



PIKEMA SÕPRUSE PÄEV

TERVENA ELAMINE ON KULTUUR

Pikema Sõpruse Päeva

Ellu kutsumise põhjused

- Eesti meeste suremuse peamiseks põhjusteks on südame-veresoonkonnahaigused (35%), kasvajad (19%) ning vigastused ja mürgistused (11%).
- Eesti meeste oodatav eluiga (73,9) on 8,5 aastat lühem kui Eesti naistel (82,4).
- Kuni 50. eluaastani käivad mehed arsti juures oluliselt vähem kui naised, seega jõuavad Eesti mehed arsti juurde liiga hilja, enamasti juba tõsiste ja väljakujunenud (krooniliste) haigustega.
- Ennetav tervisekontroll aitab haiguseid võimalikult varajases faasis tuvastada ning ennetavate tegevuste ja tervislikuma eluviisiga saab riskid viia miinimumini.



Pikema Sõpruse Päeva ellukutsuja – Rain Vääna

Pikema Sõpruse Päeva idee autor on ettevõtja Rain Vääna, kes on oma sõpradele korraldanud juba aastaid just sellise nimega ettevõtmisi, kus üheskoos käiakse oma tervist kontrollimas ja seejärel veedetakse koos aktiivne päev kultuuri-, spordi- ja meelelahutusüritustel, vürtsitades päeva ka uute ja põnevate emotsioonidega, mida võib pakkuda näiteks balletitreening.

Idee on panna sõbrad hoolima üksteise tervisest, et elada võimalikult kaua sõpradena koos ja olla samal ajal terve abikaasa oma naisele, isa oma lastele ja vanaisa oma lastelastele.



Eesmärk 2019

Sihtgrupp ja püstitatud eesmärgid

- Pikema Sõpruse Päeva kaasati kõik Eesti mehed, kuid kõige enam oodati oma tervist kontrollima mehi vanuserühmas 40-49 eluaastat ehk riskirühmast. Enne seda ei pruugi haigused endast märku anda. Peale seda võib olla juba hilja, et haiguste ennetamiseks midagi ette võtta.
- Otsest realistliku numbrilist eesmärki algatuse eestvedajad 2019. aastaks ehk algatuse esimeseks aastaks siiski ei pannud. Novembris ja detsembris oodati lihtsalt võimalikult palju Eesti mehi arsti juurde tervist kontrollima, arstiga või õega konsultatsioonile ning seejärel oma sõpradega põnevat päeva veetma.
- Eesmärk 2020. aastaks on koostada novembris-detsembris kogutud tulemuste pealt meeste tervise hetkeseisu hindav raport.
- Algatuse püsiv eesmärk on meestes regulaarse tervisekontrolli harjumuse tekitamine.
- Kaugeleulatuv eesmärk on tõsta meeste tervena elatud aastate arvu.



Mees, hooli oma
tervisest!
See ei võta tükki
küljest.

#PikemaSõprusePäev #PikemSõprus
#FriendsForLife #KauemSõbrad
#TerveMees #Mehelik

Taktikaline tegevuskava

13

LP

Eesti Päevaleht

TERVIS

Mehed, mõelge oma tervisele! Mõelge koos sõpradega

Ettevõtja Rain Väana kavatseb tänava novembris meelitada tervisekontrolli vähemalt 10 000 meest. Et nad oskaksid end hoida ja tervelt elatud aastatest lugu pidada.

Oli juhus, et vestlesime jäätmekäitlusettevõtte Ragn-Sells juhi Rain Väanaga (45) tervisest pisut enne seda, kui ootamatu haigushoo tõttu lahkusid meie hulgast Mart Nutt ja Jüri Pino. Seda rohkem paneb Väana jutt mõtlema. Ehk paneb ka tegutsema?

Kolm aastat tagasi novembris korraldas Väana oma lähematele sõnradele esimest kor-

Pikema Sõpruse päev ei tähenda pelgalt uuringuid ja analüüse. Seega käiski teotahteline sõpruskond balletti õppimas.

FOTO: HEIKIGHEIKILAAAN.COM

kellana mõjuv tervisehüda ei kimbuta, siis ega me naljalt arsti vastuvõtule ei lähe. Sõõme ikka pigem ebatervislikult ja palju ning liigume pigem vähe. Või kui äkki otsustame sportida, siis teeme seda liiga palju. Suitsetame, ehkki ei peaks, ja alkoholi pruugime sageli rohkem, kui oleks mõistlik. Seejuures eksitame end mõttega, et ju naps maandab pingeid. Tööprobleemide lahendamine võtab tihti puhkeaja ja stressimõtted viivad sageli une. Ja nii me kustume.

