



Osteoporose
Vereniging

Patiënten perspectief

Thea Zaal



Bestuurslid

tzaal@osteoporosevereniging.nl

De vereniging wil

- ▶ Informeren
- ▶ Inspireren
- ▶ Motiveren
- ▶ Belangen behartigen

De vereniging doet

Voorlichting

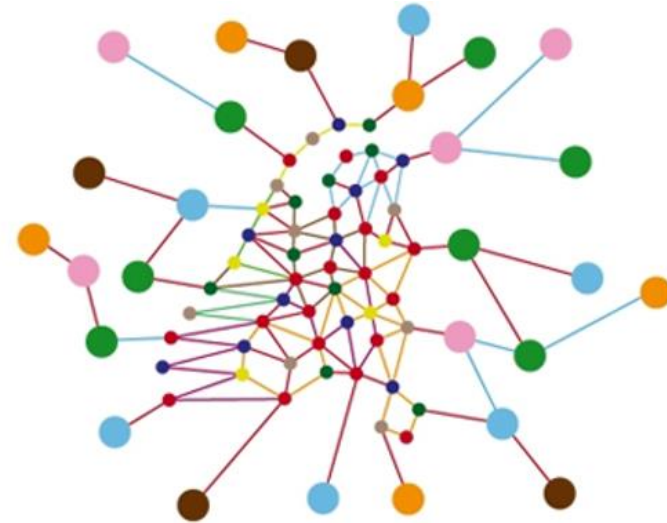
- Blad
- Website
- Webinars

Lotgenoten contact

- Bijeenkomsten
- Ervaringsverhalen

Belangenbehartiging

Vooral ook erg druk binnen de zorg





Zorgverleners >

Lid worden >

[Home](#)

[Osteoporose](#)

[Behandeling](#)

[Dagelijks leven](#)

[Hulp voor jou](#)

[Help ons](#)

[Vereniging](#)

[Actueel](#)

[Contact](#)



Meldpunt



Vitamine D/calcium; jouw mening is belangrijk!

Sinds 1 januari 2023 worden supplementen met vitamine D en calcium niet meer uit de basisverzekering vergoed. Dit is ook het geval als...



Meldpunt medicatie; deel hier jouw ervaring!

Dit meldpunt is opgericht aan de hand van de vele signalen die we als vereniging ontvangen. Veel patiënten ondervinden (negatieve) gevolgen...

Nieuwsoverzicht

Stop niet met vitamine D en calcium!

Vele zorgverleners als ook de Osteoporose Vereniging ontvangen veel vragen en signalen van patiënten naar aanleiding van de genomen overheidsmaatregel per januari 2023 dat vitamine...

[Lees meer >](#)

Webinar opname: Hoe hoort mijn behandelplan eruit te zien

Hoe hoort een osteoporosebehandeling er eigenlijk uit te zien? En krijgt iedereen wel de behandeling die hij of zij nodig heeft? Wanneer krijg je precies...

[Lees meer >](#)

Calcium en vitamine D uit basisverzekering

Per 1 januari 2023 vallen vitamine D- en calcium-supplementen buiten de basisverzekering. Dat betekent dat je zelf voor deze supplementen moet betalen, zelfs als je...

[Lees meer >](#)

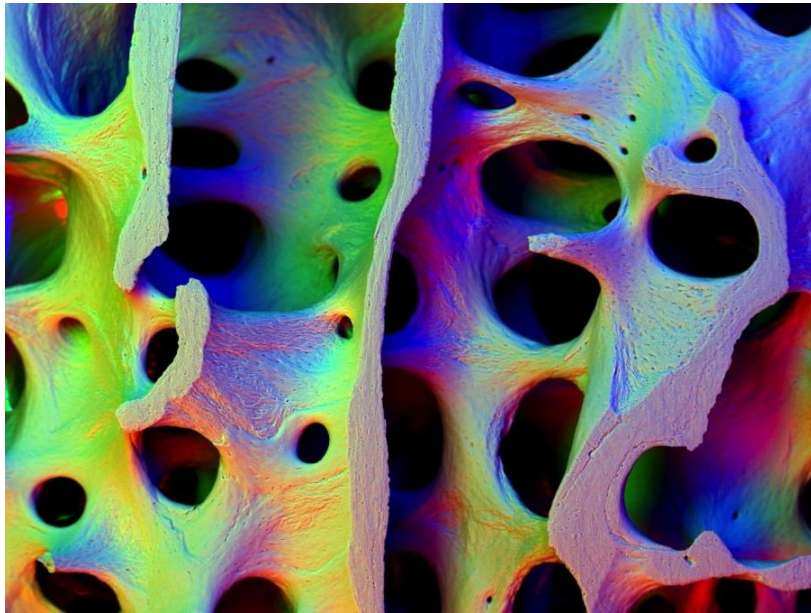
Opname van het webinar "Osteoporose en de kunst van het omgaan met pijn".

