

Risicoanalyse osteoporose formulier

Er zijn een aantal duidelijke risico factoren die een rol spelen in het krijgen van osteoporose. Deze risico factoren zijn niet bepalend maar maken deel uit van de gehele analyse, Deze risicofactoren worden met een getal aangegeven, bij een score van minimaal 4 punten is een botmeting zeer zeker belangrijk.

	Risicofactoren	Nee	Ja	Punten
1	Komt osteoporose in de familie voor (gebroken heup of ingezakte wervel)			8
2	Langdurig gebruik van corticosteroïden (Prednison of gelijksoortig medicatie)			8
3	Langdurig ander medicijngebruik zoals antidepressiva, anti-epileptica, maagzuur remmers of anderen			6
4	Bepaalde aandoeningen zoals schildklier, fibromyalgie, reumatoïde artritis, long-, nier-, maag-, darm-, lever- of huidaandoeningen			8
5	Geen- of heel weinig lichaamsbeweging			8
6	Een veel te laag lichaamsgewicht of anorexia (of vroeger gehad)			8
7	Na het 50 ^{ste} jaar 1 of meerdere botbreuken			8
8	Vroege overgang (voor het 46 ^{ste} levensjaar) of baarmoederoperatie			4
9	Te weinig zonlicht en/of onvoldoende inname van vitamine D			2
10	Lengteverlies: meer dan 3 centimeter gekrompen			3
11	Geslacht vrouw (vrouwen lopen een hoger risico dan mannen)			2
12	Te weinig geslachtshormonen bij man of vrouw (aangeboren, impotentie, lange tijd geen menstruatie)			2
13	Roken			1
14	Hoog alcohol gebruik (meer dan 3 glazen per dag)			1
15	Te veel koffie (meer dan 5 koppen per dag gemiddeld)			1
16	Hoog zoutgebruik			1
17	Grotere kans op vallen (evenwichtsstoornissen, slecht ter been)			2
18	Onvoldoende mineralen in de voeding (veel kant-en-klaar maaltijden)			1
	Totaalscore			

Bij een score van 8 punten of hoger is het raadzaam om een botmeting te laten doen.