

O nouă abordare a

meno. pauzei

McCANN
HEALTH
BRAIN & HEART

AN IPG HEALTH ASSOCIATE COMPANY

hello@mccannhealthbh.com

NEVOIA UNOR VOCI PUTERNE

Menopauza este o tranziție naturală pentru fiecare femeie - de fapt, peste 47 de milioane de femei intră la menopauză în fiecare an la nivel mondial. Cu toate acestea, menopauza este (încă) un subiect tabu, tratat ca încă lucru din viața unei femei care trebuie suportat natural și discret. Impactul emoțional e deseori ridicat - menopauza marchează sfârșitul vieții reproductive a unei femei, făcând-o să se simtă în vârstă, sau chiar mai puțin femeie.

Menopauza aduce o varietate de simptome care pot varia de la bufeuri, transpirații nocturne și uscăciune vaginală până la schimbări de dispoziție, depresie și anxietate. **Între 30 și 50% dintre femei se confruntă cu simptome ale menopauzei** care le afectează calitatea vieții și pot avea un impact negativ asupra încrederii în sine și relațiilor personale.

În plus, consecințele fizice ale menopauzei pot include pierderea de masă osoasă, creșterea grăsimii abdominale centrale și modificări negative ale valorilor de colesterol și ale funcției vasculare ale femeii. Aceste modificări predispun femeile aflate la postmenopauză la riscuri crescute de osteoporoză și fracturi osoase, precum și la boli cardio-metabolice (de exemplu, diabet și boli cardiovasculare).

Toate aceste simptome contrastează puternic cu etapa în care se află în viața ei. Sondajele arată că femeile de peste 50 de ani știu ce își doresc, au mai multă încredere în sine iar

CE AR PUTEA SĂ O AJUTE SĂ FACĂ MAI UȘOARĂ ACEASTĂ TRANZIȚIE ÎN VIAȚĂ?

În timpul tranziției, femeile caută sprijin din partea medicilor, a farmaciștilor sau a prietenilor lor. Deși e un efort pentru femei, ea poate fi considerată unul și pentru profesioniștii din domeniul sănătății, cum ar fi medicii generaliști (GP), asistentele medicale, farmaciștii și obstetricienii/ginecologii (OB-GYN), deoarece formarea și educația privind menopauza sunt alarmant de scăzute, în ciuda prevalenței cvasi-universale.

Potrivit experților, simptome des întâlnite precum bufeurile, transpirația, iritabilitatea, anxietatea și depresia, dar și tulburările de somn și durerile articulare, sunt rar diagnosticate și tratate corespunzător din punct de vedere medical.

De exemplu, multor femei cu stări depresive le vor fi prescrise antidepresive, dar "doar 14 la sută dintre cele afectate sunt diagnosticate cu "sindromul menopauzei"

spune **Prof. Petra Stute**, medic principal și medicșef adjunct de endocrinologie ginecologică și medicină reproductivă, Clinica Universitară de Ginecologie, Berna.

O nouă
abordare a

meno.
pauzei

McCANN
HEALTH
BRAIN & HEART

AN IPG HEALTH ASSOCIATE COMPANY

INTERNETUL – UN SFETNIC RĂU?

Mulți profesioniști în domeniul sănătății se simt abandonați în lupta lor pentru a găsi alegerile de tratament potrivite și pentru a selecta opțiunile potrivite în funcție de nevoile individuale ale pacientului. S-ar putea să nu se simtă echipați pentru a discuta în mod eficient opțiunile de tratament pentru menopauză și pentru a intra într-o conversație prin care deciziile se iau în comun cu pacientul.

Colaborarea dintre medicii de familie și ginecologi este esențială pentru a oferi femeilor cea mai bună îngrijire posibilă în timpul menopauzei. Medicii de familie sunt adesea primul punct de contact pentru femeile care caută ajutor pentru simptomele menopauzei și, dacă este necesar, pot trimite mai departe la un ginecolog pentru îngrijire de specialitate. Ginecologii pot lucra cu medicii de familie pentru a dezvolta planuri de tratament individualizate care să răspundă nevoilor și preferințelor unice ale fiecărei femei.

Dea lungul menopauzei, femeile trec cu o frecvență ridicată de la un medic la altul pentru a avea consultații ginecologice productive. Multe femei se simt singure și recurg la căutarea și împărtășirea opțiunilor de tratament pe rețelele de socializare. Dar tonul de acolo se schimbă de la frustrare la ironie sau uneori chiar sarcasm.

