

Wat je over osteoporose moet weten

Wat is osteoporose?

Als je botten verzwakt zijn, heet dat osteoporose of botontkalking. Vanaf je dertigste krijg je geleidelijk steeds minder stevige botten. Dat geldt voor iedereen. Als er sprake is van osteoporose is de verzwakking van de botten sneller en ernstiger dan normaal.

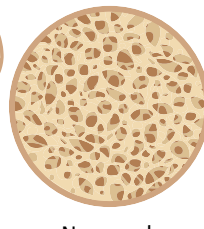
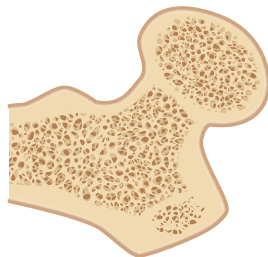
Bij osteoporose is de botmassa verlaagd (de botten zijn minder stevig) en de botstructuur is veranderd (poreus geworden). Dat betekent dat je meer risico op een botbreuk loopt. Zo'n botbreuk kan gebeuren in je enkel, pols, been of arm. Maar de breuk kan ook plaatsvinden in je wervelkolom, dan is er sprake van een wervelfractuur of wervelinzakking. Vooral een breuk in je heup of een wervelfractuur kunnen ernstige gevolgen hebben voor je toekomstige gezondheid en mobiliteit. Deze breuken kunnen ertoe leiden dat je bepaalde dingen niet meer kunt doen of veel korter kunt volhouden. Deze breuken kunnen bovendien veel pijn veroorzaken, die soms lang aanhoudt. Wervelfracturen kunnen er bovendien toe leiden dat je lichaam verandert, je wordt dan kleiner en krommer.

Osteopenie

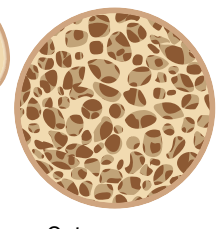
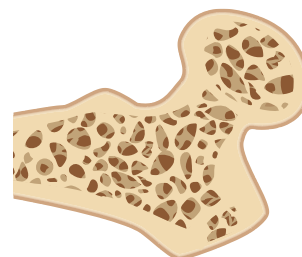
Als de uitslag van de DEXA-scan lager dan gemiddeld is maar nog niet zo slecht dat er sprake is van osteoporose, dan noemt men dit een verlaagde botdichtheid of osteopenie (T-score tussen -1 en -2,5). Dat is over het algemeen geen behandelindicatie voor medicijnen. Beweging (botbelasting) en passende voeding zijn altijd onderdelen van de behandeling bij osteopenie. Is er sprake een wervelbreuk of een heupbreuk, dan zal er meestal wel een medicatieadvies komen.

Gezond bot en verzwakt bot

Doorsnede heupbot

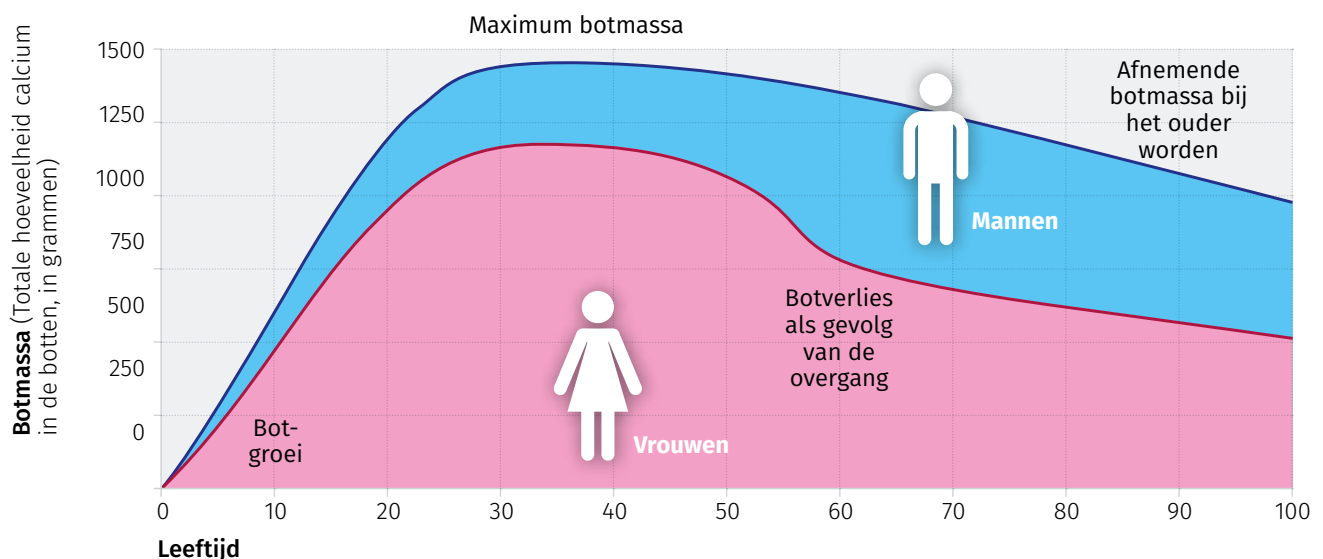


Normaal



Osteoporose

Afname van botmassa als je ouder wordt



Diagnose

Een botdichtheidsmeting is een belangrijk onderdeel van de diagnose.

