



# BOT polikliniek

## Reminder voor patiënten met osteopenie of osteoporose.

### Risicofactoren voor osteoporose

Osteoporose kan op elke leeftijd optreden. Er zijn echter factoren die de kans op osteoporose vergroten, zowel voor mannen als voor vrouwen:

- Vrouwen hebben een grotere kans op osteoporose dan mannen. Vrouwen hebben minder botmassa en door een verlaagd oestrogeen (geslachtshormoon) gehalte tijdens en na de overgang, neemt de botmassa verder af.
- Voortijdige vervroegde overgang (bijvoorbeeld na een operatie waarbij de eierstokken verwijderd zijn of door chemo- en/of anti-hormoon therapie).
- Chronische darmziekten, bijvoorbeeld M. Crohn of Colitis Ulcerosa.
- Als er medicijnen tegen epilepsie gebruikt worden
- Als corticosteroïden (behalve inhalatie corticosteroïden) als prednisolon gebruikt worden.
- Voeding: te lage inname van calcium en vitamine D. Daardoor is er geen optimale opbouw van de botmassa.
- Onvoldoende lichaamsbeweging zoals bij langdurige bedrust.
- Roken en meeroken. Uit onderzoek blijkt dat roken bijdraagt aan het ontstaan van zwakkere botten.
- Alcoholgebruik: overmatig alcohol drinken (meer dan 2 glazen per dag) remt de vorming van nieuw bot en verstoort de calcium opname door het lichaam.
- Een laag lichaamsgewicht in verhouding tot de lichaamslengte.
- Als er in uw familie osteoporose voorkomt (bijvoorbeeld moeder of vader heup gebroken), hebben andere familieleden ook een iets grotere kans dan normaal.

### Behandeling

De behandeling van osteoporose bestaat in de eerste plaats uit het voorkomen van verdere botafbraak door de juiste voeding en voldoende lichaamsbeweging. **Het is nooit te laat om iets aan osteoporose te doen; begin nu!**

### Wat kunt u zelf doen?

- Let erop dat u voldoende calcium (kalk) binnen krijgt. Botten hebben calcium nodig om sterk te blijven. Calcium zit onder andere in zuivelproducten zoals kaas, melk en yoghurt, maar ook in bladgroenten, peulvruchten, noten en volkorenbrood. Calcium is de onmisbare bouwstof van het skelet. Uw voeding moet ten minste 1.000-1.200 mg calcium per dag bevatten. Dit bereikt u door naast uw basisvoeding, ongeveer 4 zuivelconsumpties (glazen melk of melkproducten of plakken kaas) per dag te gebruiken; 1 liter melk, yoghurt of vla bevat 1.200 mg calcium, 100 gram kaas bevat 600-1000 mg calcium.



- Vitamine D zorgt voor een verbeterde calcium opname uit de darmen, zodat er meer calcium voor de botten beschikbaar komt.  
Vitamine D wordt in de huid aangemaakt onder invloed van zonlicht. Als u weinig in de buitenlucht komt, bestaat er een kans dat de Vitamine D spiegel in het bloed te laag is.  
Zorg dat uw voeding voldoende vitamine D bevat. Vitamine D zit onder andere in boter, margarine, halvarine, melk, eieren en vette vis (paling, haring, zalm, makreel).
- Lichaamsbeweging is op elke leeftijd goed voor de botten: door beweging wordt de btopbouw gestimuleerd. Gewichtsdragende lichaamsbeweging (wandelen, traplopen, springen en hardlopen) heeft een groter effect op de botmassa dan gewrichtsondersteunende lichaamsbeweging (fietsen en zwemmen). Het standaardadvies is om een half uur per dag 'matig intensief' te bewegen: de hond uitlaten, op de fiets naar de winkel, de trap nemen in plaats van de lift.
- Stop met roken.
- Wees matig met alcohol.
- Zorg ervoor dat de kans op vallen zo klein mogelijk is: denk aan losliggende kledjes, gladde vloeren, gebruik van slaapmiddelen, 's nachts uit bed om te plassen, onzeker ter been zijn, slecht gezichtsvermogen hebben of onvoldoende verlichting.
- Bewegingsprogramma's voor ouderen verlagen het risico op vallen. De verbeterde balans speelt hierbij een rol.

## Hoe beschermt u uw rug het beste?

- Til geen zware dingen (boodschappen, kleinkinderen).
- Bij tuinwerkzaamheden: vermijd schoffelen en spitten.
- Til met rechte rug en houd het voorwerp dat u tilt, dichtbij uw lichaam.
- Buk met een rechte rug en gebogen knieën.
- Zorg voor een hoog werkblad, zodat u niet gebukt hoeft te staan.
- Kies voor hoge stoelen waarin u niet wegzakt.
- Zit rechtop, sta rechtop en loop zo rechtop mogelijk.

## Bisfosfonaten

Dit zijn de meest gebruikte medicijnen tegen botontkalking zoals bijvoorbeeld Fosamax® (alendronine-zuur) en Actonel® (risedroninezuur). Deze middelen worden zowel ter voorkoming als voor behandeling van osteoporose gebruikt.

Bijwerkingen komen weinig voor. Eventuele bijwerkingen bij het starten van deze medicatie kunnen zijn: misselijkheid, buikpijn, diarree, of irritatie van de slokdarm. Door Bisfosfonaten samen met voldoende calcium (kalk) en vitamine D te gebruiken, worden uw botten sterker.

Het voorgeschreven bisfosfonaat neemt u éénmaal per week 's ochtends op de nuchtere maag in met een vol glas water (géén melk), terwijl u rechtop staat of zit. **Hierna mag u een half uur niet gaan liggen, niet ontbijten en geen andere medicijnen innemen. U mag wel een glas water drinken. Om uw botten te beschermen is het van groot belang dat u de medicijnen volgens voorschrift in blijft nemen!** Wanneer u namelijk stopt, gaat uw botsterkte weer achteruit.



## Evaluatie behandeling

In principe wordt u 2 à 3 jaar na start of wijziging van uw medicatie opnieuw opgeroepen op de BOT poli. Op dat moment zal er weer een botdichtheidsmeting (DEXA) en aanvullend bloed onderzoek plaats vinden om de behandeling te kunnen evalueren. Dit wordt gecombineerd met een afspraak bij de osteoporose verpleegkundige. Enkele weken later volgt de afspraak bij de specialist waar u over de uitslagen en verder beleid geïnformeerd wordt.

## Meer informatie

Voor meer informatie kunt u terecht bij de patiëntenvereniging:

Osteoporose Stichting, Postbus 430, 5240 AK Rosmalen

Telefoon: (073) – 521 94 45 (ma t/m do 09.00-11.30 uur).

E-mail: [info@osteoporosestichting.nl](mailto:info@osteoporosestichting.nl) Website: [www.osteoporosestichting.nl](http://www.osteoporosestichting.nl)

## Vragen

Deze informatie is bedoeld als aanvulling op het gesprek dat u heeft met de Osteoporose verpleegkundige. Deze algemene informatie kan niet altijd recht doen aan iedere individuele situatie. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen of onduidelijkheden? Stel dan uw vragen tijdens uw bezoek aan de BOT polikliniek of neem contact op. De BOT polikliniek is telefonisch bereikbaar via de polikliniek Reumatologie: (055) - 581 18 13 (ma t/m vrij 8.30 - 16.30 uur).