

5 เรื่องสำคัญ
ที่ต้องเตรียมให้พร้อม
ก่อนสูงวัย

- 1.ด้านสุขภาพ
- 2.ด้านสังคม
- 3.ด้านเศรษฐกิจ
และความมั่นคง
4. ด้านที่อยู่อาศัย
5. ด้านเทคโนโลยี
และนวัตกรรม

เติมรู้
เตรียมพร้อม
ก่อนสูงวัย

**การเตรียมความพร้อม
สู่วัยสูงอายุ**

**** ความสูงวัย ****
เป็นการพัฒนาการช่วงสุดท้าย
ของชีวิตมนุษย์หากช่วงวัยต้นๆ
มีความไม่สมบูรณ์ย่อมจะส่งผลไป
จนถึงวันสุดท้ายคือวัยสูงอายุ
ดังนั้น จึงเป็นคำตอบว่ามนุษย์
ควรเตรียมความพร้อม
สู่การเป็นผู้สูงอายุ
ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา

งานพัฒนาชุมชน
สำนักปลัดเทศบาล

เทศบาลตำบลกุจองนายอย
04-521-0573

**เส้นทางการเตรียม
ความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ
ที่มีคุณภาพ**

**วัยเรียนรู้
พื้นฐาน
อายุ 0-17 ปี**

เรียนรู้ทักษะชีวิต
ฝึกวินัยการออม
หมั่นดูแลสุขภาพ
ร่างกายจิตใจ
รู้จักใช้เทคโนโลยี

**วัยพองัก
ตามหา Passion
อายุ 18-25 ปี**

ตั้งเป้าหมายในชีวิต
เปิดรับมิตรภาพใหม่
ใส่ใจดูแลสุขภาพ
วางแผนการใช้เงิน
สร้างทัศนคติเชิงบวก
ต่อผู้สูงอายุ

วัยเสริมสร้าง
ความมั่นคง
อายุ 26-59 ปี

ทำตามเป้าหมายสร้าง
ความมั่นคง
เข้าใจการเปลี่ยนแปลง
ทางสังคม
สนใจเรื่องสุขภาพ
วางแผนเกษียณ

ข้อความในย่อหน้าของคุณ

วัย Strong
Together
อายุ 60 ปี ขึ้นไป

รักษาสุขภาพกายและ
สุขภาพจิต
เห็นคุณค่าของการ
เป็นผู้สูงอายุ
มีความพึงพอใจในชีวิต
มีที่อยู่ที่เหมาะสม
สภาพแวดล้อมดี

**อ้างอิงข้อมูลจาก
กรมกิจการผู้สูงอายุ
พัฒนาสังคมและความมั่นคง
ของมนุษย์**

การเตรียมความพร้อมสู่วัยสูงอายุ

ความสูงวัยเป็นการพัฒนาการช่วงสุดท้ายของชีวิตมนุษย์ หากช่วงวัยต้นๆมีความไม่สมบูรณ์ย่อมจะส่งผลไปถึงวันสุดท้ายคือวัยสูงอายุ ดังนั้นจึงเป็นคำตอบว่ามนุษย์ควรเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุตั้งแต่วัยอยู่ในครรภ์มารดา