

# เติมรู้ เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย



กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



**ชื่อหนังสือ** : เติมรู้ เตรียมพร้อมก่อนสูงวัย

**พิมพ์ครั้งแรก** : กันยายน 2562

**จำนวนพิมพ์** : 1,000 เล่ม

**จัดพิมพ์โดย** : กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ

กรมกิจการผู้สูงอายุ

อาคารมหานครยิบซั่ม 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 “เตรียมพร้อมก่อนสูงวัย” มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เป็นคู่มือสำหรับผู้สนใจที่จะนำไปคิดและพิจารณาปรับใช้และเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองใน 5 ด้าน คือ สุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ ที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อม และเทคโนโลยี นวัตกรรม โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือนี้จะจุดประกายการตระหนักรู้ให้ผู้อ่านได้เริ่มต้นเตรียมตนเองตั้งแต่วันนี้ เพื่อการเข้าสู่วัยสูงอายุในอนาคตที่เต็มเปี่ยมทั้งคุณค่า ศักดิ์ศรี และความสุข

กรมกิจการผู้สูงอายุ

กันยายน 2562

## สารบัญ

หน้า

### เหตุผลของการเตรียมความพร้อมสู่วัยสูงอายุ

6

#### 1. การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ

9

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| ความหมาย                                    | 10 |
| องค์ประกอบของการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ   | 11 |
| การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพในช่วงวัยต่าง ๆ | 12 |
| การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพในวัยสูงอายุ        | 13 |
| การสร้างเสริมสุขภาพทางร่างกาย               | 14 |
| การสร้างเสริมสุขภาพทางจิตใจ                 | 16 |

#### 2. การเตรียมความพร้อมด้านสังคม

19

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| ความหมาย                                | 20 |
| การเรียนรู้เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ       | 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 |





## เหตุผลของการเตรียมความพร้อมสู่วัยสูงอายุ

- ความสูงอายุป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้
- 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 ย่อมจะส่งผลไปจนถึงวัยสุดท้ายคือ วัยสูงอายุ”

ดังนั้น จึงเป็นคำตอบว่า มนุษย์ควรเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุ ตั้งแต่อายุในครรภ์มารดา



## 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 สิ่งที่ต้องรับรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพมีดังนี้

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 การเข้าถึงบริการปรึกษา แนะนำมีพฤติกรรมอนามัยเจริญพันธุ์ที่เหมาะสม การควบคุมพฤติกรรมที่ตั้งครรภ์ ไม่พึงประสงค์ 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 หลังกายตา หู ฟัน ลิ้น



#### ○ การเปลี่ยนแปลงที่มองไม่เห็น

เช่น ไข่มัน กล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ เส้นเอ็น ฯลฯ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์

## 4. การสร้างเสริมสุขภาพทางร่างกาย

หมายถึง การมีสภาพร่างกายที่ดี อวัยวะต่าง 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 ดัชนีมวลกายเพื่อทราบสภาวะตามวัย
- 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 ไม่เป็นคนสุขยากทุกข้ง่าย
- เตรียมใจยอมรับความจริงและเหตุการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงในเรื่องต่าง ๆ ทั้งตนเองและบุคคลรอบข้าง
- การรับมือกับความเครียด หากิจกรรมที่ชอบทำเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด และรู้จักปล่อยวางให้มากขึ้น

## ○ สร้างสภาพแวดล้อมที่ติดต่อจิตใจ

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

## ○ การแสวงหาความรู้ด้านการพัฒนาจิตใจ

- การแสวงหาความรู้เกี่ยวกับแหล่งบริการสุขภาพ เงื่อนไขข้อกำหนดในการให้บริการ
- เข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลง ความไม่แน่นอนเกี่ยวกับสถานะของตนเอง ครอบครัว และสังคม



## ○ สร้างนิสัยที่ดี

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

# การเตรียมความพร้อม ด้านสังคม





## การเตรียมความพร้อม ด้านสังคม

การเตรียมความพร้อมด้านสังคม เป็นการรับรู้ และ  
แสวงหาแนวทางในการทำให้ตัวเองมีความพร้อมทางด้าน  
สังคม เช่น การเรียนรู้เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การรู้สิทธิ การเข้าร่วม  
กิจกรรมรวมกลุ่มเพื่อประโยชน์ของตนเองและผู้อื่นเมื่อเข้าสู่  
วัยสูงอายุ

สิ่งที่ควรรับรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านสังคมมีดังนี้

1. การเรียนรู้เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ (การเปลี่ยนแปลงของ  
วัยผู้สูงอายุ 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 และเมื่ออย่างเข้า  
ปีที่ 50 เป็นการยอมรับการเตรียมเข้าสู่ความ  
สูงอายุ การปรับตัว และการใช้ชีวิตอย่างมีชีวิตชีวา

ทุกช่วงวัยต้องมีทัศนคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ ต่อความสูงอายุ  
และตระหนักถึงการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในอนาคต

## 1.2 ข้อมูลข่าวสาร

คนในช่วงวัยต่าง ๆ สามารถเรียนรู้ความสูงอายุนานช่องทางต่าง 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 เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะได้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนวัยอื่น เพื่อให้มีความเข้าใจที่ดีต่อกันของคนแต่ละวัย จะได้ปรับตัวในการอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจ

### 2.1 สานสัมพันธ์ในครอบครัว

เริ่มจากการสร้าง รักษา และสานสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเพื่อการเกื้อกูลกันในวัยสูงอายุ



