

Η υγεία στα 60...

Δουλεύετε ακόμα; Σκοπεύετε να πάρετε σύνταξη; Σας απασχολούν ακόμη τα παιδιά σας; Αυτή είναι μια δεκαετία αλλαγών για πολλούς άντρες καθώς οι ρουτίνες του παρελθόντος παύουν να υφίστανται και έχετε περισσότερο χρόνο να κάνετε αυτά που θέλετε.

Οι περισσότεροι άντρες στα 60 τους έχουν σταματήσει να εργάζονται ή σχεδιάζουν τη ζωή τους μετά τη συνταξιοδότησή τους. Είναι καιρός σημαντικών αλλαγών σχετικά με το πώς ξοδεύουν τον χρόνο τους και με ποιον τον ξοδεύουν. Το πώς ξοδεύουν τον χρόνο τους έχει να κάνει με την υγεία τους, αλλά και με οποιοδήποτε άλλο παράγοντα.

Μη σταματάτε να κινείστε! Ένας περίπατος κάθε μέρα, ένα παιχνίδι γκολφ κάθε εβδομάδα, λίγο τένις – όλα αποτελούν επένδυση στα μακρόχρονα επίπεδα ενέργειας και κινητικότητάς σας. Το πλήθος των ευκαιριών που σας ανοίγεται είναι ακόμα μεγαλύτερο, αν η υγεία σας είναι καλή!

Αναλάβετε Δράση!

- Ένα ετήσιο τσεκάπ είναι υψίστης σημασίας. Γιατί να μην το κανονίσετε στα γενέθλιά σας; Ο γιατρός θα εξετάσει:
 - ο το οικογενειακό σας ιστορικό
 - ο το βάρος, την πίεση, το δέρμα (για καρκίνο του δέρματος), τη χοληστερίνη και τον κίνδυνο του διαβήτη.

Η ψυχική σας υγεία είναι εξίσου σημαντική. Η κατάθλιψη και το στρες είναι κοινά ανάμεσα στους άντρες – ένας στους οκτώ άντρες έχει κατάθλιψη και ένας στους πέντε άντρες υπόφέρει από στρες σε κάποια φάση της ζωής του. Κάποια σημάδια κατάθλιψης και στρες είναι τα ακόλουθα:

- Συχνό αίσθημα μελαγχολίας ή άγχους
- Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ή καπνού
- Απομάκρυνση από οικογένεια, φίλους και κοινωνικές εκδηλώσεις
- Άγχος για μικρά πράγματα
- Εύκολος εκνευρισμός, αναστάτωση ή θυμός
- Αίσθημα απώλειας ελέγχου

Λίστες συμπτωμάτων και άλλες πληροφορίες για την κατάθλιψη και το στρες μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα *beyondblue* (www.beyondblue.org.au) ή καλώντας τη γραμμή πληροφοριών της *beyondblue* στο 1300 22 4636. Υπάρχει βοήθεια για την κατάθλιψη και το στρες και με τη σωστή θεραπεία, οι περισσότεροι γίνονται καλά. Είναι σημαντικό να ζητάμε βοήθεια νωρίς – όσο το συντομότερο, τόσο το καλύτερο. Ο παθολόγος σας είναι καλό μέρος για να ξεκινήσετε. Η κατάθλιψη και το στρες είναι ασθένειες, όχι αδυναμίες και δε χρειάζεται να ντρέπεστε να ζητήσετε βοήθεια.

Ίσως να θέλετε να φροντίσετε και για τα παρακάτω:

- Εμβόλιο γρίππης
- Εξέταση αίματος για έλεγχο της λειτουργίας των νεφρών, του συκωτιού και των επιπέδων του σιδήρου
- Μια εξέταση πυκνότητας των οστών
- Εξετάσεις ακοής και όρασης
- Εξέταση για καρδιά και καρκίνο
- Εξέταση για καρκίνο του εντέρου κάθε δύο χρόνια
- Εξέταση για άλλες παθήσεις – μιλήστε με τον γιατρό σας
- Μια συζήτηση για τυχόν προβλήματα στις σχέσεις σας

Ο γιατρός σας ενδέχεται να σας προτείνει κι άλλες εξετάσεις ανάλογα με το ιστορικό σας. Προσέξτε την υγεία σας και θα κάνετε το καλύτερο που μπορείτε για να εξασφαλίσετε το μέλλον σας.

Τακτοποιήσατε τη σύνταξή σας; Προσέξατε την υγεία σας;



Foundation 49

183 Wattletree Road, Malvern, Vic 3144

T 03 9508 1567 F 03 9508 1071 E admin@49.com.au W www.49.com.au

A division of Cabrini Health ABN 33 370 684 005



beyondblue

T 1300 22 4636

W www.beyondblue.org.au