

La salute a settant'anni e oltre...

Probabilmente adesso hai capito che il tuo stile di vita è direttamente influenzato dalla salute, ed è essenziale fare quanto più possibile per massimizzare il tuo benessere. Come sempre, è importante mantenere i rapporti con la famiglia e gli amici, e per molte persone, il lavoro rappresenta ancora una parte importante della vita.

Non solo è possibile incrementare il numero di anni di vita oltre i settanta, ma è anche possibile essere più produttivi e pieni di energia a questa età. Tenersi in contatto con il medico diventa ora essenziale per raggiungere questo obiettivo. Il grande vantaggio di tutto ciò è, naturalmente, la maggiore opportunità di impegnarsi attivamente con amici, famiglia e persino lavoro.

Prendi provvedimenti!

Un controllo annuale della tua salute è essenziale. Perché non lo prenoti il giorno del tuo compleanno? Il medico controllerà:

- storia familiare
- peso
- pressione sanguigna
- pelle (screening per tumori cutanei)
- livelli di colesterolo
- rischio diabete (glicemia a digiuno)

È importante anche tenere sotto controllo la salute mentale. Alcune persone – soprattutto gli anziani – considerano la depressione come una debolezza di carattere e non un problema di salute, così non parlano di come si sentono. La depressione non fa parte del normale processo di invecchiamento. La depressione e l'ansia sono problemi di salute 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) 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.

Quando vai dal medico, 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 il tumore della prostata
- un colloquio riguardo a qualunque problema relazionale

Ma soprattutto vivi bene, goditela e prenditi cura di te stesso.



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



T 1300 22 4636

W www.beyondblue.org.au