



Jak zorganizować Różowy Październik i Movember?

Kompletny przewodnik dla Twojej firmy

Witaj!

Cieszymy się, że tu jesteś.

Zdrowie to nie tylko osobista odpowiedzialność, ale również wartość, którą powinna pielęgnować każda firma, chcąc tworzyć inspirujące i zrównoważone środowisko pracy.

Świadome podejście do zdrowia pracowników ma bezpośredni wpływ na ich efektywność, zaangażowanie oraz samopoczucie.

W dobie rosnącej liczby zachorowań na nowotwory, szczególnie na raka piersi, prostaty i jąder, organizacja kampanii zdrowotnych takich jak Różowy Październik i Movember, staje się niezwykle ważnym krokiem w budowaniu zdrowej kultury pracy. Wczesne wykrycie raka piersi, prostaty czy jąder daje znacznie większe szanse na pełnowyleczenie – dlatego w tym e-booku znajdziesz kompleksowe

wskazówki, jak zorganizować takie kampanie w Twojej firmie.

Przygotowaliśmy również materiały dodatkowe, które można bezpłatnie pobrać i udostępnić pracownikom w formie elektronicznej lub samodzielnie wydrukować.

Obejmują one interaktywną mapę punktów profilaktycznych oraz planer pielęgnacji zdrowia, który pomoże Twoim pracownikom w regularnym monitorowaniu swojego zdrowia. Szczegóły znajdziesz na końcu tego e-booka.

SPIS TREŚCI

Rozdział 1: Profilaktyka jako element kultury organizacyjnej – jak zdrowie wpływa na rozwój firmy?	4
Rozdział 2: Dlaczego profilaktyka jest tak ważna?	5
Rozdział 3: Rola firmy w promocji zdrowia – dlaczego warto?	6
Rozdział 4: Onkoprofilaktyka w nowoczesnym wydaniu – jak technologia wspiera zdrowie pracowników?	7
Rozdział 5: Jak zorganizować Różowy Październik i Movember w firmie?	8
Rozdział 5.1: Nieoczywiste pomysły na kampanię Różowy Październik i Movember w Twojej firmie	9
Rozdział 6: Jakie badania warto zaoferować pracownikom?	10
Rozdział 7: Wsparcie psychologiczne i wsparcie zespołu – rola pracodawcy	11
Rozdział 8: Materiały dodatkowe – lista programów profilaktycznych i planer pielęgnacji	12
Rozdział 9: Podsumowanie	13

Rozdział 1: Profilaktyka jako element kultury organizacyjnej – jak zdrowie wpływa na rozwój firmy?

Profilaktyka zdrowotna powinna być wkomponowana w strategię każdej nowoczesnej firmy. Wprowadzenie programów zdrowotnych może nie tylko poprawić jakość życia pracowników, ale także przyczynić się do wzrostu ich efektywności, kreatywności i satysfakcji z pracy. To także element strategii zrównoważonego rozwoju i istotny filar ESG w organizacji.

Firmy, które inwestują w zdrowie swoich pracowników, odnotowują mniejszą absencję, a zespół staje się bardziej zaangażowany i lojalny.

Różowy Październik oraz Movember to globalne kampanie społeczne, które zyskały ogromną popularność na całym świecie.



Pierwsze kroki Różowego Października (Pink October) sięgają lat 90., kiedy to amerykańska organizacja Susan G. Komen for the Cure zainicjowała kampanię mającą na celu zwiększenie świadomości na temat raka piersi. Symbolem walki z tym nowotworem stała się różowa wstążka – dziś rozpoznawana na całym świecie. Celem akcji jest promowanie profilaktyki raka piersi, edukacja w zakresie samobadania oraz wsparcie dla osób dotkniętych chorobą.



Movember, czyli tzw. wąsopad, rozpoczął się w 2003 roku w Australii. Jego głównym celem jest zwrócenie uwagi na profilaktykę męskich nowotworów, w tym raka prostaty i raka jąder. Mężczyźni solidarnie zapuszczają wąsy, by promować potrzebę regularnych badań.

Zarówno Różowy Październik, jak i Movember, przypominają o kluczowej roli profilaktyki i wczesnego wykrywania nowotworów, które znacząco zwiększają szanse na pełne wyleczenie.

Rozdział 2: Dlaczego profilaktyka jest tak ważna?

Statystyki pokazują, że wczesne wykrycie nowotworu piersi lub prostaty znacząco zwiększa szanse na całkowite wyleczenie.

Dlatego każda firma, której zależy na zdrowiu swoich pracowników, powinna zaangażować się w promowanie profilaktyki i edukacji zdrowotnej.

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem złośliwym u kobiet.

Stanowi około 23% wszystkich zachorowań z powodu nowotworów złośliwych u kobiet i około 14% zgonów z tego powodu.

Rak prostaty jest najczęściej rozpoznawanym w Polsce.

Wczesne wykrycie raka prostaty to nawet 90% szans na wyleczenie.

