

HEB JIJ EEN VERHOOGD RISICO OP OSTEOPOROSE OF BOTONTKALKING?

WAT IS OSTEOPOROSE?

Osteoporose of botontkalking is een aandoening waarbij de hoeveelheid en kwaliteit van het bot afneemt. De aan- en afbraak van botweefsel is een continu proces. Op oudere leeftijd omvat dit vooral het afbraakproces, wat leidt tot brozere (breekbare) botten. Verlies van botmassa verloopt traag. De meest voorkomende breuken door osteoporose zijn deze van de heup, wervel en pols.

**“Bij osteoporose ontstaan kwetsbaarheidsfracturen.
Bv. een val vanuit sta- of zithoogte die normaal
geen breuk veroorzaakt.”**

Primaire osteoporose

- Geen specifieke oorzaak terug te vinden.
- Bv. postmenopauzale osteoporose

(botontkalking die optreedt tijdens de menopauze).

Secundaire osteoporose

Veroorzaakt door een andere aandoening (bv. diabetes) of medicatie die het botverlies verhoogt en/of het risico op breuken verhoogt bv. cortisone.

“Iedere 6 minuten een breuk’

**Samen sterk tegen
osteoporose**



KAN IK OSTEOPOROSE VOORKOMEN?

Bij het ontstaan van osteoporose spelen zowel beïnvloedbare als niet-beïnvloedbare factoren (kan je zelf niks aan veranderen) een rol.

Beïnvloedbare factoren

- Alcohol-inname
- Roken
- Laag lichaamsgewicht
- Lage calciuminname via de voeding
- Minder goede voedingstoestand
- Vitamine D-tekort
- Te weinig bewegen en te lang stilzitten
- Valincidenten (vallen verhoogt het risico op breuken en osteoporose)

Niet-beïnvloedbare factoren

- Erfelijkheid
- Leeftijd (hoe ouder, hoe meer risico)
- Geslacht (vrouwen lopen meer risico dan mannen)

SCREENING EN DIAGNOSE

Screening naar osteoporose is noodzakelijk gezien iemand met (beginnende) osteoporose geen duidelijke klachten heeft. Het botverlies verloopt geleidelijk en pijnloos. Vandaar de naam 'stille ziekte'. Een vroege opsporing zorgt ervoor dat je arts samen met jou en andere hulpverleners die je kunnen bijstaan, een behandelplan kan opstellen. Vroegtijdige opsporing en behandeling verlagen de kans op breuken. De diagnose wordt gesteld door een arts.

Twijfel je of je risico
loopt op osteoporose?

Bespreek het met je
huisarts.