

Apèsi sou Prezantasyon an

Moun ka sèvi ak liv sa a pou ede edikatè yo pazapa lè y ap devlope prezantasyon sou osteyopowoz ak lè y ap bay mezi pou moun pran pou anpeche maladi osteyopowoz la ansanm ak ka zo kase ki kokobe moun. Yo ka adapte prezantasyon sa a pou fè li koresponn ak enterè ak bezwen piblik la espesyalman.

Mesaj prensipal prezantasyon sa a se pou moun ka ansante; sa ki va anpeche maladi osteyopowoz ak ka zo kase. Materyèl yo bay yo chita sou jan pou moun manje, fè egzèsis ak pwoteje tèt li nan anviwonman li. Gen kèk enfòmasyon ki bay sou prevansyon medikal ; dyagnostik ak tretman. Men, edikatè yo fèt pou fè moun k ap patisipe yo sonje objektif pwogram nan se pou ba yo ledikasyon sou bon abitud lasante ak bon chwa lasante pou yo fè nan jan y ap mennen lavi yo poutèt pou yo ka anpeche maladi osteyopowoz la. Li enpòtan pou edikatè yo ensiste sou sa pwogram nan ye : li pa ka reponn koze lamedsin sitou epi li pa fèt nonplis pou l ranplase konsèy doktè ak sa yon pwofesyonèl swen lasante ka bay. Se sèl pwofesyonèl ki konnen byen istwa maladi chak patisipan, ki ka reponn sou kesyon maladi pwòp pa yo.

Òganizasyon Prezantasyon Dyapozitif Yo

Tèks la : Tèks ki ekri nan liv la bay kont detay sou chak sijè epi diskisyon sou chak sijè dwe konfòme yo ak enfòmasyon ki bay la. Edikatè yo pa fèt pou bay konsèy doktè oswa fè reklam pou okenn pwodi oswa medikaman espesyal.

Lòt enfòmasyon : Enfòmasyon sa a bay plis detay toujou ki ka ede reponn kesyon moun k ap patisipe yo.

Aktivite kote yo fè ou patisipe: Anpil nan aktivite pou moun k ap patisipe yo fèt pou fè yo rantre djanm nan dewoulman sa y ap aprann yo. Edikatè yo dwe deside alavans ki aktivite yo va fè rantre anndan antrenman debaz lan pou chak estil prezantasyon, dapre kalite moun ki nan piblik la ak kantite tan yo genyen. Menm lè li pa ta fin posib nèt pou fè tout aktivite yo, yo rekòmande pou yo mete kèk aktivite tèt kole omwen nan prezantasyon an poutèt pou moun ka toujou enterese epi pou yo ka aprann plis toujou.

Evalyasyon : Evalyasyon an se yon pati enpòtan nan dewoulman ledikasyon an. Se responsablite edikatè a pou l distribiye fòm evalyasyon yo epi pou l ranmase yo anvan li soumèt yo ba Direktè Pwogram Depatman Lasante pou Prevansyon ak Ledikasyon sou Maladi Osteyopowoz. Yo dwe analize evalyasyon yo epi itilize yo pou fè lòt prezantasyon ki pral fèt apre yo miyò. Sèvi sèlman ak fòm evalyasyon ki deja nan gid edikasyon an. Bay bon jan egzanz nan dewoulman evalyasyon an lè w ap kòmanse prezantasyon an epi mande piblik la pou yo fè ou konnen sa yo panse kare bare ak lide pa yo pou fè prezantasyon an pi bon.

Jan pou prepare yon Prezantasyon: Edikatè a reskonsab pou prepare chak prezantasyon yon jan pou li ka satisfè sa moun k ap patisipe yo bezwen epitou pou li ka respekte tan yo prevwa a. Edikatè yo fèt pou byen chwazi lè y ap deside, ki kalite enfòmasyon pou yo prezante.

Kantite tan: Kantite tan pou yon prezantasyon fèt va depann de kantite ak kalite moun k ap patisipe yo; anjeneral, yon prezantasyon dwe dire 45 minit pou rive inèdtan. Edikatè yo dwe chwazi enfòmasyon ki pi apwopriye yo ansanm ak aktivite nan prezantasyon an ki ka kadre ak kantite tan yo genyen an, pandan y ap ajiste kantite tan yo pase nan divès lòt sijè, pou yo ka adrese sa piblik la bezwen ak nan kisa li enterese. Yo fèt pou kite anpil tan pou moun poze kesyon ak pou yo diskite. *Toujou kòmanse alè, toujou fini alè.*

Prezantasyon pou Gwoup Moun Apa

Prezantasyon sa a sou Osteyopowoz fèt pou piblik la alawonnbadè. Men gen anpil prezantasyon ki va atire moun ki genyen bezwen pa yo ak enterè ki espesyal, tankou gwoup ti granmoun yo, òganizasyon etnik ak sosyal. Edikatè yo dwe adapte prezantasyon yo dapre gwoup sa yo. Lide k ap vini la yo va itil pou adapte yon prezantasyon dapre yon piblik apa.

Ti Granmoun yo : Anpil ti granmoun konn kichòy sou maladi osteyopowoz la, men sèlman yon ti kal ladan yo byen enfòmè vrèman vre sou sa li ye. Koze byen manje, fè egzèsis; moun ki pa tolere lèt, pwoteksyon anviwonman, fè tès ak tretman se koze ki pi adapte ak sa ti granmoun yo bezwen. Yo fèt pou prezante enfòmasyon jeneral tou men ak mwens detay pase sa pou lòt piblik yo.

Fanm Antdezaj Yo: Diskisyon sou kòz pou moun devlope maladi-a ; jan pou moun byen manje ak fè egzèsis, byen kadre ak gwoup sa a epitou yo va gen plis kesyon sou sa menopoz la fè ak kijan pou yo itilize òmon estrojèn lan ak lòt medikaman nan tretman osteyopowoz ak jan pou yo anpeche pèdi zo yo alavni. Yo bay enfòmasyon andetay sou chwa tretman ak jan pou teste dansite zo ; nou ka bezwen pi plis tan pou diskite sa.

Fanm ki pi jenn yo : Yo fèt pou plis ensiste sou kòz pou devlope maladi a; byen manje, fè egzèsis, kenbe ak konstri bon zo nan prezantasyon ba fi ki gen ant 20 ak 30 an yo. Petèt li ka itil tou pou yo ensiste yon ti jan plis sou jan pou moun enkli bon kantite kalsyòm nan manje yo ak fridòdòy pou kenbe yo. Li enpòtan tou pou yo ensiste sou ki risk ki genyen nan manje twòp ak fè egzèsis twòp.

Popilasyon etnik yo : Gen kèk gwoup ki ka mande yon prezantatè ki pale 2 lang oswa yon tradiktè. Edikatè yo fèt pou respekte kilti ak konpòtman gwoup l ap pale ak li a. Fòk edikatè yo byen konnen gen manje dapre kilti yon moun ki pa genyen sa lòt moun konsidere ki chaje ak kalsyòm. Lè sa a, yo dwe ranplase manje yo ak sa ki chaje ak kalsyòm nan gwoup etnik moun sa a. Epitou, anpil moun Azyatik, Panyòl/Latino ak moun ki sot an Afrik pa gen pwoblèm pou yo dijere pwodi abaz lèt.

Individuals with special needs: Some participants may have needs that require special consideration. Participants with specific needs not addressed in this guide should be advised to seek the advice of their health care professional.

Moun ki gen pwòp bezwen pa yo : Gen moun k ap patisipe ki ka gen bezwen pou yo konsidere apa. Moun ki gen lòt bezwen pase sa ki nan ti gid sa a fèt pou chache konsèy nan men pwofesyonèl ki ba yo swen lasante.

Men enfòmasyon pou bay nan prezantasyon w ap fè a sou maladi osteyopowoz :

- Swete piblik la byenveni epi prezante tèt ou ba yo
- Di yo kantite tan prezantasyon an ap dire
- Sa se yon prezantasyon ki pral fè piblik la genyen yon wòl aktif ; kidonk yo pral patisipe nan aktivite pou bay enfòmasyon epi pou distrè yo.
- Ou va envite moun k ap patisipe yo pou yo poze kesyon sou enfòmasyon ou prezante yo a. Dapre pwòp jijman pa ou, ou ka reponn kesyon yo nenpòt ki lè ou ta vle pandan prezantasyon an oswa lè ou pral fini li.
- Anpil nan enfòmasyon nou diskite jodiya va itil pou lòt moun yo konnen nan lavi yo, tankou manman yo, pitit fi yo oswa zanmi yo; se pou yo pataje li ak lòt moun.
- *Ensisite pou moun k'ap patisipe yo diskite nenpòt ki kesyon k'ap trakase yo sou maladi osteyopowoz la ak pwofesyonèl swen lasante pa yo*

TEMWAYAJ

➤ Pegi, 46 an

“ Mwen te pran yon sèl sezisman lè mwen te dekouvri mwen te gen osteyopowoz. Epi gen de milye fanm toupatou ki te nan menm sitiyasyon ak mwen!”

➤ Dianne, 61 an

“Trip mwen te fin koupe nèt! Mwen te toujou yon moun aktif anpil lè m te lekòl segondè nan fè espò òki ak trak (kous kouri). Kidonk, mwen pa te ka kwè---mwen te anba gwo sezisman! Doktè m te di m pou mwen pa leve ranmase pitit pitit mwen yo, pou mwen pa leve sache makèt; epi pou mwen pa pase vakyòm. Mwen santi kòm si m pa te chita sou anyen”.

➤ Linda, 53 an

“Lè doktè montre mwen rezilta DXA a, mwen te sezi anpil. Mwen te konn bwè anpil lèt pandan tout lavi mwen, men sa pa te anpeche maladi osteyopowoz la gaye nèt nan zo mwen. Si doktè ou pa di anyen sou sa, ou fèt pou pran devan epi pale sou sa. Si ou pa fè sa, se ou ki va peye po kase yo.

