

ชุดความรู้การดูแลตนเอง
และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ
“มั่นคงในชีวิต”



กรมกิจการผู้สูงอายุ
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ชื่อหนังสือ : ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ
ด้านความมั่นคงในชีวิต

จัดทำโดย : กรมกิจการผู้สูงอายุ
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

จำนวน : 1,000 เล่ม

คำนำ

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยมีประชากรวัยสูงอายุที่มีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ประมาณร้อยละ 16 กล่าวคือ ในประชากรทุกๆ 100 คน จะมีประชากรวัยสูงอายุประมาณ 16 คน และในอนาคตจำนวนผู้สูงอายุมีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จากการที่ผู้สูงอายุมีชีวิตยืนยาวขึ้น ซึ่งหากผู้สูงอายุ ครอบครัว หรือผู้ดูแล ขาดความรู้ ความใส่ใจในการดูแลตนเองหรือผู้สูงอายุแล้ว ช่วงชีวิตที่ผู้สูงอายุจะสามารถพึ่งพาตนเองได้ก็จะลดลงไปด้วย นั่นหมายถึงผู้สูงอายุต้องกลายเป็นภาระพึ่งพิงของครอบครัว ชุมชน และสังคม

กรมกิจการผู้สูงอายุ เล็งเห็นว่า การรวบรวมข้อมูลความรู้ต่างๆ ที่จำเป็นสำหรับเป็นแนวทางปฏิบัติในการดูแลตนเองหรือดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกต้องเหมาะสม จะเป็นประโยชน์ทั้งต่อตัวผู้สูงอายุเอง ครอบครัว ผู้ดูแล รวมถึงผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง จึงได้จัดทำชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุขึ้น ประกอบด้วยชุดความรู้ 4 เรื่อง ได้แก่ สุขภาพดี มีงานทำ เรียนรู้สังคม มั่นคงในชีวิต เพื่อให้หน่วยงาน องค์กร ได้นำไปเผยแพร่แก่ผู้สูงอายุ ครอบครัว ผู้ดูแล และผู้ที่ทำงานด้านผู้สูงอายุ โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ชุดความรู้เหล่านี้ จะเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ การพัฒนาศักยภาพ การเสริมสร้างความมั่นคงในชีวิต การเข้าถึงสิทธิและแหล่งประโยชน์ต่างๆ ตลอดจนการมีส่วนร่วมในสังคม เพื่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในที่สุด

กรมกิจการผู้สูงอายุ

2560

สารบัญ

ความหมายของความมั่นคงในชีวิต	9
ความสำคัญของความมั่นคงในชีวิต	10
ความมั่นคงในชีวิตด้านเศรษฐกิจ	11
การจัดการและวางแผนทางการเงินของผู้สูงอายุ	11
การลงทุนและความเสี่ยง	12
การออมและช่องทางการออม	13
ความมั่นคงในชีวิตด้านครอบครัว	26
การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว	27
กิจกรรมเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว	33
ข้อมูลแหล่งประโยชน์ด้านครอบครัว	35
ความมั่นคงในชีวิตด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน	40
ประเภทของภัยอันตราย	41
การเตรียมการป้องกันภัยอันตราย	53

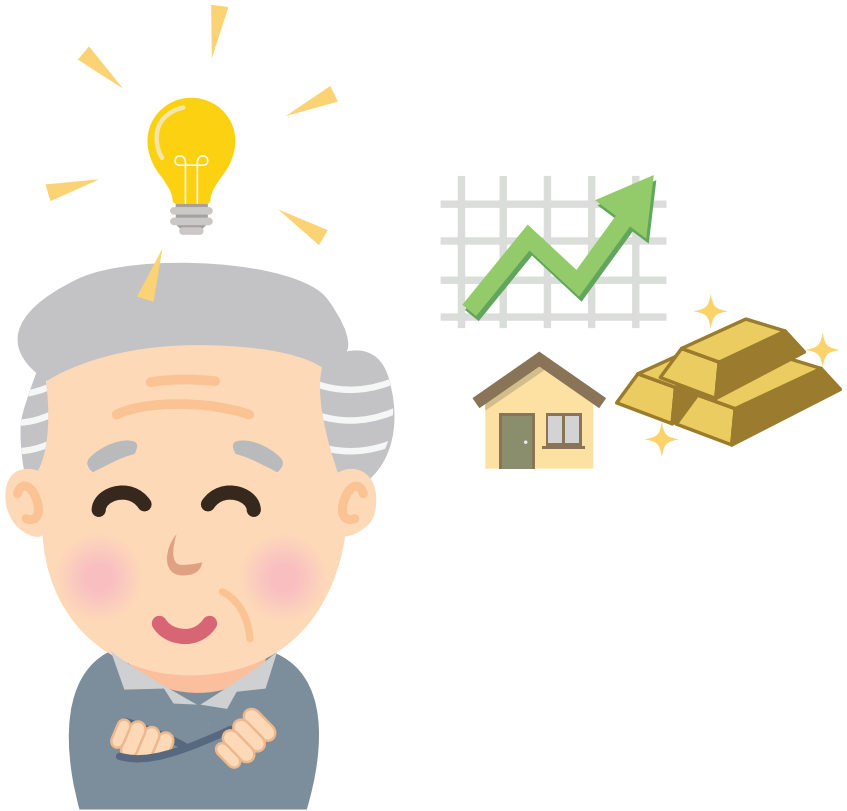
ความมั่นคงในชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม	56
ข้อพึงระวังและข้อพึงปฏิบัติเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ ภายในบ้านและนอกบ้าน	58
การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐาน เพื่อการสร้างสภาพแวดล้อม ที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ ในบ้านและในที่สาธารณะ	62
แนวทางการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและ สิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐาน 8 ประเภท	62
รายการอ้างอิง	72

ชุดความรู้การดูแลตนเอง
และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ
“มั่นคงในชีวิต”



ความหมายของความมั่นคงในชีวิต

ความมั่นคงในชีวิต หมายถึง ความเกี่ยวข้องระหว่างมนุษย์และการตอบสนองต่อความจำเป็นขั้นพื้นฐาน การมีวิถีชีวิตที่ดี การอยู่ดีกินดี การได้รับความปลอดภัยในชีวิต การดำเนินชีวิตโดยปราศจากความขาดแคลนและความหวาดกลัว



ความสำคัญของความมั่นคงในชีวิต

การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะด้านเศรษฐกิจ สังคม และสภาพแวดล้อม ทำให้หลายๆ คนเกิดความรู้สึกไม่มั่นใจในการดำเนินชีวิต และกลัวต่อความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุที่ต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงหลายประการ เช่น สุขภาพเสื่อมถอย รายได้ที่อาจจะลดลงหรือไม่มีรายได้ไม่สามารถประกอบอาชีพเดิมหรือถูกเลิกจ้าง รวมถึงการเปลี่ยนบทบาทและสถานภาพในครอบครัว เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความวิตกกังวลไม่แน่ใจในสถานภาพและการดำเนินชีวิตของตนเองในปัจจุบันและอนาคต

หากผู้สูงอายู้สึกมีความมั่นคงในชีวิต จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข เสมือนมีหลักประกันในการใช้ชีวิตในแต่ละวัน ไม่วิตกกังวลกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นส่งผลให้สุขภาพกายและจิตดี อยู่กับครอบครัวและใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข เมื่อชีวิตมีความมั่นคงแล้ว ก็อาจใช้เวลาในการทำประโยชน์ให้แก่ชุมชนได้อีกมากมาย ในที่นี้จะกล่าวถึง ความมั่นคงในชีวิตด้านเศรษฐกิจ ด้านครอบครัว ด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน และด้านสิ่งแวดล้อม

ความมั่นคงในชีวิตด้านเศรษฐกิจ

ในวัยทำงาน การประกอบอาชีพเป็นที่มาของรายได้ส่วนใหญ่ แต่เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีรายได้ลดลงหรือขาดรายได้ประจำ เนื่องมาจากอายุพ้นเกณฑ์การจ้าง และสภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวยให้สามารถทำงานได้เช่นวัยหนุ่มสาว ขณะที่ความจำเป็นในการใช้จ่ายมีเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะรายจ่ายด้านสุขภาพ จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าแหล่งรายได้สำคัญของผู้สูงอายุมาจากบุตร รองลงมาจากการทำงาน ส่วนรายได้จากการออมพบว่ามีค่อนข้างน้อยมาก เนื่องจากการมีเงินออมต้องเก็บออมตั้งแต่ในวัยหนุ่มสาวซึ่งยังสามารถทำงานได้และต้องใช้ระยะเวลาต่อเนืองยาวนานพอสมควร การบริหารจัดการกับเงินหรือรายได้ที่มีอยู่ จึงมีความสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี โดยปราศจากความวิตกกังวล

การจัดการและวางแผนทางการเงินของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุจำเป็นต้องจัดการและวางแผนทางการเงินที่รัดกุมและรอบคอบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้ การจัดการและการวางแผนทางการเงินจำเป็นต้องเริ่มต้นทันที โดยไม่ต้องรอจนกระทั่งเกิดความเดือดร้อน เพราะเมื่อถึงเวลานั้นอาจล่าช้าและไม่สามารถแก้ไขได้ทันที่

การลงทุนและความเสี่ยง

การลงทุน คือ การนำเงินที่มีอยู่ไปเป็นทุนเพื่อให้ได้ผลตอบแทนหรือให้เงินทุนนั้นงอกเงยเพิ่มมากขึ้น

การจัดสรรเงินทุนในวัยสูงอายุต้องคิดถึงการลงทุนที่รอบคอบ ควรเน้นความปลอดภัยของเงินต้นและการลงทุนที่สามารถสร้างรายได้สม่ำเสมอในระยะยาว เนื่องจากมีระยะเวลาในการทำงานน้อยลงและรายได้มักลดลงเมื่อเทียบกับชีวิตในวัยทำงาน นอกจากนี้ ควรมีเงินสำรองสำหรับเป็นค่าใช้จ่ายยามฉุกเฉิน โดยเฉพาะเมื่อเจ็บป่วย ซึ่งควรมีประมาณ 7.5 เท่าของค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน อาจเลือกเก็บในบัญชีเงินฝากออมทรัพย์หรือกองทุนรวมซึ่งมีความสะดวกในการเบิกจ่ายใกล้เคียงกับเงินฝากออมทรัพย์สำหรับเงินส่วนที่เหลือ ควรจัดสรรลงทุนในสินทรัพย์ประเภทต่างๆ เพื่อสร้างโอกาสรับผลตอบแทนที่สูงกว่าการเก็บเงินในบัญชีเงินฝากเพียงอย่างเดียว โดยหลักการแล้ว ไม่ควรลงทุนสินทรัพย์เสี่ยงในสัดส่วนสูงมาก ตัวอย่างการลงทุนในวัยเกษียณ เช่น ลงทุนในเงินฝากหรือตราสารหนี้ ระยะสั้น ร้อยละ 25-30 พันธบัตรหรือหุ้นกู้เอกชน ร้อยละ 50-60 ตลาดหุ้นไทย ร้อยละ 15 และทองคำร้อยละ 5 เป็นต้น

ผู้สูงอายุควรศึกษาข้อมูลการลงทุนแต่ละประเภทอย่างละเอียด เลือกการลงทุนที่เหมาะสมกับอายุและเงินที่มีอยู่ โดยหลีกเลี่ยงการลงทุนที่มีความเสี่ยงสูงเพราะหากตัดสินใจผิดพลาดและโอกาสที่จะเริ่มต้นใหม่เพื่อสะสมเงินให้ได้เท่าเดิมนั้นทำได้ยากและไม่มีเวลาพอสำหรับการลงทุนระยะยาวให้ตัวเองอีกต่อไป ให้พึงระลึกไว้เสมอว่า การลงทุนทุกชนิดมีความเสี่ยง การลงทุนที่ให้ผลตอบแทนสูงย่อมมีความเสี่ยงสูงตามไปด้วย

การออมและช่องทางการออม

การออม คือ การเก็บสะสมเงินที่ละเล็กละน้อยให้พอกพูนขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป ซึ่งการออมส่วนใหญ่มักอยู่ในรูปแบบเงินฝากกับธนาคาร หรือบริษัทเงินทุน โดยได้รับดอกเบี้ยเป็นผลตอบแทน

การออมเป็นหลักประกันในการมีรายได้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ รูปแบบการออมมีทางเลือกที่หลากหลาย เช่น ออมกับสถาบันการเงิน ธุรกิจประกันชีวิตและประกันภัย กองทุนต่างๆ เป็นต้น รูปแบบและช่องทางการออมที่เหมาะสมเพื่อวัยสูงอายุ มีดังนี้



1. กองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.)

กองทุนการออมแห่งชาติเป็นกองทุนแบบสมัครใจเพื่อสร้างช่องทางให้ผู้ที่ไม่มีหลักประกันรายได้ยามชราภาพจากรัฐ โดยการส่งเงินสะสมเข้า กอช. และรัฐบาลร่วมสมทบอีกจำนวนหนึ่ง และจะจ่ายกลับคืนให้เป็นเงินบำนาญรายเดือนเมื่อสมาชิกมีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ ผู้มีสิทธิ์สมัคร กอช. ต้องมีอายุไม่ต่ำกว่า 15 ปีบริบูรณ์ และไม่เกิน 60 ปีบริบูรณ์ และไม่เป็นผู้ประกันตนตามกฎหมายว่าด้วยประกันสังคมที่ได้รับประโยชน์ทดแทนกรณีชราภาพ สมาชิกกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ สมาชิกกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ สมาชิกกองทุนอื่นหรืออยู่ในระบบบำนาญอื่นที่มีการจ่ายสมทบโดยรัฐบาลหรือนายจ้าง เช่น ผู้ประกอบอาชีพอิสระต่างๆ ผู้ที่ไม่ได้ประกอบอาชีพ ทั้งนี้ ผู้ที่เกษียณอายุราชการ พนักงาน หรือลูกจ้างบริษัทเอกชน หรือองค์กรของรัฐที่เกษียณอายุแล้วก็สามารถสมัครเป็นสมาชิก กอช. ได้ เพราะถือว่าไม่ได้รับความคุ้มครองด้านชราภาพจากระบบบำเหน็จบำนาญใดๆ แล้ว (ดูข้อมูลเพิ่มเติมจาก www.fpo.go.th)

2. กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (RMF)

กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ เป็นทางเลือกให้ผู้ที่ต้องการจะออมเงินไว้ใช้เป็นหลักประกันให้แก่ตนเองหรือครอบครัวเมื่อเกษียณอายุ เป็นการออมแบบสมัครใจสำหรับผู้ที่กำลังการออมมาก เหมาะกับคนทุกกลุ่มที่ต้องการออมเงินเพื่อการเกษียณ โดยเฉพาะคนที่ยังไม่มีสวัสดิการออมเงินเพื่อวัยเกษียณ เช่น กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ หรือกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) มารองรับ หรือมีสวัสดิการดังกล่าวอยู่แล้ว แต่ประสงค์จะออมเพิ่ม มีเงื่อนไขคือ ต้องลงทุนอย่างน้อย 5 ปีติดต่อกัน

และถือหน่วยลงทุนจนอายุครบ 55 ปี รวมทั้งต้องซื้อหน่วยลงทุนจำนวนไม่น้อยกว่าร้อยละ 3 ของเงินที่ได้รับในแต่ละปี หรือไม่น้อยกว่า 5,000 บาท

ผู้ลงทุนในกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ จะได้รับสิทธิประโยชน์ทางภาษีถึง 2 ทางด้วยกัน คือ

ทางที่ 1 เงินซื้อหน่วยลงทุน จะได้รับยกเว้นภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาตามที่จ่ายจริงสูงสุดไม่เกินร้อยละ 15 ของเงินได้ในแต่ละปี โดยเมื่อนับรวมกับเงินสะสมเข้ากองทุนสำรองเลี้ยงชีพ หรือกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) แล้ว ต้องไม่เกิน 500,000 บาท โดยผู้ลงทุนจะได้รับประโยชน์จากการประหยัดภาษีได้ทันทีตั้งตั้งแต่ปีแรกที่เริ่มลงทุน

