**Рекомендации ОСТЕОРУС/РАОП по проведению**

**Международного Дня борьбы с остеопорозом в 2023 году**

**Девиз года:** «**Сделайте Кости Крепче**»

В 2023 г. IOF предложил следующую основную тему мероприятий Международного Дня остеопороза: **«BUILD BETTER BONES».**

Мы предлагаем такой перевод для использования в качестве основного лозунга (девиза) ДОП-2023:«**Сделайте Кости Крепче»**.

В этом году продолжается тема КОСМОСА. В 2022 году IOF проводил совместную информационную кампанию IOF /ЕКА #LiftOffForBoneHealth – «миссия Minerva». Эта интересная кампания по информированию о здоровье костей в сотрудничестве с Европейским космическим агентством и знаменитым астронавтом ЕКА Самантой Кристофоретти - прекрасная возможность привлечь более широкую аудиторию к пропаганде здорового образа жизни. Для кампании IOF подготовила серию из 12 видеороликов, доступных на английском, фарси, французском, немецком, греческом, иврите, итальянском, португальском, русском и испанском языках. «Виртуальной патронессой» ДОП-2022 можно считать Саманту (Samantha Cristoforetti) – ESA Astronaut, женщину – космонавта из Италии. Ей было отправлено приветственное письмо из России, составленное сотрудниками и воспитанниками детского дома из Ярославля, на которое был получен ответ и приветствие от Саманты.

Сейчас пока открыта возможность проводить очные мероприятия, это должно поднять нашу активность. Но остаются актуальными рекомендация по проведению мероприятий в цифровом виде, через мессенджеры и каналы.

Также просим учитывать, что 2020-2030 годы ООН объявлены «Декадой здорового долголетия». Поэтому, рекомендуем проводить совместные мероприятия с геронтологами, а также с различными некоммерческими общественными организациями, представляющими интересы пожилых людей.

Настоятельно рекомендуем размещать проводимые мероприятия ДОП-2023 на карте IOF через координационный центр «ОСТЕОРУС». Для этого, пожалуйста, своевременно присылайте планы своих мероприятий на эл. адреса: [galevst@list.ru](mailto:galevst@list.ru) или [victoryclub@mail.ru](mailto:victoryclub@mail.ru).

Мы сделали и еще будем делать рассылку всех доступных материалов, полученных и переведенных IOF и координационным центром «ОСТЕОРУС».

**Предлагаемая программа**

1. Виртуальный Всероссийский конкурс детских рисунков-2023: «ЧТОБЫ КОСТИ БЫЛИ КРЕПКИМИ: СОВЕТЫ В КАРТИНКАХ». Положение о конкурсе разослано в Центры остеопороза.  **До 10 октября 2023г.**  нужно представить по одной работе-победительнице региональных конкурсов.

По итогам конкурса рисунки победителей будут включены в настенный КАЛЕНДАРЬ «ОСТЕОРУС» на 2024 год. Рекомендуем провести торжественное награждение участников за счет средств региональных спонсоров.

1. Проведение специальных и/или использование других мероприятий по определению риска развития переломов у населения с использованием методики FRAX.
2. Проведение лекций для населения.

Предлагается воспользоваться готовыми видео - материалами:

- видеоролики c cубтитрами на русском языке космонавта ЕКА Саманты Кристофоретти https://www.osteoporosis.foundation/esa-lift-off-for-bone-health/ru

- аудио-сказки «О двух сестричках и странной зверюшке по имени Остеопороз» <https://youtu.be/MlFYvCHbzMU>;

- рассказ «Упасть легко, подняться трудно»

- мультфильма Детского телеканала «Здоровье» <https://youtu.be/BcmUojKl63s>

- видеоролика «Да, костям» <https://youtu.be/Vvvv75P_Bmw>;

- «Дайте голос пациентам»

<https://www.facebook.com/osteorus.pacientov/videos/2224439381165679/?hc_location=ufi> и   <https://www.facebook.com/osteorus.pacientov/videos/295600924272656/>,

- ролик «Бабушка» <https://cloud.mail.ru/public/NuR3/XPxW1F9JK>,

- фильм «Хурма» <https://cloud.mail.ru/public/et5n/HLqq7WFi6>,

  Разрешается свободное использование материалов.

1. Проект «Просто о важном: рекомендации по профилактике остеопороза».

Посты (с заданным интервалом, например, через день в течение 10 дней) в аккаунтах «ОСТЕОРУС» (Телеграмм, ОК, ВК, IOF-CONNEСT (по возможности).

