



PIKEMA SÕPRUSE PÄEV!

KORRALDA TERVISEPÄEV KOOS SÕPRADEGA

-  Ela rohkem aastaid tervena
-  Ole tervem sõber pikkadeks aastaseks
-  Ole õnnelikum isa ja tegusam vanaisa

PIKEMSOPRUS.EE



ETV Pealtnägija
16. november 2022

Väik võib siiski kujundlikult samasse kohta tabada. Jaanuaris lahkus äkksurma tõttu meelelahutaja, päästja ja poliitik Madis Milling, septembris sai vähidiagnoosi tema vend Tõnis ning kuu hiljem tabas infarkt Madise kursusevenda Kristjan Jõekaldat. Täna ses Pealtnägijas avavad nad ennast haavatavast küljest, et teadvustada Eesti meeste terviseprobleeme. Miks on keskealine Eesti mees nii kehva tervisega ja eluiga lääne sookaaslastest palju lühem?



Sirje Potisepp, Piia Põldmaa ja veel 746

90 kommentaari 49 jagamist

Sulo Tintse oma tervisest: mõtlesin, et olen varsti siitilmast läinud

PM Tervis
9. november 2022, 09:54

TERVIS

Dr Margus Punab: on murettekitav, et mehed ei võta tõsiselt, kui tervist kahjustav on kõrge vererõhk

— Uuring näitas, et pooltel Eesti meestel on kõrge vererõhk

22.11.2022, 08:00

TEMA

Ka raudmehed murduvad. Indrek Raadik ehk Summer avameelselt ärevushäirest ja depressioonist

— Värskest Kroonikast

Greta Kaugmees
greta.kaugmees@kroonika.ee

01.12.2022, 09:00

Hirvo Surva tervisest: tuleb leida aeg endaga tegeleda, see pole mingi egotripp

PM Tervis
24. november 2022, 14:50

Kokkuvõte

Eesti meeste kehvade tervisenäitajate ajendil käivitunud kodanikualgatus „Pikema Sõpruse Päev“ on kampaania innustamiseks mehi mõtlema oma tervisele ning käima regulaarselt tervisekontrollis.

Algatuse eesmärk on tõsta meeste teadlikkust ja keskmist eluiga, et nad saaksid veeta rohkem terveid aastaid pere ja sõpradega. PSP töö 2022 novembris tervisekontrolli üle 3000 mehe ning meestearstile

juurdepääsetavuse teema jõudis avalikku diskussiooni.

Kampaania taust

- Pikema sõpruse päev on meestele (**eelkõige vanus 40-50**) suunatud kampaania, mis kutsub mehi koos sõpradega valima enda seltskonnale sobiv päev novembris, mil veedetakse üks päev sõprade seltsis ja mille käigus läbitakse üheskoos ka tervisekontroll. Valides tervislikum elustiil ja käies regulaarselt tervisekontrollis saab veeta rohkem terveid aastaid pere ja sõpradega.
- Eesmärk pole pelgalt meeste veretes tervisekontrolliks, vaid nende teadlikkuse tõstmine. Soovime panna mehed iseendast rohkem hoolima ning oma tervist regulaarselt kontrollima. 10 000 meest on kampaania raames varasematel aastatel arsti juurde jõudnud, tahame jõuda järgmise **10 000-ni**. Tahame, et mees jõuaks vähemalt korra aastas perearsti juurde.
- **Laiem probleem ka selles, et mehed ei saa ilma saatekirjata minna meestearstile.** (Naised seevastu saavad günekoloogi juurde otse minna). Teine mure selles, et perearstid kardavad/ei oska tegeleda meeste tervise küsimusega (neil puudub androloogia osas väljaõpe).
- Mitmed juhtumid, kus eesnäärme vähi analüüsiks tehtud PSA testi või teiste vereanalüüsi tulemusel saadud näitajate analüüs on suutnud aidata ehk mees on jõudnud tänu sellele kampaaniale õigel ajal arsti juurde, ennetamaks kurbi tagajärgi.
- Üleskutse: Mehed, küsige perearsti käest nõu kuidas iga-aastaselt oma tervisenäitajatel paremini silm peal hoida!

