



**PAPDI**  
Perhimpunan Dokter  
Spesialis Penyakit Dalam Indonesia

# 5 LANGKAH TULANG SEHAT & BEBAS PATAH

**WORLD  
OSTEOPOROSIS  
DAY**

20 OKTOBER 2020

1

Olahraga teratur seperti latihan menahan beban dan keseimbangan serta berjalan kaki

2

Konsumsi makanan sehat mengandung kalsium dan vitamin D serta cukup terkena paparan sinar matahari

3

Jalani gaya hidup sehat:



Jaga berat badan ideal



Tidak merokok



Tidak konsumsi alkohol

4

Konsultasikan ke dokter jika memiliki risiko osteoporosis

5

Lakukan test kekuatan tulang jika diperlukan

