



Dato: 06. juni 2016

## Er du mand for din sundhed? Deltag i Ringsted Kommunes mange tilbud under mændenes sundhedsuge

Den 13. til 19. juni 2016 sætter Ringsted Kommune fokus på mænds sundhed og fællesskaber under kampagnen Men's Health Week. Ugen byder på en række gratis arrangementer for mænd, bl.a. sundhedstjek, sunde grillerier, mandeaften for fædre, caféaften om kræft og åbent hus i inkontinensklinikken.

Budskabet med kampagnen Men's Health Week er klart: Mænd er mere overvægtige, ryger mere og drikker oftere alkohol end kvinder. Og mænd rammes og dør oftere af alvorlig sygdom end kvinder.

### Tilbud til mænd om gratis sundhedstjek

Ringsted Kommunes borgmester Henrik Hvidesten opfordrer derfor kommunens mænd til at få lavet et sundhedstjek, hvis de går rundt med et eller flere sygdomssymptomer.

*"Vi ved, at man kan gøre rigtig meget for at forebygge forværring af de fleste sygdomme, hvis man opdager dem i tide. Der er derfor rigtig god grund til at tage et smut forbi sin læge eller kontakte kommunens sundhedskonsulenter, hvis der er noget, man går og døjer med,"* siger Henrik Hvidesten, der selv skal have lavet et sundhedstjek tirsdag den 14. juni kl. 12.00 på Søndre Parkvej 25 B.

Her tilbyder kommunens sundhedsteam gratis sundhedstjek i boligområdet Sønderpark. Et sundhedstjek på ca. 15 minutter kan afdække, om der er symptomer på nogle af de mest udbredte sygdomme som f.eks. lungesygdommen KOL, hjertekarsygdomme og type 2 diabetes. Viser sundhedstjekket tegn på sygdom, opfordres man til at gå til læge og få lavet en grundig undersøgelse.

Ifølge Svend Aage Madsen, der er chefpsykolog ved Rigshospitalet og formand for Selskab for Mænds Sundhed, er det paradoksalt, at mænd generelt vurderer deres sundhedstilstand som god eller endog meget god – og går langt mindre til læge end kvinder – samtidig med, at de har en større dødelighed og større sygdomsforekomst. Tallene viser, at netop mænd fylder mere op i hospitalssengene end kvinder, hvilket kunne tyde på, at de er kommet for sent til lægen med deres problemer.

Ringsted Kommune  
Erhvervs-, Fritids-, og  
Kommunikationscenter

Rønnedevej 9  
4100 Ringsted

Tel.: +45 57 62 82 00  
Dir.: +45 57 62 82 07  
Mail: RM@RINGSTED.DK

efkcenter@ringsted.dk  
www.ringsted.dk  
EAN: 5798007643362



Ringsted  
Kommune

## Jørgen blev syg, tog sagen i egen hånd og fik mere energi og et større netværk

*"Før i tiden var jeg ikke så god til at gå til lægen, men det er jeg blevet. Der er mange sygdomme, man kan dø af".*

Det siger Jørgen Jensen på 54 år, som er borger i Ringsted Kommune. I mange år skænkede Jørgen ikke sit helbred ret mange tanker. Det ændrede sig pludselig en dag i 2011, da tiltagende smerter viste sig at være en blodprop.

Jørgen overlevede blodproppen, men var på grund af dårligt hjerte, tre diskusprolaps og problemer med vejtrækningen nødt til at stoppe med at arbejde. Jørgen kom på kontanthjælp og skulle nu vende sig til en tilværelse med helbredsproblemer som fast livsledsager.

I foråret 2016 meldte Jørgen sig efter henvisning fra sin læge til Ringsted Kommunes kursus "På vej til et sundere dig". Jørgen havde længe ønsket sig at begynde at træne for at forebygge forværring af sin sygdom og få mere livskvalitet i hverdagen. Men som kontanthjælpsmodtager kan det være vanskeligt at få pengene til at række til dyre fitness abonnementer og holdsport i idrætsforeninger. Jørgen ledte derfor efter et forløb, der kunne hjælpe ham med at komme i gang med at træne selv.

