# RETIREMENT

## READINESS CHECKLIST

คุณพร้อมแค่ไหน
ถ้าต้องเกษียณในอีก 1 ปี?

WeMePLAN | The Life System

# ตรวจเช็คก่อนเกษียณ

## ว่าคุณมีความพร้อมแค่ไหน?

ตรวจสอบครบทุกด้านไม่ใช่แต่เรื่องการเงินอย่างเดียว

- รายได้หลังเกษียณเพียงพอต่อค่าใช้จ่ายหรือไม่?
- สุขภาพกาย สุขภาพใจ พร้อมหรือยัง
- ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง การใช้เวลาหลังเกษียณก็สำคัญไม่แพ้กัน
- **ที่อยู่อาศัย แผนการรักษาพยาบาลในอนาคต คนดูแลวางไว้อย่างไร**

**พร้อมปลดเกษียณเมื่อไหร่?**

วันเกษียณต้องไม่มีกังวลเรื่องการเงิน
รู้สึกวางใจ มั่นใจในอนาคตข้างหน้า

คนส่วนใหญ่ไม่ได้
“ไม่พร้อมเกษียณ”

แต่..ไม่เคยประเมินชีวิตตัวเองจริง ๆ

เช็คลิสต์นี้จะทำให้คุณเห็นความจริงในเวลาไม่ถึง 10 นาที

## วิธีใช้แบบประเมิน

ให้คะแนนแต่ละข้อ

1 = ยังไม่พร้อม

3 = พอมี แต่ยังไม่มั่นคง

5 = พร้อมมาก มั่นใจ

“ตอบตามความเป็นจริง ไม่ใช่สิ่งที่อยากให้เป็น”

# 01 การเงิน

- [ ] มีเงินเก็บเพียงพอสำหรับใช้ 20-30 ปี
- [ ] มีรายได้หลังเกษียณ
- [ ] ไม่มีหนี้ หรือ ใช้หนี้หมดก่อนเกษียณ
- [ ] มีแผนใช้เงินรายเดือน
- [ ] มีเงินสำรองฉุกเฉิน

คะแนน: _____ / 25

# 02 สุขภาพกาย

- [ ] ตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ
- [ ] ออกกำลังกาย 3–5 วัน/สัปดาห์
- [ ] ไม่มีโรคร้ายแรง
- [ ] นอนหลับเพียงพอ
- [ ] ใช้ชีวิตเองได้

คะแนน: _____ / 25

# 03 สุขภาพใจ

- [ ] รู้สึกสงบและมีความสุข
- [ ] ไม่กังวลอนาคตมากเกินไป
- [ ] มีวิธีดูแลใจ
- [ ] ยอมรับการเปลี่ยนแปลง
- [ ] มองเกษียณในแง่บวก

คะแนน: _____ / 25

# 04 ความสัมพันธ์

- [ ] ความสัมพันธ์ครอบครัวดี
- [ ] มีเพื่อน / สังคม
- [ ] ไม่โดดเดี่ยว
- [ ] มีคนพึ่งพาได้
- [ ] มีบทบาทในชีวิตผู้อื่น

คะแนน: _____ / 25

# 05 เป้าหมายชีวิต

- [ ] รู้ว่าชีวิตหลังเกษียณเพื่ออะไร
- [ ] มีสิ่งที่อยากทำ
- [ ] มี Passion
- [ ] รู้สึกว่าชีวิตยังมีคุณค่า
- [ ] มีเป้าหมายระยะยาว

คะแนน: _____ / 25

# 06 การใช้เวลา

- [ ] มีแผนชีวิตประจำวัน
- [ ] มีกิจกรรมทำ
- [ ] จัดเวลาเองได้
- [ ] ไม่กลัวความว่าง
- [ ] มี Routine

คะแนน: _____ / 25

# 07 ที่อยู่อาศัย

- [ ] บ้านปลอดภัย
- [ ] ใกล้โรงพยาบาล
- [ ] มีสิ่งอำนวยความสะดวก
- [ ] สภาพแวดล้อมดี
- [ ] มีแผนรองรับอนาคต

คะแนน: _____ / 25

# 08 แผนอนาคต

- [ ] มีประกันสุขภาพ
- [ ] มีแผนดูแลระยะยาว
- [ ] มีพินัยกรรม
- [ ] ครอบครัวรับรู้แผน
- [ ] มีแผนฉุกเฉิน

คะแนน: _____ / 25

# ผลลัพธ์ของคุณ

## คะแนนที่ได้

160-200 = พร้อมมาก

120 - 159 = พร้อมระดับดี

80-119 = ต้องเตรียมเพิ่ม

< 80 = ยังไม่พร้อม

ด้านที่ได้คะแนนต่ำที่สุดคือด้านใด

คุณจะเริ่มแก้จากตรงไหน

## ถ้าคุณรู้ว่า “ยังไม่พร้อม” แต่ไม่รู้จะเริ่มยังไง

**WeMePLAN** | The Life System

ถูกออกแบบมาเพื่อคุณ

เริ่มวางแผนชีวิตวันนี้