

19 EENVOUDIGE VRAGEN OM U TE HELPEN UW BOTSTATUS TE EVALUEREN

Risicofactoren die u niet kan veranderen

Er zijn risicofactoren waarmee we worden geboren of dat we niet kunnen veranderen. Maar dat betekent niet dat we ze moeten negeren. Het is belangrijk om zich bewust te zijn van deze risico's, zodat er maatregelen kunnen genomen worden om het botverlies te verminderen.

1. Werd bij één van uw ouders al osteoporose vastgesteld; of brak één van hen de heup als gevolg van een schok of een lichte val? Ja Nee
2. Loopt één van uw ouders voorovergebogen? Ja Nee
3. Bent u 60 jaar of ouder? Ja Nee
4. Liep u al een breuk op na een schok of lichte val? Ja Nee
5. Valt u regelmatig (meer dan één keer per jaar) of bent u bang om te vallen omdat u verzwakt bent? Ja Nee
6. Bent u meer dan 3 cm gekrompen na uw 40ste ? Ja Nee
7. Weegt u te weinig (is uw BMI lager dan 19 kg/m²)? (Zie « Hoe je BMI berekenen » op de achterkant) Ja Nee
8. Hebt u ooit gedurende meer dan 3 opeenvolgende maanden corticosteroïden (cortisone, prednison, enz.) gebruikt ? (corticoïden worden vaak voorgeschreven bij astma, reumatoïde artritis en andere ontstekingsziekten) Ja Nee
9. Lijdt u aan reumatoïde artritis? Ja Nee
10. Lijdt u aan een te snel werkende schildklier of een overactieve bijschildklier? Ja Nee

Voor vrouwen:

11. Is uw menopauze begonnen vóór de leeftijd van 45 jaar? Ja Nee
12. Werd uw menstruële cyclus ooit gedurende 12 maanden of meer onderbroken (om andere reden dan zwangerschap, menopauze of baarmoederverwijdering)? Ja Nee
13. Werden uw eierstokken verwijderd voor uw 50ste zonder hormonale therapie? Ja Nee

Voor mannen:

14. Had u ooit last van impotentie, een verminderd libido of andere symptomen, zoals algemene verzwakking, die kunnen wijzen op een te laag testosterongehalte? Ja Nee

Uw levensstijl – Wat u kan veranderen

Aanpasbare risicofactoren die voornamelijk voorkomen vanwege keuzes in voeding of levensstijl.

15. Drinkt u regelmatig alcohol buiten redelijke grenzen (meer dan 2 eenheden alcohol per dag)? (Zie "Hoe uw alcoholconsumptie schatten" op de achterkant) Ja Nee
16. Rookt u of hebt u vroeger regelmatig sigaretten gerookt? Ja Nee
17. Bent u minder dan 30 minuten per dag lichamelijk actief (huishouden, tuinieren, wandelen, sporten, enz.)? Ja Nee
18. Vermijdt u melk of melkproducten of bent u er allergisch aan, zonder extra calciumsupplementen in te nemen? Ja Nee
19. Brengt u minder dan 10 minuten per dag buiten door (waarbij een deel van de huid aan het zonlicht wordt blootgesteld), zonder dat u vitamine D-supplementen neemt? Ja Nee

Vervolg op de achterkant om uw antwoorden te begrijpen!

SNELLE OSTEOPOROSE RISICOTEST VAN HET IOF

UW ANTWOORDEN BEGRIJPEN:

Indien u "ja" geantwoord hebt aan één van de vragen, betekent dit niet dat u aan osteoporose lijdt. Positieve antwoorden duiden eenvoudig aan dat u klinisch bewezen risicofactoren heeft die kunnen leiden tot osteoporose en/of breuken.

