

FORUM FOR  
**MÆNDS**  
**SUNDHED**



# Manden og Lægen

En undersøgelse ved  
Forum for Mænds Sundhed



## **'Manden og lægen' af Forum for Mænds Sundhed 2016**

ISBN nr. 978-87-91945-16-8

Den foreliggende undersøgelse er udført af Forum for Mænds Sundhed i 2015-16. Den udgør et delresultat af en større undersøgelse af mænds forhold til sundhed, sygdom og sundhedsvæsenet. Undersøgelsen udføres som led i projekt "Er du klar over det, mand" under Forum for Mænds Sundhed. Læs mere på:

**[www.sundmand.dk](http://www.sundmand.dk)**

For yderligere information om undersøgelsen, kontakt:  
Forskningsmedarbejder i Forum for Mænds Sundhed, Ilja Sabaj-Kjær: 61242787  
Formand for Forum for Mænds Sundhed, chefpsykolog  
Svend Aage Madsen: 26212851

Flere eksemplarer kan rekvireres hos Forum for Mænds Sundhed: [Mie@sundmand.dk](mailto:Mie@sundmand.dk)

### **Forum for Mænds Sundhed**

v. Svend Aage Madsen, formand,  
[svendaage@madsen.mail.dk](mailto:svendaage@madsen.mail.dk)  
Blegdamsvej 9, 9512, 2100 København Ø

## Manden og Lægen



### En interviewundersøgelse ved Forum for Mænds Sundhed blandt mænd, der ikke så tit bruger sundhedsvæsnat

#### Når det kniber med dialogen

Mænd går markant mindre til læge og bruger også alle andre primære sundhedstjenester, f.eks. apotek, psykolog, optiker mv., mindre end kvinder. Men når mændene så endelig kommer til lægen er det ikke altid, at der kommer en god dialog ud af det.

Mange mænd får negative oplevelser af mødet med sundhedsvæsnat, når de begiver sig ind i det og ikke oplever, at de kommer ud med den hjælp, som de havde håbet at finde. Det kan resultere i en selvforstærkende effekt, hvor mændenes negative erfaringer med kontakten gør, at de afholder sig fra at gå til læge og andre sundhedstilbud.

Udover at gå mindre til læge taler mange mænd heller ikke ret meget om sundhed og helbred med deres kollegaer og familier. Man kan sige, at mange mænd mangler sprog for og erfaringer med samspil med sundhedsvæsnat. Og mange mænd har heller ikke skabt sig et sprog for deres egen sundhed og eget helbred. Johan svarer i dette citat således på, hvad han tænker om mænds sundhed generelt og deres brug af læger og sundhedsvæsnat:

*Jeg tror ikke vi er gode til at bruge det. Det tror jeg ikke. Men altså, det er nok også det man fornemmer ved mine kammersjukker, at det ikke er noget man hører om, og det er i hvert fald ikke noget vi snakker om. Nu har jeg sgu lige været til lægen pga. sådan og sådan. Vel altså.. Det gør man sgu ikke. (Johan, mejerist i 40'erne).*

Mænd bruger ikke så tit hinanden til at tale om sundhed og det at gå til lægen. Det passer muligvis nogle mænd godt, mens andre finder det frustrerende, som eksempelvis Steffen, der siger:

*Ehm, så nogle gange, så er der nogle der har haft ringet og så har jeg taget telefonen og sagt: Steffen. Og så er der lige en i den anden ende, som lige vil høre hvordan det går. Jamen prøv at hør, det går fandme ikke så godt altså. Jeg har ondt i ryggen og det er heller ikke så godt med vejrtrækningen. Jeg ved sgu ikke. Nå nej, men jeg skulle bare lige høre, så vi snakkes ved. ... Men hvorfor de spørger hvordan jeg har det, hvis de helst bare vil have at jeg skal sige, at det går godt! Hvis jeg siger alt muligt andet, så vil de ikke snakke med mig. (Steffen ufaglært/pensionist i 60'erne)*

Mange af mændene omtaler det som problematisk eller ærgerligt på den ene eller anden måde, at mænd taler så lidt om sundhed, helbred og at gå til lægen. Der kan være en forbindelse mellem dette og mænds manglende brug af sundhedsydelser. Men selvom mænd går mindre til lægen end kvinder, betyder det ikke, at mændene ikke gør sig tanker om deres eget helbred og om deres brug af sundhedsvæsenet og egen læge.

