

อายุวรรณะสุขะพละดี ที่คนเราต้องการ

(THE AGE, BEAUTY, HAPPINESS AND
STRENGTH THAT PEOPLE WANT)

มีอายุ มีขวัญไกลไปห่มปี
อีวรรณะ มีผิวพรรณผ่องสดใส
มีสุขภาพทราบแข็งแรงยิ่งยืนไกล
อีกพละกำลังใช้เข้มนแข็งดีที่ยั่งยืน
หนึ่งสมองสองมือทำได้ด้วยตัวเรา



สมชาติ กิจยรรยง

คำแนะนำวิธี มีอายุยืนยาวอย่างคนญี่ปุ่น

หลายคนคงอยากรู้เรามาเริ่มการทำให้ยืนยาวแบบคนญี่ปุ่นกันดีกว่า

1.เติมพลังด้วยอาหารคุณภาพดี

ควรดูแลตัวเองในการรับประทานอาหารให้หลากหลาย เช่น ธัญพืชไม่ขัดสี ผักและผลไม้สด เนื้อไม่ติดมัน ปลาสดที่ปรุง ไข่ ถั่วและผลิตภัณฑ์จากนมและดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอตลอดวัน

2.ขยับร่างกาย

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีประโยชน์ต่อคนทุกอายุที่ยืนยาว เช่น ช่วยให้สุขภาพหัวใจและปอดแข็งแรงลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังและช่วยจัดการกับความเครียด ผู้ที่มีอายุยืนส่วนใหญ่จะเดินอย่างน้อย 30 นาทีทุกวันและวิจัยสรุปว่าการเดินสามารถลดความเสี่ยงต่อโรคดังกล่าวข้างต้น

3.ลดความเครียด

ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ถ้าหากคุณสามารถดูแลตัวเองในการลดความเครียดได้ คุณก็จะสามารถเพิ่มพลังให้กับชีวิต ทำสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้นและลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง

4.ป้องกันจากอนุมูลอิสระ

สารต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินเอ วิตามินซี และวิตามินอี สามารถปกป้องร่างกายจากการทำลายของอนุมูลอิสระ โดยมีการศึกษาในประเทศอิตาลีพบว่าผู้ที่อายุยืนกว่า 100 ปี มีระดับของวิตามินเอและวิตามินอีสูง ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญสู่อายุยืน

5.เพิ่มพลังสมอง

ก้นการเสื่อมถอยของการเรียนรู้และคงไว้ซึ่งความเฉียบคมของสมองสามารถทำได้ด้วยการบริหารสมอง เช่น การเล่นเกมที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนและความจำ เช่น หมากรุก และ ซูโดโกะ หรืออาจลองทำกิจกรรมที่ทดสอบความรู้ด้านคำศัพท์ เช่น อักษรไขว้ เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ เช่น ภาษาต่างประเทศ หรือหัดเล่นเครื่องดนตรี

6.ดูแลสุขภาพหัวใจ

โรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตในลำดับต้นๆ ของคนไทยรองจากโรคมะเร็งและอุบัติเหตุ แต่โรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นโรคที่ส่วนใหญ่แล้วสามารถป้องกันได้ การดูแลสุขภาพหัวใจให้แข็งแรงด้วยอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด เช่น งดสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง และอาหารแปรรูป

7. รับแสงอาทิตย์

ผลการศึกษาล่าสุดจากสหรัฐอเมริกาพบว่า การได้รับแสงแดดวันละ 15 นาทีช่วยให้อายุยืนได้เนื่องจากป้องกันไม่ให้ร่างกายขาดวิตามินดี การเพิ่มระดับวิตามินดีในร่างกายจะช่วยให้หัวใจแข็งแรง อีกทั้งการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารวิตามินดีก็มีส่วนช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุนและโรคอื่นๆ บางโรค

8. เพิ่มภูมิต้านทาน

เมื่ออายุมากขึ้นภูมิต้านทานจะเริ่มลดลง ทำให้มีโอกาสติดเชื้อได้ง่ายขึ้น การเลือกรับประทานอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น กีวี ผักที่มีสีแดงและสีเหลือง บรอกโคลี รวมทั้งธาตุสังกะสีที่พบมากในหอยนางรม ถั่ววอลนัท และธัญพืชไม่ขัดสี จะช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานของร่างกายและยังมีสารต้านอนุมูลอิสระอีกด้วย

9. ทำงานอาสา

จากงานวิจัยล่าสุดพบว่า การมีส่วนร่วมในงานอาสาสมัครสามารถเสริมสร้างสุขภาพที่ดีได้ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงกันอย่างมากระหว่างการทำงานอาสาสมัครและสุขภาพ โดยผู้ที่ทำงานอาสาสมัครจะมีอัตราการเสียชีวิตที่ต่ำกว่า และมีความสามารถในการทำงานสูงกว่า และมีอัตราการเกิดโรคซึมเศร้าในวัยชราต่ำกว่าผู้ที่ไม่ได้ทำงานอาสาสมัคร

10.เล่นกับสัตว์เลี้ยง

Australian Companion Animal Council Inc. ระบุว่าสัตว์เลี้ยงเป็นเพื่อนที่ดี ส่งเสริมให้เกิดการออกกำลังกาย และเพิ่มปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง การมีสัตว์เลี้ยงอาจช่วยลดจำนวนครั้งที่ไปพบแพทย์เวชปฏิบัติทั่วไปและอาจลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

11.หัวเราะดังๆ

การหัวเราะช่วยให้สุขภาพทั้งร่างกาย อารมณ์ ลดความเครียด จิตวิญญาณ และจิตใจดีขึ้น ลองพูดคุยเรื่องสนุกสนานกับเพื่อนๆ หรือคนในครอบครัวถึงเรื่องที่ทำให้คุณได้หัวเราะดังๆ เพื่อมุ่งสู่หนทางอายุยืนถึง 100ปี การหัวเราะดังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระในธรรมชาติที่ดีอย่างหนึ่ง

11 วิธีข้างต้นนี้ทำให้ไม่ยากเลยใช่ไหมละ การรับประทานอาหารเสริมก็เป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับคนที่ไม่มีเวลาดูแลตัวเองอย่างเต็มที่ เริ่มต้นดูแลตัวเองตั้งแต่วันนี้เพื่อสุขภาพที่ดีและอายุยืนยาวนานะคะ เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน แนะนำให้ทานอาหารเสริมวิตามินรวมและเกลือแร่รวมครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายในแต่ละวันนะ

Cr: .blackmores.co.th/เคล็ด-ไม่-ลับกับสุขภาพ

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

-สู่อายุวรรณสุขะพละดีที่คนเราต้องการ

(The age, beauty, happiness and strength that people want)

ราคา-220-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

Mindset ผู้ความสำเร็จ

1.จงทำในสิ่งที่รัก

ทำในสิ่งที่รักใจเราจะทำให้เรามีร่างกายและใจทำให้เราไม่รู้สึกเหนื่อยและประสบความสำเร็จอย่างมั่นใจ

2.การช่วยเหลือคนอื่นเป็นสิ่งที่ดี

การช่วยคนอื่นคือการให้ทำให้เราได้เห็นรอยยิ้มการช่วยเหลือกลับทำให้เราได้เติมเต็มในใจด้วยความสุข

3.จงยอมรับกลับความเปลี่ยนแปลง

ความเปลี่ยนแปลงมาถึงเรา-เราไม่ควรยึดติดกับสิ่งเก่า-เปิดใจรับสิ่งใหม่ๆ เข้ามาให้เติบโตในการเปลี่ยนไป

4.ทำงานหนักอย่างมีประสิทธิภาพ

ไม่ใช่แค่ทำงานหนักทุกวันต้องทำอย่างมีประสิทธิภาพใช้เวลาไปกับสิ่งที่สำคัญเพื่อไม่ให้เราหลงทางในชีวิตให้ทำไปพร้อมกับการดูแลสุขภาพให้ได้อยู่เสมอกล่าวอยู่ในเล่มนี้แล้ว

ISBN(E-BOOK)-978-616-94830-3-8

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววีวรรณ์ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษร โดย นางสาววีวรรณ์ ไชยวัชรนนท์

อีเมล skillupinter@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

อายุ วรรณะ สุขะ พละ ดี ที่คนเราต้องการ

(The age, beauty, happiness and strength that people want)

“อายุ วรรณะ สุขะ พละ” เป็นคำไทยที่ใช้ในการให้พรให้บุคคลมีอายุยืนยาว มีผิวพรรณดี มีความสุข และมีกำลังแข็งแรง ซึ่งเชื่อว่าพวกเราทุกคนต้องการที่จะเป็นคนที่ยั่งยืนหรือคนที่มีอายุยืนพร้อมๆ กับการมีความสุขไปตลอดชีวิตซึ่งในชีวิตคนเรามีทั้งสุขและทุกข์ปนเปเป็นเรื่องราวธรรมดา แต่ถ้าใครที่อยู่ท่ามกลางความทุกข์ ณ ขณะนี้ เราอยากชวนให้มาลองขยับริมฝีปาก ยกเป็นมุม 45 องศา ไข่แล้ว รอยยิ้ม นั่นเองครับ ยิ้มให้ตัวเอง ยิ้มให้คนข้างๆ ยิ้มสู่โลกบางสถานการณ์สิ่งที่สร้างรอยยิ้มได้ ไม่ใช่ความสุข แต่เป็นวิธีคิด เรามีแนวทางวิธีดีๆ มาฝากกัน นั่นก็คือการมองโลกในแง่ความจริง มองโลกในแง่ดีเกินไปก็ทำให้ประมาท มองโลกในแง่ร้ายเกินไปก็อมทุกข์ได้ การมองโลกในแง่จริงนี้จะทำให้เรามีความพร้อมในการใช้ชีวิต รู้ว่ามีเงื่อนไข ปัจจัยอะไรบ้างที่จะมากระทบแล้วกลายเป็นตัวแปรต่อสถานการณ์ต่างๆ ความจริงแล้วการมองโลกในแง่บวกหรือสร้างสรรค์ไว้ก่อนน่าจะมีประโยชน์มากกว่านะ ส่วนการหาความรู้จากหลากหลายในหลายมิติก็จะช่วยให้เราสุขได้เช่นกัน การจะมองโลกในแง่จริงได้ เราต้องมี “ความรู้” ยกตัวอย่างง่ายๆ ในสถานการณ์น้ำท่วมจะเต็มไปด้วยข้อมูลข่าวสารหลายชุด ข่าวลือบ้าง ข่าวจริงบ้าง ข่าวตื่นตูมเกินเหตุบ้าง ทางที่ดีที่สุดก็คือเราเปิดใจรับฟังข้อมูลรอบด้าน

