

LOOPT U RISICO OP OSTEOPOROSE?

Doe de test!



DE ÉÉN-MINUUT OSTEOPOROSE RISICOTEST

▶ **Wat u niet kunt wijzigen: uw familiale geschiedenis**

1. Is er osteoporose vastgesteld bij één van uw ouders of heeft één van hen een botfractuur opgelopen ten gevolge van een lichte val (een val van staande hoogte of lager)?

JA NEE

2. Heeft één van uw ouders een voorovergebogen houding door een kromme rug?

JA NEE

Uw persoonlijke klinische risicofactoren

Deze risicofactoren zijn aangeboren en kan men niet wijzigen. Dit wil niet zeggen dat men ze moet negeren. Het is belangrijk er rekening mee te houden en de nodige maatregelen te treffen om het botverlies te beperken.

3. Bent u 40 jaar of ouder?

JA NEE

4. Hebt u op volwassen leeftijd reeds een beenderfractuur opgelopen na een lichte val?

JA NEE

5. Valt u regelmatig (meer dan een keer in het laatste jaar) of bent u bang om te vallen omwille van uw verzwakte toestand?

JA NEE

6. Bent u meer dan 3 cm in lengte gekrompen na uw 40ste jaar?

JA NEE

7. Hebt u last van ondergewicht (is uw BMI lager dan 19kg/m^2)?

JA NEE

8. Hebt u ooit gedurende meer dan drie opeenvolgende maanden corticosteroiden (cortison, prednison, enz.) gebruikt? Corticosteroiden worden vaak voorgeschreven ter behandeling van astma, reumatoïde artritis en andere ontstekingsziekten.

JA NEE

9. Stelde uw arts bij u ooit de diagnose van reumatoïde artritis?

JA NEE

10. Stelde uw arts bij u ooit de diagnose van een te snel werkende schildklier of bijschildklier?

JA NEE

Voor vrouwen

11. Indien u ouder bent dan 45 jaar: was u voor uw 45ste in de menopauze?

JA NEE

12. Werd uw menstruele cyclus ooit onderbroken gedurende 12 maanden of meer (door andere oorzaken dan een zwangerschap, de menopauze of een baarmoederverwijdering)?

JA NEE

13. Hebt u een verwijdering van de beide eierstokken ondergaan voor uw 50^e verjaardag zonder hormonale therapie te krijgen?

JA NEE

Voor mannen

14. Hebt u ooit geleden aan impotentie, vermindering van het libido of andere symptomen die zouden te maken kunnen hebben met een verlaagd gehalte aan mannelijke hormonen?

JA NEE

▶ Wat u kunt veranderen: uw levensstijl

Beïnvloedbare risicofactoren zijn voornamelijk in verband te brengen met uw voedingsgewoonten of uw levensstijl.

15. Drinkt u regelmatig meer dan twee alcoholische dranken per dag?

JA NEE

16. Rookt u momenteel of hebt u vroeger ooit sigaretten gerookt?

JA NEE

17. Bent u minder dan 30 minuten per dag lichamelijk actief? (huishoudelijke taken, boodschappen doen, tuinieren, wandelen, hardlopen, enz.)

JA NEE

18. Vermijdt u, of bent u allergisch voor melk en zuivelproducten zonder dat u extra calciumsupplementen neemt?

JA NEE

19. Brengt u minder dan 10 minuten per dag buiten door (waarbij een deel van de huid aan zonlicht wordt blootgesteld), zonder dat u vitamine-D-supplementen neemt?

JA NEE

► Hoe beoordeelt u uw antwoorden op deze vragen:

Als u ja geantwoord heeft op één van deze vragen, wil dit niet meteen zeggen dat u osteoporose heeft. Bespreek het resultaat van deze test met uw arts. Hij/zij kan beslissen of een bezoek bij de osteoporoseverpleegkundige in het ziekenhuis nodig is.

► Wat is osteoporose?

Osteoporose, ook botontkalking genoemd, is een chronische aandoening van het skelet waarbij de botten steeds brozer worden. Hierbij verhoogt de kans dat u iets breekt.

► Contact

Voor meer informatie kunt u iedere weekdag (behalve op woensdag) terecht bij:

**Dr. Hilde Luyten, reumatoloog
Ruth De Meester,
osteoporoseverpleegkundige
straat 26**

T 09 224 66 40

T 09 224 50 12

Bron:

International Osteoporosis Foundation (IOF)

www.iofbonehealth.org

Deze brochure werd ontwikkeld voor het gebruik binnen het AZ Sint-Lucas Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het ziekenhuis. Deze informatiefolder werd met de grootste zorg opgemaakt, de inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Indien er vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in staan dan zijn het AZ Sint-Lucas, het personeel en de artsen hiervoor niet aansprakelijk.



vzw AZ Sint-Lucas & Volkskliniek

Campus Sint-Lucas
Groenebriel 1
9000 Gent

Campus Volkskliniek
Tichelrei 1
9000 Gent

T 09 224 61 11
E info@azstlucas.be

14.281
Laatste update: aug 2018