

## Zdrowie po sześćdziesiątce ...

Pracujesz jeszcze? Masz zamiar przejść na emeryturę? Dzieci mieszkają jeszcze w domu? To jest okres zmian dla wielu mężczyzn, kiedy dotychczasowa rutyna znika a ty masz trochę więcej czasu aby robić to co chcesz.

Większość mężczyzn po sześćdziesiątce albo już nie pracuje albo poważnie myśli o przejściu na emeryturę. Jest to okres poważnych zmian pod względem tego w jaki sposób mężczyźni spędzają czas i z kim. W jaki sposób spędzają oni czas zależy w równej mierze od ich zdrowia jak i innych czynników.

Więc ruszaj się! Codzienny spacer, runda golfu raz w tygodniu, trochę tenisa – wszystko to jest inwestycją w twój długotrwały aktywny tryb życia i wysoki poziom energii. Zakres możliwości do naszej dyspozycji jest o wiele szerszy gdy jesteśmy zdrowi!

### Zacznij działać!

- Coroczna wizyta u lekarza, który dokona kontroli zdrowia jest bardzo ważna. Może w dniu twoich urodzin? Lekarz sprawdzi:
  - historię medyczną rodziny
  - twoją wagę, ciśnienie, skórę (kontrola zagrożenia rakiem skóry), poziom cholesterolu i zagrożenie cukrzycą.

Ważne jest również aby myśleć o swoim zdrowiu psychicznym. Depresja i poczucie niepokoju często występują u mężczyzn – jeden na osiem mężczyzn cierpi na depresję, a jeden na pięć doświadcza poczucia niepokoju w pewnym okresie swego życia. Niektóre znaki depresji lub niepokoju to:

- częsty brak samopoczucia lub uczucie lęku/spięcia
- picie nadmiernej ilości alkoholu lub palenie nadmiernej liczby papierosów
- unikanie rodziny, znajomych i sytuacji towarzyskich
- martwienie się drobnymi rzeczami
- łatwe uleganie irytacji, wpadanie w smutek lub gniew
- poczucie utraty kontroli.

Lista objawów i więcej informacji na temat depresji i poczucia niepokoju są dostępne na witrynie *beyondblue* ([www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)) lub telefonicznie na linii informacyjnej *beyondblue* 1300 22 4636. Pomoc jest dostępna dla osób cierpiących na depresję lub poczucie niepokoju i przy odpowiednim leczeniu, większość czuje się lepiej. Ważne jest aby starać się o pomoc wcześniej – im wcześniej, tym lepiej. Zacznij od swojego lekarza ogólnego (GP). Depresja i poczucie niepokoju to choroby, nie słabość, i nie należy się wstydzić prosić o pomoc.

### Możesz również rozważyć:

- szczepienie przeciw grypie
- badanie krwi aby sprawdzić funkcję nerek i wątroby oraz poziom żelaza
- badanie gęstości kości
- badanie wzroku i słuchu
- badanie serca i profilaktyczne badanie raka
- dwuroczne profilaktyczne badanie raka jelita grubego
- badania na inne choroby – porozmawiaj ze swoim lekarzem
- rozmowa na temat jakichkolwiek problemów rodzinnych

Twój lekarz może przedyskutować z tobą inne badania związane z medyczną historią twojej rodziny. Dbaj o swoje zdrowie i zapewnisz sobie najlepszą możliwą szansę na przyszłość.

Masz swoje finanse emerytalne pod kontrolą? A twoje zdrowie?



#### 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)