



Kom med på holdet,
MAND!

Mænds Sundhed
og Fællesskaber



Hvorfor en sundhedsuge med fokus på mænds sundhed og fællesskaber?

Fordi

- Gode fællesskaber skaber sunde mænd
- Fællesskab giver mænd mental styrke til at ændre deres liv
- Stærke relationer motiverer til fysisk aktivitet, giver spændende oplevelser og skaber gode venskaber
- Den rette behandling i rette tid kan give mange mænd flere gode leveår med bedre trivsel

Men også fordi

- Mange mænd har svært ved at etablere og fastholde social kontakt til venner og familie
- Ensomme og isolerede mænd har en øget risiko for at få en depression, hvilket igen kan føre til selvmordstanker og -forsøg
- Mange mænd ikke ved, hvor de skal henvende sig for at få hjælp og har svært ved at besøge deres egen læge
- Mange mænd reagerer for sent på symptomer, kommer for sent til lægen og dør for tidligt

Et spritnyt sundhedstip er gode kollegaer

Af Forebyggelseschef Regitze Siggaard, Falck Healthcare og næstformand i Forum for Mænds Sundhed

Når man er på arbejde, betyder sammenholdet med sine kolleger rigtig meget. Ikke kun for humøret og arbejdsopgaverne - men også for sundheden.

Hvis der er dårlig stemning i din arbejdsgruppe eller team, kan energien forsvinde og fælleskabet kan smuldre. Og det går ikke kun ud over arbejdslivet. Det kan også sprede sig til livet derhjemme.

Du kan selv være med til at skabe mere sundhed gennem god stemning på dit arbejde. Du kan fx

- ✓ Sige godmorgen til dine kolleger
- ✓ Sende et smil, også til nogen du måske ikke kender så godt
- ✓ Sige til dine kolleger når du synes de gør et godt stykke arbejde
- ✓ Tage fat i tillids- eller arbejdsmiljørepræsentanten, når du mærker det ikke helt fungerer i dit team eller gruppe



Et sundere liv med bedre trivsel



"Mange mænd vil gerne gøre ting sammen med andre mænd. Det gælder også at få et sundere liv med bedre trivsel. Enlige og ensomme mænd har ofte et usundere liv – og de lever kortere. Livet igennem er arbejdspladsen fællesskabet for mange mænd. Men for nogle og især for dem uden for arbejdsmarkedet er der behov for nye fællesskaber. Her er ikke mindst

Mænds Mødesteder en mulighed, som fortjener stor udbredelse" fortæller **Svend Aage Madsen** der er chefspsykolog på Rigshospitalet og formand for Forum for Mænds Sundhed.

MÆNDS MØDESTEDER

Mænds Mødesteder er et trygt og rart miljø, hvor mænd kan være sammen om at lave meningsfulde projekter – i deres eget tempo og i selskab med andre mænd.

Hvad er det og hvad kan man lave?

- Mænds Mødesteder er en åben invitation til alle mænd, der ønsker at være med
- Mænds Mødesteder er for manden, der vil lave noget sammen med andre mænd
- I Mænds Mødesteder er det mændene selv, der bestemmer, hvilke aktiviteter der skal sættes i gang
- I Mænds Mødesteder er mændene der for hinanden
- Mænds Mødesteder er uden alkohol og andre rusmidler, og evt. rygning foregår udendørs

Har du lyst til at være med? Så er du velkommen til at kontakte projektleder Mie Møller Nielsen, mie@sundmand.dk mobil.: 20 30 15 89

Mænds Mødesteder – giver gode venskaber



Per B. Jensen, 64 år,
*Efterløkker, pensionist og formand for
Mænds Mødesteder Stevs:*

*“Det særlige ved Mænds Mødesteder
er de mange gode aktiviteter,
livshistorier, snakke og hyggeligt
samvær”*

Pers oplevelser med Mænds Mødesteder

“Det er noget helt særligt at blive lukket ind i et mandefællesskab, hvor vi hygger os med mange gode aktiviteter, deler livshistorier og bare har det hyggeligt sammen”

