



The University Of Sheffield.



World Health Organization

Möchten Sie gerne Ihr Risiko kennen innerhalb der nächsten 10 Jahre einen Knochenbruch zu erleiden?

Viele Knochenbrüche entstehen in Folge eines einfachen Unfalls, wie zum Beispiel nach einem Sturz aus dem Stand. Gewisse Risikofaktoren erlauben die Voraussage des Risikos für eine solche Fraktur nach einem leichten Trauma. Beantworten Sie die Fragen unten und bitten Sie Ihren Arzt Ihr Risiko zu berechnen oder berechnen Sie es selbst unter www.shef.ac.uk/FRAX

AUF DER RÜCKSEITE FINDEN SIE ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN ÜBER DIE RISIKOFAKTOREN UND WAS SIE MIT DEN RESULTATEN MACHEN SOLLTEN

- | | | | | | |
|----|---|--------|--------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| 1 | Wie alt sind Sie? | Jahre: | | | |
| 2 | Wie gross sind Sie? | Cm: | | | |
| 3 | Wie schwer sind Sie? | Kg: | | | |
| 4 | Haben Sie je im Erwachsenenalter einen Knochenbruch nach einem leichten Trauma erlitten? (z.B. nach einem Sturz aus dem Stand) | | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein | <input type="radio"/> weiss nicht |
| 5 | Hat Ihr Vater oder Ihre Mutter je eine Hüft- oder Schenkelhalsfraktur nach einem leichten Trauma erlitten? (z.B. nach einem Sturz aus dem Stand) | | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein | <input type="radio"/> weiss nicht |
| 6 | Sind Sie gegenwärtig Raucher/Raucherin? | | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein | <input type="radio"/> weiss nicht |
| 7 | Wurden Sie je in Ihrem Leben mit Kortisontabletten (z.B. Prednisolon) über mehrere Wochen behandelt? | | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein | <input type="radio"/> weiss nicht |
| 8 | Wurde bei Ihnen je eine chronische Polyarthrit (oder rheumatoide Arthritis) diagnostiziert? (nicht Arthrose) | | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein | <input type="radio"/> weiss nicht |
| 9 | Haben Sie unter einer der auf der Rückseite aufgelisteten Krankheiten gelitten? (sekundäre Osteoporose) | | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein | <input type="radio"/> weiss nicht |
| 10 | Trinken Sie täglich drei oder mehr Einheiten Alkohol? (Inhalt von 3 Biergläsern Bier oder 3 Weingläsern Wein oder 3 Spirituosengläsern mit hochprozentigem Alkohol) | | <input type="radio"/> ja | <input type="radio"/> nein | <input type="radio"/> weiss nicht |

Jede Frage, die mit **weiss nicht** beantwortet wurde sollte auf der Website als **nein** eingegeben werden

Mein Risiko, innerhalb der kommenden 10 Jahre irgendeine der häufigsten OSTEOPOROTISCHEN FRAKTUREN zu erleiden, beträgt

%

Mein Risiko, innerhalb der kommenden 10 Jahre eine Hüft- oder Schenkelhalsfraktur zu erleiden, beträgt

%

Zusätzliche Informationen zu den Risikofaktoren

ALTER FRAX® wurde für jedes Alter zwischen 40 und 90 Jahren entwickelt. Liegt Ihr Alter darüber oder darunter wird das Programm jeweils 40 oder 90 Jahre annehmen.

VORAUSGEHENDE FRAKTUR Eine vorausgehende Fraktur bezieht sich genauer genommen auf eine Fraktur im Erwachsenenalter, welche spontan oder als Folge eines (leichten) Traumas aufgetreten war, welches bei einem gesunden Menschen nicht zu einer Fraktur geführt hätte. Das Risiko wird unterschätzt werden, wenn Sie mehr als eine vorausgehende Fraktur nach einem leichten Trauma im Erwachsenenalter erlitten haben.

RAUCHEN Geben Sie „ja“ ein wenn Sie zum gegenwärtigen Zeitpunkt Tabak rauchen. Geben Sie „nein“ ein wenn Sie aufgehört haben zu rauchen. Das Risiko steigt mit zunehmendem Tabakkonsum an, dies wird jedoch in der Berechnung nicht berücksichtigt.

KORTISON Geben Sie ja ein, wenn Sie orales Kortison während 3 Monaten oder länger erhalten haben, sofern die tägliche Dosis 5mg Prednisolon oder mehr entspricht. Das Risiko steigt mit höheren Dosierungen an, dies wird jedoch in der Berechnung nicht berücksichtigt.

CHRONISCHE POLYARTHRITIS Auch rheumatoide Arthritis genannt. Es gibt viele verschiedene Arten von entzündlichen Gelenkerkrankungen, wovon die Arthrose die Häufigste ist. Allerdings geht Arthrose eher mit einem kleineren Frakturrisiko einher. Falls Sie nicht sicher sind, ob Sie Arthrose oder Arthritis haben, sollten Sie dies mit Ihrem Arzt besprechen.

SEKUNDÄRE OSTEOPOROSE Einige Krankheiten sind mit einem erhöhten Verlust von Knochenmasse und mit einem erhöhten Frakturrisiko verbunden. Zu diesen gehören: früher Eintritt in die Wechseljahre (vor dem Alter von 45 Jahren) oder längere Phasen ohne Menstruation (Schwangerschaften sind nicht gemeint); verminderte Bewegungsfähigkeit (z.B. nach einem Schlaganfall, bei Parkinson-Krankheit oder Verletzung des Rückenmarks); Crohn-Krankheit oder ulzerative Kolitis; insulinabhängiger Diabetes mellitus oder Überfunktion der Schilddrüse. Diese Liste ist nicht vollständig. Falls Sie nicht sicher sind, sollten Sie es mit Ihrem Arzt besprechen.

ALKOHOL Die tägliche Einnahme von 3 oder mehr Einheiten Alkohol ist mit einem erhöhten Frakturrisiko verbunden. Eine Einheit Alkohol beträgt je nach Land 8 bis 10 Gramm reinen Alkohols. Dies entspricht einem üblichen Glas Bier (285 ml), einem mittelgrossen Glas Wein (120 ml) oder einem Glas mit einem Aperitif (60 ml).

Was soll ich mit diesen Resultaten machen?

Falls Sie über Ihr berechnetes Risiko besorgt sind, sollten Sie die Resultate mit Ihrem Arzt besprechen. Er kann Ihnen zur genauen Bestimmung Ihres Frakturrisikos eine Messung der Knochendichte empfehlen. Danach wird er Ihr Frakturrisiko anhand der Ergebnisse der Knochendichtemessung mit dem FRAX®-Rechner neu berechnen. Sie können das neue Resultat dann hier eintragen:

Mein Risiko, innerhalb der kommenden 10 Jahre irgendeine der häufigsten OSTEOPOROTISCHEN FRAKTUREN zu erleiden, beträgt

%

Mein Risiko, innerhalb der kommenden 10 Jahre eine Hüft- oder Schenkelhalsfraktur zu erleiden, beträgt

%