

## Osteoporose?

Osteoporose bedeutet eine Störung im Gleichgewicht zwischen Knochenabbau und Knochenneubildung. Das bedeutet, dass es zu einer verminderten Belastbarkeit des Skeletts kommt und eine erhöhte

- Was bedeutet Osteoporose für mich?
- Verursacht Osteoporose Schmerzen?
- Ist Osteoporose vererbbar?
- Kann diese Krankheit auch in jüngeren Jahren auftreten?

Knochenbrüchigkeit gegeben ist. Folgende Fragen sollen Ihnen im Arztgespräch helfen, für Ihre Anliegen die richtigen Antworten bzw. Therapien zu finden.

- Bekomme ich durch den Wechsel (Menopause, Hormonmangel) Osteoporose?
- Sind Männer auch gefährdet?
- Habe ich klinische Risikofaktoren für Osteoporose?

## Vorsorge

- Wie kann ich am besten gegen Osteoporose vorsorgen?
- Wann soll ich mit der Vorsorge beginnen?
- Welche Sportarten bzw. Kraft- und Bewegungsübungen sind für mich geeignet?
- Kann zu viel Sport schaden?
- Kann ich mit der Ernährung zur Vorbeugung etwas beitragen?
- Gibt es Broschüren mit einer Kalzium-/Vitamin-D - Übersicht der Nahrungsmittel?
- Warum ist Fisch 2 x wöchentlich empfehlenswert?
- Was kann ich bei einer Unverträglichkeit von Milchprodukten tun?
- Welche Medikamente können Osteoporose fördern?
- Können Hormone vorbeugend bei Osteoporose wirken?
- Wie viel Sonne pro Tag ist gesund?
- Fördern Alkohol und Nikotin Osteoporose?
- Wie wirkt sich eine schnelle Gewichtsreduktion für mich aus?
- Wie kann ich Stürze vermeiden?
- Welchen Unfällen im Haushalt kann ich vorbeugen?

## Diagnostik

- Welche diagnostischen Möglichkeiten gibt es?
- Was ist eine Knochendichtemessung (DXA)?
- Wann soll ich die Knochendichtemessung durchführen?
- Kann mir die Knochendichtemessung schaden?
- Welche Risikofaktoren gibt es?
- Welche Blutwerte sind zur Beurteilung der Osteoporose notwendig?
- Wie aussagekräftig ist ein Röntgen?
- Ich hatte einen Knochenbruch ohne größeres/n Trauma/Unfall. Könnte es sein, dass ich Osteoporose habe?
- Meine Körpergröße hat sich um mehr als 4 cm verringert. Könnte Osteoporose die Ursache sein?
- Wie hoch ist mein Risiko, einen Knochenbruch zu erleiden?
- Wann ist eine Knochenbiopsie sinnvoll?

## Verlauf

- Wie oft soll ich zur Kontrolle kommen?
- In welchen Zeitabständen sind Knochendichtemessungen sinnvoll?
- In welchen Zeitabständen sind Blutuntersuchungen sinnvoll?

## Therapie

- Gibt es ein Verzeichnis von Osteoporose-Therapiezentren? (z. B. Internet etc.)
- Wann benötige ich eine Therapie?
- Welche Therapie können Sie mir als Arzt empfehlen?
- Ist eine reine Kalzium-/Vitamin-D-Therapie ausreichend?
- Welche Nebenwirkungen sind bei einer Therapie mit Medikamenten möglich?
- Welche Wechselwirkungen habe ich eventuell zu erwarten?
- Ich habe Nebenwirkungen von meinem(n) Medikament(en). Gibt es eine Alternative?
- Meine Knochendichte hat sich verschlechtert. Ist eine Therapieumstellung sinnvoll?
- Warum hat sich meine Knochendichte trotz Therapie verschlechtert?
- Wie lange muss ich die Medikamente regelmäßig nehmen? Wann ist eine Therapiepause notwendig?
- Welche Konsequenzen habe ich ohne Behandlung zu erwarten?

## Rehabilitation

- Ich habe Schmerzen. Was kann ich dagegen tun?
- Ich bekomme einen Rundrücken. Wie kann ich dem entgegenwirken?
- Welchen Sport kann ich betreiben?
- Wie kann ich meine Beweglichkeit nach einem Knochenbruch verbessern?
- Ab wann ist Krafttraining sinnvoll?
- Wie viel Gewicht darf ich tragen?
- Was soll ich an Tätigkeiten vermeiden?
- Kann ich die Arbeiten im Haushalt wie gewohnt weiter durchführen?
- Sind Mieder (Orthesen) sinnvoll?
- Welche sonstigen Hilfsmittel stehen mir zur Verfügung? (z. B. Hüftprotektoren)

