

## La salute a sessant'anni ...

Lavori ancora? Progetti di andare in pensione? I figli vivono ancora in casa? Questa è l'età del cambiamento per molti uomini, quando le abitudini del passato vanno scomparendo e si ha un po' più tempo per sé.

La maggioranza degli uomini di questa età è già in pensione oppure si sta preparando a una vita fuori dal lavoro. È un periodo di mutamenti significativi per quanto riguarda il modo in cui gli uomini trascorrono il tempo e con chi lo trascorrono. Il modo in cui passano il tempo è strettamente correlato alla loro salute così come ad altri fattori.

Quindi, muoviti! Una passeggiata ogni giorno, una partita di golf ogni settimana, qualche tiro al tennis – sono tutti investimenti a lungo termine sulla mobilità e sui livelli di energia. La varietà di opportunità che ti si prospetta è di gran lunga più ampia se sei in buona salute!

### Prendi provvedimenti!

- Un controllo annuale della salute è la tua priorità. Perché non lo prenoti il giorno del tuo compleanno? Il medico controllerà:
  - la tua storia familiare
  - il peso, la pressione sanguigna, la pelle (screening per i tumori cutanei), i livelli di colesterolo e il rischio diabete.

Anche la tua salute mentale è importante. Depressione e ansia negli uomini sono piuttosto comuni – prima o poi nella vita, un uomo su otto sperimenta la depressione e uno su cinque l'ansia. Alcuni sintomi di depressione e ansia comprendono:

- sentirsi spesso giù oppure ansioso/teso
- bere o fumare troppo
- allontanarsi da famiglia, amici e situazioni sociali
- sentirsi stressato per cose insignificanti
- irritarsi, sconvolgersi o arrabbiarsi facilmente
- sentire di perdere il controllo.

La lista completa dei sintomi e maggiori informazioni su depressione e ansia sono disponibili sul sito *beyondblue* ([www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)) oppure chiamando *beyondblue* al numero 1300 22 4636. Si fornisce aiuto per depressione e ansia, e con le cure giuste la maggioranza delle persone si riprende. È importante chiedere aiuto presto – prima è meglio. Andare dal tuo medico è un buon inizio. Depressione e ansia sono malattie, non debolezze, e non bisogna vergognarsi di chiedere aiuto.

### Potresti anche voler considerare:

- un vaccino antinfluenzale
- esami del sangue per controllare le funzioni di fegato e reni, e i livelli di ferro
- un esame della densità ossea
- esami uditivi e oculistici
- screening per le malattie cardiache e i tumori
- screening per il tumore del colon ogni due anni
- screening per altri disturbi – informati dal medico
- un colloquio riguardo a qualunque problema relazionale

Il medico potrebbe suggerirti anche altri esami in base alla tua storia. Mantieniti al massimo della salute e sarà quanto di meglio potrai fare per assicurarti il futuro.

Hai sotto controllo le tue finanze per il pensionamento? E per quanto riguarda la salute?



#### Foundation 49

183 Wattletree Road, Malvern, Vic 3144

T 03 9508 1567 F 03 9508 1071 E [admin@49.com.au](mailto:admin@49.com.au) W [www.49.com.au](http://www.49.com.au)

A division of Cabrini Health ABN 33 370 684 005



beyondblue

T 1300 22 4636

W [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)