



## Hoekom maak sommige mans ander mense seer?

Navorsing dwarsoor die wêreld toon dat 'n seun wat 'n boelie is, kan grootraak en 'n mishandelaar word omdat hy daaraan gewoon geraak het om sy mag te gebruik om te kry wat hy wil hê. Navorsing toon ook dat een man uit ses sal verkragters wees en die ander vyf nie. Mans kan kies om nie gewelddadig te wees nie. Dit sal moeilik wees as die enigste rolmodel wat 'n seun het 'n gewelddadige pa is en 'n gemeenskap wat geweld gebruik in plaas van praat om kwessies op te los. Maar 'n man kan ander maniere kies in plaas van slaan en skiet. Hy moet ook weet dat drank en dwelms hom kan beïnvloed om te vergeet van die beheermeganismes wat hy in sy lewe het. 'n Man kan besluit om met iemand te praat wat hy vertrou om hom met hierdie kwessies te help.

## Chroniese lewenstylsiektes

Chroniese siektes is siektes soos diabetes, asma, hoë bloeddruk, hoë cholesterol, kanker, hartsiekte of orgaanversaking. Jy kry hierdie siektes wanneer jou lewenstyl jou siek begin maak. Die sneller wat hierdie siektes gewoonlik begin, is om oorgewig te wees omdat jy vetterige kos eet en soet drankies drink en geen fisieke aktiwiteit doen nie. Die eerste ding wat jy moet doen, is om jou doelgewig te laat bepaal by die kliniek en dan probeer om die ekstra gewig te verloor.

'n Man moet die volgende gesondheidstoetse laat doen: 'n prostaatoondersoek elke jaar oor die ouderdom van 40 jaar en 'n bloeddruk- en diabetestoets (suikertoets) elke jaar. Laat doen cholesterol- en MIV-toetse ook. Gebruik net jou eie medikasie soos dit deur die gesondheidswerker voorgeskryf is en moenie ander mense se medikasie gebruik nie.

# 'n Man se Leeftyd

Een man, in sy tyd, vertolk baie rolle



Wes-Kaapse  
Regering  
Gesondheid

BETER TESAME.

## Hoe hanteer 'n man die middeljare?

'n Man weet hy word ouer as hy brille nodig het, 'n bietjie gewig optel, sy hare uitval en hy dalk probleme met ereksies (impotensie) het. Sommige mans het dalk buite-egtelike verhoudings om uit te vind of hulle nog seksuele aantrekkingskrag het of aan ander gevaarlike gedrag deelneem – dit is als dinge wat negatiewe gevolge kan hê soos egskeiding, seksueel oordraagbare siektes en ongelukke. Maar 'n man kan eintlik hierdie tyd gebruik om sy lewe te herontleed deur positiewe veranderinge te maak soos om gesonder kos te eet, uit te vind wat sy gesonde gewig moet wees, meer fisieke aktiwiteit te doen en sy ingesteldheid te verander oor om ouer en wyser te raak. Hierdie ontleding kan sommige mans depressief maak en dan moet hy met iemand praat wat hy vertrou.



## Hoe om gesond te wees soos jy ouer raak?

Hou dadelik op rook! Sny diepgebraaide kos uit. 'n Stukkie rooivleis (beesvleis of lamsvleis) moenie groter as jou handpalm wees nie. Probeer om minstens agt glase water elke dag te drink – voeg suurlemoenskyfies of ander vrugte by om die geur te verander in plaas van gaskoeldrank drink. Eet baie minder sout. Drink minder suiker in jou koffie en eet minder lekkers. Eet 5 vrugte en groente per dag.

Doen minstens 30 minute fisieke aktiwiteit elke dag bv. vee die agterplaas, was vensters, neem 'n vinnige stappie. Gaan dadelik kliniek toe as jy 'n knop op jou lyf ontdek of op enige plek op jou lyf bloei.

