



9 ข้อควรระวัง เรื่องที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ

1. พื้นที่หลักที่ควรระวังอุบัติเหตุ คือ 1) ห้องน้ำ 2) ชักล้าง 3) บันได
2. ย่ำวางสิ่งของกีดขวางทางเดิน
3. ระวังพื้นต่างระดับหรือธรณีประตู หากมีควรสูงต่างกันไม่เกิน 2 ซม.

4. ไม่ควรใช้กระเบื้องที่มีความเงามันลื่นหรือพื้นขัดมัน
5. ขึ้นบันไดควรมีลูกตั้งสูงไม่เกิน 15 ซม.
ลูกนอนหักส่วนที่ขึ้นบันไดเหลื่อมกันออกแล้ว
เหลือความกว้างมากกว่า 28 ซม.
มีขนาดสม่ำเสมอตลอดช่วงบันได
มีราวจับที่มั่นคงแข็งแรง จับถนัดมือ

6. ควรมีแสงสว่างเพียงพอ
7. ระดับติดตั้งอุปกรณ์ต่างๆ
ควรเป็นระยะที่สามารถหยิบจับได้โดยสะดวก
8. มือจับประตู และกลอนควรมีรูปร่างง่ายต่อการจับ
9. ประตูห้องน้ำควรเปิดออกจากตัวห้องน้ำ
ลูกบิดควรเป็นแบบก้านโยก หรือเป็นบานเลื่อนหรือบานพับ



ปรับพื้นที่สาธารณะรองรับสังคมสูงวัย

1. พื้นที่สวนชุมชนสะอาดและร่มรื่น
2. พื้นที่สวนชุมชนมีที่นั่งเพียงพอ ปลอดภัยต่อการใช้งาน
3. ทางเดินเท้าปราศจากสิ่งกีดขวาง และอยู่ในสภาพที่ดี
4. ทางเดินเท้าไม่ลื่น กว้างพอสำหรับการใช้เก้าอี้ล้อเข็น
5. ทางข้ามถนนปลอดภัย มีเครื่องหมาย ภาพ เสียง และเวลาที่เพียงพอในการข้ามถนน



5 ข้อคิด เพื่อความมั่นคงทางการเงินยามสูงอายุ

1. วางแผนการเงิน ตั้งแต่วันแรกที่ทำงาน
โดยแยกบัญชีสำหรับออมเพื่อเบิกจ่ายหลังเกษียณเท่านั้น
2. ออมอย่างสม่ำเสมอ โดยตั้งจำนวนเงินเพื่อออม
และหักเงินมาออมไว้ก่อนใช้จ่ายเงินในแต่ละเดือน
3. เก็บออมหรือลงทุนในสถาบันการเงินหรือกองทุนที่มั่นคง
4. หลีกเลี่ยงการเป็นหนี้
โดยเฉพาะหนี้ที่ไม่ได้เพิ่มสินทรัพย์หรือก่อให้เกิดรายได้
5. หาความรู้เพิ่มเติมในการบริหารการเงินและการลงทุน
จากแหล่งที่เชื่อถือได้



วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารวิศิษฐ์ ประจวบเหมาะ: กรุงเทพฯ 10330
Tel : (66) 0-2218-7340, 0-2218-7342
Fax : (66) 0-2255-1469
Website : <http://www.chulaari.chula.ac.th/>