ทางที่ 2 กำไรจากการขายคืนหน่วยลงทุน ไม่ต้องเสียภาษีเงินได้หากลงทุนมาแล้วไม่น้อยกว่า 5 ปี

หากผู้ใดสนใจจะลงทุนในกองทุนรวม สามารถติดต่อโดยตรงไปยังเจ้าหน้าที่การตลาดของบริษัทจัดการแต่ละแห่ง หรือจะติดต่อไปยังผู้ทำหน้าที่ขายหน่วยลงทุน ณ บริษัทซึ่งเป็นผู้สนับสนุนการขายและรับซื้อคืนหน่วยลงทุนของบริษัทจัดการแต่ละแห่ง เพื่อขอข้อมูลและหนังสือชี้ชวนมาศึกษาพิจารณาเองก่อนลงทุน หรือจะขอคำแนะนำจากผู้ทำหน้าที่ขายหน่วยลงทุนระดับหนึ่งเพิ่มเติมด้วยก็ได้ (ผู้ทำหน้าที่ขายหน่วยลงทุนระดับหนึ่ง จะเป็นบุคคลที่มีคุณสมบัติและความรู้ตามที่สำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์กำหนด ในการทำหน้าที่พิจารณาศึกษาคุณสมบัติ ความชอบ และข้อจำกัดในการลงทุนของผู้ลงทุนแล้วแนะนำการลงทุนในกองทุนรวมที่เหมาะสมให้กับผู้ลงทุน)

ส่วนบริษัทจัดการไหนจะมีการบริหารจัดการกองทุน และการบริการต่างๆ แก่ผู้ถือหน่วยลงทุนเกินกว่าเกณฑ์มาตรฐานนั้นๆ ผู้ลงทุนคงจะต้องศึกษาและพิจารณาด้วยตนเองว่าชอบการบริหารจัดการกองทุนและการบริการแก่ผู้ถือหน่วยลงทุนของบริษัทจัดการแห่งใด เนื่องจากบริษัทจัดการแต่ละแห่งอาจมีบริการที่แตกต่างกัน และความชอบของผู้ลงทุนก็ยังมีแตกต่างกันอีกด้วย หากไม่ทราบว่าจะเริ่มต้นอย่างไร สามารถหาข้อมูลได้จากสมาคมบริษัทจัดการลงทุน www.aimc.or.th และ www.thaimutualfund.com หมายเลขโทรศัพท์ 0-2264-0900 ถึง 4 กต 6

3. กองทุนรวมระยะยาว (LTF)

เป็นการออมในรูปแบบสมัครใจสำหรับคนทั่วไป ผู้ลงทุนจะได้รับสิทธิประโยชน์ทางภาษีตามเงื่อนไขที่กรมสรรพากรกำหนด เหมาะกับคนทุกกลุ่มที่ต้องการลงทุนในหุ้นระยะยาว แต่อาจไม่มีความชำนาญเกี่ยวกับการลงทุนในหุ้นหรือไม่มีเวลา มีเงื่อนไขคือต้องถือหน่วยลงทุนไว้ไม่น้อยกว่า 5 ปี

4. การออมกับสถาบันการเงินประเภทธนาคาร ธนาคารพาณิชย์

ปัจจุบันธนาคารพาณิชย์ดำเนินธุรกิจที่มีธุรกรรมหลายอย่างแตกต่างกัน การรับฝากเงินก็เปลี่ยนแปลงไปมีหลายรูปแบบให้เลือกมากขึ้น ซึ่งนักลงทุนสามารถเลือกได้ตามความพอใจ รูปแบบการรับฝากเงินมีทั้งระยะสั้น ที่ระยะเวลาการฝากไม่เกิน 1 ปี และการฝากที่มีระยะเวลายาวคือมากกว่า 1 ปี รวมถึงการฝากเพื่อการเกษียณที่ให้ผลตอบแทนและ

สิทธิประโยชน์อื่นๆ เพิ่มขึ้น เช่น มีเงินได้เป็นรายเดือนภายหลังเกษียณ หรือเมื่อสูงอายุ นอกจากนี้ ยังมีบริการรับฝากเงินด้วยรูปแบบใหม่ๆ เป็นการสร้างทางเลือกให้แก่นักลงทุน เช่น การลงทุนในกองทุนรวม และการลงทุนในตัวแลกเงิน ซึ่งจะมีผลตอบแทน คือ ดอกเบี้ยในอัตราที่สูงกว่าเงินฝากปกติ

การรับฝากเงินของธนาคารพาณิชย์ อาจแบ่งเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ดังนี้

เงินฝากกระแสรายวัน หรือ เงินฝากเผื่อเรียก เป็นการรับฝากที่ธนาคารต้องจ่ายคืนผู้ฝากทันทีเมื่อทวงถาม ผู้ฝากจะต้องนำเงินจำนวนหนึ่งมาฝากกับธนาคาร และทางธนาคารจะมอบสมุดเช็คให้ผู้ฝากเพื่อลงนามในเช็คส่งจ่ายเงินได้ตามวงเงินที่ฝากไว้ เงินฝากประเภทนี้ธนาคารจะจ่ายดอกเบี้ยต่ำมาก หรือไม่มีดอกเบี้ย และใช้เช็คในการเบิกจ่ายเงิน นักธุรกิจส่วนใหญ่นิยมฝากกระแสรายวัน เพราะสะดวกในการส่งจ่ายเงินในการประกอบธุรกิจโดยไม่ต้องเสียเวลานับเงิน และไม่จำเป็นต้องพกพาเงินจำนวนมากติดตัวไป ส่วนธนาคารก็สามารถนำเงินที่ลูกค้าฝากไว้นั้นไปให้กู้ยืมต่อไปได้

เงินฝากออมทรัพย์ คือ เงินฝากที่ผู้ฝากจะเบิกถอนเมื่อใดก็ได้ โดยนำเอกสารคู่ฝากไปเบิกที่ธนาคาร หรือถอนจากเครื่องเอทีเอ็ม

เงินฝากประจำ เป็นเงินประเภทกำหนดระยะเวลาในการเบิก-ถอน จะถอนคืนได้ก็ต่อเมื่อครบกำหนดหรือต้องแจ้งให้ธนาคารทราบล่วงหน้าก่อน โดยทั่วไปการฝากเงินประเภทนี้ผู้ฝากจะได้รับดอกเบี้ยในอัตราสูงกว่าเงินฝากออมทรัพย์

ทั้งนี้ ธนาคารพาณิชย์แต่ละแห่งอาจมีเงื่อนไขและผลตอบแทนของเงินฝากแต่ละประเภทแตกต่างกัน รวมทั้งมีชื่อเรียกที่ต่างกันไป ซึ่งสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สาขาของธนาคารพาณิชย์ทุกแห่ง

ธนาคารออมสิน

เป็นธนาคารของรัฐบาล การออมและการลงทุนกับธนาคารมีช่องทาง ดังนี้

บริการเงินฝาก ธนาคารออมสินเปิดบริการรับฝากเงินประเภทต่างๆ เช่น เงินฝากกระแสรายวัน เงินฝากเผื่อเรียก (ออมทรัพย์) เงินฝากประจำ สลากออมสิน เงินฝากประเภทสงเคราะห์ทวีคุณ เงินฝากประเภทเคหะสงเคราะห์ เป็นต้น

การลงทุนเพื่อหาผลประโยชน์ โดยการระดมเงินออมจากประชาชนมาลงทุนในทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ประเทศโดยรวม เช่น ซื้อตั๋วเงินคลัง พันธบัตรรัฐบาล เพื่อให้นำไปใช้พัฒนาประเทศ ให้ส่วนราชการหรือรัฐวิสาหกิจและเอกชนกู้ยืม เป็นต้น

อื่นๆ ได้แก่ การจำหน่ายตราสารประเภทพันธบัตรออมสิน และประเภทสลากออมสินพิเศษ ซึ่งนอกจากจะได้รับดอกเบี้ยแล้วยังมีโอกาสถูกเงินรางวัลจากการออกรางวัลแต่ละงวด นอกจากนี้ธนาคารยังดำเนินธุรกิจประกันชีวิตด้วย

ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธกส.)

เป็นธนาคารประเภทรัฐวิสาหกิจ ตั้งขึ้นเพื่อประโยชน์ของเกษตรกร ไม่หวังผลกำไรดังเช่นธนาคารพาณิชย์ทั่วไป มีวัตถุประสงค์ในการให้ความช่วยเหลือทางการเงินเพื่อส่งเสริมอาชีพหรือดำเนินธุรกิจของเกษตรกร กลุ่มเกษตรกร และสหกรณ์การเกษตร ส่วนประชาชนทั่วไปก็สามารถออมและลงทุนกับธนาคารได้โดยการฝากเงิน ซึ่ง ธกส. มีบริการรับฝากเงินประเภทต่างๆ เช่นเดียวกับธนาคารพาณิชย์ ได้แก่ เงินฝากกระแสรายวัน เงินฝากออมทรัพย์ เงินฝากออมทรัพย์พิเศษ เงินฝากประจำ และเงินฝากพร้อมเงื่อนไขพิเศษอีกหลากหลายประเภท ที่ให้อัตราดอกเบี้ยและสิทธิพิเศษแก่ผู้ฝาก ทั้งนี้ สามารถสอบถามรายละเอียดและเงื่อนไขต่างๆ ได้จากธนาคารทุกสาขาทั่วประเทศ

5.การออมกับสถาบันการเงินประเภทไม่ใช่ธนาคาร

บริษัทเงินทุน เป็นการออมในรูปแบบของเงินฝากโดยการออกตั๋วสัญญาใช้เงินแก่ผู้ฝาก คล้ายกับธนาคารพาณิชย์แต่อาจให้ดอกเบี้ยในอัตราที่สูงกว่า

บริษัทหลักทรัพย์ เป็นนายหน้าที่ซื้อขายหรือแลกเปลี่ยนหลักทรัพย์ เช่น หุ้น พันธบัตร และให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการลงทุน

กองทุนรวม จัดตั้งขึ้นเพื่อรวบรวมเงินจากผู้มีเงินออมด้วยวิธีการจำหน่ายหน่วยลงทุนให้แก่ผู้สนใจ แล้วบริษัทจัดการกองทุนรวมจะรวบรวมเงินไปลงทุนซื้อหลักทรัพย์ เช่น พันธบัตร หุ้นสามัญ หุ้นกู้ ตั๋วสัญญาใช้เงิน เป็นต้น เมื่อการลงทุนของกองทุนรวมได้ผลดีมีรายได้ก็จะนำมาแบ่งปัน

ให้แก่ผู้ถือหน่วยลงทุนในรูปของเงินปันผล และถ้าขายหน่วยลงทุนออกไป ในขณะที่มีราคาสูงขึ้น ผู้ลงทุนก็จะได้กำไรจากการขายหน่วยลงทุนนั้น

บริษัทเครดิตฟองซิเอร์ รับฝากเงินโดยออกตั๋วสัญญาใช้เงิน มีระยะเวลาตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป วงเงินฝากไม่ต่ำกว่า 1,000 บาท แต่ไม่สามารถถอนได้ก่อนกำหนด

ธุรกิจประกันชีวิตและประกันภัย

การประกันชีวิต ช่วยสร้างความมั่นคงทางการเงิน เป็นหลักประกันทางรายได้หลังวัยเกษียณ ทำให้มีเงินไว้ใช้จ่ายจำเป็น ชดเชยรายได้ที่ต้องสูญเสียอันเนื่องมาจากการตาย ทุพพลภาพ หรือชราภาพ เป็นการลงทุนที่สามารถเลือกได้ตามความเหมาะสมกับรายได้ของครอบครัว รูปแบบของกรมธรรม์มีหลายรูปแบบ แต่ละบริษัทจะตั้งชื่อเป็นชื่อเฉพาะของตนเอง โดยการประกันชีวิตพื้นฐานมีอยู่ 4 แบบ ซึ่งลักษณะความคุ้มครองและผลประโยชน์แตกต่างกันออกไป คือ

แบบตลอดชีพ เป็นการประกันชีวิตที่ให้ความคุ้มครองตลอดชีพ ถ้าผู้เอาประกันภัยเสียชีวิตในระหว่างที่กรมธรรม์ยังไม่หมดอายุ บริษัทประกันชีวิตจะจ่ายจำนวนเงินเอาประกันภัยให้แก่ผู้รับประโยชน์ การประกันชีวิตแบบตลอดชีพจึงสามารถช่วยจุนเจือครอบครัวภายหลังจากผู้เอาประกันเสียชีวิต หรือเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดการศพเพื่อไม่ให้เป็นการระแวกผู้อื่น

แบบสะสมทรัพย์ ผู้ทำประกันจะได้รับเงินประกันคืน เมื่อชำระเงินประกันครบตามสัญญาที่กำหนด กรณีที่ผู้ทำประกันเสียชีวิตก่อนครบกำหนดสัญญา บริษัทจะจ่ายเงินประกันให้แก่ผู้รับประโยชน์ การประกัน

ชีวิตแบบสะสมทรัพย์จึงเป็นทั้งการคุ้มครองชีวิตและการออมทรัพย์

แบบชำระระยะเวลา วัตถุประสงค์เพื่อคุ้มครองการเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควร บริษัทประกันชีวิตจะจ่ายเงินให้แก่ผู้รับประโยชน์เมื่อผู้เอาประกันภัยเสียชีวิตในระยะเวลาประกันภัยแต่จะไม่มีเงินเหลือคืนให้หากผู้เอาประกันภัยมีชีวิตอยู่จนครบกำหนดสัญญา การประกันชีวิตแบบนี้เบี้ยประกันภัยจะต่ำกว่าแบบอื่นๆ

แบบเงินได้ประจำ เป็นการประกันชีวิตเพื่อการเกษียณ โดยบริษัทประกันชีวิตจะจ่ายเงินจำนวนหนึ่งอย่างสม่ำเสมอให้แก่ผู้เอาประกันภัยจำนวนเท่ากันทุกเดือน นับแต่ผู้เอาประกันภัยเกษียณอายุ หรือมีอายุครบ 55 ปี หรือ 60 ปี แล้วแต่เงื่อนไขในกรมธรรม์ที่กำหนดไว้ ระยะเวลาการจ่ายเงินได้ประจำขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้เอาประกันชีวิตที่จะเลือกซื้อ

การประกันภัย แบ่งออกเป็น 2 ประเภท

1. การประกันชีวิต เป็นการประกันภัยเกี่ยวกับชีวิต ร่างกาย สุขภาพ ของผู้เอาประกัน รวมถึงสามารถเก็บสะสมเป็นเงินสะสมได้ด้วย
2. การประกันวินาศภัย เป็นการประกันภัยใดๆ ที่ไม่ใช่การประกันชีวิต เป็นการประกันภัยเกี่ยวกับทรัพย์สิน ความรับผิดชอบตามกฎหมาย และความเสียหายต่อเนื้อที่สำหรับความเสียหายที่เกิดต่อผู้เอาประกันภัย หรือบุคคลภายนอกที่ได้รับความเสียหายอันเกิดจากผู้เอาประกันภัย ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 4 ประเภท คือ การประกันอัคคีภัย การประกันภัยรถยนต์ การประกันทางทะเลและขนส่ง และการประกันภัยเบ็ดเตล็ด

การประกันภัยสามารถลดภาระค่าใช้จ่ายอันเนื่องมาจากเหตุการณ์ไม่คาดฝันที่อาจเกิดต่อตัวหรือทรัพย์สินได้ทุกเมื่อ โดยบริษัทที่ทำประกันไว้จะทดแทนค่าเสียหายให้ตามวงเงินที่ระบุไว้ในกรมธรรม์ การประกันภัยจึงนับว่าเป็นการสร้างความมั่นคงทางการเงินให้แก่ผู้ทำประกันภัยและครอบครัวอีกรูปแบบหนึ่ง อีกทั้งยังมีประโยชน์ต่อธุรกิจที่ทำประกันภัยด้วย

