

MEEB, TUJU ON TÄHTIS, AGA TERVIS ON TÄHTSAM!

Mine tervisekontrolli!



pikemsoprus.ee

Pikema Sõpruse Päev

„**Pikema Sõpruse Päev**“ on 2019. aastal avalikkuse ette tulnud koduanikualgatus, mis on oma südameasjaks võtnud tõsta Eesti meeste tervena elatud aastate arvu. Kampania eesmärk on panna mehed vähemalt kord aastas tervisekontrolli minema.

2023. aastal oli fookus üldteavitusel, et teadvustada tervisekontrolli olulisust ja tõsta seda %, kes realselt kontrolli ka lähevad. Kuna eelarve oli piiratud, pidime leidma viisi, kuidas sõnum laia publikuni viia läbi silmatorkavate kõneisikute ja panema inimesed ise kampaniat promoma oma kanalites.

Selleks kaasasime populaarse bändi **5MIINUST**, kes tegid nii temaatilise video, levitasid sõnumit oma kanalites, meedias kui kontserditel, muuhulgas andsid ise ka vereproovid.

Lisaks promoklipile korraldasime **50 tuntud mehega** lõpuürituse. Kampania levis orgaaniliselt vähemalt **500k**-ni ja kokku saime **240** meeste terviseteemalist kajastust meedias.

Lühidalt



Taustast

- **Pikema sõpruse päev** on meestele (**eelkõige vanuses 40-50**) suunatud kampaania, mis kutsub mehi koos sõpradega novembris ühist päeva veetma, mille käigus tehakse üheskoos ka tervisekontroll. Valides tervislik elustiil ja käies regulaarselt tervisekontrollis saab veeta rohkem tervelt elatud aastaid pere ja sõpradega.
- Soovime panna mehed endast rohkem hoolima ning luua harjumuse vähemalt kord aastas oma tervist kontrollida.
- 10 000 meest on kampaania raames varasematel aastatel arsti juurde jõudnud, tahame jõuda **järgmise 10 000-ni**.
- Varasemate aastate kampaaniad keskendusid ainult **novembrikuule**, kuid tulemused näitasid, et sel perioodil ei pruugi mees oma käitumist muuta, **mistõttu oli vaja venitada kampaania pikemaks**.
- Varasemate aastate statistika põhjal ei jõudnud sõnum maameesteni ja tervisekontrolli jõudsid pigem linnamehed. Seadsime sihiks **jõuda oma sõnumiga maapiirkondadesse**.



Väljakutse

- Kuidas jõuda maapiirkonda?
- Kuidas laiendada arstide võrku?
- Kuidas hoida kampaaniat korduses peale novembri lõppu?
- Kes kõnetab?
- Kuidas panna kampaania sotsiaalmeedias levima?

Eesmärgid

- Saada mehed arstile!
- Suurendada veelgi meeste terviseteadlikkust. Samuti nende lähedaste teadlikkust sel teemal.
- Viia sõnum üle-eestiliseks.
- Leida kampaaniapartnerid (mehed ja meedia), keda sihtgrupp kuulaks ning kes aitaks tasuta sõnumit edasi levitada.

Strateegia

- Kampaania alguse **üllatus**, et saavutada suur meedia ja sotsiaalmeedia tähelepanu, meediapartnerite leidmine, kus võimendada kampaaniat reklaamide, artiklite ja intervjuudega.
- Saada **kampania eestkõnelejad ka ise rääkima** ja näitama eeskuju ehk saada nad andma vereproovi.
- Kampaania läbiv kommunikatsioon – **hoida terve kuu fookuses meeste tervist**, kus kõneleksid tuntud mehed, arstid jt. meeste tervise teemadel, kus alasõnumiks, oleks “mees mine kontrolli”.
- Tõsta **kuu lõpus teise üllatusega** kampania uuesti fookusesse, et pikendada kampania mõju veel ka detsembrisse ja jaanuari.



