

ศึกษาความพร้อม ก่อนเกษียณอายุ

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังก้าวสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างประชากร อันเนื่องมาจาก การลดลง ภาวะเจริญพันธุ์ ซึ่งจำนวนประชากรของไทยอีก 5 ปีข้างหน้า จะมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นในระดับ 18% สิ่งก็ตามมาจากการเปลี่ยนแปลงนี้ คือ ปัญหาต่างๆ ที่อาจเพิ่มขึ้นตามไปด้วย เช่น ปัญหาทางด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สภาพจิตและอารมณ์ ที่อยู่อาศัย ตลอดจน ปัญหาในการปรับตัว

ขณะที่ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ จะเป็นปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับผู้เกษียณอายุได้เช่นเดียวกัน การที่ผู้เกษียณอายุจะสามารถเผชิญกับสภาวะวิกฤติดังกล่าวได้จำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมวางแผนชีวิตก่อนที่จะก้าวสู่วัยเกษียณหรือวัยสูงอายุในด้านต่างๆ 6 ด้าน ดังนี้

1. เตรียมตัวด้านจิตใจ

คนที่มีอายุใกล้ถึงเกณฑ์เกษียณ ย่อมรู้สึกประหวั่นวิตกกังวลว่า หลังจากเกษียณจะอยู่อย่างไร ก่อให้เกิดปัญหา ทางด้านจิตใจ ทำให้มีอาการรุนแรง หงุดหงิด เหนงา เบื่อหน่ายชีวิต ควรเตรียมตัวด้านจิตใจ ดังนี้

- สร้างขวัญกำลังใจที่ดี ในการเผชิญหน้ากับวัยเกษียณ ใช้หลักธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ
- มองโลกในแง่ดี รู้จักปล่อยวางเมื่อมีปัญหา พร้อมแก้ปัญหาด้วยความมีสติและรู้จักควบคุมตัวเอง
- พยายามทำกิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมกับผู้อื่น ทั้งการทำอาหาร ทำสวน เลี้ยงสัตว์
- ติดตามเหตุการณ์ข่าวสารบ้านเมืองต่างๆ ทั้ง ฟังเพลง อ่านหนังสือพิมพ์ ดูโทรทัศน์

2. เตรียมตัวด้านร่างกาย

สำหรับสุขภาพร่างกาย เป็นสิ่งที่ต้องดูแลเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ ผู้ที่ใกล้จะเกษียณอายุควรเตรียมตัวด้านสุขภาพ ร่างกายให้พร้อม เพราะในวัยนี้ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงให้เห็นได้ชัด เตรียมตัวด้านร่างกาย ดังนี้

- รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ เป็นอาหารที่เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย เน้นปลา และผักที่ปลอดสารพิษ
- ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 10 แก้ว
- นอนหลับอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง
- ตรวจสุขภาพประจำปี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

3. เตรียมตัวด้านสัมพันธ์ภาพในครอบครัว

เรื่องสัมพันธ์ภาพในครอบครัว เป็นเรื่องสำคัญ ดังนั้นครอบครัวจำเป็นต้องสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันด้วยวิธีการต่างๆ ดังนี้

- ติดต่อสื่อสารกันเสมอ
- ให้ความรักกับสมาชิกในครอบครัว
- เป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่คนในครอบครัว
- สอนลูกหลานให้รักและเคารพผู้สูงอายุ

4. เตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง

ด้านกิจกรรมยามว่าง เป็นเรื่องสำคัญที่ทำแล้วสบายใจ ควรเลือกกิจกรรมที่มีประโยชน์และถนัด รวมทั้งความเหมาะสมกับกำลัง ดังนี้

- เล่นกีฬา เช่น เดิน ว่ายน้ำ เปตอง เป็นต้น
- ทำงานอดิเรก เช่น เขียนหนังสือ อ่านหนังสือ หรือทำงานประดิษฐ์
- ร่วมกิจกรรมในสังคม หรือทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์ เพื่อพูดคุยกับเพื่อนใหม่

5. เตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย

เรื่องที่อยู่อาศัย เป็นสถานที่สำคัญต่อมนุษย์ทุกคน การเตรียมที่อยู่อาศัยควรจัดให้พร้อมก่อนถึงวันเกษียณอายุ หากจัดการตอนเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว อาจมีปัญหาบางอย่างซึ่งแก้ไม่ทันการณ์ได้ ควรเตรียมความพร้อม ดังนี้

- บริเวณที่อยู่อาศัย ต้องมีลักษณะเหมาะสม และมีข้อจำกัดในวัยชรา เช่น พื้นบ้านต้องไม่ชันเกินไป เพราะจะทำให้หกล้มได้ง่าย
- สถานที่ตั้งที่อยู่อาศัย ต้องสะดวกในการเดินทาง ไม่ไกลจากแหล่งชุมชน จากญาติหรือเพื่อนสนิท

6. เตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง

ความเป็นจริงแล้ว การวางแผนชีวิตควรเริ่มต้นตั้งแต่อายุน้อย เพื่อเป็นการวางแผนเป้าหมายในชีวิต เนื่องจากบุคคลเมื่อถึงเวลาเกษียณอายุ รายได้ที่เคยได้รับประจำก็ลดลง ดังนั้นถ้าไม่มีแผนการใช้จ่ายอย่างรัดกุม เงินอาจหมดไปอย่างรวดเร็ว จึงต้องเตรียมตัวด้านการเงิน ดังนี้

- ประเมินรายจ่ายแต่ละเดือน วิเคราะห์รายจ่ายต่างๆ ทำเป็นตารางบอกมา ให้เห็นและเข้าใจง่าย
- ประเมินรายรับแต่ละเดือน วิเคราะห์รายรับเพื่อคาดคะเนจำนวนรายได้ เนื่องจากเมื่อเกษียณอายุ รายได้พิเศษต่างๆ อาจสิ้นสุดไป
- เตรียมสะสมเงินเพื่อสำรองไว้ใช้ยามเจ็บป่วย ฉุกฉินหรือเมื่อมีปัญหาทางเศรษฐกิจ ควรเริ่มต้นสะสมเป็นเวลาอย่างน้อย 10-15 ปี ก่อนการเกษียณอายุ อาจเป็นการสะสมในรูปอสังหาริมทรัพย์ การซื้อพันธบัตร การประกันชีวิต หรือบริหารเงินที่ได้รับหลังเกษียณ

Cr.ไทยรัฐออนไลน์ 26 กันยายน 2560

สำนักบริหารกลาง

นางสาวปรานอม ตั้งวิจิตรสกุล

โทร. 0-2988-4040 ต่อ 2209