ตรวจสอบให้ถ้วนถี่ แล้วใคร่ตรงด้วยปัญญา การแสวงหาความรู้จะ
ทำให้เรามีข้อมูลสำหรับประกอบการตัดสินใจ และเกิดความผิดพลาด
น้อยลง หรืออีกตัวอย่างนั้นก็คือ $1+1 > 2$ ในภาวะที่ท้าทาย เราจะ
ค้นพบพลังของตัวเอง และค้นพบเพื่อนที่ดี คนที่ยืนหยัดอยู่ข้างคุณคน
ที่ติดต่อมาหาคุณแล้วถามว่า “มีอะไรให้ช่วยไหม” ลองนำหนึ่งพลัง
ของคุณ บวกกับหนึ่งพลังของเพื่อน แล้วคุณจะค้นพบคำตอบใน
สมการนี้ด้วยตัวเองว่า หนึ่งบวกหนึ่งจะมากกว่าสองได้อย่างไร สรุป
ตรงนี้ว่าเมื่อ 1 พบกับ 1 ผลลัพธ์ออกมาได้ในหลายรูปแบบ ได้ 2 หากบวก
กัน จะได้ 1 หากเขียนติดกัน ผลลัพธ์มากกว่า หากมีการสับสนกัน
นั่นเอง ฯลฯ อีกประการหนึ่งที่จะทำให้เราอยู่ได้ดีและมีความสุข
นอกจากการความขยันหมั่นเพียรเป็นคนอารมณ์ดีต่างๆแล้ว เราจะต้อง
ขยันหาเรื่องที่ดีจริงๆ วันทั้งวันคนเรามีแต่ “เรื่อง” ซึ่งแน่นอนว่าเรา
เลือกไม่ได้หรือกว่าจะให้ทุกวันของชีวิตมีแต่เรื่องดีๆ ได้อย่างไร แต่ถ้า
เรื่องดีๆ ไม่เดินมาหาเรา ก็ไม่แปลกที่เราจะเดินไปหามันเสียเอง เพราะ
หลายๆ ครั้งเรานี้แหละที่จะเป็นคนเปิด-ปิดประตูเลือกรับเรื่องที่จะเข้า
มาหาเรา เช่น แทนที่เราจะดูหนังชีวิตบีบคั้นน้ำตา ฟังเพลงอกหักกรีกคุณ
ก็ให้เปลี่ยนโหมดมาเลือกดูหนังที่สร้างแรงบันดาลใจ ฟังเพลงให้
กำลังใจ หรือการแบ่งปันสิ่งที่คุณมีให้เพื่อนร่วมโลกที่ยังขาดแคลน
รอยยิ้มจากผู้รับก็จะกลายเป็นรอยยิ้มของผู้ให้ได้เช่นกัน

อีกประเด็นหนึ่งก็คือหาหนสร้างพลังทั้งพลังความคิดพลังกายและพลังใจ E-BOOKเล่มนี้จะช่วยให้ท่านผู้อ่านทุกท่านได้รับอย่างแน่นอน

นั่นก็เพราะมีทั้งหลักการแนวทางวิธีการข้อเสนอแนะที่จะทำให้เกิดกำลังกายกำลังใจไปพร้อมๆกับการมีสุขภาพกายสุขภาพใจที่ดีนั่นเอง ผู้เขียนขออวยพรให้ท่านเต็มเปี่ยมไปด้วยสุขภาพกายสุขภาพจิตและสุขภาพทางความคิดที่ดีมีคุณภาพและการดำเนินชีวิตที่ดีได้ตลอดไป

ด้วยความปรารถนาดี
สมชาติ กิจยรรยง

บทนำ

อายุวรรณะสุขะพละดีที่คนเราต้องการ

(The age, beauty, happiness and strength that people want)

เรานั้นเคยตั้งคำถามกับตัวเองใหม่ว่า "เราจะมีชีวิตอยู่อีกกี่ปี?"

หรือ "ตอนนี้เดินทางมาถึงครึ่งชีวิตแล้วหรือยัง?" ล่าสุดในปี 2568 มีการเปิดเผยข้อมูลอายุขัยเฉลี่ยของคนไทยแยกตามเพศ ซึ่งช่วยให้เราได้ประเมินตัวเองคร่าวๆ ว่าอยู่ตรงไหนของเส้นทางชีวิตแล้ว อายุขัยเฉลี่ยของคนไทย ปี 2568

จากข้อมูลสถิติล่าสุดในปี 2568 พบว่า

อายุขัยเฉลี่ยของคนไทยโดยรวม อยู่ที่ประมาณ 78.1 ปี

อายุขัยเฉลี่ยเพศชาย อยู่ที่ 73.5 ปี

อายุขัยเฉลี่ยเพศหญิง อยู่ที่ 80.5 ปี

ซึ่งหมายความว่า ผู้หญิงไทยโดยเฉลี่ยจะมีอายุยืนยาวกว่าผู้ชายถึงประมาณ 7 ปี และนี่ถือเป็นแนวโน้มที่เกิดขึ้นทั่วโลก ไม่ใช่แค่เฉพาะประเทศไทย

ข้อมูลอ้างอิงและคำอธิบายเพิ่มเติม

ตัวเลขอายุขัยเฉลี่ยที่บางแหล่งข่าวรายงานว่าอยู่ที่ 85 ปี นั้นเป็น

เพียง การคาดการณ์ หรือ เป้าหมายในอนาคต ของสังคมผู้สูงวัย ไม่ใช่

ตัวเลขจริงในปัจจุบัน

ตัวเลขอายุขัยเฉลี่ยที่กล่าวถึงในบทความนี้ อ้างอิงจากข้อมูลของ

สำนักงานสถิติแห่งชาติ และงานวิจัยประชากรศาสตร์ปี 2568

เราเดินทางมาถึงครึ่งชีวิตแล้วหรือยัง?

หากคุณเป็นผู้ชายไทย อายุเฉลี่ยอยู่ที่ 73.5 ปี นั่นหมายความว่า เมื่ออายุถึง 36-37 ปี ก็จะเท่ากับว่าเดินทางมาครึ่งทางของชีวิตโดยเฉลี่ยแล้ว ส่วนผู้หญิงไทย ที่มีอายุเฉลี่ย 80.5 ปี นั่นหมายความว่า ช่วงอายุครึ่งชีวิตจะอยู่ที่ประมาณ 40-41 ปี

อย่างไรก็ตาม อายุเฉลี่ยคือค่าเฉลี่ย ไม่ได้แปลว่าทุกคนจะเสียชีวิตที่อายุนั้น แต่สามารถใช้เป็นแนวทางประเมินการวางแผนชีวิต การดูแลสุขภาพ และการวางแผนเกษียณได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปอีกครั้ง

เพศชาย: อายุเฉลี่ย 73.5 ปี

เพศหญิง: อายุเฉลี่ย 80.5 ปี

คนไทยโดยรวม: อายุเฉลี่ย 78.1 ปี

อย่าลืมว่า ไม่ว่าคุณจะอยู่ช่วงต้น กลาง หรือปลายของเส้นทางชีวิต การดูแลสุขภาพตั้งแต่วันนี้ คือกุญแจสำคัญที่จะทำให้ชีวิตยืนยาวและมีคุณภาพมากขึ้น

Cr.:sanook.com/news/9783606/

สารบัญอายุวรรณะสุขะพละดีที่คนเราต้องการ

(The age, beauty, happiness and strength that people want)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 เคล็ดลับการเตรียมตัวที่จะเข้าสู่อนาคตการเป็นผู้สูงวัย	1
บทที่ 2 การเตรียมพร้อมเมื่อเข้าสู่ผู้วัยอย่างมีความสุข	14
บทที่ 3 เดินไปสู่ความสุขกับสภาวะจิตของผู้ที่มีความสุข	28
บทที่ 4 กฎของการใช้ชีวิตเมื่อก้าวสู่วัยทองอย่างเขียน	40
บทที่ 5 เปลี่ยนอารมณ์ร้ายให้กลายเป็นดีให้ง่ายๆ	51
บทที่ 6 วิธีการรับมือจัดการกับความเครียด	65
บทที่ 7 วิธีการคิดบวกไว้สร้างกายใจให้ได้ดี	74
บทที่ 8 โอสถกับอโรคาปรมาลาภา	87
บทที่ 9 รู้จักการทานอาหารให้ได้ดั่งยา	101
บทที่ 10 อาหารกับการเสริมสร้างคุณภาพของชีวิตที่ดี	114
บทที่ 11 วิธีการใช้น้ำสร้างคุณประโยชน์ให้แก่ชีวิตที่ยั่งยืน	124
บทที่ 12 หลีก 160.หนทางแห่งความสุข	137
บทที่ 13 สรรหาอากาศที่ดีกับสร้างชีวิตให้ยั่งยืน	152
บทที่ 14 ออมทรัพย์ การออมทรัพย์แบบง่ายๆ	161
บทที่ 15 ก้าวสู่ผู้สูงวัยอย่างไรให้มีแต่ความสุขได้ตลอดไป	171
บทที่ 16 ออกกำลังกายจะได้พลังกลับมา	184
บทที่ 17 แนวทางที่ทำให้ได้การยอมรับจากผู้อื่น	206
บทที่ 18 อูจจาระกับปัญหาเรื่องท้องผูก	214

สารบัญอายุวรรณะสุขะพละดีที่คนเราต้องการ

(The age, beauty, happiness and strength that people want)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 19 ข้อควรรู้เมื่อซื้อยากินเองและกินอาหารให้เป็นยา	223
บทที่ 20 งานอดิเรกสิ่ง que สร้างความเพลิดเพลิน	231
บทที่ 21 อารมณ์กับการฝึกอารมณ์ดีทิวความสุข	237
บทที่ 22 อาสรมกับการเพาะบ่มจิตใจ	261
บทที่ 23 อบายมุข ทางแห่งความเลื่อม	265
บทที่ 24 อิริยาบถกับเอนกายคลายความขัดข้อง	273
บทที่ 25 เดินเพื่อสร้างคุณภาพของชีวิตให้ได้ดี	278
บทที่ 26 อดทนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน	288
บทที่ 27 อุบัติเหตุกับการป้องกันไม่ให้เกิด	298
บทที่ 28 เรานั้นจะอายุยืนหรืออายุสั้นกันละ	327
บทที่ 29 ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ	332
บทที่ 30 วิธีหาความสุขแบบง่าย ๆ ด้วยตัวของเราเอง	342
บทที่ 31 หลากหลายอาชีพผู้สูงวัยให้รายได้อย่างต่อเนื่อง	352
บทที่ 32 สุขตามแนวทางพุทธศาสนา	374
บทที่ 33 สุขภาพจิตและลักษณะจิตของผู้ที่มีความสุข	386
บทที่ 34 นาฬิกาชีวิตที่นำพาความสุขสมดุลให้แก่ชีวิต	395
บทที่ 35 มีความสุขยุคโซเชียลได้อย่างไรละ	403
บทที่ 36 มีความสุขอย่างไรให้ยั่งยืน	414

