# CONSEILS ESSENTIELS AUX AIDANTS POUR LA PRISE EN CHARGE DE L'OSTÉOPOROSE.

En tant qu'**aidant** votre **soutien** fait toute la différence dans la vie des patients et peut aider votre parent ou ami à rester plus longtemps dans le confort de son domicile!

En apportant votre **aide** pour les activités du quotidien, en leur offrant un **soutien moral** et en les **aidant** dans la gestion globale de leur maladie, vous améliorez considérablement leur qualité de vie.

Dans cette brochure, nous fournissons quelques informations de base et conseils pour vous aider à les accompagner du mieux possible.

IOF International Osteoporosis Foundation

BUILD BETTER BONES

# 1 CONNAÎTRE LES DIFFÉRENTS SPÉCIALISTES EN SANTÉ

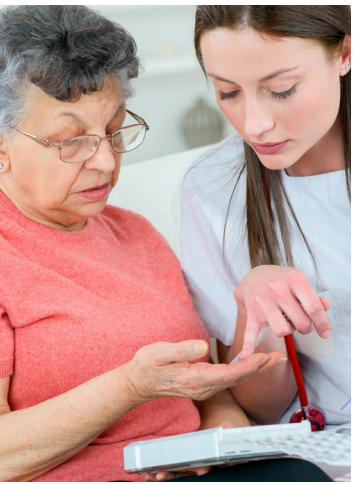
En tant qu'aidant, il est important que vous soyez bien informés des différentes phases du parcours de soins des patients.

## L'ÉVALUATION

De nombreux types de médecins peuvent évaluer et traiter l'ostéoporose, mais la plupart des patients commencent par consulter leur médecin généraliste. Le médecin procédera probablement à une évaluation et peut ensuite orienter le patient vers un spécialiste. Bien qu'il n'existe pas de spécialité médicale dédiée à l'ostéoporose, les médecins expérimentés dans le traitement de l'ostéoporose sont souvent des endocrinologues, des rhumatologues ou des gériatres. Entre autres choses, le médecin posera des questions sur les antécédents médicaux et le mode de vie du patient afin de déterminer s'il présente des facteurs de risque d'ostéoporose, notamment si un traitement déjà suivi peut entraîner une perte de masse osseuse ou augmenter le risque de chute.

## LES EXAMENS

Le médecin peut également prescrire des analyses de sang ou d'urine et proposer d'effectuer un examen de **densité minérale osseuse (DMO)**, qui est un examen rapide et indolore. Le moyen le plus efficace de mesurer la DMO est l'absorptiométrie par rayons X à double énergie (DXA). Cette technique permet de détecter très précisement les altérations de la densité osseuse et fournit une mesure qui peut être utilisée pour suivre l'évolution du patient dans le temps et l'efficacité du traitement.



## LE TRAITEMENT

Il existe différents type de médicaments contre l'ostéoporose. Tous sont disponibles et ont prouvé leur efficacité pour minimiser la perte de masse osseuse et contribuer à réduire le risque de fractures.

- Le médecin de votre patient doit lui expliquer clairement tous les avantages et les effets secondaires de chaque médicament, et **discuter de la méthode de traitement la plus efficace.**
- En tant qu'aidant, vous pouvez être amené à aider le patient dans la prise de son traitement, en respectant les doses appropriées et les fréquences de prise. Un pilulier est un outil très utile si le patient doit prendre plusieurs médicaments.
- Si des effets secondaires se font ressentir après la prise d'un traitement, il est impératif d'en informer le médecin: la prise d'un traitement ne doit jamais être stoppée sans avoir consulter un médecin au préalable.
- Il est entendu que la prise du traitement est essentielle, toutefois il existe d'autres facteurs qui favorisent une bonne santé osseuse, notamment l'exercice physique, la nutrition et la sécurisation du domicile. *Voir page X pour la liste des ressources numériques disponibles à ce sujet.*

# 2 DÉFENDRE LES DROITS DES PATIENTS

En tant qu'aidant, vous avez généralement une bonne compréhension de la vie quotidienne du patient et des ses symptômes. Avec son consentement, vous pouvez vous impliquer activement dans son parcours de soins en fournissant des informations pouvant influencer les traitements recommandés par le médecin.

