

## روز جهانی پوکی استخوان چه روزی است؟

### چرا WOD<sup>1</sup> اینقدر مهم است؟

روز جهانی پوکی استخوان - WOD که در ۲۰ اکتبر هر سال مشخص می شود، وسال هاست که این کمپین به افزایش آگاهی جهانی در مورد پیشگیری، تشخیص و درمان پوکی استخوان و بیماری های اسکلتی عضلانی مرتبط اختصاص یافته است.

هدف آن قرار دادن سلامت استخوان و پیشگیری از شکستگی در دستور کار بهداشت جهانی و به متخصصان مراقبت های بهداشتی، رسانه ها، سیاست گذاران، بیماران و عموم مردم کمپین WOD، که توسط جوامع عضو IOF<sup>2</sup> در همه مناطقی از جهان، فرصتی ایده آل برای انجام اقداماتی از جانب سلامت استخوان و پیشگیری از شکستگی تقویت شده است

### این مجموعه ابزار کمپین چیست؟

این جعبه ابزار اطلاعات مفیدی را ارائه می کند، منابع آینده را فهرست می کند و خطوط کلی را ارائه می کند اقداماتی که می تواند توسط هر یک از ذینفعان درگیر در مبارزه جهانی علیه پوکی استخوان انجام شود.

WOD فرصتی برای هماهنگی تلاش های جهانی و محلی و همکاری با یکدیگر است

هر سال در روز ۲۰ اکتبر و حوالی آن تا حد امکان اطلاع رسانی ایجاد کنید.

از تمام منابع IOF WOD استفاده کنید، در صورت لزوم ترجمه کنید، و مطالب را از طریق شبکه های خود منتشر کنید.

### چرا WOD اینقدر مهم است؟

در حال حاضر، پوکی استخوان به میزان قابل توجهی تشخیص داده نشده و درمان نشده است. در سراسر جهان، میلیون ها نفر در معرض خطر بالای شکستگی استخوان (شکستگی) از این موضوع بی اطلاع هستند بیماری خاموش زمینه ای هزینه هنگفت انسانی و اجتماعی و اقتصادی و تأثیر شدید شکستگی ها بر استقلال بیماران دست کم گرفته شده است.

<sup>1</sup> World Osteoporosis Day

<sup>2</sup> International Osteoporosis Foundation



کمپین سالانه WOD یک مناسبت منحصر به فرد برای افراد و سازمان ها است در سرتاسر جهان همه متحد می شوند تا بر این بیماری و بار آن تمرکز کنند. با هم، جوامع بیمار، متخصصان مراقبت های بهداشتی، مقامات پزشکی، سیاست خود سازندگان و بیماران همگی می توانند در دعوت به تغییر مشارکت داشته باشند.

## 4

## آمار و حقایق کلیدی درباره پوکی استخوان

پوکی استخوان در لغت به معنای "استخوان متخلخل" است. این وضعیتی است که در آن استخوان ها نازک می شوند و با کاهش تراکم و کاهش کیفیت، استحکام خود را از دست می دهند.

این می تواند منجر به شکستگی استخوان شود که باعث درد و ناتوانی می شود. شکستگی استخوان های ناشی از پوکی استخوان می تواند زندگی را تغییر دهد و تأثیر جدی بر کیفیت زندگی، تحرک و استقلال داشته باشد. پوکی استخوان اغلب «بیماری خاموش» نامیده می شود، زیرا بیشتر افراد تا زمانی که پس از یک زمین خوردن یا برآمدگی جزئی (معروف به شکستگی شکنندگی) استخوانی را بشکنند، نمی دانند که به این اختلال مبتلا هستند.

## حقایق کلیدی در مورد پوکی استخوان

پوکی استخوان شایع است و شکستگی های شکنندگی در حال افزایش است

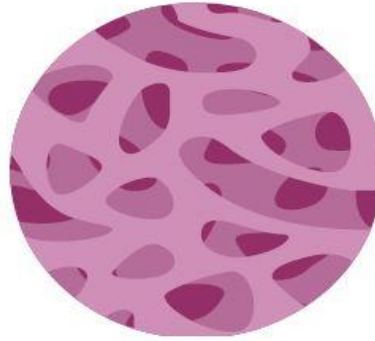
- در سرتاسر جهان، از هر سه زن یک نفر و از هر پنج مرد ۵۰ ساله و بالاتر، یک نفر در طول عمر باقیمانده خود دچار شکستگی شکنندگی ناشی از پوکی استخوان می شود.
- پیش بینی می شود تا سال ۲۰۵۰، میزان بروز شکستگی لگن در مردان در سراسر جهان ۳۱۰ درصد و در زنان ۲۴۰ درصد نسبت به سال ۱۹۹۰ افزایش یابد.
- در سراسر جهان، پوکی استخوان سالانه باعث بیش از ۸,۹ میلیون شکستگی می شود که در نتیجه هر ۳ ثانیه یک شکستگی پوکی استخوان رخ می دهد.
- بر اساس تعریف WHO از پوکی استخوان، تخمین زده می شود که تقریباً ۵۰۰ میلیون مرد و زن در سراسر جهان ممکن است مبتلا شوند.



## NORMAL BONE



## OSTEOPOROTIC BONE



5

### پوکی استخوان بار سنگینی را بر دوش افراد و خانواده هایشان وارد می کند

- در زنان، پوکی استخوان بیشتر از سرطان سینه، سکته قلبی، دیابت و بسیاری از بیماری‌های دیگر در بیمارستان بیشتر است.
- در مردان، خطر شکستگی تا ۲۷ درصد بیشتر از خطر سرطان پروستات است.
- شکستگی مهره‌ها (ستون فقرات) می تواند منجر به کمردرد، کاهش قد، تغییر شکل، بی حرکتی، افزایش تعداد روزهای خواب و کاهش عملکرد ریوی شود.
- یک زن ۶۵ ساله با یک شکستگی مهره یک چهارم شانس شکستگی دیگر در طول ۵ سال دارد.
- پس از شکستگی لگن، تقریباً ۶۰٪ یک سال بعد نیاز به کمک دارند و ۲۰٪ نیاز به مراقبت طولانی مدت پرستاری دارند.
- میزان مرگ و میر تا ۲۰-۲۴٪ 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.
- شکستگی قبلی با ۸۶ درصد افزایش خطر هر شکستگی همراه است.
- خطر ابتلا به یک شکستگی دیگر به ویژه در دو سال اول پس از شکستگی اولیه زیاد است.



## پوکی استخوان کمتر تشخیص داده شده و درمان نشده است

- پس از حفظ یک شکستگی، حدود ۸۰ درصد از بیماران هنوز برای پوکی استخوان و بیماری زمینه‌ای که باعث شکستگی شده است تشخیص داده نشده و تحت درمان قرار نمی‌گیرند.
- تخمین زده می‌شود که تنها یک سوم شکستگی‌های مهره مورد توجه بالینی قرار می‌گیرند.

