



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران



مرکز تحقیقات استئوپروز
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم



شبکه تحقیقات استئوپروز کشور



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دستر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



انجمن استئوپروز ایران



بنیاد بین‌المللی پوکی‌استخوان



شرکت امید پخش آوند پارسیان

برای سلامتی استخوان خود قدم برداریم

راهنمای روز جهانی پوکی استخوان

هر آنچه که باید در مورد فعالیت‌های روز جهانی پوکی استخوان بدانید.



۲۸ مهرماه،
روز جهانی پوکی استخوان

emri.tums.ac.ir/orc

فهرست مطالب

روز جهانی پوکی استخوان چه روزی است؟	۳
راهنمای برنامه های روز جهانی پوکی استخوان	۳
چرا روز جهانی پوکی استخوان اهمیت دارد؟	۳
اهمیت برگزاری روز جهانی پوکی استخوان	۴
آمار و حقایق کلیدی درباره پوکی استخوان	۴
حقایق در مورد پوکی استخوان	۵
اهداف کمپین سال ۲۰۲۲	۷
برای سلامتی استخوان خود قدم برداریم	۷
پیام برای مردم و بیماران	۸
پیام‌هایی برای سیاست‌گذاران	۹
منابع اطلاعاتی کمپین روز جهانی پوکی استخوان	۱۲
شبکه های اجتماعی	۱۴
پست‌های رسانه‌های اجتماعی	۱۵
ایده‌های کمپین روز جهانی پوکی استخوان	۱۶
دانشگاه‌ها و مراکز تحقیقاتی	۱۸
برنامه خدمات یکپارچه شکستگی	۱۹
متخصصان بهداشت و درمان / داروخانه‌ها	۱۹
درخواست جهانی حقوق بیمار	۱۹
ثبت رویداد در سایت بنیاد بین المللی پوکی استخوان	۲۰



روز جهانی پوکی استخوان چه روزی است؟

هر ساله در ۲۰ اکتبر، کمپین یک ساله ای به منظور افزایش آگاهی جهانی در مورد پیشگیری، تشخیص و درمان پوکی استخوان و بیماری های عضلانی - اسکلتی برگزار می شود. هدف از این کمپین وارد کردن موضوع سلامت استخوان و پیشگیری از شکستگی در دستور کار بهداشت جهانی و افزایش آگاهی متخصصان، مراقبت های بهداشتی، رسانه ها، سیاست گذاران، بیماران و... در خصوص این بیماری است.

برگزاری هر چه گسترده تر کمپین روز جهانی پوکی استخوان که در دستور کار انجمن های ملی عضو بنیاد بین المللی پوکی استخوان در تمام مناطق جهان است، فرصتی ایده آل برای انجام اقداماتی برای سلامت استخوان و جلوگیری از شکستگی است.

راهنمای برنامه های روز جهانی پوکی استخوان

در این راهنما اطلاعات مفیدی در خصوص محتوای آموزشی، منابع اطلاعاتی و همچنین اقداماتی که توسط هر یک از ذینفعان درگیر در مبارزه جهانی علیه پوکی استخوان انجام می شود ارائه شده است. هر ساله روز جهانی پوکی استخوان فرصتی برای هماهنگی تلاش های جهانی، ملی و محلی برای همکاری در انتقال پیام اهمیت سلامت استخوان است. گروه های ذینفع علمی و مردمی در تمامی کشورها می توانند از منابع آموزشی آنلاین و رایگان که در سایت مرکز تحقیقات استئوپروز و سایت وزارت بهداشت در دسترس عموم قرار گرفته است برای افزایش آگاهی و انتقال پیام روز جهانی پوکی استخوان استفاده کنند. همچنین افراد و گروه ها می توانند این محتواها را به زبان های محلی ترجمه و از طریق شبکه های اجتماعی خود به گوش مخاطبان برسانند.

چرا روز جهانی پوکی استخوان اهمیت دارد؟

در حال حاضر، بیماری پوکی استخوان به میزان قابل توجهی تشخیص داده نشده و در صورت تشخیص نیز درمان نمی شود. در سراسر جهان، میلیون ها نفر که در معرض خطر بالای شکستگی استخوان قرار دارند از ابتلا خود به این بیماری بی اطلاع هستند و همین موضوع موجب تحمیل هزینه های هنگفت انسانی، اجتماعی و اقتصادی شده و اثرات سویی بر استقلال بیماران خواهد داشت.

کمپین سالانه روز جهانی پوکی استخوان یک مناسبت منحصر به فرد برای افراد و سازمان ها در سرتاسر جهان است تا همگی بصورت متحد بر این بیماری و بار ناشی از آن تمرکز کنند. در این مناسبت انجمن های مختلف اعم از مردم، متخصصان مراقبت های بهداشتی، مقامات پزشکی، سیاست گذاران و خود بیماران، همگی می توانند برای تغییر رویکرد به این بیماری خاموش تلاش کنند.

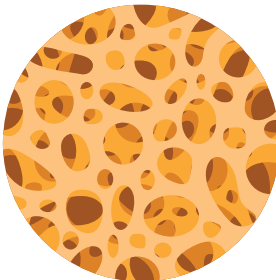
اهمیت برگزاری روز جهانی پوکی استخوان

هر ساله در ۲۰ اکتبر، کمپین یک ساله‌ای به منظور افزایش آگاهی جهانی در مورد پیشگیری، تشخیص و درمان پوکی استخوان و بیماری‌های اسکلتی عضلانی برگزار می‌شود. هدف این کمپین قرار دادن موضوع سلامت استخوان و پیشگیری از شکستگی در دستور کار بهداشت جهانی و افزایش آگاهی متخصصان مراقبت‌های بهداشتی، رسانه‌ها، سیاست‌گذاران، بیماران و ... در خصوص این بیماری است. برگزاری هر چه گسترده‌تر کمپین روز جهانی پوکی استخوان که در دستور کار انجمن‌های ملی عضو بنیاد بین المللی پوکی استخوان در تمام مناطق جهان است فرصتی ایده‌آل برای انجام اقداماتی برای ترویج سلامت استخوان و جلوگیری از شکستگی است.

