

Austin Wang, CFP® / EA | 长期护理 / 规划自查清单

长期护理规划自查清单

一段几年的照护,可能是退休资产最大的一次冲击

配合视频/文章使用:长期护理是退休规划里最贵、也最常被「将来孩子会照顾我」糊弄过去的一块,而 Medicare 基本不管它。适合 50 岁以上、或家中已有长辈需要照护的家庭。

先填几个基本信息

基本信息	请填写
本人 / 配偶年龄	_____ / _____
本人 / 配偶健康状况(有无慢性病)	_____
家族是否有失智 / 阿尔茨海默病史	☐ 有 ☐ 无 ☐ 不清楚
退休资产合计(不含自住房)	\$ _____
目前是否有长护保障	☐ 无 ☐ 传统 LTC ☐ 混合型 ☐ 不确定

重要提醒:长期护理不是「要不要买保险」的问题,而是「这笔钱从哪出」的问题。真正的风险是拖到需要时才发现:健康窗口已经关了,而钱要从配偶后半辈子的生活费里出。

一、长期护理的 7 个关键节点

1. Medicare 不管长期护理(最普遍的误解)

- ☐ Medicare 只覆盖短期、康复性质的护理,不覆盖长期的日常起居照护(吃饭、洗澡、穿衣、如厕)
- ☐ 钱只有三个来源:自己出、长护保险、或资产花到见底后靠 Medicaid

2. 成本量级:一段照护会吃掉多少

- ☐ 全美中位数:养老院单人间年约 12.8 万;辅助生活社区月约 6,000;居家照护每小时 30-35 美元起

- ☐ 高成本地区远高于此;一段 3-5 年的照护累计可达 50 万至 100 万美元

3. 概率不低,但时长因人而异

- ☐ 今天年满 65 岁的人约 70% 余生会需要某种照护;女性平均更久(约 3.7 年 vs 2.2 年),约 20% 的人超过 5 年

4. 三条路径:自保、传统 LTC 险、混合型

- ☐ 自保:划一笔钱自己承担。最灵活,但极端情况可能吃掉一大块资产
- ☐ 传统 LTC 险:杠杆最高、保费低,但用不上不返还,老产品曾大幅涨价
- ☐ 混合型(寿险 / 年金 + LTC):没用到可作身故金取回,但投入更多、结构更复杂

5. 健康窗口:它不会提前通知你

- ☐ 长护保险要过健康核保,50 多岁到 60 岁出头、身体还健康时是最好的评估窗口
- ☐ 一旦确诊认知问题或重大慢性病,可能直接被拒保——「想买也买不到」的风险

6. 保单条款:什么情况才真的赔

- ☐ 标准触发:6 项日常活动中 2 项无法独立完成、预计持续 90 天以上,或有严重认知障碍
- ☐ 还要看清:等待期、每日 / 每月给付上限、给付总额、有没有通胀调整

7. 税务待遇与配偶影响

- ☐ 税务合格(\$7702B)保费按年龄可抵扣(2026:60-70 岁 \$4,960、70 岁以上 \$6,200),但须计入医疗费用并超过 AGI 的 7.5%;混合型通常不适用
- ☐ 比抵税更重要的是配偶影响:一方的照护开销,消耗的是两个人的退休资产

二、长期护理风险筛选

请勾选符合你情况的项目。勾选越多,越说明这块需要尽快规划。

- ☐ 我完全没有长期护理方面的准备,也没算过这笔钱从哪出
- ☐ 我或配偶已过 55 岁、身体还健康,但从没评估过长护方案
- ☐ 我家族有失智或阿尔茨海默病史
- ☐ 我默认「将来孩子会照顾我」,但没和孩子认真谈过
- ☐ 我有长护保单,但说不清触发条件、等待期和给付上限
- ☐ 我担心一段照护会把配偶的退休生活拖垮
- ☐ 我父母可能需要照护,但目前没有任何安排

简单判断:勾选 0-2 项——风险相对可控,定期复查即可。勾选 3-5 项——建议趁健康窗口还开着,做一次长护缺口测算。勾选 6 项以上——需尽快系统规划,并补齐失能授权与医疗代理文件。

你可以先准备这些资料

资料类别	需要准备什么
健康与家族	本人 / 配偶健康状况与长期用药;家族失智、慢病史
资产与现金流	退休资产合计;每月可承受的额外照护支出
现有保障	现有长护 / 寿险保单条款;触发条件、等待期、给付上限、通胀选项
家庭与文件	子女所在城市与实际意愿;是否已有授权书(POA)与医疗代理

咨询前自测:三个最关键的问题

问题 1:如果明天起就需要每天有人照护,这笔钱从哪个账户出、能撑多久?
我的答案:_____

问题 2:你希望在哪里养老(居家 / 辅助生活社区 / 机构)?这个偏好和你现在的准备匹配吗?
我的答案:_____

问题 3:这件事,你和配偶谈过吗?和孩子谈过吗?
我的答案:_____

预约 30 分钟免费和我聊

把这份清单填好,我们一起把你的节奏理清楚。

austinwangfp.com/contact
WeChat: Austinfp | info@austinfp.us

Website	WeChat	Email	预约咨询
austinwangfp.com	Austinfp	info@austinfp.us	austinwangfp.com/contact

免责声明:本文件仅用于教育与初步筛查,不构成个人化税务、法律、投资或保险建议。具体安排应结合你的税表、账户类型、州税、家庭结构与目标综合判断;执行前请与合格税务、法律或财务专业人士确认。规则可能更新,请以执行年度的 IRS 及相关官方文件为准。