สหกรณ์ออมทรัพย์ เป็นสถาบันการเงินที่จดทะเบียนกับทางการ ทำหน้าที่รับฝากเงินสมาชิก และให้สมาชิกกู้ยืมเงินโดยคิดดอกเบี้ย แล้วนำกำไรที่ได้รับจากการดำเนินงานมาแบ่งปันให้สมาชิกตามมูลค่าหุ้นที่ถือและตามมูลค่าของดอกเบี้ยเงินกู้

6.การออมกับสถาบันการเงินในชุมชนหรือกองทุน การออมชุมชน

กองทุนสวัสดิการชุมชน

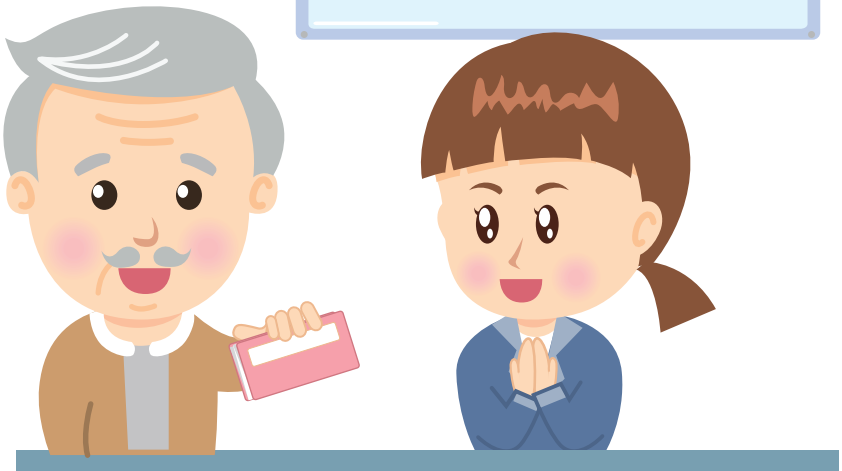
กองทุนสวัสดิการชุมชน เป็นกองทุนที่จัดตั้งขึ้นจากการระดมทุนและการออมร่วมกันของคนในชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการจัดสวัสดิการชุมชนที่ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายทุกกลุ่มวัยในชุมชน เพื่อสร้างหลักประกันความมั่นคงของคนในชุมชนให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น เริ่มตั้งแต่เกิด แก่ เจ็บ ตาย เงินในกองทุนในระยะเริ่มแรกมาจากการออมของสมาชิกภายในชุมชนจากกองทุนสัจจะออมทรัพย์ วันละบาทและผลกำไรจากการดำเนินงานของกองทุน สิทธิประโยชน์ที่ได้จากกองทุนสวัสดิการชุมชนจะมีความแตกต่างกันตามขนาดของเงินหมุนเวียน ระยะเวลาการจัดตั้ง และระยะเวลาการเป็นสมาชิกของกองทุน

สิทธิประโยชน์ประกอบด้วย 2 ส่วนหลัก คือ

สวัสดิการทั่วไป เช่น การช่วยเหลือค่าใช้จ่ายในการคลอดบุตร การรักษาพยาบาล การศึกษาของบุตร การจัดการศพ เป็นต้น

บำนาญชราภาพ สมาชิกต้องส่งเงินเป็นระยะเวลา 10-15 ปีขึ้นไป เมื่ออายุครบตามเกณฑ์ที่กำหนดจะได้รับเงินบำนาญเป็นรายเดือน ซึ่งจำนวนเงินขึ้นอยู่กับระยะเวลาการเป็นสมาชิก

กองทุนสวัสดิการชุมชน



กองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมือง

กองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมือง เป็นกองทุนที่ใช้เงินอุดหนุนของรัฐบาล เงินฝากจากสมาชิก และเงินที่กองทุนหมู่บ้านกู้ยืมจากสถาบันการเงินเฉพาะกิจ คือ ธนาคารออมสิน ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธกส.) และธนาคารกรุงไทย การออมเงินของสมาชิกจะเป็นการถือหุ้นคล้ายๆ กับหุ้นสหกรณ์

สหกรณ์เครดิตยูเนียน

สหกรณ์เครดิตยูเนียน คือ สถาบันการเงินในรูปแบบสหกรณ์ออมทรัพย์ประเภทหนึ่ง ตั้งขึ้นโดยความสมัครใจของสมาชิกที่อยู่ในช่วงสัมพันธ์เดียวกัน เช่น อาศัยอยู่ในชุมชนเดียวกัน ประกอบอาชีพเดียวกัน หรือในสถานที่เดียวกัน หรือมีกิจกรรมร่วมกัน เพื่อการรู้จักช่วยเหลือตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยมุ่งเน้นให้สมาชิกประหยัดและออม เพื่อการรู้จักช่วยตนเองเป็นเบื้องต้นและเป็นพื้นฐานในการสร้างความมั่นคงแก่ตนเองและครอบครัว

ความมั่นคงในชีวิต ด้านครอบครัว



การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

การปรับตัวอยู่ร่วมกับบุตรหลาน

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ มากมายที่ผู้สูงอายุและครอบครัวต้องเผชิญ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ การงาน รายได้ รวมถึงสถานะในครอบครัวที่อาจต้องลดบทบาทจากที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัวให้บุตรหลานทำหน้าที่แทน ผู้สูงอายุบางคนรับไม่ได้กับการเปลี่ยนแปลง และอาจเกิดความคับข้องใจ บางคนมีความขัดแย้งกับบุตรหลานหรือคนใกล้ชิด จึงเป็นที่มาของความเครียด อาการซึมเศร้า และไม่มีความสุข การอยู่ร่วมกับบุตรหลานอย่างมีความสุขนั้น สิ่งแรกที่ผู้สูงอายุจะต้องทำ คือ การปรับตัวทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด อารมณ์ และสภาพความเป็นอยู่ของตนเอง โดยเริ่มจากการปรับใจของตนเองให้ได้ ด้วยการเปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองและสิ่งใหม่ มีความยืดหยุ่นในเรื่องต่างๆ ให้คิดเสมอว่า ทำอย่างไรจึงจะอยู่ร่วมกับครอบครัวให้ได้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ ทำอย่างไรที่จะให้มีความขัดแย้งกันน้อยที่สุด เปิดรับและยอมรับความคิดเห็นของบุตรหลานให้มากขึ้น ไม่เก็บตัวหรือแยกตัวเองออกจากครอบครัว ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ เช่น ทำอาหารให้บุตรหลานรับประทาน ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ดูโทรทัศน์ ออกกำลังกายร่วมกัน ไปทำบุญที่วัด หรือไม่เที่ยวพักผ่อนในวันหยุด ฯลฯ ช่วยแบ่งเบาภาระครอบครัวเล็กๆ น้อยๆ เท่าที่ทำได้ เช่น ช่วยดูแลบุตรหลาน ดูแลบ้านเรือน ตลอดจนพยายามช่วยตนเองในด้านต่างๆ ให้มากที่สุด ยอมรับความช่วยเหลือและการดูแลของบุตรหลานเมื่อถึงเวลาจำเป็น

การอยู่ร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว นอกจากผู้สูงอายุเองที่จะต้องมีการปรับตัวแล้ว บุตรหลานเองก็ต้องเอาใจใส่ในการดูแลผู้สูงอายุอย่างดีด้วยเช่นกัน ไม่เฉพาะเรื่องความเป็นอยู่ทั่วไป หรือดูแลสุขภาพกายของผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ต้องสนใจสุขภาพจิตของผู้สูงอายุด้วย โดยให้พิจารณาว่า “ทำอย่างไรที่จะให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน” ซึ่งไม่ใช่เรื่องยากเท่าใดนัก เพียงแต่ผู้สูงอายุและบุตรหลานต้องเริ่มต้นที่จะสร้างความสุขให้กันและกัน



วิธีการสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุ

บุตรหลาน ญาติพี่น้อง และผู้ดูแลผู้สูงอายุ เป็นผู้มีส่วนสำคัญอย่างมากที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตในปัจจุบันปลายอย่างมีความสุข การดูแลและทำสิ่งต่างๆ ให้แก่ผู้สูงอายุไม่ควรทำด้วยหน้าที่ เพราะสิ่งที่ทำนั้นจะไม่อ่อนโยน ไม่นุ่มนวล และไม่ได้เกิดความรู้สึกที่ดี แต่ต้องทำด้วยใจ ด้วยความรัก และด้วยความปรารถนาดี สิ่งต่างๆ เหล่านี้ผู้สูงอายุสามารถรับรู้ได้ ความสุขก็จะเกิดขึ้น ถ้าใครยังไม่เคยทำ สามารถฝึกหัดทำและค่อยๆ ทำ จะทำได้ดีขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่า จะตั้งใจทำหรือไม่ วิธีทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ทำได้ดังนี้

- บุตรหลาน ญาติพี่น้อง และผู้ดูแลผู้สูงอายุ ต้องปรับตัวเอง ให้ยอมรับกับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามที่กล่าวมาด้วย โดยการปรับใจปรับความคิด และหาวิธีการที่จะการทำกิจวัตรประจำวันและการทำงานของตนเองให้สอดคล้องกับการดูแลผู้สูงอายุ เพราะหากผู้ดูแลทุกคนไม่ว่าจะเป็นบุตรหลาน ญาติพี่น้อง หรือผู้รับจ้างมาดูแลผู้สูงอายุปรับตัวได้แล้ว ก็จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น
- เอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุด้วยความรัก โดยหมั่นไปเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุบ่อยๆ การแสดงความรักด้วยการโอบกอด หอมแก้ม ซึ่งเป็นสัมผัสที่ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงความรักและความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้สูงอายุ การให้เวลาในการพูดคุย ทำกิจกรรมร่วมกันเท่าที่จะทำได้ตามสภาพของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว การให้เกียรติและให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เช่น คอยซักถามเกี่ยวกับ

สุขภาพ ความรู้สึก สภาพความเป็นอยู่ ขอคำปรึกษาจากผู้สูงอายุ
เมื่อมีปัญหาให้ผู้สูงอายุช่วยในการอบรมหลาน หรือดูแลกิจการภายใน
บ้านเท่าที่ทำได้ พาไปตรวจสุขภาพประจำปีโดยสม่ำเสมอ คอยเฝ้า
ดูแลใกล้ๆ หรือพาไปพบแพทย์เมื่อเจ็บป่วย หรือให้การช่วยเหลือเมื่อ
ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ จัดหาอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสม
กับวัยและสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ พาไปออกกำลังกาย หรือถ้า
ไม่สามารถทำได้ด้วยตนเอง ก็ต้องช่วยบริหารร่างกายให้ ดูแลในเรื่อง
การทำกิจวัตรประจำวัน หรือทำกิจกรรมต่างๆ ให้ผู้สูงอายุด้วยความ
นุ่มนวลอ่อนโยน และถนอมจิตใจ ดูแลในเรื่องเสื้อผ้า ของใช้ส่วนตัว ที่นอน
และภายในห้องนอนให้สะอาดและสะดวกในการใช้งาน อยู่เป็นเพื่อน
เมื่ออยู่คนเดียว ผู้สูงอายุจะไม่รู้สึกโดดเดี่ยวหรือถูกทอดทิ้ง พาไป
พบปะเพื่อนๆ หรือเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมหรือสมาคมในชุมชน
และ/หรือสังคม พาไปวัดหรือโบสถ์หรือสุเหร่าเพื่อปฏิบัติธรรม
ช่วยจัดหาสิ่งสนับสนุนการทำงานอดิเรก หรือกิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ
ในการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุ เพื่อสนับสนุนให้มีรายได้ตาม
ที่สมควรแก่โอกาส หรือให้เงินแก่ผู้สูงอายุไว้ใช้จ่ายส่วนตัว จะทำให้
ผู้สูงอายุมีความสุขที่ได้รับดูแลเอาใจใส่

- การสร้างบรรยากาศที่จะทำให้เกิดอารมณ์ขันในผู้สูงอายุ วิธีการสร้าง
อารมณ์ขันให้ผู้สูงอายุก็เช่นเดียวกับที่ผู้สูงอายุสร้างอารมณ์ขันให้ตัวเอง
(กล่าวไว้ใน ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ
“สุขภาพดี” หัวข้อ “การเสริมสร้างสุขภาพจิต”) ด้วยการพูดหรือแสดง
พฤติกรรมหยอกล้อให้ตลกหรือขำ จะช่วยลดความกดดัน ความซึมเศร้า

และความเหงาของผู้สูงอายุ ทำให้จิตใจเบื่อกวนและมีความสุข และยังช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุสร้างอารมณ์ขันให้ตนเองและคนรอบข้างอีกด้วย ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน เกิดบรรยากาศที่อบอุ่นในครอบครัว เพราะแต่ละคนได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน เกิดความใกล้ชิดสนิทสนมกัน และเกิดความรักต่อกัน

จะเห็นได้ว่าวิธีการสร้างความสุขในผู้สูงอายุไม่ใช่เป็นสิ่งที่ยาก เพียงแต่ผู้สูงอายุเริ่มที่จะทำตนเองให้มีความสุข โดยลูกหลาน ญาติพี่น้อง และผู้ดูแลผู้สูงอายุ หันกลับมาสร้างความสุขให้ผู้สูงอายุ เท่านั้นก็จะทำให้ทุกคนในครอบครัวมีความสุข ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา โดยเฉพาะผู้สูงอายุ

การปรับตัวระหว่างชีวิตคู่

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ลูกหลานจะแยกครอบครัวออกไป ทำให้ผู้สูงอายุมีเวลาว่างในการใช้ชีวิตคู่ร่วมกับคู่สมรสมากขึ้นและอยู่กันตามลำพังมากขึ้น ดังนั้นการที่จะมีชีวิตคู่ที่อยู่กันเหนียวแน่นปลายของชีวิตได้อย่างมีความสุขนั้น คู่สมรสจะต้องปรับตัวเข้าหากันโดย

- ถนอมน้ำใจกัน พุดจากกันด้วยความสุภาพ อ่อนหวาน คิดถึงความรู้สึกของคู่ของตน ไม่ทำให้เกิดความน้อยใจแก่อีกฝ่าย และเมื่อเกิดปัญหาไม่เข้าใจกัน แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม ก็ควรปรับความเข้าใจกัน
- ยอมรับข้อดีข้อเสียของกันและกัน เพราะคนเราย่อมมีความแตกต่างกันทั้งด้านความคิด ความชอบ ดังนั้น จึงควรยอมรับในตัวตน ยอมรับในการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามวัย เมื่อมีข้อผิดพลาดก็ควรให้อภัยกันและกัน ไม่ถือโทษโกรธเคืองกัน มีความปรารถนาดีต่อกัน



- เปิดโอกาสให้คู่ของตนมีเวลาและทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจบ้าง ซึ่งจะทำให้สามีภรรยาที่มีความสนใจที่แตกต่างกันสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ขณะเดียวกันก็ควรมีกิจกรรมที่ทำร่วมกัน เช่น การท่องเที่ยว เล่นกีฬา ทำอาหาร ทำงานอดิเรก ทำงานบ้านร่วมกัน แบ่งปันความรับผิดชอบระหว่างสามีภรรยา เป็นต้น
- ต้องยอมรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ของคู่ตน เช่น สุขภาพ ร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย และพึงตระหนักว่าการแต่งงานไม่ได้มีแต่เรื่องเพศสัมพันธ์เพียงอย่างเดียว หากจะต้องอยู่ด้วยกันอย่างเพื่อน มีความเข้าใจ เห็นใจกันและกัน และหากฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดมีความเจ็บป่วยหรือพิการตามวัย ก็ควรช่วยเหลือ เกื้อกูลให้การดูแลรักษา ให้กำลังใจ อยู่เคียงข้างไม่ทอดทิ้งกัน

กิจกรรมเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว

การเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวระหว่างผู้สูงอายุและบุตรหลาน ควรมีการทำกิจกรรมร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ กิจกรรมที่สามารถทำร่วมกัน ได้แก่

กิจกรรมทางศาสนา เช่น ไปศาสนาสถาน ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาในวันสำคัญต่างๆ งานบุญ งานประเพณี ศึกษาปฏิบัติธรรม