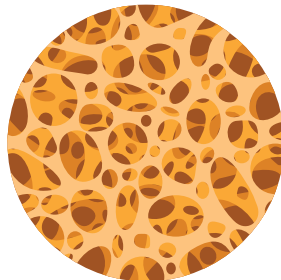
آمار و حقایق کلیدی درباره پوکی استخوان

پوکی استخوان در لغت به معنای «استخوان متخلخل» است. این وضعیتی است که در آن استخوان‌ها پوک می‌شوند و با کم تراکم شدن و کاهش کیفیت، قدرت خود را از دست می‌دهند. این موضوع می‌تواند منجر به شکستگی استخوان شود که باعث درد و ناتوانی می‌شود. شکستگی استخوان به دلیل پوکی استخوان می‌تواند زندگی افراد را تغییر دهد و بر کیفیت زندگی، تحرک و استقلال فرد تاثیر بگذارد. پوکی استخوان اغلب به عنوان «بیماری خاموش» نامیده می‌شود زیرا بیشتر افراد تا زمانی که پس از یک زمین خوردن یا ضربه جزئی، دچار شکستگی نشوند (شکستگی ناشی از شکستگی استخوان)، از ابتلا به این بیماری بی‌خبر هستند.

استخوان سالم



پوکی استخوان



حقایقی در مورد پوکی استخوان

پوکی استخوان بیماری شایعی است و شکستگی ناشی از شکنندگی استخوان در حال افزایش است.

- در سرتاسر جهان، از هر سه زن و از هر پنج مرد بالای ۵۰ سال یک نفر شکستگی ناشی از شکنندگی استخوان را در طول عمر باقیمانده خود تجربه خواهد کرد.
- پیش بینی می شود در سراسر جهان تا سال ۲۰۵۰، میزان بروز شکستگی لگن در مردان ۳۱۰ درصد و در زنان ۲۴۰ درصد در مقایسه با سال ۱۹۹۰ افزایش یابد.
- در سرتاسر جهان، پوکی استخوان سالانه موجب ایجاد بیش از ۸/۹ میلیون شکستگی می شود در نتیجه هر ۳ ثانیه یک شکستگی ناشی از پوکی استخوان رخ می دهد.
- بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی از پوکی استخوان، تخمین زده می شود که تقریباً ۵۰۰ میلیون مرد و زن در سراسر جهان ممکن است به این بیماری مبتلا باشند.
- پوکی استخوان بار سنگینی را به بیماران و خانواده ها تحمیل می کند.
- در زنان، پوکی استخوان بیشتر از بیماری های سرطان سینه، سکته قلبی، دیابت و سایر بیماری های دیگر دلیل بستری در بیمارستان است.
- در مردان، خطر شکستگی ناشی از پوکی استخوان در طول زندگی بیشتر از سرطان پروستات است.
- شکستگی مهره ها (ستون فقرات) می تواند منجر به کمردرد، کاهش قد، تغییر شکل، بی حرکتی، افزایش تعداد روزهای بستری و کاهش عملکرد ریوی شود.
- یک زن ۶۵ ساله با یک شکستگی مهره تا چهار برابر احتمال تجربه شکستگی مجدد در طول ۵ سال را دارد.
- بعد از شکستگی لگن، تقریباً ۶۰٪ افراد تا یک سال بعد و ۲۰٪ به مراقبت پرستاری طولانی مدت نیاز خواهد داشت.
- میزان مرگ و میر ۲۴-۲۰٪ در سال اول پس از شکستگی لگن دیده می شود.

یک شکستگی منجر به شکستگی دیگر می شود.

- بیش از ۵۵ درصد از بیماران با شکستگی لگن شواهدی از شکستگی مهره قبلی دارند.
- سابقه شکستگی قبلی تا ۸۶ درصد افزایش خطر شکستگی مجدد را به همراه دارد.
- خطر شکستگی مجدد به ویژه در دو سال اول بعد از شکستگی اولیه زیاد است.

پوکی استخوان کمتر تشخیص داده شده و درمان می شود

- پس از وقوع شکستگی ناشی از پوکی استخوان، حدود ۸۰٪ از بیماران مبتلا به استئوپروز همچنان تشخیص داده نمی شوند و درمان بیماری زمینه ای که باعث شکستگی شد را شروع نمی کنند.
- تخمین زده می شود که از هر ۳ شکستگی مهره تنها یک شکستگی مورد توجه بالینی قرار می گیرند.

آگاهی اولیه از عوامل خطر ضروری است

- اگر در معرض خطر هستید، پرسشنامه ارزیابی سلامت استخوان بنیاد بین المللی پوکی استخوان را تکمیل کنید. عوامل خطر، غیر از سن، شامل کاهش قد، شاخص توده بدنی (BMI) پایین، ابتلا به بیماری های خاص (مانند آرتریت روماتوئید)، سابقه خانوادگی، استفاده طولانی مدت از گلوکوکورتیکوئیدها و سایر داروها و غیره هستند.
- اگر پس از یک زمین خوردن جزئی در حالت ایستاده، دچار شکستگی استخوانی (مثلاً در ناحیه مچ دست) شده اید، حتماً از پزشک خود بخواهید آزمایش های لازم را برای شما انجام دهد و درمان را شروع کند. یک استخوان شکسته هشدار برای آینده است!
- کمردرد، کاهش قد و یا انحنای کمر را نادیده نگیرید. این ها می توانند نشانه شکستگی مهره باشند.

پوکی استخوان قابل تشخیص و درمان است

- تحقیقات نشان داده است که برخی درمان های دارویی تا ۴۰٪ خطر شکستگی لگن، ۳۰-۷۰٪ خطر شکستگی مهره ها و ۳۰-۴۰٪ شکستگی های غیر مهره را کاهش می دهند.
- شما می توانید با داشتن رژیم غذایی سالم غنی از کلسیم و ویتامین دی و سبک زندگی سالم که شامل انجام تمرینات ورزشی منظم تحمل وزن و استقامتی است به پیشگیری از پوکی استخوان و حمایت از درمان کمک کنید.



