PRILOGA 40: TVEGANJE ZA OSTEOPOROZO

Vprašalnik za oceno tveganja za osteoporozo (FRAX)

a) Ali ste že imeli osteoporozni zlom?	DA NE
b) Ali je kateri od staršev imel zlom kolka?	DA NE
c) Ali kadite?	DA NE
d) Ali ste uživali metilprednizolon ali ekvivalent vsaj 4 mg dnevno vsaj tri mesece kadarkoli v življenju?	DA NE
e) Ali imate revmatoidni artritis?	DA NE
f) Ali dnevno zaužijete tri merice alkohola ali več?	DA NE
g) Ali imate sekundarno osteoporozo?	DA NE
h) Ali ste že imeli opravljeno merjenje mineralne kostne gostote z DXA dvoenergijska rentgenska absorpciometrija) ?	DA NE
i) Vrednostmineralne kostne gostote (MKG) vratu kolka (v kolikor je bila opravljena meritev DXA)	MKG vratu kolka:

Podatke vnesite v program FRAX, dosegljiv na: https://www.sheffield.ac.uk/FRAX/tool.aspx?country=1

Ocena tveganja za osteoporozni zlom (FRAX).

Ocena statusa pacienta	Merilo	Ukrep
Nizko tveganje	≤ 10 %	Ponovna ocena čez pet let.
Zmerno tveganje	Od 10 – 20 %	Pacientu svetujemo merjenje MKG z DXA. Z izvidom ga napotimo k zdravniku družinske medicine ali uredimo obisk na domu. Ponovna ocena čez dve do tri leta
Visoko tveganje	≥20% za štiri najpogostejše zlome ali ≥ 5 % za zlom kolka	Pacienta napotimo k zdravniku družinske medicine ali uredimo obisk na domu. Kontrole enkrat letno.

Obravnava pacientov v PV glede na oceno tveganja za osteoporozni zlom

Tveganje po izračunu FRAX	**Merilo (FRAX)**	**Ukrep**
Nizko tveganje	≤ 10 %	Nasvet o zdravem življenjskem slogu, pravilni prehrani in telesni vadbi.
Zmerno tveganje	Od 10 – 20 %	Nasvet o zdravem življenjskem slogu, pravilni prehrani in telesni vadbi. Razmislimo o dodatku vitamina D in morebiti tudi kalcija.
Visoko tveganje	≥ 20 % za štiri najpogostejše zlome ali ≥ 5 % za zlom kolka	Nasvet o zdravem življenjskem slogu, pravilni prehrani in telesni vadbi. Zdravnik priporoči zdravljenje.