De botdichtheidsmeting bestaat uit twee onderdelen:

- Een DEXA-meting. Hierbij wordt de botdichtheid in je heupen en onderste ruggenwervels bepaald.
- Een VFA-meting. Hierbij wordt een foto van je hele wervelkolom gemaakt. Dit is om vast te stellen of er ingezakte wervels zijn.

Het is belangrijk dat allebei de metingen worden uitgevoerd. De twee uitslagen geven samen een compleet beeld van de conditie van je botten. De gemeten botdichtheid wordt vergeleken met de gemiddelde waarde van de botmassa van een dertigjarige. Het verschil tussen jouw meting en die van een jonge volwassene geeft aan hoe groot de afwijking (daling) is. Dat wordt uitgedrukt in de T-score.

Bij een lagere T-score neemt het risico op toekomstige botbreuken toe. Er is sprake van osteoporose als je T-score -2,5 of slechter is. (Let op: negatief getal.) De uitkomst van de meting van je heupen kan soms afwijken van die van je wervels. De slechtste waarde is maatgevend.

Controle

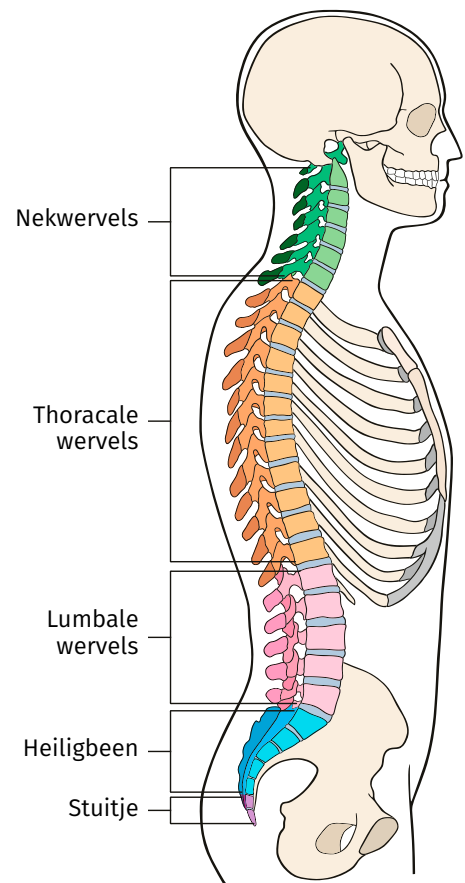
Bij orale bisfosfonaten (tabletten) volgt de volgende meting bij de evaluatie na 5 jaar. Daarna is er na iedere 2 tot 3 jaar een controle.

Bij behandeling met andere medicijnen is de controle na 1, 2 of 3 jaar.

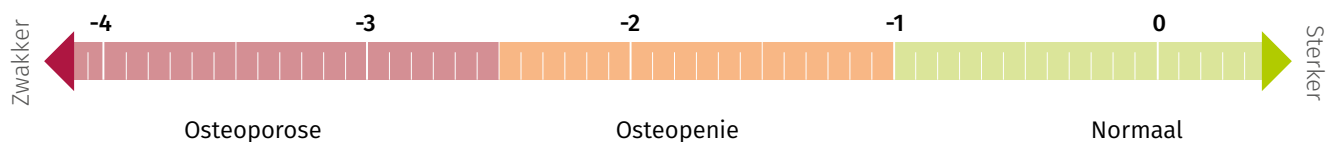
Bij afwijkende waarde kan eventueel weer medicatie worden opgestart.

Dit is om de kans op een volgende breuk te verkleinen.

De wervelkolom



T-score



Behandeling

De behandeling van osteoporose is erop gericht om je botten zo sterk mogelijk te houden en het risico op nieuwe (gevaarlijke) breuken zo laag mogelijk te maken.

De behandeling bestaat uit drie delen die bij elkaar horen en die elkaar versterken:

Beweging: Als je je botten actief belast, tegen de zwaartekracht in, worden je botten sterker. Kies een manier van bewegen die bij jouw situatie en de toestand van je botten past.

