

“เกษียณเรื่องใกล้ตัว
ที่คุณคิดไม่ถึง”

อยากใช้ชีวิต
“ตามใจ”
ในวันที่
หยุดทำงาน

K-Expert
ทุกความต้องการ ตอบได้ ช่วยได้

คำนำ

ในวันที่เราหยุดทำงาน (ประจำ) ไม่ว่าจะเกษียณตามเกณฑ์ทั่วไปที่อายุ 60 ปี หรือเกษียณเร็วกว่านั้น เคยลองคิดจินตนาการไว้บ้างหรือไม่ว่า ตัวเราจะมีชีวิตเป็นอย่างไร แต่เชื่อว่า ทุกคนย่อมอยากมีชีวิตบั้นปลายที่สุขสบาย แม้หยุดทำงานแล้ว ก็ยังมีเงินให้ใช้จ่าย โดยไม่ต้องพึ่งพาลูกหลาน ซึ่งแน่นอนว่าการมีชีวิตเช่นนั้นได้ต้องเกิดจากการวางแผนที่ดี ทั้งในด้านการวางแผนการเงิน และวางแผนการใช้ชีวิตในช่วงวัยเกษียณ ไม่ว่าจะเป็นการกำหนดอายุเกษียณของเรา คำนวณจำนวนเงินที่เตรียมไว้หลังเกษียณ เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการออมหรือการลงทุนในสินทรัพย์ต่างๆ การกำหนดเป้าหมายในสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องสำคัญเพื่อที่จะมั่นใจได้ว่า เราจะมีเงินใช้อย่างพอเพียงและมีความสุขได้ตั้งตั้งใจในวัยเกษียณหรือวันที่หยุดทำงาน

หากเราเป็นคนหนึ่งที่ยากใช้ชีวิตอย่างสบายในวันที่เกษียณอายุแล้ว หนังสือ “อยากใช้ชีวิตตามใจในวันที่หยุดทำงาน” เล่มนี้มีคำแนะนำการวางแผนเกษียณ เพื่อแนวทางในการเตรียมพร้อมทั้งชีวิตบั้นปลาย

ชีวิตที่สุขสบายหลังเกษียณสร้างได้ไม่ยาก ขอเพียงตั้งเป้าหมาย เริ่มต้นวางแผน ลงมือปฏิบัติเก็บออมเงินอย่างมีวินัย รับรองว่า เราจะสามารถใช้ชีวิตได้ตามใจที่ต้องการ

สารบัญ

7

เมื่อเกษียณแล้ว
ต้องใช้เงินเท่าไร

9

อยากมีเงินใช้หลังเกษียณ
จะต้องเก็บออมเงินอย่างไร

12

อยากเกษียณเร็วก่อนอายุ 60
ควรวางแผนอย่างไร

15

เป็นโสด ไม่ได้แต่งงาน
จะวางแผนเกษียณอย่างไรดี ไปอยู่บ้านพักคนชราดีไหม

16

อายุมากขึ้น ถ้าเจ็บป่วยจะอย่างไร
กลัวเงินไม่พอ

20

ถ้าเจ็บป่วยยามเกษียณแล้ว
เบิกอะไรได้บ้าง

21

เมื่อเกษียณแล้ว
ต้องปรับเปลี่ยนบ้านหรือไม่

24

อาชีพหลังเกษียณ
จะทำอะไรบ้าง



PLAN



คุณคิดว่าคุณจะทำงานเมื่อไร ?



คุณคิดว่าต้องใช้เงินเท่าไรหลังทำงาน ?



วันที่คุณเก็บเงินได้แล้วเท่าไร ?

อยากใช้ชีวิตตามใจ ในวันที่หยุดทำงาน

หนึ่งในคำถามที่คนส่วนใหญ่สอบถามเข้ามาที่ **K-Expert** ธนาคารกสิกรไทย นั่นก็คือคำถามเกี่ยวกับการเกษียณ สะท้อนให้เห็นว่าคนเราให้ความสำคัญกับการวางแผนเพื่อการเกษียณกันมากขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องที่ดีที่ทุกคนควรเตรียมตัว พร้อมรับวัยเกษียณ เพราะไม่ว่าอย่างไร สักวันหนึ่งทุกคนก็ต้องมีอายุถึง 60 ปี (ถ้าไม่รีบด่วนจากไปเสียก่อน) และเมื่อเรามีอายุถึง 60 ปี ก็เรียกว่าเข้าสู่วัยเกษียณอย่างเต็มตัว ซึ่งมีหลายอย่างที่เปลี่ยนแปลงไป ไม่เพียงแต่สภาพร่างกาย อาจรวมไปถึงจิตใจ การเตรียมพร้อมรับวัยเกษียณจึงเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งเรื่องหนึ่งที่ขาดไม่ได้เลย นั่นก็คือ **เรื่องของการเงิน**

ทำไมถึงบอกว่า เรื่องเงินๆ ทองๆ เป็นเรื่องสำคัญมากเมื่อเราเข้าสู่วัยเกษียณ เราต้องอย่าลืมว่า เมื่อเราเกษียณอายุ ต้องหยุดทำงาน ทำให้รายได้ประจำของเราหายไป ในขณะที่รายจ่ายยังคงมีอยู่ หากใครที่คาดหวังว่าเดี๋ยวลูกหลานก็ดูแล หาเลี้ยงเรา แต่เราต้องไม่ลืมว่า เมื่อถึงเวลานั้น ลูกหลานอาจมีภาระที่ต้องรับผิดชอบมากมาย และจะดีกว่าไหม ถ้าเราสามารถเลี้ยงดูตัวเราเองได้โดยไม่ต้องพึ่งพาให้เป็นภาระของลูกหลานมากนัก ดังนั้น เราจึงควรให้ความสำคัญกับการวางแผนเพื่อการเกษียณ ซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวที่มีความสำคัญยิ่ง ทั้งนี้ มิใช่เพื่อใครอื่น แต่เพื่อตัวเราเอง

K-Expert ธนาคารกสิกรไทยจึงรวบรวมคำถามเกี่ยวกับการวางแผนเกษียณ เพื่อเป็นแนวทางในการเตรียมพร้อมกับชีวิตในบั้นปลาย วันที่ต้องหยุดทำงาน แต่ชีวิตยังต้องดำเนินต่อไป

เมื่อเกษียณแล้ว ต้องใช้เงินเท่าไร

เป็นคำถามที่สอบถามเข้ามามากเลยทีเดียวว่าหลังเกษียณต้องใช้เงินเท่าไร

ต้องบอกว่า เงินที่แต่ละคนจะใช้ยามเกษียณย่อมแตกต่างกันแน่นอน สำหรับคนที่อยากใช้จ่ายแบบสบายๆ กิน เที่ยว ใช้ ได้ตามใจ ก็ต้องเตรียมเงินไว้มากกว่าคนที่วางแผนจะใช้จ่ายแบบพอเพียง

แต่เพื่อเป็นแนวทางให้หลายๆ คนที่ไม่แน่ใจว่าตัวเองต้องมีเงินมากน้อยแค่ไหน ณ วันที่เกษียณ หรือวันที่หยุดทำงาน K-Expert จึงขอให้แนวทางดังนี้

ถ้ามองเพียงค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ค่าอาหาร ค่าเสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย ค่าเดินทาง ค่าตรวจสุขภาพร่างกาย รวมถึงสิ่งของเครื่องใช้ที่ช่วยให้การใช้ชีวิตสะดวกสบายมากขึ้น อย่างแว่นตา เครื่องช่วยฟัง ตอนนี้อาจยังไม่เห็นความสำคัญ แต่พอแก่ตัวไป สิ่งของเครื่องใช้เหล่านี้จะกลายเป็นของสำคัญที่ต้องอยู่ติดตัวเราเลยทีเดียว รวมไปถึงค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย เช่น ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าโทรศัพท์ ค่าประกันอัคคีภัยบ้าน ค่าสิ่งของเครื่องใช้ภายในบ้าน ค่าซ่อมแซมอุปกรณ์/ตกแต่งบ้าน เมื่อรวมๆ กันแล้ว อย่างน้อยๆ เราต้องมีเงินสำหรับใช้จ่ายขั้นพื้นฐาน หรือเรียกว่าค่าใช้จ่ายที่จำเป็น ซึ่งเราต้องเตรียมไว้สำหรับใช้จ่ายในช่วงเกษียณเดือนละประมาณ 15,500 บาท แล้วถ้าคำนวณคร่าวๆ ว่า จะใช้จ่ายหลังเกษียณสัก 20 ปี (ใช้จ่ายช่วงอายุ 60-80 ปี) ก็ต้องมีเงินก้อนอยู่ที่ประมาณ 3.72 ล้านบาท

