

Meeste tervise kampaania

#MEESMÄRK

SYNLAB 

TAUST

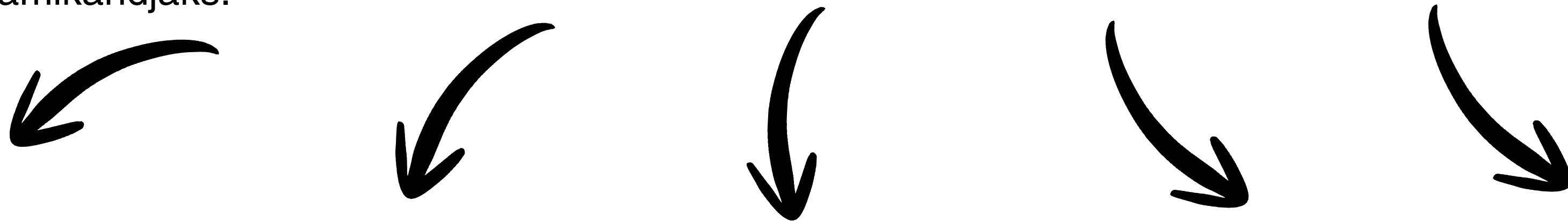
Kuigi meeste tervisealane teadlikkus on tõusuteel, siis viimase Eesti keskealiste meeste terviseuuringu järgi on endiselt iga neljas mees rasvunud, ligi pooled ülekaalulised ning mure teeb ka kõrge vererõhk. Jätkuvalt jõuavad mehed arsti juurde pigem siis, kui haiguskulg on juba raske.

Mehelikkust ja head tervist kiputakse seostama kätekõverduste, NATO testi ja muude suurte eneseületustega, mis loovad ebarealistlikke ootusi ja stressi. Statistiliselt ei ole ka Eesti meeste vaimse tervisega just head lood - ligi kolmveerand iga-aastastest suitsiidijuhtumisest leiavad aset meestega.

Rohkem kui enda katki rebimist ebarealistliku eesmärgi saavutamiseks **peaks mehi kiitma ja julgustama enda tervise eest püsivalt hoolt kandma**. Iga väiksemgi samm enda füüsilise tervise parandamiseks on positiivne, sest see mõjutab otseselt ka meeste vaimset tervist.

STRATEEGILINE LÄHENEMINE

Lõime tervikliku integreeritud kampaania, mille eesmärk oli kasvatada teadlikkust meeste tervisest, tervisekontrolli vajadusest ja võimestada mehi kui eeskujusid. Rõhuasetus oli nn tavalistel meestel kui üksteise mõjutatajatel ja meeskujudel. Iga mees, kes seadis meesmärgi oli mõjuisik ja võis jõuda ka reklaamikandjaks.



**MEESMÄRKIDE SEADMINE
JA MEESKUJUDE
KOGUMINE**

**MEESKUJUDE
ESILETOOMINE**

**ERR saated + tuntud meeste
kui meeskujude
terviselugude rääkimine.**

**nn Tavaliste Eesti meeste
meesmärkide tunnustamine
ja mõjuisikutena
kasutamine.**

PR TEGEVUSED

**Ekspertlood meedias
Meeskujude uudisllood
meedias
Intervjuud**

**Meeste tervisevaldkonna
uudised.**

**SOTSIAAL- JA
DIGIMEEDIA
VÕIMENDUS**

**Meesmärkide seadmine,
esiletoomine, meeste
terviselugude ja ka
tervisekontrollide
võimestamine.**

VÄLIMEEDIA

**Teadlikkuse ja
samastumise loomine
läbi meeskujude**

ESIMENE SAMM: UUDISSÕNA LOOMINE

November on meeste tervise kuu. Et elavdada meeste tervisealaseid vestlusi, lõi SYNLAB uudissõna **meesmärk**.

meesmärk = mehe tervisealane eesmärk

Meesmärk lõi hea aluse aktiveerida Eesti mehi enda tervisealaseid eesmärke seadma, sihiga pikendada meeste tervena elatud aastaid ning kasvatada seejuures teadlikkust meeste tervisekontrolli vajalikkusest.

meesmärk

[nimisõna]

Mehe tervisealane eesmärk.

