



Er du klar på mænds sundhedsuge, MAND?

TEMA:
Manden som far og
mænds sundhed

 **MEN'S
HEALTH** 2017
WEEKDK

Hvorfor en sundhedsuge med fokus på manden som far og mænds sundhed?

Fordi

- Det at blive far har stor betydning for mænds fysiske og mentale sundhed
- Fars forælderrolle har stor betydning for familiens og børnenes trivsel og sundhed
- Der mangler fokus på manden som far i sundhedssektoren
- Mænd, ligesom kvinder, kan opleve psykiske reaktioner og blive ramt af fødselsdepression, når de får børn

Derfor er det vigtigt

- at sætte fokus på faderskabets rolle for mandens sundhed
- at lave aktiviteter og tiltag, som har udgangspunkt i mandens rolle i forældreskabet
- at skabe opmærksomhed omkring mænd og fødselsdepressioner

Det er fedt (og sundt) at være far!



Af Svend Aage Madsen, Forskningsleder og formand for Forum for Mænds Sundhed

At blive forældre er en af de største omvæltninger i livet. Derfor har det, at mænd bliver fædre også stor betydning for mænds mentale trivsel og fysiske sundhed – og for børnenes og familiens trivsel og sundhed. Forældreskabet er en mulighed for at tage sit helbred og trivsel - og hele familiens sundhed - alvorligt.

Faderskab og sundhed hænger på flere måder sammen. Bl.a. fordi:

- Fædre har afgørende betydning for deres børns liv og trivsel
- At blive far er en oplagt mulighed for at tage sin livsstil og sundhedsadfærd op til fornyet overvejelse
- Mænd, der tager del i forældreskabet på en ligestillet måde, har bedre helbred og kommer ud for færre skilsmisser

Når far får fødselsdepression

Af Svend Aage Madsen, Forskningsleder og formand for Forum for Mænds Sundhed

Også fædre får fødselsdepression. Omkring 7-9 procent af alle fædre får fødselsdepression. Men der næsten ingen behandlinger til de 4.500-5.000 fædre, som årligt rammes. Derfor er der behov for at opdage og give hjælp til de mange mænd, som årligt får denne meget belastende lidelse, der rammer både manden, partneren og hele familien. Det er en lidelse, der også kan sætte sig spor i barnets udvikling.



Symptomer på fødselsdepression hos mænd:

- Ked af det, angst, overvældet, selvbebrejdende
- Trækker sig væk fra sine nærmeste, kan ikke holde ud at være sammen med familien
- Vrede, irritabilitet, synes det er alle andre, der er noget galt med
- Foretager desperate handlinger og drikker evt. for meget.

Få tid med dit barn, far

Det er ligeså vigtigt, at far har tid med barnet som mor. Derfor kan det være en god idé at lave aktiviteter kun for far og barn. Du kan opsøge nogle af de tilbud rundt om i landets kommuner, som indbyder til aktiviteter



Fars Legestue – et unikt tilbud for far og barn

Af Hanne Duer, ledende sundhedsplejerske i København

Fars legestue er et tilbud til fædre om uforpligtende samvær, leg og hygge sammen med andre fædre med børn i alderen 0-5 år. Her er ingen kvindelig indblanding, og far kan være sammen med barnet på sin egen måde.

Et par gode tips

- ✓ Besøg Fars Legestue, som er en legestue kun for far og barn. Tilbuddet er for fædre og deres børn i alderen 0 -5 år.
- ✓ Meld dig ind i en madklub med dine børn. "Fars Køkkenskole" er et rigtig godt tilbud, hvor fædre og deres børn lærer at lave lækker mad sammen.
- ✓ Lav ting med dine børn, hvor det er din måde at være forælder og far på, som skinner igennem. Tag f.eks. på tur i skoven, lav mad sammen, spil i det fri. Kun fantasien sætter grænser.

Fars Legestue

- For fædre og børn i alderen 0-5 år.
- Stor legestue på Nørrebro, København, men også tilbud andre steder i landet. Undersøg om din lokale sundhedspleje tilbyder en Fars Legestue.