Lòt Enfòmasyon:

Moun ki pa bay non yo:

- Tonton mwen te mouri nan mwa Septanm. Li te yon moun endepandan, ki t ap viv lakay li epi ki te ansante nou te ka di jouk tan li te vin bite pandan tan prentan epi li kase zo hanch li. Ka li an vin tounen mal sa ki vin ba l nemoni ak lòt konplikasyon ankò. Li sot nan lopital pou l ateri nan yon pansyon pou granmoun. Yo te deplase li nan yon dezyèm pansyon pou ti granmoun paske yo si tèlman pa te okipe li nan premye pansyon an. Li pat ka bay tèt li manje, ni chita ni menm rekonèt fanmi li. Kounye a, fanmi li ak zanmi li yo chagren l.

Lanmò li ta ka pa rive (ak tout konplikasyon zo kase nan jwenti hanch li a) si zo li te pi djanm epi/oswa si li te pare so a.

Kidonk, mete kalsyòm ak vitamin D nan kò ou; fè egzèsis ; epi wete sou chimen ou bagay ki ka fè ou tonbe; sitou lakay ti granmoun ou renmen yo.

KÈK ENFÒMASYON AK KÈK CHIF

ESTATISTIK NASYONAL

- Osteyopowoz touche plis pase 28 milyon Ameriken ; 80 sou chak 100 fi ak 20 gason sou chak 100 gason.
- Youn (1) sou chak 2 fi ak youn (1) sou chak 8 gason ki gen plis pase 50 an va devlope maladi osteyopowoz la.
- Zo ki fin frite yo lakòz pase plis pase yon milyon edmi ka zo kase rive chak lane. Pati moun kase pi plis nan kò yo se vètebral yo (zo rèldo yo), jwenti hanch ak ponyèt yo.

ESTATISTIK POU FLORID

- Plis pase 2,1 milyon moun souffri ak maladi osteyopowoz oswa yo genyen zo yo ki peze mwens.
- Nan lane 1998 la, 22,630 moun te kase zo jwenti hanch yo.
- Nan lane 1998, bil lopital pou ka moun zo hanch kase te monte \$477.8 milyon ; Yo te voye 80% ladan yo nan pansyon pou ti granmoun (dapre ACHA, Ajans ki Administrè Swen Lasante)

ZO VÈTEBRAL KASE

- Sa ka bay doulè nan do toutan, fè ou pèdi nan wotè ou; fè vant ou gwosi anpil; ou gen yon pozisyon kokobe (se sou doulè nan do moun plis plenyen).
- Lè li gen 50 an, yon fanm gen 50% chans nan lavi li pou li gen zo kase ki gen rapò ak osteyopowoz.
- Li fè ou vin pèdi kapasite ou pou fè aktivite ou chak jou (tankou fè manje, fè netwayay; abiye ou pou kò ou, elatriye).

Lòt Enfòmasyon:

- Lè ou pèdi nan wotè ou epi ou vin gen chanjman nan aparans kò ou, sa ka fè ou pèdi konfyans nan tèt ou epi vin chagren.
- Li vin difisil pou ou respire epi sa ka kòz ou vin mal pou manje ak dijere.

ZO HANCH KASE

- Yon fanm ki andanje pou zo hanch li kase vin kouri twa fwa plis danje pou li gen kansè nan tete; nan matris ak nan ovè li.
- 15 pou rive 20% nan ka sa yo merite swen pwolonje nan sant laswenyay.
- Genyen 20% plis chans pou ka lanmò poutèt konplikasyon ki ka rive nan premye lane apre yon ka zo hanch kase.

Lòt Enfòmasyon:

- Omwen lamwatye moun ki gen plis pase 65 an bezwen yo ede yo toulejou nan aktivite lavi yo.

Aktivite

Sa ki vre ak sa ki pa vre sou Osteyopowoz

- Li “Sa ki vre ak sa ki pa vre sou maladi osteyopowoz la” youn pa youn.
- Mande moun k ap patisipe yo si chak fraz se yon bagay ki vre oswa ki pa vre.
- Repase chak fraz ak gwoup la.

➤ **Gason pa fè osteyopowoz**

Se pa vre.

Gason ka fè osteyopowoz epi yo gen osteyopowoz. 20% nan moun ki fè maladi a se gason yo ye. Men gason kouri mwens danje paske yo manje plis (kidonk, yo jwenn plis kalsyòm), yo gen yon pi gwo nivo dansite nan zo yo, epi anjeneral yo pa fè eksperyans sa yo rele menopoz la.

➤ **Sa moun manje ka ba li tout kantite kalsyòm li bezwen.**

Se vre.

Moun ansante ki balanse manje yo byen, ka jwenn bon jan kantite kalsyòm. Pandan sesyon sa a, patisipan yo va aprann plis sou manje ki rich ak kalsyòm.

➤ **Si grann ou te fè osteyopowoz, ou va fè l tou.**

Se pa vre.

Tout fanm kouri danje fè osteyopowoz. Eredite se sèlman youn pami tout kòz pou maladi a devlope. Men, paske yon moun gen youn obyen plis nan kòz sa yo, sa pa vle di li va devlope osteyopowoz poutèt sa. Nou ka fè anpil bagay pou devlope fòs nan zo nou.

➤ **Pwodi lèt ak fwomaj se sèl sous kalsyòm.**

Se pa vre.

Menmsi lèt, yaout ak fwomaj se sous ki pi rich ak kalsyòm, prezantasyon sa a va bay enfòmasyon sou lòt manje ki founi kalsyòm tou, tankou tofou, pwa, ak fèy koulè vèt fonse yo. Ti konprime kalsyòm se yon lòt sous kalsyòm pou moun ki pa ka oswa ki pa pral reyisi genyen kalsyòm yo bezwen nan manje yo.

➤ ***Si ou genyen osteyopowoz,
ou pa ka fè anyen pou sa.***

Se pa vre.

(Ensiste sou Medikaman yo)

Moun yo dyagnostike ak maladi osteyopowoz fèt pou pran prekosyon pou yo pa tonbe. Si yo abitye manje bon manje ak fè egzèsis, sa ka fè yo pa pèdi plis nan pwa zo yo. Yon doktè ka preskri medikaman tou. Fòk yon doktè sipèvize tout tretman pou osteyopowoz

➤ ***Zo nou sispann pran pwa lè nou
fin grandi nèt (rive bò laj 20 an konsa)***

Se pa vre.

Zo yo kontinye ap pran pwa ak dansite pandan tout premye pati tan granmoun nou (ant laj 20 ak 30 an).

➤ ***Lè yon moun gen tandans kase zo li,
sa ka yon siy osteyopowoz.***

Se vre.

Yo rele osteyopowoz anpil fwa “yon maladi silansye” paske yo pa ka dekouvri li lè li fèk ap parèt. Radyografi nòmal pa montre zo an ap diminye pazavan lè 30% nan zo an fin detwi. Pafwa, yon ka zo kase se premye siy zo yo ap frite.

➤ ***Lè yon moun pa pran ase kalsyòm lè li te ti jenn moun, sa
ka lakòz osteyopowoz pita.***

Se vre.

Zo moun devlope plis pandan laj 12 an pou rive 17 an; se pou sa, genyen yon gwo bezwen pou pran kalsyòm. Zo ki pa jwenn ase kalsyòm pandan tan sa a, pi fasil pou yo kase kèk lane apre.

➤ ***Fè egzèsis gen danje pou ti granmoun yo.*** ***Se pa vre.***

Egzèsis non sèlman diminye chans pou zo yo pèdi pwa yo, men li anpeche tou pou gen ka zo kase. Egzèsis fè moun kanpe pi byen epi li ogmante devlopman ak ekilib miskilati yo. Tout moun dwe konsilte yon doktè oswa yon pwofesyonèl ki bay swen lasante anvan li koumanse nenpòt ki pwogram egzèsis.

GASON FAS AK OSTEYOPOWOZ

- Danje yon gason kouri pandan lavi li pou l devlope osteyopowoz se menm nan li genyen pou kansè pwostat.
- Nan tout Lèzetazini, youn sou chak uit (8) gason ki gen pase 50 an va gen osteyopowoz.
- Distans pou li rive 75 an, youn sou chak twa gason va gen osteyopowoz.

“TOUT KOZE SOU ZO”

OSTEYOPOWOZ: “YON MALADI SILANSYE”

- “Osteyo” se yon mo laten ki vle di “zo”
- “Powoz” vle di “lè ka antre” oswa “plen twou”.
- “Osteyopowoz” vle di “zo ki plen twou”.
- Osteyopowoz ka devlope san ou pa santi oswa wè okenn sentòm.
- Moun ka pa konnen si yo gen maladi a jouk tan yon zo yo kase.

Lòt Enfòmasyon :

- Kòm konsekans jan lè zo yo ap vin pi fen, epi jan sa fèt nòlmalman vit, osteyopowoz la pran plizyè lane pou l devlope.

DIVÈS KALITE ZO

- Yon zo gen de (2) kalite tisi – tisi kòtik ak trabekilè
1. Zo Kòtik yo se zo ki di yo, ki foule epi ki plen yo (tankou zo ki nan mitan gwo zo long bra nou yo ak anwo kwis nou).
 2. Zo trabekilè yo se zo ki tankou eponj, ki gen twou epi ki ka pliye (tankou zo ponyèt nou; zo hanch ak rèldo nou).

Lòt Enfòmasyon :

- Zo ki sanble eponj yo gen yon gran kantite twou vid.
- Zo eponj ponyèt yo, rèldo ak femi (zo anwo kwis la) se yo ki gen plis chans pou yo kase.
- Lè tisi zo vivan yo fin depafini, sa fè zo yo vin frajil epi yo pi fasil pou yo kase.

Aktivite

Konprann Zo Nou

Materyèl yo : Poliestirèn, ble rache oswa yon eponj

- Sèvi ak poliestirèn lan, ble rache oswa eponj lan pou ede piblik ou a konprann jan zo yo bati.
- Eksplike piblik la lè osteyopowoz la fèt, zo yo vin fen fen epi yo vin gen twou, kidonk yo pi fasil pou yo kase.
- Ou ka sèvi ak ble rache yo pou montre jan zo ki fen epi ki gen twou yo ka kase. Ou ka itilize yon eponj oswa poliestirèn lan pou montre jan zo an gen anpil ti twou.

HEALTHY BONE

- Zo an se yon tisi vivan, k ap ranje kò li epi k ap fòme tèt li toutan; nou rele pwosesis sa a “rekonstriksyon”.
- Zo refòme tèt li tankou tisi ki nan kò nou (po nou, cheve nou ak zong nou.)

