



## Checkliste Osteoporose-Risiko

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

1.	Sind Sie seit Ihrem 25. Lebensjahr mehr als 4 cm kleiner geworden?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
2.	Leiden / Litten Sie an anhaltend starken Rückenschmerzen?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
3.	Haben Sie sich bei einem geringfügigen Unfall einen Knochen gebrochen?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
4.	Stürzen Sie häufig ?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
5.	Hat jemand in Ihrer näheren Verwandtschaft Osteoporose und / oder einen Rundrücken, Wirbelbruch oder Schenkelhalsbruch?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
6.	Besteht bei Ihnen eine Milchunverträglichkeit?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
7.	Haben Sie über 6 Monate ein Kortisonpräparat (> 7,5 mg Prednisolon) eingenommen?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
8.	Waren oder sind Sie von einer chronisch-entzündlichen Erkrankung (z.B. Rheuma, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa) betroffen?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
9.	Treiben Sie nur selten Sport ? Ist Ihre körperliche Aktivität vermindert?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
10.	Haben Sie Untergewicht (BMI < 20) oder eine ungewollte Gewichtsabnahme von mehr als 10% in letzter Zeit?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
11.	Haben Sie eine Schilddrüsenüber- / -unterfunktion?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
12.	Haben Sie längere Zeit geraucht?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
13.	Nur für Frauen: Hatten Sie weniger als 30 Jahre lang Ihre Periode?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
14.	Nur für Männer: Hatten Sie einen Mangel an dem männlichen Sexualhormon Testosteron?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein

## Auswertung

Wenn Sie eine der oben genannten Fragen mit Ja beantwortet haben, sollten Sie Ihr Osteoporose-Risiko ärztlich abklären lassen.

Dieses sollte nach den Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation WHO über eine **DEXA-Knochendichtemessung** an Lendenwirbelsäule und Schenkelhälsen erfolgen.

Eine Terminvereinbarung dafür ist über unser Praxisteam möglich.