

استخوان لگن او بعد از سر خوردن روی فرش شکست



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت
مرکز مدیریت بیماری های غیر واگیر
دفتر سلامت، مسکن، خانواده و مدارس
مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی



این پوکی استخوان است

اصغر آقا بر روی فرش
خانه اش لیز خورد و لگنش
شکست. او اکنون در پی تقویت
استخوان هایش برای پیشگیری
از صدمات بعدی است



انجمن استوپیروز ایران



سازمان آموزش و ارتقای سلامت
مرکز مدیریت بیماری های غیر واگیر



مرکز تحقیقات استوپیروز
پژوهشگاه غذا، دارو و ریز
و تغذیه



سازمان آموزش و ارتقای سلامت
مرکز مدیریت بیماری های غیر واگیر



IOF

behdasht.gov.ir

iec.behdasht.gov.ir

راهنمای خودمراقبتی برای پیشگیری از سقوط

به حداقل رساندن بی نظمی
و به هم ریختگی در خانه

برداشتن سیم‌ها و اتصالات
سست شده از سطح زمین

استفاده از قالیچه‌هایی که
لغزنده نیستند

استفاده از ترمز فرش برای
قالی و قالیچه‌های کوچک

روشن نگاه داشتن راهروها،
پله‌ها و ورودی‌ها

نصب میله‌های کمکی در
حمام، سالن و پله‌ها

خودداری از تعبیه پله بین
بخش‌های مختلف منزل

استفاده از کفش‌های پاشنه
کوتاه و محکم

استفاده از محافظ لگن برای
افرادی که در معرض
خطر سقوط قرار دارند

جلوی دست گذاشتن تمام
موارد مورد نیاز
برای افراد سالمند