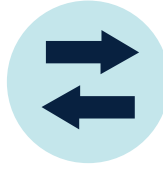
ایجاد آگاهی



شنیده شدن در
سراسر جهان



جلب توجه به بار
بیماری پوکی استخوان



تغییر در نگرش



ترغیب به اقدام

برای سلامتی استخوان خود قدم برداریم

پیروی از سبک زندگی سالم برای داشتن استخوان‌های قوی و آینده‌ای با حرکت سالم و بدون شکستگی حیاتی است. به همین دلیل است که کمپین روز جهانی ۱۴۰۱ از مردم و بیماران می‌خواهد تا:

- تمرینات منظم و ورزش‌های تحمل وزن و استقامتی داشته باشند.
- رژیم غذایی مغذی حاوی مقادیر کافی ویتامین دی برای داشتن استخوان سالم مصرف کنند.
- از مصرف سیگار اجتناب کنند.

نقش مهم برنامه‌های ورزشی هدفمند و برنامه خدمات یکپارچه شکستگی در افرادی که پس از شکستگی نیاز به توانبخشی دارند نیز در پیام‌ها و منابع کمپین دیده خواهد شد. این کمپین همچنین در صدد است تا پیام‌هایی را به گوش متخصصان مراقبت‌های بهداشتی و سیاست‌گذاران در خصوص لزوم دسترسی به موقع افراد مستعد شکستگی به امکانات تشخیصی و درمانی، از جمله مراقبت‌های پس از شکستگی، به‌منظور پیشگیری از پوکی استخوان و شکستگی برساند.

منابع اطلاعاتی کلیدی و مفیدی در وب‌سایت مرکز تحقیقات استئوپروز <http://emri.tums.ac.ir/ORC>، دفتر آموزش و ارتقا سلامت وزارت بهداشت <http://iec.behdasht.gov.ir> و دفتر بیماری‌های غیر واگیر وزارت بهداشت @NCDIRAN برای استفاده عموم بصورت رایگان موجود است.

در این راهنما، برخی از پیام‌های کلیدی را برای ذینفعان مختلف فهرست می‌کنیم که در پوسترهای کمپین، انتشار رسانه‌های اجتماعی، برگه‌های اطلاعاتی جدید و سایر منابع ارایه شده است.

پیام برای مردم و بیماران

استخوان‌هایت را حرکت بده

- استفاده از استخوان‌ها نیز مانند ماهیچه‌ها، آن‌ها را قوی‌تر می‌کند. ورزش به ساخته شدن استخوان در کودکان و نوجوانان در حین رشد و به حفظ استخوان در بزرگسالان کمک می‌کند. در هر سنی، بهترین نوع ورزش برای سلامت استخوان، تمرینات تحمل وزن و تقویت عضلات است. با انجام ورزش‌های وزنه برداری، استقامتی، دویدن و پریدن به سمت داشتن استخوان‌های قوی‌تر پیش بروید!
- به طور کلی، بیشتر افراد باید سه تا چهار مرتبه در هفته به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش کنند و تمرینات تحمل وزن و مقاومتی را در برنامه ورزشی خود داشته باشند. افراد مبتلا به پوکی استخوان باید از یک برنامه ورزشی هدفمند پیروی کنند که شامل تمریناتی برای بهبود تعادل و وضعیت بدنی نیز می‌شود. ورزش باید متناسب با موقعیت و توانایی‌های فرد باشد. ورزش هدفمند نقش مهمی در توانبخشی پس از شکستگی دارد و به کاهش درد، بهبود عملکرد فیزیکی و بهبود کیفیت زندگی کمک می‌کند. فیزیوتراپیست‌ها می‌توانند توصیه‌های تخصصی داشته باشند و رژیم‌های ورزشی مناسب را پس از شکستگی تجویز کنند.

از یک رژیم غذایی سالم برای استخوان اطمینان حاصل کنید

خوب بخور!

- رژیم غذایی سالم برای استخوان یک رژیم غذایی متعادل با مصرف کافی کلسیم، پروتئین، ویتامین دی، ویتامین کا و سایر مواد مغذی است. نیازهای تغذیه‌ای با افزایش سن تغییر می‌کند. مثلاً جوانانی که هنوز در حال رشد هستند و زنان بعد از یائسگی نیاز به دریافت کلسیم بیشتری دارند.
- برای اکثر افراد، یک رژیم غذایی متعادل تمام مواد مغذی مورد نیاز را فراهم می‌کند. با این حال، افرادی که نمی‌توانند کلسیم کافی یا ویتامین دی را از رژیم غذایی خود و یا قرار گرفتن در معرض نور خورشید دریافت کنند ممکن است برای اطمینان از تامین مواد لازم برای سلامت استخوان نیاز به مصرف مکمل داشته باشند.

از یک رژیم غذایی سالم برای استخوان اطمینان حاصل کنید

- سیگار کشیدن از عوامل خطر پوکی استخوان هستند.
- حفظ وزن بدن در محدوده سالم مهم است و کمبود وزن (شاخص توده بدنی زیر ۱۹) یک عامل خطر کلیدی است.

عوامل خطر خود را بشناسید

- از عوامل خطر بالقوه آگاه باشید - پرسشنامه ارزیابی خطر ابتلا به پوکی استخوان بنیاد بین‌المللی پوکی استخوان را که در سایت کمپین روز جهانی استئوپروز قرار دارد تکمیل کنید.
- اگر چندین عامل خطر دارید، با پزشک خود صحبت کنید تا آزمایشات مربوطه را انجام دهد و درمان به موقع و موثر را شروع کند.
- برای تکمیل پرسشنامه می‌توانید به آدرس زیر مراجعه کنید:

<http://emri.tums.ac.ir/WOD/Home>

جلوگیری از شکستگی‌های مکرر

- اگر بعد از ۵۰ سالگی به دنبال زمین خوردن جزئی، دچار شکستگی استخوان شدید، برای جلوگیری از شکستگی‌های آتی به پزشک مراجعه کنید و درخواست ارزیابی و درمان کنید.
- خدمات یکپارچه شکستگی پوکی استخوان در برخی از بیمارستان‌ها در دسترس است. این خدمات چند رشته‌ای و هماهنگ کمک می‌کند تا اطمینان حاصل شود که بیماران شکستگی درمان و مراقبت‌های بعدی لازم را برای جلوگیری از شکستگی‌های بیشتر دریافت می‌کنند.
- پیشگیری از سقوط و محافظت از محیط خانه شما از سقوط مهم است.