แต่ถ้าอยากใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างสบายๆ เช่น ไปท่องเที่ยวพักผ่อน สังสรรค์ทานข้าวนอกบ้านกับเพื่อนๆ เลี้ยงสัตว์เป็นเพื่อนยามเหงา ดูแลสุขภาพให้แข็งแรงด้วยการทานอาหารเสริมหรือทำกายภาพ หรือแม้กระทั่งเพิ่มความสะดวกสบายให้กับชีวิตโดยมีรถสักคัน ก็จะต้องมีค่าน้ำมัน ค่าทางด่วน ค่าต่อทะเบียนรถ ค่าประกัน รวมถึงค่าซ่อมแซมดูแลรถ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่ต้องใช้เงินเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอยู่ที่ประมาณเดือนละ 10,000 บาท ดังนั้น เมื่อรวมกับค่าใช้จ่ายพื้นฐานแล้ว ต้องมีการเตรียมเงินเพื่อใช้จ่ายเฉลี่ยเดือนละ 26,000 บาท โดยถ้าใช้จ่ายหลังเกษียณสัก 20 ปี ก็

K-Expert Retirement Living Standard

ค่าใช้จ่ายเพื่อการดำรงชีพสำหรับผู้สูงอายุ	สมมติฐาน ต้นทุนต่อครั้ง	ค่าใช้จ่าย ต่อปี	ความถี่	
Need Base Living				

● LIVING : ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการดำรงชีพ

ค่าอาหารในบ้าน	200	73,000	365	วัน
ค่าตัดผม	300	3,600	12	ครั้ง/ปี
เสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย	1,000	12,000	12	ครั้ง/ปี
ค่าเดินทาง (รถโดยสาร)	1,500	18,000	12	เดือน
ค่าตรวจสุขภาพทั่วไป	4,000	4,000	1	ครั้ง/ปี
ค่าตรวจสุขภาพฟัน	1,000	2,000	2	ครั้ง/ปี
ค่าแว่นตา / เครื่องช่วยฟัง	3,000	3,000	1	ครั้ง/ปี
ค่าหนังสือพิมพ์ / นิตยสาร	300	3,600	12	เดือน

● HOUSING : ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย

ค่าน้ำ ค่าไฟ	1,500	18,000	12	เดือน
ค่าโทรศัพท์และอินเทอร์เน็ต	500	6,000	12	เดือน
เบี้ยประกันอัคคีภัย (ต่อทุนประกันหนึ่งล้านบาท)	3,500	10,500	3	เท่า
ค่าสิ่งของใช้ภายในบ้าน	1,500	18,000	12	ครั้ง/ปี
ซื้อเครื่องใช้ไฟฟ้า	5,000	10,000	2	ครั้ง/ปี
ซ่อมแซมอุปกรณ์ / ตกแต่งบ้าน	2,000	4,000	2	ครั้ง/ปี

เกษียณพอเพียง : ค่าใช้จ่ายต่อปี		185,700		
ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน		15,475		

● RECREATION : ค่าใช้จ่ายเพื่อสันทนาการ

ค่าท่องเที่ยวในประเทศ	8,000	8,000	1	ครั้ง/ปี
ค่ารับประทานอาหารนอกบ้าน	500	12,000	24	ครั้ง/ปี
ค่าดูแลสัตว์เลี้ยง	1,000	12,000	12	ครั้ง/ปี
เงินทำบุญ / บริจาค / ภาษีสังคม	1,000	12,000	12	ครั้ง/ปี

● HEALTHCARE : ค่าใช้จ่ายเพื่อสุขภาพ

ค่าอาหารเสริม	1,000	12,000	12	เดือน
ค่ากายภาพ	500	6,000	12	ครั้ง/ปี

● CAR : ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับรถ

ค่าต่อทะเบียนรถ	2,000	2,000	1	ครั้ง
ค่าประกันภัยรถยนต์ / พ.ร.บ.	5,000	5,000	1	ครั้ง
ค่าน้ำมันและค่าทางด่วน	4,000	48,000	12	เดือน
ค่าซ่อมรถ / ตรวจสุขภาพรถ	10,000	10,000	1	ครั้ง

เกษียณสบาย : ค่าใช้จ่ายต่อปี		312,700		
ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือน		26,058		

เท่ากับว่าต้องมีเงินก้อนเพื่อใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างสบายๆ ประมาณ 6.24 ล้านบาท รายละเอียดเป็นดังตาราง K-Expert Retirement Living Standard

■ **อยากมีเงินใช้หลังเกษียณ** จะต้องเก็บออมเงินอย่างไร

เป็นคำถามยอดฮิตของคนที่ย่างแผนเกษียณก็ว่าได้ ซึ่งเชื่อว่าหลายๆ คนรู้ว่า การออมเงินเพื่อการเกษียณเป็นเรื่องที่สำคัญ แต่ไม่รู้ว่า จะต้องออมเงินอย่างไร

อันดับแรก ขอแนะนำให้ ประมาณการจำนวนเงินที่ต้องการใช้หลังเกษียณต่อเดือน เพื่อคิดคำนวณว่า ตอนนั้นต้องเก็บเท่าไร และเก็บอย่างไร

ขอยกตัวอย่างประกอบการคำนวณให้เห็นภาพแบบง่ายๆ สมมติ เริ่มเก็บออมตอนอายุ 30 ปี ตั้งเป้าหมายเกษียณที่อายุ 60 ปี ได้รับผลตอบแทนเฉลี่ย 3% ต่อปี และมีอัตราเงินเฟ้อเฉลี่ยอยู่ที่ 3% ต่อปี จำนวนเงินออมต่อเดือนเพื่อใช้จ่ายหลังเกษียณเป็นดังนี้



จำนวนเงินที่ต้องการใช้จ่ายหลังเกษียณ (บาทต่อเดือน)

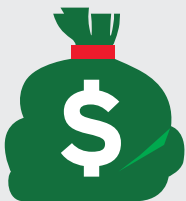
มูลค่าเงิน
ในปัจจุบัน

15,500 → **37,623**
26,000 → **63,109**

มูลค่าเงิน

ในอีก 30 ปีข้างหน้า

ดังนั้น



จำนวนเงินที่ต้องเก็บออม (บาทต่อเดือน)

ลงทุนในสินทรัพย์
ทั่วไป ได้รับ
ผลตอบแทนเฉลี่ย
3% ต่อปี

15,500
26,000

ลงทุนผ่าน PVD*
RMF และประกันชีวิต
ได้รับผลตอบแทนเฉลี่ย
3% ต่อปี

11,000
21,000

* คำนวณโดยสะสมเงินเข้ากองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (PVD) 5% ของเงินเดือน และนายจ้างหรือบริษัทสมทบให้อีก 5% ของเงินเดือน

จะเห็นได้ว่า จำนวนเงินที่ต้องเก็บออมต่อเดือนในช่วงที่ยังทำงานอยู่ใกล้เคียงกับจำนวนเงินที่ต้องการใช้ต่อเดือนในยามเกษียณ เช่น ถ้าต้องการใช้จ่ายหลังเกษียณแบบพอเพียง หรือมีเงินเพียงพอสำหรับค่าใช้จ่ายขั้นพื้นฐานเดือนละ 15,500 บาท (มูลค่าปัจจุบัน) ตอนนี้จะต้องเก็บออมเดือนละประมาณ 15,500 บาท และทำนองเดียวกัน ถ้าต้องการใช้จ่ายหลังเกษียณแบบสบายๆ เดือนละ 26,000 บาท (มูลค่าปัจจุบัน) ตอนนี้จะต้องเก็บออมเดือนละประมาณ 26,000 บาท

ตัวเลขเงินออมที่คำนวณข้างต้น คิดที่อัตราผลตอบแทนเฉลี่ย 3% ต่อปี ซึ่งอาจต้องออมเงินด้วยจำนวนเงินที่ค่อนข้างสูง เพื่อให้มีเงินก่อน ณ วันที่เกษียณตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ แต่ถ้ามีการวางแผนเก็บออมเงินด้วยการกระจายการลงทุนอย่างเหมาะสม (ตามระดับความเสี่ยงที่ยอมรับได้) โดยได้รับผลตอบแทนที่สูงขึ้น เช่น 5% 7% หรือ 10% ต่อปี จำนวนเงินที่ต้องออมต่อเดือนจะน้อยลง

นอกจากนี้ ถ้าออมเงินในผลิตภัณฑ์ที่สนับสนุนการออมเงินเพื่อเกษียณ ก็จะช่วยให้ไม่ต้องออมเงินในจำนวนที่สูงเกินไป โดยผลิตภัณฑ์การออมเงินเพื่อการเกษียณ มีดังต่อไปนี้

