

องค์ความรู้สำหรับผู้สูงอายุ



จัดทำโดย กองสวัสดิการสังคม

องค์การบริหารส่วนตำบลคลองใหม่

"ผู้สูงอายุ"

สหประชาชาตินิยามคำว่า “ผู้สูงอายุ” ไว้ว่าบุคคลผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งตรงกับนิยามผู้สูงอายุของไทย ตาม พ.ร.บ. ผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ซึ่งตามที่เราเข้าใจ ผู้สูงอายุก็คือคนที่อายุ 60 ปีขึ้นไป ไม่ว่าจะยังทำงานหาเงินหรือเกษียณจากการทำงานแล้ว และ สังคมผู้สูงอายุ ก็คือสังคมที่มีปริมาณผู้สูงอายุเริ่มตั้งแต่ 10 คนขึ้นไป





สังคม ผู้สูงอายุ

ซึ่งทั่วโลกมีแนวโน้มว่าจะเริ่มกลายเป็นประเทศที่มีสังคมผู้สูงอายุหลายประเทศ
รวมทั้งในประเทศไทย โดยในความเป็นจริงไทยเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมานานแล้ว
และกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์

ประเทศที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ถูกแบ่งไว้ 3 ประเภทโดยสหประชาชาติ

01 สังคมสูงอายุ (Aging Society)

เป็นประเทศที่เริ่มจะก้าวเข้าสู่สังคม
ผู้สูงอายุ คือ เริ่มมีคนอายุ 60 ปีขึ้นไป
มากกว่า 10%



02 สังคมสูงอายุ โดยสมบูรณ์ (Aged Society)

ประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป
มากกว่า 20%



03 สังคมสูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-aged society)

ประเทศที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป
มากกว่า 20%



5 หัวข้อ

ขององค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ

1

6 สิ่งที่ต้องเตรียม เพื่อวัยเกษียณ



5 ขั้นตอนออมเงินอย่างไร? ให้อุ่นใจ
เมื่อถึงวัยเกษียณ

2

3

สิทธิ 5 ด้าน ที่กฎหมายคุ้มครองผู้สูงอายุ



10 อาชีพ - งานอดิเรกทำเงินผู้สูงอายุ

4

5

5 แนวทางการส่งเสริมค่านิยมไทย " คุณค่า
และศักดิ์ศรี " ของผู้สูงอายุ



6 สิ่งที่ต้องเตรียม เพื่อวัยเกษียณ

เตรียมใจ

เตรียมใจยอมรับ
และปรับตัวให้มีความสุข
กับชีวิตวัยเกษียณ



1

เตรียมกาย

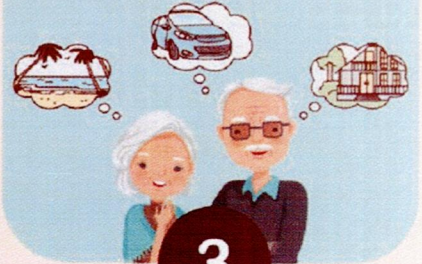
เตรียมร่างกายให้แข็งแรง
ทานอาหารที่มีประโยชน์



2

เตรียมแผน การใช้เวลา

การทำกิจกรรมต่างๆ
ในช่วงบั้นปลายของชีวิต



3

6

เตรียมแผนใช้เงิน

ต้องวางแผนการใช้เงิน
ให้เกิดประสิทธิภาพ



5

เตรียมเพื่อน

รักษาความสัมพันธ์
ของเพื่อนไว้
เพราะเพื่อนคือกำลังใจที่ดี



4

เตรียมครอบครัว

สร้างความผูกพัน ความรัก
ความอบอุ่น ในครอบครัว



5 ขั้นตอนออมเงิน

อย่างไร? ให้อุ่นใจ เพื่อถึงวัยเกษียณ

การออมเงิน คือ การเก็บเงินส่วนหนึ่งของรายได้ที่เหลืออยู่ในปัจจุบันไว้ใช้จ่ายในอนาคต

01
ออมให้เร็ว



ยิ่งออมเร็ว ยิ่งมีเงินออมมากขึ้น

ยิ่งออมมาก ผลตอบแทนยิ่งมากขึ้นไปด้วย

03 ออมให้ต่อเนื่อง



ยิ่งต่อยอดในสลากออม
ทรัพย์ กองทุนรวมยิ่ง
งอกเงย



02
ออมให้มาก

ยิ่งออมต่อเนื่อง ยิ่งเป็นการสร้างวินัยการออม



04
ออมให้ขอกเงย

05
ออมให้
ชีวิตมั่นคง



ยังต้องการหลัก
ประกันความมั่นคง
ยังต้องออมใน
ประกันชีวิต





สิทธิ 5 ด้านที่กฎหมาย



คุ้มครองผู้สูงอายุ

ด้านสุขภาพ



จัดบริการ และการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เช่น การจัดช่องทางพิเศษ
จัดการดูแลสุขภาพในระยะยาว

ด้านเศรษฐกิจ

ผู้สูงอายุต้องเข้าถึงเบี้ยยังชีพรายเดือนอย่างเป็นธรรม จัดหากองทุนกู้ยืมเพื่อประกอบ
อาชีพ ลดหย่อนภาษี หรือลดค่าเดินทาง เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุ

ด้านสังคม

ส่งเสริมการศึกษานอกระบบ การศึกษาตามอัธยาศัยแก่ผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมทางสังคม
การเปิดสถานที่ต่างๆ ของรัฐฟรี



