

# เติมรู้ เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย



กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



**ชื่อหนังสือ** : เต็มรู้ เตรียมพร้อมก่อนสูงวัย

**พิมพ์ครั้งแรก**: กันยายน 2562

**จำนวนพิมพ์** : 1,000 เล่ม

**จัดพิมพ์โดย** : กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ

กรมกิจการผู้สูงอายุ

อาคารมหานครบีซเอ็ม ชั้น 21

เลขที่ 539/2 ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ : 0-2642-4339 ต่อ 315 FAX : 0-2642-4339 ต่อ 305

Website กรมกิจการผู้สูงอายุ : [www.dop.go.th](http://www.dop.go.th)

**สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติการพิมพ์ การคัดลอก เลียนแบบ  
ไม่ว่าส่วนใด ๆ ของหนังสือต้องได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์เท่านั้น  
นอกจากเป็นการเผยแพร่เพื่อการศึกษา**

**พิมพ์ที่** : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)  
376 ถนนชัยพฤกษ์ แขวงตลิ่งชัน เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2422-9000 โทรสาร : 0-2433-2742

E-mail : [aprint@amarin.co.th](mailto:aprint@amarin.co.th)

Homepage : <http://www.amarin.com>

## คำนำ

“เพราะความแก่ชราเป็นสิ่งที่ห้ามกันไม่ได้ แม้จะมีเงินไปเสริมเติมแต่งแค่ไหน สุดท้ายก็ได้แค่ชะลอความเสื่อมของร่างกาย” หากเป้าหมายปลายทางของชีวิตคือ การอยากอยู่อย่างมีความสุข ไม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพแข็งแรง มีความมั่นคงทางการเงิน ตลอดจนมีลูกหลานห้อมล้อม ก็คงต้องกลับไปดูที่ต้นทางในวัยเด็กและช่วงกลางทางในวัยทำงานว่า ได้สั่งสมเตรียมตัวไว้อย่างไร

“ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” เป็นคำแนะนำของผู้สูงอายุแห่งชาติ ประจำปี 2562 นพ.บรรลุ ศิริพานิช ที่ได้กล่าวไว้ การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนต้องตระหนักรู้และปรับใช้กับตนเอง

หนังสือชุด “เต็มรู้ เตรียมพร้อมก่อนสูงวัย” มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เป็นคู่มือสำหรับผู้สนใจที่จะนำไปคิดและพิจารณาปรับใช้และเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองใน 5 ด้าน คือ สุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ ที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อม และเทคโนโลยี นวัตกรรม โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือนี้จะจุดประกายการตระหนักรู้ให้ผู้อ่านได้เริ่มต้นเตรียมตนเองตั้งแต่วันนี้ เพื่อการเข้าสู่วัยสูงอายุในอนาคตที่เต็มเปี่ยม ทั้งคุณค่า ศักดิ์ศรี และความสุข

กรมกิจการผู้สูงอายุ

กันยายน 2562

# สารบัญ

หน้า

เหตุผลของการเตรียมความพร้อมผู้วัยสูงอายุ

6

## 1. การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ

9

ความหมาย

10

องค์ประกอบของการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ

11

การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพในช่วงวัยต่าง ๆ

12

การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพในวัยสูงอายุ

13

การสร้างเสริมสุขภาพทางร่างกาย

14

การสร้างเสริมสุขภาพทางจิตใจ

16

## 2. การเตรียมความพร้อมด้านสังคม

19

ความหมาย

20

การเรียนรู้เพื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุ

21

การมีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวและสังคม

24

กิจกรรม งานอดิเรก และงานจิตอาสา

26

สิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ

28

กฎหมายอื่นที่ควรรู้

46

## 3. การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ

59

ความหมาย

60

การทำงาน

61

การวางแผนทางการเงิน

62

การออม

63

การวางแผนทางการเงินแต่ละช่วงอายุ

66

การจัดการหนี้

68

การบริหารค่าใช้จ่าย

70

การลงทุน

72

#### 4. การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม 75

|  |    |
|--|----|
| ความหมาย                                   | 76 |
| ลักษณะการอยู่อาศัย                         | 77 |
| ที่ตั้งของที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม           | 79 |
| การจัดบ้านและสภาพแวดล้อมในบ้าน             | 80 |
| การออกแบบสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับคนทุกวัย | 85 |

#### 5. การเตรียมความพร้อมด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม 89

|  |    |
|--|----|
| ความหมาย   | 90 |
| การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมให้เป็นประโยชน์ต่อตัวเองในปัจจุบัน และเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ | 91 |
| การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน ปกป้องการตกเป็นเหยื่อจากมิจฉาชีพ             | 96 |





## เหตุผลของการเตรียมความพร้อมผู้วัยสูงอายุ

- ความสูงอายุเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้
- เมื่อสูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ที่สามารถเตรียมการล่วงหน้าได้
- ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเกิดขึ้นจากตัวผู้สูงอายุเองและปัจจัยสภาพแวดล้อม



## ความต้องการเมื่อเป็นผู้สูงอายุ

การเป็น “ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ” สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม มีความพึงพอใจและเป็นไปตามความปรารถนาของตน ประกอบด้วย การมีอายุยืนยาวที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี รู้สึกในคุณค่าของการเป็นผู้สูงอายุ มีความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ มีความพึงพอใจในชีวิต มีความอิสระในการใช้ชีวิต อยู่ในที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร

## การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ เตรียมการล่วงหน้าได้หรือไม่

- การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถเตรียมการล่วงหน้าได้อย่างแน่นอน
- การรู้ก่อน เตรียมการได้ก่อน นำไปสู่ความมั่นคงในชีวิตเมื่อสูงอายุ

## ควรเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุตั้งแต่เมื่อไหร่ ?

มีทฤษฎีอธิบายไว้ว่า

“ความสูงวัยเป็นพัฒนาการช่วงสุดท้ายของชีวิตมนุษย์ หากพัฒนาการตั้งแต่ช่วงวัยต้น ๆ มีความไม่สมบูรณ์ ย่อมจะส่งผลไปถึงวัยสุดท้ายคือ วัยสูงอายุ”

ดังนั้น จึงเป็นคำตอบว่า มนุษย์ควรเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุ ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา



## เรื่องที่ต้องเตรียมพร้อม ประกอบด้วยเรื่องใดบ้าง

การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุด้านต่าง ๆ ประกอบด้วย

1. การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ
2. การเตรียมความพร้อมด้านสังคม
3. การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ
4. การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม
5. การเตรียมความพร้อมด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม



# การเตรียมความพร้อม ด้านสุขภาพ



## การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ

การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ หมายถึง การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถปฏิบัติหน้าที่ประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีสุขภาพดีจะมีคุณภาพชีวิตที่ดี คนทุกวัยจึงควรเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในอนาคต สิ่งที่เราควรรับรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพมีดังนี้

1. องค์ประกอบของการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ
2. การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพในช่วงวัยต่าง ๆ
3. การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพในวัยสูงอายุ
4. การสร้างเสริมสุขภาพทางร่างกาย
5. การสร้างเสริมสุขภาพทางจิตใจ

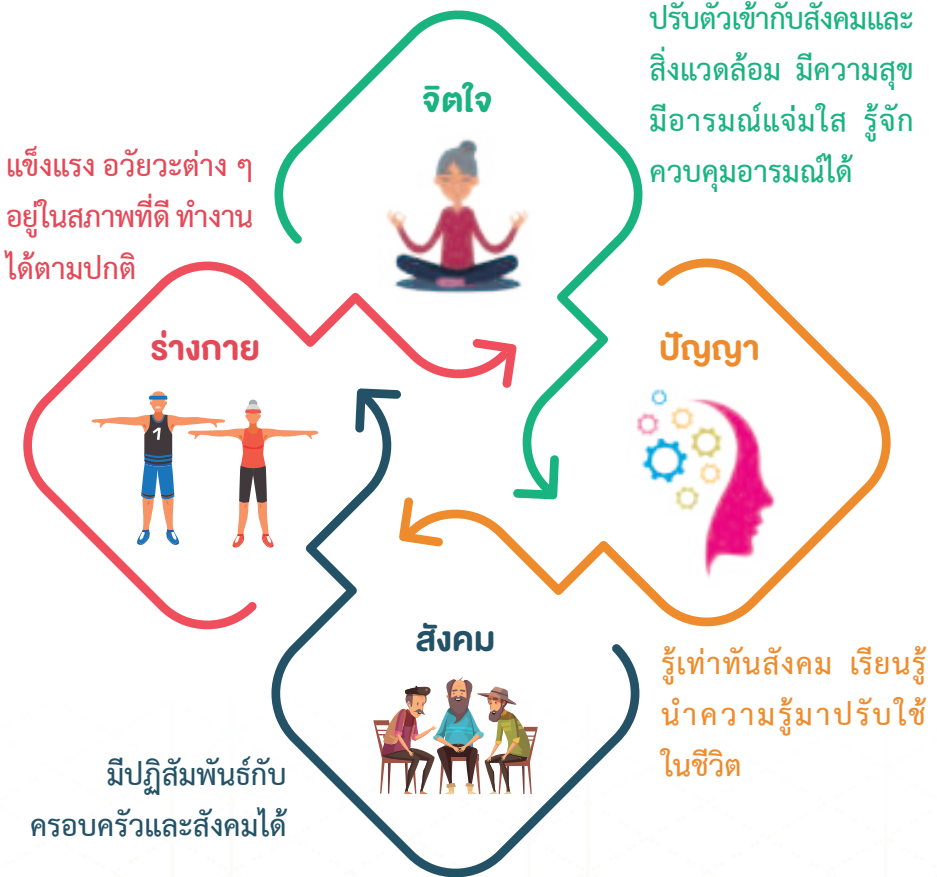
สุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

(พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550)



# 1. องค์ประกอบของการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ

บุคคลที่จะเตรียมการเพื่อเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ ต้องเตรียมการด้านสุขภาพ 4 ด้าน



## 2. การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพในช่วงวัยต่าง ๆ

กรมอนามัย แบ่งกลุ่มอายุในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ ออกเป็น 4 ช่วงวัยดังนี้

1. **ปฐมวัย (แรกเกิด - 5 ขวบ)** เป็นการเตรียมมารดาที่ตั้งครรภ์ที่ต้องมีความรู้ขณะตั้งครรภ์ เพื่อการตั้งครรภ์และการเกิดที่มีคุณภาพ การดูแลให้ได้รับโภชนาการที่เหมาะสม มีภูมิคุ้มกัน มีการส่งเสริมด้านพัฒนาการ สัมพันธภาพกับคนในครอบครัว การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าเรียน การตรวจสุขภาพตามช่วงวัย

2. **วัยเรียน (ช่วงอายุ 6 - 15 ปี)** การดูแลด้านความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient (EQ)) พฤติกรรมการกินและโภชนาการ การกระตุ้นภูมิคุ้มกัน การตรวจสุขภาพ ส่งเสริมและให้ความรู้เรื่องการดูแลพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง การออกกำลังกายที่เหมาะสม การเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น (เพศ สังคม ยาเสพติด) การเสริมทักษะให้ความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุ สร้างทัศนคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ

3. **วัยรุ่น (ช่วงอายุ 15-21 ปี)** เสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิต การออกกำลังกาย ความฉลาดของอารมณ์และจิตใจในการปรับตัว (EQ) และฟื้นตัวหลังวิกฤต (Resilience Quotient : RQ) / ความเสี่ยงในการใช้ชีวิต การเข้าถึงบริการปรึกษาแนะนำ มีพฤติกรรมอนามัยเจริญพันธุ์ที่เหมาะสม การควบคุมพฤติกรรมที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ การใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม (การใช้หาความรู้ การคบเพื่อนในโลกโซเชียล) เสริมสร้างการเกิดทัศนคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ การตรวจสุขภาพประจำปี การฉีดวัคซีนป้องกันโรค (มะเร็งปากมดลูก คอตีบ บาดทะยัก)

4. **วัยทำงาน (ช่วงอายุ 21 - 59 ปี)** การมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม การบริโภคอาหาร การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม ไม่สูบบุหรี่ หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือสิ่งเสพติด ดูแลสุขภาพในช่องปาก ตรวจสุขภาพประจำปี การจัดการกับความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ การป้องกันความเครียดจากการทำงาน การยอมรับกับความเปลี่ยนแปลง การเรียนรู้และเท่าทันเทคโนโลยี การเตรียมการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ (Active Aging) สร้างทักษะการสร้างความสุขในการทำงาน (Happy Workplace)

### 3. การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพในวัยสูงอายุ

บุคคลในวัยต่าง ๆ ต้องเข้าใจการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ เพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงอย่างเท่าทัน

#### ○ การเปลี่ยนแปลงที่มองเห็นได้

เช่น ผม ผิวหนัง เล็บ หลัง สายตา หู ฟัน ลิ้น



#### ○ การเปลี่ยนแปลงที่มองไม่เห็น

เช่น ไช้มัน กล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ เส้นเอ็น ฯลฯ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์

## 4. การสร้างเสริมสุขภาพทางร่างกาย

หมายถึง การมีสภาพร่างกายที่ดี ภาวะต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่ดี มีความแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ มีความสัมพันธ์กับทุกส่วน และมีประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน

การทำให้มีสุขภาพกายที่ดี ควรปฏิบัติดังนี้

### ○ การมีความรู้ความเข้าใจ

- ความรู้ด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย การพักผ่อน นอนหลับ การตรวจสุขภาพ
- การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างร่างกาย ในช่วงวัยอายุต่าง ๆ ตั้งแต่เป็นทารกอยู่ในครรภ์ พัฒนาการแต่ละช่วงวัย การได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตที่จะส่งผลต่อวัยสูงอายุ

### ○ การรับประทานอาหาร

- ฝึกนิสัยการรับประทานอาหารที่ดี ทานอาหารที่สะอาดปลอดภัย
- เลือกรับประทานอาหารอย่างถูกต้อง รับประทานอาหาร ครบ 3 มื้อ ครบทั้ง 5 หมู่ เป็นอาหารที่เหมาะสมกับวัย
- รับประทานอาหารผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้ง หวาน อาหารที่มีไขมันสูง อาหารที่มีรสจัด อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ
- ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ

10 แก้ว ดื่มน้ำหลังจากตื่นนอนวันละ 3 - 5 แก้ว ดื่มน้ำก่อนหรือหลังอาหารอย่างน้อย 1 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายย่อยอาหารได้เต็มที่



