

FORUM FOR
MÆNDS
SUNDHED



Mænd og Helbredstjek

En undersøgelse ved Forum
for Mænds Sundhed



'Mænd og helbredstjek' af Forum for Mænds Sundhed 2016

ISBN nr. 978-87-91945-18-2

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 projekt "Er du klar over det, mand" under Forum for Mænds Sundhed. Læs mere på: 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

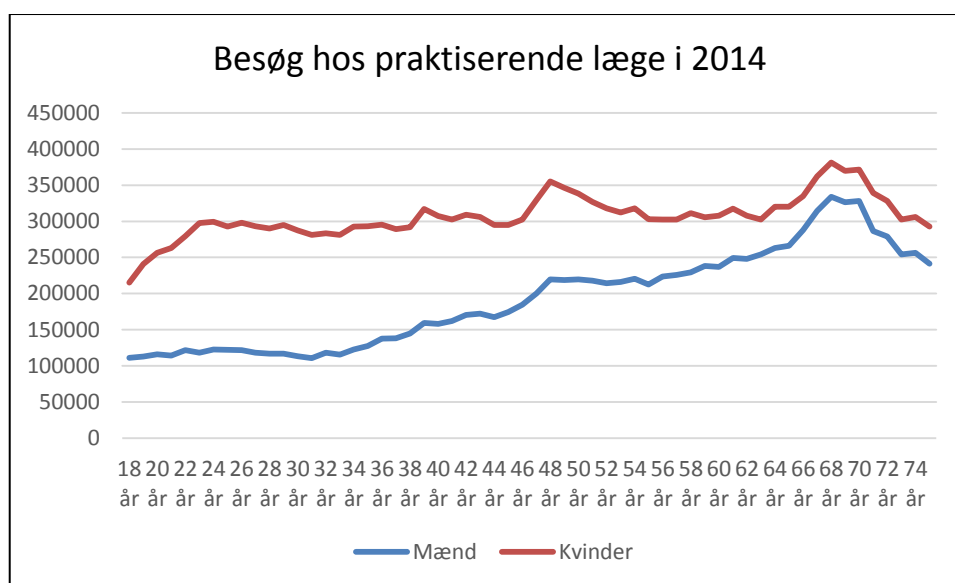
Forum for Mænds Sundhed v. Svend Aage Madsen, formand, svendaage@madsen.mail.dk
Blegdamsvej 9, 9512, 2100 København Ø

Mænd og Helbredstjek

En undersøgelse ved Forum for Mænds Sundhed med panelspørgsmål til en repræsentativ gruppe på over 1000 mænd og dybtgående interview med mænd, der ikke så tit bruger sundhedsvæsenet.

Et stort flertal af mænd går ind for helbredstjek

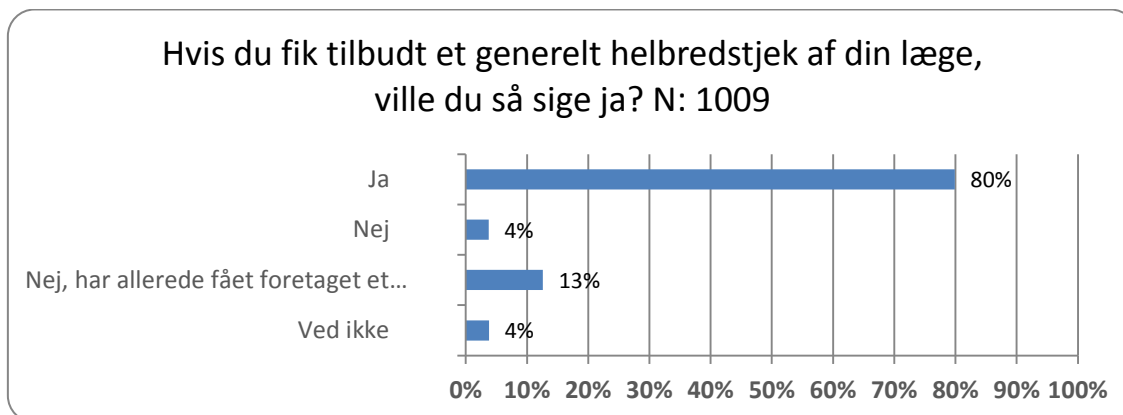
Mænd benytter egen læge og hele den primære sundhedssektor, så som tandlæge, apotek osv. betydeligt mindre end kvinder (1). De klare tal fra Danmarks Statistik, som ses i figuren neden for, viser, at i den kritiske alder går mænd 30 pct. mindre til lægen end kvinder.