Ifølge Jørgen har kurset betydet, at han har fået øjnene op for, at det gavner at leve sundere og komme ud og træne. Oven i hatten har Jørgen fået et helt nyt netværk gennem kurset. *"Det er rart at komme ud og se andre mennesker, når man skal ændre livsstil. Ellers sidder man bare derhjemme og glor"* siger Jørgen og fortæller, at kursisterne fra "På vej til et sundere dig" har planlagt at blive ved med at mødes, efter at kurset er slut.

I dag cykler Jørgen lange ture, og selvom det er hårdt i modvind, har han et smil på læben.

*"Det har givet mig meget mere energi at begynde at cykle. Min næste udfordring bliver at følge den kostplan, som jeg har fået, efter jeg var til livsstilssamtale hos kommunens sundhedskonsulent. Det glæder jeg mig til"*, siger Jørgen, der opfordrer andre mænd, der har knas med helbredet, til at benytte chancen for at få et gratis sundhedstjek under Men's Health Week.

## Program: Mænds sundhedsuge i Ringsted Kommune

### Gratis sundhedstjek for mænd og sunde grillerier v/ Den Skaldede Kok, tirsdag d. 14. juni 2016 kl. 12:00-15:00

Kalder alle mænd, der bor i og omkring boligområdet Sønderpark! Ringsted Kommunes sundhedskonsulenter tilbyder gratis sundhedstjek for mænd over 18 år. Afsæt ca. 15 minutter og få målt din lungefunktion, blodtryk, blodsukker, BMI og få en snak om sundhed og helbred. Du kan også få råd og vejledning om inkontinens (ufrivillig vandladning). Alle, der får lavet et sundhedstjek, deltager i konkurrencen om herrefede præmier. Den Skaldede Kok, Carsten Olsen, kommer og griller sunde retter. Gratis smagsprøver til dem, der får lavet sundhedstjek, efter først til mølle princippet.



Ringsted  
Kommune

Der er take away smagsprøver til dem, der holder ramadan.  
Borgmester Henrik Hvidesten kommer og får lavet et sundhedstjek kl. 12:00.  
Mødested: Søndre Parkvej 25 B, 4100 Ringsted.  
Kontaktperson: Josephine Biessy, udviklingskonsulent, Sundhedsteamet,  
Ringsted Kommune, tlf. nr. 23 61 57 89.

**Sundhedstjenesten inviterer fædre i Ringsted Kommune til mandeaften,  
tirsdag d. 14. juni kl. 18:00-20:00**

"Far er den bedste i verden" – hvordan leve op til det?

En aften med oplæg og delen tanker om at være far i dagens Danmark. Hvordan få familieliv, arbejdsliv og kæresteliv til at hænge sammen – alt sammen, så vi er med til at udvikle glade sunde og robuste børn – fra før fødsel til de flytter hjemmefra! Aftenen ledes af familierapeut Keld Nilsson og sundhedsplejerske Bjarne Rask Andersen.

Mødested: Hækkerupsvej 1, 4100 Ringsted.

Kontaktperson: Tine Haurum Kristiansen, Sundhedstjenesten, tlf.: 57 62 75 90.

**Foredrag om senfølger efter kræft og kræftbehandling v/ overlæge Mogens Munch Nielsen, Kræftens Bekæmpelse, tirsdag d. 14. juni kl. 18:00-20:30**

Både for mænd og kvinder. Hvert år får ca. 39.000 borgere i Danmark konstateret en kræftsygdom. Sygdommen og behandlingen kan bl.a. give en række fysiske, psykiske og sociale følger. Ved foredraget vil der blive sat fokus på primært de fysiske følger efter kræft. Med udgangspunkt i erfaringer fra patienter og forskellige undersøgelser, vil muligheder for at lindre disse følger blive diskuteret. Der vil være lejlighed til at stille spørgsmål undervejs.