สารบัญอายุวรรณะสุขะพะละดีที่คนเราต้องการ

(The age, beauty, happiness and strength that people want)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 37 ความสุขกับความสงบละเอียดเป็นเช่นไรละ	423
บทที่ 38 เมื่อออกกำลังกลับได้พลังหลายมุม	430
บทที่ 39 วิธีการสารพัดจัดความเครียดให้สูญสลาย	441
บทที่ 40 จะมีความสุขได้อย่างไรในชีวิตคู่และครอบครัว	451
บทที่ 41 สมาริวิธีทวิความสุข	459
บทที่ 42 หลักคิดของเศรษฐีผู้มั่งคั่งที่สุดในบาโลน	469
บทที่ 43 วิธีการสร้างเสน่ห์ให้เกิดขึ้น	475
บทที่ 44 แนวคิดรวบยอดของความสุข	485
บทที่ 45 พักผ่อนนอนหลับอย่างไรให้เป็นสุข	496

บทที่ 1 เคล็ดลับการเตรียมตัวที่จะเข้าสู่การเป็นผู้สูงวัย

คุณเทียนทิพย์ เดียวก็ Team Content www.thaihealth.or.th

นำกล่าวถึงการก้าวสู่ผู้สูงวัยไว้ว่า ข้อมูลบางส่วนจาก คู่มือการดูแลผู้สูงอายุ เล่ม 2 สูตรคลายซึมเศร้า และ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทยให้สัมภาษณ์โดยนพ.บรรลุ ศิริพานิช ประธานมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทยและผู้สูงอายุแห่งชาติประจำปี 2562 ลองหันซ้าย หันขวา เรามักจะเจอผู้สูงอายุ ทำนั่นทำนี่อยู่เป็นประจำ บ้างก็งูหลามมาออกกกำลังกาย บ้างก็ยืนจับกลุ่มหาหรือเรื่องสัพเพเหระประจำวัน นี่สินะที่เขาว่ากันว่า ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างเต็มตัวแล้ว

เกณฑ์การแบ่งสังคมสูงวัย

ข้อมูลจากมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทยระบุว่า ปี 2560 ประเทศไทยมีประชากรสูงอายุ 11 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17 นับว่าเป็นตัวเลขที่น่าจับตามองได้เลยทีเดียว โดยประเทศไทยกำหนดนิยาม ผู้สูงอายุไว้ใน พ.ร.บ. ผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 มาตรา 3 หมายถึง บุคคลซึ่งอายุเกิน 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย ซึ่งสัดส่วนที่ใช้ในการแบ่งสังคมสูงวัยนั้น มีเกณฑ์การแบ่ง ดังนี้

1.สังคมสูงวัย (Aged Society) คือ สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปี ขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด

2.สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Complete Aged Society) คือ สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปี ขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด

3.สังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super Aged Society) คือ สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปี ขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด

นับว่าเป็นอีกหนึ่งประเด็นสำคัญที่ประเทศไทยกำลังเผชิญ นั่นคือ ทำอย่างไร ให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพ แม้ว่าหลาย ๆ ฝ่าย จะมีมาตรการและนโยบายในระยะต่าง ๆ ที่จะแบ่งเบาและช่วยเหลือผู้สูงอายุก็ตาม แต่ท้ายที่สุดแล้วกลับพบว่า แต่ละคนต้องเตรียมตัวเอง ในเบื้องต้นก่อนที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นๆ

การต้องเตรียมตัวดี 4 ประการสำหรับผู้สูงอายุ

วันนี้ทีมเว็บไซต์ สสส. มีเคล็ดลับการเตรียมตัวที่จะเข้าสู่ การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพมาฝาก ผ่านการพูดคุยกับ นพ.บรรลุ ศิริพานิช ประธานมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย และในฐานะผู้สูงอายุแห่งชาติประจำปี 2562 จะมาบอกเล่าประสบการณ์การเตรียมความพร้อม ที่ทุกๆ คนสามารถวางแผนและตั้งตัวแต่เนิ่น ๆ ก่อนจะเข้าสู่สูงวัย โดยคุณหมอ เล่าว่า การจะเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ต้องเตรียมตัวดี 4 ประการ ได้แก่ มีสุขภาพดี มีการทำงาน มีความมั่นคง และมีสิ่งแวดล้อมที่ดีดังนี้

1.มีสุขภาพดี

สุขภาพกาย ไม่เจ็บป่วย ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

สุขภาพจิต ไม่มีอาการวิตกกังวล

สุขภาพทางสังคม คุยกับผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

สุขภาพจิตปัญญา รู้ว่าอันไหนควรหรือไม่ควร

2.มีการทำงานดี

ทำงานเพื่อตัวเอง คนทำงานต้องมีรายได้ โดยรายได้ต้องมีมากกว่ารายจ่าย และเก็บสะสมไว้

ทำงานเพื่อผู้อื่น ให้ความช่วยเหลือที่สามารถทำได้

ทำงานเพื่อสังคม เราอยู่ในสังคมต้องช่วยเหลือสังคม

ทำงานเพื่อสิ่งแวดล้อม ไม่เบียดเบียนและช่วยกันรักษาสิ่งแวดล้อม

3.มีความมั่นคงดี

ความมั่นคงทางการเงิน ทุกวันนี้เงินเป็นปัจจัยสำคัญ ซึ่งความมั่นคงทางการเงินนี้ก็มีมาจากการทำงานเพื่อตนเอง และมีรายได้สะสม

ความมั่นคงทางครอบครัว ต้องอยู่ในครอบครัวและต้องมีความรู้ในการสอนลูกหลานในสิ่งที่ดีงาม

4.มีสิ่งแวดล้อมที่ดี

สิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ที่พักอาศัยเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะปัจจัยในการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต ถึงจะเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

การใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

คุณตา คุณยาย เวลาอยู่เหงา ๆ ที่บ้าน ระหว่างคอยลูกหลาน ออกไปทำงานในช่วงกลางวัน ยังมีกิจกรรมสร้างสุขในชีวิตประจำวัน ที่นับว่าเป็นตัวช่วยในการสร้างเสริมเพื่อให้ผู้สูงอายุ พึ่งพาตนเองและ ใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข ดังนี้

1.กิจวัตรประจำวัน / การดูแลตนเอง

การดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง เช่น อาบน้ำ แต่งตัว การ รับประทานอาหาร การเคลื่อนย้ายตัวเอง การเดิน การถัด การนั่ง รดน้ำ การกินยา การใช้อุปกรณ์ส่วนบุคคล เช่น แว่นตา เครื่องช่วยฟัง

2.การทำงาน

การทำงานเพื่อเลี้ยงชีพ การทำงานบ้าน ดูแลหลาน การทำงานเพื่อสังคม

3.กิจกรรมยามว่าง / นันทนาการ

ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ทำสวน รดน้ำต้นไม้ อ่านหนังสือ เขียน บันทึกลับ เลี้ยงสัตว์ ออกกำลังกาย คุณหมอบรรลุ ยังบอกอีกว่า การออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เป็นสิ่งที่สูงวัยต้องให้ความสำคัญ โดยส่วนตัวคุณหมอเป็นคนชอบออกกำลังกายและมีวิถี ในการรับประทานอาหารที่เน้นผักและผลไม้ นี่คงเป็นเคล็ดลับที่ทำให้ คุณหมอแข็งแรงและมีอายุถึง 94 ปี นับเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพอีกท่าน หนึ่งนั่นเอง“เราต้องเตรียมของเราเอง อย่าหวังพึ่งคนอื่น เราต้องทำ ของเราเองให้ได้” คุณหมอบรรลุ กล่าวทิ้งท้าย แม้ว่าปัจจุบันจะถือว่า

ผู้ที่มิอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้สูงอายุ แต่ในอนาคตอาจจะขยาย จาก 60 ปี เป็น 65 ปีก็ว่าได้ เนื่องจากมีกำลังและความสามารถที่หลากหลายอีกมากมาย จากการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพนั่นเอง อย่างไรก็ตาม สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)และองค์กรพันธมิตร.พยายามสร้างความตระหนักถึงสถานการณ์สังคมสูงอายุของประเทศไทย หนึ่งในนั้นคือ การอยากให้ทุกคนมีสุขภาพดีใน 4 มิติ ทั้ง กาย ใจ ปัญญา และสังคม เพราะการเตรียมสุขภาพ เป็นปัจจัยหลักในการที่จะก้าวสู่ สูงวัยอย่างมีคุณภาพในอนาคตCr.-
thaihealth.or.th/Content/48281เคล็ดลับสูงวัยอย่างสตรง.html

วางแผนเกษียณอายุอย่างมีความสุข

วัยเกษียณ ไม่ใช่ช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิตที่น่าเบื่อ แต่เป็นช่วงเวลาสำหรับการเริ่มต้นก้าวเดินไปสู่เส้นทางเส้นใหม่ที่น่าค้นหา "วัยเกษียณ" ถือเป็นช่วงเวลาการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิตของมนุษย์เงินเดือน โดยเฉพาะคนที่มิตำแหน่งหน้าที่ มีลูกน้องนับหน้าถือตา มีอำนาจ มีบารมีในหน่วยงานหรือในองค์กรต่างๆ หลายคนทำใจยากเมื่อต้องมานั่งอยู่บ้านเฉยๆ ดังนั้นจึงควรเตรียมความพร้อมเพื่อให้ก้าวเข้าสู่วัยเกษียณอย่างมีความสุข

สูงวัยไร้ความกังวล

มาสเตอร์ทบ เสนีย์ ประธานชมรมครูเกษียณโรงเรียน อัสสัมชัญ แนะนำว่า การจะมีความสุขในวัยเกษียณนั้น ต้องมีการเตรียมตัวมาตั้งแต่ในช่วงที่ยังทำงานอยู่ล่วงหน้าอย่างน้อย 5 ปี โดยเฉพาะเมื่ออายุ 55 ปี หลักการสำคัญมีอยู่ 3 ด้าน คือ หนึ่งการเตรียม

