

Onderzoek botontkalking na gebroken heup

Onlangs is uw heup gebroken. Dit betekent dat u een groter risico heeft op botontkalking en breuken. Botontkalking is een chronische skeletaandoening waarbij de botmassa afneemt en de botstructuur verandert. Het bot wordt zwakker en poreus, waardoor er een hoger risico op een botbreuk is.

De verpleegkundige heeft dit met u besproken en het advies gegeven om verder onderzoek te laten doen. In deze folder kunt u de informatie nalezen.

Bent u tussen de 70 en 75 jaar?

Dan ontvangt u een uitnodiging voor een botdichtheidsmeting (DEXA-scan). Dit onderzoek is over vier maanden ingepland en daaruit blijkt of er sprake is van botontkalking.

Als de uitslag bekend is, krijgt u een uitnodiging voor een gesprek met de verpleegkundig specialist. Tijdens dit gesprek wordt de uitslag van de meting besproken en of verdere behandeling nodig is.

Bent u ouder dan 75 jaar?

In overleg met u starten we met medicijnen om uw botten sterker te maken. Ook doen we tijdens uw ziekenhuisopname bloedonderzoek.

Verder ontvangt u een uitnodiging voor een botdichtheidsmeting (DEXA-scan). Dit onderzoek is over vier maanden ingepland en daaruit blijkt of er sprake is van botontkalking.

Als de uitslag bekend is, krijgt u een uitnodiging voor een gesprek met de verpleegkundig specialist. Tijdens dit gesprek wordt de uitslag van de meting besproken en hoe de behandeling verloopt.

Enkele adviezen

Leefstijl en voeding zijn belangrijk voor uw botten. Daarom geven wij graag enkele tips die u kunnen helpen om uw botten gezond te houden.

Calcium

Om sterke en gezonde botten te houden is het belangrijk dat u voldoende calcium via uw voeding binnen krijgt. Calcium zit in zuivelproducten zoals yoghurt, kaas, melk en kwark. Eet 4 of 5 keer per dag een zuivelproduct.

Als u geen zuivelproducten eet krijgt u niet genoeg calcium per dag binnen. Lust u geen zuivelproducten? Of bent u hiervoor allergisch of eet u vegetarisch/veganistisch?

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Kies dan andere calciumrijke producten zoals groenten, noten, peulvruchten, tahoe of vleesvervangers. Meer informatie vindt u op www.voedingscentrum.nl en www.osteoporosevereniging.nl. Klik op 'Hulp voor jou – Calciummeter'.

Vitamine D

Door vitamine D wordt calcium beter in het lichaam opgenomen. Vitamine D helpt ook om de spieren en botten sterk te houden. In de maanden april tot oktober maakt het lichaam vitamine D aan onder invloed van het zonlicht. Ga daarom in die periode elke dag 10 minuten naar buiten. Meer informatie kunt u vinden op www.voedingscentrum.nl.

Bewegen

Bewegen zoals wandelen, hardlopen, balsporten, fitness en traplopen zorgt ervoor dat uw lichaam bot aanmaakt en voorkomt dat bot wordt afgebroken. Door te bewegen oefent u druk uit op uw botten. Het is goed om 5 dagen per week ongeveer 30 minuten per dag te bewegen. Als dat lastig voor u is, kunt u ook 3 x 10 minuten bewegen.

Alcohol en Roken

Door roken en alcoholgebruik worden botten minder sterk. Drink daarom niet meer dan 2 glazen alcohol per dag en stop met roken.

Vallen

Als u vaker valt, is het goed om naar de huisarts te gaan om te kijken wat hiervan de oorzaak is. Als bewegen pijn doet of als u bang bent om te vallen dan zult u minder gaan bewegen, terwijl bewegen juist heel goed is en de botten sterker maakt. Ook is de kans op een botbreuk kleiner als u regelmatig beweegt. Soms is valtraining aan te bevelen. Meer info vindt u op www.veiligheid.nl.