

Festeggiamo la Giornata mondiale della salute

Valutate i modi per prendervi cura di
voi stessi nella vostra interezza



Il 7 aprile cade il 75° anniversario dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS). In quella giornata, nel 1948, le nazioni si sono unite formalmente per promuovere la salute e il benessere in tutto il mondo.

Tramite la perseveranza, l'innovazione e l'impegno delle persone, abbiamo fatto molti progressi da allora. Oggi disponiamo di trattamenti e cure per malattie dolorose e mortali, con sempre più scoperte e innovazioni che avvengono ogni giorno. Sempre più persone hanno accesso alle cure sanitarie, alle risorse e all'assistenza necessarie per vivere più a lungo e più in salute.

Sì, la strada da fare è ancora lunga, e ognuno di noi può aiutare facendo il massimo per prenderci cura di noi stessi al meglio.

Iniziamo

Anche se le esigenze di salute specifiche di tutti sono uniche, esistono diverse dimensioni interconnesse che contribuiscono alla salute e al benessere "nella nostra interezza". Ecco quali sono:

- **Salute fisica**

La promozione della salute fisica include elementi base quali dormire a sufficienza, fare regolarmente attività fisica e mangiare alimenti nutritivi, oltre a sottoporsi a cure sanitarie di routine, quali i checkup annuali, i vaccini, le analisi del sangue e gli screening. Tuttavia vanno anche considerate le circostanze personali, pertanto è fondamentale seguire le indicazioni del vostro medico per prevenire o gestire una patologia o una lesione.



7 aprile

.....
Felice Giornata mondiale della salute
#HealthForAll #WHO75

• Salute mentale

Per nutrire la vostra salute mentale ed emotiva, considerate i modi con cui potete proattivamente gestire lo stress, mantenere l'ottimismo e creare la resilienza. Ad esempio, per gestire lo stress, evitate di farvi carico di un numero eccessivo di compiti al lavoro e nella vita privata. Inoltre, dedicatevi ad attività che vi aiutino a rilassare le tensioni, come ad esempio il relax, l'esercizio fisico, le risate e la partecipazione ad attività divertenti. Instaurare legami sociali con persone positive può aiutare a portare gioia e positività nella vostra vita. Lo stesso vale per la pratica della gratitudine, che vi aiuta a ricordare le cose belle della vita, anche nei momenti più duri.

Inoltre, se soffrite di una malattia mentale situazionale o cronica, consultate uno specialista qualificato e seguite il vostro piano di trattamento.

• Salute finanziaria

La salute finanziaria influisce sul vostro benessere complessivo e, proprio come il classico stress, lo stress finanziario può portare a gravi patologie tra cui pressione arteriosa elevata, problemi cardiaci, obesità, diabete, depressione e ansia. La salute finanziaria non misura quanto siete benestanti, bensì se avete i mezzi per sostenere le esigenze della vita quotidiana e per accedere ai servizi sanitari quando ne avete bisogno.

Anche se molti fattori finanziari possono essere al di fuori del vostro controllo, possiamo intraprendere alcune misure per sostenere la salute e il benessere finanziari. Ad esempio, prendendo decisioni informate e fare del nostro meglio per vivere con i mezzi a nostra disposizione, definendo obiettivi realistici e preparandoci, per quanto possibile, all'inaspettato.

Questi sono solo alcuni modi per creare il vostro impeto di "salute a tutto tondo". Anche se ciascuno di noi deve affrontare il proprio viaggio verso il benessere da solo, possiamo fare la differenza. E insieme possiamo promuovere la "Salute per tutti" per aiutare ad affrontare le sfide di salute di oggi e di domani.



Per saperne di più

Visitate [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) per conoscere le risorse e il supporto che possono aiutare voi e la vostra famiglia a vivere in modo più sano.

Fonti:

Centers for Disease and Control Prevention (CDC). Well-being concepts. [cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm](https://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm). Accessed January 21, 2023.

Global Wellness Institute. What is wellness? [globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/](https://www.globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/). Accessed January 21, 2023.

HelpGuide. Coping with financial stress. [helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm). Accessed February 1, 2023.

Mayo Clinic. Mental illness. [mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968). Accessed February 6, 2023.

National Wellness Institute. The six dimensions of wellness. [nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/](https://www.nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/). Accessed January 21, 2023.

SAMHSA. A Step-by-step guide to wellness. [tore.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf](https://www.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf). Accessed January 21, 2023.

World Health Organization (WHO). 75 years of improving public health. [who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health](https://www.who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health). Accessed January 21, 2023.

Optum

[optum.com](https://www.optum.com)

Questo programma non deve essere utilizzato per richiedere assistenza urgente o nei casi di emergenza. In caso di emergenza, dovete comporre il numero di telefono locale per i servizi di emergenza o recarvi al pronto soccorso più vicino. Questo programma non intende sostituire le cure di un medico o di un professionista sanitario. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili in tutte le località e si potrebbero applicare esclusioni e limitazioni.

Optum® è un marchio commerciale registrato di Optum, Inc. negli USA e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Nel tentativo di migliorare costantemente i nostri prodotti e servizi, Optum si riserva il diritto di modificare i dati tecnici senza obbligo di notifica preventiva. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF9566319 139833-032023 OHC