



Movember Polska

Najbardziej stylowa kampania roku

Namawiamy mężczyzn do regularnych badań,
walczymy z nowotworami jąder i prostaty.



MOVEMBER

W 2003 roku Travis Garone i Luke Slattery rozmawiali, w barze w Melbourne w Australii, na temat przywrócenia do życia Wąsów jako trendu w modzie. W kolejnych dniach rozestali zaproszenia mailowe do znajomych i wkrótce Wąsy pojawiły się na twarzach 30 mężczyzn, którzy zapuszczali je przez cały listopad. Zainspirowani przez mamę znajomego, wąsacze pobrali 10 dolarów od każdego z uczestników „maratonu zapuszczania” i przekazali te środki na fundację zajmującą się rakiem prostaty.

2004 Rok później w akcji brało już udział 450 mężczyzn, którzy zebrali 54.000 dolarów australijskich na wspieranie instytucji zajmujących się męskimi nowotworami.

2006 Movember rozprzestrzenił się do Nowej Zelandii.

2007 Wąsacze walczyli z męskimi nowotworami już w 6 krajach.

2016 Pod skrzydłami Movember Foundation jest 21 państw, oraz kilka krajów wspierających akcję – w tym Polska, gdzie akcję organizuje Fundacja Kapitan Świątełko.

Movember w Polsce

2009 Movember Foundation UK założyła dodatkowy fanpage na Facebooku dedykowany Polakom w Wielkiej Brytanii, którzy włączali się w akcję. Jednocześnie dziennikarze sportowi stacji Canal+ przynieśli Movember do swojego studia, zapuszczając Wąsy inspirowani przez swoich kolegów z Zachodu. Tak oto idea Movember powoli zaczęła przedstawiać się do Polski.

2014 Wiosną, założona zaledwie kilka miesięcy wcześniej **FUNDACJA KAPITAN ŚWIATEŁKO, SKONTAKTOWAŁA SIĘ Z CENTRALĄ MOVEMBER DLA EUROPY**, funkcjonującą w Wielkiej Brytanii. **W LISTOPADZIE ROZPOCZĘŁA SIĘ SERIA SPOTKAŃ Z MĘŻCZYZNAMI, PODCZAS KTÓRYCH PORUSZANE BYŁY TEMATY ZWIĄZANE Z WCZESNYM WYKRYWANIEM MĘSKICH NOWOTWORÓW.** Na wzór Australii, mężczyźni zaczepiani byli w barach i pubach, a ambasadorzy akcji, wówczas kilkunastu działaczy charytatywnych i barberów w całej Polsce, zapuszczali Wąsy prowokując do dyskusji na temat męskiego zdrowia.

Nad kampanią **CZUWAŁ WÓWCZAS ŚLĄSKI UNIWERSYTET MEDYCZNY**, zapewniając wsparcie merytoryczne i pomagając pierwszym movemberowym edukatorom w Polsce zdobyć wiedzę



na temat raka jąder i prostaty, aby następnie podzielić się nią z innymi mężczyznami w całym kraju.

2015 Po pozytywnej ocenie wyników kampanii przez Movember Foundation, **FUNDACJA KAPITAŃ ŚWIATEŁKO POZYSKAŁA WSPARCIE OD NATIONALE-NEDERLANDEN, KTÓRE POZWOLIŁO ROZWINĄĆ AKCJĘ I ZREALIZOWAĆ OGÓLNOPOLSKIE TOURNÉE Z EDUKATORAMI I AMBASADORAMI MOVEMBER.** Głos w promującym kampanię spocie podłożyła Krystyna Czubówna, a oficjalny fanpage Movember Polska stał się źródłem informacji dla wszystkich fanów Wąsów w Polsce.



2016 ROKU PO RAZ PIERWSZY NA ŚWIECIE ZREALIZOWANO SERIĘ BEZPŁATNYCH BADAŃ USG JĄDER DLA MĘŻCZYZN. W listopadzie ubiegłego roku przebadano blisko 1300 osób wykrywając 16 przypadków nowotworów jąder i 30 innych schorzeń.

