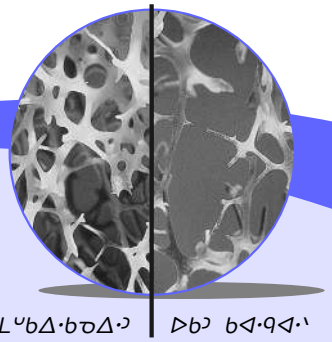

ᐁᑲᐧ ᐅᐁᐧ ᑐᑲᐣ ᐃᓇᐱᓀᐃᐧᐣ ᐊᐧᑫᐃᐧᑲᓇᐱᓀᐃᐧᐣ ᐊᐧᑫᐱᑯᑲᓀᓭ ᐸᑭ ᓇᑕ ᐃᓯᓭᔭᐣ ᒪᐡᑯᐨ ᐅᐱᓂᑫᔭᐣ, ᑫᐧᑭᔭᐣ, ᐱᓱᔑᓇᐣ, ᐅᔕᔑᔑᓇᐣ ᓇᑕ ᑲᐃᐧᓭᔭᐣ. ᐃᒪ ᐅᒋᐊᐧᑕᑲᒥ ᐳᑯᑲᓀᓭᓇᓄᐊᐧᐣ ᐅᓄᑲᓂᐠ, ᐊᐧᐃᐧᑲᓂᐠ, ᐅᑎᑎᒪᓂᐠ ᓇᑕ ᐊᓂᑯᑲᓂᒐᓂᐠ.

ᒥᑐᓂ ᐃᐧᓴᑫᑕᑲᐧᐣ ᑲᐳᑯᑲᓀᔑᓇᓄᐊᐧᐠ. ᒥᓇ ᑲᐃᐧᐣ ᑲᑭᐁᐧᒪᐡᑲᐃᐧᒪᒋᑐᐣ ᐊᓇᑭᐃᐡᑲᐧ ᑭᑫᔭᐣ. ᑲᐳᑯᓄᑲᓀᔑᓄᐊᐧᐨ ᑲᑭᒋᐦᐊᐃᐧᐊᐧᐨ ᐅᑐᒋᒪᑭᐦᐃᑯᓇᐊᐧ.

ᑫᔑᐃᐧᒋᐦᐃᑎᓱᔭᐣ

ᒋᒪᐡᑲᐃᐧᑲᓀᔭᐣ

ᒪᐡᑲᐃᐧᑲᓀᐃᐧᐣ ᐅᑲᐣ ᑲᐊᐧᑫᐊᐧᐠ

ᑲᐧᔭᐠ ᐃᓇᒋᑫᔭᐣ ᑲᐃᐧᒋᐦᐃᑯᐣ ᒋᒪᐡᑲᐃᐧᑲᓀᔭᐣ

• ᐱᒥᓂᔕᐦᐊᐣ ᑭᑭᓄᐊᐧᒋᒋᑫᐃᐧᐣ ᓂᐃᐧᐣ ᐸᐸᑲᐣ ᒥᒋᒪᐣ ᑲᐃᓇᒋᑲᓄᐊᐧᐠ ᑲᒥᓄᐡᑲᑫᒪᑲᑭᐣ ᒋᒪᐡᑲᐃᐧᑲᓀᔭᐣ ᒥᓇ ᒋᐃᐧᒋᐦᐃᑯᔭᐣ ᐁᑲ ᒋᐊᐧᑫᐳᑯᑲᓀᔑᓇᐣ.

• ᒥᒋᒥᑲᐣ D ᐃᐧᒋᐦᐃᐁᐧᒪᑲᐣ ᒋᒪᐡᑲᐃᐧᑲᓀᔭᐣ ᒥᓇ ᑲᐃᐧᒋᐦᐃᑯᐣ ᐁᑲ ᒋᐊᐧᑫᐱᓱᔑᓇᐣ. ᑲᑭᓇ ᑲᑭᒋᐦᐊᐃᐧᐊᐧᐨ ᑲᓇᑕ ᐊᐦᑭᐠ ᑲᑲᐯᔑᐊᐧᐨ ᒥᓇᐧᔑᓂ ᒋᐅᑕᐱᓇᒧᐊᐧᐨ ᒥᒋᒥᑲᐣ D. ᑲᑫᐧᒋᑦ ᒪᐡᑭᑭᐃᐧᓂ ᐊᓂᐣ ᒥᓂᑯᐠ ᑫᐱᒥᐅᑕᐱᓇᒪᐣ.

