

INTERVIEW MED SVEND AAGE MADSEN

FORSKNINGSLEDER, PH.D. RIGSHOSPITALET OG
FORMAND FOR "FORUM FOR MÆNDS SUNDHED"

Derfor lever mænd kortere end kvinder

"Højere forekomst af sygdomme pga. livsstil og endnu højere dødelighed, fordi de kommer for sent til læge og ikke følger deres rehabilitering, er de store årsager til, at mænd generelt lever kortere end kvinder" lyder det fra specialist i mænd og sundhed, Svend Aage Madsen, der her giver gode råd til manden – og kvinden i hans liv.

"Vi ved det godt, og tit må mænd stille op til godmodigt drilleri over, at de går for lidt til lægen. Men det er faktisk ikke fair, for manden er undskyldt af den rodfæstede måde at være mand på, der ligger i opvækst og traditioner. Mandens identitet og rolle har altid været at skulle være produktiv, og det harmonerer ikke med at gå rundt og mærke efter, hvordan man egentlig har det. Derfor er mænd dygtige til at skubbe følelser og bekymringer væk. Det er godt for deres produktivitet – men rigtig skidt for deres sundhed" understreger Svend Aage Madsen og tilføjer, at alle generaliseringer gælder flertallet af mænd og ikke alle.

LIVSSTIL OG ALARMKLOKKER

"Når mænd har større risiko for at få sygdomme som fx kræft, diabetes og hjertesygdomme, hænger det sammen med deres livsstil. Mange mænd har jobs, der er svære at forene med motion og sund, varieret kost. Se fx på langturschaufføren, der bor i sin bil og lever af mad fra motorvejscafeterier. Det er især kortuddannede mænd, der hyppigere bliver syge, fordi de ikke har samme muligheder og ressourcer til at leve sundt som de højtuddannede, hvor motion på triatlon-niveau tit er hverdagskost. Én ting er, at mænd har øget risiko, men det store problem er, at sygdommen først bliver opdaget, når den er meget fremskreden, fordi manden kommer

for sent til lægen. Derfor er det forebyggende oplysningsarbejde vigtigt, så alle mænd har en chance for at kende de symptomer, som skal få alarmklokkerne til at ringe."

GUIDE TIL SUCCESFULDT LÆGEBESØG

"Når manden endelig kommer til lægen med et symptom, er det som regel konen/kæresten, der har sendt ham – og måske endda også booket tiden. Det gør ham ikke nødvendigvis topmotiveret, og samtidig er mænd ikke så gode til dialog ansigt-til-ansigt med en læge. Jeg hører mange mænd referere, at lægekonsultationen var en dårlig oplevelse, fordi de aldrig kom frem til problemets kerne, og derfor ikke fik noget ud af besøget. Tidspres er en faktor, de fleste praktiserende læger



SVEND AAGE MADSEN

Forskningsleder, ph.d. Rigshospitalet og formand for "Forum for mænds sundhed"



kender. Som patient kan du få mere værdi af din lynvisit hos lægen med disse råd:

- Læs lidt om dine symptomer på nettet, så du kan stille mere præcise spørgsmål
- Skriv dine spørgsmål ned hjemmefra – evt. i samarbejde med din kone
- Bed lægen om at forklare diagnose og behandlingsforslag kort og præcist i almindeligt sprog
- Bestil gerne tid over nettet, hvor du har god tid og kan skrive flere symptomer/emner på, for det højner chancen for at nå alle emner og hjælper lægen til at identificere evt. sammenhæng mellem dine symptomer.

Husk, at du er i din gode ret til at stille krav. Du betaler det samme i skat som kvinder, men du får mindre ud af dine skattekroner, hvis du ikke bruger sundhedsvæsenet."



15 tjekpunkter: TEST dig selv

Mænd er rigtig gode til at sige "det går nok over af sig selv" og overhører tit kroppens signaler. Hvis han pludselig taber sig, siger han bare "super at få sin ungdomsfigur igen". Hvis han bliver meget forpustet ved almindelige gøremål skyder han den til hjørne med "jeg må også snart se at komme i gang med træningen igen". Og en mystisk plet på huden prøver han måske at "behandle" med barbersprit eller fortyn-dervæske. Hvilke symptomer er det, mænd skal være opmærksomme på? Hvis du oplever nogle af disse tjekpunkter, så foretag en grundig test på www.tjekdigselvmand.dk.

