

Sức Khỏe Xương Khớp Cho Cộng Đồng: Cẩm Nang Dành Cho Các Thành Phố và Cộng Đồng Thân Thiện Với Người Cao Tuổi

*Vì Sao Các Thành Phố và Cộng Đồng
Thân Thiện Với Người Cao Tuổi
Cần Quan Tâm Đến Bệnh Loãng Xương*

THÁNG 3 NĂM 2024

Đối tượng nên sử dụng cẩm nang?	1
Thành phố hoặc cộng đồng thân thiện với người cao tuổi là gì?	1
Bệnh loãng xương là gì?	2
Vì sao cần ưu tiên sức khỏe xương?	2
Chi phí y tế công cộng khi bỏ qua sức khỏe xương	2
Sức khỏe xương khớp trong hệ thống y tế	3
Dịch vụ Liên kết Điều trị gãy xương là gì?	4
Kế hoạch hành động	4
Xây dựng đội ngũ lý tưởng	5
Đặt những câu hỏi đúng	7
Xây dựng lộ trình tiếp theo	8

ĐỐI TƯỢNG NÊN SỬ DỤNG CẨM NANG?

Bản hướng dẫn được thiết kế dành cho các nhà hoạch định chính sách và các bên liên quan tại các thành phố và cộng đồng đang hướng tới xây dựng các chương trình thân thiện với người cao tuổi và nâng cao sức khỏe cộng đồng, đồng thời cải thiện tính bền vững về tài chính của hệ thống y tế. Bản hướng dẫn cung cấp thông tin và lý giải tầm quan trọng của sức khỏe xương khớp đối với các thành phố và cộng đồng thân thiện với người cao tuổi và hệ thống y tế của họ, lợi ích của các chương trình chăm sóc sức khỏe xương khớp và cách xây dựng một chương trình chăm sóc sức khỏe xương khớp.

Bản hướng dẫn chi tiết chỉ ra cách xây dựng chương trình chăm sóc sức khỏe xương khớp có bao gồm trong phần “Kế hoạch hành động”, các gợi ý về việc gây dựng đội ngũ lý tưởng cho chương trình chăm sóc sức khỏe xương của bạn, đặt ra những câu hỏi cần thiết để xác định tình trạng sức khỏe xương tại thành phố hoặc cộng đồng của bạn.

THÀNH PHỐ HOẶC CỘNG ĐỒNG THÂN THIỆN VỚI NGƯỜI CAO TUỔI LÀ GÌ?

Một thành phố hoặc cộng đồng thân thiện với người cao tuổi là nơi tạo điều kiện, trao quyền và khuyến khích người cao tuổi duy trì hoạt động, gắn kết và tiếp tục đóng góp vào đời sống kinh tế, xã hội và văn hóa của cộng đồng. Các cộng đồng này thúc đẩy sức khỏe và sự hòa nhập cho mọi lứa tuổi và là một yếu tố then chốt trong Thập kỷ Già hóa khỏe mạnh của Liên Hợp Quốc. Mạng lưới Toàn cầu của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) về các Thành phố và Cộng đồng Thân thiện với người cao tuổi hiện có 1.542 thành phố và cộng đồng tại 51 quốc gia, bao phủ hơn 320 triệu người trên toàn thế giới.

Khi xã hội toàn cầu ngày càng già hóa – với số người trên 60 tuổi dự kiến đạt 1,4 tỷ vào năm 2030 và 2,1 tỷ vào năm 2050 – và tuổi thọ con người ngày càng tăng, sức khỏe xương đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sức mạnh, khả năng di chuyển và sự tự chủ.¹ Thật không may, các chuyên gia ước tính rằng nửa tỷ người sẽ sớm phải sống chung với bệnh loãng xương, một căn bệnh làm suy yếu xương và có thể dẫn đến gãy xương.² Loãng xương đã ảnh hưởng đến hơn 200 triệu người trên toàn thế giới.³ Khoảng 33% phụ nữ và 20% nam giới từ 50 tuổi trở lên sẽ gặp phải tình trạng gãy xương liên quan đến bệnh loãng xương.⁴

BỆNH LOÃNG XƯƠNG LÀ GÌ?

