



Westdeutsches
Osteoporose
Zentrum



KLINIKUM
LEVERKUSEN

Medizinische Klinik 4

Osteoporose-Risiko- Test für Frauen

ORT-28

Entwickelt vom Westdeutschen
Osteoporose Zentrum



Der Mensch im Mittelpunkt unseres Handelns

| Liebe Patientin,

die Osteoporose – die erhöhte Knochenbrüchigkeit – gehört nach der Auflistung der WHO in Genf zu den zehn häufigsten und wichtigsten Erkrankungen der Menschheit. Die volle Ausprägung der Krankheit mit sehr niedriger Knochendichte, Wirbelbrüchen und chronischen Rückenschmerzen kann die Lebensqualität sehr beeinträchtigen. Daher muss es das Ziel sein, die Osteoporose möglichst im Frühstadium zu erkennen bzw. Personen zu identifizieren, die ein erhöhtes Risiko für diese so häufige Skelett-Krankheit haben. Bei derartigen Personen kann es dann sinnvoll sein, eine Knochendichtemessung durchzuführen und eventuell auch weitere Untersuchungen vorzunehmen, letztendlich mit dem Ziel, vorbeugende oder therapeutische Maßnahmen früh einzuleiten.

Das Westdeutsche Osteoporose Zentrum (WOZ) – Schwerpunktambulanz und Forschungsbereich der Medizinischen Klinik 4 am Klinikum Leverkusen – hat nun basierend auf eigenen wissenschaftlichen Studien speziell für Frauen einen Osteoporose-Risiko-Test mit 28 Fragen (ORT-28) erarbeitet, der sich als erster Schritt zur Früherkennung des Osteoporoserisikos bewährt hat.

Bitte lesen Sie sich die 28 nachfolgenden Fragen sehr sorgfältig durch und kreuzen Sie jede Frage mit „Ja“ oder „Nein“ an. Bitte addieren Sie dann die Punkte von allen mit „Ja“ beantworteten Fragen, damit wir Ihr persönliches Risiko für eine Osteoporose abschätzen können.



Titelbilder:

großes Bild: Patientin bei der Knochendichtemessung; kleines Bild links: Hüftfraktur; kleines Bild rechts: Wirbelsäulenfrakturen

A. Hochrisiko für Osteoporose bzw. Knochenbrüche:

1. Haben Sie seit Ihrem 25. Lebensjahr zwei oder mehr Knochenbrüche erlitten, die nicht durch einen schweren Unfall bedingt waren?

Ja 3 Punkte

Nein 0 Punkte

2. Hat sich Ihre Körpergröße seit dem 25. Lebensjahr um mehr als 4 cm vermindert?

Ja 3 Punkte

Nein 0 Punkte

3. Haben Ihre Eltern oder Geschwister einen Oberschenkelhals- oder Wirbelbruch erlitten?

Ja 3 Punkte

Nein 0 Punkte

4. Wiegen Sie derzeit weniger als 50 kg?

Ja 3 Punkte

Nein 0 Punkte

5. Sind Sie älter als 65 Jahre?

Ja 3 Punkte

Nein 0 Punkte

B. Risikofaktoren des individuellen Lebensstils:

6. Fühlen Sie sich oft schwach oder krank und sind weitgehend unfähig, körperlich anstrengende Arbeiten auszuführen?

Ja 1 Punkt

Nein 0 Punkte

7. Hatten oder haben Sie noch Nierensteine?

Ja 1 Punkt

Nein 0 Punkte

8. Sind Sie unsportlich und gehen selten aus dem Haus?

Ja 1 Punkt

Nein 0 Punkte

9. Leiden Sie oft unter Rückenschmerzen?

Ja 1 Punkt

Nein 0 Punkte

10. Besteht bei Ihnen eine Gangunsicherheit und sind Sie im letzten Jahr gestürzt?

Ja 1 Punkt

Nein 0 Punkte

11. Meiden Sie sowohl Milch als auch Milchprodukte (Quark, Joghurt, Käse)?

Ja 1 Punkt

Nein 0 Punkte

12. Sind Sie Raucher oder Ex-Raucher von mehr als 10 Zigaretten täglich?

Ja 2 Punkte

Nein 0 Punkte

13. Haben Sie längerfristig drei oder mehr Gläser alkoholischer Getränke pro Tag getrunken?

Ja 2 Punkte

Nein 0 Punkte

14. Trifft es zu, dass Sie niemals schwanger waren?

Ja, trifft zu
2 Punkte

Nein, trifft nicht zu
0 Punkte

15. Hat die Regelblutung bereits vor Ihrem 45. Lebensjahr endgültig ausgesetzt?

Ja 2 Punkte

Nein 0 Punkte



C. Risikofaktoren für sogenannte sekundäre Osteoporosen:

16. Mussten Sie bislang schon einmal länger als drei Monate Kortisontabletten einnehmen?

Ja 3 Punkte

Nein 0 Punkte

17. Mussten Sie aufgrund einer Brustkrebserkrankung Aromatase-Hemmer (z. B. Arimidex, Femara, Orimeten oder Lentaron) einnehmen?

