



À partir de 50 ans, une femme sur trois subira une fracture osseuse causée par l'ostéoporose. Il est important de parler à votre médecin de la santé des os et d'aborder les risques de maladies telles que l'ostéoporose.

QUESTIONS À POSER À VOTRE MÉDECIN :

1. Quels sont les facteurs de risque d'ostéoporose et de fractures?
2. Comment puis-je prévenir les chutes?
3. Certains des médicaments qui me sont prescrits me font-ils courir un risque accru d'ostéoporose?
4. Comment puis-je conserver la solidité de mes os?
5. Quels types d'exercices pourraient m'aider?
6. Dois-je modifier mon alimentation ou mon mode de vie pour réduire mes risques d'ostéoporose?
7. Quels types de tests peuvent aider à diagnostiquer l'ostéoporose?
8. Est-ce que je bénéficierais d'une évaluation des risques de fracture (FRAX) ou d'un test de densité minérale osseuse (DMO)?
9. Aborder les antécédents familiaux
 - Option A) J'ai des antécédents familiaux de fractures osseuses; quelles mesures puis-je prendre pour aider à garder mes os solides?
 - Option B) Je n'ai pas d'antécédents familiaux de fractures osseuses, mais je veux quand même prendre des mesures de précaution; avez-vous des recommandations à me faire?
 - Option C) Je ne sais pas si j'ai des antécédents familiaux de fractures osseuses, mais je veux quand même prendre des mesures de précaution; avez-vous des recommandations à me faire?

SYMPTÔMES	RISQUES	OPTIONS DE PRISE EN CHARGE	NOTES GÉNÉRALES