## Die ouer wyser man

Soos mans ouer word, is hulle dalk meer bekommerd oor siek raak, so dis belangrik om aan te hou met gesondheidsondersoeke by die kliniek. Dis belangrik om verstandelik aktief te wees deur betrokke te wees by ander mense, te lees en te praat met jongmense om uit te vind wat byderwets is. Die ouer man het langer geleef en kan oor die ervaringe en kennis praat wat hy opgedoen het. Deel stories oor die verlede sodat jongmense meer oor vandag kan verstaan. Dis stresvol om bekommerd te wees oor geldsake, so sorg dat jou begrafnispolis betaal is. Laat jou testament opstel en hou dit veilig. Dis ook belangrik om fisiek aktief te wees – stap meer rond en doen ligte stoeloefeninge. Dit sal met fiksheid help, jou balans handhaaf en jou bene sterk hou.





## Die jong man se rol

'n Jong man kan vroeg in sy lewe gesonde gewoontes kies soos om sport te beoefen, voedsame kos te eet en nie eens te begin drink, rook of dwelms gebruik nie. Soek vir 'n man wie se gewoontes jy bewonder en laat hy jou mentor wees om jou te help lei om alle ouderdomme te respekteer en om jou te help om tussen reg en verkeerd te kies. Jong mans hou daarvan om kanse te waag omdat hulle dink hulle sal vir ewig leef, maar daar is nagevolge as jy te vinnig ry, seks sonder kondome het en dwelms en drank gebruik. Elke jong man kan kies om nie gewelddadig te wees nie, om nie 'n bendelid te word nie en om nie vroue en kinders seer te maak nie. Kies vir jou vriende wat jou waardes deel soos om gedissiplineerd te wees en hard te werk om jou drome te bewaarheid. 'n Jong man moet sy liggaam goed ken en as daar enige knoppe in sy privaat dele of in sy borste is, moet hy dadelik kliniek toe gaan.



## Pa's se rol het oor die jare verander

In sommige gesinne word die pa as die geldmasjien beskou wat kos en verblyf verskaf en min kontak met sy kinders het omdat hy gewoonlik werk en die ma vir die huis sorg. In ander gesinne is die pa baie hard, baie streng en deel dissipline uit. In baie gesinne deesdae werk die ma en pa albei buite die huis en albei voorsien in die behoeftes van die gesin. Hulle moet die rolle deel om na die kinders en die huis om te sien. Albei moet goeie rolmodelle wees en dissipline moet meer liefdevol wees. Die pa se rol is om vir sy vrou en kinders te sorg en hulle te beskerm. Hy moet betrokke wees en in sy gesin belangstel in plaas daarvan om te verdwyn of mishandelend te word.

## Die man se rol in verhoudings

'n Man het verskillende verhoudings met die mense in sy lewe. Met sy familie toon hy respek vir ouer mense en is hy 'n rolmodel vir die jongmense. As 'n student het hy die slagspreuk "opvoeding is die sleutel tot 'n beter toekoms" aangeneem en plaas sy studies aan die bopunt van sy agenda. Wanneer hy werk, probeer hy ook dinge uit die werkgewer se oogpunt sien, hy is betyds, werk hard en soek geleenthede om homself te verbeter. Hy moet probeer om regdeur sy lewe 'n sportman te wees deur aktief te wees, regverdig te speel en ook ander te leer. 'n Man moet die vrou in sy lewe met respek behandel en haar veilig hou.



## Die man se rol in vrouegesondheid

'n Man kan sy vroulike metgesel aanmoedig om voorbehoedmiddels te gebruik sodat elke baba 'n beplande baba is. Wanneer hul gesin volledig is, kan die man 'n vasektomie (manlike sterilisasie) laat doen. Hy kan ook sy metgesel aanmoedig om gereeld papsmere en borsondersoeke te laat doen sodat enige kanker vroeg opgespoor en behandel kan word. 'n Man kan die kanse verminder om sy vrou servixkanker te gee deur medies besny te word. 'n Man kan sy vrou aanmoedig om te borsvoed. Sy kan melk in 'n koppie uitmelk en die man kan dit dan vir die baba voer. Hy kan ook oplet as sy vrou die soort hartseer ervaar wat sommige vroue ervaar nadat hulle die lewe geskenk het en haar kliniek toe neem om hulp te kry. As 'n paartjie nie 'n baba kan verwek nie, moet al twee getoets word sodat hulle hulp kan kry daarmee. Wanneer 'n man se vrou menopouse ervaar, moet hy selfs meer begrip hê. Stel voor dat sy kliniek toe gaan of met iemand praat wat sy vertrou om haar deur hierdie "lewensverandering" te help.

