

**Edukačný projekt:**

# Nechcete utrpieť zlomeninu? Poradíme, ako na to.

**Neinvestičný fond Osteo Fidelitas. Vypracoval: MUDr. Juraj Wendl, CSc.**

**Pozývame Vás na vzdelávaciu akciu o osteoporóze a osteoporotických zlomeninách:**

- Prednáška Nechcete utrpieť zlomeninu? Poradíme, ako na to.
- Ukážka základných pohybových testov na zmeranie veľkosti rizika pádov.
- Anonymný písomný test o základných vedomostiach o osteoporotických zlomeninách pred prednáškou a po nej.
- Diskusia – odpovede na otázky účastníkov vzdelávacej akcie.

*Prednáška a na Vaše otázky odpovedá primár Ambulantného centra pre osteológiu a reumatológiu FIDELITAS MUDr. Juraj Wendl, CSc., ukážku testov zabezpečuje fyzioterapeutka Bc. Lucia Jurčišinová.*

**Kedy sa akcia koná:**

## 26. 9. 2018 od 14.00 do 16.30

**Kde sa akcia koná:**

**zasadačka Miestneho úradu Bratislava-Karlova Ves,  
Námestie sv. Františka 8, prízemie**

### KOMU JE AKCIA URČENÁ?

- Ženám, ktoré po menopauze a mužom, ktorí po 60-ke utrpeli zlomeninu zápästia, ramena, stehrovej kosti alebo stavca bez výrazného úrazu (napr. po páde pri bežnej chôdzi).
- Ženám, ktoré prestali menštruovať do 45. roku života.
- Seniorom nad 60 rokov.
- Osobám s poruchou rovnováhy alebo so zhoršenou hybnosťou.
- Osobám s výrazným preriednutím kostí (osteoporóza).
- Osobám s miernym preriednutím kostí (osteopénia), ale so závažnými rizikovými faktormi zlomenín:
  - dlhodobá liečba glukokortikoidmi (Prednison, Medrol v tbl.),
  - onkologické ochorenie (najmä prsníka alebo prostaty),
  - osobám so zápalovým ochorením čreva, kíbov, pečene, obličiek,
  - osobám, ktoré nemôžu alebo nechcú konzumovať mlieko a mliečne výrobky.

### CIELE AKCIE

- Vysvetlenie významu osteoporotických zlomenín.
- Vysvetlenie príčin vzniku osteoporotických zlomenín.
- Vysvetlenie, prečo a komu kosti rednú, strácajú vápnik a slabnú a ako sa pred tým chrániť.
- Objasnenie, ktorým ľuďom hrozí zvýšené riziko pádov, prečo sú pády nebezpečné a ako sa pred nimi chrániť.
- Vysvetlenie hlavných zásad ochrany pred zlomeninami.
- Kedy a ako stačí, ak sa niekto chráni sám a kedy je nevyhnuté poradiť sa s lekárom.
- Objasnenie, čo by mal lekár urobiť pri podozrení na významné riziko zlomenín.