Det er med stor sandsynlighed en af årsagerne til mænds større dødelighed og kortere levetid. Der ligger en udfordring i at få mænd til at søge læge, når det er nødvendigt og dermed få opsporet sygdomme i tide. Derfor har Forum for Mænds Sundhed undersøgt, hvad der kunne øge mænds brug af praktiserende læge.

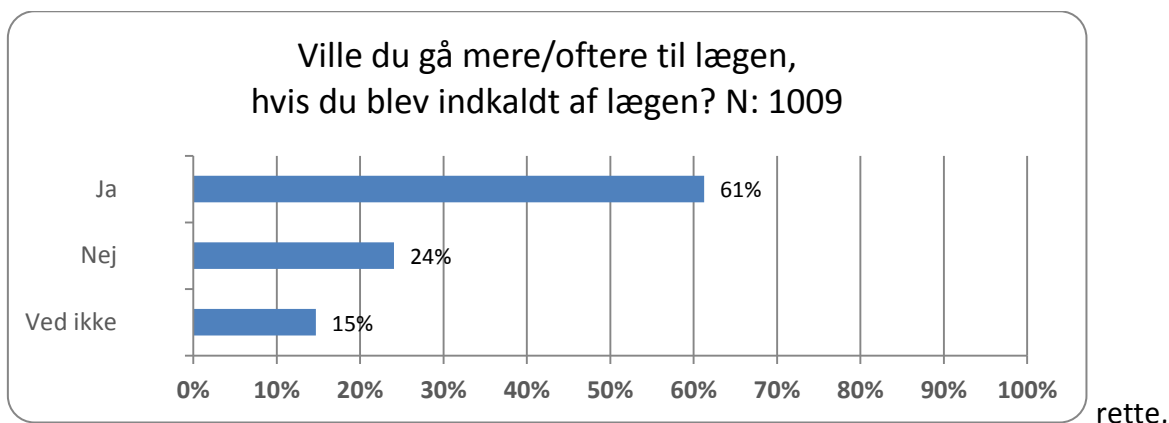
I vores undersøgelse af mænds forhold til læger (2) pegede mange mænd på, at de gerne vil indkaldes til helbredstjek som alternativ til selv at skulle opsøge lægen. Vi har derfor i en repræsentativ YouGov panel-undersøgelse med en gruppe på 1009 deltagende mænd

spurgt om mændenes syn på helbredstjek. Til spørgsmålet om, hvorvidt de vil sige ja, hvis de fik få tilbudt et helbredstjek, svarer 80 pct. mænd ja og kun 4 pct. nej!



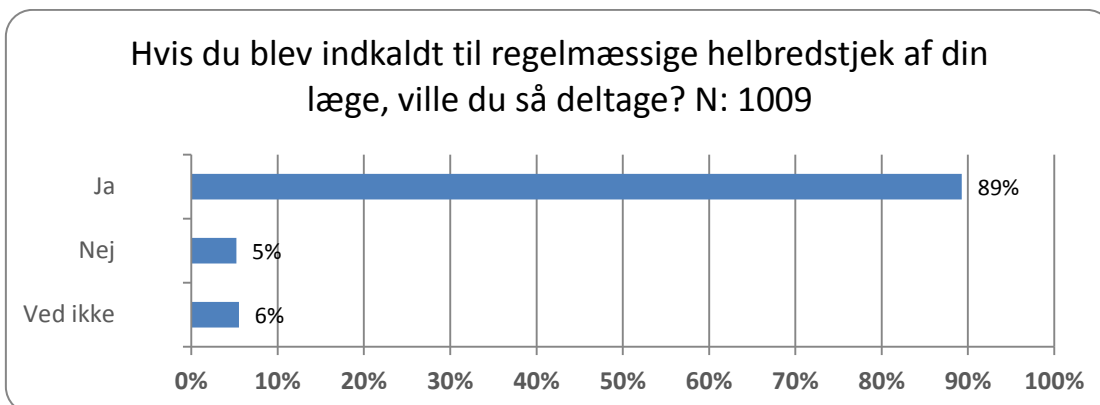
Det er en overvældende positiv indstilling til dette tilbud, som man ser fra mændene. Samtidig viser undersøgelsen, at der faktisk er mænd, som får helbredstjek (13 pct.).