- **กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (PVD)** ถ้านายจ้างหรือบริษัทที่ทำงานมีสวัสดิการกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ แนะนำว่าควรสมัครเข้าเป็นสมาชิก และเลือกสะสมเงินในอัตราสูงสุดที่บริษัทกำหนด เช่น บริษัทที่มีอัตราเงินสะสมให้เลือก 3-10% ของเงินเดือน ก็ควรเลือกจ่ายเงินสะสมที่อัตราสูงสุดคือ 10% เพราะถ้าสะสม 10% นายจ้างหรือบริษัทจะต้องสมทบให้ไม่น้อยกว่า 10% ซึ่งเป็นผลดีต่อตัวเราเอง เสมือนว่าเราได้รับเงินเดือนเพิ่มอีกอย่างน้อย 10% เลยทีเดียว นอกจากนี้ เงินที่จ่ายสะสมเข้ากองทุนสำรองเลี้ยงชีพสามารถนำมาลดหย่อนภาษีได้ตามที่จ่ายจริง โดยไม่เกินปีละ 500,000 บาท สำหรับผู้ที่ทำงานราชการ จะมีสวัสดิการกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) โดยสามารถนำเงินที่จ่ายสะสมมาลดหย่อนภาษี และได้รับเงินสมทบจากรัฐบาลเช่นกัน

- **กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (RMF)** เป็นกองทุนรวมที่ส่งเสริมให้ออมเงินระยะยาวสำหรับไว้ใช้จ่ายยามเกษียณ จึงมีข้อกำหนดว่าต้อง

ซื้อต่อเนื่องทุกปี หรือปีเว้นปี อย่างน้อย 5 ปีเต็ม และซื้อจนถึงอายุ 55 ปี จึงจะขายคืนหน่วยลงทุนได้โดยไม่ต้องเสียภาษี หลายคนมักคิดว่า ต้องออมเงินนานกว่าจะขายได้ ทำให้ไม่อยากซื้อ RMF แต่ในอีกมุมหนึ่ง คือสามารถขายคืนกองทุนได้เมื่ออายุ 55 ปีขึ้นไป ทำให้มีเงินเพื่อใช้จ่ายในยามเกษียณ นอกจากนี้ เงินที่ลงทุนใน RMF แต่ละปีสามารถนำมาลดหย่อนภาษีได้ โดยสามารถลงทุนได้ไม่เกิน 15% ของเงินได้ทั้งปี ทั้งนี้เมื่อรวมกับกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ หรือ กบข. และเบี้ยประกันชีวิตแบบบำนาญ ต้องไม่เกิน 500,000 บาท

- **ประกันชีวิต** เมื่อได้ยินคำว่าประกันชีวิต หลายคนคงอยากหนีให้ไกล แต่จริงๆ แล้วประกันนั้นมีความสำคัญ เพราะนอกจากได้ความคุ้มครองชีวิตแล้ว ยังเป็นการช่วยให้ออมเงินสำหรับอนาคต หรือออมเพื่อเกษียณได้ โดยถ้าเป็นประกันชีวิตที่มีความคุ้มครองตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป สามารถนำค่าเบี้ยประกันชีวิตมาลดหย่อนภาษีได้ตามที่จ่ายจริง แต่ไม่เกิน 100,000 บาท ส่วนประกันชีวิตแบบบำนาญ สามารถนำเบี้ยประกันมาลดหย่อนภาษีได้ 15% ของเงินได้ทั้งปี โดยเมื่อรวมกับกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ หรือ กบข. และเงินลงทุนในกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ ต้องไม่เกิน 500,000 บาท

สำหรับเงินลงทุนนี้ เมื่อใช้สิทธิลดหย่อนภาษีแล้ว ยังสามารถนำเงินภาษีที่ประหยัดได้ไปลงทุนต่อเพื่อเป็นเงินเก็บไว้ใช้ยามเกษียณ จากตาราง ถ้าต้องการใช้เงินเดือนละ 15,500 บาท (มูลค่าปัจจุบัน) ในยามเกษียณ เราสามารถออมต่อเดือนด้วยเงินจำนวน 11,000 บาท โดยลงทุนในกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (PVD) กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (RMF) และประกันชีวิต เมื่อได้รับเงินคืนจากการลดหย่อนภาษี ก็นำเงินที่ได้ไปลงทุนในสินทรัพย์ที่ให้ผลตอบแทน 3% ก็จะทำให้ไม่ต้องออมถึงเดือนละ 15,500 บาท และในทำนองเดียวกัน ถ้าต้องใช้เงินหลังเกษียณเดือนละ 26,000 บาท (มูลค่าปัจจุบัน) จะสามารถออมต่อเดือนด้วยเงินจำนวน 21,000 บาท

สิ่งสำคัญสำหรับการวางแผนเพื่อวัยเกษียณ คือ **“วินัยในการออมเงิน”** หากขาดวินัย ขาดความตั้งใจในการออมเงินแล้ว การบรรลุเป้าหมายที่ต้องการย่อมเป็นไปได้ยาก ดังนั้น หากต้องการมีชีวิตสุขสบาย อย่าลืมวางแผนว่าต้องมีเงินเท่าไรให้เพียงพอกับการใช้จ่ายตลอดช่วงชีวิตยาม

เกษียณ เพื่อเริ่มต้นเก็บออมเงินตั้งแต่วันนี้ เพราะยิ่งออมเงินเร็วเท่าใด จำนวนเงินออมต่อเดือนจะยิ่งน้อยลง

■ **อยากเกษียณเร็วก่อนอายุ 60** ควรวางแผนอย่างไร

เป็นอีกคำถามที่เกิดขึ้นของคนที่ยากเกษียณเร็วก่อนอายุ 60 ปี เพื่อให้ได้ใช้ชีวิตอย่างที่ตัวเองวาดฝันไว้

จริงๆ แล้ว คงไม่ผิดนัก ถ้าจะพูดว่า ใครๆ ก็อยากเกษียณเร็ว ไม่มีใครอยากทำงานไปนานๆ จนอายุเยอะๆ หลายคนอยากเลิกทำงานประจำ ตั้งแต่อายุ 40-50 ปี เพื่อให้ชีวิตและเวลาที่เหลือทำในสิ่งที่อยากทำ เช่น ไปท่องเที่ยวพักผ่อนได้อย่างอิสระ หรือถ้าใครที่มีครอบครัว มีลูก ก็คงอยากมีเวลาร่วมกับลูกมากขึ้น ไปส่งที่โรงเรียน การวางแผนเกษียณอายุตั้งแต่นั้นๆ เป็นเรื่องที่ดี แต่ถ้าต้องการเกษียณเร็ว ต้องบอกว่า จะต้องเตรียมพร้อมมากกว่าคนที่เกษียณตามเกณฑ์ทั่วไปที่อายุ 60 ปี ซึ่งเรื่องที่ต้องข้ามไม่ได้เลย ก็คือ **“เงินเก็บต้องพร้อม”** เพราะถ้าใจพร้อมเกษียณเร็ว แล้วเงินเก็บไม่พร้อมเกษียณด้วย ชีวิตบั้นปลายหลังเกษียณคงไม่สบายแบบที่วาดฝันไว้อย่างแน่นอน

แล้วเท่าไรที่เรียกว่าพร้อมสำหรับการเกษียณก่อนกำหนด อันดับแรกต้องวางแผนให้ชัดเจนก่อนว่าจะเกษียณเมื่อไร จะใช้จ่ายแต่ละเดือนเท่าไร สมมติ วางแผนเกษียณที่อายุ 45 ปี ถ้าคิดเฉพาะค่าใช้จ่ายพื้นฐานเหมือนเดิมคือ เดือนละ 15,500 บาท (มูลค่าปัจจุบัน) แล้วถ้าใช้จ่ายถึงอายุ 80 ปี (ลองคิดเงินที่ใช้จ่ายต่อเดือนเท่ากับคนที่เกษียณอายุ 60 ปี) เท่ากับว่าต้องมีเงินเก็บเพื่อใช้จ่ายอย่างน้อย 6.51 ล้านบาท แล้วถ้าอยากใช้ชีวิตสบายๆ เป็นเดือนละ 26,000 บาท (มูลค่าปัจจุบัน) ก็ต้องมีเงินเก็บถึง 10.92 ล้านบาท

สำหรับเงินที่ต้องเก็บออมตอนนี้ แน่แน่นอนว่าจะต้องเก็บมากกว่าคนที่เกษียณทั่วไป เพราะมีเวลาเก็บออมเงินที่น้อยลง สมมติเริ่มออมเงินเมื่ออายุ 30 ปี จำนวนเงินออมต่อเดือนตามระยะเวลาในการเก็บออมเงิน เพื่อให้มีเงินใช้จ่ายเดือนละ 15,500 บาท หรือเดือนละ 26,000 บาท เป็นดังตารางต่อไปนี้

อายุเกษียณ (ปี)	ระยะเวลาออมเงิน (ปี)	ระยะเวลาใช้จ่ายหลังเกษียณโดยประมาณ (ปี)	จำนวนเงินออม กรณีที่ได้รับผลตอบแทนเฉลี่ย 3% ต่อปี (บาทต่อเดือน)	
			ใช้จ่ายหลังเกษียณ 15,500 บาทต่อเดือน (มูลค่าปัจจุบัน)	ใช้จ่ายหลังเกษียณ 26,000 บาทต่อเดือน (มูลค่าปัจจุบัน)
45	15	35	42,500	72,000
50	20	30	30,000	50,000
55	25	25	21,500	36,000

