



Les fractures osseuses peuvent porter atteinte au bien-être général et peuvent entraîner un handicap qui change la vie et une perte d'autonomie. Les fractures osseuses sont plus fréquentes que vous ne le croyiez; mondialement, on estime qu'une fracture ostéoporotique se produit toutes les trois secondes. Les effets d'une rupture osseuse, comme une fracture de la hanche, peuvent être invalidants. Jusqu'à 80 % des personnes qui ont une fracture de la hanche connaissent une limitation physique dans leurs activités quotidiennes, comme conduire et faire les courses.

ÉLÉMENTS POUR LANCER UNE CONVERSATION AVEC LES AMIS ET LES MEMBRES DE SA FAMILLE :

Les femmes doivent préserver leur santé et celle de leurs proches. Plus vous en savez sur la santé osseuse, plus vous pouvez agir pour prévenir des maladies comme l'ostéoporose. Ayez des conversations avec vos amis et les membres de votre famille au sujet de la santé osseuse afin que chaque femme se sente habilitée à donner priorité à sa santé et puisse encourager d'autres femmes à faire de même.

1. Parlez de votre lien personnel avec l'ostéoporose, de ce que vous avez appris de vos propres recherches ou de vos conversations avec votre médecin
2. Posez-leur des questions sur leurs préoccupations actuelles en matière de santé – ce qui les inquiète, les défis qu'elles doivent relever, l'impact sur leur vie quotidienne
3. Sensibilisez-les à l'impact de la perte osseuse et de l'ostéoporose sur la santé et l'autonomie
 - Discutez de ce qu'elles apprécient le plus de leur autonomie : les voyages, leur carrière, la garde des enfants ou des petits-enfants, la conduite automobile, etc.
 - Examinez comment une perte de l'autonomie affecterait négativement leur vie et leurs objectifs
4. Renseignez-vous sur les antécédents familiaux en matière de santé osseuse
 - Avez-vous des antécédents familiaux de fracture de fragilité ou de fracture de la hanche?
 - Avez-vous des antécédents familiaux d'ostéoporose?
 - Avez-vous parlé avec les membres de votre famille de leurs propres risques?
5. Parlez des mesures que vous pouvez prendre – aller chez le médecin, manger sainement, faire de l'exercice, et plus.