پیام‌هایی برای سیاست‌گذاران

میزان تشخیص و درمان به موقع پوکی استخوان بسیار نگران‌کننده است. با وجود بحران ناشی از شکستگی استخوان در کشورهای رو به سالمندی، در بسیاری از کشورها دسترسی ضعیفی به دستگاه‌های تشخیصی همچون DXA وجود دارد یا هزینه‌های تشخیص و درمان استئوپروز از پوشش بیمه‌ای برخوردار نیست. برای حدود ۸۰ درصد از افرادی که دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می‌شوند تشخیص استئوپروز داده نمی‌شود و درمان موثر دریافت نمی‌کنند و اساساً مداخله‌ای برای پیشگیری از شکستگی‌های ثانویه تهدیدکننده زندگی برای آن‌ها انجام نمی‌شود.

در روز جهانی پوکی استخوان در تلاش هستیم تا توجه سیاست‌گذاران را به نیاز به استراتژی‌های پیشگیری اولیه و ثانویه از شکستگی، حمایت از بیمار و دسترسی به خدمات تشخیصی و همچنین گسترش و اجرای برنامه‌های هماهنگ خدمات یکپارچه و مراقبت‌های پس از شکستگی جلب کنیم. ما همچنین از این فرصت برای حمایت از کارزار امضای منشور جهانی حمایت از بیمار بنیاد بین‌المللی پوکی استخوان استفاده خواهیم کرد.

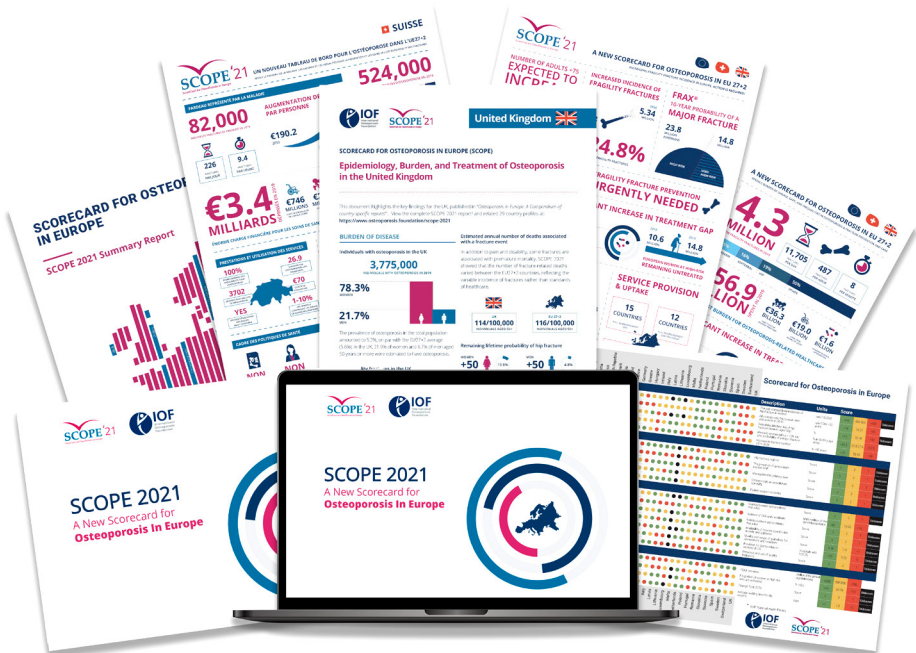
درخواست حقوق بیمار

درخواست حقوق بیمار فدراسیون بین المللی استئوپروز که در حمایت از حقوق بیماران برای تشخیص و درمان به موقع به ۳۰ زبان دنیا در سایت بنیاد موجود است باید به طور گسترده منتشر شود. افراد و سازمان‌ها را برای حمایت و امضای درخواست حقوق بیماران تشویق کنید. امضا گسترده این منشور راه را برای حمایت از بیماران مبتلا به بیماری خاموش پوکی استخوان و تغییر سیاست‌های بهداشتی در این زمینه هموار خواهد کرد.

افشای بار بیماری پوکی استخوان

بنیاد بین‌المللی پوکی استخوان با انتشار داستان واره های تاثیرگذار از سرگذشت بیماران مبتلا به پوکی استخوان قصد دارد تا بار این بیماری بر فرد، خانواده و جامعه را بیش از پیش آشکار کند. در همین ارتباط، در کمپین سال گذشته اقدام به انتشار پوسترهایی با شعار «این پوکی استخوان است» کرده است. امید می‌رود انتشار گسترده این پوسترها بتواند در تغییر نگرش در مورد این بیماری و نشان دادن بار شکستگی ناشی از آن کمک کننده باشد.

انتشار اینفوگرافی و پوسترهای حاوی آمارهای تکان‌دهنده در مورد این بیماری می‌تواند در جلب توجه عمومی در خصوص این بیماری موثر باشد.





فراخوان پیوستن به برنامه پیشگیری از شکستگی ثانویه

همانطور که در برنامه منحصر بفرد پیشگیری از شکستگی ثانویه (FLS) منعکس شده است، بنیاد بین‌المللی پوکی‌استخوان در تمام بیمارستان‌هایی که بیماران را که دچار شکستگی شده‌اند درمان می‌کنند، درخواست استقرار نظام خدمات یکپارچه شکستگی و پیشگیری از شکستگی‌های ثانویه (FLS) دارد. استقرار این نظام خدمات یکپارچه، شکستگی بهترین راه برای اطمینان از شناسایی، درمان و پیگیری بیماران مبتلا به شکستگی برای پیشگیری از شکستگی‌های ثانویه است. فراخوان پیوستن به این برنامه در بخش مراقبت‌های بهداشتی، یکی از ارکان مهم کمپین امسال است که برای اجرای آن لازم است متخصصان، بیماران و سیاست‌گذاران به‌طور گسترده مشارکت کنند.

منابع اطلاعاتی کمپین روز جهانی پوکی استخوان

طیف گسترده‌ای از منابع آموزشی حاوی پیام های کمپین روز جهانی پوکی استخوان در وب سایت روز جهانی پوکی استخوان در دسترس عموم هستند. منابع اطلاعاتی کلیدی و مفیدی در وب سایت مرکز تحقیقات استئوپروز <http://emri.tums.ac.ir/ORC>، دفتر آموزش و ارتقاء سلامت وزارت بهداشت <http://iec.behdasht.gov.ir> و دفتر بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت @NCDIRAN برای استفاده عموم بصورت رایگان موجود است.