Voeding: Zorg ervoor dat je de juiste bouwstoffen binnenkrijgt in je voeding. Daarmee kun je zorgen dat de conditie van je botten stabiel blijft en soms zelfs verbetert.

Medicatie: Met medicijnen kun je ervoor zorgen dat je botten sterker worden en het breukrisico lager.

Heb je na het gesprek over de diagnose osteoporose nog vragen? Neem contact op met je arts, verpleegkundig specialist of verpleegkundige.



Behandelplan

Naam: Datum:

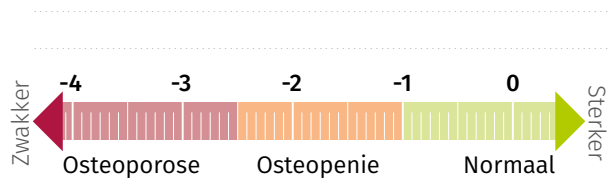
Hier vind je een aantal elementen uit je behandelplan, waarin de drie onderdelen van de behandeling terugkomen: beweging, voeding, medicatie. Je kunt het plan samen met de osteoporoseverpleegkundige, verpleegkundig specialist of arts invullen. Hierbij komt ook aan de orde wat voor jou belangrijk is in

het dagelijks leven. Denk hierbij aan werk, sport en hobby's, actief zijn met kinderen of kleinkinderen. Door de voor- en nadelen van de verschillende behandelingen af te wegen, kun je voor de zorg kiezen die bij jou past. Je weet dan wat je zelf kunt doen om te zorgen dat je osteoporose niet verslechtert en hoe je je leven kunt aanpassen als dat nodig is.

Mijn belangrijke uitslagen

DEXA

- T-score LWK (vier onderste/laagste wervels)



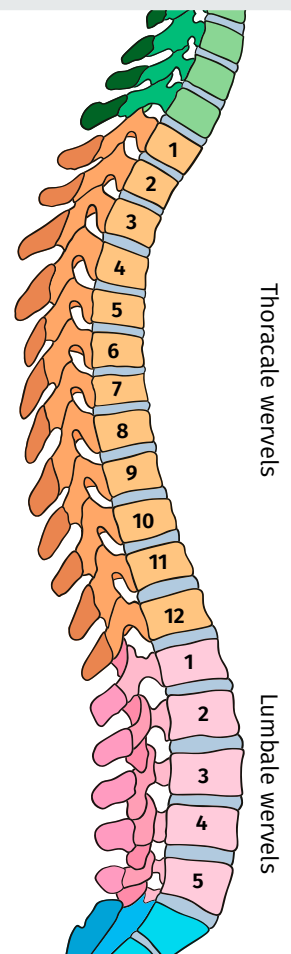
- T-score femur (totale heupmeting) (laagste waarde van de twee gemeten heupbotten: links & rechts)
- T-score heuphals (indien afwijkend van de waarde van de totale heupmeting)

Bijzonderheden

VFA (Opname wervelkolom)

- Normaal
- Graad 2 wervelfracturen
- Graad 3 wervelfracturen

Bijzonderheden



Valrisico, verhoogd?

Vitamine D, bloedwaarde

Overige uitslagen



Bewegings- en valpreventie-advies

Tillen

.....
.....
.....

Bewegen

.....
.....
.....

Voorkomen dat je valt

.....
.....
.....

Wel of niet bewegen onder begeleiding van een fysio- of oefentherapeut?

.....
.....
.....

NB Een fysiotherapeut of oefentherapeut met kennis van osteoporose kun je vinden via de website van de Osteoporose Vereniging www.osteoporosevereniging.nl of Zorgzoeker DigiH, www.digih.nl

Voedingsadvies



Advies calcium en vitamine D

.....
.....
.....

Overige adviezen

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Zie ook www.osteoporosevereniging.nl en www.voedingscentrum.nl

Calcium

Voldoende calcium in je voedingspatroon is van groot belang. Gevarieerde voeding is gezond. Bij onvoldoende calciuminname kan een supplement uitkomst brengen. Zorg dat je niet te veel neemt. 1000-1200 milligram (mg) per dag is genoeg, via de voeding en eventueel via een supplement.

Vitamine D

Zonder vitamine D wordt calcium niet goed in je darmen opgenomen. Als je osteoporose of osteopenie hebt, is het advies om een supplement van 20 microgram (mcg of mu) ofwel 800IE (IU) vitamine D te slikken.

Vervolgafpraak

Datum

Tijd

Arts, verpleegkundig specialist of verpleegkundige

.....

Locatie

.....

Contact opnemen bij vragen en bijwerkingen

.....

.....

Medicatie-advies



.....
.....
.....
.....
.....