

Vidste du det?

Kvinder går oftere til lægen end mænd – når manden besøger lægen er det ofte sent i forhold til sygdommen

Mere end hver 3. mand som ryger vil gerne have hjælp og støtte, til at kvitte rygningen (fra ægtefællen, kæresten, lægen, apoteket)

Nogle synes det er svært at tale om alkohol med sine patienter, men erfaringer viser at patienterne gerne vil snakke om det og genstandsgrænserne kan være et godt udgangspunkt

Hver tredje mand mener ikke deres madvaner er sunde nok og gamle vaner er en af forhindringerne for det

Hver 7. mand vil gerne være mere fysisk aktiv. Mænd vil gerne være fysisk aktive pga. helbredet, for at komme i form og for at holde vægten

Hver 20. unge mand er smittet med klamydia. 3/4 af dem har ingen symptomer





Du har også mandlige patienter

Alle mænd er forskellige og de reagerer derfor også forskelligt i forhold til sundhed og sygdom. Men, det kan være en god idé at overveje, hvordan man får det bedste ud af mødet med den mandlige patient.

- Kender du den situation hvor det er svært at få en ordentlig snak i gang med din mandlige patient?
- Du har svært ved at finde ud af hvordan du din mandlige patient har det?
- Har du svært ved at frigøre dig fra tankerne om at den mandlige patient på nogle måder minder dig om din egen mand eller andre mænd du kender?

Kan du svare positivt på spørgsmålene kan det være en god idé at overveje, hvordan en god samtale med den mandlige patient kan gennemføres på en god og hensigtsmæssig måde.

Der er nemlig forskelle mellem kønnene i forhold til livslængde, sygdom og sundhed. Kvinders og mænds adfærd er forskellige når det drejer sig om egen sundhed og brug af sundhedsvæsenet. For eksempel reagerer mænd typisk langt senere på symptomer på sygdom, de forebygger ikke i så høj grad og de løber en stor risiko ved deres handlemøntre i mange situationer.

Som en konsekvens af mænds adfærd lever danske mænd i gennemsnit 5,1 år kortere end danske kvinder. Når danske mænd dør skyldes det primært hjerte-kar-sygdomme, kræft, rygerlunger, alkoholrelaterede sygdomme og trafikulykker.

Ved at støtte mændene i at blive opmærksomme og reagere på gener og symptomer på sygdomme kan du være med til at forebygge at mændene dør alt for unge.

Gode råd til samtalen med den mandlige patient

Får du svar som du spørger? Der kan være forskel på hvordan mænd og kvinder opfatter en samtale omkring sygdom og livsstilsændringer.

Her er en række gode råd til samtalen med den mandlige patient

- vær konkret – tingene skal ikke pakkes unødigt ind
- stil konkrete spørgsmål som kræver konkrete svar – forvent ikke de store forklaringer
- jo mindre du forventer af samtalen – jo mere vil manden som regel sige

- læg ikke op til en stor samtale – forvent ikke et langt intenst forløb
- spørg til om han har nogle planer for at ændre på sine vaner
- udvis empati ikke medlidenhed - der fjerner følelsen af at have kontrol
- formulér mål der kan nås – ikke det hele på én gang
- han bestemmer selv - hjælp med at opstille og formidle tilbud om handlinger

Hvordan tackler du den mandlige patient?

Tag en drøftelse af hvordan I inddrager den kønsbase-rede indfaldsvinkel i det daglige arbejde. Undersøg gerne om der er måder at blive mere opmærksomme

på de særlige behov som mændene har. Bliv gerne mere bevidst om hvordan den gode samtale med den mandlige patient forløber på den bedste måde.

Udgivet af Sundhedsstyrelsen i samarbejde med Ligestillingsafdelingen, Rigshospitalet og Selskab for Mænds Sundhed 2004.
Du kan evt. læse mere på www.sundmand.dk

 Sundhedsstyrelsen

 Rigshospitalet
Hovedstadens Sygehusfamilieskab

 MINISTER FOR
Ligestilling



International Mens Health Week