

1. เตือนภัยผู้สูงอายุ! คำพูดสวยหรูของมิจฉาชีพ แท้จริงคือกลลวง

ผู้สูงอายุถือเป็นหนึ่งในเหยื่ออันโอชะของมิจฉาชีพ ทั้งปลอมแปลงและแอบอ้าง ใช้ประโยชน์จากความไม่รู้ที่ต้องตรวจสอบเรื่องที่กำลังฟังอยู่อย่างไร เพราะฉะนั้นแล้วถ้ามีคนโทรศัพท์มาแจ้งข้อมูลทำนองนี้ อาจไม่ตรงเป๊ะทุกตัวอักษร แต่โดนขอข้อมูลส่วนตัว หรือโดนขอให้โอนเงิน ทางเราขอให้รู้ไว้ว่า มิจฉาชีพชั่ว ๆ ร้อยเปอร์เซ็นต์

เตือนภัยผู้สูงอายุ!

คำพูดสวยหรูของมิจฉาชีพ แท้จริงคือกลลวง

แจ้งเตือน

- 1 ชวนลงทุน ได้ผลตอบแทนสูง
- 2 แจ้งว่า เป็นผู้โชคดีได้รับรางวัลใหญ่
- 3 แจ้งว่า ติดหนี้บัตรเครดิต
- 4 ญาติห่าง ๆ ทิ้งเงินประกันชีวิตไว้ให้
- 5 บัญชีเงินฝากถูกอายัด

ที่มา : กรมกิจการผู้สูงอายุ

ANTI-FAKE NEWS CENTER ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย
Copyright © 2025, Anti-Fake News Center, All rights reserved

1. “ชวนลงทุน ได้ผลตอบแทนสูง” ความจริงคือแชร์ลูกโซ่
2. “แจ้งว่า เป็นผู้โชคดีได้รับรางวัลใหญ่” แต่หลอกให้โอนเงินมาก่อน อ้างว่า เป็นค่าภาษีหัก ณ ที่จ่าย
3. “แจ้งว่า ติดหนี้บัตรเครดิต” ถ้าไม่ชำระเงินภายในวันนี้จะถูกขึ้นบัญชีดำ กลับกันถ้าไม่มีบัตรเครดิต มิจฉาชีพจะบอกว่า ข้อมูลส่วนตัวของคุณถูกขโมยไปสมัครบัตรเครดิต
4. “ญาติห่าง ๆ ทิ้งเงินประกันชีวิตไว้ให้” อ้างว่า อีกฝ่ายยังส่งเบี้ยประกันไม่ครบ พร้อมกับหลอกให้โอนเงินส่วนที่เหลือแลกกับได้รับค่าประกันทั้งหมดเป็นผลตอบแทน
5. “ปลอมเป็นเจ้าหน้าที่ธนาคารโทรมาแจ้งว่า บัญชีเงินฝากถูกอายัด” จำเป็นต้องใช้ข้อมูลส่วนตัวเพื่อดำเนินการ เช่น เลขที่บัตรประชาชน เลขที่บัญชี ไปจนถึงรหัสเอทีเอ็ม

2. โลกโซเชียลสำหรับผู้สูงอายุ

โซเชียล กับ ผู้สูงอายุ



รับรู้สถานการณ์และข่าวสารในปัจจุบัน

โซเชียลมีเดีย เป็นเครื่องมือของผู้สูงอายุในการติดตามความรู้ ก้าวทันกับสถานการณ์ในโลก ไม่ว่าจะเป็นข่าวสารบ้านเมือง กิจกรรมต่างๆ ที่มีการส่งต่อและเชิญชวนกันได้อย่างรวดเร็ว



ใกล้ชิดกับครอบครัวและเพื่อน

โซเชียลมีเดีย เป็นการทำให้ผู้สูงอายุสามารถติดต่อกับลูกหลาน หรือครอบครัวของตนเองได้มากขึ้น เช่น วิดีโอคอลคุยกัน หรือ LINE แคมสคอปกัน ไม่ว่าจะอยู่ไกลกันคนละซีกโลก ก็รู้สึกเหมือนอยู่ใกล้ชิดกันได้ตลอดเวลา