• ᑲᓫᓯᔭᑦ ᐃᐧᒋᐦᐃᐁᐧᒪᑲᐣ ᒋᒪᐡᑲᐃᐧᑲᓀᔭᐣ. ᐃᒪ ᑲᑭᐅᑎᓇᐣ ᐅᐁᐧ ᑲᓫᓯᔭᑦ ᒥᒋᒥᑲᐠ ᐃᒪ ᒍᒍᔕᐳ, ᒋᐢ, ᔪᑯᕑᐟ, ᑲᔭᔑᑎᓂᑲᑌᐠ ᑲᓫᓯᔭᑦ ᓴᐧᔾ, ᐊᓫᒪᐣᐟ ᒥᓇ ᐅᓴᐃᐧᒋᒥᓇᐳ. ᑭᐡᐱᐣ ᐁᑲ ᐃᓯᓭᐠ ᒋᑭᒥᒋᔭᐣ ᐅᓀᐧᓂᐊᐧᐣ ᑐᑲᐣ ᒥᒋᒪᐣ ᒥᓇ ᑯᑕᑭᔭᐣ ᑲᓫᓯᔭᑦ ᒥᒋᒥᑲᐣ, ᒪᐡᑯᐨ ᑭᑕᐅᑕᐱᓇᐣ ᒥᒋᒥᑲᐣ ᑲᓫᓯᔭᑦ. ᐱᓇᒪ ᓂᑲᐣ ᑲᑫᐧᒋᑦ ᒪᐡᑭᑭᐃᐧᓂ ᒪᐧᔦ ᐅᑕᐱᓇᒪᐣ.

• ᐸᑭ ᐁᑕ ᒥᓂᑫᐧᐣ ᐃᐡᑯᑌᐊᐧᐳ ᐊᑯᓇᐠ ᓂᔓᒥᓂᑲᐧᑲᐣ ᓇᑕ ᐊᐊᐧᔑᒣ ᐸᑭ ᐯᔑᑯᑭᔑᑲ.

• ᐳᓂᓴᑲᓭᐧᐣ.

ᐊᓂᐣ ᒥᓂᑯᐠ ᑲᓫᓯᔭᑦ ᒥᓇ ᒥᒋᒥᑲᐣ D ᑫᐅᑕᐱᓇᒪᐣ ᑕᓱᑭᔑᑲ?

ᑲᑕᓱᔭᑭᐃᐧᓀᐊᐧᐨ ᑲᓫᓯᔭᑦ ᒥᒋᒥᑲᐣ D
19-50 1000 mg 400 - 1000 IU
50+ 1200 mg 800 - 2000 IU
mg = milligrams IU = international units

ᑲᑫᐧᒋᐣ ᒋᒪᐡᑲᐃᐧᑲᓀᔭᐣ ᐁᑲᐧ ᒥᓇ ᒋᔐᔕᐃᐧ ᒋᐊᐧᑭᓯᔭᐣ

• ᑲᔐᔕᐃᐧᒋᐊᐧᑭᓯᓇᓂᐊᐧᐠ ᐃᐧᒋᐦᐃᐁᐧᒪᑲᐣ ᒋᒪᐡᑲᐃᐧᑲᓀᔭᐣ. ᐊᐱ ᑲᑫᐧᒋᔭᐣ ᐊᐸᒋᑐᐣ ᑲᔑᐱᑭᐱᒋᑲᑌᑭᐣ ᓇᑕ ᐅᐱᓂᑲᓇᐣ ᑲᑯᓯᑲᐧᑭᐣ ᑲᓇᑫ ᓂᐦᓴᐧ ᐯᔑᑯᐱᒥᑯᓇᑲ, ᒥᓇ ᔕᔑᐱᐣ ᒥᓯᐁᐧ ᐃᒪ ᒪᔭᑦ ᑲᐅᒋᐊᐧᐊᐧᑲᐃᐧᔭᐣ.

• ᑲᐊᐧᑯᒋᓇᐣ ᑲᑭᐅᒋᐳᑯᑲᓀᔑᐣ. ᐃᐧᒋᐦᐃᑎᓱᐣ ᐁᑲ ᒋᐊᐧᑫᑲᐃᐧᓭᔭᐣ ᑕᓱᑭᔑᑲ ᒋᑲᑫᐧᒋᔭᐣ ᓇᑕ ᑕᔾ ᒋ ᐃᒋᑲᑌ ᑲᑫᐧᒋᐃᐧᐣ.