## 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

การเข้าใจผู้สูงอายุและความสูงอายุจำเป็นต้องมีประสบการณ์ในการทำงานกับผู้สูงอายุในลักษณะจิตอาสา คนในวัยหนุ่มสาวสามารถทำงานจิตอาสาเพื่อดูแลผู้สูงอายุ หรือทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เช่น การไปช่วยงานที่ศูนย์บริการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ การช่วยเหลืองานบ้านผู้สูงอายุ จะทำให้มีการเรียนรู้และเตรียมพร้อมในตนเองก่อนเป็นผู้สูงอายุ



การเป็นอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุ ช่วยเหลือการเดินทาง การทานอาหาร กิจกรรมนันทนาการ

การช่วยเหลืองานบ้าน หรือการไปเยี่ยมเยียนพูดคุยคลายเหงา



## 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)

- สำนักงานมัย กรุงเทพมหานคร

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



## (2) การศึกษา

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



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- สำนักงาน กศน. กระทรวงศึกษาธิการ

โทรศัพท์ : 0 2281 7217

Call Center : 1660

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

- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (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 ควรได้รับการ 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 และพัฒนาตนเองเพื่อประโยชน์ในหน้าที่การงาน 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

- สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ  
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          | ผู้สูงอายุมีช่องทางด่วนในการได้รับการบริการทางการแพทย์                                                                                                                                                                     |
| 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



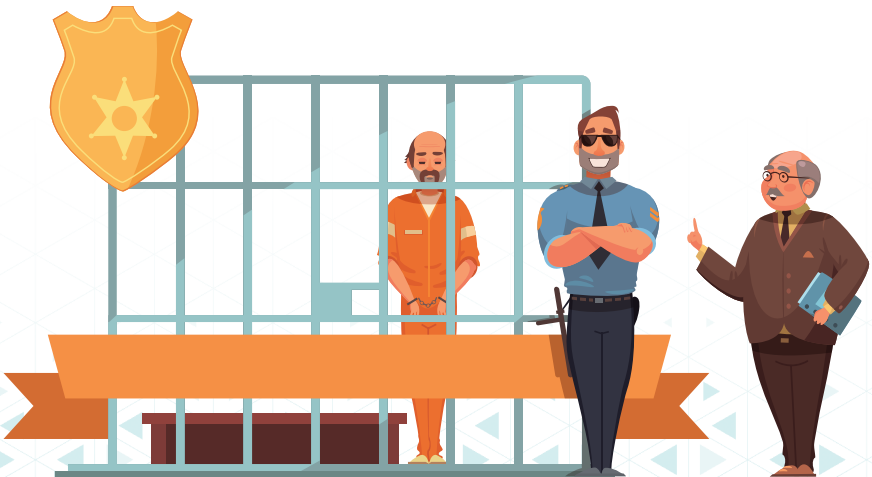
(8) การช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกทารุณกรรม หรือแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย หรือถูกทอดทิ้ง

### กรณีได้รับอันตรายจากการทารุณกรรม

- ได้รับการแยกไปพักอาศัยในสถานที่อื่นซึ่งมีความปลอดภัย
- ได้รับตรวจสุขภาพกาย สุขภาพจิต และบริการฟื้นฟูสภาพร่างกาย สภาพจิตใจให้กลับสู่ภาวะปกติ
- สอบถามเกี่ยวกับข้อเท็จจริง พฤติการณ์ของการถูกทารุณกรรม เพื่อให้เจ้าหน้าที่ดำเนินการแจ้งความต่อพนักงานสอบสวนเพื่อดำเนินคดีต่อผู้กระทำความผิด

### กรณีผู้สูงอายุถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย

- ได้รับการนำไปพักอาศัยในสถานที่ปลอดภัยตามความเหมาะสม
- สอบถามเกี่ยวกับข้อเท็จจริง พฤติการณ์ของการถูกแสวงหาประโยชน์ เพื่อให้เจ้าหน้าที่ดำเนินการแจ้งความต่อพนักงานสอบสวนเพื่อดำเนินคดีต่อผู้กระทำความผิด



## กรณีผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง

- 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
- ประสานงานกับสหภาพความในการจัดหาทนายความว่าความแก้ต่างคดี
- ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อขอรับการสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการว่าความแก้ต่างคดี

คุณเคยมี... มีปัญหาทางกฎหมายแต่ไม่รู้จะปรึกษาใคร???

มีข่าวมาบอก... **ขยายเวลา**

**คลินิกยุติธรรม**  
ให้คำปรึกษาทางกฎหมาย  
โดยที่ปรึกษามืออาชีพ ฟรี!!!  
ตั้งแต่เวลา 07.30 – 17.30 น.

**คลินิกยุติธรรม**

ข้อกฎหมาย  
ไกล่เกลี่ย  
คำขอหมาย  
คุ้มครองพยาน  
ประหารสังคม  
คดีอาญา

ส่วนกลาง  
กรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ  
กองพิทักษ์สิทธิและเสรีภาพ  
สายด่วน 1111 กด 77

ประชาชนคลายทุกข์

## กรณีผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาครอบครัว

- ได้รับคำแนะนำ ปกป้อง ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางการแก้ไขปัญหาครอบครัว เช่น การส่งเสริมทักษะการจัดการปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวโดยสันติวิธี การให้คำปรึกษาและประสานเครือข่ายให้ความช่วยเหลือ หรือแก้ไขปัญหาครอบครัว

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 กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