Legestuen er en unik chance for far til at være sammen med sit barn og knytte bånd i rammer, der er tilpasset barnets udvikling. Her kan man tumle på madrasserne, lege med bolde, svinge i kæmpegyngen og meget mere. "Rigtig rart at komme her, nyder at se min lille dreng sammen med de andre børn. Her oplever, nyder, gyser og undrer min lille dreng sig. Han søger mod nye udfordringer, får stimuleret sin umættelige nysgerrighed, han sanser og får lært at være opmærksom. Og jeg er med - vi er sammen - uden mor - og vi nyder det - det er dejligt"

(Besøgende i Fars Legestue)





Hvor ondt skal du have, før du går til lægen?

Det er meget vigtigt at tage kroppens signaler alvorligt. Mænd reagerer ofte for sent på symptomer, og når de kommer til lægen er det tit for sent i forhold til, hvor syge de er.


Det er **helt normalt** at søge hjælp, når man har det skidt, **så mand dig op** og gør noget ved dit helbred, inden du bliver alvorlig syg!

Sådan får du det bedste ud af dit besøg hos lægen

Inden dine lægebesøg

Beslut dig for 1-2 ting, som du gerne vil tale med din læge om. Skriv dem ned, og tag dem med til konsultationen. Når du er forberedt på, hvad du gerne vil tale om, er det også nemmere at få klare svar fra din læge.

Har du mere end to ting, som du gerne vil tale med din læge om, så sørg for at booke 2 tider. På den måde undgår du at gå hjem fra lægen med følelsen af, at du ikke har fået den hjælp, du havde forventet.



Liste til lægen
1. Smertes i brystet
2. Træthed

Få styr på symptomer for sygdom, MAND!

Mellem dine lægebesøg

Det er vigtigt, at du løbende lytter til din krops signaler, så du kommer til lægen, når det er nødvendigt.

Brug derfor:

Symptomtjekkeren – tjekdigselvmand.dk – når du har behov for at få hurtige og konkrete svar på, hvordan du skal reagere på forskellige symptomer.

Du kan også få svar på, om du har brug for en tid hos din læge, så dine symptomer kan blive undersøgt nærmere.

Du finder værktøjet på tjekdigselvmand.dk.



Alarmsignaler du skal reagere på

- Uforklarlig træthed
- Svimmelhed og forstyrrelser i dit syn
- Uregelmæssig hjerterytme
- Lette brystsmertes ved anstrengelse
- Vedvarende hoste (over 4 uger) og let ved at blive forpustet
- Smertes i benmusklerne, når du går
- Blod i afføringen eller urinen
- Svie ved vandladning
- Rejsningsbesvær
- Modermærker eller andre dele af huden, der ændrer størrelse, farve eller danner sår.



Hvorfor en sundhedsuge for mænd?

Fordi: Danske mænd lever 3-13 år kortere end danske kvinder. Det skyldes, at mænd opdager deres sygdomme for sent, og at sundhedsvæsenet ikke er opmærksomt på mænds særlige behov.

Og fordi: Kun halvdelen af de mænd, der har depression, er i behandling for det. Sundhedsvæsenet er ikke godt nok til at oprette tilbud til mænd med psykiske problemer. Det er en af grundene til, at danske mænd begår selvmord 3 gange så hyppigt som danske kvinder.



læs mere på www.sundmand.dk

Holdet bag Men's Health Week

Forum for Mænds Sundhed – et partnerskab, der skaber mere lighed i sundhed: 3F, Arriva, Bayer Health Care, CRECEA, Lungeforeningen, Dansk Metal, Dansk Optikerforening, Dansk Psykiatrisk Selskab, Dansk Psykologforening, Dansk Tandplejeforening, Dansk Fibromyalgi Forening, Dansk Søvnnapø Forening, Diabetesforeningen, Falck Health Care, FIU-Ligestilling/Frispark, Folkesundhed Århus, Hjerteforeningen, Kost- og Ernæringsforbundet, KOMVIDEREMAND, Mandecentrene, Måltidspartnerskabet, Netdoktor Media, Pension Danmark, PROPA, Region Midt, Region Sjælland, Region Syd, Rigshospitalets Klinik for Psykologi, Pædagogik og Socialrådgivning, SCA Hygiejne, Selskab for Mænds Sundhed, Sex og Sundhed, Sorø Sundhedscenter, Sundhedsstyrelsen, Sund By Netværket, UCSJ, VM - Tænketanken Viden om Mænd og rigtig mange af landets kommuner.

