



18th October 2021

Toolkit

#WorldMenopauseDay2021



Achtergrondinformatie

Wereld Menopauze Dag wordt elk jaar gehouden op 18 oktober. De dag werd aangewezen door de International Menopause Society (IMS) en de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) om het bewustzijn van de menopauze te vergroten, en om de gezondheid en het welzijn van vrouwen in deze levensfase en daarna te verbeteren.

Organisaties, zorgprofessionals en vrouwen worden allemaal aangemoedigd om deel te nemen aan deze wereldwijde bewustmakingscampagne door onze educatieve middelen te delen, evenementen te organiseren en deel te nemen aan berichten op sociale media.

Met deze toolkit kunt u uw activiteiten delen en promoten bij een wereldwijd publiek.

Thema voor 2021

Het thema gekozen door het IMS voor Wereld Menopauze Dag 2021 is Bone Health.

Wat bedoelen we met 'botgezondheid'?

Bot is levend weefsel met zijn eigen bloed- en zenuwtoevoer. De kern van het bot is sterk genoeg om breuken te voorkomen wanneer je valt, maar is licht genoeg om flexibel te bewegen. Een gezonde skeletstructuur houdt je lichaam intact.

Bot vernieuwt zichzelf voortdurend. Cellen in je lichaam verwijderen het oude bot en vervangen het door nieuw bot. In gezond bot, vóór de menopauze, is de productie van nieuw bot hoger dan het verwijderen van oud bot. Het tegenovergestelde gebeurt na de menopauze wanneer eierstokken stoppen met de productie van het hormoon oestrogeen. Dit leidt tot een verhoogde verwijdering van bot, waardoor de botsterkte afneemt. Andere leeftijdsgebonden veranderingen hebben ook invloed op de gezondheid van de botten.

Mensen leven langer en daardoor neemt de slechte botdichtheid toe. Dit kan van invloed zijn op het dagelijks functioneren, de kwaliteit van leven, het vermogen om zelfstandig te leven en de levensverwachting. Dit legt ook een belasting op de gezondheidszorgstelsels. Dieet, lichaamsbeweging en preventie van het risico op vallen kunnen helpen om gezonde botten te behouden.

Raak betrokken

Er zijn veel manieren om betrokken te raken. Hier zijn een paar ideeën.

1) Bewaar de datum en sluit je aan bij het IMS en onze wereldwijde partners om #worldmenopauseday op 18 oktober te vieren.

2) Lees, kijk, luister en deel de multimediale educatieve bronnen om de kennis over botgezondheid en de menopauze te vergroten.

3) Deel de World Menopause Day graphics op je social media accounts met behulp van de onderstaande hashtags en tag de IMS in je posts:

#IMS

#worldmenopauseday

#worldmenpauzedag2021

4) Like en deel de IMS World Menopause Day social media accounts en World Menopause Day posts.

IMS Facebook <https://www.facebook.com/Intmenopausesociety/> @intmenpausesociety

IMS Twitter <https://twitter.com/intlmenopause?lang=en> @IntlMenopause

IMS Instagram [InternationalMenopauseSociety](https://www.instagram.com/internationalmenopausesociety/) @internationalmenopausesociety

IMS LinkedIn <https://www.linkedin.com/company/internationalmenopausesociety>

5) Vergroot het bewustzijn op uw werkplek of in uw lokale gemeenschap. Ideeën voor activiteiten die online of individueel kunnen worden georganiseerd, zijn onder meer:

- Een lunch en leersessie om de educatieve middelen te bekijken en te bespreken; of
- Een oefening die krachttraining (bijv. lopen), evenwichtsoefeningen en/of spieropbouwende krachttraining omvat.

6) Laat ons weten hoe je Wereld Menopauze Dag viert door ons te taggen in je social media posts.

#IMS

#worldmenopauseday

#worldmenpauzedag2021

Pad

| Voor zorgprofessionals | Voor vrouwen |
|---|--|
| Link naar Witboek Link naar oktober Webinar over botgezondheid Link naar 1:1 Interview (professionals)-video en podcast Link naar poster Link naar vrouwenfolder Link naar WMD-logo Link naar afbeeldingen op sociale media | Link naar poster Link naar vrouwenfolder Link naar 1:1 Interview (vrouwen)-video Link naar 1:1 Interview (vrouwen)-podcast Link naar WMD-logo Link naar afbeeldingen op sociale media |