



Rigtig klog i solen

En event om solbeskyttelse
og modermærkekræft

Rigtig klog i solen

Godt i gang med en event om solbeskyttelse og modermærkekræft

Denne vejledning er en praktisk manual, som I kan gå frem efter, hvis I ønsker at afvikle en event. I kan naturligvis justere og tilpasse de forskellige elementer, så de passer til netop jeres ønsker og behov.

For at gøre det så enkelt som muligt, har vi udarbejdet et tilhørende sæt af kommunikationsmateriale, som I frit kan benytte. Sættet rummer:

- En informationsfolder
- En A3 poster
- En skabelon til roll up
- En skabelon til intranetnyhed
- En quiz

Vi håber, at materialet vil være til hjælp og inspiration, og at det giver jer lyst til at prøve flere af vores forskellige sundhedskoncepter.

Med venlig hilsen,
Velliv

Hvorfor er det vigtigt?

Modermærkekræft er den mest alvorlige form for kræft i huden. Hvert år registreres 2.250 nye tilfælde af sygdommen, og mere end hver anden dag dør en dansker af modermærkekræft.

Jo tidligere diagnose og behandling, jo bedre prognose og helbredelse.

Op imod 90% af alle tilfælde af hud- og modermærkekræft kan nemlig forebygges, hvis man beskytter sig mod solens uv-stråling, og undgår solarier.

Hvad er en sol- og modermærkeevent?

En event kan være med til at sætte fokus på vigtigheden af at huske solbeskyttelse. Enten kan I med information, blikfang og quiz stille skarpt på vigtigheden af solbeskyttelse i forhold til at undgå hud- og modermærkekræft, eller udbygge med at tilbyde et modermærketjek på arbejdspladsen. På den måde kan eventen kan tilpasses jeres ønsker og budget.

Tilbyder I jeres medarbejdere et modermærketjek, kan I planlægge det på eventens første dag, som en form for kick-start. Modermærketjekket udføres af en sundhedsfaglig.

Eventen kræver lidt forberedelse, men er ellers enkel at afvikle. I bygger en lille stand med informationsmateriale, quiz mm, som fint kan passe sig selv i en uges tid. I skal blot løbende tjekke op på, at det ser pænt ud, og at der ikke mangler noget.

Hvem kan deltage?

Det er ikke kun folk med sart hud og fregner, som skal huske solbeskyttelse. Alle bør passe godt på sig selv i solen, og holde øje med forandringer i huden. Særligt mænd er ofte ikke tilstrækkelig opmærksomme. Eventen vil også minde forældre om vigtigheden af at huske solbeskyttelse til deres børn.

Hvor længe og hvor ofte?

En solbeskyttelsesevent kan strække sig over en uges tid i løbet af foråret, når folk begynder gå haven i weekenderne eller at sidde ude i frokostpausen. Eventen kan gøres til en årlig tilbagevendende forårsbegivenhed.

Hvad kræves af faciliteter?

Hvis I tilbyder jeres medarbejdere et modermærketjek, skal I bruge et lokale med et godt lys, en dør som kan låses og mulighed for at trække gardiner for vinduerne. Derudover skal I vælge et synligt sted i et fællesområde hvor I kan opstille en lille sol-stand.

Hvad skal I bruge?

- 1 sundhedsperson til modermærketjek
- Parasol med fod
- Bord
- Solhatte
- Stumtjener eller kurv til solhatte
- Solcreme
- Quizspørgsmål, skriveredskaber og en boks til besvarelser
- Præmie

Hvordan kommunikerer I?

Intranet

I kan I med fordel understøtte eventen med kommunikation via jeres intranet. I god tid udsendes en nyhed på intranettet om eventen (se skabelon til intranetnyhed).

Om morgenen på selve dagen udsendes en påmindelse "Husk at det er i dag..."

Efter eventen kan I lave en opfølgning, hvor vinderen af quizzen offentliggøres.

