

เรื่องที่ 4 เตรียมจิตใจผู้สูงอายุ

ด้านสุขภาพกาย

- ดูแลสุขภาพให้ดี อย่าให้เจ็บป่วย

เรื้อรัง

- ดูแลสุขภาพช่องปากเป็นพิเศษ

รักษาฟันและเหงือกให้ดี

- ดูแลเท้า ขา และหัวเข่าให้แข็งแรง

เพื่อให้เดินได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น

ด้านสุขภาพจิต

- ทำจิตใจ เตรียมพร้อมรับมือและ

ยอมรับกับความเสื่อมของร่างกาย

- หมั่นทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบาน

- ศึกษาธรรมะหรือร่วมกิจกรรมทาง

ศาสนา รู้จักปล่อยวาง

ด้านสังคม

- เป็นผู้สูงอายุที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม

ถ่ายทอดประสบการณ์ให้คนรุ่นใหม่

- ประกอบอาชีพที่เหมาะสมตามวัย

สภาพร่างกาย นิสัย ความชอบของตนเอง และมีรายได้เพียงพอ

- ร่วมกิจกรรม เช่น นันทนาการ การ

เรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง การเป็นอาสาสมัคร เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ทำงานอดิเรก เป็นต้น

- การขยายวงสังคมช่วยให้รู้จัก

เพื่อนต่างวัย ทำให้คลายเหงา มีชีวิตชีวามากขึ้น การทำจิตใจให้ร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอ จะทำให้อายุยืน



ด้วยความปรารถนาดีจาก

องค์การบริหารส่วนตำบลศรีวิชัย

การเตรียมความพร้อม

ผู้สูงอายุ



องค์การบริหารส่วนตำบลศรีวิชัย

อำเภอวานรนิวาส จังหวัดสกลนคร

นิยามผู้สูงอายุ

60 – 69 = แก่

70 -79 = แก่มาก

80+ = แก่ที่สุด

เตรียมตัวอย่างไรถึงจะพร้อม

เรื่องที่ 1 สุขภาพดี

1. ดูแลสุขภาพให้ดีตั้งแต่อายุน้อย ๆ

2. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่

ในปริมาณที่เหมาะสม

3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

4. ควบคุมน้ำหนักไม่ให้มากหรือน้อย

เกินไป

5. การตรวจร่างกายประจำปี

- สำหรับผู้ที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป ควร

ตรวจร่างกายทุก 5 ปี

- ผู้ที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป ควรตรวจ

ร่างกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

6. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และงด

สูบบุหรี่

เรื่องที่ 2 มีเงินออม

เทคนิคการออม

- ช่วงอายุก่อน 30 ควรแบ่งเงินออมไม่

ต่ำกว่า 50% ของรายได้

- ช่วงอายุ 30 – 40 ปี ควรแบ่งเงิน

ออมไม่ต่ำกว่า 35% ของรายได้

- ช่วงอายุ 40 – 50 ปี ควรแบ่งเงิน

ออมไม่ต่ำกว่า 30% ของรายได้

- ช่วงอายุ 50 – 60 ปี ควรแบ่งเงิน

ออมไม่ต่ำกว่า 70% ของรายได้

- ช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป ควรแบ่งเงิน

ออมไม่ต่ำกว่า 25% ของรายได้

เรื่องที่ 3 เตรียมพร้อมบ้านปลอดภัย

เตรียมพร้อมบ้านปลอดภัยทำอย่างไร

- ติดไฟในบ้านให้สว่างขึ้น โดยเฉพาะ

บริเวณประตู บันได บริเวณที่ใช้เป็นประจำ

- ไม่ควรให้เห็นหลอดไฟโดยตรง

เพราะจะทำให้ตาพร่า

- วัสดุที่ใช้ไม่ควรเป็นวัสดุที่สะท้อนแสง

- พื้นผิวไม่ลื่น

- หลีกเลี้ยงพื้นที่ต่างระดับ

- ใช้ปุ่มสัญลักษณ์ขนาดใหญ่

- หลีกเลี้ยงการใช้สีฟ้า ม่วง เขียว

เพราะทำให้การมองเห็นไม่ชัดเจน

- ใช้สีตัดกันเพื่อให้มองเห็นได้ชัดเจน

- ทำราวจับหรือราวเกาะช่วยพยุงตัว

บริเวณห้องนอน ห้องนั่งเล่น ทางเดินไป

ห้องน้ำ และในห้องน้ำ

- ปรับขนาดความสูงของบันไดให้ไม่สูง

และชัน มีชานพัก

- ใช้วัสดุป้องกันเสียงรบกวน

- เลือกใช้เสียงกริ่งโทรศัพท์ที่มีเสียงทุ้ม

และตั้งเสียงให้ดังขึ้น

- ห้องน้ำเป็นแบบชักโครก อยู่ใกล้

ห้องนอน