1. Akut vægttab
2. Forpustet
3. Hjertebanken
4. Hovedpine
5. Hæshed/hoste
6. Pletter/knopper på huden eller sår, der ikke heler
7. Problemer med rejsning
8. Smertes
9. Svien når du tisser
10. Svimmelhed
11. Søvnproblemer
12. Tisser ofte
13. Tørst
14. Tristhed / modløshed / dårligt humør
15. Urin har unormal farve

HELBREDSTJEK DER, HVOR MANDEN TRIVES

"En god måde at få mænd i tale er at tilbyde sundhedstjek på deres hjemmebane. Fx arrangerede vi en mobil konsultation til helbredstjek, som vi kørte ud på genbrugspladsen en forårslørdag, hvor det myldrede med mænd, der var ved at tømme garagen, skuret og pulterrummet. Overraskende mange sagde ja til et lille tjek. Det krævede ingen planlægning, de smittede hinanden med spontanitet, og det gik lynhurtigt. Et andet godt sted at møde mænd er deres arbejdsplads. Når helbredstjek bliver arrangeret af arbejdsgiveren, er det legaliseret og i tråd med mandens produktive identitet. Men også fodboldklubben, veteranbiforeningen og andre fællesskaber er muligheder, for det drejer sig om at møde mænd der, hvor de mødes."

FÆLLESSKABER STYRKER REHABILITERINGEN

"Sociale relationer er for mange mænd alene knyttet til arbejdspladsen. De har ikke en kreds af fortrolige, ligesom kvinder har. Det er især en udfordring i rehabiliteringsperioden, hvor manden har brug for at være sammen med andre mænd i samme situation. Gerne med en aktivitet som omdrejningspunkt, for snakken om det alvorlige går nemmere, mens man triller på cyklen, roder med biler eller smider kroge i vandet for at fange fisk. Mange patientforeninger har lokale tilbud, men du behøver ikke være syg for at få glæde af fællesskaber med mænd. Tjek fx mmdanmark.dk, der er et nationalt netværk af mandefællesskaber – igangsat af Forum for Mænds Sundhed."



Statistiske alarmklokker:

Fakta om mænds sundhed og dødelighed

- Mænd lever 3-13 år kortere end kvinder
- Kun 50% af mænd med depression er i behandling
- 40% flere mænd end kvinder dør af deres sygdom
- Mænd med kort uddannelse lever 10 år kortere og singlemænd 7 år kortere end gennemsnittet
- I lægens konsultation kommer 50% flere kvinder end mænd i alderen 50 - 65 år
- På hospitalerne ligger 10% flere mænd end kvinder. Kun 30% af alle mænd (kvinder 70%) følger rehabiliteringsplanen efter sygdom
- Mænd med psykiske lidelser lever 20 år kortere (kvinder 12 år) end gennemsnittet.

Til kvinden i hans liv

"Det er godt og kærligt, at du holder øje med tegn på sygdom hos din mand. Det er også okay, at du puffer til ham, for at få ham til lægen. Men lad ham selv finde ud af, hvornår tidspunktet er rigtigt. Din mand bliver sur og irriteret, hvis du bliver ved med at presse ham. Tryk avler som bekendt modtryk, og det kan nemt udløse konflikter. Så understreg gerne, at du kun siger det én gang, og at du anerkender, det kan være svært for ham at kontakte lægen. Hvis din mand har fået konstateret en sygdom, så vær opmærksom på, at hans behov for at tale om det ikke nødvendigvis er det samme som dit. Er en mand fx til undersøgelse mandag og får svar på nogle prøver fredag - så har han i mellemliggende periode pause. Mens du sandsynligvis er bekymret og har brug for at tale om bekymringen hele tiden. Mænd har generelt brug for at gå ind og ud af deres sygdom, og at tale om den på en konkret måde. Vær derfor gerne faktuel og spørg, om han har behov for at tale mere eller mindre om det."