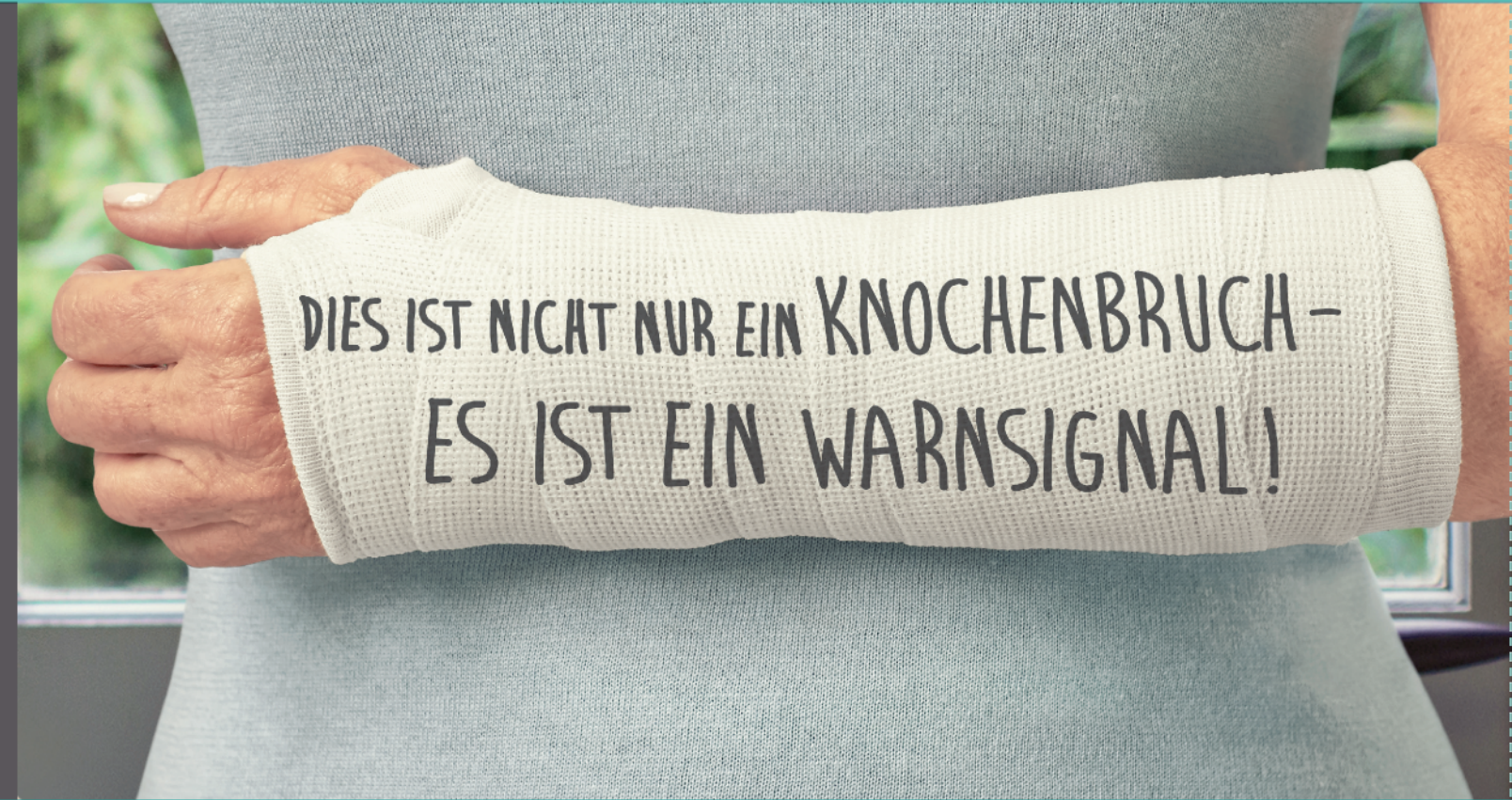


Sie sind über 50 Jahre alt und hatten einen Knochenbruch?
ACHTUNG: Es könnte eine Knochenschwundfraktur
verursacht durch Osteoporose sein.

