

3. ด้านเศรษฐกิจ

สำหรับผู้สูงอายุที่อยากทำงานต่อ จึงมีโครงการนำร่องในสถานประกอบการทั้ง 12 แห่ง เพื่อสร้างโอกาสและขยายอายุการจ้างงานแรงงานสูงวัย นอกจากนี้ยังมีการทำงานร่วมกับภาคนโยบาย และการทำงานเชิงพื้นที่ร่วมกับชุมชนท้องถิ่น ซึ่งในปัจจุบันมีพื้นที่ต้นแบบเพื่อการพัฒนากระบวนการดูแลผู้สูงอายุโดยการใช้ชุมชนเป็นฐาน ทั้งในชุมชนท้องถิ่นและชุมชนเขตเมืองกว่า 300 แห่ง

นอกจากนี้เรื่องของขอมก็สำคัญ หากผู้สูงอายุต้องการใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีความสุข ไม่ต้องกังวลเรื่องเงินทอง การวางแผนการออมเพื่อชีวิตหลังเกษียณก็เป็นเรื่องสำคัญเช่นกัน

แม้ว่าเรื่องเหล่านี้จะดูเป็นเรื่องไกลตัวสำหรับวัยหนุ่มสาว แต่เมื่อเวลามาถึง แล้วเราไม่ได้เตรียมความพร้อมมากพอ นึกขึ้นได้อีกทีก็อาจจะทำอะไรไม่ทันแล้วก็ได้ เพราะฉะนั้นเรามาเตรียมความพร้อมกันตั้งแต่นี้ ๆ เพื่อเป็นผู้สูงอายุที่ดีที่คุณภาพกันดีกว่า

การเตรียมความพร้อม สู่สังคมผู้สูงวัย



เตรียมความพร้อมรับมือ
เข้าสู่ "วัยสูงอายุ"

ทานอาหารที่ดี
มีประโยชน์เพื่อบำรุงและ
ซ่อมแซมร่างกาย



ออกกำลังกาย
เพิ่มความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อ



ฝึกจิตใจให้ผ่อนคลาย
ปล่อยวาง
มีความสุขกับสิ่งใกล้ตัว



อยากเป็นผู้สูงอายุที่ไม่เคียดแค้น

เรื่องเงินทอง สุขภาพ และ
คุณภาพชีวิต ต้องทำอย่างไร



ด้วยความปรารถนาดี

จาก

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านวัง

ไม่ว่าจะด้วยความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ หรือคุณภาพชีวิตของประชากรไทยที่ดีขึ้น ทำให้สังคมไทยต้องเตรียมก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ที่อาจมีจำนวนมากถึง 13 ล้านคน หรือร้อยละ 20 ของประชากรไทยทั้งหมดแน่นอนว่าหากผู้สูงอายุเหล่านี้ไม่มีการเตรียมพร้อมรับมือชีวิตหลังเกษียณให้ดี สิ่งที่จะตามมาก็คือปัญหามากมาย



ไม่ว่าจะเป็นเงินเก็บที่มีไม่พอใช้ สุขภาพเสื่อมโทรมจากโรคภัยไข้เจ็บ รวมไปถึงภาระของวัยทำงานที่จะต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว ทั้งเด็ก และผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ทำให้ครอบครัวจะต้องประสบกับปัญหาความเครียดจากภาระค่าครองชีพและภาวะหน้าที่ที่ต้อง

ดูแลคนในครอบครัวที่เพิ่มขึ้น ดังนั้น เห็นอย่างนี้แล้ว เราๆ ในวัยทำงานทั้งหลาย ก็ควรต้องวางแผนชีวิตล่วงหน้า เพื่อรับมือกับวัยสูงอายุในอนาคต หรือที่เราเคยได้ยินกันบ่อย ๆ ว่า “อย่าเป็นภาระให้ลูกหลาน” นั่นแหละ สิ่งที่เราต้องทำในวัยทำงานต้องเตรียมพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ คือ



1. ด้านสุขภาพ

นอกจากการซื้อประกันสุขภาพอย่างที่หลากหลาย คนเตรียมซื้อเอาไว้บ้างแล้วนั้น ยังต้องลดปัจจัยที่ทำให้ก่อโรคในอนาคต ตั้งแต่วันนี้ เริ่มต้นด้วยอาหารการกินที่ต้องครบ 5 หมู่ ทานอาหารให้ตรงเวลารักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ลดการบริโภคแป้ง น้ำตาล ไขมันที่ไม่ดีต่อร่างกาย รวมไปถึงแอลกอฮอล์ และบุหรี่ ที่

เป็นสาเหตุของโรคอันตรายต่าง ๆ มากมาย นอกจากจะต้องระมัดระวังโรคยอดฮิตอย่าง เบาหวาน มะเร็ง หัวใจ แล้วอย่าลืมน่ายังมีโรคสมองเสื่อม หรือ อัลไซเมอร์ ให้ต้องกังวลอีกด้วย

2. ด้านสังคม

ในเมื่อผู้สูงอายุหลุดวงโคจรออกมาจากเพื่อนที่ทำงานแล้ว การสร้างสังคมที่เปรียบเสมือนชมรมผู้สูงอายุ จึงช่วยเยียวยาจิตใจของผู้สูงอายุได้ ซึ่งจะสื่อออกมาถึงสุขภาพทั้งร่างกาย และจิตใจ เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ พึ่งพาตนเองได้ สสส. จึงเตรียมขยายผลชมรมผู้สูงอายุต้นแบบ 110 แห่ง พัฒนาหลักสูตร “โรงเรียนผู้สูงอายุ” สร้างผู้สูงวัยคุณภาพ และเตรียมนำร่องจ้างงานผู้สูงอายุ ในสถานประกอบการ 12 แห่ง สำหรับผู้สูงอายุที่สนใจอีกด้วย

