วางแผนชีวิตก่อนถึงวัยเก๋า วางวันนี้สบายวันหน้า

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ นับว่าเป็นเรื่องที่ต้องตื่นตัวพอสมควรสำหรับวัยที่กำลังจะกลายเป็นผู้สูงอายุ แล้วเราควรจะเตรียมพร้อมอย่างไรในวันอายุที่เพิ่มขึ้น เพราะทุกวันนี้รายจ่ายก็มีไม่น้อยเลย การจัดสรรทางการเงินและสุขภาพ จึงเป็นเรื่องใกล้ตัว ไม่ว่าจะเป็นการออมเงินไว้ใช้หลังเกษียณ เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายดูแลความเป็นอยู่ สุขภาพ รวมถึงใช้ในยามเจ็บไข้ได้ป่วย หรือเก็บไว้ท่องเที่ยวพักผ่อนช่วงบั้นปลายชีวิต

วางแผนทางการเงิน

นอกจากเงินออมจากประกันสังคมที่มีกันอยู่ทั่วไปแล้ว เพื่อให้เพียงพอต่อการใช้ชีวิตวัยชราในระยะยาว การวางแผนทางการเงินคือสิ่งจำเป็นที่ต้องเริ่มวางแผนค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนเสียแต่เนิ่นๆ เช่น ค่ารถ ค่าบ้าน ค่าน้ำ-ไฟ ค่าอินเทอร์เน็ต และค่าอื่น ๆ อีกมากมาย ตลอดจนการเก็บออมเงินไว้ใช้ในยามจำเป็น เพื่อสร้างวินัยในการออมให้กับตนเอง เพราะสมัยนี้การออมเงินมีให้เลือกหลากหลายรูปแบบ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี ยิ่งเริ่มออมเร็วชีวิตก็สบายเร็วยิ่งขึ้น ดังนั้นความมั่นคงทางการเงินจึงเป็นปัจจัยสำคัญของการดำรงชีวิต ลองมาดูแนวทางการออมในรูปแบบต่างๆ ให้เพียงพอและเหมาะสม

1. การฝากประจำ เป็นการออมเงินในอีกรูปแบบหนึ่งที่มีความเสี่ยงน้อย แต่ให้ดอกเบี้ยสูง โดยสามารถเริ่มฝากได้ขั้นต่ำเพียงหลักร้อยต่อเดือน ไปจนหลักพันหลักหมื่น ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของเราเอง ระยะเวลาการสะสมส่วนใหญ่จะเริ่มต้นที่ 3 เดือนไปจนถึง 5 ปี ยิ่งถ้าฝากเยอะ ฝากนาน ดอกเบี้ยก็ยิ่งเพิ่มพูนมากขึ้น
2. การซื้อกองทุนรวม (RMF) กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ ออกแบบมาเพื่อเป็นกองทุนสำรองเลี้ยงชีพในวัยเกษียณ เน้นการลงทุนในตราสารหนี้และการลงทุนตราสารทุน เช่น หุ้น ทองคำ อสังหาริมทรัพย์ สำหรับการลงทุนในตราสารหนี้นั้นมีความเสี่ยงน้อยกว่าตราสารทุน ข้อดีของกองทุนรวมคือสามารถลดหย่อยภาษีได้อีกด้วย เรียกได้ว่าเป็นการนำเงินมาลงทุนเพื่อต่อยอดให้มีเงินเพิ่มมากขึ้นเป็นค่าใช้จ่ายเลี้ยงชีพยามเกษียณ
3. พันธบัตรรัฐบาล เป็นการลงทุนอย่างหนึ่งในกลุ่มตราสารหนี้ที่ให้ดอกเบี้ยสูงกว่าเงินฝากออมทรัพย์ เน้นการลงทุนระยะยาวมีความเสี่ยงต่ำ แต่ผลตอบแทนน้อยกว่าการซื้อกองทุนรวม (RMF)
4. ประกันชีวิตที่เน้นการออมทรัพย์ เป็นการเก็บสะสมเงินออมที่เป็นทั้งประกันชีวิตในระหว่างที่ส่งเงินประกัน และเมื่อครบกำหนดตามสัญญา ก็จะได้รับเงินออมก้อนใหญ่เพื่อใช้จ่ายในระหว่างเกษียณอายุ นับว่าเป็นการออมที่คุ้มค่าเลยทีเดียว ซึ่งในบางประกันเริ่มต้นฝากเพียงแค่ไม่กี่ปี แต่คุ้มครองต่อเนื่องยาวไปอีกหลายปีเลยล่ะ แถมยังได้รับเงินก้อน ไว้ใช้ตอนแก่อีกด้วย