Rozdział 3: Rola firmy w promocji zdrowia – dlaczego warto?

Współczesne firmy coraz częściej dostrzegają potrzebę dbania nie tylko o efektywność pracy, ale również o zdrowie i dobre samopoczucie pracowników.

Zorganizowanie kampanii Różowego Października i Movember w firmie to doskonały sposób na:

Budowanie
zaangażowania
zespołu

Tworzenie
pozytywnego
wizerunku
pracodawcy

Wsparcie
zdrowia
pracowników

Pracownicy, którzy czują, że ich firma dba o nich, są bardziej zmotywowani, lojalni i zaangażowani. Dbanie o zdrowie pracowników to również inwestycja w efektywność pracy – zdrowi pracownicy rzadziej chorują, co bezpośrednio wpływa na zmniejszenie absencji chorobowych. Organizacja tematycznych dni zdrowia może również integrować zespół, jednocześnie podnosząc świadomość na temat istotnych problemów zdrowotnych.



Rozdział 4: Onkoprofilaktyka w nowoczesnym wydaniu – jak technologia wspiera zdrowie pracowników?

Nowoczesna onkoprofilaktyka coraz częściej korzysta z nowych technologii. W firmie możesz wprowadzić rozwiązania, które ułatwią dostęp do badań i sprawią, że profilaktyka stanie się bardziej przystępna i atrakcyjna:



ANGAŻUJĄCE WARSZTATY

Warsztaty mogą zostać wzbogacone o dodatkowych specjalistów, oraz badania z profesjonalnym sprzętem medycznym.



SPOTKANIA ONLINE

Zorganizuj dni konsultacji online ze specjalistą lub lekarzem, dostępne dla pracowników bez konieczności opuszczania biura.



Rozdział 5: Jak zorganizować Różowy Październik i Movember w firmie?

Zorganizowanie kampanii w firmie nie musi być skomplikowane. Oto kilka pomysłów na to, jak może wyglądać Różowy Październik i Movember Twojej firmie:

WARSZTATY I SZKOLENIA EDUKACYJNE

POZIOM TRUDNOŚCI:   

Zorganizuj szkolenia na temat profilaktyki raka kobiet i mężczyzn. Możesz skorzystać ze specjalistów, którzy opowiedzą o samobadaniu piersi i jąder, jak również o regularnych badaniach takich jak mammografia czy badania PSA.

DNI BADAŃ PROFILAKTYCZNYCH

POZIOM TRUDNOŚCI:   

Zorganizuj w firmie dni zdrowia, podczas których pracownicy będą mogli skorzystać z darmowych badań, takich jak USG piersi, badania prostaty czy analizy krwi. Współpraca z odpowiednim partnerem umożliwia przeprowadzenie badań na miejscu.

MATERIAŁY EDUKACYJNE

POZIOM TRUDNOŚCI:   

Plakaty, broszury czy newslettery mogą przekazać istotne informacje na temat profilaktyki nowotworowej. Można również przygotować quizy lub grywalizacje, które w atrakcyjny sposób zaangażują pracowników do nauki.

UPOMINKI TEMATYCZNE

POZIOM TRUDNOŚCI:   

Podaruj pracownikom gadżety takie jak lusterka, czy balsamy do masażu. Będą przypominać im o profilaktyce i pomagać w samobadaniu.

Rozdział 5.1: Nieoczywiste pomysły na kampanię Różowy Październik i Movember w Twojej firmie

Oto 3 innowacyjne i kreatywne pomysły, które mogą dodatkowo ożywić Twoją kampanię:

ZDROWE ŚNIADANIA Z EKSPERTEM

Zorganizuj regularne zdrowe śniadania, na które zaprosisz specjalistów – dietetyków, onkologów lub fizjoterapeutów. Podczas tych spotkań pracownicy mogą dowiedzieć się o profilaktyce nowotworowej, jak również o tym, jak zdrowa dieta wpływa na ich samopoczucie i długowieczność. Śniadania te mogą być okazją do zadawania pytań ekspertom w nieformalnej, przyjaznej atmosferze.

TYDZIEŃ ZDROWIA W FIRMIE

Rozplanuj działania na cały tydzień, z każdym dniem poświęconym innej sferze zdrowia:

Poniedziałek – samobadanie piersi i jąder, warsztaty z fantomami.

Wtorek – konsultacje dietetyczne, przegląd diety przeciwnowotworowej.

Środa – badania profilaktyczne (badania krwi, badanie USG lub mammografia).

Czwartek – spotkania z psychologiem onkologicznym, konsultacje na temat wsparcia mentalnego.

Piątek – podsumowanie tygodnia, konkurs na najlepszy zdrowy nawyk.

GRYWALIZACJA

Wprowadź element grywalizacji w ramach kampanii Movember i Różowy Październik. Stwórz system punktów, gdzie za każdą aktywność związaną z profilaktyką zdrowia pracownicy będą zdobywać nagrody.

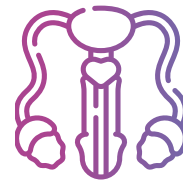
Rozdział 6: Jakie badania warto zaoferować pracownikom?

