

## PRE-TEST – DZIAŁANIA EDUKACYJNE

„Profilaktyka i wczesne wykrywanie osteoporozy wśród kobiet w wieku 50+, zamieszkałych w Poznaniu, na lata 2024-2027”

(proszę zaznaczyć prawidłową odpowiedź)

**1. Na czym polega osteoporoza?**

- zwyrodnieniu stawów
- zmniejszeniu liczby erytrocytów we krwi
- zmniejszeniu gęstości mineralnej kości i ich wytrzymałości

**2. Głównym czynnikiem ryzyka jest:**

- płeć żeńska
- wczesna miesiączka
- późny wiek pierwszego porodu

**3. Czy siedzący tryb życia i brak aktywności fizycznej mogą wpłynąć na rozwój osteoporozy?**

- tak
- nie

**4. Jakie badanie służy do rozpoznania osteoporozy?**

- badanie moczu
- densytometria
- badanie krwi

**5. Kluczową rolę w profilaktyce osteoporozy odgrywa prawidłowa dieta bogata w:**

- potas i witaminę C
- wapń i witaminę D
- sód i witaminę E

**6. Ile czasu dziennie powinno się poświęcać na aktywność fizyczną:**

- 30-60 minut
- 20 minut
- 2 godziny

**7. Czy osteoporoza w początkowym etapie ma charakterystyczne objawy?**

- tak
- nie

**8. Czy kawa zmniejsza gęstość mineralną kości?**

- tak
- nie

***Bardzo dziękujemy za wypełnienie testu.***

## POST -TEST – DZIAŁANIA EDUKACYJNE

„Profilaktyka i wczesne wykrywanie osteoporozy wśród kobiet w wieku 50+, zamieszkałych w Poznaniu, na lata 2024-2027”

(proszę zaznaczyć prawidłową odpowiedź)

**1. Na czym polega osteoporoza?**

- zwyrodnieniu stawów
- zmniejszeniu liczby erytrocytów we krwi
- zmniejszeniu gęstości mineralnej kości i ich wytrzymałości

**2. Głównym czynnikiem ryzyka jest:**

- płeć żeńska
- wczesna miesiączka
- późny wiek pierwszego porodu

**3. Czy siedzący tryb życia i brak aktywności fizycznej mogą wpłynąć na rozwój osteoporozy?**

- tak
- nie

**4. Jakie badanie służy do rozpoznania osteoporozy?**

- badanie moczu
- densytometria
- badanie krwi

**5. Kluczową rolę w profilaktyce osteoporozy odgrywa prawidłowa dieta bogata w:**

- potas i witaminę C
- wapń i witaminę D
- sód i witaminę E

**6. Ile czasu dziennie powinno się poświęcać na aktywność fizyczną:**

- 30-60 minut
- 20 minut
- 2 godziny

**7. Czy osteoporoza w początkowym etapie ma charakterystyczne objawy?**

- tak
- nie

**8. Czy kawa zmniejsza gęstość mineralną kości?**

- tak
- nie

***Bardzo dziękujemy za wypełnienie testu.***