

## Vallen en osteoporose

Vallen kan verstrekende gevolgen hebben. Wie osteoporose heeft, loopt door de verminderde botdichtheid een extra groot risico op botbreuken bij valpartijen.

Om osteoporosebreuken te voorkomen, is behalve een behandeling gericht op botsterkte ook het **verminderen van het valrisico van belang**. Valpreventie is net zo belangrijk als botsterkte.

Door middel van drie vragen zal er een eerste evaluatie van uw valrisico uitgevoerd worden. Bij een verhoogd risico zal uw huisarts een meer diepgaande evaluatie uitvoeren. Zo kan hij of zij u verder helpen met specifieke valpreventie-maatregelen.

## Valrisico: enkele tips

- Blijf actief en fit (beweeg minstens 30 minuten per dag licht tot matig).
- Probeer duizeligheid te vermijden.
- Ga verstandig om met slaap- en andere medicatie.
- Overwin uw angst om te vallen. Gebruik hulpmiddelen als u zich daar veiliger mee voelt.
- Ga regelmatig op controle bij de oogarts.
- Let op voor versleten tapijten, losliggende tegels, kabels, natte vloeren, ...
- Schenk voldoende aandacht aan schoeisel en voetverzorging.

## Belangrijkste risicofactoren voor osteoporosebreuken

- Hoge leeftijd
- Te slank figuur
- Gebroken heup bij één van uw ouders
- Botbreuk door klein trauma na uw 50
- Twee of meer valpartijen per jaar
- Huidig gebruik van cortisone of prednisone
- Reumatoïde artritis
- Roken
- Drie of meer alcoholconsumpties per dag

## Wat is een zorgpad?

Een zorgpad omschrijft precies wat welke zorgverlener wanneer, waarom en hoe doet. Alle stappen die u als patiënt doorloopt – van verwijzing tot en met de behandeling – stemmen we zo goed mogelijk op elkaar af. Dit zorgt voor een **efficiëntere en patiëntvriendelijke aanpak**.

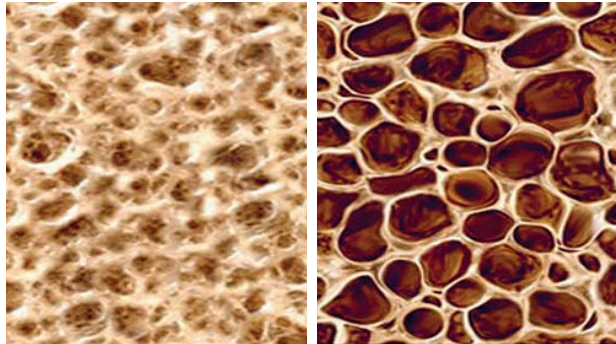
## Hebt u vragen over de aanpak van osteoporose?

Uw huisarts helpt u graag verder.



## Help, iets gebroken!

Iedereen kan iets breken. Maar wanneer u reeds door een lichte val of bruuske beweging een breuk oploopt, is er wellicht meer aan de hand. De kans is groot dat u lijdt aan **osteoporose of botontkalking**. Daardoor worden uw botten brozer. Ze zijn dan minder sterk en breken makkelijker. Het herstel van een breuk duurt soms langer. Dat kan leiden tot ongemakken, pijn en afhankelijkheid.



Normaal bot

Osteoporotisch bot

Om een nieuwe botbreuk te voorkomen, moeten we niet alleen de breuk zelf behandelen, maar ook de onderliggende osteoporose. **Zo kunt u beter tegen een stootje en blijft u langer zelfstandig.**

De artsen van AZ Turnhout en de Huisartsenvereniging Regio Turnhout (HVRT) werkten samen het zorgpad 'Een volgende osteoporosebreuk voorkomen' uit. Hiermee bouwen ze bruggen tussen de verschillende zorgverleners die bij de behandeling van uw breuk betrokken zijn.