Podczas kampanii warto zaoferować pracownikom możliwość skorzystania z badań profilaktycznych. Oto najważniejsze badania, które warto uwzględnić:



MAMMOGRAFIA I USG PIERSI

Dla kobiet, zwłaszcza po 40. roku życia, regularne badania piersi są kluczowe dla wczesnego wykrycia nowotworu. Warto jednak budować zdrowe nawyki od najmłodszych lat i badać się będąc jeszcze przed 40-tką.



USG JĄDER I BADANIA PROSTATY (PSA)

Dla mężczyzn po 50. roku życia badania prostaty i jąder powinny być standardem, ale warto je wykonywać również wcześniej.



BADANIA KRWI

Przynajmniej raz w roku powinniśmy wykonywać podstawowe badania krwi, aby monitorować ogólny stan zdrowia.



BADANIA MARKERÓW NOWOTWOROWYCH

Pakiety onkologiczne dla kobiet i mężczyzn mogą zawierać oznaczenia markerów nowotworowych, które pomogą wykryć ewentualne zagrożenia.

Rozdział 7: Wsparcie psychologiczne i wsparcie zespołu – rola pracodawcy

Pracownicy borykający się z chorobą nowotworową często potrzebują zarówno wsparcia medycznego, jak i psychologicznego.

Przeprowadzenie kampanii to doskonała okazja, by poruszyć w firmie temat zdrowia psychicznego. Można zorganizować warsztaty na temat radzenia sobie ze stresem, a także wprowadzić programy wsparcia psychologicznego dla osób, które mierzą się z chorobą lub wspierają bliskich w walce z nowotworem.



Zabrania się przedruku, kopiowania, rozpowszechniania całości lub jakiegokolwiek części niniejszego dokumentu bez zgody Zarządu Spółki SQD Alliance.

Rozdział 8: Materiały dodatkowe – lista programów profilaktycznych i planer pielęgnacji

W ramach wsparcia kampanii Różowy Październik i Movember, przygotowaliśmy zestaw materiałów, które możesz bezpłatnie pobrać i wykorzystać do promocji profilaktyki antynowotworowej w swojej firmie.

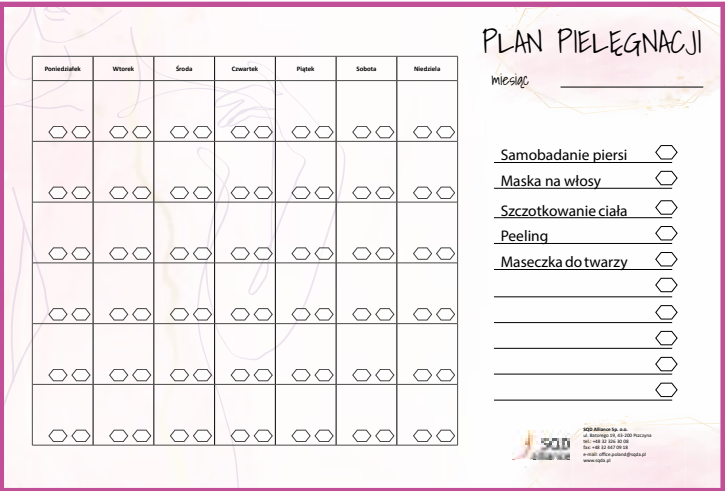


Aby ułatwić pracownikom korzystanie z badań, udostępniamy do pobrania plakat z mapą oraz kodem QR przekierowującym do **oficjalnej listy miejsc realizujących programy profilaktyczne**.

Możesz przekazać go swoim pracownikom w formie elektronicznej lub wydrukować go i powiesić na przykład w biurze.

W ten sposób pracownicy w łatwy sposób odnajdą miejsce, w którym mogą wykonać profilaktyczne badania w swoim regionie.

POBIERZ PLAKAT DO DRUKU



Planer pielęgnacji to praktyczne narzędzie, które pomaga pracownikom zaplanować regularne badania profilaktyczne oraz zdrowe nawyki na każdy miesiąc.

Pobierz go w formie PFD i udostępnij pracownikom!

POBIERZ PLANER DO DRUKU

Rozdział 9: Podsumowanie

Organizacja Różowego Października i Movember w firmie to doskonały sposób, aby wesprzeć pracowników w dbaniu o ich zdrowie i zwiększyć świadomość profilaktyki nowotworowej.

Jeśli chcesz zorganizować w swojej firmie wyjątkowe wydarzenie, skontaktuj się z nami! Oferujemy wsparcie – od organizacji warsztatów i badań, przez dostarczanie materiałów edukacyjnych, aż po kompleksową kampanię zdrowotną.

SPRAWDŹ SZCZEGÓŁY



SQD Alliance
+48 32 326 30 08
office.poland@sqda.pl
www.sqda.pl



NMS Poland
+48 32 326 30 18
biuro@nmspoland.pl
www.nmspoland.pl