Loãng xương là một căn bệnh khiến xương bị mỏng đi và yếu dần, làm tăng nguy cơ gãy xương. Bệnh có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi, nhưng nguy cơ tăng lên khi con người già đi. Cả nam giới và nữ giới đều có nguy cơ mắc bệnh, tuy nhiên phụ nữ đối mặt với nguy cơ đặc biệt cao khi lớn tuổi, do ảnh hưởng của giai đoạn mãn kinh. Những thói quen hàng ngày, có thể kể đến như chế độ ăn uống hay mức độ vận động, đều có thể ảnh hưởng đến nguy cơ mắc bệnh loãng xương.

VÌ SAO CẦN ƯU TIÊN SỨC KHỎE XƯƠNG?

Ước tính cứ mỗi 3 giây, một người lớn tuổi lại bị gãy xương, dẫn đến 9 triệu trường hợp gãy xương trên toàn cầu mỗi năm;⁵ gần 50% phụ nữ và 20% nam giới trên 50 tuổi sẽ bị gãy xương ít nhất một lần trong đời.⁶ Nếu không được điều trị, nguy cơ này sẽ tăng lên – những người từng bị gãy xương hông có nguy cơ gãy xương hông lần thứ hai cao hơn gấp hai đến bốn lần, và một nghiên cứu mới cho thấy một nửa số bệnh nhân trên 60 tuổi không bao giờ có thể trở lại mức độ vận động như trước sau khi bị gãy xương hông do té ngã, và tỷ lệ tử vong tăng tới 95%.⁷ Hiện nay, số ngày phụ nữ phải nằm viện do loãng xương nhiều hơn so với bệnh tiểu đường, nhồi máu cơ tim hoặc ung thư vú, nhưng bệnh loãng xương vẫn chưa nhận được sự quan tâm tương xứng trong y tế công cộng như các bệnh kể trên.⁸

80% trong số những người bị gãy xương không được chẩn đoán và điều trị hiệu quả.⁹

CHI PHÍ SỨC KHỎE CỘNG ĐỒNG KHI BỎ QUA SỨC KHỎE XƯƠNG

Sức khỏe xương tốt giúp người cao tuổi duy trì hoạt động và độc lập lâu hơn. Với sức khỏe xương tốt, người cao tuổi có thể tiếp tục thực hiện các công việc hàng ngày như nấu ăn và dọn dẹp, cũng như làm việc, giải trí và du lịch. Gãy xương đe dọa nghiêm trọng đến sức khỏe và khả năng tham gia vào cuộc sống hàng ngày và xã hội của người lớn tuổi, đồng thời tạo gánh nặng cho hệ thống y tế và những người chăm sóc trong gia đình.

Đến năm 2025, sẽ có 13,5 triệu người cao tuổi sẽ bị gãy xương do loãng xương mỗi năm, gây ra chi phí cho hệ thống y tế là 400 tỷ đô la - chưa kể đến chi phí phát sinh cho việc chăm sóc gia đình, trong đó các thành viên gia đình phải nghỉ việc và các hoạt động khác để chăm sóc người bệnh^{10 11 12}. Đến năm 2050, chi phí dự kiến tăng gấp đôi¹³. Gánh nặng này không chỉ là thách thức đối với các hệ thống chăm sóc sức khỏe mà còn ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe và tinh thần của người lớn tuổi, đồng thời tạo áp lực cho gia đình và hệ thống hỗ trợ xã hội của họ.

GÃY XƯƠNG DO LOÃNG XƯƠNG LÀ GÌ?

Gãy xương do loãng xương là tình trạng xương gãy do chấn thương nhẹ, có thể kể đến như ngã từ tư thế đứng hoặc thấp hơn. Gãy xương do loãng xương là kết quả của xương yếu và là dấu hiệu của bệnh loãng xương.

