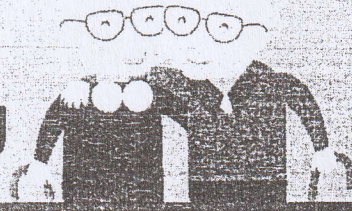
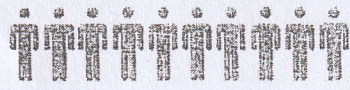
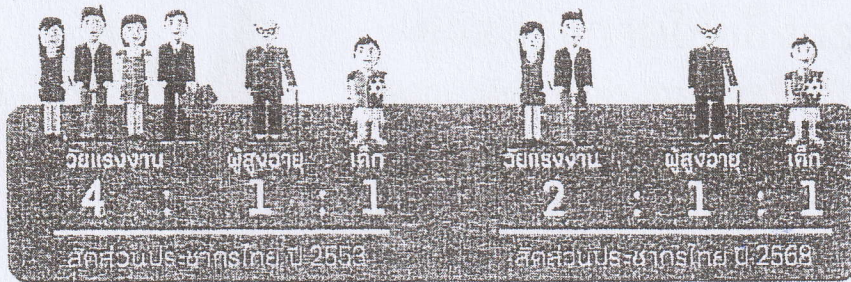


เตรียมตัว

ผู้สูงอายุคุณภาพ



อีกไม่เกิน 6 ปี ลูกหลานวัยแรงงานจะต้อง
รับภาระดูแล ผู้สูงอายุและเด็ก เพิ่มมากขึ้น



16.5% โรคเบาหวาน | โรคความดันโลหิตสูง 33.6%

ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพ

ผู้สูงอายุ ต้อง 40%
มีรายได้เพียงพอ
หลังเกษียณ



ที่มา: รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2560

หลักเตรียมตัวดี 4 ประการ

1 มีสุขภาพดี

- กาย ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ
- จิต ไม่มีอาการวิตกกังวล
- สังคม คุยกับคนรอบข้าง
- ปัญญา รู้จักควรหรือไม่ควร

2 มีการทำงานดี

- เพื่อตนเอง มีรายได้
- เพื่อสังคม ช่วยเหลือสังคม
- เพื่อผู้อื่น ช่วยเหลือเกื้อกูล
- เพื่อสิ่งแวดล้อม ดูแลสุขภาพ

3 มีความมั่นคงดี

- ทางการเงิน มีจวกการทำงานเพื่อตนเอง และมีรายได้สะสม
- ทางครอบครัว มีความรู้ สอนลูกหลานในสิ่งที่ดีงาม

4 มีสิ่งแวดล้อมที่ดี

- ที่พักอาศัย ช่วยในการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต
- ในการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ



ดาวน์โหลดคู่มือการดูแลผู้สูงวัย

