

Narodowy Instytut Geriatrii, Reumatologii
i Rehabilitacji im. med. dr med. med. Eleonory Reicher
ul. Spartańska 1, 02-637 Warszawa

Warszawa, dnia 17.12.2020 r.

Program Profilaktyki Osteoporozy

Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji
im. prof. dr hab. med. Eleonory Reicher

Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój, Oś priorytetowa V Wsparcie dla obszaru
zdrowia; Działanie 5.1 Programy profilaktyczne, współfinansowany przez Unię Europejską
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego 2014-2020.

Okres realizacji: od 01-03-2019 do 28-02-2022

Obszar realizacji projektu: województwo mazowieckie i województwo łódzkie

***Osteoporoza** - układowa choroba szkieletu, charakteryzująca się zwiększonym ryzykiem złamań kości w następstwie zmniejszenia ich odporności mechanicznej. Odporność mechaniczna kości jest uwarunkowana gęstością mineralną i jakością tkanki kostnej. Do złamania niskoenergetycznego (patologicznego) może dojść nie tylko z powodu osteoporozy (np. z powodu nowotworu). **Złamanie niskoenergetyczne** definiuje się jako złamanie pod wpływem siły, która nie łamie zdrowej kości (upadek z wysokości własnego ciała lub wystąpienie złamania samoistnego). **Rodzaje osteoporozy:** **pierwotna** (rozwija się u kobiet po menopauzie i [rzadziej] u mężczyzn w podeszłym wieku) i **wtórna** – jest następstwem różnych stanów patologicznych lub wynikiem działania niektórych leków, najczęściej glikokortykosteroidy (GKS).*

P. Głuszko, W. Tlustochowicz, G. Goncerz, Osteoporoza,
<https://www.mp.pl/interna/chapter/B16.II.16.17.,6.08.2018>.

Obok chorób układu krążenia i nowotworów osteoporoza zaliczana jest do grupy chorób cywilizacyjnych, Często osteoporozę określa się cichym złodziejem kości, ponieważ w swoim początkowym stadium jest chorobą bezobjawową, ludzie nie odczuwają bólu.

Szacuje się, że rocznie występuje w Polsce ok 30 000 złamań osteoporotycznych bliższego końca kości udowej. Kolejnymi charakterystycznymi urazami dla osteoporozy są: złamania kręgow (zazwyczaj lędźwiowych i piersiowych), kości ramiennej i promieniowej w odcinku dystalnym. Najbardziej niebezpieczne są złamania szyjki kości udowej. Od 5% do 20% chorych umiera w ciągu pierwszego roku po złamaniu z powodu powikłań, a ponad 50% spośród tych, którzy przeżyli, cierpi z powodu utrwalonej niepełnosprawności. W ponad 40% przypadków złamań szyjki kości udowej dochodzi do powikłań ze



strony innych narządów i układów. Schorzenia te eliminują lub znacząco ograniczają możliwość pracy zawodowej osób dotkniętych nimi. Niestety w naszym kraju leczenie tej choroby nie wygląda najlepiej. Często lekarz pierwszego kontaktu, pomimo widocznego ryzyka wystąpienia złamań, nie zaleca działań zapobiegawczych.

Pozytywną informacją jest fakt, że wspólnym wysiłkiem pacjentów oraz personelu medycznego możemy ograniczyć medyczne i społeczne konsekwencje osteoporozy. Taki wysiłek podjęto w NIGRiR w ramach projektu pn. „Program profilaktyki osteoporozy Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji”, Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój, Oś priorytetowa V Wsparcie dla obszaru zdrowia; Działanie 5.1 Programy profilaktyczne, współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego 2014-2020.

Działania NIGRiR podejmowane w ramach projektu mają na celu efektywne wdrożenie programu profilaktyki osteoporozy, wypracowanie współpracy z przychodniami podstawowej opieki zdrowotnej w zakresie koordynowanych ścieżek kierowania pacjentów do dalszej diagnostyki i leczenia oraz zwiększenie świadomości zdrowotnej społeczeństwa o osteoporozie.

Pracownicy przychodni, w tym w szczególności lekarze POZ, na co dzień pełnią bardzo ważną rolę w systemie opieki zdrowotnej, w tym w obszarze profilaktyki chorób - zazwyczaj jako pierwsi mają najbliższy kontakt z pacjentem. Niestety, z uwagi na ramy programów edukacji lekarzy rodzinnych oraz pielęgniarek POZ istnieją powszechne braki wiedzy teoretycznej i praktycznej z zakresu osteoporozy. Aby tę niekorzystny deficyt wiedzy zlikwidować **„Program profilaktyki osteoporozy Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji”, dla grupy pracowników przychodni, w tym w szczególności lekarzy POZ gwarantuje dostęp do najnowszej wiedzy specjalistycznej, umożliwi konsultacje z najlepszymi specjalistami i wymianę doświadczeń.**

Deficyt wiedzy w zakresie profilaktyki osteoporozy dotyczy ogółu społeczeństwa polskiego. Bardzo duża populacja potencjalnie objęta osteoporozą ma bardzo niewielką wiedzę dotyczącą w szczególności profilaktyki, ale również ścieżki leczenia osteoporozy, zapobiegania kolejnym złamaniom. **W programie profilaktyki osteoporozy Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji grupą docelową w zakresie edukacji i profilaktyki są kobiety w wieku 50-70 lat, deklarujące pracę zawodową lub gotowość podjęcia zatrudnienia i zamieszkujące woj. mazowieckie i łódzkie. Programem nie są objęte kobiety z już zdiagnozowaną i leczoną osteoporozą.**

Celem projektu jest podniesienia świadomości społecznej w zakresie osteoporozy zaplanowano infoseminaria dla kobiet, 3 otwarte dni edukacyjne, lokalne kampanie radiowe, kampanie informacyjno-edukacyjne w mediach społecznościowych. Zostały opracowane, wydrukowane i rozesłane materiałów edukacyjnych w formie broszur informacyjnych zawierających podstawowe informacje o profilaktyce osteoporozy, piramidę żywieniową, przykładowy jadłospis, kalkulator ryzyka złamania FRAX, profilaktykę upadków - usuwanie pułapek w domu, przykładowe ćwiczenia oraz zasady udziału w programie profilaktyki osteoporozy. Broszury skierowane będą do pacjentów i zostaną rozesłane do przychodni POZ i poradni ambulatoryjnej opieki specjalistycznej (AOS) w makroregionie centralnym.



Rezultat projektu w postaci wczesnej diagnozy osteoporozy u pacjentek w ramach projektu przyczyni się do rozpoczęcia wczesnego i efektywnego leczenia, co będzie miało pozytywny wpływ na sytuację zdrowotną i życiową kobiet po zakończeniu projektu.

Rezultaty projektu w postaci zwiększenia kompetencji kadry medycznej zachowają trwałość także poprzez umożliwienie pracownikom przychodni dostępu do materiałów zamieszczonych na platformie e-learningowej. Kadra medyczna będzie miała możliwość dalszego podnoszenia kompetencji w zakresie osteoporozy oraz zadawania pytań specjalście.

Narodowy Instytut Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji, jako ośrodek specjalizujący się w leczeniu osteoporozy, zaprasza do współpracy portale dla seniorów, gazety, Uniwersytety Trzeciego Wieku oraz instytucje pomagające seniorom.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Biurze Projektu „Program profilaktyki osteoporozy Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji”
ul. Spartańska 1, 02-637 Warszawa
tel. 730 049 660
e-mail: osteoporoza@spartanska.pl