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 |



## หลักเกณฑ์การขึ้นทะเบียน

### รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ คนพิการ

### ผู้ป่วยเอดส์หรือโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง

1



เป็นบุคคลสัญชาติไทย

2



มีอายุ 59 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป

3



รับเบี้ยตามที่อยู่ในทะเบียนบ้าน

4



ไม่เป็นผู้ที่ได้รับสวัสดิการ หรือสิทธิประโยชน์อื่น

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 : ในวงเงินไม่เกิน 50,000 บาท
- โครงการขนาดกลาง : วงเงินเกิน 50,000 - 300,000 บาท
- โครงการขนาดใหญ่ : วงเงินเกิน 300,000 บาท

##### 2. ให้อุปัฏฐากเพื่อการประกอบอาชีพ 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 การลดหย่อนภาษีให้แก่ผู้ที่อุปการะเลี้ยงดูบุพการี การจัดการมรดก การแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุข (Living Will) การทำสัญญาค้ำประกัน และการยกที่ดินและบ้านให้แก่บุตรหลาน



### รู้กฎหมายได้ประโยชน์

- ป้องกันการพลาดพลั้งในการกระทำผิด
- ป้องกันไม่ให้คนอื่นเอาเปรียบหรือฉ้อโกง
- เตรียมการเพื่อจัดการตนเอง / ทรัพย์สินอย่างรอบคอบ

### (1) การลดหย่อนภาษีให้แก่ผู้ที่อุปการะเลี้ยงดูบุพการี

สิทธิการลดหย่อนภาษีสำหรับผู้อุปการะเลี้ยงดูบุพการี มี 2 เรื่อง คือ สำหรับการเลี้ยงดูบิดามารดา และค่าเบี้ยประกันสุขภาพที่จ่ายให้บิดามารดา มีรายละเอียดดังนี้

การหักลดหย่อนค่าเลี้ยงดูบิดามารดา จำนวน 30,000 บาทต่อคน สามารถนำมาหักลดหย่อนได้ตามที่จ่ายจริง โดยมีเงื่อนไขดังนี้

1. บิดามารดาต้องมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป
2. บิดามารดาที่นำมาลดหย่อนต้องไม่มีเงินได้เกิน 30,000 บาทต่อปี และในกรณีที่คู่สมรสไม่มีเงินได้ ผู้มีเงินได้สามารถนำบิดามารดาคู่สมรสมาลดหย่อนได้อีกด้วย (สูงสุด 4 คน หรือ 120,000 บาท)
3. กรณีที่มีลูกหลายคน สามารถใช้สิทธิได้คนเดียวเท่านั้น

4. ต้องมีหนังสือรับรองการลดหย่อนค่าอุปการะเลี้ยงดูบิดามารดาเป็นหลักฐาน พร้อมเลขที่บัตรประชาชนของบิดามารดา

การหักลดหย่อนค่าเบี้ยประกันสุขภาพของบิดามารดา สำหรับบุตรที่จ่ายค่าเบี้ยประกันสุขภาพให้บิดามารดา 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 ข้าพเจ้าขอยืนยันว่าข้าพเจ้ามีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ทุกประการ ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจข้อความในพินัยกรรมนี้โดยตลอดแล้วเห็นว่าตรงตามเจตนารมณ์ของข้าพเจ้าทุกประการ 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 โดยมีเจตนาอย่างชัดแจ้งที่จะให้มีการบังคับตาม  
ข้อคำสั่งของผู้ทำพินัยกรรมโดยสมบูรณ์ครบถ้วนและข้าพเจ้าขอรับรองว่า  
ผู้ทำพินัยกรรมมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ทุกประการ

.....พยาน

(.....)

.....พยาน

(.....)

### (3) การแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุข (Living Will)

เมื่อเป็นผู้สูงอายุและประสบปัญหาอันเนื่องมาจากการได้รับทุกข์ทรมานจากโรคหรือการบาดเจ็บจนไม่สามารถรักษาได้ สามารถแสดงเจตนาปฏิเสธการรักษาหรือรับบริการสาธารณสุขที่เกินจำเป็นได้ โดยสามารถทำเป็นหนังสือแสดงเจตนารมณ์ได้

|          |                                                                                                    |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| แบบที่ 1 | ผู้แสดงเจตนาเขียนหรือพิมพ์หนังสือแสดงเจตนาด้วยตนเอง                                                |
| แบบที่ 2 | ผู้แสดงเจตนาแจ้งด้วยวาจาต่อแพทย์ พยาบาล ญาติ หรือผู้ใกล้ชิด<br>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 โดยมิได้ทราบถึงเนื้อความในหนังสือแสดงเจตนาฉบับนี้หรือไม่ทราบความประสงค์ที่แท้จริงของข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าขอร้องให้ผู้ผู้นั้นกรุณายกเลิกบริการประเภทดังกล่าวด้วย

ข้าพเจ้ามีความประสงค์ที่จะได้รับการดูแลรักษาด้วยการดูแลรักษา เพื่อบรรเทาอาการทุกข์ทรมาน โดยขอให้สถานพยาบาลหรือผู้ประกอบวิชาชีพด้านสาธารณสุขอำนวยความสะดวกตามความเหมาะสม ดังต่อไปนี้

- ☐ ความประสงค์ที่จะเสียชีวิตที่บ้าน
- ☐ การเยียวยาทางจิตใจอื่น ๆ (กรณีระบุ เช่น การสวดมนต์ การเทศนาของนักบวช เป็นต้น)

