

Check-list

Vous allez bientôt voir votre médecin généraliste mais vous ne savez pas comment aborder le sujet ?

Liste de questions à lui poser

- ? Suis-je à risque de subir une fracture ou d'avoir l'ostéoporose ?

- ? Mon apport journalier en calcium et vitamine D est-il suffisant ?

- ? Quels types d'exercices physiques peuvent m'aider à rendre mes os plus forts ?

- ? Quelle quantité de vitamine D devrais-je avoir tous les jours ?

- ? Quels types d'exercices physiques peuvent m'aider à rendre mes os plus forts ?

- ? Les médicaments que je prends actuellement peuvent-ils causer une diminution de ma masse osseuse ?

- ? Quels types d'exercices physique peuvent m'aider à rendre mes os plus forts ?

- ? Ai-je des soucis de santé qui pourraient causer une diminution de la masse osseuse ?

- ? Devrais-je faire un test de densitométrie ?

- ? Pendant combien de temps dois-je prendre du calcium ?

- ? J'ai 50 ou +, comment puis-je prévenir d'une éventuelle fracture ?

- ? J'ai lu un article sur D-Vital Calcium Est-ce que je peux prendre du D-vital calcium ?