

การเผยแพร่ขององค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ

ข้อมูลจากกรมกิจการผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลหนองตะไก้ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนผู้สูงอายุได้ทราบ



กรมกิจการผู้สูงอายุ
DEPARTMENT OF OLDER PERSONS

PDPA

เจ้าของข้อมูล มีสิทธิอะไรบ้าง?

W.S.U. คุ้มครองข้อมูล ส่วนบุคคล	 สิทธิการได้รับแจ้ง มาตรา 19	 สิทธิในการ เพิกถอนความยินยอม มาตรา 19
 สิทธิการแก้ไขข้อมูล ส่วนบุคคลให้ถูกต้อง มาตรา 35 และ 36	 สิทธิในการ ลบข้อมูลส่วนบุคคล มาตรา 33	 สิทธิในการให้ โอนย้ายข้อมูลส่วนบุคคล มาตรา 31
 สิทธิการเข้าถึง ข้อมูลส่วนบุคคล มาตรา 30	 สิทธิในการห้ามมิให้ ประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคล มาตรา 34	 สิทธิในการคัดค้าน การประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคล มาตรา 32

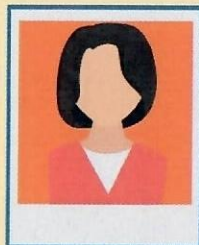
#กองทุนผู้สูงอายุพร้อมสนับสนุนผู้สูงอายุทั่วประเทศ  www.olderfund.dop.go.th   กองทุนผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ  @olderfund  @odf.dop



กรมกิจการผู้สูงอายุ
DEPARTMENT OF OLDER PERSONS



ข้อมูลส่วนบุคคล ที่ต้องระวัง !!



- 1 เลขบัตรประชาชน XXXXXXX
- 2 ชื่อ - นามสกุล XXXXXXX
- 3 ที่อยู่ XXXXXXXXXXXXXXX
- 4 เบอร์โทรศัพท์ XXXXXXX
- 5 เชื้อชาติ XXXXXXXXXXXXXXX
- 6 อีเมล XXXXXXXXXXXXXXX
- 7 ข้อมูลทางการเงิน XXXXXXX
- 8 ศาสนาหรือปรัชญา XXXXXXX
- 9 เพศ XXXXXXXXXXXXXXX
- 10 ข้อมูลสุขภาพ หรือข้อมูลพันธุกรรม
- 11 ประวัติอาชญากรรม XXXXXXX





PDPA

(Personal Data Protection Act)

พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูล
ส่วนบุคคล พ.ศ.2562

ถูกจัดตั้งขึ้นเพื่อป้องกันการถูกละเมิดสิทธิส่วนบุคคล
รวมทั้งการต้องขอ “ความยินยอม” จากเจ้าของข้อมูล
ก่อนการเก็บ รวบรวม ใช้ หรือเปิดเผยในที่สาธารณะ
หรือนำไปใช้ในทางที่ก่อให้เกิดความเสียหาย
ทั้งด้านร่างกายและจิตใจแก่บุคคลที่ถูกอ้างอิง

ข้อมูลส่วนตัว รูปภาพ คลิปวิดีโอ หรือแม้กระทั่งชื่อ – นามสกุล
หากเจ้าของข้อมูลส่วนตัวไม่ยินยอม **ผู้ที่เป็นคนเปิดเผยข้อมูล**
เหล่านั้น ก็สามารถ**มีความผิดตาม พ.ร.บ.** ได้ทั้งสิ้น



กรมกิจการผู้สูงอายุ
Department of Older Persons

DOP JOURNAL
by Strategy and Planning Division

ฉบับที่ 6/2567
ประจำเดือน มิถุนายน 2567

☎ 0 2642 4337-9
🌐 www.dop.go.th
📘 facebook.com/dop.go.th



ผู้สูงอายุ LGBT



ขอแสดงความยินดีกับประเทศไทยที่เป็นประเทศแรกในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่มีกฎหมายแต่งงานของบุคคลเพศเดียวกัน หลังจากการประชุมวุฒิสภา (สว.) มีมติเห็นชอบร่างพระราชบัญญัติ (พ.ร.บ.) แก้ไขเพิ่มเติมประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ (ฉบับที่...) พ.ศ. หรือ ร่างกฎหมายสมรสเท่าเทียม วาระที่ 2-3 ด้วยคะแนนเสียงเห็นด้วย 130 เสียง ไม่เห็นด้วย 4 เสียง และงดออกเสียง 18 เสียง เมื่อวันที่ 18 มิถุนายน 2567

และเดือนมิถุนายนของทุกปีเป็นเดือนแห่งการเฉลิมฉลองของกลุ่มบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ (Pride Month) ซึ่งจัดขึ้นครั้งแรกในปี 1970 หลังเกิดเหตุจลาจลที่สโตนวอลล์ ในแมนฮัตตัน นิวยอร์ก ซึ่งเป็นเหตุการณ์การประท้วงเพื่อปลดปล่อยชาวเกย์ในปี 1969

