

PRESSMEDDELANDE

Slå ett slag för manlig hälsa på Fars dag

På söndag den 8 november är det fars dag, en dag då alla pappor ska firas. Prostatacancerförbundet vill då slå ett extra slag för manlig hälsa. Statistik från SCB visar att män lever 4 år kortare än kvinnor, de äter sämre och motionerar mindre. De är även betydligt sämre på att prata känslor och sjukdomar.

Fem enkla steg till ett friskare liv

Inför Fars dag kommer Prostatacancerförbundet med sina 26 lokala patientföreningar att informera och sprida kunskap runt om i landet på olika köpcenter och torg om vikten av en hälsosam livsstil. Prostatacancerförbundet har tagit fram ett 5-punktsprogram för att inspirera männen att ändra sin livsstil.

- *Att bry sig om sin livsstil och hälsa är vars och ens ansvar. Den oförmåga många män har att hantera känslor, livsstil och sjukdomar måste brytas. Genom kampanjen "I Love pappa" vill Prostatacancerförbundet väcka uppmärksamhet kring mäns hälsa och inspirera männen att ändra sin livsstil. Säger Torsten Tullberg, förbundsdirektör Prostatacancerförbundet*

Här följer fem enkla steg för att förbättra din hälsa.

- 1. Motionera mer** - 30 minuters aktiv rörelse per dag gör stor skillnad på din hälsa. Ta en promenad och försök att få in motionen i dina vardagsrutiner.
- 2. Ät rätt och sluta röka** - Regelbundna måltider, mer frukt och grönsaker samt mindre fet mat är grunden för bra matvanor. Sluta Röka. Rökning är den största bidragande faktorn till cancer.
- 3. Stressa mindre** - För mycket stress i långa perioder är farligt. Det är viktigt att ta sig tid till återhämtning och stanna upp i vardagen och bara vara. Gör regelbundna avslappningsövningar.
- 4. Vårda dina nära relationer** - Statistik från SCB visar att var femte man saknar en nära vän. För män gäller det att bli bättre på att vårda sina nära relationer där det viktiga i livet kan diskuteras.
- 5. Män 45+ Ta PSA-prov** - Prostatacancer är Sveriges vanligaste cancersjukdom. Avgörande för att kunna bli botad är att sjukdomen upptäcks i tid. Är du man och fyllt 45 år bör du ta ett PSA-prov, vilket endast är ett enkelt blodprov som kan tas på närmaste vårdcentral.

- *För mig är det självklart att ställa upp i Mustaschkampen för att sprida kunskap om prostatacancer. Inför Fars dag vill jag att alla pappor ska tänka lite extra på sin hälsa både för egen men även för sina barns skull! Säger Gustaf Hammarsten, skådespelare*

Presskontakt
Kommunikatör, Prostatacancerförbundet
Emma Magnusson
073 545 15 75
emma@prostatacancerforbundet.se
www.prostatacancerforbundet.se