CELE DOUĂ FEȚE ALE SOCIAL MĂDIA

La fel ca în multe alte cazuri, social media poate fi o forță a binelui sau a răului. Platforme precum Instagram sau Twitter pot sparge taboul menopauzei, permițând utilizatoarelor să vorbească despre experiențele lor, să interacționeze cu alții și să se simtă mai puțin singuri. Ele pot ajuta la normalizarea acestei etape a vieții și o pot face parte din conversația de zi cu zi. Deschiderea către subiect, chiar și online, facilitează împărtășirea anxietăților, a experiențelor și a sfaturilor. Cu condiția ca acest lucru să nu fie prezentat ca un sfat medical, el poate fi un sprijin, poate atenua sentimentul de izolare și adesea poate încuraja contactarea medicului.

Mai mult, social media este un instrument vital de campanie pentru activiștii pentru menopauză, cum ar fi campania **#MakeMenopauseMatter**.

Dar diferențele de opinie pot, de asemenea, să degenereze în dispute online nefolositoare, iar informațiile contradictorii de pe internet pot crea și mai multă confuzie pentru pacienți. Partea întunecată a conversației deschise online este că poate duce la transformarea spațiilor de socializare în unele toxice.

Dezinformarea este distribuită cu generozitate pe rețelele sociale, fie în mod neintenționat, fie, uneori, în scopuri comerciale - 16% dintre postările de pe Instagram cu **#menopause** făcând publicitate la servicii sau produse.

În plus, social media prosperă pe bază tonului senzaționalist; studiile nuanțate sunt simplificate și frecvent denaturate. Experiențele personale sau anecdotice sunt confundate cu dovezile, iar medicii sunt uneori discreditați. Platformele de social media sunt o zonă prea puțin reglementată și este adesea dificil pentru femei să știe ce informații provin dintr-o sursă demnă de încredere.



McCANN
HEALTH
BRAIN & HEART

AN IPG HEALTH ASSOCIATE COMPANY

OPȚIUNILE ACTUALE DE TRATAMENT

Opțiunea curentă de tratament este terapia de substituție hormonală (*HRT – Hormone Replacement Therapy*), care poate ajuta la ameliorarea simptomelor menopauzei prin înlocuirea hormonilor pe care organismul nu îi mai produce. Cu toate acestea, există diferite tipuri de HRT și este posibil ca aceasta să nu fie potrivită pentru fiecare femeie.

De asemenea, HRT poate implica anumite riscuri, inclusiv un risc crescut de cancer de sân și de formare de cheaguri de sânge, care trebuie să fie explicate în cadrul unei discuții informate pentru luarea deciziilor în comun. Având în vedere riscurile potențiale asociate cu HRT, este esențial ca femeile să primească informații, îngrijire, atenție la istoricul familiei și îndrumare personalizată din partea furnizorilor lor de servicii medicale. Ginecologii sunt specialiști în sănătatea reproductivă a femeilor și sunt poziționați ideal pentru a oferi sfaturi de specialitate și sprijin femeilor care trec prin menopauză. Ginecologii le pot ajuta pe femei să înțeleagă beneficiile și riscurile HRT și le pot oferi îndrumări cu privire la alte opțiuni de tratament, inclusiv terapii non-hormonale, schimbări ale stilului de viață și terapii complementare și alternative.

Pentru a se simți confortabil să facă acest lucru, medicii de familie, asistentele medicale, farmaciștii și ginecologii și obstetricienii au nevoie de formare pentru a participa în luarea deciziilor în comun cu femeile aflate în peri-menopauză. Acest lucru prezintă o mare oportunitate pentru companiile healthcare și farmaceutice de a aborda și de a reduce stigma asociată menopauzei, pentru a construi o mai bună relație medic-pacient și a dezvolta planuri de tratament mai eficiente. Femeile au nevoie de produse care să le trateze simptomele specifice menopauzei, iar lumea are nevoie de mărci suficiente de curajoase pentru a lupta cu stigmul societal asociat menopauzei.

meno pauza

MENOPAUA ESTE O PROBLEMĂ COMPLEXĂ CARE NECESITĂ O ABORDARE HOLISTICĂ.

Companiile farmaceutice și brandurile lor pot contribui la combaterea stigmatizării menopauzei și se pot asigura că toate femeile beneficiază de un tratament corect și de informații de încredere. Ele pot colabora cu casele de asigurări de sănătate și cu medicii pentru a aduce acest subiect în cabinetul medical, pe rețelele de socializare și, împreună cu publicul, jurnaliștii, organizații neguvernamentale și internaționale, pot stimula cercetarea, educa și contribui la o nouă privire asupra menopauzei.