## Skal, skal-ikke gå til lægen

Mændene i undersøgelsen lægger vægt på at være stærke og at kunne klare sig selv. Flere af mændene gør sig overvejelser om ikke at fremstå pylrede, når de tager til lægen. Det gælder både over for omverdenen og dem selv.

*Jeg synes altid, at jeg kigger på, hvornår jeg har det dårligt. Og så siger jeg, "Sådan noget pyller!". Fordi der er da masser, der har det meget, meget værre. Så tænker jeg, "Det duer sgu ikke. Nu må du lige tage dig sammen". Det er jo det, det er. Der er jo altid nogen, der har det værre. Så synes man, at så er det jo dem, der skal. (Lasse, smed i 40'erne)*

Lasse udtrykker som andre af mændene, at man ikke skal overbebyrde sundhedsvæsenet, da der er dem, der har det værre. Det kan så samtidig være en begrundelse for at udskyde et lægebesøg.

Usikkerhed på, hvornår det er OK at gå til lægen, er udtalt hos mændene. Måske fejler man ikke noget!

*T: Det synes jeg er noget underligt noget, at man ikke kan gå til lægen og sige at én gang om året, der skal jeg have en tid, om jeg fejler noget eller ikke fejler noget. Det synes jeg mangler lidt i vores system.*

*L: Hvor du ikke føler, at du bliver afvist, når du kommer. For det kan du sgu godt føle, hvis du kommer nede hos din læge 4 gange i træk, og han siger: nu må du kraftedme tage dig sammen, pivskid. (Tobias i 40'erne og Lars i 50'erne, montører)*

Flere af mændene omtaler helbredsundersøgelser eller sundhedstjek med andre begreber fra bilverdenen – servicetjek, 50.000 kilometerstjek, 5 årstjek. Tobias er utilfreds med, at han ikke kan få en tid hos lægen, hvis der ikke er noget galt. Det er en afgørende pointe for mange af mændene. Flere fortæller, at de gerne vil til læge for at få at vide, at der ikke er noget galt. Men usikkerhed på lægens reaktion er med til at afholde nogle mænd fra at kontakte lægen. De vil ikke afvises eller blive set som en "pivskid", hvis man kommer for ofte ved lægen.

Flere af mændene har historier om, at deres koner gør dem opmærksomme på deres helbred, deres kost og motion og endvidere sender dem til lægen. Flere af mændene taler om vigtigheden af, at deres ægtefælle udviser omtanke for deres helbred, selvom dette fra tid til anden kan foregå i en spøgende tone. Nogle efterspørger ligefrem, at "kvinderne" skal være bedre til at holde øje med deres ægtefæller.

*S: Der skal nogle udefra til.*

*RF: Der skal et wake-up til på en eller anden måde.*

*E: Det kan jo godt være kvinderne, der skal*

være bedre til at sige: Aarh. Der er sgu lige to kilo for meget.

B: Eller lægen der siger, der skal gøres noget ved dét der!

S: Men vi går jo ikke til lægen.

...

RF: Det er fandeme svært at komme i kontakt med sundhedsvæsenet!! Og hvis man i forvejen ikke synes, at du ikke er for stolt alligevel. Så får man det ikke gjort. Jeg har fået et stort los i røven! (Rolf i 40'erne og Esben, Bjarne Stefan i 50'erne, smede).

Selv om man får "et los i røven", eller måske en kærlig påmindelse fra "kvinderne", er det ikke dermed gjort. Det er en gennemgående frustration blandt mændene, at de oplever det som besværligt at komme igennem til lægen og sundhedsvæsenet generelt.

## Der skal meget til at gå til lægen

Mændene giver udtryk for, at der skal meget til, før de går til læge. Søren siger f.eks.:

*Ja, jeg skal ligesom være sikker på det. Jeg gider ikke komme ind til lægen bare for at stå derinde og pylre. Hvis vi skal ind til lægen, skal der sgu være noget at komme efter. (Søren, mejeriarbejder i 40'erne).*

Flere af mændene fortæller, at der skal være noget alvorligt galt, så man er sikker på, at det er nødvendigt at gå til lægen.

*Det gør jeg sgu kun, hvis der er et eller andet, der er ved at falde af. Jeg går kun derned, hvis*

*jeg synes, det er nødvendigt. Jeg går sgu ikke dernede bare fordi jeg har hovedpine eller ondt i ryggen eller sådan et eller andet. (Morten, mejeriarbejder i 40'erne).*

Udsagnet om, at noget skal være faldet af, før man søger læge bliver brugt af flere af mændene.

