az alma
zorg met een hart

Capture the fracture

Informatiebrochure

Inhoudstafel

1 WAT IS OSTEOPOROSE 4

2 WIE KAN OSTEOPOROSE KRIJGEN 4

3 OORZAKEN EN RISICOFACTOREN 4

4 HOE OSTEOPOROSE HERKENNEN 5

5 DE BEHANDELING BIJ OSTEOPOROSE 5

5.1 Wat kan je zelf doen 5

5.2 Waar kan de arts bij ondersteunen 6

5.3 Weekschema calcium inname.....6

6 CONTACTGEGEVENS 6

7 BIJLAGE(N) 7

8 NOTITIES 10

1 Wat is osteoporose

Osteoporose of botontkalking, is een chronische aandoening die gekenmerkt wordt door poreuze en minder sterke botten. Het komt voor op het volledige skelet waarbij zowel de hoeveelheid als de kwaliteit van het bot vermindert zodat de kans op fracturen toeneemt. Osteoporose ontstaat door een verstoord evenwicht tussen botaanmaak en botafbraak. Het is pijnloos zolang er geen breuk is.

2 Wie kan osteoporose krijgen

Iedereen kan osteoporose krijgen, maar het komt vooral voor bij mensen van middelbare leeftijd. Als je jong bent groeien de botten mee met het lichaam. Rond 25-30 jaar bereik je een piek en ben je in topvorm. Daarna stagneert de botaanmaak en vanaf 40 jaar neemt je botmassa licht af.

3 Oorzaken en risicofactoren

Leeftijd: het aantal mensen met osteoporose neemt toe met de leeftijd. De structuur van het bot verandert waardoor het geleidelijk zwakker wordt.

Geslacht: bij vrouwen ontstaat osteoporose meestal vanaf de menopauze. Door hormonale veranderingen gaat de botkwaliteit sterk achteruit. 1 op 3 vrouwen zal een breuk krijgen tijdens de menopauze.

Bij mannen komt osteoporose meer voor op latere leeftijd. 1 op 5 mannen boven de 50 jaar zal een breuk oplopen mede veroorzaakt door osteoporose.

Voeding: te weinig calciumrijke voeding.

Levensstijl: roken, overmatig alcohol gebruik, te weinig lichaamsbeweging, te weinig daglicht.

Geneesmiddelen: langdurig gebruik van corticosteroïden.

Aandoeningen: chronische ziektes zoals reuma, diabetes, hyperthyroïdie (overactieve schildklier).

Erfelijke factoren: wanneer heupfracturen veel voorkomend zijn in de familiale voorgeschiedenis.

4 Hoe osteoporose herkennen

Het vaak voorkomen van botbreuken is een signaal voor mogelijkse aanwezigheid van osteoporose. De meest voorkomende breuken zijn gebroken polsen, heupen of rugwervels. De breuk is pijnlijk maar los daarvan heb je weinig last wanneer je osteoporose hebt.

De breuken ontstaan meestal door een onschuldig ongeluk, zoals een val van een kleine hoogte. Soms zijn de botten zo fragiel dat ze zelfs spontaan kunnen breken.

5 De behandeling bij osteoporose

5.1 Wat kan je zelf doen

Een gezonde levensstijl is een belangrijk deel van de behandeling.

Beweeg voldoende. Regelmatige lichaamsbeweging bevordert de aanmaak van botweefsel, versterkt de spieren en verbetert het reactievermogen.

Voorzie voldoende daglicht. Via blootstelling aan de zon maakt ons lichaam vitamine D aan. Dit ondersteunt de opname van calcium uit de voeding en draagt bij tot gezonde spieren. Dagelijks een kwartier tot halfuur in openlucht doorbrengen met onbedekt gezicht en handen is reeds voldoende voor de dagelijkse ondersteuning. Bij oudere mensen werkt dit minder goed.

Zorg voor gezonde en gevarieerde voeding met voldoende zuivelproducten. Melk, karnemelk, yoghurt, kaas, etc. zijn rijk aan calcium. De calcium behoefte wordt gedekt bij een dagelijkse inname van 3-4 melkproducten. De inname van zout, alcohol en cafeïne wordt best beperkt. Deze stoffen zorgen voor een extra verlies van calcium via de urine. Vitamine D komt onder andere voor in vette vissoorten, eierdooiers en smeer en bereidingsvetten.

Beperk alcoholgebruik. Niet roken.

Voorkom vallen. Door voldoende te bewegen worden de spieren sterker, wordt je botaanmaak gestimuleerd en verbetert je reactievermogen. Zorg voor een veilige omgeving, voldoende licht, voldoende bewegingsruimte en verwijder losse tapijten. Zet materialen die je vaak nodig hebt binnen handbereik. Beweeg op eigen tempo, ook wanneer de telefoon gaat of er aan de deur wordt gebeld. Draag vast schoeisel en verzorg de voeten. Let op bij gebruik van kalmeer of slaapproducten. Lichaamseigen problemen zoals gehoor of zicht kunnen het risico op vallen verhogen.