1. **Être préparé -** Pour optimiser les visites médicales, commencez par préparer le dossier médical du patient *(vous trouverez un exemple de dossier à la fin de cette brochure)* qui sera apporté lors de tous les rendez-vous médicaux et admissions à l'hôpital.

2. **Défendre le patient -** Posez les questions nécessaires concernant l'évaluation et le traitement et n'hésitez pas à parler au nom du patient pour attirer l'attention sur ses préoccupations.

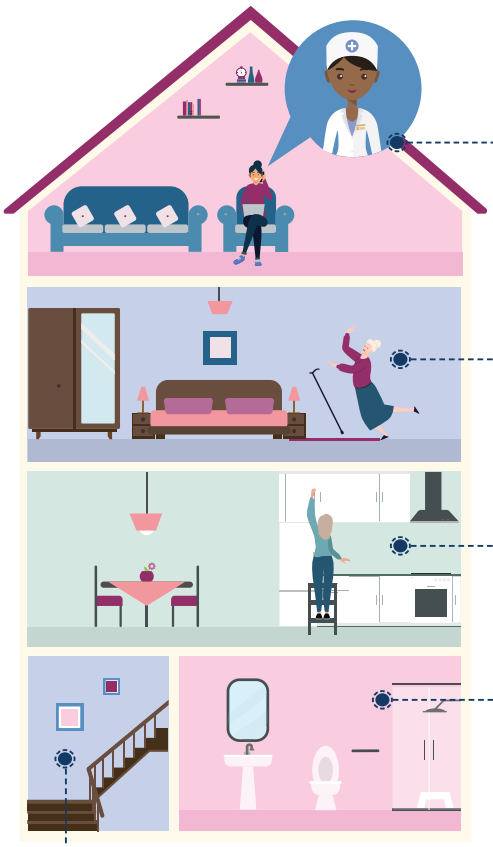
3. **Prendre des notes -** Vous pouvez prendre des notes au nom du patient et poser des questions lors des rendez-vous. **Voici quelques questions que vous devriez systématiquement poser:**
   - *Quels sont les bienfaits [d'un traitement particulier] ?*
   - *Quels potentiels effets secondaires peuvent survenir?*
   - *Existe-t-il des traitements alternatifs ?*
   - *Quand et comment doivent être pris les médicaments/suppléments ?*
   - *Quelles sont les recommandations en matière d'exercice physique et de nutrition ?*

4. **Apporter une assistance administrative -** Dans **certains pays** les démarches en terme **d'assurance maladie** peuvent être complexes et vous pourrez être amené à apporter votre aide pour les formalités administratives. Vous devez être conscient des exigences et restrictions spécifiques de l'assurance maladie du patient en matière de remboursement.

## 3 PRÉVENTION DES CHUTES ET DES FRACTURES

Pour toute personne atteinte d'ostéoporose, empêcher les os de se fracturer est un véritable challenge. Malheureusement les **chutes entraînant une fracture sont courantes,** peuvent facilement arriver, **et être handicapantes.**

En tant qu'aidant, vous pouvez aider les patients à prévenir les trébuchements ou les chutes en supprimant les obstacles présents dans la maison, ou en installant des barres d'appui (à côté des toilettes ou de la douche, par exemple). Pour une personne atteinte d'ostéoporose, des **tâches quotidiennes** telles que soulever des objets lourds ou même déplacer un aspirateur lourd **peuvent suffire à engendrer une fracture!**



**Il est fortement recommandé de faire appel aux conseils d'un expert**, par exemple d'un ergothérapeute, à un stade précoce, car toutes les adaptations du logement ne seront pas les mêmes suivant la situation.