### 6

## پیشگیری از پوکی استخوان در اوایل زندگی از طریق یک سبک زندگی سالم از نظر استخوان آغاز می‌شود

- اوج توده استخوانی در سنین ۲۵ تا ۳۰ سالگی به دست می‌آید. اگرچه حدود ۶۰ تا ۸۰ درصد اوج توده استخوانی به صورت ژنتیکی تعیین می‌شود، ورزش و تغذیه سالم برای استخوان در افراد جوان به حداکثر رساندن پتانسیل ژنتیکی کمک می‌کند.
- عوامل سبک زندگی که به سلامت استخوان‌ها در طول زندگی کمک می‌کنند عبارتند از: ورزش منظم با تحمل وزن، خوردن غذاهای مغذی برای استخوان سالم، مصرف ویتامین D، حفظ وزن بدن سالم و اجتناب از سیگار کشیدن و مصرف بیش از حد الکل.

## شناسایی زود هنگام عوامل خطر ضروری و مهم است

- اگر در معرض خطر هستید، برای ارزیابی سلامت استخوان بررسی خطر پوکی استخوان IOF را انجام دهید. عوامل خطر، به غیر از سن بالاتر، شامل کاهش قد، شاخص توده بدن پایین، بیماری‌های خاص (مانند آرتریت روماتوئید)، سابقه خانوادگی، استفاده طولانی مدت از گلوکوکورتیکوئیدها و سایر داروها و غیره است.
- اگر پس از یک سقوط جزئی در حالت ایستاده، دچار شکستگی استخوانی (مثلاً مچ دست خود) شدید، این می‌تواند نشانه پوکی استخوان باشد. حتماً از پزشک خود برای آزمایش و درمان بپرسید - **یک استخوان شکسته هشدار برای آینده است!**
- کمردرد، کاهش قد و/یا انحنای کمر (کیفوز) را نادیده نگیرید - اینها می‌توانند نشانه شکستگی مهره باشند.



## پوکی استخوان قابل تشخیص و درمان است

- درمان های دارویی نشان داده شده است که خطر شکستگی لگن تا ۴۰ درصد، شکستگی مهره ها را ۳۰ تا ۷۰ درصد کاهش می دهد. و برخی درمان ها خطر شکستگی های غیر مهره ای را تا ۳۰ تا ۴۰ درصد کاهش می دهند.
- یک سبک زندگی سالم برای استخوان (شامل برنامه تغذیه خوب و ورزش هدفمند) جزء ضروری مدیریت پوکی استخوان است.

## 7

### استخوان های بهتر بسازید

سلامت استخوان ها برای کیفیت زندگی ما اهمیت حیاتی دارد و پایه و اساس یک آینده مستقل و متحرک با افزایش سن است. کمپین امسال منعکس کننده اهمیت ساخت استخوان های بهتر در طول زندگی، از جمله با تمرکز در پیام ها و منابع کلیدی موجود در پلتفرم جدید **Build Better Bones** ([www.buildbetterbones.org](http://www.buildbetterbones.org)) که از ۴ می ۲۰۲۳ در دسترس خواهد بود:

- برای افراد در تمام مراحل زندگی، این کمپین بر روی عناصر سازنده سلامت استخوان (رژیم غذایی، ورزش، ویتامین D، اجتناب از الکل یا سیگار، و وزن بدن سالم) و همچنین آگاهی اولیه از خطرات شخصی تمرکز خواهد کرد.
- برای افراد مبتلا به پوکی استخوان، ما درک درستی در مورد چگونگی ساخت استخوان های بهتر از طریق ورزش و تغذیه خوب، به عنوان راهی برای حفظ تحرک و استقلال، گسترش خواهیم داد.
- برای بیمارانی که دچار شکستگی شده اند - اطلاعاتی در مورد نحوه تمرین هدفمند و تغذیه خوب پس از شکستگی می تواند به بهبودی کمک کرده و سرعت بخشد.

### اهمیت پیشگیری از شکستگی ثانویه

- پیشگیری از افتادن: نکاتی در مورد چگونگی ساخت خانه ای ضد سقوط (به ویژه برای افراد مبتلا به پوکی استخوان مهم است).
- مراقبان نقش مهمی ایفا می کنند و ما بینش ها و راهنمایی هایی ارائه خواهیم داد که به خانواده ها یا دوستان کمک می کند تا از عزیزان خود حمایت کنند.



## 2023 CAMPAIGN

### THE GOAL



CREATE  
AWARENESS



REACH A GLOBAL  
AUDIENCE



FOCUS ON  
THE BURDEN



CHANGE  
PERCEPTIONS



DRIVE  
ACTION

### THEMES AND MESSAGES

8

#### • کودکان و نوجوانان:

سال های رشد جسمانی زمانی است که جوانان اوج توده استخوانی خود را می سازند و این پایه و اساس پیشگیری از پوکی استخوان در سنین بالاتر را ایجاد می کند. ما با یک برنامه جدید کمپین دوساله اروپایی آژانس فضایی با فضاورد مشهور ESA سامانتا کریستوفورتی مرتبط خواهیم شد، به مناسبت روز جهانی پوکی استخوان منابعی برای مدارس و والدین برای به اشتراک گذاشتن با کودکان. با استفاده از تصاویر و پیام های ویدیویی، و همچنین بازی ها و آزمون ها، به کودکان الهام می دهیم تا استخوان های قوی تر بسازند راه اندازی خواهد شد.

WOD 2023 به عنوان یک کمپین جهانی با دسترسی به طیف وسیعی از ذینفعان همچنین بر روی موارد زیر تمرکز خواهد کرد:

- اهمیت پیشگیری از شکستگی ثانویه: با پیام هایی برای شکستگی بیماران، متخصصان مراقبت های بهداشتی و سیاست گذاران، با تاکید بر مأموریت کلیدی از ابتکار IOF's Capture the **®Fracture**.
- اهمیت گفتگوی بیمار و پزشک: ما اهمیت زود هنگام را برجسته خواهیم کرد غربالگری و بحث بیمار و پزشک در مورد سلامت استخوان، موضوعی که همه چیز است اغلب در محیط مراقبت اولیه نادیده گرفته می شود. نظرسنجی بیمار-پزشک انجام خواهد شد و ما یافته های آن را از طریق رسانه های اجتماعی منتشر خواهیم کرد. و نیز ابزار ارتباطی خطر شکستگی و پوکی استخوان ما را منتشر کنید. به همین سادگی منبع آموزشی به ارائه دهندگان مراقبت های اولیه کمک می کند تا با بیماران خود در



مورد آن گفتگو کنند. هدف ارتقاء درک بیماران از وضعیت خود و ارائه اطلاعات ضروری به آنها در مورد داروهای ضد پوکی استخوان و خطرات و مزایای نسبی آنها در پوکی استخوان و خطر شکستگی در طول مشاوره پزشکی می باشد.

