



**Er du klar  
over det  
– mand?**



**Det bel**



# Shøber ikke være kedeligt at leve længere



Mange mænd spiser for meget, bevæger sig for lidt, ryger og drikker for meget alkohol. Og de knokler på arbejdet.

Men de snakker ikke om det.

Derfor er der god grund til at tænke over, hvordan du

lever dit liv. Ikke kun i forhold til motion.

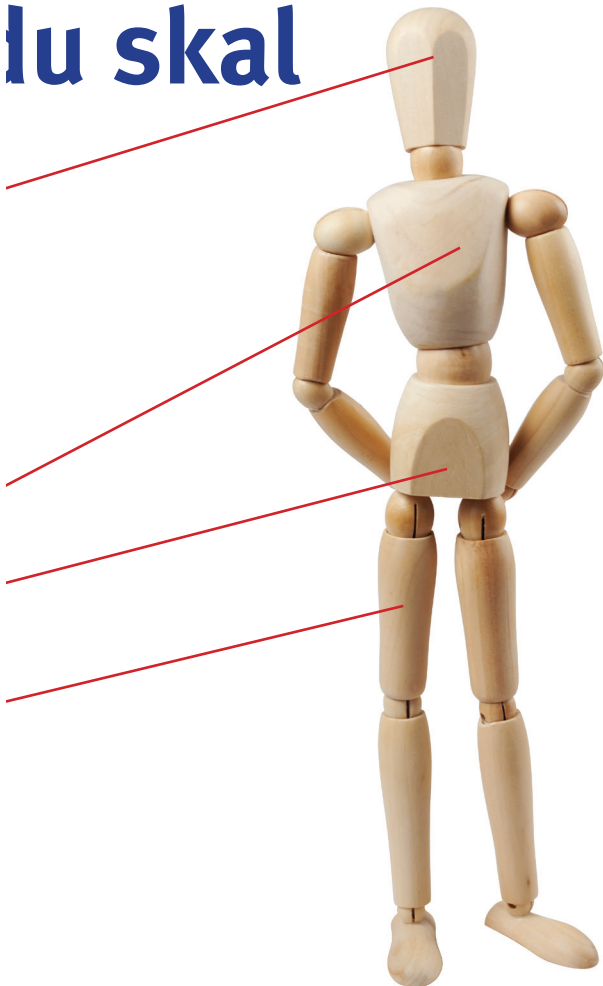
Og det er en god idé at komme i gang, når du mærker tegn fra din krop. Så kan du få sadlet om i tide og bevare din sundhed og livet.

# Alarmsignaler du reagerer på

- Uforklarlig træthed
- Svimmelhed
- Synsforstyrrelser
  
- Vedvarende hoste (over ca. fire uger)
- Modermærker eller andre 'huddimser' der ændrer størrelse, farve eller får sår
- En hævelse på kroppen fx i en armhule, lyske, hals eller testikler
- Uregelmæssig hjerterytme (hjertet 'hopper slag over' eller 'slår hurtigt' uden grund)
- Lette bryst smerter ved anstrengelse
  
- Blod i afføringen
- Blod i urinen
- Svie ved vandladning
- Rejsningsbesvær
  
- Smerter i benmuskler ved gang

Det er vigtigt at tage kroppens signaler alvorligt. Mænd reagerer typisk langt senere på, at noget er galt end kvinder. Og når de endelig kommer til lægen, er det ofte meget sent i forhold til, hvor syge de er.

# tu skal



# Hvordan synes du s

## HVORDAN SYNES DU SELV, DIN VÆGT ER?

- Jeg vil gerne veje mere
- Jeg er lige tilpas
- Rund og med pondus
- Vejer måske lidt for meget
- Bukserne sidder under maven, og jeg er overvægtig

Mænd ser ofte ikke deres overvægt som et problem og synes ikke selv, at de vejer for meget. Hvordan passer din beskrivelse af din vægt med din faktiske vægt?

## GÆT – HVAD ER DIN LIVVIDDE?

- Under 90 cm
- Mellem 90 og 100 cm
- Mellem 100 og 110 cm
- Over 110 cm

Måler du over 102 cm i livvidde, er du i risiko for at få alvorlige sygdomme!



**selv din vægt er?**



# Hvad vil du gøre,

I denne uge er det mænds sundhedsuge, Men's Health Week.

Fordi:

- Mænd dør for tidligt af årsager, som kan forebygges
- Mænd får for ofte kræft, sukkersyge, hjerteproblemer mv.
- Mænd lever livet farligt – bl.a. på arbejde, i trafikken og med deres livsstil
- Mænd spiser ikke så sundt
- Mænd skal motionere mere
- Mænd reagerer sent på symptomer og går ikke til lægen
- Dobbelt så mange mænd begår selvmord
- Mænds psykiske problemer er underbehandledede
- Sundhedsvæsenet har svært ved at opfylde mænds særlige behov



## HVORDAN ER DIN KONDI?

- Jeg er i super god form
- Jeg er tilfreds med min form
- Jeg er i god form, men kunne godt bevæge mig mere
- Min form har været bedre, men den er rimelig
- Jeg er i ringe form
- Det skænker jeg ikke en tanke



# , mand?



**GØR NOGET INDEN DET ER FOR SENT!**





Oplever du jævn  
følge



# Evnligt eller ofte gørende problemer

- Dårligt humør fx ked af det eller nedtrykt
- Mindre eller ingen lyst til sex
- At jeg ikke gør det godt nok på arbejdet eller yder mit bedste
- Utilfreds med mig selv og min adfærd over for andre
- Bekymrer mig mere end jeg plejer
- Bliver hurtigt irriteret eller vred
- Hurtig til at bebrejde andre
- Jeg trækker mig fra socialt samvær og dem, jeg kan lide

Så er der alt mulig grund til at finde ud af, hvad det er, der påvirker dig negativt.

Og det kan være en god idé at finde nogen, som du kan tale med tingene om – det hjælper tit at få en sund snak.

# Ved du det, mand?

## TIP EN FEM'ER – OG SE SVARENE NEDERST.

1. Forskellen mellem mænd og kvinders middellevetid er ca. 2 år
2. Kræft er den mest almindelige dødsårsag for mænd
3. Der er flere kalorier i en Big Mac end i en fadøl
4. Nedsat lyst til sex er det mest almindelige seksuelle problem hos mænd
5. Mænd lever kortere end kvinder, fordi de ryger mere

- Nej. Kvinder lever knap 5 år længere end mænd
- Ja. Den mest almindelige dødsårsag for mænd er kræft.
- Ja. Big Mac indeholder 495 kcal og en fadøl 254 kcal
- Nej. Det mest almindelige seksuelle problem hos mænd er rejsningsproblemer og er et problem hos mænd i alle aldersgrupper
- Vi ved ikke hvorfor kvinder lever længere end mænd, men der er sandsynligvis både arv og miljømæssige faktorer der påvirker forskellene i livslængde



DANSK METAL

