

KYSELY OSTEOPOROOSIIN LIITTYEN

Valitkaa oikean vastausvaihtoehdon vieressä oleva ympyrä tai kirjoittakaa vastaus sille varattuun paikkaan.

TAUSTATIEDOT

1. Syntymävuosi _____

2. Paino _____

3. Pituus _____

4. Onko pituudessanne tapahtunut aikuisiällä muutoksia??

Ei Kyllä

Jos vastasitte kyllä, niin millaisia? _____

ELÄMÄNTAVAT JA RAVITSEMUS

5. Harrastatteko liikuntaa säännöllisesti? (vähintään 3 kertaa viikossa, ½ - 1 tuntia kerrallaan?)

Ei Kyllä

Jos vastasitte kyllä, niin millaista liikuntaa? _____

6. Käytättekö päivittäin maitotuotteita? (maito/jugurtti/piimä yli 2 lasia tai juustoa yli 3 siivua päivässä)

Ei Kyllä

7. Käytättekö kalkkilisäravinteita?

Ei Kyllä

8. Syöttekö kalaa 2-3 kertaa viikossa tai käytättekö päivittäin vitaminoituja ravintorasvoja tai maitovalmisteita?

Ei Kyllä

9. Käytättekö D-vitamiini lisäravinteita?

Ei Kyllä

10. Tupakoitete?

Ei Kyllä

11. Käytättekö alkoholia enemmän kuin kaksi annosta päivässä?

Ei Kyllä

OSTEOPOROOSI JA SIIHEN LIITTYVÄT TEKIJÄT

12. Onko Teillä ollut aikuisiässä kaatumiseen liittyvä luunmurtuma?

Ei Kyllä

Jos vastasitte kyllä, niin mikä murtuma?

13. Onko vanhemmillanne/isovanhemmillanne diagnosoitu osteoporoosia?

Ei Kyllä

14. Onko teillä diagnosoitu osteoporoosi?

Ei Kyllä

Jos vastasitte kyllä, niin

a) Missä osteoporoosinne on todettu? _____

b) Milloin? _____

c) Miten osteoporoosi ilmeni? _____

d) Onko Teillä lääkitys osteoporoosiin?

Ei Kyllä

Jos vastasitte kyllä, niin mikä? _____

e) Miten hoidatte osteoporoosianne? _____

TIETÄMYS OSTEOPOROOSISTA JA SIIHEN LIITTYVISTÄ TEKIJÖISTÄ

Ovatko seuraavat väittämät osteoporoosista paikkaansa pitäviä?

- | 15. Osteoporoosi on | Kyllä | Ei |
|--------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| a) luuston sairaus | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| b) iäkääntyvien sairaus | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| c) naisten sairaus | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| d) elintapasairaus | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| e) toisen sairauden liittännäisilmiö | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

16. Osteoporoosille on tyypillistä
- | | Kyllä | Ei |
|------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| a) se etenee hitaasti | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| b) sitä voi sairastaa tietämättään | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| c) alttius murtumille lisääntyy | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

17. Osteoporoosin riskitekijöitä ovat
- | | Kyllä | Ei |
|--------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| a) perinnölliset tekijät | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| b) vähäinen liikunta/liikkumattomuus | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| c) kalsiumin ja D-vitamiinin puute | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| d) hento ruumiinrakenne | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| e) tupakointi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| f) runsas suolan käyttö | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| g) miessukupuolihormonin puute | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| h) sairaudet + lääkitys | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| i) iäkääntyminen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

18. Osteoporoosin ennaltaehkäisyssä on tärkeää
- | | Kyllä | Ei |
|--|-----------------------|-----------------------|
| a) riittävä kalsiumin ja D-vitamiinin saanti | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| b) säännöllinen liikunta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| c) tupakoinnin välttäminen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| d) liiallisen laihduttamisen välttäminen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| e) liiallisen alkoholin käytön välttäminen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| f) liiallisen suolan käytön välttäminen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

19. Osteoporoosia hoidetaan
- | | Kyllä | Ei |
|-------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| a) lisäämällä kalsin saantia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| b) lisäämällä D-vitamiinin saantia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| c) osteoporoosilääkityksellä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| d) luun murtumien ennaltaehkäisyllä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

20. Mistä seuraavista osteoporoosiin liittyvistä asioista haluaisitte saada lisätietoa? Laittakaa numerojärjestykseen 1-6, niin että yksi(1) on se mistä odotatte saavanne eniten tietoa ja kuusi(6) se mistä odotat saavasi vähiten tietoa.

- a) osteoporoosi sairautena _____
b) osteoporoosin oireet _____
c) osteoporoosin seuraukset _____
d) osteoporoosin riskitekijät _____
e) osteoporoosin ennaltaehkäisy _____
f) osteoporoosin hoito _____
g) jotain muuta, mitä? _____
-

21. Mitä muuta haluaisitte sanoa osteoporoosista tai tästä kyselylomakkeesta (Vapaa sana)? _____

KIITOS! Tiina Ratia, terveydenhoitajaopiskelija (KYAMK)