



CONSIGLI SMART PER STARE BENE

Raggiungere la decade dei 60 è un nuovo giro di boa o meglio un momento di grandi cambiamenti, ma in fondo ogni decade lo è. Tuttavia non possiamo negare che da un punto di vista socio-culturale i 60 anni assumono un significato particolare.

La decade dei 60 è quella in cui si entra ufficialmente nella corte degli adulti: gli studi scientifici adottano generalmente la soglia dei 65 anni, per studiare le persone anziane. Anche se oggi si inizia a studiare il Mondo degli adulti dal punto di vista scientifico dopo l'età pensionabile fissata a 67 anni d'età.

Oggi mi sento di dare dei consigli SMART per affrontare al meglio questa decade.

Dapprima includiamo qualche esame e trattamento medico in più, seguendo le linee guida, ma ricordiamoci che è sempre meglio discutere questi consigli con il proprio medico che saprà darci le indicazioni più adatte a noi. E' possibile che in questa fase della vita qualche malattia o qualche acciaccio cominci a bussare alla nostra porta: in questo caso ancora di più la relazione con il nostro medico deve essere basata su fiducia e ascolto.

Fai il Vaccino contro l'Herpes Zoster

Se avete provato il dolore dell'Herpes zoster, di sicuro non volete mai più provarlo. Se non lo avete mai provato, fidatevi, non volete provarlo. L'Herpes zoster conosciuto comunemente come Fuoco di Sant'Antonio è causato da una riattivazione del virus della varicella: questo virus rimane latente nei nervi senza fare danni, ma quando il sistema immunitario comincia a essere meno efficiente, per esempio a causa dell'avanzare dell'età, si risveglia e scatena l'infezione.

Fai una colonscopia

Non è il consiglio più piacevole del mondo, ma è un consiglio salvavita: i tumori del colon-retto sono la terza neoplasia più comune negli uomini e la seconda nelle donne. Fare controlli e prevenzione sulle cronicità (malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione, bpc) Fare prevenzione evita che le malattie croniche di cui siamo affetti si possano intensificare

Approfitta degli sconti per gli over

Invecchiare può avere i suoi vantaggi...economici. Dopo i 60 anni (e ancora di più dopo i 65) numerosi servizi hanno un prezzo ridotto. Le occasioni per migliorare il proprio benessere a prezzo ridotto aumentano con l'età, che si tratti di cultura e arte (cinema, concerti, teatri e musei) o di viaggi (treni e mezzi pubblici), di alimentazione (alcuni supermercati) o di comunicazione (tariffe telefoniche). Sono tutti benefit maturati che vanno nel conto della qualità della vita se impariamo a sfruttarli. L'esperienza estetica data dalla fruizione dell'arte per esempio è oggetto di studi da parte delle neuroscienze per i suoi benefici su diverse funzioni cognitive, sulle emozioni, sulla qualità della vita.

**Il miglior consiglio
Smart che mi sento
di darvi è:
viaggiate, scoprite il
mondo, perchè chi
viaggia vive due
volte.**

**Maria Brunella Stancato
Presidente Nazionale**

**Via Sistina, n.23
00187 Roma
info: anziani.italia@gmail.com**

Fate ordine pensando a quello che lascerete

Parlare di morte è ancora un tabù, figuriamoci se si tratta di cominciare a pensare alla nostra di morte! Invece il nostro consiglio è quello di cambiare prospettiva: non un pensiero angosciante della morte, ma un graduale prepararsi e preparare il mondo per quando non ci saremo più. Quindi si tratta di mettere in ordine e di ridurre all'essenziale le cose accumulate, scegliendo che cosa è importante tenere cosa lasciar andare, ma si tratta anche di lasciare tutto in ordine per chi resterà.

Si tratta di un processo delicato e non facile, che ci permette di ripercorrere il nostro passato e i nostri ricordi attraverso gli oggetti che abbiamo accumulato e tra questi decidere che cosa è importante tenere per gli anni a venire, che cosa vogliamo lasciare in eredità come ricordo di noi e di che cosa fin d'ora possiamo liberarci, magari donandolo a qualcuno che potrà dargli una seconda vita.

Sindrome del nido vuoto? Crea nuove relazioni

Se avete figli, la decade dei 60 anni potrebbe essere quella in cui si manifesta la cosiddetta sindrome del nido vuoto. I figli sono andati via di casa, hanno spiccato il volo e il vostro ruolo genitoriale è definitivamente venuto meno (per qualcuno sarà già successo nella decade precedente, ma a questo punto il distacco dovrebbe essere definitivo per tutti).

Alcune persone quindi potrebbero vivere un senso di vuoto, una sorta di lutto: forse non è il caso di parlare di una sindrome depressiva, almeno non nella maggior parte dei casi, ma di un nuovo cambiamento che implica lasciar andare una parte di noi, per scoprirne di nuove. Qualcuno sarà già impegnato nel nuovo ruolo di nonno, ma per chi non avesse nipoti ci sono moltissime situazioni in cui una persona over 60 può sentirsi utile per le persone intorno e per la società. A partire dalla relazione di coppia, ma anche dalle amicizie vecchie e nuove. Ci sono poi organizzazioni di volontariato che non aspettano altro che il vostro aiuto per portare avanti le loro attività. Iscriversi ad un Centro di Aggregazione socio culturale può fare la differenza.