YON ZO OSTEOPOWOZ

- (Pwente flèch la sou kote zo osteopowoz la fè yon ti kase tou piti a).
- Zo yo vin pi frajil ak pi sansib pou yo kase lè tisi vivan ladan yo pa la ankò.

REKONSTRIKSYON ZO

- Zo refòme tèt li atravè yon dewoulman yo rele rekonstriksyon zo ki gen de kalite faz ladan li: faz lè ansyen selil zo a al bwa chat ak faz fòmasyon an.
- Fenomèn resòbsyon an wete zo ansyen yo. Pandan l ap fè sa a li fè kalsyòm nan soti pou l al jwenn lòt selil nan kò yon moun k ap travay nòmalman yo. Gen kèk bagay ou fè ki enfliyanse ki kantite kalsyòm zo an dechaje.
- Fenomèm transfòmasyon an ranplase ansyen zo ak zo tou nèf.

SELIL OSTYOKLAS YO – PREMYE FAZ

- Selil yo rele osteyoklas yo (Sonje lèt “K” egal kabann¹) ap chèche ansyen zo oswa zo ki pa fin kòdyòm yo pou li detwi yo, se konsa vin gen ti espas pou rezòbsyon an)

SELIL OSTYOBLAS YO – DEZYÈM FAZ

- Selil yo rele osteyoblas yo (sonje “B” egal blayi²) sèvi ak mineral tankou kalsyòm, fosfò ak vitamin D pou li konble twou vid yo ak zo tou nèf (sa se fòmasyon-an)

BATI REZÈV ZO OU

- Kò ou fòme zo jouk pou rive nan laj 30 an.
- Etap pou fòme zo solid:
 1. Kalsyòm ak vitamin D
 2. Fè egzèsis ki mande pou ou leve pwa
 3. Limite nan kantite kafe ak alkòl w ap pran.
 4. Pa fimen.

¹ An adaptation is necessary since the corresponding letter and sound in Creole are the letter “K”.

² Another adaptation to fit the Creole context.

DEPO POU BANK ZO

- Depi yon moun fèt jouk nan laj ti jenn moun, nouvo zo fòme pi rapid pase ansyen zo ki pou ranplase yo; kidonk zo yo vin pi long, pi gwo ak pi pwès. Pandan tan sa a, ti eskelèt tou piti yon tibebe gen tan rive nan wotè granmoun li.
- Lè yon moun antdezaj, epitou sa depann de jan l ap viv ak lòt kòz, kantite zo ki al bwa chat ka rive egal ak kantite zo ki ap fòme.
- Apre menopoz ka fi, kantite zo ki prale bwa chat vin pi gran akòz òmòn estwojèn lan ki bese bridsoukou.

Lòt enfòmasyon:

- Se lè nou ti jenn moun, zo yo pouse pi rapid; ti gason koumanse devlope pi gwo pwa nan zo pase tifi; epitou Ameriken nwa anjeneral kòmanse, devlope pi gwo pwa nan zo yo pase Blan ak Azyatik yo.

PÈT NAN ZO PARAPÒ AK LAVYÈYÈS

- Yon fi ka pèdi pandan 5 pou rive 15 premye lane apre menopoz li apepre 25-30% nan zo trabekilè li epi 10-15% apepre nan zo kòtik li.
- Pèt nan zo sa a rive souvan san moun nan pa wè premye siy ak sentòm yo.

CHANJMAN LAJ POTE NAN PWA ZO YO

- Apre menopoz ka fanm, zo yo al bwa chat pi vit akòz òmon estwojèn nan ki bese bridsoukou, òmon sa a pwoteje zo yo.

PREMYE SIY POU SISPÈK YO

- Anpil ka zo kase ka yon granmoun.
- Doulè nan do moun nan pa ka eksplike doulè a ap pèsiste toujou apre kèk semèn.
- Moun nan pèdi plis pase yon pous nan wotè li.
- Do koube.

OSTEYOPOWOZ

- Ti “bòs tou won” fanm antdezay yo genyen nan do yo a, se yon siy osteyopowoz avanse.
- Li vin difisil pou respire ak dijere manje, ofieamezi poumon yo ak entesten yo vin ap konprime.

KÈK EKLÈSISMAN

- Pa gen okenn rapò ant osteyopowoz ak atrit.
- Osteyopowoz se yon maladi zo ki gaye nan tout kò yon moun epi ki lakòz zo yo vin gen twou, leplisouvan li pa bay sentòm pazavan yon zo vin kase.

KÈK EKLÈSISMAN

- Atrit se yon gwoup maladi ak kondisyon maladi ki touche jwenti yo epi ki toujou fè mal.
- Osteyoatrit, malgre non li, se yon kalite atrit ki ap depafini ak jwenti hanch, jenou, bout dwèt ak lòt jwenti moun; li pa gen okenn rapò ak osteyopowoz.

KÈK EKLÈSISMAN

- Yo itilize estewoyid gen defwa pou trete ka atrit, men estewoyid yo ka mete yon moun andanje fè osteyopowoz.
- Pa gen okenn rapò byen klè ant dan pike ak osteyopowoz.
- Sepandan, yon moun ki fè osteyopowoz ka genyen machwè li ki vin fèb epi ki pa ka sipòte dan li; epitou li ka vin gen plis chans pou li pèdi dan li.

“KÒZ POU DEVLOPE MALADI A”

KÒZ POU DEVLOPE MALADI A OU PA KA KONTWOLE

Aktivite

“Fèy Travay sou Kòz pou Devlope Maladi-a

- Mande moun k ap patisipe yo pou yo tcheke tout siy ki sou lis “Fèy travay sou Kòz pou Devlope Maladi a” yo genyen an. Mande yo pou yo sèkle tout kòz yo kwè yo ka chanje.
- Eksplike yo tout siy ki sou lis fèy travay la se kòz pou yo devlope maladi osteyopowoz la, epitou, di yo leplisouvan, moun pa konnen si yo gen kòz sa yo pou devlope maladi a.
- Fè yo wè byen menmsi anpil nan kòz sa yo genyen pou devlope maladi-a se yon seri kòz yo pa ka kontwole tankou ereditè (sa ki pase nan san yo atravè tout fanmi yo), kote y’ap viv, ak lòt maladi, gen lòt kòz se nan jan y’ap viv sa ye, kidonk yo ka kontwole yo.

- **Sèks ou:** Yo dyagnostike 4 fwa plis fanm ak maladi osteyopozow la pase gason. Pwa zo gason apepre 15 a 20 fwa pi wo pase kay fanm yo. Plis pwa ak dansite zo an gran; se mwens chans moun genyen pou devlope osteyopowoz.
- **Moun Ti Kò ak Ti Zo:** sa ka fè zo moun nan pi piti epi dansite zo yo pi ba.
- **Ras ak Etnisite:** Fanm (sitou Azyatik ak Fi Blanch ki gen ti kò) epi fanm ti zo yo kouri yon pi gwo danje lè y ap pèdi nan zo yo nòmalmen. Fi nwa ameriken yo genyen pi gwo nivo pwa zo ki 10% plis pase sa fi blanch yo; men gen lòt kòz tankou jan yo manje, fè egzèsis, ak kèk maladi ansanm ak medikaman ki ka ogmante chans pou gwoup sa a devlope maladi osteyopowoz la.
- **Eredite:** Lè ou andanje pou fè maladi osteyopowoz, se nan san fanmi ou ou ka erite sa oswa sa ka rezilta dèske kèk manm yon menm fanmi ap viv menm kote, oswa gen menm abitud manje ak fè (oswa pa fè) egzèsis. Sa ka tou yon konbinezon toulede kòz yo.
- **Menopoz oswa plizyè mwa san règ ou:** Kay fanm ki pase laj menopoz lan, pèt nan zo kòmanse depase zo k ap fòme paske pou yon pa, estwojèn lan bese,. Fanm ki paka pwodi estwojèn lan ankò anvan menopoz, ka pa te absòbe ase kalsyòm lè zo yo te pi bezwen sa pou yo te fòme. Epitou, nan premye lane menopoz nòmalmen ak menopoz yo fòse fè nan operasyon, fanm pèdi zo pi rapid.
- **Laj ou:** Lè nou nan karantèn nou, nou koumanse pèdi zo pi rapid pase kò nou fòme nouvo zo. Tout moso nan zo yon moun pèdi mete li andanje pi plis toujou.

Lòt Enfòmasyon:

- Genyen anpil kòz ki fè yon moun ka andanje pou li devlope maladi osteyopowoz la; kidonk sa va itil pou chak grenn moun konprann byen ki nivo danje li genyen.
- Tout fanm andanje pou yo devlope maladi osteyopowoz la; kidonk, se pou yo poze tèt yo kesyon sou kondisyon maladi sa a.
- Se pa tout fanm ki va devlope maladi osteyopowoz la.
- Menmsi nou pa ka kontwole kèk kòz nou genyen pou devlope maladi a, genyen anpil bagay nou ka fè pou nou anpeche osteyopowoz la.
- Kòz pou devlope maladi a ka ede idantifye sèlman apeprè 50% nan moun ki soufri ak osteyopowoz. Lòt 50% moun yo, se tès pou mezire dansite zo ki dyagnostike yo.
- Li enpòtan pou moun pale ak pwofesyonèl ki bay swen lasante yo poutèt pou yo ka chache fikse nivo danje yo genyen pou devlope osteyopowoz.

