

# Testen Sie Ihr Osteoporose-Risiko

## Risiko-Check für Frauen

zutreffendes bitte ankreuzen

<b>1a</b>	Hatten sich Ihre Mutter oder Ihr Vater aus geringfügigem Anlass oder nach einem leichten Sturz das Hüftgelenk oder das Handgelenk gebrochen?	ja	(    )	1
		nein	(    )	0
<b>1b</b>	Wie alt sind Sie?	unter 60 Jahre	(    )	0
		60 – 69 Jahre	(    )	1
		70 – 79 Jahre	(    )	2
		älter als 79 Jahre	(    )	3
<b>2</b>	Haben Sie selbst aus geringfügigem Anlass oder nach einem leichten Sturz einen Knochenbruch erlitten?	Hüfte	ja (    )	3
			nein (    )	0
		Handgelenk	ja (    )	1
			nein (    )	0
		Wirbelsäule	ja (    )	2
			nein (    )	0
		Schulter	ja (    )	2
			nein (    )	0
		andere Brüche (außer Kopf, Gesicht, Finger)	ja (    )	1
			nein (    )	0
<b>3</b>	Seit wann sind Sie in der Menopause? (letzte Regelblutung)	weniger als 10 Jahre	(    )	0
		11 – 17 Jahre	(    )	1
		mehr als 18 Jahre	(    )	2
<b>3a</b>	Wurden Sie seit der Menopause mit Hormonen behandelt? (Tabletten, Pflaster, Gel)	ja	(    )	0
		nein	(    )	1
<b>4</b>	Hatten Sie länger als 12 Monate keine Periode?	ja	(    )	1
		nein	(    )	0
<b>5</b>	Hatten Sie länger als 6 Monate eine Behandlung mit Kortison (Tabletten, Injektionen)	ja	(    )	1
		nein	(    )	0
<b>6</b>	Wie hoch ist Ihr aktuelles Körpergewicht	über 60 Kilo	(    )	0
		unter 57 Kilo	(    )	2
<b>7</b>	Sind Sie mehr als 5 cm kleiner geworden?	ja	(    )	2
		nein	(    )	0
<b>8</b>	Bewegen Sie sich regelmäßig oder treiben Sie Sport (auch Gymnastik)?	ja	(    )	0
		nein	(    )	1
<b>9</b>	Leiden Sie an folgenden Krankheiten?	- Kalziumaufnahme Störung im Darm (chronische Durchfälle, intestinale Malabsorption)		
		- Überfunktion der Nebenschilddrüse (Hyperparathyreoidismus); Cushing-Syndrom	ja (    )	1
		- Chronische Nierenschwäche (wiederholte Nierensteine)	Nein (    )	0
<b>10</b>	Rauchen Sie?	ja, > 5 Zigaretten / Tag	(    )	1
		nein	(    )	0

Summe: \_\_\_\_\_

Ihr persönlicher Risikowert ist die Summe der eingetragenen Punkte.

0 – 4 Punkte:            geringes Osteoporoserisiko  
 5 – 6 Punkte:            erhöhtes Osteoporoserisiko  
 über 6 Punkte:            hohes Osteoporoserisiko (max. Punktzahl 25)