### ○ การออกกำลังกาย

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละอย่างน้อย 20 - 30 นาที ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย
- เลือกรูปวิธีการบริหารร่างกายที่เหมาะสมกับวัยให้อวัยวะทุกส่วนได้เคลื่อนไหว
- ออกกำลังกายในที่ที่ปลอดภัย

### ○ การตรวจสุขภาพ

- การรักษาสุขภาพในช่องปาก พบทันตแพทย์อย่างน้อยทุก 6 เดือน
- การตรวจวัดสายตาปีละครั้ง
- การตรวจวัดมวลกระดูก ดัชนีมวลกายเพื่อทราบสุขภาพตามวัย
- การตรวจสุขภาพตามช่วงวัย การวัดสายตา การฉีดวัคซีน
- การตรวจสุขภาพประจำปี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้งหรือทุก 6 เดือน
- ตรวจสุขภาพกับแพทย์ประจำตัวเพื่อสร้างความคุ้นเคยและสะดวกในการติดตามสุขภาพ

### ○ การพักผ่อน

- พักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 8 ชั่วโมงต่อวัน ถ้านอนไม่หลับ ต้องวิเคราะห์หาสาเหตุแล้วรีบแก้ไข
- การสร้างสุขนิสัยในการขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ อุจจาระทุกวัน ไม่มีอาการท้องผูกหรือท้องว่างที่มีอาการเกี่ยวกับลำไส้ ไม่กลั้นปัสสาวะ ปัสสาวะมีสีปกติ

### ○ การหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ สารเสพติด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ผิดกฎหมายหรือซื้อยามารับประทานเอง

## 5. การสร้างเสริมสุขภาพทางจิตใจ

หมายถึง การปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม มีความสุข มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส รู้จักควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ จะช่วยให้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุมีจิตใจมั่นคง ยอมรับในความเปลี่ยนแปลงและสามารถปรับตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตที่ดี

วิธีปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางจิตใจ มีดังนี้

### ○ ดูแลและฝึกจิตใจตนเอง

- ทำจิตใจให้แจ่มใส
- ใช้หลักคำสอนทางศาสนาในการดำรงชีวิต ทำกิจกรรมทางศาสนา ทำบุญ ให้อทาน การทำสมาธิ การทำจิตใจให้สงบ
- มองโลกในแง่บวก เป็นการฝึกนิสัยที่ทำให้ตนเองเป็นสุข ไม่เป็นคนสุขยากทุกซ່งาย
- เตรียมใจยอมรับความจริงและเหตุการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงในเรื่องต่าง ๆ ทั้งตนเองและบุคคลรอบข้าง
- การรับมือกับความเครียด หากิจกรรมที่ชอบทำเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด และรู้จักปล่อยวางให้มากขึ้น

## ○ สร้างสภาพแวดล้อมที่ติดต่อจิตใจ

- สร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว การมีกิจกรรมร่วมกันในโอกาสต่าง ๆ การออกไปเที่ยวกับครอบครัวหรือทำกิจกรรมนอกบ้านร่วมกัน
- รู้เท่าทันความคิดของตนเองโดยเฉพาะความคิดที่จะส่งผลกระทบต่อตนเอง
- หลีกเลี่ยงภาวะความเครียด มีการจัดการกับความเครียดที่สมเหตุสมผล
- การวิ่งเพื่อให้ร่างกายและจิตใจรู้สึกดีขึ้น การวิ่งช่วยเพิ่มระดับออกซิเจนในสมอง ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดรฟินทำให้รู้สึกสดชื่น
- การยิ้ม ยิ้มกับทุกคน เป็นมิตรกับผู้พบเห็น
- อยู่ในที่อากาศถ่ายเท
- สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนและบุคคลอื่นโดยเปิดใจในการทำมารู้จักกับบุคคลใหม่ ๆ ได้

## ○ การแสวงหาความรู้ด้านการพัฒนาจิตใจ

- การแสวงหาความรู้เกี่ยวกับแหล่งบริการสุขภาพ เจือปนไขข้อกำหนดในการให้บริการ
- เข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลง ความไม่แน่นอนเกี่ยวกับสถานะของตนเอง ครอบครัว และสังคม



## ○ สร้างนิสัยที่ดี

- ทำตนเป็นที่รักของคนทั่วไป ด้วยความเมตตากรุณาโดยไม่หวังผลตอบแทน เคารพในความคิดเห็นของผู้อื่น สามารถเข้าได้กับคนทุกระดับ
- ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมเท่าที่จะสามารถทำได้เพื่อความภาคภูมิใจและเป็นที่เคารพของคนในครอบครัวและสังคม
- ใช้จ่ายพอดีกับฐานะของตนเอง จะมีความสุขโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น
- รู้จักทดแทนความเหงาและความว้าเหวด้วยการทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ตนเองชอบ
- ทำกิจกรรมหรืองานจิตอาสาที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นตามกำลังและโอกาสที่มี

# การเตรียมความพร้อม ด้านสังคม





## การเตรียมความพร้อม ด้านสังคม

การเตรียมความพร้อมด้านสังคม เป็นการรับรู้ และแสวงหาแนวทางในการทำให้ตัวเองมีความพร้อมทางด้านสังคม เช่น การเรียนรู้เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การรู้สิทธิ การเข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มเพื่อประโยชน์ของตนเองและผู้อื่นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

สิ่งที่ควรรับรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านสังคมมีดังนี้

1. การเรียนรู้เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ (การเปลี่ยนแปลงของวัยผู้สูงอายุ สิทธิ ข้อมูลข่าวสาร)
2. การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม
3. กิจกรรม งานอดิเรก และงานจิตอาสา
4. สิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ
5. กฎหมายอื่นที่ควรรู้



# 1. การเรียนรู้เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

## 1.1 การพัฒนาตลอดช่วงอายุ

การเรียนรู้ความเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องรู้ เข้าใจ และยอมรับ เนื่องจากเราก้าวเข้าสู่ความสูงอายุนในทุก ๆ วันของชีวิต



## เราเรียนรู้ความสูงอายุในประเด็นต่อไปนี้

**วัยเด็ก**  
0 - 18 ปี

วัยแห่งการเรียนรู้การอยู่ร่วมกัน การเคารพ  
ผู้ใหญ่ ความกตัญญู การช่วยเติมเต็มช่องว่าง  
ระหว่างวัย

**วัยเยาวชน**  
19 - 25 ปี

วัยแห่งการค้นหาคำตอบในงานและสร้าง  
อัตลักษณ์ของตนเอง

**วัยผู้ใหญ่**  
26 - 59 ปี

วัยแห่งการทำงานสร้างเนื้อสร้างตัว เก็บออม  
สะสมทรัพย์ เลี้ยงดูพ่อแม่ และเมื่อเข้า  
ปีที่ 50 เป็นการยอมรับการเตรียมเข้าสู่ความ  
สูงอายุ การปรับตัว และการใช้ชีวิตอย่างมีชีวิตชีวา

ทุกช่วงวัยต้องมีทัศนคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ ต่อความสูงอายุ  
และตระหนักถึงการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในอนาคต

## 1.2 ข้อมูลข่าวสาร

คนในช่วงวัยต่าง ๆ สามารถเรียนรู้ความสูงอายุผ่านช่องทางต่าง ๆ เพื่อประโยชน์ในการเตรียมความพร้อมในการเป็นผู้สูงอายุ การไม่ถูกหลอกลวง ไม่ตกเป็นเหยื่อมิจฉาชีพ และรู้เท่าทันสังคม

### แอปพลิเคชันการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ

- ชราเฮลโย
- GOLD application
- ThaiEMS 1669

ฯลฯ

### ช่องทางการติดต่อสื่อสารกับผู้สูงอายุ

- Facebook
- Line
- Instagram

ฯลฯ

### ตัวอย่างแหล่งข้อมูล ข่าวสาร

#### คู่มือที่น่าสนใจเกี่ยวกับการ เตรียมความพร้อม

- คู่มือเติมรู้ เตรียมพร้อมก่อน  
สูงวัย

ฯลฯ

#### สื่อ/โทรทัศน์/คลิป ที่เสนอ ข่าวเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

- ลุยไม่รู้โรย ช่อง Thai PBS
- แอนิเมชันการเตรียมความพร้อม  
เข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ  
กรมกิจการผู้สูงอายุ

ฯลฯ

## 2. การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม

คนในวัยต่าง ๆ สามารถเข้าใจผู้สูงอายุด้วยการอยู่ร่วมกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะได้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น เพื่อให้มีความเข้าใจที่ดีต่อกันของคนแต่ละวัย จะได้ปรับตัวในการอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจ

### 2.1 สานสัมพันธ์ในครอบครัว

เริ่มจากการสร้าง รักษา และสานสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเพื่อ การเกื้อกูลกันในวัยสูงอายุ



## 2.2 สร้างสัมพันธ์กับคนในสังคม

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม เราต้องอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม นอกจากสมาชิกในครอบครัวแล้ว การมีเพื่อนใหม่ก็มีความจำเป็น

- เปิดใจ หาเพื่อนใหม่ ๆ
- รวมกลุ่มความสนใจ ทำกิจกรรมร่วมกัน
- รักษาหรือคงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีของสมาชิกในกลุ่ม



### 3. กิจกรรมงานอดิเรก และงานจิตอาสา

การค้นหากิจกรรมหรืองานอดิเรกที่สนใจ จะช่วยสร้างความต่อเนื่องในการใช้ชีวิต อาจเป็นกิจกรรมการพบปะสังสรรค์ระหว่างเพื่อนฝูง เพื่อสร้างความประทับใจร่วมกัน คงความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันต่อเนื่องสม่ำเสมอจนเข้าสู่วัยสูงอายุ เป็นประโยชน์ทั้งการเป็นกิจกรรมในยามว่าง จะเป็นอาชีพสร้างรายได้ มีกลุ่มเพื่อนสร้างความรื่นรมย์ในชีวิต เป็นการสร้างคุณค่าให้ตนเอง

เมื่อสู่วัยงานอดิเรกจะช่วย  
ให้คลายเหงา มีสังคม และ  
สร้างความรื่นรมย์ในชีวิต



## งานจิตอาสา

การเข้าใจผู้สูงอายุและความสูงอายุนั้นจำเป็นต้องมีประสบการณ์ในการทำงานกับผู้สูงอายุในลักษณะจิตอาสา คนในวัยหนุ่มสาวสามารถทำงานจิตอาสาเพื่อดูแลผู้สูงอายุ หรือทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เช่น การไปช่วยงานที่ศูนย์บริการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ การช่วยเหลืองานบ้านผู้สูงอายุ จะทำให้มีการเรียนรู้และเตรียมพร้อมในตนเองก่อนเป็นผู้สูงอายุ

|   |   |
|---|---|
|  | <p>การเป็นอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุ ช่วยเหลือการเดินทาง การทานอาหาร กิจกรรมนันทนาการ</p> |
| <p>การช่วยเหลืองานบ้าน หรือการไปเยี่ยมเยียนพูดคุยคลายเหงา</p>                     |                             |

## 4. สิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ

เมื่อเป็นผู้สูงอายุจะได้รับการคุ้มครอง ส่งเสริมและสนับสนุนในด้านต่าง ๆ ตามสิทธิในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 และพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 (ฉบับแก้ไข พ.ศ. 2553) เมื่อบุคคลในวัยต่าง ๆ ได้รับรู้สิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุในขั้นต้น จะเป็นพื้นฐานการรับรู้สิทธิประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้สูงอายุอื่น ๆ และเมื่อเป็นผู้สูงอายุแล้วจะสามารถใช้สิทธิได้อย่างถูกต้อง สิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

### (1) การบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข

- ให้มีช่องทางเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุแยกจากผู้รับบริการทั่วไป ในแผนกผู้ป่วยนอก (เฉพาะโรงพยาบาลของรัฐ)

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ : 0 2590 6000 [www.dms.moph.go.th](http://www.dms.moph.go.th)

- สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

โทรศัพท์ : 0 2246 0301, 0 2246 0304 ต่อ 2707-9



## (2) การศึกษา

- บริการข้อมูลข่าวสารให้ครอบคลุมการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย รวมทั้งการฝึกอบรมผู้สูงอายุ
- บริการการศึกษาอย่างต่อเนื่องเพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิตในรูปแบบโรงเรียนผู้สูงอายุ
- มีรายการสำหรับผู้สูงอายุ
- หน่วยงานสถานศึกษามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุ เช่น เป็นวิทยากรถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ ความเชี่ยวชาญ
- การจัดศูนย์การเรียนรู้ในชุมชนแก่ผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ / ถ่ายทอดความรู้สู่คนทุกวัย



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

• สำนักงาน กศน. กระทรวง  
ศึกษาธิการ

โทรศัพท์ : 0 2281 7217

Call Center : 1660

[www.nfe.go.th](http://www.nfe.go.th)

• สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ  
สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

โทรศัพท์ : 0 2343 1500

[www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)

• กรมกิจการผู้สูงอายุ

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

โทรศัพท์ : 0 2642 4337-9

[www.dop.go.th](http://www.dop.go.th)

### (3) การประกอบอาชีพ หรือการฝึกอาชีพที่เหมาะสม

#### กรณีการประกอบอาชีพ

เมื่อเป็นผู้สูงอายุที่ต้องการประกอบอาชีพ ควรได้รับบริการ ดังนี้

- บริการข้อมูลทางอาชีพ และตำแหน่งงานที่เหมาะสม
- บริการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการทำงาน
- บริการข้อมูลหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับการหางาน ได้แก่ สำนักงานจัดหางาน กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน  
โทรศัพท์ 0 2345 0087, 0 2247 9423  
สายด่วน 1694, 1506  
[www.doe.go.th](http://www.doe.go.th)
- Smart Job Center  
กรมการจัดหางาน สายด่วน 1506

## กรณีพัฒนาตนเองด้านการฝึกอาชีพ

เมื่อผู้สูงอายุประสงค์เข้าสู่การทำงาน สามารถฝึกอบรมอาชีพ และพัฒนาตนเองเพื่อประโยชน์ในหน้าที่การทำงาน สามารถเข้าอบรมในโครงการ กิจกรรม ต่าง ๆ ได้ เช่น การทำอาหาร การตัดเย็บเสื้อผ้า งานประดิษฐ์ หรืออาชีพอื่นตามความสนใจ การเตรียมการด้านอาชีพและการทำงานก่อนวัยสูงอายุ จะสามารถต่อยอดเป็นอาชีพใหม่ในวัยสูงอายุได้

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กระทรวงแรงงาน

โทรศัพท์ 0 2245 1707

[www.dsd.go.th](http://www.dsd.go.th)