Movember Polska 2017

Dzięki sukcesowi ubiegłorocznej akcji, w trakcie kampanii Movember Polska ponownie realizowane będą bezpłatne badania USG jąder dla mężczyzn w całym kraju. Pomysł ten narodził się dzięki firmie Marco, która zrealizowała takie badania już w 2015 roku, zapraszając także organizatorów Movember Polska.

BEZPŁATNE BADANIA JĄDER, NA WZÓR BADAŃ PIERSI REALIZOWANYCH OD LAT, SĄ POMYSŁEM, JAKI NIE BYŁ REALIZOWANY JESZCZE NIGDZIE NA ŚWIECIE W RAMACH AKCJI MOVEMBER. Dzięki zaangażowaniu wielu wspierających kampanię firm i instytucji, oraz dzięki ambasadorom Movember Polska, mężczyźni będą mogli spotkać się z lekarzami i oswoić się z badaniami, które są kluczowe we wczesnym wykrywaniu nowotworów jąder i prostaty.

Movember Polska ponownie uzyskało wsparcie Nationale-Nederlanden. W akcję zaangażowane są również firma Marco i marka Zew for Men oraz partnerzy merytoryczni: Affidea Polska, Bayer i Klinika Nova. Sprzęt do bezpłatnych badań USG zapewnia Profimedical. Patronem medialnym akcji są Sportowy24.pl oraz Polska Press Grupa.

Ambasadorzy Movember Polska 2017

Na całym świecie akcję Movember wspierało i wspiera wiele znanych osób. Wśród nich znaleźli się Nick Offerman, Jude Law czy Brad Pitt.

W TYM ROKU SERIA BADAŃ – A TAKŻE ZA-PUSZCZANIE WĄSÓW – PROMOWANE SĄ PRZEZ AMBASADORÓW, W ROLĘ KTÓRYCH WCIELILI SIĘ ZA-

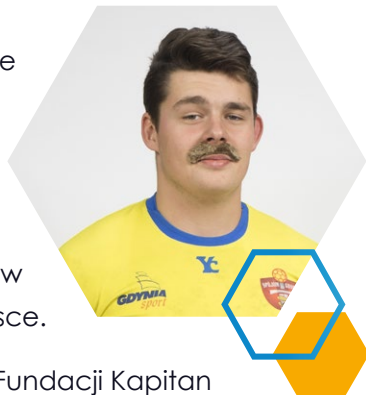
WODNICY PGNIG SUPERLIGI. Szczypiorniści z całego kraju wspierają kampanię już od wczesnej wiosny, występując w MOhistoriach – krótkich spotach promujących regularne badania.

Młodzi ludzie oraz wspierający ich trenerzy, lekarze i managerowie, pomagają przekazowi Movember dotrzeć do fanów sportu,



zdrowego stylu życia i sportowych emocji, nie tylko tych związanych z piłką ręczną.

Dzięki ich zaangażowaniu w przygotowanie materiałów promocyjnych, w tym spotów zrealizowanych przez Fundację Kapitan Świątełko i Video Actions – Agencję Filmową, wiedza na temat wczesnego wykrywania i leczenia męskich nowotworów dociera do coraz większej ilości ludzi w Polsce.



MOhistorie, dostępne na kanale YouTube Fundacji Kapitan Świątełko przypominają, że o zdrowie mężczyzna powinien dbać częściej niż tylko raz w roku. Dotyczą nie tylko kwestii samobadania, ale także w żartobliwy sposób odnoszą się do mitów dotyczących męskiego zdrowia intymnego.