1. Создание и использование в работе видео - роликов на основании реальных историй пациентов с остеопорозом. Плакаты и истории пациентов от Ярославского и Якутского отделения ОСТЕОРУС/РАОП были направлены на конкурс и размещены по ссылке http://worldosteoporosisday.org/resources,www.iofbonehealth.org//broken-bones-broken-lives
2. Создание просветительских видео-аудио-роликов на профилактические темы (питание, лечебная физкультура, методы диагностики, короткие ответы на вопросы пациентов и т.п.) с собственными региональными или федеральными спикерами для размещения на Ютубе с информацией о ДОП-2022, с последующей трансляцией с соцсетях.
3. Мы хотели бы продолжить начатую в 2021 году инициативу по проведению **20 октября Всероссийской социальной рекламной акция с использование мессенджеров Телеграмм, WhatsApp, Viber и других, разрешенных для использования в РФ**, с размещением следующего текста:

*«Сегодня, 20 октября, все прогрессивное человечество отмечает Международный день борьбы с ОСТЕОПОРОЗОМ — болезнью, поражающей кости и приводящей к их переломам:*

*- 34 млн россиян (24% населения) входят в группу риска остеопоротических переломов*

*- 14 млн уже болеют остеопорозом, еще 20 млн имеют остеопению.*

*- На фоне остеопороза каждую минуту случается 7 переломов позвонков, каждые 5 минут — перелом бедра, которые могут привести к инвалидизации и даже смерти.*

*- К 2030 г. в РФ количество переломов проксимального отдела бедра увеличится на 23% и достигнет 144 тыс. случаев в год.*

*Чтобы не допустить развитие остеопороза и переломов, нужно с детства и в течение всей жизни заниматься профилактикой:*

* *достаточное потребление кальция с молочными продуктами*
* *не допускать дефицита витамина D*
* *быть физически активными*
* *бороться с факторами риска (курение, злоупотребление алкоголем и др.)*
* *своевременно определять свой риск развития переломов (калькулятор FRAX)*
* *своевременно проходить обследование и при постановке диагноза остеопороз незамедлительно начинать лечение под руководством врача».*

1. Продолжается подписание Всемирной Хартии пациентов IOF.
2. Остается чрезвычайно актуальной работа с общественностью, региональным правительством, политиками:

* Сотрудничество с региональными представителями политических партий и объединений в рамках их программ по профилактике здорового образа жизни, участие в общественных советах при департаментах здравоохранения регионов, общественных палатах.
* Участие в мероприятия НКО.
* Выработать стратегию здорового детства для формирования здорового образа жизни (активность, питание, позитив) на примере профилактики остеопороза.

Привлекать к теме информационным поводом: например, запись на видео мастер-класса по приготовлению блюд на завтрак (обед или ужин) из продуктов, полезных для костей, и распространением видео в соцсетях.

* Проводить видео-мастер-классы по скандинавской ходьбе, йоге.
* Необходимо информировать общество о появлении СППП (Службы профилактики повторных переломов) в вашем регионе с использованием сайтов департаментов здравоохранения, СМИ, мессенджеров.
* Работа с частными центрами здоровья и гериатрическими отделениями по вовлечению в профилактику остеопороза большего числа людей (лекции, распространение плакатов, демонстрация мультфильма «Защитите свое будущее» и др. видеороликов, и т.п.).

**Информационный блок**

Для информационного просвещения можно использовать социальные сети (вести блоги в социальных сетях, открытые страницы обществ по теме здорового образа жизни в рамках профилактики остеопороза, другие доступные ресурсы. Например, найти пациента и с ним выступить на местном ТВ, радио и т.п. от имени представителя регионального отделения ОСТЕОРУС/РАОП. Используйте бесплатные ресурсы (рекламные газеты, и т.п.). Используйте при распространении информации ключевые слова с хештегами.( hashtags) Воспользуйтесь материалами, размещенными на [www.worldosteoporosisday.org/resourses](http://www.worldosteoporosisday.org/resourses).

Многие материалы уже переведены на русский язык, они будут размещены на сайте РАОП.

Используйте издание брошюр, выпуск листовок, флайеров со своими контактами и указанием ОСТЕОРУС/РАОП. Создавайте пул СМИ и журналистов по теме, используйте интервью на радио и телевидению.

Указывайте во всех информационных материалах принадлежность к ОСТЕОРУС/РАОП. Вручайте активным волонтерам благодарственные письма на общественно-политических или профессиональных мероприятиях от регионального отделения ОСТЕОРУС и расширяйте этим свою аудиторию сторонников.

**Профессиональный блок.**

1. Конференции, научные семинары для специалистов, посвященные проблеме остеопороза. Акцент на онлайн-мероприятиях и консультациях. Мероприятии проводятся и учитываются не только 20 октября, но до и после этой даты.

Обо всех мероприятиях просим сообщать  на эл. адреса Г.А. Евстифеевой ([galevst@list.ru](mailto:galevst@list.ru)),  В.Е. Соцковой  ([victoryclub@mail.ru](mailto:victoryclub@mail.ru)) , К.Ю. Беловой (ksbelova@mail.ru) или О.Б. Ершовой  ([yarosteoporosis@list.ru](mailto:yarosteoporosis@list.ru)) для публикации их на сайте IOF в  календаре мероприятий.

Просим выслать планы ДО-2022 для размещения на карте мероприятий IOF **до 20 сентября.**

Рекомендуем подготавливать к мероприятиям раздаточный материал с указанием адресов вашего центра остеопороза, а также контакты РАОП и ОСТЕОРУС.

**После 20 октября** просим прислать **отчет** с отдельными подписанными файлами фото о проведенных мероприятиях (желательно в виде профессиональных фотографий) с комментариями.

С уважением,

Координационный центр «ОСТЕОРУС»