#### (4) การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม

เมื่อเป็นผู้สูงอายุสามารถรวมกลุ่มในรูปของชมรมผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาตนเองและช่วยเหลือผู้สูงอายุในชุมชนและสังคม และสามารถเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ได้

#### กรณีจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ

เมื่อเป็นผู้สูงอายุสามารถรวมกลุ่ม 30 คนขึ้นไป แล้วจัดตั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุ และดำเนินกิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเองหรือสมาชิกในชมรมต่อไป ซึ่งคนในวัยทำงานสามารถสมัครเป็นสมาชิกสมทบได้



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย  
โทรศัพท์ 0 2282 7716
- สหพันธ์ชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร  
โทรศัพท์ 0 2224 0218

## กรณีเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ

เมื่อเป็นผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุได้ตามความสนใจ



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

โทรศัพท์ : 0 2642 4337-9

[www.dop.go.th](http://www.dop.go.th)

- สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ

โทรศัพท์ 0 2282 7716

- สหพันธ์ชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร

โทรศัพท์ 0 2224 0218

- สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ทุกจังหวัด

[www.m-society.go.th](http://www.m-society.go.th)

## (5) การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัย

การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในสถานที่ต่าง ๆ เมื่อเป็นผู้สูงอายุจะสามารถใช้สิทธิเพื่อสามารถรับบริการอย่างสะดวก รวดเร็ว และปลอดภัย

|                    |  |
|--------------------|--|
| โรงพยาบาล          | ผู้สูงอายุมีช่องทางด่วนในการได้รับบริการทางการแพทย์  |
| สถานีขนส่ง         | กรณีรถไฟ - ผู้สูงอายุไม่ต้องเข้าแถวรอตั๋ว มีที่นั่งรอ และมีพนักงานยกสัมภาระ<br>กรณีรถไฟฟ้าใต้ดิน /BTS - ผู้สูงอายุสามารถใช้ลิฟต์ในสถานที่ต่าง ๆ<br>ท่าอากาศยาน - ผู้สูงอายุได้รับความสะดวกในการขึ้นเครื่องบินเป็นอันดับแรก |
| บนรถโดยสารประจำทาง | มีที่นั่งสำรองสำหรับผู้สูงอายุในรถประจำทาง   |

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- ประชาสัมพันธ์ของหน่วยงานนั้น ๆ
- สำนักงานปลัดกระทรวงคมนาคม

โทรศัพท์ : 0 2283 3071, 0 2283 3076

Call Center ศูนย์ปลอดภัยคมนาคม : 1356

<http://www.mot.go.th>

## (6) การช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะ

เมื่อเป็นผู้สูงอายุจะมีสิทธิด้านการลดหย่อนค่าโดยสารรูปแบบต่าง ๆ ดังนี้

|                  |   |
|------------------|---|
| รถโดยสารประจำทาง | ลดค่าโดยสารครึ่งราคา (ไม่รวมค่าธรรมเนียม) ตลอดวัน และยกเว้นค่าโดยสารในวันผู้สูงอายุแห่งชาติ วันที่ 13 เมษายนของทุกปี  |
| รถไฟฟ้าใต้ดิน    | ลดค่าโดยสารครึ่งราคา (ไม่รวมค่าธรรมเนียม) ตลอดวัน และยกเว้นค่าโดยสารในวันผู้สูงอายุแห่งชาติ วันที่ 13 เมษายนของทุกปี  |
| รถไฟ             | ลดค่าโดยสารครึ่งราคา ระหว่างเดือนมิถุนายน - กันยายน (ตามประกาศของรัฐบาล)  |
| เครื่องบิน       | การบินไทยลดค่าโดยสาร (ร้อยละ 15 ชั้นธุรกิจ, ร้อยละ 35 ชั้นประหยัด เมื่อเดินทางวันจันทร์ - พฤหัสบดี และลดร้อยละ 30 ชั้นประหยัด เมื่อเดินทางวันศุกร์ - อาทิตย์)<br>สายการบินกรุงเทพ ลดค่าโดยสาร ร้อยละ 15 |
| เรือด่วน         | ลดค่าโดยสารครึ่งราคาสำหรับเรือในคลองแสนแสบ และเรือข้ามฟาก (ยกเว้นเรือพิเศษธงเขียว และเรือทัวร์ธงฟ้า)  |

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- ประชาสัมพันธ์ของหน่วยงานนั้น ๆ
- องค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ (ขสมก.)  
โทรศัพท์ : 0 2246 0339  
สายด่วน 1348 [www.bmta.co.th](http://www.bmta.co.th)
- การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (MRT)  
โทรศัพท์ : 0 2716 4000  
[www.mrta.co.th](http://www.mrta.co.th)

- การรถไฟแห่งประเทศไทย  
โทรศัพท์ : 0 2223 0341  
[www.railway.co.th/](http://www.railway.co.th/)
- บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)  
โทรศัพท์ : 0 2545 1000  
[www.thaiairways.com](http://www.thaiairways.com)
- กรมเจ้าท่า กระทรวงคมนาคม  
โทรศัพท์ : 0 2233 1311-8  
สายด่วน 1199 [www.md.go.th](http://www.md.go.th)

## (7) การยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ

ผู้สูงอายุได้รับการยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ท่องเที่ยวและนันทนาการของรัฐ เช่น พิพิธภัณฑ์ โบราณสถาน สวนสัตว์ โรงมหรสพ อุทยานแห่งชาติ โดยผู้สูงอายุที่จะใช้สิทธิดังกล่าวต้องแสดงบัตรประจำตัวประชาชนหรือหลักฐานที่แสดงว่ามีสัญชาติไทยและมีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป แก่เจ้าหน้าที่

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช  
กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม  
โทรศัพท์ : 0 2590 6000  
[www.dnp.go.th](http://www.dnp.go.th)
- กรมศิลปากร กระทรวงวัฒนธรรม  
โทรศัพท์ : 0 2221 7811, 0 2223 0976  
[www.finearts.go.th](http://www.finearts.go.th)
- กระทรวงวัฒนธรรม  
โทรศัพท์ : 0 2209 3530, 0 2209 3531



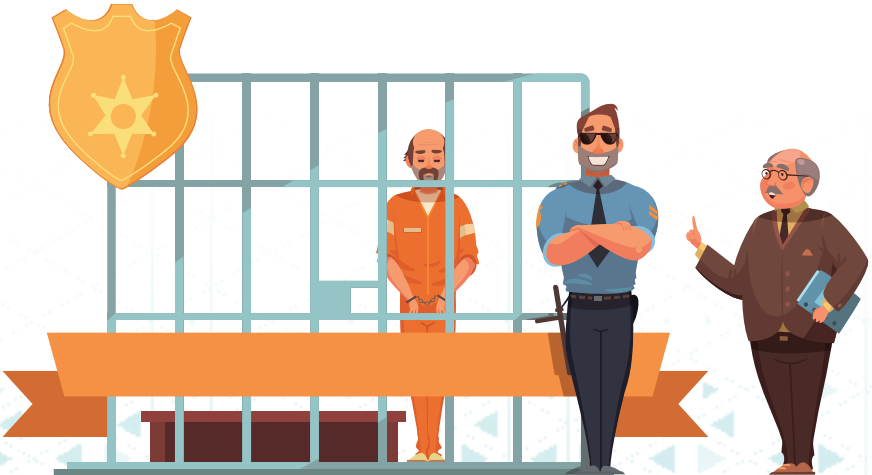
(8) การช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกทารุณกรรม หรือแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย หรือถูกทอดทิ้ง

### กรณีได้รับอันตรายจากการทารุณกรรม

- ได้รับการแยกไปพักอาศัยในสถานที่อื่นซึ่งมีความปลอดภัย
- ได้รับการตรวจสุขภาพกาย สุขภาพจิต และบริการฟื้นฟูสภาพร่างกาย สภาพจิตใจให้กลับสู่ภาวะปกติ
- สอบถามเกี่ยวกับข้อเท็จจริง พฤติการณ์ของการถูกทารุณกรรม เพื่อให้เจ้าหน้าที่ดำเนินการแจ้งความต่อพนักงานสอบสวนเพื่อดำเนินคดีต่อผู้กระทำความผิด

### กรณีผู้สูงอายุถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย

- ได้รับการนำไปพักอาศัยในสถานที่ปลอดภัยตามความเหมาะสม
- สอบถามเกี่ยวกับข้อเท็จจริง พฤติการณ์ของการถูกแสวงหาประโยชน์ เพื่อให้เจ้าหน้าที่ดำเนินการแจ้งความต่อพนักงานสอบสวนเพื่อดำเนินคดีต่อผู้กระทำความผิด



## กรณีผู้สูงอายุถูกกอดกั๊ง

- ได้รับการนำส่งบ้านพักเด็กและครอบครัว หรือบ้านพักฉุกเฉิน เพื่อดำเนินการสอบข้อเท็จจริง สืบหาญาติ หรือให้ความช่วยเหลือ ตามควรแก่กรณีต่อไป

ทั้ง 3 กรณีข้างต้น มีสิทธิได้รับการช่วยเหลือเป็นเงินตามความจำเป็นและเหมาะสม เป็นค่าพาหนะเดินทาง ค่าอาหาร ค่าเครื่องนุ่งห่ม หรือ ค่ารักษาพยาบาลเบื้องต้น ได้เท่าที่จ่ายจริงครั้งละไม่เกิน 500 บาท

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- สำนักงานอัยการสูงสุด

โทรศัพท์ : 0 2142 1444

[www.ago.go.th](http://www.ago.go.th)

- กรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ กระทรวงยุติธรรม

โทรศัพท์ : 0 2141 2758, สายด่วน 1111 กด 77

[www.rlpd.moj.go.th](http://www.rlpd.moj.go.th)

- สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

โทรศัพท์ : 0 2251 4730, สายด่วน 1599

[www.royalthaipolice.go.th](http://www.royalthaipolice.go.th)

- กรมกิจการผู้สูงอายุ

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

โทรศัพท์ : 0 2642 4305, 0 2642 4306

[www.dop.go.th](http://www.dop.go.th)

- สายด่วน 1300 ศูนย์ช่วยเหลือสังคม

- สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ทุกจังหวัด

[www.m-society.go.th](http://www.m-society.go.th)

## (9) การช่วยเหลือในทางคดี

หากเป็นผู้สูงอายุเมื่อประสบปัญหาและต้องการความช่วยเหลือในทางคดีสามารถใช้สิทธิได้ดังนี้

### กรณีผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาทางคดี

- ได้รับคำแนะนำ ปรีกษา ให้ความช่วยเหลือทางกฎหมาย
- ประสานงานกับสภานายความในการจัดหาทนายความว่าความแก่ต่างคดี
- ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อขอรับการสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการว่าความแก่ต่างคดี

Infographic titled "มีข่าวมาออก..." (News Out...) regarding legal aid for the elderly. The top section features a red background with icons of a person, a judge, and a document, with the text "คุณป้าแดง... มีปัญหาทางกฎหมายเมื่อมีลูกสาวที่โตแล้ว". The middle section has a yellow background and details a "คลินิกยุติธรรม" (Justice Clinic) for legal aid, located at "โดยที่ปรึกษามืออาชีพ" (by professional consultants) and operating from 07.30 to 17.30. It lists various services like "คำปรึกษา" (consultation), "ไกล่เกลี่ย" (mediation), "ฟ้องคดี" (litigation), and "ขอความช่วยเหลือ" (request for assistance). The bottom section has a green background with icons of people and a judge, with the text "ประชาชนหลากหลายทุกวัย" (people of all ages) and "ส่วนกลาง" (Central Office) at "กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่นและสวัสดิการสังคม" (Department of Local Government and Social Welfare), with a phone number "สายด่วน 1111 กด 77".

## กรณีผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาครอบครัว

- ได้รับคำแนะนำ ปรึกษา ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางการแก้ไขปัญหาครอบครัว เช่น การส่งเสริมทักษะการจัดการปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวโดยสันติวิธี การให้คำปรึกษาและประสานเครือข่ายให้ความช่วยเหลือ หรือแก้ไขปัญหาคู่ครอง

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- คลินิกยุติธรรม (ตั้งอยู่ในสำนักงานยุติธรรมจังหวัดทั่วประเทศ)
- กรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ กระทรวงยุติธรรม  
โทรศัพท์ : 0 2141 2758 สายด่วน 1111 กด 77  
[www.rlpd.moj.go.th](http://www.rlpd.moj.go.th)
- กรมกิจการผู้สูงอายุ  
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์  
โทรศัพท์ : 0 2642 4305, 0 2642 4306  
[www.dop.go.th](http://www.dop.go.th)
- สายด่วน 1300 ศูนย์ช่วยเหลือสังคม
- สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ทุกจังหวัด  
[www.m-society.go.th](http://www.m-society.go.th)

## (10) การจัดที่พักอาศัย อาหาร และเครื่องนุ่งห่มตามความจำเป็น

หากผู้สูงอายุประสบปัญหา สามารถใช้สิทธิเหล่านี้ได้

- ช่วยเหลือด้านที่อยู่อาศัยในกรณีชั่วคราวหรือตลอดไป โดยมีอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ให้ผู้สูงอายุตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง
- ช่วยเหลือเป็นเงินหรือสิ่งของ หากเป็นเงินช่วยเหลือวงเงินไม่เกินครั้งละ 2,000 บาท และช่วยได้ไม่เกิน 4 ครั้งต่อคนต่อปี

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคง  
ของมนุษย์

โทรศัพท์ : 0 2642 4305, 0 2642 4306

[www.dop.go.th](http://www.dop.go.th)



### (11) การสงเคราะห์เบี้ยยังชีพ

เมื่อสูงอายุจะได้รับเบี้ยผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงวัยทุกคนที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสิทธิได้รับเบี้ยยังชีพ ในอัตราเบี้ยยังชีพรายเดือนแบบขั้นบันได คือ

|                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| • อายุ 60 - 69 ปี  | จะได้รับเงิน 600 บาท   |
| • อายุ 70 - 79 ปี  | จะได้รับเงิน 700 บาท   |
| • อายุ 80 - 89 ปี  | จะได้รับเงิน 800 บาท   |
| • อายุ 90 ปีขึ้นไป | จะได้รับเงิน 1,000 บาท |

**หลักเกณฑ์การขึ้นทะเบียนรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ คนพิการ ผู้ป่วยเอดส์หรือโรคมะเร็งกับคนพร้อม**

- 1 เป็นบุคคลสัญชาติไทย
- 2 มีอายุ 59 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป
- 3 ระเบียบตามที่อยู่ทะเบียนบ้าน
- 4 ไม่เป็นผู้ที่ได้รับสวัสดิการหรือสิทธิประโยชน์อื่น

