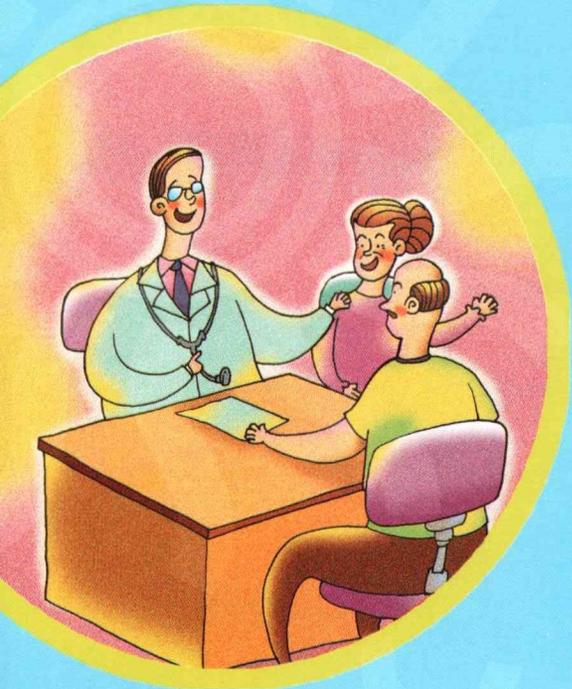
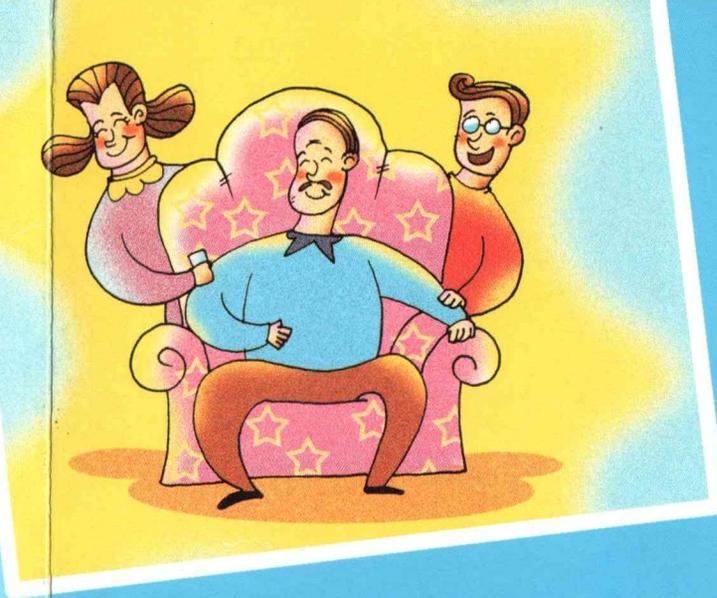


แนวทางการดูแลตนเอง ของผู้สูงอายุ

- **มีความสุขรอบคอบ** อารมณ์มั่นคง เป็นที่พึ่งที่ปรึกษาสำหรับลูกหลาน

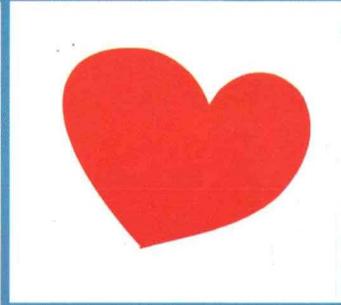


- **ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง** เจ็บป่วย ต้องรีบรักษาอย่างถูกวิธี