ข้าพเจ้าขอมอบหมายให้ (ชื่อ นามสกุล) .....  
ในฐานะบุคคลใกล้ชิด (ถ้ามี) เป็นผู้แสดงเจตนาแทน เพื่อทำหน้าที่ตัดสินใจตามความประสงค์ของข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าได้ทำหนังสือแสดงเจตนาต่อหน้าพยาน และทำสำเนาเอกสารมอบให้บุคคลใกล้ชิด และพยานเก็บรักษาไว้ เพื่อนำไปแสดงต่อสถานพยาบาลเมื่อข้าพเจ้าถูกนำตัวเข้ารับรักษาในสถานพยาบาลในครั้งแรก

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 สำหรับวงเงินที่เกินกว่านี้ให้ลูกหนี้อไปหาผู้ค้ำประกันรายอื่นมาค้ำประกันร่วมให้แก่เจ้าหนี้ หรืออาจจะยินยอมให้เป็นผู้ค้ำประกันสัญญาซื้อรถจักรยานยนต์เงินผ่อน มีกำหนดเวลาไม่เกิน 12 เดือน ถ้าเกินกว่านี้ผู้ค้ำประกันหลุดพ้นความผิด เป็นต้น



## (5) การยกที่ดินและบ้านให้แก่บุตรหลาน

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





# การเตรียมความพร้อม ด้านเศรษฐกิจ



## การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ

การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ หมายถึง การมีความมั่นคงทางรายได้ การวางแผนทางการเงิน ทั้งการออมในรูปแบบต่าง ๆ และการลงทุน การมีเงินสำรองเพื่อไว้ใช้จ่ายในยามฉุกเฉิน การบริหารจัดการทรัพย์สิน การจัดการหนี้สิน การทำงานที่เพิ่มรายได้

การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะวัยสูงอายุเป็นวัยมีค่าใช้จ่ายหลายประการ ทั้งค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ค่ารักษาพยาบาล สวนทางกับการมีรายได้ที่ลดลง เนื่องจากพันธุศาสตร์อายุการจ้างงานหรือมีสภาพร่างกายไม่อำนวยในการประกอบอาชีพ ดังนั้น เราควรเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ โดยมีการสร้างความมั่นคงทางรายได้ การทำงานและการวางแผนทางการเงิน จะช่วยให้มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ ประกอบด้วย

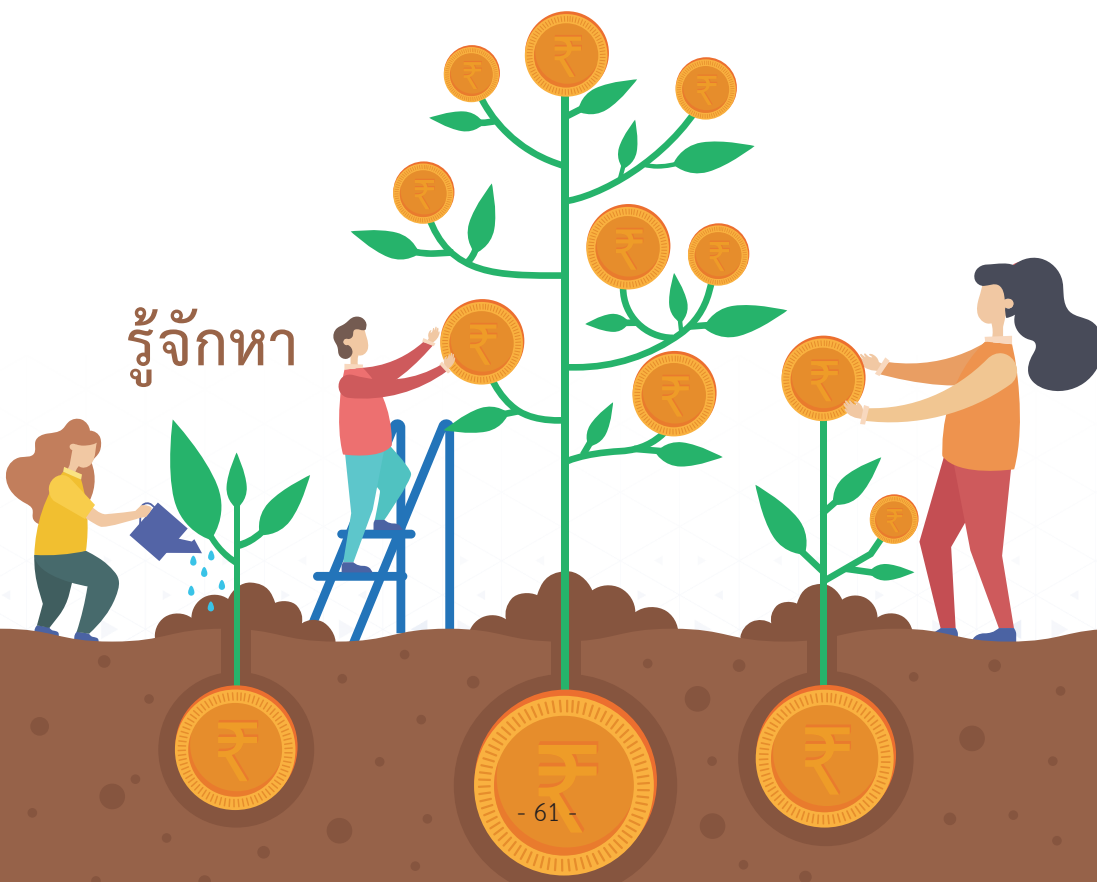
1. การทำงาน
2. การวางแผนทางการเงิน



## 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 ใช้ทีหลัง ออมให้พอดี ไม่ตึง  
ไม่หย่อนเกินไป โดยยึดหลัก “เก็บก่อนใช้”

