



การเตรียมความพร้อม ผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ

เต็มรู้ เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย



“ความสูงวัย”

เป็นพัฒนาการช่วงสุดท้ายของชีวิตมนุษย์ หากช่วยวัยต้น ๆ มีความไม่สมบูรณ์ย่อมจะส่งผลไปจนถึงวันสุดท้ายคือวัยสูงอายุ

ดังนั้นจึงเป็นคำตอบว่ามนุษย์ควรเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา

5 เรื่องสำคัญ ที่ต้องเตรียมให้พร้อม

“ก่อนสูงวัย”



1.ด้านสุขภาพ

ดูแลร่างกาย และจิตใจ
ให้สดใสแข็งแรง



5.ด้านเทคโนโลยี และ นวัตกรรม

เปิดใจ เรียนรู้ ใช้เทคโนโลยี
และนวัตกรรมให้เกิด
ประโยชน์ รู้เท่าทันป้องกัน
การกล่ล่ลวง



2.ด้านสังคม

รับรู้ และแสวงหาแนวทาง
ในการทำให้ตัวเองมีคุณค่า
อยู่เสมอ

4. ด้านที่อยู่อาศัย

มีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง มี
สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม
สามารถเข้าถึงบริการ
สังคมได้อย่างสะดวก



3.ด้านเศรษฐกิจ ความมั่นคง

วางแผนเรื่องการเงินรู้จัก
ออม และต่อยอดให้ตัวเอง





เส้นทางการเตรียมความพร้อม เข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ



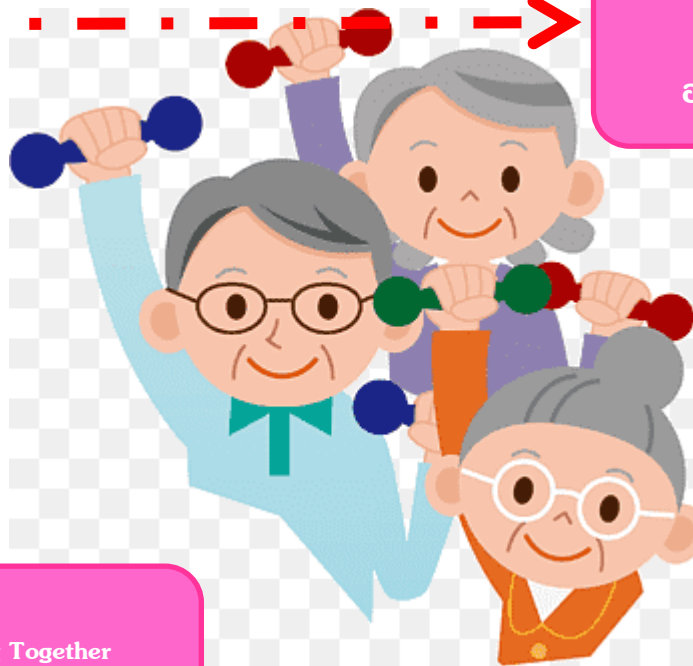
Start (จุดเริ่มต้น)

วัยเรียนรู้ปูพื้นฐาน
อายุ 0 - 17 ปี

เรียนรู้เส้นทางชีวิต
รักหาความสัมพันธ์ในครอบครัว
ฝึกนิสัยการออม
มีทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ
หมั่นดูแลสุขภาพร่างกายจิตใจ
รู้จักใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรม

วัยผจญภัย
ตามหา Passion
อายุ 18 - 25 ปี

ตั้งเป้าหมายในชีวิต
เปิดรับมิตรภาพใหม่
ใส่ใจดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ
วางแผนการใช้เงินและการออม
สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ
รู้เท่าทันเทคโนโลยีและนวัตกรรม



วัยเสริมสร้างความ
มั่นคง
อายุ 26 - 50 ปี

วัย Strong Together
อายุ 60 ปีขึ้นไป

รักษาสุขภาพการดูแลสุขภาพจิต
เห็นคุณค่าของการเป็นผู้สูงอายุ
เสริมศักยภาพความสามารถ
มีความพึงพอใจในชีวิต
มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม
อยู่ในสถานการณ์แวดล้อมที่เป็นมิตร

ทำตามเป้าหมายสร้างความมั่นคง
เข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางสังคม
สนใจเรื่องสุขภาพ
การวางแผนการออม และการลงทุน
การบริหารนี้
การวางแผนการเกษียณ
ศึกษาสิทธิต่าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุ
ใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรมใหม่



เตรียมพร้อม

ก่อนสูงวัย