

# Czy jestem zagrożony osteoporozą?



Ankieta do wypełnienia przez pacjenta lub jego opiekuna

Proszę podać ile ma Pan/Pani lat .....

1. Czy kiedykolwiek Pan/Pani złamał/a kość na skutek niewielkiego urazu, przewracając się w domu lub poza domem? TAK  (proszę podać jaką kość była złamana)  
NIE
2. Czy zauważył/a Pan/Pani, że po 40 roku życia Pana/i wzrost obniżył się więcej niż 3 cm? TAK   
NIE

Jeśli odpowiedziałeś TAK na pytanie 1 lub 2 - powiedz o tym swojemu lekarzowi

## PYTANIA DODATKOWE

3. Czy któreś z Pana/Pani rodziców chorowało na osteoporozę albo złamało kość na skutek niewielkiego urazu, przewracając się w domu lub poza domem? TAK   
NIE lub NIE WIEM
4. Czy zdarzyło się Panu/Pani w okresie ostatnich 12 miesięcy upaść na ziemię więcej niż 2 razy? TAK   
NIE lub NIE WIEM
5. Czy w ostatnich 10 latach schudł/a Pan/Pani więcej niż 5 kg? TAK   
NIE
6. Czy kiedykolwiek był Pan/Pani leczony/a sterydami dłużej niż 3 miesiące (tabletki lub tzw. blokady)? TAK   
NIE
7. Czy kiedykolwiek rozpoznano u Pana/Pani taką chorobę jak: reumatoidalne zapalenie stawów, nadczynność tarczycy, nadczynność przytarczyc, cukrzyca, nieswoiste zapalenie jelit? TAK   
NIE
8. Czy regularnie zjada Pan/Pani produkty bogate w wapń takie jak mleko, kefir, jogurt, sery? TAK   
NIE
9. Czy miał Pan/Pani wykonane badanie jakości kości (densytometrię)? TAK   
NIE   
Dobry   
Nieprawidłowy
- Jeśli zaznaczono odpowiedź TAK proszę podać jaki był wynik badania
10. **Dotyczy tylko kobiet.** Czy ostatnia miesiączka w życiu wystąpiła u Pani przed ukończeniem 45 lat? TAK   
NIE

## Ocena ryzyka zagrożenia osteoporozą na podstawie ankiety

Informacje dla lekarza

Jeśli Pacjent odpowie twierdząco na pytanie nr 1 lub 2 lekarz powinien rozważyć diagnostykę w kierunku osteoporozy - podejrzenie przebiecia złamania niskoenergetycznego

Należy pamiętać, że wiek i BMD są niezależnymi czynnikami ryzyka wystąpienia osteoporozy i uwzględnić je w ocenie pacjenta

## PODSUMOWANIE dla pytań 3-10:

Dla pytań 3-10 należy policzyć 1 punkt za każdą odpowiedź zaznaczoną w kolorowym kwadracie

- 0 – 3 małe ryzyko zagrożenia osteoporozą  
4 – 5 średnie ryzyko zagrożenia osteoporozą  
≥ 6 wysokie ryzyko zagrożenia osteoporozą

