

สังคมผู้สูงอายุ

ปัจจุบันมีผู้สูงอายุในประเทศไทยถึง 10 ล้านคน หรือคิดเป็น 16% ของประชากรทั้งหมด และในปี 2564 มีการคาดการณ์ว่าประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ และมีประชากรผู้สูงอายุถึง 20% ของประชากรไทยทั้งหมด

สังคมผู้สูงอายุไม่ได้มีผลกระทบเฉพาะกับผู้สูงอายุเท่านั้น แต่จะส่งผลกระทบในวงกว้างต่อทุกคน ผ่านการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศ ดังนั้น การเตรียมความพร้อมจึงเป็นเรื่องของทุกวัย

การเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุ (วัยสูงอายุ)

ทางด้านร่างกาย

- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ตรวจสุขภาพทุกปี ปีละ 1-2 ครั้ง
- ทำประกันสุขภาพเพื่อคุ้มครองตนเองและยังเป็นการวางแผนทางการเงินในเรื่องสุขภาพอีกด้วย
- ไม่ทำลายสุขภาพ เช่น ดื่มเหล้า สูบบุหรี่



ทางด้านอารมณ์และจิตใจ

- ทำจิตใจให้สงบ อาจจะหาเวลาไปเข้าวัด ทำบุญ นั่งสมาธิ
- พักผ่อนในช่วงวันหยุด หาอะไรทำคลายเครียด เช่น ร้องเพลง ดูหนัง ปลูกต้นไม้

ทางการเงิน

- สะสมเงินจากการทำงานในช่วงวัยทำงาน
- หารายได้เสริมนอกเหนือจากงานประจำ เช่น ขายของออนไลน์
- คำนวณเงินที่จะใช้จ่ายหลังเกษียณและตั้งเป้าการเก็บเงินให้ได้
- เก็บออมเงินเป็นประจำหรือเปิดบัญชีเงินฝากประจำ
- นำเงินไปลงทุนหรือเข้าร่วมกองทุนต่างๆ เช่น กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ
- ทำประกันชีวิตและประกันต่างๆ ที่จำเป็น
- สร้างความมั่นคงในที่อยู่อาศัยและทรัพย์สิน เช่น ซื้อบ้าน ซื้อที่ดิน
-

8 วิธี คุณก็เป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขได้

1. ควรรู้จักโอนอ่อนผ่อนตามความเห็นของลูกหลาน คิดเรื่องต่างๆ ด้วยความยืดหยุ่น และเกิดความขัดแย้งน้อยที่สุด
2. ทำใจให้ได้ว่าการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา
3. ควรมองชีวิตตนเองในทางที่ดี ภาวนามีใจที่สามารถเป็นที่พึ่งพิงแก่ผู้อ่อนวัย
4. เมื่อมีความกังวลต่างๆ ควรปรึกษา พูดคุยกับคนใกล้ชิดเพื่อระบายความรู้สึก
5. พยายามหากิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ทำแล้วรู้สึกเพลิดเพลิน และมีคุณค่าทางจิตใจ
6. เข้าสังคมพบปะสังสรรค์กับผู้อื่น เพื่อพูดคุยกันปรับทุกข์กัน
7. ยึดศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ เช่น สวดมนต์
8. หมั่นทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ ไม่เครียด ไม่จู้จี้ หรือหงุดหงิดง่าย

ไม่ใช่ผู้สูงอายุเท่านั้นที่ต้องปรับตัว ผู้ดูแลผู้สูงอายุเองก็ต้องปรับตัวด้วยเช่นกัน และเมื่อทั้งสองฝ่ายปรับตัวเข้าหากันได้ก็จะส่งผลดีก่อให้เกิดความสบายใจ ผ่อนคลายและมีความสุขทั้งผู้รับและผู้ให้



สิทธิประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ ตาม พ.ร.บ. ผู้สูงอายุ

1. ด้านการบริการทางแพทย์และการสาธารณสุขที่จัดไว้โดยให้ความสะดวก และรวดเร็ว แก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ
2. ด้านการศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต
3. ด้านการประกอบอาชีพ หรือฝึกอาชีพที่เหมาะสม
4. ด้านการพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน
5. ด้านการอำนวยความสะดวกและปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุในอาคาร สถานที่ ยานพาหนะ หรือการบริการสาธารณะอื่น
6. การช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะตามความเหมาะสม
7. การยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ
8. การช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกละเมิดหรือถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมายหรือถูกทอดทิ้ง
9. การให้คำแนะนำ ปรีกษา ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดี หรือในทางการแก้ไขปัญหาครอบครัว
10. การจัดที่พักอาศัย อาหารและเครื่องนุ่งห่มให้ตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง
11. การสงเคราะห์เบี้ยยังชีพตามความจำเป็นอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม
12. การสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี

ข้อมูลเพิ่มเติม สิทธิประโยชน์และสวัสดิการผู้สูงอายุ

1. การบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข

หน่วยงานที่ติดต่อ : โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทั่วประเทศ

ข้อมูลเพิ่มเติม : สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุกรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข

<http://agingthai.dms.moph.go.th> โทร 02-5918277

2. การฝึกอาชีพ

หน่วยงานที่ติดต่อ : สำนักงานจัดหางานเขตพื้นที่ 1-10 และสำนักงานจัดหางานจังหวัดทุกจังหวัด

ข้อมูลเพิ่มเติม : กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน

www.doe.go.th โทร. สายด่วน 1694 , 1506

3. การช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพ

หน่วยงานที่ติดต่อ : กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น www.dla.go.th โทร. 02-2419000 ต่อ 4131-2

หน่วยงานที่ติดต่อ : สำนักพัฒนาสังคม กรุงเทพมหานคร www.bangkok.go.th โทร. 02-2455165 (Call Center)

4. การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งเรื่องที่อยู่อาศัย

หน่วยงานที่ติดต่อ : กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ/สำนักงานพัฒนาสังคมและสวัสดิการกรุงเทพฯ ทั้ง 8 แห่ง/สำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร/สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดทุกจังหวัด



การเตรียมการเป็นผู้สูงอายุ



องค์การบริหารส่วนตำบลลาดงา
อำเภอเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
โทรศัพท์/โทรสาร 035-789361
E-mail : Ladnga@hotmail.com