



18th October 2021

Priručnik #WorldMenopauseDay2021



Osnovne informacije

Svjetski dan menopauze se obilježava 18. listopada svake godine. Taj su dan Međunarodno društvo za menopauzu (IMS) i Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) namijenile podizanju svijesti o menopauzi te poboljšanju zdravlja i dobrobiti žena u srednjoj životnoj dobi i nakon nje.

Cilj je potaknuti međunarodne zdravstvene organizacije, medicinske profesionalce i sveukupnu populaciju da aktivno sudjeluju u globalnoj kampanji za podizanje svijesti o menopauzi distribucijom obrazovnih materijala, organiziranjem javnih događaja i angažmanom na društvenim mrežama.

Ovaj priručnik pruža upute za organizaciju i promociju vaših aktivnosti.

Tema Svjetskog dana menopauze 2021

Ovogodišnja tema Svjetskog dana menopauze je zdravlje kostiju.

Što znači “zdravlje kostiju”?

Kost je živo tkivo s vlastitom opskrbom krvlju i vlastitom inervacijom. Kost je dovoljno jaka da se odupre lomu pri padu s manjih visina (visina tijela), istovremeno je dovoljno lagana da nije teret pri uobičajenom kretanju. Zdrava skeletna struktura čuva vaše tijelo.

Kost se konstantno obnavlja zamjenjujući staru novom. U životnom periodu prije menopauze stvaranje nove kosti značajno nadmašuje njenu razgradnju. Suprotno je zbivanje u postmenopauzi kada nestaje estrogen, hormon koji podupire koštanu pregradnju, a tome pridonosi i proces starenja. Posljedica je pojačana razgradnja kosti kojom slabi njena čvrstoća.

Ljudski je vijek sve dulji, žena duže živi u postmenopauzi pa kost postaje sve krhkija. To se odražava na svakodnevnu aktivnost, kvalitetu života, stupanj neovisnosti o pomoći drugih te opterećuje cijelokupni zdravstveni sustav. Zdrava prehrana, tjelovježba i prevencija padova mogu očuvati zdravlje kostiju.

Pridružite se aktivnostima

Više je načina kojima se možete uključiti u aktivnosti oko obilježavanja Svjetskog dana menopauze 2021. Evo nekoliko ideja.

Planirajte aktivnosti za 18. listopada 2021. i priključite se Međunarodnom društvu za menopauzu u obilježavanju Svjetskog dana menopauze (#worldmenopauseday).

- Informirajte se i podijelite s drugima edukacijske i multimedijalne materijale o menopauzi i zdravlju kostiju.
- Podijelite s drugima slikovne materijale Svjetskog dana menopauze kroz društvene mreže koristeći poveznice
#IMS
#worldmenopauseday
#worldmenopauseday2021
- Dodirnite oznaku “sviđa mi se” i podijelite poveznice na stranice koje promoviraju ovogodišnji Svjetski dan menopauze:
IMS Facebook <https://www.facebook.com/Intmenopausesociety/> @intmenpausesociety
IMS Twitter <https://twitter.com/intlmenopause?lang=en> @IntlMenopause
IMS Instagram [InternationalMenopauseSociety @internationalmenopausesociety](https://www.instagram.com/InternationalMenopauseSociety)
IMS LinkedIn <https://www.linkedin.com/company/internationalmenopausesociety>
- Potaknite razgovor o ovogodišnjoj tematici na svom random mjestu, u lokalnoj zajednici i obitelji. Prikažite promotivne materijale i objasnite kojim se jednostavnim vježbama opterećenja postigne ravnoteža i jača snaga mišića.
- Informirajte nas o vašim aktivnostima i na vaše mrežne profile postavite poveznice
#IMS
#worldmenopauseday
#worldmenopauseday2021

Izvori

Za medicinske profesionalce	Za ostale
Link to White Paper Link to October Webinar on Bone Health Link to 1:1 Interview (professionals)-video and podcast Link to Poster Link to Women’s Leaflet Link to WMD logo Link to social media graphics	Link to Poster Link to Women’s Leaflet Link to 1:1 Interview (women)-video Link to 1:1 Interview (women)-podcast Link to WMD logo Link to social media graphics