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- **สำนักส่งเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจสังคมและการมีส่วนร่วม  
กระทรวงมหาดไทย**  
โทรศัพท์ : 0 2241 9000 ต่อ 4131-4135  
[www.moi.go.th](http://www.moi.go.th)
- **เมืองพัทยา**  
โทรศัพท์ : 0 3825 3260, 0 2825 3100, Call center : 1337  
[www.pattaya.go.th](http://www.pattaya.go.th)
- **สำนักพัฒนาสังคม กรุงเทพมหานคร**  
โทรศัพท์ : 0 2245 5166, 0 2247 9455  
[www.bangkok.go.th/social](http://www.bangkok.go.th/social)
- **กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคง  
ของมนุษย์**  
โทรศัพท์ : 0 2642 4305, 0 2642 4306  
[www.dop.go.th](http://www.dop.go.th)
- **สายด่วน 1300 ศูนย์ช่วยเหลือสังคม**
- **สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ทุกจังหวัด**  
[www.m-society.go.th](http://www.m-society.go.th)

## (12) การสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี

- ผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป มีสัญชาติไทย
- มีฐานะยากจนตามข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) และไม่มีญาติหรือมีแต่ไม่สามารถจัดการศพตามประเพณี
- เมื่อเสียชีวิตบุคคลที่รับผิดชอบในการจัดการงานศพผู้สูงอายุ มีสิทธิยื่นคำขอการช่วยเหลือเป็นเงินในการจัดการศพผู้สูงอายุตามประเพณีรายละ 2,000 บาท



**ผู้สูงอายุ** ที่เสียชีวิต  
มีฐานะยากจน มีรายได้ครัวเรือนไม่เกิน **30,000** บาทต่อปี  
จะได้รับเงินสงเคราะห์ค่าจัดการศพ  
จำนวน **2,000** บาท

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

โทรศัพท์ : 0 2642 4305, 0 2642 4306

[www.dop.go.th](http://www.dop.go.th)

- สำนักพัฒนาสังคม กรุงเทพมหานคร

โทรศัพท์ : 0 2245 5166, 0 2247 9455

[www.bangkok.go.th/social](http://www.bangkok.go.th/social)

- สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ทุกจังหวัด

[www.m-society.go.th](http://www.m-society.go.th)

### (13) การเข้าถึงกองทุนผู้สูงอายุ

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 13 กำหนดให้มีการจัดตั้ง “กองทุนผู้สูงอายุ” ขึ้นในสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ (ปัจจุบันคือ กรมกิจการผู้สูงอายุ) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เพื่อเป็นทุนใช้จ่ายเกี่ยวกับ

- ◆ การคุ้มครองผู้สูงอายุ
- ◆ การส่งเสริมผู้สูงอายุ
- ◆ การสนับสนุนผู้สูงอายุ

ให้มีศักยภาพ ความมั่นคง และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

#### กองทุนผู้สูงอายุให้การสนับสนุน 3 ลักษณะ:

##### 1. อุดหนุนโครงการ

- โครงการขนาดเล็ก : ใวงเงินไม่เกิน 50,000 บาท
- โครงการขนาดกลาง : วงเงินเกิน 50,000 - 300,000 บาท
- โครงการขนาดใหญ่ : วงเงินเกิน 300,000 บาท

##### 2. ให้อุปสรรคเพื่อการประกอบอาชีพ ทั้งบุคคลและกลุ่ม

##### 3. ช่วยเหลืออื่น ๆ

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ทุกจังหวัด  
[www.m-society.go.th](http://www.m-society.go.th)
- กองทุนผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์  
โทรศัพท์ : 0 2354 6100  
[www.olderfund.dop.go.th](http://www.olderfund.dop.go.th)

## 5. กฎหมายอื่นที่ควรรู้

ความรู้เกี่ยวกับกฎหมายเป็นสิ่งหนึ่งที่พึงกระทำทุกช่วงวัย โดยเฉพาะกฎหมายที่จำเป็นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ได้แก่ การลดหย่อนภาษีให้แก่ผู้ที่อยู่ภาระเลี้ยงดูบุพการี การจัดการมรดก การแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุข (Living Will) การทำสัญญาค้ำประกัน และการยกที่ดินและบ้านให้แก่บุตรหลาน



### รู้กฎหมายได้ประโยชน์

- ป้องกันการพลาดพลั้งในการกระทำผิด
- ป้องกันไม่ให้คนอื่นเอาเปรียบหรือฉ้อโกง
- เตรียมการเพื่อจัดการตนเอง / ทรัพย์สินอย่างรอบคอบ

### (1) การลดหย่อนภาษีให้แก่ผู้ที่อยู่ภาระเลี้ยงดูบุพการี

สิทธิการลดหย่อนภาษีสำหรับผู้ที่อยู่ภาระเลี้ยงดูบุพการี มี 2 เรื่อง คือ สำหรับการเลี้ยงดูบิดามารดา และค่าเบี้ยประกันสุขภาพที่จ่ายให้บิดามารดา มีรายละเอียดดังนี้

การหักลดหย่อนค่าเลี้ยงดูบิดามารดา จำนวน 30,000 บาทต่อคนสามารถนำมาหักลดหย่อนได้ตามที่จ่ายจริง โดยมีเงื่อนไขดังนี้

1. บิดามารดาต้องมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป
2. บิดามารดาที่นำมาลดหย่อนต้องไม่มีเงินได้เกิน 30,000 บาทต่อปี และ

ในกรณีที่คู่สมรสไม่มีเงินได้ ผู้มีเงินได้สามารถนำบิดามารดาผู้สมรสมาลดหย่อนได้อีกด้วย (สูงสุด 4 คน หรือ 120,000 บาท)

3. กรณีที่มีลูกหลายคน สามารถใช้สิทธิได้คนเดียวเท่านั้น

4. ต้องมีหนังสือรับรองการลดหย่อนค่าอุปการะเลี้ยงดูบิดามารดาเป็นหลักฐาน พร้อมเลขที่บัตรประชาชนของบิดามารดา

การหักลดหย่อนค่าเบี้ยประกันสุขภาพของบิดามารดา สำหรับบุตรที่จ่าย ค่าเบี้ยประกันสุขภาพให้บิดามารดา สามารถนำมาหักลดหย่อนได้ตามที่จ่ายจริง โดยมีเงื่อนไขดังนี้

1. ต้องเป็นบุตรโดยชอบด้วยกฎหมายของบิดามารดา
2. บิดามารดาต้องไม่มีเงินได้เกิน 30,000 บาทต่อปี
3. กรณีบุตรหลายคนร่วมกันจ่ายเบี้ยประกันสุขภาพของบิดามารดา ให้เฉลี่ยหักลดหย่อนค่าเบี้ยประกันสุขภาพของบิดามารดาตามจำนวนผู้มีเงินได้ แต่รวมกันแล้วต้องไม่เกิน 15,000 บาท
4. กรณีผู้มีเงินได้ มีได้อยู่ในประเทศไทย บิดามารดาต้องอยู่ในประเทศไทย



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- กรมสรรพากร

โทรศัพท์ : 0 2272 8407, 0 2272 9479, 0 2272 9000

[www.rd.go.th](http://www.rd.go.th)

## (2) กฎหมายว่าด้วยเรื่องการจัดการมรดก

ตามกฎหมายแพ่งและพาณิชย์กำหนดรูปแบบการทำพินัยกรรมไว้หลายรูปแบบ แต่มีรูปแบบที่ขอแนะนำ 2 แบบ คือ พินัยกรรมแบบเขียนเองทั้งฉบับ และพินัยกรรมแบบธรรมดา

**พินัยกรรมแบบเขียนเองทั้งฉบับ** เหมาะสำหรับพินัยกรรมที่มีรายการทรัพย์สินและทายาทไม่มาก และผู้ทำพินัยกรรมไม่ต้องการให้ผู้ใดรู้ข้อความในพินัยกรรมนี้ จนกว่าจะถึงวันเปิดพินัยกรรม โดยมีตัวอย่างดังนี้

### ตัวอย่างพินัยกรรมแบบเขียนเองทั้งฉบับ

ทำที่.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ข้าพเจ้า.....อายุ.....ปี อยู่บ้านเลขที่..... หมู่ที่.....

ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....

จังหวัด.....ได้ทำพินัยกรรมฉบับนี้ขึ้นไว้ เพื่อแสดงเจตนาว่า เมื่อข้าพเจ้าถึงแก่กรรมแล้ว

ข้าพเจ้าขอยกทรัพย์สินของข้าพเจ้าทั้งหมด ทั้งที่มีอยู่ในปัจจุบันและที่จะมีต่อไปในอนาคต โดยยกให้แก่.....แต่ผู้เดียว

พินัยกรรมนี้ ข้าพเจ้าเขียนด้วยลายมือของข้าพเจ้าทั้งฉบับ ได้ทำไว้ 2 ฉบับ มีข้อความถูกต้องตรงกันทุกประการ ฉบับหนึ่งเก็บไว้ที่.....

อีกฉบับหนึ่งเก็บไว้ที่.....

ขณะทำพินัยกรรมข้าพเจ้ามีสติสัมปชัญญะปกติ

ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจข้อความโดยตลอดแล้ว

ลงชื่อ.....ผู้ทำพินัยกรรม

**พินัยกรรมแบบธรรมดา** พินัยกรรมแบบนี้มีข้อความคล้ายกับพินัยกรรมแบบเขียนเองทั้งฉบับ แต่มีที่แตกต่างกัน คือ

1. สามารถพิมพ์ข้อความด้วยพิมพ์ดีดหรือคอมพิวเตอร์ก็ได้ และทำขึ้นหลายฉบับก็ได้
2. ต้องมีพยาน ซึ่งเป็นบุคคลที่บรรลุนิติภาวะและมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ลงลายมือชื่อเป็นพยานอย่างน้อย 2 คน พร้อมกัน และเห็นผู้ทำพินัยกรรม ลงลายมือชื่อในพินัยกรรม พร้อมกับลงลายมือชื่อกำกับในพินัยกรรมทุกหน้า
3. ผู้ทำพินัยกรรมควรให้บุคคลที่เชื่อถือได้ เช่น แพทย์หรือข้าราชการ ลงลายมือชื่อรับรองไว้ในพินัยกรรมด้วย

#### ตัวอย่างพินัยกรรมแบบธรรมดา

พินัยกรรมฉบับนี้ทำขึ้น ณ บ้านเลขที่.....ถนน.....  
ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....  
เมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....  
ข้าพเจ้า.....อายุ.....ปี อยู่บ้านเลขที่.....  
ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....  
จังหวัด.....ขอทำคำสั่งครั้งสุดท้ายไว้ในพินัยกรรมนี้ และให้บรรดาคำสั่ง  
และพินัยกรรมใด ๆ ที่ข้าพเจ้าได้ทำขึ้นก่อนหน้านี้นี้เป็นอันสิ้นผลและถูกเพิกถอนไป  
โดยพินัยกรรมฉบับนี้ทั้งหมด โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ข้อ 1 เมื่อข้าพเจ้าถึงแก่ความตายแล้ว ข้าพเจ้าขอยกทรัพย์สินของข้าพเจ้าทั้งหมดไม่ว่าบรรดาอสังหาริมทรัพย์และสังหาริมทรัพย์ตลอดจนสิทธิเรียกร้องต่อผู้อื่น รวมทั้งบรรดาทรัพย์สินใด ๆ ทั้งหลายที่ข้าพเจ้ามีหรืออาจมีในภายหน้า ให้ตกเป็นกรรมสิทธิ์แก่

1) .....จำนวน.....ส่วน

2) .....จำนวน.....ส่วน

3) .....จำนวน.....ส่วน

ข้อ 2 เมื่อข้าพเจ้าถึงแก่ความตายแล้ว ให้แต่งตั้งนาย/นาง/นางสาว..... เป็นผู้จัดการมรดกของข้าพเจ้า หากปรากฏว่านาย/นาง/นางสาว.....ถึงแก่กรรมก่อนหรือพร้อมกับข้าพเจ้า ให้นาย/นาง/นางสาว.....เป็นผู้จัดการมรดกของข้าพเจ้าแทนต่อไป

ข้อ 3 บรรดาค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ในการจัดการศพของข้าพเจ้าให้หักออกจากกองมรดกของข้าพเจ้าก่อน ส่วนที่เหลือจึงให้ตกเป็นสิทธิของผู้รับพินัยกรรมดังกล่าวข้างต้น

ข้อ 4 เมื่อพินัยกรรมฉบับนี้มีผล หากปรากฏว่าผู้รับมรดกคนใดคนหนึ่งถึงแก่กรรมก่อนข้าพเจ้าให้ทรัพย์สินมรดกของข้าพเจ้าในส่วนของผู้นั้นตกเป็นของผู้รับมรดกที่ยังคงมีชีวิตอยู่ โดยให้แบ่งเฉลี่ยตามส่วนเท่า ๆ กัน

พินัยกรรมฉบับนี้ทำขึ้นเป็นสองฉบับ มีข้อความถูกต้องตรงกันทุกประการ ข้าพเจ้าเป็นผู้เก็บรักษาไว้เองฉบับหนึ่ง ส่วนอีกฉบับหนึ่งนั้นให้นาย/นาง/นางสาว.....เป็นผู้เก็บรักษาไว้

และเพื่อให้ความปรารถนาในการทำพินัยกรรมของข้าพเจ้าประสบความสำเร็จลุล่วงสมบูรณ์ทุกประการ ข้าพเจ้าขอยืนยันยืนยันว่าข้าพเจ้ามีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ทุกประการ ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจข้อความในพินัยกรรมนี้โดยตลอดแล้วเห็นว่าตรงตามเจตนาารมณ์ของข้าพเจ้าทุกประการ จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยานสองคนพร้อมกันอย่างครบถ้วนและถูกต้อง เมื่อวันที่และ ณ สถานที่ดังระบุข้างต้น

.....ผู้ทำพินัยกรรม

(.....)

.....ผู้เขียน/พิมพ์

(.....)

ข้าพเจ้า.....อยู่บ้านเลขที่.....ถนน.....  
ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....

ข้าพเจ้า.....อยู่บ้านเลขที่.....ถนน.....  
ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....

ขอรับรองว่า ผู้ทำพินัยกรรมได้ลงลายมือชื่อต่อหน้าข้าพเจ้าตามวันที่และ ณ สถานที่ดังระบุไว้ข้างต้น โดยมีเจตนาอย่างชัดแจ้งที่จะให้มีการบังคับตามข้อความคำสั่งของผู้ทำพินัยกรรมโดยสมบูรณ์ครบถ้วนและข้าพเจ้าขอรับรองว่าผู้ทำพินัยกรรมมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ทุกประการ

.....พยาน

(.....)