## 9

## پیام برای عموم و بیماران

### استخوان های خود را حرکت دهید

- استخوان ها نیز مانند ماهیچه ها با استفاده از آنها قوی تر می شوند. ورزش به ساخت استخوان کمک می کند در کودکان و نوجوانان در حین رشد، و به حفظ استخوان در بزرگسالان کمک می کند.
- در هر سنی، بهترین نوع ورزش برای سلامت استخوان، تحمل وزن و عضلات است تقویت کردن بلند کنید، فشار دهید، بدوید، بپرید و به سمت استخوان های قوی تر بروید!
- به طور کلی، بیشتر افراد باید به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه سه تا چهار روز هر هفته بارها با تمرینات تحمل وزن و مقاومتی ورزش کنند.
- افراد مبتلا به پوکی استخوان از یک برنامه ورزشی هدفمند بهره مند می شوند که شامل تمریناتی برای بهبود تعادل و وضعیت بدن است. ورزش باید با موقعیت و توانایی های شما متناسب باشد
- ورزش هدفمند نقش مهمی در توانبخشی پس از شکستگی دارد و به آن کمک می کند کاهش درد، بهبود عملکرد فیزیکی و بهبود کیفیت زندگی؛ فیزیوتراپیست ها می تواند توصیه های تخصصی و رژیم های ورزشی مناسب را پس از شکستگی ارائه دهند.

### 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 است. پروتئین، ویتامین D، ویتامین K و سایر مواد مغذی.
- نیازهای تغذیه ای با افزایش سن تغییر می کند. 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 می کند. با این حال، افرادی که نمی توانند در معرض نور خورشید قرار بگیرند و یا کلسیم کافی یا ویتامین D را از رژیم غذایی خود دریافت کنند ممکن است برای سلامت استخوان به مکمل نیاز داشته باشد.

### از عادت های آسیب رسان به استخوان دوری کنید

- سیگار کشیدن و مصرف زیاد الکل از عوامل خطر پوکی استخوان هستند.
- حفظ وزن مطلوب مهم است و کمبود وزن با یک BMI زیر ۱۹ یک عامل خطر کلیدی است.

## 10

### جلوگیری از شکستگی های مکرر

- اگر بعد از ۵۰ سالگی به دنبال زمین خوردن جزئی، دچار شکستگی استخوان شدید به پزشک مراجعه کنید و درخواست ارزیابی و درمان برای جلوگیری از شکستگی بعدی کنید.
- خدمات یکپارچه شکستگی در بسیاری از بیمارستان ها در دسترس است. این هماهنگ کننده - خدمات چند رشته ای مبتنی بر کمک به اطمینان از دریافت خدمات درمان و مراقبت های بعدی لازم برای جلوگیری از شکستگی های بیشتر بیماران دچار شکستگی کمک می کند
- ارزیابی پیشگیری از سقوط، و محیط ایمن خانه شما، مهم هستند.

### ریسک خود را بشناسید

- از عوامل خطر بالقوه آگاه باشید - بررسی خطر پوکی استخوان IOF را انجام دهید.
  - اگر عوامل خطر دارید، با پزشک خود صحبت کنید و در صورت لزوم آزمایش و درمان بخواهید مورد نیاز است.
- مراجعه کنید: <https://riskcheck.osteoporosis.foundation>





## پوکی استخوان، خطر، ارزیابی

آیا ممکن است در خطر پوکی استخوان و شکستگی های شکنندگی باشید؟  
بررسی خطر پوکی استخوان IOF را انجام دهید و متوجه شوید..

### 11

#### پیام‌هایی برای سیاست‌گذاران:

پوکی استخوان از نرخ پایین تشخیص و درمان به موقع رنج می برد. در بسیاری از کشورها، دسترسی ضعیفی به اسکن‌های تشخیصی DXA وجود دارد

علیرغم بحران شکستگی که اکثر کشورهای دارای جمعیت سالخورده با آن مواجه هستند، حدود ۸۰ درصد از افرادی که دچار شکستگی شکنندگی شده‌اند تشخیص داده نشده و درمان نشده باقی می‌مانند و اساساً در برابر شکستگی های ثانویه ویرانگر و تهدید کننده زندگی احتمالی محافظت نشده‌اند.

در روز جهانی پوکی استخوان توجه سیاست‌گذاران را به ضرورت استراتژی های پیشگیری از شکستگی اولیه و ثانویه، حمایت از بیمار و دسترسی به برنامه های هماهنگی مراقبت های پس از شکستگی / خدمات ارتباطی شکستگی جلب می کنیم. ما همچنین از این فرصت برای حمایت از منشور جهانی بیمار و اجرای برنامه های IOF و هماهنگی مراقبت پس از شکستگی استفاده خواهیم کرد.

#### دادخواست حقوق بیمار

منشور جهانی IOF بیمار (در ۳۰ زبان موجود است) در حمایت از حقوق بیماران برای تشخیص و درمان به موقع باید به طور گسترده منتشر شود. تشویق کردن افراد و سازمان ها برای تایید، برای امضا، منشور - حمایت از تجمع بیماران مبتلا به بیماری های استخوانی، که سپس می توان از آنها برای فشار برای تغییر سیاست استفاده کرد!

<https://globalpatientcharter.osteoporosis.foundation>



## بار بیماری را آشکار کنید

بار روی بیماران از طریق داستان‌ها و پرتوهای تاثیرگذار IOF در زیر شعار سال‌های گذشته « THAT'S OSTEOPOROSIS » نشان داده می‌شود. این منابع قدرتمند به تغییر نگرش در مورد بیماری کمک می‌کند و به نشان دادن آن کمک می‌کند

برای بار شکستگی بر انسان از نمایشگاه بیماران، داستان های بیمار و بنرهای رسانه های اجتماعی برای حمایت از این هدف مهم ارتباطی استفاده کنید.

بار سیستم مراقبت های بهداشتی از طریق اینفوگرافیک ها، کیت های اسلاید و پیام های رسانه های اجتماعی با استفاده از نشریات آماری اخیر که توسط SCOPE - Scorecard برای پوکی استخوان در اروپا و نشان داده شده است.

## 12

### درخواست برای پیشگیری ثانویه از شکستگی

همانطور که در برنامه منحصربه فرد Capture the Fracture® منعکس شده است، IOF درخواست پس از شکستگی دارد

برنامه های هماهنگی مراقبت (همچنین به عنوان خدمات ارتباط شکستگی / FLS شناخته می شود) باشد

در تمام بیمارستان هایی که بیمارانی که دچار شکستگی شده اند را درمان می کنند. چنین خدماتی بهترین راه برای اطمینان از شناسایی، درمان و نظارت بر بیماران است

متخصصان مراقبت های بهداشتی، بیماران و سیاست گذاران، با پیام هایی که به طور گسترده یکپارچه شده اند وارد کمپین ۲۰۲۲ شد.

