**Tabela 1. Zalecenia prewencji osteoporozy (5)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **WIEK** | **UDZIELIĆ PORADY NA TEMAT** | **ODPOWIEDZIALNI** | **MIEJSCE I SPOSOBY DZIAŁANIA** |
| Życie płodowe i wczesne dzieciństwo | Zachowania prozdrowotne ciężarnej.Odpowiednia ilość czasu spędzonego na słońcu.Zachowanie odpowiedniej aktywności fizycznej.Odpowiednia dieta bogata w wapń i wit. D. | Zespół Podstawowej Opieki Zdrowotnej (lekarz POZ, pielęgniarka), ginekolog;Inni: farmaceuci, terapeuci, osoby prowadzące programy promocji zdrowia, trenerzy aktywności fizycznej, opieka przedszkolna. | Wizyty przedporodowe oraz poporodowe, programy profilaktyczno – obserwacyjne noworodków, programy zdrowych kości dla dzieci, zapobieganie upadkom. |
| Wiek szkolny | Zachowania prozdrowotne zalecane z poprzedniego okresu życia.Profilaktyka antytytoniowa.Stosowanie bezpiecznych diet redukujących nadmierną masę ciała.Zaburzenia miesiączkowania na tle nadmiernej aktywności fizycznej. | Zespół Podstawowej Opieki Zdrowotnej,Programy zdrowotne,Stołówka szkolna,Nauczyciele,Szkolna pielęgniarka,Agencje/kluby wolontariuszy pomocy dla młodzieży. | Szkolne programy promocji zdrowia;Programy aktywności fizycznej;Posiłki bogate w wapń, dostępność mleka;Programy informujące o szkodliwości oraz niebezpieczeństwach diet oraz restrykcyjnego odżywiania;Edukacja/wskazówki i doradztwo. |
| Młodzi dorośli | Kontynuowanie poruszanie tematów z poprzednich lat.Zaburzenia miesiączkowania powyżej 6 miesięcy.Wczesna menopauza.Stosowanie glikokortykoidów doustnych.Alkoholizm i jego zwalczanie. | Zespół Podstawowej Opieki Zdrowotnej;Zespoły profesjonalistów, Centra doradztwa zdrowia,Farmaceuci,Agencje/kluby wolontariuszy pomocy dla młodzieży. | Badania lekarskie: ocena specjalistyczna z zakresu ginekologii, endokrynologii;Ocena ryzyka OP;Promocja aktywności fizycznej,Profesjonalne doradztwo, edukacja, wskazówki i porady prozdrowotne. |
| Dorośli w średnim wieku | Kontynuacja tematyki z okresu młodzi dorośli.Stosowanie HTZ | Zespół Podstawowej Opieki Zdrowotnej;Zespoły profesjonalistów, Centra doradztwa zdrowia,Farmaceuci,Agencje/kluby wolontariuszy pomocy dla młodzieży. | Badania lekarskie: ocena specjalistyczna z zakresu ginekologii, endokrynologii;Ocena ryzyka OP;Promocja aktywności fizycznej,Profesjonalne doradztwo, edukacja, wskazówki i porady prozdrowotne;Badanie DXA w grupach ryzyka;Ocena menopauzy. |
| Dorośli >65 roku życia | Kontynuowanie tematyki z poprzedniego okresu.Ocena ryzyka osteoporozy.Ocena ryzyka upadków. | Zespoły Podstawowej Opieki Zdrowotnej,Promocja zdrowia,Farmaceuci,Fizjoterapeuci,Kluby seniora. | Selekcja pacjentów z wysokim ryzykiem osteoporozy oraz rozpoczęcie leczenia.Ocena ryzyka dolegliwości wieku starczego dla osób z grupy ryzyka oraz omawianie strategii przeciwdziałania im. Szeroko zakrojone akcje informacyjne na temat zdrowych kości.Stosowanie specjalistycznego programu usprawniania ruchowego, edukacja, doradztwo. |