5.2 Waar kan de arts bij ondersteunen

Bij een te lage opname van calcium en vitamine D, kunnen supplementen noodzakelijk zijn.

Specifieke medicatie kunnen patiënten met aangetoonde osteoporose ondersteunen bij de behandeling. Osteoporose in een chronische aandoening die niet te genezen is maar wel te behandelen om de botkwaliteit niet verder te doen dalen. Het beschermt je skelet en vermindert het aantal nieuwe breuken met 60%. Vandaag bestaan er behandelingen die de botopbouw opnieuw mogelijk maken waardoor de kans op een nieuw letsel nog meer afneemt. Weet wel, wanneer je de medicatie stopt de botkwaliteit opnieuw afneemt.

5.3 Weekschema calcium inname

In bijlage kan u het weekschema calcium inname terugvinden.

6 Contactgegevens

Fractuurpreventiekliniek AZ Alma

Verschillende disciplines werken nauw samen om patiënten met een verhoogd risico op osteoporose in kaart te brengen. We bieden de best mogelijke zorg, preventief aan de risicogroep en curatief bij de aanwezigheid van botbreuken.

Fractuurpreventieverpleegkundige	tel. 09 310 16 60
Dagziekenhuis Geriatrie	tel. 09 310 19 40
Fysische geneeskunde/revalidatie	tel. 09 310 04 34

7 Bijlage(n)

Weekschema calcium inname

Categorie	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Hoeveelheid calcium (mg)	Punten	Punten per dag						
					MA	DI	WOE	DO	VRIJ	ZAT	ZON
MELK	1 glas magere melk	200 ml	278	3							
	1 glas halfvolle melk	200 ml	239	2							
	1 glas volle melk	200 ml	234	2							
	Sojadrank verrijkt met calcium	200 ml	240	2							
YOGHURT	1 potje yoghurt natuur	125g	150	2							
	1 potje yoghurt met fruit	125g	150	2							
	1 potje yoghurt natuur 0% vet	125g	175	2							
KAAS	Platte kaas met vruchten	100ml	100	1							
	Harde kazen (bv Cheddar, emmental, gruyère, parmezaan)	30g	+/- 300	3							
	Halfharde kazen (bv Gouda, St.Nectaire)	30g	+/- 250	2							
	Zachte kazen (bv brie, camembert, mozzarella)	30g	+/- 150	2							
PLAT WATER	Contrex	1L	486	5							
	Cristaline	1L	86	1							
	Evian	1L	78	1							
	Chaudfontaine	1L	65	1							
	Spa Reine	1L	4.5	0							
BRUISEND WATER	San Pellegrino	1L	208	2							
	Badoit	1L	190	2							
	Perrier	1L	147	1							
	Vichy Célestins	1L	103	1							

Categorie	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Hoeveelheid calcium (mg)	Punten	Punten per dag						
					MA	DI	WOE	DO	VRIJ	ZAT	ZON
VIS, VLEES, EIEREN	Sardienen in olijfolie, uitgelekt	100 g	613	5							
	Gestoomde tong	100 g	96	1							
	Gekookte garnalen	100 g	225	2							
	Gekookt ei	100 g	70	1							
	Roerei	100 g	57	1							
	Gebraden kip	100 g	19	1							
	Lamsbout	100 g	22	1							
FRUIT	Zwarte bessen	100 g	60	1							
	Sinaasappel	100 g	39	1							
	Braambessen	100 g	41	1							
	Verse vijgen	100 g	38	1							
	Gedroogde vijgen	100 g	167	2							
	Rozijnen	100 g	64	1							
	Sesamzaad	10 g	96	1							
	Amandelnoten	100 g	250	3							
	Gedroogde vijgen	80g	152	2							
	1 sinaasappel	130g	52	1							
	1 glas fruitsap	200 ml	100	1							

Categorie	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Hoeveelheid calcium (mg)	Punten	Punten per dag						
					MA	DI	WOE	DO	VRIJ	ZAT	ZON
GROENTEN	1 portie spinazie	100g	120	1							
	1 portie broccoli	100g	105	1							
	Waterkers	100g	250	3							
	Peterselie	100 g	190	2							
	Veldsla	100 g	91	1							
	Tofoe	100 g	80	1							
	Snijbiet	100 g	67	1							
	Sperziebonen	100 g	56	1							
	Witte/rode kool	100 g	50	1							
	Witte bonen	100 g	55	1							
	Sojabonen	100g	277 mg	3							
BROOD	Wit brood	100 g	29 mg	1							
	Bruin brood	100 g	29 mg	1							
	Roggebrood	100 g	33 mg	1							
	Meergranenbrood	100 g	45 mg	1							
	Volkoren brood	100 g	34 mg	1							

8 Notities