.....พยาน

(.....)

### (3) การแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุข (Living Will)

เมื่อเป็นผู้สูงอายุและประสบปัญหาอันเนื่องมาจากการได้รับทุกข์ทรมานจากโรคหรือการบาดเจ็บจนไม่สามารถรักษาได้ สามารถแสดงเจตนาปฏิเสธการรักษาหรือรับบริการสาธารณสุขที่เกินจำเป็นได้ โดยสามารถทำเป็นหนังสือแสดงเจตนาารมณได้

|          |   |
|----------|---|
| แบบที่ 1 | ผู้แสดงเจตนาเขียนหรือพิมพ์หนังสือแสดงเจตนาด้วยตนเอง   |
| แบบที่ 2 | ผู้แสดงเจตนาแจ้งด้วยวาจาต่อแพทย์ พยาบาล ญาติ หรือผู้ใกล้ชิด ให้ผู้อื่นช่วยเขียนหรือพิมพ์ข้อความ |



## ตัวอย่าง

### หนังสือแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุข

วันที่ .....

ข้าพเจ้า(ชื่อ-นามสกุล) ..... อายุ..... ปี

บัตรประชาชนเลขที่ .....

ที่อยู่ติดต่อได้ .....

เบอร์โทรศัพท์ ..... เบอร์ที่ทำงาน .....

ขณะทำหนังสือฉบับนี้ ข้าพเจ้ามีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ และมีความประสงค์ที่จะแสดงเจตนาที่จะขอตายอย่างสงบตามธรรมชาติ ไม่ต้องการให้มีการใช้เครื่องมือใด ๆ กับข้าพเจ้า เพื่อยืดการตายออกไปโดยไม่จำเป็นและเป็นการสูญเสียเปล่า

- เมื่อข้าพเจ้าตกอยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิต หรือ
- เมื่อข้าพเจ้าได้รับทุกข์ทรมานจากการบาดเจ็บหรือโรคที่ไม่อาจรักษาให้หายได้

ข้าพเจ้าขอปฏิเสธการรักษาดังต่อไปนี้ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1. การเจาะคอเพื่อใส่ท่อช่วยหายใจ รวมทั้งการถอดท่อช่วยหายใจ
- 2. การใช้เครื่องช่วยหายใจ รวมทั้งหยุดเครื่องช่วยหายใจ (กรณีใส่ไว้แล้ว)
- 3. การให้สารอาหารและน้ำทางสายยาง รวมทั้งถอดสายยาง
- 4. การเข้ารักษาในห้องไอ.ซี.ยู (I.C.U.)
- 5. การกระตุ้นระบบไหลเวียน
- 6. ขบวนการฟื้นชีพเมื่อหัวใจหยุด
- 7. การรักษาโรคแทรกซ้อนด้วยยาหรือวิธีการรักษาใด ๆ
- 8. ....

ในกรณีที่ผู้ประกอบวิชาชีพด้านสาธารณสุขได้ให้บริการดังกล่าว โดย  
มิได้ทราบถึงเนื้อหาในหนังสือแสดงเจตนาฉบับนี้หรือไม่ทราบความประสงค์  
ที่แท้จริงของข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าขอร้องให้ผู้ผู้นั้นกรุณาหยุดบริการประเภทดังกล่าวด้วย

ข้าพเจ้ามีความประสงค์ที่จะได้รับการดูแลรักษาด้วยการดูแลรักษา เพื่อ  
บรรเทาอาการทุกข์ทรมาน โดยขอให้สถานพยาบาลหรือผู้ประกอบวิชาชีพ  
ด้านสาธารณสุขอำนวยความสะดวกตามความเหมาะสม ดังต่อไปนี้

- ความประสงค์ที่จะเสียชีวิตที่บ้าน
- การเยียวยาทางจิตใจอื่น ๆ (กรณีระบุ เช่น การสวดมนต์ การเทศนา  
ของนักบวช เป็นต้น)

.....  
ข้าพเจ้าขอมอบหมายให้ (ชื่อ นามสกุล) .....  
ในฐานะบุคคลใกล้ชิด (ถ้ามี) เป็นผู้แสดงเจตนาแทน เพื่อทำหน้าที่ตัดสินใจ  
ตามความประสงค์ของข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าได้ทำหนังสือแสดงเจตนาต่อหน้าพยาน และทำสำเนาเอกสารมอบให้  
บุคคลใกล้ชิด และพยานเก็บรักษาไว้ เพื่อนำไปแสดงต่อสถานพยาบาลเมื่อข้าพเจ้า  
ถูกนำตัวเข้ารับรักษาในสถานพยาบาลในครั้งแรก

ผู้แสดงเจตนา.....ลงชื่อ  
บุคคลใกล้ชิด..... ลงชื่อ  
พยาน..... ลงชื่อ  
พยาน..... ลงชื่อ

ลงชื่อ.....

พยานคนที่ 1 ชื่อ-นามสกุล ..... มีความสัมพันธ์  
เป็น..... ที่อยู่ติดต่อได้ .....

เบอร์โทรศัพท์ ..... เบอร์ที่ทำงาน .....

พยานคนที่ 2 ชื่อ-นามสกุล ..... มีความสัมพันธ์  
เป็น..... ที่อยู่ติดต่อได้ .....

เบอร์โทรศัพท์ ..... เบอร์ที่ทำงาน .....

บุคคลใกล้ชิด (ได้แก่คนใดคนหนึ่งในครอบครัว เช่น บิดา มารดา สามี ภรรยา บุตร  
พี่ น้อง หรือเป็นผู้ที่มีความใกล้ชิด เช่น เพื่อน ผู้ที่เคารพนับถือ หรือผู้ที่อยู่กินฉัน  
สามีภรรยา เป็นต้น)

ชื่อ-นามสกุล ..... บัตรประชาชนเลขที่ .....

ที่อยู่ติดต่อได้ .....

เบอร์โทรศัพท์ ..... เบอร์ที่ทำงาน .....

#### (4) การทำสัญญาค้ำประกัน

การค้ำประกันนั้น จำเป็นต้องทำความเข้าใจโดยไม่แนะนำให้ผู้สูงอายุทำสัญญาค้ำประกันแก่บุคคลที่ไม่ใช่บุตรหลานของตนเอง และในกรณีที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ การค้ำประกันควรจำกัดขอบเขตด้วยจำนวนเงินหรือกำหนดเวลาไว้ในสัญญา เช่น ยินยอมเป็นผู้ค้ำประกันสัญญาเงินกู้ในวงเงินไม่เกิน 50,000 บาท สำหรับวงเงินที่เกินกว่านี้ให้ลูกหนี้อื่นไปหาผู้ค้ำประกันรายอื่นมาค้ำประกันร่วมให้แก่เจ้าหนี้ หรืออาจจะยินยอมให้เป็นผู้ค้ำประกันสัญญาซื้อรถจักรยานยนต์เงินผ่อน มีกำหนดเวลาไม่เกิน 12 เดือน ถ้าเกินกว่านี้ผู้ค้ำประกันหลุดพ้นความผิด เป็นต้น



## (5) การยกที่ดินและบ้านให้แก่บุตรหลาน

ประเด็นสำคัญของการยกที่ดินและบ้านซึ่งเป็นทรัพย์สินมรดกของผู้สูงอายุให้แก่บุตรหลานนั้น ควรยกให้ระหว่างผู้สูงอายุยังมีชีวิตอยู่ เพื่อตัดปัญหาข้อพิพาทที่อาจเกิดขึ้นระหว่างทายาท และอาจเป็นผลให้ผู้ที่ควรได้รับมรดกตามความปรารถนาของผู้ยกให้เสียสิทธิจากกรณีพิพาทหรือความไม่สมบูรณ์ของพินัยกรรม ทั้งนี้ ควรจดทะเบียนสิทธิเก็บกินให้แก่ตนเองและคู่สมรส (ถ้าคู่สมรสยังมีชีวิตอยู่) ไว้ตลอดชีวิตด้วย เพื่อยังคงสิทธิในการอยู่อาศัย นำออกให้เช่า หรือหาประโยชน์จากทรัพย์สินนั้นจนตลอดชีวิตของตนได้ โดยลูกหลานซึ่งรวมถึงเขย สะใภ้ไม่อาจขับไล่หรือบีบบังคับให้ผู้สูงอายุต้องออกไปจากที่ดินและบ้านที่ได้ยกให้บุตรหลานหรือบุคคลอื่นไปแล้ว ในกรณีที่ไม่มีความสะดวกจะใช้สิทธิเก็บกินต่อไปแล้ว ก็สามารถจดทะเบียนยกเลิกสิทธิเก็บกินดังกล่าวได้





## SAVE MONEY

123,32

213,12 +

336,44 \$

# การเตรียมความพร้อม ด้านเศรษฐกิจ



## การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ

การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ หมายถึง การมีความมั่นคงทางรายได้ การวางแผนทางการเงิน ทั้งการออมในรูปแบบต่าง ๆ และการลงทุน การมีเงินสำรองเพื่อไว้ใช้จ่ายในยามฉุกเฉิน การบริหารจัดการทรัพย์สิน การจัดการหนี้สิน การทำงานที่เพิ่มรายได้

การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะวัยสูงอายุเป็นวัยมีค่าใช้จ่ายหลายประการ ทั้งค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ค่ารักษาพยาบาล สวนทางกับการมีรายได้ที่ลดลง เนื่องจากพันแณทอายุการจ้างงานหรือมีสภาพร่างกายไม่อำนวยในการประกอบอาชีพ ดังนั้น เราควรเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ โดยมีการสร้างความมั่นคงทางรายได้ การทำงานและการวางแผนทางการเงิน จะช่วยให้มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ ประกอบด้วย

1. การทำงาน
2. การวางแผนทางการเงิน



## 1. การทำงาน

การทำงาน มีความสำคัญดังนี้

- ทำให้มีรายได้ ทำให้มีประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ภายหลังที่ยุติจากงานประจำ
- การทำงานที่มีความมั่นคงทางรายได้ เป็นการ “รู้จักหา” เพื่อเตรียมไว้เป็นรายได้ในช่วงที่ไม่ต้องทำงานแล้ว
- พัฒนาทักษะด้านอาชีพต่าง ๆ ให้กับตนเอง สนใจเรียนรู้อาชีพใหม่ ๆ
- การศึกษาหาข้อมูลในการพัฒนาอาชีพ สังเกตความรู้ด้านการทำงานและอาชีพเพื่อค้นหางานที่มั่นคงและงานที่ตนเองชอบ
- หาอาชีพสำรองที่สามารถเพิ่มรายได้



## 2. การวางแผนทางการเงิน

การวางแผนทางการเงิน เป็นการเตรียมทรัพย์สินเงินทองของตน สำหรับใช้ในวัยสูงอายุ ให้รู้สึกมั่นคงทางการเงิน และมีอิสระและการพึ่งตนเองได้ ซึ่งต้องวางแผนด้านต่าง ๆ ดังนี้



# 1. การออม

คือ การเก็บสะสมเงินทีละเล็กทีละน้อยให้พอกพูนขึ้น  
เมื่อเวลาผ่านไป เป็น “รู้จักเก็บ” จะส่งผลให้เกิดความ  
สะดวกสบายทางการเงินในวัยเกษียณ



## รู้จักเก็บ

○ ประกาศเจตนารมณ์การออมเงินอย่างจริงจัง  
ใช้ชีวิตแบบ ออมก่อน ใช้จ่ายทีหลัง ออมให้พอดี ไม่ตึง  
ไม่หย่อนเกินไป โดยยึดหลัก “เก็บก่อนใช้”

○ การรู้จักใช้ โดยวางแผนการใช้จ่ายในแต่ละ  
เดือน แต่ละปีอย่างชัดเจน ว่ามีรายจ่ายอะไร เป็นเงิน  
เท่าไร และต้องควบคุมให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้ รวมทั้ง  
การเตรียมเงินสดให้เกิดสภาพคล่องสำรองไว้ในวัน  
ฉุกเฉินอย่างน้อย 3 - 6 เท่าของค่าใช้จ่ายต่อเดือน  
เป็นการ “รู้จักใช้”



## รู้จักใช้



## รูปแบบการออม

- การออมเงินกับสถาบันการเงิน ประเภทธนาคารทั้งธนาคารพาณิชย์ ธนาคารออมสิน ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธกส.) ในรูปแบบการฝากออมทรัพย์ เงินฝากประจำ เงินฝากกระแสรายวันสะสม เป็นการ “รู้จักขยายผล” เพื่อให้เงินออกดอกออกผลมาเป็นรายได้ ทดแทนรายได้ที่หายไปตอนวัยเกษียณ หรือเมื่อไม่มีรายได้อีก
- การออมกับสถาบันการเงินประเภทไม่ใช่ธนาคาร เช่น บริษัทหลักทรัพย์ กองทุนรวม บริษัทเครดิตฟองซิเอร์

หาข้อมูลธนาคารที่ให้ดอกเบี้ยสูง รวมถึงข้อมูลในการลงทุนเพื่อไม่ให้ถูกหลอก

## รู้จักขยายผล



- การออมกับกองทุนประเภทต่าง ๆ ได้แก่

กองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.) [www.fpo.go.th](http://www.fpo.go.th)

กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ

กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (RMF) เป็นการออมแบบสมัครใจที่จะได้รับสิทธิประโยชน์ทางภาษี เป็นการออมเพื่อใช้ในวัยเกษียณ

[www.thaimutualfund.com](http://www.thaimutualfund.com), [www.aimc.or.th](http://www.aimc.or.th)

กองทุนรวมระยะยาว (LTF) เป็นการออมแบบสมัครใจที่จะได้รับสิทธิประโยชน์ทางภาษี ลงทุนในหุ้นระยะยาว

- การซื้อพันธบัตร ซื้อสลากออมสิน สลากออมทรัพย์กับสถาบันการเงินต่าง ๆ

- ซื้อทอง ซื้อหุ้น

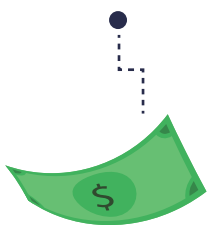
- การซื้อ - เช่าอสังหาริมทรัพย์ เช่น ที่ดิน บ้าน คอนโด