Väljakutse

- Kuidas saada heategevusega meediasse?
- Kuidas jõuda meesteni nii, et see neid kõnetaks?
- Kuidas leida kõneisikud, keda päriselt kuulataks ja kellel oleks lugu?
- Kuidas jõuda riigini/otsustajateni, et luua meestele võimalus jõudmaks meestetervise spetsialistini ilma saatekirjata?
- Kuidas panna erameditiini ettevõtted kampaania tarvis ühes koos tegutsema?
- Kuidas saada Eesti mees rääkima avalikult oma muredest?

Eesmärgid

- Suurendada meeste terviseteadlikkust!
- Saada mehed alates vanusest 30+ regulaarselt oma tervist kontrollima!
- Avada avalik diskussioon, kuidas saada mehed ilma saatekirjata meestearsti vastuvõttu
- Saada ühe katuse alla kampaaniaks kõik erameditsiini pakkuvad ettevõtted.

ARVAMUS

23.11.2022, 00:02

JUHTKIRI | Mehe tervis algab tema enda valikutest (57)

Loodetavasti on vähemalt mõned mehed – veel parem, kui neid oleks tuhandeid – nüüdseks tähele pannud, et november on **meeste tervise** kuu. Kampaaniakuu, kus tavalisest rohkem räägitakse meeste tervisest ning pakutakse meestele võimalust teha tervisekontrolli, vähidiagnostikat jms.



Strateegia

Strateegia jagunes 4 suurde gruppi:

- Kampaania üle-Eestiline üldkommunikatsioon – võtsime ühendust kõigi maakondlike väljaannetega, et nad kajastaksid kampaaniat oma kanalites. Lisaks hoida läbi kuu, meediat pidevalt uute põnevate teemadega kursis või tootsime unikaalseid lugusid.
- Kampaania avalik üritus – leidsime selle läbiviimiseks partneriks Ülemiste keskuse- kus tuntud mehed ja arstid live Delfi ülekandes arutlesid meeste tervise üle.
- Kampaania “suur lugu”- Tõnis Millingu vähi lugu, Pealtnägijas ja Kroonikas
- Partner ja influencer kommunikatsioon – saime kampaaniasse kaasatud kõik erameditsiini pakkuvad testijad. Leida arstid, teadlased ja lisa avaliku elu mehed, kes kõnetaksid mehi aga ka nende naisi!

Mehed uroloogi vastuvõtule ilma saatekirjata ei pääse

EESTI

Hanneli Rudi
18.11.2022 21:10



Foto: ERR

Kui günekoloogile saavad Eesti naised minna ilma saatekirjata, siis meestel tuleb oma delikaatne tervisemure esmalt perearstile ära rääkida. Tohtri sõnul ei ole saatekirja nõude kaotamine mõeldav, kuna Eestis lihtsalt napib uro- ja androlooge.

Rakendamine

- **Kuu enne kampaaniat** kõikide võimalike osapoolte kaasamine ja materjalide ettevalmistus – ühtne sõnum kõigile kampaanias osalejatele
- Ühtne pakett kõigil konkurentidel- Confido, Synlab, Medicum, Qvualitas, TÜ Kliinikum jt. Ning ühtne sõnum ja kampaania periood.
- Arstide ja kõneisikute koostööle kutsumine ja nendega teemade kinnitamine
- Teemapakkumine Vikerraadio Huvitaja saatele, saade eetris 01.11.2022
- Pikema Sõpruse Päev kutsub mehi novembrikuus tervisekontrolli, PT, 01.11.2022
- Personaalne pöördumine maakonnalehtede peatoimetajate poole palvega kajastada meeste terviseteemat, 02.11.2022
- Kampaania avaüritus Ülemiste keskuses 08.11.2022
- Tõnis Millingu ja Kristjan Jõekalda loo kajastus ERRi Pealtnägija saates, 16.11.2022
- Tõnise loo eksklusiivne jätkulugu sama nädala Kroonikas 16.11.2022
- Meeste tervisekampaania videoklipi lansseerimine koos Daniel Leviga, 23.11.2022
- Poliitikute suunaline teavitustegevus (Jüri Ratas, Reform jt), otsesuhtlus erinevate ajakirjanike ja ettevõtjatega, uute teemade kajastamiseks.
- Sotsiaalmeedia haldamine ja kõigi kampaania partnerite info jagamine enda ja nende kanalites.
- Järelteade, kui kampaania materjal koos



