



MUSTASCH KAMPEN 2016

Fem-punktsprogram för bättre och längre liv

Alltför många män har en ohälsosam livsstil enligt SCB. Män lever 4 år kortare än kvinnor. Män äter sämre och motionerar mindre. Det behövs en förändring i männens livsstil. Fempunktsprogrammet ger råd och tips på åtgärder som leder till ett bättre och längre liv. Det är inte lätt att ställa om till en hälsosam livsstil. Det gäller att arbeta aktivt och inte ge upp.

1. Motionera reaelbundet

Regelbunden motion är det bästa receptet för ett långt liv. Vi blir spänstigare, gladare, snyggare, får bättre kondition och koncentrationsförmåga samt sover bättre.

2. Ät rätt och absolut inen rökning

Din kost påverkar hur din kropp mår, både på kort och lång sikt. Regelbundna måltider och en varierad kost med grönsaker, frukt eller bär till varje måltid. Undvik skräpmat och absolut ingen rökning. Är du rökare och vill leva ett långt liv är det nödvändigt att sluta omedelbart. Rökning är i särklass den största bidragande faktorn till cancer och andra livshotande åkommor. Trots detta är det tolv procent av befolkningen som röker. Varje år dör 6 500 människor i Sverige i förtid på grund av rökning.

3. Stressa mindre

Mindre stress förlänger livet. För mycket stress i långa perioder kan ge förhöjt blodtryck, minnes- och koncentrationssvårigheter samt i värsta fall hjärtinfarkt och utmattningssyndrom. Det är viktigt att ta sig tid till återhämtning och att stanna upp. Försök att undvika stressmomenten.

4. Börja tala om din hälsa

Män är rädda att prata om sjukdomar och blotta sitt inre. Denna oförmåga många män har att hantera känslor och sjukdomar behöver brytas. Statistik från SCB visar att var femte man saknar en nära vän. Allt för många män har prioriterat jobb och upplever att de inte haft tid att vårda relationerna. Börja tala om din hälsa med dina kompisar/närmaste – då blir det lättare att lägga om livsstilen.

5. Alla män 45+ Ta PSA-prov

Om prostatacancer upptäcks tidigt går den att bota. Det är därför det är så viktigt att ta PSA-test. Är det så att prostatacancern spritt sig så är sjukdomen omöjlig att bota och behandlingarna besvärliga. Män besiktigar kontinuerligt sina bilar för att ha kunskap att bilen fungerar som de ska. Samtidigt är det många män som inte tar hälsokontroller.

Dags att prioritera hälsan och livet

Kontaktpersoner Mustaschkampen

Torsten Tullberg, kampanjledare 0769-48 83 00 torsten.tullberg@prostatacancerforbundet.se
Helene Rödbro, kommunikator, 070-265 80 27 helene@prostatacancerforbundet.se