منابع اطلاعاتی جدید

وب سایت روز جهانی پوکی استخوان منبعی غنی از منابع و محتوای آموزشی شامل پوستر، بروشور، برگه‌های اطلاعاتی، اینفوگرافیک و داستان‌واره‌های بیماران حقیقی جهت استفاده عموم به زبان مختلف را فراهم کرده است. پرسشنامه ارزیابی خطر ابتلا به پوکی استخوان IOF و منشور جهانی بیمار به بیش از ۳۰ زبان دنیا در این سایت در دسترس هستند. محتوای جدیدتر نیز به این وب سایت اضافه خواهد شد.





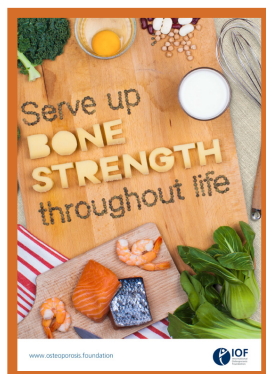
محتوای جدید برای تشویق به انتخاب سبک زندگی سالم برای استخوان شامل:

- ۳ پوستر جدید و بزرگ رسانه‌های اجتماعی با تمرکز بر تغذیه و ورزش
- آزمون آنلاین سبک زندگی استخوان سالم که یک ابزار تعاملی برای استفاده در همه بسترهای رسانه‌های اجتماعی خواهد بود.
- بروشور «برای سلامتی استخوان‌های خود قدم برداریم» شامل فهرستی از مقادیر کلسیم موجود در غذاها - ایده آل برای قرار دادن در یخچال!
- بخش دستور تهیه غذاهای حاوی کلسیم حاوی طرز تهیه غذاهای مختلف که می‌توان در رسانه‌های اجتماعی استفاده کرد.
- اینفوگرافی‌ها شامل پیام‌هایی در مورد تغذیه سالم، ورزش‌های تقویت استخوان و ماهیچه برای افراد دچار شکستگی و پوکی استخوان
- تصاویری در خصوص حرکت ایمن برای استفاده در رسانه‌های اجتماعی - مثلاً نحوه بلند کردن ایمن، خم شدن ایمن، حرکات یوگا که باید از آنها اجتناب کنید).
- شمارشگر به روز شده آنلاین کلسیم - این ابزار محبوب به زودی در دسترس قرار خواهد گرفت.

<http://emri.tums.ac.ir/WOD/Home>

- گزاره برگ‌های ورزش و تغذیه (برای بیماران پس از شکستگی)

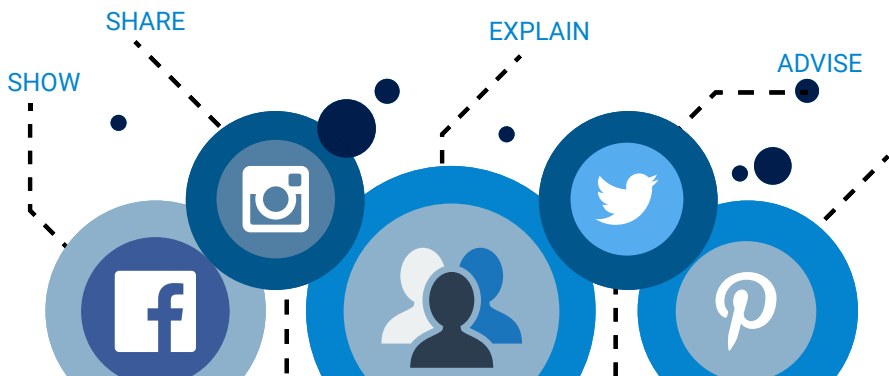
کتابخانه آنلاین بنیاد بین‌المللی پوکی استخوان که به زبان‌های مختلف قابل دسترسی است با هدف حمایت از کمپین امسال منابع موجود خود را سایت IOF در دسترس عموم قرار داده است.



بسیاری از گزاره برگ‌ها و آمارهای موجود در وب سایت بنیاد بین‌المللی پوکی استخوان و همچنین منابع سیاست‌گذاری می‌توانند برای ترغیب سیاست‌گذاران مورد استفاده قرار بگیرند.

شبکه‌های اجتماعی

رسانه‌های اجتماعی یکی از قدرتمندترین ابزارهای ارتباطی این روزها هستند! توصیه می‌شود به جهت گسترش هر چه بیشتر کمپین روز جهانی پوکی استخوان از یک یا چند مورد از این شبکه‌ها استفاده شود.



پست‌های رسانه‌های اجتماعی

در ادامه چند نمونه از پست‌های رسانه‌های اجتماعی که می‌توانند در کمپین شما استفاده شوند را آورده‌ایم. پست‌های خود در شبکه‌های مجازی را به یک منبع مناسب از جمله وب سایت خودتان یا وب سایت کمپین لینک کنید. در ادامه چند پست در این زمینه را آورده‌ایم:

- آیا در معرض خطر شکستگی استخوان ناشی از پوکی استخوان هستید؟ پرسشنامه ارزیابی خطر ابتلا به پوکی استخوان در سایت مرکز تحقیقات استئوپروز را تکمیل کنید تا ببینید آیا دارای عوامل خطر هستید یا خیر! **#روز جهانی پوکی استخوان**
- در برنامه روز جهانی پوکی استخوان، ۳ تا ۴ بار در هفته، ۳۰ تا ۴۰ دقیقه تمرینات ورزشی تحمل وزن و مقاومتی **#ورزش** را انجام دهید.
- آیا بعد از ۵۰ سالگی دچا شکستگی استخوان شده اید؟ اگر به موقع درمان را شروع نکنید، شکستگی‌های بعدی نیز در کمین شما هستند. پس آزمایش بده، درمان شو! **#روز جهانی پوکی استخوان** **#فعالیت فیزیکی برای سلامت استخوان**

● به اندازه کافی **#ویتامین دی** دریافت می کنید؟ ویتامین دی به جذب **#کلسیم** در بدن کمک می کند و برای **#سلامت استخوان** ضروری است. شما بیشتر ویتامین دی خود را از طریق قرار گرفتن در معرض نور خورشید دریافت می کنید. همچنین ویتامین دی در غذاهای مانند ماهی های چرب، قارچ و تخم مرغ به وفور یافت می شود. **#روز جهانی #پوکی استئوپروز #کلسیم برای #سلامت استخوان** مهم است.