ถ้าตั้งเป้าหมายเกษียณที่อายุ 45 ปี โดยเริ่มออมเมื่ออายุ 30 ปี จะมีเวลาเก็บออมเงินเพียง 15 ปี ถ้าลงทุนได้ผลตอบแทน 3% ต่อปี โดยต้องการใช้เงินหลังเกษียณเดือนละ 15,500 บาท (มูลค่าปัจจุบัน) จะต้องออมเงินเดือนละ 42,500 บาท และถ้าต้องการใช้จ่ายหลังเกษียณสบายๆ เดือนละ 26,000 บาท (มูลค่าปัจจุบัน) ก็ต้องออมเงินถึงเดือนละ 72,000 บาท

จะเห็นได้ว่า ยิ่งต้องการเกษียณเร็ว จะทำให้มีระยะเวลาใช้เงินหลังเกษียณที่นานขึ้น จึงต้องเร่งเก็บออมเงินในแต่ละเดือนให้มากขึ้น ทั้งนี้ เมื่อคำนวณตัวเลขเงินออมต่อเดือนแล้ว ถ้าหนักเกินกว่าจะออมไหว ก็มีทางออกที่แนะนำคือ

- มองหาอาชีพเสริมเพิ่มรายได้ เพื่อให้สามารถเก็บออมเงินในแต่ละเดือนได้มากขึ้น
- ลงทุนในสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงที่มากขึ้น เพื่อเพิ่มโอกาสในการรับผลตอบแทนที่สูงขึ้น และทำให้ออมเงินแต่ละเดือนลดลง
- เลื่อนเป้าหมายเกษียณเร็วออกไป เพื่อให้มีระยะเวลาเก็บออมเงินได้นานขึ้น

การวางแผนเกษียณเร็วยังมีเรื่องที่ต้องคำนึงถึงว่าจะเป็นไปได้มากน้อยแค่ไหน นั่นคือ ต้องดูก่อนว่า “มีภาระอะไรอยู่บ้าง” ถ้าตัดสินใจเกษียณเร็ว อย่างเช่น เกษียณอายุ 45 ปี เมื่อเงินจากรายได้ประจำจากการทำงานหายไป จะมีอะไรกระทบกับชีวิตบ้าง เช่น ภาระผ่อนจ่ายระยะยาว ไม่ว่าจะ เป็นค่าผ่อนบ้าน ค่าเบี้ยประกันชีวิต ภาระเหล่านี้จะหมดหรือยัง หาก

เราจะเกษียณเมื่ออายุ 45 ปี อย่างเช่น หลายคนเริ่มผ่อนบ้านตอนอายุ 25 ปี เลือผ่อนนาน 30 ปี ทำให้กว่าจะผ่อนบ้านหมดก็เกือบอายุ 55 ปี แบบนี้ ถ้ายังวางแผนเกษียณเร็วตอนอายุ 45 ปีก็อาจเป็นไปได้ยาก หรือถ้าอยากเกษียณตามเป้าหมาย ก็ต้องพยายามหาเงินเพื่อมาโปะหนี้บ้านให้หมดไวขึ้น ไม่อย่างนั้นอาจเกษียณเร็วไม่ได้ หรือต้องหางานทำหลังเกษียณเพื่อให้มีเงินรายได้เข้ามาเพียงพอจ่ายหนี้บ้านที่คงเหลืออยู่

ในขณะที่ประกันชีวิต ต้องดูว่า ถ้าเกษียณเร็ว แต่เรายังต้องจ่ายค่าเบี้ยประกันอยู่หรือไม่ ซึ่งเบี้ยประกันไม่สามารถโปะเพื่อให้หมดภาระได้ เหมือนกับการผ่อนบ้าน ดังนั้น จึงต้องเตรียมเงินสำหรับจ่ายค่าเบี้ยประกันหลังเกษียณด้วย

สำหรับคนที่มีความรอบคอบ มีลูก หากตัดสินใจเกษียณเร็ว ก็อย่าลืมว่า ลูกเราเรียนจบหรือยัง ยิ่งปัจจุบันคนเรามักมีลูกช้า ส่วนใหญ่จะมีลูกก็ตอนอายุ 30 ปีขึ้นไปแล้ว รวมถึงระดับการศึกษาที่สมัยนี้น้อยๆ ก็ควรเรียนจบระดับปริญญาโท ซึ่งลูกเรียนจบก็มีอายุเกือบๆ 25 ปี และพ่อแม่ก็มีอายุเกือบ 55 ปี ดังนั้น ถ้าอยากวางแผนเกษียณเร็วก็ต้องเตรียมเงินก้อนสำหรับค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับลูกเมื่อไว้ด้วย

นอกจากนี้ ยังมีประเด็นสำคัญที่คนเกษียณเร็วมักลืมนึกถึง นั่นคือ **“สิทธิประโยชน์ที่หายไป”** ที่สำคัญๆ มีดังนี้

- **เงินสะสมในกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ** เพราะถ้าออกจากงานประจำก่อนอายุ 55 ปี อาจได้รับเงินกองทุนสำรองเลี้ยงชีพในเงินสมทบจากนายจ้าง ผลประโยชน์ของเงินสะสม และเงินสมทบ ไม่เต็มจำนวน รวมถึงเงินที่ได้รับจากกองทุนฯ (ยกเว้นส่วนที่เป็นเงินสะสมของเรา) จะต้องเสียภาษี ทั้งนี้ ถ้าบริษัทให้เราคงเงินไว้ในกองทุนฯ ได้จนถึงอายุ 55 ปี ก็เป็นทางเลือกหนึ่งที่ช่วยให้ได้รับการยกเว้นภาษี แต่จะมีค่าใช้จ่ายในการคงเงินแต่ละปี

- **สวัสดิการของที่ทำงาน** ไม่ว่าจะเป็นค่ารักษาพยาบาล ประกันอุบัติเหตุ ประกันชีวิต หรือบางคนอาจมีสวัสดิการรถประจำตำแหน่ง หรือน้ำมัน แต่เมื่อออกจากงาน สวัสดิการที่หายไปเหล่านี้จะกลายมาเป็นค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นของเรา

เกษียณเร็ว ไม่ใช่เรื่องยากถ้ามีการวางแผนเตรียมพร้อมที่ดี แต่ถ้าเกษียณเร็ว ทำให้ต้องเสียสละความสุขในปัจจุบัน คือ ต้องเก็บออมจำนวน

สูงมาก ทำให้แทบไม่ได้ใช้ชีวิตอย่างที่ควรจะเป็น เช่น ไม่ได้ท่องเที่ยวพักผ่อน ไม่ได้สังสรรค์กับเพื่อนๆ แบบนี้คงไม่ใช่การเกษียณเร็วที่ทำให้เรามีความสุข เพราะเราควรทำให้ตัวเรามีความสุขตลอดเส้นทางของชีวิต

■ เป็นโสด ไม่ได้แต่งงาน จะวางแผนเกษียณอย่างไรดี ไปอยู่บ้านพักคนชราดีไหม

คำถามนี้เป็นคำถามที่น่าสนใจทำให้คนโสดทั้งหลายได้เริ่มถูกคิดขึ้น เพราะต้องบอกว่า สมัยนี้คนเราเริ่มอยู่เป็นโสดมากขึ้น อาจจะเป็นด้วยเหตุชอบชีวิตอิสระหรืออะไรก็ตาม ทำให้เมื่อเข้าสู่วัยเกษียณแล้วต้องพึ่งพาตัวเองมากขึ้น เนื่องจากไม่มีลูกหลานคอยดูแล ยิ่งถ้าเจ็บป่วยเข้าโรงพยาบาล หรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ จะดำเนินชีวิตอย่างไร ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหาร การสวมใส่เสื้อผ้า การอาบน้ำ การขับถ่าย รวมถึงการลุก การนั่ง การเดิน

หลายคนที่ครองตัวเป็นโสดวางแผนว่า เมื่อเกษียณจะจ้างคนมาดูแล ซึ่งจัดว่าเป็นทางเลือกหนึ่งที่ช่วยให้การดำเนินชีวิตประจำวันสะดวกสบายมากขึ้น ทั้งนี้ ควรคำนึงด้วยว่าคนที่เราจ้างมา จะไว้ใจได้มากน้อยเพียงใด จะดูแลเราดีหรือไม่ ที่สำคัญ การหาคนมาดูแลเรายามเกษียณอาจหาไม่ได้ง่าย ๆ ดังนั้น ถ้าหาคนมาดูแลเรายามเกษียณ ควรหาจากองค์กรที่เชื่อถือได้ มีการรับประกันคุณภาพและมาตรฐานการให้บริการ โดยทั่วไปอัตราค่าจ้างอยู่ที่ประมาณ เดือนละ 10,000-15,000 บาท

