

AF: ANE SØBY ESKILDSEN
FOTO: JASPER CARLBERG

Når mænd har knogleskørhed

Når mænd får knogleskørhed, opdages det typisk senere end hos kvinder, og reaktionen er også ofte meget forskellig. Det har sine fordele, fortæller mandeeksperten Svend Aage Madsen, når han ser generelt på emnet. Samtidig er der flere ting, man som mand eller pårørende til en mand skal være opmærksom på.

15% af mænd over 50 år med knogleskørhed har fået stillet diagnosen. Samme tal for kvinder over 50 år er 29 %. Denne forskel kendetegner mændenes udfordring, forklarer psykolog, forskningsleder på Rigshospitalet og formand for Forum for Mænds Sundhed, Svend Aage Madsen.

”Det går tit værre for en mand end en kvinde, når han får en sygdom. Det har vi tal på. Sygdommen bliver opdaget for sent, og når diagnosen er stillet, har mændene det sværere i sundhedsvæsenet end kvinderne.” Svend Aage Madsen arbejder målrettet på at forbedre mænds vilkår i sundhedsvæsenet, så for eksempel læger og sygeplejersker bliver bedre til at tilpasse dialogen til den mand, de sidder overfor. Også i fremtiden, hvor 45 % af alle ufaglærte mænd vil være singler og dermed ikke nødvendigvis har deres partner med til samtalen.

”Næsten alle sundhedspersoner er uddannet til åbne spørgsmål, og det fungerer langt fra til alle mænd. Mænd skal have konkrete spørgsmål. For mænd er gode til at skubbe følelser og smerter til side, og det har historisk været en stor fordel. Men det betyder, at mænd mangler

et sprog for sygdom. Det er selvfølgelig stereotyp og i generelle betragtninger, men det er en stor udfordring.”

Har vi snakket nok nu?

Omvendt er det også en fordel, at manden har evnen til at lade sygdommen træde i baggrunden.

”Når mænd har en sygdom, så vil de typisk gerne have den til at være så en lille del af deres liv som muligt. Mænd ser ikke sig selv som syge eller som knogleskørhedspatient. Det er en stor styrke at kunne skubbe bekymringer til side og ikke hele tiden være optaget af, hvordan man har det. Så skubber man også nemmere smerten til siden og kan leve livet mere,” forklarer Svend Aage Madsen.

I parforholdet kan det betyde, at kvinden skal vænne sig til ikke at spørge ind hele tiden, og at samtalen ofte mest er hendes behov.

”Har vi ikke snakket nok om det nu” er et typisk svar fra en mand, når der er gået et kvarters tid. Og her skal kvinden lytte. I stedet for at blive ved og ved, så skal de aftale, at de snakker om det igen i næste uge. Mange mænd har det dårligt med, at der ikke er bagkant – at samtalen aldrig ender, eller at den kan starte når som helst. Det bliver uoverskueligt.”



EKSPERT- RÅD TIL MÆND MED KNOGLE- SKØRHED

1

Hør efter hvad din kone siger. Det er din største chance for at overleve

2

Find nogle fællesskaber, hvor det ikke kun handler om sygdom

3

Bevar dit arbejde eller dine interesser så meget som muligt - så du holder dig i gang, kommer ud og bliver en del af fællesskaber

..
”Mange mænd har det dårligt med, at der ikke er bagkant - at samtalen aldrig ender, eller at den kan starte når som helst. Det bliver uoverskueligt.”

“Det er stadig vigtigt at få talt om det betydningsfulde, og hvad man skal gøre ved sygdommen, for eksempel forebyggelse. Og her er kvinden ofte stærk, og det skal manden lære,” forklarer Svend Aage Madsen.

De fysiske begrænsninger

At være hæmmet fysisk og have nedsat funktion er svært for både kvinder og mænd.

”Manden har traditionelt set været vant til at tage ansvar, initiativ og have fysiske opgaver. Når det bliver svært at bevæge sig rundt, så bliver han afhængig af andre, sin kone eller lægen. Det er måske heller ikke muligt at komme ud til de samme aktiviteter som tidligere. Og når sygdommen bryder med noget, han plejer at gøre, som han nu ikke længere kan, så udløser det en krisesituation. Og her reagerer mange mænd ved at sætte sig i sofaen og ikke komme videre,” fortæller Svend Aage Madsen.

Kvinder mødes oftere i forskellige sammenhænge uden fysisk udfoldelse. Det kan være cafetur med veninderne, som er nemmere at holde fast i på trods af smerter og nedsat bevægelighed.

Nye fællesskaber

Ifølge Svend Aage Madsen er sådanne fællesskaber og nære relationer den vigtigste modvægt mod at gå ned med flaget. Så det anbefaler han, at mændene kommer i gang med. Han opfordrer derfor mænd til at opsøge nye fællesskaber eller justere dem, de allerede har.

”Ændr dine vaner og find nogle grupper, hvor I laver noget sammen, hvor alle kan være med. Det skal ikke handle om sygdom, men den gode snak opstår ofte under en god aktivitet.”

Og selvom snakken måske ikke falder naturligt, er det alligevel vigtigt at få taget de svære snakke. For det kan lette de bekymringer, som naturligt opstår.

”Mange mænd trækker sig og siger, at de bare vil være i fred. Det er vigtigt at få snakket om, hvad der er så belastende ved at skulle være sammen med andre eller ved at have knogleskørhed. Det kan være meget følelsesmæssigt overvældende at være i en sådan krisesituation. Og her kan snakken med andre hjælpe, og det kan blive nemmere at skelne mellem de forskellige følelser, man naturligt har i form af angst, fortvivlelse, vrede og afsavn,” siger Svend Aage Madsen. ●



MÆND DØR FØR KVINDER

Mænd i Danmark lever ca. 4 år kortere end kvinder, har stor overdødelighed og rammes oftest af de fleste sygdomme.



MÆND GÅR MINDRE TIL LÆGEN


Mænds psykiske lidelser er underdiagnosticerede og underbehandlede.



MÆNDS PSYKISKE PROBLEMER ER OFTE UOPDAGEDE

Selvdrabsraten er ca. 3 gange så høj for mænd som for kvinder gennem livet.

Kilde: Forum for Mænds sundhed

 Osteoporoseforeningen er partner i Forum for Mænds Sundhed



EKSPERT-RÅD TIL PÅRØRENDE

1

Hør efter, hvordan han gerne vil snakke om tingene

2

Lad være med at agere ekspert i hans sygdom, selvom du måske ved meget. Øv dig i at være mere tilbageholdende, så han selv får mulighed for at komme på banen

3

Lav konkrete aftaler og lad ikke snakken flyde ud. Sig fx ”Vi snakker om det i et kvarter”

4

Acceptér optimisme og håb. Lad manden skubbe smerten til side og bevare sit håb, uanset hvor realistisk det er



TJEKLISTE TIL MØDET MED SUNDHEDSVÆSENET

Skriv ned på forhånd, hvad du vil snakke om og dine spørgsmål

Ha' én med til lægen, som kan hjælpe med at holde fast og sikre, at du får svar på dine spørgsmål