Op woensdag 26 oktober organiseerde de Osteoporose Vereniging alweer het 4e webinar in 2022. Dit keer ging het webinar over "Osteoporose en de kunst van het...

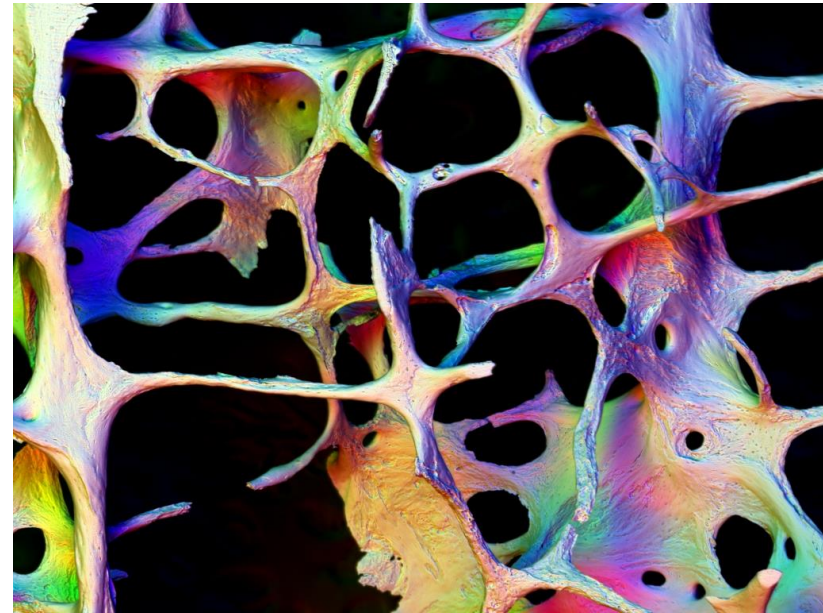
[Lees meer >](#)

