



ดูแลห่วงใย ใส่ใจ ผู้สูงอายุ

วิธีการดูแลผู้สูงอายุ ให้แข็งแรงและอายุยืน

ใส่ใจในอาหารที่ทาน

ลดแป้ง น้ำตาล ไขมัน และเสียงอาหารรสจัด



ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ

เลือกกิจกรรมที่เหมาะสม เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ



ให้หลีกเลี่ยงอบายมุข

งดสุราและบุหรี่ ลดโอกาสการเกิดโรคร้าย



พาไปออกกำลังกาย

อย่างน้อยวันละ 30 นาที เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง

ตรวจสุขภาพประจำปี

ลดความเสี่ยงของโรค และป้องกันการเกิดโรค



ให้อยู่ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์

ช่วยลดโอกาสการเกิดภูมิแพ้ และทำให้มีจิตใจที่แจ่มใส





11 ข้อ.

ให้สูงวัยแบบ Strong!!

1. **อาหาร** อายุวัย 50 ปี ควรบริโภคอาหาร กินให้ครบ 5 หมู่ กินผักผลไม้วันละ 5 จานเล็ก

2. **อากาศ** อยู่ในสิ่งแวดล้อมดี อากาศบริสุทธิ์ อารมณ์แจ่มใส สุขภาพดี อายุยืนยาว

3. **ออกกำลังกาย** สม่ำเสมอทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที

4. **อนามัย** สังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย จิตใจ พบกระแฉับตื่น การรักษาได้ละเอียด

5. **แสงอาทิตย์** รับประทานวิตามิน D อย่างน้อยวันละ 30 นาที ช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน

6. **อารมณ์** ควบคุมอารมณ์ การทำสมาธิ ช่วยให้อ่อนคลาย มีสติมากขึ้น

7. **อดิเรก** พยายามอดิเรกทำใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

8. **อบอุ่น** โอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ครอบครัว และคนอื่น เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

9. **อุจจาระ / ปัสสาวะ** ป้องกันท้องผูก คือ กินผักผลไม้ ดื่มน้ำให้มากๆ

10. **อุบัติเหตุ** ระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ สลายตายไวส์ผ่านสายตา หูได้ยิน ไม่ขัดต้องไปตรวจ

11. **อนาคต** เตรียมเงิน ที่อยู่อาศัยเป็นหลักประกัน ในการใช้ชีวิตเมื่อสูงอายุ



ครอบครัวไทย



ผู้สูงอายุ

ครอบครัว
=
สิ่งที่ผู้สูงอายุ
ต้องการมากที่สุด