KÒZ POU DEVLOPE MALADI-A OU KA KONTWOLE

- **Rejim rich ak Kalsyòm:** Lèt, fwomaj ak yogout se sous kalsyòm ki pi rich. (Yo rekòmande pwodi ki gen ti kal grès ak sa ki pa gen grès ditou yo).
- **Fè egzèsis:** Egzèsis kote ou leve pwa tankou mache, kouri, ak woule bekàn. Egzèsis se premye aktivite enpòtan pou kenbe zo yo ansante. Sepandan, twòp egzèsis ka lakòz yon fi sispann gen règ li, kidonk sa ka mete yon fren nan kantite estwojèn l ap pwodi.
- **Vitamin D:** Vitamin D ede kò nou absòbe kalsyòm. Limyè solèy se youn nan sous Vitamin D. Ou ka jwenn Vitamin D tou nan kèk sous tankou lèt fòtifye ak vitamin D, manje ki rich ak vitamin D oswa nan pifò miltivitamin yo.
- **Kafeyin:** Kola; kafe ak chokola tout gen kafeyin ladan yo ki ogmante kantite kalsyòm ki rejte nan pipi. Yo pa rekòmande moun pran plis pase 2 a 3 tas bwason ki gen kafeyin pa jou.
- **Alkòl:** Alkòl fè zo yo sipann fòme nèt. Lè ou konsonmen plis pase yon vè alkòl pa jou, sa makònen ak chans ou genyen pou pwa nan zo ou vin ba.
- **Maladi ki makònen ak move abitud manje:** anoreksi nèvez oswa boulimi ka debouche sou malnitrisyon ak pèt nan zo. Jenn fi ki gen maladi akòz move abitud manje yo genyen, tankou anoreksi ak boulimi rate okazyon pou yo te fòme zo ki byen plen pandan ane enpòtan lè pou zo yo te devlope epi fi sa yo ka devlope osteyopowoz bonè.
- **Fimen:** Fanm ki fimen gen nivo estwojèn ki pi ba epi yo ka fè menopoz yo pi bonè. Sispann fimen a nenpòt ki laj ralanti pèt nan zo ou.

- **Rete sou plas:** pa fè pyès egzèsis ka gen pou konsekans pèt nan zo ou.

Lòt Enfòmasyon:

- Rete sou plas pandan lontan pa egzanp si ou rete sou kabann ou, sa fè tansyon nan eskelèt ou diminye epi sa ka abouti sou pèt nan zo ou.
- Pou moun ki pa twò gwo yo, kenbe pwa yo enpòtan pou mentni pwa nan zo yo. Pèdi pwa fè tansyon ki sou eskelèt la bese epi sa ka debouche sou pèt nan zo. Lè moun pèdi pwa akòz maladi ki soti nan move abitud manje, fi yo ka pa gen règ yo ankò epi moun ka vin pèdi nan zo yo kòm rezilta.

LÒT KÒZ POU MALADI A

Sèten maladi ak medikaman ka ogmante tou kòz pou maladi osteyopowoz:

- **Estewoyid yo:** Kòtizòn ak lòt glikokòtikoyid, lakòz zo yo mal fonksyonnen epi ranplasman zo diminye, sa ki abouti sou pèt nan zo alawonnbadè. Epi tou, estewoyid yo ka fè absòpsyon kalsyòm bese pandan l'ap fè plis kalsyòm elimine nan pipi. Kèk medikaman pou fè moun pipi ka ogmante kantite kalsyòm k ap elimine nan pipi.
- **Ipètiwoyidis pwolonje:** se yon tretman pwolonje ak twòp kantite òmon tiwoyid; epatit kronik ak dyare kronik oswa sendròm move absòpsyon nan trip ka lakòz plis chans pou pèdi zo.
- **Òmòn tiwoyid la:** (lè li twòp) li aji sou selil zo yo pou li ogmante kantite zo ki al bwa chat.
- **Medikaman ki fè moun pipi:** kèk kalite nan medikaman sa yo ka fè plis kalsyòm elimine nan pipi.
- **Ren ki mal fonksyonnen:** yo aji sou metabolis kalsyòm, fosfò ak vitamin D.
- **Epatit kronik:** maladi fwa ki kronik ka lakòz pèt nan zo sou divès fòm.
- **Maladi nan Entesten:** gen ladan yo ki aji sou jan kò nou absòbe vitamin D ak kalsyòm.

MEDIKAMAN—PÈT ZO

- **Kèk medikaman:** yo ka lakòz nou pèdi nan zo nou. Men kèk ladan yo: Kòtizòn, medikaman kont malkadi, Sisklosporin, Metotreksat, kèk òmon (Zoladèks-Lipwon), Izonyazid, Lityòm, Eparin. Konsilte moun k ap ba ou swen lasante a.

“PREVANSYON”

WÒL KALSYOM NAN

- Nou bezwen bon jan nivo kalsyòm nan sikilasyon san nou pou li ka kontwole emoraji, pou li mete batman kè nou opa; pou li fè misk nou yon fonksyone byen, pou li ranfòse jan nè nou yo ap bay siyal ak jan zo nou ap fòme.

Lòt enfòmasyon:

- Jan nou byen manje se yon faktè enpòtan pou anpeche osteyopowoz, epi li enpòtan tou pou asire nou manje sa k p ranfòse zo nou.
- Kò nou bezwen kalsyòm ki sot nan lòt sous pou li ka fòme zo paske li pa pwodi sa. Li enpòtan pou nou foure bon jan kantite manje ki rich ak kalsyòm nan sa n ap manje pou nou ka devlope ak kenbe zo nou byen solid.
- 99% kalsyòm nan kò yon moun chita nan dan ak zo li.

KANTITE KALSYÒM MOUN DWE PRAN CHAK JOU

- Fè piblik la konnen genyen kèk gwoup ki bezwen plis kalsyòm pase lòt.
- Montre yo tablo ki sot nan Akademi Nasyonal pou Lasyans lan.

BEZWEN NOU POU KALSYÒM

- **Jenn moun:** yo manje souvan ti manje ki pou kore yo ki chaje ak grès epi ki pa gen bon jan kalori; sa ki ka wete apeti yo pou bon jan manje. Yo bwè leplisouvan ti bwason gaz (tankou koka kola, esprayt) yo ka bwè pou ranplase lèt.
- **Maladi ki makònen ak Mal Manje:** tinedjè ki anoreksik oswa boulimik yo manke kalsyòm epi yo ka devlope osteyopowoz bonè. Ti jenn fi ka pa jwenn ase kalsyòm tou poutèt yo sou rejim.
- **Moun ki pi granmoun yo:** Gwoup moun sa yo bezwen plis kalsyòm toujou paske, pou yon pakèt rezon, lè y ap granmoun, yo pa absòbe kalsyòm nan menm jan ankò.

Lòt Enfòmasyon:

- **Fi ansent ak Fi k ap bay tete:** Menmsi nouvo enstriksyon yo pa mande fi ki ansent ak sa k ap bay tete yo pou yo konsonmen plis kantite kalsyòm, fi sa yo fèt pou sèten yo respekte kantite yo tabli pou gwoup moun laj pa yo. Lè yon fi ansent, li bezwen kalsyòm ansanm ak tibebe a. Kalsyòm tibebe a bezwen, se nan zo manman an li va pran li sizoka manman an pa ta gen ase kalsyòm, egal plis chans pou manman-an pou l devlope osteyopowoz pita nan lavi li. Ti jenn fi ki ansent bezwen pi plis kalsyòm toujou paske kantite kalsyòm yo bezwen pou pwòp tèt pa yo pi gran toujou.
- Tan pou zo yo devlope nan longè ak pwa yo pi gran lè moun ti jenn moun ak fèk koumanse granmoun. Anpil moun kwè jouk jounen jodi nan koze “Lèt se pou timoun sèlman” an.

MEZI POU SÈVI

- 1-½ tas (12 ons) likid se mezi yon ti kokakola nan ti bwat pou bwè.
- 1 tas manje (8 ons) se mezi ponyen men ou byen plen.
- ½ tas manje (4 ons) apepre mwatye ponyen men ou byen plen.
- 3 zons vyann kwit, pwason, volay se apepre mezi yon pil kat.
- Mezi pou sèvi a se mezi manje an apre li fin kwit.

Lòt Enfòmasyon:

Egzanp pou mezi manje w ap sèvi

- Yon (1) tas (8 ons) lèt ki pa gen anpil grès oswa ki pa gen grès ditou
- 2 tas (16 ons) lèt ki gen ti kal grès oswa fwomaj kotaj ki pa gen grès ditou
- Yon (1) tas yaout ki gen ti kal grès oswa ki pa gen grès ditou
- 3 tas bwokoli
- Yon (1) tas chou frize oswa navè

KANTITE POU SÈVI TÈT OU CHAK JOU

➤ Jwe Jwèt Kat Kalsyòm Nan

Aktivite

“Kat Kalsyòm”

- Li enpòtan pou ou vin konnen byen manje ki rich ak kalsyòm yo pou ou ka chwazi sa ki ap kenbe ou ansante.
- Envite dis (10) moun pou yo pase devan nan sal la. Distribiye 10 “kat kalsyòm” yo ba volontè yo epi mande yo pou yo vire gade patisipan yo, pandan y ap kenbe kat yo byen wo pou rèz gwoup la ka wè desen yo.
- Fè volontè yo mete yo anran yon jan pou kantite kalsyòm ki nan manje yo ka parèt sot nan pi piti chif la rive nan pi gwo-a; (chif 1-an) reprezante pi piti kantite kalsyòm jouk (nan chif 10) ki se pi gwo kantite kalsyòm. Lè yo fin mete yo anran, envite patisipan yo pou yo korije jan chif yo dwe klase, si sa nesesè.
- Krim tchiz (fwomaj yo gaye kou bè sou pen): pifò ladan li se grès epi li gen mwens kalsyòm pase sa moun panse. Lè ou koule yaout ki pa gen grès nan yon twal gaz, li fè yon mas ki gaye kou krèm fwomaj epi ki rich ak kalsyòm.

- Ze: Menmsi yo jwenn ze nan seksyon pwodi lèt, yo pa gen anpil kantite kalsyòm.
- Fwomaj kotaj gen sèlman 80 mg kalsyòm paske li separe an fwomaj blan ak yon pati lèt dlo; men yo wete pati dlo an ki gen on ti kal lèt la.
- Fwomaj cheda a ak lòt fwomaj di gen pi gwo kantite kalsyòm pase fwomaj mou yo.
- Lèt se yon sous ki rich anpil ak kalsyòm epi ki ranfòse ak anpil kantite vitamin D.
- Lazanya vejetaryen an (li fèt ak fwomaj ki gen ti kal grès oswa ki pa gen grès ditou), se yon “manje melanje” ki gen kalsyòm ki soti nan divès sous.