• ᑲᑫᐧᒋᐣ ᑲᓇᑫ ᓇᑕ 30 ᑎᐸᐦᐃᑲᓀᐢ ᐯᔑᑯᑭᔑᑲ. ᑲᐃᐧᒋᐦᐃᑯᐣ ᒋᒪᐡᑲᐃᐧᑲᓀᔭᐣ, ᑲᑫᐧᒋᐣ (ᑐᑲᐣ ᐁᓂᑯᐠ ᒋᐱᒧᓭᔭᐣ ᓇᑕ ᒋᓂᒥᔭᐣ) ᓇᐊᐧᐨ ᐃᐧᒋᐦᐃᐁᐧᒪᑲᐣ ᐅᐁᐧ ᑐᑲᐣ ᑲᑫᐧᒋᐃᐧᐣ (ᐊᐱᐨ ᐃᐧᐣ ᑲᐸᔑᒧᐃᐧᐣ, ᐱᒪᑫᐧᐸᐅᑎᓱᐃᐧᐣ).

• ᑲᑫᐧᒋᐣ ᑕᓱᑭᔑᑲ ᑲᐧᔭᐠ ᒋᑕᔕᐧᐃᐧᑲᓀᔭᐣ, ᑐᑲᐣ ᒋᔕᔑᐱᑲᐃᐧᑲᓀᓂᔭᐣ.

• ᑲᑭᒋᐦᐊᐃᐧᐊᐧᐨ ᑲᐊᐧᑫᐃᐧᑲᓇᐱᓀᐊᐧᐨ ᓇᑕ ᑲᑭᐳᑯᑲᓀᓭᓂᐠ ᐊᐧᐃᐧᑲᓂᔭᑊ ᐃᓯᓭᓂ ᒋᑲᑫᐧᒋᐊᐧᐨ ᒋᑭᐅᒋ ᑭᐁᐧ ᒪᐡᑲᐃᐧᑲᓀᐊᐧᐨ ᒥᓇ ᒋᑭᔑᔕᐃᐧᑲᐸᐃᐧᔭᐣ. ᐅᑫᐧᓂᐊᐧᐠ ᒥᓇ ᑲᑭᐳᑯᑲᓀᓭᓂᐠ ᐊᐧᐃᐧᑲᓂᐠ ᐃᓯᓭᓂ ᑕᓱᑭᔑᑲ ᒋᑲᑫᐧᒋᐊᐧᐨ ᒋᔭᓂ ᑕᔓᐡᑲᐊᐧᐨ, ᒥᓇ ᒋᑲᓄᓇᐊᐧᐨ ᑲᑫᐧᒋᐃᐧᐣ ᑲᑭᑭᓄᒪᑫᓂᐨ.

ᑭᓂᓂᒋᔭ ᓇᐦ?
ᑲᑭᓇ ᐊᐃᐧᔭᐠ ᐊᐊᐧᔑᒣ 50 ᑲᑕᓱᔭᑭᐃᐧᓀᐊᐧᐨ ᐅᑕᑭ ᑲᑫᒋᒪᐊᐧᐣ ᒪᐡᑭᑭᐃᐧᓂᐊᐧᐣ ᑭᐡᐱᐣ ᓂᓂᒋᔭᐊᐧᑫᐧᐣ ᒋᐳᑯᑲᓀᓭᐊᐧᐨ. ᐃᓯᓭᑐᐣ ᑕᓱᔭᑭ ᑭᒪᐡᑭᑭᐃᐧᓂᑦ ᒋᒪᒣᒋᑲᐦᐃᐠ ᐊᓂᐣ ᐁᐱᒋᑲᐸᐃᐧᔭᐣ ᒥᓇ ᑭᐡᐱᐣ ᒋᒪᒣᒋᑲᒋᑲᑌᐠ ᑭᑲᐣ. ᐊᑎᐟ ᑫᑯᓇᐣ ᑫᑭᐅᒋ ᒪᒣᒋᑲᒋᑲᑌᐠ ᑭᑲᐣ ᐊᐊᐧᔑᒣ 65 ᑕᓱᔭᑭᐃᐧᓀᔭᐣ, ᑭᐡᐱᐣ ᐁᑭᐳᑯᑲᓀᔑᓇᐣ ᒪᐧᔦ 40 ᑕᓱᔭᑭᐃᐧᓀᔭᐣ, ᐯᔑᐠ ᑭᓂᑭᐦᐃᐠ ᐁᑭᐳᑯᓄᑲᓀᔑᐠ ᓇᑕ ᒪᐡᑭᑭ ᐱᒥᔭᐸᒋᑐᔭᐣ ᑊᕑᐁᐟᓂᓱᐣ ᑲᐃᒋᑲᑌᐠ.

