

## Patienten - Fragebogen Osteoporose - Risiko

Patient: \_\_\_\_\_, geb.: \_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

mit diesem Fragebogen können Sie Ihr persönliches Osteoporose-Risiko abschätzen. Der Test wurde, in Teilen, vom OSD (Osteoporose-Selbsthilfegruppen Dachverband e.V.) und DVO (Dachverband Osteologie e.V.) übernommen und modifiziert.

Bitte füllen Sie den Fragebogen aus und bringen ihn zur nächsten Vorstellung mit.

	Ja	Nein
<b>Familiäre Vorbelastung</b>		
• Vater oder Mutter hatten Knochenbrüche ohne ersichtlichen Grund	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Vater oder Mutter hatten einen Rundrücken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Bei Eltern, Großeltern, Geschwistern ist eine Osteoporose bekannt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Persönliche Daten</b>		
• Ich bin älter als 60 Jahre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Ich bin sehr schlank, untergewichtig oder habe deutlich an Gewicht verloren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Meine Körpergröße hat um mehr als 7 cm abgenommen (gegenüber der ursprünglichen Körpergröße im Personalausweis)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Ich hatte einen Knochenbruch nach dem 50. Lebensjahr ohne entsprechendes Unfallereignis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Bei mir wurde schon einmal eine niedrige Knochendichte gemessen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Körperliche Verfassung</b>		
• Ich fühle mich oft schwach und krank	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Ich stürze gelegentlich ohne äußeren Anlass	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Ich leide unter chronischen Belastungsschmerzen der Wirbelsäule	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Ich bewege mich wenig und treibe nur selten Sport	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Ich bin länger bettlägerig oder auf den Rollstuhl angewiesen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Ich komme weniger als eine halbe Stunde täglich an die Sonne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Frauensache</b>		
• Die Menopause begann bei mir vor dem 45. Lebensjahr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Meine Eierstöcke mussten früh operativ entfernt werden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Ich bin Mutter mehrerer Kinder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Ich bekam/ bekomme eine Antihormonelle Chemotherapie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Männersache</b>		
• Bei mir wurde ein niedriger Testosteron-Spiegel gemessen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Ich bekam/ bekomme eine Anithormonelle Chemotherapie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Ernährung</b>		
• Ich verzehre selten Milchprodukte (Milch, Käse, Joghurt)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- Ich esse selten frisches grünes Gemüse ○ ○
- Ich esse täglich Fleischgerichte ○ ○
- Ich esse häufig Fast-Food oder verpackte Nahrung ○ ○
- Ich verwende häufig und gerne Zucker ○ ○

**Lebensstil**

- Ich bin Raucher (täglich eine Schachtel oder mehr) ○ ○
- Ich trinke mehr als 4 Tassen Kaffee am Tag ○ ○
- Ich trinke mehr als 3 Dosen Cola am Tag ○ ○
- Ich trinke täglich mehr als 2 alkoholische Getränke ○ ○

**Krankheiten**

- Bei mir ist ein chronisches Asthma (COPD) bekannt ○ ○
- Ich leide unter einer schweren Herzleistungsschwäche ○ ○
- Ich habe eine chronische Nieren- oder Lebererkrankung ○ ○
- Bei mir wurde eine Magen(-teil)entfernung durchgeführt ○ ○
- Ich habe eine entzündliche Darmerkrankung (M. Crohn, Colitis ulcerosa) ○ ○
- Ich habe oft Verdauungsprobleme (Blähungen, Durchfall, Laktose- oder Getreideunverträglichkeit, Zöliakie) ○ ○
- Bei mir ist eine Polyarthritits (PCP) oder M. Bechterew bekannt ○ ○
- Ich bin Diabetiker ○ ○
- Bei mir ist eine Epilepsie oder M. Parkinson bekannt ○ ○
- Ich habe eine Überfunktion der Schilddrüse, Nebenschilddrüse oder Nebenniere ○ ○
- Bei mir ist ein Mangel an Wachstumshormonen bekannt ○ ○

**Medikamente**

- Ich musste länger als ein halbes Jahr Cortison, Heparin, Marcumar oder Diuretika (Wassertabletten) einnehmen ○ ○
- Ich musste länger als ein halbes Jahr Tranquilizer, Psychopharmaka oder Mittel gegen Epilepsie (Antiepileptika) einnehmen ○ ○
- Ich musste über längere Zeit Schilddrüsenhormone oder Chemotherapeutika einnehmen ○ ○

**Auswertung**

- 3 x Ja: Gering erhöhtes Osteoporose-Risiko, eine Besprechung des weiteren Vorgehens wird empfohlen
- 5 x Ja: Deutlich erhöhtes Risiko, eine weitere Abklärung ist dringend notwendig

Anmerkung: Dieser Test kann eine weitere Untersuchung und das Gespräch mit Ihren Arzt nicht ersetzen.

---

Datum, Unterschrift des Patienten