Pauli meesmärk on liikuda iga päev vähemalt 30 minutit värskes õhus.

SYNLAB

TEINE SAMM: MEESMÄRKIDE AKTIVEERIMINE

Kampaania I faasis lõime maandumislehe, millest sai kampaania virtuaalne kese. Kutsusime mehi #meesmärke seadma ning neid meiega maandumislehel jagama, motiveerides võimalusega panustada Eesti meesmärkide rekordloomesse ning olemaks eeskujuks teistele.

Meesmärkide seadmist võimestasime nii SYNLABi sotsiaalmeedias, meedia vahendusel ning esimeste eeskujudena kaasasime ERRi telesaadete “Tippvormi(s)” ja “Mehed, hakkame elama” osalised.

SYNLAB Eesti
November 5, 2025 · 🌐

MEES, JAGA OMA MEESMÄRKI JA OLE OSA EESTI REKORDIST! 🏆

🏆 November on meeste tervise kuu ja kutsume selle puhul kõiki mehi üles oma tervisealast eesmärki ehk MEESMÄRKI seadma! 🏆

🏆 On selleks päevas rohkem samme teha, perega rohkem aega veeta või hobideks rohkem aega leida. Meesmärk võib olla suur, väike, füüsilist või vaimset tervist toetav - täpselt see, mida tunned, et enda tervise heaks tegema pead. 💙

Registreeri enda meesmärk 🏆 ja anna oma panus Eesti meesmärkide rekordiloomesse! 🏆

* Kõigi meesmärgi seadjate vahel loosib SYNLAB novembri lõpus välja 10 Mehe tervisekontrolli paketti. Loosimises osalemiseks on tarvis jätta enda kontaktandmed.



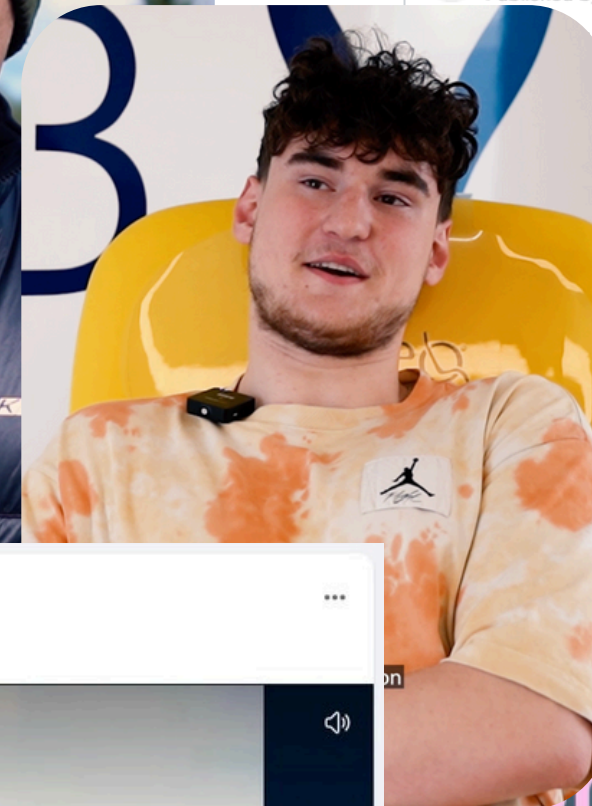
MÕJUISIKUD TELE-EKRAANILT

Tervisesaadete “**Tippvormi(s)**” & “**Mehed, hakkame elama!**” mõlema fookuses oli meeste tervis. Tundus ainuõige kaasata ka telemehi meesmärke jagama ja meesmärkide seadmist võimestama.

Enda meesmärke jagasid nii SYNLABi sotsiaalmeedias, enda isiklikes kanalites, välimeedias kui meediaveergudel näiteks peapiiskop Urmas Viilma, tippkokk Indrek Kivisalu, koorijuht Hirvo Surva, telenägu Kaidor Kahar, muusik Ruslan Trochynskyi ja lisaks teised saadetes osalejad.