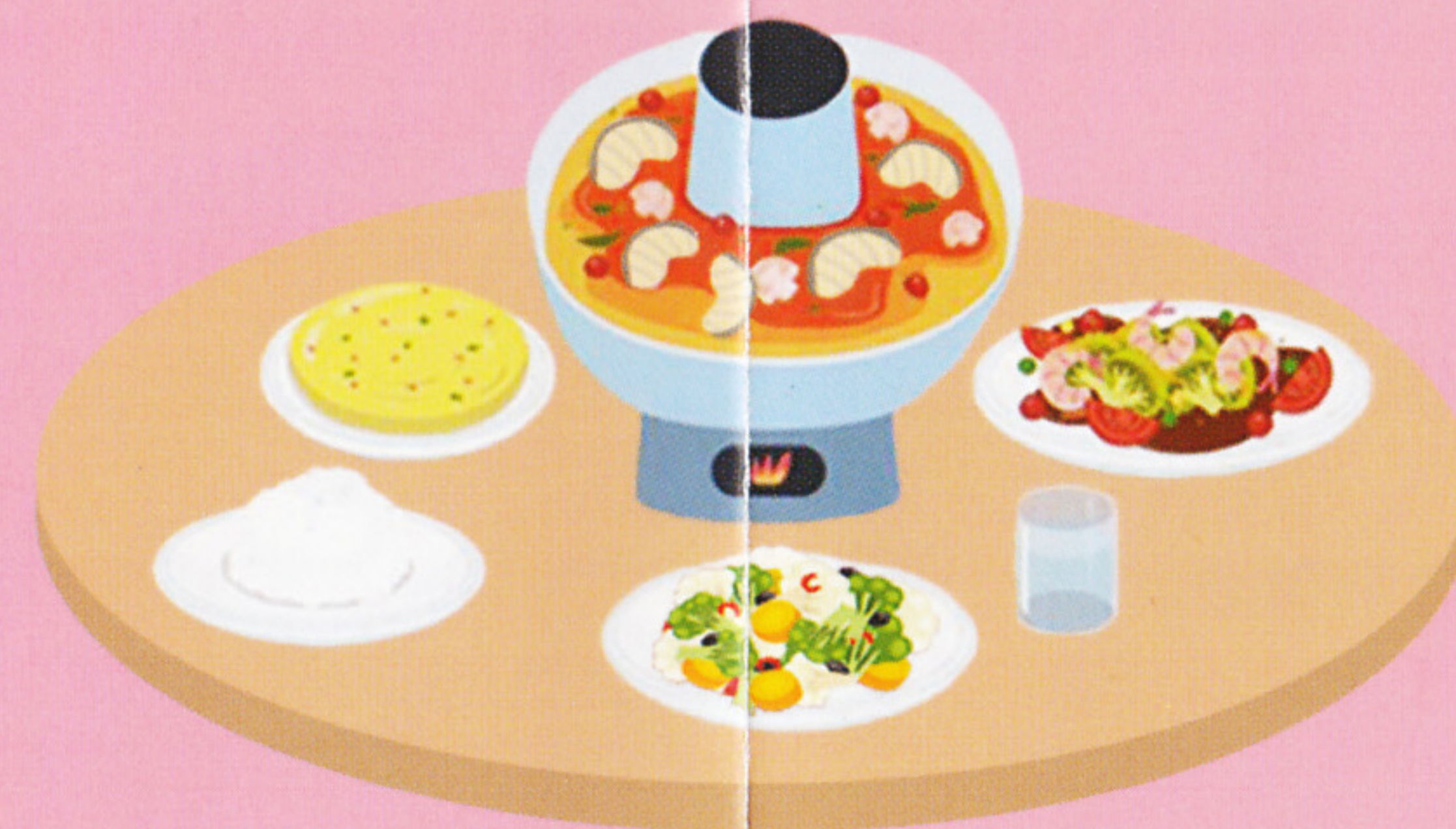


สูงอายุอย่างมีคุณภาพ ... สร้างได้...



3 แนวทาง การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงวัย

1. หากิจกรรมเบาๆ ทำตลอดทั้งวัน
2. เพิ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ให้รู้สึกเกือบเหนื่อย สัปดาห์ละอย่างน้อย 150 นาที
3. แต่ละครึ่งไม่ควรออกกำลังกายน้อยกว่า 10 นาทีต่อเนื่อง



ข้อควรปฏิบัติ เพื่อภาวะโภชนาการที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ

1. รับประทานอาหารหลักกับปลาเป็นหลัก โดยสามารถกินไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วและผลิตภัณฑ์สลับกับปลาได้
2. กินผัก ผลไม้เป็นประจำ ควรเป็นผลไม้ไม่หวานจัด
3. ลดหวาน มัน เค็ม ให้เป็นนิสัย
4. ไม่ลืมหดน้ำ ดื่มนมให้เพียงพอ ควรดื่มน้ำเปล่าและดื่มนมที่มีแคลเซียมสูง
5. รับประทานอาหารปรุงสุก สะอาด ถูกหลักอนามัย



4 อ.

ออกกำลังกาย

ออกกำลังกายเป็นประจำในระยะเวลา และความหนักที่เพียงพอ

อาหาร

รับประทานอาหารให้ครบถ้วนหลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม

อารมณ์

จัดการอารมณ์และความเครียด ด้วยการฝึกหายใจและฝึกสมาธิ



อนามัยช่องปาก

ดูแลอนามัยช่องปากอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการเลือกอุปกรณ์ทำความสะอาดช่องปากให้เหมาะสมและแปรงฟัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง



4 อ. 3 ส. 1 ร. เพื่อการเป็นผู้สูงวัยสุขภาพดี

3 ส.

สมอง

ฝึกฝนการใช้สมองเป็นประจำ เพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม



สายตา

ปรับแสงสว่างจากภายนอก เช่น ปิดม่าน หรือหน้าต่าง และพักสายตาจากจอคอมพิวเตอร์ โดยใช้กฎ 20-20-20 คือ ทุก 20 นาที มองไกล 20 ฟุต นาน 20 วินาที

เสียง

หลีกเลี่ยงการเปิดเสียงที่ดังเกินไป ไม่ใส่หูฟังนานเกิน 1 ชั่วโมง และพักอย่างน้อย 15 นาที ทุก ๆ ชั่วโมง

1 ร.

รู้ทันปัจจัยเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมอง ...กันไว้ดีกว่าแก้

5 อาการควรรู้ ถ้าเป็นทันทีทันใดให้สงสัยโรคหลอดเลือดสมอง ต้องรีบมาโรงพยาบาล เพื่อจะได้รับการรักษาให้ทันท่วงที

- แขนขาอ่อนแรงครึ่งซีก
- ชาครึ่งซีก
- ลิ้นแข็ง พูดไม่ชัด พูดไม่ออก หรือไม่เข้าใจภาษา
- ตามืด หรือ มองเห็นภาพซ้อน
- เวียนศีรษะ ร่วมกับเดินเซ



สูงวัยอย่าง... สุขใจ

สุขใจ #1

สุขภาพดี
เพิ่มความฟิต กระฉับกระเฉง



สุขใจ #2

รู้สึกมีคุณค่า
แบ่งเบาภาระลูกหลาน



สุขใจ #3

ใจสงบมั่นคง
ปฏิบัติตามหลักศาสนา



สุขใจ #4

ครอบครัวรักกัน
รักใคร่ผูกพัน อยู่กันพร้อมหน้า



สุขใจ #5

ช่วยเหลือ ดูแล
พาไปไหน มาไหน



สุขใจ #6

ลูก หลาน
เติบโต ก้าวหน้า มั่นคง



สุขใจ #7

ชุมชน ร่วมแรง ร่วมใจ
พึ่งพาอาศัยกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน

