

Jong & osteoporose: Neem het serieus

Naam

Leeftijd

Datum

Osteoporose is een **chronische ziekte** waarbij zwakke botten zorgen voor een **verhoogd risico op botbreuken**. Osteoporose komt voor op alle leeftijden. Veel zorgverleners zijn zich hiervan niet bewust. Wel geldt er bij jongeren (**18-49 jaar**)* een **andere definitie**.

Definitie

Een **lage botdichtheid** (Z-score ≤ -2 of T-score $\leq -2,5$) in combinatie met een of meer **onverwachte botbreuken** (fragiliteitsbreuken) en/of een **onderliggende aandoening** kan betekenen dat een jongere osteoporose heeft.** Op basis van alléén een lage botdichtheid kan bij jongeren geen verhoogd risico op botbreuken vastgesteld worden. Een medisch specialist met verstand van botziekten kan de diagnose stellen. Meestal wordt osteoporose bij jongeren veroorzaakt door (medicatie tegen) een aandoening, soms door een genetische afwijking.

Gevolgen

Osteoporose geeft zelf geen klachten, maar de diagnose en botbreuken kunnen wel **fysieke én mentale gevolgen** hebben (infoblad 3). Met name de impact van **wervelbreuken** is groot en langdurig en soms blijvend (infoblad 4). Ook andere botbreuken kunnen leiden tot functiebeperkingen. Jongeren met en zonder botbreuken kunnen worstelen met bijvoorbeeld beweeg- en valangst, onzekerheid en eenzaamheid. Sommigen hebben vragen over **werk** of **zwangerschap en borstvoeding**. Er is nog geen behandelrichtlijn voor jongeren. De **behandeling** is individueel maatwerk (infoblad 2).

* Voor glucocorticoidengebruikers ≥ 40 jaar geldt de reguliere richtlijn. Ook anderen ≥ 40 jaar vallen soms hieronder.

** Algemene criteria, afwijkende gevallen zijn mogelijk.

Wanneer gediagnosticeerd

Botdichtheid volgens laatste DEXA-scan

- LWK
- Heup

Historische ontwikkeling botdichtheid

Prognose

Wervelbreuken ☐ ja ☐ nee (infoblad 4)

Andere botbreuken

Oorzaken

Verhoogd valrisico ☐ ja ☐ nee

Bijzonderheden

Klachten en beperkingen



Jongeren



Zorgverleners

Je botten
bepalen
je leven

Jong & osteoporose: Behandeling

Naam

Leeftijd

Datum

Er is nog geen behandelrichtlijn voor jongeren (18-49 jaar).^{*} De behandeling is **individueel maatwerk** en bestaat vaak uit verschillende elementen. De behandeldoelen zijn: (1) het risico op botbreuken verlagen en de botdichtheid verhogen en (2) (pijn)klachten verminderen en de kwaliteit van leven verbeteren. Osteoporose is een **chronische ziekte** dus behandeling is levenslang. Het kan jaren kosten om het risico op botbreuken te verlagen.

Jongeren krijgen niet vaak **osteoporosemedicatie**, omdat de effectiviteit en veiligheid hiervan bij hen onvoldoende onderzocht zijn. Raadpleeg hiervoor een medisch specialist met ervaring in de behandeling van jongeren. De Osteoporose Vereniging beheert een lijst met deskundige specialisten.

^{*}Voor glucocorticoidengebruikers ≥ 40 jaar geldt de reguliere richtlijn. Ook anderen ≥ 40 jaar vallen soms hieronder.

Voeding en supplementen

.....

.....

.....

Bewegen

.....

.....

.....

Medicatie

.....

.....

.....

Controle

.....

.....

.....

Onderliggende aandoening

.....

.....

.....

Pijnbehandeling

.....

.....

.....

Behandeling van andere klachten

.....

.....

.....

Mijn zorgverleners

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Jongeren



Zorgverleners

Je botten
bepalen
je leven

Jong & osteoporose: Leven met zwakke botten

Naam

Leeftijd

Datum

Osteoporose en botbreuken beïnvloeden allerlei aspecten van het leven. Dit is **voor iedereen anders**. Jongeren hebben bijvoorbeeld vragen over **belastbaarheid, werk, gezinsplanning** of **sport**. Het is belangrijk om in de spreekkamer niet alleen te praten over medische behandelingen, maar ook over (de kwaliteit van) het leven als geheel.