ตัวทางด้านร่างกาย สองการเตรียมตัวทางด้านจิตใจ และสามารถ
เตรียมตัวทางด้านสังคม

โดยเริ่มต้นจากการเตรียมพร้อมทางด้านร่างกาย ด้วยการดูแล
ตนเองในเรื่องอาหารการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
รับประทานให้หลากหลาย ไม่เลือกรับประทานอาหารที่ตนเองชอบ
ทุกมื้อ รับประทานน้อยแต่บ่อยครั้ง ควรลดอาหารที่มีไขมันและให้
พลังงานสูงลง รับประทานปลา ผักและผลไม้มากขึ้น ดื่มน้ำอย่างน้อย
วันละ 10 แก้ว นอนหลับอย่างน้อยวันละ 7 ชั่วโมง ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอสัปดาห์ละอย่างน้อย 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 30 นาที วิธีการ
ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับคนวัยนี้ คือ ว่ายน้ำ รำมวยจีน เป็นต้น ควร
เลือกวิธีที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและออกกำลังกายแต่พอดี ถ้ารู้สึก
เหนื่อยแล้วให้หยุดพัก หากเจ็บป่วยให้รับรักษาอย่าปล่อยไว้นานจน
กลายเป็นโรคเรื้อรังจะรักษายาก

นอกจากนี้ควรเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจ เริ่มตั้งแต่ทำความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลง ความไม่แน่นอนต่างๆเกี่ยวกับ
สุขภาพของตนเอง ฝึกฝนจิตใจให้อยู่ในหลักธรรม ไม่หลงอยู่ในลาภยศ
สรรเสริญ หมั่นทำความดี เอื้อเฟื้อและช่วยเหลือเพื่อนรอบข้างเท่าที่
กำลังกาย กำลังสมองจะเอื้ออำนวยและหากิจกรรมที่ตนเองชอบหรือ
หาความบันเทิงจากสิ่งที่สนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ร้องคาราโอ
เกะ อ่านหนังสือ ดูแลต้นไม้ ทำอาหาร เป็นต้น เพราะกิจกรรมเหล่านี้
จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีสุขภาพจิตที่ดี จะทำให้ไม่รู้สึกเหงา
หรือว่าเหว่ มาสเตอร์ทบ กล่าวว่า สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือการ

เตรียมทางด้านสังคม ผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีเพื่อนทั้งในวัยเดียวกัน และต่างวัย เพื่อที่จะได้พบปะ พูดคุย สังสรรค์ ไปทัศนศึกษาหรือ ประกอบกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน ดังนั้นก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุควรมีการ เตรียมตัว เตรียมกลุ่มเพื่อนหรือเครือข่ายไว้ สิ่งสำคัญเมื่อเข้าสู่วัย สูงอายุควรเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ใกล้ที่สุดเพื่อจะได้ ร่วมในกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพและร่วมกิจกรรมที่นำไปสู่ การพัฒนาชุมชนและสังคมด้านการบริหารจัดการเงินทองเพื่อเก็บไว้ ใช้ในวัยเกษียณโดยมีการออมหรือสะสมเงินทองไว้ใช้เมื่อเข้าสู่วัย สูงอายุที่จะต้องมีการใช้จ่ายในชีวิตประจำวันก่อนข้างสูง

เกษียณอย่างมีคุณภาพ

"เราต้องรู้จักที่จะวางแผนและปรับตัวเองล่วงหน้าอย่างน้อย 5 ปีก่อนเกษียณ ไม่ใช่มาเตรียมตัวปีสุดท้าย ยิ่งคนโสดตัวคนเดียวไม่มี ญาติพี่น้องต้องรู้จักวางแผนทางการเงินไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตไม่ให้เขา ตายส่วนคนที่มียูทิลิตี้จะได้เปรียบเพราะมียูทิลิตี้ช่วยเหลือกระตุ่น เซลล์สมอง จะลดความแก่ได้"

ประธานชมรมครูเกษียณโรงเรียนอัสสัมชัญ แนะนำ ควรฝึก การปล่อยวาง ด้วยการนำหลักคำสอนทางศาสนาที่นำถือมาใช้ในการ ชีวิตประจำวัน ปลดปล่อยตนเองจากความเครียดรู้จักตัดความโลภ โกร ธ หลงต่างๆลง รู้จักให้การให้อภัย สำหรับผู้ที่มีปัญหาอนไม่หลับ นั้น มาสเตอร์ทบ แนะนำให้ลองนั่งสมาธิ สวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน ทุกวัน เชื่อว่า ทำให้ออนหลับง่ายขึ้น เพราะจิตใจสงบถือเป็นวิธีที่ดี และก่อนนอนฝึกหายใจลึกๆ 5 นาที เพื่อจะได้ ตัดความกังวลขุ่น

ออกไปรับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์ เนื่องจากมีผลต่อการย่อย
 ของร่างกาย ปล่อยวางให้ลูกหลานตัดสินใจเอง ทำหน้าแค่ชี้แนะ อย่า
 เข้าไปบงการชีวิตลูกหลาน"ขณะเดียวกันคนที่อยู่ในวัยเกษียณต้องรู้จัก
 ใช้เงินในการหาความสุขให้กับตนเองให้เป็น นอกเหนือจากปัจจัยสี่
 แต่ไม่ใช่ใช้สุรุยสุราย หรือกระหมัดกระหม่อมจนเกินไป เงินทองเป็น
 ปัจจัยที่ไว้ใช้ดูแลร่างกาย รู้จักท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ ชีวิตคน
 เกษียณ ผมเชื่อว่า ถ้าไม่มีโรคแทรกสามารถเคลื่อนไหวได้จนถึง 80ปี
 จากนั้นร่างกายจะอ่อนแอลงอาจต้องใช้ไม้เท้า นั่งรถเข็น จนกระทั่งถึง
 ขึ้นลูกจากรถเข็นไม่ได้ต้องมีคนคอยดูแลเวลาขับถ่ายสุดท้ายนอนติด
 เตียงก่อนจะถึงสังขารทุกคนเหมือนกันหมด ไม่มีใครหนีพ้น ฉะนั้น
 อย่าไปยึดติดทุกอย่างไม่จริง รายการเราไม่ใช่ของเราวันหนึ่ง มันเสื่อม
 ไปตามวัย เหลือแค่จิตวิญญาณ ฉะนั้นต้องรู้จักเตรียมตัวไว้ล่วงหน้า"

Cr.-<http://oknation.nationtv.tv/blog/DIVING/2014/01/21/entry-6>

แหล่งข้อมูล:ถอดบทเรียนวัยเกษียณ

,<http://www.bangkokbiznews.com/home/detail/life->

style/health/20140115/556101/๑'๐.àÃÖ'ÇÑÂà;ÉÖ³.html

5 เคล็ดลับวางแผนชีวิตหลังเกษียณให้มั่นคง

คุณที่ใช้ชื่อนาม Krungsri The COACH ได้กล่าวถึงการวางแผนหลังเกษียณไว้เมื่อ 14 พ.ย. 62 โดยกล่าวว่า สำหรับหลายคนวัยเกษียณหมายถึงช่วงเวลาที่อายุ 60 ปีขึ้นไป เพื่อที่จะหยุดพักจากการทำงาน ใช้เวลากับครอบครัว ลูกหลาน แต่บางคนอาจเกษียณไวกว่านั้นด้วยเหตุผลที่อยากพักผ่อนในเวลาที่มือเท้าแข็งแรงอยู่ แต่จะด้วยเหตุใดก็ตาม สิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้เลยก่อนจะเกษียณตัวเองคือการวางแผนชีวิตหลังเกษียณที่มั่นคงครับ โดยเคล็ดลับง่ายๆ เพื่อวางแผนชีวิตหลังเกษียณมี 5 ข้อ คือเคล็ดที่ 1 ออมตั้งแต่เนิ่นๆ เคล็ดที่ 2 ไม่เมินความเสี่ยงที่มีเคล็ดที่ 3 ที่อยู่อาศัยต้องพร้อมเคล็ดที่ 4 แวดล้อมด้วยมิตรสหายเคล็ดที่ 5 รู้ใจว่าจะทำอะไรในวัยหลังเกษียณทั้ง 5 เคล็ดลับนี้มีรายละเอียดสำคัญอย่างไรบ้าง ลองมาดูกัน लेकरับ

เคล็ดที่ 1 ออมตั้งแต่เนิ่นๆ

จุดเริ่มต้นชีวิตหลังเกษียณอย่างมีคุณภาพคือมีเงินก้อนไว้รองรับยามจำเป็น และเราจะมีเงินก้อนใหญ่ได้ด้วยการเริ่มออมตั้งแต่วันนี้ การออมเร็วส่งผลแก่ไหน ลองมาดูตัวอย่างการเก็บออมของคนสองคนกันครับ

-น้องหมี อายุ 30 ปี เริ่มออมเดือนละ 1,000 บาท

-พี่แมว อายุ 40 ปี เก็บออมเดือนละ 2,000 บาท

นำเงินไปลงทุนได้ผลตอบแทนเฉลี่ย 8% ต่อปี มาดูกันว่าถ้าทั้งคู่เก็บเงิน ขวไปจนถึงวันเกษียณในอายุ 60 ปี จะมีเงินเท่าไรให้เห็นไหม

ครับว่าผลลัพธ์ที่ได้จากการเก็บเงินของน้องหมีเพียง 1,000 ต่อเดือน กับพี่แมวที่เก็บเงินมากกว่าเป็น 2 เท่า นั้น ผลลัพธ์สุดท้ายน้องหมีก็ยังมีเงินสะสมสูงกว่าพี่แมว เพราะน้องหมีเก็บเงินตั้งแต่อายุยังน้อย ถ้าเราเก็บออมเลขๆ แบบไม่มีดอกเบียเข้ามาเกี่ยวข้อง พี่แมวกงจะมีเงินออมที่มากกว่าน้องหมีเป็นแน่

แต่ด้วยพลังของดอกเบี้ยทบต้นทำให้ระยะเวลาเป็นอีกตัวแปรที่สำคัญทำให้ยิ่งออมนานก็ยิ่งเห็นพลังของดอกเบี้ยทบต้น แต่ว่าการเกษียณยังมีปัจจัยอื่นที่จำเป็น เราจึงต้องหาทางเพิ่มมูลค่าเงินออมของตัวเอง อย่างยิ่งใครที่ออมไม่เก่งไม่มั่นใจในการลงทุน อาจจะเริ่มต้นก็สามารถทำได้ง่ายๆ โดยการลงทุนผ่านกองทุนรวมเพื่อเป็นการต่อยอดการวางแผนชีวิตหลังเกษียณให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น