เนื่องในโอกาสพิเศษ DOP Journal ฉบับนี้ จะนำเสนอข้อมูลที่น่าสนใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุ LGBT กัน

จากการศึกษาของ Cliniconex สถาบันการดูแลผู้สูงอายุจากประเทศแคนาดา พบว่าผู้สูงอายุ LGBT มีความเป็นไปไม่ได้ที่จะอยู่อย่างโดดเดี่ยวมากกว่าผู้สูงอายุที่ชอบเพศตรงข้าม (Straight) ถึง 2 เท่า โดยเขาเหล่านั้นจะได้รับการดูแลจากคู่สมรส (54%) และจากเพื่อน (24%) สำหรับผู้สูงอายุ LGBT ในสถานดูแล มักถูกเลือกปฏิบัติมากกว่าผู้สูงอายุ Straight 2 เท่า และร้อยละ 30 มีความกังวลในการปกป้องสิทธิทางเพศของตน นอกจากนี้ ผู้สูงอายุ LGBT ยังมีแนวโน้มที่จะรู้สึกว่าการสนับสนุนทางสังคมและชุมชน

สถาบัน Williams ด้านกฎหมายและนโยบายสาธารณะเกี่ยวกับรสนิยมทางเพศและอัตลักษณ์ทางเพศแห่ง University of California, Los Angeles ได้ทำการศึกษากับผู้สูงอายุ LGBT ในสหรัฐอเมริกาช่วงที่โควิด-19 กำลังระบาด โดยมีผลการศึกษาน่าสนใจดังนี้

คำศัพท์น่ารู้

ภาษาอังกฤษ

ภาษาไทย

Pride

(ก.) ความภาคภูมิใจ

Lesbian

(adj.) ผู้หญิงที่มีความรักต่อผู้หญิงด้วยกัน

Gay

(adj.) ผู้ชายที่มีความรักต่อผู้ชายด้วยกัน

Bisexual

(adj.) บุคคลที่สามารถมีความรักได้ทั้งเพศชายและเพศหญิง

Transgender

(adj.) บุคคลที่ได้รับการแปลงเพศตามที่ต้องการ

Straight

(adj.) บุคคลที่มีความรักต่อเพศตรงข้าม

Cisgender

(adj.) บุคคลที่มีอัตลักษณ์ทางเพศตรงกับ เพศทางชีววิทยาเมื่อแรกเกิด

Partner

(ก.) คู่สมรส, หุ่นส่วน

Gender Identity

(ก.) อัตลักษณ์ทางเพศ

Sexual Orientation

(ก.) รสนิยมทางเพศ

แหล่งที่มาของข้อมูล :

- <https://www.cliniconex.com/press-releases/older-adults-pride-month-2022>
- <https://www.williamsinstitute.org/news-and-events/news/older-adults-pride-month-2022>

มิตสังคม

- ผู้สูงอายุ LGBT ที่เปิดเผยอัตลักษณ์ทางเพศ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย
- แม้ว่าการสมรสเพศเดียวกันในสหรัฐอเมริกาจะถูกกฎหมายตั้งแต่วันที่ 26 มิถุนายน 2558 แต่มี LGBT ช่วงอายุ 50 - 64 ปี ยังไม่เคยผ่านการแต่งงานถึงร้อยละ 36.1 และอายุ 65 ปีขึ้นไป ร้อยละ 28.9

มิติเศรษฐกิจ

- ผู้สูงอายุ LGBT มีความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจและทางโภชนาการ ส่งผลให้มี LGBT อายุ 65 ปีขึ้นไป ร้อยละ 10 ต้องเข้ารับสวัสดิการจากโครงการช่วยเหลือทางโภชนาการ (Supplement Nutrition Assistance Program: SNAP) ส่วน Straight อายุ 65 ปีขึ้นไป มีจำนวนร้อยละ 8 ที่ต้องเข้ารับสวัสดิการดังกล่าว
- LGBT ช่วงอายุ 50 - 64 ปี และ LGBT อายุ 65 ปีขึ้นไป ไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง ต้องเช่าบ้านอยู่ ร้อยละ 31 และร้อยละ 21 ตามลำดับ
- ผู้สูงอายุ LGBT มีรายได้ต่ำกว่าผู้สูงอายุ Straight จึงต้องพึ่งพารายได้ในรูปแบบอื่น เช่น บัตรเครดิต การกู้ยืม เงินออม เงินบำนาญ การเงินจากเพื่อนหรือครอบครัว

มิติสุขภาพ

- ผู้สูงอายุ LGBT มีแนวโน้มเป็นโรคหัวใจและโรคซึมเศร้า มากกว่าผู้สูงอายุ Straight
- ผู้สูงอายุ LGBT ร้อยละ 29 ได้รับยาตามแพทย์สั่งเพื่อรักษาอาการทางจิตเวช ส่วนผู้สูงอายุ Straight มีจำนวนร้อยละ 20
- ผู้สูงอายุ LGBT ร้อยละ 9 เข้ารับการบำบัดอาการทางจิตเวช ส่วนผู้สูงอายุ Straight มีจำนวนร้อยละ 5
- ผู้สูงอายุ LGBT ร้อยละ 7 ไม่ได้รับการรักษาทางจิตเวช ส่วนผู้สูงอายุ Straight มีจำนวนร้อยละ 4