Dit is belangrijk voor mij

.....

.....

.....

.....

Hier maak ik me zorgen over

.....

.....

.....

.....

Aan deze doelen wil ik werken

.....

.....

.....

.....

Dit kunnen mijn zorgverleners voor mij betekenen

.....

.....

.....

.....

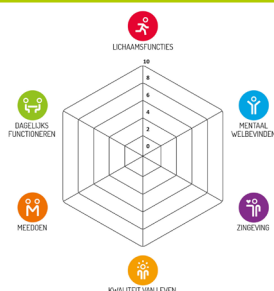
.....

Deze thema's wil ik bespreken

- ☐ Anticonceptie
- ☐ Bewegen
- ☐ Energie & vermoeidheid
- ☐ Erfelijkheid
- ☐ Hobby's
- ☐ Huishoudelijke taken
- ☐ Intimiteit
- ☐ Medicatie & bijwerkingen
- ☐ Mentaal welzijn
- ☐ Persoonlijke verzorging
- ☐ Pijn
- ☐ Sociaal leven
- ☐ Sport
- ☐ Studie
- ☐ Toekomst
- ☐ Vakantie & vrije tijd
- ☐ Valrisico
- ☐ Voeding & supplementen
- ☐ Werk
- ☐ Zingeving
- ☐ Zorgen voor anderen
- ☐ Zwangerschap & borstvoeding
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Positieve gezondheid

Kijk met een brede blik naar gezondheid. Vul de vragenlijst in op mijnpositievegezondheid.nl.



Jongeren



Zorgverleners

Je botten
bepalen
je leven

Jong & osteoporose: Wervelbreuken

Naam

Leeftijd

Datum

Wervelbreuken (ook wervelinzakkingen genoemd) zijn **ernstige botbreuken** met mogelijk grote gevolgen. Het zijn de meest voorkomende botbreuken bij osteoporose. Wervels kunnen bij een klein incident of zelfs spontaan breken.

De breuk

Als een wervel breekt, zakt deze in en verandert daardoor **permanent** van vorm. Dit kan een kromme rug (kyfose en/of scoliose) en lengteverlies veroorzaken en het functioneren van organen beïnvloeden. Zenuwen raken echter zelden beschadigd. Een veranderde lichaamsvorm kan het zelfbeeld negatief beïnvloeden.

Gevolgen

Sommige wervelbreuken geven geen klachten, andere veroorzaken veel klachten en verlagen de belastbaarheid. Pijn neemt in de eerste drie maanden vaak af, maar kan ook chronisch worden. Pijn en de extra energie die het kost om de rug recht te houden kunnen zorgen voor **vermoeidheid**. **Mentale en cognitieve klachten** zoals angst, depressie en concentratieproblemen komen ook voor. De **mobiliteit** kan afnemen. Samen met een veranderde lichaamshouding vergroot dit het valrisico en dus ook het risico op botbreuken.

Na een wervelbreuk is de kans op **een volgende (wervel)breuk**, met alle mogelijke gevolgen van dien, veel groter geworden. Tillen, bukken en draaien vergroten dit risico.

Behandeling (infoblad 2) is zowel gericht op het voorkomen van nieuwe breuken, als op het verminderen van (pijn)klachten en het verbeteren van de kwaliteit van leven.

Mijn wervelbreuken

Locatie, graad en wanneer gediagnosticeerd

.....

.....

.....

Klachten en beperkingen

Pijn

.....

.....

.....

Energie en vermoeidheid

.....

.....

.....

Mobiliteit

.....

.....

.....

Mentaal welzijn en cognitief functioneren

.....

.....

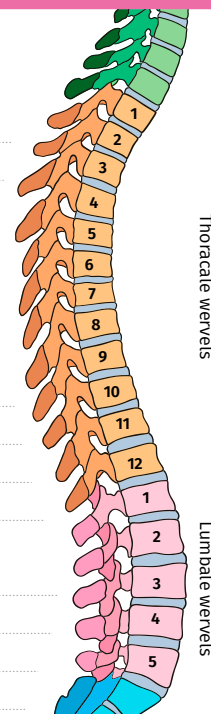
.....

Overig

.....

.....

.....



Jongeren



Zorgverleners

Je botten
bepalen
je leven