

RASTITAKAA OIKEA VAIHTOEHTO

1. Olen mielestäni

- alipainoinen
- ☆ normaalipainoinen
- ylipainoinen

2. Olen

- alle 50-vuotias
- ☆ 50-65-vuotias
- yli 65-vuotias

3. Minulla on ollut luunmurtuma aikuisiällä

- ei
- kyllä

4. Tupakointi

- En tupakoi
- ☆ Tupakoin epäsäännöllisesti tai olen lopettanut
- Tupakoin säännöllisesti yli 10 savuketta päivässä

5. Maitotaloustuotteiden päivittäinen käyttö

- Käytän hyvin vähän tai en lainkaan
- Käytän säännöllisesti päivittäin

6. D-vitamiinin saanti

- Ulkoilen päivittäin
- ☆ En käy ulkona juuri koskaan
- ☆ En syö kalaruokia
- Syön kalaa vähintään kahdesti viikossa
- Käytän margariinia säännöllisesti

7. Onko vanhemmillanne tai sisaruksillanne ollut lonkkamurtuma

- ei
- kyllä

8. Käytän seuraavia lääkkeitä:

- Epilepsialäkkeet
- Sytostaatit eli solunsalpaajat

- Kortisoni suun kautta
- ☆ Furosemidiä sisältävät nesteenoistolääkkeet

9. Sairastan jotakin seuraavista:

- Nivelreuma
- Keliakia
- Kilpirauhasen sairaus
- Lisäkilpirauhasen sairaus
- Maksasairaus
- Munuaisairaus
- Epilepsia
- Insuliinidiabetes
- Syöpäsairaus
- Vaikea laktoosi-intoleranssi
- Laajan suolistoleikkauksen jälkitila
- Anoreksia
- Liikuntakyvyttömyys
- Testosteronin puute (miehet)

Seuraavat väittämät ovat vain naisille:

10. Kuukautiseni ovat loppuneet

- Ei
- Kyllä

11. Kuukautiseni loppuivat

- alle 45-vuotiaana
- yli 45-vuotiaana

12. Synnytykset (yli 45-vuotiaat)

- ☆ En ole synnyttänyt
- Olen synnyttänyt

13. Naishormonien käyttö vaihdevuosissa

- Käytän tällä hetkellä säännöllisesti
- ☆ Käytän epäsäännöllisesti tai olen lopettanut käytön
- En ole koskaan käyttänyt

Jos vastauksessanne oli pelkkiä ympyröitä (○), osteoporoosiriskinne on vähäinen. Jos vastauksessanne oli tähtiä (☆), osteoporoosiriskinne on lievästi kohonnut.

Jos vastauksessanne oli ruutuja (□), osteoporoosiriskinne on selvästi suurentunut: ottakaa yhteyttä lääkäriinne luuntiheysmittauksen ja mahdollisen hoidon tarpeen selvittämiseksi!