یک مدل جدید "محاسبه سود و هزینه" نشان می دهد که FLS ها با کاهش قابل توجه در شکستگی های شکنندگی بعدی، و افزایش کیفیت زندگی و همچنین کاهش روزهای بستری در بیمارستان، جراحی ها، نیاز به مراقبت اجتماعی نهادی و هزینه های مرتبط با آن به نتایج بیمار کمک می کند



## منابع برای کمپین شما

وب سایت روز جهانی پوکی استخوان میزبان منابع متنوعی است که پیام های مختلف کمپین پشتیبانی می کنند، و شما می توانید با توجه به سازمان خود انتخاب کنید

تمرکز. در زیر تنها چند نمونه از منابع جدید آورده شده است و ما شما را به آن دعوت می کنیم

از [www.worldosteoporosisday/resources](http://www.worldosteoporosisday/resources) دیدن کنید تا همه منابع موجود را ببینید

اینفوگرافیک، پوستر، بروشور و غیره. اکثر منابع در دسترس خواهند بود آلمانی، فرانسوی، ژاپنی، اسپانیایی، پرتغالی و روسی. زبان های اضافی هستند در صورت درخواست و بر اساس ترجمه های ارائه شده توسط انجمن های عضو IOF موجود است. اگر مایل به پرس و جو در مورد ترجمه برای یک منبع خاص هستید، لطفا تماس بگیرید

[info@osteoporosis.foundation](mailto:info@osteoporosis.foundation)

## منابع جدید

۱. پلت فرم **Build Better Bones** ([www.buildbetterbones.org](http://www.buildbetterbones.org)). دارای انیمیشن

تمرین ها و دستورالعمل هایی در مورد نحوه انجام صحیح تمرین ها در سطوح مختلف دشواری (تکرارها و غیره) و همچنین اطلاعات در مورد تغذیه و برای مراقبین. این منبع (از مه ۲۰۲۳ به زبان انگلیسی با زبان های بیشتر در دسترس است)، برای بیماران پوکی استخوان و افراد در معرض خطر و همچنین برنامه ریزی مراقبین

آنها طراحی شده است

۲. پوسترهای **WOD** استخوان های بهتر را بسازید

۳. بنرهای رسانه های اجتماعی

گرافیک های **Better Bones** را در قالب اینستاگرام بسازید. موضوعات: تغذیه، ورزش، ویتامین D، اجتناب از الکل و سیگار، وزن بدن سالم، آگاهی اولیه از خطرات شخصی.

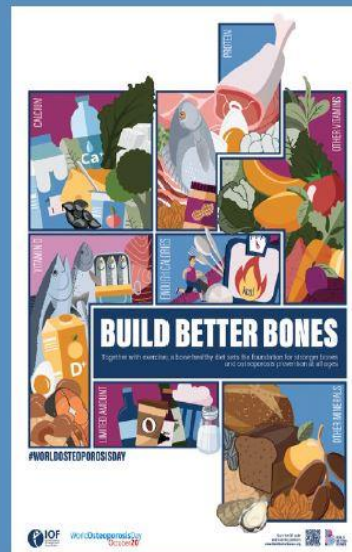
آیا می دانید گرافیک در قالب اینستاگرام، اضافه شدن به کتابخانه ۷ بنر موجود در شبکه های اجتماعی از سال ۲۰۲۲.



## موضوعات جدید:

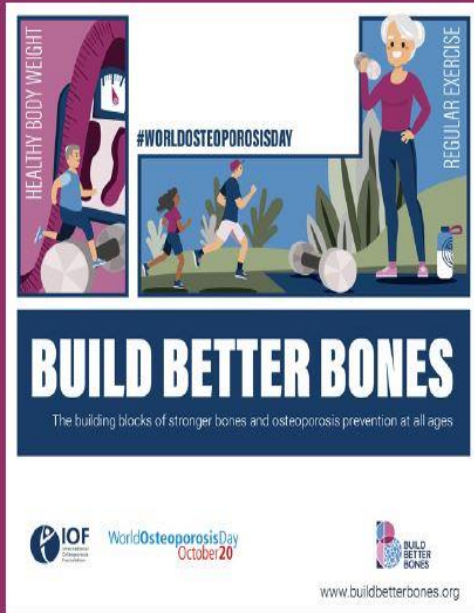
نقش پروتئین، نقش کلسیم، ویتامین K برای سلامت استخوان، نقش ویتامین D، شیوع استئوپروز، بار شکستگی مفصل ران، یائسگی زودرس به عنوان عامل خطر، نقش خدمات ارتباطی شکستگی.

۴. برگه اطلاعات مراقبین - نکات و راهنمایی برای مراقبین
۵. حرکات ایمن - فیلم‌ها یا تصاویر متحرکی که روش‌های ایمن برای انجام فعالیت‌های روزمره را نشان می‌دهد (بلند کردن کیسه‌های مواد غذایی، خم شدن و غیره)
۶. منابع برای کودکان (و والدین/مدارس)، موجود در سایت فرعی ESA-IOF کمپین



Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows





15

## ساخت پلت فرم استخوان های بهتر

این پلت فرم جدید برای افراد مبتلا به پوکی استخوان و مراقبان آنها طراحی شده است. این به بیماران و مراقبان نکات و راهنمایی های مهمی در مورد چگونگی ساختن استخوان های بهتر ارائه می دهد





### appropriate exercises

(with animated exercises and easy-to-follow explainer videos)



### bone-healthy nutrition



### safety tips for falls prevention in your home



### information for caregivers

20

## ایده های کمپین روز جهانی پوکی استخوان

### بیماران پوکی استخوان یا انجمن های پزشکی

روز جهانی پوکی استخوان بدون صدها فعالیت و رویدادی که توسط بیش از ۳۰۰ انجمن عضو IOF در سراسر جهان انجام می شود، یکسان نخواهد بود. با این حال، برای برگزاری یک رویداد نیازی به عضویت در سازمان ندارید - هر سازمانی مانند، برای مثال، یک گروه بیمار، جامعه پزشکی، سازمان ورزش یا سازمان زنان، می تواند رویدادهایی را در حمایت از سلامت استخوان برگزار کند. بسته به مخاطبان هدف خود و هرگونه محدودیت محلی بیماری همه گیر کووید-۱۹، ممکن است تصمیم بگیرید که رویدادهای زنده یا کمپین های مجازی را برنامه ریزی کنید. فراموش نکنید که می توانید از پوسترهای IOF و سایر منابع (در چندین زبان موجود) در کمپین یا رویداد خود استفاده کنید. در زیر چند ایده و نمونه از کمپین های WOD گذشته آورده شده است.

- سازماندهی رویدادهای اطلاعات عمومی در مراکز خرید یا سایر اماکن عمومی.

این می تواند یک غرفه اطلاعات ساده یا یک رویداد در مقیاس بزرگ باشد که شامل حوزه های فعالیت متعدد مانند «خطر خود را بشناسید» (ارزیابی میزان خطر را انجام دهید) یا «قد خود را اندازه گیری کنید»، نمایش های زنده برای ورزش یا آشپزی و غیره باشد. یک غرفه اطلاعاتی در یک نمایشگاه مصرف کننده یا رویداد مرتبط با سلامت



برگزار کنید. به عنوان مثال، در ارتباط با نمایش مد، نمایشگاه صنایع دستی، یا رویداد دیگری که ممکن است تعداد زیادی از زنان را به خود جلب کند، اطلاعاتی در مورد سلامت استخوان منتشر کنید.

- یک کمپین رسانه ای هدفمند برنامه ریزی کنید.
- خواه این یک کمپین مبتنی بر پیام در مورد افسانه ها در مقابل حقایق باشد، یا یک مسابقه ویدیویی سرگرم کننده برای خرید غذای سالم در اینستاگرام، راه های خلاقانه زیادی برای ایجاد علاقه و ایجاد اقدام وجود دارد.
- به جوانان برسید!
- رویدادهایی را در مدارس، کتابخانه ها یا باشگاه های ورزشی برگزار کنید تا توجه را به اهمیت سبک زندگی سالم برای استخوان جلب کنید. آزمون ها، بازی ها، مسابقات نقاشی – فعالیت های عملی راه های خوبی برای مشارکت دادن کودکان هستند.