● آیا به اندازه کافی از این ماده معدنی مهم دریافت می کنید؟ با حسابگر آنلاین کلسیم می توانید از میزان کلسیم دریافتی خود آگاه شوید **#پوکی استخوان**

● از هر ۳ زن و از هر ۵ مرد بالای ۵۰ سال در سراسر جهان ۱ نفر مبتلا به پوکی استخوان است.

● اجازه نده روی تو تاثیر بگذارد! در روز جهانی **#پوکی استئوپروز** برای پیشگیری اقدام کنید.



نکات

از شعار «برای سلامت استخوان های خود قدم برداریم» یا یک فراخوان خاص برای اقدام در شبکه های اجتماعی و رسانه ها استفاده کنید. برای مثال، فراخوان برای اقدام می تواند «در معرض خطر پوکی استخوان هستید؟» یا «آیا رژیم غذایی سالم برای استخوان دارید؟» در سایت بنیاد بین المللی پوکی استخوان و مرکز تحقیقات استئوپروز بنرهای رسانه های اجتماعی با پرتوهای بیمار در دسترس هستند. بنرهای رسانه های اجتماعی کمپین سال ۲۰۱۹ با شعار «این پوکی استخوان است» در بخش منابع وبسایت مرکز تحقیقات استئوپروز <http://emri.tums.ac.ir/ORC>، دفتر آموزش و ارتقا سلامت وزارت بهداشت <http://iec.behdasht.gov.ir> و دفتر بیماری های غیرواگیر وزارت بهداشت [@NCDIRAN](http://NCDIRAN) برای استفاده عموم بصورت رایگان موجود است که در آن ها به عوامل خطر پوکی استخوان اشاره شده است.



ایده‌های کمپین روز جهانی پوکی استخوان

بیماران مبتلا به پوکی استخوان یا انجمن‌های پزشکی

بیش از ۳۰۰ انجمن عضو بنیاد بین‌المللی پوکی استخوان همه ساله همزمان با روز جهانی پوکی استخوان صدها کمپین و رویداد در حوزه افزایش آگاهی در خصوص این بیماری را برگزار می‌کنند. با این حال برای بزرگداشت این روز جهانی نیازی به عضویت در سازمان یا نهاد خاصی وجود ندارد. هر گروهی متشکل از بیماران، جامعه پزشکی، نهاد ورزشی، یا گروه‌های حمایتی زنان می‌توانند برای تجلیل روز جهانی پوکی استخوان رویدادهایی را در حمایت از سلامت استخوان برگزار کنند. با توجه به پاندمی کووید ۱۹ و ضرورت رعایت قوانین بهداشتی این رویدادها می‌توانند به صورت حضوری یا کمپین‌های مجازی برگزار شوند. در سایت بنیاد بین‌المللی پوکی استخوان محتوای علمی بسیاری را در این زمینه فراهم و به صورت رایگان در اختیار کاربران برای استفاده در کمپین‌ها یا رویدادهای روز جهانی پوکی استخوان ارائه شده است. ما در ادامه چندی ایده و نمونه‌هایی از کمپین‌های روز جهانی پوکی استخوان که در سال‌های قبل برگزار شده‌اند و تجربه موفق در افزایش آگاهی عمومی داشته‌اند را آورده‌ایم.

● برگزاری برنامه‌های اطلاع رسانی عمومی در مراکز خرید و یا سایر اماکن عمومی پر تردد

این رویداد می‌تواند به صورت یک غرفه ساده و یا یک رویداد در مقیاس بزرگ باشد که شامل چندین فعالیت از جمله غرفه ارزیابی رایگان خطر شکستگی، غرفه اندازه‌گیری قد، بخش‌های سخنرانی در مورد سلامت استخوان یا نمایش زنده برای ورزش یا آشپزی و غیره.

● یک کمپین رسانه‌ای هدفمند برنامه ریزی کنید.

راه‌های خلاقانه زیادی برای جلب توجه به پیام کمپین و ترغیب اقدام علیه بیماری پوکی استخوان از جمله برگزاری مسابقه ویدیویی سرگرم‌کننده تا خرید غذای سالم در اینستاگرام وجود دارد. روی جوانان متمرکز شوید! رویدادهایی را در مدارس، کتابخانه‌ها یا باشگاه‌های ورزشی برگزار کنید تا توجه عمومی را به اهمیت موضوع سبک زندگی سالم برای استخوان جلب کنید. مسابقات ورزشی، بازی‌های گروهی و مسابقات نقاشی همگی راه‌های خوبی برای مشارکت دادن کودکان هستند.

● یک رویداد دویدن یا پیاده‌روی عمومی برای افزایش آگاهی در مورد پوکی استخوان و اهمیت ورزش برای سلامت استخوان‌ها برگزار کنید. رویدادهای رایگان ورزشی یا یوگا، می‌توانند مانند آهنربا عمل کرده و توجهات را به سمت کمپین جذب کند. حالا زمان مناسبی هست تا سایر اطلاعات مربوط به پوکی استخوان را قالب یک مکالمه کوتاه، بروشور آموزش، غرفه‌های اطلاعاتی و... ارائه کرد. یک مسابقه غذای سالم برای استخوان یا یک رویداد آشپزی ترتیب دهید. اینفلوئنسرهای محلی یا افراد سرشناس را دعوت کنید و/یا با یک سرآشپز مشهور کار کنید.

● با یک رستوران زنجیره‌ای همکاری کنید تا وعده‌های غذایی غنی از کلسیم را برای روز جهانی اختصاص دهد. پرسشنامه رایگان ارزیابی خطر پوکی استخوان را برای شرکت کنندگان در رویداد تکمیل کنید. با استفاده پرسشنامه آنلاین ارزیابی خطر پوکی استخوان، یا نرم‌افزار FRAX در یک رویداد عمومی توجه افراد را به وضعیت سلامت استخوان‌های شان جلب کنید. آزمایش رایگان DXA برای افراد در معرض خطر در مکان‌هایی که شرایط محقق باشد نیز می‌تواند انجام شود. برای اعلام اخبار مربوط به جامعه خود یا یافته‌های یک مطالعه یا نظرسنجی جدید که بار پوکی استخوان را در کشور شما نشان می‌دهد، یک کنفرانس مطبوعاتی برگزار کنید.