Mogens Munch Nielsen er læge og rådgiver i Kræftens Bekæmpelse. Han har igennem en årrække beskæftiget sig med kræftrhabilitering - herunder senfølger.

Mødested: Knud Lavard Centret, Eksercerpladsen 1, 4100 Ringsted.

Kontaktperson: Susanne Lyth, sundhedskonsulent, Sundhedsteamet, Ringsted Kommune, tlf. nr. 41 72 25 18.

**Åbent Hus i Inkontinensklinikken, onsdag d. 15. juni kl. 13:00-17:00**

Kan du ramme plet, mand? Har du problemer med vand, luft eller afføring? Inkontinens rammer hver 10. dansker, men der er hjælp at hente. Onsdag d. 15. juni har alle mænd i Ringsted Kommune mulighed for at møde uanmeldt op mellem 13:00 og 17:00. Ringsted Kommunes kontinenssygeplejerske Anette Asferg og fysioterapeut Lisbeth Grothe Petersen står klar til at rådgive – og der vil være mulighed for personlig samtale. Du kan også møde Prostatakræftforeningen PROPA.

Ingen tilmelding – alle mænd er velkomne.

Mødested: Indgangen, Knud Lavard Centret, Eksercerpladsen 1, 4100 Ringsted

Kontaktperson: Anette Asferg, kontinenssygeplejerske, Inkontinensklinikken, Ringsted Kommune, tlf. nr. 57 62 79 98.

**Gratis sundhedstjek for brugere i Misbrugscentret og Ringsted  
Dagbehandling, fredag d. 17. juni kl. 10:00-13:00**

Mandlige brugere af i Misbrugscentret og Ringsted Dagbehandling tilbydes et gratis sundhedstjek. Afsæt ca. 15 minutter og få blandt andet mål kulilte i blodet, blodtryk, blodsukker og BMI og få en snak og sundhed og helbred med kommunens sundhedskonsulenter. Du kan også få råd og vejledning om inkontinens (ufrivillig vandladning). Alle, der får lavet et sundhedstjek, deltager i konkurrencen om herrefede præmier. Vi glæder os til at se dig.



Ringsted  
Kommune

Mødested: Dagbehandling, Prinsensvej 10, 1.sal  
Kontaktperson: Josephine Biessy, udviklingskonsulent, Sundhedsteamet,  
Ringsted Kommune, tlf. nr. 23 61 57 89.

**Gratis sundhedstjek for mænd ved "Classic Cars" i Ringsted, lørdag d. 18. juni 2016 Kl. 11:00-13:00**

Kom og få en personlig tilstandsrapport, når du ser på klassiske biler lørdag d. 18. juni. Ringsted Kommunes sundhedskonsulenter tilbyder i dagens anledning gratis sundhedstjek for mænd over 18 år. Afsæt ca. 15 minutter og få målt blandt andet kultilte i blodet, blodtryk, blodsukker og BMI og få en snak om sundhed og helbred. Du kan også få råd og vejledning om inkontinens (ufrivillig vandladning). Ingen tilmelding – bare mød op.

Mødested: Ringsted Bymidte på plænen foran Sct. Bendts Kirke.  
Kontaktperson: Josephine Biessy, udviklingskonsulent, Sundhedsteamet,  
Ringsted Kommune, tlf. nr. 23 61 57 89.

**Fakta om Men's Health Week:**

- Men's Health Week er en årligt tilbagevendende og landsdækkende kampagne initieret af Selskab for Mænds Sundhed.
- Kampagnen finder sted i uge 24 d. 13. – 19. juni 2016.
- Men's Health Week sætter i 2016 fokus på, hvad der skal til for at mænd via fællesskaber kan øge deres trivsel, mentale og fysiske sundhed.
- Ringsted Kommune markerer kampagnen med en række særlige events i uge 24.