มูลนิธิพุทธรักษาร่วมกับ ดิ แอสเพน ทรี แบ่งปันความรู้ด้านสุขภาพกายใจและการเงิน เพื่อขอบคุณตำรวจตระเวนชายแดน ผู้เกษียณอายุอย่างมีความสุขและมีคุณค่า

มูลนิธิพุทธรักษา ร่วมกับ ดิ แอสเพน ทรี (The Aspen Tree) ได้ร่วมสนับสนุนกิจกรรมในงานเกษียณอายุราชการตำรวจตระเวนชายแดนปี 2562 โดยการร่วมแบ่งปันความรู้ในหัวข้อ “ชีวิตสุขหลังเกษียณ” ในด้านสุขภาพจิตใจ สุขภาพร่างกาย และ สุขภาพการเงิน เพื่อเป็นการขอบคุณข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดน ที่เกษียณอายุการทำงานในปีนี้ได้นำไปประยุกต์ใช้เพื่อปรับตัวรับบทบาทใหม่ในวัยเกษียณ ให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและมีคุณค่าในสังคมอย่างภาคภูมิต่อไป

พันตำรวจเอก ประกฤติ ยามานนท์ ที่ปรึกษา มูลนิธิพุทธรักษา กล่าวว่า รู้สึกยินดีกับข้าราชการตำรวจทุกท่านที่เกษียณอายุราชการหลังจากได้ทำงานรับใช้สังคมและประเทศชาติมายาวนานจนถึงวันทำงานวันสุดท้าย ในฐานะที่เป็นประชาชนทั่วไปและมีประสบการณ์การทำงานด้านการช่วยเหลือสังคมหลังเกษียณอายุแล้ว ขอเป็นตัวแทนประชาชนคนหนึ่งแสดงความขอบคุณต่อความเสียสละในหน้าที่ปกป้องประเทศชาติของทุกท่าน และ ขอให้กำลังใจแด่ทุกท่านที่ท่านจะได้นำองค์ความรู้ต่างๆ ที่มีประโยชน์มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในช่วงวัยเกษียณอย่างมี

ความสุขและมีคุณค่าซึ่งเป็นเป้าหมายของทุกคน

นางสาวเฮ จูน พาร์ค ประธานผู้อำนวยการ บริษัท ดิ แอสเพน ทรี คอร์ปอเรชั่น จำกัด ภายใต้ บริษัท แมกโนเลีย ควอลิตี้ ดีเวล็อปเม้นต์ คอร์ปอเรชั่น (MQDC) เปิดเผยว่า บริษัทรู้สึกเป็นเกียรติและยินดีที่ได้มีโอกาสมาร่วมแบ่งปันองค์ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่อีกช่วงหนึ่งของชีวิต ซึ่งเป็นช่วงที่มีความสำคัญและสามารถที่จะวางแผนเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ อาทิ ด้านร่างกายและจิตใจ ด้านการเงิน ด้านที่อยู่อาศัย เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตหรือรับบทบาทใหม่ในชีวิต ซึ่งเป็นความท้าทายในอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งเรามองว่า หากทุกคนได้เรียนรู้ ตระหนัก และ ได้เตรียมความพร้อมให้มากที่สุด ก็จะทำให้พบปัญหาน้อยลงตามไปด้วย รวมทั้งการวางแผนล่วงหน้าจะทำให้มีแนวทางแก้ไขปัญหาได้หลายทางโดยไม่เกิดอาการตื่นตระหนกหรือสูญเสียความมั่นใจในตัวเอง

“เราพบว่าจากข้อมูลจากกองทุน ประชากรแห่งสหประชาชาติ (UNFPA) ระบุว่าปัจจุบันประชากรไทยที่มีอายุมากกว่า 60 ปี คิดเป็น 13% ของประชากรทั้งประเทศ ซึ่งอัตราการขยายตัวเพิ่มขึ้นต่อเนื่องและคาดว่าจะเพิ่มเป็น25% ในปี 2583 ทำให้ประเทศไทยเป็นประเทศกำลังพัฒนาแห่งแรกที่กลายเป็น สังคมผู้สูงอายุ’ เราจึงให้ความสำคัญศึกษาถึงความต้องการรวมถึงปัญหาของผู้สูงวัยและนำมาพัฒนาโครงการดิ แอสเพน ทรี เพื่อให้ผู้สูงวัยมีความสุขและมีสุขภาพดี” นางสาวเฮ จูน พาร์ค กล่าว