SỨC KHỎE XƯƠNG TRONG HỆ THỐNG Y TẾ

Ở hầu hết các quốc gia, sức khỏe xương không được ưu tiên trong chăm sóc sức khỏe cơ bản như các sàng lọc sức khỏe khác cho người cao tuổi¹⁴. Khi bị gãy xương, phần xương gãy sẽ được điều trị, nhưng tình trạng tiềm ẩn không được điều trị do sàng lọc loãng xương không đầy đủ, khiến người lớn tuổi có nguy cơ gãy xương thêm và nghiêm trọng hơn¹⁵. Trong hầu hết các hệ thống chăm sóc sức khỏe, không có chuyên khoa nào chịu trách nhiệm về loãng xương, dẫn đến khoảng trống trong lãnh đạo lâm sàng và cung cấp dịch vụ chăm sóc. Thật không may, gãy xương thường được bệnh nhân và hệ thống y tế coi là kết quả không thể tránh khỏi của quá trình lão hóa. Thiếu điều trị dẫn đến tình trạng dễ xảy ra gãy xương hơn, dẫn đến thiếu tự chủ cũng như tăng chi phí chăm sóc sức khỏe: những người từng gãy xương có nguy cơ gãy thêm xương khác cao hơn 86%¹⁶.

Gãy xương không phải là một phần không thể tránh khỏi của quá trình lão hóa, cũng không phải là không thể điều trị. Ngoài việc điều trị chính cho vết gãy ban đầu, các chiến lược phòng ngừa thứ cấp có sẵn để ngăn ngừa gãy xương trong tương lai: các chương trình chăm sóc sau gãy xương đánh giá bệnh nhân và cung cấp dịch vụ chăm sóc để giảm thiểu gãy xương trong tương lai sau khi gãy xương do loãng xương, vì người lớn tuổi bị gãy xương là một nhóm dễ dàng xác định có nguy cơ gãy xương rất cao¹⁷. Một loại chương trình chăm sóc sau gãy xương là chương trình dịch vụ FLS trong việc quản lý, điều trị, theo dõi bệnh nhân loãng xương, gãy xương do loãng xương (Dịch vụ Liên kết điều trị Gãy xương). Chương trình FLS đã được phát triển và đánh giá để đảm bảo người lớn tuổi nhận được chăm sóc cơ bản phù hợp để ngăn ngừa các ca gãy xương trong tương lai.

DỊCH VỤ FLS (DỊCH VỤ LIÊN KẾT ĐIỀU TRỊ GÃY XƯƠNG) LÀ GÌ?

Chương trình Dịch vụ Liên kết điều trị về Gãy xương (FLS) giúp những người gãy xương giảm nguy cơ gãy xương khác bằng cách đánh giá sức khỏe xương của họ và tạo ra một kế hoạch điều trị cá nhân để ngăn ngừa gãy xương trong tương lai. Các chương trình này xác định bệnh nhân bị gãy xương, tạo điều kiện chẩn đoán loãng xương, thông báo cho bệnh nhân và đề xuất điều trị thích hợp bao gồm các biện pháp phòng ngừa để giải quyết vấn đề cân bằng, sức mạnh cơ bắp và các chiến lược giảm thiểu nguy cơ té ngã khác. Các chương trình này được triển khai trên toàn thế giới ở 55 quốc gia¹⁸.

KẾ HOẠCH HÀNH ĐỘNG

Nhận thức được sức ảnh hưởng của sức khỏe xương kém đến chất lượng cuộc sống và sự độc lập của người cao tuổi, các thành phố và cộng đồng có cơ hội hành động để cải thiện cuộc sống và xây dựng các cộng đồng thật sự thân thiện với người cao tuổi. Hỗ trợ sức khỏe xương không chỉ là lựa chọn đúng đắn về mặt xã hội mà còn là quyết định tài chính hợp lý: đầu tư ngay từ bây giờ sẽ góp phần đảm bảo tính bền vững của hệ thống y tế trong dài hạn.

XÂY DỰNG ĐỘI NGŨ LÝ TƯỞNG

Không có chuyên khoa chăm sóc sức khỏe nào chỉ chịu trách nhiệm riêng về loãng xương và chăm sóc sau gãy xương, cũng như việc cải thiện sức khỏe xương không chỉ giới hạn trong hệ thống y tế sơ cấp hoặc thứ cấp. Xây dựng một đội ngũ kết nối giữa các đội ngũ y tế, mạng lưới cộng đồng và chính phủ là chìa khóa để hiểu rõ khoảng cách chăm sóc hiện tại cho bệnh nhân và sau đó phát triển chương trình sức khỏe xương hiệu quả và bền vững. Hãy xem xét những nhân tố sau đây có thể đóng vai trò trong việc cải thiện sức khỏe xương cho người cao tuổi, ngăn ngừa gãy xương lần hai và hỗ trợ người chăm sóc gia đình và cộng đồng.

