Er du mand for dit helbred?

5 FORTÆLLINGER FRA DANSKE MÆND

Leif 43 år:

"Jeg skulle have lyttet til kroppens signaler"

Danske mænd lever livet kort og hårdt

Mange danske mænd tager livtag med døden hver dag.

De spiser for meget, bevæger sig for lidt, ryger og drikker for meget alkohol. Og de knokler på arbejdet. Men de snakker ikke om det. Det gør mænd ikke.

Alligevel lever danske mænd livet hårdt – og mange af dem dør alt for tidligt.

Derfor er der god grund til at tænke over, hvordan du lever dit liv. Og om det kan gøres anderledes.

Det er ikke svært
Erfaringer viser at det er små ændringer som gør den store forskel. I forhold til at kunne gøre de ting man gerne vil kan det være en god idé f.eks. at bruge kroppen 30 minutter om dagen – gerne i flere bidder. Eller at spise færre portioner i stedet for først at blive mæt når fadet er tomt.

Lyt til kroppen
Det er vigtigt at tage kroppens signaler alvorligt. Mænd reagerer typisk langt senere på at noget er galt. Og når de endelig kommer til lægen, er det ofte meget sent i forhold til hvor syge de er.
Desuden får mange alvorlige sygdomme som gør livet besværligt for dem.

Mød 5 personer, der fortæller om deres liv og hvordan de har ændret det inden det er for sent.

God læse- og livslyst

“Jeg troede ikke jeg havde noget problem”

”Jeg blev næsten altid fuld til fester – også selvom jeg aftalte mig med selv at lade være. Vi drak også en del på arbejdet”

15 år med ondt i hovedet
”Jeg ville ikke indrømme overfor mig selv eller omverden, at jeg drak for meget. Det var da ingenting. En dag sagde min kone stop. Efter en snak med hende og nogle gode venner besluttede jeg mig for at gøre noget ved det. Egentlig troede jeg bare, at det var et lille problem, jeg lige skulle have styr på. Men det gik op for mig, at jeg i 15 år havde haft ondt i hovedet.”

Styr på drikkeriet
“Jeg startede et længere behandlingsforløb. Det har krævet meget energi at finde ud af hvorfor jeg drak og hvordan jeg kom videre. Men det var det hele værd. I dag har jeg fået et helt andet liv. Jeg får snakket om problemerne og tør godt se mig selv i øjnene. Jeg vil ikke begynde at drikke igen.”

Erling er 35 år – har arbejdet som salgschef, men planlægger at starte egen virksomhed

"Før var jeg knokkelsulten om aftenen"

"Jeg taber mig 1 kilo om ugen og så er jeg ikke engang sulten. Jeg vejer 130 kilo men jeg er jo ikke syg, og mine tal er fine"

"Men nu cykler kiloene dernedad. Den største hjælp får jeg fra min kone, som laver sund mad. Jeg holder mig fra chokolade og slik, og har i stedet noget frugt liggende i bilen så jeg kan spise 6 gange om dagen."

John er vognmand – han er 50 år gammel, og har kørt taxa i 26 år.

Kondicykel foran fjernsynet

"Min kondicykel står i stuen for fjernsynet, og jeg cykler tyve minutter hver dag. På fire uger har jeg allerede tabt fire kilo – stille og roligt. Jeg kan allerede mærke en forskel – jeg puster ikke så meget mere, og jeg har det meget bedre. Det bliver en dejlig dag, når jeg igen kan købe tøj i normal størrelse."

“Over 1000 dage uden røg”

”Jeg er bare så stolt af mig selv. Der var i hvert fald ingen som skulle fortælle mig, at jeg burde kvitte smøgerne – for det er sådan noget personligt noget. Men jeg stoppede simpelthen fra den ene dag til den anden”

Jan Ebdrup er 46 år og har arbejdet som skraldemand i 25 år og havde røget i 28 år, indtil han stoppede for 3 år siden.

