Zorgpad osteoporose

azdelta
Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

Met deze folder willen we u meer uitleg geven over osteoporose (botontkalking) en het bijbehorend zorgtraject.

Als bij u een botbreuk werd vastgesteld in AZ Delta en u bent ouder dan 50 jaar, wordt u geïnformeerd over de mogelijke link met osteoporose. Het is belangrijk om osteoporose op te sporen en te behandelen, omdat dit kan helpen bij het voorkomen van nieuwe botbreuken door de balans tussen botopbouw en -afbraak te verbeteren.

Het zorgpad voor osteoporose is ontstaan vanuit een multidisciplinaire samenwerking tussen de diensten fysische geneeskunde, geriatrie, orthopedie en reumatologie. Dit verbindt verschillende zorgverleners die betrokken zijn bij de behandeling van osteoporose.

Binnen dit zorgpad worden enkele onderzoeken uitgevoerd om de gezondheid van uw botten te beoordelen:
- een botmeting of botdensitometrie.
- een bloedonderzoek.
- een raadpleging bij de reumatoloog.

Als osteoporose wordt vastgesteld, bespreken we met u aanpassingen in uw levensstijl en overwegen we welk geneesmiddel uw botten sterker kan maken. Het is essentieel om de juiste behandeling in te stellen en goed op te volgen om het risico op nieuwe breuken te verlagen.

Het kan zijn dat de osteoporose verpleegkundige u contacteert om deze zorgen gestroomlijnd te laten verlopen.

De diensten fysische geneeskunde, geriatrie, orthopedie en reumatologie

1 Osteoporose

Osteoporose, ook wel botontkalking genoemd, is een aandoening waarbij je botten dunner en zwakker worden. Dit maakt ze gevoeliger voor breuken, zelfs bij kleine ongelukjes zoals een lichte val.

Normaal gezien is er een balans tussen de afbraak van oud bot en de opbouw van nieuw bot. Bij patiënten met osteoporose is dit evenwicht verstoord. De botten worden hierdoor poreus (zwakker) en breken daardoor makkelijker.

Deze breuken kunnen ernstige gevolgen hebben voor uw mobiliteit en zelfredzaamheid.

Symptomen

Het belangrijkste en enige symptoom van osteoporose is een breuk na een klein ongeval of lichte val.

Het is daarom van uitzonderlijk belang dat u zich bewust bent van het bestaan van osteoporose, uw eigen risico op osteoporose kan inzien en er een gezonde levensstijl op nahoudt.

Lees in deze folder hoe u uw eigen risico kunt inschatten en wat u kunt doen om het risico te verlagen.

EEN BREUK VOORKOMEN, IS BETER DAN GENEZEN!

2. Bij wie komt osteoporose voor?

Osteoporose is een vaak voorkomende botaandoening.

In België krijgen ongeveer 1 op 3 vrouwen na de menopauze en 1 op 5 mannen boven 50 jaar osteoporotische breuken.

Herken je risicofactoren

Sommige aandoeningen of levensgewoonten kunnen het risico op osteoporose vergroten.

Als u één van onderstaande risico's bij uzelf herkent, **neemt u best contact op met uw huisarts of de osteoporoseverpleegkundige bij AZ Delta.**



3. Neem actie voor gezonde botten

6 stappen om uw botkwaliteit te verbeteren



1. Kies voor een dieet rijk aan calcium en vitamine D

Voorbeelden van **calciumrijke voeding** zijn zuivelproducten (kaas, melk, eieren, yoghurt), groene groenten (broccoli, spinazie), peulvruchten (linzen, kikkererwten, bonen), noten (amandelen, hazelnoten, walnoten).





Vitamine D is belangrijk voor de opname van calcium in je botten. Onder invloed van zonlicht maakt je huid vitamine D aan. Het is aanbevolen om **dagelijks 15 minuten buiten te komen.** Vitamine D wordt in het lichaam aangemaakt vanuit een cholesterol afgeleide, bijvoorbeeld eigeel en vette vis.





Bespreek met uw arts de nood aan calcium en/ of vitamine D supplementen.

2. Oefen voor sterke botten en spieren

Hoe meer de botten belast worden, hoe sterker ze blijven.

Het doel is om **30 tot 40 minuten** oefeningen te doen, **drie tot vier keer** per week. Bijvoorbeeld wandelen, joggen, yoga en krachtoefeningen.







3. Zorg voor een gezond lichaamsgewicht

Controleer uw **BMI** (kg/lengte+lengte)

Tussen 19,1 - 24,9	**Normaal**

4. Rook niet en vermijd overmatig alcoholgebruik

Roken verdubbelt bijna het risico op heupfracturen, het is sterk aangeraden **te stoppen met roken**.

Vanaf drie of meer glazen per dag **is alcohol schadelijk** voor het bot.





5. Wees alert op persoonlijke risicofactoren

Zie pagina 4.

6. Bel ons zelf op!

Neem actie en bel ons op om verder onderzoek in te plannen!

Vermeld zeker dat u belt in kader van het zorgpad osteoporose en u een botmeting wilt inplannen.

- Secretariaat dienst reumatologie: **+32 (0)51 23 61 45**
- Osteoporoseverpleegkundige: **+32 (0)51 23 61 60**



4. Nuttige informatie

Met vragen in verband met de kostprijs van een botdensitometrie (botmeting), kunt u steeds terecht bij de dienst facturatie op **factuur@azdelta.be of 051 23 76 66.**

Contact

Secretariaat dienst reumatologie
t 051 23 61 45

Trajectverpleegkundige osteoporose
Sien Nowe
t 056 23 61 60
e sien.nowe@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron: dienst reumatologie

Artsen

Dr. Bonnaeve (geriater)
Dr. De Roo (orthopedist)
Dr. Maroy (arts fysische geneeskunde)
Dr. Van Oost (orthopedist)
Dr. Verbist (reumatoloog)

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 6356-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 19/12/2023**