

## બીમારી તમારી સઘળી બચત ખર્ચી નાખે તો

-----

આરોગ્ય વીમા બાબતે જરા પણ ઉદાસિનતા દાખવવા જેવી નથી. ઢળતી ઉંમરે શારીરિક અને માનસિક આરોગ્યને લગતી કેટલીક ખાસ માહિતી અને ટિપ્સ.

આર. રાજન સુખી માણસ હતા. છ મહિના અગાઉ તેની નિવૃત્તિ થયા બાદ તે ખરેખર જીવન માણતા હતા. સવારના ચાલવા જતા, નજીકના મંદિરમાં સ્વૈચ્છિક રીતે આંશિક સમય માટે ફરજ બજાવતા અને કુટુંબ માટે તેની પાસે પૂરતો સમય રહેતો હતો. તેણે જિંદગીભર સખત મહેનત કરી હતી, એટલે તે નિવૃત્તિની દરેક પણ માણવાના હકદાર હતા.

એક રાતે અચાનક તેણે છાતીમાં દુઃખાવાની ફરિયાદ કરી. બીજે દિવસે પરીક્ષણો પરથી તેને હૃદયની સર્જરીની જરૂર હોવાનું બહાર આવ્યું. તેનાં જીવન સામે કોઈ ખતરો નહોતો. ડોક્ટરે કહ્યું કે સર્જરીથી એ એકદમ વ્યવસ્થિત થઈ જશે, પણ તેનો ખર્ચ મોટો હતો.

સમગ્ર સારવાર સરસ રીતે થઈ અને આર. રાજન તેના રાબેતાનાં જીવનમાં પાછા ફર્યા હતા. દુર્ભાગ્યે નિવૃત્તિની તેની મજા ચાલી ગઈ હતી. આર. રાજનને તેની સારવાર માટે તેના નિવૃત્તિના કોર્પસ-બંડોળમાંથી નોંધપાત્ર રકમ ઉપાડી લેવી પડી હતી.

આ છૂટોછવાયો બનાવ નથી. મોટી ઉંમરના ઘણા લોકોનો પૂરતો આરોગ્ય વીમો હોતો નથી. ખરી વાત તો એ છે કે તેમાંના મોટા ભાગનાઓનો હેલ્થ ઇન્સ્યુરન્સ બિલકુલ હોતો નથી. પગારદાર વ્યક્તિ હોય અને તેના માલિકે-એમ્પ્લોયરે તેને હેલ્થ કવર-આરોગ્ય સંરક્ષણ આપ્યું હોય છે તેવી વ્યક્તિઓના કિસ્સામાં આ બાબત વધારે જોવાય છે.

નિવૃત્તિ બાદ આવા લોકોએ હેલ્થ ઇન્સ્યુરન્સ લીધો નથી હોતો અથવા તેમણે એ માટે પ્રયાસ કર્યો હોય છે તો ઇન્સ્યુરન્સ કંપનીઓએ તેમની ઉંમર અને/અથવા આરોગ્યની કોઈ સમસ્યાને કારણે ના પાડી દીધી હોય.

તમે જો પગારદાર વ્યક્તિ છો અને માલિક તરફથી આરોગ્ય સંરક્ષણ ધરાવો છો તો તમારી પાસે બે વિકલ્પ છે.

૧. તમારા માલિકે જેની સાથે જોડાણ કર્યું છે તે વીમા કંપની પાસેથી જાણી લો કે તમે જાતે પ્રીમિયમ ભરીને નિવૃત્તિ બાદ હેલ્થ કવર મેળવવાનું ચાલુ રાખી શકો કે નહિ. તમારા માટે આ સંભવતઃ શ્રેષ્ઠ ઉકેલ છે. ઇન્સ્યુરન્સ કંપની પાસે તમારો હેલ્થ અને ક્લેમ રેકર્ડ હશે, જેથી તમારે વીમા માટે - જો કોઈ હોય તો - પરીક્ષણ કરાવવાં નહિ પડે. ધારો કે પહેલો વિકલ્પ મળી શકે તેમ ન હોય તો નિવૃત્તિનાં કમ સે કમ પાંચ વર્ષ પહેલા સ્વતંત્રપણે વીમો કઢાવો. આ એવો સમય છે, જેમાં તમે તંદુરસ્ત હશો. આરોગ્ય સંબંધી ખર્ચ થયાના કિસ્સામાં તમારા એમ્પ્લોયર તેની સંભાળ લેશે. તેથી તમારી વીમા કંપની પાસે 'નો ક્લેમ'નો રેકર્ડ હશે.