KANTITE KALSYÒM NAN MANJE

Aktivite

Kat kalsyòm (ap kontinye)

Men bon lòd pou ranje kat kalsyòm yo ak kantite kalsyòm yo genyen pou chak manje:

- | | |
|---|------------------------|
| 1. Yon (1) ons krèm fwomaj: | 20 mg. kalsyòm |
| 2. Yon (1) ze bouyi: | 30 mg. kalsyòm |
| 3. 1/2 tas bwokoli kwit: | 40 mg. kalsyòm |
| 4. 1/2 tas fwomaj kotaj: | 80 mg. kalsyòm |
| 5. Yon (1) ons fwomaj cheda: | 205 mg. kalsyòm |
| 6. 6 ons ji zoranj ranfòse ak kalsyòm: | 250 mg. kalsyòm |

7. 1 tas lèt:	300 mg. kalsyòm
8. 1 tas yaout ki gen fwi:	345 mg. kalsyòm
9. 3 ons sadin ki gen zo:	370 mg. kalsyòm
10. 8 ons lazanya vejetab:	450 mg. kalsyòm

Lòt Aktivite

“Fèy Travay sou Kalsyòm” yo Distribye

- Olye pou envite dis (10) volontè pase devan nan sal la pou ranje kat kalsyòm yo, mande patisipan yo pou yo fin ranpli “Fèy Travay sou Kalsyòm” lan. Mande yo tou pou yo make kantite kalsyòm ki nan manje ki sou lis la dapre yon lechèl sou 10 pwen: “1” reprezante pi piti kantite kalsyòm; “10” reprezante pi gwo kantite kalsyòm.

ETIKÈT MANJE

- Mezi pou sèvi ak kantite mezi yo.
- Kalori, total ak kantite grès satire.
- Kolestewòl ak sodyòm, fib, sik yo, ak pwoteyin an gram.
- Pousantaj ou dwe konsome chak jou (DV).
- Kantite pou chak jou.

JAN POU LI ETIKÈT MANJE

Aktivite

Kèk Enfòmasyon sou Nitrisyon

- Kantite kalsyòm yon manje genyen varye dapre mak manje yo (pa egzanp: 8 ons yaout ka gen 25% kalsyòm alòs gen lòt ki genyen 40% kalsyòm).
- Pousantaj kalsyòm nan yon manje baze sou 1,000 miligram. Yon manje ki gen 20% nan valè kalsyòm yo rekòmande pou chak jou an, va gen 200 miligram.
- Yon manje ki gen 10 pou rive 19% kalsyòm se yon bon sous kalsyòm, epitou 20% oswa plis toujou vle di se yon bon sous.

POUSANTAJ VALÈ KALSYÒM POU CHAK JOU

- Fè adisyon pousantaj valè pou chak jou (DV) ki sou etikèt manje yo, yon jan pou pran san mank kantite kalsyòm yo rekòmande ou pou pran chak jou an.

(Vèsyon pou Afwo-Ameriken, Chinwa-Ameriken, Ayisyen-Ameriken, Panyòl/Latino, epi/oswa Azyatik-Ameriken (ki gen paran yo ki soti nan Sidès Lazi –yo fèt pou mete rejim manje yo jan li va konvni ak gwoup patisipan yo)

- Sèkle tout manje ki sou lis “Manje ak Kalsyòm yo” yo deja manje pou jounenan (si prezantasyon ap fèt lannwit) oswa manje yo te manje nan yè.
- Fè adisyon miligram kalsyòm yo konsome.
- Konpare miligram kalsyòm yo te konsome ak kantite kalsyòm yo te rekòmande pou gwoup moun laj yo.
- Fè yo wè li ka itil pou yo trase kantite kalsyòm yo konsome pandan yon sèten tan.

Lòt Enfòmasyon:

- **Lèt, yaout ak fwomaj.** Yo se sous ki pi rich ak kalsyòm, kwake yo pa sèl sous yo. Yo rekòmande lèt ki gen yon ti kal grès kidonk “skim milk”, ak fwomaj ki gen yon ti kal grès oswa ki pa gen grès ditou, ansanm ak pwodi yaout. Ankouraje patisipan yo pou yo vin goute diferan mak pou yo ka jwenn kilès ki gen pi bon gou ladan yo. Pwodi ki gen sik lèt (laktoz) an ti kantite disponib tou.
- **Ji ki ranfòse ak kalsyòm.**
- Bòk chòy, bwokoli, chou frize ak fèy navè. Twa (3) oubyen Kat (4) tas bwokoli kwit genyen menm kantite kalsyòm ak yon tas lèt.

- **Tofou ak lòt pwodi sòy yo.** Yo rich ak kalsyòm si yo pase nan silfat kalsyòm oswa klorid kalsyòm. Tofou ki di gen pi gwo kantite kalsyòm pase tofou ki mou paske yo wete plis dlo ladan li.
- **Sadin an bwat ak somon ki gen zo.** Zo yo ase mou pou moun ka moulen oswa souse yo.

MOUN KI PA TOLERE LAKTOZ

- Moun ki pa tolere laktoz yo mal dijere sik yo jwenn nan lèt yo rele laktoz lan. Yon anzim ki rele laktaz ki fèt nan kò nou dekonpoze laktoz lan. Lè sik la fin dekonpoze, moun ka absòbe li. Kò sèten moun vin pwodi mwens laktaz ofieamezi y ap granmoun.
- Kòmanse ak ti kal pòsyon manje tankou lèt epi ogmante kantite pòsyon an tou piti ofieamezi. Anpil moun ki pa tolere laktoz ka tolere ti kal pwodi lèt, tankou 1/4 oswa 1/2 tas lèt an menm tan (Yo rekòmande lèt ki gen ti kal grès oswa “skim milk”, fwomaj ak pwodi yaout).
- Manje manje an konbinezon ak lòt. Li ka itil pou manje pwodi lèt ak yon manje oswa yon fridòdòy ki pou kenbe ou ”; sa va ralanti dijesyon an epi li ka ede elimine kèk sentòm.
- Kèk moun ka manje fwomaj di tankou cheda ak fwomaj swis, yaout ki gen kilti vivan ladan yo; epi lèt yo trete ak anzim.

- Moun ka pran pwodi anzim pou komès nan bouch yo oswa sa yo ajoute nan manje yo: toulede fòm yo deja tou pare.

Lèt Enfòmasyon:

- Moun ki pa tolere laktoz genyen yon rate nan anzim laktaz nan kò yo. Kidonk, yon kantite laktoz pase nan sistèm dijasyon yo san yo pa dijere li ni absòbe li. Sa ka debouche sou sentòm tankou gaz, gonfleman, kranp lestomak, epi/oswa dyare.
- Lèt ak kèk fwomaj ki genyen laktoz an ti kantite, disponib nèt alèkile nan makèt bò lakay ou. Yo trete yo ak laktaz anzim nan pou bese a 70%. kantite sik lèt ladan yo. Gen kèk lòt tou yo ajoute kalsyòm ladan yo.
- Manje yaout. Gen kèk kalite yogout ki genyen kilti aktif ladan yo pou dijere enpe laktoz epi pou yo kontinye dijere li lè li fin rive anndan aparèy dijasyon an.
- Chwazi fwomaj yo fè pran laj tankou fwomaj Swis, cheda ak Pamezan. Pwosesis fè fwomaj pran laj lan wete pifò laktoz ki genyen nan fwomaj, sa ki fè yo gen yon kantite laktoz ki ba nòmalmman.
- Transfòme lèt nòmalmman an mwens laktoz : annik ajoute kèk gout yon preparasyon laktaz ladan li. Ou ka achte anzim laktaz lan nan pifò fanmasi.
- Preparasyon laktaz yo disponib tou sou fòm ti konprime pou souse ou ka pran anvan ou manje pwodi ki gen laktoz yo.
- Moun ki pa tolere laktoz yo pa dwe konsome laktat kalsyòm an diplis, sa ka lakòz efè segondè.

KONPRIME AK DIPLIS KALSYÒM

- Li etikèt-anpil diferan kalite kalsyòm yo.
- Yo pa rekòmande angrè fosfate ak dolomayt paske yo genyen metal toksik tankou mèki ak plon.
- “Kalsyòm elemantal” se yon tèm pou deziyen vre kantite kalsyòm ki nan yon konprime diplis kalsyòm. Se kalite kalsyòm kò nou absòbe. Kantite kalsyòm elemantal ki genyen nan yon konprime diplis kalsyòm va depann de kalite melanj konprime an genyen.

Lòt Enfòmasyon:

- Yon rejim manje byen balanse bay kantite kalsyòm ki nesèsè, men moun ki pa jwenn ase kalsyòm nan manje yo, ka pran yon konprime diplis kalsyòm pou ede yo jwenn kantite yo bezwen chak you an.
- Osteyopowoz ki rive poutèt mank egzèsis, moun ki bwè anpil alkòl, fimen ak lòt divès maladi ak tretman lamedisin ap toujou manifeste menmsi ou pran anpil kalsyòm nan konprime diplis kalsyòm yo.
- Moun fèt pou toujou pran konprime diplis kalsyòm yo sou konsèy yon doktè oswa yon moun ki bay swen lasante. Si patisipan yo ap pran yon diplis kalsyòm, yo dwe di moun k ap pran swen yo sa.
- Si yo rekòmande ou pran plis kalsyòm nan konprime diplis, genyen divès kalite ou ka jwenn. Konprime diplis kalsyòm vin sou tout fòm, tout kalite ak tout gou: grenn, ti konprime pou souse,siwo, konprime ki monte nan dlo ; ak nan ji fwi.

- Konprime pou souse yo fèt pou souse nèt anvan ou vale yo.
- Pou ou ka absòbe kantite kalsyòm ki genyen nan yon konprime diplis kalsyòm, ou fèt pou pran li nan bon lè. Sa ka anvan, pandan oswa apre ou fin manje; obyen ak yon tas dlo oswa ji. Gen kèk ladan yo ou dwe pran yon fwa pa jou; gen de lòt, ou fèt pou pran plizyè fwa nan yon jounen. Lè w ap achte yon konprime ak diplis, konsilte ak famasi sou kijan ak ki lè pou ou pran li.
- Moun ki siseptib pou yo gen pyè nan ren ka bezwen pou yo limite kantite kalsyòm y ap pran. Li enpòtan anpil pou gwoup moun sa yo diskite kantite kalsyòm yo bezwen ak yon pwofesyonèl ki bay swen lasante.
- Yo pa fèt pou pran konprime diplis kalsyòm ak medikaman oswa manje ki gen fè.
- Ensiste bò kote patisipan yo dèske pa genyen yon sèl règleman sou kilè ak kijan pou yo pran yon konprime diplis kalsyòm, paske sa varye pou chak kalite konprime ak diplis. Famasyen se meyè sous enfòmasyon sou kijan ak ki lè pou ou pran konprime diplis yo.

