**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. |