Til spørgsmålet om, de vil gå mere til læge, hvis de får en indkaldelse, svarer 61 pct. ja og 24 pct. nej. Mændene udtrykker med andre ord et ønske om at blive indkaldt for at bruge lægen mere, end de gør.

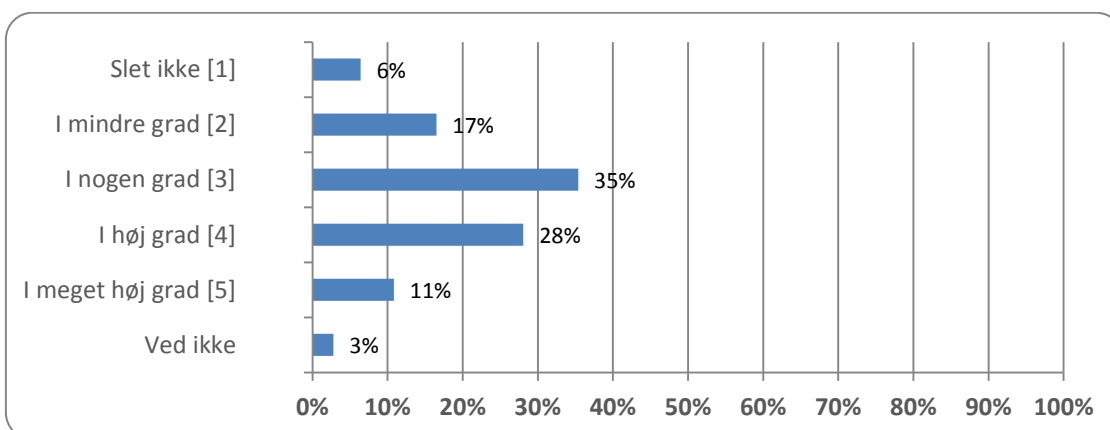


rette,

Til spørgsmålet om, hvorvidt mændene vil deltage, hvis de bliver indkaldt til helbredstjek af deres egen læge, siger næsten 90 pct., at det vil de. Kun 5 pct. siger nej. Det vil sige, at helbredstjek kan være med at ændre en af de helt store skævheder i det danske sundhedsvæsen: mænds mindre brug af læge. Er manglende brug af læge en af årsagerne til mænds større sygelighed og dødelighed, vil helbredstjek således være en væsentlig løsningsmulighed.



Endelig: Spurgte om udbytte af at komme til helbredstjek blandt de mænd, der har prøvet det – ofte via deres arbejdsplads – er det 75 pct. der har haft udbytte af det ('i meget høj grad', 'i høj grad' og 'i nogen grad'), mens det er 23 pct. der kun har haft udbytte 'i mindre grad' og blot 6 pct. siger 'slet ikke' noget udbytte.



Mændene oplever altså gennemgående udbytte af helbredstjek, samtidig med at de forskellige grader af tilfredshed peger på, at der er behov for at forbedre dialogen mellem mændene og de sundhedsprofessionelle, som også vist i vores undersøgelse 'Manden og lægen' (2). Til det formål sætter Forum for Mænds Sundhed et større uddannelse- og kursusprogram i 2017, der skal styrke alle sundhedsprofessionelles dialog-kompetencer i forhold til mænd i konsultation, ved helbredstjek, i forebyggende samtaler osv.

Hvad tænker mændene om helbredstjek?

I en interviewundersøgelse ved Forum for Mænds Sundhed blandt mænd, der ikke så tit bruger sundhedsvæsenet, er der på alle arbejdspladser, der indgår i undersøgelsen, blevet udført sundhedstjek, og mændene er overvejende positive overfor dem.

Mændene anser sig selv og hinanden for at være dårlige til at søge læge. Sundhedstjekket kan være en måde at få mændene i kontakt med en sundhedsfaglig.