กิจกรรมทางสังคม เช่น การไปร่วมงานเลี้ยงและงานรื่นเริงต่างๆ

การท่องเที่ยวกับครอบครัว เช่น การเข้าชมพิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ วัดวาอาราม พระราชวัง อุทยานประวัติศาสตร์ อุทยานธรรมชาติ การท่องเที่ยวเชิงเกษตรนิเวศน์ การท่องเที่ยวแบบวิถีสุขภาพ ฯลฯ ซึ่งปัจจุบันสถานที่ท่องเที่ยวหลายแห่งให้ผู้สูงอายุเข้าชมโดยไม่เก็บค่าเข้าชม หรือถ้ามีการเก็บก็เพียงครั้งเดียว นอกจากนั้นยังมีรถนั่งเช่น รถกระเช้า ไว้บริการแก่ผู้สูงอายุ รวมทั้งค่าโดยสารรถไฟ รถประจำทาง รถปรับอากาศ ก็ลดราคาให้กับผู้สูงอายุด้วย

กิจกรรมเพื่อพัฒนาสังคม เช่น กิจกรรมช่วยเหลือสังคม อาสาสมัคร

การออกกำลังกาย ที่มีความเหมาะสมกับสุขภาพและสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ

กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจหรือเพื่อความบันเทิง สนุกสนานรื่นเริง เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง เดินรำ เล่นดนตรี วาดภาพ งานฝีมือ ปลูกต้นไม้ จัดสวน เลี้ยงสัตว์ เป็นต้น

การทำงานบ้าน ทำอาหาร และรับประทานอาหารร่วมกัน

กิจกรรมการฝึกอบรม การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่ผู้สูงอายุและลูกหลาน มีความสนใจตรงกัน

การเข้าร่วมกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวที่หน่วยงานของรัฐ ชุมชน เอกชน ชมรม สมาคมเป็นผู้จัด เช่น วันผู้สูงอายุ โครงการครอบครัวสัมพันธ์ เป็นต้น

กิจกรรมที่กล่าวมาข้างต้น โดยส่วนใหญ่แล้วเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติเองได้ตามลำพัง แต่ถ้าผู้สูงอายุได้มีโอกาสทำร่วมกับครอบครัว นอกจากเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีแล้ว ยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความใกล้ชิดและเกิดความสัมพันธ์อันดีกับครอบครัวมากยิ่งขึ้น



ข้อมูลแหล่งประโยชน์ด้านครอบครัว

ครอบครัวเป็นแหล่งบ่มเพาะความรักที่สำคัญที่สุดกับสมาชิกทุกวัย สำหรับผู้สูงอายุแล้ว การได้อยู่พร้อมหน้าร่วมกับบุตรหลานจนวาระสุดท้ายของชีวิตคือความปรารถนาสูงสุด อย่างไรก็ตาม การอยู่ร่วมกันในครอบครัวที่มีสมาชิกหลายคน หลายวัย อาจมีความไม่เข้าใจเกิดขึ้นได้ ซึ่งอาจสร้างความไม่สบายใจให้แก่ตัวผู้สูงอายุและผู้ที่เกี่ยวข้องดูแล การได้พูดคุยปรับความเข้าใจกัน น่าจะเป็นเรื่องที่ดี แต่บางครั้งผู้สูงอายุหรือผู้ดูแลอาจต้องการผู้รับฟัง คำปรึกษา หรือคนกลางที่จะช่วยทำหน้าที่ประสานเพื่อให้บรรยากาศกลับมาเป็นครอบครัวที่มีความอบอุ่นเช่นเดิม ซึ่งแหล่งที่สามารถพูดคุย ขอคำแนะนำปรึกษาเรื่องในครอบครัว ได้แก่

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บริการให้คำแนะนำปรึกษาและจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและลดช่องว่างระหว่างวัยของผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุอยู่ร่วมกับครอบครัวอย่างอบอุ่นและมีความสุข นอกจากนี้ยังให้ความช่วยเหลือแก่ผู้สูงอายุที่ได้รับความเดือดร้อน เป็นเงิน และ/หรือสิ่งของ ตามระเบียบกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการว่าด้วยการสงเคราะห์ครอบครัวผู้มีรายได้น้อยและผู้ไร้ที่พึ่ง พ.ศ.2552

ศูนย์พัฒนาครอบครัวในชุมชน (ศพค.) จัดตั้งขึ้นจากการสนับสนุนของสำนักกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โดยเป็นการรวมกลุ่มตัวแทนคนในชุมชน หรือองค์กรในชุมชน ที่อาสาช่วยดูแล ป้องกัน และแก้ไขปัญหาครอบครัว มีบริการให้คำแนะนำปรึกษาหรือจัดกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้าง

ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว ศพค. ตั้งอยู่ในตำบลหรือเทศบาล ในพื้นที่ต่างๆ ทั่วประเทศ อยู่ในความดูแลและสนับสนุนขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

สายด่วนกรมสุขภาพจิต (ฮอตไลน์คลายเครียด) ให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต รับฟังปัญหาที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ และให้คำแนะนำในการแก้ปัญหาแก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ตลอด 24 ชั่วโมง โทรศัพท์สายด่วน 1667 หรือ 1323

ศูนย์พึ่งได้ (ศูนย์บริการช่วยเหลือเด็กและสตรีในภาวะวิกฤตจากความรุนแรง) รับเรื่องร้องทุกข์และให้ความช่วยเหลือแก่ประชาชนที่ได้รับความเดือดร้อน และถูกระงับความรุนแรงในครอบครัวทางโทรศัพท์ ตลอด 24 ชั่วโมง โดยมีศูนย์รับแจ้งปัญหาและให้การช่วยเหลือผู้ที่ได้รับความเดือดร้อนอยู่ที่โรงพยาบาลประจำจังหวัดทุกแห่งทั่วประเทศ โทรศัพท์สายด่วน 1169

คลินิกช่วยเหลือความรุนแรงในครอบครัว (ศูนย์นารีรักษ์ โรงพยาบาลรามาริบัติ) หมายเลขโทรศัพท์ 0-2201-1103

มูลนิธิศูนย์ฮอตไลน์ รับปรึกษาและให้คำแนะนำเกี่ยวกับปัญหาครอบครัว ปัญหาชีวิต หมายเลขโทรศัพท์ 0-2276-2950 และ 0-2277-8811

ศูนย์ปรึกษาปัญหาชีวิต (สมาคมสะมาริตันส์แห่งประเทศไทย) ให้คำแนะนำปรึกษาเพื่อคลายทุกข์ แก้ปัญหา และหาทางออกให้กับชีวิต หมายเลขโทรศัพท์ 0-2713-6793

เสถียรธรรมสถาน ให้คำแนะนำเรื่องทางคลายทุกข์ ให้คำปรึกษาปัญหาธรรมะ หมายเลขโทรศัพท์ 0-2519-1119 และ 0-2510-6697

ในบางกรณีที่เกิดเหตุการณ์รุนแรงจนผู้สูงอายุไม่สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับครอบครัวของตนเองอย่างมีความสุขต่อไปได้ เช่น ถูกทำร้าย หรือมีโอกาสเสี่ยงที่จะถูกทำร้าย ถูกทำร้ายจิตใจอย่างรุนแรง ถูกปล่อยปละละเลย ถูกทอดทิ้ง ไม่ดูแล และมีความเสี่ยงที่จะเกิดอันตรายต่อชีวิต รวมถึงผู้สูงอายุที่ขาดที่พึ่ง ไม่มีที่อยู่อาศัย ไม่มีผู้อุปการะเลี้ยงดู อาจมีความจำเป็นต้องจัดหาที่พักพิงชั่วคราวเพื่อฟื้นฟูจิตใจ บำบัดรักษา หรือให้การดูแลระยะยาวด้านที่พักอาศัย เพื่อสวัสดิภาพของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ ต้องขึ้นอยู่กับความสมัครใจของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ สำหรับแหล่งข้อมูลและหน่วยงานที่ให้บริการด้านที่พักพิงชั่วคราวสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่

ศูนย์ประชาบดี ประสานหน่วยงานต่างๆ ในการช่วยเหลือผู้ที่ได้รับความเดือดร้อน รวมถึงผู้สูงอายุที่ถูกกระทำรุนแรง ถูกทอดทิ้ง โทรศัพท์สายด่วน 1300

บ้านพักเด็กและครอบครัว บริการให้คำแนะนำปรึกษาและเป็นที่พักพิงชั่วคราวสำหรับเด็กและครอบครัวที่ประสบปัญหาความเดือดร้อน เพื่อรอการแก้ไขปัญหาและให้การช่วยเหลือตามความเหมาะสม รวมทั้งเป็นศูนย์ประสานความร่วมมือระหว่างภาครัฐและเอกชนในการช่วยเหลือเด็กและครอบครัว

สอบถามที่อยู่และหมายเลขโทรศัพท์บ้านพักเด็กและครอบครัว ทั้ง 76 จังหวัด ได้ที่ศูนย์ประชาบดี โทรศัพท์สายด่วน 1300

ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ สังกัดกรมกิจการผู้สูงอายุ มีหน่วยงานทั่วประเทศ 12 แห่ง ให้บริการในลักษณะของสถานสงเคราะห์สำหรับผู้สูงอายุที่ขาดที่พึ่ง ถูกทอดทิ้ง ไม่มีผู้ดูแล หรือไม่สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับครอบครัว

ผู้สูงอายุที่มีความประสงค์เข้ารับบริการในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ต้องมีคุณสมบัติ ดังนี้

1. มีสัญชาติไทย อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป
2. ไม่เป็นผู้ต้องหาว่ากระทำผิดอาญา และอยู่ระหว่างการสอบสวนของพนักงานสอบสวน หรืออยู่ระหว่างการพิจารณาคดีของศาล

3. ไม่เป็นโรคเรื้อรัง หรือโรคติดต่อร้ายแรง

4. ไม่พิการทุพพลภาพหรือจิตฟั่นเฟือนไม่สมประกอบ

5. สามารถช่วยเหลือตนเองได้ในชีวิตประจำวัน

ผู้สูงอายุที่อยู่ในกรุงเทพฯ ยื่นใบสมัครได้ที่กรมกิจการผู้สูงอายุ หรือสำนักงานพัฒนาสังคมและสวัสดิการกรุงเทพฯ ต่างจังหวัด ยื่นสมัครที่สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พมจ.) หรือศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุแต่ละแห่ง

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : ศูนย์ประชาบดี โทรศัพทสายด่วน 1300

สถานสงเคราะห์คนชรา สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มีหน่วยงานทั่วประเทศ 13 แห่ง ให้ความอุปการะดูแลผู้สูงอายุที่ด้อยโอกาส ยากจน ขาดผู้ดูแลหรือขาดที่พึ่งพิง โดยให้ที่พักอาศัยพร้อมจัดบริการอื่นๆ เช่น การดูแลด้านสุขภาพ บำบัดฟื้นฟู จัดกิจกรรมนันทนาการ ศาสนกิจ

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : ศูนย์บริการข้อมูลภาครัฐเพื่อประชาชน โทรศัพทสายด่วน 1111 หรือสอบถามโดยตรงที่สถานสงเคราะห์ฯ แต่ละแห่ง

ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการผู้สูงอายุ ให้ความช่วยเหลือหรือให้การสงเคราะห์ผู้สูงอายุชาย-หญิง อายุ 60 ปีขึ้นไป ที่ประสบ

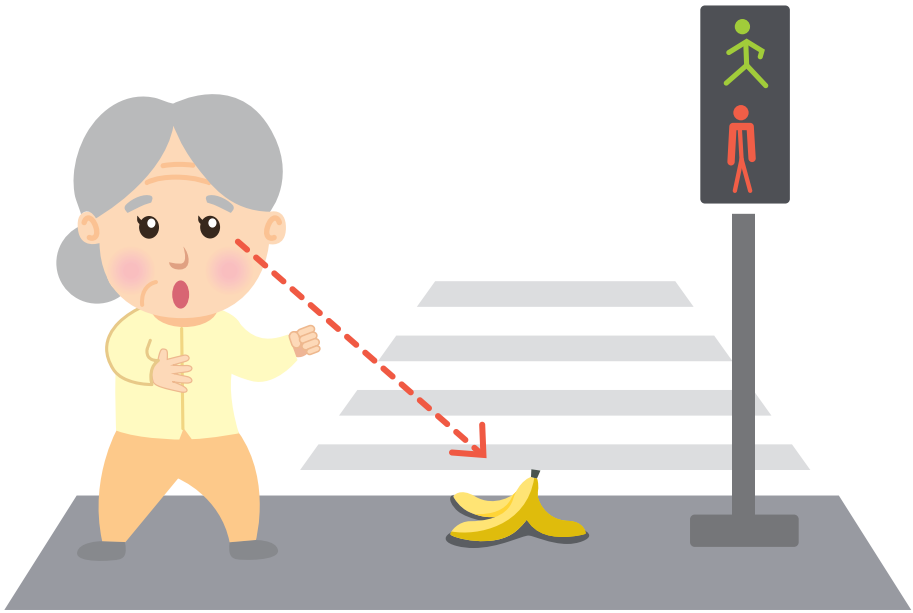
ปัญหาความเดือดร้อนเฉพาะหน้า ไม่มีที่พักอาศัย ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู พลัดหลง เร่ร่อน หรือถูกนำส่งมาจากหน่วยงานต่างๆ เช่น โรงพยาบาล สถานีตำรวจ หน่วยงานภาครัฐหรือเอกชน ฯลฯ โดยการรับผู้สูงอายุ เข้าพักในบ้านพักฉุกเฉินเพื่อติดตามหาญาติ หรือส่งต่อในสถานสงเคราะห์ คนชราในกรณีไม่มีญาติ ซึ่งผู้สูงอายุจะได้รับบริการด้านปัจจัยสี่ ด้านการรักษาพยาบาล สังคมสงเคราะห์ หรือส่งไปรับการช่วยเหลือจากหน่วยงานอื่น

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : ศูนย์ประชาบดี โทรศัพท์สายด่วน

1300



ความมั่นคงในชีวิต
ด้านความปลอดภัยในชีวิต
และทรัพย์สิน



ประเภทของภัย อันตราย

1.อุบัติเหตุภายในบ้าน

การใช้ยาและรับประทานยาผิด

การป้องกัน เพื่อป้องกันการสับสน ควรดูแลให้ผู้สูงอายุรับประทานยาให้ถูกต้อง ตรงตามกำหนด ตามลำดับก่อน-หลัง โดยจัดเป็นตารางประจำวันไว้ ขวดยาควรติดป้ายบอกด้วยสีสด อักษรอ่านง่าย อย่าเก็บสารละลายที่ใช้ทำความสะอาดหรือยาฆ่าแมลงไว้ใกล้อาหาร

การใช้ยาเกินขนาด

การป้องกัน ควรจัดเตรียมยาที่ผู้สูงอายุจะต้องรับประทานในแต่ละมื้อแยกไว้ต่างหาก เช่น ในเวลากลางคืนควรวางไว้บนโต๊ะข้างเตียง มีโคมไฟอยู่ใกล้เตียง ควรแนะนำให้ผู้สูงอายุสวมแว่นตาขณะเลือกรับประทานยา

การเก็บยา

การป้องกัน ในกรณีตู้เก็บยา ถ้าจะเก็บยารับประทานกับยาใช้ภายนอก (ยาทา) ไว้ด้วยกัน ต้องแยกให้ดี ประเภทยาทาควรมีเครื่องหมายกากบาทติดไว้

การเกิดเหตุเพลิงไหม้เพราะความหลงลืม

การป้องกัน กรณีที่สูบบุหรี่ ควรจัดเตรียมที่เขี่ยบุหรี่กันลึกลงที่มีน้ำหนักพอสมควร และมีฝาปิดไว้ให้ใช้ ควรดูแลอย่าให้สูบบุหรี่ในที่นอน คอยสอดส่องดูแลควันไฟที่เกิดขึ้นอย่างผิดปกติ ปุ่มควบคุมของเตาหุงต้ม ต้องมีเครื่องหมายแสดงการใช้ไว้อย่างชัดเจนและต้องทำงานได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ บุตร หลาน และผู้ดูแลต้องซักซ้อมทำความเข้าใจกับผู้สูงอายุ ให้ทราบถึงทางหนีไฟถ้าเกิดเพลิงไหม้ขึ้น เช่น ให้ทราบทางหนีไฟที่ต้องใช้ และทางสำรอง หรือจะต้องทราบว่าควรขอความช่วยเหลือจากใคร เป็นต้น