○ การรู้จักใช้ โดยวางแผนการใช้จ่ายในแต่ละ  
เดือน แต่ละปีอย่างชัดเจน ว่ามีรายจ่ายอะไร เป็นเงิน  
เท่าไร และต้องควบคุมให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้ รวมทั้ง  
การเตรียมเงินสดให้เกิดสภาพคล่องสำรองไว้ในยาม  
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 รวมถึงข้อมูล  
ในการลงทุนเพื่อไม่ให้ถูกหลอก

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

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. วัยก่อนทำงาน<br>(0 – 20 ปี)          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• เน้นการสร้างวินัยการออมเพื่ออนาคตที่มั่นคง</li> <li>• การฝากเงินไว้กับธนาคารทั้งในรูปแบบออมทรัพย์หรือฝากประจำ</li> </ul>                                                                                                                                               |
| 2. วัยเริ่มทำงาน<br>(21- 30 ปี)         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• หาความรู้เกี่ยวกับการบริหารเงินและการลงทุน</li> <li>• การบริหารค่าใช้จ่ายและรายได้ให้เพียงพอ</li> <li>• นำเงินออมส่วนหนึ่งไปลงทุนเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่ม</li> </ul>                                                                                                      |
| 3. วัยเริ่มสร้างครอบครัว<br>(31- 40 ปี) | <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> |
| 4. วัยการงานมั่นคง<br>(41- 55 ปี)       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• วางแผนเพื่อความมั่นคงทางการเงิน (การก่อกองปัญหาสุขภาพและอุบัติเหตุ)</li> <li>• การวางแผนภาษีและการวางแผนเกษียณ</li> </ul>                                                                                                                                              |
| 5. วัยเกษียณอายุ<br>(55 ปีขึ้นไป)       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• การมอหารายรับเพื่อนำมาใช้จ่ายประจำวัน การท่องเที่ยวพักผ่อน และเก็บออมไว้ให้ลูกหลาน</li> <li>• การวางแผนเพื่อส่งมอบทรัพย์สินไปให้ลูกหลาน</li> <li>• ลงทุนที่มีความเสี่ยงต่ำ เพื่อรักษาเงินต้น</li> </ul>                                                                |

## วิธีออมเงินอย่างง่าย ๆ

เมื่อมีรายรับเข้ามา  
ให้ส่วนแบ่งออมก่อน  
เสมอ

หลีกเลี่ยงการ  
เป็นหนี้สิน

ตั้งเป้าหมาย  
ของการออม



ทำบัญชีรายรับ  
รายจ่าย

เปิดบัญชีเงินฝาก  
ประจำ

นำเงินออมมา  
ลงทุน แต่ต้อง  
ศึกษาให้ดีก่อน

## 2. การจัดการหนี้

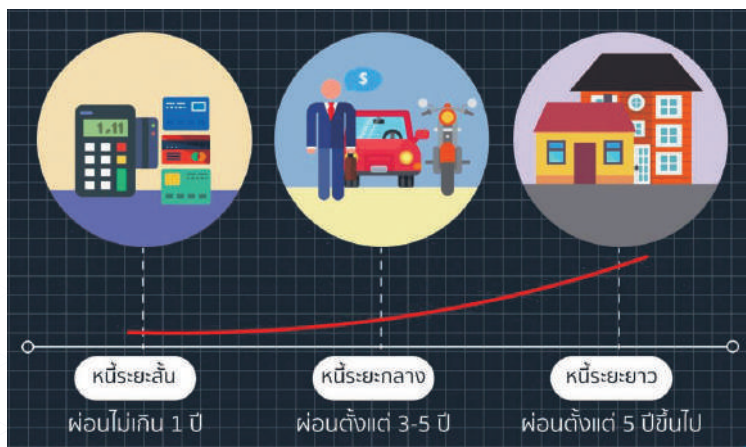
คือ การลงมือปฏิบัติเพื่อให้หนี้ลดลง หรือหมดไป เพื่อความมั่นคงทางการเงิน ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ

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

1. **หนี้ระยะสั้น** เป็นหนี้ที่ผ่อนไม่เกิน 1 ปี เช่น หนี้บัตรเครดิต ดิดหนี้จากการยืมเงินเพื่อน 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. จัดการหนี้อย่างเป็นระบบหรือลดหนี้โดยเลือกชำระหนี้ที่มีดอกเบี้ยสูง 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
- ☑ หาวิธีเพิ่มรายได้ ลดรายจ่ายสิ่งของหรือสินค้าที่ฟุ่มเฟือย
- ☑ การควบคุมค่าใช้จ่ายในบ้านให้สมดุลกับรายได้ ถ้าพบว่ารายจ่าย  
เกินรายรับ ควรหาทางเพิ่มรายได้หรือตัดค่าใช้จ่ายลง
- ☑ บริหารเงินสำหรับค่าใช้จ่ายฉุกเฉิน เช่น ค่ารักษาพยาบาล ปัญหา  
เงินเฟ้อ หรือค่าใช้จ่ายฉุกเฉินอื่น ๆ
- ☑ สำรวจทรัพย์สินที่มี ที่เพิ่มขึ้นในแต่ละปีเพื่อใช้ในวัยเกษียณ
- ☑ วิเคราะห์ถึงแหล่งที่มาของรายได้แต่ละเดือนเพื่อคาดคะเนจำนวน  
รายได้ที่จะเป็นรายได้ประจำหลังเกษียณ
- ☑ ประเมินรายได้ประจำ และรายได้พิเศษต่าง ๆ ที่จะได้รับภายหลัง  
เกษียณ รายได้ที่จะสิ้นสุดเมื่อเกษียณอายุ หรือการวิเคราะห์แหล่งรายได้พิเศษ  
ที่จะเพิ่มรายรับภายหลังการเกษียณอายุ