## Psychologie

- Ich vereinsame zunehmend. Ich habe Angst zu stürzen und traue mich nicht die Wohnung zu verlassen. Was kann ich dagegen tun?
- Kann Osteoporose Depressionen hervorrufen?
- Meine Hobbies bedeuteten für mich Entspannung. Jetzt kann ich sie nicht mehr ausführen. Wie soll ich damit zurechtkommen? (Beispiele: langes Sitzen in der Oper bedeuten heftige Rückenschmerzen, Skifahren = erhöhte Bruchgefahr etc.)
- Wie kann ich die Familie mit einbeziehen?
- Wie erkläre ich dem Freundeskreis das Thema Osteoporose?
- Gibt es unterstützende Broschüren oder Folder?
- Bin ich durch Isolation gefährdet?

## Soziale Faktoren

- Welche Kosten kommen auf mich zu?
- Gibt es eine Selbsthilfegruppe in meiner Nähe?
- Benötige ich Fremdhilfe?
- Kann ich weiterhin meine Tätigkeiten ausüben?
- Kann ich weiterhin meinen Hobbies nachgehen?

Um die Lesbarkeit zu vereinfachen wird auf die zusätzliche Formulierung der weiblichen Form verzichtet. Wir möchten deshalb darauf hinweisen, dass die ausschließliche Verwendung der männlichen Form explizit als geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

## Überreicht durch:

ARZTSTEMPEL

### Projekt:

Fragenkatalog zu Osteoporose

### Projektteilnehmer:

Dr. Rainer **Göbl**, Allgemeinmedizin,  
Staasdorfer Str. 8, 3430 Tulln  
Dr. Selma **Hasica**, Krankenhaus der Barmherzigen  
Brüder Wien, Johannes-von-Gott-Platz 1, 1020 Wien  
Univ.-Prof. Dr. Gerold **Holzer**, Univ.-Klinik Wien,  
Währinger Gürtel 18–20, 1090 Wien  
Dkfm. Elvira **Kopal**, Osteoporose Selbsthilfe Wien,  
Tel.: 01 522 63 35, <http://www.osteoporose-selbsthilfe.at>  
Dr. Claudia **Linemayr-Wagner**, Gesundheitszentrum  
Wien-Mitte, Strohgasse 28, 1030 Wien  
Alexandra **Masser**, Osteoporose Selbsthilfe Wien,  
Tel.: 01 522 63 35, <http://www.osteoporose-selbsthilfe.at>  
OA Dr. Christian **Muschitz**, Krankenhaus der Barmh.  
Schwestern Wien, Stumpergasse 13, 1060 Wien  
Univ.-Prof. Dr. Elisabeth **Preisinger**, Krankenhaus  
Hietzing, Wolkersbergenstraße 1, 1130 Wien  
Patienten

### Impressum

© 2011: **FOCUS PATIENT Ltd.**, Ingeborg Beunders,  
MAS, MBA; Melkergasse 23–25/1, 2500 Baden,  
[www.focuspatient.at](http://www.focuspatient.at)

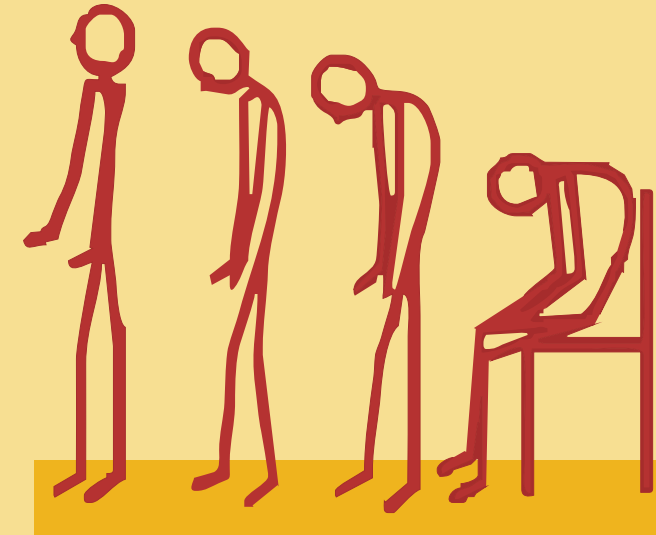
**TRIAS TRAINING**, Mag. Susanne Göbl-Por,  
Gaisruck 9, 3464 Hausleiten

Mit freundlicher Unterstützung von

**AMGEN**

**gsk**  
GlaxoSmithKline

# Wichtige Fragen ZU OSTEOPOROSE



**Fragenübersicht zur Vorbereitung  
für Ihr Arztgespräch.**

**Für Sie zusammengestellt von  
Ärzten und Betroffenen.**

