

## Miesiąc troski o zdrowie mężczyzn

data aktualizacji: 2024.11.15 autor: Łukasz Saptura



Tegoroczna akcja „INTERESuj SIĘ MOVEMBER” w Skierniewicach łączy edukację, sztukę oraz integrację społeczną. 15 listopada o godz. 18:00 w Centrum Kultury i Sztuki odbędzie się wernisaż wystawy fotograficznej autorstwa Izabeli Górnickiej-Wieczorek, zatytułowanej „PanTenOn - mężczyźni o odwadze”. Natomiast 17 listopada o godz. 10:00 nad Zalewem Zadębie odbędzie się wydarzenie „Przełam Lody”, które symbolicznie zamknie tegoroczną edycję akcji Movember w Skierniewicach. (Foto. Łukasz Saptura)

**Listopad stał się w ostatnich latach symbolicznym miesiącem troski o zdrowie mężczyzn. W całym świecie znany jako „Movember”, to czas szczególnej uwagi na profilaktykę nowotworową, szczególnie raka prostaty i jąder. Od dwóch lata akcja została przeniesiona na skierniewicki grunt.**

Nazwa Movember łączy w sobie słowa „moustache” (wąsy) i „November”. Inicjatywa zrodziła się w Australii, zyskując z czasem globalny wymiar. Coraz więcej miast, także w Polsce, włącza się w akcje wspierające mężczyzn w dbaniu o swoje zdrowie. W Skierniewicach odbędzie się już druga edycja akcji „INTERESuj SIĘ MOVEMBER”, organizowanej, aby zwiększyć świadomość na temat chorób nowotworowych, promować regularne badania oraz zachęcać mężczyzn do otwartego rozmawiania o zdrowiu.

Według najnowszych badań, ryzyko zachorowania na raka prostaty dotyczy około 80% mężczyzn po

80. roku życia. Jednak rak prostaty może rozwijać się już u młodszych osób – co trzeci mężczyzna między 50. a 80. rokiem życia jest w grupie ryzyka. Wiele przypadków kończy się tragicznie z powodu zbyt późno postawionej diagnozy. Profilaktyka jest więc kluczowa, a listopad daje okazję, by przypomnieć mężczyznom o jej wadze. Rak jąder, choć rzadziej występuje, dotyka najczęściej młodych mężczyzn w wieku 14–35 lat, co stawia wyzwania przed samymi zainteresowanymi, ale też ich bliskimi oraz lekarzami, którzy apelują o regularne samobadanie.

Tegoroczna akcja „INTERESuj SIĘ MOVEMBER” w Skierniewicach łączy edukację, sztukę oraz integrację społeczną. **15 listopada o godz. 18:00 w Centrum Kultury i Sztuki odbędzie się wernisaż wystawy fotograficznej autorstwa Izabeli Górnickiej-Wieczorek, zatytułowanej „PanTenOn - mężczyźni o odwadze”.** Jej tematyka ma na celu przełamanie społecznego tabu dotyczącego zdrowia mężczyzn. Fotografie przedstawiają dwudziestu pięciu odważnych mężczyzn, którzy nie tylko dbają o swoje zdrowie, ale także inspirują innych do podejmowania działań profilaktycznych. Izabela Górnicka-Wieczorek, autorka wystawy, mówi o projekcie z wielkim entuzjazmem:

- Rok temu rozpoczęłam pracę z mężczyznami i była to wyjątkowa, pełna satysfakcji współpraca. Zależało mi na pokazaniu ich takimi, jacy są naprawdę – pełnych odwagi, gotowych na mówienie o tym, co naprawdę ważne. Są na niej zarówno czarno-białe portrety, które oddają siłę charakterów, jak i kolorowe zdjęcia – w zależności od tego, co chciałam wydobyć z fotografowanych osób - mówi autorka zdjęć i dodaje: - Już rok temu skontaktowałam się z Anną Michalak z Urzędu Miasta Skierniewice i opowiedziałam o swoim projekcie. Zdecydowałyśmy wtedy, że w kolejnej edycji akcji Movember w Skierniewicach wystawa zdjęć stanie się jednym z jej elementów.

**17 listopada o godz. 10:00 nad Zalewem Zadębie odbędzie się wydarzenie „Przełam Lody”, które symbolicznie zamknie tegoroczną edycję akcji Movember w Skierniewicach.**

Morsowanie nad Zalewem, chociaż może wydawać się ekstremalnym wyzwaniem, jest formą aktywności fizycznej, która wspiera zdrowie i odporność organizmu. Celem wydarzenia jest również pokazanie, że troska o zdrowie wymaga często odwagi i przełamywania własnych barier. Uczestnicy będą mieli okazję ogrzać się przy ognisku, skosztować rozgrzewającej zupy i napić się gorących napojów, co sprawi, że nawet osoby, które pierwszy raz spróbują zimnych kąpeli, poczują wsparcie i atmosferę integracji. Morsowanie to nie tylko wyzwanie fizyczne, ale także sposób na rozwijanie swojej psychicznej odporności. Dla wielu uczestników symboliczne przełamanie nie tylko lodów, ale i barier w komunikacji o dostępie do zdrowia, co może mieć znaczenie kluczowe w walce z powodu awarii.

Oprócz działań artystycznych i wspólnego morsowani organizatorzy zapewniają możliwość zapisania się na badania profilaktyczne, co jest niezwykle ważne w kontekście ograniczonego dostępu do specjalistycznych badań w Polsce. Jak mówi Anna Michalak z Urzędu Miasta Skierniewice, możliwość zapisania online ułatwi i przyspieszy rejestracje:

- Chcieliśmy, aby proces rejestracji był możliwie najprostszy, dlatego zapisy będą odbywać się przez Internet. Liczba miejsc jest ograniczona, dlatego warto śledzić informacje na stronie urzędu, gdzie podamy szczegóły zapisów. Profilaktyczne badania są skierowane nie tylko do osób starszych, ale także do młodych mężczyzn, którym zdarza się bagatelizować objawy mogące świadczyć o poważniejszych problemach zdrowotnych.

Organizatorzy podkreślają, że dbanie o swoje zdrowie powinno być priorytetem w każdym wieku, a akcje takie jak Movember przypominają o tym, że na profilaktykę nigdy nie jest za wcześnie. Movember staje się symbolem odwagi do troski o siebie i przełamania tabu.

Skierniewice, angażując się w drugą edycję tej akcji, nie tylko wspierają mężczyzn, ale także edukują na temat problemów, które dotyczą wielu rodzin. Wspólne inicjatywy mieszkańców i organizatorów dają możliwość na przyszłość, w której mężczyźni mogą być bez wstydu o swoim zdrowiu i mówić o tym dostępie, znajdującym się w zasięgu ich rodziny oraz znajomych.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/44449-miesiac-troski-o-zdrowie-mezczyzn>