Pikema Sõpruse Päev kutsub mehi novembrikuus tervisekontrolli



PM Tervis
1. november 2022, 15:40



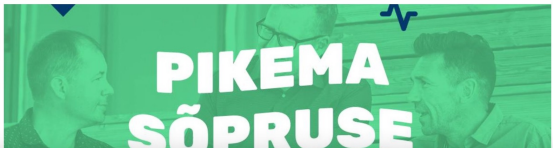
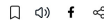
Deifi Lood Tervis Tootmine Inspireerja Sport ja hobid Vaimne tervis

TERVIS

03.11.2022, 23:43

Pikema Sõpruse Päev kutsub mehi novembrikuus tervisekontrolli

November on meeste tervise kuu ning selle raames kutsub algatus „Pikema Sõpruse Päev“ taas Eesti mehi üles leidma aega enda ja oma sõprade jaoks, minnes üheskoos tervist kontrollima ja veetes seejärel ühe meeldejääva päeva.



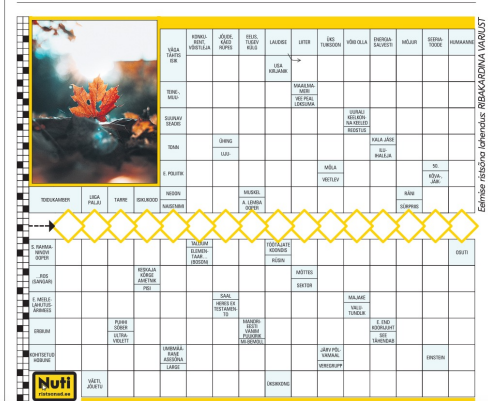
Algatus Pikema Sõpruse Päev ärgitab mehi ühiselt tervisekontrolli minema

November on meeste tervise kuu ning selle raames kutsub algatus Pikema Sõpruse Päev taas üles Eesti mehi leida aega enda ja oma sõprade jaoks ning minema üheskoos tervist kontrollima. Ettevõtja Rait Väina algatusel 2016 aastast toimunud Pikema Sõpruse Päeva missioon on kaardutada iga aastaga nende meeste hulka, kes peavad kord aastas oma tervise kontrollimist terviseseisunditerviseks. Algatus eesmärk on ööts Eesti meeste keskmise eluiga. Kaine aasta jooksul on tervisekontrolli käinud juba üle 10 000 mehe, kelle analüüsidele on selgunud murest tekitavad terviseprobleemid. Need on murest tekitavad näitajad, ütles Pikema Sõpruse Päeva eestvedaja Rait Väina. (VT)

Eile ilmus helkurmaterjalist postmark

Omniva andis 1. novembril välja postmarkigrafi „Läike ohuand“, mis on rõhitud helkurmaterjalist ja sellel on helkuriga varustatud omadus olla pimedal ajal nähtav. Postmarki välja andmiseks soovitasid juhtida tähelepanu ohutu liikumisele elisõbralikuks ja suurendada inimeste teadlikkust selles valdkonnas. Teisiti on meil helkur juba kaugele minna, kas jalkajate liigse kiiruse või on teed üleüldiselt. Üh, võima- või inimese ja korrald alus 15 meetri kauguse. Kui jalkajate liikumise sõltuvus, see trükiti trükitakse Vaba Maa. Mergiploki trükitary on 7500. (VT)

