

# Światowy Dzień Osteoporozy już 20.10.2016!

Głównym tematem obchodów nadchodzącego Światowego Dnia Osteoporozy jest **Kochaj swoje kości: zadбай o swoją przyszłość** (*Love Your Bones: Protect Your Future*). International Osteoporosis Foundation zaplanowało wykorzystanie hasła przez najbliższe 3 lata, jako element długoterminowej strategii promocyjnej.

Historia organizacji Światowego Dnia Osteoporozy (WOD) sięga połowy lat 90-tych. W 1996 brytyjskie National Osteoporosis Society przy wsparciu Komisji Europejskiej zorganizowały pierwszy Światowy Dzień Osteoporozy, właśnie 20 października. IOF podjął organizację wydarzenia od 1997. W latach 1998-99 współorganizatorem była Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). Od roku 1999 obchody WOD opatrzone są tematem wiodącym.

Spis wszystkich wcześniejszych kampanii:

1999 Early Detection

2000 Building Bone Health

2001 [Invest in Your Bones: Bone Development in Youth](#)

2002 [Invest in Your Bones: Prevent the First Fracture](#)

2003 [Quality of Life](#)

2004 [Osteoporosis in Men](#)

2005 [Exercise](#)

2006 [Nutrition](#)

2007 [Risk Factors](#)

2008 [Advocate for Policy Change](#)

2009 [Advocate for Policy Change](#)

2010 [The Breaking Spine](#)

2011 [3 Steps to Unbreakable Bones: Vitamin D, Calcium and Exercise](#)

2012 [Stop at One: Make Your First Break Your Last](#)

2013 [Strong Women Make Stronger Women](#)

2014 [Real Men Build Their Strength from Within](#)

2015 [Serve Up Bone Health](#)

Wzorem lat poprzednich na stronie IOF dostępne są ogólnodostępne materiały reklamowe.

Wszystkie materiały w języku ENG dostępne są na stronie [www](#).

Promocja tegorocznego World Osteoporosis Day zakłada szeroko zakrojoną kampanię promocyjną z wykorzystaniem dostępnych mediów społecznościowych (Facebook, Twitter, Instagram, Pininterest, Youtube, Google+).

Podobnie jak w latach poprzednich IOF podkreśla szczególnie znaczenie prewencji opierającej się na 5 czynnikach:

1. Regularne aktywność ruchowa.
2. Właściwe odżywianie (z naciskiem na odpowiednią suplementację Ca i wit. D).
3. Unikanie złych nawyków (palenie, alkohol, utrzymanie wagi).
4. Identyfikacja czynników ryzyka.
5. Przyjmowanie leków (jesli zostały zlecone przez lekarza).

Więcej szczegółów [tutaj](#).

**Podobnie jak w latach poprzednich International Osteoporosis Foundation zachęca do okazania wsparcia poprzez ubranie się na biało w czwartek 20.10.2016.** Dodatkowo w przypadku organizowania towarzyszącego wydarzenia organizacja zachęca do opublikowania go na mapie event'ów IOF (szczegóły [tutaj](#)). Do obchodów zachęceni są również pacjenci, w szczególności by podzielić się swoją historią (szczegóły [tutaj](#))

[Plakat Światowy Dzień Osteoporozy – PL Download](#)

[Plakat Światowy Dzień Osteoporozy – ANGDownload](#)