ทั้งนี้ ยังมีอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับคนเกษียณโสด และอาจเรียกได้ว่า อยู่ในความสนใจของหลายๆ คน นั่นคือ “บ้านพักผู้สูงอายุ” โดยบ้านพักผู้สูงอายุในไทยหลักๆ ที่มี คือ

- **สถานบริบาล (Nursing Home)** ดำเนินการโดยภาคเอกชน มีอยู่ประมาณ 60 แห่ง ส่วนใหญ่อยู่ในกรุงเทพฯ เป็นสถานที่ให้บริการพยาบาลตลอด 24 ชั่วโมง มีบริการห้องพักและอาหาร ให้การช่วยเหลือการทำกิจวัตรประจำวัน การเคลื่อนไหว ดูแลด้านการแพทย์ บริการฟื้นฟูสภาพร่างกาย ทำความสะอาดห้องพัก ซักรีดเสื้อผ้า อัตราค่าบริการแตกต่างกันไปตามประเภทห้อง เช่น ห้องรวม 2-6 เตียง อยู่ที่เดือนละ 22,000-26,000 บาท ถ้าเป็นห้องเดี่ยว ค่าบริการก็จะสูงขึ้น ขึ้นอยู่กับขนาดห้อง โดยเฉลี่ยอยู่ที่เดือนละ 28,000-40,000 บาท

• **บ้านพักคนชรา หรือสถานสงเคราะห์คนชรา (Residential Home)** ดำเนินการโดยภาครัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับภาครัฐ คือ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มีอยู่ประมาณ 40 แห่ง เป็นสถานที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เช่น เดินเองได้ โดยไม่ได้คาดหวังการดูแลจากพยาบาลหรือผู้ดูแล สำหรับอัตราค่าบริการจะไม่สูงนักอยู่ที่เดือนละประมาณ 1,500-2,000 บาท

นอกจากนี้ ยังมีบ้านพักคนชราที่อยู่ในความดูแลของภาครัฐ ซึ่งมีเจ้าหน้าที่ให้ความช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน มีบริการอาหาร ทำความสะอาด บริการส่งผู้ช่วยไปดูแลที่บ้าน การดูแลถึงระยะสุดท้าย สำหรับสถานบริการบ้านพักคนชราที่เรามากได้ยีนกันบ่อยๆ เช่น

- **สววงคินเวศ** ของสภากาชาดไทย ตั้งอยู่ที่ชายทะเลบางปู จ.สมุทรปราการ เป็นโครงการคอนโดมิเนียม ห้องขนาด 33 ตารางเมตร รับผู้ที่มีอายุ 55 ปีขึ้นไป สามารถเข้าอยู่โดยการบริจาคเงินให้สภากาชาดไทย เป็นค่าก่อสร้างอาคาร หรือเป็นค่าแรกเข้า 850,000 บาท ค่าบำรุงรายเดือนขั้นต่ำ 2,500 บาท โดยมีทีมพยาบาลพร้อมให้ความช่วยเหลือหากเกิดอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วย

- **วาสนะเวศม์** ของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ อยู่ที่ จ.พระนครศรีอยุธยา เป็นบ้านพักขนาด 2 ห้องนอน 1 ห้องน้ำ เก็บค่าแรกเข้าประมาณ 150,000-200,000 บาท มีอาหารให้ 3 มื้อ ค่าที่พักเดือนละ 1,200 บาท

จะเห็นได้ว่า ถ้าจะเกษียณไต่ดก็มีเรื่องที่ต้องวางแผนดูแลตัวเองพอสมควร เพราะถ้าจะเกษียณที่บ้านของตัวเอง ก็อาจต้องหากคนมาดูแล หรือถ้าจะอยู่บ้านพักคนชรา ก็อย่าลืเตรียมเงินให้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายต่างๆ ที่เกิดขึ้น

อายุมากขึ้น ถ้าเจ็บป่วยจะอย่างไร กลัวเงินไม่พอ

เป็นปัญหาที่คนกังวลมาก กลัวเงินไม่พอเป็นค่ารักษาพยาบาลให้ตัวเองเมื่ออายุมากขึ้น

แน่นอนว่า เมื่ออายุมากขึ้น โรคภัยไข้เจ็บก็ตามมาเป็นเงาตามตัว ซึ่งบอกไม่ได้ว่าตัวเราจะเจ็บป่วยหรือไม่ หรือจะเจ็บป่วยเมื่อไร แต่บอกได้เลยว่า ถ้าเจ็บป่วยขึ้นมา ย่อมมีค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่ตามมาอย่างเลี่ยงไม่ได้ รวมถึงค่ารักษาก็มีแต่จะสูงขึ้นตามอายุของเรา เรียกว่า ยิ่งอายุมาก ค่ารักษาก็ยิ่งแพง

สำหรับโรคภัยไข้เจ็บที่คนเรามักเป็นกัน คือ **“โรคในกลุ่ม NCDs”** หรือโรคร้ายจากพฤติกรรมที่ทำร้ายตนเอง ซึ่งมีลักษณะเป็นอย่างไรนั้น ลองมาดูกันเพื่อให้ได้รู้แนวทางป้องกันตนเองให้ห่างไกลจากโรคภัยในกลุ่มนี้

โรค NCDs คือ กลุ่มโรคไม่ติดต่อซึ่งไม่สามารถแพร่กระจายโรคจากคนสู่คนได้ โดยทั่วไปอาจเรียกว่า กลุ่มโรคเรื้อรัง ซึ่งหมายถึงโรคที่เกิดขึ้นต่อเนื่องยาวนาน และมีการดำเนินของโรคเป็นไปอย่างช้าๆ ซึ่งจะต่างจากโรคติดต่อส่วนใหญ่ที่มีการดำเนินโรคอย่างรวดเร็ว โดยกลุ่มโรค NCDs ที่สำคัญประกอบด้วย 4 กลุ่ม ได้แก่

1. กลุ่มโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด (รวมถึงโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง)
2. กลุ่มโรคเบาหวาน
3. กลุ่มโรคมะเร็ง
4. กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง (รวมถึงโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และโรคหอบหืด)

กลุ่มโรค NCDs บางครั้งเรียกว่า โรคที่เราสร้างขึ้นมาเอง เนื่องจากโรคในกลุ่มนี้เกิดจากการใช้ชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ตัวอย่างของพฤติกรรมที่ทำให้เกิดโรค NCDs เช่น

- โรคไต : เกิดจากการกินอาหารรสเค็มจัดต่อเนื่อง หรือกินอาหารที่มีโซเดียมสูงเป็นเวลานาน หรือกินยาพาราเซตามอลโดยไม่จำเป็น
- โรคเบาหวาน : เกิดจากการกินหวานจัด หรือกินน้ำตาลในปริมาณมากเกินไปจนร่างกายเผาผลาญไม่หมด
- โรคไขมันอุดตันเส้นเลือด : เกิดจากการกินอาหารมันมากเกินไปจนเกินความต้องการของร่างกายและเกิดการสะสมของไขมันในเส้นเลือด
- โรคมะเร็งปอด/ถุงลมโป่งพอง : เกิดจากการสูบบุหรี่เป็นระยะเวลานาน
- โรคความดันโลหิตสูง : เกิดจากความเครียด การไม่ออกกำลังกาย การรับประทานอาหารไขมันสูง เป็นต้น

- โรคตับแข็ง : เกิดจากการดื่มสุราอย่างต่อเนื่องและยาวนาน จนเซลล์ของตับไม่สามารถทำงานล้างพิษต่อไปได้
- โรคหลอดเลือดสมองตีบ : เกิดจากไขมันอุดตันด้านในของผนังหลอดเลือด หรือมีลิ่มเลือดไปอุดตันทางเดินเลือด
- โรคสมองเสื่อม : เกิดจากการอุดตันของเส้นเลือดสมองและการดื่มสุรา
- โรคหลอดเลือดหัวใจ : เกิดจากการอุดตันของไขมันในเส้นเลือด จะเห็นได้ว่า กลุ่มโรค NCDs เหล่านี้เกิดจากพฤติกรรมกรรมกรกินและการดำรงชีวิตของเราทั้งสิ้น

กลุ่มคนที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค NCDs อันที่จริงแล้วโรคกลุ่ม NCDs นี้ไม่ได้เกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาข้ามคืนแต่กว่าจะเกิดอาการของโรคได้ต้องใช้เวลาหลายปี ค่อยๆ สะสมพฤติกรรมที่ไม่ดีอย่างต่อเนื่อง เช่น ทำงานหนักไม่ค่อยพักผ่อน ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย นอนดึก มีความเครียดสูง กินยาพาราเซตามอลโดยไม่ปรึกษาแพทย์ รับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ และไม่ครบ 5 หมู่ เทียบเท่าหรือสูบบุหรี่หรือดื่มสุราเป็นประจำ ฯลฯ ทำให้กลุ่มคนที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคในกลุ่ม NCDs จะเป็นคนตั้งแต่วัยทำงานอายุ 35 ปีขึ้นไป อย่างไรก็ตาม โรคนี้มีแนวโน้มเกิดกับคนที่อายุน้อยเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากพฤติกรรมกรรมกรกินอาหารที่ไม่ถูกต้อง