## การวางแผนการเงินแต่ละช่วงอายุ

|   |   |
|---|---|
| <p>1. วัยก่อนทำงาน<br/>(0 – 20 ปี)</p>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• เน้นการสร้างวินัยการออมเพื่ออนาคตที่มั่นคง</li> <li>• การฝากเงินไว้กับธนาคารทั้งในรูปแบบออมทรัพย์หรือฝากประจำ</li> </ul>   |
| <p>2. วัยเริ่มทำงาน<br/>(21- 30 ปี)</p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หาความรู้เกี่ยวกับการบริหารเงินและการลงทุน</li> <li>• การบริหารค่าใช้จ่ายและรายได้ให้เพียงพอ</li> <li>• นำเงินออมส่วนหนึ่งไปลงทุนเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่ม</li> </ul>  |
| <p>3. วัยเริ่มสร้างครอบครัว<br/>(31- 40 ปี)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• การบริหารความเสี่ยงด้านการเงินและภาระหนี้สิน เช่น ค่าใช้จ่ายครอบครัว การผ่อนบ้าน รถยนต์</li> <li>• ประกันความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้น เช่น ปัญหาสุขภาพ อุบัติเหตุ โดยการซื้อกรมธรรม์</li> <li>• การวางแผนภาษี</li> <li>• มีแผนการออมและการลงทุนเพื่อวัยเกษียณ</li> </ul> |
| <p>4. วัยการงานมั่นคง<br/>(41- 55 ปี)</p>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• วางแผนเพื่อความมั่นคงทางการเงิน (การก่อกองปัญหาสุขภาพและอุบัติเหตุ)</li> <li>• การวางแผนภาษีและวางแผนเกษียณ</li> </ul>   |
| <p>5. วัยเกษียณอายุ<br/>(55 ปีขึ้นไป)</p>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• การมองหารายรับเพื่อนำมาใช้จ่ายประจำวัน การท่องเที่ยวพักผ่อน และเก็บออมไว้ให้ลูกหลาน</li> <li>• การวางแผนเพื่อส่งมอบทรัพย์สินไปให้ลูกหลาน</li> <li>• ลงทุนที่มีความเสี่ยงต่ำ เพื่อรักษาเงินต้น</li> </ul>   |

## วิธีออมเงินอย่างง่าย ๆ

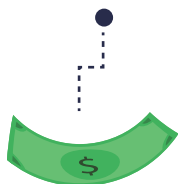
เมื่อมีรายรับเข้ามา  
ให้ส่วนแบ่งออกก่อน  
เสมอ



หลีกเลี่ยงการ  
เป็นหนี้สิน



ตั้งเป้าหมาย  
ของการออม



ทำบัญชีรายรับ  
รายจ่าย



เปิดบัญชีเงินฝาก  
ประจำ



นำเงินออมมา  
ลงทุน แต่ต้อง  
ศึกษาให้ดีก่อน



## 2. การจัดการหนี้

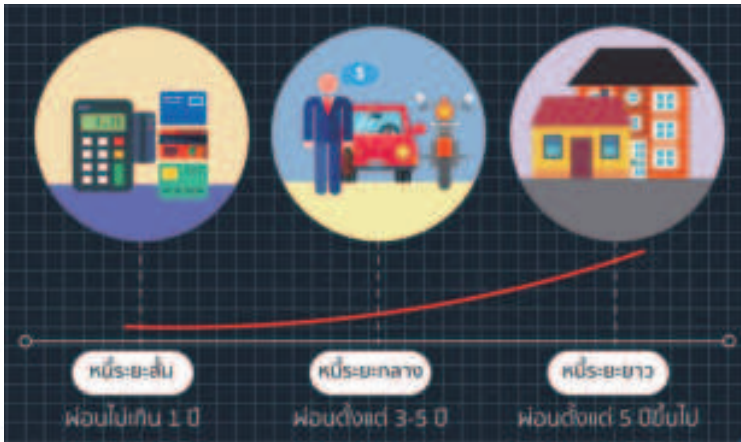
คือ การลงมือปฏิบัติเพื่อให้หนี้สินลดลง หรือหมดไป เพื่อความมั่นคงทางการเงิน ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ

**หนี้สิน** คือ การนำเงินในอนาคตมาใช้ หรือจำนวนเงินที่ยืมมาจากคนภายนอก โดยมีภาระผูกพันซึ่งจะต้องชำระในวันข้างหน้า หนี้สินแบ่งได้เป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. **หนี้ระยะสั้น** เป็นหนี้ที่ผ่อนไม่เกิน 1 ปี เช่น หนี้บัตรเครดิต ตัดหนี้จากการยืมเงินเพื่อน หนี้ต่าง ๆ จากการรูดบัตร หนี้ระยะสั้นส่วนมากจะเป็นหนี้ที่เกิดจากการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน

2. **หนี้ระยะกลาง** เป็นหนี้ที่ผ่อนตั้งแต่ 3 - 5 ปี เช่น ผ่อนรถยนต์ รถจักรยานยนต์

3. **หนี้ระยะยาว** เป็นหนี้ที่ต้องผ่อนตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป เช่น ผ่อนบ้าน ผ่อนคอนโด



แนวทางการจัดการหนี้ เพื่อสถานะการเงินที่ดี มีดังนี้

1. แจกแจงหนี้ แยกประเภทหนี้บัตรเครดิต หนี้บัตรเครดิตเงินสด หนี้ผ่อนบ้าน หรือหนี้ผ่อนรถ ทำให้เราเห็นภาพว่า ภาระหนี้แต่ละเดือน เป็นจำนวนเงินเท่าไร และต้องชำระวันไหน
2. ดูรายรับต่อเดือน และคำนวณงบสำหรับรายจ่ายส่วนตัวแต่ละเดือน เพื่อหาทางเพิ่มรายรับ หาวิธีลดรายจ่ายส่วนตัว
3. จัดการหนี้อย่างเป็นระบบหรือลดหนี้ โดยเลือกชำระหนี้ที่มีดอกเบี้ยสูง ๆ และก้อนใหญ่ ๆ ก่อน เพื่อกำจัดดอกเบี้ยก้อนใหญ่ให้เร็วที่สุด
4. ทบทวนพฤติกรรมตัวเอง โดยปรับพฤติกรรมการใช้เงินของตัวเอง ให้ลด ละ เลิก รายจ่ายต่าง ๆ ที่ฟุ่มเฟือย ไม่จำเป็น
5. อย่าสร้างหนี้ก้อนใหม่ขึ้นมาอีก หากยังชำระหนี้เดิมไม่หมด
6. เปลี่ยนพฤติกรรมการผ่อนจ่าย เป็นออมให้ครบแล้วจึงซื้อ



### 3. การบริหาร ค่าใช้จ่าย

คือ การบริหารจัดการเงินหรือรายได้ที่ได้มา และ  
ใช้เงินนั้นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด การบริหาร  
ค่าใช้จ่ายที่ดีจะทำให้เราใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ไม่ต้อง  
กังวลกับอนาคต

#### แนวทางการบริหารค่าใช้จ่าย

- ☑ การทำบัญชีครัวเรือน ฝึกทดลองใช้เงินภายในงบประมาณที่ได้รับ  
จากรายได้ภายหลังเกษียณ
- ☑ ทหารวิธีเพิ่มรายได้ ลดรายจ่ายสิ่งของหรือสินค้าที่ฟุ่มเฟือย
- ☑ การควบคุมค่าใช้จ่ายในบ้านให้สมดุลกับรายได้ ถ้าพบว่ารายจ่าย  
เกินรายรับ ควรหาทางเพิ่มรายได้หรือตัดค่าใช้จ่ายลง
- ☑ บริหารเงินสำหรับค่าใช้จ่ายฉุกเฉิน เช่น ค่ารักษาพยาบาล ปัญหา  
เงินเฟ้อ หรือค่าใช้จ่ายฉุกเฉินอื่น ๆ
- ☑ สำรองทรัพย์สินที่มี ที่เพิ่มขึ้นในแต่ละปีเพื่อใช้ในวัยเกษียณ
- ☑ วิเคราะห์ถึงแหล่งที่มาของรายได้แต่ละเดือนเพื่อคาดคะเนจำนวน  
รายได้ที่จะเป็นรายได้ประจำหลังเกษียณ
- ☑ ประเมินรายได้ประจำ และรายได้พิเศษต่าง ๆ ที่จะได้รับภายหลัง  
เกษียณ รายได้ที่จะสิ้นสุดเมื่อเกษียณอายุ หรือการวิเคราะห์แหล่งรายได้พิเศษ  
ที่จะเพิ่มรายรับภายหลังการเกษียณอายุ

## แหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม

เกษียณสบาย  
สไตล์คนมีลูก

ผู้แต่ง : วีระพล บดีรัฐ

เกษียณสุขอย่างไร  
แม่ไร้ทายาท

ผู้แต่ง : พุทธยา ธีระธัญศิริกุล.



คู่มือทั้งสองเล่มนี้เป็นหนังสือในชุด Happy Retirement จัดทำโดยตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ซึ่งสามารถเป็นแนวทางในการวางแผนเพื่อการเกษียณอายุของครอบครัวที่มีลูกและไม่มีลูก โดยนำเสนอข้อมูลการเตรียมกายเตรียมใจ และเตรียมเงินเพื่อการดำรงชีวิตในวัยเกษียณ

## 4. การลงทุน

คือ การนำเงินที่มีอยู่ไปเป็นทุนเพื่อให้ได้ผลตอบแทนหรือให้เงินทุนนั้นงอกเงยเพิ่มขึ้น

- การลงทุน หรือศึกษาวิธีการลงทุนโดยใช้เงินที่ประหยัดได้ในแต่ละเดือน
- การลงทุนควรจัดสรรลงทุนในสินทรัพย์ประเภทต่าง ๆ เพื่อสร้างโอกาสรับผลตอบแทนที่สูงกว่าการเก็บเงินในบัญชีเงินฝากอย่างเดียว
- กระจายความเสี่ยงลงทุนในสินทรัพย์
  - ความเสี่ยงต่ำ เช่น พันธบัตรรัฐบาล กองทุนรวมตลาดเงิน
  - ความเสี่ยงปานกลาง เช่น หุ้นกู้เอกชน กองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์
  - ความเสี่ยงสูง เช่น หุ้น กองทุนรวมหุ้น



## การประกันเพื่อความมั่นคงในชีวิต

การทำประกันเป็นส่วนหนึ่งในการบริหารเงิน ทำให้ผู้ซื้อประกันได้รับความคุ้มครองหากเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝัน ก็จะได้รับเงินจำนวนหนึ่งตามที่ระบุเอาไว้ในกรมธรรม์ เราสามารถทำประกันเพื่อความมั่นคงในชีวิต หลายรูปแบบ เช่น

- ประกันชีวิตและประกันภัย ทั้งแบบประกันชีวิต ที่มีทั้งแบบตลอดชีพ แบบสะสมทรัพย์ แบบชั่วระยะเวลา และแบบเงินได้ประจำ
- ประกันสุขภาพ
- ประกันอุบัติเหตุ

ฯลฯ



ก่อนซื้อประกันทุกชนิด  
ให้ศึกษากรมธรรม์  
อย่างละเอียดทุกครั้ง!!



# การเตรียมความพร้อม ด้านที่อยู่อาศัย และสภาพแวดล้อม



## การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม

การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม เป็นการตระหนักรู้ ให้ความสำคัญ และมีแนวทางในการเตรียมการในด้านที่อยู่อาศัยที่มั่นคง แข็งแรง เพื่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม สามารถเข้าถึงบริการสังคมได้อย่างสะดวกสบาย

สิ่งที่ควรรับรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมมีดังนี้

1. ลักษณะการอยู่อาศัย
2. ที่ตั้งของที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม
3. การจัดบ้านและสภาพแวดล้อมในบ้าน
4. การออกแบบสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับคนทุพพลภาพ



## 1. ลักษณะการอยู่อาศัย

เป็นการวางแผนล่วงหน้าว่าจะใช้ชีวิตกับใคร หรืออยู่ลำพัง อยู่ในบ้านตนเอง หรือสถานบริการของรัฐ เอกชน โดยมีทางเลือกของการอยู่อาศัยในวัยสูงอายุแต่ละแบบ ดังนี้



### 1. อยู่ใกล้ญาติ

**คิดก่อน** - ความสัมพันธ์ของเรากับญาติพี่น้องนั้นดีไหม

**ข้อดี** - อุ่นใจ มีคนให้พึ่งพาช่วยเหลือกัน

**ความเสี่ยง** - เมื่อหลาน ๆ เติบโตขึ้น อาจจะได้ใกล้ชิดเรา และเรื่องเงิน หากไม่ตกลงกันให้ชัดเจนเรื่องค่าใช้จ่าย อาจทะเลาะกันได้ในที่สุด

**เตรียมตัว** - เก็บออมเงิน คู่กับญาติที่จะไปอยู่บ้านหลังเดียวกันหรือคนละหลัง ตกลงรายละเอียดให้ชัดเจน



### 2. อยู่ใกล้เพื่อน

**คิดก่อน** - เพื่อนที่เราคิดจะอยู่ร่วมด้วยมีนิสัยใจคออย่างไร

**ข้อดี** - อุ่นใจ และรู้สึกเป็นอิสระกว่าญาติ มีความสนใจและไลฟ์สไตล์คล้ายกัน

**ความเสี่ยง** - หากเกิดปัญหาทะเลาะเบาะแว้ง มีโอกาสแตกหักง่ายกว่า

**เตรียมตัว** - ต้องคุยกัน ตั้งเป้าหมาย จะอยู่ยังงั้ แล้วเก็บออม ไปซื้อ ไปสร้างไว้ด้วยกัน แนะนำให้อยู่ใกล้หมอ เพราะจะได้ง่ายในการเข้าพบหากมีใครเจ็บไข้ได้ป่วย



### 3. ไปอยู่วัด สถานที่ทางศาสนาที่เรานับถือ ศูนย์ฟื้นฟูจิตใจ

**คิดก่อน** - จะไปอยู่ในฐานะอะไร พนักงาน นักบวช  
อาสาสมัครที่บ้านใกล้ เพื่อวางแผน  
บทบาทตัวเองให้ชัดเจน

**ข้อดี** - จิตใจสงบ ได้ทำประโยชน์ให้ผู้คน

**ความเสี่ยง**- เลือกสถานที่ที่ดี ๆ เหมาะสมกับตัวเรา และการที่เรามีเงินเก็บเงินออมไว้  
จะเป็นหลักประกันให้อุ่นใจว่าเรามาด้วยใจ ไม่ใช่คนสิ้นไร้ไม้ตอก  
ทำให้รู้สึกด้อยค่า

**เตรียมตัว**- เก็บออมให้อย่างน้อยที่สุด พอที่จะ “กินอยู่อย่างประหยัด”  
บอกญาติไว้ด้วยว่าเราจะไปอยู่ไหน เมื่อกรณีฉุกเฉินจะได้ติดต่อได้