**Les chutes peuvent être embarassantes et il peut être difficile pour le patient d'en parler; veillez donc à ne pas les blâmer lorsqu'elles se produisent.** Abordez le sujet avec le patient de manière à favoriser la sécurisation de la maison et à établir des liens avec des programmes d'exercices adaptés et des services communautaires pour un meilleur accompagnement.

Encouragez le patient à **éviter les risques inutiles** en le **dissuadant de pratiquer des activités risquées** telles que monter sur un escabeau ou déplacer des meubles lourds et, si nécessaire, suggérez-lui **d'utiliser des équipements adaptés** tels qu'une canne ou un déambulateur.

Vous pouvez aider les patients à prévenir les trébuchements ou les chutes en **supprimant les obstacles** présents dans la maison, ou en **installant des barres d'appui** (à côté des toilettes ou de la douche, par exemple).

Vous pouvez **veiller à ce que le passage soit toujours dégagé** et **effectuer vous-même les tâches ménagères** qui, autrement, représenteraient un risque pour le patient.

## 4 UNE NUTRITION SAINE

Une bonne alimentation est essentielle pour ralentir la progression de l'ostéoporose.

En tant qu'aidant, vous pouvez préparer des repas à domicile pour fournir au patient des repas riches en nutriments bons pour la santé osseuse, tels que le calcium, les protéines et la vitamine D.

Un patient qui s'est fracturé un os en raison de l'ostéoporose ou qui se remet d'une intervention chirurgicale aura besoin de plus de protéines que d'habitude pour guérir. Même s'il a moins d'appétit, il est important de veiller à ce qu'il consomme suffisamment de calories, en lui proposant par exemple de prendre des collations.

Une supplémentation en calcium et en vitamine D est souvent prescrite pour s'assurer que les personnes atteintes d'ostéoporose consomment suffisamment de ces vitamines essentielles. L'organisme absorbe mieux le calcium en quantités de 500 à 600 mg à la fois. La quantité de calcium recommandée pour les personnes âgées ou atteintes d'ostéoporose est d'environ 1 000 à 1 200 mg par jour, en tenant compte du calcium provenant des aliments.

### ASTUCE!

**Faire en sorte que l'heure des repas soit un moment de convivialité et de plaisir peut également encourager l'adoption d'une alimentation saine.** Consultez notre page de recettes bonnes pour la santé osseuse pour trouver des idées de recettes savoureuses et riches en nutriment pour toute la famille. *https://www.osteoporosis.foundation/patients/recipes*

## 5 CONSEILS POUR UN MODE DE VIE SAIN

Toute personne atteinte d'ostéoporose doit envisager des choix de mode de vie qui lui permettront de maintenir ses os en aussi bonne santé que possible. Cela implique de **limiter la consommation d'alcool** et de **ne pas fumer**, ainsi que de pratiquer une **activité physique** appropriée pour renforcer les os et les muscles.

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les personnes atteintes d'ostéoporose ont besoin d'**activités régulières de musculation** pour maintenir la solidité de leurs os et de leurs muscles et pour **améliorer leur équilibre**, ce qui contribue à réduire le nombre de chutes et de fractures. En tant qu'aidant, vous pouvez contribuer à ces activités physiques destinées à **renforcer les os et les muscles**, en soutenant physiquement le patient, si nécessaire, lors des exercices d'équilibre.

- Si la personne que vous aidez a besoin de plus d'aide que ce que vous pouvez lui apporter en toute sécurité dans le cadre d'une activité physique ou d'un exercice, passez à un exercice plus facile.
- Il est difficile d'effectuer un exercice tout en veillant à garder une bonne posture, c'est pourquoi vous serez d'une grande aide en veillant à ce que l'exercice soit effectué correctement, ce qui permettra d'éviter les blessures.
- Envisagez d'inscrire le patient à des cours d'exercices spécialisés pour les personnes âgées ou les personnes atteintes d'ostéoporose, ou organisez des séances de physiothérapie sous la supervision d'un professionnel.

