

Rester en bonne santé

L'ostéoporose est un problème de santé caractérisé par l'amincissement des os, ce qui réduit leur solidité et augmente le risque de fracture. L'ostéoporose est souvent appelée le « voleur silencieux », car la perte osseuse se produit sans symptômes. Il arrive très souvent que les gens découvrent qu'ils sont atteints d'ostéoporose après avoir subi une fracture. Les fractures surviennent surtout à la hanche, à la colonne vertébrale, au poignet et à l'épaule.

POURQUOI? Les fractures sont très fréquentes chez les résidents des foyers de soins de longue durée. Elles peuvent causer des douleurs intenses et entraîner une invalidité, voire la mort. Si nous parvenons à réduire le nombre de chutes et de fractures graves, nous pourrons réduire le nombre d'hospitalisations, l'immobilité et la douleur, et surtout, améliorer la qualité de vie!

COMMENT? Entamer la discussion sur les moyens de réduire les fractures! Connaissez votre risque, renseignez-vous sur vos options de traitement et **travaillons ensemble**.

Entamer la discussion sur l'ostéoporose

POSEZ-VOUS CES QUESTIONS

- Est-ce que je me suis cassé la hanche ou un os après l'âge de 55 ans?
- Y a-t-il eu des cas de fracture ou d'ostéoporose dans ma famille?
- Ma posture a-t-elle changé, à tel point que j'ai le dos voûté?
- Est-ce que ma taille a diminué par rapport à quand j'étais jeune adulte?
- Est-ce que je prends des médicaments contre l'ostéoporose?
- M'a-t-on demandé quel était mon objectif de soins?

ADRESSEZ-VOUS À LA DIRECTION OU À L'ADMINISTRATION

- Comment pouvons-nous assurer que les résidents suivent un régime alimentaire riche en calcium et en vitamine D?
- Comment pouvons-nous assurer que les résidents tirent profit des suppléments de vitamine D?
- Notre personnel est-il formé pour reconnaître les résidents à risque de fracture?
- Notre programme de prévention des chutes tient-il compte de l'ostéoporose et de la prévention des fractures?
- Quelles mesures avons-nous en place pour prévenir les fractures et les fractures attribuables aux chutes?

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN OU VOTRE ÉQUIPE DE SOINS

- Est-ce que je prends ou devrais-je prendre des médicaments contre l'ostéoporose?
- Est-ce que je reçois le bon traitement au calcium et à la vitamine D (pour les personnes âgées)?
- Est-ce que je fais les bons exercices de résistance et d'équilibre pour renforcer mes muscles et améliorer mon équilibre?
- Est-ce que j'effectue des transferts en toute sécurité pour protéger ma colonne vertébrale et mes autres os?

Geras Centre for Aging Research · OARC Ontario Association of Residents' Councils · Ontario Osteoporosis Strategy · Osteoporosis Canada