เคล็ดลับที่ 2 ไม่เมินความเสี่ยงที่มี

หากจะพูดถึงภัยเกษียณ สิ่งหนึ่งที่เมื่ออยากจะเลี่ยงแต่ก็คงเลี่ยงไม่ได้คืออาการเจ็บป่วย การเจ็บออดๆ แอดๆ กี่ว่าลำบากแล้ว แต่ถ้าเป็นโรคร้ายแรงขึ้นมาอาจส่งผลกระทบต่อทั้งตัวคุณและครอบครัว ไปจนถึงเงินเก็บออมซึ่งอาจหมดไปอย่างรวดเร็วสิ่งที่ช่วยได้อย่างแรกคือการหมั่นออกกำลังกาย ทานอาหารที่มีประโยชน์ตั้งแต่เนิ่นๆ ครับ เพราะร่างกายเรานับวันก็เสื่อมถอยไปตามสภาพ แต่จะเสื่อมช้า เสื่อมเร็ว ล้วนขึ้นกับสิ่งที่ทุกคนทำกันในช่วงเวลาปัจจุบัน อีกทั้งการออกกำลังกายยังเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดโรคร้าย หรือบรรเทาไม่ให้โรคลุกลามได้ง่ายในอนาคตด้วยนอกเหนือจากการดูแลสุขภาพตัวเอง อีกสิ่งที่สามารถช่วยในเรื่องนี้ได้คือการทำประกันครับ ไม่ว่าจะเป็น

ประกันภัยหรือประกันสุขภาพ ที่นอกจากจะแบ่งเบาค่ารักษาได้แล้ว หากเกิดเหตุไม่คาดฝันขึ้นมา ฟังลูกหลานก็ยังได้เงินก้อนที่ช่วยให้ครอบครัวยังสามารถก้าวเดินไปต่อไปได้ด้วยเช่นกัน

เคล็ดลับ 3 ที่อยู่อาศัยต้องพร้อม

การซื้อบ้านหรืออสังหาริมทรัพย์ต้องใช้เงินจำนวนมาก หากจะซื้อเพื่อลงทุนก็เป็นอีกประเด็นหนึ่ง แต่ถ้าจะซื้อเพื่ออยู่อาศัยจนถึงยามเกษียณก็เป็นอีกประเด็นหนึ่ง ในปัจจุบันเราก็มีตัวเลือกอสังหาริมทรัพย์มากมายหลายรูปแบบ แต่ตัวเลือกใหญ่ๆ ที่มักแบ่งคนเป็นสองฝ่ายเสมอคือเลือกจะอยู่บ้านหรือคอนโด ซึ่งเรื่องนี้จะส่งผลกระทบต่อตัวเราและครอบครัวของเราในอนาคตด้วยเช่นกัน ซึ่งเราขอแนะนำด้วยหลักการการอยู่อาศัยแบบง่ายๆ ว่า หากคุณอยู่คนเดียวการเลือกอยู่คอนโดในแถบตัวเมืองที่เน้นไปมาสะดวก ไม่ห่างจากสถานที่ทำงานหรือรถไฟฟ้ามากนัก อาจเป็นตัวเลือกที่เหมาะสม เพราะคล่องตัว ดูแลง่าย แต่ถ้าคุณมีครอบครัว มีลูก และชอบทำกิจกรรมในที่โล่ง การมีบ้านก็คงเป็นตัวเลือกที่ตรงกับความต้องการมากกว่า ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความชอบของคุณและครอบครัวเป็นสำคัญ เพราะขึ้นชื่อว่าบ้าน ผู้อยู่อาศัยก็ควรมีความสุขทุกครั้งที่ได้อยู่ครับ

เคล็ดลับที่ 4 แวดล้อมด้วยมิตรสหาย

สิ่งที่ผู้สูงอายุวัยเกษียณหลายคนต้องเผชิญ...คือความเหงาถึงจะดูแปลกแต่ชอบบอกเลยว่าเรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องตลกแต่อย่างใด เราเห็นผู้สูงอายุในสังคมมากมายไม่ว่าจะเป็นประเทศที่พัฒนาแล้วหรือยังไม่ได้พัฒนาต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยก็ไม่มีใครรู้ อีกทั้งยังมีอาการเฉา หรือหมดอาลัยตายอยากเพราะไม่มีคนคุยด้วย

ดังนั้นสิ่งที่คนวัยเกษียณจะลืมไม่ได้เลยคือการ “หาเพื่อน” ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนกลุ่มเก่าๆ หรือกลุ่มใหม่ ไม่จำเป็นต้องเป็นวัยเดียวกันก็ได้ ขอเพียงแค่พูดคุยด้วยกันเพื่อคลายเหงา ช่วยเหลือกันในบางเวลา มิตรภาพเหล่านี้จะช่วยให้การวางแผนชีวิตวัยหลังเกษียณมีคุณค่าขึ้นอีกมากมายล่ะครับ

เคล็ดลับที่ 5 รู้ใจจะทำอะไรในวัยหลังเกษียณ

ต่อให้บอกว่ายูเกษียณก็วัยที่จะได้พักผ่อนจากการทำงาน แต่ก็ใช่ว่าจะปล่อยชีวิตให้ว่างเปล่าไปเลย นอกจากการท่องเที่ยวแล้วจะดีกว่าไหมล่ะที่จะหางานอดิเรกหรืองานเบาๆ ทำเพื่อหารายได้เสริมไปจนถึงผ่อนคลายตัวเอง เช่น งานเขียน งานศิลปะ ไปจนถึงการทำอาหาร

การเลือกเรียนอะไรเพิ่มเติมก็เป็นสิ่งที่น่าสนใจไม่น้อย จากการอยู่บ้านรดน้ำต้นไม้ อาจศึกษาเพิ่มเรื่องการจัดสวน ปลูกผักสวนครัวลดค่าใช้จ่ายจิปาถะไปได้อีกทางแน่นอนว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องของอนาคต แต่การวางแผนสำหรับชีวิตหลังเกษียณไว้ล่วงหน้าจะช่วย

ให้เราสามารถเตรียมตัวในด้านต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น การพิจารณาเรื่องราวในปัจจุบันและแก่ชราลงอย่างมีคุณภาพ ดีกว่าการไม่เตรียมสิ่งใดเลย มาเสียขายในช่วงบั้นปลาย

ถ้าคุณอ่านแล้วยากลองวางแผนเพื่อชีวิตหลังเกษียณของตัวเอง เราขอแนะนำว่าลองคำนวณการเก็บเงินและลงทุนที่ เครื่องคำนวณเงินเพื่อใช้หลังเกษียณ ก่อนครับ ถ้าหากจะวางแผนให้ลึกยิ่งขึ้นสามารถปรึกษาพวกเราได้ที่ ปรึกษาการวางแผนการเงินกับกรุงศรี เพื่อการเกษียณที่สบายใจได้มากขึ้น

บทความโดยปรีดา ธิติปรีชาพลกลุ่มบริการที่ปรึกษาทางการเงินส่วนบุคคลธนาคารกรุงศรีอยุธยา
Cr.krungsri.com/th/krungsri-the-coach/life/retirement/5-ways-for-planning-your-life-after-retirement

บทที่ 2 เตรียมพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยหลังเกษียณ

อย่างมีความสุข

7 ความเสี่ยงสำคัญหลังเกษียณ

หลายคนประสบความสำเร็จในการเก็บเงิน แต่กลับล้มเหลวในการวางแผนชีวิตหลังเกษียณ เพราะลืมบริหารความเสี่ยงสำคัญที่จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ดังนั้น ควรทำความเข้าใจและหาทางป้องกันไม่ให้ความเสี่ยงเหล่านั้นเกิดขึ้นกับตัวเอง เพื่อให้ชีวิตหลังเกษียณได้อย่างราบรื่น เป็นไปตามแผน และมีความสุข

“ความเสี่ยง” เป็นเรื่องที่อยู่คู่กับชีวิตผู้คนตลอดเวลา แม้แต่อยู่ในบ้านก็ยังมีความเสี่ยง เช่น เดินตกบันได ลื่นหกล้มในห้องน้ำ ซึ่งล้วนแล้วแต่นำความสูญเสียและสร้างความเสียหายต่อร่างกายและทรัพย์สินโดยไม่คาดคิด

เช่นเดียวกับชีวิตหลังเกษียณ เป็นช่วงเวลาที่อาจยาวนานถึง 1 ใน 3 ของชีวิตหรือมากกว่า และอาจเผชิญกับภัยคุกคามที่ส่งผลให้การดำเนินชีวิตหลังเกษียณไม่มีความสุขและไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้ ซึ่งหากรู้ล่วงหน้าได้ก่อนว่าจะมีเหตุการณ์ใดที่นำไปสู่ความเสียหายในอนาคต ก็สามารถหาทางลดความเสี่ยงหรือป้องกันได้ ทำให้ไม่เกิดความสูญเสียต่อร่างกาย ทรัพย์สิน รวมทั้งจิตใจ

คำถาม คือ ความเสี่ยงหลังเกษียณมีอะไรบ้าง

ในประเทศไทยมีพูดถึงเรื่องนี้บ้าง แต่อาจจะยังไม่ครอบคลุมมากเพียงพอ จากการอ่านบทความ งานวิจัย ของสหรัฐอเมริกา พบว่ามีหลายสำนักในสหรัฐฯ ที่มีการพูดถึงความเสี่ยงหลังเกษียณ

The American College of Financial Services วิทยาลัยการฝึกอบรม

วิชาชีพสำหรับผู้ปฏิบัติงานการเงิน สหรัฐอเมริกา มีหลักสูตรเฉพาะ

สำหรับการวางแผนเกษียณชื่อ Retirement Income Certified

Professional® (RICP®) designation program for financial

advisors ได้แบ่งกลุ่มความเสี่ยงหลังเกษียณออกเป็น 6 กลุ่ม 18 รายการ ดังนี้

ความเสี่ยงทั้งหมดดังกล่าวล้วนส่งผลกระทบต่อชีวิตหลังเกษียณไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง แต่สำหรับวัยเกษียณคนไทย ความเสี่ยงบางอย่างอาจไม่ส่งผลกระทบ แต่จากข้อมูลพบว่า ความเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตหลังเกษียณของคนไทย มีดังนี้

1. ความเสี่ยงจากการมีอายุยืน (Longevity Risk)