“For en mand som mig, er mødestedet et super koncept, da det er fyldt med frie og ikke forpligtende muligheder”

“Jeg vil helt klart anbefale Mænds Mødesteder til alle typer mænd, der som jeg selv, har lyst til deltage i spændende aktiviteter, få nye og gode venner, gode snakke og konstruktivt samvær”



**MÆNDS
MØDESTEDER**



Ha' det sjovere, mens du lever længere

Heldigvis kan det både være sjovt og inspirerende at leve så sundt, at man kan forøge chancen for at blive rigtig gammel. Rundt om i landets kommuner er der mange spændende tilbud til mænd. Så meld dig til inden tilbuddene er fyldt op!

Har du tænkt over det, MAND?

- Meld dig til en holdtræningssport i din egen kommune. Det kan blandt andet være mountainbike, bridge, golf, vinterbadning, fodbold eller en anden sportsgren, som du synes er sjov.
- Deltag i en madklub med andre mænd eller meld dig ind i en madlavningsklub sammen med din søn. Fars Køkkenskole er et eminent tilbud, hvor fædre og sønner lærer at lave lækker mad sammen.
- Deltag i eller vær' med til at oprette Mænds Mødesteder, der er et åbent og tolerant sted uden røg og alkohol – altså med de samme regler som på en almindelig arbejdsplads. Her er det op til mændene selv at finde ud af, hvad de vil samles om. Mødestederne eksisterer i forskellige byer. Besøg sundmand.dk og find ud af hvilket mødested der er tættest på dig.





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

Det er enormt vigtigt at tage kroppens signaler alvorligt.

Mænd reagerer langt typisk for sent på symptomer, og når de endelig kommer til lægen, er det ofte meget 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 du gerne vil tale med din læge om. Skriv dem ned og tag dem med til konsultationen. Jo mere klar du er, i forhold til dit eget helbred, desto bedre svar kan du få fra din læge.

Har du mere end 2 ting, som du gerne vil tale med din læge om, så sørg for at booke 2 tider. På den måde undgår du, at gå ud 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:

Din egen sygdomstjekker – **Tjekdigselvmand** – når du har behov for at få hurtige og konkrete svar på, hvordan du skal reagere på forskellige symptomer og sygdomme.

Du kan også få svar på, om det måske er en god idé, at få en tid hos din egen 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 hvis du let bliver forpustet
- Smerter i benmusklerne når du går
- Blod i afføringen eller urinen
- Svie ved vandladning
- Rejsningsbesvær
- Modermærker eller andre "hudflager" der ændrer størrelse, farve eller danner sår



Hvorfor en sundhedsuge for mænd?

Fordi: Danske mænd lever 3-13 år kortere end danske kvinder. Og de er også ramt af alvorlige sygdomme. Det skyldes langt oftest at mænd opdager sygdomme for sent og at sundhedsvæsenet ikke er opmærksomme 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 finde og give tilbud til mænd med psykiske problemer. Bl.a. derfor begår danske mænd selvmord tre gange så hyppigt som danske kvinder.



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 Psykisk Selskab, Dansk Psykologforening, Dansk Tandplejerforening, Dansk Fibromyalgi, Dansk Søvnrapnø Forening, Falck Health Care, FIU-Ligestilling/Friskpark, Folkesundhed Århus, Hjerteforeningen, Kost- og Ernæringsforbundet, KOMVIDEREMAND, mandecentrene, Måltidspartnerskabet, Netdoktor Media, Pension Danmark, PROPA, Rigshospitalets Klinik for Psykologi, Pædagogik og Socialrådgivning, SCA hygiejne, Selskab for Mænds Sundhed, Sex og Sundhed, Sorø Sundhedscenter, Sundhedsstyrelsen, Sund By Netværket, VM – Tænk tanken – Viden om Mænd og en masse kommuner.

