

شیوه نامه اجرای پویش همگانی پوکی استخوان در سال ۱۴۰۲

- ۱- شعار سال ۱۴۰۲ استخوان های بهتری بسازیم می باشد. این شعار اشاره به انجام فعالیت بدنی از یک سو و نیز اقدامات پیشگیرانه، حمایتی، درمانی و تشخیصی به موقع برای حفظ سلامتی استخوان ها می باشد.
- ۲- کل مفاد آموزشی تهیه شده طی سال جاری و سال های پیشین که به عنوان رفرانس محتوایی آموزش عمومی تلقی می شود؛ عبارتند از: ۵ کتابچه راهنمای رژیم غذایی سالم برای استخوان ها، استئوپروز در مردان، همه گیری کرونا و پوکی استخوان، راهنمای جامع پوکی استخوان، پیشگیری و درمان و بررسی خطر ابتلا به پوکی استخوان و ۶ گزاره برگ و پمفلت: برای داشتن استخوان های قوی تر قدم برداریم، چگونه خانه خود را برای جلوگیری از زمین خوردن ایمن کنیم، خطر سقوط و شکستگی های خود را کاهش دهید، سوالاتی که باید از مراقبین بهداشتی- درمانی خود در مورد سلامت استخوان و پوکی استخوان بپرسید، راهنمای خودمراقبتی برای پیشگیری از سقوط، همه گیری کرونا و ویتامین دی و ۲۰ پوستر آیا اخیراً قدتان کوتاه شده است، آیا پشتتان خمیده شده است، بعد از ۵۰ سالگی دچار شکستگی شده اید؟ آیا در خانواده تان سابقه شکستگی استخوان داشته اید؟ اجازه ندهید پوکی استخوان آینده شما را بشکند، شکستگی استخوان استقلال او را سلب کرد، هنگامی که یک عطسه می تواند استخوان های شما را بشکند، هنگامی که زمین خوردن روی سطح لغزنده زندگی شما را تغییر می دهد، استخوان لگن او بعد از سر خوردن روی فرش شکست، قد او کوتاه شده و همانند شیشه شکننده است، با حمایت خانواده و مراقبت پزشکی مناسب بدون شکستگی استخوان است، او اکنون به خانواده اش وابسته شده است، او برای انجام کارهای روزانه نیاز به کمک دارد، برای مهار پوکی استخوان کاملاً مصمم بودم و اجازه ندادم تاثیر منفی بر من داشته باشد، برای سلامت استخوان های خود اقدام کنید، ۸۰ درصد از بزرگسالان دچار شکستگی استخوان غربالگری نشده و درمان دریافت نکرده اند، از پیشرفت پوکی استخوان با مراقبت از عضلات و استخوان های تان جلوگیری کنید، سلامت استخوان های تان را با تغذیه مناسب حفظ کنید، ۹۰ درصد از شکستگی های استخوان به دنبال سقوط رخ می دهد، شکستگی لگن در زنان از سرطان پستان شایع تر است
- ۳- لازم به ذکر است مفاد آموزشی بر روی پورتال اداره بیماری های عضلانی- اسکلتی، دفتر مدیریت بیماری های غیر واگیر، معاونت بهداشت: www.health.gov.ir و وب سایت: <https://osteoday.ir/resources> بارگذاری شده است.
- ۴- همچنین فایل لایه باز تعدادی از محتواهای آموزشی بر پورتال اداره عضلانی - اسکلتی در قسمت روز جهانی و کمپین ها بارگذاری شده است. دانشگاه ها می توانند بر اساس خواست خود و با آرم دانشگاه مربوطه با رعایت کلیات مطالب، فایل ها را انتشار دهند. لازم به ذکر است برای استفاده از این فایل داشتن استفاده از نرم افزار InDesign ضروری است.

- ۵- تعدادی پمفلت، کتابچه و گزاره برگ چاپ شده و لیست توزیع آن طی نامه به معاونت بهداشت اعلام شده است. تاکید می شود محتوای چاپ شده به منظور استفاده آموزشی ارائه دهندگان خدمت و یا ارسال آن ها به ادارات، سازمان ها، شهرداری ها به منظور استفاده در آموزش هایشان می باشد، لذا از توزیع آن ها بین مردم و خدمت گیرندگان خودداری نموده و در معرض دید عموم و در آرشیو آموزشی مراکز بهداشت شهرستان موجود باشد.
- ۶- فرم اعلام گزارش عملکرد دانشگاه ها و شهرستان های تحت پوشش، همانند سال های گذشته بر روی پورتال اداره بارگذاری شده است. لازم است بعد از اتمام فعالیت ها در کمپین اقدامات توسط هر یک از شهرستان ها و یا شبکه ها تکمیل گردد و سپس کارشناس بیماری های عضلانی اسکلتی معاونت یک فایل سرجمع دانشگاهی برای دانشگاه تکمیل نموده و در پورتال بارگذاری نماید.
- ۷- همانند سال های گذشته اقدامات شامل حساس سازی و آموزش عموم مردم از طریق تبلیغات شهری، نصب بنر و پوستر و استفاده از مدیا ها نظیر صدا و سیمای محلی و استانی و انجام مصاحبه های خبری و آموزشی، برگزاری چادر های اطلاع رسانی و استفاده از ظرفیت ادارات، سازمان ها و مشاغل جهت آموزش کارکنان آن ها، استفاده از ظرفیت فضاهای مجازی در صورت امکان می باشد.
- ۸- آموزش ویژه گروه هدف شامل خانم های بالاتر از ۵۰ سال در خانه های بهداشت و مراکز جامع سلامت در هفته برگزاری پویش ضروری است.
- ۹- آموزش های عمومی از طریق سفیران سلامت و رابطین محله و کانون های سلامت شهرداری ها و مراکز جامع واکسینسیون، مساجد و انجام گردد.
- ۱۰- با عنایت به پمفلت سال جاری با تاکید بر نقش تغذیه و تحرک بدنی در پیشگیری از ابتلا و رخداد عوارض پوکی استخوان، بر آموزش در مدارس در کلیه مقاطع تحصیلی و با در نظر گرفتن محتوای آموزشی مربوطه (پیوست نامه می باشد) از طریق معلمین بهداشت تاکید می گردد.
- ۱۱- توصیه می شود با هماهنگی و استفاده از ظرفیت شورای ساغ در اجرای کمپین، گستردگی و پوشش فعالیت های خود را تضمین نمایید.