



Magni Mohr, formaður
í Fólkaheilsuráðnum

MANNFÓLKAHEILSA ER IKKI BARA GULARØTUR

- Vit menn skulu læra betur eisini at vera bleytir, vísa veikleika, fara til lækna í góðari tíð og vera umsorganarfullir - uttan at vit missa okkara maskulinitet burtur í øllum meldrinum, heldur Magni Mohr

Vilmund Jacobsen

Hvat er góð mannfólkaheilsa?

- Tað er tað sama sum góð heilsa hjá hinum kyninum. Heilsa er jú eitt breitt og samansett hugtak, og yvirskipað inniber heilsugóða lívið bæði at hava tað gott kropsliga, sálarliga og sosialt.

Tað sigur Magni Mohr, formaður í Fólkaheilsuráðnum.

Hann vísir á, at mannfólkaheilsa snýr seg ikki bara um gularøtur og kropsliga venjing, men eisini um samleika - at hava góðar vinir, síggja meining í tilveruni og ymiskt annað.

Eru nøkur serlig ráð, sum venda sær meira til menn enn til kvinnur, tá ræður um mannfólkaheilsu?

- Ja, menn hava generelt verri heilsu enn kvinnurnar í okkara parti av heiminum. Í Føroyum hava menn eitt nú avbjóðingar viðvíkjandi royking, ov stórar alkohólnýtslu og yvirvekt, sum kemur av ov lítlari kropsligari rørslu og minni góðum kostvanum.

Magni Mohr vísir á, at hetta eru eisini avbjóðingar hjá kvinnum, men hesar eru størri hjá okkum monnum.

- Tað er eisini okkurt, sum bendir á, at menn yvirskipað eru í størri váða enn kvinnur, tá talan er um váðar í



- Tað liggur helst í okkum monnum, at vit duga ikki so væl at biðja um hjálp í góðari tíð, tá heilsuvandar eru, sigur formaðurin í Fólkaheilsuráðnum, Magni Mohr

arbeiðslivinum og gerandisdegnum annars.

Menn í størri váða

Hvørjir kunnu trupulleikarnir hjá monnum vera meira - ella øðrvísi - enn hjá kvinnum?

- Menn eru í størri váða enn kvinnur, tá talan er um fleiri av sjúkunum, sum standast av livihátti, arbeiðshátti og næsadjarvni.

Magni Mohr vísir á, at tað serstakliga

er livihátturin hjá monnum, sum setir okkum í størri váða.

- Tó sær tað út til, at kynsmunirnir í heilsu eru tengdir at aldri. Nógvar gentur og ungar kvinnur uppliva sálarliga strongd, sum møguliga kemur frá einum øktum avrikstrýsti, sum kanska serstakliga sosialu miðlarnir eiga sín part av.

Hann vísir á, at tað harafturímóti eru nógvir dreingir og ungir menn sum ikki kenna, at teir passa so væl inn í dagsins samfelagsskipanir.

- Summir velja kanska at flýggja inn í digitala heimin, sum møguliga kennist meira ítøkiligur. Tað eru fleiri tekin, sum kundu týtt upp á stórar avbjóðingar hjá okkara ungu, sum partvíst eru kynstengdir. Magni Mohr sigur, at hjá teimum eldru er eitt nú einsemi størri hjá monnum enn kvinnur.

Avbjóðingar tær somu

Er tað nakað serstakt, sum menn skulu ansa eftir - ella gera - sum kvinnur ikki nýtast at hugsa um?

- Heilsuavbjóðingarnar í dag eru fyrst og fremst tær somu hjá báðum kynum, so skilagóður liviháttur í mun til royking, kropsliga rørslu, kost, sálarliga javnvág, sosialan trivna og annað eru til bæði kynini.

Formaðurin í Fólkaheilsuráðnum heldur, at menn tó skulu royna betur at passa inn í samfelagið, sum er kollveltandi broytt seinastu fáu árin.

- Vit menn skulu læra betur eisini at vera bleytir, vísa veikleika, fara til læknan í góðari tíð og vera umsorganarfullir - uttan at vit missa okkara maskulinitet burtur í øllum meldrinum, heldur Magni Mohr.

Mugu ansa sær betur

Hagtøl siga, at kvinnur liva longri enn menn. Hví liva menn styttri enn kvinnur?

- Í dag halda granskarar, at kvinnur hava ein arvafrøðiligan fyrimun í mun til menn, tá talan er um livialdur. Hetta hongur møguliga bæði saman við kvinnuligu kynshormonunum, og at kvinnan hevur tvey X-kromosom. Hetta merkir kanska fýrakantað sagt, at menn eru meira útsettir í mun til óheilsuligan livihátt.

Tað merkir, sigur Magni Mohr, at menn mugu ansa betur eftir sær sjálvum í mun til vanligu heilsuráðini.

- Tað liggur helst eisini í okkum monnum, at vit duga ikki so væl at biðja um hjálp í góðari tíð, tá heilsuvandar eru, sigur formaðurin í Fólkaheilsuráðnum.