A3 Posters

Skab ekstra synlighed med A3 posters, som kan hænges op fx ved kaffemaskiner. (se skabelon til poster).

Roll ups

Roll ups kan være et godt blikfang, og kan eksempelvis anbringes ved indgangen, så den ses når folk møder på arbejde og/eller markerer stedet, hvor modermærketjekket foregår (se skabelon til roll up).

Folder

En lille folder med information og gode råd om solbeskyttelse og modermærkekræft, kan understøtte eventen med tips og gode råd, som man kan tage med sig hjem. Folderne kan ligge på frokostbordene, ved kaffemaskinerne eller andre synlige steder (se skabelon til folder).

Hvordan skaber I synlighed?

I kan bruge forskellige kreative elementer til at vække nysgerrighed, og gøre eventen mere levende.

I kan indrette jeres lille sol-stand med fx:

Parasol

En parasol er enkel og effektiv som blikfang.

Solhatte

En stumtjener eller en stor flettet kurv med et udvalg af flotte solhatte, som man kan låne og tage på, hvis man spiser frokost ude. Skriv evt. et skilt: "Spiser du ude? Snup en solhat"

Solcreme

På bordet under kan I stille en stor flaske solcreme med pumpe, som man kan tage på, hvis man sidder ude i frokosten.

Quiz og præmie

Anbring også en stak med quizspørgsmål om solbeskyttelse og modermærkekræft samt en kasse til svar (se skabelon til quiz). Til svaredler kan I fx bruge en tom kasse fra printerpapir, hvori der skæres en sprække.

Tips og idéer

Booking af tid til modermærketjek

Det kan være en god idé, at medarbejderne booker tid til modermærketjek, og får en indkaldelse i kalenderen. På den måde sikrer I en effektiv udnyttelse af ressourcerne, så flest muligt får gavn af tilbuddet.

Undgå at stå i vejen

Ønsker I fx at placere jeres sol-stand i kantinen, kan det være en god idé, at aftale med personalet hvor I bedst anbringer parasol, roll ups, bord etc., så I ikke generer flowet.

Tag billeder

Husk at tage billeder til en opfølgende historie til intranettet. Tag fx billeder af medarbejdere som prøver solhatte eller udfylder quiz. I kan lave et mini-interview med medarbejder, som har fået tjekket modermærker eller med den sundhedsfaglige, som har udført tjekket.

Skaf skygge ude

Har I ikke allerede parasoller eller solsejl i det udendørs frokostområde, kan eventen være en oplagt anledning til at skaffe sådanne.



Hvem kan hjælpe?

Sundhedsfaglig til modermærketjek

PowerCare er et landsdækkende vikarbureau med speciale i leverance af erfarne og specialiserede sundhedspersoner. For booking kontakt PowerCare på telefon: 96 29 61 58

Roll ups

Hos ShopSign.dk kan du bestille roll ups. I kan frit benytte jer af vores layout på en roll up på 60X200cm. Prisen for en roll up er ca. 550,-/stk.

Tjekliste

Når I har besluttet en dato

- Book sundhedsperson til modermærketjek.
- Bestil roll ups, foldere og posters.

Ca. 1-2 uger før eventen

- Udsend intranetnyhed med information om eventen og muligheden for at booke tid til modermærketjek
- Køb præmie til vindere af quizen – evt. en god sol-creme faktor 15 uden parabener.
- Køb parasol og en fod som kan fyldes med vand – købes i de fleste byggemarkeder.
- Print quizspørgsmål
- Hæng posters op
- Køb en stor flaske solcreme med pumpe
- Solhatte kan evt. bestilles på nettet
- Skaf stumtjener eller kurv til solhatte
- Bord til brochurer, solcreme, quizspørgsmål og en kasse til svar.

På dagen

- Send påmindelse ud på intranettet
- Roll up sættes op
- Arranger jeres sol-stand med diverse materiale.

Rigtig god fornøjelse med eventen.

Med venlig hilsen,
Velliv

