

OSTEOPOROSE BERECHNUNGEN

Sind Sie eine von drei Frauen oder einer von fünf Männern, die von Osteoporose betroffen sind?

Osteoporose führt zu einer Verminderung der Knochenfestigkeit und verursacht Knochenbrüche, die zu ernsthaften Behinderungen führen können.

Dieser Risikotest soll Ihnen als Orientierung und Grundlage für ein Informationsgespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt dienen.

BERECHNUNGSHINWEISE:

BMI (Body-Mass-Index)

Der Body-Mass-Index ist eine international anerkannte Maßeinheit, mit der sich das individuelle Körpergewicht gut bewerten lässt.
Osteoporoserisiko = BMI unter 20

Berechnung des Body-Mass-Index:

BMI = Körpergewicht in kg : (Körpergröße in m)²
z.B. 72 kg : (1,68 m x 1,68 m) = 25,5 BMI

ALKOHOLKONSUM

Eine Alkoholeinheit entspricht 10 ml (oder ungefähr 8 Gramm) purem Äthanol, dem Alkoholgehalt in alkoholischen Getränken. Übermäßiger Alkoholkonsum erhöht das Osteoporose- und Frakturrisiko.

ALKOHOL RICHTWERTE (Einheiten = E)

BIER (4 % ALKOHOl):

250 ml = 1 E

WEIN (12,5 % ALKOHOl):

80 ml = 1 E

SPIRITUOSEN (40 % ALKOHOl):

25 ml = 1 E

RISIKOTEST AUSWERTUNG

Falls Sie irgendeine dieser Fragen mit „ja“ beantwortet haben, bedeutet das nicht, dass Sie Osteoporose haben. **Positive Antworten** bedeuten lediglich, dass bei Ihnen **wissenschaftlich belegte Risikofaktoren** vorliegen, die zu Osteoporose und Knochenbrüchen führen können.

Bitte zeigen Sie diesen Risikotest **Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt**. Sie/Er wird mit Ihnen klären, ob eine **Osteoporoseabklärung** notwendig ist.

Falls bei Ihnen **keine oder nur wenige Risikofaktoren** vorliegen, sollten Sie Ihre Knochengesundheit trotzdem mit Ihrem Arzt besprechen und **Ihre Risiken auch zukünftig überprüfen**. Ermuntern Sie **auch Ihre Familienmitglieder und Freunde**, diesen **Test durchzuführen**.

Auskünfte über Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe erhalten Sie ebenso bei der AKTION GESUNDE KNOCHEN.

AKTION GESUNDE KNOCHEN

Tel.: 0316 - 48 32 58 60

Fax: 0316 - 48 32 58 12

E-mail: info@aktiongesundeknochen.at

Herrengasse 3/3/517, 8010 Graz

www.aktiongesundeknochen.at




QR-CODE
zum Thema
„aktiongesundeknochen“
mit dem Smartphone scannen.

Impressum: Aktion gesunde Knochen
c/o ÖGG -
Österreichische Gesellschaft für Gesundheit
Herrengasse 3/3/517 • 8010 Graz,
Tel.: +43 316 48 32 58 60

Fotocredits: IOF, John Foxx Images; Photo Alto
Grafik: www.suppan-suppan.eu



Gefördert aus den Mitteln
der Sozialversicherung: 

F_AGK_OSHÖ_Risikotest2021_P2325_FA052021


Aktion gesunde Knochen
KEINE CHANCE FÜR OSTEOPOROSE
www.aktiongesundeknochen.at

OSTEOPOROSE



Testen Sie Ihr RISIKO.

**SELBST-TEST
JETZT!**

BESTEHT BEI IHNEN EIN OSTEOPOROSERISIKO?

NICHT BEEINFLUSSBARE FAKTOREN – FAMILIENGESCHICHTE

- 1 Wurde bei Ihrem Vater oder Ihrer Mutter Osteoporose diagnostiziert und/oder hatte eine/r von beiden einen Knochenbruch nach einem leichten Sturz (aus Körperhöhe oder niedriger)? JA NEIN
- 2 Hat bzw. hatte Ihr Vater oder Ihre Mutter einen Rundrücken („Witwenbuckel“)? JA NEIN

PERSÖNLICHE FAKTOREN

- 3 Sind Sie 40 Jahre oder älter? JA NEIN
- 4 Haben Sie jemals während Ihres Erwachsenenlebens nach einem leichten Sturz einen Knochenbruch erlitten? JA NEIN
- 5 Stürzen Sie häufig (mehr als einmal im letzten Jahr) oder haben Sie Angst zu stürzen, weil Sie einen Knochenbruch befürchten? JA NEIN
- 6 Hat Ihre Körpergröße um mehr als 3 cm abgenommen? JA NEIN
- 7 Haben Sie Untergewicht (Body Mass Index niedriger als 20)? (Siehe Berechnung BMI) JA NEIN
- 8 Wurden Sie länger als 3 Monate mit Kortison in Form von Tabletten oder Injektion/Infusion behandelt (Kortison wird häufig bei Asthma, chronischer Polyarthritits und anderen entzündlichen Erkrankungen verordnet)? JA NEIN

BESTEHT BEI IHNEN EIN OSTEOPOROSERISIKO?

- 9 Wurde bei Ihnen eine chronische Polyarthritits diagnostiziert? JA NEIN
- 10 Wurde bei Ihnen eine Überfunktion der Schilddrüse oder der Nebenschilddrüse diagnostiziert? JA NEIN

FÜR FRAUEN:

- 11 Für Frauen über 45: Trat die Menopause (Aufhören der Menstruation, Wechseljahre) vor dem Alter von 45 Jahren ein? JA NEIN
- 12 Hat Ihre Menstruation jemals länger als 12 Monate ausgesetzt (außer infolge einer Schwangerschaft oder einer operativen Entfernung der Gebärmutter)? JA NEIN
- 13 Wurden Ihre Eierstöcke vor dem Alter von 50 Jahren entfernt und haben Sie gleichzeitig keine Hormonersatztherapie erhalten? JA NEIN

FÜR MÄNNER:

- 14 Litten Sie jemals an Impotenz, fehlender Libido (Geschlechtstrieb) oder anderen Zeichen eines niedrigen Testosteronspiegels (männliches Sexualhormon)? JA NEIN

BESTEHT BEI IHNEN EIN OSTEOPOROSERISIKO?

BEEINFLUSSBARE FAKTOREN – LEBENSSTIL

- 15 Trinken Sie regelmäßig größere Mengen Alkohol über das unbedenkliche Maß hinaus (mehr als 2 Einheiten pro Tag)? (Siehe Berechnung Alkoholkonsum) JA NEIN
- 16 Rauchen Sie zurzeit oder haben Sie jemals Zigaretten geraucht? JA NEIN
- 17 Beträgt Ihr tägliches Maß an körperlicher Bewegung weniger als 30 Minuten (Hausarbeit, Gartenarbeit, Spazieren, Joggen etc.)? JA NEIN
- 18 Meiden Sie Milch oder Milchprodukte oder sind Sie allergisch dagegen und nehmen Sie gleichzeitig KEIN Kalzium-Ergänzungspräparat? JA NEIN
- 19 Verbringen Sie täglich weniger als 10 Minuten im Freien (wobei mindestens Gesicht, Dekollete und Arme dem Sonnenlicht ausgesetzt sind) und nehmen Sie gleichzeitig KEIN Vitamin D-Ergänzungspräparat? JA NEIN