The screenshot shows a news article on the kroonika.ee website. The navigation bar at the top is yellow and contains the following links: STAAR, KUNINGLIKUD LOOD, EESTI LAUL 2024, FILM-TV, MUUSIKA, and PILETITASKU. The article title is "Räppar Estoni Kohver paneb rahunenud peoloomana tervise esikohale: ega see mahla pealt napsitamine enam teab mis huvitav ole". The author is Gitta Riener, with the email address gitta.riener@kroonika.ee. The article features a photo of a man wearing a black leather jacket, sunglasses, and a white headband, standing in front of a graffiti-covered brick building. The photo is framed by a white border.

Rakendamine I

Kaks kuud enne kampaaniat panime paika eesmärgid. Varasemate aastate statistika näitas, et linnades elavaid mehi kampaania kõnetab, kuid need sõnumid ei jõua hästi maapiirkondadesse või ei ole sealsetel meestel võimalik kampaaniapartneritest meditsiinasutusi külastada.

Lõime uue strateegia, milleks oli “mees mine arstile”. Viisime meeste seas läbi küsitluse uurimaks, keda nad teavad, saime vastuseks 5MIINUST.

Asusime läbirääkimistele bändiga ning palusime neil teha midagi enneolematut – olla südamlik ja empaatiline. Olla küll möllumees, aga rõhutada ka tervise ja selle kontrollimise tähtsust.

Kampaania lansseerimine toimus 6.novembril 5MIINUSE videodega.

Kampaania kuu vältel üleval hoidmine käis 5MIINUSE, nende liikmete ja Eurovisiooni video kaudu. Lisaks sai kampaaniasse kaasatud tuntud meestest meedialugude loomise ja levitamise.

5MIINUST 6. Nov 2023 · 🌐

Pikema Sõpruse Päev x 5MIINUST ✨

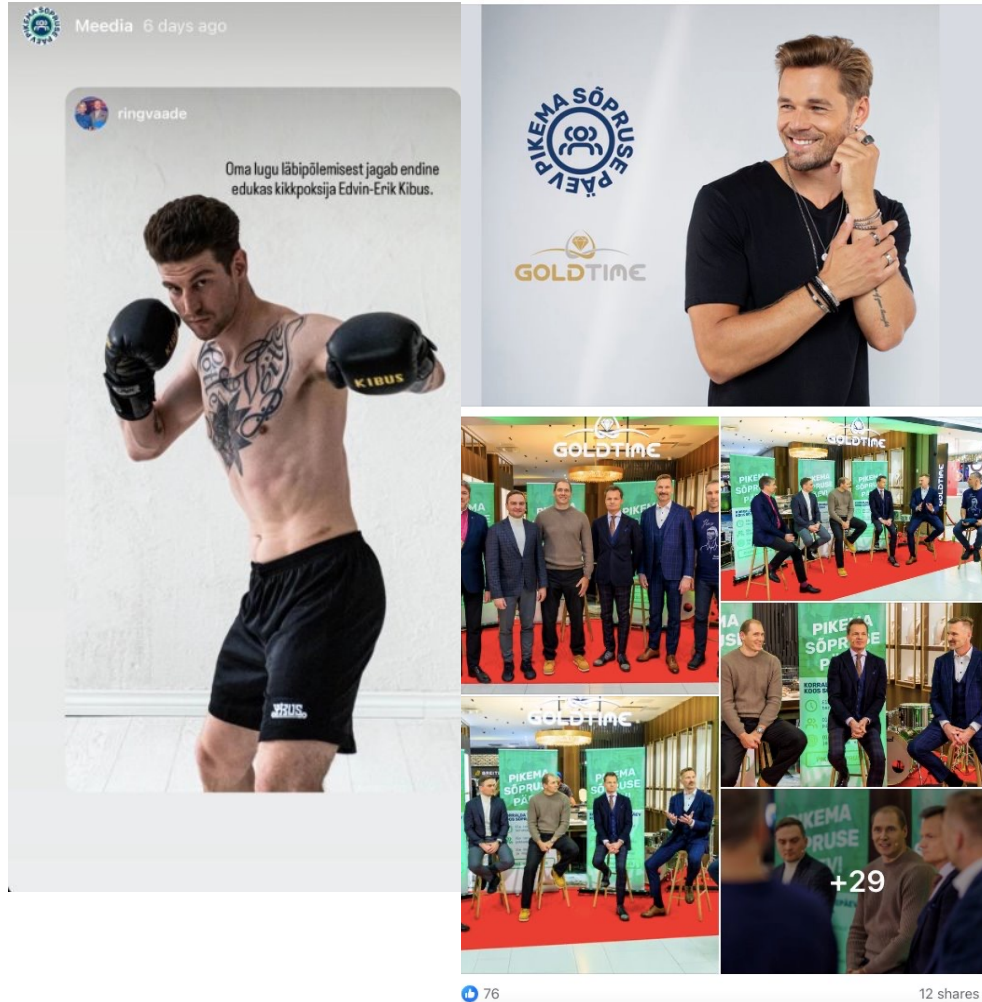
Nonii, asjapulgad! November on meeste tervise kuu. Seega... vaatame näitajad üle. Kes liitub? 🙌