การป้องกันและรักษาโรคกลุ่ม NCDs เน้นอนว่า สิ่งสำคัญที่สุดคือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้ชีวิตประจำวันให้ถูกต้อง อย่าปล่อยให้กลายเป็นความเคยชิน (ที่ไม่ดี) ติดตัวไป โดยมีคำแนะนำดังนี้

1. หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด หวานจัด มันจัด หรืออาหารที่มีไขมันสูง
2. ไม่รับประทานอาหารประเภทแป้ง อย่าง ทอด บ่อยเกินไป
3. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหรือเนื้อสัตว์แบบสุกๆ ดิบๆ
4. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว (2 ลิตร)
5. รับประทานอาหารผักและผลไม้มากๆ ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
6. งดดื่มสุราและสูบบุหรี่
7. พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่นอนดึกจนเกินไป ทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่เครียด
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อย 30 นาที/ครั้ง 5 ครั้ง/สัปดาห์
9. ไม่ซื้อยากินเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร
10. ตรวจสุขภาพประจำปีสม่ำเสมอ

ค่าใช้จ่ายในโรงพยาบาลเอกชนโดยประมาณ



การรักษา	ค่าใช้จ่ายในโรงพยาบาลเอกชนโดยประมาณ (บาท)
<ul style="list-style-type: none"> • โรคไต <ul style="list-style-type: none"> - การสลายนิ่วในทางเดินปัสสาวะแบบใช้คลื่น - ค่าฟอกไต 	<p>82,000</p> <p>1,500-3,000 บาท/ครั้ง</p>
<ul style="list-style-type: none"> • โรคหัวใจ <ul style="list-style-type: none"> - การขยายหลอดเลือดด้วยบอลลูน - การฉีดสตีสวนหัวใจ - การผ่าตัดทำทางเบี่ยงหลอดเลือดหัวใจ - การผ่าตัดเส้นเลือดหัวใจ 	<p>415,000</p> <p>96,500</p> <p>993,500</p> <p>604,500</p>
<ul style="list-style-type: none"> • โรคกระดูก <ul style="list-style-type: none"> - การผ่าตัดเอ็นหัวไหล่ 	<p>385,000</p>
<ul style="list-style-type: none"> • โรคหมอนกระดูก <ul style="list-style-type: none"> - การผ่าตัดเพื่อนำเอาหมอนกระดูกออก - การผ่าตัดขยายช่องทางเส้นประสาททางด้านหลัง 	<p>300,000</p> <p>415,000</p>
<ul style="list-style-type: none"> • โรคเกี่ยวกับสะโพก <ul style="list-style-type: none"> - การเปลี่ยนข้อสะโพก 	<p>550,000</p>
<ul style="list-style-type: none"> • โรคเกี่ยวกับเข่า <ul style="list-style-type: none"> - การเปลี่ยนข้อเข่า - การใช้กล้องส่องข้อเข่าเพื่อการวินิจฉัยหรือรักษา 	<p>460,000</p> <p>316,000</p>
<ul style="list-style-type: none"> • โรคตา <ul style="list-style-type: none"> - การผ่าตัดต้อกระจก 	<p>116,000</p>
<ul style="list-style-type: none"> • โรคมะเร็งปอด <ul style="list-style-type: none"> - ค่าฉายรังสีโดยใช้เทคนิค IMRT/VMAT (35 ครั้ง) - ค่าฉายรังสีโดยใช้เทคนิค 3 มิติ (35 ครั้ง) 	<p>200,000</p> <p>141,000</p>
<ul style="list-style-type: none"> • โรคตับแข็ง <ul style="list-style-type: none"> - การปลูกถ่ายตับ - ค่ายากดภูมิ 	<p>1,000,000 บาท (ปีแรก)</p> <p>120,000 บาท/ปี (ตลอดชีวิต)</p>

ทั้งนี้ หากเกิดเป็นโรคในกลุ่ม NCDs แล้วก็ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์เฉพาะทาง แต่การรักษา ก็คือ การแก้ไขที่ปลายเหตุ ทางที่ดีควรป้องกันไม่ให้เกิดโรคกลุ่ม NCDs จะเป็นการดีที่สุด โดยการ ลด ละ เลิก พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค เรียกว่า “**กินไว้ดีกว่าแก้**” นั่นเอง

สำหรับค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลนั้น บางโรคจะต้องเข้ารับการ รักษาด้วยการผ่าตัด ปลูกถ่ายเปลี่ยนอวัยวะ ในขณะที่บางโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง จะรักษาด้วยการทานยา หรือฉีดยา และส่วนใหญ่ต้องทานยาไปเรื่อยๆ ตลอดชีวิต ดังนั้น ถ้าเจ็บป่วยเป็นโรคที่รักษาไม่หาย ก็จะต้องมีค่าใช้จ่ายเพื่อรักษาตัวไปตลอดชีวิต ซึ่งเป็นตัวเงินที่ไม่น้อยเลยทีเดียว

ถ้าไม่เอายากเตรียมเงินมากมายเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล หรือไม่ยอมให้เงินเก็บทั้งชีวิตที่เตรียมไว้ใช้จ่ายยามเกษียณอย่างสบายๆ ต้องหมดไปกับค่ารักษาพยาบาลในช่วงบั้นปลายชีวิต อย่างลืมนดูแลตัวเองให้มีสุขภาพแข็งแรงตั้งแต่ตอนนี้

ถ้าเจ็บป่วย ยามเกษียณแล้ว เบิกอะไรได้บ้าง

หลายคนที่เคยทำงานประจำ จะมีสวัสดิการรักษายาพยาบาลของที่ทำงาน หรือประกันสังคม ส่วนคนที่ทำงานราชการหรือรัฐวิสาหกิจ ก็จะสามารถเบิกรัฐบาลได้ แต่เมื่อเกษียณแล้ว สวัสดิการเหล่านี้จะหมดไป อย่างไรก็ตาม ไม่ต้องเป็นกังวล เพราะเรายังสามารถใช้สิทธิรักษายาพยาบาลจากภาครัฐได้อยู่ ซึ่งเป็นสิทธิประโยชน์ที่ช่วยบรรเทาค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลยามบาดเจ็บ เจ็บป่วย ให้ตัวเรา ดังนี้

• ประกันสังคม

สำหรับผู้ที่เคยทำงานประจำ เมื่อลาออกจกงานแต่ถ้าต้องการได้รับสิทธิประโยชน์จากประกันสังคมต่อไป สามารถสมัครเป็นผู้ประกันตนตามมาตรา 39 ได้ภายใน 6 เดือนนับแต่วันที่ลาออกจกงาน โดยจ่ายเงินสมทบเดือนละ 432 บาท ซึ่งหนึ่งในสิทธิประโยชน์ที่ได้รับจากประกันสังคมคือกรณีเจ็บป่วย เมื่อเข้ารับการรักษา ไม่ว่าจะเป็นผู้ป่วยนอก หรือผู้ป่วยใน จะใช้บัตรรับรองสิทธิการรักษาพยาบาล ซึ่งบัตรจะมีชื่อของผู้ประกันตนและ

ชื่อสถานพยาบาลที่เลือกไว้ ควบคุมกับบัตรประจำตัวประชาชน ซึ่งค่ารักษาที่เกิดขึ้นทั้งหมดในโรงพยาบาลตามบัตรรับรองสิทธิการรักษาพยาบาล ผู้ประกันตนไม่ต้องจ่าย ยกเว้น ขออยู่ห้องพิเศษหรือขอแพทย์พิเศษเอง

- **หลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า**

เมื่อเจ็บป่วย หรือประสบอุบัติเหตุ ต้องเข้ารับการรักษา สามารถใช้สิทธิหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า หรือบัตรทอง โดยนำบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้าและบัตรประชาชนหรือหลักฐานอื่นที่ทางราชการออกให้ไปด้วยทุกครั้ง เมื่อเข้ารับการรักษา ซึ่งบัตรจะระบุชื่อสถานพยาบาลไว้

- **สวัสดิการรักษายาพยาบาลข้าราชการ**

สำหรับข้าราชการที่รับเงินบำนาญ ทั้งที่เป็นสมาชิก กบข. และไม่เป็นสมาชิก กบข. จะมีสิทธิได้รับสวัสดิการค่ารักษาพยาบาลของตนเองและบุคคลในครอบครัว ได้แก่

