




## Rôle des différents intervenants

- Infirmière  
Premier entretien, rencontre pour échanger sur les difficultés de la vie quotidienne liées à l'ostéoporose.
- Diététicienne   
Conseils adaptés sur l'alimentation équilibrée afin d'assurer un apport calcique journalier satisfaisant.
- Ergothérapeute  
Evaluation et prévention des risques de chute : conseils en aménagement de l'habitat ; conseils vie quotidienne pour éviter notamment les chutes.
- Kinésithérapeute   
Evaluation des capacités physiques, apprentissage d'auto exercices pour améliorer sa capacité musculaire et son équilibre.
- Médecin rhumatologue   
Evaluation des facteurs de risque d'ostéoporose. Discussion autour de la maladie ostéoporotique.
- Pharmacien  
Information et conseils sur les traitements ostéoporotiques.

## L'ostéoporose, échangeons ensemble...

### Programme d'éducation thérapeutique

#### Renseignements :

Education thérapeutique

CH Dinan

CH Dinan : 02 96 85 72 85  
poste 2659

ou

[education.transversale@ch-dinan.fr](mailto:education.transversale@ch-dinan.fr)

## L'ostéoporose, parlons-en ensemble...

### Programme d'éducation thérapeutique



## L'OSTÉOPOROSE

### ↳ Qu'est-ce que l'ostéoporose ?

C'est une maladie chronique, indolore, qui entraîne une fragilité osseuse (maladie silencieuse) et augmente le risque de fracture.

### ↳ Qui est concerné ?

Cette maladie touche principalement les femmes ménopausées. A partir de 50 ans, 1 femme sur 2 et 1 homme sur 5 risque d'avoir une fracture ostéoporotique.

### ↳ Pourquoi s'en préoccuper ?

L'ostéoporose peut provoquer des fractures spontanées (sans traumatisme), ou liées à une simple chute de sa hauteur. La survenue de fractures vertébrales entraîne une augmentation des douleurs chroniques du dos et une diminution des activités quotidiennes. Une fracture du col du fémur risque d'entraîner un handicap.



## PROGRAMME D'ETP

↳ Afin de vous aider à **mieux connaître cette maladie** et les différents moyens **d'éviter la survenue d'une fracture**, nous vous proposons un programme d'éducation thérapeutique.

↳ Vous serez amené à rencontrer **différents professionnels de santé** (kinésithérapeutes, ergothérapeutes, diététiciennes, médecins rhumatologues, infirmières).

↳ Grâce à des **entretiens individuels** personnalisés et la participation à des **ateliers collectifs**, ces professionnels évalueront vos **besoins**, répondront à vos **questions** et vous aideront à trouver les solutions les plus adaptées à votre situation et à votre quotidien.