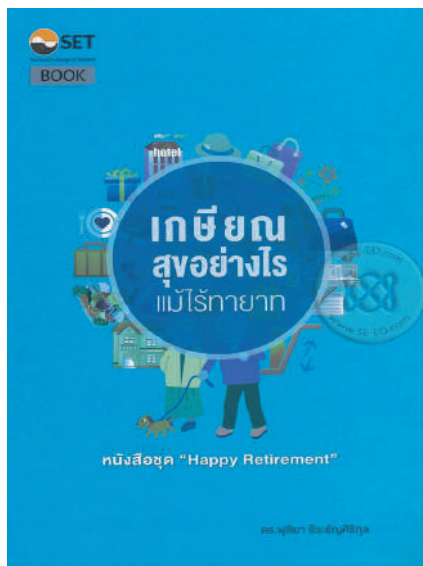
## แหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม

เกษียณสบาย  
สไตล์คนมีลูก

ผู้แต่ง : วีระพล บดีรัฐ

เกษียณสุขอย่างไร  
แม่ไร้ทายาท

ผู้แต่ง : พุทธยา ธีระธัญศิริกุล.



คู่มือทั้งสองเล่มนี้เป็นหนังสือในชุด Happy Retirement จัดทำโดยตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ซึ่งสามารถเป็นแนวทางในการวางแผนเพื่อการเกษียณอายุของครอบครัวที่มีลูกและไม่มีลูก โดยนำเสนอข้อมูลการเตรียมกายเตรียมใจ และเตรียมเงินเพื่อการดำรงชีวิตในวัยเกษียณ

## 4. การลงทุน

คือ การนำเงินที่มีอยู่ไปเป็นทุนเพื่อให้ได้  
ผลตอบแทนหรือให้เงินทุนนั้นงอกเงยเพิ่มขึ้น

- การลงทุน หรือศึกษาวิธีการลงทุนโดยใช้เงินที่ประหยัดได้ในแต่ละเดือน
- การลงทุนควรจัดสรรลงทุนในสินทรัพย์ประเภทต่าง ๆ เพื่อสร้างโอกาส  
รับผลตอบแทนที่สูงกว่าการเก็บเงินในบัญชีเงินฝากอย่างเดียว
- 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  
ให้ศึกษากฎกรมธรรม์  
อย่างละเอียดทุกครั้ง!!





# การเตรียมความพร้อม ด้านที่อยู่อาศัย และสภาพแวดล้อม



## การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม

การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม เป็นการตระหนักรู้ ให้ความสำคัญ และมีแนวทางในการเตรียมการในด้านที่อยู่อาศัย ที่มั่นคง แข็งแรง เพื่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม สามารถเข้าถึงบริการสังคมได้อย่างสะดวกสบาย

สิ่งที่ควรรับรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม มีดังนี้

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



## 1. ลักษณะการอยู่อาศัย

เป็นการวางแผนล่วงหน้าว่าจะใช้ชีวิตกับใคร หรืออยู่ลำพัง อยู่ในบ้านตนเอง หรือสถานบริการของรัฐ เอกชน โดยมีทางเลือกของการอยู่อาศัยในวัยสูงอายุแต่ละแบบ ดังนี้



### 1. อยู่ใกล้ชิดญาติ

**คิดก่อน** - ความสัมพันธ์ของเรากับญาติพี่น้องนั้นดีไหม

**ข้อดี** - อุ่นใจ มีคนให้พึ่งพาช่วยเหลือกัน

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

**เตรียมตัว** - เก็บออมเงิน คุยกับญาติที่จะไปอยู่บ้านหลังเดียวกันหรือคนละหลัง ตกลงรายละเอียดให้ชัดเจน



### 2. อยู่ใกล้เพื่อน

**คิดก่อน** - เพื่อนที่เราคิดจะอยู่ร่วมด้วยมีนิสัยใจคอย่างไร

**ข้อดี** - อุ่นใจ และรู้สึกเป็นอิสระกว่าญาติ มีความสนใจและไลฟ์สไตล์คล้ายกัน

**ความเสี่ยง** - หากเกิดปัญหาทะเลาะเบาะแว้ง มีโอกาสแตกหักง่ายกว่า

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



### 3. ไปอยู่วัด สถานที่ทางศาสนาที่เราคุ้นเคย ศูนย์ฟื้นฟูจิตใจ

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

**ข้อดี** - จิตใจสงบ ได้ทำประโยชน์ให้ผู้คน

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

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

### 4. บ้านพักคนชรา ทั้งของรัฐและเอกชน



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

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

**ความเสี่ยง** - อาจมีความเสี่ยงของเงินออมไว้ไม่พอ รวมถึงอาจเกิดปัญหาทางจิตใจ

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

## 2. ที่ตั้งของที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม

สถานที่ตั้ง แหล่งที่อยู่อาศัย ควรมีความสะดวก ปลอดภัยในการเดินทาง อยู่ใกล้แหล่งชุมชน สามารถติดต่อกับบุตรหลาน ญาติ เพื่อนสนิทได้ง่าย