Vi (mænd) er så dårlige til at komme til læge, og på nat (holdet), skal man selv komme aktivt og melde sig fra, ellers har man en tid (til sundhedstjek)... Og der vænner man ung og gammel til at komme til lægen. Og de fleste får jo at vide at de er sunde og raske. (Lasse smed i 40'erne)

Ved at medarbejderne selv skal melde fra sundhedstjekket, sikrer man en høj deltagelsesprocent. Og der er historier fra alle virksomhederne om medarbejdere, der er blevet "fanget" i sundhedstjekket.

Der er stor efterspørgsel på dagholdene. For os er det lige så vigtigt, at man får det på dagholdene (sundhedstjek), at man kan fange diabetes, blodtryk osv. Der bliver jo fanget nogle hvert år med noget. (Lasse smed i 40'erne)

Virksomheden har faste nat- og daghold, men kun natholdet bliver tilbudt sundhedstjek. Flere af mændene ser sundhedstjekkene som en måde at få mænd til at søge læge, og få fulgt op på eventuelle problemer.

Og selvom det er folks eget ansvar, kunne jeg godt tænke mig, at der blev fulgt op på dem der falder ud af kurven, ift. blodtryk og sukkersyge. Så vi kan følge op på om de har været til lægen. Det er lige så vigtigt, som at vi blander os i alle mulige andre ting. (René smed i 50'erne)

I Renés udtalelse ligger der en anerkendelse af, at det kan opfattes som en indgriben i folks liv, hvilket er en del af indholdet i den skepsis som nogle af mændene giver udtryk for overfor sundhedsvæsenet. På trods af skepsis eller modstand mod at få "trukket ting ned over hovedet", som mange mænd udtrykker, er der et ønske og en åbenhed overfor opsøgende og opfølgende sundhedstilbud.

At få sine sygdomme opdaget

Som tidligere nævnt, har samtlige arbejdspladser historier om en præventiv effekt fra sundhedstjekkende. Her har en fra Mejeriet fået en kontant besked ved sundhedstjekket.

*... min kollega fik da at vide til sundhedstjekket, at hvis han ikke opsøgte læge lige med det samme, så skulle han da ikke regne med at komme til sundhedstjek om et år, for der var vist noget galt med blodtrykket.
... Og det er jo guld værd, hvis han kan få noget medicin eller nogle andre kostvaner,*

hvis det er det, der skal til, så er det jo guld værd for ham. (Patrick mejerist i 40'erne, Mejeriet)

Kollegaen som Patrick beretter om her er et eksempel på, hvordan sundhedstjek og direkte og kontant kommunikation kan få mænd til lægen og få nødvendig behandling. Sundhedstjekkene kan være med til at fange sygdomme eller symptomer, som ellers ikke ville være blevet opdaget tidligt. I ovenstående eksempler har de pågældende medarbejdere ikke på forhånd vidst, at de fejlede noget. Hos nogle mænd vil det være svært at opdage, om de fejler noget, da de som sagt ikke er tilbøjelige til at tale om sygdomme eller skavanker. I følgende citat omtaler Torben en kollega som fik konstateret sukkersyge i et sundhedstjek.

T: ... men han havde jo stærk sukkersyge, så meget at han havde noget syn og sådan noget, han gik jo heller ikke til noget.

I: Og det var igennem sundhedstjek?

T: Ja, det var igennem sundhedstjekket at det kom frem, ik'. Bare den halve time hun havde ham der, spørger du ham til det der og så. Så ham vil jeg gerne have haft, at du havde snakket med, for han er igen et eksempel på, at man kan lære noget. Og han havde jo heller ikke nogen sygedage. (Torben automekaniker i 40'erne).

Den omtalte medarbejder havde ikke nogen sygedage, så der var med andre ord ikke noget der indikerede, at han fejlede noget, hvilket også understreges af, at han ikke modtog behandling for sygdommen inden sundhedstjekket. Udover, at der bliver fanget mange med større eller mindre problemer, kan sundhedstjekkene også være med til at skærpe mændenes bevidsthed om deres helbred.

Jamen jeg synes faktisk, det er fint nok. For du får lige fortalt, hvis der er noget. Der er jo nogen, der har fået fortalt, at de lige skulle ditten og datten. Jeg synes faktisk, det er fint nok. Der er også nogen, der lige får nogle tal på deres krop også. (Søren ufaglært arbejder i 40'erne)

Da mange af mændene er usikre på, hvornår et problem retfærdiggør, at de søger læge, kan de tal som Søren nævner i ovenstående citat være en måde at give en konkret og håndgribelig forståelse, som både kan gøre det nemmere for mændene at søge læge og at forholde sig til deres helbred.