VIDEO “TIPPVORMI(S)” SAATEOSALISTEGA

VIDEO “MEHED, HAKKAME ELAMA!” OSALISTEGA



Peapiiskop Urmas Viilma
November 14, 2025 ·

Kuna minu tervisest on hiljuti meedias juttu olnud, siis annan kõigile teada, et tervis on hea ning kondidki enam-vähem kokku kasvanud. Aga see ei tähenda, et tervist ei peaks pidevalt tähelepanu all hoidma.



SYNLAB Eesti

Published by Rasmus Aarla · November 5, 2025 ·

A MEESMÄRKI JA OLE OSA EESTI REKORDIST! ... See more



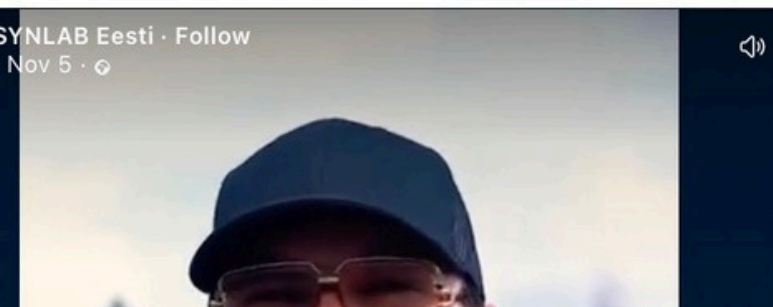
Kaidor Kahar

November 7, 2025 ·

Kevadel olid meil sellised mõtted.



SYNLAB Eesti · Follow
· Nov 5 ·



Mehed saatest "Tippvormi(s)" jagasid enda meesmärke. Hea mees, sea ka SINA 🍌 enda meesmärk ja võid tervisekontrolli: <https://kampaania.synlab.ee>
*meesmärk = mehe tervisealane eesmärk See less

SYNLAB Eesti ·

Tervis Pluss

Terviseteatmik · Tervis · Mees · Psühholoogia · Keha vormi · Minu tervise lugu · Konto

MEES

08.11.2025, 10:06

„Kui töö neelab kogu aja, annab keha lõpuks märku.“
Dirigent Hirvo Surva leiab rõõmu kokkamisest ja aiatööst

„Kui aega plaanida, siis jõuab nii puhata kui ka liikuda. Vahel küll jääb see plaanimine tagaplaanile ja töö neelab rohkem aega,“ tunnistas dirigent **Hirvo Surva**. Mida aeg edasi, seda teadlikumalt on ta hakanud oma tervisele mõtlema, sest keha annab hälekalt märku.



Helen Serka-Sanchez
helen.serka-sanchez@tervispluss.ee



mEESKUJUD

Kampaania II faasis said sisendiks selleks hetkeks kogutud meesmärgid. **Nüüd andsime mõjuisiku rolli tavalistele Eesti meestele**, kelle jagatud eesmärgid said järgmiste tegevuste aluseks.