เป็นความเสี่ยงที่สำคัญที่สุด อาจเรียกว่าเป็น **Risk**

multiplier คือเป็นความเสี่ยงที่ทำให้ความเสี่ยงข้ออื่น ๆ เพิ่มสูงยิ่งขึ้น

ด้วย ลองคิดดูว่าหากอายุสั้น เช่น มีชีวิตอยู่ได้เพียง 1 - 2 ปีหลังจาก

เกษียณ และถึงแม้ตลาดหุ้นจะเป็นขาลงยาวนานแค่ไหน หรืออัตราเงิน

เฟ้อจะสูงขึ้นเป็นตัวเลข 2 หลัก ก็ไม่ส่งผลกระทบกับชีวิตเพราะอายุ

สั้น ตรงกันข้ามถ้ามีอายุยืนยาวจะส่งผลกระทบอย่างมาก

2. ความเสี่ยงจากอัตราเงินเฟ้อ (Inflation Risk)

เป็นความเสี่ยงที่พูดถึงทั่วไปในประเทศไทย คงไม่ต้องลงรายละเอียดว่าคืออะไร ส่งผลต่อชีวิตหลังเกษียณอย่างไร แต่ขอฝากไว้เพียงว่าการวางแผนเกษียณที่ไม่ได้คำนึงถึง “เงินเฟ้อ” ถือว่าไม่ใช่แผนเกษียณที่เหมาะสมที่ควรจะเป็น ฟังระลึกไว้ทุกครั้งที่คิดเรื่องการวางแผนเกษียณว่าต้องคิดเรื่อง “ผลกระทบจากเงินเฟ้อ” ด้วย

3. ความเสี่ยงจากการถอนเงินมากเกินไป (Excess Withdrawal Risk)

ความเสี่ยงจากการถอนเงินออกมามากเกินไป จนส่งผลให้เงินเก็บเพื่อเกษียณหมดลงก่อนเวลาอันควร หรืออาจจะเรียกว่า “เงินหมดก่อนตาย” ก็ได้ ในสหรัฐอเมริกามีคำที่เรียกว่า **Safe Withdrawal Rate** หมายถึง อัตราการถอนเงินที่ปลอดภัยที่จะทำให้เงินสามารถสร้างรายได้ให้นานเท่าที่ต้องการ เป็นเรื่องที่มีการศึกษากันอย่างจริงจังในสหรัฐอเมริกา ขออ้างอิงเริ่มต้นจากบทความที่ตีพิมพ์ในวารสารทางการเงินในปี 1994 ที่เรียกว่า **4% Rule of Thumb** โดยนักวางแผนการเงินชื่อ **William Bengen** ได้ทำการทดลองด้วยการนำข้อมูลย้อนหลังตั้งแต่ปี 1926 เพื่อหาอัตราการถอนเงินเริ่มต้นสูงสุด (SAFEMAX) ที่จะทำให้เงินสร้างรายได้ให้ได้นานอย่างน้อย 30 ปี ซึ่งอาจเรียกได้ว่า 4% คือ อัตราการถอนเงินเริ่มต้น (Initial Withdrawal Rate) ที่ปลอดภัย (Safe Withdrawal Rate) ก็ได้ การถอนเงินออกมามากเกินไป จะส่งผลทำให้เงินหมดลงอย่างรวดเร็วจนอาจส่งผลให้เงิน

หมดก่อนตาย แต่ในทางตรงข้ามหากถอนเงินออกมาใช้ในอัตราที่น้อยเกินไป ก็จะทำให้มีเงินใช้ไม่เพียงพอที่จะตอบสนองความสุขหลังเกษียณจึงนำมาสู่คำถามที่ว่า แล้วอัตราการถอนเงินที่ปลอดภัยควรจะมีค่าเท่ากับเท่าใด ซึ่งเป็นคำถามที่ทำให้เกิดงานวิจัยมากมายในสหรัฐอเมริกา และนำไปสู่องค์ความรู้เรื่องของการวิธีการถอนเงิน (Decumulation Approach) ซึ่งกลายเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่จะทำให้มีเงินใช้หลังเกษียณได้นานเท่าที่ต้องการ

4. ความเสี่ยงจากค่ารักษาพยาบาล (Health Expense Risk)

เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา ก่อนที่จะตายอาจต้องผ่านด่านเจ็บป่วยก่อน ซึ่งก็ตามมาด้วยค่ารักษาพยาบาล และไม่มีใครบอกได้ว่า จะเจ็บป่วยมากน้อยและยาวนานแค่ไหน แต่จากสถิติพบว่าอัตราการเพิ่มขึ้นของค่ารักษาพยาบาล หรือเรียกว่าอัตราเงินเฟ้อของค่ารักษาพยาบาลในประเทศไทยสูงถึง 8 - 9% แปลว่า ค่ารักษาพยาบาลจะเพิ่มขึ้นเป็นเท่าตัวทุก ๆ 8 - 9 ปี (ตามกฎ 72) โดยยังไม่ได้นำถึงความก้าวหน้าทางการแพทย์ที่ทำให้วิธีการรักษามีประสิทธิภาพมากขึ้น แต่ก็ต้องแลกมาด้วยค่าใช้จ่ายที่สูงขึ้น เช่น การรักษาโรคมะเร็งบางประเภทที่สามารถรักษาได้ด้วยวิธีที่เรียกว่า การรักษาแบบจำเพาะเจาะจงต่อเซลล์มะเร็ง (Targeted Therapy) ซึ่งส่งผลข้างเคียงน้อยกว่าด้วยการทานยาเม็ดละเอียดเกือบหมื่นบาท ทุกวัน ๆ ละ 1 เม็ด ลองคำนวณดูว่า จะต้องใช้เงินจ่ายค่ายาสูงขนาดไหน ซึ่งประกันสุขภาพเหมาจ่ายตามเงื่อนไขใหม่ สามารถให้ความคุ้มครองครอบคลุมค่าใช้จ่ายประเภทนี้ด้วยเช่นกัน

5. ความเสี่ยงจากสภาวะพึ่งพิง นอนติดเตียง (Long-Term Care Risk)

เป็นความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นในช่วงสุดท้ายของชีวิต เนื่องจากการเจ็บป่วยหนักจนไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้และอาจถึงขนาดต้องนอนติดเตียง แน่นนอนว่าย่อมนำมาซึ่งค่าใช้จ่ายมหาศาล เป็นภาระของคนในครอบครัว ความเสี่ยงข้อนี้ถูกพูดถึงบ่อยในสหรัฐอเมริกา เพราะจากสถิติพบว่าคนที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปี มีโอกาสตกอยู่ในสภาวะนี้สูงถึง 70% แต่ในประเทศไทยยังไม่ค่อยพูดถึงกันเท่าไรนัก ซึ่งเชื่อว่าหากลองถามคนรอบตัว จะได้คำตอบว่ามีคนในครอบครัวที่มีผู้สูงวัยที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ อย่างน้อย 1 คน แน่นนอน

6. ความเสี่ยงที่เกิดจากความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ลดลง (Declining Cognitive Abilities Risk) และความเสี่ยงจากการถูกล่อลวงทางการเงิน (Financial Elder Abuse Risk)

ความเสื่อมของร่างกายและจิตใจเป็นธรรมชาติของสังขาร แต่ผลกระทบที่เกิดขึ้นอาจสร้างความเสียหายและคาดไม่ถึง มีงานวิจัยในสหรัฐอเมริกาที่แสดงให้เห็นว่าเมื่ออายุมากขึ้น ความรู้ความสามารถจะลดลงอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะความสามารถในการคิด วิเคราะห์ แยกแยะ ศาสตราจารย์ **Michael Finke** ได้ทำการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูล พบว่าเงินลงทุนในหุ้นของผู้สูงวัยในเดือนมีนาคม 2563 ช่วงเกิดวิกฤติ COVID-19 ลดลงหรือขาดทุนมากที่สุดเมื่อเทียบกับคนในวัยอื่น ๆ (ดังรูป)

ซึ่งมาจากสาเหตุของความสามารถในการคิดวิเคราะห์ที่ลดลงจาก
 ความเสื่อมถอยของร่างกายและจิตใจเมื่อเข้าสู่วัยเกษียณ ไม่เพียงเท่านั้น
 ยังมีความเสี่ยงอื่นที่มักเกิดกับผู้สูงวัย คือ การถูกหลอกลวงทาง
 การเงิน ซึ่งพบเห็นตามข่าวอยู่เป็นระยะ ๆ ดังนั้น การเป็นผู้สูงวัยที่มี
 เงิน (ก้อน) เป็นความเสี่ยงที่อาจจะถูกล่อลวงได้ เป็นกลุ่มบุคคล
 เป้าหมายของ 18 มงกุฏ ทั้งจากบุคคลภายนอก ไม่เว้นแม้แต่บุคคลใน
 ครอบครัว

7. ความเสี่ยงจากการลงทุนในตลาดเงิน (Market Risk) และ ความเสี่ยงจากลำดับของผลตอบแทน (Sequence of Returns Risk)

ทุกคนรู้ว่าการลงทุนในเครื่องมือทางการเงิน เช่น ตราสารทุน
 กองทุนรวม ทองคำ เป็นต้น มีความผันผวน ไม่มีอะไรแน่นอน แต่คน
 ส่วนใหญ่ในประเทศไทยอาจจะไม่เข้าใจหรือรู้สึกว่าการผันผวน
 และความเสี่ยงมีความรุนแรงเพียงใด โดยเฉพาะในช่วงหลังเกษียณ
 เพราะในแวดวงนักวางแผนการเงินไม่ได้นำวิธีหรือเครื่องมือที่
 เรียกว่า **Monte Carlo Simulation** มาใช้ในกระบวนการวางแผน
 การเงินหรือวางแผนเกษียณ

อีกทั้ง ประเทศไทยยังไม่มียอดความรู้เรื่องของการถอนเงิน
 จึงมองไม่เห็นความเสี่ยงที่เกิดจากการถอนเงินออกจากเครื่องมือทาง
 การเงินที่อยู่ในสถานะขาดในช่วง 5 - 10 ปีแรกของการเริ่มถอนเงิน ที่
 ถูกเรียกว่า **Sequence of Returns Risk (SOR Risk)** หรืออาจจะ
 เรียกว่า **Sequencing Risk**

