

START (จุดเริ่มต้น)

5 เรื่องสำคัญ ที่ต้องเตรียมให้พร้อม “ก่อนสูงวัย”



5. ด้านเทคโนโลยี และนวัตกรรม

เปิดใจ เรียนรู้ ใช้เทคโนโลยี
และนวัตกรรมให้เกิดประโยชน์
รู้เท่าทันป้องกันการถูกหลอกลวง



4. ด้านที่อยู่อาศัย

มีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง
มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม
สามารถเข้าถึงบริการสังคมได้
อย่างสะดวกสบาย



1. ด้านสุขภาพ

ดูแลร่างกาย และจิตใจ
ให้สดใสแข็งแรง



2. ด้านสังคม

รับรู้ และแสวงหาแนวทาง
ในการทำให้ตัวเอง
มีคุณค่าอยู่เสมอ



3. ด้านเศรษฐกิจ ความมั่นคง

วางแผนเรื่องการเงิน
รู้จักออม
และต่อยอดให้ตัวเอง

เส้นทางการเตรียมความพร้อม เข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ

วัยเรียนรู้
พื้นฐาน
(อายุ 0-17 ปี)

เรียนรู้ทักษะชีวิต
รักษาความสัมพันธ์ในครอบครัว
ฝึกนิสัยการออม
มีทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ
หมั่นดูแลสุขภาพร่างกายจิตใจ
รู้จักใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรม

วัยผจญภัย
ตามหา Passion
(อายุ 18-25 ปี)

ตั้งเป้าหมายในชีวิต
เปิดรับมิตรภาพใหม่
ใส่ใจดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ
วางแผนการใช้เงิน และการออม
สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ
รู้เท่าทันเทคโนโลยี และนวัตกรรม

วัยเสริมสร้าง
ความมั่นคง
(อายุ 26-59 ปี)

ทำตามเป้าหมายสร้างความมั่นคง
เข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางสังคม
สนใจเรื่องสุขภาพ
การวางแผนการออม การลงทุน
การบริหารหนี้
วางแผนการเกษียณ
ศึกษาสิทธิต่างๆสำหรับผู้สูงอายุ
ใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรมใหม่

วัย Strong
Together
(อายุ 60 ปีขึ้นไป)

รักษาสุขภาพกายดูแลสุขภาพจิต
เห็นคุณค่าของการเป็นผู้สูงอายุ
เสริมศักยภาพความสามารถ
มีความพึงพอใจในชีวิต
มีความอิสระในการใช้ชีวิต
มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม
อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร



การเตรียมความ พร้อมสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ



เติมรู้ เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย



66

ความสูงวัย

เป็นพัฒนาการช่วงสุดท้ายของชีวิต
หากช่วงวัยต้นๆ มีความไม่สมบูรณ์
ย่อมจะส่งผลไปจนถึงวันสุดท้ายคือ

ดังนั้นจึงเป็นคำตอบว่ามนุษย์ควรเตรียม
สู่การเป็นผู้สูงอายุตั้งแต่อยู่ในครรภ์