การใช้เครื่องมือเครื่องใช้ที่ไม่ปลอดภัย

การป้องกัน เครื่องครัวควรเป็นแบบที่มีน้ำหนักเบา กันแบน หู และมือจับมีฉนวนกันความร้อน ถ้าเป็นเครื่องใช้ที่ไม่เคยใช้มาก่อน ต้องแสดงสาธิตให้ดูอย่างละเอียดก่อน

2. ภัยธรรมชาติและภัยพิบัติ

ในกรณีที่เกิดภัยธรรมชาติและภัยพิบัติ ผู้สูงอายุจะเป็นผู้ได้รับความยากลำบากมากกว่ากลุ่มอื่นๆ เนื่องจากสภาพร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ แข็งแรง อีกทั้งยังประสบปัญหาสภาพจิตใจที่เศร้าหมองอันเนื่องมาจากความสูญเสียที่เกิดขึ้นขณะมีภัยธรรมชาติและภัยพิบัติ นอกเหนือจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับตนเองขณะประสบภัยธรรมชาติและภัยพิบัติแล้ว ผู้สูงอายุมักวิตกกังวลและห่วงใยบุคคลใกล้ชิด บุตรหลาน จนกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจ รวมถึงความเครียดต่อมูลค่าทรัพย์สินที่สูญเสียไปพร้อมกับภัยธรรมชาติและ ภัยพิบัติที่เกิดขึ้น

ตัวอย่างภัยธรรมชาติและภัยพิบัติในประเทศไทย ได้แก่ อุทกภัย (น้ำท่วม) ภัยจากดินโคลนถล่ม แผ่นดินทรุดตัว วาตภัย (พายุ) อัคคีภัย (เพลิงไหม้) ภัยแล้ง ภัยหนาว ภัยจากไฟฟ้า ภัยจากแผ่นดินไหวและอาคารถล่ม ภัยจากคลื่นสึนามิ

3. ภัยจากมิจฉาชีพ

ปัจจุบันมีมิจฉาชีพหลากหลายรูปแบบที่หลอกลวง และแสวงหาผลประโยชน์จากผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในเรื่องของทรัพย์สินเงินทอง โดยใช้จุดอ่อนด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ

รูปแบบของภัยจากมิจฉาชีพ

3.1 ภัยจากอินเทอร์เน็ต

ประเภทของการฉ้อโกงทางอินเทอร์เน็ตที่อาจเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ

การฉ้อโกงเกี่ยวกับการประกันสุขภาพ การโฆษณาเกี่ยวกับการประกันสุขภาพ มักแอบแฝงมากับเว็บไซต์ต่างๆ เช่น เว็บไซต์บริษัทประกันชีวิต เว็บไซต์ชมรมคนรักสุขภาพ เว็บไซต์บ้านพักผู้สูงอายุ เป็นต้น รูปแบบการฉ้อโกงมีหลายรูปแบบ เช่น ให้กรอกแบบฟอร์มผลสำรวจด้านสุขภาพ ผู้สูงอายุแลกกับของรางวัล ให้เซ็นสัญญาเกี่ยวกับการประกันสุขภาพ โดยอ้างว่าจะได้รับคำปรึกษาสุขภาพฟรีจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ แต่หลังจากนั้นจะมีใบเสร็จเรียกเก็บเงินส่งมาที่บ้าน

การป้องกัน

- การทำสัญญาที่ผูกมัดต้องไม่ลงชื่อทำธุรกรรมใดๆ ทางอินเทอร์เน็ต
- ไม่ตกลงมอบอำนาจให้ผู้อื่นลงชื่อแทน

- สอบถามให้แน่ใจว่าสิ่งที่ส่งมานั้นต้องชำระเงินหรือไม่
- โทรศัพท์สอบถามรายละเอียดโดยตรงกับบริษัทประกันภัย
- เก็บหลักฐานวันเวลาที่ติดต่อกันไว้

การฉ้อโกงเรื่องการค้ายาปลอม การป้องกัน

- ผู้สูงอายุต้องระลึกระลึกเสมอว่า แพทย์เท่านั้นที่สามารถสั่งยา หรืออุปกรณ์ทางการแพทย์แก่ผู้ป่วยได้
- ถ้าหากจะถามรายละเอียดเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ให้ชัดเจน
- การซื้อผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ควรค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ด้วยตัวเองให้ได้รายละเอียดก่อนตัดสินใจซื้อ
- ตรวจสอบข้อมูลการบรรจุภัณฑ์ วิธีการส่ง และเงื่อนไขการชำระเงินก่อนสั่งซื้อ
- ปรึกษาเภสัชกรทันทีเมื่อสงสัยว่าได้รับยาปลอม และควรซื้อยาที่มีการรับรองมาตรฐานจากหน่วยงานที่น่าเชื่อถือ

การฉ้อโกงเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ชะลอความแก่ การป้องกัน

- ระวังโฆษณาที่ให้ข้อความ อาทิ “สูตรที่เป็นความลับเฉพาะ” “เป็นการค้นพบครั้งยิ่งใหญ่” “พิเศษเวลานี้เท่านั้น” หรือ “คุณคือผู้โชคดีที่ได้รับผลิตภัณฑ์ไปใช้ฟรี” เป็นต้น
- สอบถามวิธีการใช้ และผลที่ได้รับจากผลิตภัณฑ์ชะลอความแก่อย่างละเอียดก่อนซื้อ

- ตรวจสอบให้แน่ชัดจากผู้ขาย ว่าผลิตภัณฑ์ที่สั่งซื้อไม่มีผลข้างเคียงต่อร่างกาย
- ควรปรึกษาแพทย์ เมื่อต้องซื้อผลิตภัณฑ์ชะลอความแก่

การฉ้อโกงเกี่ยวกับการค้าทางอินเทอร์เน็ต

- ผู้สูงอายุที่ตกเป็นเหยื่อของการฉ้อโกงเกี่ยวกับการค้าทางอินเทอร์เน็ตมากที่สุด คือ กลุ่มผู้หญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป
- มีสินค้าและบริการจำนวนมากที่กลุ่มมิจฉาชีพใช้ฉ้อโกงผู้สูงอายุ เช่น ของรางวัล สินค้าราคาถูก ผลิตภัณฑ์ด้านสุขภาพ โปรแกรมท่องเที่ยว เป็นต้น
- ข้อความโฆษณาบนอินเทอร์เน็ตที่ควรระวัง เช่น สินค้าให้ทดลองใช้ฟรี สินค้าราคาถูก เป็นต้น
- ข้อความที่กลุ่มมิจฉาชีพใช้ในการฉ้อโกง เช่น เป็นผู้โชคดีที่ได้รับของขวัญฟรี หรือได้ตัวท่องเที่ยวฟรี เป็นต้น
- มีเงื่อนไขทางการค้าที่ควรระวัง เช่น ต้องจ่ายค่าบริการเพิ่ม หรือต้องบอกข้อมูลบัตรเครดิตและเลขบัญชีธนาคาร หรือตัดสินใจซื้อทันทีหลังอ่านเงื่อนไขแล้ว เป็นต้น

การป้องกัน

- ไม่ซื้อสินค้าและบริการจากหน่วยงานที่ไม่น่าเชื่อถือ
- ตรวจสอบประวัติของผู้ขายและบริการจากหน่วยงานคุ้มครองผู้บริโภค ก่อนตัดสินใจซื้อ

- ในกรณีที่ได้รับเอกสาร หรือบัตรสมนาคุณด้านการลงทุนที่ได้รับผลตอบแทนสูง ผู้สูงอายุควรปรึกษาผู้ที่มีความรู้ด้านการเงินก่อน
- ไม่ควรเชื่อข้อความ หรือเอกสารต่างๆ ที่ไม่บอกแหล่งที่มา เพราะอาจเป็นเอกสารปลอม
- ต้องทราบข้อมูลเกี่ยวกับบริษัท หรือผู้ขาย เช่น ชื่อบริษัท หมายเลขโทรศัพท์-ที่อยู่ อีเมล เลขที่ใบอนุญาต เป็นต้น
- ไม่ให้ข้อมูลด้านการเงินทางโทรศัพท์หรือทางอินเทอร์เน็ต
- ต้องศึกษาข้อมูลให้ละเอียดก่อนตกลงรับข้อเสนอ หากไม่แน่ใจไม่ควรตอบตกลง

นอกจากนี้ การฉ้อโกงทางอินเทอร์เน็ต ยังมีในรูปแบบของการหลอกทำธุรกรรมธนาคารทางอินเทอร์เน็ต การซื้อตั๋วทางอินเทอร์เน็ต การล่อลวงทางเว็บเครือข่ายสังคมเพื่อล้วงข้อมูลบัตรเครดิต การกู้ยืมเงินทางอินเทอร์เน็ต เป็นต้น ซึ่งผู้สูงอายุต้องรู้เท่าทันด้วย

3.2 ภัยจากการหลอกลวงซื้อ-ขายสินค้าและบริการ ตัวอย่างเช่น

- กลุ่มมิจฉาชีพหลอกลวงทำที่จะซื้อที่ดินและพุดจาหวานล้อมให้ ผู้สูงอายุเบิกเงินในบัญชี
- กลุ่มมิจฉาชีพหลอกลวงผู้สูงอายุให้เชื่อว่า ถูกสลากกินแบ่งรัฐบาลรางวัลที่ 1 และมีการจัดฉากจนผู้สูงอายุหลงเชื่อไปเบิกเงินจากบัญชีที่เก็บไว้ใช้หลังเกษียณอายุจนเกือบหมดบัญชี
- กลุ่มมิจฉาชีพหลอกลวงผู้สูงอายุ ทำที่เปิดเป็นบริษัทจำหน่ายเครื่องใช้ไฟฟ้า จากนั้นจึงส่งจดหมายไปตามบ้านให้มารับของสมนาคุณฟรี

1 ชั้น เช่น พัดลม นาฬิกาแขวน เครื่องเล่นดีวีดี ทีวี ตู้เย็น เป็นต้น เมื่อผู้สูงอายุที่หลงเชื่อมารับของดังกล่าว กลับต้องจ่ายเงินเป็นจำนวนมาก

3.3 ภัยจากการหลอกลวงการรับสิทธิต่างๆ

- กลุ่มมิจฉาซีพระเวรหลอกลวงต้มตุ๋นเหยื่อผู้สูงอายุที่ได้รับสิทธิเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ พฤติกรรมของมิจฉาซีจะอ้างตนเป็นเจ้าหน้าที่เทศบาลมาตรวจสอบสิทธิของเหยื่อ ออกอุบายจะนำเงินเข้าบัญชีให้เหยื่อ โดยจะขอเงินเหยื่อล่วงหน้าก่อนเพื่อนำไปเปิดบัญชี ซึ่งมีเหยื่อหลงเชื่อเสียเงินให้กับกลุ่มมิจฉาซีไปแล้วหลายราย
- กลุ่มมิจฉาซีพสร้างเครือข่ายเชื่อมโยงกันในนามสมาคมเครือข่ายสถาบันเกษตรกร ตุนเงินค่าสมาชิกประชาชนทั่วไป ผู้สูงอายุ และเกษตรกร รายละ 300 บาท โดยอ้างว่าสมาชิกมีสิทธิกู้เงินรายละ 30,000-60,000 บาท
- กลุ่มมิจฉาซีวางแผนหลอกลอบถามชื่อของผู้สูงอายุที่มาเดินตลาดคนเดียว จากนั้นจึงทำทีเข้าไปพูดคุยและอ้างตัวว่าเป็นผู้มีตำแหน่งทางราชการ และเห็นชื่อของผู้สูงอายุเรื่องการได้รับเงินช่วยเหลือผู้สูงอายุ แต่ไม่มีใครมาติดต่อขอรับ จำนวนเงินตกค้างหลายหมื่นบาท จึงเสนอตัวช่วยดำเนินการให้ แต่ผู้สูงอายุต้องเอาเงินมาเป็นหลักประกันประมาณ 5,000-10,000 บาท โดยมิจฉาซีจะหลอกให้ผู้สูงอายุนำเงินและของมีค่าที่ติดตัวมาเป็นหลักประกันก่อน เมื่อได้เงินแล้วค่อยนำมาแลกคืน จากนั้นจึงให้ผู้สูงอายุไปรอที่เทศบาล แต่เมื่อผู้สูงอายุสอบถามเจ้าหน้าที่เทศบาลจึงทราบว่าเป็นโดนหลอก

4.แก๊งคอลเซ็นเตอร์ รูปแบบการหลอกลวง

1.คนร้ายจะโทรศัพท์เข้ามาถือือ แล้วแจ้งว่าเป็นเจ้าหน้าที่ธนาคารหรือเจ้าหน้าที่สรรพากร โดยลวงว่าเป็นหนี้บัตรเครดิต หรือติดค้างชำระการเสียภาษีอากร เจ้าหน้าที่ที่มีความจำเป็นต้องตัดจากบัญชีเงินฝากอื่นหรือหลอกว่าบัญชีในธนาคารมีการโอนเงินเข้าผิดปกติ สงสัยเป็นบัญชีฟอกเงิน ทำให้เหยื่อเกิดความกังวล และเมื่อเหยื่อบอกว่าไม่มีบัตรเครดิตหรือไม่เคยใช้ ก็จะหลอกว่ามีข้อมูลการใช้ ซึ่งอาจถูกแอบนำข้อมูลไปเปิดบัตรเครดิต เพื่อให้เหยื่อกลัวว่าจะถูกหักเงินจากบัญชี เมื่อเหยื่อเริ่มสนทนาก็จะหลอกถามชื่อธนาคาร แล้วแจ้งว่าจะมี ดีเอสไอ เจ้าหน้าที่ตำรวจหรือ ปง. ติดต่อมาแจ้งว่ามีคดีดังกล่าวเกิดขึ้นหลายรายแล้ว และบางรายถูกตัดเงินจากบัญชีไปเป็นล้าน เพื่อให้เกิดความกลัว และเพื่อให้เหยื่อขอความช่วยเหลือ แล้วคนร้ายก็จะหลอกว่าจะประสานกับธนาคารให้ตรวจสอบบัญชีและริบระงับบัญชีโดยด่วน โดยให้ไปหาตู้เอทีเอ็มที่ใกล้ที่สุดเมื่อพบตู้เอทีเอ็มแล้วให้โทรศัพท์กลับ หรือคนร้ายอาจโทรศัพท์มาอีกครั้ง

2.เมื่ออยู่ที่ตู้เอทีเอ็ม คนร้ายจะหลอกว่าอย่าให้ใครเห็นเนื่องจากเป็นเรื่องลับ หรือผิดกฎหมาย และหากกดเอทีเอ็มแล้วพบว่ามิชชีบัญชีคนอื่นก็ไม่ต้องตกใจเพราะเป็นชื่อที่ธนาคารชาติ (ธนาคารแห่งประเทศไทย) ตั้งไว้เป็นรหัสสำหรับทำรายการด่วน โดยพยายามให้เหยื่อกดหลายครั้งโดยบอกว่ารหัสไม่ผ่าน แต่ข้อเท็จจริงคือได้โอนเงินไปแล้วหลายครั้งเมื่อคนร้ายพอใจจำนวนเงินก็จะบอกว่าระงับบัญชีให้แล้ว

3. หลังจากนั้น คนร้ายที่อยู่ในต่างประเทศที่ถือบัตรเอทีเอ็มอยู่ จะรีบกดเงินจนหมดบัญชีในทันที เมื่อเหยื่อรู้ตัวไปแจ้งความก็ไม่ทัน และจับคนร้ายไม่ได้เพราะอยู่ที่ต่างประเทศ โดยใช้การทำงานทางโทรศัพท์ ทั้งนี้อาจมีคนไทยที่ร่วมมือกระทำผิดโดยเดินทางไปทำงานที่ต่างประเทศ การหลอกลวงลักษณะนี้จะใช้ระบบโทรศัพท์จากเครื่องคอมพิวเตอร์ ซึ่งยากแก่การตรวจสอบ