### 4. บ้านพักคนชรา ทั้งของรัฐและเอกชน



**คิดก่อน** - ศึกษาทำความเข้าใจวิถีชีวิต  
ในบ้านพักคนชรา การอยู่กับ  
เพื่อนวัยเดียวกัน มีคนดูแล  
มีกิจกรรม เป็นคนที่รับได้กับ  
การเห็นคนเจ็บคนตาย ทำใจได้  
หากไม่มีใครว่างไปเยี่ยมเยียน  
บ่อย ๆ

**ข้อดี** - มีคนดูแล ส่วนใหญ่มีที่มืมหอม พยาบาล คนงาน นักกิจกรรมคอยดูแล  
มีอาหารการกินถูกสุขลักษณะและมีสิ่งแวดล้อมดี

**ความเสี่ยง** - อาจมีความเสี่ยงของเงินออมไว้ไม่พอ รวมถึงอาจเกิดปัญหาทางจิตใจ

**เตรียมตัว** - ศึกษาข้อมูลบ้านพักคนชรา เพื่อเลือกว่าจะไปอยู่แนวไหน ระดับไหน  
ธรรมดา พรีเมียม ในกรุงเทพฯ หรือต่างจังหวัด

## 2. ที่ตั้งของที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม

สถานที่ตั้ง แหล่งที่อยู่อาศัย ควรมีความสะดวก ปลอดภัยในการเดินทาง อยู่ใกล้แหล่งชุมชน สามารถติดต่อกับบุตรหลาน ญาติ เพื่อนสนิทได้ง่าย

### ตัวอย่างที่อยู่อาศัยที่ออกแบบสำหรับผู้สูงอายุ

ประเทศไทยเริ่มให้ความสนใจกับกลุ่มผู้สูงอายุ เทรนด์การสร้างบ้านและวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในบ้านมีการเน้นนวัตกรรมเพื่อรองรับการอยู่อาศัยของกลุ่มผู้สูงอายุมากขึ้น บุคคลที่เตรียมการเข้าสู่ผู้สูงอายุสามารถศึกษาตัวอย่างที่อยู่อาศัยที่ออกแบบสำหรับผู้สูงอายุได้ ตัวอย่างเช่น

- โครงการเวลเนสซิตี พื้นที่โครงการประมาณ 1,200 ไร่ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประกอบด้วย บ้านพักอาศัยและคลับเฮาส์ที่เป็นศูนย์บริการต่าง ๆ โดยจุดเด่นเป็นโครงการจัดสรรที่ผู้ซื้อมีโอกาสสัมผัสของทรัพย์สินตลอดไป
- โครงการ “Sansara” (แซน-สรา) ตั้งอยู่กลางสนามกอล์ฟแบล็กแมนเทนทาวน์ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เป็นโครงการสำหรับคนวัยเกษียณที่มีความแอ็กทีฟ และกระฉับกระเฉง ประกอบไปด้วย ที่พักอาศัยแบบวิลล่า และคอนโดมิเนียมสไตล์รีสอร์ท
- โครงการปัยยิกา ห้องเช่าสไตล์รีสอร์ท (รายเดือน) ตั้งอยู่บนพื้นที่ ขนาด 6 ไร่ จังหวัดปทุมธานี ประกอบด้วย ห้องชุดพักอาศัย ห้องพยาบาล และห้องพักผ่อนพร้อมทีมงานให้บริการดูแลสุขภาพเพื่อผู้สูงอายุอย่างครบวงจร
- โครงการสวางคนิเวศ จังหวัดสมุทรปราการ เป็นที่พักอาศัยของผู้สูงอายุสุขภาพดีที่มีฐานะปานกลางและเพียงพอที่จะดูแลรับผิดชอบตนเองได้ตลอดชีวิต เป็นหน่วยงานในกำกับดูแลของสำนักงานกลาง สภาอากาศไทย มีบริการดูแลให้คำปรึกษาและบริการทางด้านสุขภาพทุกวัน มีคลินิกนอกเวลา กายภาพบำบัด ภายในอาคารฯ และตรวจสุขภาพผู้สูงอายุประจำปี ผู้อยู่อาศัยเมื่อเสียชีวิตจะต้องคืนที่พักอาศัยให้สภาอากาศไทยเพื่อเปิดรับผู้สนใจคนใหม่

- โครงการบุคยานิเวศน์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สร้างบนพื้นที่ 23 ไร่ บริหารจัดการโดยมูลนิธิสมเด็จพระสังฆราช ที่พักมีให้เลือกแบบห้องเดียวกับห้องคู่ ผู้อยู่อาศัยเมื่อเสียชีวิตจะต้องคืนสิทธิให้มูลนิธิฯ เพื่อเปิดรับผู้สนใจคนใหม่



### 3. การจัดบ้านและสภาพแวดล้อมในบ้าน



เป็นการจัดบ้านและสภาพแวดล้อมในบ้าน บริเวณบ้านให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ข้อจำกัดของวัย เพื่อลดอันตรายหรืออุบัติเหตุ การทำให้สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ง่ายและสะดวกขึ้น การส่งเสริมสุขภาพที่ดี ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลสามารถอาศัยร่วมกันในบ้านได้อย่างมีความสุข ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เราควรเตรียมที่อยู่อาศัยในประเด็นต่อไปนี้

การมีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม (สร้างใหม่ / เช่า / ซื้อ)

การปรับที่อยู่อาศัย (ซ่อมแซม - ปรับปรุง)

การออกแบบสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับคนทุกวัย

## การปรับคุณภาพที่อยู่อาศัย

หากมีบ้านอยู่แล้ว แม้ยังเป็นของผู้สูงอายุหรือลูกหลานได้รับมรดกตกทอด การตรวจสอบความมั่นคงแข็งแรงของโครงสร้าง และความสะอาดในการใช้งานอย่างปลอดภัย เป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก



### เครื่องมือสุขภาพบ้าน

#### 1. สภาพแวดล้อมภายนอก

- บันไดลูกตั้งสูงไม่เกิน 15 ซม. ลูกนอนกว้าง 30 ซม. ไม่เปิดเป็นช่องโถ่ง
- ราวจับบันไดสูงจากพื้น 80 - 90 ซม.
- ประตูเป็นบานเปิดออกภายนอกหรือแบบบานเลื่อน

#### 2. พื้นที่ภายในบ้าน

- จัดแบ่งพื้นที่ไม่น้อยกว่า 3 ส่วน คือ ส่วนที่นอน ห้องน้ำ และพื้นที่ใช้ประโยชน์ทั่วไป
- วัสดุปูพื้นไม่ลื่น และควรมีสีต่างกับผนัง
- ทางเดินมีราวจับที่ยึดติดผนังมั่นคงแข็งแรง

### 3. ห้องครัว

- เคาน์เตอร์มีความสูง 90 ซม. พื้นล่างโล่ง
- ติดตั้งอุปกรณ์ตัดแก๊ส ตัดไฟอัตโนมัติ
- เฟอร์นิเจอร์ภายในครัว ควรเป็นแบบโค้งมน หรือติดคิ้วกันกระแทก

### 4. ห้องน้ำ

- อยู่ใกล้ห้องนอน
- พื้นห้องน้ำไม่ลื่น สีของพื้นและผนังแตกต่างกัน
- ไม่มีพื้นต่างระดับ
- มีสุขภัณฑ์และอุปกรณ์ที่เหมาะสม แข็งแรง มั่นคง เช่น ส้วมชักโครก อ่างล้างหน้า ที่นั่งอาบน้ำ ราวจับ
- มีพื้นที่ว่างในห้องไม่ต่ำกว่า 1.50 ม.
- ประตูเป็นบานเปิดออกภายนอกหรือแบบบานเลื่อน

สนับสนุนข้อมูลโดย : Universal Design Center จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
โทร. 08 4554 9302, 09 2518 1301

# ออกแบบบ้าน เพื่อความสุขของผู้สูงอายุ



ห้องที่ไม่แยกคนแก่กับคนหนุ่มสาว เพื่อความสะดวกในการดูแล



ห้องแบบแบบBubble

หน้าต่างเปิด-ปิด ด้วยปุ่มกด

ใช้สิ่งของที่มีความกว้าง 55 ซม. สำหรับใส่อุปกรณ์ช่วยเหลือ

ใช้เทคนิคน้ำหนักเบา

ใช้ช่างแบบพื้นและเคาน์เตอร์ที่กว้าง ให้เหมาะกับมือผู้สูงอายุ



ติดตั้งปรับระดับ

กระถางชำระ ทยอยใช้ง่าย

มีราวพนักเก้าอี้ในห้อง สูงจากพื้น 80-90 ซม.

ใช้เทคนิคน้ำหนักเบา

ติดตั้งปุ่มกดฉุกเฉิน ในระยะสูงจากพื้น 90-100 ซม.

การอยู่ดีมีสุขของสมาชิกทุกคน ก็คือคุณภาพความสุขของบ้าน การออกแบบเพื่อทุกคน (Universal Design) จึงเป็นเรื่องที่ควรคำนึงถึง สสส และภาคีเครือข่าย จึงร่วมกับทีมเครือข่ายและภาคีต่างๆ ในการศึกษาค้นคว้าหาแนวทางเพื่อผู้สูงอายุ ผู้พิการ และทุกคนในสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุและผู้พิการทุกคน สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ปลอดภัยและมีคุณภาพ



## เกณฑ์การคัดเลือกบริษัทก่อสร้าง / ผู้รับเหมาก่อสร้างที่ดี

เมื่อมีความจำเป็นต้องสร้าง / ซ่อม / เช่าบ้าน เพื่อเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ นอกจากต้องเตรียมงบประมาณที่เพียงพอแล้ว ยังต้องใส่ใจกับขั้นตอนการสร้าง จำเป็นต้องพิจารณาจากบริษัทรับสร้างบ้าน/ผู้รับเหมาก่อสร้างที่มีชื่อเสียงและมีมาตรฐาน

1. เป็นบริษัทที่มีความชำนาญมีผลงานและคุณภาพดี ควรมีบ้านที่สร้างเสร็จให้ดูผลงานตัวอย่าง
2. เลือกบริษัทที่มีการจดทะเบียนเป็นนิติบุคคล และมีวิศวกรหรือสถาปนิกประจำอยู่ เพื่อมั่นใจได้ว่าจะไม่โดนทิ้งงาน
3. มีราคาที่เหมาะสม ควรเลือกราคากลาง ๆ ไว้ หากราคาถูกมากเกินไป อาจมีการนำของไม่ดีไม่มีมาตรฐานมาสร้างได้
4. ต้องมีการทำสัญญาสร้างบ้านที่ดี ต้องเคลียร์ค่าใช้จ่ายให้เสมอตลอดโครงการ หรือจ่ายยอดสูงในช่วงท้าย



#### 4. การออกแบบสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับคนทุกวัย

การออกแบบเพื่อคนทุกวัย คือ

การออกแบบผลิตภัณฑ์ และสภาพแวดล้อมที่ทุกคนสามารถใช้ประโยชน์ได้ ไม่ว่าคน ๆ นั้นจะมีอายุและสภาพร่างกายแตกต่างกัน



#### หลักการออกแบบเพื่อคนทุกวัย

สำหรับการออกแบบเพื่อคนทุกวัย มีหลักการในการออกแบบดังนี้

1. ทุกคนใช้ได้อย่างเท่าเทียม
2. มีความยืดหยุ่น
3. ใช้งานง่าย
4. การสื่อความหมายที่เข้าใจง่าย
5. การออกแบบที่เผื่อการใช้งานที่ผิดพลาดได้
6. ใช้แรงน้อย
7. มีขนาดและพื้นที่ที่เหมาะสมกับการเข้าถึงและใช้งานได้

# คู่มือการออกแบบเพื่อทุกคน = Universal design guide book

ผู้แต่ง : ไตรรัตน์ จารุทัศน์



คู่มือเล่มนี้ให้ข้อควรพิจารณาการออกแบบเพื่อ ผู้พิการ-ผู้สูงอายุ: ข้อควรพิจารณาการออกแบบตามขนาดของร่างกาย และการใช้พื้นที่กับการออกแบบสำหรับทุกคน

## คู่มือบ้านใจดี

โดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สมาคมสถาปนิกสยามในพระบรมราชูปถัมภ์กรุงเทพมหานคร และ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)



“บ้านใจดี” เป็นตัวอย่างบ้านจำลองที่ถูกออกแบบมาเพื่ออำนวยความสะดวกให้กับคนพิการและผู้สูงอายุ เป็นแนวทางไว้สำหรับไปปรับปรุงบ้านหลังเดิม รวมทั้งผู้ที่ต้องการสร้างบ้านใหม่สร้างโครงการต่าง ๆ หรือสิ่งปลูกสร้างสาธารณะและสภาพแวดล้อมทั่วไป

## ตัวอย่าง / ต้นแบบสถานที่ ที่มีการออกแบบโดยใช้แนวคิดการออกแบบเพื่อคนทุกวัย

ผู้ที่กำลังเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถดูตัวอย่าง / ต้นแบบหน่วยงานราชการ พื้นที่สาธารณะ สถานที่ท่องเที่ยวที่ออกแบบ โดยมีที่จอดรถ ทางลาด ลิฟต์ ห้องน้ำสำหรับผู้พิการ เพื่ออำนวยความสะดวกในการเข้าถึงของทุกคน ทุกวัย สามารถเข้าถึงได้ ใช้ประโยชน์ได้ สะดวก ทันสมัย ปลอดภัย ในสถานที่ต่อไปนี้



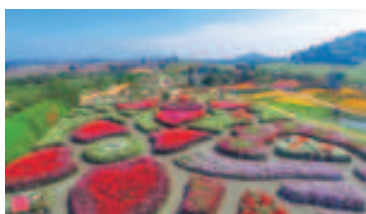
• พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ จ.เชียงใหม่



• เกาะเกีรีด จ.นนทบุรี



• ศูนย์ศึกษาประวัติศาสตร์อยุธยา  
จ.พระนครศรีอยุธยา



• ฟาร์มประทานฟาร์ม จ.นครราชสีมา



• พุทธอุทยานมหาราช อ.มหาราช  
จ.พระนครศรีอยุธยา



• โรงแรมไดอาน่า การ์เด้น รีสอร์ท พัทยา

• สถานีบริการน้ำมัน ปตท. (ปั้ม ปตท.)



