

“Stall the Ball - Men’s Health for All” ‘Sláinte na bhFear do gach duine.’

Seoladh - Seachtain Sláinte na bhFear in Éirinn 2012

Cuirtear i leith fir na hÉireann go bhfuil siad dearmadach, go mór mhór i gcás dátaí tábhachtacha ar nós breithlaethanta agus comóradh ócáidí éagsúla. B’fhéidir go bhfuil an fhirinne anseo anois is arís ach tá dáta tábhachtach amháin ann nach mór do gach fear a bheith ar an eolas faoi – mar go mb’fhéidir go sábhálfadh an dáta seo a shaol! Dé Luain go dtí Dé Domhnaigh 11-17 Meitheamh, 2012, sin é Seachtain Idirnáisiúnta Sláinte na bhFear.

Tá gach duine ar bís faoi Chraobhchomórtas Peile na hEorpa Tá fir ar fud na tíre ag pleanáil na cluichí a bheidh siad ag féachaint orthu (fiú le linn uaireanta oibre b’fhéidir). Beidh neart le n-ithe agus le n-ól réidh acu, shílfeá go raibh gorta nó triomach ag teacht, agus beidh siad ag déanamh socruithe chun bualadh lena gcairde i gcomhair na cluichí seo nach dtarlaíonn ach chuile cheithre bliana.

Tá gach eolas ag na fir faoin rud atá le teacht. Tá fhios acu go maith cén staid atá ag na foirne ar fad, cé atá i ngach ngrúpa, cén lá agus cad iad na tíortha a bheith ag imirt, cén praghas atá ag na geallghlacadóirí orthu, cé h-iad na h-imreoirí is fearr sa gcraobh ...

Tá dlúth cheangail cruthaithe ag Euro 2012 i measc na bhfir. Tá údar acu a bheith i gcomhlúadar lena chéile. Tá gach eolas acu ó na meáin faoi chuile shórt a bheidh ag tarlú. Tá siad lán sásta a dtuairimí a thabhairt go neamhspleách. Tá siad spreagtha agus ar bís mar gheall air. Tá siad lán le fuinneamh agus dúil acu páirt a ghlacadh ann. Léireoidh siad i bhfad níos mó mothúcháin ná mar a léiríonn de ghnáth.

Dar le Michael Lynch ó Fhóram Sláinte na bhFear in Éireann (fóram a dhéanann co-ordú ar Sheachtain Shláinte na bhFear ar oileán na hÉireann):

‘Ní mheastar go mbaineann na tréithe seo le fir na hÉireann.’ Ach, fan tamall. In ainneoin an bhéim seo atá ar na fir, is beag duine (fir ná mná) atá ar an eolas faoi riachtanais sláinte na bhfear, cén uair a mbíonn Seachtain Sláinte na bhFear ar siúl agus /nó cén fáth a theastaíonn a leithéid ar chor ar bith.’

Mar sin, cén fáth ar cheart dúinn béim a leagan ar Shláinte na bhFear? Mar go bunúsach, tá níos mó drochshláinte ar fhir i gcomparáid leis na mná agus tá fir ag fáil bháis ró-óg ar oileán na hÉireann,

- Ar an meán, faigheann na fir bás cúig bliana roimh na mná in Éirinn.
- Tá rátaí báis níos airde ag fir le h-ais na mná i gcomhair na príomh cúiseanna báis ar fad.

- Droch nósanna maireachtála is cúis le go leor de na galair ainsealacha seo.
- Bíonn drogál orthu dul go dtí na seirbhísí sláinte agus faoin am a théann siad ann, bíonn go leor de na fadhbanna sláinte dochóireáilte.

Tá droch thoradh forleathan ann de bharr ráta báis na bhfir óga a chailtear in Éirinn a bheith chomh h-ard. Cuireann sé isteach ar thionscail agus gnó na tíre ach freisin cuireann sé isteach ar chúrsaí ioncaim agus shóisialta na dteaghlaigh-cheal ioncam an phríomh-shaothraí mar atá cúrsaí fós i bhformhór na dteaghlaigh. Níl an cath seo cailte áfach. Léiríonn taighde gur féidir rioscaí formhór na ngalar fir seo a sheachaint. Mar sin, is féidir linn ar fad gníomhú go dearfach chun rud éigin a dhéanamh faoi seo.

Deis bliantúil is ea Seachtain Sláinte na bhFear ionas go mbeidh gach duine in ann a gcuid a dhéanamh ar mhaithe le sláinte na bhfear go h-áitiúil. Chuile bhliain bíonn béim ar théama ar leith. Is é téama na bliana 2012 in Éirinn ná: ‘Sláinte na bhFear – Cén mothúchán a bhuaileann i dtosach tú.... Troid? Teitheadh? Ceist a chur?

Tá claonadh féin-shlánú sa duine daonna ó thús a shaol. Gríosaíonn an chéad instinn fir chun ithe go maith, coinneáil aclaí, a bheith gníomhach agus slán, aire a thabhairt dóibh féin, oibriú le chéile agus aire a thabhairt do ghortaithe. Le h-imeacht ama áfach, go mór mhór sna sochaí san Iarthair – tá sé éasca luí ar na maidí – mé féineachais – aonraic, uaigneach ... agus mar thoradh ar sin, goileann sé ar ár shláinte fhisiciúil, mhothúcháinach agus spioradálach.

Dar le Michael Lynch:

I mbliana, tá Seachtain Sláinte na bhFear ag díriú ar ‘an Chéad Instinn’ na bhfear – dul ag lorg cabhair, comhairle, tacaíocht, agus gníomhú láithreach nuair atá deacrachtaí, cruachás nó droch-shláinte ag bagairt orthu. Tá muid ag impí ar fhir a dhul agus a fháil amach faoi chúrsaí sláinte seachas neamh aird a thabhairt ar chomharthaí, dul ar an ól, ‘coinneáil orthu’ nó lámh a chur ina mbáis féin nuair atá fadhbanna ag goilliúint orthu.

Deireadh – nótaí eagarthóra ar lean
NÓTA DON EAGARTHÓIR

Tá tuilleadh eolais ar fáil ó:

- Colin Fowler (**Belfast**), Mobile: 0044 751 9945261, Email: colin@mhfi.org
- Finian Murray (**Kells**), Tel: 00353 46 9280644, Mobile: 00353 (0)87 2038790, Email: finian.murray@hse.ie