ลดความเสี่ยงเรื่องสุขภาพ

การใช้โซเชียลมีเดีย ทำให้ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ตลอดเวลา เป็นการกระตุ้นการใช้สมอง ลดความเสี่ยงอาการที่จะเป็นป่วยจากโรคอัลไซเมอร์ได้ รวมถึงการพัฒนาระบบสมอง ช่วยฝึกความจำ ช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อมได้เป็นอย่างดี และยังเป็นการปรับตัวเข้ากับสังคมอีกด้วย

กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร กรมกิจการผู้สูงอายุ
ที่มา : <https://moneyduck.com/th/articles/>



3. 5 การกระทำที่ถือเป็นการรุนแรงต่อผู้สูงอายุ

5 การกระทำ ที่ถือเป็นการรุนแรง ต่อผู้สูงอายุ



กรมกิจการผู้สูงอายุ
DEPARTMENT OF OLDER PERSONS

การกระทำรุนแรงด้านร่างกาย



การทำให้เกิดความเจ็บปวด บาดแผล หรือการบาดเจ็บตามร่างกาย เช่น การทุบ การตี การเตะ การผลัก การใช้แรง กระแทกที่ร่างกาย การผูกมัด

การคุกคามทางเพศ

การถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยไม่ได้รับความยินยอมจากผู้สูงอายุ เช่น การใช้คำพูด การใช้กำลัง การสัมผัส หรือการมอง ซึ่งแสดงถึงการล่วงละเมิดทางเพศต่อผู้สูงอายุ รวมทั้งการข่มขืน หรือล่วงละเมิดภายนอก



การกระทำรุนแรงด้านจิตใจ



การทำให้เสียใจ หรือความปวดร้าวทางอารมณ์ เช่น การใช้คำพูดก้าวร้าว การดูถูก รังเกียจ การถูกแบ่งแยกจากสังคม การไม่เห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ

การหาประโยชน์ในทรัพย์สิน และการเอาเปรียบทางกฎหมาย



การลักขโมย การส่อลวงเอาทรัพย์สิน หรือนำทรัพย์สิน ไปใช้ในทางที่ไม่ถูกต้อง เช่น การขโมย หรือเปลี่ยนแปลงเอกสารเงินทอง ของส่วนตัว ของผู้สูงอายุ โดยไม่ได้รับอนุญาต หรือขู่บังคับ เอาประกันชีวิต

การละเลยทอดทิ้ง

ความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจที่จะปฏิเสธ หรือเกิดความล้มเหลวในการดูแล ส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่ได้รับการดูแลที่จำเป็น และ ไม่มีความสุขในชีวิต



ที่มา : คู่มือแนวทางการจัดการปัญหาความรุนแรงต่อผู้สูงอายุ
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



4. 6 สัญญาณเตือนสุขภาพผู้สูงอายุที่ไม่ควรมองข้าม

6 สัญญาณ เตือนสุขภาพ! ผู้สูงอายุที่ไม่ควรมองข้าม



สัญญาณเตือน
การมองไม่เห็น



สัญญาณเตือน
การขับถ่าย
ที่ผิดปกติ



สัญญาณเตือน
การไม่ได้ยิน



สัญญาณเตือน
ความเสื่อมโรคกระดูก
และกล้ามเนื้อ



สัญญาณเตือน
การรับรสที่ลดลง



สัญญาณเตือน
ความเสื่อมของ
หลอดเลือด และ
การไหลเวียนเลือด

เพราะการดูแลผู้สูงอายุ ไม่ใช่แค่หน้าที่...
แต่คือความรัก ความเข้าใจ และอนาคตของทุกคน!