Các chuyên gia

Một số chuyên gia có thể tham gia vào quá trình chăm sóc trước và sau khi gãy xương. Các bác sĩ phẫu thuật chỉnh hình, chuyên gia lão khoa, nội tiết, thấp khớp, vật lý trị liệu, X-quang và điều dưỡng chuyên khoa có thể tham gia vào việc chăm sóc sau gãy xương và nên được mời tham gia để hiểu rõ hành trình của bệnh nhân hiện tại, cũng như phát triển một chương trình sức khỏe xương cho thành phố hoặc cộng đồng của bạn.

Chăm sóc sơ cấp

Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sơ cấp đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ bệnh nhân tiếp tục tuân theo các khuyến cáo điều trị giúp giảm nguy cơ gãy xương. Họ cũng có thể xác định những người có nguy cơ mắc bệnh loãng xương và gãy xương bằng cách đánh giá các yếu tố nguy cơ, bao gồm tuổi tác, giới tính, lối sống, tiền sử gia đình bị gãy xương hông và các tình trạng y tế khác, cũng như các loại thuốc liên quan đến bệnh loãng xương hoặc nguy cơ té ngã tăng cao¹⁹. Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sơ cấp sau đó có thể đề xuất xét nghiệm hoặc khám chuyên khoa thêm. Sàng lọc sức khỏe của xương nên được nằm trong trong các gói khám bệnh sơ cấp tiêu chuẩn một cách phổ biến, nhằm đưa các quy trình sàng lọc định kỳ khác đến với người cao tuổi và những người có nguy cơ.

Các nhà Hoạch định Chính Sách Y Tế Địa Phương

Đối với các hệ thống chăm sóc sức khỏe do chính phủ quản lý hoặc hệ thống y tế một tổ chức chi trả, ủy ban, hội đồng hoặc cơ sở y tế địa phương sẽ đóng vai trò quan trọng trong việc xem xét sức ảnh hưởng hiện tại của bệnh lý gãy xương về mặt sử dụng dịch vụ chăm sóc sức khỏe và xã hội, lợi ích dự kiến về nguồn lực y tế, nhân lực và mô hình triển khai dịch vụ FLS và các chương trình y tế công cộng liên quan đến sức khỏe xương. Cơ quan y tế nên đặc biệt thúc đẩy thực hiện chương trình sức khỏe xương, bởi ngăn ngừa gãy xương sẽ tiết kiệm chi phí cho hệ thống y tế lâu dài, giảm chi phí từ việc nhập viện và quá trình chăm sóc dài hạn.

Các nhà Hoạch định Ngân Sách Địa Phương

Đầu tư vào sức khỏe xương giúp tiết kiệm chi phí y tế trong tương lai. Đặc biệt trong hệ thống y tế một tổ chức chi trả, các ủy ban, hội đồng hoặc cơ quan tài chính địa phương sẽ đóng vai trò quan trọng trong việc xem xét chi phí hiện tại để quản lý hiện tượng gãy xương do loãng xương, lợi ích mong đợi về tiết kiệm chi phí chăm sóc y tế và xã hội, mô hình tài trợ để cung cấp dịch vụ FLS và chương trình y tế công cộng liên quan đến sức khỏe của xương. Lợi ích của việc giảm gánh nặng cho người chăm sóc gia đình, bao gồm giảm giờ làm việc bị mất và các tác động sức khỏe bất lợi liên quan đến căng thẳng, nên được xem là một phần trong đánh giá giá trị của bất kỳ chương trình sức khỏe xương nào. Để đảm bảo người cao tuổi có thể nhận được sự quan tâm, các thành phố và cộng đồng thân thiện với người cao tuổi nên đảm bảo cung cấp các chính sách hoàn trả mới hoặc hiện có. Bộ Tài chính hoặc đơn vị có thẩm quyền nên đưa vào các nhóm chương trình về sức khỏe xương để đảm bảo dịch vụ nằm trong hệ thống chăm sóc sức khỏe mà người cao tuổi sử dụng, có thể là công lập hoặc tư nhân.