„Huvitav on see, et arstid nimetavad neid haigusi, mis meid kõige rohkem ohustavad, elustiilihaigusteks. Oma elustiiliga tapame ennast ise,“ arutleb Väana. Ta jätkab: „Teistpidi võttes jällegi, kui sa näiteks neljakümneselt mõistad, millest üks või teine tervisevaegus on tingitud, ning teed selle ääri oma elustiilis

Ürituse mõte pole keerata kõikjale naudingud nulli ja

- Kommunikatsiooniga alustati teadlikult juba 2019. aasta kevadel, kui PSP algataja andis ajalehele LP pika intervjuu, kus rääkis isiklikest kogemustest, algatuse tagamaadest ja teavitas avalikkust, et kodanikualgatus PSP stardib esmakordselt novembris. Sellega kindlustati mitmete partnerite toetus projektile.
- Uuesti tuldi kommunikatsiooniga avalikkuse ette Anu Välba pühapäevases telesaates „Hommik Anuga“, kus Rain Väana sai koos oma sõpradega algatusele tähelepanu enam kui 20 minuti ulatuses.
- Seejärel võeti teadlikult aeg maha, et mitte ootusi liialt üles kütta, ning kogu kommunikatsioonitegevuste avapauk ajatati oktoobri kahte viimasesse nädalasse, kui PSP-ga seotud kõneisikud ja arstid käisid läbi suurema osa peavoolumeediast – alustades Ringvaate ja Vikerraadioga ning lõpetades Kofe+ ja Raadio 4-ga.
- 31. oktoobril, kui algatus avapaugu sai, algas klassikaline kommunikatsioon nii sotsiaal- kui peavoolumeedias, kus meediat hoiti pidevalt kursis, kuivõrd on mehed üle Eesti oma tervist juba kontrollima läinud.

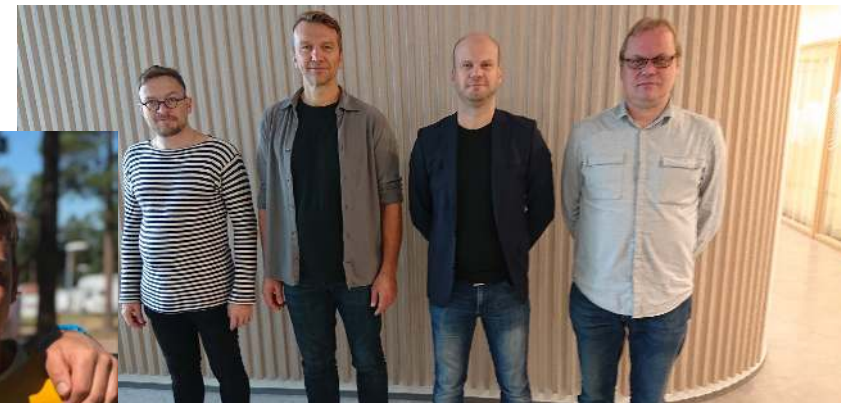


Raul Ranne
raul.ranne@lehted.ee

Pikema Sõpruse Päev 2019 tulemused

- 2019. aasta novembris ja detsembris käis tervisekontrollis vähemalt **2400 meest**, TÜK meestekliiniku lõplikud andmed pole veel seejuures laekunud.
- Hetkel on veel erinevates meditsiinikeskustes end registreerunud ja oma järjekorda ootamas teadmata arv mehi, kelle puhul on keskustest viidatud, et neid tiivustas PSP algatus.
- Saime haigekassa toetuse 3200 mehe tervisekontrolliks.
- Koostöös arstidega töötasime välja Pikema Sõpruse tervisepaketi meestele kuni 35 ja 35+.
- Alustasime ühiskonnas diskussiooni meeste tervise teemal.
- Avalikkus võttis meie idee hästi vastu ja see leidis palju toetust.
- Saime mitmed suurepäraseid koostööpartnerid, kes olid meile meie eesmärkide saavutamisel suureks abiks ja kellega loodame koostööd jätkata ka järgvatel aastatel.
- Mitmed suured tööandjad soovivad panustada oma töötajate tervisesse.
- Koostöös TÜK meestekliiniku ja tööandjatega loodame aprilli lõpuks testida ära 1000-1200 meest töökollektiivides.





31.10.2019, 13:59

Algas "Pikema Sõpruse Päeva" meeste tervise heategevuskampaania.

www.DELFI.ee 989 f t



19.11.2019, 16:09

VIDEO: Pühamüristuse DJ-d käisid ka Pikema Sõpruse Päeva raames tervisekontrolli

as (1)

203 f t



Pikema Sõpruse Päeva

korraldajad ja koostööpartnerid

Taevas Oglyv, Agenda PR, Delfi Grupp,
Octa Mainor Ülemiste, Haigekassa, Tartu
Ülikooli Kliinikumi Meestekliinik, Synlab,
Qualitas, Amare Luna, Meedikum, Tervise
Arengu Instituut, Tallinna Sadam, Roche,
Hansabuss, Avantirent, Ragn-Sells, Toyota,
Pirita Jahtklubi Restoran, Impact 80/20, Paul
Agurauja, Cobalt