ผศ.นพ.สุรัตน์ ตันประเวช ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และ CEO Chivacare Medical and Rehabilitation Center กล่าวสรุปเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายว่ามีโรคภัยที่ต้องระวังและดูแลเป็นพิเศษ ได้แก่ อัลไซเมอร์ ผู้สูงวัยควรสังเกตสัญญาณบางประการที่อาจพบเจอเป็นสัญญาณว่าอาจเป็นโรคสมองเสื่อมหรืออัลไซเมอร์ อาทิ อาการหลงลืม ทำกิจวัตรที่เคยทำไม่ได้ มีปัญหาในการใช้ภาษา การตัดสินใจแย่ลง วางของผิดที่ นอกจากนี้ ยังมีโรคที่ต้องระวังคือ กระดูกบางหรือกระดูกพรุน ซึ่งพบมากในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนมีผลให้กระดูกลดความแข็งแรงลง สิ่งที่ต้องระวังมากที่สุดคือ พยายามไม่ให้หกล้มเพราะจะเสี่ยงกับโรคอัมพฤกษ์อัมพาต รวมไปถึงโรคเกี่ยวกับระบบหลอดเลือดด้วย นอกจากนี้ยังมีภาวะเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ซึ่งหากมีการควบคุมและเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพและการออกกำลังกายที่ต้องเน้นทั้งความยืดหยุ่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความเร็วของการเต้นของหัวใจในปริมาณที่เหมาะสมและต่อเนื่อง ทำกิจกรรมที่ทำให้อารมณ์ผ่อนคลาย แจ่มใส พบปะเพื่อนใหม่เพื่อสร้างสังคมของตนเอง

และทำกิจกรรมที่ชอบร่วมกันจะช่วยชะลอและบรรเทาอาการโรคต่างๆ ที่สำคัญหากได้มีการเตรียมพร้อมมาเป็นระยะก่อนที่จะเข้าสู่วัยเกษียณอย่างแท้จริงย่อมส่งผลดีในทุกด้าน

นายทวีสุข ธรรมศักดิ์ ที่ปรึกษาด้านการบริหารการลงทุน บริษัท ดีทีจีโอ คอร์ปอเรชั่นจำกัด กล่าวสรุปความรู้เกี่ยวกับการบริหารจัดการด้านการเงินหลังเกษียณว่า การเลือกเงินชดเชยในแบบบำนาญจะมีความคุ้มค่าและเป็นการเก็บเงินให้มีใช้ไปตลอดอายุขัย เป็นทางเลือกที่ดีที่สุดในสภาพเศรษฐกิจปัจจุบัน เพราะหากนำเงินไปลงทุนในธุรกิจที่ไม่มีความชำนาญก็จะมีความเสี่ยงที่จะขาดทุน ในส่วนของหนี้สินหากยังมีภาระอยู่ ควรจะจัดการให้หมดไปให้เร็วที่สุด

ห้ามสร้างหนี้เพิ่ม และควรเก็บเงินในส่วนของตนเองไว้ใช้ในยามจำเป็นไม่ควรช่วยเหลือลูกหลานจนเกินตัว หรือช่วยจนหมดตัว เป็นการนำเงินในอนาคตที่ต้องใช้ในชีวิตประจำวันมาลงทุน หากตนเองยังมีภาระอยู่และไม่มีรายได้ทางอื่นเพิ่มเติม เพราะต้องนึกเสมอว่าเงินเกษียณนี้คือเงินก้อนสุดท้ายในชีวิตและเป็นรางวัลของตนเองในการทำงานหนักมาอย่างยาวนาน ซึ่งลูกหลานหรือทายาทควรมีความเข้าใจในการบริหารเงินและดูแลผู้สูงวัยในกิจที่ควรกระทำ เพื่อไม่ให้เป็นภาระต่อผู้สูงอายุในบั้นปลายชีวิต ในส่วนของการลงทุนเพิ่มมูลค่า เช่น การซื้อที่ดิน การซื้อทองคำ การลงทุนในหุ้นพื้นฐานดี ตลอดจนการศึกษาด้านการลงทุนเพิ่มเติม เพื่อป้องกันความเสี่ยงด้านการเงิน ที่การถือเงินสดจะทำให้มูลค่าลดลงเพราะภาวะเงินเฟ้อที่จะสูงขึ้นในปี 2562-2563 ดังนั้นการเข้าใจสภาพของการเงินในภาพรวมท่ามกลางภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ จะช่วยให้คลายความกังวลในด้านการเงิน และมีการปกป้องค่าเงิน ด้วยการลงทุนในรูปแบบต่างๆ ยังเป็นการเพิ่มหรือรักษามูลค่าเงินหรือ รายได้อีกทางหนึ่ง และอาจจะกลายเป็น มรดกตกทอดไปถึงลูกหลานซึ่งเป็นอีกหนึ่งเป้าหมายสำคัญของผู้ที่อยู่วัยเกษียณในบั้นปลายชีวิตอีกด้วย