Spiser anderledes

”Min kone og jeg er også begyndt at spise anderledes. Vi spiser for eksempel ikke smør mere - og jeg har fået smag for frugt. Hver dag går jeg går en tur med hunden, og jeg vil til at cykle på arbejde. Det går godt nok noget langsomt med at tabe sig – men jeg kan også godt lide at slappe og nyde livet med en øl. Jeg har en god alder nu – og jeg har set folk på 50-60 år som bare var færdige. Sådan vil jeg ikke have det.”

“Jeg skulle have lyttet til kroppens signaler”

” Man skal ikke pive. Ingen vil acceptere smerter, når man ikke kan se hvad man fejler”

”Jeg skulle i hvert fald ikke vise, at jeg ikke kunne klare det – derfor gik der faktisk mange år, før jeg gik til lægen. Tilsidst fik jeg så mange problemer – både med ryg, skuldre og nakke som havnearbejder, at noget måtte gøres”.

Leif er 43 år og arbejder i dag som sikkerhedsleder i Copenhagen Malmö Port.

Træning er vejen frem

“Lægen beordrede medicinsk behandling og træning. Det gik godt i en periode, men så gjorde det ikke ondt længere, og så stoppede jeg. Til alt held, fik jeg mulighed for at skifte arbejde, så jeg ikke længere har de mange tunge løft i uvante stillinger. Havde jeg blot i tide lyttet til min krop, havde jeg undgået mange smerter.”

“140 i timen - det er ris til egen røv”

“Vi lå bare og cruisede rundt da et træ kom i vejen”

Jonas er 30 år, arbejder som IT-supporter – kørte galt som 15-årig.

“Der var røget nogle bajere inden for vesten. Inderst inde var vi godt klare over, at det ikke var så smart. Så vi ville køre hjem og stille bilen. Men en kilometer fra huset kørte vi lige ind i et træ. Med 140 km/timen, fik vi at vide bagefter.”

Lærestreg

“Jeg vågnede inde i bilen. Med det samme vidste jeg, at vi var smadrede - og så besvimede jeg. Min kammerat fik kraniebrud. Jeg fik skadet min arm, så den er nærmest lam. Men vi slap billigt! Og jeg er glad for bare at være i live.

Vi tænkte ikke rigtig på, at det kunne gå galt for os. Det allermest åndssvage af det hele er jo, at vi lige så godt kunne være kommet til at slå andre ihjel. Ulykken gav mig virkelig en lærestreg.”

Har du check på dit helbred ?

- **Bliver du let forpustet når du bevæger dig lidt?**
- **Hoster du slim op om morgenen?**
- **Er du gået 1-2 størrelser op i tøj inden for de sidste 2 år?**
- **Drikker du mere end 1-2 øl eller 1-2 glas vin om dagen?**
- **Har du svært ved at bryde gamle vaner og f.eks. spise mere frugt og grønt?**
- **Tror du at det er alle andre end dig der kan blive syg?**

Kan du svare ja til bare nogle af spørgsmålene - så kan det være en god idé at du begynder at passe lidt bedre på dig selv.

Sæt mål der kan nås
Vil du tabe dig er det vigtigt at lave små ændringer som passer i din hverdag. Drop bilen når du skal korte afstande. Spis mere frugt og grøntsager og nøjes med at spise én portion til aftensmad.
Find ud af i hvilke situationer du drikker mere end du burde og drop godnat-bajeren.

Hjælp af hente
Har du planer om at holde op med at ryge – så kan lægen eller apoteket måske hjælpe dig.

Lav aftale
Fungerer din krop ikke helt som den skal – så lav en aftale med din læge.

H:S Rigshospitalet
Hovedstadens Sygehusfællesskab

Sundhedsstyrelsen

Minister for Ligestilling

Folderen er udgivet af Sundhedsstyrelsen i forbindelse med Mens Health Week 2004

abman kommunikation aps