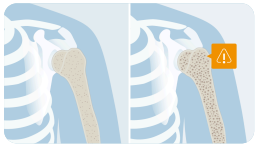
Botontkalking

Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.
Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

In het kort

Wat is botontkalking?



U heeft osteoporose. Dit heet ook wel botontkalking. Bij botontkalking worden de botten minder sterk, waardoor ze sneller kunnen breken. Omdat botontkalking heel langzaam gaat, merkt u meestal pas op latere leeftijd dat u het heeft. De meeste mensen komen er door een botbreuk achter dat ze botontkalking hebben. Dit zijn vaak arm-, been- en heupbreuken.

Over botontkalking

Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

U heeft botontkalking.
Dit noemen we ook wel osteoporose.
Uw lichaam breekt sneller bot af dan dat het nieuw bot aanmaakt.
Hierdoor worden de botten zwakker.
Botontkalking gaat langzaam.
Hierdoor merkt u er vaak niets van.
U ontdekt het vaak pas als u een bot breekt, bijvoorbeeld bij een val.
De arts kan meten of u botontkalking heeft.

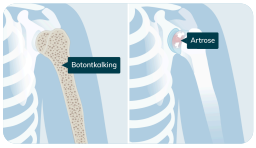
Dit gebeurt met een speciaal röntgenapparaat.
Hiermee ziet de arts hoe sterk uw botten zijn.
Botontkalking kan behandeld worden met medicijnen.
Deze zorgen dat uw botten minder snel ontkalken en maken uw botten sterker.
Daarnaast is het belangrijk om gezond te leven.
Eet gezond met genoeg calcium, zoals zuivelproducten.
Stop met roken.
En drink niet meer dan 1 glas alcohol per dag.
Ook vitamine D is belangrijk.
Dit krijgt u uit zonlicht of door tabletten te nemen.
Beweging, zoals wandelen of sporten, helpt ook uw botten sterker te maken.
Het is ook belangrijk om uw huis veilig te maken.
Zodat u niet valt.
Met de juiste zorg en aanpassingen kunt u goed leven met botontkalking.

Botontkalking bij ouderen



Vanaf uw 45e breekt het lichaam meer bot af, dan het nieuw bot aanmaakt. De botten worden steeds minder sterk. Daarom komt botontkalking vaak voor bij oudere mensen.

Geen artrose



Botontkalking wordt soms verward met artrose. Dit is niet hetzelfde. Artrose is een vorm van reuma waarbij het kraakbeen in gewrichten dunner en zachter wordt.

Onderzoek

DEXA-scan

De arts kan onderzoeken of u botontkalking heeft. Dit gebeurt met een botdichtheidsmeting. Hierbij gebruikt de arts een speciaal röntgenapparaat, de DEXA-scan. De scan meet hoeveel kalk er in uw



botten zit. De arts bekijkt ook uw wervels. Soms zakt een wervel in. Dit heet een wervelinzakking. Dit kan invloed hebben op uw behandeling. U heeft dan misschien andere medicijnen nodig.

Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Bij binnenkomst ontvangt een medewerker u.
Voor het onderzoek wordt u soms gemeten en gewogen.
Voor de scan moet u alle metalen voorwerpen afdoen. Metaal kan het onderzoek namelijk verstoren.
Denk hierbij aan uw horloge...
...riem, schoenen en sieraden.
Daarna gaat u op de onderzoekstafel liggen.
Meestal ligt u op uw rug met uw handen boven uw hoofd.
Soms is een andere houding nodig.
Met de DEXA-scan meten we de hoeveelheid kalk in uw botten.
Zo is te zien of u botontkalking heeft.
Soms wordt het onderzoek gedaan om het resultaat van een behandeling te meten.
Het is belangrijk dat u tijdens de scan stil blijft liggen.
U voelt niets van de scan.
De plaats van de scan en het aantal scans hangen af van uw leeftijd en de reden van het onderzoek.
De medewerker geeft aan wanneer het onderzoek klaar is...
en wanneer u zich weer kunt aankleden.

Oorzaken

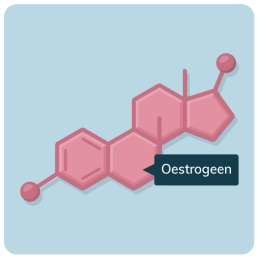
De meest voorkomende oorzaak van botontkalking is ouder worden.
Er zijn ook andere risico's die de kans op botontkalking vergroten.

Geslacht



Gemiddeld 1 op de 3 vrouwen boven de 55 jaar krijgt botontkalking. Bij mannen is dit 1 op de 7 boven de 55 jaar.

Vrouwelijke hormonen



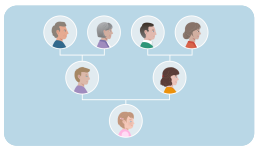
Vrouwelijke hormonen zorgen ervoor dat er minder bot wordt afgebroken. Na de overgang heeft u minder vrouwelijke hormonen. U krijgt dan meer kans op botontkalking. Beginnen de klachten van de overgang vroeg? Dan heeft u ook meer kans op botontkalking.



Laag lichaamsgewicht

Een laag lichaamsgewicht verhoogt de kans op botontkalking.

