

Naam:

Adres:

Postcode / woonplaats:

Telefoonnummer:

E-mail:

Geboortedatum:leeftijd:.....jaar

Uitslag meting (T-score):

Risicofactoren	Nee	Ja	Punten	
Komt osteoporose in de familie voor (gebroken heup of ingezakte wervels)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8	
Langdurig gebruik van corticosteroiden (prednison of prednisonachtige stoffen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8	
Langdurig ander medicijngebruik zoals anti-depressiva, anti-epileptica, maagzuurbinders of andere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6	
Bepaalde aandoeningen zoals schildklier, fibromyalgie, reumatoïde artritis, long-, nier-, maag-, darm-, lever- of huidaandoeningen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8	
Geen, of heel weinig lichaamsbeweging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8	
Een veel te laag lichaamsgewicht of anorexia (nu of in het verleden)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8	
Na het 50 ^e jaar één of meerdere botbreuken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8	
Vroege overgang (voor 46 ^e jaar) of baarmoederoperatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4	
Te weinig zonlicht en/of onvoldoende inname van vitamine D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	
Lengteverlies: meer dan 3 cm gekrompen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3	
Geslacht: vrouw (vrouwen lopen een groter risico dan mannen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	
Te weinig geslachtshormonen bij man of vrouw (aangeboren, impotentie, lange tijd geen menstruatie)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	
Roken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	
Hoog alcoholgebruik (meer dan 3 glazen per dag gemiddeld)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	
Te veel koffie (meer dan 5 koppen per dag gemiddeld)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	
Hoog zoutgebruik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	
Grotere kans op vallen (evenwichtsstoornissen, slecht ter been)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	
Onvoldoende mineralen via de voeding (veel kant en klaar maaltijden)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	
Totaalscore				

Bij een score van 8 punten of hoger is het beslist belangrijk om een botmeting te laten doen.