ยิ่งอายุมากขึ้น พี่ๆ หลายคนอาจคิดว่าอาจจะต้องลำบากมากขึ้น แต่จริงๆ แล้วยังมีสวัสดิการและสิทธิประโยชน์ดีๆ จากทั้งภาครัฐและเอกชนที่มีให้สำหรับ ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะ รองรับการใช้ชีวิตทุกด้าน ทั้งเรื่องสุขภาพ การเดินทาง และการใช้ชีวิตด้านอื่นๆ อีกเพียบ รู้อย่างนี้แล้วมาใช้ชีวิตแบบวัยเก๋าให้เต็มที่กันเถอะ

1. สิทธิบัตรทอง หมดกังวลเรื่องค่ารักษาพยาบาล

การรักษาพยาบาลของผู้สูงวัยตามปกติอาจมีค่าใช้จ่ายที่สูงและอาจได้รับการดูแลที่ไม่เหมาะสม ด้วยเหตุนี้จึงเกิดการบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุข ที่จัดไว้โดยให้ความสะดวกและรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นกรณีพิเศษ รวมถึงผู้สูงอายุ (สิทธิบัตรทอง) ที่มีภาวะพึ่งพิงหรือป่วยติดเตียง สามารถใช้สิทธิรักษาพยาบาลเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพที่บ้านได้ เจ็บป่วยเมื่อไรก็ไม่ต้องกังวลเรื่องการรักษา

2. ได้รับเบี้ยยังชีพตลอดชีวิต

วัยเก๋าที่อยู่ในช่วงเกษียณหรือไม่ได้ทำงานประจำแล้ว แต่ก็ยังมีค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันตามปกติ ทางภาครัฐจึงได้จัดสรร เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ เพื่อแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือน โดยมอบให้กับผู้สูงอายุที่อายุ 59 ปีขึ้นไป การจ่ายเบี้ยยังชีพจะได้รับเงินช่วยเหลือเป็นรายเดือนไปตลอดชีวิต อัตราเพิ่มขึ้นเป็นขั้นบันไดตามช่วงอายุคือ 60-69 ปี ได้รับ 600 บาท/เดือน, 70-79 ปี ได้รับ 700 บาท/เดือน, 80-89 ปี ได้รับ 800 บาท/เดือน และ 90 ปีขึ้นไป ได้รับ 1,000 บาท/เดือน ถ้าใครรู้ตัวว่าได้รับสิทธิ์ รีบไปลงทะเบียนได้ที่สำนักงานเขตและอบต.ที่มีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้านได้เลย

3. เดินทางใกล้ไกลจ่ายแค่ครึ่งราคา

จะเดินทางไปไหนก็ไม่ต้องกังวลค่าเดินทาง เพราะระบบขนส่งสาธารณะส่วนใหญ่มีสิทธิพิเศษเรื่องค่าเดินทาง ทั้งรถเมล์, รถทัวร์บขส., รถไฟฟ้า BTS, รถไฟฟ้าใต้ดิน MRT, แอร์พอร์ตลิ้ง และรถไฟไทย มีส่วนลดค่าบริการสำหรับผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ถึง 50% หรือครึ่งราคาเท่านั้น ส่วนเครื่องบินได้รับส่วนลดสูงสุดถึง 35% เลยทีเดียว (เฉพาะบางสายการบิน) เพียงแค่แสดงบัตรประชาชนก่อนชำระหรือออกบัตรโดยสารเท่านั้น ก็สามารถรับสิทธิ์ได้เลย

4. เที่ยวชมพิพิธภัณฑ์และอุทยานแห่งชาติฟรี

วันหยุดทั้งที ลองเดินทางเปิดโลกไปเยี่ยมชมยังพิพิธภัณฑ์หรือสถานที่ต่างๆ ของรัฐ ไม่ว่าจะเป็น พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ อุทยานแห่งชาติ อุทยานประวัติศาสตร์ สถานที่ท่องเที่ยงที่อยู่ในความรับผิดชอบขององค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ และองค์การสวนพฤกษศาสตร์ ที่สามารถเข้าชมได้ฟรีแบบไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ซึ่งอุทยานหลายแห่งในต่างจังหวัดเป็นสถานที่ท่องเที่ยวระดับโลกเลยทีเดียว

5. ฝึกอาชีพ สร้างรายได้ในวัยเกษียณ

อยู่บ้านเฉยๆ ก็อาจจะเหงา ลองหากิจกรรมดีๆ เพื่อสร้างรายได้กันดีกว่า กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน สำนักงานการสงเคราะห์และสวัสดิภาพสังคม และกศน.ประจำจังหวัด ได้เปิดหลักสูตรทักษะประกอบอาชีพต่างๆ มากถึง 100 หลักสูตร โดยหลักสูตรยอดนิยม คือ การใช้โซเชียลฯ บนโลกออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุ, การทำขนมไทย การทำผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร และผลิตภัณฑ์รีไซเคิล ซึ่งนอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แบบไม่ต้องกลัวเหงาแล้ว ยังสามารถสร้างรายได้หลังวัยเกษียณได้เองอีกด้วย