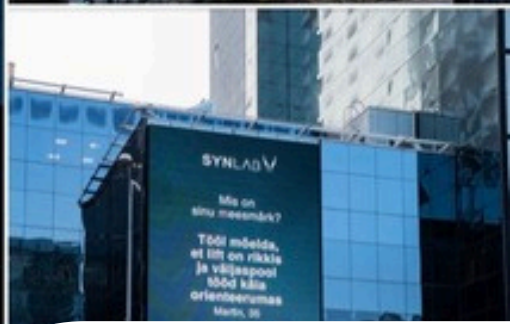
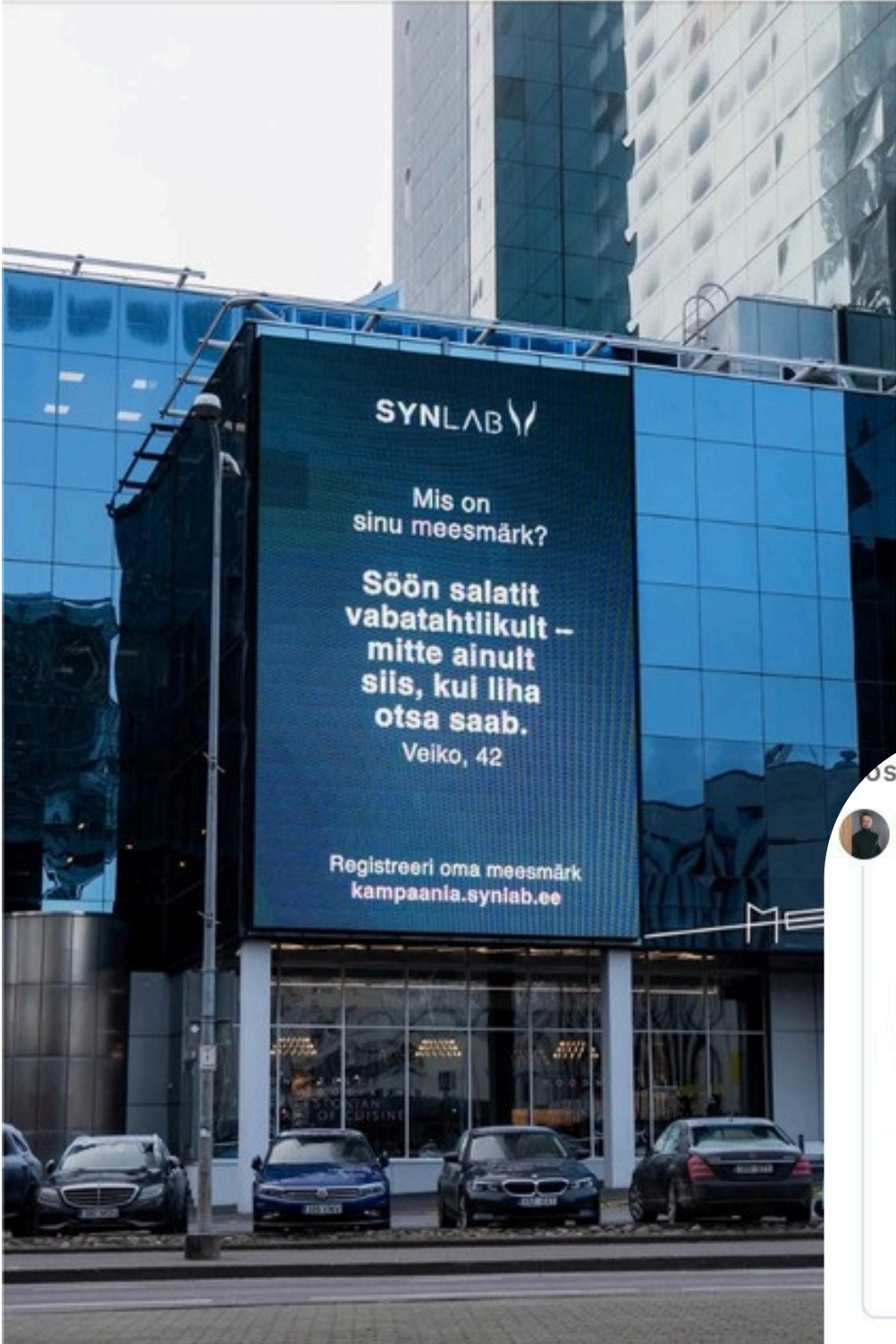
Meestepäeval ehtisime Tallinna linna billboardid kogutud meesmärkidega. See oli meestele üllatus, tervitades ja tunnustades neid, seades samaaegselt mehi eeskujuks ka teistele.

SYNLAB Eesti
November 19, 2025 · 🌐

Suurimad staarid on **#meesmärgi** seadnud mehed! 💙 Head meestepäeva!

Tervist väärtustavad mehed on suurimad eeskujud. Tahtsime meestepäeval neid ka vastavalt tervitada. Nii kohtabki täna billboardidel meile oma **#meesmärke** jaganud mehi!