### ตัวอย่างที่อยู่อาศัยที่ออกแบบสำหรับผู้สูงอายุ

ประเทศไทยเริ่มให้ความสนใจกับกลุ่มผู้สูงอายุ เทรนด์การสร้างบ้านและวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในบ้านมีการเน้นนวัตกรรมเพื่อรองรับการอยู่อาศัยของกลุ่มผู้สูงอายุมากขึ้น บุคคลที่เตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถศึกษาตัวอย่างที่อยู่อาศัยที่ออกแบบสำหรับผู้สูงอายุได้ ตัวอย่างเช่น

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

- โครงการบุศยานิเวศน์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สร้างบนพื้นที่ 23 ไร่ บริหารจัดการโดยมูลนิธิสมเด็จพระสังฆราช ที่พักมีให้เลือกแบบห้องเดียวกับห้องคู่ ผู้อยู่อาศัยเมื่อเสียชีวิตจะต้องคืนสิทธิให้มูลนิธิฯ เพื่อเปิดรับผู้สนใจคนใหม่



### 3. การจัดบ้านและสภาพแวดล้อมในบ้าน



เป็นการจัดบ้านและสภาพแวดล้อมในบ้าน บริเวณบ้านให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ข้อจำกัดของวัย เพื่อลดอันตรายหรืออุบัติเหตุ การทำให้สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ง่ายและสะดวกขึ้น การส่งเสริมสุขภาวะที่ดี ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะช่วยให้บุคคลสามารถอาศัยร่วมกันในบ้านได้อย่างมีความสุข ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เราควรเตรียมที่อยู่อาศัยในประเด็นต่อไปนี้

การมีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม (สร้างใหม่ / เช่า / ซื้อ)

การปรับที่อยู่อาศัย (ซ่อมแซม - ปรับปรุง)

การออกแบบสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับคนทุกวัย

## การปรับคุณภาพที่อยู่อาศัย

หากมีบ้านอยู่แล้ว แม้ยังเป็นของผู้สูงอายุหรือลูกหลานได้รับมรดกตกทอด การตรวจสอบความมั่นคงแข็งแรงของโครงสร้าง และความสะดวกในการใช้งานอย่างปลอดภัย 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

- ☒ เคา์นเตอรืมีความสูง 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

หลอดไฟแบบคอนแพคต์ ฟลูออเรสเซนต์ ชนิดที่ให้แสงเหลืองอ่อน

พื้นอ่อนลนแบบBubble

ติดบัวปรับระดับ

หน้าต่างเปิด-ปิด ด้วยก้านหมุน

ได้ติดตั้งประตูเปิดกว้างไว้  
สำหรับใส่อุปกรณ์ช่วยเหลือ

ใช้ก้อนน้ำแข็งก้นถาด

กระถางชำระ หยิบใช้ง่าย

โถส้วมมีผนังกึ่ง

มีราวจับข้างโถส้วม  
สูงจากพื้น 80-90 ซม.

ใช้ก้อนน้ำแข็งก้นถาด

ใช้วางแบบดินและดินทอได้วาง  
ให้แนบกับผนังด้านหลัง

พื้นไม้เส้น

เฟอร์นิเจอร์แบบเขี่ยกันเปิดโถ่ง

ถังรองหรือกักน้ำ

ใช้ส้วมแข็งแรง

ติดตั้งปุ่มกดเครื่องเดิน  
ในระยะสูงจากพื้น 90-100 ซม.

การอยู่ดีมีสุขของสมาชิกทุกคน คือ คุณภาพความสุขของบ้าน  
การออกแบบเพื่อทุกคน (Universal Design) จึงเป็นเรื่องที่ควรคำนึงถึง สสส. และภาคีเครือข่าย  
จึงร่วมกันขับเคลื่อนแนวทางและมาตรการที่เกี่ยวข้อง ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้พิการ และทุกคนในสังคม  
เพื่อใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีคุณภาพ ปลอดภัยและมีความสุข



ที่มา : คู่มือบ้านใจดี บ้านเพื่อทุกคนเพื่อทุกคน สสส.

## 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 ต้องเกลี้ยค่าใช้จ่ายให้เสมอตลอดโครงการ 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



คู่มือเล่มนี้ ให้ข้อควรพิจารณาการออกแบบเพื่อ 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



• เกาะเกร็ด จ.นนทบุรี



• ศูนย์ศึกษาประวัติศาสตร์อยุธยา  
จ.พระนครศรีอยุธยา



• ฟาร์มประทุนฟาร์ม จ.นครราชสีมา



• พุทธอุทยานมหาราช อ.มหาราช  
จ.พระนครศรีอยุธยา



• โรงแรมไดอาน่า การ์เดน รีสอร์ท พัทยา



• สถานีบริการน้ำมัน ปตท. (ปั๊ม 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 ตักรณผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งช่องปาก ไม่สามารถเคี้ยวกลืนอาหารได้สะดวก มีผลิตภัณฑ์ “เจลลี่พระราชทาน” ที่ผลิตขึ้นมาให้ผู้ป่วยได้รับพลังงานจากอาหารที่เพียงพอ และอาจสามารถทดแทนการให้อาหารทางสายยาง