4. คนร้ายอาจเปลี่ยนจากการให้โอนเงินผ่านบัตรเอทีเอ็มเป็นให้ไป ถอนเงินสดและโอนเข้าบัญชีธนาคาร เพื่อหลบหลีกข้อหาใช้บัตร อิเล็กทรอนิกส์ของผู้อื่น เพื่อให้การหลอกลวงและการโอนเงินเป็นเพียง คดีหลอกลวงฉ้อโกงที่มีอายุความร้องทุกข์เพียง 3 เดือน

5. เหยื่อมักเป็นผู้สูงอายุ ที่ไม่ได้ฟังข้อมูลข่าวสาร ไม่รู้ระบบการ ตรวจสอบเกี่ยวกับการพอกเงิน ไม่รู้ระบบการโอนเงินธนาคาร ตกใจง่าย เชื่อง่าย

6. ล่าสุด แก๊งคอลเซ็นเตอร์ใช้กลอุบายลวงเหยื่อว่าคนใกล้ชิด ถูกตำรวจจับกุมข้อหาขายเสฟติดบ้าง ถูกคนร้ายลักพาตัวบ้าง หรือถูกจับไป เป็นตัวประกัน โดยเลือกสุมโทรศัพท์ไปยังบ้านของเหยื่อที่เป็นผู้สูงอายุใน ช่วงกลางวัน พุดจาหว่านล้อมต่างๆ นานา หรือทำเสียงเหมือนว่ามี การทำร้ายร่างกาย ทำให้เหยื่อหลงเชื่อ หรือเกิดความกลัว จนต้องโอนเงิน ให้คนร้ายในที่สุด

ดังนั้น ไม่ว่าจะแก๊งคอลเซ็นเตอร์จะมาในรูปแบบไหน ขอให้ตั้งสติ พิจารณาให้ดี อย่าหลงเชื่อทำตามหรือโอนเงินให้ใครง่ายๆ หากได้รับ โทรศัพท์จากบุคคลที่ไม่คุ้นเคย มาขอสอบถามข้อมูลการเงิน หรือสร้างเรื่อง

ให้วิตกกังวลว่าเข้าไปพัวพันกับคดีต่างๆ อย่าบอกชื่อข้อมูลธนาคารของตนเอง ให้ย้อนถามว่า ตนชื่ออะไร ถ้าจะบอกชื่อก็ให้บอกชื่อสมมติหรือกดโทรศัพท์ทิ้งไป หรือแจ้งเจ้าหน้าที่ทันทีเพื่อตรวจสอบพฤติกรรมและติดตามจับกุม

ข้อพึงระวัง อย่าให้เลขบัตรประจำตัวประชาชน หรือข้อมูลส่วนตัวทางโทรศัพท์กับบุคคลที่ไม่น่าไว้วางใจเด็ดขาด อย่าหลงเชื่อการติดตามทวงถามบัตรเครดิต หรือการขู่ว่าบัญชีผิดปกติทางโทรศัพท์หรือทางอินเทอร์เน็ต เนื่องจากปัจจุบันธนาคารต่างๆ ไม่ใช่วิธีดังกล่าวแล้ว หากหลงเชื่อโอนเงินไปแล้ว ควรเก็บสลิปที่ออกมาจากตู้เอทีเอ็มและโทรศัพท์ไปยังธนาคารเพื่อระงับการทำธุรกรรมภายใน 2-3 นาที



5.แก๊งตักทอง

กลุ่มมิจฉาชีพจะมองหาเหยื่อ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นผู้หญิง หรือผู้สูงอายุ ที่มาคนเดียว สวมใส่เครื่องประดับ สร้อยคอทองคำ สร้อยข้อมือ แหวน นาฬิกา หรือทรัพย์สินอื่นๆ โดยจะเข้าไปอยู่ใกล้ๆ คอยเดินตามไปเป็นระยะ พอสบโอกาส จะทำเป็นสร้างสถานการณ์ว่า พบห่อผ้า ภายในมีทรัพย์สิน ของมีค่า มีคนร้ายอีกคนเป็นหน้าม้าร่วมเออออแสดงความดีใจที่มีโชค หรือ ทำทีว่าพบสร้อยทอง (ซึ่งเป็นทองปลอม) ตกอยู่ตามย่านชุมชนหรือตลาด พร้อมๆ กับเหยื่อ และชักชวนเอาทองคำไปขายเพื่อแบ่งเงินกัน แต่ไม่มี เวลา จึงแนะนำให้เหยื่อถอดเครื่องประดับหรือนำเงินซึ่งดูแล้วน่าจะมีมูลค่า น้อยกว่าทองคำที่พบหลายเท่าแลกกับทองที่เก็บได้ให้มิจฉาชีพ วิธีการเช่น นี้ปรากฏเป็นข่าวทางสื่ออยู่บ่อยๆ แต่ก็ยังคงมีผู้เป็นเหยื่ออยู่เสมอ ซึ่งส่วน หนึ่งเกิดจากความโลภของเหยื่อเอง

ข้อพึงระวัง

- 1.ไม่ควรสวมใส่เครื่องประดับ ทองรูปพรรณ ให้เป็นที่ล่อตาลิ้นร้าย
- 2.ไม่หลงเชื่อการชักชวนเพื่อแลกทรัพย์สินกับสิ่งที่คนร้ายอ้างว่า เป็นทอง เพราะเห็นว่ามีมูลค่าสูงกว่า
- 3.หากเจอเหตุการณ์ดังกล่าว ให้ชวนผู้ที่อ้างว่าเก็บทรัพย์สินได้ ไปแจ้งความเป็นหลักฐาน

6.แก๊งมอมยาโรคทรัพย์

เหตุการณ์เหล่านี้มักจะเกิดขึ้นกับเหล่าผู้ชายที่ชอบเที่ยวเตร่ในสถานบันเทิง โดยจะมีหญิงสาวที่อาจมาคนเดียวยหรือเป็นกลุ่มทำที่ มาตีสนิทชวนไปเที่ยวต่อที่อื่นหรือชวนไปมีเพศสัมพันธ์ เมื่อเหยื่อหลงเชื่อ อาจมีคนร้ายที่เป็นผู้ขายรออยู่ที่สถานทีนั้น เพื่อขู่มบังคับเอาทรัพย์สิน และอาจมีโอกาสดูกทำร้ายร่างกาย หรือถูกฆาตกรรมได้ หรือหญิงสาวดังกล่าวอาจใช้เวลาช่วงที่เหยื่อเผลอ ใส่ยาลงไปในเรื่องดื่ม หรือจุดต่างๆ ของร่างกายตนเอง เมื่อเหยื่อดื่มหรือได้รับยาจนหมดสติ ก็จะฉวยโอกาส ปลดทรัพย์สินไปจนหมด โดยยาที่ใช้ มีทั้งที่เป็นเม็ด และของเหลวใส ออกฤทธิ์เร็ว นาน และทำให้ไม่สามารถจดจำเรื่องราวใดๆ ได้

ข้อพึงระวัง

- 1.ไม่ควรสวมใส่เครื่องประดับ ทองรูปพรรณ ให้เป็นที่ล่อตาคนร้าย
- 2.หลีกเลี่ยงการเที่ยวเตร่ในสถานบันเทิงตามลำพัง มีสติ รู้จักสังเกต และระแวงระวังตัวเมื่อพบกับสถานการณ์ในลักษณะดังกล่าว
- 3.ไม่รับเครื่องดื่มจากคนแปลกหน้า เมื่อต้องเข้าห้องน้ำ หรือออกไปเดินรำ กลับมาแล้วอย่าดื่มที่จะเปลี่ยนแก้วใหม่ และเมื่อเริ่มรู้สึกว่ามีอาการแปลกๆ หรือรู้สึกมึนเมาหลังจากดื่มไปได้เพียงเล็กน้อย ให้รีบขอความช่วยเหลือจากคนที่ไว้ใจ ซึ่งอาการที่จะบ่งบอกว่าถูกมอมยา คือรู้สึกมึนเมาทั้งที่ดื่มเพียงเล็กน้อย รู้สึกมึนงง และง่วงนอนโดยไม่ทราบสาเหตุ
- 4.ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับยาต่างๆ ที่ใช้ในการมอมเหยื่อให้ทราบถึงรูปแบบการใช้และผลที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นการป้องกันตนเองหรือสามารถให้คำแนะนำแก่ผู้อื่นได้ เพราะวิธีการทำงานของมิจฉาชีพมักจะใช้วิธีเดิมๆ

5. หากประสบเหตุการณ์ดังกล่าว ให้มองหาความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ตำรวจ หรือไปแจ้งความเป็นหลักฐาน

การเตรียมการป้องกันภัยอันตราย

เนื่องจากภัยและอันตรายที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุมีอยู่หลายรูปแบบ บางรูปแบบมีแนวโน้มจะเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้สูงอายุจึงควรเตรียมตัวเพื่อป้องกันภัยและอันตรายต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ดังนี้

1. รู้เท่าทันภัยและอันตรายที่มักจะนำเสนอผ่านสื่อมวลชน เช่น หนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ วิทยุ เป็นต้น ผู้สูงอายุจำเป็นต้องติดตามข่าวสารอย่างต่อเนื่อง และไม่ประมาทต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ พึงระลึกเสมอว่าเหตุการณ์ดังกล่าวเป็นเรื่องใกล้ตัว และมีโอกาสเกิดขึ้นกับตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นภัยที่เกิดขึ้นในบ้าน ภัยธรรมชาติ ภัยพิบัติ และภัยจากมิถุนาชีพ

2. หากมีเหตุการณ์ที่ไม่แน่ใจว่าเป็นความจริงหรือการหลอกลวง ควรรีบปรึกษาบุตรหลาน หรือบุคคลใกล้ชิด ตลอดจนเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

3. ก่อนโอนเงินหรือนำทรัพย์สินมีค่าให้ผู้อื่น ต้องคิดไตร่ตรองให้รอบคอบให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ระมัดระวังข้อเสนอ หรือการติดต่อเพื่อรับผลประโยชน์ที่ดูดีเกินไป และไม่น่าจะเป็นไปได้

4. ควรทราบช่องทางในการติดต่อหน่วยงานที่รับผิดชอบดูแลในกรณีที่เกิดภัยและอันตรายต่างๆ

ความมั่นคงในชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อม



ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น ความสูง (โดยเฉลี่ย จะเตี้ยลงประมาณ 2-5 เซนติเมตร) น้ำหนักตัวลดลง กระดูกข้อเสื่อม การเดินเหิน ลักษณะท่าทางจะเปลี่ยนไป สายตาพร่ามัว หูตึง หากผู้สูงอายุ ยังอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมที่ไม่เหมาะสมจะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย และนำมาซึ่งความพิการหรือทุพพลภาพในที่สุด โดยพบว่าอุบัติเหตุภายใน บ้านที่เกิดกับผู้สูงอายุส่วนใหญ่ คือ ห้างน้ำ ห้างนอน และบันได นอกจากนี้ ยังพบว่า สถานที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุต้องใช้อย่างน้อย เช่น โรงพยาบาล สถานีอนามัย อำเภอบ้านตำบล เทศบาล วัด ตลาดสด ห้างสรรพสินค้า สวนสาธารณะ ห้างน้ำสาธารณะ รวมถึงถนน ทางเท้า ยานพาหนะต่างๆ ยังมีการปรับปรุงเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้งานได้น้อยมาก ดังนั้น หากสามารถปรับสภาพแวดล้อมให้เป็นพื้นที่ปลอดภัย เหมาะสมกับการ ใช้ชีวิตประจำวัน และไม่ก่อให้เกิดอันตรายกับผู้สูงอายุ โอกาสการเกิด อุบัติเหตุก็จะลดลงหรือไม่เกิดอุบัติเหตุเลย แนวโน้มที่ผู้สูงอายุจะมีชีวิต ที่ยืนยาวก็จะเพิ่มขึ้น ลดการพึ่งพาผู้อื่นลง และใช้ชีวิตอย่างมีความอย่าง มีความสุข

ข้อพึงระวังและข้อพึงปฏิบัติเพื่อป้องกัน อุบัติเหตุภายในบ้านและนอกบ้าน

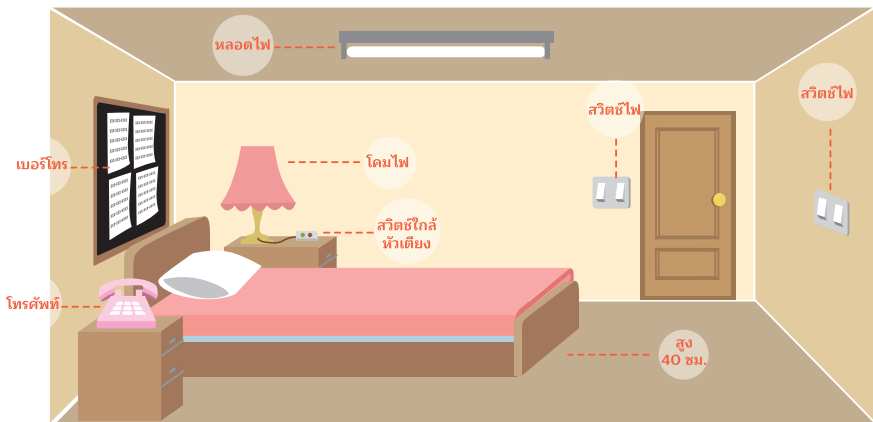
เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ความว่องไวต่างๆ ประสาทสัมผัส และการตอบโต้ต่อสิ่งเร้าจะลดลง ข้อต่อขาดความยืดหยุ่น ข้อเสื่อม กล้ามเนื้ออ่อนแรง การทรงตัว การได้ยิน การมองเห็น ลดประสิทธิภาพลง และอาจมีความผิดปกติต่างๆ เกิดขึ้นกับร่างกาย เช่น กระดูกเปราะ ทำให้เกิดอุบัติเหตุง่าย อุบัติเหตุที่มักเกิดกับผู้สูงอายุภายในบ้านที่พบบ่อย ได้แก่ การหกล้ม ตกเตียง ตกจากที่สูง ตกบันได เดินสะดุดสายไฟ พรมเช็ดเท้า ธรณีประตู ไฟฟ้าช็อต ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก อุบัติเหตุเหล่านี้เกิดจากสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย เช่น วางสิ่งของกีดขวางทางเดิน ซึ่งอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุมักมีอาการรุนแรง ต้องใช้เวลาในการพักฟื้นนาน และอาจเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิต การป้องกันจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด

ข้อพึงระวังและข้อพึงปฏิบัติเพื่อป้องกัน อุบัติเหตุภายในบ้าน

1. บ้านที่มีผู้สูงอายุควรเป็นบ้านชั้นเดียว มีห้องน้ำอยู่ใกล้ห้องนอน กรณีบ้าน 2 ชั้น ควรจัดให้ผู้สูงอายุพักในห้องชั้นล่าง เพื่อจะได้ไม่ต้องขึ้น-ลงบันได เพราะขณะขึ้น-ลง อาจเกิดการเคล็ดขัดยอก และพลัดตกได้ง่าย บริเวณบันไดมีแสงสว่างเพียงพอที่จะเห็นสิ่งต่างๆ ชัดเจน มีสวิทช์ ปิด-เปิด ได้ทั้งด้านบนและด้านล่าง ทางเข้าบ้านควรมีระดับเดียวกับพื้นภายนอก ไม่ควรมีพื้นต่างระดับ ไม่ควรมีธรณีประตู มีทางลาดสำหรับรถเข็น ใช้งานสะดวกที่เรียบและไม่ลื่น ส่วนของพื้นที่ใช้สอยที่ต่างกันควรใช้สีตัดกันหรือใช้พื้นผิวอุปกรณ์ที่ต่างกัน เช่น พื้นทางเดิน พื้นต่างระดับ พื้นห้องน้ำ