*Nej det gør jeg ikke, jeg må nok indrømme, at jeg er sådan som mange mænd de er, at benene næsten først skal falde af, før jeg går til lægen. (Johan, mejerist i 40'erne)*

Der skal være noget galt, så man ikke risikerer at være pylret. Det kan være en af grundene til, at mange af mænd udslyder at gå til lægen. Nogle af mændene er dog også bevidste om, at den adfærd kan være skadelig for dem, som Morten erkender i følgende citat.

*Det ved jeg sgu ikke. Jeg er af den gamle skole og har altid sagt, "Det går sgu over af sig selv". Nu sådan noget som med mit knæ f.eks. og mine hænder og håndled. Jeg kan jo godt se, at det kun bliver værre og værre. (Morten, mejeriarbejder i 40'erne)*

Ovenstående citat fremstiller mange mænds ambivalens i deres syn på eget helbred og brug af egen læge. På trods af det åbenlyse faktum, at hans hænder og håndled er afgørende for hans arbejde og øjensynligt også ham selv, holder han fast i, at det nok "går over af sig selv". Selvom han erkender, at det kun bliver værre. Mange af mændene i undersøgelsen har det med at bagatellisere problemer, hvilket kan stå i vejen for at få en tid hos lægen. Laurits sætter her ord på, hvordan det er at komme til lægen, hvis der ikke er noget der er ved at falde af.

*Jamen jeg tror sgu det er fordi, at det er et nederlag at gå til lægen, hvis der ikke er noget så er det jo bare at skabe sig. Jeg tror det er det det handler om, jeg tror ikke det er fordi vi er bange for lægen eller sådan nogle ting. (Laurits, ufaglært i 60'erne)*

Usikkerheden på, hvornår der er noget galt, og hvornår man kan være sikker på, at et lægebesøg er retfærdiggjort, kan afholde mænd fra at søge læge. Der er givet flere mænd som Laurits, som ikke er bange for at søge læge. Der er dog også flere mænd, der er bange for at søge læge - eller måske rettere, hvad det vil resultere i, at de søger læge.

## **Nogle mænd er bange for at gå til læge**

Når flere af mændene taler om, at være bange eller nervøs for at gå til lægen, er det vigtigt at understrege, at mændene ikke taler om, at være bange for lægen, men for hvad lægen vil fortælle dem. Dvs. frygt for at fejle noget, eller for at lægen vil fortælle dem, at de skal lave noget om i deres liv, som de ikke vil eller ikke tror de kan.

*... jeg har nu selv døjet med noget her i et årstid, hvor jeg har været dårlig til at gå ned med noget celle forandring ...*

*Ja, hvor jeg havde sår og sådan noget. Og jeg ved sgu godt, at jeg ikke har slået hovedet, men jeg tog mig selv i at sige til min kone derhjemme, at jeg havde slået hovedet, og jeg har jo heller ikke så meget hår. Og hvorfor fanden gør jeg det, selvom jeg tænkte det, så gjorde jeg stadig ikke noget ved det. Og det*

*bilder jeg mig selv ind, eller måske var det fordi jeg var bange for at høre hvad det var. (Torben, automekaniker i 40'erne)*

Torben kom kun til læge, fordi han skulle følge sin datter derhen, hvor datteren fortalte lægen om Torbens sår. Torben fortæller videre, at det på trods af denne oplevelse, samt en lignende oplevelse for et par år tilbage, ikke er sikkert, at han vil søge læge ved en ny situation i fremtiden. I følgende uddrag, fortæller Rene, hvorfor han tror nogle mænd tilbageholdende med at søge læge.

*Der er det jo frygten for at komme ned og få at vide, at du har fem år tilbage. Det tror jeg. Det må være frygten om at få en vished om, at der er noget lort galt. Det er derfor folk udskyder det og så håber på, at det går over. Selvom hvis de gik derned, så kunne de måske få at vide, der var et eller andet galt og så kunne de blive helbredt. Så jeg tror egentlig, det er frygten for at få at vide, hvad man fejler. (René, smed i 50'erne)*

Over for denne frygt eller usikkerhed ved at gå til lægen, kan støtte fra kollegaer eller ægtefældes muligvis hjælpe.