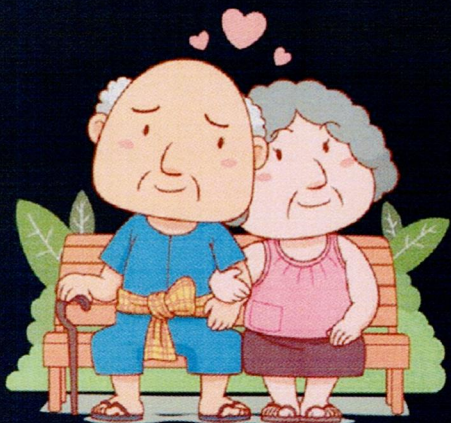
ด้านสิ่งแวดล้อม

จัดอำนวยความสะดวก สภาพแวดล้อม พื้นที่สาธารณะ บ้านพักอาศัย เพื่ออำนวยความสะดวก
ความสะดวกที่เหมาะสมและปลอดภัย

ด้านการสงเคราะห์

ช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ได้รับอันตราย กรณีถูกทารุณกรรม หรือถูก
แสวงหาประโยชน์หรือถูกทอดทิ้ง





10 อาชีพ - งานอดิเรก ทำเงิน ผู้สูงอายุ



ปลูกผัก - ทำสวน

ผู้สูงอายุหลายคนชอบปลูกผัก ทำสวน เพราะได้อยู่กับธรรมชาติ ได้ใช้แรง เป็นการออกกำลังกายไปในตัว ผลผลิตที่ได้ก็กินได้เอง หรือนำไปขายตามตลาดได้

ทำอาหาร - ขาย

ผู้สูงอายุบางคนมีฝีมือในการทำอาหาร ให้ลูกหลานกิน และแบ่งปันความอร่อย ให้คนนอกบ้าน หรือขายผ่านช่องทางออนไลน์ ช่องทางเดลิเวอรี่ หรือเปิดหน้าร้าน



งานฝีมือ - งานศิลปะ

ผู้สูงอายุที่มีความชื่นชอบหรือมีทักษะ ฝีมือและความชำนาญในด้านงานศิลปะ หากลองนำงานศิลปะไปวางขายก็จะช่วยสร้างรายได้ได้ดี

ที่ปรึกษาองค์กร

ผู้สูงอายุที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน อาจเป็นที่ปรึกษาให้กับองค์กรต่างๆ ได้ ด้วยความรู้และประสบการณ์ที่สั่งสมมานาน



ถ่ายภาพขาย



คนรักการถ่ายภาพ ลองนำภาพถ่ายมาขายบนเว็บไซต์ นอกจากจะได้รายได้ดีแล้ว ยังได้ทำงานอดิเรกที่ชอบ และยังได้ท่องเที่ยวไปหาไอเดีย หรือสถานที่ถ่ายรูปต่างๆ ช่วยแก้เบื่อ แก้เหงาได้ด้วย

ขายของออนไลน์

ในยุคนี้คนหันมานิยมสั่งซื้อของผ่านทางออนไลน์กันมาก เพราะสะดวกและประหยัดเวลา ผู้สูงอายุอาจจะลองใช้ช่องทางออนไลน์นี้ขายสินค้าดู ไม่ต้องเสียค่าเช่าแผง



ลงทุนโซลาร์พัมป์

เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่มีเงินเก็บอยู่แล้ว และอยากให้เงินเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ อาจจะลงในสลากออมทรัพย์ พันธบัตรรัฐบาล เปิดบัญชีประจำ หุ้น หรือกองทุนรวมต่างๆ



นั่งเขียน - นั่งแปล

ผู้สูงอายุที่มีความชื่นชอบในการเล่าเรื่อง ถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิต หรือแบ่งปันความรู้ ลองนำสิ่งเหล่านี้มากลั่นกรองและเรียบเรียงเป็นตัวหนังสือแล้วเผยแพร่ผ่านบล็อก เว็บไซต์ หรือส่งสำนักพิมพ์

เปิดบ้านพักโฮมสเตย์

หากบ้านพักตากอากาศที่ว่าง ไม่ค่อยได้ไปพักผ่อนบ่อยๆ ลองหันมาทำเป็นบ้านพักโฮมสเตย์ก็ดี โดยเฉพาะหากตั้งอยู่ในแหล่งท่องเที่ยว เป็นการเพิ่มรายได้อีกทาง

สอนหนังสือออนไลน์

การศึกษาเป็นสิ่งสำคัญและควรให้ความใส่ใจอยู่ตลอด ปัจจุบันหลายคนหันมาเรียนออนไลน์มากขึ้น ผู้สูงอายุสามารถแบ่งปันความรู้ได้ดี โดยเฉพาะผู้ที่เคยเป็นครู - อาจารย์มาก่อน อาจเปิดคอร์สสอนออนไลน์ผ่านวิดีโอคอล หรืออัปคลิปสอนลง Youtube ก็ได้

5

แนวทางการส่งเสริมค่านิยมไทย

" คุณค่าและศักดิ์ศรี " ของผู้สูงอายุ

การสร้างฐาน
สุขภาพที่แข็งแรง

การควบคุม
โรคเรื้อรัง

การสร้างสุขภาพ
จิตที่ดี

การส่งเสริมค่านิยม
เชิงบวกต่อผู้สูงอายุ

การปลูกฝังความรัก
ความผูกพัน