- คู่สมรสของผู้รับบำนาญ ที่จดทะเบียนถูกต้องตามกฎหมาย
- บิดา มารดา ของผู้รับบำนาญ
- บุตรที่ขอด้วยกฎหมาย ซึ่งยังไม่บรรลุนิติภาวะ หรือบรรลุนิติภาวะแล้วแต่เป็นคนไร้ความสามารถ หรือเสมือนไร้ความสามารถ และอยู่ในความอุปการะเลี้ยงดูของผู้รับบำนาญ แต่ไม่รวมถึงบุตรบุญธรรม หรือบุตรที่ยกให้เป็นบุตรบุญธรรมของผู้อื่นแล้ว

เมื่อเกษียณแล้ว ต้องปรับเปลี่ยนบ้านหรือไม่

การปรับเปลี่ยนบ้านนับว่ามีความสำคัญ เนื่องจากเมื่อเราอายุมากขึ้น สรีระร่างกายจะเริ่มเปลี่ยนแปลงไป เช่น ความสูงทั้งในผู้หญิงและผู้ชาย จะลดลง (เตี้ยลง) ประมาณ 1.2 ซม. ต่ออายุที่เพิ่มขึ้นทุกๆ 20 ปี หรือเฉลี่ยแล้วความสูงจะลดลง 2 นิ้ว ในช่วงอายุ 20-70 ปี และหลังจากนั้นความสูงจะเริ่มลดลงอย่างรวดเร็วในช่วงอายุ 80-90 ปี ส่วนกระดูกและข้อที่เห็นได้ชัดคือ กระดูกสันหลังสั้นลงทำให้หลังงอ ในส่วนของสายตาก็เสื่อมถอย มีปัญหาสายตาวาว ตาต้อกระจก ทำให้มองเห็นไม่ชัด รวมถึงเมื่ออายุมากขึ้น เวลาก้าวเท้า จากที่เคยก้าวยาวๆ ได้ ก็จะถูกสั้นลง และช้าลง

ตารางค่าใช้จ่ายในการปรับบ้าน



เก้าอี้นั่งถ่ายมีพนักพิง
1,700
(บาท) โดยประมาณ



แผ่นยางสำหรับใช้ในห้องน้ำ
2,000
(บาท) โดยประมาณ



ราวจับกันลื่น
800
(บาท) โดยประมาณ



ประตูดัดบานเลื่อน
6,500-10,000
(บาท) โดยประมาณ



กระเบื้องแกรนิตโต้ ผิวหยาบ ขนาด 24x24
100 บาท/ตารางเมตร
(บาท) โดยประมาณ

เหล่านี้ล้วนเป็นอุปสรรคที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต และอาจส่งผลให้ตัวเราเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายขึ้น ดังนั้น การป้องกันโอกาสของการเกิดอุบัติเหตุจึงเป็นเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะบ้านที่อยู่อาศัย เนื่องจากอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักเกิดขึ้นภายในบ้าน แม้หกล้มเพียงเบาๆ ก็อาจส่งผลให้กระดูกแตกหัก หรืออาจรุนแรงถึงขั้นอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือเสียชีวิตได้

ดังนั้น ควรมีการปรับเปลี่ยนบ้านให้มีสภาพที่เหมาะสมเมื่อตัวเรามีอายุมากขึ้น แต่ไม่จำเป็นต้องทำทั้งหมด อาจเลือกปรับเปลี่ยนเฉพาะบางพื้นที่ ซึ่งช่วยให้ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายมากนัก โดยส่วนสำคัญๆ ของบ้านที่ควรปรับเปลี่ยน ขอแนะนำดังนี้

- **พื้นบ้าน** ควรเรียบเสมอกัน ไม่มียกพื้นต่างระดับหรือธรณีประตู วัสดุพื้นผิวต้องไม่ลื่น แสงสว่างต้องเพียงพอต่อการมองเห็นชัดเจน ทางเดินควรมีราวจับเพื่อช่วยพยุงตัว

- **ประตู** เมื่อเราอายุมากขึ้น กล้ามเนื้อมักอ่อนแรง ประตูควรเป็นชนิดบานเลื่อนเพื่อความสะดวกในการเปิดปิด

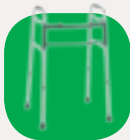
- **ห้องนอน** ถ้าเป็นไปได้ควรจัดให้อยู่ชั้นล่าง สามารถเดินเข้าห้องน้ำได้สะดวก รวมถึงติดตั้งกริ่งสัญญาณที่บริเวณเตียงนอน เพื่อขอความช่วยเหลือหากเกิดเหตุใดๆ

- **ห้องน้ำ** ควรมีการแยกระหว่างส่วนเปียกและส่วนแห้งเพื่อป้องกันการลื่นหกล้มจากน้ำ และเปลี่ยนโถสุขภัณฑ์เป็นแบบนั่งราบ โดยให้มีระดับสูงเท่ากับเก้าอี้ เพื่อให้ลุกนั่งสบาย

- **เฟอร์นิเจอร์ภายในบ้าน** เช่น เก้าอี้ โต๊ะ เตียง ตู้ ควรจัดวางอย่างเป็นระเบียบ

นอกจากนี้ เมื่ออายุมากขึ้นไม่เพียงแต่ปรับเปลี่ยนบ้านเพื่อรองรับสรีระร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป แต่อาจต้องมีอุปกรณ์เครื่องใช้ที่จำเป็นสำหรับดำเนินชีวิตด้วย เช่น วอล์กเกอร์ รถเข็น เป็นต้น

วัสดุอุปกรณ์สำหรับผู้สูงอายุ



วอล์กเกอร์

650

(บาท) โดยประมาณ

วอล์กเกอร์ (พับได้)

1,450

(บาท) โดยประมาณ



รถเข็นคนไข้
แบบเหล็กชุบโครเมียม

3,000

(บาท) โดยประมาณ

รถเข็นรุ่นปรับนอนนอนได้
วิลแชร์

35,000

(บาท) โดยประมาณ

อาชีพหลังเกษียณ จะทำอะไรบ้าง

อาชีพหลังเกษียณมีหลากหลายอาชีพ แต่มีบางอาชีพที่สามารถสร้างรายได้หลังเกษียณให้เราได้อย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้ ต้องมีการวางแผนเตรียมพร้อมแต่เนิ่นๆ ก่อนเกษียณ เช่น **มีบ้านหรือคอนโดให้เช่า** ซึ่งต้องเตรียมพร้อมตั้งแต่ยังมีเรี่ยวแรงทำงาน โดยผ่อนบ้าน ผ่อนคอนโดเก็บไว้ อย่างไรก็ตาม อย่าลืมนำพิจารณาเรื่องของการเช่า ซึ่งจะมีผลต่อรายได้ค่าเช่าเป็นอย่างมาก หรืออาจแบ่งพื้นที่ในบ้านให้คนเช่า เช่น ให้เช่าพื้นที่ชั้นล่าง หรือให้เช่าหน้าบ้าน เพื่อทำเป็นร้านค้าขายของ แบบนี้ก็ช่วยให้มีรายได้เพิ่มเข้ามาให้เราใช้จ่ายยามเกษียณได้มากขึ้น

นอกจากนี้ หลังเกษียณแล้ว เราสามารถเลือกทำงานหรือมีอาชีพได้ โดยที่ไม่ต้องคำนึงถึงรายได้ที่จะได้รับ แต่เลือกทำงานเพื่อเป็นงานอดิเรกที่จะช่วยให้ชีวิตไม่เจียบเหงา ซึ่งอาชีพที่ทำหลังเกษียณ แนะนำว่า ควรเป็นอาชีพที่เราสนใจ หรือเราอยากทำตั้งแต่ยังไม่เกษียณ (ไม่ว่าจะเกษียณที่อายุเท่าไรก็ตาม) แต่เพราะงานประจำที่ทำอยู่ อาจทำให้ไม่มีเวลาได้ทำในสิ่งที่รักหรือชอบ หลังเกษียณ ก็ถือเป็นโอกาสที่ดีเพื่อเริ่มต้นทำในสิ่งที่เราสนใจ แล้วอาชีพหลังเกษียณอะไรบ้างที่เหมาะสมกับคนวัยนี้ มาดูกัน

- **นักเขียน/คอลัมนิสต์** จัดว่าเป็นอาชีพยอดฮิตของคนวัยเกษียณเลยก็ว่าได้ สามารถเริ่มด้วยการลงเขียนสิ่งที่เราสนใจหรือถนัด แล้วส่งเรื่องที่เขียนไปให้นิตยสารหรือหนังสือพิมพ์พิจารณา หรือเขียนเป็นเล่มหนังสือจากประสบการณ์การทำงาน หรือความชอบส่วนตัว เช่น ชอบท่องเที่ยว ก็เขียนหนังสือแนะนำแหล่งท่องเที่ยว หรือร้านอาหารชื่อดัง เป็นต้น