*Interviewer: Hvordan kan det være, at det er konen, der skal.*

*H: Det ved jeg sgu da ikke.*

*L: Nogle bestemmer alt det andet i forvejen.*

*J: Fordi hun godt kan lide dig, og hun vil holde på dig.*

*H: Jeg tror bare at jeg er bange for resultatet simpelthen. (Jakob, Hans og Leif, montører i 40'erne)*

Mændene har igennem snakke i gruppen givet et par eksempler på, at konen sender dem til lægen. En af mændene siger direkte, at når han er bange for resultatet af at tage til lægen, hjælper det ham, at hans kone sender ham afsted. Som sagt kan det også være venner eller kollegaer, der hjælper hinanden på vej. Her er mændenes svar på, om de nogensinde har tænkt, at nogen, de kendte, burde gå til lægen.

*J: Det sagde jeg til min kollega, gå til kiropraktor, fordi han går og brokker sig over sin skulder hele tiden. Og man kan se, at det gør sindssygt ondt på ham. Så det har jeg lige gjort faktisk.*

*T: Var det konen der gjorde det?*

*J: Jeg gik ind på Mølholm sammen med ham, og så lavede jeg en anmeldelse så. Og nu har han en tid på fredag.*

*Interviewer: Okay, så det krævede simpelthen, at du gik med hen og nærmest lavede tiden for ham.*

*J: Ja altså jeg gik bare med ham ind og hjalp ham med det. Så du gør bare lige, sådan og sådan og sådan her. (Jakob og Tobias, montører i 40'erne).*

## Tilgængelighed til lægen

Flere af mændene nævner tid som en anden faktor ift. at søge læge. Tid er penge, og derfor kan et besøg hos lægen ses som en dårlig investering. Johan siger det sådan:

*Jeg tror bare at problemet med lægerne i dag, synes jeg, det er at hvis du skal til lægen, så skal du have fri fra arbejde. Det er ikke sådan,*

*at når jeg har fri klokken 3, så kan jeg få en tid kl 5. Hvis man havde sådan nogle tider udover, så tror jeg faktisk at der var flere der gik til lægen. Fordi det der med at: ej det gider man fandme ikke og have fri 2 timer for at gå til lægen ikke. Og kan jeg nu få det, ikke også? Det tror jeg også spiller ind – det gør det i hvert fald for mig. (Johan, mejerist i 40'erne).*

Mange af mændene fortæller, at de finder åbningstiderne og konsultationstiderne udfordrende ift. at komme til lægen. Og flere udtrykker, at de oplever en modstand fra enten lægen eller sekretæren. Flere udtrykker således en følelse af at være til besvær og af at blive afvist når de henvender sig til lægen. Kristian fortæller i nedenstående citat om, hvordan han oplever kontakten:

*Men jeg tænker, det er nok til, at man ikke gider: den sure sekretær, man føler sig måske til besvær, og du kan få en tid om nogle uger, men sidder med noget nu og her. Tidspunktet er i arbejdstiden og så videre og så videre. Så ved jeg ikke, om der er nogen, der har problemer med at tage fri fra sin arbejdsgiver for at gå til lægen. (Kristian arbejdsløs i 40'erne)*

Flere af mændene taler om problemer med tilgængelighed og med imødekommenhed hos lægen. Det kan selvfølgelig også være en nem måde at holde sig væk på. Men flere af mændene oplever, at det både kan være svært at få lov til at få en tid hos lægen, og, at når man får en tid, ligger denne både langt ude i fremtiden og sikkert i ens arbejdstid. En øget tilgængelighed og fleksibilitet er stærkt anbefalelsesværdigt.

## Oplevelser hos lægen

Mændenes oplevelser hos lægen er naturligvis forskellige. Der er adskillige negative beretninger om lægebesøg. Men der er også mænd, der har et ganske uproblematisk forhold til lægen. Nogle, især de ældre, ser deres læge kontinuerligt, nogle ser aldrig deres læge, og nogle oplever lægen som støttende og imødekommende. Flere oplever dog også at blive afvist, eller ikke at blive taget alvorligt når de endelig kommer til lægen.

*Så tror jeg også bare personligt, når jeg kommer til læge nogen gange, så er min oplevelse, at de jo ikke har tid til dig alligevel. Det vigtigste er, at de skal have CPR-nummeret, når du ringer. Det er det aller vigtigste. De er næsten ligeglade med, hvad du fejler, bare de kan få CPR-nummeret. Det samme når du kommer derned. "Ej, prøv lige et par dage igen, ellers så ringer du bare igen". "Nå ja okay, det var det jeg selv havde gjort. Nu har jeg ventet i 14 dage, det er faktisk derfor, jeg ringer nu". Så føler man nogle gange, at man bare bliver sendt hjem alligevel og man skal snuppe nogle kodier og se, om ikke det går. (Martin, smed i 40'erne)*

Mange mænd, inklusiv Martin, udskyder som sagt med glæde at søge læge, og de vil som sagt gerne være sikre på, at det er absolut nødvendigt at søge læge, når de gør det. Derfor fortæller mange af mændene også, at de ikke vil søge læge med det samme når de oplever problemer. Mange tænker, at det går over af sig selv, det skal arbejdes væk osv. Det kan derfor virke besynderligt, at når mændene endelig søger læge, bliver de sendt hjem med beskeden om at se tiden an.

