



Broze botten: er is wat aan te doen

Osteoporose? Dat is toch dat je botten brozer worden? Dat is je oma, die steeds kleiner wordt? Veel mensen weten zo ongeveer wel wat osteoporose, of botontkalking, is. Wat veel mensen niet weten, is dat er iets aan te doen is. Ook hier geldt: hoe eerder iemand met een behandeling begint, hoe beter dat is.

Marleen Vosjan en Rob Gonera zijn internist-endocrinoloog in het WZA en hebben dagelijks te maken met patiënten met botontkalking. Tijdens de publiekslezing op 8 mei geven zij uitgebreide informatie over osteoporose. Hier alvast het antwoord op de meest gestelde vragen.

Hoe weet je of je osteoporose hebt?

“Zolang je niets breekt, zijn er eigenlijk geen signalen. Daarom hebben waarschijnlijk veel mensen osteoporose zonder het te weten. Mensen komen hier omdat ze iets gebroken hebben of omdat ze ineens erge rugpijn hebben. Als dat iemand van boven de vijftig jaar is, gaan we kijken of het een toevallige breuk is, of dat het met botontkalking te maken heeft. Van de 1000 botbreuken heeft de helft te maken met botontkalking,

blijkt uit een Engels onderzoek. De patiënt krijgt een uitnodiging voor een botdichtheidsmeting, zodat we het met zekerheid kunnen zeggen.”

Als blijkt dat het osteoporose is, wat dan?

“Dan gaan we samen met de patiënt bekijken wat de opties zijn. Of medicijnen nodig zijn en in welke vorm: tabletten of injecties. De patiënt moet de medicijnen langere tijd gebruiken. Pas nadat iemand vijf jaar tabletten heeft geslikt, gaan we weer een foto van de botten maken. Eerder heeft geen zin, botten zijn weefsels waar je niet snel verandering in ziet.”

En als je er niets aan doet?

“Dan gaat de botafbraak verder. Je hebt veel meer kans op een nieuwe breuk, vooral van de heupen, wervels en polsen. Als dit gebeurt, kan

Botdichtheid meten

Iedereen boven de 50 jaar die met een botbreuk in het ziekenhuis komt, krijgt een uitnodiging voor een DEXA-scan. “Die geeft informatie over de botstructuur”, vertelt internist Rob Gonera. “Zo’n meting is in een kwartier klaar, je voelt er niets van en je kunt gewoon je kleding aanhouden. We zien meteen de uitslag. Een patiënt hoeft daar dus niet voor terug te komen!”

iemands conditie binnen een jaar ernstig achteruitgaan. Daardoor wordt iemand meer afhankelijk van hulp. De kwaliteit van leven gaat achteruit. Juist dat willen we voorkomen door er op tijd bij te zijn.”

Wie heeft het meest kans op botontkalking?

“Vrouwen iets meer dan mannen. Voor een groot deel is het genetisch bepaald. Er zijn risicofactoren die een rol spelen, zoals langdurig gebruik van bepaalde medicijnen, ondergewicht of een vroege menopauze. Ook zijn er ziekten die de kans op botontkalking vergroten, zoals diabetes, coeliakie, reuma of anorexia. Heb je een verhoogd risico, dan kun je met je huisarts overleggen of het zinvol is een DEXA-meting te doen (zie kader, red.) Als uit die meting blijkt dat botdichtheid is afgenomen, dan kijken we ook naar de oorzaak, zodat we die eventueel kunnen aanpakken.”

Last but not least: kun je het voorkomen?

“Als de oorzaak niet genetisch is of een ziekte, dan kan een gezonde leefstijl zeker helpen voorkomen. Dat betekent voldoende beweging, calciumrijke voeding eten, vitamine D slikken als je boven de vijftig bent en niet roken.”

Zo houd je je botten sterk

Wat kunt u nu zelf doen om botontkalking te voorkomen? Gespecialiseerd verpleegkundige Cindy Drenth geeft drie belangrijke tips.