- **อาจารย์/วิทยากร** ตัวเลขอายุที่เพิ่มขึ้น คงไม่สำคัญเท่ากับประสบการณ์ที่สั่งสมมานาน เรียกได้ว่าเป็นคลังความรู้ที่สามารถถ่ายทอดให้กับคนรุ่นใหม่ส่วนใหญ่แล้วอาชีพอาจารย์ หรือวิทยากร มักต่อเนื่องจากอาชีพเดิมที่เคยทำก่อนเกษียณ หรือความชอบส่วนตัวจนเกิดเป็นความเชี่ยวชาญที่สามารถถ่ายทอดให้กับคนอื่น ๆ ได้

- **ที่ปรึกษาบริษัท** อาชีพนี้ต้องอาศัยประสบการณ์ ความรู้ และความน่าเชื่อถือ เพราะมีหน้าที่ให้คำแนะนำ แต่การตัดสินใจอยู่ที่บริษัทผู้ว่าจ้าง โดยที่เราไม่ต้องลงมือบริหารกิจการเอง

- **เปิดร้านขายของ** หลายคนไม่ชอบอยู่เฉยๆ อาจดัดแปลงบ้านที่อยู่อาศัยเป็นร้านขายของเล็กๆ น้อยๆ หรือชอบทำอาหาร ขนม หรือนำผลไม้ อาจลองทำให้เพื่อนฝูง หรือเพื่อนบ้านทาน แล้วจึงลองทำขาย หรือถ้าใครที่ชอบธรรมชาติ ชอบต้นไม้ แต่เพราะทำงานออฟฟิศมาเกือบทั้งชีวิต ทำให้ห่างไกลธรรมชาติ ลองศึกษาและมองหาสถานที่เปิดร้านขายต้นไม้เล็กๆ ก็ทำให้ชีวิตบ้านปลายได้อยู่กับสิ่งที่รักสิ่งที่สนใจ

- **ศิลปิน/วาดรูป** การเป็นศิลปินหรือนักวาดรูป ส่วนใหญ่เริ่มจากความชอบในงานศิลปะ ทำเป็นงานอดิเรกก่อนเกษียณ เรียกว่าได้ฝึกฝนฝีมือมาพอสมควรก่อนเข้าสู่วัยเกษียณ การทำงานศิลปะ เช่น งานปั้น ภาพวาด ถือเป็นงานฝึกสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ รวมถึงมีโอกาสสร้างรายได้ก้อนโตให้ตัวเรา

- **นักลงทุนในตลาดหุ้น** อาจจะถูกฝึกกฎไปสักเล็กน้อย เพราะตามกฎของการลงทุนแล้ว ยิ่งตัวเลขอายุสูงขึ้น ยิ่งควรลดการลงทุนในตลาดหุ้นให้น้อยลง เพราะถือเป็นการลงทุนที่มีความเสี่ยงสูง แต่ก็มีหลายคนที่กำลังวัยเกษียณแล้ว ยึดอาชีพการเป็นนักลงทุนในตลาดหุ้น แถมลงทุนจริงจังกว่าตอนที่ทำงานประจำเสียอีก ซึ่งการลงทุนในตลาดหุ้นนั้น ถ้ามีเงินสะสมเยอะอยู่แล้ว ก็ไม่น่าเป็นห่วงอะไร เพียงแต่จะต้องรู้จักประเมินกำลังของตัวเองและจัดสรรเงินมาลงทุนอย่างเหมาะสม เพราะถ้าตลาดหุ้นเกิดวิกฤติ หรือลงทุนผิดพลาดขาดทุนขึ้นมา จะได้มีเงินเหลือเพื่อใช้จ่ายต่อไป

- **อยู่อย่างพอเพียงด้วยการทำเกษตรกรรม** มีคนจำนวนไม่น้อยที่มองหาชีวิตที่เรียบง่ายอยู่กับธรรมชาติในช่วงบั้นปลาย ด้วยการทำอาชีพเกษตรกรรม ทำสวนทำไร่ หรือปลูกผักแบบเน้นเก็บกิน ที่เหลือค่อยขาย ทั้งนี้ถ้าอยากใช้ชีวิตแบบนี้ ก็ต้องมองหาที่ดินต่างจังหวัดหรือบริเวณชานเมืองไว้ แต่สิ่งหนึ่งที่ต้องไม่ลืมนึกถึงคือ พื้นฐานงานเดิม หรืองานอดิเรกที่เคยทำ เพราะถ้าเคยนั่งทำงานอยู่แต่ในออฟฟิศ การทำไร่ทำสวนในช่วงบั้นปลายก็คงไม่ใช่เรื่องง่ายๆ หากไม่มีประสบการณ์มาก่อน

สิ่งสำคัญในการเลือกอาชีพหลังเกษียณ คือ **“เลือกอาชีพที่ทำแล้วมีความสุข เหมาะกับวัยและสภาพร่างกาย”** อย่าเลือกงานที่ต้องออกแรงมาก หรือโหมงานหนัก จริงๆ แล้ว งานที่ทำหลังเกษียณ จะยึดเป็นอาชีพ หรือทำเป็นงานอดิเรกก็ได้ แต่ขอให้ทำอะไรก็ได้ที่ทำแล้วมีความสุข

และไม่ว่าเราวางแผนที่จะเกษียณอายุเมื่อไรก็ตาม จะ 40 ปี 50 ปี หรือ 60 ปี แนะนำว่า ควรเป็นการเกษียณจากการทำงานประจำเพื่อทำงานที่เราชอบหรือสนใจ ไม่ใช่ให้ชีวิตของเราเกษียณด้วยการหยุดทำงาน

สุดท้าย ลอง
check list
กันสักนิด
คุณพร้อมเกษียณ
แล้วหรือยัง



มีเงินก้อนเพียงพอใช้จ่าย
หลังเกษียณแล้ว



ลูกเรียนจบก่อน
คุณเกษียณ



การพ่อนบ้าน พ่อนรถ
หมดก่อนเกษียณ



ระยะเวลาจ่ายเบี้ยประกัน
หมดก่อนคุณเกษียณ



เตรียมเงิน หรือมีสวัสดิการ
รักษาพยาบาลหลังเกษียณแล้ว

ถ้าตอบว่า **✓ ใช่** ครบทั้ง 5 ข้อ นั่นก็หมายความว่า คุณพร้อมที่จะเกษียณ
จากงานประจำเพื่อเริ่มทำในสิ่งที่ยากทำ แต่ถ้าตอบว่า **X ไม่** เพียงข้อใด
ข้อหนึ่ง ขอให้ลองคิดทบทวนให้ดีก่อนว่า บางทีแล้วคุณอาจยังไม่พร้อมเกษียณ
แล้วจะทำอย่างไรเพื่อให้สามารถเกษียณได้ตามเป้าหมายที่วางแผนไว้ มีคำถาม
อยากปรึกษาเพิ่มเติม สามารถสอบถามกูรูทางการเงิน K-Expert ง่ายๆ ได้ที่อีเมล
K-Expert@kasikornbank.com

สูตรคำนวณเงินเกษียณ เพื่อใช้ชีวิตตามใจ

อายุที่ตั้งใจจะอยู่ถึง

A

ปี

อายุเกษียณ

B

ปี

จำนวนปีที่ต้องใช้เงิน

C

บาท

ค่าใช้จ่ายต่อเดือนที่ต้องใช้หลังเกษียณ

ค่าใช้จ่ายต่อปี

	กินอยู่	บาท
	ท่องเที่ยว	บาท
	งานอดิเรก	บาท
	ธุรกิจในพื้นที่	บาท
	อื่นๆ	บาท

$$\times 12 =$$

เดือน

D



บาท

เงินที่ต้องเตรียมก่อนเกษียณ

C

X

D

=

E

บาท

เหลือระยะเวลาที่ต้องเก็บออม

B

-

F

X

12

=

G

เดือน

อายุเกษียณ - อายุปัจจุบัน

เงินที่ต้องเก็บต่อเดือนตั้งแต่นี้

E

/

G

=

H

* บาท

* อย่าลืมน!! คำนึงถึงเงินเพื่อที่เพิ่มขึ้นทุกปี และควรนำเงินไปลงทุนให้ได้ผลตอบแทนสูงกว่าเงินเฟ้อด้วยนะ

รู้อย่างนี้แล้ว

วันนี้คุณเก็บเงินเพื่อตัวเองเดือนละเท่าไร?

การเริ่มต้นวางแผนและลงมือปฏิบัติเก็บออมเงินอย่างมีวินัย
จะทำให้เราสามารถใช้ชีวิตได้.....ตามใจในวันที่เราหยุดทำงาน

ทุกเรื่องการเงินปรึกษา

K-Expert

ทุกความต้องการตอบได้ ช่วยได้



k-expert@kasikornbank.com



www.askkbank.com/k-expert



[Twitter@KBank_Expert](https://twitter.com/KBank_Expert)