

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ и РЕКОМЕНДАЦИИ к проведению информационно-коммуникационной кампании, посвященной Всемирному дню профилактики остеопороза (20 октября)

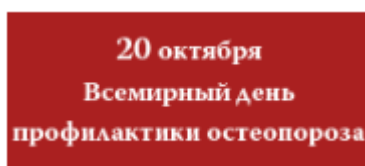
---

**! Обратите внимание,** все ссылки в документе кликабельны.

Все информационные и методические материалы для скачивания находятся по [ссылке](#).

В рамках проведения информационно-коммуникационной кампании, посвященной Всемирному дню профилактики остеопороза, можно организовать следующие мероприятия:

**I. Разместить на официальном сайте учреждения баннер,** ведущий на [тематическую web-страницу](#), посвященную дате (если вы не являетесь участником системы централизованной рассылки баннеров от ОГБУЗ «ЦОЗиМП») – [скачать баннер](#)



**II. Провести просветительские мероприятия для населения, приуроченные к дате:**

- **Видеолекторий** на тему профилактики остеопороза:

1. [Прямой эфир «Рекомендации по профилактике остеопороза»](#) с главным внештатным специалистом по организации специализированной помощи по профилю «ревматология» Департамента здравоохранения Томской области Аношенковой Ольгой Николаевной

2. [Прямой эфир «Остеопороз – дело семейное»](#) с главным внештатным специалистом по организации специализированной помощи по профилю «ревматология» Департамента здравоохранения Томской области Аношенковой Ольгой Николаевной

3. [Остеопороз – причины, виды, проявления, диагностика](#)
4. [Остеопороз и боль: как лечить? Школа полезных советов для жизни без боли](#)
5. [Менопауза и остеопороз](#)
6. [Остеопороз, витамин Д, кальций, лечение](#)
7. [Остеопороз: группы риска, диагностика, профилактика](#)

**III. Запустить прокат видеороликов на плазменных панелях учреждения по теме даты:**

- [Остеопороз: кто подвержен риску?](#)

**IV. Разместить информационные материалы в местах наибольшей видимости и проходимости людей (плакаты, буклеты, листовки) по теме даты:**

1. Буклет «Осторожно: остеопороз!»
2. Инфографика «Кальций важен для укрепления в организме в любом возрасте»
3. Инфографика «Всемирный день остеопороза»
4. Инфографика «Факторы риска развития остеопороза»
5. Инфографика «Любите свои кости» 4 варианта
6. Брошюра «Накормите ваши кости»
7. Брошюра «Полюбите свои кости»
8. Брошюра «Крепкие кости- сильный мужчина»
9. Брошюра «Здоровое питание- здоровые кости»
10. Листовка «Глюкокортикоидный остеопороз»
11. Листовка «Сахарный диабет и остеопороз»
12. Листовка «Остеопороз и целиакия»
13. Плакат «Накормите ваши кости» 3 варианта

**V. Разместить публикации в соцсетях по теме даты, используя следующие материалы:**

1. Инфографика «Кальций важен для укрепления в организме в любом возрасте»
2. Инфографика «Всемирный день остеопороза»
3. Инфографика «Факторы риска развития остеопороза»
4. Инфографика «Любите свои кости» 4 варианта

**VI. Разработать собственные статьи и публикации для размещения на сайте учреждения, в соцсетях, электронных или печатных СМИ с использованием следующих статей:**

1. [Остеопороз](#)
2. [Остеопороз. Азбука пациента](#)
3. [Пять основных стратегий для снижения риска остеопороза и переломов](#)
4. [Профилактика остеопороза](#)
5. [Преимущества занятий физической активностью](#)
6. [Сидячий образ жизни приводит к остеопорозу](#)
7. [Пьешь в юности – ломаешь кости взрослым](#)
8. [Кому необходима физическая активность](#)
9. [Правильная диета остановит остеопороз](#)

**Информацию подготовили:**

• врач по медицинской профилактике ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Мадина Кыдырбаевна Шаттыкова

• врач по медицинской профилактике ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Ксения Рашитовна Раткина