

เกษียณอย่างยั่งยืน เรื่องสุขภาพต้องมาเป็นอันดับหนึ่ง



คงไม่ใช่เรื่องดีหากจะต้องเป็นหนี้ การลงทุนที่ชาญฉลาดจะต้องอยู่บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริง ด้วยต้นทุนที่มั่นคง สู้อนาคตที่ยั่งยืน โดยจะต้องไม่ลืมใส่ใจในเรื่องสุขภาพ

รศ.จกิตต์ ฤทธิรงค์ อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ได้กล่าวถึง 3 เสาหลัก “ดัชนีพลัมพลิง” (3 Pillars of Active Ageing) แห่งองค์การอนามัยโลก (WHO) หรือ 3 ตัวชี้วัดของผู้สูงวัยที่มีความกระตือรือร้น ประกอบด้วย “สุขภาพ” “ความมั่นคงทางการเงิน” และ “การมีส่วนร่วมทางสังคม”

จากการสำรวจประชากรรุ่น Gen Y ตอนปลาย-Gen Z (ช่วงอายุประมาณ 15-29 ปี) เมื่อปี 2564 ที่ผ่านมาน่าตกใจที่พบว่าคนส่วนใหญ่ในช่วงวัยดังกล่าว ยินดีที่จะทำงานหนักแม้จะต้องกินอยู่อย่างประหยัด พร้อมเผชิญกับความเครียดและกดดัน เพื่อให้ได้อยู่ในภาวะ “เกษียณไฟลุก” (Financial Independent Retire Early : FIRE) หรือการเป็นอิสระทางการเงินในช่วงวัยที่อายุน้อยให้ได้เร็วที่สุด หรือเพียงประมาณ 35-40 ปี แต่ยังไม่ให้คำตอบไม่ได้ว่า “เกษียณแล้วจะไปทำอะไร”

จากการสำรวจดังกล่าวยังพบอีกว่า น้อยรายที่จะให้ความสำคัญต่อ “การลงทุนทางสุขภาพ” ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่ WHO บัญญัติให้เป็นอันดับหนึ่งของ “ดัชนีพลัมพลิง”

การลงทุนของผู้สูงวัยถือเป็นการสร้างโอกาสให้ผู้สูงวัยที่ไม่ได้มีต้นทุนสะสมมากมายพอ สามารถสร้างมั่นคงให้เพียงพอที่จะดูแลตัวเองได้ต่อไปจนถึงวาระสุดท้าย แต่ควรระวังเรื่องความเสี่ยง และการถูกหลอกลวง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงวัยที่มีข้อจำกัดทางด้านสุขภาพ นอกจากนั้นยังพบ “จุดตัด” ของกราฟประชากรในวัยแรงงาน

ที่เกิดขึ้นอย่างเห็นได้ชัดในปี 2566 ซึ่งเป็นปีแรกที่ประชากรในวัยแรงงาน 20-24 ปี เริ่มน้อยกว่าประชากรที่ออกจากวัยแรงงาน 60-64 ปี

จะเป็นเรื่องดีหากได้มีการนำแนวคิดเรื่อง “Intergenerational Business” หรือการเปิดโอกาสให้คนในสองวัยดังกล่าว มาใช้ในการร่วมลงทุนทำธุรกิจออนไลน์ ซึ่งเป็นเทรนด์ใหม่ของสังคมในยุคปัจจุบัน โดยเป็นการทำธุรกิจที่ไม่ต้องอาศัยเงินลงทุนเป็นจำนวนมากนัก แต่ด้วยต้นทุนฝีมือและความชำนาญจากประสบการณ์ชีวิตและการทำงานที่สั่งสมมาอย่างยาวนานของผู้สูงวัย

ประกอบกับต้นทุนไอเดีย และทักษะการใช้เทคโนโลยีของคนรุ่นใหม่จะประสานเป็น “พลัง” ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจที่สร้างสรรค์ และทดแทน “ภาวะการขาดแคลนแรงงาน” ที่ทั่วโลกกำลังเผชิญได้ต่อไป

“การเลือกที่อยู่อาศัย” ในช่วงบั้นปลายของชีวิตก็เป็นเรื่องที่สำคัญ แม้ส่วนใหญ่เลือกที่จะใช้ชีวิตอยู่ในที่อาศัยเดิม แต่หากไม่เอื้ออำนวยต่อวัยที่เปลี่ยนแปลง ก็อาจต้องปรับเปลี่ยน โดยการทำให้มีความปลอดภัยมากขึ้น เนื่องจากผู้สูงวัยเป็นช่วงอายุที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุหกล้ม ซึ่งอาจกลายเป็นสาเหตุหลักของการมีภาระค่าใช้จ่ายทางสุขภาพที่เพิ่มขึ้นในช่วงบั้นปลายได้

นอกจากนี้ การเลือกที่อยู่อาศัยยังส่งผลต่อ “ดัชนีพลัมพลิง” ในส่วนของ “การมีส่วนร่วมทางสังคม” ต่อไปได้ด้วยเช่นกัน ซึ่งการได้อยู่ในสังคมที่พึ่งพากัน (Community-Based Care-CBC) จะทำให้ผู้สูงวัยมีคุณภาพชีวิตที่ดีและชีวิตที่ยืนยาว ด้วยแรงพลังจากชุมชนที่อยู่ภายใต้ระบบที่สร้างขึ้นร่วมกัน เพื่อการดูแลซึ่งกันและกันอย่างยั่งยืน ล้วนเป็นประเด็นที่รัฐควรส่งเสริมให้เกิดขึ้นเป็นนโยบายต่อไป