Chăm sóc Cộng Đồng Và Dài Hạn

Nhiều người cao tuổi nhận được dịch vụ chăm sóc dài hạn từ người chăm sóc tại nhà, thành viên gia đình hoặc tại các cơ sở chăm sóc. Việc đưa những người chăm sóc này, cả chăm sóc chuyên nghiệp và chăm sóc tại gia đình, vào quá trình lập kế hoạch cho sức khỏe xương là rất quan trọng để đảm bảo rằng sức khỏe xương được chú trọng trong chăm sóc hàng ngày, bao gồm cả việc phòng ngừa té ngã và sàng lọc định kỳ.

Trung Tâm Cộng Đồng

Nhiều thành phố và cộng đồng thân thiện với người cao tuổi đã có các trung tâm cộng đồng với các chương trình dành cho người cao tuổi, hoạt động như là trung tâm và nguồn cung cấp thông tin. Các cộng đồng khác có thể tận dụng các địa điểm như nơi thờ cúng, thư viện, câu lạc bộ hoặc các không gian cộng đồng khác phục vụ cho người cao tuổi. Những nơi này có thể giúp nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của sức khỏe xương và các chương trình có sẵn để hỗ trợ sức khỏe xương tốt. Hơn nữa, chúng cũng có thể đóng vai trò là nguồn tài nguyên quan trọng cho những người lập kế hoạch chương trình có thể thu thập thông tin và hiểu rõ nhu cầu thực tế của cộng đồng. Việc tham khảo ý kiến trực tiếp từ người cao tuổi luôn cần nằm trong quá trình lập kế hoạch.

Giải Trí

Các chương trình hiện có, bao gồm các hoạt động liên quan tới vận động, sự kiện văn hóa hoặc bảo tàng, có thể đáp ứng nhằm thúc đẩy cho sức khỏe xương. Đặc biệt, các hoạt động liên quan này có thể được tùy chỉnh để cải thiện sự cân bằng, thể lực và góp phần vào sức khỏe xương. Các địa điểm khác, chẳng hạn như bảo tàng, có thể xem xét các cách cải thiện khả năng tiếp cận, chẳng hạn như giảm nguy cơ vấp ngã, khuyến khích người lớn tuổi tiếp tục tham gia tích cực vào cộng đồng của họ.

Giao thông vận tải

Giao thông vận tải có thể đóng vai trò trong sức khỏe xương bằng cách giữ cho người cao tuổi vận động và đảm bảo họ có thể kết nối với cộng đồng của mình. Các đơn vị giao thông công cộng nên xem xét tính khả dụng của các lối đi bộ/via hè, cũng như khả năng tiếp cận tàu hỏa, xe buýt và các hình thức giao thông khác. Các lối đi bộ cần thông thoáng, không có vật cản, bề mặt không bằng phẳng có thể làm tăng nguy cơ vấp ngã hay không? Các nhà ga tàu có thang máy hoặc thang cuốn không? Xe buýt có sàn thấp hoặc có hệ thống hạ bậc sàn để dễ dàng lên xuống không? Tham khảo ý kiến của người cao tuổi thông qua khảo sát hoặc diễn đàn công cộng về nhu cầu trong cộng đồng là một bước quan trọng để cải thiện khả năng của người cao tuổi duy trì hoạt động và từ đó cải thiện sức khỏe xương.

ĐẶT NHỮNG CÂU HỎI ĐÚNG

Khi thiết lập một chương trình cho sức khỏe xương, đánh giá tình hình hiện tại của sức khỏe xương trong hệ thống chăm sóc sức khỏe, gánh nặng hiện tại và các chương trình hiện có là vô cùng quan trọng. Để thiết kế một chương trình phù hợp với cộng đồng, việc thu thập dữ liệu thông qua khảo sát hoặc các phương pháp khác là cần thiết.

Một số câu hỏi đánh giá tình hình hiện tại về sức khỏe xương trong cộng đồng của bạn:

- Hành trình hiện tại của bệnh nhân gãy xương hông và các xương khác sau khi ngã, bao gồm tác động đến dịch vụ chăm sóc sức khỏe và xã hội, khả năng tự lập lâu dài, sức khỏe thể chất và tinh thần, cũng như sự hỗ trợ từ gia đình và các thể hệ là gì?
- Bao nhiêu người cao tuổi đã gãy xương hông và các xương khác sau khi ngã trong thành phố/cộng đồng/tổ chức trong 3 năm qua?
- Bao nhiêu người cao tuổi vì gãy xương mà bị hạn chế hoặc gặp trở ngại trong việc tiếp cận các cơ hội thân thiện với người cao tuổi trong thành phố?
- Bao nhiêu người đang được điều trị loãng xương, sau khi gãy xương hông hoặc các xương khác? Các cơ sở y tế nào cung cấp dịch vụ và nguồn kinh phí cho các dịch vụ này đến từ đâu?
- Những cơ hội về phát triển công nghệ hiện tại và tương lai nào có thể hỗ trợ các sáng kiến về sức khỏe xương (ví dụ như các nền tảng sức khỏe kỹ thuật số, trí tuệ nhân tạo AI được sử dụng để xác định nguy cơ, v.v.) ?
- Trong các bệnh viện thân thiện với người cao tuổi, có bao nhiêu người trưởng thành bị ngã trong bệnh viện và gãy xương hông?
- Đây có phải là vấn đề về đa dạng không? Có bất kỳ sự khác biệt không mong muốn nào về tuổi tác, giới tính, dân tộc, khu vực hoặc tình trạng kinh tế xã hội không?
- Lợi ích tiềm năng cho cá nhân, gia đình, đơn vị cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và xã hội từ việc cải thiện sức khỏe xương ở những người mới bị gãy xương sau khi ngã là gì?

Một số câu hỏi có thể giúp lập kế hoạch thực hiện chương trình giải quyết sức khỏe xương:

- Hiện tại có những chương trình nào dành cho người cao tuổi, liên quan và không liên quan đến sức khỏe xương hoặc phòng ngừa té ngã không? Nếu không có chương trình nào liên quan đến sức khỏe xương hoặc phòng ngừa té ngã, thì có những chương trình nào hiện nay liên quan đến sàng lọc các tình trạng khác hoặc giải quyết các vấn đề khác cho người cao tuổi không? Các chương trình này có thể là đối tác trong việc thực hiện các chương trình mới. Bên cạnh đó, hãy xem xét các trung tâm cộng đồng (đặc biệt là các trung tâm cho người cao tuổi) và các chương trình sàng lọc hiện có.
- Những đối tác nào trong cộng đồng có thể giúp truyền tải thông tin? Hãy xem xét các nơi thờ cúng, câu lạc bộ và mạng lưới, và các nơi khác mà người cao tuổi và những người chăm sóc, sinh sống cùng họ có thể tụ tập.

XÂY DỰNG LỘ TRÌNH TIẾP THEO

Phát triển mạng lưới với các đối tác trong địa phương, những người có thể cùng nhau xây dựng và thực hiện tầm nhìn, kế hoạch hành động cho toàn thành phố/cộng đồng. Xem xét các đối tác từ phần "Xây dựng đội ngũ lý tưởng" và bất kỳ đối tác bổ sung nào trong mạng lưới tại địa phương của bạn có thể giúp triển khai chương trình cải thiện sức khỏe xương.


Hiểu rõ tác động của loãng xương tại địa phương thông qua dữ liệu tốt hơn. Dữ liệu rất quan trọng để xác định các vấn đề và cải thiện sức khỏe xương. Xác định khu vực cụ thể trong thành phố hoặc cộng đồng mà nơi chương trình sức khỏe xương sẽ có tác động lớn nhất sẽ giúp bạn phát triển chương trình của mình. Bạn cũng có thể cân nhắc các cách thức để làm cho dữ liệu này dễ tiếp cận, có thể kể đến một nền tảng hoặc cơ sở dữ liệu, nhằm giúp các bên liên quan xác định vấn đề và theo dõi tiến độ.

Làm thế nào để cải thiện việc phòng ngừa gãy xương thứ phát/can thiệp để giảm ngã? Những can thiệp nào có thể thực hiện được trong cộng đồng của mình? Các chương trình nào hiện nay có thể được cải thiện hoặc bổ sung? Những người bị gãy xương có được chăm sóc theo dõi không? Bệnh viện và cơ sở chăm sóc có được đánh giá rủi ro vấp ngã/ngã không? Cộng đồng của bạn có vỉa hè/lối đi bộ an toàn cho người cao tuổi không?