# การเตรียมความพร้อม ด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม



## การเตรียมความพร้อมทางด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม

การเตรียมความพร้อมทางด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม หมายถึง การมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องต่อการนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และการใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน ปกป้องการตกเป็นเหยื่อของเทคโนโลยีและผู้ใช้เทคโนโลยีทางมิฉฉาชีพ

สิ่งที่ควรรับรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านเทคโนโลยี มีดังนี้

1. การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมให้เป็นประโยชน์ต่อตัวเองในปัจจุบัน และเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ
2. การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน ปกป้องการตกเป็นเหยื่อจากมิฉฉาชีพ



## 1. การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมให้เป็นประโยชน์ต่อตัวเอง ในปัจจุบันและเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

การศึกษาเรียนรู้และฝึกใช้เทคโนโลยี จะทำให้คุ้นเคยและสามารถนำปรับใช้  
ในการเตรียมความพร้อมสู่วัยสูงอายุในอนาคตในด้านต่าง ๆ เช่น การส่งเสริม  
สุขภาพ การเดินทาง ระบบการเงิน การสื่อสารและการเรียนรู้ การส่งเสริมพัฒนา  
จิตใจ

(1) การส่งเสริมสุขภาพ เป็นการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการดูแลสุขภาพ  
การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันรักษาโรคภัยไข้เจ็บ และการฟื้นฟูสมรรถภาพ  
ร่างกาย ตัวอย่างเทคโนโลยีในการส่งเสริมดูแลสุขภาพ เช่น

- **ออกกำลังกาย** มีอุปกรณ์ช่วยให้การออกกำลังกายง่ายและสนุกขึ้น  
นั่นก็คือ “นาฬิกาออกกำลังกาย” แต่ละรุ่นก็มีคุณสมบัติแตกต่างกันไป เช่น วัดหัวใจ  
จับชีพจร นับก้าว วัดแคลอรี เป็นต้น สามารถเลือกได้ตามความสนใจและการ  
ใช้ประโยชน์



- **อาหารและโภชนาการ** มีแอปพลิเคชันที่นำมาใช้เพื่อให้ความรู้เรื่องอาหาร เช่น FoodiEat ซึ่งเป็นแอปพลิเคชันบันทึกและวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และออกกำลังกาย ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) และอัตราความต้องการเผาผลาญพลังงานของร่างกายในแต่ละวัน (BMR)

สำหรับกลุ่มผู้ป่วยก็มีผลิตภัณฑ์อาหารที่ช่วยในเรื่องการรับประทานอาหาร ดังกรณีผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งช่องปาก ไม่สามารถเคี้ยวกลืนอาหารได้สะดวก มีผลิตภัณฑ์ “เจลลี่พระราชทาน” ที่ผลิตขึ้นมาให้ผู้ป่วยได้รับพลังงานจากอาหารที่เพียงพอ และอาจสามารถทดแทนการให้อาหารทางสายยาง

- **การติดตามการกินยา** กรณีที่มีโรคประจำตัวและต้องกินยาสม่ำเสมอ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคเลือด โรคจิตประสาท และอื่น ๆ มีนวัตกรรมเรียกว่า ‘Abilify MyCite’ หรือยาเม็ดติดตามเซนเซอร์ เมื่อผู้ป่วยกินเข้าไป ระบบเซนเซอร์จะทำงานด้วยการตรวจจับของเหลวในกระเพาะอาหาร จะทำให้รู้ว่าผู้ป่วยกินยาเมื่อเวลาใด โดยข้อมูลจากเซนเซอร์จะถูกส่งไปยังแผ่นแปะที่สวมใส่ได้ จากนั้นข้อมูลก็จะส่งต่อไปยังแอปพลิเคชันบนมือถือหรือสมาร์ทโฟนอีกที

- **ปรึกษาแพทย์** มีเทคโนโลยีที่ช่วยในยามป่วย เรียกว่า Telehealth เป็นบริการการแพทย์ทางไกลผ่านแอปพลิเคชันต่าง ๆ โดยแพทย์สามารถดูอาการของคนไข้ผ่านทางมือถือ และคนไข้บันทึกเกี่ยวกับสุขภาพของตัวเอง



(2) การเดินทาง เทคโนโลยีทำให้การเดินทางสะดวกสบายและง่ายขึ้น เราสามารถเรียกรถ ส่งของ วางแผนการท่องเที่ยว จองตั๋วการเดินทาง และสำรองที่พัก โรงแรม ตัวอย่างเทคโนโลยีในการเดินทาง เช่น

- **โทรศัพท์สมาร์ทโฟน** ปัจจุบันในโทรศัพท์ที่มีการรวบรวมคุณสมบัติต่าง ๆ ที่ทำให้เดินทางสะดวกสบาย เช่น แผนที่ GPS แปลภาษา และอีกมากมายไว้ในเครื่อง

- **แอปพลิเคชัน** “จองตั๋ว/ที่พัก” เช่น Skyscanner, Expedia, Traveloka, Agoda ฯลฯ แอปพลิเคชันเหล่านี้จะช่วยค้นหาและเปรียบเทียบราคาตั๋วเครื่องบินและโปรตั๋วเครื่องบิน รวมถึงช่วยค้นหาโรงแรม รีสอร์ท บังกะโล ที่พัก และรถเช่าในราคาถูก ประหยัดสุดคุ้ม ทั้งยังรวบรวมรีวิวโรงแรม คำแนะนำในการเดินทาง



(3) ระบบการเงิน การใช้เงินสดกำลังถูกแทนที่ด้วยระบบการชำระเงินดิจิทัล คนเริ่มถือเงินสดไว้กับตัวน้อยลง สิ่งเหล่านี้กำลังนำไปสู่สถานะที่เรียกว่าสังคมไร้เงินสด (Cashless Society) ต่อไปการซื้อของหรือชำระค่าบริการต่าง ๆ ได้ด้วยช่องทางการชำระเงินในรูปแบบต่าง ๆ อาทิ บัตรเครดิต บัตรเดบิต บัตรเติมเงิน e-wallet (กระเป๋าสตางค์อิเล็กทรอนิกส์) พร้อมเพย์ (PromptPay) หรือกระทั่งชำระเงินด้วย QR Code เป็นต้น

- **พร้อมเพย์** เป็นโครงการของภาครัฐที่เอาบัญชีธนาคารผูกกับหมายเลขโทรศัพท์มือถือ หรือเลขบัตรประชาชน เพื่อใช้บริการโอน จ่าย และรับชำระเงิน ผ่านช่องทางอิเล็กทรอนิกส์ โดยมีค่าธรรมเนียมการโอนตั้งแต่ 0-10 บาท

- **Mobile Banking** บริการธุรกรรมการเงินผ่านแอปพลิเคชันของธนาคารมาใช้ในมือถือ โดยไม่ต้องไปหน้าเคาน์เตอร์ธนาคารเหมือนในอดีต

- **Money Wallet** กระเป๋าเงินอิเล็กทรอนิกส์ หรือ e-Wallet ซึ่งเป็นการชำระเงินผ่านโทรศัพท์มือถือ



(4) การสื่อสารและการเรียนรู้ เทคโนโลยีช่วยให้เกิดการเรียนรู้มากขึ้น เข้าถึงและสื่อสารกันง่ายขึ้น สามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลความรู้ในสิ่งที่สนใจร่วมกันได้ รวมถึงเป็นคลังข้อมูลความรู้ขนาดใหญ่ เพราะเราสามารถแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความรู้หรือตั้งคำถามในเรื่องต่าง ๆ เพื่อให้บุคคลอื่นช่วยกันตอบ สามารถต่อยอดไปสู่ความรู้ใหม่ โดยผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่ผู้ส่งสารแบ่งปันข่าวสารในรูปแบบต่าง ๆ เช่น Blog, Social Networking, Microblog Media, Sharing Social News and Bookmarking โดยสื่อสังคมออนไลน์ยอดนิยม ได้แก่ Instagram Facebook Twitter เป็นต้น

(5) การส่งเสริมพัฒนาจิตใจ เราสามารถใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาจิตใจได้เป็นการบำบัดจิตใจผ่านเทคโนโลยีต่าง ๆ เช่น Calm เป็นแอปพลิเคชันสำหรับฝึกสมาธิ พร้อมกับเพลงและบรรยากาศที่ผ่อนคลาย และยังมีนิทานก่อนนอนสำหรับผู้ใหญ่เพื่อช่วยแก้ปัญหาการนอนไม่หลับด้วย รวมทั้งการใช้เทคโนโลยีประเภทเกม หรือเล่นดนตรี



เรียนรู้และใช้ประโยชน์เทคโนโลยีและนวัตกรรม เพื่อสร้างความคุ้นเคย และเตรียมพร้อมสำหรับการเป็นผู้สูงอายุในอนาคต

## 2. การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน ปกป้องการตกเป็นเหยื่อจากมิจฉาชีพ

การรู้เท่าทันสื่อ คือ การรู้จักคิด วิเคราะห์ สงสัย และตั้งคำถามว่า สิ่งนั้นจริงหรือไม่จริง ใครเป็นคนให้ข้อมูล เขาต้องการสื่ออะไร หรือมีจุดมุ่งหมายแอบแฝงหรือไม่

### ตัวอย่างภัยจากเทคโนโลยีและนวัตกรรม

การพัฒนาเทคโนโลยีส่งผลให้ผู้คนสามารถทำความรู้จักและเข้าถึงกันมากขึ้นได้อย่างง่ายดาย อย่างไรก็ตาม การล่อลวงทางเทคโนโลยีจากมิจฉาชีพก็มากขึ้นด้วยเช่นกัน ในที่นี้ยกตัวอย่าง ภัยที่มาจากโซเชียลเน็ตเวิร์ก เช่น

(1) **การแชร์ข่าว หรือข้อมูลปลอม** การนำข้อมูลบิดเบือนมาเผยแพร่ผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์จนเกิดความสับสนหรือเข้าใจผิด และมีการแชร์ข้อมูลผิด ๆ เหล่านี้ออกสู่สังคมวงกว้าง คนแชร์ข่าวก็มีความผิดตามพระราชบัญญัติคอมพิวเตอร์ เท่ากับคนสร้างหรือนำข่าวเท็จเข้าสู่ระบบ มีโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี ปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ทั้งนี้ ประชาชนสามารถแจ้งข้อมูลของข่าวสารทั้งภาพ เนื้อหา หรือ URL ของข่าวที่ต้องการให้ตรวจสอบมายังเว็บไซต์ [www.sonp.or.th](http://www.sonp.or.th)

(2) **หลอกให้โอนเงินช่วยเหลือทางโซเชียลมีเดีย** มิจฉาชีพจะใช้วิธีแหกเพชฌัญญูแล้วสวมรอยเป็นญาติพี่น้องหรือคนรู้จักเพื่อขอยืมเงินเรา โดยอ้างเหตุผลต่าง ๆ นานา วิธีป้องกัน คือ ให้โทรศัพท์ติดต่อโดยตรงเพื่อยืนยันตัวตนให้ชัดเจนก่อน

(3) **หลอกให้โอนเงินไปบริจาคต่อ** มิจฉาชีพจะโพสต์ข้อความหรือส่งอีเมลชักชวนให้บริจาคเงินหรือสิ่งของ เพื่อช่วยเหลือเด็กที่เป็นโรค โรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร โครงการช่วยเหลืออื่น ๆ วิธีป้องกัน คือ ให้ตรวจสอบข่าวสารทาง Official ของโครงการหรือมูลนิธิ ว่ามีการเปิดรับบริจาค และบุคคลนั้นเป็นตัวแทนจริงหรือไม่ ก่อนตัดสินใจโอนเงินทำบุญ



## วิธีป้องกันไม่ให้ตกเป็นเหยื่อ

1. เปิดเผยข้อมูลในโซเชียลเน็ตเวิร์กเท่าที่จำเป็น เพื่อป้องกันไม่ให้มีจฉฉฉฉนำข้อมูลไปแอบอ้างใช้ทำธุรกรรม
2. ควรเปลี่ยนรหัสผ่าน (password) ในการเข้าใช้บัญชีอีเมลหรือบัญชีโซเชียลเน็ตเวิร์กเป็นประจำ
3. เมื่อได้รับการติดต่อแจ้งให้โอนเงินให้ ควรตรวจสอบข้อเท็จจริงก่อนโอนเงิน เช่น ติดต่อหน่วยงานที่ถูกอ้างถึงโดยตรง อาทิ กรมศุลกากร โทร. 1164 ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร. 1213 หรือสำนักงานตัวแทนในประเทศไทยของหน่วยงานต่างชาติ
4. ไม่โลภต่อเงินที่ไม่มีที่มา หรือผลตอบแทนที่สูงเกินจริง ควรพิจารณาให้รอบคอบถึงความเป็นไปได้ในความเป็นจริง
5. ตรวจสอบไวรัสในเครื่องคอมพิวเตอร์เป็นประจำ เพื่อป้องกันการขโมยข้อมูลการใช้งาน

## เส้นทางการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

วัยเด็ก

(อายุ 0 - 17 ปี)



- เรียนรู้ ศึกษา พัฒนาทักษะชีวิตทุกด้าน
- สร้างและรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัว
- การดูแลและเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
- การดูแลสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา
- สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อความสูงอายุ
- สร้างวินัยการออม
- การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน

เยาวชน

(อายุ 18 - 25 ปี)



- เรียนรู้ ศึกษา เพื่อใช้ประกอบอาชีพ
- เรียนรู้การเปลี่ยนแปลงทางสังคม
- มีทักษะทางสังคม เพื่อสร้างสัมพันธ์กับคนต่างเพศต่างวัย และมีส่วนร่วมในสังคม
- การดูแลสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา
- การวางแผนการเงินและการออม
- สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ
- การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน

ผู้ใหญ่

(อายุ 26 - 59 ปี)



- การดำเนินชีวิตอย่างมั่นคงในชีวิต
- การประกอบอาชีพสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ
- เรียนรู้การเปลี่ยนแปลงทางสังคม
- การดูแลสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา
- การวางแผนการเงิน (การออม ลงทุน บริหารหนี้)
- การวางแผนการเกษียณ
- สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ การศึกษาสิทธิ
- การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน

ผู้สูงอายุ

(อายุ 60 ปีขึ้นไป)



- การมีอายุยืนยาวที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี
- รู้สึกในคุณค่าของการเป็นผู้สูงอายุ
- มีความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ

- มีความพึงพอใจในชีวิต
- มีความอิสระในการใช้ชีวิต อยู่ในที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร







**กรมกิจการผู้สูงอายุ**  
**กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์**

อาคารมหานครฮิลล์ ชั้น ๒๑ โซน B

๕๓๙/๒ ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๒-๔๓๓๖ โทรสาร ๐-๒๖๔๒-๔๓๐๗

Website : [www.dop.go.th](http://www.dop.go.th)