### MOTIVATION ET SOUTIEN

Vivre avec une ostéoporose est physiquement et émotionnellement difficile et l'un des rôles les plus importants que vous puissiez jouer en tant qu'aidant est de **motiver et de soutenir les changements de mode de vie**. Votre présence régulière permet au patient d'accomplir des choses qu'il n'aurait peut-être pas pu faire seul.

## 6 CHUTES ET FRACTURES : SOINS ET PRÉVENTION

En tant qu'aidant, il est possible que vous vous trouviez sur place au moment où une personne atteinte d'ostéoporose fait une chute. Cette situation est effrayante pour toutes les personnes concernées. En sachant comment réagir, vous serez mieux préparé à rester calme et à apporter l'aide la plus efficace possible. ***Pour en savoir plus, consultez le protocole officiel concernant les chutes en page suivante.***

Même les meilleurs soins ne permettent pas de prévenir toutes les fractures chez les personnes atteintes d'ostéoporose sévère. Les fractures de la hanche sont parmi les plus courantes et leur guérison nécessite une intervention chirurgicale et une longue convalescence. Cependant, il existe de nombreux autres types de fractures, qui nécessitent toutes des soins spécialisés. En tant qu'aidant, vous pouvez permettre au patient de se remettre de ces fractures à domicile, après un traitement médical, plutôt que dans un établissement de soins.

### PRÉVENIR LES FRACTURES SECONDAIRES

Après une première fracture, le patient court un risque élevé de souffrir d'une seconde fracture, et ce risque est le plus élevé dans les deux ans qui suivent la première. Le patient a besoin d'un dépistage et d'un traitement de l'ostéoporose pour réduire le risque de futures fractures. **Demandez si l'hôpital dispose d'un "Service de liaison pour les fractures / Filière Fracture" afin de garantir des soins post-fracture optimaux.**

### PRENEZ ÉGALEMENT SOIN DE VOUS

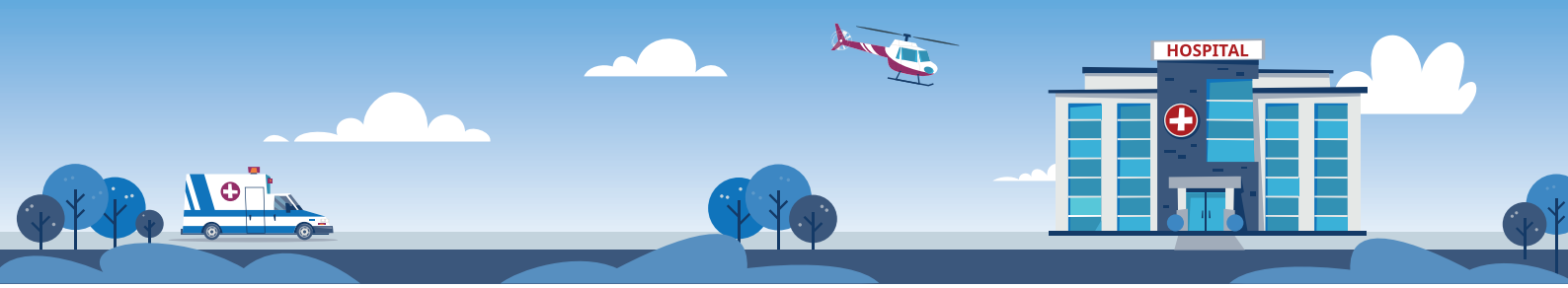
N'oubliez pas de privilégier votre propre santé et de ne prendre en charge que ce dont vous êtes capable. La meilleure qualité de soins n'est possible que si vous êtes heureux et en bonne santé ! Profitez d'un temps de repos pour vous consacrer à vous-même et à votre bien-être.