## 21

- برای افزایش آگاهی در مورد پوکی استخوان و اهمیت ورزش برای سلامت استخوان، یک رویداد دویدن یا پیاده روی در جامعه خود برگزار کنید. و چرا از این فرصت برای جمع آوری کمک مالی برای جامعه خود با پولی که برای فاصله دوندگان تعهد شده است استفاده نکنید.
- رویدادهای مرتبط با ورزش مانند رقص رایگان، زومبا، یا نمایش های یوگا، می توانند به عنوان آهنربایی برای جلب جمعیت مورد استفاده قرار گیرند - در عین حال، سایر اطلاعات مربوط به پوکی استخوان را می توان در قالب گفتگو، بروشور، غرفه های اطلاعاتی ارائه کرد.
- یک غذای سالم برای استخوان یا یک رویداد آشپزی ترتیب دهید. افراد مشهور و تأثیرگذار محلی را دعوت کنید و/یا با یک سرآشپز مشهور کار کنید. با یک رستوران زنجیره ای همکاری کنید تا وعده های غذایی غنی از کلسیم را به WOD اختصاص دهید.
- ارزیابی خطر رایگان را ارائه دهید - با استفاده از بررسی آنلاین خطر پوکی استخوان IOF، یا ماشین حساب FRAX® در یک رویداد عمومی یا بیمار، شاید به دنبال آن آزمایش رایگان DXA برای افراد در معرض خطر انجام شود.
- برای اعلام اخبار مربوط به جامعه خود یا یافته های یک مطالعه یا نظرسنجی جدید که بار پوکی استخوان را در کشور شما نشان می دهد، یک کنفرانس مطبوعاتی برگزار کنید. یافته های SCOPE 2021 نقطه شروع ایده آلی برای کشورهای اروپایی است.



- مهمان یک برنامه گفتگوی تلویزیونی یا رادیویی باشید. از قبل برنامه ریزی کنید حتماً از یک بیمار برای صحبت و همچنین یک متخصص استخوان دعوت کنید
- از WOD به عنوان فرصتی برای جمع آوری کمک مالی برای جامعه خود استفاده کنید - از طریق یک خبرنامه خاص، پست الکترونیکی یا کمپین رسانه های اجتماعی یا رویداد شام جمع آوری کمک های مالی. یک ویدیوی جدید یا سایر منابع بیمار راه اندازی کنید و از طریق رسانه های اجتماعی منتشر کنید.
- از توصیفات بیمار استفاده کنید - از طریق رسانه های اجتماعی، در وب سایت خود منتشر کنید یا سخنرانان مهمان در رویدادها داشته باشید - داستان های بیمار قدرتمند هستند. در هر یک از رویدادهای ذکر شده در بالا با افراد مشهور و تأثیرگذار شریک شوید یا کمپین ها افراد مشهور و تأثیرگذار با میلیون ها فالوور رسانه های اجتماعی، یا شخصیت های معروف سیاسی یا افراد مشهور - همه می توانند به طور بالقوه مدافعان قوی و مؤثری برای سلامت استخوان باشند.

## 22

- یک دادخواست برای جمع آوری امضا جهت اقدامات و سیاست محلی یا برای منشور جهانی بیمار IOF (موجود به ۳۰ زبان) شروع کنید.
- یک منبع جدید راه اندازی کنید چه یک نشریه جدید باشد، چه دستورالعمل های به روز شده، فیلم ها یا گزارشی در مورد بار - روز جهانی پوکی استخوان موقعیت ایده آلی برای به حداکثر رساندن توجه در بین مردم، بیماران یا متخصصان مراقبت های بهداشتی است.
- یک رویداد سیاسی سازماندهی کنید. از سیاستمداران دعوت کنید، میزگردهایی را با مهمانان بلندپایه برگزار کنید، یا رویدادی در مجلس برگزار کنید - اینها تنها راههایی هستند که به جلب توجه رسانه ها و توجه سیاستگذاران به بار پوکی استخوان، تشخیص نادرست و درمان ناکافی آن و نیاز به تغییر سیاست کمک می کنند.

### دانشگاه ها و موسسات تحقیقاتی در زمینه استخوان

به عنوان صداهای محترم در عرصه پزشکی، با حمایت انرژی و تعهد دانشجویان و محققان جوان خود، در موقعیت ایده آلی برای ارتقای سلامت استخوان در میان مردم، آموزش متخصصان مراقبت های بهداشتی و حمایت از پوکی استخوان قرار دارند. ما اعضای شبکه دانشگاهی - IOF و هر موسسه پزشکی یا تحقیقاتی - را تشویق می کنیم که در کمپین WOD شرکت کنند و از منابع IOF استفاده کنند. در زیر چند ایده برای الهام گرفتن وجود دارد:





- کارگاه‌های عمومی با گفتگوهای متخصص، توصیفات بیمار، جلسات پرسش و پاسخ، و نمایش‌های زنده که می‌تواند شامل رویدادهای ورزشی و تغذیه باشد.

- برگزاری یک رویداد عمومی در محوطه دانشگاه:

یک رویداد می‌تواند یک غرفه ساده حاوی اطلاعات و منابعی برای تشویق سبک زندگی سالم برای استخوان‌ها و آگاهی از خطر شکستگی و پوکی استخوان در بین دانشجویان و سایر افراد در محوطه دانشگاه باشد. یا، می‌تواند رویدادی در مقیاس بزرگ‌تر باشد، با دعوت از جامعه گسترده‌تر برای شرکت در آن. ما نمونه‌هایی از تمام یا نیم روز را دیده ایم

## 23

- استفاده از منابع IOF:

پوسترهای جدید و آثار هنری رسانه‌های اجتماعی IOF همگی در [www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org) در دسترس هستند. از آثار هنری استفاده کنید و منابع (موجود به چندین زبان) را در طول رویدادهای خود یا در رسانه‌های اجتماعی به اشتراک بگذارید. اعضای شبکه دانشگاه IOF همچنین می‌توانند آثار هنری اصلی را درخواست کنند تا آرم خود را به پوسترها/بناهای رسانه‌های اجتماعی اضافه کنند. همچنین، فراخوان امضای منشور جهانی بیمار را می‌توان به صورت آنلاین از طریق رسانه‌های اجتماعی منتشر کرد یا در منابع محلی گنجانید (GPC به ۳۰ زبان موجود است).

- یک دادخواست در محوطه دانشگاه برای جمع‌آوری امضا برای منشور جهانی بیمار IOF شروع کنید.

- پیام‌های WOD را در رسانه‌های اجتماعی به اشتراک بگذارید:

خواه کانال‌های رسانه‌های اجتماعی دانشگاه باشد یا حساب‌های رسانه‌های اجتماعی خود یک محقق - مطمئن شوید که پیام‌های WOD را در رسانه‌های اجتماعی تقویت کرده‌اید. در صفحه ۲۵ این جعبه ابزار، فهرستی از تمام کانال‌های رسانه‌های اجتماعی IOF را خواهید دید.

