



The University
Of
Sheffield.



World Health
Organization

Vill Du veta din risk för att få fraktur inom 10 år?

Många benbrott är resultatet av enkla olyckor såsom att falla från stående höjd. Vissa riskfaktorer associerade med dessa frakturer är orsakade av mildt våld. Efter att ha fyllt i frågorna nedan, kan Du be Din doktor beräkna Din risk (eller kan du göra det själv!) genom att besöka www.shef.ac.uk/FRAX

LÄS PÅ BAKSIDAN AV DETTA BLAD FÖR ATT FÅ MER INFORMATION OM RISKFAKTORERNA OCH VAD MAN SKALL GÖRA MED RESULTATET

- | | | | | | | | |
|----|---|-----------------------|----|-----------------------|-----|-----------------------|----------|
| 1 | Hur gammal är Du? | År: | | | | | |
| 2 | Hur lång är Du? | Cm: | | | | | |
| 3 | Hur mycket väger Du? | Kg: | | | | | |
| 4 | Har du någonsin fått en fraktur på grund av en enkel olycka i ditt vuxna liv? (t.ex. ett enkelt fall från stående) | <input type="radio"/> | ja | <input type="radio"/> | nej | <input type="radio"/> | vet inte |
| 5 | Har någon av Dina föräldrar någonsin fått en höftfraktur efter en enkel olycka? (t.ex. ett fall från stående) | <input type="radio"/> | ja | <input type="radio"/> | nej | <input type="radio"/> | vet inte |
| 6 | Är Du för närvarande rökare? | <input type="radio"/> | ja | <input type="radio"/> | nej | <input type="radio"/> | vet inte |
| 7 | Har Du någonsin tagit kortison-tabletter (t.ex. Prednisolon) en längre tid än några veckor? | <input type="radio"/> | ja | <input type="radio"/> | nej | <input type="radio"/> | vet inte |
| 8 | Har Din doktor någonsin sagt att Du har reumatoid artrit? (inte osteoartrit) | <input type="radio"/> | ja | <input type="radio"/> | nej | <input type="radio"/> | vet inte |
| 9 | Har Du någonsin haft en åkomma definierad på andra sidan detta blad? (Andra sjukdomstillstånd som orsakar benskörhet) | <input type="radio"/> | ja | <input type="radio"/> | nej | <input type="radio"/> | vet inte |
| 10 | Dricker Du 3 enheter alkohol eller mer i genomsnitt per dag? (1½ ölglas eller 3 vinglas eller 3 snapsglas sprit) | <input type="radio"/> | ja | <input type="radio"/> | nej | <input type="radio"/> | vet inte |

Om svaret på någon fråga ovan är **vet inte**, markera **nej** på hemsidan

Min risk att få en OSTEOPOROTISK FRAKTUR inom 10 år är

%

Min risk att få en HÖFTFRAKTUR inom 10 år är

%

Information om riskfaktorerna

ÅLDER FRAX® fungerar för åldrar mellan 40 och 90 år. Om en ålder under eller över dessa gränser anges kommer programmet att beräkna sannolikheten för 40 respektive 90 år.

TIDIGARE FRAKTUR En tidigare fraktur betyder mer specifikt en tidigare fraktur i vuxen ålder som inträffat spontant, eller en fraktur orsakad av våld som hos en frisk individ inte hade gett en fraktur. Risken kommer att bli underskattad om Du har mer än en fraktur orsakad av mildt våld.

RÖKNING Ange ja om Du röker tobak för närvarande, ange nej om Du tidigare har varit rökare. Risken för fraktur är större ju mer Du röker, men detta beaktas inte i beräkningen.

KORTISON Ange ja om Du har stått på peroralt kortison längre än 3 månader på en dos som motsvarar 5 mg Prednisolon dagligen eller mer. Risken för fraktur är större vid högre doser, men detta beaktas inte i beräkningen.

REUMATOID ARTRIT Det finns många typer av artrit och Den mest vanliga, osteoartrit, är om något associerad med en lägre risk för fraktur. Diskutera Din diagnos med Din doktor om Du är osäker.

ANDRA SJUKDOMSTILLSTÅND SOM ORSAKAR BENSKÖRHET Ett antal åkommor är associerade med benförlust och ökad risk för fraktur. Dessa är: tidig menopaus (<45 år) eller långa perioder utan mens (andra orsaker än graviditet), långvarig minskad rörlighet (t.ex. efter en stroke, Parkinsons sjukdom eller ryggradsskada), Crohns sjukdom eller ulcerös kolit, insulinberoende diabetes och en överaktiv sköldkörtel. Listan är inte fullständig. Fråga Din doktor om Du funderar över andra åkommor.

ALKOHOL 3 eller flera enheter per dag är associerat med ökar risk för fraktur. En enhet alkohol varierar något mellan olika länder, från 8-10 gram alkohol. Detta är detsamma som ett glas öl (285 ml), 30 ml sprit, ett medelstort glas vin (120 ml) eller 1 litet glas likör (60 ml)

Vad skall jag göra med resultatet?

Diskutera resultatet med Din doktor eller annan hälso- och sjukvårdspersonal (t.ex. sjuksköterska) om Du funderar över din risknivå. De kan besluta att Du behöver en bentäthetsmätning (en enkel röntgenundersökning) för att vidare kunna undersöka Din risk för fraktur. Efter bentäthetsmätningen kan man omräkna Din risk för fraktur med hjälp av FRAX-verktyget. Du kan då anteckna det nya resultatet i nedanstående rutor:

Min risk att få en OSTEOPOROTISK FRAKTUR inom 10 år är

%

Min risk att få en HÖFTFRAKTUR inom 10 år är

%