

Erkennen Sie Ihr Risiko rechtzeitig - Osteoporose kann viele Ursachen haben!

Früherkennung ist bei Osteoporose besonders wichtig, um die Folgen des Knochenschwunds so lange wie möglich hinauszuschieben oder zu verhindern. Liegt ein Risiko vor, sollte die Wahrscheinlichkeit, dass die Krankheit auftritt, nicht ignoriert werden.

Knochenbrüche verschlechtern massiv die Lebensqualität und verursachen in den meisten Fällen erhebliche Schmerzen. Oft führen Brüche zu Behinderungen oder gar zu Pflegebedürftigkeit.

„Ich tue etwas gegen Osteoporose - ich möchte nicht, dass der Rest meines Lebens an mir vorbeigeht!“



Roswitha O.
-66 Jahre alt-
lebt seit 9 Jahren
mit Osteoporose !

Ihr persönlicher Risikotest:

Geschlecht:

- Frau Mann

Alter:

- bis 60 Jahre 60 – 70 Jahre
 70 – 80 Jahre 80 Jahre und älter

Sonstiges:

▪ **Einer Risikogruppe anzugehören bedeutet noch nicht zwingend, dass eine Erkrankung eintreten muss.**

▪ **Das Risiko einen Knochenbruch zu erleiden, verdoppelt sich mit jedem Lebensjahrzehnt.**

- Leiden Sie an anhaltenden Rückenschmerzen?
 Hatten Ihr Vater oder Ihre Mutter einen Oberschenkelhalsbruch?
 Haben Sie selbst einen Knochenbruch aus geringfügigem Anlass erlitten? (z. B. Hand / Unterarm / Oberschenkelhals / Wirbelkörper)
 Sind Sie im letzten Jahr 2 mal oder öfter hingefallen?
 Sind Sie Raucher?
 Sind Sie untergewichtig? (Bodymass Index (BMI) weniger als 20)
Berechnungsformel BMI : $\frac{\text{Gewicht in kg}}{\text{Körpergröße in cm} \times \text{Körpergröße in cm}}$
 Sind Sie bei der Verrichtung Ihrer alltäglichen Versorgung erheblich eingeschränkt?
 Sind Sie mehr als 3 – 4 cm kleiner geworden?
 Leiden Sie an Mangelernährung – z.B. zu wenig Calcium und Vitamin D, Vitamine und Spurenelemente ?

Erkrankungen, die zu Osteoporose führen können.

- Leiden Sie an einer chronischen Darmerkrankung?
 Leiden Sie an entzündlichem Rheuma, Morbus Crohn. Colitis ulcerosa?
 Nehmen Sie länger als drei Monate kortisonhaltige Medikamente ein?
 Leiden Sie an Diabetes mellitus / Zuckerkrankheit ?
 Leiden Sie an einer Überfunktion der Nebenschilddrüse?
 Leiden Sie an einer chronischen Nierenfunktionsstörung?
 Leiden Sie an Geschlechtshormonmangel (Testosteron)?
 Nehmen Sie Medikamente gegen Epilepsie ein?
 Nehmen Sie Aromatasehemmer (zur Brustkrebsbehandlung) ein?

Haben Sie mehr als 3 Fragen angekreuzt, dann sollten Sie einen Arzt aufsuchen, der mit dem Krankheitsbild Osteoporose vertraut ist!