Împreună se pot asigura că factorii de decizie politică acordă din nou mai multă atenție acestei probleme, investesc în educația medicilor, a ginecologilor și obstetricienilor, a asistentelor medicale și a farmaciștilor și integrează subiectul în programele universitare pentru a se asigura că menopauza devine o parte integrantă a formării medicilor de familie și a altor profesioniști din domeniul sănătății, pentru a le permite să ofere îngrijiri personalizate care să răspundă simptomelor și nevoilor specifice ale femeilor.

Social media poate fi o sursă de informații de încredere, în primul rând de la experți calificați, inclusiv medici, asociații medicale, companii de asigurări de sănătate, asociații ale pacienților și alte ONG-uri. Cu toate acestea, informația medicală în social media nu ar trebui să fie lăsată în voia maselor și ar trebui să se crească gradul de conștientizare a publicului cu privire la identificarea informațiilor de încredere. Astfel, pacienții și publicul pot fi siguri că ceea ce citează, privesc sau ascultă este bazat pe dovezi științifice, ușor de asimilat, curent și produs la cel mai bun standard posibil. Companiile farmaceutice și mărcile lor au o oportunitate de a sprijini femeile în această etapă importantă a vieții lor.

Într-un moment în care sănătatea femeilor este în centrul atenției, avem cu toții ocazia - de fapt, obligația - de a pune în lumină povara menopauzei și experiențele femeilor. Trebuie să creștem gradul de conștientizare a provocărilor cu care se confruntă femeile în timpul acestei tranziții și a importanței unui management eficient al simptomelor menopauzei. De asemenea, trebuie să recunoaștem rolul pe care ginecologii și echipa mai largă de profesioniști din domeniul sănătății îl pot juca în sprijinirea femeilor în călătoria lor prin menopauză.

Menopauza este o parte naturală a vieții fiecărei femei. Împreună, ne putem asigura că femeile beneficiază de sprijinul de care au nevoie pentru a parcurge cu succes această tranziție și pentru a lua decizii individuale în cunoștință de cauză. E timpul să îmbrățișăm menopauza ca pe un proces normal și natural și să le oferim femeilor resursele de încredere și sprijinul de care au nevoie pentru a gestiona această etapă a vieții cu încredere și ușurință.

McCANN
HEALTH
BRAIN & HEART

AN IPG HEALTH ASSOCIATE COMPANY

INKA

FICHT



**EVP, CLIENT ENGAGEMENT
DIRECTOR**

IPG HEALTH EUROPE

Un profesionist senior în marketingul farmaceutic, cu peste 20 de ani de experiență în domeniul comunicării în domeniul sănătății, acoperind mărci RX, OTC și de consum.

Dea lungul carierei sale, a condus echipe internaționale care au lucrat în diverse arii terapeutice, inclusiv în domeniul sănătății femeilor, cardiologie, CKD, tuse și răceală, igienă dentară, dispozitive medicale, îngrijire renală, poliartrită reumatoidă, oncologie, dermatologie și gastroenterologie.

Inka a ocupat funcția de director executiv al Specialty Services Europe din februarie 2022. Principalul ei obiectiv este de a conduce o echipă de experți din întreaga regiune asigurându-se că relația clientagenție încurajează dezvoltarea unui parteneriat reciproc care oferă oportunități de creștere, prin munca unei echipe de agenții pasionate și talentate.

Inka.Ficht@ipghealth.com

McCANN
HEALTH
BRAIN & HEART

AN IPG HEALTH ASSOCIATE COMPANY

LINDA COWIE

**VP, Head Behavioral Science
and Patient Experience**
SOLVE(D)

Linda are peste 30 de ani de experiență internațională în domeniul sănătății, lucrând în Marea Britanie, Europa, SUA și Japonia. La începutul carierei sale, a lucrat pentru clienți și a ocupat poziții de director atât în marketing, cât și în comunicare în cadrul unor companii farmaceutice precum SmithKline Beecham/GSK.

Ulterior, s-a mutat în domeniul consultanței și al agențiilor și a ocupat poziții de director în planificarea strategică, engagementul pacienților și serviciile pentru clienți. Specializarea sa în strategie și în stimularea schimbării comportamentale este susținută de un masterat axat pe identificarea și abordarea provocărilor comportamentale și de un practician NLP. Este, de asemenea, farmacist autorizat și deține un MBA.

Linda.Cowie@solved.health

McCANN
HEALTH
BRAIN & HEART

AN IPG HEALTH ASSOCIATE COMPANY