Ja 3 Punkte

Nein 0 Punkte

18. Sind Sie oder waren Sie früher an einer Essstörung (Anorexie, Bulimie) erkrankt?

Ja 3 Punkte

Nein 0 Punkte

19. Leiden Sie an Multipler Sklerose (MS, Encephalomyelitis disseminata)?

Ja 2 Punkte

Nein 0 Punkte

20. Ist Ihnen durch eine Operation der Magen insgesamt oder teilweise entfernt worden?

Ja 2 Punkte

Nein 0 Punkte

21. Waren oder sind Sie krankheits- oder unfallbedingt zwei Monate oder länger bettlägerig?

Ja 2 Punkte

Nein 0 Punkte

22. Nehmen Sie seit vielen Jahren Medikamente gegen Epilepsie ein?

Ja 1 Punkt

Nein 0 Punkte

23. Besteht bei Ihnen eine chronische Bauchspeicheldrüsen-Entzündung (Pankreatitis) mit dadurch verursachter Verdauungsstörung?

Ja 1 Punkt

Nein 0 Punkte

24. Leiden Sie an einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung (Colitis ulcerosa, Morbus Crohn)?

Ja 1 Punkt

Nein 0 Punkte

25. Sind Sie an chronischem Gelenkrheumatismus (z. B. „Chronische Polyarthritits“ bzw. „Rheumatoide Arthritis“) erkrankt?

Ja 1 Punkt

Nein 0 Punkte

26. Sind Sie an einer chronischen Lungenerkrankung („COPD“, „Asthma bronchiale“, „Lungenfibrose“) erkrankt?

Ja 1 Punkt

Nein 0 Punkte

27. Besteht bei Ihnen eine chronische Lebererkrankung?

Ja 1 Punkt

Nein 0 Punkte

28. Besteht bei Ihnen eine Erkrankung der Schilddrüse?

Ja 1 Punkt

Nein 0 Punkte

→ **Gesamtpunktzahl der mit „Ja“ beantworteten Fragen:**

Punkte





Testergebnis

Der vorliegende Test ist ein Hilfsmittel zur ersten Einstufung des Risikos, dass eine Osteoporose vorliegt oder sich entwickeln kann. Durch den Test kann weder die Diagnose Osteoporose bewiesen werden, noch kann ein niedriger Testwert die Diagnose ausschließen, da nicht alle Faktoren, die auf den Knochen einwirken, erfasst werden können.

Bestimmte Faktoren, wie Alter oder eine eventuell vererbte Anlage, sind nicht beeinflussbar. Änderungen in der Lebensführung (Bewegung, Ernährung), des Krankheitsstatus oder auch in der Medikation können jedoch das Risiko weiter anheben oder senken.

Die Fragen dieses Tests basieren auf bekannten, wissenschaftlich überprüften Risikofaktoren für eine Osteoporose. Die vorliegende Version des Fragebogens basiert auf der Analyse von über 6.000 ambulanten und stationären Patienten aus unserem Zentrum.

Literatur:

- Farahmand P, Öner A, Ringe JD: Osteoporose-Risikostratifizierung mittels standardisiertem Fragebogen. Osteologie 2007; 16: (Suppl 1): 57
- Farahmand P, Öner A, Ringe JD: Osteoporose Pre-Screening: Evaluation eines Fragebogens bei 506 Patienten. Osteologie 2010; 19 (Suppl 1): S37

Risikostufe I:

0 - 3 Punkte – kein bis geringes Osteoporose-Risiko Sie haben keine oder nur wenige Fragen mit „Ja“ beantwortet. Die Wahrscheinlichkeit, dass eine Osteoporose vorliegt oder sich entwickelt, ist zur Zeit gering. Eine gravierende Erkrankung kann jedoch unabhängig davon zu einem erhöhten Osteoporose-Risiko führen.

Risikostufe II:

4 - 6 Punkte – erhöhtes Osteoporose-Risiko Bei Ihnen liegen bereits mehrere Risikofaktoren vor, so dass Ihr persönliches Risiko, eine Osteoporose zu haben oder zu entwickeln, überdurchschnittlich erhöht ist. Die Durchführung einer Knochendichtemessung ist wahrscheinlich ratsam. Die Konstellation der Risiken sowie die Dauer und Intensität der ungünstigen Faktoren sollten durch ein aufklärendes Gespräch beleuchtet und in Bezug zur gemessenen Knochendichte gesetzt werden.

Risikostufe III:

7 - 9 Punkte – deutliches Osteoporose-Risiko Je nach Konstellation der von Ihnen angekreuzten Risikofaktoren haben Sie bereits ein deutlich erhöhtes Osteoporose-Risiko. Neben einer ärztlichen Befragung zur Ermittlung der persönlichen Risikokonstellation ist eine Knochendichtemessung und gegebenenfalls weiterführende Diagnostik erforderlich.

Risikostufe IV:

10 und mehr Punkte – ausgeprägtes Osteoporose-Risiko Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie bereits unter einer Osteoporose leiden, ist hoch anzusetzen. Die erforderlichen Maßnahmen zur weiteren Abklärung sollten im Rahmen eines ärztlichen Gespräches diskutiert werden.