KALSYÒM ELEMANTAL

- Gen anpil konpoze kalsyòm, epi chak grenn gen yon kantite diferan kalsyòm elemental.

➤ Kalite kalsyòm

Kalsyòm Elemental

- | | |
|-----------------------------|-----|
| • Kabonat kalsyòm | 40% |
| • Fosfat kalsyòm (tribazic) | 39% |
| • Fosfat kalsyòm (dibazic) | 30% |
| • Sitrat kalsyòm | 21% |
| • Laktat kalsyòm | 13% |
| • Glikonat kalsyòm | 9% |

- Kantite kalsyòm nan yon medikaman ak diplis pa montre kantite kalsyòm elemental li genyen. Pa egzanp, yon ti konprime diplis kalsyòm 500 mg. ka sèlman genyen 45 pou rive 200 mg kalsyòm elemental ladan li.

Lòt Enfòmasyon:

- Kantite kalsyòm elemental nan yon ti konprime baze sou yon dòz 1000 mg, epi yo va eksprime sa an pousantaj. Pa egzanp, si etikèt la di chak ti konprime genyen 40% dòz yo rekòmande chak jou an, se 400 mg kalsyòm elemental ki va genyen nan chak tablèt.

KÈK TI ENFÒMASYON SOU KALSYÒM

- Fòk moun pa pran plis pase 500 mg kalsyòm yon sèl kou (paske kò nou pa ka absòbe plis pase sa) oswa 2000 mg antou pou yon jounen.
- Kò nou anjeneral va absòbe sèlman 500 pou rive 600 mg yon sèl kou. Pa egzanp: pran yon ti konprime kalsyòm ak manje maten ou epi yon lòt konprime ak manje midi oswa aswè ou.

KABONAT AK SITRAT KALSYÒM

- Kabonat kalsyòm se prensip chimik ki nan medikaman diplis kalsyòm yo ; yo jwenn li nan ti konprime antiasid moun ka souse. Kabonat kalsyòm bezwen asid pou li fonn epi pou yo absòbe li, li ka difisil pou moun dijere li, lèfini li pi bon pou moun pran li pandan y ap manje oswa touswit apre yo fin manje.
- Sitrat kalsyòm lan, pa bezwen asid lestomak lan pou yo absòbe li ; kidonk yo ka pran li nan entèval apre ak anvan lòt manje epi nan yon lestomak vid. Yo rekòmande li tou pou moun ki gen pwoblèm dijere kabonat kalsyòm nan. Yo rekòmande li tou pou moun ki pi granmoun. Li ka koute plis lajan pase kabonat lan.

Lòt Enfòmasyon:

- Sitrat kalsyòm, aspatat ak laktat gen tandans absòbe pi byen epi pi vit nan san k ap sikile.
- Efè segondè nan pran diplis kalsyòm se bagay sila yo :
 - Gas ak konstipasyon: yo plisouvan makònen ak kabonat kalsyòm men mwens ak sitrat kalsyòm.
 - Ka toksik yo ra men yo posib, sitou nan ka k ap vin apre yo:
 - Moun k ap pran medikaman tiyazid, oswa yon pakèt kantite antiasid oswa Vitamin D;
 - Moun ki genyen pwoblèm pou metabolis yo absòbe kalsyòm, tankou si yo soufri ak ipèparatiwoyidis, ipètiwoyidis, sakoyidosis, ak ren yo ki mal fonksyone.

- Ensiste bò kote patisipan yo pou yo tout diskite diplis kalsyòm ak yon pwofesyonèl ki bay swen lasante.

TESTE KONPRIME KALSYÒM OU AN

- Mete yon konprime kalsyòm nan yon tas ak mwatye dlo, mwatye vinèg. Brase li chak 5 minit. Si li pa fonn nan 30 minit, sa vle di li pa pral fonn anndan lestomak ou.

Lòt Enfòmasyon:

- Kèk medikaman ak sèten kondisyon maladi anpeche moun absòbe kalsyòm lan. Patisipan yo dwe diskite nenpòt ki kondisyon maladi yo genyen ak doktè yo.
- Gen kèk medikaman ki ka kontrarye metabolis kalsyòm nan. Pa janm sispann pran yon medikaman yo preskri ou sòfsi yon moun ki bay swen lasante ta mande ou sa.
- Lè yon moun pran yon gwo kantite sèl, sa ogmante kantite kalsyòm li elimine nan ren li.
- Medikaman ki fè moun pipi yo pa aji sou jan moun ap absòbe kalsyòm nan men gen kèk ladan yo ki fè kantite kalsyòm ki elimine nan pipi, ogmante.
- Manyezyòm se yon mineral fondamantal pou bon jan lasante zo, men lè moun byen balanse manje yo, yo jwenn kantite manyezyòm yo bezwen. Kidonk, li pa nesèsè pou moun ki ansante pran manyezyòm an diplis. Moun ki gen deja maladi zo dwe diskite ak yon pwofesyonèl swen lasante si yo bezwen pran manyezyòm an diplis.
- Some medical conditions that may inhibit calcium absorption are:

Gen kèk kondisyon maladi ki ka anpeche kalsyòm nan

- Anoreksi ak boulimi
- Sendwòm Cushing
- Gastrektomi
- Anemi emolitik
- Ipèparatiwoyidis
- Ipètiwoyidis
- Ren ki fonksyonnen mal
- Epatit kronik
- Lenfoma, lesemi
- Move absòpsyon
- Mastositis
- Miyeloma konbine
- Manje pwolonje yo pa bay nan bouch
- Atrit reumatoyid
- Dyabèt Tip I

VITAMIN D SE KLE A

- Vitamin D jwe yon wòl enpòtan nan ede kò nou absòbe kalsyòm.
- Yo konsidere nòmal pou ou pran yon militivitamin ki gen 400 IU (inite inivèsèl). Kèk konprime diplis kalsyòm genyen tou vitamin D. Ensiste pou moun pa pran pi plis pase 800 inite vitamin D (tout kalite fòm konprime diplis kalsyòm yo ladan tou), sòfsi moun nan ta anba siveyans yon doktè.

- Yon tas lèt genyen apeprè 100 inite vitamin D ak 300 mg kalsyòm ladan li.

Lòt Enfòmasyon:

- Limyè solèy se yon sous vitamin D. Moun ka jwenn kantite yo bezwen pou chak jou, nan pase 5 a 15 minit pou piplis, ak figi yo ak bra yo deyò nan solèy, twa (3) fwa pa semèn (sa va depann de tan, sezon ak latitud ki genyen). Kantite tan an va depann de jan moun nan reyaji nan koutsolèy. Krèm pou bloke solèy ak pwoteje po moun kont boule solèy va bloke feso reyon yo ki reskonsab pou pwodi vitamin D an sou po nou.
- Kò nou pa ka pwodi vitamin D sou po nou pandan mwa livè nan pati nòdès Etazini paske ang solèy lan anpeche moun ranmase bon kout solèy. Men li posib pou fè vitamin D an pou tout lane a nèt, kote ki gen solèy tankou Florid. Nan mwa livè nan zòn nòdès Etazini, moun ka jwenn 400 inite vitamin D yo rekòmande pou toulejou an nan lèt fòtifye ak vitamin D, lwil fwadmori epi pifò nan konprime diplis miltivitamin yo. Yo ranfòse sereyal ak kèk pen ak vitamin D.
- Kèk konprime diplis kalsyòm gen vitamin D, epi yo ka itil pou sèten y ap resevwa kantite Vitamin D yo bezwen an. Men, moun pa dwe pran menm lè vitamin D ansanm ak konprime diplis kalsyòm ki gen vitamin D ladan li pou evite sa vin toksik pou kò yo, sòfsi se yon moun k ap bay swen lasante ki ta rekòmande sa.
- Ti granmoun yo ka vle diskite sou vitamin D an ak doktè yo oswa moun k ap ba yo swen lasante.

FÈ EGZÈSIS!

- Fè patisipan yo remake yon lòt manyè pou yo ogmante jan zo yo ap kenbe kalsyòm ak pou yo devlope lasante zo yo, se atravè egzèsis.

Di patisipan yo ak tout asirans ou : yo dwe toujou konsilte ak yon moun ki bay swen lasante anvan yo kòmanse egzèsik

Li ka itil pou ou remake klasifikasyon egzèsis sa yo plis gen arevwa ak konsekans yo genyen sou eskelèt ak mis eskelèt moun pase yo gen arevwa ak egzèsis ayerobik, ki limenm mande kè nou ak poumon nou fè plis jefò. Alòs yo ka konsidere anpil nan egzèsis ki klase nan kategori sa yo tankou egzèsis ayerobik, se pa tout egzèsis ayerobik ki bon pou zo yo. Remake: naje se yon bon sous egzèsis men li pa mande moun leve pwa, kidonk li pa vreman itil pou ranfòse zo.

Aktivite

Gid pou Egzèsis

Fè piblik la remake yo chita depi lontan, kidonk yo pral genyen kounyeya okazyon pou yo detire ak pou yo aprann kèk ti mouvman fasil ki ka ede yo amelyore ekilib yo epi ranfòse zo yo.

Fè yo remake lè yon moun genyen move ekilib, se sa ki lakòz souvan li tonbe, epi di yo li itil pou yo pratike fè ekilib pa yo vin pi bon.

Mande patisipan yo pou yo leve kanpe tou dousman. Fè yo remake anpil moun ki tonbe se paske yo leve kanpe twò vit pou yo kòmanse mache.

Sèvi kòm modèl ak gid pou piblik la atravè egzèsis k ap vini la yo:

BON POZISYON:

Kenbe vant ou byen di

- Kenbe anba dèyè do ou dwat ; fè de omoplat ou yo kontre.
- Fè yon ti panche jenou ou yo.

