

Nos contacts
et renseignements



Parlons en Ensemble !

Pour nous contacter

Education thérapeutique
CH Dinan
02.96.85.78.00
alex.auffray@ch-dinan.fr



OSTÉOPOROSE

Parlons en Ensemble !



Centre Hospitalier René Pleven Dinan

Pourquoi faire appel à ce programme ? Comment se déroule-t-il ?

- L'ostéoporose est une maladie silencieuse qui entraîne une **fragilité osseuse**. Elle augmente le **risque de fractures** spontanées (sans traumatisme), ou liées à une simple chute de sa hauteur.
- Cette maladie touche principalement les **femmes ménopausées**. A partir de 50 ans, 1 femme sur 2 et 1 homme sur 5 risquent d'avoir une fracture ostéoporotique.
- Afin de vous aider à **mieux connaître cette maladie** et les différents moyens pour la gérer au quotidien, éviter la survenue d'une fracture, nous vous proposons un programme d'éducation thérapeutique.
- Après un premier **entretien individuel** avec l'infirmière d'éducation thérapeutique, vous pourrez participer à 2 journées d'**ateliers de groupe**, animés par **différents professionnels** de santé. A l'issue de ces journées d'ateliers collectifs, un suivi individuel vous sera proposé, en fonction de vos besoins afin de vous aider à trouver les solutions les plus adaptées à votre situation.



Les intervenants et leurs missions



- **Infirmier(e)s**
Bilan lors d'un premier entretien pour faire le point sur le **vécu de la maladie**, les **difficultés dans la vie quotidienne liées à l'ostéoporose** et définir **des objectifs personnalisés**.
- **Dietéticien(nes)**
Prise en compte des habitudes alimentaires. **Echanges et conseils sur l'alimentation équilibrée** afin d'assurer un apport calcique journalier satisfaisant.
- **Ergothérapeute(s)**
Échanges autour la prévention du risque de chute : **conseils en aménagement de l'habitat, pour préserver l'indépendance dans la vie quotidienne...**
- **Enseignant(es) en activité physique adaptée**
Echanges sur **l'équilibre, l'activité physique** en tenant compte de ses capacités physiques. Mise en pratique.
- **Médecin rhumatologue et pharmacien**
Echanges et informations sur l'ostéoporose et les traitements.

