



ข่าวเดือนกัญ ปีที่ 7 ฉบับที่ 39 เดือนกรกฎาคม



เตรียมตัวเนิ่นๆ เป็นผู้สูงอายุ ที่มีคุณภาพ

...สลด! ยายวัย 76 ปี นอนป่วยช่วยตัวเองไม่ได้ ถูกทิ้งอยู่ลำพังนานนับปี...¹

...แนวโน้มผู้สูงอายุเสียชีวิตจากการหกล้มเพิ่มขึ้น...²

...ยายชรายากจน อยู่ลำพัง ยอมกินน้ำในสระ ท้อแท้ชีวิต...³



การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ สุขภาพดี พึ่งพาตัวเองได้ จะลดภาระผู้อื่น ต้องเตรียมตัวล่วงหน้า หลายปีถือว่าการวางแผนชีวิตและไม่ให้เป็นเรื่องที่ไกลตัวของทุกๆ คน



สถิติผู้สูงอายุปี 59⁴ มีผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปี ขึ้นไป) 15% และมีผู้ที่มีอายุ 50—59 ปี ถึง 13% ของประชากรทั้งหมด ซึ่งจะเป็นผู้สูงอายุต่อไป ดังนั้น ต้องมีการเตรียมตัวโดยด่วนก่อนที่ไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (เมื่อมีผู้สูงอายุมากกว่า 20%)



การเตรียมเข้าสู่ผู้สูงอายุ เช่น 1) ช่วงวัยทำงานหารายได้ สร้างหลักประกัน มีเงินออม ทรัพย์สิน 2) สุขภาพร่างกายและจิตใจ กินอาหารมีประโยชน์ ออกกำลังกาย และพักผ่อนเพียงพอ 3) ที่อยู่อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย 4) มีส่วนร่วมในสังคมและงานอดิเรก การเข้าร่วมชมรมหรือร่วมทำกิจกรรมต่างๆ 5) ปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลงของสังคม 6) ก้าวทันเทคโนโลยี 7) มีอาชีพเสริม

น่าห่วง แม้ทุกภาคส่วนให้ความสำคัญ แต่หากผู้คนขาดการเตรียมตัวก่อนเป็นผู้สูงอายุ จะทำให้เพิ่มภาระ/พึ่งพาครอบครัว ชุมชน สังคม

ทุกๆ คน ควรหันมาให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวการเข้าสู่ผู้สูงอายุตั้งแต่นั้นๆ และครอบครัว ชุมชน สังคม หน่วยงานต่างๆ ต้องสนับสนุนส่งเสริมให้....

ผู้สูงอายุ : มีหลักประกัน ลดการพึ่งพา ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ.....

กระทรวง พม. มีความห่วงใยปัญหานี้



กองมาตรฐานการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สป.พม.

โทร. 02 202 9036-9 E-Mail : socialwarniing@hotmail.co.th

www.m-society.go.th

ที่มา : 1 <https://www.thairath.co.th/content/1002567>

2 <http://www.nationtv.tv/main/content/social/378543169/>

3 <http://news.ch7.com/detail/184723>

4 http://stat.dopa.go.th/stat/statnew/upstat_age_disp.php (กรมการปกครอง ข้อมูล ณ วันที่ 31 ธ.ค. 59)

สนับสนุนดำเนินการโดยคณะทำงานยุทธศาสตร์และวิชาการ สป.พม. ตามข้อ 1.4