1. Voeding

“Goede voeding is natuurlijk altijd belangrijk, maar in het geval van osteoporose, of het voorstadium osteopenie, zijn vitamine D en calcium heel belangrijk. Om voldoende calcium binnen te krijgen, zijn ten minste vier zuivelproducten per dag nodig. Als je daar niet aan toekomt, omdat je bijvoorbeeld veganist bent of niet van zuivel houdt, zijn calciumtabletten ook zinvol.”

2. Beweeg!

“De sporten die je botten belasten, zijn goed voor de aanmaak van bot.

Denk aan wandelen, hardlopen of zelfs touwtje springen. We kijken samen met de patiënt wat het beste bij iemand past en wat haalbaar is.”

3. Val niet

“Tijdens het spreekuur osteoporose brengen we het valrisico in kaart. Vallen is niet iets dat vanzelfsprekend bij ouder worden hoort. Het kan veel oorzaken hebben, zoals bepaalde medicatie, duizeligheid door bloeddrukdaling of krachtsverlies. Het is dan ook heel belangrijk om de spieren rondom je botten te versterken door krachttraining.”



Het osteoporoseteam van het WZA

Patiënten boven de 50 jaar die met een botbreuk in het ziekenhuis komen, krijgen een uitnodiging van het osteoporoseteam voor een botdichtheidsmeting, de DEXA-scan. De uitslag daarvan is meteen bekend. Er volgt diezelfde ochtend

een gesprek met een verpleegkundige en een internist uit het team. Alle informatie samen leidt dan tot een behandeladvies.

Tot nu toe maakt zo’n 40% van deze patiënten gebruik van de uitnodiging voor de botmeting. Dat mag wel meer zijn, vindt het team. Daarom volgt er altijd een telefoontje van de verpleegkundige als iemand géén gehoor aan de uitnodiging geeft.

Het osteoporoseteam van het WZA bestaat uit internist-endocrinologen Marleen Vosjan (2e van rechts) en Rob Gonera (links) en gespecialiseerd verpleegkundigen Cindy Drenth (2e van links) en Annette Sikkens (rechts).



Agenda

April/mei 2019

- Di 23 april, 19.30 – 21.00 uur
Voorlichtingsavond over de bevalling
- Wo 1 mei, 19.30 – 21.30 uur
Borstvoeding, heel gewoon
- Di 7 mei, 08.30 – 17.00 uur
Voorjaarsmarkt van de Vrienden van het WZA
- Di 7 mei, 18.30 – 21.30 uur
Voorlichtingsbijeenkomst ‘Gezond zwanger’
- Wo 8 mei, 19.30 – 21.30 uur
Publiekslezing ‘Broze botten’
- Di 14 mei, 19.30 – 21.00 uur
Avond voor mantelzorgers van iemand met een beroerte
- Wo 15 mei, 19.30 – 21.00 uur
Voorlichtingsavond over de bevalling

Informatie over de locaties en aanmelding vindt u op: www.wza.nl/agenda

Publiekslezing ‘Broze botten’

Er valt heel veel te vertellen over botontkalking. Wilt u meer weten? Kom dan naar de publiekslezing ‘Broze botten’ op woensdag 8 mei 2019 in het WZA. Internist-endocrinologen Marleen Vosjan en Rob Gonera zullen vertellen wat het precies is, hoe je het herkent en wie een risico heeft hier last van te krijgen. De twee gespecialiseerd verpleegkundigen, Cindy Drenth en Annette Sikkens, geven praktische informatie over leefstijl. Fysiotherapeut Azra Corovic gaat in op het belang van bewegen en geeft tips om vallen te voorkomen.

De lezing begint om 19.30 uur (inloop vanaf 19.00 uur) en duurt tot ongeveer 21.30 uur.

Toegang is gratis.

U kunt zich aanmelden via www.wza.nl/agenda.

Vol = vol! Bij voldoende belangstelling is er in het najaar nogmaals een lezing over osteoporose.

WZA online



WilhelminaZiekenhuisAssen



WilhelminaZiekenhuis



WZA_Ziekenhuis

www.wza.nl