Liitu staaridega siin! 📍
<https://kampaania.synlab.ee>



Most relevant ▾

Janno Dreger
Taavi!!! Meie meesmärk läks plakatile!?! 😂😂



10w Like Reply 4 🍎🍷

Author
SYNLAB Eesti
(m)eeskujud! 💙

10w Like Reply 🍷

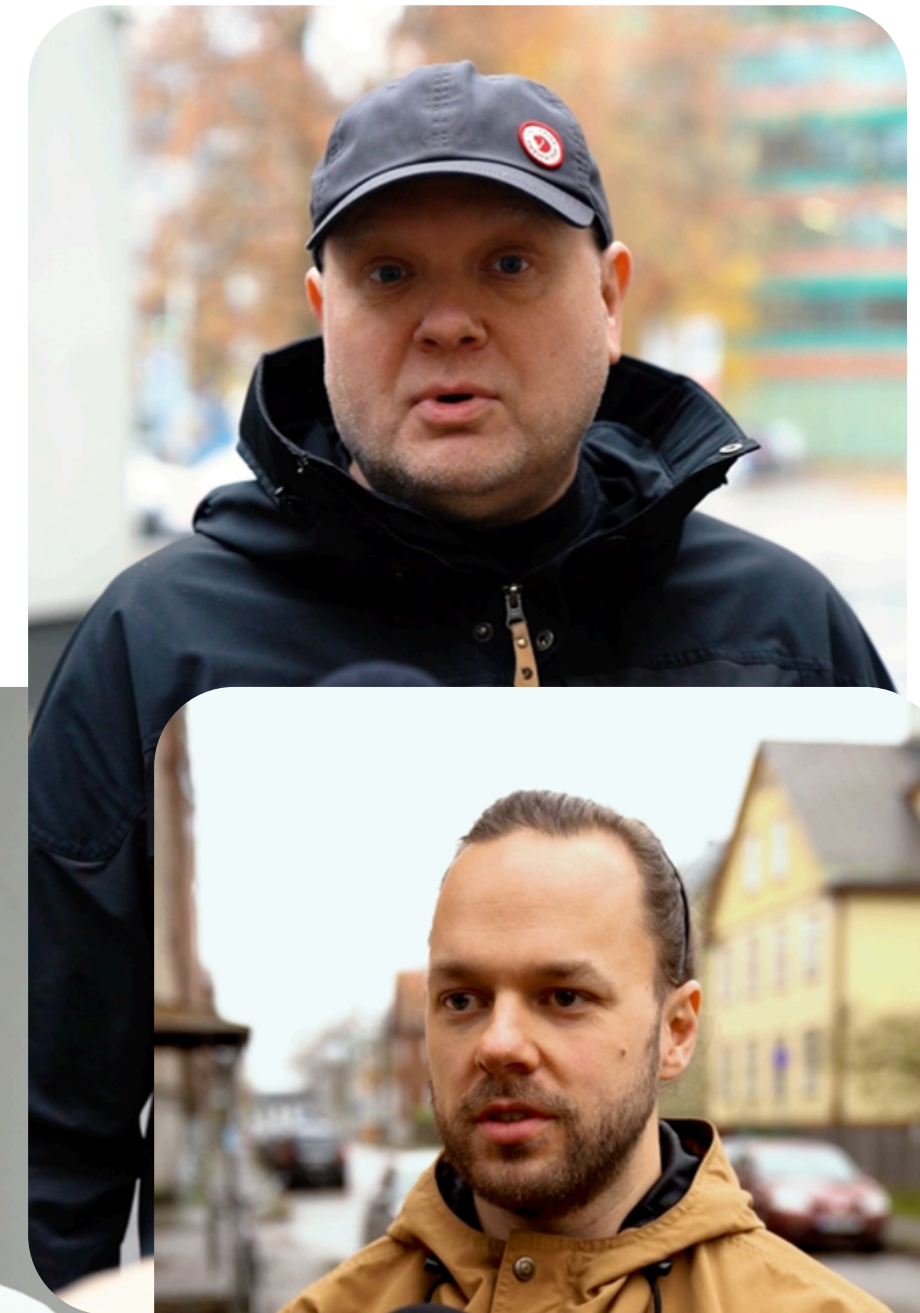


mEESKUJUD

Realistlike eesmärkide seadmiseks on vaja realistlikke eeskujusid. Nii tõime meestekuu teisel pühal päeval, isadepäeval fookusesse eri vanuses ja taustaga isad, keda ühendas üks - meesmärk inspireerituna oma lastest ja perest.

Nende klippidega jätkasime sõnumit, et eesmärk ei pea olema suur, piisab väikestest, igapäevastest sammudest. Ka pehmed väärtused on meeste maailmas eeskujuks!