หลักสูตร Smart Aging : พลั้่งแห่งการดูแลผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน



5. 5 เหตุผลสำคัญที่เราควรเริ่มต้นเตรียมความพร้อมสู่การเป็น “ผู้สูงอายุ”

✔ เพราะความชราเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ การเตรียมตัวตั้งแต่เนิ่น ๆ ในช่วงวัยเด็กหรือวัยทำงาน จึงเป็นทางเดียวที่จะทำให้เราเผชิญกับการเป็น “ผู้สูงอายุ” ได้อย่างมั่นใจ

✔ เพราะไม่อยากเป็นภาระ และอยากมีความสุขในช่วงบั้นปลายชีวิต

การมีเงินเก็บ มีสุขภาพที่ดี และจิตใจที่เข้มแข็ง จะช่วยให้เราเป็นผู้สูงอายุที่สามารถดูแลตัวเองได้อย่างอิสระ

✔ เพราะร่างกายย่อมมีการเปลี่ยนแปลงและเสื่อมสภาพตามวัย

การออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ดี และตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ คือกุญแจสำคัญในการชะลอความเสื่อมของร่างกาย

✔ เพราะชีวิตมีการจากลา พลัดพราก และสูญเสีย

เมื่ออายุเพิ่มขึ้น คนใกล้ตัวอาจเริ่มจากไป การเตรียมใจและการมีเครือข่ายความสัมพันธ์ใหม่ ๆ และการรักษาการมีส่วนร่วมกับสังคมหรือชุมชน จึงช่วยเติมเต็มจิตใจไม่ให้รู้สึกเหงา ซึมเศร้า

✔ เพราะสถานภาพทางสังคมเปลี่ยนไป

จากวัยทำงานที่มีบทบาทชัดเจน สู่วัยเกษียณที่อาจถูกลดความสำคัญลง การปรับตัวและหาเป้าหมายใหม่ในชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญ

ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพคือใคร?

คือผู้ที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่าในแบบที่ตนเองปรารถนา มีทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ รู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง มีอิสระในการใช้ชีวิต และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่

ปลอดภัยและเป็นมิตรกับผู้สูงอายุ 🏠 😊 😊 .

เพราะการเป็น “ผู้สูงอายุ” 😊 😊 ไม่ได้หมายถึงการสิ้นสุดของสิ่งใด หากแต่คือช่วงเวลาที่มียุคคุณค่าจาก

การสั่งสมประสบการณ์การทำงาน การได้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพในวัยผู้สูงอายุ จึงต้องเริ่มต้นจากการ

“ตระหนักรู้” และ “เตรียมตัว” อย่างมีเป้าหมายตั้งแต่วินาทีนี้



5 เหตุผลที่ต้องเตรียมความพร้อม สู่การเป็น “ผู้สูงอายุ”

1

เพราะการเป็น
ผู้สูงอายุเป็นช่วงชีวิต
ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

2

เพราะไม่อยากเป็นภาระ
และมีความสุขในช่วง
บั้นปลายชีวิต

3

เพราะร่างกายมีการ
เปลี่ยนแปลงและ
เสื่อมสภาพ

5

เพราะมีการเปลี่ยนแปลง
ของสภาพทั้งการ
ทำงานและการใช้ชีวิต
ในสังคม

4

เพราะชีวิตมีการจากลา
พลัดพราก และสูญเสีย
ของคนใกล้ตัว



ที่มา : กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ



6. 8 ช่องทางการติดต่อ ติดตาม ข่าวสาร กองทุนผู้สูงอายุ

8 ช่องทางการติดต่อ ติดตาม ข่าวสาร กองทุนผู้สูงอายุ

Website
www.olderfund.dop.go.th

โทรศัพท์
กองทุนผู้สูงอายุ
02-354-6100

โทรสาร
02-354-6107

E-mail
olderfund@dop.mail.go.th

YouTube

TikTok

Instagram

Facebook

เวลาการเดินทาง
ง่าย ๆ เพียงปลายนิ้ว

OLDERFUND