

# Mænd og knogleskørhed

Skadelig myte om kvindesygdom: Mænd, der har knogleskørhed, står med helt særlige problemstillinger i forhold til kvinder. Fordomme om knogleskørhed og forventninger til manderollen gør det vanskeligt for mange mænd at acceptere sygdommen og endnu vanskeligere at følge de generelle anbefalinger til livsstil.

Mænd med knogleskørhed er optaget af andre problemstillinger end kvinder. Det viser en fokusgruppeundersøgelse gennemført af sygeplejerske, PhD, Dorthe Nielsen. Undersøgelsen, som er offentliggjort i *American Journal of Men's Health*, understreger ifølge Dorthe Nielsen betydningen af, at man fra sundhedsprofessionel side ikke alene har viden om sygdommen men også er opmærksom på, hvad det er for et menneske, man har med at gøre, så man kan rådgive mere individuelt, end man gør i dag. Og dermed sikre en bedre og mere effektiv behandling, fordi den er tilpasset den enkelte patients aktiviteter og livsstil.

## Myte med konsekvenser

Knogleskørhed er af såvel sundhedspersonale som af medicinalindustrien i årevis blevet stigmatiseret som en sygdom, der rammer ældre kvinder – en myte, der har

fatale konsekvenser for mænds knogler. Stigmatiseringen betyder, at færre mænd diagnosticeres – dels fordi de ikke selv er opmærksomme på deres symptomer eller på, at de er i risikozonen, dels fordi mange læger heller ikke er det. Og endelig fordi mænd i det hele taget ikke opsøger deres praktiserende læge så ofte som kvinder.

Undersøgelsen viser imidlertid, at kvindemyten også er problematisk for de mænd, der *bliver* diagnosticeret:

”Mange mænd er flove over at have knogleskørhed og forsøger at skjule sygdommen for omgivelserne. Det giver sig udslag på meget forskellig vis. Nogle ignorerer fx anbefalingerne i forbindelse med

fysisk aktivitet og tunge løft, andre tager hensyn til den men gør alt, hvad de kan, for at skjule det i offentligheden. En af fokusgruppedeltagerne, en 82-årig mand, som havde været gift i næsten 60 år, forklarede fx, at han altid gik over på den modsatte side af vejen, når hans kone bar på tunge varer eller kufferter, fordi han syntes, det var pinligt at udstille sin svaghed offentligt”, fortæller Dorthe Nielsen og fortsætter:

”Nogle af fokusgruppedeltagerne har ligefrem været ude for, at deres venner tvivler på, at det kan være rigtigt, at de har knogleskørhed eller laver sjov med det, fordi de tror, der er tale om en kvindesygdom. Den form for uvidenhed hos omgivelserne kan påvirke selvfølelsen, og derfor er det ikke så mærkeligt, at mange forsøger at skjule det.”

Mange mænd er flove over at være ramt af knogleskørhed

## Forestillingen om ”en rigtig mand”

Samfund, netværk og familie har stor indflydelse på opfattelsen af,

## Osteoporoseforeningens diætisttelefon

Telefonen er åben for foreningens medlemmer hver onsdag kl. 13.00-15.00. Ved telefonen sidder klinisk diætist Kirsten Bønløkke.



## Alle skal ” tilbydes rådgivning om livsstil

hvad det vil sige at være ”en rigtig mand”. Et af kendetrækkene ved en rigtig mand er fx ifølge fokusgruppedeltagerne selv, at man er stærk og har en aktiv livsstil.

”For at fastholde deres selv billede og forventningerne fra omgivelserne fastholder mange mænd med knogleskørhed, at de selv har nok føling med deres krop til at vide, hvor meget de kan tåle rent fysisk – også selvom det betyder, at de fortsætter med en knoglemæssigt risikobetonet adfærd. Det skyldes dels, at det for de fleste mænd er vigtigt at være i stand til at opføre sig, som de altid har gjort, dels frygten for at være en ”tøsedreng” eller en ”klynker”. Selvom en mand er hårdt ramt af sygdommen og har mange smerter, vil mange af samme grund som udgangspunkt sige, at de ikke har nogen problemer, med mindre man virkelig går dem på klingen”, siger Dorthe Nielsen. ”Og indrømmer en mand, at han har smerter og er fysisk begrænset af sin sygdom, er han typisk ikke selv sen til at stemple sig som en tøsedreng. Det viser, hvor hårdt knogleskørhed rammer mange mænds selvfølelse. Men det er urimeligt, og derfor skal der sættes ind.”

### Rådgiv individuelt

Øget viden blandt sundhedspersonale og offentlighed om, at knogleskørhed også er en mandesygdom, en nuanceret visualisering og beskrivelse af sygdommen i informationsmaterialer og individuel rådgivning af den enkelte mand, der får stillet diagnosen, er ifølge Dorthe Nielsen det, der skal til for at forbedre forholdene for mænd med knogleskørhed:

”Alle, der får stillet diagnosen knogleskørhed, skal tilbydes rådgivning om livsstil, men det nytter ikke med standardpakker i den forbindelse. Vi har en særlig udfordring i forhold til mænd, og det skal vi i sundhedssektoren være meget mere opmærksomme på. Der er behov for øget viden, så flere kan blive diagnosticeret i tide, men der er i høj grad også behov for, at man fra sundhedspersonales side tager flere individuelle hensyn, når der rådgives om, hvor-

dan den enkelte skal håndtere sin sygdom, så den passer bedst muligt ind i det liv han allerede lever. Gør man det, vil motivationen for at følge anvisningerne og fastholde medicinen i højere grad blive fulgt. Det betyder bedre behandlingseffekt og dermed bedre livskvalitet på trods af de nye udfordringer.”



*Mange mænd skjuler sygdommen for omgivelserne, fordi knogleskørhed gennem mange år fejlagtigt er blevet stemplet som en ”kvindesygdom”*