VIDEO ISADEGA

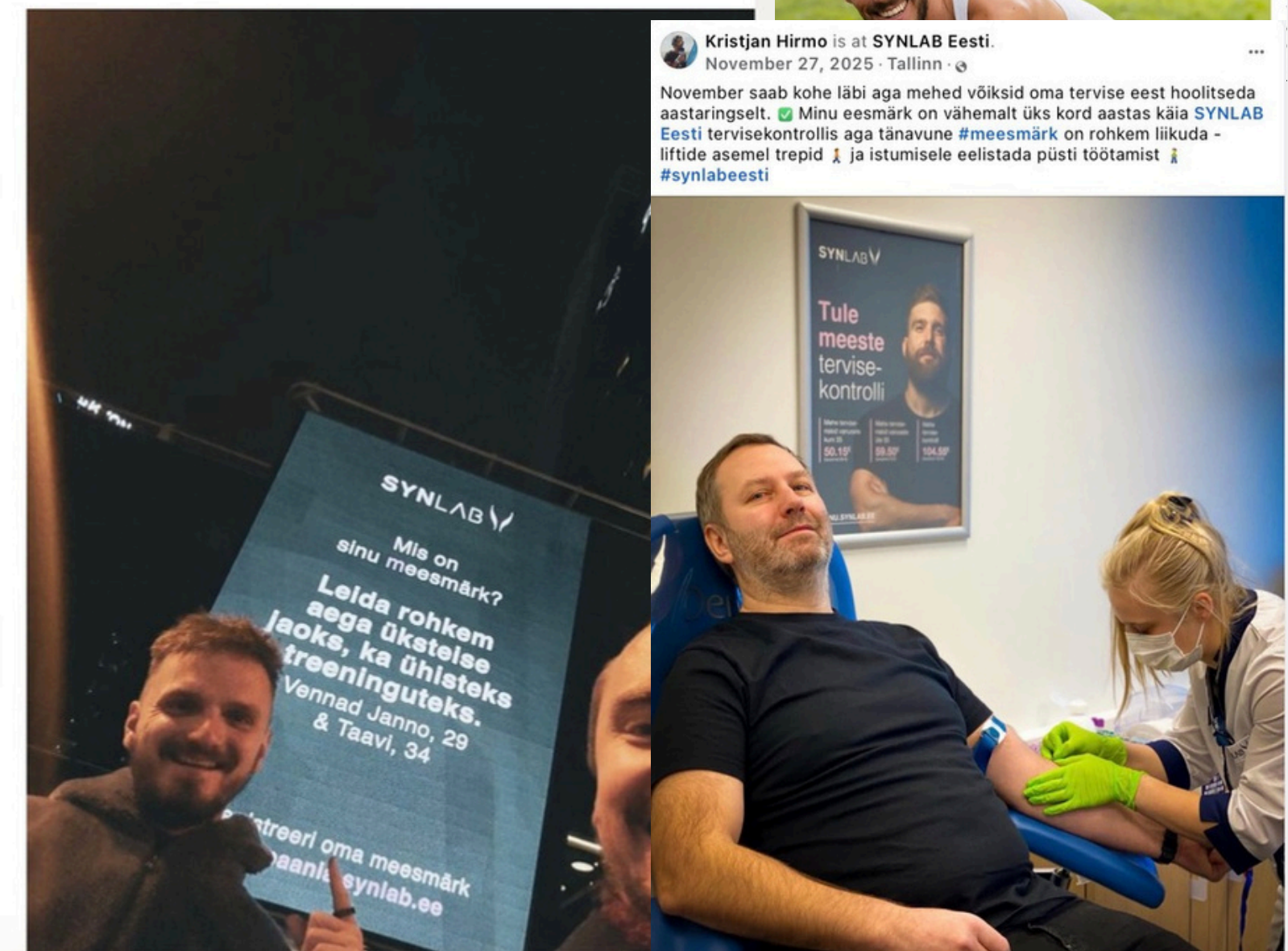
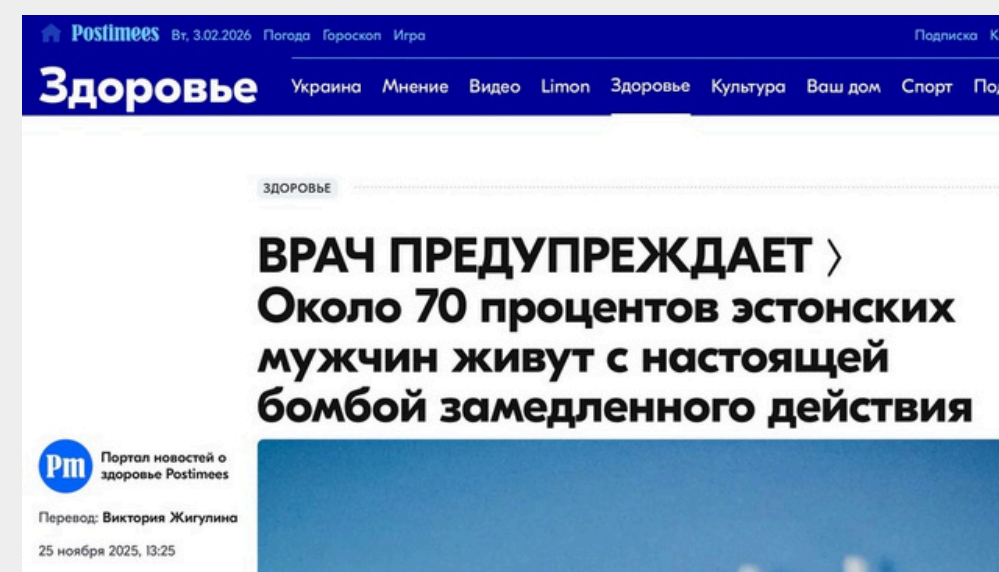