เมื่อถึงวันเกษียณ ต้องมีการถอนเงินออกมาเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายหลังเกษียณ หากถอนเงินออกจากส่วนที่อยู่ในเครื่องมือทางการเงินที่มีความผันผวน เช่น ตลาดหุ้นและเป็นช่วงขาลง จะส่งผลให้เงินส่วนนี้ลดลงเร็วกว่าที่ควรจะเป็น จนอาจส่งผลให้เงินหมดก่อนเวลาอันควรถึงขนาดว่ามึงงานวิจัยสรุปผลชัดเจนว่า ในช่วงเวลา 5 - 10 ปีก่อนและหลังเกษียณ เป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่สุด ไม่ควรถอนเงินหากตลาดเป็นช่วงขาลง (Bear market) และเรียกช่วงเวลานี้ว่า **Retirement Risk/Red Zone** (ดังรูป)

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ คือ ความเสี่ยงหลังเกษียณที่สำคัญที่คนไทยควรทำความเข้าใจและหาวิธีบริหารจัดการป้องกันไม่ให้เหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นกับตัวเอง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดคือ ให้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีความสุขตามแผนที่วางไว้ (ไม่ใช่เพื่อความร่ำรวย)

สำหรับใครที่สนใจ เรียนรู้เทคนิคและวิธีการบริหารจัดการการเงินหลังเกษียณ เพื่อเตรียมพร้อมก้าวสู่ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีความสุข สามารถเรียนรู้เพิ่มเติม ผ่าน e-Learning หลักสูตร “วางแผนการเงินหลังเกษียณ สไตล์วัยเก๋า” ได้ฟรี!!! โดยจุฬารัตน พิทักษ์ ผู้เชี่ยวชาญการวางแผนเกษียณ ชื่องาน AnnuityMAN12 ตุลาคม 2564 Cr.setinvestnow.com/th/knowledge/article/307-7-risks-after-retirement

เตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยหลังเกษียณอย่างมี

ความสุข

ประเทศไทยตอนนี้กำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว เพื่อเตรียมตัวให้พร้อม Nest Nursing Home จึงอยากเชิญชวนทุกท่านมาร่วมวางแผนเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการเกษียณกัน ซึ่งสามารถเริ่มต้นง่าย ๆ ด้วยการสำรวจตัวเองในด้านต่าง ๆ ว่าต้องดำเนินการอย่างไรบ้าง ทั้งในการเตรียมพร้อมด้านการใช้จ่าย สุขภาพ และโดยเฉพาะด้านที่อยู่อาศัยในอนาคต การเลือกที่จะอยู่ที่บ้านพักคนชราหรือศูนย์ดูแลผู้สูงอายุก็ไม่ใช่ว่าสิ่งที่ย่างยากเสมอไป เพราะท่านที่เกษียณแล้วก็สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และเข้าร่วมอยู่ในสังคมที่มีคุณภาพ ทำให้เกิดความเบิกบานสำราญใจได้ หากมีการวางแผนการดำเนินชีวิตให้ดีและลงตัว

เทคนิคง่าย ๆ ในการเตรียมความพร้อมให้กับชีวิต

Nest Nursing Home มีเทคนิคง่าย ๆ ในการเตรียมความพร้อมให้กับชีวิตที่จะเผชิญเมื่อเข้าสู่วัยหลังเกษียณแล้ว ว่าทำอย่างไรให้มีความสุขในชีวิต ไปติดตามรายละเอียดกันได้เลย

1. มีการวางแผนชีวิตหลังเกษียณตั้งแต่นั่น ๆ

แม้ว่ามาตรฐานของอายุการทำงานทั้งราชการและรัฐวิสาหกิจในบ้านเรา รวมถึงสถานประกอบการเอกชนส่วนใหญ่จะอยู่ที่ประมาณ 60 ปี หรืออาจจะมีการขยายช่วงอายุเกษียณให้มากขึ้นในอนาคตก็ตาม แต่จริง ๆ แล้วการวางแผนชีวิตหลังเกษียณนั้นเป็นสิ่งที่

ควรทำล่วงหน้าตั้งแต่เนิ่น ๆ ซึ่งสามารถเริ่มทำได้ตั้งแต่ที่ยังเป็นวัยทำงานในช่วงต้น ๆ โดยไม่ต้องรอให้อายุมากก่อน เพื่อให้มีเวลาในการวางแผนและเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ อย่างเหมาะสม ซึ่งหากมีการวางแผนที่ดี อาจทำให้บางคนได้มีโอกาสที่จะเกษียณเพื่อออกมาใช้ชีวิตอย่างที่ต้องการ หรือได้พักผ่อนก่อนถึงวัย 60 ปีด้วยก็ได้

2.การเตรียมความพร้อมด้านการเงินให้กับชีวิตหลังเกษียณ

หลายคนมักมองข้ามความสำคัญเกี่ยวกับเรื่องการเตรียมความพร้อมทางการเงินในชีวิตหลังเกษียณ หรืออาจจะชะล่าใจว่าค่อยเก็บเงินตอนใกล้ ๆ จะเกษียณก็ได้ ทำให้มีเวลาน้อยเกินไปที่จะเก็บซึ่งจริง ๆ แล้วการวางแผนการเงินสำหรับชีวิตหลังเกษียณนั้นก็เป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ต้อง เตรียมพร้อมเช่นเดียวกันกับด้านอื่น ๆ เพราะจะเป็นพื้นฐานในการใช้จ่ายในชีวิตหลังเกษียณ รวมถึงเป็นต้นทุนในการหาบ้านพักคนชรา หรือเป็นค่าใช้จ่ายในการพักอยู่ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุด้วย โดยมีขั้นตอนในการวางแผนและเตรียมความพร้อมทางด้านการเงินหลังเกษียณที่ควรทราบดังนี้

- **การคาดการณ์ช่วงอายุที่อยู่ในช่วงหลังเกษียณไปจนถึงสิ้นอายุขัย** โดยอาจจะดูจากอายุของสมาชิกในครอบครัวในรุ่นก่อนหน้า เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย เป็นหลักว่ามีอายุเฉลี่ยยืนยาวเพียงใด และนำมาใช้ประมาณการอายุขัยของเราเอง

• **การคาดการณ์กิจกรรมและเป้าหมายในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณ** ด้วยการประเมินว่าจะมีไลฟ์สไตล์หรือการใช้ชีวิตแบบไหน ตัวอย่างเช่น บางท่านอาจต้องการมีเงินสำหรับเป็นค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ให้ไม่น้อยไปกว่าการใช้จ่ายก่อนที่จะเกษียณเพื่อไม่ทำให้การใช้ชีวิตเปลี่ยนไปจากเดิมมากนัก รวมถึงอาจจะต้องการมีเงินสำหรับการใช้จ่ายท่องเที่ยวพักผ่อน และเงินสำหรับสำรองใช้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วย เป็นต้น

• **การประมาณการค่าใช้จ่ายสำหรับวัยเกษียณ** ด้วยการนำอายุขัยและจำนวนเงินที่ต้องใช้ต่อเดือนลองมาคำนวณเข้าด้วยกัน ตัวอย่างเช่น หากเราคาดว่า จะชีวิตหลังเกษียณประมาณ 20 ปีและมีค่าใช้จ่ายต่อเดือนประมาณ 20,000 บาท ในปัจจุบัน หากลองคำนวณในอีก 20 ปีข้างหน้า เราอาจจะต้องเตรียมเงินไว้ใช้ขั้นต่ำอยู่ที่ประมาณเกือบ 5 ล้านบาท และหากคุณอัตราเงินเพื่อ 3% ต่อปีก็อาจจะทำให้ต้องเพิ่มเงินสำหรับใช้ในวัยเกษียณ เป็นจำนวนเงินมากกว่า 8 ล้านบาทเลยทีเดียวแน่นอนว่าจะตัวเลขตัวอย่างข้างต้นก็เป็นจำนวนเงินที่ไม่น้อยสำหรับการเตรียมตัวเก็บเงินไว้ใช้ในวัยเกษียณ แต่อย่างไรก็ตาม หากเราเริ่มต้นในการวางแผนบริหารจัดการการเงินใหม่ ด้วยการแบ่งและเก็บออมจากรายได้ปกติในแต่ละเดือนตั้งแต่วันนี้ รวมถึงการใช้วิธีอื่น ๆ เพื่อทำให้มีเงินเก็บมากขึ้น อย่างเช่น การลงทุนในช่องทางต่าง ๆ การซื้อกองทุน ออมหุ้น หรือแม้แต่การนำไปลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ไม่ว่าจะซื้อไว้เพื่อเก็งกำไร หรือการปล่อยให้เช่าและเก็บเงินเป็นรายเดือน ฯลฯ ก็จะทำให้คุณมีรายได้เข้ามาอย่างต่อเนื่อง

ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต แม้ว่าคุณจะเข้าสู่วัยเกษียณแล้วก็ตาม รวมถึงการเคลียร์ภาระหนี้สินที่มีให้ไว้ก่อนที่จะเกษียณอายุ ก็จะทำให้การดำเนินชีวิตในช่วงพักผ่อนบั้นปลายชีวิตของคุณนั้นหมดกังวลไปได้อย่างมาก

3.ดูแลรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจวัยเกษียณให้แข็งแรง

สุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจก็เป็นอีกหนึ่งสิ่งสำคัญสำหรับคนที่กำลังก้าวเข้าสู่วัยเกษียณ จะต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้สูงอายุหลาย ๆ ท่านก็จะสูญเสียความสามารถและความมั่นใจในการดำเนินชีวิต ซึ่งหากไม่ได้รับการปรับเปลี่ยนทัศนคติให้กับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละด้าน ก็อาจจะทำให้เป็นสาเหตุนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าและโรคอื่น ๆ รวมถึงอาจเกิดปัญหาในการอยู่ร่วมกับคนในครอบครัวหรือกับคนรอบข้างที่ไม่เข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้

ดังนั้น การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้ที่เข้าสู่วัยเกษียณก็เป็นสิ่งสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุที่ลูกหลานดูแลเองที่บ้าน หรือท่านที่พักอาศัยในบ้านพักคนชรา และศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ โดยควรหมั่นดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงด้วยการออกกำลังกายและตรวจสุขภาพประจำปี รวมถึง การทำจิตใจให้สดใสและมีความสุข โดยอาจหากิจกรรมใหม่ ๆ หรืองานอดิเรกที่ชอบทำอย่างต่อเนื่อง เพื่อฝึกร่างกายจิตใจ รวมถึงเป็นการสร้างเสริมกิจกรรมเข้ากับคนรอบข้างหรือคนอื่น ๆ ในสังคมได้อีกทางหนึ่งด้วย