Udover at virke præventivt kan sundhedstjekkene også give ro fra bekymringer. Nedenstående citat med Aksel viser, at han ligesom mange andre mænd faktisk bekymrer sig om sit helbred.

I: Ja? Hvad tænkte du om at skulle prøve sådan et sundhedstjek?

A: Jamen jeg synes det var godt nok, altså. Der var nok muligheden for at få det fangget der, ikke?

I: Ja, hvad viste de så, de tjek der?

A: De viste at jeg var sund og rask.

I: Okay, det var da meget godt at få at vide.

A: Ja, altså – det var da lækkert. Det giver da også en vis ro. (Aksel mejerist i 40'erne)

Sundhedstjekkende kan være med til at give ro, da man kan få afkræftet eventuelle bekymringer¹, og give en øget bevidsthed og opmærksomhed på helbredet hos mændene.

... nu fik jeg jo at vide sidste gang, at mit blodtryk var lidt højt ikke. ... Altså forrige gang var jeg ikke med til det her sundhedshalløj, hvor vi fik taget blodtryk og alt det her. Fordi jeg tænkte, det er ikke nødvendigt. Men nu er jeg mere skarpt optaget og holder øje med hvornår det kommer, og så være med hver gang! For ligesom at holde øje med; fortsætter det eller bliver det værre eller et eller andet ikke. Det vil jeg da helt klart udnytte og bruge. (Tobias smed i 40'erne, fokusgruppe)

Tobias er ikke den eneste der har fået skærpet sin bevidsthed ved eksempelvis at få konstateret forhøjet blodtryk. Mændene kan få et øget fokus på deres heldbred, samt et ændret syn på at benytte sig af sundhedstjek og andre sundhedstilbud. Ligesom Tobias fortæller, at han har fået en øget bevidsthed og opmærksomhed på eget helbred, understreges værdien af at sundhedstjekkene er tilbagevendende.

L: Mit blodtryk det flyttede sig inden for et år. Og det var her for 2-3 år siden.

T: Hvad så?

L: Der kom det pludselig fra det ene år til det andet. Her engang i januar og så året efter, der var det sgu højt. Så skulle jeg allerede direkte på behandling. Så der får man 1 pille om dagen.

T: Og du har ikke kunnet mærke noget overhovedet?

L: Nej det mærker du ikke.

H: Så er det jo meget fornuftigt at blive tjekket 1 gang om året ikke. Og når man når op i en vis alder.

L: De anbefaler, at når man er over 50 år, så 1 gang om året ikke.

T: Og jeg kan jo så starte allerede når jeg er 40 ved ligesom at få det tjekket op herude. (Fokusgruppe Turbinen)

¹ Det er vigtigt at understrege, at sundhedstjek ikke kan stå alene. Det kan ikke tjekke for alle sygdomme, og de målinger, der foretages skal ses som en indikator for om der kan være noget galt. Det er vigtigt, at mændene opfordres til at søge læge, og uddannes i at være bevidste om deres helbred. Sundhedstjekket kan ikke give garantier for, at man ikke fejler noget.

Sundhedstjek og historier fra venner og kollegaer, som har fået en diagnose, kan være med til at skabe en øget bevidsthed om helbred hos mænd. Da mange af mændene som sagt er usikre på, hvornår noget retfærdiggør, at de søger læge, kan sundhedstjekket tilbyde et sikkert rum for at tale med en sundhedsfaglig.

Så kommer du hen og får snakket med en. Lidt mere lovligt. (Bent landmand/ufaglært i 40'erne)

Sådan kan sundhedstjekket være et legitimt rum, hvor man kan snakke med en sundhedsfaglig uden at vide, om man fejler noget.

