

**Mikkelin osteoporoosi-indeksi (MOI)**

		Riskipisteet
1. Ikä	<55-v.	0
	55 – 59-v.	1
	60 – 64-v.	2
	65 – 69-v.	3
	70 – 74-v.	4
	≥ 75-v.	6
2. Paino	≥ 65 kg	0
	57 – 64 kg	1
	< 57 kg	2
3. Onko Teillä nyt tai aikaisemmin aikuisiässä ollut kaatumiseen liittyvä, matalaenerginen luunmurtuma?		
	Ei	0
	Kyllä	2
Mikä murtuma?		
4. Onko vanhemmillanne/sisaruksillanne ollut lonkkamurtuma tai paha vanhuuden köyryselkä tai pituuden lyheneminen?		
	Ei	0
	Kyllä	2
5. Tupakoittekö säännöllisesti?		
	Ei	0
	Kyllä	2
6. Käytättekö naissukuhormonia (estrogeeni)?		
	Kyllä	0
	Ei	2
7. Käytättekö päivittäin maitotuotteita? (maito/jogurtti/piimä yli 2 lasia tai juustoa yli 3 siivua päivässä)		
	Kyllä	0
	Ei	2

8. Harrastatteko kävelyä/liikuntaa säännöllisesti? (ainakin 3 kertaa viikossa ½ - 1 tuntia kerrallaan)

Kyllä	0
Ei	2

9. Onko pituutenne lyhentynyt?

Ei	0
Kyllä 3 – 4 cm	1
Kyllä $\geq$	2

10. Tarvitsetteko tuolista noustessa tukea käsinojista?

Ei	0
Kyllä	2