- با بیمار پوکی استخوان یا جامعه پزشکی محلی خود همکاری کنید:

جامعه پوکی استخوان محلی یا ملی شما می‌تواند از مشارکت شما به عنوان یک داوطلب یا شاید به عنوان سخنران متخصص برای ارائه اطلاعات بیمار یا حمایت از فعالیت‌های آموزشی بهره‌مند شود. با جامعه محلی خود ارتباط برقرار کنید و درگیر آن شوید!



- یک سخنرانی، سمینار یا کارگاه آموزشی برای دانشجویان و/یا متخصصان مراقبت های بهداشتی ترتیب دهید:

سمینار یا کارگاه می تواند برای پزشکان غیرمتخصص یا متخصصان سلامت خاص مانند تکنسین های تصویربرداری، پرستاران، فیزیوتراپیست ها، و متخصصان تغذیه یا برای دانشجویان در محوطه دانشگاه برگزار شود. سپس می توان گفت و گوهایی را درباره موضوعات خاص سازماندهی کرد و موضوعاتی مانند تشخیص، انواع درمان، ارزیابی خطر، تغذیه، ورزش یا توانبخشی را پوشش داد.

## 24

### خدمات پیشگیری از شکستگی (FLS)

از برنامه های هماهنگی مراقبت های پس از شکستگی دعوت می شود تا از روز جهانی پوکی استخوان به عنوان فرصتی برای جلب توجه به خدمات خود و اطلاع رسانی به بیماران و مردم در مورد نیاز ضروری برای پیشگیری از شکستگی ثانویه استفاده کنند. در طول WOD های گذشته، ما غرفه های اطلاعات عمومی فوق العاده ای را دیده ایم که توسط FLS یا خدمات ارتوپدی میزبانی شده اند - چرا امسال شرکت نکنید؟ در زیر چند ایده برای الهام بخشی وجود دارد:

**یک رویداد عمومی در بیمارستان خود برای عموم، بیماران و خانواده هایشان برگزار کنید:** یک رویداد می تواند یک غرفه ساده با اطلاعات و منابعی برای ارتقای سلامت استخوان، آگاهی از پوکی استخوان و نیاز به پیشگیری ثانویه از شکستگی باشد. اگر زمان و منابع دارید، رویدادی در مقیاس بزرگتر را در نظر بگیرید که شامل سمینارها یا ارائه برای بیماران/عمومی است.

**یک سخنرانی، سمینار یا کارگاه آموزشی برای متخصصان مراقبت های بهداشتی ترتیب دهید:** آیا همکاران شما از خدمات شما اطلاع دارند؟ روز جهانی پوکی استخوان می تواند مناسبی باشد برای یادآوری اهمیت مراقبت هماهنگ و چند رشته ای پس از شکستگی برای پیشگیری از شکستگی ثانویه به سایر پزشکان یا متخصصان بهداشتی وابسته. شاید یک جلسه ویژه برای متخصصین ارتوپد در جامعه شما؟ یا برای پزشکان عمومی؟ سپس می توان گفت و گوهایی را درباره موضوعات خاص سازماندهی کرد و موضوعاتی مانند تشخیص، انواع درمان، ارزیابی خطر، تغذیه، ورزش یا توانبخشی را پوشش داد.

**اشتراک گذاری پیام های WOD در رسانه های اجتماعی:** از این مناسبت برای اشتراک گذاری کانال های رسانه های اجتماعی یا حساب های رسانه های اجتماعی خود یک محقق فردی استفاده کنید - مطمئن شوید که



پیام‌های WOD را در رسانه‌های اجتماعی تقویت کرده‌اید. در صفحه ۲۵ این جعبه ابزار، فهرستی از تمام کانال‌های رسانه‌های اجتماعی IOF را خواهید دید.

**استفاده از منابع IOF:** پوسترهای جدید و آثار هنری رسانه‌های اجتماعی IOF همگی در [www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org) در دسترس هستند. از آثار هنری استفاده کنید و منابع (موجود به چندین زبان) را در طول رویدادهای خود یا در رسانه‌های اجتماعی به اشتراک بگذارید. FLS وابسته به برنامه **Capture the Fracture®** همچنین ممکن است آثار هنری اصلی را درخواست کند تا آرم خود را به پوسترها/بناهای رسانه‌های اجتماعی اضافه کند. همچنین، یک فراخوان برای امضا منشور جهانی بیمار IOF می‌تواند به صورت آنلاین از طریق رسانه‌های اجتماعی منتشر شود یا در منابع محلی گنجانده شود (GPC به ۳۰ زبان موجود است).

**با بیمار پوکی استخوان یا جامعه پزشکی محلی خود همکاری کنید:** جامعه پوکی استخوان محلی یا ملی شما می‌تواند از مشارکت شما به عنوان یک داوطلب بهره‌مند شود - ممکن است یک سخنران متخصص باشید، اطلاعات بیمار را ارائه دهید یا از فعالیت‌های آموزشی حمایت کنید. با جامعه محلی خود ارتباط برقرار کنید و درگیر آن شوید!

### خدمات ارتباطی شکستگی (FLS)

- یک رویداد عمومی در بیمارستان خود برای عموم، بیماران و خانواده‌هایشان برگزار کنید: یک رویداد می‌تواند یک غرفه ساده با اطلاعات و منابعی برای ارتقای سلامت استخوان، آگاهی از پوکی استخوان و نیاز به پیشگیری ثانویه از شکستگی باشد. اگر زمان و منابع دارید، رویدادی در مقیاس بزرگتر را در نظر بگیرید که شامل سمینارها یا ارائه برای بیماران/عمومی است.
- یک سخنرانی، سمینار یا کارگاه آموزشی برای متخصصان مراقبت‌های بهداشتی ترتیب دهید:

آیا همکاران شما از خدمات شما اطلاع دارند؟

روز جهانی پوکی استخوان می‌تواند مناسبی باشد برای یادآوری اهمیت مراقبت هماهنگ و چند رشته‌ای پس از شکستگی برای پیشگیری از شکستگی ثانویه به سایر پزشکان یا متخصصان بهداشتی وابسته.



شاید یک جلسه ویژه برای متخصصین ارتوپد در جامعه شما؟ یا برای پزشکان عمومی؟ سپس می توان گفت و گوهایی را درباره موضوعات خاص سازماندهی کرد و موضوعاتی مانند تشخیص، انواع درمان، ارزیابی خطر، تغذیه، ورزش یا توانبخشی را پوشش داد.

- **اشتراک گذاری پیام های WOD در رسانه های اجتماعی:**

از این مناسبت برای اشتراک گذاری کانال های رسانه های اجتماعی یا حساب های رسانه های اجتماعی خود یک محقق فردی استفاده کنید - مطمئن شوید که پیام های WOD را در رسانه های اجتماعی تقویت کرده اید. در صفحه ۲۵ این جعبه ابزار، فهرستی از تمام کانال های رسانه های اجتماعی IOF را خواهید دید.

استفاده از منابع IOF: پوسترهای جدید و آثار هنری رسانه های اجتماعی IOF همگی در [www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org) در دسترس هستند.