● مهمان یک برنامه گفتگوی تلویزیونی یا رادیویی باشید. از قبل برنامه‌ریزی کنید. حتماً از یک بیمار برای صحبت و همچنین یک متخصص استخوان برای شرکت در این برنامه‌ها دعوت کنید.

● از کمپین روز جهانی به عنوان فرصتی برای جمع‌آوری کمک مالی برای جامعه خود استفاده کنید، یا از طریق یک برنامه ویژه خبرنامه، ارسال پستی یا کمپین رسانه‌های اجتماعی یا رویداد شام کمک مالی جمع‌آوری کنید.

● یک ویدیوی جدید در مورد داستان‌واره بیماران بسازید و از طریق رسانه‌های اجتماعی منتشر کنید.

● از توصیفات بیمار در رسانه‌های اجتماعی و در وب سایت خود استفاده کنید.

● داستان‌های بیمار قدرتمند سخنرانان مهمان در رویدادها هستند.

● حضور افراد مشهور و تأثیرگذار در هر یک از رویدادهای ذکر شده در بالا می‌تواند در انتقال موثر پیام روز جهانی پوکی استخوان موثر باشد.

● حضور اینفلوئنسرهایی با میلیون‌ها فالوور در رسانه‌های اجتماعی، یا شخصیت‌های سیاسی معروف یا افراد مشهور، همگی به‌طور بالقوه می‌توانند در موفقیت کمپین‌ها قوی و مؤثری باشند.

● گردآوری امضا درخواست حقوق بیمار برای جلب توجه سیاست‌گذاران محلی یا جهانی شروع کنید.

● منابع آموزشی جدید را به کمپین هر سال اضافه کنید. این منابع می‌توانند انتشارات جدید، گایدلاین‌های به روز شده و ویدیوهای آموزشی یا گزارشی در مورد بار بیماری پوکی استخوان باشد.

● روز جهانی پوکی استخوان مناسبت ایده‌آل برای به حداکثر رساندن توجه مردم، بیماران یا متخصصان مراقبت‌های بهداشتی به این بیماری است.

● یک رویداد سیاسی سازماندهی کنید. با سیاستمداران تماس بگیرید، میزگردهایی را با افراد برجسته برگزار کنید و از این طریق توجه سیاستگذار به بار پوکی استخوان، عدم تشخیص و عدم درمان آن و نیاز به تغییر سیاست را جلب کنید.

به عنوان افرادی تاثیر گذار در عرصه پزشکی که صدای رساتری دارند اساتید، دانشجویان و محققین جوان، دانشگاه ها و موسسات تحقیقاتی در زمینه های مرتبط با سلامت استخوان نقش بارزی در انتقال پیام روز جهانی پوکی استخوان و ارتقای دانش عمومی در خصوص سلامت استخوان در میان مردم سیاستگذاران دارند. ما تمام اعضای دانشگاهی کمیته های انجمن های ملی و هر موسسه پزشکی یا تحقیقاتی را تشویق می کنیم که در کمپین روز جهانی استئوز شرکت کنند و از منابعی که بنیاد در سایت خود در دسترس عموم قرار داده برای انتقال پیام استفاده کنند.

- **برگزاری یک رویداد عمومی در محوطه دانشگاه:** این رویداد می تواند یک غرفه ساده باشد که در آن اطلاعات و منابعی برای تشویق سبک زندگی سالم برای استخوان ها و آگاهی از خطر شکستگی و پوکی استخوان در بین دانشجویان و سایر افراد در محوطه دانشگاه ارائه شود با اینکه می تواند در مقیاس بزرگتر با دعوت از جامعه گسترده تر برای شرکت در برنامه های روز جهانی پوکی استخوان برگزار شود. با سیاست گزاران تماس بگیرید، میزگردهایی را با افراد برجسته برگزار کنید. حتی می توانید جلساتی را با اعضای دولت و مجلس داشته باشد. اینها تنها چند راه برای کمک به پیشبرد آگاهی و توجه سیاست گذار به بار پوکی استخوان، عدم تشخیص و عدم درمان آن و نیاز به تغییر سیاست هستند. کارگاه های عمومی نیمروزه با سخنرانی های متخصصان حوزه سلامت استخوان، معرفی بیمار، جلسات پرسش و پاسخ و نمایش های زنده که می تواند شامل ورزش و رویدادهای تغذیه باشد.
- **استفاده از منابع:** پوسترهای جدید و محتوای رسانه های اجتماعی در سایت مرکز تحقیقات استئوپروز و وزارت بهداشت در دسترس هستند که می توانید آن ها را در طول رویدادهای خود یا در رسانه های اجتماعی به اشتراک بگذارید و فراخوانی برای جمع آوری امضای منشور جهانی بیمار که می توان آن را به صورت آنلاین از طریق رسانه های اجتماعی منتشر کرد.
- یک کمپین در محوطه دانشگاه برای جمع آوری امضا برای درخواست منشور جهانی بیمار ساماندهی کنید.
- **پیام های روز جهانی را در رسانه های اجتماعی به اشتراک بگذارید:** خواه رسانه های اجتماعی دانشگاه باشد کانال ها یا حساب های رسانه های اجتماعی خود شخصیتان.
- دانشگاه یا مرکز تحقیقات خود را تشویق به عضویت در کمیته انجمن های ملی بنیاد بین المللی پوکی استخوان کنید.
- شما همچنین می تواند همکاران خود و اعضای انجمن های محلی دیگر را برای ارائه اطلاعات به بیمار یا حمایت از فعالیت های آموزشی ترغیب کنید.
- **یک سخنرانی، سمینار یا کارگاه آموزشی برای دانشجویان و/یا متخصصان مراقبت های بهداشتی ترتیب دهید:** سمینار یا کارگاه می تواند برای پزشکان غیر متخصص یا متخصص باشد.
- برای گروه های هدف خاص مانند تکنسین های تصویربرداری، پرستاران، فیزیوتراپیست ها و متخصصان تغذیه، یا برای دانشجویان در محوطه دانشگاه در مورد موضوعات خاص مرتبط با پوکی استخوان سخنرانی کنید.