Erfelijke aanleg



Botontkalking kan erfelijk zijn. Heeft uw vader of moeder botontkalking? Dan heeft u meer kans op botontkalking.

Botbreuk na een val



Krijgt u een botbreuk na een kleine val of ongeluk? Dit is vaak een teken van botontkalking.



Ziektes of aandoeningen

Door sommige ziektes heeft u meer kans op botontkalking. Bijvoorbeeld bij reumatoïde artritis, diabetes (suikerziekte) of ziektes aan uw maag of darmen.



Gebruik van medicijnen

Sommige medicijnen zorgen voor meer kans op botontkalking. Zoals prednison.

Calciumtekort



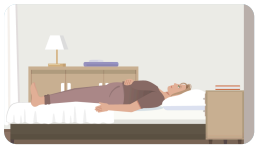
Krijgt u niet genoeg calcium binnen via voeding? Dan haalt het lichaam calcium uit de botten. Hierdoor worden ze zwakker.

Vitamine D-tekort



Vitamine D is belangrijk bij botontkalking. Het zorgt ervoor dat uw lichaam calcium goed op kan nemen. U krijgt vitamine D uit zonlicht of door tabletten te nemen.

Weinig bewegen



Weinig bewegen maakt uw botten zwakker. Uw botten krijgen dan geen prikkels om sterk te blijven. Dit vergroot de kans op botbreuken. Ook krijgt u minder balans en spierkracht. Hierdoor kunt u sneller vallen. Bewegen is daarom juist belangrijk bij botontkalking. U kunt bijvoorbeeld wandelen of krachtoefeningen doen.

Medicijnen

Heeft uw arts vastgesteld dat u botontkalking heeft? Dan krijgt u vaak een behandeling met medicijnen. Samen met de arts beslist u welke medicijnen het beste zijn voor u.

Medicijnen die botafbraak verminderen



U kunt medicijnen krijgen die de afbraak van uw botten verminderen. Hierdoor is de kans op nieuwe botbreuken kleiner. Voorbeelden van deze medicijnen zijn bisfosfonaten en denosumab.

Medicijnen voor meer botaanmaak



Heeft u wervelinzakkingen? Dan kunt u medicijnen krijgen die helpen bij de aanmaak van bot. Voorbeelden van deze medicijnen zijn teriparatide of romosozumab.

Leefstijl

U kunt zelf ook veel doen om uw botten sterk te houden en botontkalking tegen te houden.

Dagelijks bewegen



Zorg voor minimaal 30 minuten beweging per dag. Door te bewegen maakt uw lichaam meer bot aan. Kies activiteiten waarbij er druk op uw botten komt, zoals wandelen, traplopen of hardlopen.

Calcium



Calcium is belangrijk voor sterke botten. Eet of drink 4 eenheden zuivelproducten per dag met veel calcium. Zoals een glas melk, een plak kaas of een bakje yoghurt/kwark of vla. Als dit niet haalbaar is voor u, dus u neemt minder dan 3 eenheden per dag, is het advies om extra calciumsuppletie te gebruiken.

- Bij gebruik van 0 tot 1 eenheid zuivel per dag is het advies om 1000mg calcium per dag te nemen.
- Bij gebruik van 2 eenheden zuivel per dag is het advies om 500 mg calcium per dag te nemen.



Vitamine D

Vitamine D zorgt ervoor dat uw lichaam calcium goed op kan nemen. Vitamine D krijgt u vooral uit zonlicht. Maar u kunt het ook halen uit het eten van vette vis zoals zalm of makreel. U kunt het ook in tabletten krijgen. Het advies is om 20 microgram vitaminetabletten per dag te nemen.



Stop met roken

Stop met roken. Roken maakt de botten minder sterk. Hierdoor wordt de kans op botontkalking groter.



Maximaal 1 glas alchohol per dag

Drink maximaal 1 glas alcohol per dag. Alcohol maakt de botten minder sterk. Hierdoor wordt de kans op botontkalking groter.

Niet vallen



Zorg voor een veilige woning. Bijvoorbeeld zonder losse kleedjes of andere dingen die in de weg liggen. Dit helpt om ervoor te zorgen dat u minder snel valt. Goed licht is hierbij ook belangrijk.

Balans- en spieroefeningen



Valt u toch vaak? Dan kunt u samen met een fysiotherapeut balans- en spieroefeningen doen.



Volgen van het behandelplan

Samen met uw arts maakt u een plan. Hou u goed aan dit plan. Neem uw medicijnen precies zoals uw arts heeft aangegeven. Dan werken ze het beste.

Contact

Vragen?

Heeft u een uitnodiging voor BeterDichtbij en heeft uw vraag geen spoed? Stel dan uw vraag via BeterDichtbij app.

Heeft uw vraag spoed of heeft u nog geen uitnodiging ontvangen voor BetrDichtboij? Neem dan contact op de polikliniek interne via telefoonnummer 088 - 706 8540.

Kijk op de website van Interne Geneeskunde - Bravis | Bravis (https://www.bravis.nl/afdelingen/interne-geneeskunde-2) voor de actuele openingstijden.