Diese Frageliste ist nicht abschließend.
Wenn Sie weitere Informationen benötigen,
fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.
Schauen Sie auch gerne auf unsere Webseite
unter www.warnsignal-knochenbruch.de

Hier finden Sie auch weitere
unterstützende Dokumente,
wie z.B. eine Checkliste zur
Sturzprävention.

Oder scannen Sie
diesen QR-Code!



LEITFADEN FÜR EIN ARTZGESPRÄCH

Fragen, die Sie mit Ihrer Ärztin oder mit Ihrem
Arzt besprechen können¹

Kontakt:

Telefon: +49 2173 48 4848
Fax: +49 2173 48 4841
E-Mail: ucbcares.de@ucb.com
Webseite: www.ucbcares.de

1. Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Osteoporose bei postmenopausalen Frauen und bei Männern ab dem 50. Lebensjahr: Leitlinie des Dachverbands der Deutschsprachigen Wissenschaftlichen Osteologischen Gesellschaften e.V. 2023.

Jetzt aktiv werden: Vereinbaren Sie einen Arzttermin!

Bereiten Sie Fragen vor, die Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt stellen möchten. Dieser Leitfaden bietet Ihnen Tipps für ein Gespräch und den Umgang mit einer möglichen Osteoporose.

Informieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt über Folgendes:



Krankengeschichte

Gewisse medizinische Umstände können Ihre Knochen schwächen und die Wahrscheinlichkeit für Knochenschwundfrakturen erhöhen:

- Vorerkrankungen und frühere Knochenbrüche
- Knochenschwundfrakturen bzw. Osteoporose in der Familiengeschichte



Medikamente

Einige Medikamente (wie z. B. Kortison) können sich auf Ihre Knochengesundheit, Ihr Sehvermögen oder Ihr Gleichgewicht auswirken.

- Bisherige und aktuelle Medikamente (rezeptpflichtige und -freie Medikamente)

Fragen, die Sie bei Ihrem Termin stellen können:



Meine Knochengesundheit

Es ist wichtig, Knochenschwund und eine daraus folgende Osteoporose frühzeitig zu erkennen.

- Könnte mein Knochenbruch eine Knochenschwundfraktur sein?
- Falls ja – heißt das, dass ich Osteoporose habe?
- Was ist Osteoporose genau und was bedeutet das für mich?
- Welche Untersuchungen brauche ich?
- Kann ich einen Ausdruck der Ergebnisse meiner Untersuchung haben?
- Können Sie mir sagen, was die Ergebnisse bedeuten?
- Wann findet die nächste Untersuchung statt?



Meine Ernährung

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist für starke Knochen und gesunde Muskeln wichtig.

- Nehme ich über die Nahrung ausreichend Kalzium auf?
- Muss ich regelmäßig Vitamin D (Präparate) einnehmen?
- Kann ich einen Vitamin-D-Test bekommen?
- Wie oft sollten meine Vitamin-D-Werte kontrolliert werden?



Meine körperliche Aktivität

Regelmäßige sportliche Aktivität kann Knochenschwund verhindern und die Muskelkraft aufrechterhalten.

- Welche körperlichen Aktivitäten sind richtig für mich?
- Wie treibe ich sicher Sport?
- Wo kann ich weitere Informationen zu körperlichen Aktivitäten mit Osteoporose finden?



Mein Zuhause

Die Wahrscheinlichkeit eines Sturzes gering zu halten ist wichtig.

- Wie kann ich das Risiko auszurutschen, zu stolpern oder zu stürzen minimieren?



Mein Lebensstil

Bestimmte Gewohnheiten wie Rauchen oder übermäßiger Alkoholkonsum können das Frakturrisiko erhöhen.

- Welche Unterstützung können Sie mir im Umgang mit schädlichen Gewohnheiten geben?
- Wo kann ich Unterstützung erhalten?