Het verschil in botweefsel

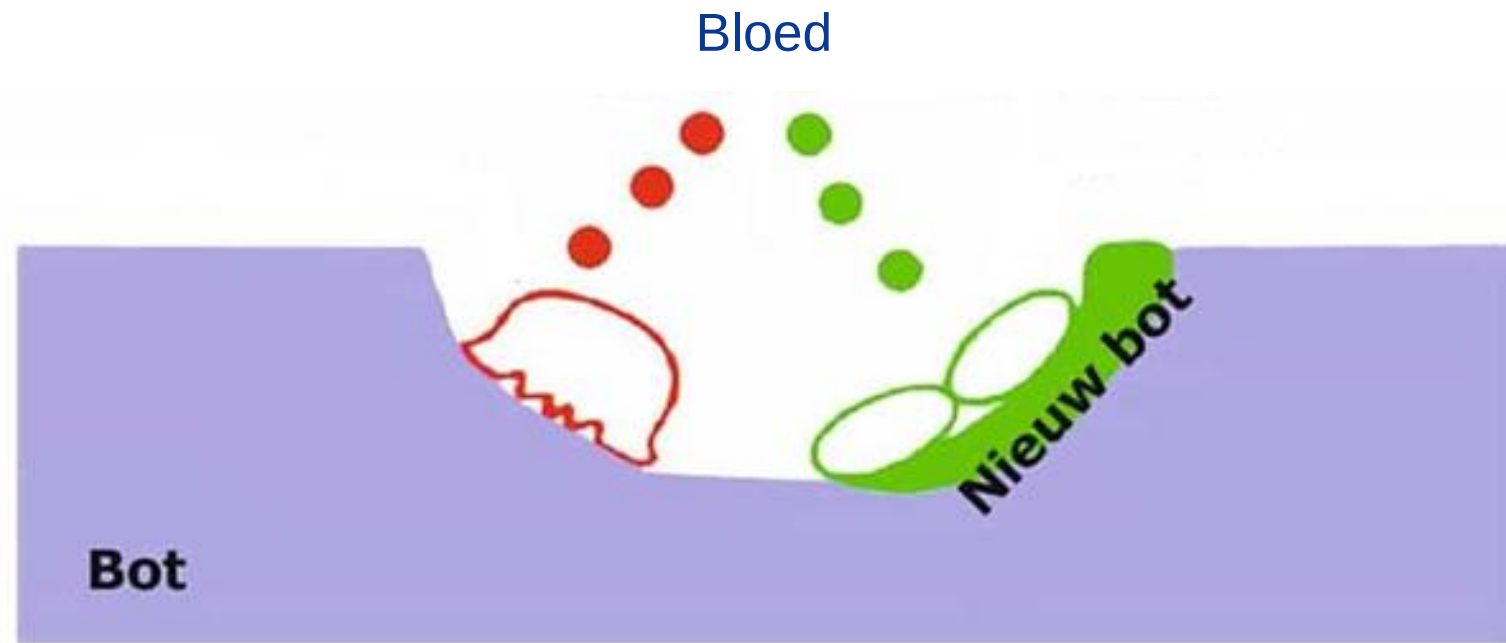
Gezond



Met osteoporose



Botopbouw en botafbraak



Bron: GD



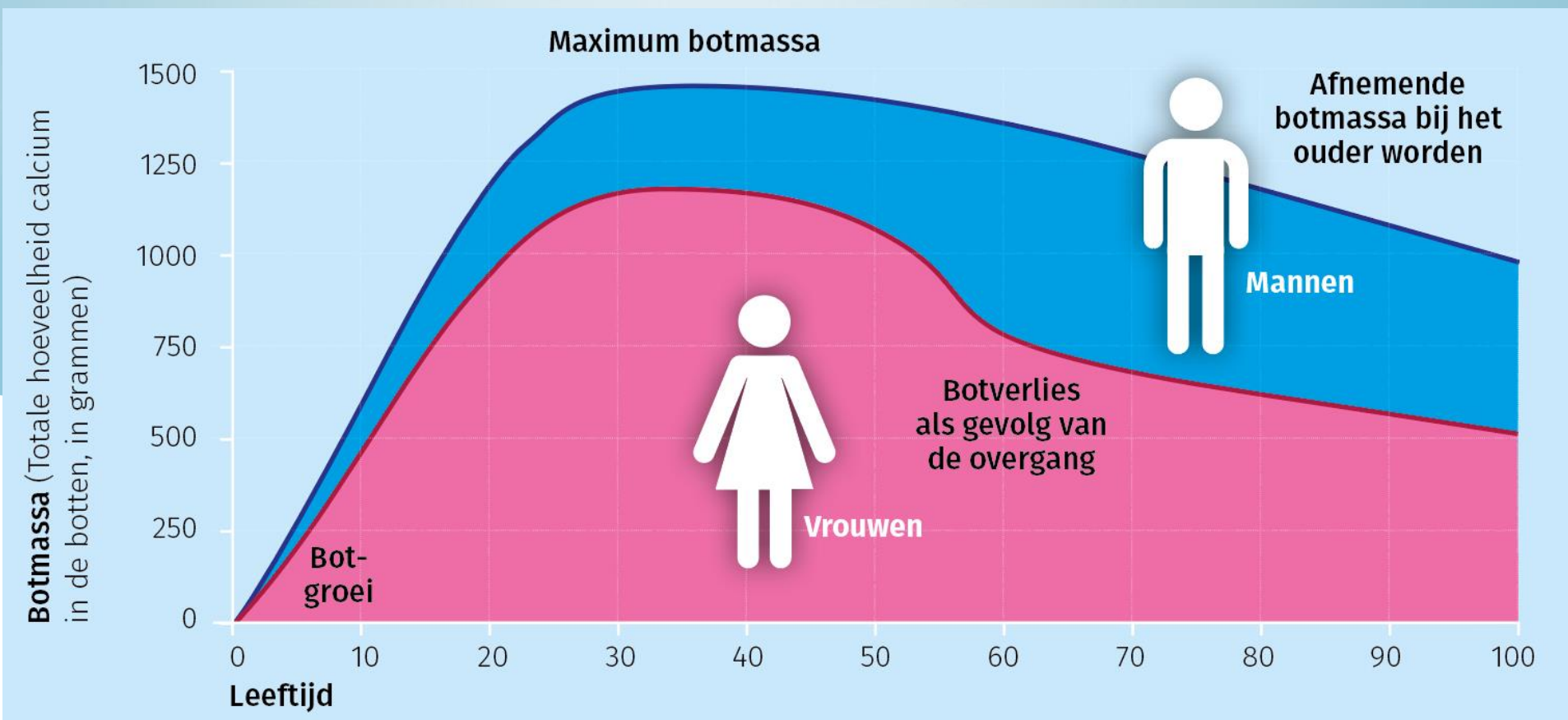
Leuke filmpjes voor de kleintjes

Effect op de
Piek botmassa



Lekker chillen voor de
pubers

Uitleg T-score



Zwakkebottentest



“ Je vertrouwt gewoon niet meer op je eigen lichaam - Nicky, 59

In het kort

We stellen je 9 vragen, met daarbij een toelichting waarom deze vraag belangrijk is voor het inschatten van je risico op osteoporose. De test is gebaseerd op de medische richtlijn “osteoporose en fractuurpreventie” (2022)