Flere mænd tager som sagt et langt tilløb, inden de søger læge, og oplever, at de problemer, de kommer med, af den ene eller anden grund ikke bliver løst. Hvis der heller ikke følges op eller, hvis mændene ikke bliver forstået, når de kommer til lægen, reagerer flere ved at opgive ævred eller ved blot at glemme eller ignorere problemerne:

*Interviewer: Føler du, at det du så kommer med, at du får det løst?*

*P: Ikke altid. Og der vil jeg nok sige, at den gamle læge jeg havde, der var det sommetider, at hvis jeg havde gået og tænkt et eller andet, dét her, der er altså et eller andet galt og så har man gået og taget tilløb til jeg ved ikke i hvor lang tid. Det kan være 2-3 år. Og så lige pludselig så tager man afsted og så får man at vide, det er ikke noget. Jamen så, fint nok ikke. Så er det, som det skal være. Fordi ligeså snart jeg får det at vide, så er jeg den der er gået, det er ikke sådan at jeg spørger ind til det. (Phillip, automekaniker i 50'erne)*

Sådan er det for mange af mændene, når de er hos lægen – de spørger ikke ind til ting. Mændene får ikke uddybet lægens forklaring, eller som nogle udtrykker det, kræver ikke deres ret i forhold til at blive undersøgt eller udredt. Mange mænd kan derfor sidde tilbage med følelsen af ikke at få den hjælp, de søgte.

Mange mænd fortæller, at de oplever udfordringer eller begrænsninger ved konsultationens struktur. De fortæller, at de kun må komme med et problem ad gangen. Da der kan være lang tid imellem, at mændene går til lægen, kommer de ofte til konsultationen med mere end et problem. Det kan så resultere i en op-



levelse af at gå hjem med uforrettet sag. Flere siger også, at konsultationstiderne er for korte, og at de ikke har tid til at tale om de problemer, de kommer med.

## Dårlig kommunikation kan lede til udskydelse af lægebesøg

Det er klart, at dialogen og kommunikationen med lægen er afgørende for succesen af en konsultation. Konsekvenserne af en problematisk kommunikation med lægen, medvirker til mændenes tilbøjelighed til at vælge lægen fra. Således har flere mænd det som et argument for ikke at tage til lægen, at vedkommende alligevel ikke kan hjælpe med noget.

Flere mænd synes, det er vanskeligt at komme til lægen og få en tid, når de har behovet. Den svære kommunikation omhandler ikke blot lægen, men også lægesekretæren eller sygeplejersken. Som Kristian udtrykker det:

*Da jeg havde den der fætter på benet, der startede den med at være en lille en. Jeg tog på ferie og alt muligt og den blev sgu ved med at vokse. Jeg skulle jo have været til læge inden jeg tog af sted. Men jeg tænkte, at hvis jeg nu badede lidt i noget saltvand eller et eller andet, kunne det være, den forsvandt. Haha. Men det gjorde den så ikke. ... Jeg tror, der ligger noget omkring smidigheden i hvordan man går ind i det der system. Jeg synes selv, det er meget bøvlet og gammeldags. Det er lige før, at en e-mail adresse stadig er raketvidenskab i den verden der. Så der er nok mange forestillinger om, at det er tidskrævende og besværligt. man*

*skal bestille tid, så man fejler noget i dag og så kan du komme om otte uger kl. 14.30.... I øvrigt synes jeg også, når jeg ringer til min egen læge, så er sekretæren altid mæg sur. Det kan være, der er andre, der har det på sammen måde. (Kristian, arbejdsløs i 40'erne)*

Kristian efterspørger som flere andre mænd, at kunne kommunikere direkte med lægen på forskellige platforme, som eksempelvis e-mail. Flere af de interviewede udtrykker sig positivt om muligheden for at kommunikere pr. e-mail og e-konsultationer. De benytter disse mulighed og oplever, at det gør kommunikationen og tilgængeligheden lettere.