Bezpłatne badania USG

Badania w tym roku odbędą się:

- 02 XI - Wrocław, SkyTower
- 04 XI - Bielsko Biała, Galeria Sfera
- 10 XI - Kraków, Galeria Bronowice
- 12 XI - Lublin, Tarasy Zamkowe
- 19 XI - Poznań, Galeria Malta
- 19 XI - Kędzierzyn-Koźle,
Odrzańskie Ogrody
- 22 XI - Warszawa, Hala Koszyki
- 24 XI - Łódź - Pasaż Łódzki
- 26 XI - Gdynia - CH Bałory
- 28 - 29 XI - Katowice, CNTI UE



Nowotwory jąder

Chociaż rak kojarzony jest głównie jako choroba osób starszych, to jednak nowotwory jąder atakują głównie ludzi młodych. Ryzyko dotyczy nawet osób około 14. roku życia, ale **GRUPĄ NAJBARDZIEJ NARAŻONĄ NA ZACHOROWANIE SĄ MĘŻCZYŹNI W WIEKU OD 20. DO 35. LAT.**

20-35 lat

**grupa
największego
ryzyka**

Nie ma wyszczególnionych żadnych czynników ryzyka. Siedzenie z laptopem na kolanach, czy spędzanie wielu godzin na podgrzewanym siedzeniu samochodu, niekoniecznie powodują zwiększenie szansy na zachorowanie na raka jądra.

Nie ma również zestawu wskazanych produktów spożywczych, ćwiczeń czy innych elementów, które pomogłyby nam tego nowotworu uniknąć.

RAK JĄDRA MOŻE PRZYTRAFIĆ SIĘ KAŻDEMU MĘŻCZYŹNIENI. MUSIMY PAMIĘTAĆ, ŻE JEST TO JEDEN Z NAJSZYBCIEJ ROZWIJAJĄCYCH SIĘ I AGRESYWNIE ATAKUJĄCYCH NOWOTWORÓW.

Samobadanie

Niezbyt męsko jest umrzeć z bardzo błahego powodu – dlatego też musimy pamiętać, że dbanie o swoje męskie sprawy jest kluczowym elementem walki z rakiem

jąder. **JEGO WCZESNE WYKRYCIE POZWAŁA NA CAŁKOWITE WYLECZENIE NIEMAL W 100% PRZYPADKÓW** – warunkiem jest jednak przeznaczenie kilku minut w miesiącu na samobadanie.



Wielu mężczyzn ignoruje objawy nowotworu jąder, uważając, że jest to sprawa wstydliwa lub właśnie: „niemęska”. Tymczasem samobadanie jest bardzo proste.

RAZ W MIESIĄCU PO CIEPŁYM PRYSZNICU WEŹ SPRAWY W SVOJE RĘCE.



1. Poprzekładaj jądra pomiędzy palcami. Dokładnie sprawdź ich powierzchnię.
2. Szukaj nawet najmniejszych zmian – stwardnień na ich powierzchni, guzków lub bolesnych miejsc.
3. Zwracaj uwagę także na niebolesne guzy.
4. Sprawdź, czy w mosznie nie ma płynu.
5. Zwracaj uwagę na uczucie ciężkości w mosznie.
6. Ważnym sygnałem może być także nawracający ból podbrzusza.

Im więcej badań będziesz mieć za sobą, tym łatwiej i szybciej rozpoznasz zmiany lub niepokojące objawy.



PAMIĘTAJ, ŻE PIERWSZYM KROKIEM PO WYKRYCIU NIEPRAWIDŁOWOŚCI JEST WIZYTA U LEKARZA, który zaleci dalsze badania - może to być internista lub urolog.

Na pewno czeka Cię wówczas USG jąder – takie samobadanie, z jakiego możesz bezpłatnie skorzystać w listopadzie w wybranych lokalizacjach w całej Polsce:

Nowotwory prostaty

NOWOTWÓR PROSTATY JEST DRUGĄ, PO RAKU PŁUC, PRZYCYNĄ ŚMIERCI MĘŻCZYZN W POLSCE. Jest to jednocześnie bardzo powoli

**Raz w roku
badaj poziom
antygeny PSA**

rozwijający się nowotwór, jednak ze względu na fakt, że gruczoł krokowy nie jest tak dostępny jak jądra, trudno jest badać się samemu.

