



Dr. med. Ole Rathje  
Andrea Rathje

## Osteoporose: Sturz- und Bruchrisiko

Liebe Patientin, lieber Patient,

wir messen bei Ihnen heute die Knochendichte. Um ihr individuelles Sturz- und Bruchrisiko zu ermitteln, testen wir dazu auch ihre Muskelkraft an Händen und Beinen. Die Beantwortung dieses Fragebogens komplettiert den „Knochencheck“.

Bitte setzen Sie je nach Beantwortung das Kreuz bei ja oder nein. Können Sie eine Frage nicht beantworten, so überspringen Sie diese und setzen kein Kreuz.

### Fragebogen

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ geb. \_\_\_\_\_

<b>Körperliche Aktivität</b>		
Sind Sie körperlich aktiv, d.h. betreiben Sie regelmäßig Sport oder Gymnastik, 2-3x pro Woche?	Ja	Nein
Versorgen Sie ihren Haushalt weitestgehend alleine?	Ja	Nein
Benötigen Sie Hilfe beim Einkaufen?	Ja	Nein
Ich habe als Kind und Jugendlicher kaum Sport getrieben	Ja	Nein

<b>Sturzrisiko</b>		
Ich nutze eine Gehhilfe (Stock, Rollator)	Ja	Nein
Mir ist oft schwindelig	Ja	Nein
Mir fehlt oft die Kraft in den Beinen, muss mich beim Aufsetzen z.B. mit den Händen an den Armlehnen abstützen	Ja	Nein
Ich stolpere häufig	Ja	Nein
Ich bin im letzten Jahr gestürzt	Ja	Nein

<b>Familiäre Belastung</b>		
Die Eltern hatten Knochenbrüche ohne erkennbaren Grund	Ja	Nein
Vater oder Mutter hatten einen Rundrücken („Buckel“)	Ja	Nein
Haben oder hatten ihre Eltern eine bekannte Osteoporose?	Ja	Nein

<b>Ernährung</b>		
Ernähren Sie sich ausgewogen?	Ja	Nein
Essen Sie calciumreiche Nahrungsmittel, wie z.B. Milch, Käse, Joghurt oder Quark?	Ja	Nein
Bei mir wurde schon einmal ein niedriger Vitamin D-Wert gemessen	Ja	Nein
Ich esse häufig Fertiggerichte und/oder fast food	Ja	Nein
Ich bin oder war lange Zeit untergewichtig	Ja	Nein
Ich trinke oft (fast täglich) Alkohol. Auch geringe Mengen zählen	Ja	Nein

<b>Grunderkrankungen</b>		
Sind Sie nierengesund?	Ja	Nein
Nehmen Sie Schilddrüsenmedikamente gegen eine Unterfunktion?	Ja	Nein
Liegt bei Ihnen eine chronische Darmerkrankung, wie z.B. Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa vor?	Ja	Nein
Ist bei Ihnen eine Rheumaerkrankung bekannt?	Ja	Nein
Leiden Sie an einer Epilepsie?	Ja	Nein
Ist bei Ihnen eine Zuckererkrankung, Diabetes mellitus, bekannt?	Ja	Nein

<b>Medikation</b>		
Ich nehme dauerhaft oder zumindest häufig Magensäureblocker (Protonenpumpeninhibitoren, PPI), wie z.B. Pantoprazol oder Omeprazol	Ja	Nein
Ich nehme ein Antidepressivum oder habe es mehrere Jahre genommen	Ja	Nein
Ich habe in meinem Leben häufiger Cortison in Tablettenform eingenommen oder nehme aktuell Cortison	Ja	Nein
Ich nehme häufiger Schlaf- oder Beruhigungstabletten	Ja	Nein

<b>Operationen</b>		
Hüftprothese: rechts    links    beidseits    (nicht zutreffendes streichen)	Ja	Nein
Versteifende Rückenoperation bei Bruch der Wirbelsäule	Ja	Nein

<b>Geschlechtsspezifische Fragen, Frauen</b>		
Ich werde zur Nachbehandlung eines Brustkrebses mit Tabletten behandelt	Ja	Nein
Mir wurden die Eierstöcke (Ovarien) operativ entfernt	Ja	Nein
Ich bin schon recht früh (in einem Alter von ca. 40 Jahren) in die Menopause gekommen	Ja	Nein
<b>Geschlechtsspezifische Fragen, Männer</b>		
Bei mir wurde schon einmal ein Testosteronmangel festgestellt	Ja	Nein
Ich werde wegen eines Prostatakarzinoms mit (Anti-)Hormonen behandelt	Ja	Nein

**Anmerkungen:**

--

Nottensdorf, den : \_\_\_\_\_