MEESMÄRGID

Sajad Eesti mehed astuvad samme tervema elu suunas: millised on nende tervisealased eesmärgid ehk meesmärgid?



Meesmärgi aktsioon sai kajastust nii sotsiaalmeedias (Facebook, Instagram, LinkedIn), välimeedias, erinevate meediaväljaannete veergudel ning inspireeris mehi lisaks maandumislehele jagama oma meesmärki ka isiklikel sotsiaalmeedia kontodel.



TULEMUSED

Üle **300 mehe Eesti eri maakondadest** fikseeris maandumislehel enda meesmärgi, olles seeläbi meeskujuks ja infokandjaks teistele.

Meesmärgid jõudsid 1 kuu jooksul **21 orgaanilise üleriigilise meediakajastusena** avalikkuseni, avades Eesti meeste terviseseseisu, meeskujusid ja meesmärke. TV ja välimeedialahendused tõstsid tuntust ja teadlikkust.

Kampaaniaperioodil kasvas meeste seas tervisekontrollis käimine võrreldes varasema aastaga **SYNLABis 20%**, põhisihtrühmas ehk **üle 35-aastaste meeste seas oli kasv 27%**.

#meesmärk sai digiplatvormidel ning välimeedias tähelepanu just heatahtlike mõjuisikute kaudu - nii tuntud nimede kui tavaliste Eesti meeste eeskujul.

MEESMÄRGID ELAVAD EDASI

Kui meestekuu ehk november läbi sai, otsustasime ühiselt, et samamoodi nagu uusaastalubadused ei jääks vaid jaanuari, soovime pikendada meesmärkide mõju ka siis, kui november läbi on.

Nii ongi juba pärast novembrit käiku läinud ning plaanitud ka 2026 järgmistesse kuudesse postitused, mis mehi ja nende jagatud meesmärke aasta läbi esile tooks.

Nii jätkavad mehed eeskujuks olemist terve aasta vältel kuni uue meestekuuni.

 **SYNLAB Eesti**
December 18, 2025 · 🌐

Kuigi meeste tervise kuu ehk november on läbi, siis hea uudis kõikidele meestele: [#meesmärke](#) saab seada aasta läbi! 💪

Jagamegi motivatsiooniks mõningaid meesmärke eri Eesti paigust.

EESTI MEESTE #MEESMÄRGID



Toomas (68):
“Teen tervisekontrolli enne, kui keha ise kontrolli üle võtab”

Jevgeni (38):
“Räägin, mitte ei hoia endas”

Margo (44):
“Läbida IRONMAN 70.3”

Janar (49):
“Elada tervelt oma pere kõrval”

 SYNLAB