



ER DU KLAR OVER DET MAND?

Der er brug for at sundhedsvæsnen giver tilbud, der passer bedre til mænd – hvor de er og som de er. Men mænd er heller ikke så gode til at passe på sig selv. **Vil du gerne gøre noget godt for dig selv som også forlænger dit liv?** Vi har samlet informationer til dig, som fortæller nogle af de vigtige grunde til at gøre noget ved mænds sundhed.

DET ER ALDRIG FOR SENT AT GØRE NOGET!



LIVET ER FOR KORT (SÆRLIGT FOR MÆND)

Hvert år dør der mellem 2.500 og 3.000 flere mænd end kvinder i Danmark – og inden de fylder 65-år! Danske mænd ligger helt nede på en 19. plads i levetid i Europa.

Mænds sygdomme og dødelighed har betydning ikke kun for jer mænd, men også for jeres familier og samfundet generelt. Hvis mænds levede lige så længe som kvinder ville der på 10 år være 25-30.000 flere mænd i den arbejdsdygtige alder.

Du kan leve længere

ER DET NØDVENDIGT, AT MÆND DØR DOBBELT SÅ OFTE AF ULYKKER?

Hver gang der dør 100 kvinder af ulykker, dør der 204 mænd

Mange mænd kan godt lide at udfordre sig selv og heldigvis for det. Men ulykker på arbejdet og i trafikken kan du gøre meget for at undgå. Husk at de andre trafikanter ikke kan tænke sig til, hvad du har tænkt dig at gøre!

Brug beskyttelsesudstyr, lyt til din krop og de signaler den sender fx i forhold til smerter og stress.





MÆND BLIVER OFTERE SYGE

Hver gang der dør 100 kvinder af kræft, dør der 140 mænd. Når der dør 100 kvinder af hjertekarsygdomme, dør der 150 mænd og når der dør 100 kvinder af lungesygdomme dør 134 mænd. Sygdomme rammer bredt og ikke kun de få. Men mænd, der ikke går til lægen og ikke passer på sig selv rammes hårdest. Du kan selv gøre op med nogle af de ting, som gør dig syg. **Bevæg kroppen, kvit rygningen og sørg for at sove godt!**

Men det er også vigtigt at du går til læge og bliver undersøgt, når du mærker at din krop smerter eller dit humør og energi niveau falder!

MÆND KAN OGSÅ FÅ DET PSYKISK DÅRLIGT

Hver gang der dør 100 kvinder af selvmord, dør der 255 mænd

Der er en tydelig sammenhæng mellem depression og selvmord. Depression kan behandles, men ofte er mænds psykiske problemer undervurderede og underbehandlede. Det er helt normalt at søge hjælp når man har det skidt, så mand dig op og gør noget ved det inden du bliver syg!

GÅ TIL LÆGE MENS DU STADIGVÆK KAN

Det er vigtigt at tage kroppens signaler alvorligt. Mænd reagerer for sent på symptomer og kommer for sent til lægen.

Alarmsignaler du skal reagere på:

- Uforklarlig træthed
- Du er svimmel eller dit syn er påvirket
- En hævelse fx i armhulen, lyske, hals eller testikler
- Uregelmæssig hjerterytme (hjertet "hopper slag over" eller "slår hurtigt" uden grund)
- Lette brystmerter ved anstrengelse
- Vedvarende hoste (over ca. fire uger) og hvis du let bliver forpustet
- Blod i afføringen og i urinen
- Når det svier ved vandladning
- Rejsningsbesvær
- Smerter i benmuskler når du går
- Modermærker eller andre "huddimser" der ændrer størrelse, farve eller får sår.

Hvordan kan du leve bedre og længere?

Du kan gøre rigtig meget selv for at passe på dig selv!

- Snak med andre om dine vaner og hvad du kan lave om
- Lav den motion du bedst kan lide
- Find gode små steder du kan ændre vaner fx undlad smør på brød, eller spis kun 1 portion til aftensmad mv.
- Find god musik som kan hjælpe dig til at stresses af
- Kig efter nøglehulsmærket når du køber snacks på tanken
- Skær ned og drop helst smøgerne – det kan du tjene mange penge på – og leve længere og bedre.





Selskab for Mænds Sundhed
Men's Health Society

