

ประชาสัมพันธ์

การเตรียมความพร้อมของประชากรวัยผู้สูงอายุ

จากคำนิยามเราเข้าใจว่า ‘สังคมสูงวัย’ คือ สังคมที่มีสัดส่วนของผู้สูงอายุหรือประชากรที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป ได้เพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ขณะที่สัดส่วนของอัตราการเกิด และจำนวนประชากรในวัยทำงานลดน้อยลง. ประเทศต่างๆ รอบข้างเราได้มีปัญหาระยะนี้แล้ว เช่น ที่สิงคโปร์มีสัดส่วนของผู้สูงอายุใกล้เคียงกับไทย และเป็นสังคมผู้สูงอายุ , เกาหลีใต้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แล้ว ญี่ปุ่นมีสัดส่วนผู้สูงอายุมากที่สุดในโลก และเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสูงสุด ดังนั้น สำหรับประเทศเราเอง ก็กำลังเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในเร็ววัน นี้ เช่นกัน โดยมีประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปร้อยละ 10 หรือมากกว่า 7 ล้านคนแล้ว และมีการคาดการณ์ไว้ว่าในปี พ.ศ. 2566 สัดส่วนของจำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นไปถึงร้อยละ 20-30 เปอร์เซนต์ แสดงว่าประชากร ทุกๆ 100 คน เราจะพบจำนวนผู้สูงอายุ 30 คน ซึ่งน่าจะตามมาด้วยปัญหาสุขภาพและ โรคเรื้อรังต่างๆ ด้วย อย่างไรก็ตาม ความจริงแล้วคนส่วนใหญ่ในสังคมยังเข้าใจว่า การรับมือกับเรื่องนี้กลับเป็นเพียงการจัดการกับเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ ทำให้การแก้ปัญหาหลักมักจำกัดอยู่เพียงแต่กลุ่มๆ เช่น การจ่ายเบี้ยยังชีพคนชรา การจัดสวัสดิการต่างๆ แต่กลับไม่ได้เชื่อมโยงเข้ากับการเตรียมการตั้งแต่ยังอยู่ในวัยทำงาน จึงเป็นสถานการณ์ที่เราจำเป็นต้องกลับมาสนใจจริงๆ เกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุในประเทศของเรา รวมทั้งการส่งผลต่อเศรษฐกิจโดยรวมของชาติด้วย ซึ่งจะต้องคำนึงถึงด้านต่างๆดังนี้

ด้านสุขภาพ

1. ดูแลสุขภาพให้ดีตั้งแต่อายุน้อย ๆ 
2. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม งดเครื่องดื่มที่แอลกอฮอล์ และงดสูบบุหรี่ 
3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 
4. ควบคุมน้ำหนักไม่ให้มากหรือน้อยเกินไป
5. ตรวจร่างกายประจำปี
 - ตรวจร่างกายทุก 5 ปี สำหรับผู้ที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป
 - ตรวจร่างกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง สำหรับผู้มีอายุ 30 ปี ขึ้นไป 

หากคุณไม่เตรียมตัวเดี๋ยวนี้
อนาคตคุณอาจเป็นผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงสูง ต่อโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง อัลไซเมอร์ อัมพาต และโรคเรื้อรังอื่น ๆ





1. ศึกษาธรรมะ หรือทำกิจกรรมที่ทำให้รู้จักปลอญวาท

2. เปิดใจ เปิดรับ มีกิจกรรมกับครอบครัว และชุมชน

3. พยายามปรับตัว ควบคุมอารมณ์ หมั่นทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบาน

4. ค้นหาเพื่อนต่างวัย

5. หาPassionใหม่ ๆ เพื่อท้าทายตัวเอง

ความลับของคนวัยเกษียณ

"สิ่งที่ทำให้คนสูงวัยเหงา คือ การปล่อยให้ตัวเองว่างเกินไป"

Dr. จอห์น เบอตันาร์ดี จอร์ นั้ แฉียงบงทะเลศรชาวโรจิง

ที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

- หลีกเลี่ยงพื้นต่างระดับ ปรับความชันของบันไดให้พอดี
- ติดตั้งราวจับช่วยพยุงตัว
- ห้องน้ำควรเป็นแบบชักโครก และโถล้างห้องนอน
- มีแสงสว่างเพียงพอ
- อยู่ในทำเลที่เหมาะสม และเดินทางสะดวก

วิธีสร้างความสุขในวัยเกษียณ

“ยินดีที่ได้รู้จัก”

ออกจากบ้านเพื่อมาเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และเปิดรับเพื่อนใหม่ที่ต่างวัย



ทาคาความรู้ใหม่ ๆ ด้วยการออกไปเรียนรู้และทำกิจกรรมนอกบ้าน





ด้วยความปรารถนาดีจาก

กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลคลองเรือ