Sundhed og den lille (STORE) forskel

Mænd lever kortere, har mere uhensigtsmæssige sundhedsvaner og flere skadestuebesøg end kvinder. Alligevel er de optimister, når det gælder deres helbred. Dette og andre paradokser blev grundigt foldet ud, da eksperter og praktikere mødtes til Sundhedsstyrelsens seminar om mænds sundhed den 29. november 2010.

Af journalist Lene Halmø Terkelsen

Konstitueret direktør i Sundhedsstyrelsen Else Smith lagde for på seminaret:
- Måske skal vi i højere grad end i dag møde mændene, der hvor de er. Det tyder vores undersøgelse på. Men vi savner viden om, hvordan vi bedst kommer i kontakt med dem.

Mænds sundhed er et anliggende for alle. Både mænd og kvinder, fagfolk og andre interesserede var da også repræsenteret, da Sundhedsstyrelsen inviterede til seminar om netop dette emne i Nationalmuseets foredragssal. Målet var at sætte fokus på den forskel i kønnenes sundhedstilstand, som blandt andet dokumenteres i Sundhedsstyrelsen nye rapport "Mænds sundhed – En oversigt over mænds sundhedstilstand og gennemgang af effektive forebyggelsesmetoder", der er udarbejdet af Statens Institut for Folkesundhed og Bachmann & Hoxer Consulting I/S.

For det er ingen naturlov, at danske mænd skal leve fire år kortere end kvinder, fastslog konstitueret direktør i Sundhedsstyrelsen, Else Smith, da hun bød velkommen.

- Vi kan ikke være bekendt, at mænd dør så meget tidligere end kvinder, og vi skylder at få belyst, hvorfor det sker, sagde hun.

Sundhedsstyrelsen har gennem en del år haft fokus på mænds sundhed som et led i projektet "Tidlig opsporing af kroniske sygdomme og risikofaktorer", og Else Smith understregede, at der som altid er tale om en balancegang, når det gælder den forebyggende indsats – også overfor mænd.

- De, der er syge, skal sikres en hurtig diagnose, mens vi på den anden side helst ikke må skabe unødig bekymring, fastslog Else Smith.

Det sunde valg skal være det lette valg, men Else Smith stillede spørgsmålstegn ved, om det forholder sig sådan i dag, når det gælder den mandlige del af befolkningen, ligesom hun fremhævede betydningen af at målrette kommunikationen til særligt udsatte mænd.
- Det er desuden vigtigt at kommunikere med kommuner, som kan bidrage med at dokumentere, hvad der virker bedst i forhold til sundheden for mænd. Men der er også en udfordring for sundhedsvæsenet, som bør overveje, om de mange gode tilbud kan gøres lettere at tage mod. Hvis vi får dokumenteret den gode erfaring, skal Sundhedsstyrelsen gerne bistå med at sprede den, forsikrede Else Smith.

Chefpsykolog Svend Aage Madsen fra Rigshospitalet lyttede opmærksomt med blandt deltagerne, da konstitueret direktør Else Smith bød velkommen til seminaret og til professor i mænds sundhed fra Leeds Metropolitan University Alan White, der holdt oplæg.

Professor of Men's Health, Alan White, Leeds Metropolitan University, England:
- Jeg har aldrig mødt en mand, som ikke bekymrer sig om sit helbred, men de er ikke sikre på, hvad de skal gøre ved det.

International bevågenhed

Ikke kun i Danmark lever mænd kortere end kvinder. Dagens første oplægsholder var en international kapacitet på området. Professor of Men's Health Alan White fra Leeds Metropolitan University, England, er forfatter til en række bøger om mænds sundhed og har i en årrække forsket i emnet lokalt, nationalt og internationalt. I øjeblikket bidrager han til en stor rapport med bidrag fra alle 27 EU-lande, som udkommer i foråret 2011, og generelt oplever Alan White, at der er stor velvilje på tværs af landene i EU til at diskutere mænds sundhed.

- Alle europæiske regeringer starter med at sige, at de ikke har nogen penge. Men vi skal ikke stoppe. Vi kan gøre noget. Vi skal se fremad og gøre opmærksom på, at vi sparer penge på længere sigt, sagde Alan White og gjorde desuden opmærksom på, at EU-kommissionen introducerer hjemmesiden: HEIDI health wiki, der blandt andet tilbyder sammenlignelige data om befolkningernes sundhedstilstand, sygdomsmønstre og symptomer.

- I alle EU-lande bliver borgerne ældre, og så kan man spørge, hvorfor vi skal presse på med at gøre mænd sundere, når de bliver ældre. Men de skal være raske ældre. Det er dyrt at have gamle syge mænd, og vi skal også være opmærksomme på de yngre mænds sundhed, så vi har nogle til at se efter de ældre, sagde Alan White og dokumenterede, at langt størstedelen af europæiske mænd – især de unge - vurderer deres helbred som godt, selvom virkeligheden ofte er en anden. Danske mænd dør eksempelvis hyppigere af kræftformer, der burde ramme begge køn ligeligt, ligesom de lider af kredsløbssygdomme, der er livsstilsbetingede, påpegede Alan White.

- De unge føler sig sunde, og derfor mener de, at de kan spise, ryge og drikke, hvad de vil. For de har det godt, men hvis vi ikke får budskabet ud til disse mænd i tide, bliver kurven med livsstilsrelaterede sygdomme ved med at stige.

Spørgsmålet er så, hvordan man kommunikerer sundhedsbudskaber ud til disse mænd, der allerede føler sig sunde?
For Alan White var løsningen simpel: Mød mændene der, hvor de i forvejen er; På arbejdspladserne, sportsarenaer eller på internettet.
- Faktisk er mænd ikke svære at nå – de er svære at undgå. Jeg har aldrig mødt en mand, som ikke bekymrer sig om sit helbred, men de er ikke sikre på, hvad de skal gøre ved det, sagde Alan White, der opfordrede til nytænkning af indsatserne samt mere forskning på området, så der skabes evidens for, hvad der virker.
Derudover gjorde Alan White opmærksom på de socialiseringsprocesser og idealer, der prægede kønnenes forhold til kost, krop og sundhed. Han henviste blandt andet til en undersøgelse, der påpeger, at størstedelen af normalvægtige mænd føler sig undervægtige, mens det modsatte gælder for kvinder.

- De budskaber, mænd får om deres sundhed er, at det er godt at være stor. Drenge bliver opdraget til, at de skal spise op, så de kan blive store og stærke, og du kommer ikke til at se sådan ud ved at spise salat, sagde Alan White og understregede sin pointe med at vise en række billeder af tidens muskelpumpede idealmænd.
- Indtil vi begynder at overveje, hvordan mænd tænker på deres krop, vil de budskaber, som vi sender, ikke have nogen effekt.

Større forskelle mellem kønnene

Flere mænd end kvinder storryger, drikker for meget og spiser usundt. Kun når det gælder fysisk aktivitet, er flere mænd end kvinder moderat til hårdt fysisk aktive i fritiden. Alligevel rapporterer mænd mindre sygelighed end kvinder, når man beder dem vurdere deres eget helbred. Samtidig går de sjældnere til lægen, men kommer hyppigere på skadestuen. Det var nogle af resultaterne fra den beskrivelse af mænds fysiske og mentale sundhedstilstand, som forskningsleder, seniorforsker, cand.stat., ph.d. Knud Juel fra Statens Institut for Folkesundhed ridsede op i sit indlæg. Han er en af hovedkræfterne bag rapporten "Mænds sundhed" og indledte med at give et historisk tilbageblik.
- Levetiden for både mænd og kvinder er steget de sidste 100 år, men efter 100 år med næsten ingen forskelle steg forskellen i mænds og kvinders middellevetid fra 1950'erne. Hvad skete der? Jo, de danske mænd startede med at drikke, ryge og køre hurtigt i biler, fortalte Knud Juel.
Han fremdrog især paradokset mellem mændenes selvoplevede helbred og deres faktiske sundhedstilstand, ligesom han påpegede den markante sammenhæng mellem samlivsstatus og mænds sundhed, således at de mænd, der lever alene, har væsentligt dårligere sundhedsvaner end mænd i parforhold.

Hvad gør vi nu?

Hvordan får vi så budskaberne ud? - ville en deltager i salen vide i dagens første paneldebat med Alan White og Knud Juel. Den internationale ekspert svarede:
- Mænd ved godt, at de ikke skal drikke og ryge, men ofte er det kollegerne, der lægger pres på. Vi kan ikke pludseligt ændre mænds adfærd, men vi kan gøre det nemmere at træffe disse beslutninger. Vi gjorde

det med sikkerhedsseler og hastighedsbegrænsning. Og samfundet kan gøre det meget nemmere for mænd at træffe de rigtige valg. Samtidig skal vi få gjort sundhedsbudskaberne til mænd mere sjove og konkurrenceprægede. I stedet for at sige, at de skal tabe sig, kan man for eksempel uddele skridttællere. På den måde bliver det gjort til en mere appellerende ting, end hvis man blot siger: Gå en tur.
Hvem skal finansiere projekterne? - spurgte en anden, og her understregede Alan White, at det ikke nødvendigvis behøver at koste mere. Man må tænke nyt i de eksisterende rammer. En tredje i salen, ville vide, hvilket tidspunkt, der er det rette at sætte ind overfor mænds sundhed.
Skal vi lave indsatser for de unge og endnu raske eller de lidt ældre? - spurgte hun, og Alan White svarede:
- Skolen spiller en vigtig rolle. Et af problemerne i de tidligere generationer var, at skolerne skabte mænd, der ikke var i stand til at tale om deres problemer. Nybagte fædre er en anden oplagt målgruppe, og generelt er mange af disse livsovergange velegnede tidspunkter at tale med mænd om deres sundhed, sagde Alan White.

Behov for mere viden

Forskning i mænds sundhed er sparsom. Det bekræftede dagens næste oplæg. Her fremlagde cand.scient.san. Anna Bachmann og Christina Hoxer den litteraturgennemgang, de har foretaget af effektive forebyggelsesmetoder med mænd som målgruppe - som led i rapporten om mænds sundhed. Udgangspunktet for denne litteraturgennemgang var et udenlandsk studium, og i den danske version har man i højere grad kvalitetsvurderet studierne.

Gennemgangen viste blandt andet, at det meste af den eksisterende viden omhandler mandsspecifikke emner som eksempelvis prostatakræft. Man kunne på baggrund af gennemgangen ikke konkludere, at det er bedre at målrette interventioner mod mænd frem for at skabe tilbud for begge køn. Men Christina Hoxer påpegede, at litteraturstudiet kan bidrage med viden i forhold til fremadrettede indsatser.

- Det kan give kommuner og andre inspiration til hvilke interventioner, der kan oprettes, og hvilke arenaer, der kan være relevante at igangsætte interventioner. Det er for eksempel oplagt for kommuner at blive inspireret til at samarbejde med arbejdspladser. Flere studier foregik på arbejdspladsen, og det viste sig at være en rigtig succesfuld strategi. Det var både sundhedsfremmende interventioner, men også dem, der havde fokus på eksempelvis selvundersøgelse, forklarede hun.

Hendes kollega Anna Bachmann efterlyste mere forskning i området;
- Vi er fortalere for, at man får akkumuleret en masse viden for at forbedre mænds sundhed generelt, og det er i den forbindelse vigtigt at få kommunerne med. Det er naturligvis ikke realistisk, at alle kommuner igangsætter store randomiserede interventioner. Men det er vigtigt, at effekten af de interventioner, der igangsættes i dansk kontekst, kan dokumenteres. Det er ligeledes vigtigt, at de interventioner, man sætter i gang, er baseret på den viden, man allerede har, pointerede hun.

Kommunerne er igang

Aarhus er en af de kommuner, der har erfaring med indsatser målrettet mænd, og projektleder Jonna Winther fortalte i sit oplæg om, hvilke incitamenter landets kommuner har til at arbejde med netop dette område. Udover sundhedsloven og mændenes lave middellevetid nævnte hun også ulighed i sundhed som en vigtig motivation, og hun understregede, at behovet for viden er stort.

- Der er rigtig mange rundt om i kommunerne, der bliver glade for den rapport, som Sundhedsstyrelsen netop har udgivet, for vi har manglet tal og skrift på mænds sundhed, sagde Jonna Winther, der fremhævede rapportens konklusioner om, at de mænd, som lever i parforhold har en sundere livsstil.

- I kommunerne kan vi ikke lege 'Kirsten Giftekniv', men vi kan sørge for at komme ud i de arenaer, hvor de enlige mænd er, pointerede hun og nævnte en række initiativer, som Aarhus kommune har iværksat for at møde mænd til en snak om sundhed.

Tankstationer, campingpladser, ledighedsklubber og genbrugsstationer er blot nogle af de steder, hvor østjyske mænd har kunnet støde på en af kommunens medarbejdere.

- Det hjælper ikke, at vi sidder bag skranken. Vi skal ikke forvente, at mændene kommer løbende ind til os, fastslog Jonna Winther.

For at nå gruppen af etniske borgere har man iværksat indsatser i Bazar Vest ved Gellerupparken, hvor 80 procent af beboerne har anden etnisk baggrund end dansk.

- Vi har erfaret, at der er stor interesse for at få sundhedstjek, men vi har også erfaret, at der er et meget lavt vidensniveau hos netop denne gruppe mænd, fortalte Jonna Winther.

Derudover har gruppen bag Men's Health Week blandt andet haft et samarbejde med grill-producenten Weber om at lave sund grillmad.

Kommunernes fokus på mænds sundhed er gennem de senere år især kommet til udtryk gennem den årlige "Men's Health Week", og således var 35 kommuner i år engageret i kampagnen. Flere kommuner har ligeledes sundhedsbusser, vægttabsprojekter samt indsatser på arbejdspladserne, og selvom økonomien ifølge den århusianske projektleder mange steder er lille, er viljen og opfindsomheden stor.

- I dag indsamler vi erfaringer rundt om i kommunerne, og vi vil i stigende grad forsøge at tænke mandeindsatser ind i de eksisterede tilbud, sagde Jonna Winther, der benyttede lejligheden og den kommende højtid til at videreformidle en liste med ønsker:

Jonna Winthers ønskeseddel:

- Vi har en national sygefraværsindsats; Vi ønsker en national sundhedsfremmeindsats
- Fokus på sundhedsfremme og forebyggelse fremfor behandling
- Sundhedsambassadør på arbejdspladsen
- Sundhedsambassadør i de sociale boligområder
- Sundhedsfremme ind i arbejdsmiljøuddannelsen som et krav – ikke som en mulighed
- Idékatalog
- Kompetenceløft – eksempelvis i kommunikation til mænd/kommunikationskanaler – redskaber til mænd eksempelvis vægttab etc.
- Kampagnematerialer centralt fra udarbejdet i samarbejde med Mens Health Week til kampagne-uge "Mænds sundhed i fokus" på samme måde som Sundhedsstyrelsen har "kondomkampagne" med materialer og redskaber til kommuner og skoler.

Ikke kun sundhedstjek

Mens kvinder i gennemsnit går til lægen 10,5 gange i året, har mænd årligt 7,7 konsultationer, og når mænd besøger lægen er det ofte sent i forhold til sygdommens udvikling. Praktiserende læge og professor ved Aarhus Universitet, Bo Christensen, modtager hver uge patienter i sin private klinik, og han har både praktisk og forskningsmæssigt belæg for at fastslå, at mændene venter til sidste øjeblik med at gå til lægen. Ofte er de tilmed sendt afsted til lægen af deres hustru.

- Som fordelingen er i vores praksis, burde der være lige mange mænd og kvinder, men der er flere kvinder end mænd, sagde Bo Christensen. Det var ligeledes forventeligt, at mændene i forhold til hjertekarsygdomme og kolesterol ville være hyppigere repræsenteret, men i dette tilfælde var der lige mange mænd og kvinder. Tallene tyder desuden på, at mænd har flere kroniske lidelser, og derfor skulle man også i disse tilfælde forvente et højere brug af sundhedsvæsnet, men det er ikke tilfældet, fastslog Bo Christensen.

Problemstillingen er kompleks, for der findes en række forskellige årsager til, at en person vælger at søge læge, understregede han. Men når det gælder forebyggelsesarbejdet, er der dog håb i forhold til den mandlige del af befolkningen, pointerede Bo Christensen. Mange mænd efterspørger nemlig sundhedstjek.

- De sammenligner sig kropsligt med en bil, som skal til tjek, når den har kørt et vist antal kilometer. Vi synes dog, det er for simpelt at se på en mands krop på denne måde. Hvis vi skal flytte disse mænd, skal det omfatte noget mere.

En helbredssamtale skal også handle om andre ting, sagde Bo Christensen og nævnte blandt andet arbejdsmiljø, boligforhold, tobak og lignende.

Sæt fokus på kønskultur

Kommunikationen med mænd var udgangspunktet for oplægget ved chefpsykolog Svend Aage Madsen fra Rigshospitalet. Han understregede betydningen af at bringe begrebet køn ind i diskussionen om mænds sundhed.

- Køn er noget, man gør, køn er noget, man er, og køn er noget, man udvikler sig i, som Svend Aage Madsen udtrykte det, inden han rettede fokus mod det faktum, at mænd vurderer deres sundhed bedre, end kvinder gør, og alligevel har mænd en større dødelighed.

- Det er et paradoks, som vi skal arbejde med, når vi skal snakke om kommunikation. Vi har en dramatisk forskel i dødelighed og forekomst af kræftsygdomme, ligesom det går kvinderne fantastisk meget bedre, efter de har fået en diagnose. Vi har alle de facts, og alligevel har vi hver gang nogle mænd, der ikke synes, at de har nogen problemer. Mændene tror indtil sidste øjeblik, at det nok skal gå godt. Og det er en tilgang, som vi kan spørge os selv, om vi overhovedet skal røre ved? Spørgsmålet er, hvordan vi kan kommunikere til dem - uden at forvente, at der ud af enhver mand tilsidst vil springe en 'kvinde', som vil opføre sig ansvarligt. Vi bliver nødt til at kommunikere til mænd som mænd. De har trods alt overlevet nogle tusinde år!

