

# Riskerar du att drabbas av ett brott?

Testa dig själv om du är i riskzonen för benskörhet.  
Du skrapar fram svaret på ett par minuter.

För varje fråga skrapa bort 'ja' eller 'nej' som svar	Ja	Nej
Har du benskörhet i släkten? Har många i släkten råkat ut för en fraktur, tex höftfraktur? Har det exempelvis hänt din mamma, mormor eller farmor?		
Har du någon gång råkat ut för en fraktur?		
Har du börjat få ont i ryggen vid en lätt påfrestning och minskat i längd? Det kan vara ett tecken på att ryggkotorna har pressats ihop p g a benskörhet.		
Är du 80 år eller äldre?		
Om du är kvinna: Har du haft ett tidigt klimakterium där menstruationen upphörde innan 45 års ålder?		
Är du underviktig, d v s väger mindre än 55 kg? Ett par extra kilon ger styrketräning för skelettet och stötdämpning vid ett fall.		
Rör du regelbundet på dig? Träning där du belastar skelettet, exempelvis promenader, löpning, styrketräning och hopp, stärker benstommen.		
Har du dålig balans och lätt för att ramla?		
Röker du? Rökning påverkar den levande benvävnaden negativt.		
Har du behandlats med kortison-tabletter i mer än 3 månader? Långvarig behandling med kortison i tablettform kan öka risken för benskörhet och frakturer. Även sjukdomen som kortisonet behandlar kan bidra till den ökade risken.		

Summera dina röda prickar: \_\_\_\_\_ Summera dina blå prickar: \_\_\_\_\_

# Riskerar du att drabbas av ett brott?

Testa dig själv om du är i riskzonen för benskörhet.  
Du skrapar fram svaret på ett par minuter.

För varje fråga skrapa bort 'ja' eller 'nej' som svar	Ja	Nej
Har du benskörhet i släkten? Har många i släkten råkat ut för en fraktur, tex höftfraktur? Har det exempelvis hänt din mamma, mormor eller farmor?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Har du någon gång råkat ut för en fraktur?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Har du börjat få ont i ryggen vid en lätt påfrestning och minskat i längd? Det kan vara ett tecken på att ryggkotorna har pressats ihop p g a benskörhet.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Är du 80 år eller äldre?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Om du är kvinna: Har du haft ett tidigt klimakterium där menstruationen upphörde innan 45 års ålder?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Är du underviktig, d v s väger mindre än 55 kg? Ett par extra kilon ger styrketräning för skelettet och stötdämpning vid ett fall.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Rör du regelbundet på dig? Träning där du belastar skelettet, exempelvis promenader, löpning, styrketräning och hopp, stärker benstommen.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="radio"/>
Har du dålig balans och lätt för att ramla?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Röker du? Rökning påverkar den levande benvävnaden negativt.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Har du behandlats med kortison-tabletter i mer än 3 månader? Långvarig behandling med kortison i tablettform kan öka risken för benskörhet och frakturer. Även sjukdomen som kortisonet behandlar kan bidra till den ökade risken.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

Summera dina röda prickar: \_\_\_\_\_ Summera dina blå prickar: \_\_\_\_\_

## Prick betyder ökad risk för fraktur.

### Testet är baserat på Läkemedelsverkets rekommendationer 2007

#### 1–5 röda prickar, 0–5 blå prickar:

Det räcker med en röd prick för att du kan vara en av dem som har ökad risk för benskörhet. Ju fler röda prickar, desto högre risk. Om du dessutom har blå prickar är risken ännu större.

Om du är yngre och inte brutit något ben är risken ofta låg. Risken är däremot mer påtaglig om du är över 50 år och har haft en fraktur trots liten påfrestning. Med högre ålder är det mer vanligt med benskörhet. Risken för frakturer ökar också om du har hög risk att falla omkull, till exempel på grund av dålig balans. Kontakta din läkare och diskutera om du behöver utredas för benskörhet. Ta med detta test.

#### 0 röda prickar, 1–5 blå prickar:

Dina svar antyder att du inte riskerar benskörhet just nu, men att du behöver tänka extra på att förebygga det i framtiden. Med åldern ökar risken för benskörhet. Om du vill minska denna risk skall du röra på dig så skelettet belastas, äta en näringsriktig kost – inklusive kalcium och D-vitamin – och inte röka.

#### 0 röda prickar, 0 blå prickar. Bara fyrkanter.

Dina svar antyder att du inte riskerar benskörhet just nu! Med åldern ökar dock risken för benskörhet. Så vill du ha låg risk även som äldre; fortsatt att leva sunt och äta en näringsriktig kost, gärna med kalcium och D-vitamin!



sanofi aventis 

P&G

sanofi-aventis • Box 14142, 167 14 Bromma • Tel: 08-634 50 00 • [www.alltomosteoporos.se](http://www.alltomosteoporos.se)