

# KEMİK SAĞLIĞI:

# ARKADAŞLAR VE AİLE ARASINDA SOHBET KILAVUZU



Kemik kırıkları, genel sağlık durumunuzu olumsuz yönde etkileyebilir; bir sakatlığa ve bakım ihtiyacına neden olabilir.<sup>1</sup> Kemik kırıkları, tüm dünyada, düşündüğünüzden daha sık meydana gelmekte; her üç saniyede bir osteoporotik kırığın olduğu tahmin edilmektedir.<sup>2</sup> Kalça kırığı gibi bir kemik sağlığı kazasının etkileri büyük olabilir; araba kullanmak ve market alışverişi gibi günlük aktivitelerde fiziksel olarak %80 oranında kısıtlamaya yol açabilir.<sup>1</sup>

## ARKADAŞLAR VE AİLE İLE SOHBETİ NASIL BAŞLATABİLİRSİNİZ?

Kadınlar, hem kendi hem de sevdiklerinin sağlığını korumalıdır. Kemik sağlığı hakkında ne kadar çok şey bilerseniz, osteoporoz gibi durumları önlemek için o kadar çok şey yapabilirsiniz. Birlikte daha güçlü olmak için arkadaşlarınız ve ailenizle kemik sağlığı hakkında konuşabilirsiniz.

1. Osteoporozla ilgili yaptığınız araştırmalar veya doktorunuzla yaptığınız görüşmelerde öğrendikleriniz hakkında konuşabilirsiniz.
2. Mevcut sağlık sorunlarını – onları neyin endişelendirdiğini, zorlukların neler olduğunu, günlük hayatlarını nasıl etkilediğini sorabilirsiniz.
3. Kemik kaybı ve osteoporozun sağlık ve hareket özgürlüğü üzerindeki etkisi hakkında eğitim verebilirsiniz.
  - Bağımsızlıkları konusunda en çok neye değer verdiklerini tartışabilirsiniz: Seyahat, kariyer, çocuklara veya torunlara bakmak, araba kullanmak gibi örnekler verebilirsiniz.
  - Bağımsızlık kaybının, yaşamlarını ve hedeflerini nasıl olumsuz etkileyebileceğini ele alabilirsiniz.
4. Kemik sağlığı ile ilgili aile öyküsünü öğrenebilirsiniz.
  - Aile geçmişinizde kemik sağlığı sorunları var mı?
  - Aile geçmişinizde hareketlilik sorunları var mı?
  - Ailenizle kendi riskleri hakkında konuştunuz mu?
5. Doktora gitme, sağlıklı beslenme, egzersiz ve daha fazlasını da kapsayan adımlar hakkında öneriler paylaşabilirsiniz.