Đánh giá hiệu quả hoạt động của lộ trình tiếp theo là gì? Lên kế hoạch thu thập lại dữ liệu trong một khoảng thời gian nhất định để đo lường. Liệu số người ngã và gãy xương hông có thể giảm được không? Số người được chăm sóc bệnh loãng xương có thể tăng lên không? Số người nhận được các cơ hội để thân thiện với người cao tuổi có thể tăng lên sau khi triển khai chương trình sức khỏe xương không? Cân nhắc thực hiện báo cáo hàng năm về tiến độ và tác động của chương trình sức khỏe xương.

Truyền thông các hành động này trong thành phố và mạng lưới Cộng đồng Thân thiện với Người cao tuổi. Cân nhắc thực hiện chiến dịch nâng cao nhận thức để xây dựng mạng lưới tại địa phương của bạn, có thể bao gồm các cuộc họp trực tiếp hoặc trực tuyến, bản tin hoặc các tài nguyên có thể chia sẻ. Hợp tác với các bên liên quan trong cộng đồng để kêu gọi thành lập các chương trình sức khỏe xương. Chia sẻ kinh nghiệm và phương pháp hay nhất sẽ giúp những người khác đang xây dựng các chương trình sức khỏe xương, từ đó hướng tới một thế giới thân thiện hơn với người cao tuổi. Cân nhắc thực hiện một nghiên cứu điển hình về trải nghiệm của bạn để người khác có thể học hỏi.

Vận động cho sức khỏe xương tốt hơn. Khi xây dựng một chương trình sức khỏe xương trong cộng đồng của mình, hãy cân nhắc chia sẻ những thành công và kinh nghiệm của bạn với các bên liên quan trong phạm vi khu vực và toàn quốc như những ví dụ để xây dựng mạng lưới hỗ trợ rộng rãi hơn cho sức khỏe xương. Điều này không chỉ giúp các quốc gia liên quan có được một ví dụ về một chương trình sức khỏe xương thành công, mà còn tạo ra sự hỗ trợ hơn cho chương trình của riêng bạn. Tuyên truyền thêm giữa các cộng đồng sẽ giúp phát triển các phương pháp hay nhất có thể chia sẻ với những người khác. Xây dựng các chương trình này đảm bảo nhiều người cao tuổi hơn nhận được sự chăm sóc mà họ cần.



Sức khỏe xương tốt giúp cải thiện sức mạnh và khả năng vận động, mang lại sự tự chủ hơn và tăng cường sức khỏe tổng thể cho người cao tuổi. Chương trình sức khỏe xương là một khoản đầu tư thông minh, đảm bảo người cao tuổi có thể sống hạnh phúc và khỏe mạnh hơn trong cộng đồng của họ.



Global Coalition on Aging BONE HEALTH INITIATIVE

Về tổ chức Liên minh Toàn cầu về Già hóa – Sáng kiến Sức khỏe Xương

Tổ chức Liên minh Toàn cầu về Già hóa (GCOA) đã thành lập Sáng kiến Sức khỏe Xương (BHI) vào năm 2022 với mục tiêu nâng cao tầm quan trọng của sức khỏe xương trong chương trình y tế công cộng toàn cầu. Bằng cách hợp tác với các nhà khoa học hàng đầu, bác sĩ lâm sàng, chuyên gia chính sách, nhà vận động và lãnh đạo doanh nghiệp có chuyên môn về loãng xương, lão hóa và y tế công cộng, BHI nhằm tận dụng Thập kỷ Già hóa Khỏe mạnh của UN/WHO như một thời điểm độc đáo để nhấn mạnh tầm quan trọng của sức khỏe xương thông qua lăng kính già hóa khỏe mạnh, tập trung vào phòng ngừa, điều trị và phục hồi gãy xương do loãng xương. Thông qua truyền thông, giáo dục, vận động và hợp tác liên ngành, BHI tập trung vào việc điều chỉnh các thay đổi chính sách và thực hành chăm sóc sức khỏe phù hợp với thực tế già hóa khỏe mạnh của thế kỷ 21, từ đó đảm bảo chất lượng cuộc sống cao nhất có thể cho những người mắc hoặc có nguy cơ mắc bệnh loãng xương và giảm thiểu tác động tổn kém của gãy xương do loãng xương đối với hệ thống y tế.