วางแผนการใช้ชีวิตหลังเกษียณ

บั้นปลายชีวิตของหลายคน เชื่อว่าใคร ๆ ก็อยากใช้ชีวิตอย่างสุขกาย สบายใจ ไม่อยากเป็นภาระลูกหลานในยามแก่เฒ่า เมื่ออายุมากขึ้นร่างกายก็ค่อย ๆ ทรุดโทรมลง หากจะเทียวไปเทียวมาโรงพยาบาลก็นับว่าลำบากไม่ใช่น้อยเลย

ยิ่งถ้าต้องนั่งรถไกล ๆ ล่ะก็เป็นเรื่องยากพอสมควร และในกรณีของคนโสด ไม่ได้มีคู่ครอง หรือลูกหลานคอยเป็นที่พึ่ง การวางแผนชีวิตหลังการเกษียณจึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างมากในการใช้ชีวิตหลังจากนี้อย่างไรให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงทำให้หลายธุรกิจมองเห็นโอกาสในการพัฒนาสินค้าและบริการเพื่อตอบสนองต่อการใช้ชีวิตหลังวัยเกษียณมากขึ้น อาทิ ธุรกิจ Home Care, ธุรกิจ Nursing Home , ธุรกิจอสังหาริมทรัพย์รองรับผู้สูงวัย ที่จะมาช่วยอำนวยความสะดวกสร้างความปลอดภัยในการใช้ชีวิต

วางแผนดูแลสุขภาพ

ปัจจุบันเรามักจะสังเกตเห็นหลาย ๆ คนเริ่มป่วยง่ายตั้งแต่อายุยังน้อย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผลมาจากการกินที่ไม่ได้ควบคุมอย่างเคร่งครัด ซึ่งอาหารประเภทจั๊งฟู้ดมักได้รับความนิยม เพราะสะดวก ราคาถูก รสชาดถูกปาก แต่ถ้าตามใจปากมากๆ ก็จะเป็นสาเหตุนำมาซึ่งโรคภัยไข้เจ็บได้ ฉะนั้นการเลือกกินอาหารจึงเป็นเรื่องสำคัญ ควรเลือกกินอาหารที่เหมาะสมและดีต่อร่างกายตั้งแต่อายุยังไม่มาก หรืออาจใช้อาหารเสริมเพื่อช่วยบำรุงร่างกายบ้างในบางครั้ง เพียงเท่านี้คุณก็จะได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย มั่นใจได้ว่าชีวิตในวัยเก๋าของคุณก็จะยืนยาวอย่างสมบูรณ์แบบแน่นอน

สำหรับงาน InterCare Asia 2019 ได้เข้ามาตอบโจทย์กลุ่มผู้สูงอายุและผู้ที่กำลังเข้าสู่การเป็นวัยชราเพื่อเตรียมรับมือกับการวางแผนชีวิตก่อนวัยเกษียณ โดยภายในงานได้รวบรวมนวัตกรรม เทคโนโลยี สำหรับผู้สูงอายุ ผลิตภัณฑ์สินค้าและบริการสุขภาพระดับนานาชาติ ในการดูแลสุขภาพและความปลอดภัยให้กับผู้สูงอายุอย่างครบวงจร รวมกว่า 230 บูธ พร้อมรับความรู้ดี ๆ เกี่ยวการการวางแผนชีวิตหลังวัยเกษียณให้มีความสุขอย่างยั่งยืนจากผู้เชี่ยวชาญ โดยงาน InterCare Asia 2019 ครั้งที่ 4 จัดขึ้นระหว่างวันที่ 11-13 กรกฎาคม 2562 ณ HALL 99 ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ http://intercare-asia.com/ หรือโทร 02-203-4241-4