### OÙ TROUVER DES INFORMATIONS UTILES

**Contactez l'association locale de lutte contre l'ostéoporose**
Pour plus d'informations sur les groupes de soutien aux patients ou des conseils en matière d'exercices physiques. Une liste des associations nationales est disponible sur le site Internet de l'IOF : *www.osteoporose.foundation/patients#who-is-fighting-with-us*

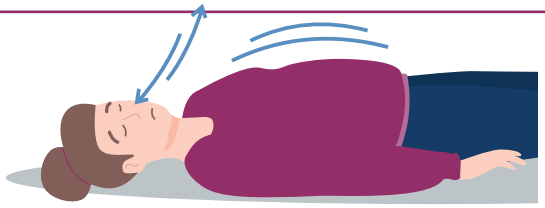
**Consultez le site web Build Better Bones**
Cette plateforme de la Fondation Internationale de l'Ostéoporose fournit des conseils sur des exercices physiques faciles et adaptés, des informations pour une alimentation saine pour la santé osseuse, et des astuces pour les aidants. *www.buildbetterbones.org*

**Visitez le site web Capture the Fracture®**
Vous pourrez y consulter la carte de tous les hôpitaux disposant d'un service de liaison des fractures.
*www.capturethefracture.org/map-of-best-practice*



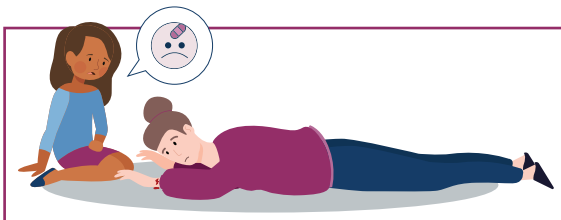

# PROTOCOLE OFFICIEL CONCERNANT LES CHUTES

**Baissez-vous pour être au même niveau que le patient** et parlez-lui pour vous assurer qu'il est conscient.

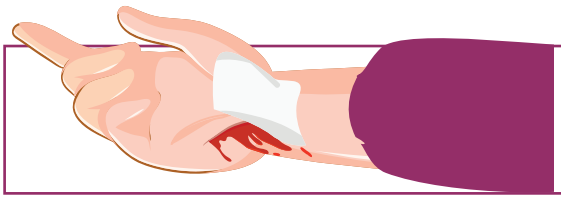


**S'il est inconscient,** déterminez s'il respire en observant le soulèvement et l'abaissement de la cage thoracique ou en tenant deux doigts sous son nez pour percevoir sa respiration. S'il ne respire pas, appelez immédiatement les services médicaux d'urgence et commencez à lui prodiguer les soins de premier secours.

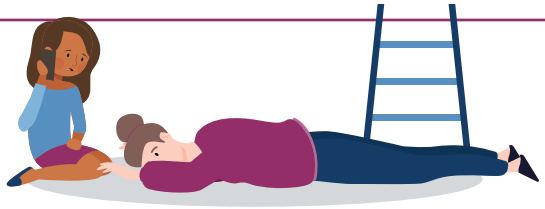
**Numéro des services d'urgence** _____



**Si le patient est conscient**, demandez-lui s'il a mal et à quel endroit. Vérifiez s'il souffre d'une blessure apparente.
Si oui, ne déplacez pas le patient et appelez immédiatement les services médicaux d'urgence.



**Si le patient saigne**, appliquez une pression sur la plaie avec une compresse stérile jusqu'à ce que le saignement s'arrête ou que les secours arrivent.



Si le patient est **tombé d'une certaine hauteur,** ne le déplacez pas et appelez immédiatement les services médicaux d'urgence, car il pourrait s'être blessé aux cervicales ou à la colonne vertébrale.