Når mændene kommer til lægen, går flere som sagt derfra med den oplevelse, at de ikke har fået hjælp til det, de har brug for. Jimmy mener, at man kun skal benytte sig af lægen, når det er virkelig nødvendigt:

*Jamen, der er jo ingen grund til at gå derop, hvis ikke der er noget. Det holder jeg på. Fordi du har lidt smerter, er det jo ikke ensbetydende med, du skal gå derop. Altså deres praksis ændrer sig jo også. For nogle år siden havde jeg seneskedehindebetændelse, og min gamle læge gav mig binyrebak-indsprøjtninger i albu- en og den kom sig perfekt. Kommer man derop nu, får man at vide, at man skal blive hjemme i to eller tre uger. Du får ikke en skid. Så kan det også ligesom være lige meget. (Jimmy, mejerist i 40'erne).*

Her udtrykkes også en pointe, som er gennemgående hos mændene, nemlig at en opfordring til at blive hjemme fra arbejde ikke ses som en mulighed. Flere af mændene tillægger det stor

betydning at kunne arbejde og ikke at være sygmeldt. Et forhold som afholder nogle af mændene fra at søge læge, eller får dem til at udskyde at gå til læge.

Det er en gennemgående opfattelse hos mændene, at dårlige kommunikation og den korte tid giver dårligere konsultationer, hvor mændene ikke når ind til at tale om de ting, der er vigtige for dem. Bo beskriver det således:

*Jo jo, men altså, når du får en tid hos lægen, der kan jo godt gå halvanden måned, før man kan komme til. Og ved du hvad? Så får man ti minutter! Og hvor fanden kommer man hen på ti minutter? Måske herfra og ned til købmanden. (Bo, arbejdsløs i 50'erne).*

Bo fortæller senere i interviewet, at han havde søgt læge for bl.a. at få hjælp til nogle psykiske problemer, men at de aldrig nåede at komme frem til det, da tiden var for kort, og da man kun må komme med et problem ad gangen.

Flere mænd fortæller, at de har oplevet at blive afvist, enten af lægen eller af lægesekretæren eller sygeplejersken, når de forsøger at få en tid ved lægen. I disse tilfælde vælger nogle mænd at kræve at få en tid, mens andre opgiver ævred. I nedenstående uddrag fortæller to mænd, hvordan de i første omgang blev afvist af deres læge, da de ønskede at få udført et sundhedstjek:

*Rn: Det kom bag på mig, jeg bestilte et sundhedstjek, som jeg skal til på mandag ved min egen læge. Hvor jeg ringer ned og beder om det, og så siger sekretæren: den slags laver man da ikke mere? Nå jeg skulle da ellers*

*lige til at i gang. Om det er pga. lægemangel, det ved jeg ikke. Det fik jeg faktisk at vide, så medmindre du har noget, som kan være arveligt – Sådan, sagde hun. Det mener jeg bestemt godt der kan. Jeg har en far, som døde som 65-årig af noget hjertekar halløj, så jeg vil godt, jeg vil godt måles igen. Men jeg fik faktisk først et afslag.*

*S: Det sagde min læge også, at de sundhedstjek det må de ikke lave, det laver de ikke mere, deciderede bare sundhedstjek. Der skal være en eller anden grund til at lave det.*

*... Men jeg får det lavet én gang om året nede ved min læge. (Ronni og Stefan, smede i 50'erne)*

Det er dog ikke alle mænd der er så vedholdende, som dette eksempel viser:

*T: Jo jeg fik direkte at vide nede hos min læge, at det var ikke noget man bare lige kunne bestille vel, det tjek der. Så skulle jeg jo næste gang finde på et eller andet og sige: jeg føler mig lidt svimmel eller et eller andet.... Jamen jeg har ikke gjort det.*

*L: Det er klart nok, når man får sådan en besked. T: Hvem fanden får jeg lige forklaret, og det er jo noget med at komme op og få lavet en 8-10 blodprøver og få sendt dem afsted til alt muligt, så du kommer i kontrol. (Tobias i 40'erne og Lars i 50'erne, montører)*

Afvisningen betyder, at Tobias' vej til lægen bliver længere. For at komme til lægen skal Tobias tilpasse sin sprogbrug, han skal ikke fokusere på, at han ønsker et sundhedstjek med det formål at være på forkant med sygdomme. Han skal i stedet se om han ikke har et aktuelt presserende problem.

Den udfordrende kommunikation med lægen kan således resultere i, at mændene ikke oplever, at de får støtte til de problemer de har. Det kan endvidere bevirke at mændenes vej til lægen bliver længere, og at de ikke får hjælp til de problemer, de oplever.