Het invullen van de vragen kost je ongeveer 3 minuten, een investering in je toekomst!

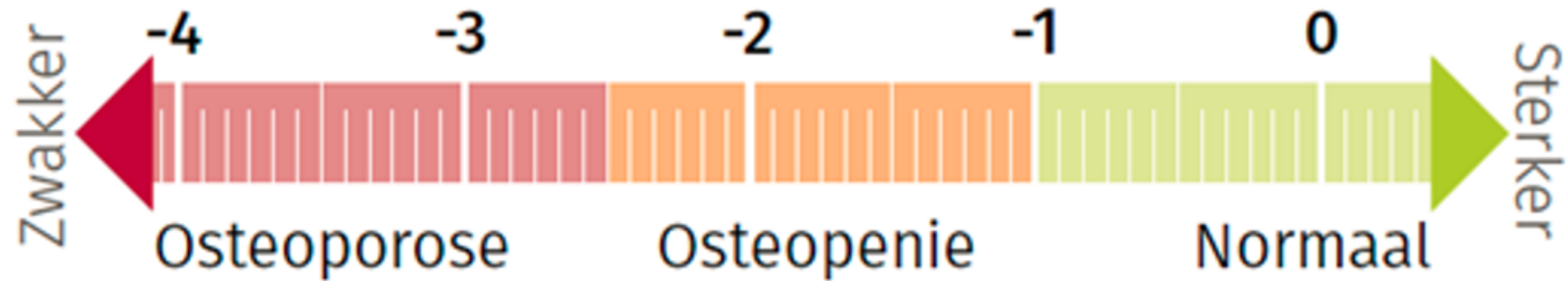
Lees vooral ook de toelichting bij iedere vraag en laat aan het einde je emailadres achter voor informatie die bij jouw situatie past. Wil je eerst of na het invullen van de test een ervaringsverhaal lezen, klik dan op de foto hiernaast.

Diagnose

- ▶ Stap 1: DXA
- ▶ Stap 2: VFA
- ▶ Stap 3: Lab testen
- ▶ Stap 4: Valrisico analyse



Uitslag Dxa scan = T-score



VFA: Wervelbreuken?

Waar denken mensen aan?



