

Η υγεία στα 70 και μετά...

Μάλλον έχετε καταλάβει μέχρι τώρα ότι ο τρόπος ζωής σας επηρεάζεται άμεσα από την υγεία σας και ότι είναι υψίστης σημασίας το να κάνετε ό,τι μπορείτε για να βελτιώσετε την υγεία σας! Όπως πάντα, είναι σημαντικό να διατηρούμε σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους και για πολλούς η δουλειά είναι ακόμη ένα σημαντικό μέρος της ζωής τους.

Όχι μόνο δεν είναι αδύνατο να αυξήσετε τα χρόνια της ζωής σας μετά τα εβδομήντα, αλλά είναι εξίσου πιθανό να είστε ακόμα πιο παραγωγικοί και ενεργητικοί στη διάρκεια αυτών των χρόνων. Για να το πετύχετε αυτό, πρέπει να κρατάτε επαφή με τον παθολόγο σας. Το μεγάλο όφελος αυτού είναι φυσικά η αυξημένη πιθανότητα να συνεχίσετε να ασχολείστε εποικοδομητικά με φίλους, οικογένεια, ακόμα και τη δουλειά.

Αναλάβετε Δράση!

Ένα ετήσιο τσεκάπ είναι υψίστης σημασίας. Γιατί να μην το κανονίσετε στα γενέθλιά σας; Ο γιατρός θα εξετάσει:

- το οικογενειακό σας ιστορικό
- το βάρος σας
- την πίεση σας
- το δέρμα σας (για καρκίνο του δέρματος)
- τη χοληστερίνη σας
- τον κίνδυνο του διαβήτη (την ποσότητα γλυκόζης στο αίμα σας)

Είναι σημαντικό να εξετάζετε και την ψυχική σας υγεία. Κάποιοι άνθρωποι – ειδικά κάποιες προχωρημένης ηλικίας – θεωρούν την κατάθλιψη μια αδυναμία του χαρακτήρα και όχι πρόβλημα υγείας κι έτσι δε μιλάνε για το πώς νιώθουν. Η κατάθλιψη δεν είναι φυσιολογικό κομμάτι του γήρατος. Η κατάθλιψη και το στρες είναι κοινά προβλήματα υγείας – ένας στους οκτώ άντρες έχει κατάθλιψη και ένας στους πέντε άντρες υπόφέρει από στρες σε κάποια φάση της ζωής τους. 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.

Όταν δείτε τον γιατρό σας, 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 καρκίνο του προστάτη
- Μια συζήτηση για τυχόν προβλήματα στις σχέσεις σας

Αλλά πάνω από όλα, ζηστε μια καλή ζωή, απολαύστε τη διαδρομή και προσέξτε τον εαυτό σας.



Foundation 49

183 Watteltree 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