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập www.globalcoalitiononaging.com hoặc liên hệ với Michiel Peters qua mpeters@globalcoalitiononaging.com.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. World Health Organization. (2022). Aging and Health. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/ageing-and-health>
2. International Osteoporosis Foundation. (n.d.). Epidemiology of osteoporosis and fragility fractures. International Osteoporosis Foundation. <https://www.osteoporosis.foundation/facts-statistics/epidemiology-of-osteoporosis-and-fragility-fractures>
3. The Economist Intelligent Unit Healthcare. (2021). Integrated care pathways for bone health: An overview of global policies. The Economist. https://impact.economist.com/perspectives/sites/default/files/eiu_amgen_bone_health_global_policy_overview_final_2021_3_5.pdf
4. Ibid.
5. Salari, N., Darvishi, N., Bartina, Y., Larti, M., Kiaei, A., Hemmati, M., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2021). Global prevalence of osteoporosis among the world older adults: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s13018-021-02821-8>
6. Coughlan, T., & Dockery, F. (2014). Osteoporosis and fracture risk in older people. *Clinical Medicine*, 14(2), 187-191. <https://doi.org/10.7861/clinmedicine.14-2-187>
7. Barton, D., Piple, A. S., Smith, C., Moskal, S. A., & Carmouche, J. J. (2021). The Clinical Impact of Fracture Liaison Services: A Systematic Review. *Geriatric Orthopaedic Surgery & Rehabilitation*, 12. <https://doi.org/10.1177/2151459320979978>
8. The Economist Intelligent Unit Healthcare. (2021). Integrated care pathways for bone health: An overview of global policies. The Economist. https://impact.economist.com/perspectives/sites/default/files/eiu_amgen_bone_health_global_policy_overview_final_2021_3_5.pdf
9. International Osteoporosis Foundation. (2021). New policy guidance highlights urgent global need for post-fracture care programs. International Osteoporosis Foundation. <https://www.osteoporosis.foundation/news/new-policy-guidance-highlights-urgent-global-need-post-fracture-care-programs-20210201-1221>
10. Policymakers | Capture the Fracture. (2022). <https://www.capturethefracture.org/policymakers>
11. The Economist Intelligence Unit Healthcare. (2021). Integrated care pathways for bone health: An overview of global policies. In *The Economist Impact*. https://impact.economist.com/perspectives/sites/default/files/eiu_amgen_bone_health_global_policy_overview_final_2021_3_5.pdf
12. International Osteoporosis Foundation (2021). Key statistic for Europe. International Osteoporosis Foundation. <https://www.osteoporosis.foundation/facts-statistics/key-statistic-for-europe>
13. The Economist Intelligence Unit Healthcare. (2021). Integrated care pathways for bone health: An overview of global policies. In *The Economist Impact*. https://impact.economist.com/perspectives/sites/default/files/eiu_amgen_bone_health_global_policy_overview_final_2021_3_5.pdf
14. World Health Organization. (2019). Integrated care for older people (ICOPE): guidance for person-centred assessment and pathways in primary care. World Health Organization. https://globalcoalitiononaging.com/wp-content/uploads/2022/10/GCOA_BHI_Healthy-Bones-for-Healthy-Aging_ICOPE__Oct2022-1.pdf
15. Ibid.
16. The Economist Intelligence Unit Healthcare. (2021). Integrated care pathways for bone health: An overview of global policies. In *The Economist Impact*. https://impact.economist.com/perspectives/sites/default/files/eiu_amgen_bone_health_global_policy_overview_final_2021_3_5.pdf
17. Hernlund, E., Svedbom, A., Ivergård, M., Compston, J., Cooper, C., Stenmark, J., McCloskey, E. V., Jönsson, B., & Kanis, J. A. (2013). Osteoporosis in the European Union: medical management, epidemiology and economic burden. A report prepared in collaboration with the International Osteoporosis Foundation (IOF) and the European Federation of Pharmaceutical Industry Associations (EFPIA). *Archives of osteoporosis*, 8(1), 136. <https://doi.org/10.1007/s11657-013>
18. International Osteoporosis Foundation. (n.d.). *Map of Best Practice. Capture the Fracture*. <https://www.capturethefracture.org/map-of-best-practice>
19. Kling, J. M., Clarke, B., & Sandhu, N. P. (2014b). *Osteoporosis Prevention, Screening, and Treatment: A review*. *Journal of Womens Health*, 23(7), 563-572. <https://doi.org/10.1089/jwh.2013.4611>