



## Osteoporosetest - Sind Sie gefährdet?

Osteoporose ist keine reine Alterserkrankung, auch bei jungen Menschen können bereits Änderungen des Knochenaufbaus eingetreten sein. Es sind einige Risikofaktoren für derartige Knochendichtestörungen bekannt, die teilweise unabänderlich sind, teilweise aber auch durch jeden Menschen selbst beeinflusst werden können.

Mit folgendem Fragebogen können Sie abschätzen, ob bei Ihnen ein erhöhtes Risiko für eine Osteoporose vorliegt. Gleichzeitig können wir Ärzte mit diesen Angaben einen Therapievorschlag für Sie ausarbeiten.

Name \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_ männlich  weiblich

Abnahme der Körpergröße um mehr als 7 cm	2 P
Eingeschränkte Gehfähigkeit (unter 100 m ohne Pause)	1 P
Nikotinkonsum (Rauchen, Schnupftabak)	1 P
Mehr als 2 alkoholische Getränke am Tag	1 P
Untergewicht	1 P
<b>Stürze/Brüche</b>	
Mehr als ein Sturz in den letzten 12 Monaten	1 P
Bruch von Arm, Bein, Rippen oder Becken nach dem 50. Lebensjahr	1 P
Wirbelkörperbruch ohne Unfall	2 P
Oberschenkelhalsbruch bei Vater oder Mutter	1 P
<b>Leiden Sie an einer der folgenden Krankheiten?</b>	
Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)	1 P
Epilepsie (Krampfanfälle) oder Parkinson	1 P
Mehrfache schwere Asthmaerkrankung (COPD)	1 P
Chronische Polyarthritis oder Bechterew-Erkrankung	1 P
Entzündliche Darmerkrankung (Colitis ulcerosa, Morbus Crohn)	1 P

Lebererkrankung	1 P
Laktose- oder Getreideunverträglichkeit (Zöliakie)	1 P
Hochgradige oder komplette Entfernung des Magens	1 P
Überfunktion der Schilddrüse (nur wenn unbehandelt)	1 P
Überfunktion der Nebenschilddrüsen	1 P
Überfunktion der Nebenniere	1 P
Wachstumshormon-Mangel	1 P
Bösartige Krebserkrankung	1 P
Schwere Herzschwäche	1 P
<b>Medikamente</b>	
Einnahme von Kortison-Tabletten länger als 3 Monate	1 P
Einnahme von Schlafmitteln oder Antidepressiva	1 P
Einnahme von Opiaten (z.B. Valoron, Tilidin, Tramal)	1 P
Wasser-Tabletten (Diuretika) oder Markumar-Tabletten	1 P
Blutzucker senkende Medikamente (Glitazone)	1 P
Magenschutzpräparate (Pantozol, Omep o.ä.)	1 P
<b>Bei Männern:</b>	
Anti-Hormonbehandlung nach Prostatakarzinom	1 P
<b>Bei Frauen:</b>	
Behandlung mit Antihormonen (Aromatasehemmern)	1 P
Entfernung der Eierstöcke vor dem 45. Lebensjahr	1 P
Wechseljahre bereits eingetreten	1 P

Gesamtzahl der Punkte \_\_\_\_\_

Sollten Sie im Fragebogen 5 Punkte oder mehr erhalten haben, sprechen Sie uns an. Wir klären mit Ihnen zusammen, ob ein erhöhtes Risiko für eine Osteoporose besteht und ob weitere Untersuchungen notwendig sind.

Ihr Team vom  
Orthopädischen Versorgungszentrum  
München Innenstadt

Erstellt in Anlehnung an  
Osteoporose Leitlinie der AWMF ([www.awmf.org](http://www.awmf.org))  
Osteoporose Selbsthilfegruppen Dachverband e.V. ([www.osd-ev.org](http://www.osd-ev.org))  
Dachverband Osteologie ([www.dv-osteologie.org](http://www.dv-osteologie.org))

[www.ortho-vz.de](http://www.ortho-vz.de)