2. ควรดูแลบ้านให้อยู่ในสภาพแข็งแรง พื้นบ้านและทางเดินต้องไม่ลื่น ไม่ชำรุด พื้นไม่ควรขัดมัน เพราะอาจทำให้พลัดตกหกล้มและกระตุกหักได้ หากพบสิ่งใดทรุดบนพื้นต้องรีบเช็ดให้แห้งทันที

3. จัดวางสิ่งของให้เป็นระเบียบ เป็นที่เป็นทาง อย่าให้ขวางทางเดิน เพราะอาจทำให้ผู้สูงอายุสะดุดหกล้มได้ การจัดวางหรือการย้ายเครื่องเรือนจะต้องคำนึงถึงความเคยชินของผู้สูงอายุไม่ควรเปลี่ยนที่เก็บหรือวางของบ่อยของใช้ที่จำเป็นต้องใช้ประจำให้เก็บไว้ในระดับที่หยิบฉวยได้ง่าย คือระดับระหว่างตากับสะโพก อย่าเก็บของหนักไว้ในที่สูง ความสูงของผู้เก็บของควรติดตั้งอยู่ในระดับที่ผู้สูงอายุสามารถหยิบใช้ได้สะดวก



4. ห้องนอนต้องสามารถเข้าไปให้การช่วยเหลือได้ง่ายในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน เช่น เพลิงไหม้ อุบัติเหตุ เป็นต้น ควรมีหลอดไฟหรือโคมไฟที่มีแสงสว่างเพียงพอ มีสวิทช์ ปิด-เปิดได้ 2 ทาง ทั้งจุดก่อนเข้าห้องและสุดมุมของห้องอีกด้าน สามารถปิด-เปิดได้ในระยะเอื้อมจากเตียงนอน

สวิตช์มีแสงตอนเปิด ตั้งเตียงนอนในที่ที่สามารถเดินไปถึงได้สะดวกใน
ความมืด โดยมีพื้นที่ว่างรอบเตียง 3 ด้าน ความสูงของเตียงประมาณ 40
เซนติเมตร หัวเตียงควรมีโทรศัพท์พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ที่สามารถติดต่อ
ขอความช่วยเหลือ หรือมีสัญญาณฉุกเฉินสำหรับเรียกขอความช่วยเหลือได้

5.ไม่ควรปล่อยให้ผู้สูงอายุทำงานหนักหรือออกแรงมากจนเกิน
กำลัง เช่น ตัดหญ้า ย้ายเครื่องเรือน ซักรีดเสื้อผ้า เป็นต้น และไม่ควรให้
ผู้สูงอายุต้องออกแรงกล้ามเนื้อมาก เมื่อจะลุกนั่ง หรือขึ้น-ลง ขณะนั่งเก้าอี้
หรือบนเตียงควรวางเท้าบนพื้นได้เต็มเท้า ไม่ควรเคลื่อนไหวตัวเร็วเพราะ
จะเสียการทรงตัวได้ง่าย และการอยู่บนที่สูงอาจทำให้วงเวียนศีรษะได้

6.ควรตรวจสอบเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดที่ต้องใช้เป็นประจำ
เช่น สายไฟ ปลั๊กไฟ ให้อยู่ในสภาพดีอยู่เสมอ และตรวจสอบอุปกรณ์ที่ใช้
แก๊สทุกชนิดเพื่อป้องกันการรั่วหรือระเบิด มีระบบตัดไฟเมื่อเกิดเหตุ
ไฟช็อตและมีไฟฉุกเฉินเมื่อเกิดเหตุไฟดับ

7.ระยะระหว่างภายในบ้านมาที่รั้วบ้านอยู่ในระยะที่สามารถเดิน
ได้ง่าย รั้วบ้านควรโปร่ง หลีกเลียงการปลูกต้นไม้ใหญ่ ไม้ผล ไม้หนาม
ไม้ที่มียาง

8.การป้องกันอื่นๆ เช่น ไม่วางสายไฟบนพื้นบ้าน ถอดปลั๊ก
กาต้มน้ำทุกครั้งก่อนเติมน้ำหรือรินน้ำ ไม่สัมผัสเครื่องใช้ไฟฟ้าในขณะที่มี
เปียก ก่อนเข้านอนต้องถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดที่ไม่ใช้งานออก
ไม่ควรสวมเสื้อผ้าหลวมหรือกระโปรงยาวลากพื้นหรือสวมรองเท้าที่ใหญ่
หรือเล็กเกินไปไม่พอดีกับเท้า

สำหรับอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุภายนอกบ้านส่วนมากเกิดขึ้น
ที่บริเวณทางเดินเข้าบ้านและถนนทางสัญจร อาจเกิดขึ้นในขณะที่เดินข้ามถนน

ขึ้น-ลงรถประจำทาง ระหว่างขับรถ ซึ่งอาจเกิดจากความไม่ได้ระมัดระวัง หรือความประมาท

ข้อพึงระวังและข้อพึงปฏิบัติเพื่อป้องกันอุบัติเหตุนอกบ้าน

1. ใส่รองเท้าหุ้มส้นที่พอดีเท้า และระวังการลื่นล้มขณะถนนลื่น ถ้าใช้ไม้เท้าต้องมีขนาดพอเหมาะและมีวัสดุกันลื่นที่ปลายด้าม
2. การข้ามถนนต้องแน่ใจว่ามีเวลาพอในการเดินข้ามด้วยความปลอดภัย ถ้าไม่แน่ใจ ควรขอให้ผู้อื่นช่วยพาข้าม การเดินถนนในเวลากลางคืน ควรแต่งกายด้วยเสื้อผ้าสีขาว หากไปในที่มีมืดควรมีไฟฉาย
3. ถ้าเดินทางคนเดียวควรพกนกหวีดในกระเป๋าและเป่าเมื่อมีอุบัติเหตุหรือเหตุร้ายอื่นๆ จะได้มีผู้ช่วยเหลือได้ทันท่วงที
4. การนั่งโดยสารรถต้องให้รัดเข็มขัดนิรภัย และคอยดูแลในขณะขึ้น-ลง รวมทั้งให้ระวังการถูกประตุนีบด้วย
5. การเดินทางโดยรถประจำทาง ไม่ควรนั่งหลับบนรถ ระวังเมื่อรถหยุดหรือลดความเร็วอย่างรวดเร็ว หรือหักเลี้ยวกะทันหัน ระวังถนนลื่น และรถกระชาก ถ้าไม่แน่ใจในการทรงตัวขณะขึ้นหรือลงจากรถ ให้ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น
6. การขับรถ ให้ขับช้าลง หากเป็นการขับรถทางไกลให้หยุดพักเป็นระยะๆ และหากเป็นไปได้ควรขับเวลากลางวัน และงดเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ในขณะขับรถ แต่ถ้าไม่แน่ใจควรงดการขับรถ

การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐาน เพื่อการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุในบ้านและในที่สาธารณะ

การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ คือ การทำสภาพแวดล้อมให้เป็นพื้นที่ปลอดภัย เหมาะสมกับการใช้ชีวิตประจำวัน และไม่ก่อให้เกิดอันตรายกับผู้สูงอายุ ซึ่งครอบคลุมถึงที่อยู่อาศัย สิ่งอำนวยความสะดวกในชุมชน รวมถึงพื้นที่สาธารณะ และระบบขนส่งมวลชนด้วย โดยเน้นการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายและการยอมรับในสิทธิขั้นพื้นฐานที่จะให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามที่กฎหมายกำหนด

แนวทางการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐาน 8 ประการ ทางลาด

- ทางลาดภายในอาคารควรอยู่ข้างบันได มีความคงทนแข็งแรง
- พื้นผิวทางลาดต้องเป็นวัสดุที่ไม่ลื่น จุดต่อระหว่างพื้นกับทางลาดต้องเรียบ ไม่สะดุด มีความยาวช่วงละไม่เกิน 6 เมตร ทางลาดที่มีความยาวน้อยกว่า 6 เมตร ควรกว้างไม่น้อยกว่า 90 เซนติเมตร ทางลาดที่มีความยาวมากกว่า 6 เมตร ควรกว้างอย่างน้อย 1.50 เมตร และมีชานพักยาวไม่น้อยกว่า 1.50 เมตร
- มีความลาดชัน 1 : 12 ไปจนถึง 1 : 20 (หากพื้นที่สูงต่างกัน 1 เมตร ทางลาดควรจะยาวตั้งแต่ 12-20 เมตร) เพื่อไม่ให้ชันจนเป็นอันตราย ทางลาดที่มีความยาวตั้งแต่ 2.50 เมตร ต้องมีราวจับทั้งสองข้าง

- ราวจับต้องสูงจากพื้นทางลาด 80-90 เซนติเมตร ทำด้วยวัสดุเรียบมั่นคง แข็งแรง ทำความสะอาดได้ง่าย มีลักษณะกลม เส้นผ่านศูนย์กลาง 4 เซนติเมตร ติดตั้งห่างจากผนังอย่างน้อย 5 เซนติเมตร มีความยาวต่อเนื่องกัน ปลายราวควรยื่นเลยจากจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของทางลาด 30-40 เซนติเมตร
- ทางลาดที่ไม่มีผนังกั้นให้ยกขอบให้สูงจากพื้นผิวทางลาดไม่น้อยกว่า 50 เซนติเมตร และติดตั้งราวจับหรืออุปกรณ์พยุงตัว
- ในจุดที่พื้นที่มีการเปลี่ยนระดับสูงต่างกันไม่เกิน 20 มิลลิเมตร พื้นลาดที่เชื่อมพื้นที่ต่างระดับเข้าด้วยกันควรมีความชันไม่เกิน 45 องศา
- ควรใช้สีให้เห็นความแตกต่างอย่างชัดเจนระหว่างพื้นผิวของทางลาดกับพื้นของจุดเชื่อมต่อ และระหว่างพื้นทางลาดกับผนังที่ติดกับทางลาด



ห้องน้ำและห้องส้วม

- ห้องน้ำควรอยู่ภายในบ้านหรือในอาคารเพื่อความสะดวกและความปลอดภัยโดยเฉพาะในเวลาค่ำคืน
- ขนาดห้องควรกว้าง 1.50-2 เมตร ประตูเป็นแบบเปิดออกสู่ด้านนอก โดยเปิดค้างได้ไม่น้อยกว่า 90 องศา หรือเป็นแบบบานเลื่อนที่ไม่ต้องใช้แรงเปิด-ปิดมาก ไม่มีธรณีประตู พื้นห้องน้ำไม่ควรมีพื้นที่ต่างระดับ ถ้าเป็นพื้นต่างระดับต้องมีลักษณะเป็นทางลาด
- วัสดุพื้นห้องน้ำควรเป็นวัสดุที่เรียบ ไม่ขรุขระ ไม่เป็นหลุม หรือแตกร้าว ไม่ลื่น กันน้ำ ทำความสะอาดง่าย ไม่ควรใช้กระเบื้องเคลือบผิวมันแผ่นใหญ่ อาจปูพื้นยางกันลื่นให้เต็มห้องน้ำเพื่อป้องกันการลื่นหกล้ม ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้
- พื้นห้องน้ำต้องมีความลาดเอียงเพียงพอไปยังช่องระบายน้ำทิ้ง เพื่อไม่ให้มีน้ำขังบนพื้น
- ติดตั้งอุปกรณ์เพื่อช่วยเกาะหรือช่วยพยุงตัวในห้องน้ำและห้องส้วม เช่น มีราวจับยึดบริเวณผนังใกล้โถส้วม และบริเวณที่อาบน้ำ เป็นต้น เพื่อที่จะได้มีที่ยึดเกาะหากหน้ามืดหรือจะลื่นล้ม หรืออาจมีราวจับที่สามารถเดินได้ทั่วบริเวณห้องน้ำ ราวจับมือจับต้องไม่ลื่น จับถนัดมือ
- ในอ่างอาบน้ำควรปูแผ่นยางกันลื่นที่ไม่ทำให้เจ็บเท้า
- บริเวณฝักบัวหรือที่อาบน้ำควรมีที่นั่งอาบ รวมถึงปุ่มหรือเชือกสัญญาณฉุกเฉิน ฝักบัวควรเป็นชนิดแรงดันต่ำ ก๊อกน้ำแบบก้านโยก หากผู้สูงอายุไม่แข็งแรง มีอาการเวียนศีรษะบ่อยๆ ต้องคอยดูแลช่วยเหลือเวลาอาบน้ำเพื่อความปลอดภัย

- อ่างล้างมือมีความสูงจากพื้นถึงขอบบนของอ่างระหว่าง 75-80 เซนติเมตร และมีราวจับในแนวนอนแบบพับเก็บได้ในแนวตั้งทั้งสองข้างของอ่าง
- ปรับเปลี่ยนโถส้วมเป็นแบบนั่งราบ (นั่งห้อยขา) แทนการนั่งยองสูงจากพื้น 40-50 เซนติเมตร มีพนักพิงหลังแต่หากผู้สูงอายุเกิดการใช้โถแบบนั่งยองเพราะคุ้นเคยและถ่ายได้สะดวกกว่า อาจติดตั้งอุปกรณ์พยุงตัวเพิ่มเพื่อยึดเกาะขณะลุกยืน
- มีแสงสว่าง ช่องระบายอากาศที่เพียงพอ
- วางอุปกรณ์ สิ่งของ เช่น แก้วน้ำ อ่างอาบน้ำ ถัง และชั้นน้ำ กระจายชำระที่หยิบจับโดยไม่ต้องก้ม



ราวจับ อุปกรณ์พยุงตัวบริเวณภายในอาคาร

- ควรติดตั้งราวจับ อุปกรณ์พยุงตัว หรือราวกันตกบริเวณที่อาจเป็นพื้นที่เสี่ยงอันตรายหรือพื้นที่ที่ใช้งานบ่อย เช่น บันได ทางลาดชัน ระเบียง บริเวณที่ยกสูงขึ้นจากพื้นด้านข้างโถส้วมหรือผนังในห้องอาบน้ำ ห้องนอน ทางเดินในบ้าน
- มีความมั่นคงแข็งแรงในการจับ และไม่ลื่น มีลักษณะกลม โดยมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 4 เซนติเมตร ทำด้วยวัสดุเรียบ เช่น สแตนเลส ไม้ไผ่ ท่อพีวีซี เป็นต้น
- ควรสูงจากพื้นทางลาดไม่น้อยกว่า 80 เซนติเมตร แต่ไม่เกิน 90 เซนติเมตร
- ราวจับด้านที่อยู่ติดผนังให้มีระยะห่างจากผนังไม่น้อยกว่า 5 เซนติเมตร สามารถทำความสะอาดได้โดยง่าย

ราวจับ อุปกรณ์พยุงตัวบริเวณภายนอกอาคาร

อาจเป็นพื้นที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของอาคารที่ทำการ หรือพื้นที่สาธารณะที่มีระยะการเดินทางจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่ง

- ติดตั้งราวจับ หรืออุปกรณ์พยุงตัวที่มีความมั่นคงแข็งแรง จับถนัดมือ ไม่ลื่น ทำด้วยวัสดุเรียบ กลม ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 4 เซนติเมตร
- ควรสูงจากพื้นทางลาดไม่น้อยกว่า 80 เซนติเมตร แต่ไม่เกิน 90 เซนติเมตร
- ช่องระหว่างราวจับแนวตั้งและแนวนอนควรจะแคบ เพื่อความปลอดภัยของผู้ใช้งาน ราวจับไม่ควรกั้นหรือกีดขวางทางสัญจร

- การติดตั้งราวจับบริเวณบันได ระยะห่างระหว่างราวจับสองข้างไม่ควรกว้างเกิน 1.50 เมตร บันไดที่กว้างมากกว่า 3 เมตร ควรติดตั้งราวจับตรงกลางเพิ่มอีก 1 แถว

