

Lifeline

L'ostéoporose – un guide de prise en charge pour une vie plus sécuritaire

Qu'est-ce que l'ostéoporose ?

Ostéoporose veut dire « os poreux ». L'ostéoporose est une maladie qui rend les os faibles et fragiles. À mesure que la masse osseuse diminue, le risque de fractures et de blessures graves augmente.

Une maladie silencieuse

Les signes avant-coureurs de l'ostéoporose ne sont pas évidents. Heureusement, votre médecin ou professionnel de la santé peut mesurer la solidité de vos os en effectuant un test de densité osseuse simple et indolore.

Une femme sur trois et un homme sur cinq subiront une fracture au cours de leur vie.¹

Une préoccupation particulière pour les femmes

Au Canada, 2 millions de personnes souffrent d'ostéoporose et 80 % sont des femmes. Le risque qu'une femme subisse une fracture de la hanche est deux fois plus élevé que pour un homme.²

Lifeline vous aide à vivre de façon sécuritaire et plus autonome

Si vous chutez, Lifeline peut obtenir de l'aide rapidement jour et nuit, réduisant ainsi les risques de blessures et de complications potentielles.

Lifeline avec AutoAlerte ajoute une protection en appelant automatiquement à l'aide si une chute est détectée et que vous n'appuyez pas sur votre bouton.*



* AutoAlerte ne détecte pas toutes les chutes. Si possible, l'utilisateur devrait toujours appuyer sur son bouton en cas de besoin. Certaines limites sous réserve de la disponibilité de tiers fournisseur de téléphonie cellulaire et de la couverture. La portée du signal peut varier.

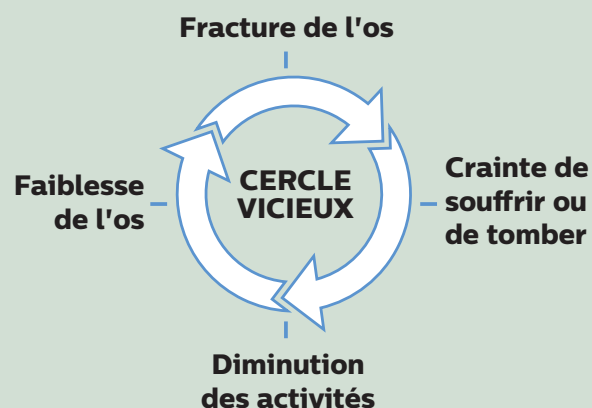
1 Osteoporosis Canada, 2021.

2 Osteoporosis and related fractures in Canada: Report from the Canadian Chronic Disease Surveillance System 2020.



Un cercle vicieux

L'ostéoporose engendre un « cercle vicieux »: un os se brise entraînant de la douleur, de l'immobilité, la peur de tomber, puis la diminution des activités. Par conséquent, l'inactivité rend les os encore plus faibles et plus vulnérables.



Si vous êtes atteint d'ostéoporose, suivez les conseils prodigués à la page suivante pour en apprendre davantage sur la façon de mener une vie plus sécuritaire.

www.lifeline.ca

Conseils aux personnes atteintes d'ostéoporose pour une vie plus sécuritaire

Si vous êtes atteinte d'ostéoporose, répondez à ces questions simples pour savoir si vous faites tout ce que vous pouvez pour ralentir la perte osseuse, voire même augmenter votre densité osseuse, éviter les fractures et sécuriser votre maison.

Santé et bien-être

Ai-je discuté de thérapie de remplacement des œstrogènes avec mon médecin ?

Oui Non

La diminution de la masse osseuse s'accroît lorsque les femmes atteignent la ménopause ou lorsqu'elles subissent l'ablation des ovaires. Votre médecin peut vous informer au sujet des avantages et des risques liés à cette thérapie.

Ai-je questionné mon médecin à propos de médicaments qui pourrait aider à réduire la perte de masse osseuse ou même à augmenter la masse osseuse ?

Oui Non

Si j'ai éprouvé des symptômes d'étourdissement, des problèmes d'équilibre, ou si j'ai fait une chute dernièrement, en ai-je discuté avec mon médecin ?

Oui Non

Ai-je besoin de renouveler ma prescription pour mes lunettes ?

Oui Non

Nutrition

Est-ce que je mange suffisamment pour garder mes os forts et en santé ?

Oui Non

Discutez avec votre médecin des aliments qui pourraient vous être favorables. Les bons aliments peuvent ralentir la perte osseuse ou même augmenter votre masse osseuse.

Est-ce que je prends des suppléments de calcium ?

Oui Non

Demandez à votre médecin de vous recommander le type et la dose qui vous conviennent.

Mode de vie

Est-ce que je fais suffisamment d'exercices ?

Est-ce le bon type d'exercices ?

Oui Non

Une activité physique régulière et modérée augmente votre force musculaire et votre équilibre.

Est-ce que j'évite de porter des chaussures à talons hauts ou dont les semelles sont glissantes ?

Oui Non

Est-ce que je fume ?

Oui Non

Le tabac contribue de plusieurs façons à la diminution de la masse osseuse. Demandez à votre médecin de vous expliquer les effets du tabac sur la santé des os.

Est-ce que je consomme une trop grande quantité d'alcool ?

Oui Non

Un usage abusif d'alcool rend les os plus faibles et vous soumet à un risque de chute plus élevé. Discutez de consommation d'alcool avec votre médecin.

Sécurité à la maison

Est-ce que j'ai inspecté ma maison et éliminé tout danger évident ?

Oui Non

Sécurisez votre maison en enlevant les carpettes et les petits tapis effilochés ou déchirés. Dégagez les passages des cordons et des fils, puis rangez les objets de façon à pouvoir les atteindre facilement.

Ai-je songé à installer des dispositifs qui sécuriseraient davantage la maison ?

Oui Non

Par exemple : des barres d'appui dans la baignoire ou la douche, des rampes dans l'escalier, un meilleur éclairage et des veilleuses.

Dans le cas où je fais une chute, est-ce que je bénéficie d'un service d'alerte médicale qui m'enverra une aide immédiate ?

Oui Non

Les lignes directrices suggérées dans ce document ne peuvent remplacer les directives fournies par votre professionnel de la santé.

204-956-6777

1-888-722-5222

www.victorialifeline.ca