ᒪᐡᑭᑭ ᑲᒪᐡᑲᐃᐧᑲᓀᐡᑲᑫᒪᑲᐠ
ᐁᐡᑲᑦ ᐃᓯᓭ ᑲᐧᔭᐠ ᐊᓇᑭᐃᓇᒋᑲᓂᐊᐧᐠ ᒥᓇ ᑲᑲᑫᐧᒋᓇᓂᐊᐧᐠ ᑲᐃᐧᐣ ᒋᑌᐱᓭᐠ ᒋᐃᐧᒋᐦᐃᐁᐧᒪᑲᐠ ᒋᒪᐡᑲᐃᐧᑲᓇᓄᐊᐧᐠ ᒥᓇ ᐁᑲ ᒋᐸᓯᑲᓀᔑᓇᓄᐊᐧᐠ. ᒪᐡᑯᐨ ᐃᓯᓭᐸᐣ ᒋᐱᒥ ᐊᐸᒋᑐᔭᐣ ᒪᐡᑭᑭ. ᐃᐧᑕᒪᐤ ᒪᐡᑭᑭᐃᐧᓂ ᑫᑯᓀᐣ ᑐᑲᐣ ᒪᐡᑭᑭ ᑫᑭᐃᐧᒋᐦᐃᑯᔭᐣ.

ᒥᒋᑦ ᒥᓂᑯᐠ ᑲᓫᓯᔭᑦ ᒍᒍᔕᐳ -2%, 1%, ᐢᑭᑦ, ᒐᐧᑯᓇᐟ
ᑲᓫᓯᔭᑦ ᑲᑯᔑᑎᓂᑲᑌᐠ ᒍᒍᔕᐳ
ᒋᐢ - ᒉᑐᕑ, ᐁᑕᑦ, ᑯᑕ
ᔪᑯᕑᐟ - ᐊᓂᓯᑌ
ᓴᒪᐣ ᑭᓄᔐ, ᑲᑭᑭᐅᑲᓂᐃᐧᐨ, ᐱᐊᐧᐱᑯᐠ
ᓴᐧᔾ ᒍᒍᔕᐳᑲᐣ
ᐅᓴᐃᐧᒋᒥᐣ ᔑᐊᐧᐳᑲᐣ
ᓴᐧᔾ ᐊᐣᒋᒥᓇᐠ - ᑲᒋᐸᑲᐧᓱᐊᐧᐨ
ᑐᐳ - ᐊᔑᐨ ᑲᓫᓯᔭᑦ ᓱᓫᐯᐟ ᑲᔭᔑᑎᓂᑲᑌᐠ
ᔐᒪᐠ ᑲᑭᔑᓱᐨ ᐊᓄᒥᐣ - ᑲᓫᓯᔭᑦ
ᑲᔭᔑᑎᓂᑲᑌᐠ
ᐱᐠ - ᑲᐸᓱᐊᐧᐨ

1 ᒥᓂᑲᐧᑲᐣ / 250 mL
1 ᒥᓂᑲᐧᑲᐣ / 250 mL
1 ¼”/ 3 cm ᑲᑲᑫ
¾ ᒥᓂᑲᐧᑲᐣ / 185 mL

½ᐱᐊᐧᐱᑯᐢ / 105 g
1 ᒥᓂᑲᐧᑲᐣ / 250 mL
1 ᒥᓂᑲᐧᑲᐣ / 250 mL
1 ᒥᓂᑲᐧᑲᐣ / 250 mL

3 oz. / 84 g
1 ᐸᐡᑫᐧᐊᐧᓭᐢ / 32 g

10

300 mg
400 mg
245 mg
295 mg
240 mg
285 mg
300 mg
170 mg
130 mg
150 mg

150 mg

ᒥᓂᑯᐠ ᐁᑕᑲᐧᐠ ᑲᓫᓯᔭᑦ ᒥᒋᒥᑲᐠ

Osteoporosis Canada
1-800-463-6842

www.osteoporosis.ca

Charitable Registration #: 89551 0931 RR0001 • © Osteoporosis Canada, December 2016. Oji-Cree version.