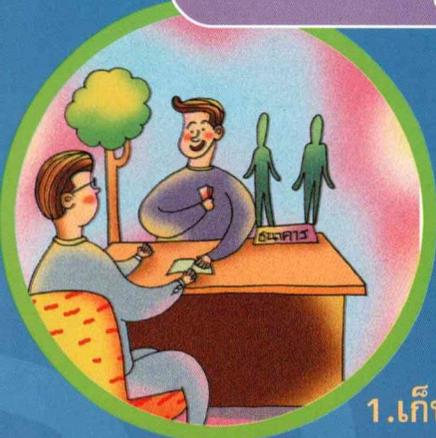
- **ดูแลจิตใจตนเอง**
 - ร่วมกิจกรรมกับลูกหลาน ชุมชน
 - ทำงานอดิเรกที่ชอบ
 - หมั่นศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม เช่น ฟังข่าว อ่านหนังสือพิมพ์ ดูโทรทัศน์ ฯลฯ
- **สร้างความภาคภูมิใจในตนเอง**
 - ช่วยเหลือและพึ่งตนเองได้
 - ทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น
 - เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกหลาน

สุขภาพจิต ผู้สูงอายุ



การ เตรียมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะช่วยให้ชีวิตในวัยผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุขผู้ที่อยู่ในวัยกลางคน จึงควรเตรียมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

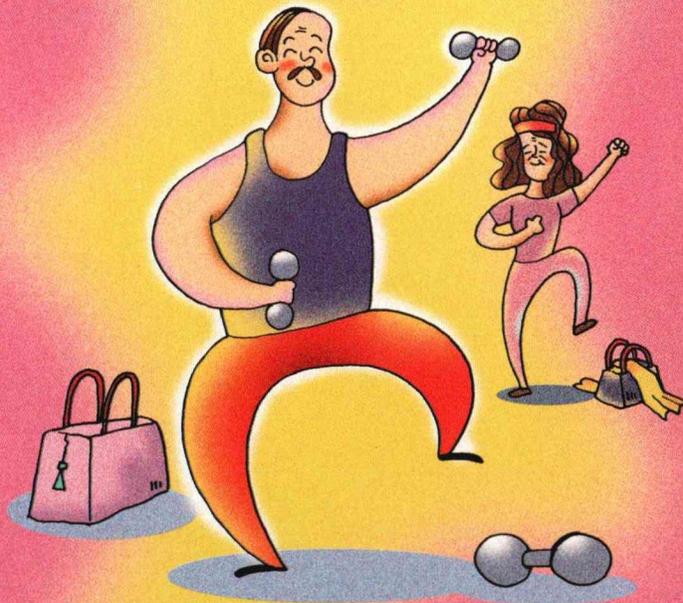
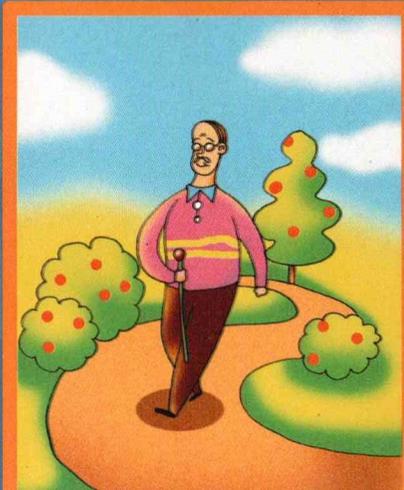
การเตรียมตัวสู่วัยผู้สูงอายุ



1. เก็บออมเงินทอง
เพื่อใช้จ่ายในวัยผู้สูงอายุ

2. ยอมรับความเสื่อมถอย

เตรียมความพร้อมทางใจช่วยให้ยอมรับสภาพความเสื่อมถอยได้ง่ายขึ้น



3. หมั่นคอยรักษาสุขภาพ
รักษาสุขภาพให้แข็งแรง

4. วางรากฐานการใช้ชีวิต
วางแผนการใช้ชีวิตในช่วงสูงอายุ เช่น ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำงานอดิเรก เข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ

5. ดูแลจิตใจให้แจ่มใส
ดูแลจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ



6. ใส่ใจความรู้เพิ่มเติม
ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอช่วยให้ผู้สูงอายุก้าวทันต่อการเปลี่ยนแปลง

7. เสริมสร้างน้ำใจไมตรี
เตรียมความพร้อมด้านสังคม ทำตนให้เป็นที่รักมีน้ำใจไมตรี ช่วยให้ไม่โดดเดี่ยวในวัยผู้สูงอายุ