Skepsis og tilslutning

Flertallet af mændene er som sagt overvejende positive ift. sundhedstjek. Der er dog også enkelte skeptikere blandt de interviewede. Skeptikerne kan inddeles i to grupper. Den ene gruppe fremfører, at sundhedstjek er noget pjat, og at de ikke ønsker at deltage i det. Den anden gruppe oplever, at sundhedstjek ikke undersøger andet, end de i forvejen får tjekket hos lægen. Denne gruppe mænd går regelmæssigt til læge, og derfor må det antages, at de ikke vil have så stort udbytte af helbredstjek. Den første gruppe er mere kompleks. Enkelte af disse mænd er afvisende overfor det meste der handler om sundhed, og begrunder det ofte med, at sundhed fylder for meget i samfundet. Flere mænd fra undersøgelsen fortæller om kollegaer som de mener, afstår fra at gå til lægen, da de ved, at de vil få dårlige nyheder. Dette kan bl.a. skyldes overvægt, rygning eller dårlig kost. Der er blevet interviewet enkelte fra denne gruppe, som bekræfter, at de er negative over for sundhedstjek, da de godt ved, at de vil få negativ respons. Da de ikke har i sinde, eller måske ikke kan overskue, at foretage de ændringer, som sundhedstjekket øjensynligt ville anbefale, afholder de sig i stedet fra at deltage. Det er blandt andet denne gruppe mænd som formår at "flyve under radaren" med diverse sygdomme, som sundhedstjekkene kan være med til at opspore og klæde bedre på til at navigere i sundhedsvæsenet.

Modstanden mod sundhedstjek netop på arbejdspladsen kan også være et udtryk for en modstand mod ledelsen, eller måske rettere en skepsis mod initiativer der lader til at komme fra ledelsen. Torben beskriver her, hvordan han har oplevet modstand mod sundhedstjekkene i starten, da de blev indført på virksomheden.

Så starter jeg med at have halvdelen der sagde nej, fordi det var noget ledelsen havde fundet på for bare at spare. ... jeg brugte meget tid på at sige, det her det er ikke noget ledelsen får noget ud af, det er noget du får noget ud af, så du får et bedre liv og du får fanget dine skavanker, men det er rigtigt jeg startede hver gang med, at cirka halvdelen og inklusiv mine egne herude de sagde, at det var for at spare at de gik til lægen og gik til tandlægen ... (Torben automekaniker i 40'erne)

Denne holdning ændrede sig dog sidenhen. Selvom mændene naturligvis også ønsker flere penge ved overenskomstforhandlingerne, er sundhedstjekket blevet et personalegode, som mændene efterspørger, når muligheden for lønstigningerne er udtømt.

... Og der er sundhedstjek, det har de nævnt både sidste år, og jeg har lige haft samlet her i sidste uge, for vi starter her til maj med lønforhandlinger, og det bliver nævnt. (Torben automekaniker i 40'erne)

Efterspørgslen afspejler sig også i andelen af medarbejdere, der benytter sig af sundhedstjekkerne. På autoværkstedet skulle medarbejderne selv tilmelde sig til sundhedstjekket, hvis de var interesserede heri, hvilket 85% af de ansatte valgte at gøre.

Rammen for de omtalte sundhedstjek har været arbejdspladsen, for flere af de interviewede mænd er netop placeringen på arbejdspladsen og i arbejdstiden afgørende for sundhedstjekket. Flere udtaler taknemmelighed for, at de kan få udført sundhedstjek i arbejdstiden på arbejdspladsen, og nævner både tilgængeligheden og påmindelsen, som årsager til, at de benytter sig af sundhedstjekket. Aksel fra mejeriet repræsenterer de mænd som er skeptiske overfor "sundhedsbølgen", og føler bl.a. som ryger, at han bliver forfulgt. På trods af disse holdninger er Aksel positivt indstillet overfor sundhedstjek.

Hm ja, altså jeg tror sgu mest, at man fanger mænd på deres arbejdsplads. (Aksel mejerist i 40'erne)