## Indkaldelse til lægen

Set i lyset af mændenes afholdenhed og usikkerhed ved at benytte sig af egen læge, kan det virke overraskende, at flere af mændene selv foreslår, at lægen kan indkalde dem til konsultation. Laurits siger f.eks.:

*Hvis man på en eller anden måde kunne sætte det i system, og det kunne faktisk sagtens være, hvis det var en læge der vil sætte det i system, så det allerede nu var bestemt at 3. august der har du en tid ved lægen. Så får man det jo gjort. Jeg har ikke noget problem med, at for eksempel min tandlæge sender brev til en – og ham går jeg jo til. Og hvis jeg ikke kan, så ringer jeg og får en anden tid. (Laurits, ufaglært 60'erne)*

Sammenligningen med indkaldelse til tandlæge høres ofte fra mændene. Jakob siger:

*Interviewer: Hvordan kan man gøre det nemmere at gå til lægen?*

*J: ... ligesom til tandlægen... hvis man blev indkaldt så. Nu vil jeg jo kun gå til lægen, hvis jeg fejler et eller andet. Er der et eller andet – så går jeg til lægen! Men jeg kommer ikke bare til lægen hvert halve år og går der op, og hvis man samtidig så får at vide, hvorfor kommer*

*du til lægen, når du ikke fejler noget. Det er jo for at få at vide, at jeg ikke fejler noget. (Jakob, montør i 40'erne).*

Her understreges den usikkerhed eller afvisning, som flere af mændene oplever. Nogle af mændene udtaler også, at de gerne vil indkaldes af lægen, for netop at få en påmindelse om, at bestemte aldersgrupper skal være opmærksomme på bestemte ting:

*Også ligesom at kvinder bliver tilbudt undersøgelse for underlivskræft og brystkræft og alle mulige ting, når de når nogle bestemte aldersgrupper. Så er det ligesom om, at når du får brevet, altså det er selvfølgelig ikke alle, der gør det, men så tænker du over det. (Lasse, smed i 40'erne).*

Flere af mændene har også modtaget, og nogle har deltaget i, den nationale tarmkræftscreeningsundersøgelse, som postomdeles til alle danskere i alderen 50-74 år. Flere af mændene omtalte dette som et positivt initiativ.

Mange af mændene ønsker en mere formaliseret og struktureret kontakt til lægen og sundhedsvæsenet. Som Martin siger:

*Men hvis jeg bliver indkaldt til læge, at nu skulle jeg ned og have følgende ting gjort: Jeg skulle undersøges for kræft eller det og det og det og have de og de vaccinationer. Ligesom en service på en bil, at der ligger en servicebog og det er de ting, man skal igennem. Så ville jeg få det gjort. Men hvis jeg har en servicebog i min bil, så kører jeg til service, når jeg bliver indkaldt. Men jeg kører ikke på værksted med*

*den, hvis den ikke går i stykker imellem service. Lad os sige det på den måde. Så hvis det var sådan, at jeg skulle ringe til lægen, fordi jeg gerne ville gå noget mere til lægen, så skulle jeg ringe ned til lægen og sige, "Vil du ikke godt undersøge mig", så ville lægen jo spørge, "For hvad?". "Det ved jeg sgu ikke. Vi kan starte fra en ende af". Jeg ved sgu ikke, hvad jeg skal undersøges for, hvis jeg skal ned til lægen. Det kunne være, jeg skulle undersøges for, ja jeg ved snart ikke hvad. Alt muligt. Men hvis der nu lå en plan for, at når man blev 25 skulle man faktisk tage at få undersøgt de her ting. Når man blev 30, skulle man tage at få undersøgt de her ting. Når man blev 35, skulle man tage at få undersøgt de her ting. Så tror jeg, folk kom af sted, for så vidste folk, hvad de skulle bestille en tid til. (Martin, smed i 40'erne).*

Metaforen med servicetjekket går igen hos mændene. Det, som Martin og flere af de interviewede mænd efterspørger, er konkrete retningslinjer for, hvornår de skal forholde sig til hvad, og hvornår de skal have undersøgt hvad. Endvidere efterspørger de en sikkerhed og legitimitet i det at opsøge lægen. Det skal være acceptabelt at gå til lægen, uden at man nødvendigvis har et konkret problem. Der skal formidles viden om, hvad man som mand skal være opmærksom på, hvornår og hvordan. Og det skal i sidste ende være lettere at opsøge lægen med diverse problemer.

