



เตรียมรู้ เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย
ด้านสังคม

“สูงวัยไม่ไร้ค่า เพราะมีภูมิปัญญาและประสบการณ์”

ด้านสังคม

1



ให้คำปรึกษา และคอยถ่ายทอด
ประสบการณ์ให้คนรุ่นใหม่

2



ประกอบอาชีพที่เหมาะสมตามวัย
เพื่อสร้างรายได้

3



ร่วมกิจกรรมกับส่วนร่วมเพื่อพัฒนาตัวเอง

4



หาข้อมูลเกี่ยวกับสิทธิประโยชน์
และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

5



เปิดรับมุมมองใหม่ ๆ และรู้จักใช้เทคโนโลยี



เติมรู้ เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย เทคนิคการออม เพื่อเตรียมความพร้อม



เทคนิคการออม เพื่อเตรียมความพร้อม

การออมเงินในทุกช่วงวัยเป็นหลักประกันให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี
เพราะหนี้สิน คือสิ่งที่ขัดขวางการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ



เติมรู้ เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย
ด้านจิตใจ

ด้านสุขภาพ



1. ดูแลสุขภาพให้ดีตั้งแต่อายุน้อย ๆ



2. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่
ในปริมาณที่เหมาะสม
งดเครื่องดื่มที่แอลกอฮอล์
และงดสูบบุหรี่



3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



4. ควบคุมน้ำหนักไม่ให้มากหรือน้อยเกินไป



5. ตรวจร่างกายประจำปี

- ตรวจร่างกายทุก 5 ปี
สำหรับผู้ที่มิอายุ 20 ปีขึ้นไป
- ตรวจร่างกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
สำหรับผู้มีอายุ 30 ปี ขึ้นไป



หากคุณไม่เตรียมตัวเดี๋ยวนี้

อนาคตคุณอาจจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงสูง
ต่อโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
อัมพฤกษ์ อัมพาต และโรคเรื้อรังอื่น ๆ