برنامه خدمات یکپارچه شکستگی

روز جهانی پوکی استخوان فرصت مناسبی برای معرفی هر چه بیشتر برنامه خدمات یکپارچه شکستگی برای پیشگیری از شکستگی ثانویه است. در غرفه های اطلاعات سلامت پوکی استخوان این فرصت فراهم است تا برنامه FLS را هر چه بیشتر به مردم، متخصصان و سیاستگذاران معرفی کنیم.

- یک رویداد عمومی در بیمارستان برای عموم، بیماران و خانواده های آنها برگزار کنید. این رویداد می تواند یک غرفه ساده حاوی اطلاعات و منابع برای ارتقاء سلامت استخوان و آگاهی از پوکی استخوان استخوان باشد. همچنین اگر زمان و منابع دارید، رویدادی در مقیاس بزرگتر را برنامه ریزی کنید که شامل سمینارهایی برای افزایش آگاه برای عموم مردم یا بیماران است.

برگزاری یک سخنرانی، سمینار یا کارگاه آموزشی برای متخصصان مراقبت های بهداشتی ترتیب دهید:

- همکاران از خدمات شما اطلاع دارند؟ روز جهانی پوکی استخوان می تواند فرصت مناسبی برای یادآوری اهمیت مراقبت هماهنگ و چند رشته ای پس از شکستگی برای پیشگیری از شکستگی ثانویه به سایر پزشکان یا متخصصان بهداشتی باشد.
- شاید در این مسیر لازم باشد یک جلسه ویژه برای متخصصین ارتوپدی و برای پزشکان عمومی عضو انجمن خود برگزار کنید. در ادامه این جلسه می توانید با ضمن حفظ ارتباط مستمر خود با شرکت گفت و گو مربوط به موضوعات خاص را سازماندهی کرد و موضوعاتی مانند تشخیص، انواع درمان، ارزیابی خطر، تغذیه، ورزش یا توانبخشی را ارائه کنید.
- به اشتراک گذاری پیام های کمپین در رسانه های اجتماعی: از این مناسبت برای اشتراک گذاری پیام روز جهانی پوکی استخوان در کانال ها یا حساب های رسانه های اجتماعی شخصی خود استفاده کنید.

متخصصان بهداشت و درمان/ داروخانه ها

چاپ و نصب پوسترهای روز جهانی در اتاق های انتظار، نمایش پوسترهای روز جهانی پوکی استخوان در سالن های انتظار بیمارستان ها، درمانگاه ها، مطب ها و داروخانه به جهت جذابیت های گرافیکی و پیام های کوتاه و مفید برای اقدام علیه این بیماری برای عموم و بیماران جذاب هستند. منابع دیگری مانند اینفوگرافیک ها و گزاره برگ ها نیز می توانند چاپ و به عنوان بروشورهای اطلاعاتی برای بیماران ارائه شوند.

درخواست جهانی حقوق بیمار

کارزار آنلاین منشور جهانی بیمار در سایت قابل دسترس است می تواند توسط گیرندگان خدمات و بیماران منتظر امضا شود. همچنین پرسشنامه آنلاین ارزیابی خطر پوکی استخوان نیز به صورت چاپی به بیش از ۳۰ زبان موجود است که می توانیم افراد را تشویق به تکمیل آن کنیم. طرف دیگر، پیش بینی بروز شکستگی های ناشی از پوکی استخوان نیز با استفاده از ابزار FRAX ممکن است. دسترسی به این ابزار از طریق لینک زیر فراهم است.

<https://www.sheffield.ac.uk/FRAX/index.aspx>

ثبت رویداد در سایت بنیاد بین المللی پوکی استخوان

ما دوست داریم بتوانیم تمام کارهای شگفت انگیزی که شما انجام می دهید را به نمایش بگذاریم. چه در حال سازماندهی یک رویداد یا کمپین، نشریه یا نشست علمی هستید، مطمئن شوید که جزئیات را ارسال کرده و در نقشه روز جهانی پوکی استخوان قابل مشاهده هستید. اینجا ارسال کنید:

<http://worldosteoporosisday.org/events>



IOF اخبار روز جهانی پوکی استخوان ۲۰ اکتبر را منتشر خواهد کرد. این نسخه در ماه اکتبر با انجمن های عضو IOF به اشتراک گذاشته خواهد شد تا آن ها بتوانند نسخه را برای رسانه های محلی خود اقتباس یا ترجمه کنند، یا به سادگی به عنوان الهام برای انتشار خود استفاده کنند.

- زودتر با رسانه ملی خود تماس بگیرید تا آنها را از روز جهانی پوکی استخوان و فعالیت های برنامه ریزی شده خود مطلع کنید.
- پیشنهاد مستقیم یا اطلاع رسانی به رسانه ها یا مجلات خبری هدفمند اغلب جواب می دهد - پیشنهاد ارائه مساحبه با سخنگوی سازمان خود را بدهید.
- در صورت درخواست، IOF می تواند یک نقل قول از رئیس IOF برای هر بیانیه مطبوعاتی CNS ارائه دهد. اطلاعات مربوط به رویدادها یا کمپین های خود را به اشتراک بگذارید.
- با سیاست گذاران تماس بگیرید برای اینکه تغییر اتفاق بیفتد، مقامات بهداشتی و سیاست گذاران باید از بار انسانی و هزینه های پوکی استخوان آگاه شوند.
- از منابع IOF برای کمک به پیشگیری از پوکی استخوان در اولویت مراقبت های بهداشتی در کشور خود استفاده کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی تهران



مرکز تحقیقات استخوانپوز
پژوهشگاه علوم و صنایع



شبه تحقیقات استخوانپوز کشور
پژوهشگاه علوم و صنایع



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری های امروایی



انجمن استخوانپوز ایران



بنیاد بین المللی پوکی استخوان



شرکت امید بخش ایلا پارسان

منابع اطلاعاتی کلیدی و مفیدی در وب سایت مرکز تحقیقات استخوانپوز <http://emri.tums.ac.ir/ORC>
دفتر آموزش و ارتقا سلامت وزارت بهداشت <http://iec.behdasht.gov.ir>
و دفتر بیماری های غیر واگیر وزارت بهداشت @NCDIRAN
برای استفاده عموم بصورت رایگان موجود است.