

**Zdrowe kości do starości –
program profilaktyki i leczenia osteoporozy u kobiet w Makroregionie Wschodnim**

ANKIETA PACJENTKI DOTYCZĄCA WIEDZY NA TEMAT OSTEOPOROZY

Ankieta obejmuje 17 pytań zamkniętych z możliwością zaznaczenia tylko jednej odpowiedzi. Niniejsze badanie ankietowe jest nieinwazyjne i bezpieczne. Możesz zrezygnować z udziału w nim na każdym jego etapie

Proszę zaznaczyć tylko jedną krzyżykiem

I.p.	Pytania	PRAWDA	NIEPRAWDA
	Czynniki ryzyka osteoporozy		
1.	Uboga dieta może prowadzić do osteoporozy		
2.	Podeszły wiek lub okres pomenopauzalny jest czynnikiem ryzyka osteoporozy		
3.	Uwarunkowania genetyczne stwarzają większe ryzyko wystąpienia osteoporozy		
4.	Zaburzenia pokarmowe oraz spożywanie alkoholu są czynnikami ryzyka osteoporozy		
5.	Palenie papierosów ma wpływ na pojawienie się osteoporozy		
	Wiedza na temat spożycia wapnia		
6.	Picie 2-3 szklanek mleka zabezpiecza przed osteoporozą		
7.	Ser, brokuły, sardynki i jogurt są dobrym źródłem wapnia		
8.	Osoby mające dietę ubogą w wapń powinny go suplementować		
	Wiedza na temat aktywności fizycznej		
9.	Wystarczy tylko 5 dni ćwiczeń w tygodniu by zapobiegać osteoporozie		
10.	Bieganie i taniec to najlepsza aktywność fizyczna zapobiegająca osteoporozie		
11.	Codziennie ćwiczenia wzmacniają kości i zapobiegają osteoporozie		
	Wiedza o objawach i leczeniu		
12.	Osteoporoza przebiega bezobjawowo szczególnie w pierwszym okresie		
13.	Osteoporoza może być leczona		
	Wiedza o diagnostyce		
14.	Osteoporoza musi być diagnozowana badaniem densytometrycznym		
15.	Rutynowo konieczne jest wykonanie badania rtg		
16.	Lekarz powinien zalecać diagnostykę i leczenie osteoporozy		
17.	Zbyt duże narażenie na promieniowanie rtg może być szkodliwe dla zdrowia		

DZIĘKUJEMY ZA WYPEŁNIENIE ANKIETY