

## Met uw arts over osteoporose praten

Vrouwen die in de menopauze komen of zijn geweest, lopen een verhoogd risico op het ontwikkelen van osteoporose. Oestrogeen speelt een rol bij de gezondheid van de botten, en een tekort aan oestrogeen kan de botten zwakker maken naarmate u ouder wordt.

Naast lage oestrogeenniveaus kunnen ook andere risicofactoren uw kans op osteoporose vergroten. Enkele risicofactoren zijn een laag calcium- of vitamine D-gehalte, een laag lichaamsgewicht en een voorgeschiedenis van botbreuken.

Als een van deze risicofactoren op u van toepassing is, kan het een goed idee zijn om naar uw arts te gaan om te bespreken hoe u bij het ouder worden de risico's voor de gezondheid van uw botten kan beheersen.

Deze tool is ontworpen om u te helpen bij de voorbereiding van uw bezoek aan de dokter.

### Voor u naar de dokter gaat

- **Zet je zorgen op papier.** Uw arts kan u geruststellen en suggesties doen over hoe u osteoporose kan voorkomen of behandelen.
- **Maak een lijst op van de geneesmiddelen die u inneemt.** Uw arts heeft toegang tot deze informatie maar het helpt wanneer u een lijstje maakt van al uw geneesmiddelen en dit meeneemt naar uw afspraak.
- **Controleer uw medische voorgeschiedenis.** U hebt een verhoogde kans op botbreuken als u in uw familie een voorgeschiedenis van osteoporose hebt gehad of als een van uw ouders ooit een heup heeft gebroken. Zoek deze informatie van tevoren uit, samen met alle andere aandoeningen binnen uw familie die volgens u van belang kunnen zijn.
- **Bent u in of komt u uit de menopauze?** HST-behandelingen voor de menopauze kunnen ook helpen bij het beschermen tegen osteoporose. Uw arts zal u kunnen zeggen of dit voor u een geschikte optie is.

## Tijdens uw afspraak

- **Misschien moet u vragen beantwoorden over uw dieet, of u voldoende beweegt, alcohol drinkt en/of rookt.** Dat komt omdat al deze factoren het risico op het ontwikkelen van osteoporose negatief beïnvloeden.
- **U en uw arts zullen samen beslissingen nemen.** Uw arts zal zijn of haar klinisch oordeel en ervaring gebruiken om de beste handelwijze aan te bevelen, maar natuurlijk hebt ook u inspraak in alle beslissingen over uw gezondheidszorg.
- **Stel vragen.** Uw arts zal u de verschillen tussen de behandelingen en de mogelijke bijwerkingen van elke behandeling uitleggen, en u duidelijke instructies geven over hoe u uw osteoporosemedicijnen moet innemen. U kunt ook informatiefolders krijgen om mee naar huis te nemen.
- **Uw arts zal u misschien willen onderzoeken.** Draag dus kleding die u gemakkelijk uit- en aan kan trekken.
- **Uw arts zal beslissen of bijkomende tests nodig zijn.** Misschien moet u een scan van uw botdichtheid laten maken of een bloedonderzoek laten uitvoeren om een beter beeld te krijgen van de gezondheid van uw botten.

## En wat gebeurt er dan?

- Misschien moet u een **scan van uw botdichtheid** laten **maken**, ook wel een DEXA-scan genoemd. Een DEXA-scan is een pijnloze röntgenscan die uw lichaam scant om zwakke botten op te sporen. Het is de beste manier om tekenen van osteoporose op te sporen.
- Probeer zeker ook **regelmatige lichaamsbeweging** in uw routine op te nemen. Krachtoefeningen kunnen helpen om de botten te versterken.
- Het is van vitaal belang dat u **de instructies van uw arts nauwgezet opvolgt** om de doeltreffendheid van uw medicatie te verhogen. Vraag uw arts om uitleg over welke medicijnen u voorgeschreven krijgt en hoe u ze correct moet innemen.
- Denk erover na om **uw voeding aan te passen** om ervoor te zorgen dat u voldoende **calcium** en **vitamine D** binnenkrijgt. Misschien heeft uw arts u ook aangeraden om voedingssupplementen te nemen.
- Lees alle **informatiefolders** die u van uw arts meegekregen heeft.

## Gespreksopeningen

---

“

Mijn moeder heeft osteoporose en heeft onlangs haar heup gebroken. Zou ook ik risico kunnen lopen?

---

“

Ik zag een poster in uw wachtkamer waarop staat dat vrouwen na de menopauze risico lopen op osteoporose. Ik heb al een tijdje geen menstruatie meer gehad en ik denk dat ik door de menopauze ben gegaan. Zijn er zaken die ik kan doen?

“

Een vriendin van mij struikelde en viel in haar huis en brak haar heup. Haar dokter vertelde haar dat ze osteoporose heeft. Ik ben net zo oud als zij en ik ben bang dat ik het ook zou kunnen hebben zonder het te weten.

---

“

Ik neem HST sinds ik door de menopauze ben gegaan. Loop ik nog steeds risico op osteoporose?

“

Een vriendin van mij heeft zich onlangs laten testen en is erachter gekomen dat ze risico loopt op een botbreuk; zijn er testen die ik volgens u zou moeten laten uitvoeren om mijn risico te kunnen inschatten?