KIMKRI suurtükiväe on almalasine kogu. Kaitsejõud peale ja sellese võivad kuulada kõik huvilised, see tähendab kõik ka kuniig turvunud. Tegemist on pilavah lihtsa tuletõrjega, mille võivad kiirelt omandada liiks need huvit vi ja tabe. Liiks on see praegu- sel hetkel väga hea võimalus nende jaoks, kes tahavad liiks kassa millegi täiesti uue loomi- iga suurtükiväe. Tähtis rõh- madaid Türo Naarits ja liiks, et kes on kord suurtükiväe, on alati suurtükiväe. (VT)

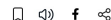


TERVIS

09.11.2022, 12:13

Mees hindab oma tervise seisundit tihti paremaks, kui see tegelikult on

Algatus „Pikema Sõpruse Päev“ raames Ülemiste keskuses toimunud meeste tervise teemalises avalikus vestlusringis arutati, milline on Eesti mehe tervisekäitumine ning kuidas tuua mehi senisest enam tervisekontrolli, ennetamaks tõsisemaid terviseprobleeme.



Postimehe uudised



Pealtnägija / ERR

- <https://www.err.ee/1608790648/pealtnagija-miks-elab-eesti-mees-laane-sookaaslastest-mitu-aastat-vahem>
- <https://kroonika.delfi.ee/artikkel/120096432/aasta-alguses-venna-kaotanud-tonis-millingul-diagnoositi-eesnaarmevahk-ma-ei-taha-voitluseta-lahkuda>



Kokkuvõte

- Saime kampaania perioodil enam kui **70 unikaalset** tasuta meedia kajastust
- Kõik tasulised testimis kohad töid oma **hinnad** kampaania ajaks **ühele tasemele** ning vastavalt turundus eelarvetele võimendasid kampaaniat oma kanalites (kõigil erameditsiini pakkujatel oli see teema novembri fookus teema)
- Kokku käis kampaanias loendatud andmetel üle **3200** mehe tasulises kontrollis, millele lisanduvad tasuta arstikülastused (perearsti), mida kahjuks ei ole võimalik loendada seoses isikukaitsese.
- Kampaaniaga algas riiklik diskussioon! Tervisekassa teatel tahetakse juba tuleva aasta esimesel poolel alustada meeste **eesnäärmevähi sõeluuringu pilootprojektiga**: „Praeguste plaanide kohaselt kaasame 2023. aastal pilooti vanuses 50-69aastased mehed, kel ei ole diagnoositud varem eesnäärmevähi, esimene indikaatori PSA testi normist kõrgem tase, seejärel hinnatakse eesnäärmevähi riskiskoori ja kui ka see on kõrge, siis suunatakse mees tervishoiutöötaja vastuvõtule ja edasiste uuringutele,“ ütleb Tervisekassa, kelle sõnul projekti üksikajsu veel täpsustatakse.
- Kampaania näod kõnetasid üldsust ja lisaks neile tulid oma **muredega avalikuks veel mitmed staarid**
- Pealtnägija lugu tekitas registreerimislaine: Viimase Pealtnägija lool, kus rääkisime Madis Millingu surmast ning tema venna Tõnis Millingu ja kurusevenna Kristjan Jõekalda tervisemuredest, oli märkimisväärne mõju. Nimelt kinnitab Tallinna Meestekliinik, et neil **vallandus vastuvõtule tahtjate buum**. „Kui võrrelda suurusjärgus, mis toimub tunni jooksul, siis kui tavaliselt registreerib end tasulisele vastuvõtule tunnis kaks-kolm meest, siis **pärast Pealtnägijat oli soovijaid üle kahekümne**.“
- Sotsmeedias tegime 15 postitust. Kokku oli kampaania **postituste levik 34413**, millest 9825 makstud ning 24588 orgaaniline. Postitustega **suhestus kokku 1209** unikaalset kasutajat. Erinevatele linkidele klikiti kampaania jooksul kokku 192 korda.
- Delfi livet vaatas kokku **1500 inimest**
- **MEHED JULGESID TULLA OMA MUREDEGA AVALIKUKS!**

3000 meest
käis tervisekontrollis
novembris **«Pikema
sõpruse päeva»**
kampaania raames.