- از آثار هنری استفاده کنید و منابع (موجود به چندین زبان) را در طول رویدادهای خود یا در رسانه های اجتماعی به اشتراک بگذارید. FLS وابسته به برنامه **®Capture the Fracture** همچنین ممکن است آثار هنری اصلی را درخواست کند تا آرم خود را به پوسترها/بناهای رسانه های اجتماعی اضافه کند. همچنین، یک فراخوان برای امضا

## 25

- منشور جهانی بیمار IOF می تواند به صورت آنلاین از طریق رسانه های اجتماعی منتشر شود یا در منابع محلی گنجانده شود (GPC به ۳۰ زبان موجود است).

- با بیمار پوکی استخوان یا جامعه پزشکی محلی خود همکاری کنید:

جامعه پوکی استخوان محلی یا ملی شما می تواند از مشارکت شما به عنوان یک داوطلب بهره مند شود - ممکن است یک سخنران متخصص باشید، اطلاعات بیمار را ارائه دهید یا از فعالیت های آموزشی حمایت کنید. با جامعه محلی خود ارتباط برقرار کنید و درگیر آن شوید!

### حرفه ای های بهداشت و درمان / داروخانه ها

- چاپ پوسترهای WOD برای مناطق انتظار شما:



پوسترهای WOD برای استفاده در اتاق‌های انتظار ایده‌آل هستند زیرا از نظر گرافیکی با پیام‌های اقدام واضح برای عموم و بیماران جذاب هستند. منابع دیگری مانند اینفوگرافیک‌ها و برگه‌های اطلاعاتی نیز می‌توانند چاپ و به عنوان بروشورهای اطلاعاتی برای بیماران/مصرف‌کنندگان شما ارائه شوند.

- یک تبلت را در محل انتظار خود در دسترس قرار دهید: دادخواست آنلاین منشور بیماران جهانی IOF را می‌توان توسط بیماران/مصرف‌کنندگان منتظر امضا کرد و همچنین بررسی خطر پوکی استخوان IOF.
- بررسی ریسک نیز به صورت چاپی به بیش از ۳۰ زبان موجود است. از طرف دیگر، بیماران منتظر را می‌توان برای تکمیل ارزیابی خطر FRAX (موجود در <https://www.sheffield.ac.uk/FRAX/index.aspx>) دعوت کرد که سپس می‌تواند با پزشک در محدوده یک بررسی بالینی صحبت شود.
- برای داروخانه‌ها - کمپین اطلاعاتی، پیشنهادات ویژه: WOD امسال، با تاکید بر سبک زندگی سالم برای استخوان، فرصتی ایده‌آل برای ارائه اطلاعات در مورد تغذیه برای سلامت استخوان‌ها و شاید برای ارتباط ویژه خواهد بود.

## 26

### شرکت‌ها / کارفرمایان

WOD فرصت‌های زیادی را برای شرکت‌ها در طیف گسترده‌ای از صنایع ارائه می‌دهد. اول از همه، شرکت شما می‌تواند به عنوان شریک WOD به IOF بپیوندد تا حمایت شما از یک کمپین مهم سالانه را که به نفع بیماران در سراسر جهان است، برجسته کند. در مورد فرصت‌های حمایت از کمپین به عنوان یک شریک جهانی پیام‌زید یا در مورد پروژه‌های خاصی در کمپین که مایل به حمایت از آنها هستید سؤال کنید. برای اطلاعات بیشتر با Caroline Coolen در [caroline.coolen@osteoporosis.foundation](mailto:caroline.coolen@osteoporosis.foundation) تماس بگیرید.

WOD همچنین فرصتی برای تعامل کارکنان یا مشتریان شما و حمایت از آگاهی آنها از پوکی استخوان و سلامت استخوان است. در زیر ایده‌ها و نکاتی را ارائه می‌دهیم - اما مطمئن هستیم که شما ایده‌ها و نکات دیگری را نیز دارید!

بسیاری از ما بیش از نیمی از ساعات بیداری خود را در محل کار می‌گذرانیم، بنابراین، محل کار مکانی ایده‌آل برای ترویج زندگی سالم از نظر استخوان است. برنامه‌های سلامتی می‌توانند ابزاری قدرتمند برای افزایش مشارکت کارکنان و بهبود رفاه شخصی و روحیه کارکنان شما باشند. از WOD به عنوان فرصتی برای راه‌اندازی، حمایت یا تقویت ابتکارات محلی برای ایجاد مکان‌های کاری سالم، یا شروع برنامه‌های مشارکت سلامت در محل کار خود



استفاده کنید. در اینجا چند ایده برای مفاهیم یک‌باره که می‌توان روی WOD پیاده‌سازی کرد یا موارد دیگر که می‌توانند برای فعال‌سازی طولانی‌مدت استفاده شوند، وجود دارد. ما شما را تشویق می‌کنیم که فعالیت‌های خود را از طریق رسانه‌های اجتماعی و پلت‌فرم‌های آنلاین خود به اشتراک بگذارید و آنها را به [www.worldosteoporosisday.org/events](http://www.worldosteoporosisday.org/events) ارسال کنید.

- روزهای سلامتی

خوردن یک رژیم غذایی متعادل که شامل کلسیم، ویتامین D، پروتئین و سایر ریز مغذی‌ها باشد، یک عنصر مهم برای سلامت استخوان است. با معرفی یک روز "سلامت" در دفتر خود، می‌توانید بر رژیم غذایی کارمندان خود تأثیر بگذارید. این فرصتی است تا کارکنان را از اهمیت انتخاب صحیح هنگام انتخاب وعده‌های غذایی آگاه کنید.

- روزهای غذاخوری سالم برای استخوان

یک روز که در آن تمام غذاهایی که در غذاخوری شرکت سرو می‌شود را کنار بگذارید، از نظر تغذیه‌ای مطابق با توصیه‌های محلی برای سلامتی و به ویژه سلامت استخوان‌ها متعادل شود. شما می‌توانید یک صبحانه سالم برای استخوان WOD ترتیب دهید یا یک رویداد طولانی برای آشپزی برگزار کنید و نحوه تهیه غذاهای غنی از کلسیم را نشان دهید. یا، می‌توانید تفکیک تغذیه‌ای انتخاب‌های وعده‌های غذایی موجود در غذاخوری شرکت را شرح دهید و کارمندان را قادر می‌سازد تا درباره غذایی که انتخاب می‌کنند تصمیم آگاهانه بگیرند. اطلاعاتی را می‌توان در مورد مصرف رژیم غذایی توصیه شده در دسترس قرار داد برنامه‌های سلامتی محل کار خود را به نمایش بگذارید یا راه اندازی کنید

## 27

سطوح کلسیم (RDI) برای کشور شما و غذاهای برجسته گذاری شده برای نشان دادن اینکه آنها به مصرف کلی کمک می‌کنند.