- **การติดตามการกินยา** กรณีที่มีโรคประจำตัวและต้องกินยาสม่ำเสมอ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคเลือด โรคจิตประสาท และอื่น ๆ มีนวัตกรรมเรียกว่า ‘Abilify MyCite’ หรือยาเม็ดติดเซนเซอร์ เมื่อผู้ป่วยกินเข้าไป ระบบเซ็นเซอร์จะทำงานด้วยการตรวจจับของเหลวในกระเพาะอาหาร 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

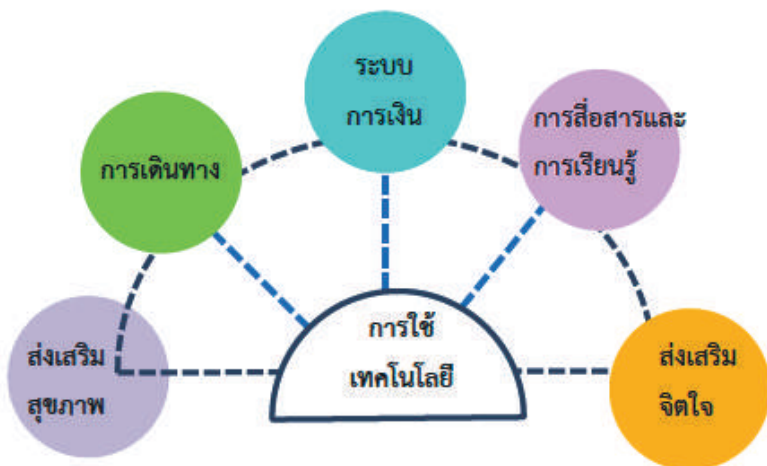
- **Mobile Banking** บริการธุรกรรมการเงินผ่านแอปพลิเคชันของธนาคารมาใช้ในมือถือ โดยไม่ต้องไปหน้าเคาน์เตอร์ธนาคารเหมือนในอดีต

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



(4) การสื่อสารและการเรียนรู้ เทคโนโลยีช่วยให้เกิดการเรียนรู้มากขึ้น เข้าถึงและสื่อสารกันง่ายขึ้น สามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลความรู้ในสิ่งที่สนใจร่วมกันได้ รวมถึงเป็นคลังข้อมูลความรู้ขนาดย่อม 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 การล่อลวงทางเทคโนโลยีจากมิจฉาชีพก็เพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน 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** มิจฉาชีพจะใช้วิธีแกล้งเพชฌัญญูแล้วสวมรอยเป็นญาติพี่น้องหรือคนรู้จักเพื่อขอยืมเงินเรา โดยอ้างเหตุผลต่าง ๆ นานา วิธีป้องกัน คือ ให้โทรศัพท์ติดต่อโดยตรงเพื่อยืนยันตัวตนให้ชัดเจนก่อน

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

(4) หลอกว่าได้รับรางวัลใหญ่ มิฉฉาซีจะส่งข้อความไปทางอีเมล ทางโทรศัพท์ หรือจดหมายแจ้งให้ทราบว่าคุณเป็นผู้โชคดีถูกรางวัล โดยให้เราโอนเงินไปให้ก่อนเป็นค่าธรรมเนียมหรือยืนยันรับสิทธิ วิธีป้องกัน คือ พิจารณาก่อนว่าตัวเองได้ร่วมกิจกรรมลุ้นรางวัลหรือเปล่า ถ้าไม่เคย ให้คิดว่าเป็นการหลอวงแน่นอน

(5) หลอกกลางขายของออนไลน์ มิฉฉาซีจะสวมรอยเป็นร้านค้าออนไลน์ แล้วติดต่อไปยังเหยื่อที่สั่งซื้อว่าจะได้สินค้าราคาถูกเป็นพิเศษ แล้วให้โอนเงินไปยังบัญชีที่มิฉฉาซีเปิดไว้ หลังจากนั้นเหยื่อก็คงติดต่อร้านค้าออนไลน์นั้นไม่ได้อีก วิธีป้องกัน คือ เลือกซื้อสินค้าออนไลน์จากแหล่งที่ไว้วางใจได้ หรือจากการแนะนำของคนรอบข้างที่ใช้บริการบ่อย ๆ ได้สินค้าตรงตามต้องการ ไม่มีเคยมีปัญหาใด ๆ ทั้งเรื่องเงินและเรื่องสินค้า

(6) หลอกให้เปิดบัญชี มิฉฉาซีจะชักชวนให้เปิดบัญชีเพื่อโอนเงินผ่านบัญชี โดยมีการยื่นข้อเสนอให้ส่วนแบ่งจากที่เงินเข้าบัญชีหรือให้สิ่งของที่มีมูลค่าเป็นค่าจ้าง โดยเมื่อมีเงินเข้าและผู้ตกเป็นเหยื่อต้องโอนเงินนั้นต่อไปอีกบัญชี การกระทำนี้ถือเป็นการฟอกเงินและมีความผิดตามกฎหมาย

## ระวังภัย! แก๊งคอลเซ็นเตอร์ หลอกให้โอนเงิน



## วิธีป้องกันไม่ให้ตกเป็นเหยื่อ

1. เปิดเผยข้อมูลในโซเชียลเน็ตเวิร์กเท่าที่จำเป็น เพื่อป้องกันไม่ให้มีฉฉฉฉนำข้อมูลไปแอบอ้างใช้ทำธุรกรรม
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 พัฒนาศักยภาพและชีวิตทุกด้าน
- สร้างและรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัว
- ศึกษาและเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
- การดูแลสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา
- สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อความสูงอายุน
- 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**

อาคารมหานครยิบซัม 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)