## Gezamenlijke aanpak van osteoporose

Wanneer u zich als 50-plusser met een breuk bij uw huisarts of in het ziekenhuis aanmeldt, wordt u ingelicht over het mogelijke verband met osteoporose. U ontvangt deze folder over hoe we de opsporing ervan aanpakken. We zullen u verwijzen voor:

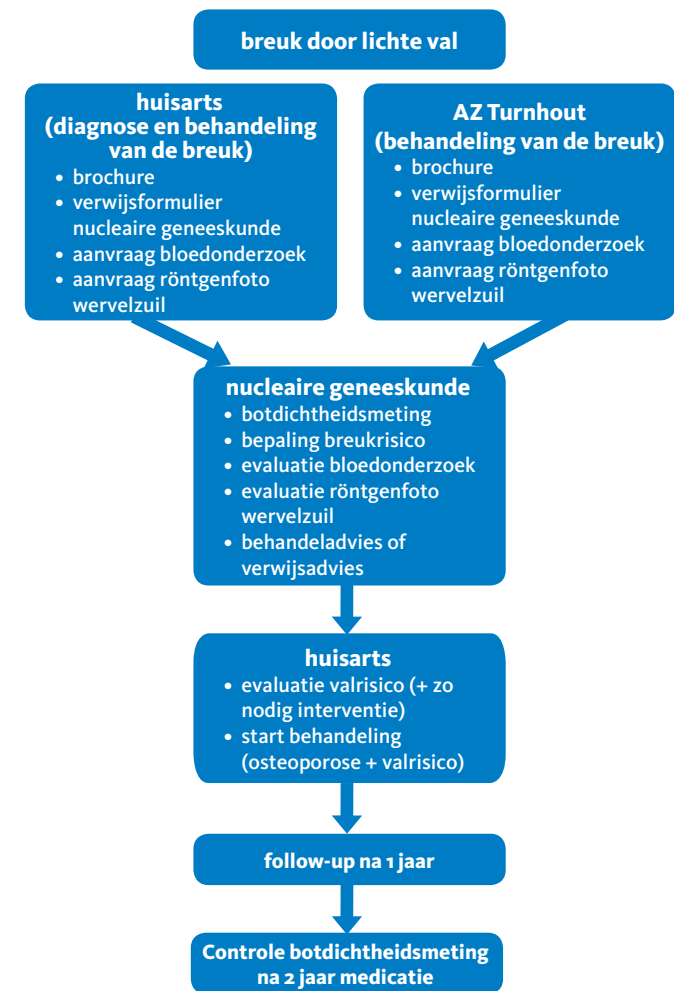
- verder bloedonderzoek;
- een röntgenfoto van uw wervelzuil;
- een botdichtheidsmeting en bepaling van uw breukrisico.

Als u liever niet deelneemt aan het zorgpad, kunt u dat aangeven aan uw behandelende arts.

De botdichtheidsmeting gebeurt in de **dienst nucleaire geneeskunde van AZ Turnhout**. Met een vragenlijst gaan zij ook na hoe het met uw botten gesteld is.

De nucleair geneeskundige bundelt de resultaten met die van de andere onderzoeken en bezorgt ze aan uw huisarts. Alle informatie over wat wel en wat (nog) niet onderzocht is, blijft netjes bij elkaar. 1 tot 2 weken na de botdichtheidsmeting maakt u **een afspraak bij uw huisarts**. Tegen die tijd heeft hij het pakket van de nucleair geneeskundige ontvangen.

Uw huisarts beslist of een eventuele aanvullende osteoporosebehandeling nodig is. Hij bekijkt ook of er speciale actie nodig is om **vallen te voorkomen en valangst te verminderen**. De hulp van het Preventiecentrum regio Turnhout kan hierbij ingeschakeld worden.



Na één jaar neemt uw huisarts contact met u op om te kijken hoe het met u gaat, of u de voorgeschreven medicatie trouw neemt en of een nieuwe breuk is uitgebleven.

Schrijft uw huisarts u medicatie voor, dan controleren we uw botdichtheid na twee jaar behandeling opnieuw.

