

สูงวัยใจเต็มร้อย ครอบครัวหลายวัยใส่ใจผู้สูงอายุ

ครอบครัวที่มีสมาชิกหลายช่วงวัยอยู่ร่วมกัน ทั้งรุ่นลูก รุ่นหลาน รุ่นพ่อแม่ รุ่นปู่ย่าตายาย การเข้าใจ
ความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จะช่วยให้อยู่ร่วมกันได้อย่างกลมกลืน
ลดช่องว่างระหว่างวัย ลดช่องว่างแห่งความไม่เข้าใจกันให้น้อยลง

เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ



ด้านร่างกาย

ร่างกายที่เสื่อมถอยลงทำให้ผู้สูงวัย
เคลื่อนไหวร่างกายได้ช้าลง ระบบประสาท
ต่างๆ ในร่างกายไม่เหมือนเดิม เช่น การถูก
หลอกลวงให้เสียได้ง่าย กล้ามเนื้อลีบเล็กลง
ระบบหายใจใช้เพราะความแข็งแรงของปอด
ลดลง เป็นต้น

ด้านอารมณ์และจิตใจ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ส่งผล
ให้การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และ
จิตใจของผู้สูงวัย อาจเกิดจากการ
เปลี่ยนแปลงของตัวเอง หรือสังเกต
เห็นจากร่างกายที่ไม่อาจรู้สึกตัวเองไม่ได้
คุณค่า ทำให้ผู้สูงอายุ دچارอารมณ์ซึมเศร้า
ทุกข์ใจด้วย น้อยใจ โกรธง่าย



ด้านสติปัญญา

ผู้สูงอายุบางคนจะเสื่อมถอยช้ากว่าปกติ
และสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ดี
ด้วย ทำให้ผู้สูงอายุอาจมีภาระงานจำเริญ
หลายอย่าง ความคิดอ่านเรื่องต่างๆ

ด้านสังคม

ผู้สูงอายุบางคนจะรู้สึกว่าถูกมองข้าม
สิ่งสำคัญที่กิจกรรมนอกบ้านอย่างพืชม
เพาะกับครอบครัวอาจใช้เวลาว่างที่คิดถึงเรื่อง
ของอนาคต เช่น งานหรือการเกษียณ
ซึ่งจะทำให้เกิดความเครียดจากการทำงาน
กับในครอบครัวมากขึ้น



คุณค่าของผู้สูงอายุในครอบครัว

- เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ ทำ
วิธีการดูแลผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับสภาพร่างกาย
อารมณ์ สังคมที่เปลี่ยนไป
- ทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึก
ว่าถูกทอดทิ้งหรือถูกมองข้าม
- ส่งเสริมคุณค่าของผู้สูงอายุในครอบครัว
ให้คนในครอบครัวเห็น เช่น เป็นที่ปรึกษา เป็นผู้
ไกล่เกลี่ยความขัดแย้ง หรือมีส่วนร่วมใน
ตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ของครอบครัว
- ส่งเสริมคุณค่าผู้สูงอายุ ครอบครัวเข้าใจ
คุณค่าของผู้สูงอายุ และเปิดโอกาสให้ผู้สูงวัย
เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัว
หรือสังคม เพื่อส่งเสริมคุณค่าของครอบครัว
และสังคมให้ดีขึ้น

คุณค่าของผู้สูงอายุ



คุณค่าของผู้สูงอายุในชุมชน

- เปิดพื้นที่ในชุมชนให้ผู้สูงวัย เพื่อให้ผู้สูงวัย
ได้ใช้ประสบการณ์ที่มีค่าแก่ผู้อื่น เช่น เรื่องความ
สัมพันธ์ระหว่างคนในชุมชน ได้ทำมาค้าขาย ใน
ชุมชน เพื่อให้ผู้สูงวัยรู้สึกมีคุณค่าและ
มีส่วนร่วมในชุมชน
- ส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีบทบาท ในบทบาทผู้สูงวัย
ในฐานะผู้สูงวัยที่มีศักยภาพ เป็นวิทยากรให้ความรู้
ในเรื่องต่างๆ ที่ผู้สูงวัยมีความรู้
- จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัย จัด
กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจสำหรับผู้
สูงวัย เช่น กิจกรรมการดูแลสุขภาพร่างกาย
สุขภาพ กิจกรรมออกกำลังกาย
- จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมด้านจิตใจ กิจกรรม
การฝึกอาชีพ หรือการทำมาค้าขายต่างๆ จะทำให้
ผู้สูงวัยได้ใช้เวลาว่างได้ประโยชน์ สร้างรายได้
เสริมชีวิตความเป็นอยู่
- จัดกิจกรรมเพื่อเสริมความสัมพันธ์ในชุมชน
เปิดโอกาสให้คนในชุมชนได้มาเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อ
รู้จักกันมากขึ้น เข้าใจกันมากขึ้น และมีความสัมพันธ์
ที่ดีขึ้น

พลังชุมชนร่วมใจดูแลผู้สูงอายุ

- สำรวจสถานการณ์ผู้สูงวัยในชุมชน เช่น สำรวจจำนวนและความต้องการ
ในด้านต่างๆ ของผู้สูงวัยในชุมชน
- ได้มีชุมชนมีส่วนร่วมในการออกแบบแนวทางการดูแลผู้สูงอายุ
- วางแผนการมีส่วนร่วมดูแลผู้สูงอายุในชุมชน คนในชุมชนช่วยกัน
ช่วยเหลือ ดูแลช่วยเหลือ เช่น สภาพแวดล้อม และงานของชุมชน จะทำให้สมาชิก
สูงวัยในชุมชนและครอบครัวดีขึ้นได้

- ได้ความรู้ในชุมชนเกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงวัยสามารถเข้าใจ
เกี่ยวกับสุขภาพและวิธีการดูแลสุขภาพและจิตใจผู้สูงอายุอย่างถูกต้อง
- องค์ประกอบพื้นที่ในชุมชนได้ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีที่
ปลอดภัยได้บ้าง สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ ผู้สูงอายุ เช่น คนที่เกษียณอายุ
ได้มาทำงานในชุมชนได้มากขึ้น



กรมสวัสดิการและคุ้มครอง
แรงงาน
"Working Better, Living Better"

www.dwf.go.th

