

Loopt u risico
op osteoporose?
Doe de test!



De één-minuut osteoporose risicotest

Wat u niet kunt wijzigen: uw familiale geschiedenis

1. Is er osteoporose vastgesteld bij één van uw ouders of heeft één van hen een botfractuur opgelopen ten gevolge van een lichte val (een val van staande hoogte of lager)?

JA NEE

2. Heeft één van uw ouders een voorovergebogen houding door een kromme rug?

JA NEE

Uw persoonlijke klinische risicofactoren

Deze risicofactoren zijn aangeboren en kunt u niet wijzigen. Negeer ze echter niet. Het is belangrijk er rekening mee te houden en de nodige maatregelen te treffen om het botverlies te beperken.

3. Bent u 40 jaar of ouder?

JA NEE

4. Hebt u op volwassen leeftijd al een beenderfractuur opgelopen na een lichte val?

JA NEE

5. Valt u regelmatig (meer dan een keer in het laatste jaar) of bent u bang om te vallen omwille van uw verzwakte toestand?

JA NEE

6. Bent u meer dan 3 cm in lengte gekrompen na uw 40ste jaar?

JA NEE

7. Hebt u last van ondergewicht (is uw BMI lager dan 19kg/m²)?

JA NEE

8. Hebt u ooit gedurende meer dan drie opeenvolgende maanden corticosteroiden (cortison, prednison, enz.) gebruikt? Corticosteroiden worden vaak voorgeschreven ter behandeling van astma, reumatoïde artritis en andere ontstekingsziekten.

JA NEE

9. Stelde uw arts bij u ooit de diagnose van reumatoïde artritis?

JA NEE

10. Stelde uw arts bij u ooit de diagnose van een te snel werkende schildklier of bijschildklier?

JA NEE

Voor vrouwen

11. Indien u ouder bent dan 45 jaar: was u voor uw 45^e in de menopauze?
 JA NEE
12. Werd uw menstruele cyclus ooit onderbroken gedurende 12 maanden of meer (door andere oorzaken dan een zwangerschap, de menopauze of een baarmoederverwijdering)?
 JA NEE
13. Hebt u een verwijdering van de beide eierstokken ondergaan voor uw 50^e verjaardag zonder hormonale therapie te krijgen?
 JA NEE

Voor mannen

14. Hebt u ooit geleden aan impotentie, vermindering van het libido of andere symptomen die zouden te maken kunnen hebben met een verlaagd gehalte aan mannelijke hormonen?
 JA NEE

Wat u kunt veranderen: uw levensstijl

Beïnvloedbare risicofactoren zijn voornamelijk in verband te brengen met uw voedingsgewoonten of uw levensstijl.

15. Drinkt u regelmatig meer dan twee alcoholische dranken per dag?
 JA NEE
16. Rookt u momenteel of hebt u vroeger ooit gerookt?
 JA NEE
17. Bent u minder dan 30 minuten per dag lichamelijk actief? (huishoudelijke taken, boodschappen doen, tuinieren, wandelen, hardlopen, enz.)
 JA NEE
18. Vermijdt u, of bent u allergisch voor melk en zuivelproducten zonder dat u extra calciumsupplementen neemt?
 JA NEE
19. Brengt u minder dan 10 minuten per dag buiten door (waarbij een deel van de huid aan zonlicht wordt blootgesteld), zonder dat u vitamine-D-supplementen neemt?
 JA NEE

Hoe beoordeelt u uw antwoorden op deze vragen:

Als u ja geantwoord heeft op één van deze vragen, wil dit niet meteen zeggen dat u osteoporose hebt. Bespreek het resultaat van deze test met uw arts. Hij/zij kan beslissen of een bezoek bij de osteoporoseverpleegkundige in het ziekenhuis nodig is.

Wat is osteoporose?

Osteoporose, ook botontkalking genoemd, is een chronische aandoening van het skelet waarbij de botten steeds brozer worden. Hierbij verhoogt de kans dat u iets breekt.

Contact

Voor meer informatie kunt u iedere weekdag (behalve op woensdag) terecht bij:

Reumatologie

straat 97

Dr. Hilde Luyten,
reumatoloog
T 09 224 66 40

Ruth De Meester,
osteoporoseverpleegkundige
T 09 224 50 12

Bron:

International Osteoporosis Foundation (IOF)
www.iofbonehealth.org

artikel 14.281 | Laatste update: juni 2021

Deze brochure werd ontwikkeld voor gebruik binnen AZ Sint-Lucas Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het ziekenhuis. Deze informatiebrochure werd met de grootste zorg opgesteld, maar de inhoud is algemeen en indicatief. Deze brochure omvat niet alle medische aspecten. Als er vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in staan, zijn AZ Sint-Lucas, het personeel en de artsen hiervoor niet aansprakelijk.