



เอกสารข่าวประชาสัมพันธ์

กองสวัสดิการสังคม

องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์

ปีที่ 16 ฉบับที่ 4 เดือนมกราคม พ.ศ. 2568

สวัสดีปีใหม่ค่ะ พ่อแม่พี่น้องชาวตำบลชัยชุมพลทุกท่านเนื่องในวาระดิถีขึ้นปีใหม่นี้ กองสวัสดิการสังคมองค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพลขออวยพรให้พ่อแม่พี่น้องทุกท่านจงประสบแต่ความสุขความเจริญ คิดหวังสิ่งใดก็ขอให้สมดังปรารถนานะคะ

วันนี้กองสวัสดิการสังคมมีสาระน่ารู้มาฝากท่านผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และผู้สนใจมาฝากเช่นเคยค่ะ

4 สิ่งสำคัญที่ควรรู้

เตรียมพร้อมผู้วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ

เตรียมความพร้อมด้านการเงิน

- ออมเงินไว้ใช้หลังเกษียณ
- เตรียมเงินไว้เผื่อกรณีฉุกเฉิน
- วางแผนการใช้จ่ายอย่างรอบคอบ
- เตรียมแผนประกันสุขภาพ
- ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเงินบำนาญ สวัสดิการต่าง ๆ

เตรียมพร้อมด้านจิตใจ

- ยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามวัย
- รักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและเพื่อนฝูง
- เข้าร่วมชมรมหรือกลุ่มผู้สูงอายุ
- พัฒนาตัวเองอยู่เสมอ
- หางานอดิเรกหรือกิจกรรมที่ชื่นชอบ
- ทำกิจกรรมอาสาสมัครหรือกิจกรรมเพื่อสังคม

ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง

- ทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ เน้นผัก ผลไม้
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เลือกประเภทที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย
- ตรวจสอบสุขภาพประจำปี
- ดูแลสุขภาพจิต
- เลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง เช่น สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์

ปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมและปลอดภัย

- ปรับพื้นผิวบ้านให้เรียบเสมอกัน ป้องกันการสะดุดล้ม
- เพิ่มแสงสว่างในบ้านให้เพียงพอ
- ตัดราวจับตามจุดเสี่ยง
- ย้ายห้องนอนลงชั้นล่าง (กรณีบ้านสองชั้น)
- เตรียมอุปกรณ์ช่วยเหลือ เช่น ไม้เท้า วอล์คเกอร์
- ปรับปรุงห้องน้ำให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

