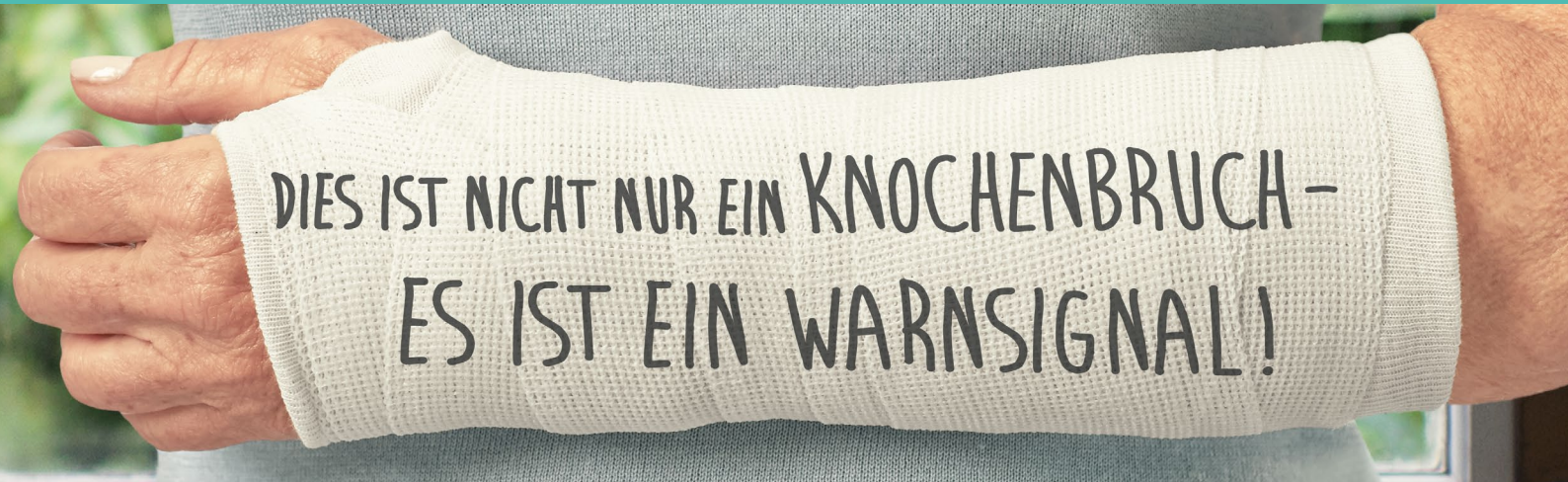


Sie sind über 50 Jahre alt und hatten einen Knochenbruch?
Achtung: Es könnte eine Knochenschwundfraktur* sein.

LASSEN SIE UNS REDEN

Ein Leitfaden für Fragen, die Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin besprechen sollten

* ein Knochenbruch verursacht durch Osteoporose



Der erste Schritt: Verhindern Sie weitere Knochenbrüche

Nach einem Knochenbruch aufgrund von Osteoporose (auch Knochenschwundfraktur genannt) fühlen Sie sich möglicherweise von der Fülle der verfügbaren Informationen überwältigt.

Es ist jedoch wichtig zu verstehen und zu lernen, wie Sie mit Ihrer Osteoporose umgehen können. Den ersten Schritt zur Prävention weiterer Brüche machen Sie, indem Sie einen Gesprächstermin mit Ihrem Arzt vereinbaren.

Bereiten Sie Fragen vor, die Sie Ihrem Arzt stellen möchten

Sie sind nicht sicher, wie Sie das Gespräch beginnen sollen? Umseitig finden Sie einen Leitfaden mit Fragen, die Sie stellen sollten.¹ Wenn die Zeit knapp ist, beginnen Sie mit den Fragen, die Ihnen am wichtigsten sind.

Darüber hinaus ist es wichtig, dass Sie Ihren Arzt über Folgendes informieren:



Krankengeschichte

Einige Krankheiten oder gewisse medizinische Umstände können Ihre Knochen schwächen und die Wahrscheinlichkeit für Knochenschwundfrakturen erhöhen:

- Vorerkrankungen und frühere Knochenbrüche
- Familiengeschichte von Knochenschwundfrakturen bzw. Osteoporose bei Familienmitgliedern über 50 Jahre (Mutter, Vater, Bruder, Schwester usw.)

Meine Notizen:



Medikamente

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

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

Meine Notizen:

Fragen, die Sie bei Ihrem Termin stellen können



Meine Knochengesundheit

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

- 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, die Kalzium, Vitamin D und Proteine enthält, ist für starke Knochen und gesunde Muskeln (lebens)wichtig. **Fragen:**

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

Meine Notizen:



Meine körperliche Aktivität

Regelmäßige sportliche Aktivität kann Knochenschwund verhindern (und die Muskelkraft aufrechterhalten). **Fragen:**

- 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

Das Risiko eines Sturzes zu minimieren ist wichtig. **Fragen:**

- Was kann ich zu Hause tun, um Ausrutschen, Stolpern und Stürze weniger wahrscheinlich zu machen?



Mein Lebensstil

Die Vermeidung bestimmter Gewohnheiten, die Ihr Risiko für eine Fraktur erhöhen können, ist von entscheidender Bedeutung.

Fragen Sie, welche Unterstützung und Ressourcen verfügbar sind, um Ihnen beim Umgang mit schädlichen Gewohnheiten zu helfen, beispielsweise:

- Rauchen
- Übermäßiger Alkoholkonsum

Meine Notizen:

Diese Frageliste ist nicht abschließend. Wenn Sie also weitere Informationen benötigen, fragen Sie Ihren Arzt. Weitere Informationen finden Sie auch unter www.warnsignal-knochenbruch.de

Für mehr Informationen zu Knochenschwundfrakturen wenden Sie sich an unser UCBCares®-Team:



www.ucb.de/kontakt



+49 (0) 2173 48 48 48



ucbcares.de@ucb.com

Referenz:

1. International Osteoporosis Foundation-Data and Publications & Osteoporosis & Musculoskeletal Disorders. Verfügbar unter: <https://www.iofbonehealth.org>. Zugriff am 1. Oktober 2018

DE-N-DA-PF-1900029

© Februar 2019 UCB Pharma GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

UCBCares®