તમારી વીમા કંપની નિવૃત્તિ પછી જેટલો લાંબો સમય ચાલવા દે ત્યાં સુધી આ હેલ્થ ઇન્સ્યુરન્સ ચાલુ રાખો. મહેરબાની કરીને એક વાત નોંધી લો કે તમારો એક વધારે હેલ્થ ઇન્સ્યુરન્સ થાય તે જ ક્ષણે તમારે બન્ને વીમા કંપનીઓને તેની જાણ કરવી જોઈએ. પોતાનો વ્યવસાય કરતી વ્યક્તિએ તેમની અત્યારની હેલ્થ ઇન્સ્યુરન્સ પોલિસી ચાલુ રાખવી જોઈએ. હેલ્થ ઇન્સ્યુરન્સ થઈ જાય પછી નિવૃત્તિ બાદની તમારી રહેણાંકની આવશ્યકતા પર ધ્યાન આપો. આ કિસ્સામાં પણ પગારદાર વ્યક્તિને વધારે તૈયારીઓ કરવાની રહે છે. જો તમે માલિકે-એમ્પ્લોયરે આપેલી જગ્યામાં રહેતા હો તો શક્ય બને તો નિવૃત્તિનાં બે વર્ષ અગાઉ તમે રિટાયર્મેન્ટ બાદ તમારે જ્યાં રહેવાનું હોય તેવા ઘરમાં શિફ્ટ થઈ જાઓ. નિવૃત્તિ એક પરિવર્તન છે. એક ઘરમાંથી બીજા ઘરમાં જવું એ પણ એવું જ પરિવર્તન છે. એકસાથે બે પરિવર્તન અનુભવવાં અતિશય મુશ્કેલ છે. ઘરની ખરીદી કરતી વખતે અત્યંત મહત્વના મુદ્દા ધ્યાનમાં રાખો. પહેલા તો એવો વિસ્તાર પસંદ કરો, જ્યાં ઘરની નજીકમાં જ ફરિયાદો, શાકભાજી, ફળો, દૂધ, દવા, બેંક, પોસ્ટ-ઓફિસ, જાહેર પરિવહન વગેરે સુવિધાઓ મળી શકે. જે-તે વિસ્તારના ડોક્ટર અને તબીબી સગવડોની તપાસ કરી લો. કાયદો અને વ્યવસ્થાની પરિસ્થિતિ પણ એટલી જ મહત્વની છે. જો અહીં પાર્ક હશે અથવા વરિષ્ઠ નાગરિકો માટે સામાજિક પ્રવૃત્તિ થતી હોય તેવી જગ્યા હશે તો તે એક વધારાનો લાભ છે. તમે જો ઇન્ટરનેટથી ટેવાયેલા હો તો નિવૃત્તિ પછી રહેવા જેવા ઘરો વિશે માહિતી આપનારી સંખ્યાબંધ વેબસાઇટો પર નજર ફેરવી લો. આરોગ્યની કાળજીનાં આયોજન અને ઘરની વ્યવસ્થા બાદ નિવૃત્તિના કાળમાં તમને કેવી રીતે સમય વિતાવવો ગમશે તેનો વિચાર કરવાનું શરૂ કરી દો. તમે જો સમગ્ર જીવન કામ જ કર્યું હશે તો બે-ત્રણ મહિનામાં જ ઘરે બેસી રહીને તમે કંટાળી જશો. તમારી નાણાકીય જરૂરિયાતનો વિચાર કરતાં તમે કદાચ કોઈ પાટર્નલમ કામ કરવાનો પણ વિચાર કરશો. આ બાબત તમને પ્રવૃત્તિમાં રાખશે, તેમ જ આવક પણ ઊભી કરશે. કામકાજ પગાર પર અથવા ફિલાન્સ અથવા કન્સલ્ટન્સી ધોરણે પણ હોઈ શકે. કોઈ સખાવતી સંસ્થાને માનદ્ સેવારૂપે તમારી આવડતની ઓફર કરો એ બીજો વિકલ્પ છે. તમે કોઈ સિનિયર સિટિઝન સંસ્થાઓમાં જોડાવા માટે પણ ઉત્સુક હોઈ શકો છો. તમારી જ કોઈ પસંદગી હોય. નિવૃત્તિ પહેલાનાં થોડાં વર્ષોથી તેનું આયોજન કરવાનું શરૂ કરી

દો. એક વાત યાદ રાખો કે નિવૃત્તિ એવી પરિસ્થિતિ નથી કે જ્યાં 'તમે કામ કરવા માટે બહુ નબળા છો અને મૃત્યુ માટે બહુ મજબૂત છો.' લોકો હવે તંદુરસ્તી સાથે નિવૃત્ત થાય છે. તમે તંદુરસ્ત છો તો નવરા ન બેસશો. આજસુ દિમાગ શેતાનનું ઘર છે.

Dinesh-Vadasan  
9377209292

BACK to



[www.vadwala.com](http://www.vadwala.com)