



Kakšno je vaše tveganje, da zbolite za osteoporozo?
All ste 1 izmed 3 žensk ali 1 od 5 moških, ki bodo
zboleli za osteoporozo?

Rešite 1 - minutni test tveganja za OSTEOPOROZO

Če ste odgovorili z DA na katerokoli vprašanje, to seveda ne pomeni, da imate osteoporozo. Lahko pa je to znak, da imate povečano tveganje, da zbolite za osteoporozo. Priporočamo vam, da pokažete izpolnjen test svojemu zdravniku, ki bo presodil ali so potrebne nadaljnje preiskave.

Dobra novica je, da je odkrivanje osteoporoze enostavno in jo lahko zdravimo.

Premislite tudi, kako bi lahko s spremembo življenjskih navad zmanjšali tveganje, da zbolite za osteoporozo.

Tudi, če ste na vsa vprašanja odgovorili z NE, poskrbite za svoje kosti z zdravimi življenjskimi navadami, ki vključujejo zadosten vnos kalcija in redno telesno aktivnost. Če ste stari nad 50 let vam priporočamo, da se o zdravju svojih kosti posvetujete s svojim zdravnikom.



International
Osteoporosis
Foundation

Vir: spletna stran International Osteoporosis Foundation, julij 2007 (www.osteofound.org)

Več o osteoporozii lahko najdete tudi na
www.drustva-za-osteoporozo.info
in www.roche.si



**ZVEZA DRUŠTEV
BOLNIKOV Z
OSTEOPOROZO
SLOVENIJE**

Izdajatelj: Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, ki je članica IOF.

V izobraževalne namene podprli Roche farmacevtska družba d.o.o. in GlaxoSmithKline d.o.o., družba za promet s farmacevtskimi izdelki.



1 - minutni test tveganja za OSTEOPOROZO

1. Je imel kateri od vaših staršev osteoporozo ali je doživel zlom kolka ob manjšem padcu ali zdrsu? DA NE
2. Ali ste si kdaj ob manjšem padcu ali zdrsu zlomili kost? DA NE
3. Ali jemljete tablete s kortikosteroidi (kortizon, prednizolon, itd.) že več kot 3 mesece? DA NE
4. Ali se je vaša telesna višina znižala za več kot 3 centimetre? DA NE
5. Ali redno uživate alkohol v večjih količinah? DA NE
6. Ali pokadite več kot 20 cigaret dnevno? DA NE
7. Ali imate pogosto drisko (ki je posledica bolezni, kot je celiakija ali Chronova bolezen)? DA NE

VPRAŠANJE ZA ŽENSKE:



8. Ali ste imeli zgodnjo menopavzo (pred 45. letom)? DA NE
9. Ali vam je menstruacija kdaj izostala za 12 mesecev ali več (razen zaradi nosečnosti ali menopavze)? DA NE

VPRAŠANJE ZA MOŠKE:



10. Ali ste imeli kdaj težave z impotenco, pomanjkanjem libida ali kakšen drug znak povezan z nizko ravniyo testosterona? DA NE

OBRNITE ►

OSTEOPOROZA slabi kosti
in povzroča zlome, ki onemogočajo
normalno in kakovostno življenje.