- یک قرار نهار WOD را با یک متخصص تغذیه ترتیب دهید

از یک متخصص تغذیه دعوت کنید تا با کارمندان در مورد اهمیت داشتن یک زندگی سالم برای استخوان‌ها و انتخاب آگاهانه وعده‌های غذایی صحبت کند

فرصتی برای افزایش آگاهی کارکنان خود در مورد پوکی استخوان و سلامت استخوان



WOD یک موقعیت ایده آل برای حساس کردن کارمندان به خطر ابتلا به پوکی استخوان و اقداماتی است که آنها می توانند برای حفظ استخوان های سالم انجام دهند. در اینجا چند ایده وجود دارد:

- از بررسی های سلامت استخوان در محل کار حمایت کنید

با یک ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی محلی یا جامعه پوکی استخوان ملی خود در ارتباط باشید تا توصیه هایی در مورد پیشگیری و درمان پوکی استخوان به کارمندان خود ارائه دهید. آنها را وادار کنید تا بررسی خطر پوکی استخوان IOF و ماشین حساب کلسیم IOF را امتحان کنند. در اینجا پیوندهایی وجود دارد که شما نیاز دارید:

[www.riskcheck.osteoporosis.foundation](http://www.riskcheck.osteoporosis.foundation)

[www.osteoporosis.foundation/educational-hub/topic/calcium-calculator](http://www.osteoporosis.foundation/educational-hub/topic/calcium-calculator)

- کارمندان خود را به حرکت درآوردید

کارمندان خود را تشویق کنید تا در جشن WOD فعال شوند و فرصت هایی را برای آنها فراهم کنید تا این کار را انجام دهند. به عنوان مثال، یک "پیاده روی روز جهانی پوکی استخوان" برنامه ریزی کنید تا کارکنان را تشویق کنید که دفتر را ترک کنند و کمی ورزش کنند. اگر خورشید بتابد به آنها کمک می کند ویتامین D خود را نیز دریافت کنند! یا، یک پیاده روی نوردیک یا سایر تمرینات تحمل وزن را در زمان ناهار ترتیب دهید. تی شرت های WOD را چاپ کنید که می توانند در جلسه پیاده روی یا ورزش ببوشند (IOF) می تواند فایل های طراحی را برای شما ارسال کند. از کارمندان خود دعوت کنید تا منشور بیماران پوکی استخوان IOF را امضا کنند یا به IOF یا انجمن پوکی استخوان محلی خود کمک کنند.

از اینترانت خود برای انتشار اخبار در مورد روز جهانی پوکی استخوان و اهمیت حمایت از جوامع بیمار در مأموریت های مهم آنها به نمایندگی از مراقبت از بیمار، حمایت، تحقیق و اطلاع رسانی عمومی در سراسر جهان استفاده کنید. در اینجا پیوندهایی وجود دارد که شما نیاز دارید:

28

## رسانه ها: در ۲۰ اکتبر این خبر را پخش کنید

ما دوست داریم همه کمپین ها و رویدادهای فوق العاده شما را به نمایش بگذاریم. چه در حال سازماندهی یک رسانه اجتماعی یا کمپین مطبوعاتی، یک رویداد اطلاعاتی، انتشار یک نشریه جدید یا برگزاری یک 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 یک یا چند بیانیه مطبوعاتی را برای روز جهانی پوکی استخوان در تاریخ ۲۰ اکتبر و حوالی آن منتشر خواهد کرد. ما نسخه‌ها را با انجمن‌های عضو IOF به اشتراک می‌گذاریم تا بتوانند نسخه را برای رسانه‌های محلی خود اقتباس یا ترجمه کنند، یا به سادگی از آنها به عنوان الهام‌بخش برای انتشار خود استفاده کنند.

- زودتر با رسانه ملی خود تماس بگیرید تا آنها را از روز جهانی پوکی استخوان و فعالیت‌های برنامه ریزی شده خود مطلع کنید.
- پیشنهاد مستقیم یا اطلاع‌رسانی به رسانه‌ها یا مجلات خبری هدفمند اغلب جواب می‌دهد - پیشنهاد ارائه‌مصابحه با سخنگوی سازمان خود را بدهید.
- در صورت درخواست، IOF می‌تواند یک نقل قول از رئیس IOF برای هر بیانیه مطبوعاتی CNS ارائه دهد.

29

### با سیاست‌گذاران تماس بگیرید

برای اینکه تغییر اتفاق بیفتد، مقامات بهداشتی و سیاست‌گذاران باید از بار انسانی و هزینه‌های پوکی استخوان آگاه شوند. از این منابع IOF برای کمک به پیشگیری از پوکی استخوان در اولویت‌مراقبت‌های بهداشتی در کشور خود استفاده کنید.

- گزارش‌ها و ممیزی‌های خط‌مشی، از جمله خلاصه IOF از پوکی استخوان:

<https://www.osteoporosis.foundation/educational-hub/topic/epidemiology>

- کارت امتیازی برای پوکی استخوان در اروپا - SCOPE

<https://www.osteoporosis.foundation/scope-2021>

- حقایق و آمار

<https://www.osteoporosis.foundation/health-professionals#facts-statistics>

- راهنمای Fracture® برای شکل‌دادن به خط‌مشی -

<https://www.capturethefracture.org/guidance-for-policy-shaping>





IOF مالک تمام حقوق مالکیت معنوی منابع است، اما مجوز غیر انحصاری و غیرقابل انتقال را برای استفاده از منابع بر اساس این شرایط و ضوابط به کاربر نهایی اعطا می کند. استفاده تجاری از منابع IOF، به طور کلی یا جزئی، بدون مجوز قبلی ممنوع است.

مواد WOD 2023 برای استفاده در شرایط خاص در دسترس است:

- اعضای CNS (از جمله شبکه دانشگاه)، و همچنین FLS هایی که بخشی از شبکه Capture the Fracture® هستند، بدون هیچ هزینه یا هزینه ای حق استفاده، انتشار، توزیع، انتشار، انتقال، دیجیتالی کردن این موارد را دارند. منابع برای اهداف آموزشی و نه برای هیچ هدف تجاری یا مزیت مستقیم یا غیرمستقیم. محتوا ممکن است برای زبان محلی اصلاح شود، اما نباید به هیچ وجه نادرست معرفی شود. CNS برای اضافه کردن لوگوهای حامی محلی به پوسترها و سایر مواد رایگان است، با این حال IOF درخواست می کند که آرم های رسمی جهانی شریک WOD روی مواد باقی بماند.
- شرکای رسمی WOD حق استفاده از مواد WOD را طبق قرارداد مشارکت خود دارند

مواد کمپین و خود WOD را نمی توان در ارتباط با فروش محصولات، برای تبلیغ یک شرکت یا برای هر هدف یا مزیت تجاری مستقیم یا غیرمستقیم استفاده کرد. این ماده فقط می تواند در ارتباط با ابتکارات WOD استفاده شود. اگر عضو IOF CNS نیستید، نمی توانید مواد را تطبیق دهید و باید همانطور که ارائه شده است از آن استفاده کنید.

کپی رایت و مجوزها

- شرکت های شرکتی که می خواهند از مواد WOD استفاده کنند، لطفاً مستقیماً تماس بگیرید: [caroline.coolen@osteoporosis.foundation](mailto:caroline.coolen@osteoporosis.foundation)
- اگر در مورد حقوق استفاده از لوگو و مواد WOD سؤالی دارید، لطفاً با [info@osteoporosis.foundation](mailto:info@osteoporosis.foundation) تماس بگیرید.
- مطالب WOD فقط با حق چاپ زیر در تصویر یا در کنار آن قابل انتشار است: © بنیاد بین المللی پوکی استخوان

