

ปัจจุบันสังคมไทยเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น การเตรียมตัวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมีอะไรบ้าง? เทศบาลเมืองสัทธิภูมิเคล็ดลัทธิ ๑ มาฝากกัน

ทำไมต้องเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ?

๑. ความสูงอายุเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเจอ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้
๒. เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การมีความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ สังคม จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

เคล็ดลัทธิการเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

๑. เรื่องสุขภาพกาย

เมื่อมีอายุมากขึ้นร่างกายย่อมเสื่อมสภาพลงไปตามวัย การดูแลสุขภาพร่างกายจึงเป็นสิ่งสำคัญ การดูแลสุขภาพ ได้แก่

- รับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง
- ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ตรวจร่างกายประจำปีสำหรับผู้ที่มีอายุ ๓๐ ปีขึ้นไป ควรตรวจร่างกายอย่างน้อย ๑ ครั้งต่อปี
- ลดหรืองดการดื่มสุรา การสูบบุหรี่

นอกจากการดูแลสุขภาพโดยทั่วไปแล้ว การกินอาหารเสริมสำหรับผู้สูงวัยก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง เนื่องจากผู้สูงอายุบางรายอาจรับประทานอาหารได้น้อยลงจนทำให้ได้สารอาหารไม่ครบถ้วน การกินอาหารเสริมจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งได้ (ควรปรึกษาแพทย์เพิ่มเติม)



๒. เรื่องอารมณ์และจิตใจ

การฝึกจิตใจให้สงบ เบิกบาน มีสติอยู่เสมอ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้อย่างเข้มแข็ง เรียนรู้การบริหารความเครียด การให้ การปล่อยวาง และการรักผู้อื่นพร้อม ๆ กับการรักตัวเอง จะทำให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและห่างไกลจากโรคต่าง ๆ โรคทางด้านจิตใจที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ เช่น ภาวะซึมเศร้า ซึ่งต้องคอยติดตามป้องกันไม่ให้เกิดภาวะเหล่านี้

บทความเพิ่มเติม : [ระวัง!!! โรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุอันตรายถึงชีวิต](#)



๓. เรื่องสังคมและสภาพแวดล้อม

ซึ่งประกอบไปด้วยการเรียนรู้เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การเรียนรู้สิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว และสังคม การเข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มสำหรับผู้สูงอายุ รวมทั้งการจัดบ้านและสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

บทความเพิ่มเติม : [จัดบ้านให้เหมาะกับผู้อยู่สูงวัย](#)



๔. เรื่องการเงิน

ความมั่นคงทางรายได้ การวางแผนทางการเงิน รวมทั้งการออมในรูปแบบต่าง ๆ เมื่อเข้าสู่วัยเกษียณถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ การวางแผนทางการเงินประกอบด้วย

๑. การออมหรือการเก็บเงิน คือ การเก็บสะสมเงินสำหรับเป็นค่าใช้จ่ายในอนาคต เมื่อถึงวัยเกษียณหรือไม่สามารถทำงานได้ รูปแบบการออมเงิน เช่น การฝากเงินกับสถาบันทางการเงิน การซื้อพันธบัตร การซื้อทอง เป็นต้น ซึ่งแต่ละรูปแบบมีข้อดี-ข้อเสีย แตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความต้องการและความสามารถในการยอมรับความเสี่ยงของแต่ละบุคคล

๒. การจัดการหนี้สิน คือ การลงมือปฏิบัติเพื่อให้นี้สินลดลงหรือหมดไป เพื่อความมั่นคงทางการเงินก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ

๓. การบริหารค่าใช้จ่าย คือ การบริหารจัดการเงินหรือรายได้ที่ได้มา และใช้เงินนั้นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

๔. การลงทุน คือ การนำเงินที่มีอยู่ไปเป็นทุน เพื่อให้ได้ผลตอบแทนหรือให้เงินทุนนั้นงอกเงยเพิ่มขึ้น

การเข้าสู่ช่วงวัยผู้สูงอายุเป็นเรื่องใกล้ตัวที่ทุกคนจะต้องพบเจอ การเตรียมความพร้อมรับมือกับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญ เพื่อที่จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งกายและใจ

เทศบาลเมืองสัทธิหีบ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ภาคประชาสังคม ต่าง ๆ จะเล็งเห็นความสำคัญของการเตรียมความพร้อมบุคคลให้มีความตระหนักรู้ถึงความจำเป็นของการเตรียมการด้านต่าง ๆ เพื่อเป็นผู้สูงอายุ ที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างร่มเย็น ผาสุก และนำไปขยายผลในชุมชน เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพในอนาคต

http://www.dop.go.th/download/knowledge/th1568708302-257_0.pdf