DETIRE HANCH OU:

- Kanpe pandan w'ap piye dèyè yon chèz epi panche devan apeprè 45 degre wotè tay ou.
- Kenbe la sou jenou ou epi leve yon grenn janm ou tou dwat dèyè ou pi lwen ou kapab san ou pa panche jenou-an oswa bouje rès pati anlè kò ou. Mouvman an fèt pou fèt dous sou kontwòl ou.
- Bese janm nan toupiti nan pozisyon li te ye anvan an.
- Fè mouvman sa yo 8 fwa ak chak bò; epi chanje janm chak fwa w ap souleve yo.
- Pran yon ti kanpo.
- Repete kantite fwa sa yo.

POZISYON AKWOUPI AK CHANJMAN:

- Apiye sou chèz lan.
- Toujou kenbe jenou ou lach epi fè on ti panche yo ; Fè yon ti rantre anba ti vant ou (rantre vant ou pandan w ap fè do ou vin plat) –
- Bese tou dousman yon wotè 6 a 8 pous.
- Rete nan pozisyon sa a pandan 5 segonn pandan w ap kenbe anba ti vant ou rantre
- Rilaks
- Retounen kanpe.
- Refè seri a ankò

Envite moun nan asistans lan pou yo pataje lide yo sou jan yo fè egzèsis. Kesyon k ap vini apre la yo ka itil pou fè diskisyon yo vanse:

- Ki egzèsis yo pito fè?
- Kijan yo fè egzèsis vin pi enteresan?
- Eske gen moun pami yo ki mache ak gwoup moun? Eske nan moun ki la yo, genyen ki mache nan mòl?
- Kijan yo fè egzèsis lè move tan?
- Ki kalite aktivite ki genyen nan sant pou ti granmoun bò lakay yo oswa nan sant pou zafè legliz?

Lòt enfòmasyon:

- Eksplike patisipan yo egzèsis se yon faktè kle nan konbat osteyopowoz ak nan fè moun pèdi mwens nan pwa zo yo. Egzèsis la ranfòse zo ak mis yo, li ede kenbe ekilib; epi li ranfòse reflèks nou. Egzèsis la ogmante enèji tou, li fè tansyon kè kase/kè sote bese, li favorize lasante nan gwo veso kè yo, epi li fè nou santi nou byen nètale.
- Lè misk yo ap tire sou zo yo, sa ede zo yo fòme. Pa egzanp, jwè tenis gen mis ak zo men yo pi solid epi pi plen. Pou moun ki woule bekàn, mis janm yo pi solid epi zo janm yo pi plen.

- Aktivite toulejou tankou lave rad, petri pen, rakle fèy bwa, bale, bese yon vit machin se aktivite ki bay fòs.
- Lòt egzèsis ki mentni lasante se:
 - mache (se youn nan pi bon yo)
 - rale monte mòn
 - monte eskalye
 - danse
 - fè egzèsis sou trèdmil
- Li posib pou ou ajoute plis mouvman nan aktivite toulejou ou; annik fè kèk nan ti chanjman sa yo:
 - estasyon machin ou jouk nan bout yon teren estasyonman
 - pran eskalye pito pase ou pran asansè
 - rete kanpe pito pase ou chita
 - leve kanpe epi detire oswa leve ti pwa leje pandan w ap gade televizyon
 - fè egzèsis kontraksyon ak anba ti vant ou pandan ou kanpe nan liy
- Li enpòtan anpil pou chak moun konsilte yon doktè anvan li kòmanse nenpòt ki kalite egzèsis.
 - Moun ki gen tansyon yo wo fèt pou pran plis prekosyon kont tèt vire, sa ki ka lakòz yo fè aksidan lè y ap fè egzèsis.
 - Moun ki souffri ak pwoblèm nan do, ka mande yon pwogram egzèsis nan men yon doktè epi èd yon fizyo terapet oswa yon espè nan fizyoloji egzèsis.
- Moun ki pa fè egzèsis pandan lontan fèt pou kòmanse san gwo jefò ak nenpòt ki pwogram egzèsis, epi ogmante tan egzèsis yo ofieamezi. Nenpòt ki kalite egzèsis menm si li senp, ap bay rezilta. Egzèsis la va pran fòs ofieamezi l ap dire.

- Ti granmoun yo fèt pou kòmanse 2 fwa pa semèn pandan 5 a 10 minit epi ajoute sou sa piti piti, pandan y ap ajoute kèk ti minit chak semèn jouk tan yo ka rive sipòte egzèsis 30 minit 3 fwa pa semèn.
- Lè ti granmoun yo leve ti bagay oswa pwa ki leje, sa ede yo bati miskilati yo, epi ranfòse zo yo.
- Egzèsis ki fè ekilib vin pi bon enpòtan anpil pou ti granmoun yo.
- Pa fè egzèsis twòp. Fi ki fè egzèsis twòp jouk pou yo pa gen règ yo ankò, ap fè zo yo febli;
- Kanpe oswa chita dwat. Kanpe mal jennen respirasyon, fè presyon san monte, fè fi gen bòs nan do, epitou li ogmante chans pou ou tonbe. Lè ou korije pòz ou, sa va ede ou balanse ak ranfòse miskilati ou pi byen.

PREKOSYON POU OU PRAN NAN KOTE W AP VIV

Anplis byen manje ak fè egzèsis, yon lòt jan ou ka anpeche ka zo kase ki fè mal anpil yo, se pou ou pran kèk mezi prekosyon lakay ou ak nan kominote w ap viv la.

Aktivite

Ti Desen Anime sou Prekosyon nan Kote W ap Viv

Ede moun nan piblik la idantifye danje sila yo:

- Atè ki glise
- Likid ki gaye atè
- Tapi ki blayi tout kote
- Fil elektrik ki lach
- Alkòl
- Medikaman ki ka bay tèt vire
- Bagay ki nan eskalye

- Limyè nan plafon yo ki pa klere ase
- Pa gen ase ranp eskalye
- Nèj
- Ti aparèy (oswa ti ba fè) ki pou ede moun mache a nan yon kwen oubyen li pa alapòte moun
- Zannimo domestik ak plat manje (pou chen ak chat pa egzanp)
- Moun nan bliye si li gen linèt li sou tèt li
- Li ap pale nan telefòn
- Li ap mache ak talon wo
- Li gen rad long sou li

“TÈS POU MEZIRE DANSITE ZO”

KILÈS KI BEZWEN TESTE?

Yo rele maladi osteyopowoz la anpil fwa “yon maladi silansye” paske anpil moun pa konnen yo genyen li toutotan yo pa kase yon zo yo. Yo rekòmande pou ou teste si :

- ou gen gwo kòz pou devlope maladi a
- nan fanmi ou gen yon bann moun ki soufri ak maladi osteyopowoz la
- w ap kase zo ou toutan depi ou fin depase 45 an
- ou fimen
- ou ti kò epi ou gen ti zo
- ou pase laj menopoz la deja; epi ou pa anba tretman pou ranplase estwojèn
- *Konsilte ak moun ki ba ou swen lasante*

Lòt enfòmasyon:

- Radyografi òdinè pa ka detekte aklè maladi osteyopowoz la pazavan li fin detwi 30% nan dansite zo yo; epi yo pa itil pou detekte moso zo ki pèdi bonè yo.
- Tès dansite zo mezire kantite mineral ki nan zo, sa ki vle di kantite kalsyòm pou pifò, ki pa espoze anpil nan radyasyon.

TÈS DEPISTAJ

Kèk nan machin eskanè ki pòtab yo se:

- SXA – (Pou mezire kantite yon grenn reyon enèji absòbe) yo itilize li nan ponyèt ak nan talon pye
- pDXA – (Radyografi Enèji nan 2 Sou kote Yo) yo itilize li nan ponyèt ak nan talon pye
- RA – (Mezi kantite ki absòbe atravè radyografi) – radyografi men ki konpare ak yon ti moso metal
- QCT – (Tomografi yo kalkile kantite) – mezire rèldo
- Vag son iltrason yo sèvi pou mezire talon pye; zo banbou janm ak kakòn jenou

PÒTRE YON TÈS DANSITE ZO

- Machin lan louvri – anpil fi kwè lè yon moun ap teste, li fèmen anndan yon machine epi tès la fè mal oswa gen danje.
- Fè yon tès dansite pou zo se tankou fè yon radyografi.

KISA “DXA-A” YE?

- DXA-a (vle di jan yo mezire kantite radyasyon enèji “duel” la absòbe) se tès ki sèvi kòm referans san mank lè y ap fè yon dyagnostik.
- Li mezire dansite zo nan hanch; rèldo ak avanbra.

- Li pa fè mal; li pa mande operasyon; ni li pa fèt ak piki.
- Li dire 10 pou rive 20 minit.

Lòt enfòmasyon:

- Yo rekòmande tès pou mezire dansite zo pandan yon sèten tan pou kèk moun pou yo ka konpare ka yo. Pou rezilta yo ka valab, tout tès yo fèt pou fèt ak menm zouti a.
- Sa ki fè li bon pou mezire dansite yon zo depann de bezwen chak moun. Ou fèt pou diskite ak yon doktè bezwen ki genyen pou teste ak pou chwazi divès opsyon yo,.
- Yo mete sou pye divès kalite eskann, men se “DXA-a” ki pi popilè jounen jodi ; li ka mezire dansite zo hanch ; zo rèldo ak avanbra. Eskann periferik yo, ki mezire dansite zo nan ponyèt ak nan talon pye, ka montre ki ris ki genyen pou osteyopowoz, men se DXA-a ki se sèl eskann ki bay yon dyagnostik kare bare.

KISA YON REZILTA YE?

- Yo dyagnostike maladi osteyopowoz la nan pran mezi dansite zo nan hanch yo ak zo nan rèldo yo; lèfini nan konpare sa ak lamwayèn dansite zo ka you jenn fi blanch ki ansante.
- Òganizasyon Mondyal pou Lasante sèvi ak “lèt T”-a kòm rezilta pou li defini sa osteyopowoz lan ye.
 - Rezilta T ki ant 0 ak -1.0 = kantite zo nòmral
 - Rezilta T ki ant -1.0 ak - 2.5 = osteyopenya oswa zo ba
 - Rezilta T ki -2.5 oswa pi ba = osteyopowoz

Lòt enfòmasyon:

- Se vre anpil fwa dansite zo moun diminye, ka sa yo marye ak ka zo kase; men se pa tout moun ki gen dansite zo ba ki va devlope zo kase.
- Mezi pou pran dansite zo ka konpare ak lamwayèn mezi pou pran dansite zo ka jenn moun ak lamwayèn mezi ka malad menm laj, menm sèks y ap kontwòle yo.
- Yo dyagnostike maladi osteyopowoz lè dansite zo a mezire 2.5 pou devyasyon nòmral li ki anba pi gwo nivo pwa zo.