Laat de resultaten van deze test aan uw arts zien die u kan aanmoedigen om uw FRAX® Index (beschikbaar op www.shef.ac.uk/FRAX/) te evalueren en/of om uw botmineraaldichtheid te meten (BMD). Bovendien kan uw arts u vertellen of een behandeling wordt aanbevolen of niet.

Zelfs als u weinig of geen risicofactoren vertoont, adviseren wij u om

de gezondheid van uw botten te bespreken met uw arts en uw risico's te controleren.

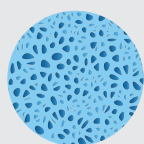
Voor meer informatie over osteoporose en voor inlichtingen over hoe u de gezondheid van uw botten kunt verbeteren, kan u contact opnemen met een nationale organisatie voor osteoporose bij u in de buurt of op de website www.iofbonehealth.org.

N.B. Deze test is bedoeld om u te helpen bewust te worden van de risicofactoren voor osteoporose, maar dit is **geen** wetenschappelijk gevalideerde test.

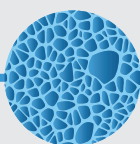
WAT IS OSTEOPOROSE?

Wereldwijd zal één op de drie vrouwen en één op de vijf mannen ouder dan 50 jaar een osteoporotische fractuur krijgen.

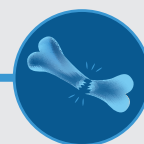
Osteoporose is een ziekte die wordt gekenmerkt door een afname in dichtheid en kwaliteit van botten. Het verzwakt het skelet en verhoogt het risico op breuken, vooral in de wervelkolom, pols, heup, bekken en arm. Breuken als gevolg van osteoporose hebben ernstige gevolgen voor uw gezondheid en zijn een belangrijke oorzaak van morbiditeit en mortaliteit. Deze breuken zijn vaak pijnlijk, wat soms leidt tot langdurige invaliditeit en verlies van onafhankelijkheid.



Normaal bot



Osteoporotisch bot



Gebroken bot

ZORG VOOR GEZONDE BOTTEN!

Zelfs als u weinig of geen risicofactoren vertoont, moet u actie ondernemen om de gezondheid van uw botten te verbeteren door een gezonde levensstijl aan te nemen, dit omvat:

- Regelmatige fysieke oefeningen doen van de ondersteunende gewrichten die uw spierstelsel versterken
- Een gezond dieet rijk aan calcium en eiwitten, evenals voldoende vitamine D-inname door juiste blootstelling aan de zon en suppletie indien u ouder bent dan 60 jaar
- Vermijd slechte gewoonten zoals roken en overmatig gebruik van alcohol

Hoe berekent u uw Body Mass Index (BMI)?

De Body Mass Index (BMI) is een meting op basis van lengte en gewicht. Het is van toepassing op zowel volwassen mannen als vrouwen.

Interpretatie van BMI:

Ondergewicht = minder dan 18,5

Normale gewicht = 18,5 tot 24,9

Overgewicht = 25 tot 29,9

Obesitas = 30 of hoger

Metric BMI Formula




$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht in kilogram}}{\text{lengte in m}^2}$$

Imperial BMI Formula

$$\text{BMI} = \frac{\text{weight in pounds} \times 703}{\text{height in inches}^2}$$

Hoe uw alcoholgebruik schatten?

Eén eenheid alcohol is gelijk aan 10 ml (of ongeveer 8 gram) zuivere ethanol. Overmatig alcoholgebruik verhoogt het risico op osteoporose en fracturen.

Kleine gids			eenheid alcohol per glas*:	
	=		=	
Bier of cider (4% alcohol): 250 ml = 1 eenheid		Wijn (12.5% alcohol): 80 ml = 1 eenheid		Sterke drank (40% alcohol): 25 ml = 1 eenheid

* De standaard afmetingen van de glazen evenals de hoeveelheid alcohol per drank verschilt van land tot land. Dus de hoeveelheid vloeistof en de percentages alcohol zijn bij voorkeur gebruikt in plaats van de "glas" eenheid.