67 15 shares 4.5k views

Rakendamine II

Goldtime
November 29 at 8:00 AM · 🌐

he kõige väärtuslikum EHE on TERVIS! ❤️ Juba täna võtame koos **Pikema Sõpruse Päevaga** kusesse meeste tervise. Ootame Sind osa saama meeste vaimse ja füüsilise tervise malisest vestluspaneelist, kus jagavad oma mõtteid ja kogemusi meestearst Dr. Kristjan nm, olümpiavõitja Gerd Kanter, peapiiskop Urmas Viilma, Tele2 juht Margus Nõlvak ja ema Sõpruse Päeva algataja Rain Väana.
Cohtume kell 19.00 Goldtime'i **Viru Keskuse** esinduskaupluse ees!



Lõpuürituse partnerite, kõneisikute ja nõ meesmodellide leidmine.

Kampaania avalik lõpuüritus toimus Viru keskuse Goldtime poes, kus korraldati “tavaliste” meeste moeshow ning vereproovi andmine, näitamaks teistele meestele, et arstikäik on sama lihtne kui poeskäik. Lisaks toimus ürituse raames suur meeste terviseteemaline diskussioon, mida sai vaadata Delfi *lives*.

Lõpuürituse järelkajastused olid valdavalt detsembris, kampaania mõju pikendasid reklaamid telekanalis TV3 ning Delfi veebis.