“ASIRANS”

ASIRANS

- Tès pou kontwole dansite zo pa fèt regilyèman. Pifò kontra asirans kouvri tès pou kontwole dansite zo jis pou yo ka fè dyagnostik sèlman ; san se pa yon tès depistay (pou yo wè tout detay).

MEDICAID

- Pwogram Medicaid Florid la pral kouvri sa yo rele “ka osteyopowoz ki nesesè dapre doktè” ka moun ki gen “gwo risk” yo.

MEDICARE

- Li kouvri fanm ki depase 65 an.
- gason ak fanm ki te kase zo rèldo yo deja.
- gason ak fanm ki anba prednizòn oswa lòt kalite medikaman estewoyid konsa osnon ki ap pare pou kòmanse pran medikaman konsa.
- gason ak fanm ki souffri ak yon ipèparatiroyidis primè.
- gason ak fanm y ap trete pou maladi osteyopowoz pou yo ka wè si tretman an mache.
- Avantaj sa yo bon pou tout plan Medikè yo, kwake yo ka aplike franchiz ak kotpa nòmal yo.
- Medicare va kouvri yon tès chak 2 an, sèlman lè pwofesyonèl swen lasante ou an mande sa.

“MEDIKAMAN”

MEDIKAMAN YO

- Estwojèn “ERT”
- Fozamax® yo rele tou Alenndwonat
- Aktonèl® yo rele tou Rizedwonat.
- Evista® yo rele tou Raloksifèn.
- Miyalkalsin® yo rele tou Kalsitonin.

ESTWOJÈN

- Yo rekòmande estwojèn anjeneral kòm mezi prevansyon ki pi efikas kont maladi osteyopowoz la ka fanm ki pase laj menopoz yo ak ka fanm ki pa te ko gen 45 an lè yo te wete ovè yo oswa lè ovè yo te vin pa ka fonksyone.
- Yo pwouve deja jan estwojèn ka ralanti moso nan zo ki ap pèdi yo ak jan li ka ogmante total matyè anndan zo; ak jan li diminye chans zo kase ka fi ki fin pase laj menopoz yo.
- Yo estime li ka fè ka zo kase diminye 30 pou rive 50%

Lòt Enfòmasyon:

- Estwojèn lan gen kèk risk ak kèk dezagreman. Yo pa rekòmande Estwojèn lan ba fanm ki gen sèten pwoblèm lasante.
- Mank estwojèn responsab 20% rive 30% total nan kantite zo ki pèdi pandan tout lavi yon fanm.
- Ka ffanm ki gen gwo ris yo, fè egzèsis epi manje manje ki rich ak kalsyòm sèlman pa reprezante yon mwayen akseptab pou konbat osteyopowoz la. Fanm ki gen gwo ris yo dwe diskite lòt opsyon pou prevansyon ak moun ki ba yo swen lasante.
- Kwake tretman estwojèn lan ka bay ti rezilta nan fè pwa zo ka fanm ogmante (2% rive 4%), li fè ka zo kase diminye 30% rive 50%.
- Tretman estwojèn lan ka gen avantaj pou gwo veso nan kè yo. Men tretman estwojèn lan pa san ris pou otan epi li pa ale ak kèk fi. Y ap etidye kounyeya ki konsekans tretman òmòn genyen apre plizyè lane.
- Ka fanm ki toujou gen matris yo, yo fèt pou melanje estwojèn lan ak medroksipwojestewòn pou anpeche kouch selil anndan awebò matris lan pa gwosi jouk pou li atenn yon faz pre kansè. Lè yo ajoute pwojestewòn ak estwojèn pandan 12 pou rive 14 jou chak mwa, pifò fi senyen pandan mwa-a lè yo sispann li. Si rejim nan se yon ti dòz k ap kontinye, anpil fi senyen yon ti kal nan koumansman. Men pifò fi sispann senyen apre ennan. Youn nan avantaj yo te anonse pou melanj sila-a sèke li ta pral anpeche kouch selil anndan awebò matris lan gwosi jouk pou li rive nan faz pre kansè.

- Estwojèn lan disponib sou fòm konprime ak sou fòm yon ti pochèt pou moun kole sou po yo.
- Tretman ak estwojèn lan ka on ti jan ogmante danje pou kansè nan tete. Kidonk, egzamine tete ou chak mwa epi fè mamogram chak ane: sa enpòtan anpil.
- Ou fèt pou mezire risk ki genyen ak tretman òmòn lan ak anpil prekosyon, ansanm ak yon moun ki bay swen lasante dapre pwòp ka lasante chak malad ak dapre pwòp pwofil danje li prezante.

EVISTA® (Raloxifene)

- *(SERMS)-Modilatè Reseptè Estwojèn ki Selektif Yo-* SERMS yo se medikaman sentetik yo rele gen defwa “medikaman dizaynè (sa vle di yon medikaman sentetik yo fè pou imite yon lòt ki legal).
- Medikaman *SERMS* yo gen kèk nan sentòm estwojèn lan, men yo pa estimile tete ak tisi matris lan menm jan ak estwojèn lan.
- Evista (Raloksifèn) se sèl grenn medikaman *SERM* ki aprouve pou konbat ak trete maladi osteyopowoz lan.

Lòt Enfòmasyon:

- Dòz li se 60 mg pa jou.

BIFOSFONAT YO

- Gen de (2) kalite bifosfonat kounyeya – (1) Alenndwonat (Fozamax®) ak (2) Rizedwonat (Aktonèl®)
- Li fèt espesyalman pou li travay sou eskelèt la, nan dansite zo li fè ogmante ak nan kantite zo kase li fè bese.
- Ou fèt pou pran li kòmsadwa – ak lestomak ou vid, lè ou fèk leve nan maten ak yon vè dlo san anyen ladan li, rete byen dwat (kanpe oswa chita) epi pa manje pandan 30 minit.

FOSAMAX® (Alendronate)

- Yo apwouve Fozamaks pou konbat osteyopowoz ka fanm ki gen zo yo ki pa peze anpil oswa ki pase laj menopoz yo, ki pa kab epi ki pa pral pran estwojèn; epi yo apwouve li tou kòm tretman pou gason ak fi yo dyagnostike ak maladi osteyopowoz.
- Yo apwouve li tou pou tretman osteyopowoz yo fòse fèt ak glikokòtikoyid ka fanm ak gason.
- Moun fèt pou pran 5 mg chak jou kòm dòz prevansyon, ak 10 mg chak jou oswa 70 mg chak semèn sou fòm ti grenn pou tretman (pou gason ak fi ki pase laj menopoz ak pou moun ki anba estewoyid).

ACTONEL® - (Risedronate)

- Yo aprouve li nan dòz 5 mg pou konbat ak trete maladi osteyopowoz la ka fanm ki fin fè menopoz yo.
- Yo aprouve li nan dòz 5 mg pou tretman osteyopowoz ki fèt abaz glikokòtikoyid ka fanm ak gason.

MIACALCIN® - (Calcitonin)

- Calcitonin is a naturally occurring hormone involved in calcium regulation and bone metabolism.
- Kalsitonin se yon òmòn natirèl ki rantre nan regle kantite kalsyòm ak metabolis zo.
- Li disponib sou fòm piki ak flit pou nen.

Lòt Enfòmasyon:

- Ka fanm ki gen omwen senkan depi yo fin fè menopoz yo, kalsitonin nan ralanti nan moso zo ki pèdi, li fè dansite zo yo ogmante epi li ka soulaje doulè zo kase.

“ANN REZIME TOUT PWEN YO”

REZIME

- Manje manje ki chaje ak kalsyòm epi ki byen balanse.
- Chache mete Vitamin D nan kò ou nan pran solèy, nan manje oswa pran yon miltivitamin.
- Rantre nan fè egzèsis ak leve pwa oswa nan aktivite antrennen ak pwa regilyèman.
- Devlope bon abitud prekosyon ki ka ede anpeche zo ou kase.
- Sispann fimen.
- Diminye kantite kafe ak alkòl w ap pran
- Fè tèste dansite zo ou epi pran medikaman lè sa nesesè.

PWOFESYONÈL SWEN LASANTE

- Fè patisipan yo sonje moun k ap ba yo swen lasante yo, se pi bon sous enfòmasyon tou cho yo genyen pou yo konnen nouvo posiblite tretman lamedsin.
- ***Ensiste sou lefètke laswenyay lamedisin pa ase! Viv ansante fèt pou antre nan estrateji pou prevansyon ak tretman maladi a!***

1. Mande gwoup la pou li idantifye moun ki ka ede prevni osteyopowoz oswa diminye nan kantite zo ki pèdi. Pami repons ki posib, nou ka jwenn:
 - Doktè Lopital yo/Depatman Lasante yo
 - Dyetetisyen Gwoup ki pou kore moun
 - Fizyo terapet Gwoup ki mache yo
2. Mande gwoup la pou li idantifye yon chanjman yo ka fè oswa yon aksyon yo ka pran pou ede lasante yo vin miyò epi pou yo anpeche ak diminye konsekans osteyopowoz. Pami repons ki posib, nou ka jwenn:
 - Achte yaout ki pa gen grès
 - Rantre nan yon gwoup moun ki mache
 - Diskite maladi osteyopowoz la ak yon doktè oswa yon moun ki bay swen lasante
3. Envite patisipan yo poze kesyon sou prezantasyon an epi ankouraje moun yo anpil pou yo diskite pi plis sou kesyon lasante ak sa k ap trakase yo avèk yon moun ki bay swen lasante.
4. Ankouraje piblik la pou li pataje enfòmasyon sou maladi osteyopowoz la ak lòt moun nan fanmi yo, san bliye timoun yo, manman, sè, grann ak granpè, ansanm ak zanmi yo.
5. Ankouraje moun k ap patisipe yo pou yo pase yon kontra ansilans ak pwòp tèt pa yo pou yo ka pase alaksyon nan pwochen 24 è yo.

Fè patisipan yo sonje pou yo ranpli fòm evalyasyon an.