ทางเข้าอาคาร ทางเดินระหว่างอาคาร ทางเชื่อมระหว่างอาคาร

- ทางเดินระหว่างอาคารและทางเชื่อมระหว่างอาคารควรเป็นพื้นผิวเรียบเสมอกัน ไม่มีทางต่างระดับ ไม่ลื่น ไม่มีสิ่งกีดขวาง หรือส่วนของอาคารยื่นล้ำออกมา
- มีความกว้างไม่น้อยกว่า 1.50 เมตร อยู่ในระดับเดียวกับพื้นถนนภายนอกอาคาร หรือพื้นลานจอดรถ
- ท่อระบายน้ำหรือรางระบายน้ำบนพื้นมีฝาปิดสนิท ถ้าฝาเป็นแบบตะแกรง ต้องมีขนาดของช่องตะแกรงกว้างไม่เกิน 1.30 เซนติเมตร
- บริเวณที่เป็นทางแยกหรือทางเลี้ยวให้มีพื้นผิวต่างสัมผัส และต้องมีผนังหรือราวจับทั้งสองด้าน
- หากพื้นอาคารปูพรมหรือแผ่นพรมยาง ต้องยึดกับพื้นให้เรียบร้อย ความหนาของพรมไม่เกิน 1.30 เซนติเมตร
- ควรหมั่นดูแลและซ่อมแซมพื้นที่แตกร้าว ชำรุด

ประตู

- ควรมีขนาดความกว้างเป็นพิเศษอย่างน้อย 90 เซนติเมตร เพื่ออำนวยความสะดวกในการใช้งานแก่ผู้สูงอายุและผู้พิการ
- ประตูควรเป็นแบบผลักหรือแบบบานเลื่อน เปิด-ปิดง่าย ห้ามติดตั้งอุปกรณ์บังคับประตูให้ปิดเองที่อาจทำให้ประตูหนีบหรือกระแทกผู้สูงอายุได้
- มีมือจับติดตั้งในแนวตั้ง ทั้งด้านในและด้านนอกของประตู ปลายด้านบนสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 1 เมตร และปลายด้านล่างไม่เกิน 80 เซนติเมตร
- กรณีที่เป็นบานประตูเปิดเข้า ให้มีราวจับตามแนวนอนด้านนอกประตู โดยราวจับสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 80 เซนติเมตร แต่ไม่เกิน 90 เซนติเมตร ยาวไปตามความกว้างของประตู
- อุปกรณ์เปิด-ปิดประตู ควรง่ายต่อการจับและการใช้งานโดยมือข้างเดียว อาจเป็นชนิดก้านบิดหรือแกนผลัก ไม่ควรใช้มือจับประตูแบบกลมมน อยู่สูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 1 เมตร แต่ไม่เกิน 1.20 เมตร
- กรณีที่ประตูเป็นแบบเปิดออกสู่ด้านนอก ควรมีพื้นที่ว่างบริเวณที่บานประตูเปิดออกกว้างอย่างน้อย 1.50 เมตร และยาว 1.50 เมตร
- หากเป็นประตูกระจก 2 บาน ประตูเคลือบเงา ควรติดแถบสีที่สามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจนในระดับความสูงไม่น้อยกว่า 1.40 เมตร แต่ไม่เกิน 1.60 เมตร
- หากติดตั้งประตูหมุน ประตูอัตโนมัติ ควรติดประตูสำรองด้านข้าง กว้างในระยะเปิดไม่น้อยกว่า 90 เซนติเมตร

- กรณีมีธรณีประตู่ ความสูงต้องไม่เกิน 2 เซนติเมตร
- ประตูหน้าบ้านควรมีกันสาดบริเวณพื้นที่หน้าทางเข้า

กริ่งสัญญาณช่วยเหลือ

ติดตั้งเพื่อเป็นสัญญาณขอความช่วยเหลือในกรณีฉุกเฉินหรือประสบอุบัติเหตุ สถานที่ที่ควรติดตั้ง เช่น ห้องน้ำ ห้องนอน โดยติดตั้งในบริเวณที่เหมาะสม อาจปรับใช้วัสดุตามภูมิปัญญา เช่น ใช้เกราะไม้เคาะแทนกริ่งสัญญาณ เป็นต้น

ที่จอดรถสำหรับผู้สูงอายุ

เพื่ออำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุหรือผู้พิการ

- ที่จอดรถผู้สูงอายุและผู้พิการหรือทุพพลภาพ ต้องจัดไว้ให้ใกล้ทางเข้าอาคารมากที่สุด ไม่ขนานกับทางเดินรถ และควรอยู่ฝั่งเดียวกับทางเข้าอาคาร
- เป็นพื้นที่สี่เหลี่ยมผืนผ้า กว้างไม่น้อยกว่า 2.40 เมตร ยาวไม่น้อยกว่า 6 เมตร ทำเครื่องหมายชัดเจนด้วยสีเหลือง
- จัดให้มีสัญลักษณ์รูปผู้สูงอายุหรือผู้พิการบนพื้น กว้าง-ยาว ไม่น้อยกว่า 90 เซนติเมตร และจัดให้มีป้ายกว้าง-ยาว ไม่น้อยกว่า 30 เซนติเมตร ติดสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 2 เมตร ในตำแหน่งที่เห็นได้ชัดเจน (กรณีติด

บนผนังอาจสูงน้อยกว่า 2 เมตร)

- จัดให้มีที่ว่างข้างที่จอดรถกว้างไม่น้อยกว่า 1 เมตร ตลอดความยาวของที่จอดรถ เพื่อให้เพียงพอสำหรับการเคลื่อนย้ายกรณีที่ต้องใช้เก้าอี้เข็นและสามารถเปิดประตูรถได้อย่างเต็มที่ โดยพื้นที่ว่างต้องมีพื้นผิวเรียบและมีระดับเสมอกับที่จอดรถ
- ที่จอดรถที่สามารถจอดรถได้จำนวน 51-100 คัน ให้จัดให้มีที่จอดรถสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการหรือทุพพลภาพอย่างน้อย 2 คัน
- ที่จอดรถที่เพิ่มจำนวนทุก 100 คัน ให้จัดที่จอดรถของผู้สูงอายุและผู้พิการหรือทุพพลภาพ เพิ่มขึ้น 1 คัน โดยเพิ่มต่อจาก 100 คันแรก
- อาจเสริมทางลาดในบริเวณจุดเชื่อมต่อทางเดินระหว่างที่จอดรถเข้าสู่ภายในอาคาร

การติดตั้งป้ายเตือน

- ควรติดตั้งป้ายเตือนในพื้นที่สาธารณะหรือทางสัญจรที่ผู้สูงอายุใช้เป็นประจำ เพื่อเพิ่มความระมัดระวังของผู้ใช้พื้นที่หรือเส้นทาง ทำให้มีความปลอดภัยกับผู้สูงอายุมากขึ้น ตัวอย่างป้ายเตือนที่ควรติดตั้ง เช่น ป้ายเตือนพื้นที่ต่างระดับ ทางแยก ป้ายเตือนให้ระวังผู้สูงอายุข้ามถนน ป้ายเตือนชะลอความเร็วยานพาหนะ ป้ายบอกทางจักรยาน เป็นต้น
- ป้ายเตือนควรเป็นสัญลักษณ์ที่เป็นสากล เข้าใจได้ตรงกัน หรือเป็นตัวอักษร มีสีขาวหรือสีน้ำเงิน โดยพื้นป้ายเป็นสีขาวหรือสีน้ำเงิน

สลับกั้น

- ป้ายสัญลักษณ์ที่แขวนไว้ในเขตทางเดิน ควรติดตั้งสูงจากพื้นไม่น้อยกว่า 2 เมตร เพื่อให้ผู้ที่สัญจรผ่านได้อย่างสะดวกและปลอดภัย กรณีที่แขวนสูงจากระดับพื้นต่ำกว่า 2 เมตร และจำเป็นต้องยื่นล้ำเข้ามาในเขตทางเดิน สามารถยื่นล้ำได้ไม่เกิน 10 เซนติเมตร

รายการอ้างอิง

หนังสือ

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. การสังเคราะห์และถอดบทเรียนโครงการพัฒนารูปแบบการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ : ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2552.

จิราพร เกศพิชญวัฒนา และสุวิณี วิวัฒน์วานิช. คู่มือข้อมูลแห่งประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุและครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554.

ไตรรัตน์ จารุทัศน์. (2551). การออกแบบสำหรับทุกคน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาเคหการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธรรมทิพย์ ไชหาญฟ้า. ความสุขกับชีวิตวัยทอง. กรุงเทพฯ : สายส่งศีกษิต, 2537.

บรรลุ ศิริพานิช. คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2544.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก : หมวดพุทธศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, 2542.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). ธรรมนุญชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2547.

เศรษฐกิจการคลัง, สำนักงาน. เกษียณสุขใจ มีบ้านอายุใช้กับ กอช. กองทุนการออมแห่งชาติ. 2554.

ส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติ, สำนักงาน. ส่งเสริม ศักยภาพและสิทธิ, สำนัก. คู่มือการออกแบบสภาพแวดล้อมสำหรับ คนพิการและคนทุพพลภาพ. กรุงเทพฯ : กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. ม.ป.ป.

ส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, สำนัก. ส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ, สำนักงาน. คู่มือการดำเนินงานด้านการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ. 2555.

ส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, สำนัก. ส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ, สำนักงาน. คู่มือแนวทางการ จัดการปัญหาความรุนแรงต่อผู้สูงอายุ. 2555.

ส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, สำนัก. ส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ, สำนักงาน. สู่สังคมไม่ทอดทิ้ง กัน บนเส้นทางสร้างสรรค์สภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2552.

ส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, สำนัก. ส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ, สำนักงาน. การจัดสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. ม.ป.ป.

สถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, มูลนิธิ. คำถาม-คำตอบ ระบบบำนาญ แห่งชาติ...เพื่อประชาชนอย่างยั่งยืน. 2553.

สถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, มูลนิธิ. รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย 2553. กรุงเทพฯ : ทีคิวพี, 2555.

เอกสาร

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. **ข้อเสนอแนะการออกแบบสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ**. จัดพิมพ์โดยสำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ. ม.ป.ป. ส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, สำนัก. ส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ, สำนักงาน. **แนวทางการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐาน 8 ประเภท เพื่อการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ**. (เอกสารอัดสำเนา). ม.ป.ป.

เว็บไซต์

กรมส่งเสริมสหกรณ์. **ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสหกรณ์**. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 15 มิถุนายน 2555 จาก http://203.185.148.54/ewt/web_cpd/know_coop05_7.html.

กรมสุขภาพจิต. **อยู่กับลูกหลานอย่างไรให้มีความสุข**. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 5 สิงหาคม 2555 จาก <http://www.dmh.go.th/1667/1667view.asp?id=4317>.

กรมอนามัย. **การช่วยเหลือดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ**. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 5 สิงหาคม 2555 จาก <http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/about/soongwai/topic005.php>.

กรมอนามัย. การเปลี่ยนแปลงและเตรียมตัวเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 3 สิงหาคม 2555 จาก <http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/health/prepared/topic003.php>.

กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย, สำนักส่งเสริมสุขภาพ, ส่วนอนามัยผู้สูงอายุ. 10 อ.เพื่อการมีสุขภาพดี. สืบค้นเมื่อวันที่ 6 สิงหาคม 2555 จาก <http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statistics/health/10care/topic006.php>

กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 27 มิถุนายน 2555 จาก www.gpf.or.th

การจัดการเงินสำหรับผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 7 สิงหาคม 2555 จาก http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main5_11.html.

เจียรนัย ทรงชัยกุล. การครองตนในครอบครัวอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 16 มิถุนายน 2555 จาก www.stou.ac.th/elder/main1_3.html.

ชมรมผู้ตรวจสอบภายในธนาคาร และสถาบันการเงิน. แนะนำการลงทุนในกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (RMF). [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 9 กรกฎาคม 2555 จาก <http://bfiaa.org/index.php?lay=show&ac=article&id=359633&Ntype=2>.

ซิลค์สแปน. การประกันภัยคืออะไรและมีประโยชน์อย่างไร. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 12 กรกฎาคม 2555 จาก <http://www.silkspan.com/silkspan1/article/mbinsmain1.asp>.

เดลินิวส์. เตรียมรับมือกับสังคมผู้สูงอายุกันเถอะ. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 12 กรกฎาคม 2555 จาก <http://dailynews.co.th/article/55/16404>.

ไทยพับบลิค้า. สถิติภัยพิบัติย้อนหลัง 10 ปี ของภัยแต่ละประเภทในประเทศไทย. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 21 มิถุนายน 2555 จาก <http://thaipublica.org/wp-content/upload/2012/>.

ธนาคารกสิกรไทย. ดูแลตัวเองอย่างไรในวัยเกษียณ. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 2 กันยายน 2555 จาก http://k-expert.askkbank.com/Article/Pages/A2_113.aspx.

ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 2 กันยายน 2555 จาก <http://www.baac.or.th>.

ผู้จัดการออนไลน์. “ตุ๋นผ่านเน็ต” ภัยแฝงออนไลน์ ที่ผู้สูงวัยต้องรู้เท่าทัน. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 19 กรกฎาคม 2555 จาก <http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=9520000068833>.

ผู้จัดการออนไลน์. มารยาส่าไทย “มอมยา” อาชญากรสายสมรลลอกปลลด
ทรรพ์. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กันยายน 2555 จาก [http://
www.manager.co.th/Daily/ViewNews.aspx?News
ID=9540000165735](http://www.manager.co.th/Daily/ViewNews.aspx?NewsID=9540000165735)

พรททิพย์ เกษุรานนท. การสร้าความสุขในผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ
วันที่ 2 กันยายน 2555 จาก [http://www.stou.ac.th/stoukc/
elder/main1_9.html](http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_9.html).

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร. ันตรราย 13 อย่าง ส้าสำหรับผู้สูงอายุ. [ออนไลน์].
สืบค้นเมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม 2555 จาก [http://www.ku.ac.
th/e-magazine/may45/know/old.html](http://www.ku.ac.th/e-magazine/may45/know/old.html).

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. การจัดการการเงินส้าสำหรับผู้สูงอายุ.
[ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กันยายน 2555 จาก [http://www.
stou.ac.th/stoukc/elder/main5-1.html](http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main5-1.html).

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. ค้าถาม-ค้าตอบ ระบบบ้านอายุ
แห่งชาติ...เพื่อประชานอย่างยั่งยืน. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่
8 มิถุนายน 2555 จาก [http://www.thaitgri.org/images/sto
ries/Document/Q&A.pdf](http://www.thaitgri.org/images/stories/Document/Q&A.pdf).

ระวังแก๊งค์คอลเซนเตอร์ลลอกเงิน : เทคนิคที่คนร้ายใช้ + เสี่ยงสนทนา
จริงระหว้าคนร้ายกับเหยื่อ. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 2
กันยายน 2555 จาก [http://www.it24hrs.com/2012/warn
ing-about-gang-callcenter/](http://www.it24hrs.com/2012/warning-about-gang-callcenter/).

เรวัตี ช้างบุญชู. บริษัทเงินทุนหลักทรัพย์. [ออนไลน์]. (ม.ป.ป.). สืบค้นเมื่อวันที่ 20 มิถุนายน 2555 จาก <http://www.ismed.or.th/SME2/src/upload/knowledge/118129015146690ea79f0d4.pdf>.

สถาบันการเงิน. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กันยายน 2555 จาก <http://www.kjn.ac.th/pittaya/my%20homepage%201/html/bank5.html>.

สมาคมบริษัทจัดการลงทุน. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กันยายน 2555 จาก <http://www.aimc.or.th>

สุรียัน พินทอง. สถาบันการเงิน. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กันยายน 2555 จาก <http://www.kwc.ac.th/3Banks.html>.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. **ต้นแบบระบบบำนาญแห่งชาติให้สวัสดิการผู้สูงวัย**. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 5 มิถุนายน 2555 จาก <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/news/8330>.

สำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์. **กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (RMF)**. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 16 มิถุนายน 2555 จาก http://www.sec.or.th/infocenter/report/Content_0000000744.jsp?categoryID=CAT0000292&lang=th.

สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง. **กองทุนการออมแห่งชาติ**. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 15 สิงหาคม 2555 จาก http://fpo.go.th/FPO/member_profile/it-admin/upload/file/ppt05_54.pdf.

เอกซ่าประกันภัย. **ประโยชน์ของการประกันภัย**. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 มิถุนายน 2555 จาก <http://www.axaagent-worapon.com/index.php/contact-axa-agent.html>.