Svend Aage Madsen pegede på andre paradokser i diskussionen om mænds sundhed. Dels er kvinders tålmodighed begrænset, når manden ligger småsyg på sofaen, men det øjeblik, han er alvorligt syg, forlanger de, at han skal tale om det. Samtidig er mænds psyke ikke præget til at skulle mærke efter og sætte ord på, pointerede Svend Aage Madsen.

- I de opgaver, mænd historisk set har skullet løse, har det ikke være produktivt at mærke efter, ligesom mænd vælger en anden strategi, når de først er blevet syge. Mænd forsøger at mindske sygdommens fylde i deres identitet. Mens kvinder tager hele pakken og bliver "kræftpatienter" og "kronikere", er en mand blot "en smed med en kræftsygdom".

Så hvad skal vi stille op med mænd for at mindske sygdoms- og patientidentiteten? - reflekterede Svend Aage Madsen.
- Vi skal tænke på nye måder om mænd. Vi er vant til at se mænd som et problem og forholde os til dem som årsag til problemer. Hvordan kan vi i stedet nærme os mænd som nogle, der har et problem? Hvordan kan vi servicere og kommunikere med dem? Hvordan opfatter de sig selv? Er der særlige krisereaktioner? - spurgte Svend Aage Madsen, der opfordrede til at overveje, hvordan man i dag opfatter mænd i sundhedssystemet. Også i forhold til mændenes egne reaktioner og strategier for sundhed og sygdom, som er anderledes end kvinders.
- Mænd opfatter for eksempel overvægt som deres eget ansvar. Det er noget, de selv må klare, og de tænker ikke, at der umiddelbart er nogen, der kan hjælpe dem. Derfor vil mange tiltag virke som moralisering og bebrejdelser. Hvis man forsøger at gå uden om den grundlæggende måde, som mænd reagerer på, så når man dem ikke. Derfor er spørgsmålet, hvordan vi kan møde mændene på nogle måder, hvor de kan få lov til at bevare deres autonomifølelse, optimisme og tro på, at det nok skal gå over, samtidig med at vi giver dem redskaber til at håndtere deres sundhed. Det er vanskeligt for os, som arbejder i sundhedssektoren, og som har en tendens til at mene, at sundhed er det vigtigste i verden. Men når det gælder mænd, må det ikke fylde for meget. Det handler alt sammen om god kommunikation. Måske skal vi ikke spørge: "Hvordan har du det?" - men i stedet spørge mere konkret: "Hvor tit skal du op og tisse om natten?" - på den måde møder man mændene, hvor de er, sagde Svend Aage Madsen.

Arbejdet fortsætter

Afslutningsvis gik de fremmødte i grupper for at generere ideer til den videre indsats. Der blev udvekslet erfaringer og reflekteret over dagens indhold, inden man i fællesskab satte ord på, hvordan man kommer videre i arbejdet med mænds sundhed.
Til slut rundede Anne Dalhoff Pedersen fra Sundhedsstyrelsens Center for Forebyggelse dagen af; - Nu har vi afleveret rapporten, og vi har haft en række gode diskussioner i dag. Men vi håber ikke, at det sidste ord er sagt om mænds sundhed, understregede hun.

Ideer fra afslutningsworkshop:

- Skaf mere viden om mænds sundhed
- Øg erfaringsudveksling
- Udsend fælles materiale til kommunerne fra SST
- Øg kommunikation mellem sektorer
- Skab samarbejde mellem kommuner og arbejdspladser
- Sæt fokus på kønskultur
- Målret kommunikationen
- Skab medieomtale
- Kombiner fakta, handlinger og humor i kommunikationen
- Gør op med myten om, at sundhed er lig med afsavn
- Skab mere visuelt materiale
- Indfør årlige selvtjek – eksempelvis via sms
- Lav madhold kun for mænd
- Gør nybagte fædre til gode rollemodeller
- Målret indsatser til singlemænd – uden at stigmatisere
- Målret initiativer ved livsovergange. F.eks. fra drengekrop til mandekrop
- Dyrk konkurrenceelementet. Lav tests
- Lav automatisk tilmelding til sundhedstjek ved ledighed og pension.

© Sundhedsstyrelsen, 2010 • Redaktion: Anne Dalhoff Pedersen, Center for Forebyggelse • Korrektur og layout: Lone Asp Engberg, Kommunikation • Fotograf: Rodephoto