4. การเลือกที่อยู่อาศัยหลังเกษียณที่สำคัญ

สังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า จึงทำให้เริ่มมีการตื่นตัวและเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น หนึ่งในนั้นก็คือ การออกแบบบ้านพักคนชรา และศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ ในรูปแบบที่เป็นศูนย์บริการอย่างครบวงจร ซึ่งมีให้เลือกทั้งโครงการบ้านเดี่ยวทาวน์โฮม ตลอจน คอนโดมิเนียม ซึ่งเป็นได้มากกว่าแค่บ้านพักคนชรา เพราะถูกออกแบบมาด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกที่รองรับกับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ จึงตอบโจทย์ทั้งด้านความสะดวกสบายและความปลอดภัย บางแห่งมีพื้นที่ส่วนกลางสำหรับผู้สูงอายุได้มาทำกิจกรรมร่วมกัน รวมถึงมีผู้เชี่ยวชาญสาขาวิชาชีพดูแลเฉพาะด้าน คอยให้ความช่วยเหลือทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันและดูแลผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพ ที่ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ ซึ่งบ้านพักคนชราในรูปแบบนี้ ก็มีการเปิดให้จองสิทธิ์ในการเข้าอยู่ได้ล่วงหน้า และมีหลายระดับราคาให้เลือกตามต้องการ ก็เป็นอีกหนึ่งส่วนในการเตรียมความพร้อมให้ชีวิตในวัยเกษียณได้ดำเนินไปอย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีในช่วงบั้นปลายชีวิตนั่นเอง และที่ Nest Nursing Home ก็เป็นอีกสถานที่ที่พร้อมให้บริการศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ /บ้านพักคนชราแก่ผู้ที่อยู่ในวัยเกษียณ ซึ่งจะเน้นการดูแลคุณภาพการใช้ชีวิตและสุขภาพอย่างเหมาะสม ทั้งในระยะกลางไปจนถึงระยะยาว โดยก่อนการให้บริการนั้น จะมีแพทย์ทำการประเมินอาการแรกรับ ซึ่งจะนำข้อมูลต่าง ๆ ไปใช้ในการเตรียมความพร้อมในการวางแผนการดูแลผู้สูงอายุใน

บ้านพักคนชรา หรือผู้ป่วยในศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ เช่น ข้อมูลโรคประจำตัว, ยาที่ต้องทาน, ความสามารถในการเคลื่อนไหว ทรงตัว และช่วยเหลือตนเอง, ความจำ ภาวะซึมเศร้า, โภชนาการ และอื่น ๆ อีกหลายด้าน โดยเมื่อแพทย์ประเมินแล้ว ก็จะมีการออกแบบโปรแกรมการดูแลและจัดกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละราย เป็นรายบุคคล ทั้ง โปรแกรมที่ฝึกเพื่อแก้ไขและบรรเทาปัญหาที่เกี่ยวข้องกับโรคต่าง ๆ ของร่างกายและจิตใจ ให้มีความแข็งแรงและมีความสุขมากยิ่งขึ้น

นอกจากบริการบ้านพักคนชราแล้ว Nest Nursing Home ยังเป็นศูนย์ดูแลผู้สูงอายุที่เป็นผู้ป่วยโรคต่าง ๆ ด้วยโปรแกรมพิเศษเฉพาะบุคคลเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นผู้ป่วยติดเตียง ผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต ผู้ป่วยอัลไซเมอร์ รวมถึงโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยหลังผ่าตัด หรือเป็นผู้ป่วยระยะพักฟื้น ก็จะได้รับ การดูแลอย่างถูกต้องเหมาะสม และคุณสามรถมั่นใจได้ด้วยการให้บริการด้วยทีมงานมืออาชีพ โดยสหสาขาวิชาชีพ (Multidisciplinary team) ประกอบด้วย แพทย์ พยาบาล นักกายภาพ นักกิจกรรมบำบัด ผู้ช่วยการพยาบาล และนักวิชาการสาธารณสุข ซึ่งจะคอยดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม (Holistic care) ตั้งแต่แรกเริ่มที่เข้ามาพักในบ้านพักคนชราหรือศูนย์ดูแลผู้สูงอายุของเรา และจะดูแลต่อเนื่องตลอดระยะเวลาที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่กับเรา และในกรณีที่ผู้สูงอายุมีอาการเปลี่ยนแปลงหรือมีความเสี่ยงด้านสุขภาพเกิดขึ้น เจ้าหน้าที่ของ Nest Nursing Home ก็จะประสานกับ

โรงพยาบาลในทันที เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการรักษาโดยเร็วที่สุด ลดโอกาสที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ ตามมาได้

สำคัญอย่าลืมเตรียมความพร้อมทุกด้านเหล่านี้ให้กับตัวคุณเองในยามที่จะเกษียณ หรือแนะนำข้อมูลการเตรียมตัวให้กับผู้สูงอายุที่คุณเคารพรักเพื่อที่จะได้วางแผนให้ตรงกับความต้องการทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ และที่สำคัญ อย่าลืมใส่ใจดูแลผู้สูงอายุวัยเกษียณรอบข้างคุณอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเติมเต็มความสุขสำราญให้กับพวกท่านได้อยู่กับเราไปอีก

Cr.facebook.com/nestnursing:/line.me/ti/p/@nestnursing

บทที่ 3 เดินไปสู่ความสุขและจิตของผู้ที่มีความสุข

ความสุขคืออะไร

นักจิตวิทยาชื่อ วินโอสเฟน (1997) ให้นิยามความสุขว่า หมายถึงการประเมินของแต่ละคนว่า ชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน การที่เราบอกว่าเรามีความสุข จึงหมายถึงเรารู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิตเรานั้นเองนะ คนที่มีความสุขนั้น เป็นคนที่แทบจะไม่รู้สึกรัดกักงวลกับชีวิตตนเอง ชอบสนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูง และชอบประสบการณ์ใหม่ ๆ มีอารมณ์มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่าย และมักจะหวังว่าตนจะพบเจอสิ่งดีๆ ในอนาคต;ความสุขคืออะไรวัชรารักษ์ เฟ่งจิตต์

วิธีง่ายๆ 10 ข้อ ในการเพิ่มความสุข

ความสุขคืออะไรดร.คณางค์ มณีศรีและอ.วัชรารักษ์ เฟ่งจิตต์ได้รวบรวมความหมายเพื่อความเข้าใจในแง่มุมต่างๆคือ

1.นักจิตวิทยาแนะนำให้คุณตระหนักว่า ความสุขที่ยั่งยืนไม่มีสูตรสำเร็จที่จะสร้างขึ้นมาได้

แต่มนุษย์มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นอยู่ของเราได้ ไม่ว่าจะร้ายหรือยากจน เราก็สามารถมีความสุขได้ จริงอยู่ว่าความยากจนไม่มีจะกินทำให้เกิดทุกข์ แต่คนที่รวยล้นฟ้า ก็ไม่ได้รับประกันว่าจะมีความสุขเสมอไป

2. ต้องควบคุมตารางเวลาของตนเอง

เพราะคนที่มีความสุขจะรู้สึกว่ามีชีวิตอยู่ในกำมือตัวเอง แบ่งเวลาออกเป็นส่วน ๆ ตามเป้าหมายว่า วันนี้จะทำอะไรบ้าง เข้าทำอะไร เย็นทำอะไร แล้วก็ทำตามที่ท่านเองวางแผนไว้ แล้วก็รู้สึก ว่า เราทำอะไร ๆ ได้มากมาย

3. ทำตัวให้มีความสุข

ซึ่งก็ทำได้ง่าย ๆ ด้วยการยิ้ม นักจิตวิทยาพบว่า เมื่อเรายิ้ม เรา จะรู้สึกมีความสุขขึ้น ถ้าเราน้ำบึ้ง ก็จะรู้สึกว่าโลกนี้ไม่น่าอยู่ เลย เพราะฉะนั้นอยากมีความสุขก็ให้ยิ้มเข้าไป

4. หางานหรือกิจกรรมที่ชอบทำในเวลาว่าง ให้ได้ใช้ทักษะ ของคุณเอง

เช่น ทำงานฝีมือหรือจัดแต่งสวนที่หน้าบ้านของเราเองแหละ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้คุณมีสมาธิ เฟลิดเฟลิน รู้สึกอยากทำงาน ให้สำเร็จ ลืมสนใจอย่างอื่น จนรู้สึกว่าเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว ซึ่ง ไม่ต้องรอให้มีเวลาว่าง ในการทำงานทุก ๆ วันของคุณผู้ฟัง ก็สามารถทำได้ โดยการเปลี่ยนงานน่าเบื่อให้มีเป้าหมายว่า แต่ละชั่วโมงจะทำ อะไรให้เสร็จบ้าง แล้วก็มุ่งมั่นทำให้ได้จะช่วยให้เราทำงานอย่างมีความสุข

5. ออกกำลังกายเป็นประจำ

เช่น เล่นกีฬาหรือเดินแอโรบิกอยู่กับบ้านก็ได้ ซึ่งการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายนั้น นอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังสามารถบำบัดอาการซึมเศร้าทางจิตและความวิตกกังวลได้ด้วย เพราะจิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่คู่กับร่างกายที่แข็งแรง

6. พักผ่อนให้เพียงพอ

คนที่มีความสุขนั้นนอกจากจะเป็นคนสดชื่นกระปรี้กระเปร่าแล้ว ถึงเวลาพักก็ต้องพักเต็มที่เพื่อเติมพลัง ถ้าเราพักผ่อนไม่เพียงพอก็จะรู้สึกอ่อนเพลีย เหงื่อซาและอารมณ์เสียยิ่งอีกด้วย

7. ให้ความสำคัญกับคนใกล้ชิด

เวลาเราเหงาหรือทุกข์ใจ ยานานเอกก็คือการมีใครสักคนมาใกล้ชิดและห่วงใยเราอย่างแท้จริง อย่าลืมหันฉกฉวยความสัมพันธ์ด้วยการแสดงความรักให้อีกฝ่ายรับรู้ อย่าคิดว่าอยู่กันมานานรู้ใจกันอยู่แล้ว หมั่นแสดงน้ำใจต่อคนใกล้ชิดเหมือนที่ท่านแสดงความรักมีน้ำใจกับผู้อื่น ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกันและเติมความรักอยู่เสมอ

8. นักจิตวิทยาแนะว่า ให้ใส่ใจผู้อื่นให้มากกว่าตัวเอง

มองข้ามความต้องการของตัวเองไปบ้าง แล้วดูว่าผู้อื่นต้องการอะไร ต้องการความช่วยเหลืออะไรจากคุณหรือไม่ เพราะการทำความดีโดยการช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นมีความสุข ก็จะทำให้คุณรู้สึกอึดอัดใจ และมีความสุขตามไปด้วย