**Si le patient n'a pas de blessures apparentes et ne semble pas souffrir**, demandez-lui de plier sa jambe la plus forte et faites-le rouler sur ce côté, puis faites-le rouler doucement sur le ventre. Si le patient ressent une douleur ou une perte de sensibilité à un moment donné, cessez tout mouvement et attendez les services médicaux d'urgence. Une fois qu'il peut s'appuyer sur ses avant-bras, demandez-lui de se mettre à quatre pattes pour que vous puissiez l'aider plus facilement à se relever.

Même si le patient semble être en bonne santé après la chute, il est **fortement recommandé de consulter un médecin le plus vite possible** pour évaluer toute blessure potentielle.

# LA CONSULTATION DE SANTÉ OSSEUSE

## INFORMATIONS CONCERNANT LE PATIENT ET NOTES

**Utilisez ce document pour conserver les informations importantes en un seul endroit** et pour préparer les rendez-vous médicaux.
Assurez vous d'**avoir avec vous tous les documents et informations nécessaires concernant les assurances.**

Nom du patient

Adresse

Date de naissance

## COORDONNÉES DES MÉDECINS

**Médecin principal/généraliste**

Nom

Coordonnées

**Médecins spécialistes ou autres prestataires de soins de santé**

Nom
Spécialité
Coordonnées

Nom
Spécialité
Coordonnées

Nom
Spécialité
Coordonnées

Nom
Spécialité
Coordonnées

Nom
Spécialité
Coordonnées

Nom
Spécialité
Coordonnées

## TRAITEMENTS

### Médicaments non liés à l'ostéoporose pris actuellement par le patient

Nom du médicament et posologie _____

Comment/quand le prendre _____ Date de début/fin de prise _____

Nom du médicament et posologie _____

Comment/quand le prendre _____ Date de début/fin de prise _____

Nom du médicament et posologie _____

Comment/quand le prendre _____ Date de début/fin de prise _____

Nom du médicament et posologie _____

Comment/quand le prendre _____ Date de début/fin de prise _____

Nom du médicament et posologie _____

Comment/quand le prendre _____ Date de début/fin de prise _____

Nom du médicament et posologie _____

Comment/quand le prendre _____ Date de début/fin de prise _____

Nom du médicament et posologie _____

Comment/quand le prendre _____ Date de début/fin de prise _____

*Remarques* _____

### Médicaments contre l'ostéoporose prescrits au patient

Nom du médicament et posologie _____

Comment/quand le prendre _____ Instructions spéciales _____

Nom du médicament et posologie _____

Comment/quand le prendre _____ Instructions spéciales _____

Nom du médicament et posologie _____

Comment/quand le prendre _____ Instructions spéciales _____

**Suppléments nutritionnels récemment prescrits ou que le patient prend actuellement**

Nom du médicament et posologie _____

Comment/quand le prendre _____ Instructions spéciales _____

Nom du médicament et posologie _____

Comment/quand le prendre _____ Instructions spéciales _____

## INFORMATIONS CONCERNANT LES OSTÉODENSITOMÉTRIES

**Si possible, faites toujours pratiquer l'examen ostéodensitométrique dans le même établissement.**
Les résultats incluent le T-Score pour les os de la hanche, de la colonne vertébrale et éventuellement d'autres os.

Nom de l'établissement _____ Date _____

T-score pour la hanche ou le col du fémur _____

T-score pour la colonne vertébrale _____

Autres informations _____

Nom de l'établissement _____ Date _____

T-score pour la hanche ou le col du fémur _____

T-score pour la colonne vertébrale _____

Autres informations _____

**Probabilité obtenue à l'aide de l'outil d'évaluation du risque de fracture (FRAX®)**

Fracture ostéoporotique majeure _____ Date _____

Hanche _____

*Notes prises lors de la visite* _____

_____

DATES DU(DES) PROCHAIN(S) RENDEZ-VOUS _____

**©2023 International Osteoporosis Foundation**

**T** +41 22 994 01 00 | **E-mail** info@osteoporosis.foundation
**www.osteoporosis.foundation**

IOF International Osteoporosis Foundation

BUILD BETTER BONES