Kokkuvõte

- Kokku osales kampaanias tasuta üle **50ne** erineva taustaga mehe, kes kõik andsid oma panuse nii tava- kui sotsiaalmeedias ning aitasid nii kampaania sõnumit levitada - nende seas näiteks avalikus vestlusringis osalenud olümpiavõitja **Gert Kanter**, peapiiskop **Urmas Viilma**, meestearst **Kristjan Pomm**, tippjuht **Margus Nõlvak** jt. Omapoolse panuse andis ka Taltech'i korvpallimeeskond.
- 5MIINUST klipi abil saime tasuta meediat **25 000** euro väärtuses. Delfi lõi **meeste terviseportaali** ja näitas kampaania vältel PSP **reklaame**. TV3 Grupp Eesti näitas klippi kõigis oma kanalites nii detsembris kui jaanuaris.
- Kokku saime ainuüksi novembris ligi **240** erinevat meeste terviseteemalist kajastust. Nende hulgas oli ka aktuaalseid probleemkajastusi, et mehed ei pääse ilma saatekirjata meestearsti jutule.
- Läbi sotsiaalmeedia jõudsid postitused orgaaniliselt enam kui **500k** inimeseni, seda tänu läbimõeldud lahendustele, kus partnerid 5MIINUST, Viru keskus, Goldtime, Delfi, TV3, Sky+, TalTech korvpallimeeskond ja kõik kampaanias osalenud mehed olid sõnumi levitajateks.
- Goldtimes toimunud üritusel osales lisaks esinejatele **15** tuntud meest, kes kõik astusid üles modellidena nt. Tom Lilienthal, Tiit Trofimov, Martin Noodla jt. Lisaks annetas Goldtime kõikide detsembris ostetud meeste ehete pealt **10%** ehk **2800** eurot Pikema Sõpruse Päevale. Lisaks levitasid Goldtime ja Viru keskus kampaania infot ka oma kanalites.
- 5MIINUSE lugu, mille video tehti kampaania ajal, **võitis Eesti Laulu**.
- Kampaania eelarve oli ainult tehnilised kulud ehk **4000** eurot.
- Eesti Perearstide Selts palus jaanuari alguses kampaania reklaamid lõpetada, kuna neil tekkis tänu kampaaniale vastuvõttudes üle-Eesti ülekoormus.



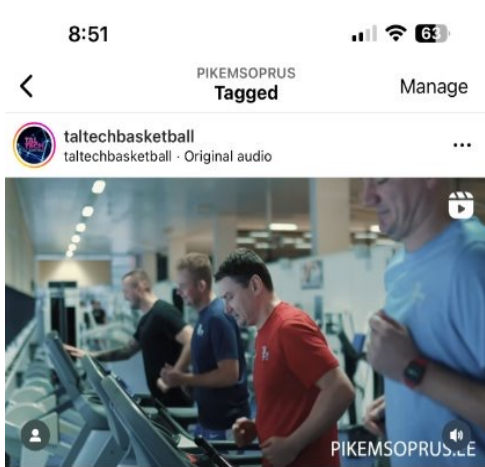


Rain Väana asub kohas nimega **Viru Keskus**.
29. nov -

Tulge ka täna Viru Keskusesse 19:00 algavale Pikema Sõpruse Päev 2023 pidulikule lõpuüritusele! ❤️💙



29 1 jagamine



127 18 4

taltechbasketball @pikemsoprus LOOS 🏀🏆

Kas oled juba kuulnud Pikema Sõpruse Päevast... more
View all comments
4 days ago - See Translation



whisper_sister Viru Keskus

whisper_sister Last Wednesday we did a little cocktail treat for those of you who passed by Viru Keskus' @goldtime_eeesti for the closing of November's Men's... more