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาดังกล่าว ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะว่า ควรมีงานวิจัยกับผู้สูงอายุ LGBT เพิ่มขึ้น รวมถึงศึกษาเกี่ยวกับการฟื้นตัวได้ (Resilience) ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญในกลุ่ม LGBT ที่ต้องเผชิญตลอดช่วงชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการถูกกลั่นแกล้ง การถูกเลือกปฏิบัติ นอกจากนี้ กลุ่ม LGBT มีความหลากหลายมาก งานวิจัยควรขยายกลุ่มเป้าหมายให้ครอบคลุม เช่น เชื้อชาติ ศิลา เพศวิถี เพื่อให้เข้าถึงบริบทของ LGBT มากขึ้น



บริหารจัดการหนี้อย่างไร?

เมื่อรายรับลดลง

1 สำรวจหนี้สินที่มี

เขียนแจกแจงออกมาในกระดาษ
โปรแกรม Excel หรือ ตารางสำรวจภาระหนี้สิน
เพื่อให้เราสามารถเห็นรายละเอียดของหนี้สินมากขึ้น
ป้องกันการลืม และทำให้ง่ายต่อการวางแผน

2 จัดทำแผนใช้เงิน เพื่อเตรียมวางแผนชำระหนี้

สำรวจรายรับ รายจ่าย และทรัพย์สินที่เรามียู่
ว่ามีเพียงพอที่จะจ่ายหนี้ในแต่ละเดือนได้หรือไม่
และหากไม่พอจ่าย สินทรัพย์ที่เราอยู่นั้น
สามารถนำมาขายเพื่อใช้หนี้ได้หรือไม่

3 สร้างแผนจัดการหนี้

จัดประเภทและเรียงลำดับหนี้สิน

1. หนี้สินระยะสั้น คือ หนี้สินที่มียอดคงเหลือไม่สูงมาก
2. หนี้สินระยะยาว คือ หนี้สินที่มียอดคงเหลือค่อนข้างสูง

หลังจากนั้นหาวิธีแก้ไขปัญหานี้

4 ทำตามแผน อย่างเคร่งครัด

มาตรการช่วยเหลือที่สามารถบรรเทาภาระหนี้ในช่วงที่
มีรายรับลดลง และทรัพย์สินที่สามารถขายได้
สิ่งสำคัญที่ต้องทำต่อไปคือ ทำตามแผนการชำระหนี้
อย่างเคร่งครัด

5 ปรับพฤติกรรม หลังผ่านพ้นวิกฤต

สิ่งที่ควรทำต่อไปมีดังนี้

1. ออมก่อนใช้ เมื่อมีรายรับเข้ามาควรหักออมแยกในบัญชี
เงินออมอย่างเป็นระบบ
2. เริ่มออมเงินเพื่อฉุกเฉิน คือ เงินออมก้อนแรก
ที่ควรมีในชีวิตสำหรับใช้ในยามเกิดเหตุไม่คาดฝัน
3. จัดทำแผนใช้เงิน โดยแยกประเภทค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น
และพยายามไม่ใช้เงินเกินจากงบประมาณที่ตั้งไว้

ถึงกำหนดชำระหนี้
กองทุนผู้สูงอายุ
ทุกวันที่ 1 - 5
ของเดือน

"เงินทุกบาทที่**สงคืน**
คือการ**ส่งต่อโอกาส**
ให้เพื่อนผู้สูงอายุ"



๖ อิริยาบถอันตราย ผู้สูงอายุต้องระวัง



กรมกิจการผู้สูงอายุ
DEPARTMENT OF OLDER PERSONS



นั่งยอง-คุกเข่า

นั่งยอง หรือคุกเข่านานเกินไป
ทำให้ปวดเข่า และข้อเสื่อมได้

เอี้ยวตัวหยิบของ

อาจทำให้บาดเจ็บที่ข้อไหล่
ปวดต้นคอ และหลังได้



แช่น้ำร้อน

ทำให้เส้นเลือดขยายตัว
เนื้อคลายความร้อน
ความดันตก
อาจเกิดอาการ
หน้ามืดเป็นลมได้



6 อิริยาบถอันตราย ผู้สูงอายุต้องระวัง

ขอบคุณข้อมูล : kuntakunyay.com



ยืนโดยไม่มีการเกาะ

ทำให้ต้องเกร็งขา
เกิดอาการปวดขา
ปวดเข่าได้



ใส่ส้นสูง

ทำให้กล้ามเนื้อเท้า
และน่องทำงานหนัก
และกล้ามเนื้อหลัง
ไม่ได้พักผ่อน
เกิดอาการเรื้อรังได้



ลุกเร็ว

ทำให้ความดันโลหิต
เปลี่ยนปุบปับ
เกิดอาการ
เวียนศีรษะ
ถึงขั้นคลื่นไส้
อาเจียนได้