

Wat is osteoporose ?

Osteoporose is de medische naam voor poreus bot ofwel zwak bot. Osteoporose is een chronische aandoening van het skelet, waarbij de botsterkte afneemt.

Door een **gezonde leefstijl** kun je de afname van botdichtheid gedeeltelijk voorkomen.

Voeding

Zorg dat u **voldoende kalk** (calcium) en **vitamine D** binnenkrijgt, deze maken de botten sterker. Mensen ouder dan 70 jaar wordt geadviseerd dagelijks 20 microgram

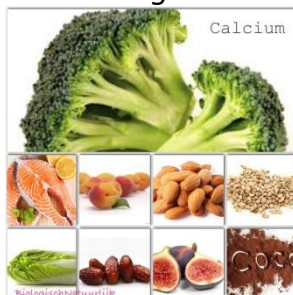
(=800 eenheden) vitamine D extra in te nemen. Calcium zit niet alleen in zuivelproducten maar bv. ook in boerenkool, groene kool, broccoli, hazelnoten, amandelen, soja producten en gedroogde vijgen.

Wees **matig met koffie en alcohol** en probeer te **stoppen met roken**.

Roken en meer dan 3 glazen alcohol per dag verlagen de botdichtheid en verhogen de kans op botbreuken.

Bewegen

Lopen verbetert de botkwaliteit. Een half uur stevig wandelen levert al veel op, daarnaast zorgt bewegen voor meer conditie en spierkracht. Dit verkleint de kans om te vallen. Ook andere activiteiten waarbij de botten worden



belast, zoals traplopen, dansen en tuinieren, hebben een positieve invloed.

Soms is het goed om **extra op uw houding** te letten. Het kan nuttig zijn een therapie te volgen, zoals Mensendieck en Caesartherapie.

Test de veiligheid en valpreventie in uw huis

Om uw huis veilig te maken moet u er onder andere voor zorgen dat er geen losse snoeren of kleedjes liggen, de vloer voldoende stroef is en meubels niet te dicht op elkaar staan. Dit alles om struikelen of uitglijden zoveel mogelijk te voorkomen. Op de website

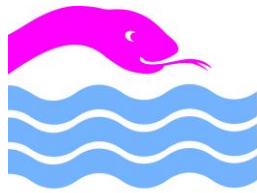
<https://osteoporosevereniging.nl/behandeling/vallen-voorkomen/> kunt u meer lezen over valpreventie.

Medicatie bij osteoporose

Het advies is om 800IE vitamine D per dag te gebruiken (ongeacht de leeftijd) en 500-1000 milligram calcium, wanneer de kalk inname via de voeding niet voldoende is.



Bisfosfonaten helpen om de botsterkte te stabiliseren en helpen aantoonbaar om het fractuurrisico sterk te verlagen. In Apotheek Flevowijk zien wij er op toe dat bisfosfonaten niet langer dan 5 jaar gebruikt worden. De arts dient dan opnieuw te beoordelen of het bisfosfonaat doorgebruikt moet worden. Zo nodig kan er na 2-3 jaar een nieuwe botscaan gemaakt worden.



**apotheek
flevowijk**

Lelystraat 80, 8265 BE Kampen

Osteoporose nieuwsbrief

Diëtiste: inloospreekuur

Regelmatig is er een diëtiste bij ons in de apotheek aanwezig. Zij beantwoordt (gratis) uw voedingsvragen. Kijk voor de exacte data op www.flevowijk.nl, onze facebookpagina, of vraag ernaar in de apotheek.

**Diëtistenpraktijk
van Asselt**

Meer weten?

Heeft u nog vragen over osteoporose? Vraag het ons of raadpleeg betrouwbare websites.



Betrouwbare Internetsites

www.osteoporosevereniging.nl: de website waar u informatie kunt vinden over osteoporose.

www.apotheek.nl: met informatie over geneesmiddelen en actuele berichtgeving. Deze site wordt onderhouden door de landelijke apothekers organisatie.

www.thuisarts.nl: hier vindt u meer informatie over ziektebeelden. Deze site is samengesteld door de landelijke huisartsen vereniging.

www.flevowijk.nl: de website van Apotheek Flevowijk. U vindt hier o.a. ons kwaliteitsjaarverslag.

www.kijksluiter.nl: Kijksluiter is een bibliotheek van ongeveer 6.500 animatievideo's, waarin de belangrijkste

informatie uit de bijsluiter van een geneesmiddel in begrijpelijke spreektaal wordt uitgelegd. Kijksluiter is bedoeld om thuis in alle rust te bekijken, eventueel samen met een familielid of mantelzorgers.

www.gezondheidsraad.nl: voor o.a. vitamine D adviezen.

www.mijngezondheid.net: op deze website kunt u inloggen, uw eigen gegevens inzien, medicijnen bestellen en een e-consult aanvragen.

patientenvereniging.startpagina.nl: een startpagina met links naar websites van patiëntenverenigingen.

www.lareb.nl: de website waar u alles kunt lezen over bijwerkingen (of het melden daarvan) en is de officiële site van het landelijke bijwerkingen centrum Lareb.

www.betrouwbarebron.nl: hier vindt u links naar sites met betrouwbare medische informatie.



Apotheek Flevowijk

Lelystraat 80, 8265 BE Kampen

T. 038-3371400 F. 038-3371414

E info@flevowijk.nl, Website: www.flevowijk.nl Twitter: @FlevowijkApo

Facebook: www.facebook.com/FlevowijkApo