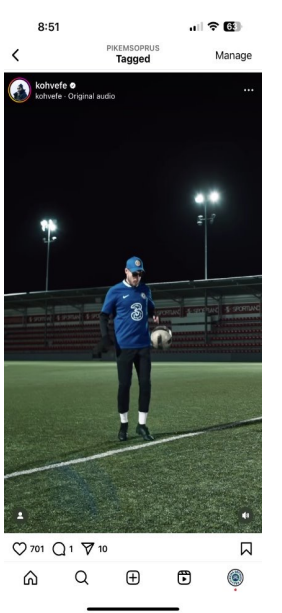
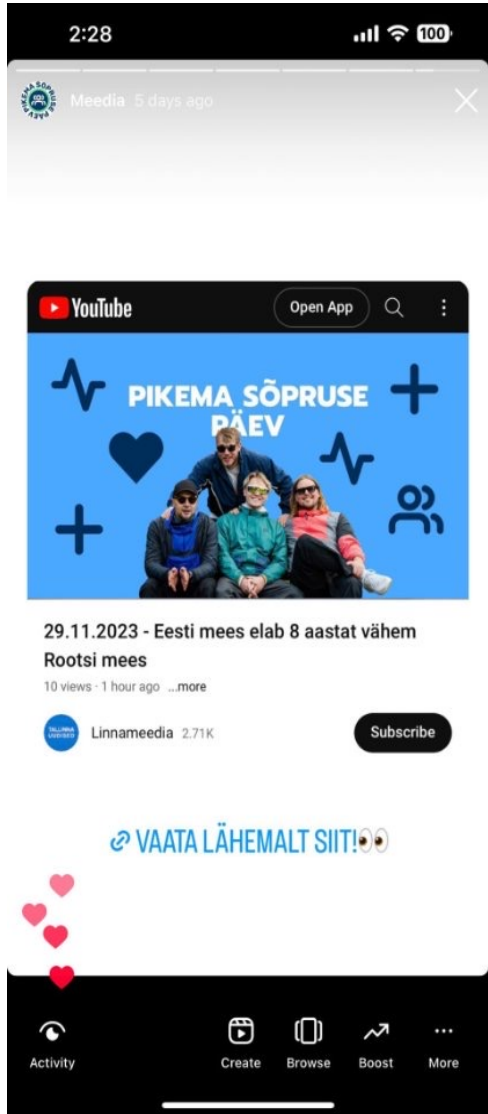
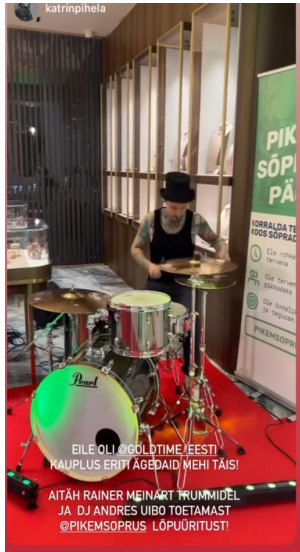


67 15 shares 4.5k views

whisper_sister Viru Keskus



whisper_sister Last Wednesday we did a little cocktail treat for those of you who passed by Viru Keskus' @goldtime_eeesti for the closing of November's Men's... more



Mõned näited kajastustest

- <https://menu.err.ee/1609155001/pikema-sopruse-paeva-algataja-rain-vaana-tervena-elamine-on-mehelik>
- <https://kroonika.delfi.ee/artikkel/120245129/kone-tonis-millinguga-toi-arimees-rain-vaanale-pisarad-silma-selline-tanu-on-minu-jaoks-koige-suurem>
- <https://etvpluss.err.ee/1609179841/v-jestonii-provoditsja-kampanija-den-dolgoletnej-druzhyb>
- <https://sky.ee/5miinust-selle-videoga-nalja-ei-tee-me-oleme-sellised-mollumehed-ja-vaga-tosiselt-alati-koike-ei>
- <https://saartemaal.postimees.ee/7889271/pikema-sopruse-paeva-kampania-argitab-mehi-tervisekontrolli-minema>
- <https://kroonika.delfi.ee/artikkel/120254407/kui-isiklikus-elus-on-asjad-sassis-siis-hakkab-see-sportimist-mojutama-gerd-kanter-raagib-kuidas-suhted-lahedastega-mojutavad-sportitulemusi>
- <https://tervispluss.delfi.ee/artikkel/120251440/vaata-ulekannet-mehe-suurim-ehe-on-tervis-vestlevad-dr-kristjan-pomm-gerd-kanter-urmas-viilma-margus-nolvak-ja-rain-vaana>

<https://kroonika.delfi.ee/artikkel/120247250/rappar-estoni-kohver-paneb-rahunenud-peloomana-tervise-esikohale-ega-see-mahla-pealt-napsitamine-enam-teab-mis-huvitav-ole>



TEEMA

15.12.2023, 07:30

„Kui isiklikus elus on asjad sassis, siis hakkab see sportimist mõjutama.“ Gerd Kanter räägib, kuidas suhted lähedastega mõjutavad sporditulemusi

— Värske Kroonika kaanelugu!



Gitta Riener
gitta.riener@kroonika.ee

