

SAÚDE DOS OSSOS: GUIA DE DISCUSSÃO COM A FAMÍLIA E OS AMIGOS



As fraturas ósseas podem ser prejudiciais ao bem estar em geral e causar deficiência e perda de independência.¹ Mundialmente, as fraturas ósseas ocorrem com mais frequência do que pensamos. Estima-se que uma fratura osteoporótica aconteça a cada três segundos.² Os efeitos de um incidente à saúde dos ossos, como é o caso de fratura do quadril, podem debilitar e ocasionar até 80% de restrições físicas para atividades diárias, tais como dirigir ou fazer compras no supermercado.¹

TEMAS PARA CONVERSAR COM AMIGOS E FAMILIARES:

As mulheres precisam preservar sua saúde e a de seus entes queridos. Quanto mais informação você tiver sobre a saúde dos ossos, mais poderá fazer para prevenir quadros como a osteoporose. Converse com amigos e familiares sobre a saúde dos ossos para que, junto deles, vocês sejam indestrutíveis.

1. Fale sobre sua relação pessoal com a osteoporose, o que aprendeu pesquisando ou conversando com seu médico
2. Pergunte sobre as atuais preocupações com a saúde: o que os preocupa, quais são seus desafios e como isso afeta o dia a dia deles
3. Instrua-os sobre os impactos da perda óssea e da osteoporose na saúde e na independência:
 - Discuta o que eles mais valorizam em termos de independência: Viajar, carreira, cuidar dos filhos ou netos, dirigir etc.
 - Converse sobre como perder a independência pode afetar suas vidas e metas
4. Pergunte sobre o histórico familiar de saúde dos ossos
 - Você tem histórico de problemas nos ossos?
 - Você tem histórico familiar de desafios de mobilidade?
 - Você conversou com a sua família sobre seus riscos?
5. Converse sobre os passos que você pode tomar - ir ao médico, alimentação saudável, exercício físico etc.

¹ International Osteoporosis About Osteoporosis. <https://www.osteoporosis.foundation/patients/about-osteoporosis>. Accessed January 2021.

² International Osteoporosis Foundation. Epidemiology. <https://www.osteoporosis.foundation/health-professionals/fragility-fractures/epidemiology>. Accessed January 2021.