Fremmer bedre udbytte af sundhedsvæsenet

Mændene i undersøgelsen er overvejende positive overfor sundhedstjek. Herunder kan sundhedstjekket blive en måde at vænne mænd til at tage til lægen. Bent fortæller, at han også ser sundhedstjekket som en "lovlig" måde, at snakke med "en" på. Dette berører en udfordring ved sundhedsvæsenet, nemlig at for flere mænd knytter der sig en usikkerhed til det at søge læge. Det gælder hvornår, det er legitimt at søge læge, hvordan man får den hjælp man har brug for, hvad man skal fortælle for at få udrett de problemer man

har osv. Denne usikkerhed kan regelmæssige samtaler med sundhedspersonale bl.a. på arbejdspladser være med til at afhjælpe. For at dette potentiale udnyttes anbefales det, at sundhedstjekkene udbygges med et yderligere fokus på at klæde mændene på til samtalen med lægen. Sundhedstjek skal derfor også ses som et redskab til at afmystificere mødet med sundhedsvæsenet, ved at vænne mændene til at tale med sundhedspersonale og forberede disse samtaler. Mændene skal have redskaber til både at søge hjælp, og hvad man skal være opmærksom på, når man mærker symptomer, hvad man skal fortælle lægen, når man søger hjælp osv. Men for at det kan lykkes må sundhedspersonale – læger, sygeplejersker, apotekspersonale etc. - klædes bedre på til at imødekomme mændene som de er, til at kommunikere indfølelse og konstruktivt med dem og til at afdække de problemstillinger, mændene faktisk har med sig, når de møder frem.

Derfor helbredstjek!

Undersøgelsen viser, at et repræsentativt udsnit af mænd er endog meget positive over for helbredstjek. De vil deltage, hvis de får det tilbudt. De foretrækker at blive indkaldt til helbredstjek. Og de mener, at det vil øge deres brug af læge. Netop det, der er behov for, for at forbedre mænds sundhed.

Interviewene med mændene viser, at mange mænd opfatter helbredstjek, som netop det, der er behov for for dem.

Helbredstjek har længe været en omdiskuteret løsning for ikke mindst mænd. Især er et bestemt såkaldt 'Cochrane-studie' (3), blevet brugt til at vise, at helbredstjek er uden effekt. Men i dette studie konkluderes det: "En af grundene til den tilsyneladende mangel på effekt kan være, at lægerne allerede identificerer og intervenserer, når de har mistanke om, at en patient har en høj risiko for at udvikle sygdom, når de ser patienten af andre grunde. Dertil kommer, at dem, der har en høj risiko for at udvikle en sygdom, muligvis ikke deltager i helbredstjek, når de bliver inviteret til det".

Men dette er netop en god grund til, at man skal forsøge sig med – ikke generelle men målrettede – helbredstjek. Det skal afprøves i forhold til dem, som ikke kommer til lægen, og dem som ikke deltager i de traditionelle sundhedstilbud. De grupper som Cochrane-studiet nævner. Og det er i høj grad mænd, der ikke kommer til lægen, og det er i høj grad

mænd med kort eller ingen uddannelse, der er i høj risiko for at udvikle sygdom. Dertil kommer, at i de områder, hvor de mænd er i flertal, mangler der jo tilmed læger.

Derfor er det en god ide at afprøve effekten af målrettede, systematiske helbredstjek for dem, der sjældent bruger sundhedsvæsenet, og som er i høj risiko for at udvikle sygdomme. Vi ved ikke, om det vil virke. Men der er så mange gode grunde til gøre nogle forsøg for de 25 pct. mænd i samfundet, som halter mindst ti år bagud i levetid efter de bedst stillede mænd og tretten år efter de bedst stillede kvinder.

Det er vigtigt at gøre forsøget, da mændene selv er meget positive over for at blive indkaldt til helbredstjek og at bruge det.

Noter

(1) Forum for Mænds Sundhed (2015): *Mænds sundhed og den primære sundhedstjeneste: Hvordan kan adgangen og effekten forbedres?* Rapport fra Rundbordssamtalen den 28. oktober 2015 i København

(2) Forum for Mænds Sundhed (2016): *Manden og lægen*. En interviewundersøgelse ved Forum for Mænds Sundhed blandt mænd, der ikke så tit bruger sundhedsvæsenet

(3) The Cochrane Collaboration (2012) *General health checks in adults for reducing morbidity and mortality from disease (Review)*. Krogsbøll LT, Jørgensen KJ, Grønhøj Larsen C, Gøtzsche PC

Om undersøgelserne:

Panelundersøgelsen er gennemført af analyseinstituttet YouGov. Der er i alt gennemført 1009 CAWI-interview med danske mænd i alderen 30-75 år, i perioden 16.-22. marts 2016.

Interviewundersøgelsen 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 Stevns 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.

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:

Uligheden 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.