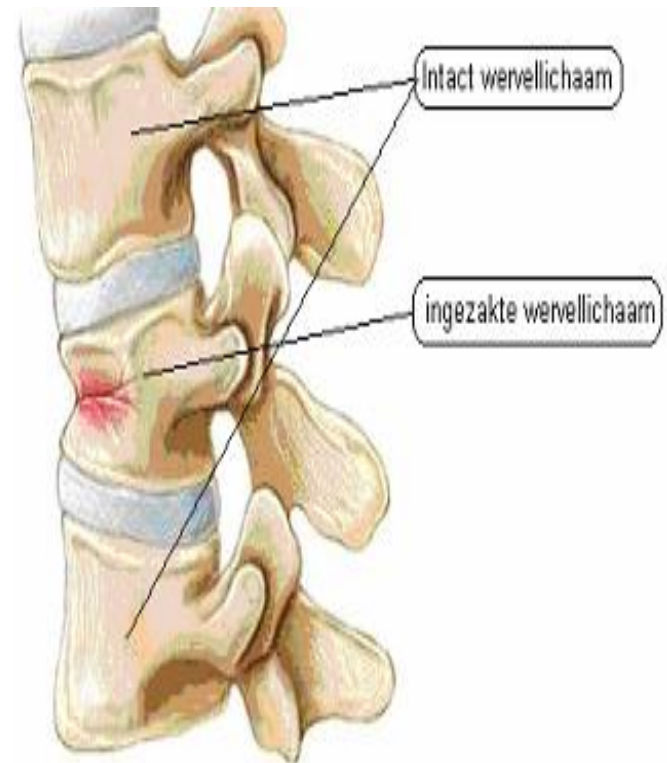
3 soorten botbreuken:

Te repareren

- Arm
- Been
- Pols
- Ribben
- Etc.

Levensgevaarlijk

- Heup (vooral 70+)





Wervelfractuur, osteoporose, heftige pijnklachten

Wat nu ??

2 problemen, dus 2 verschillende routes!

- * Reparatie oude fractuur + revalidatie
- * Fractuurpreventie (osteoporose behandeling)



Behandeling door:

1^e lijn: huisarts/
praktijkondersteuner (POH)