En måde at gøre mødet med lægen lettere, eller vejen til lægen kortere, kan være at indkalde mændene til konsultationer. Det kan være en måde at vænne mænd til at gå til lægen, give dem et brugbart sprog for deres helbred og tilstande og muligvis give dem et sted,

hvor de kan være i dialog om de problemer, de nu måtte have, og herved forhåbentlig fange skavanker og sygdomme tidligere – både de fysiske og de psykiske.

## **Om undersøgelsen:**

Undersøgelsen omfatter enkeltinterview og fokusgruppeinterview med 50 mænd fra fem virksomheder (Vestas, Arla, Alfa Laval, City Renovation og Stiholt), et jobcenter i København, et boligsocialt kvarter i Århus og Mænds Mødesteder i Stevn og Århus; samt feltarbejde på fire af virksomhederne. Interview, feltarbejde og undersøgelsesdesign ved forskningsmedarbejder ved Forum for mænds Sundhed, Ilja Sabaj-Kjær. Rapporten er udarbejdet af Ilja Sabaj-Kjær og Svend Aage Madsen, formand for Forum for Mænds Sundhed.



## Om Tjekdigselvmand

Mænd kommer for lidt og for sent til lægen og dør for tidligt.

Forum for Mænds Sundhed står bag Tjekdigselvmand.dk – et hurtigt redskab til at opdage de vigtigste signaler fra kroppen og gå til læge i tide.

Indholdet på Tjekdigselvmand.dk er udarbejdet af Netdoktor i samarbejde med speciallæge i almen medicin Leif Skive og chefsykeplejer Svend Aage Madsen.



**Mænd lever kortere end kvinder, og de rammes oftere end kvinder af de fleste sygdomme. Og når sygdommen er alvorlig, er mænds dødelighed højere end kvinders.**

På grundlag af nyeste data fra Danmark, Europa og internationalt tegner denne bog et overblik over mænds fysiske og psykiske helbredsforhold, og det belyses hvordan sociale og andre faktorer har betydning for mænds sundhed.

Forfatter: Svend Aage Madsen

Forlag: Samfundslitteratur 2014



## Forum for Mænds Sundhed

Forum for Mænds Sundhed er et partnerskab, hvor alle med interesse for at gøre en forskel for mænds sundhed kan deltage. I dag består forum af 45 partnere.



### Hvad vi ved:

#### Ulighed i sundhed er enorm, når økonomi/uddannelse, geografi og samliv krydses med køn:

- Mænd i Danmark lever 4-5 år kortere end kvinder, har stor overdødelighed og rammes oftest af de fleste sygdomme.
- De 25 pct. dårligst stillede mænd lever 10 år kortere end de 25 pct. bedst stillede mænd – og forskellen øges.
- De lever 13 år kortere end de bedst stillede kvinder.
- 45 pct. af de ufaglærte mænd er enlige, og enlige mænd lever omkring 7 år kortere end mænd parforhold.
- Mange ufaglærte og enlige mænd bor i områder, hvor der er kommuner med over 20 pct. flere mænd end kvinder.
- Mænds sygdomme - fysiske såvel som psykiske - og for tidlige død rammer deres familier hårdt.
- Men det er også et samfundsmæssigt problem: Omkring 6.000 mænd i Danmark dør årligt før de fylder 65 år – næsten dobbelt så mange som kvinder. De mangler også på arbejdsmarkedet.
- Mænds psykiske lidelser er under-diagnosticerede og under-behandlede

### Hvad vi vil gøre:

#### Men det behøver ikke være sådan. Forum for Mænds Sundhed er et partnerskab, der vil:

- Sætte bedre sundhed og et længere liv for mænd på dagsordenen.
- Arbejde for sundhedstilbud, der passer bedre til mænd.
- I tæt samarbejde med virksomheder, fag- og interesseorganisationer udvikle sundhedstilbud på arbejdspladsen, især til ufaglærte mænd.
- Skabe tilbud til mænd, der er uden for arbejdsmarkedet.
- Skabe uddannelse og kompetencer i sundheds- personalet til at møde mænd
- Etablere og bruge handlekraftige netværk, der kan gøre en forskel for mænds sundhed.
- Skabe målrettede tilbud til mænd i forhold til ændring af livsstil, risikoadfærd og brug af sundhedsvæsenet – specielt til ufaglærte, lavtlønnede, arbejdsløse og enlige mænd.
- Give specifikke tilbud til mandlige patienter, hvis særlige behov ofte ikke er tilgodesete.
- Samarbejde med politikere om at finde politiske tiltag, der kan gavne mænds sundhed.