

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.

Voor meer informatie kan u steeds terecht bij:

Dr. Xavier Janssens, reumatoloog
maandag, dinsdag, donderdag, vrijdag
straat 53
09-224 66 40

Ruth De Meester, osteoporoseverpleegkundige
maandag tot vrijdag
straat 53
09-224 50 12



www.azstlucas.be

vzw AZ Sint-Lucas & Volkskliniek

campus Sint-Lucas
Groenebriel 1, 9000 Gent

campus Volkskliniek
Tichelrei 1, 9000 Gent

tel. 09-224 61 11
info@azstlucas.be



Sint-Lucas

info



> **Loopt u risico op osteoporose?**

Doe de test!

Bron

International Osteoporosis Foundation (IOF)
<http://www.iofbonehealth.org>



De Eén-Minut Osteoporose Risicotest

Wat u niet kunt wijzigen: uw familiale geschiedenis

1. Is er osteoporose vastgesteld bij een van uw ouders of heeft een van hen een botfractuur opgelopen ten gevolge van een lichte val (een val van staande hoogte of lager)?
 ja neen
2. Heeft één van uw ouders een voorovergebogen houding door een kromme rug?
 ja neen

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

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 neen
6. Bent u meer dan 3 cm in lengte gekrompen na uw 40ste jaar?
 ja neen
7. Hebt u last van ondergewicht (is uw BMI lager dan 19kg/m²)?
 ja neen
8. Hebt u ooit gedurende meer dan drie opeenvolgende maanden corticosteroïden (cortison, prednison, enz.) gebruikt? (corticosteroïden worden vaak voorgeschreven ter behandeling van astma, reumatoïde artritis en andere ontstekingsziekten).
 ja neen
9. Stelde uw arts bij u ooit de diagnose van reumatoïde artritis?
 ja neen
10. Stelde uw arts bij u ooit de diagnose van een te snel werkende schildklier of bijschildklier?
 ja neen

Voor vrouwen

11. Indien u ouder bent dan 45 jaar: was u voor uw 45ste in de menopauze?
 ja neen
12. Werd uw menstruele cyclus ooit onderbroken gedurende 12 maanden of meer (door andere oorzaken dan een zwangerschap, de menopauze of een baarmoederverwijdering)?
 ja neen
13. Hebt u een verwijdering van de beide eierstokken ondergaan voor uw 50ste verjaardag zonder hormonale therapie te krijgen?
 ja neen

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 (testosteron)?
 ja neen

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 neen
16. Rookt u momenteel of hebt u vroeger ooit sigaretten gerookt?
 ja neen
17. Bent u minder dan 30 minuten per dag lichamelijk actief? (huishoudelijke taken, boodschappen doen, tuinieren, wandelen, hardlopen, enz.)
 ja neen
18. Vermijdt u, of bent u allergisch voor melk en zuivelproducten zonder dat u extra calcium-supplementen neemt?
 ja neen
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 neen

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.