Wielu mężczyzn nie zdaje sobie sprawy z tego, jaka jest funkcja prostaty, ale dzięki wydzielanemu przez ten gruczoł hormonowi, również i ten nowotwór można wykryć i leczyć już w początkowych fazach jego rozwoju.

Po 45. roku życia każdy mężczyzna powinien przynajmniej raz w roku realizować kontrolne badania krwi.

Warto, aby znalazło się w nich **BADANIE POZIOMU ANTYGENU PSA**. Jeśli wykracza on poza normę, dalsza diagnoza pozwoli ustalić kolejne kroki.

Warto przy tym zauważyć, że nie każdy nowotwór operowany jest w tym przypadku od razu. Dokładne badania pozwalają określić, czy wymagane jest natychmiastowe leczenie, czy też obserwacja i kontrola.



Więcej informacji na temat nowotworu prostaty znajdziesz na:
www.movember.org.pl

PAMIĘTAJ JEDNAK, ŻEBY PO 45. ROKU ŻYCIA PRZYNAJMNIEJ RAZ W ROKU WYBRAĆ SIĘ NA BADANIA KRWI I SPRAWDZIĆ POZIOM PSA. Warto na takie badania wystać także swojego tatę, dziadka, wujka, szefa i sąsiada.

Wczesne wykrycie nowotworu umożliwia najlepszy start w walce o Twoje zdrowie.

Teraz Ty!

Movember Polska od 2014 roku organizowany jest przez Fundację Kapitan Światetko. Akcja rozwija się dzięki zaangażowaniu wielu firm, instytucji, a także lekarzy wspierających kampanię merytorycznie. Niemniej ważne są głosy wszystkich tych, którzy wracają do nas, by opowiadać swoje historie walki z nowotworami jąder i prostaty.

TERAZ KOLEJ NA CIEBIE – PRZEBADAJ SIĘ I POROZMAWIAJ O WCZESNYM WYKRYWANIU RAKA JĄDER I PROSTATY ZE SWOIMI KOLEGAMI I KREWNymi.

Jeśli możesz – zapuść w listopadzie Wąs i pokaż, że Ty także dbasz o męskie zdrowie.

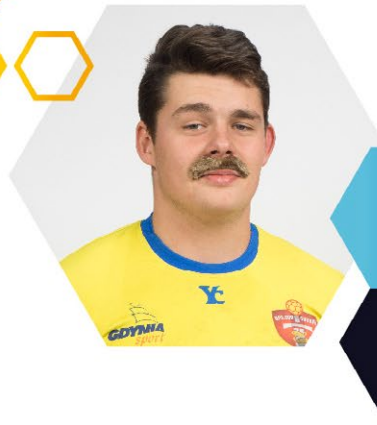
Kampania Movember Polska nie mogłaby się odbywać także bez środków finansowych – zarówno tych przekazywanych nam przez wspierające akcję firmy, jak i tych, które otrzymujemy od indywidualnych osób.

ORGANIZUJĄC KONKURSY DLA WĄSACZY W PRACY, DORZUCAJĄC SIĘ DO MOVEMBEROWYCH PUSZEK CZY DOKONUJĄC PRZELEWÓW, POMAGASZ STWORZYĆ UNIKALNĄ KAMPANIĘ – NIE TYLKO EDUKACYJNĄ, ALE TAKŻE REALIZUJĄCĄ BEZPŁATNE BADANIA W CAŁYM KRAJU.



Nie daj się zaskoczyć – włącz się w Movember na:

www.movember.org.pl/terazJA



ambasador



organizator



kampanię wspiera



partnerzy



ZEVO for men

partnerzy merytoryczni