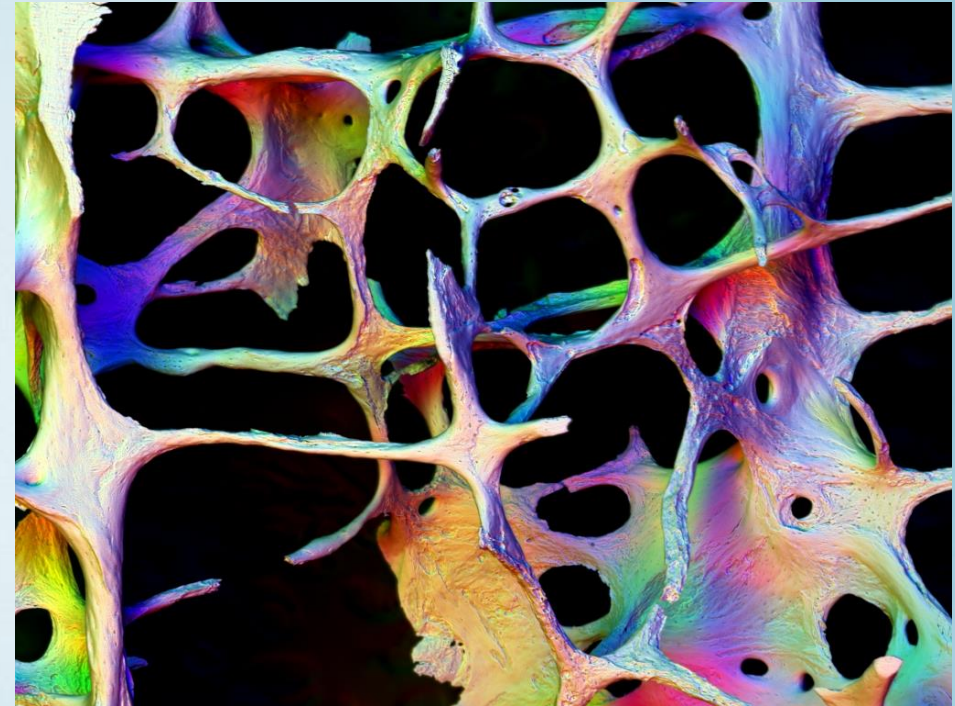
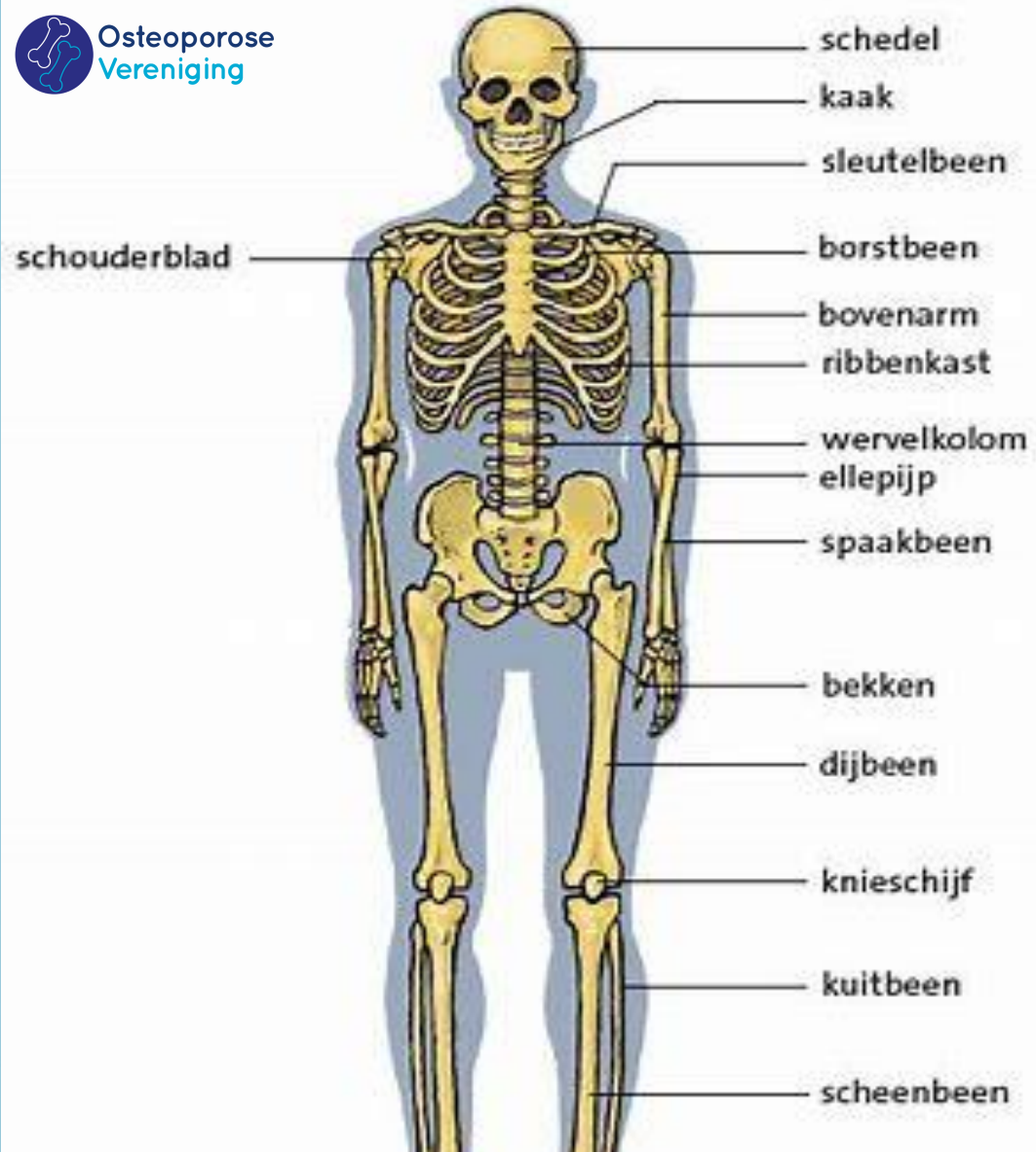
2^e lijn: Specialist in een
ziekenhuis:

Afhankelijk van de organisatie
van het ziekenhuis:

- endocrinoloog / internist
(bijv. reumatoloog) /
verpleegkundig specialist
- reumatoloog / verpleegkundig
specialist
- geriater / ouderengeneeskundige
/ verpleegkundig specialist



Osteoporose
Vereniging



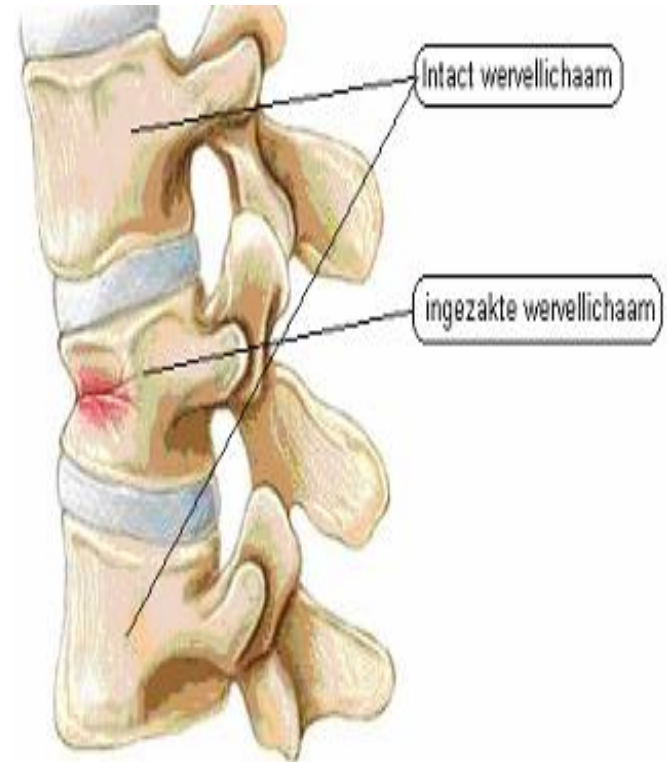
3 soorten botbreuken:

Te repareren

- Arm
- Been
- Pols
- Ribben
- Etc.

Levensgevaarlijk

- Heup (vooral 70+)



“Gewone” breuk

- Gips
- Schroeven of platen
- Rust



Wervelbreuk(en)

Breuk = fractuur = inzakking



De gevolgen van osteoporose

- Botbreuk na val of eenvoudig stoten
- Wervelbreuken
- Kleiner / krom worden
- Chronische pijn
- Verminderde zelfredzaamheid
- Overlijden



Omgaan met pijn

Webinar
Osteoporosevereniging:
“omgaan met pijn”

Cursus
“sterk met pijn”

Lotgenotencontact

Vragenteam

Voorbeeld uit de praktijk

Vrouw, 59 jaar. Gezond , actief, werkt 35 uur in de zorg.
Gevallen met haar elektrische fiets (moest uitwijken voor een onbesuisde snorfietser).

Schaafwonden, polsfractuur, bril kapot, pijn aan de rug
Afgevoerd met de ambulance.

Meld je aan voor onze nieuwsbrief



In het kort

Ongeveer acht keer per jaar versturen we een digitale nieuwsbrief. Hierin vind je nieuws, tips, informatie over aankomende evenementen zoals onze webinars en nog veel meer. Wil jij onze nieuwsbrief ook gratis in je mailbox krijgen? Geef je dan op via het formulier hieronder.

8 weken

Brief van afdeling interne van het ziekenhuis. (hoezo afd. Interne ??)

50+ en een fractuur, dan verstandig om een botdichtheidsmeting te laten doen.....

Afspraak maken.....

14 weken

DEXA, VFA , labonderzoeken, valrisico-analyse

18 weken

uitslag osteoporosepoli

T -3,5 en wervelfractuur, graad 3 (Ernstige osteoporose), direct behandeladvies.

Maar wat met de ernstige pijn in de rug.....?

Chronisch?

RIVM definitie:

In het algemeen worden chronische ziekten omschreven als onomkeerbare aandoeningen zonder uitzicht op volledig herstel en met een relatief lange ziekteduur.

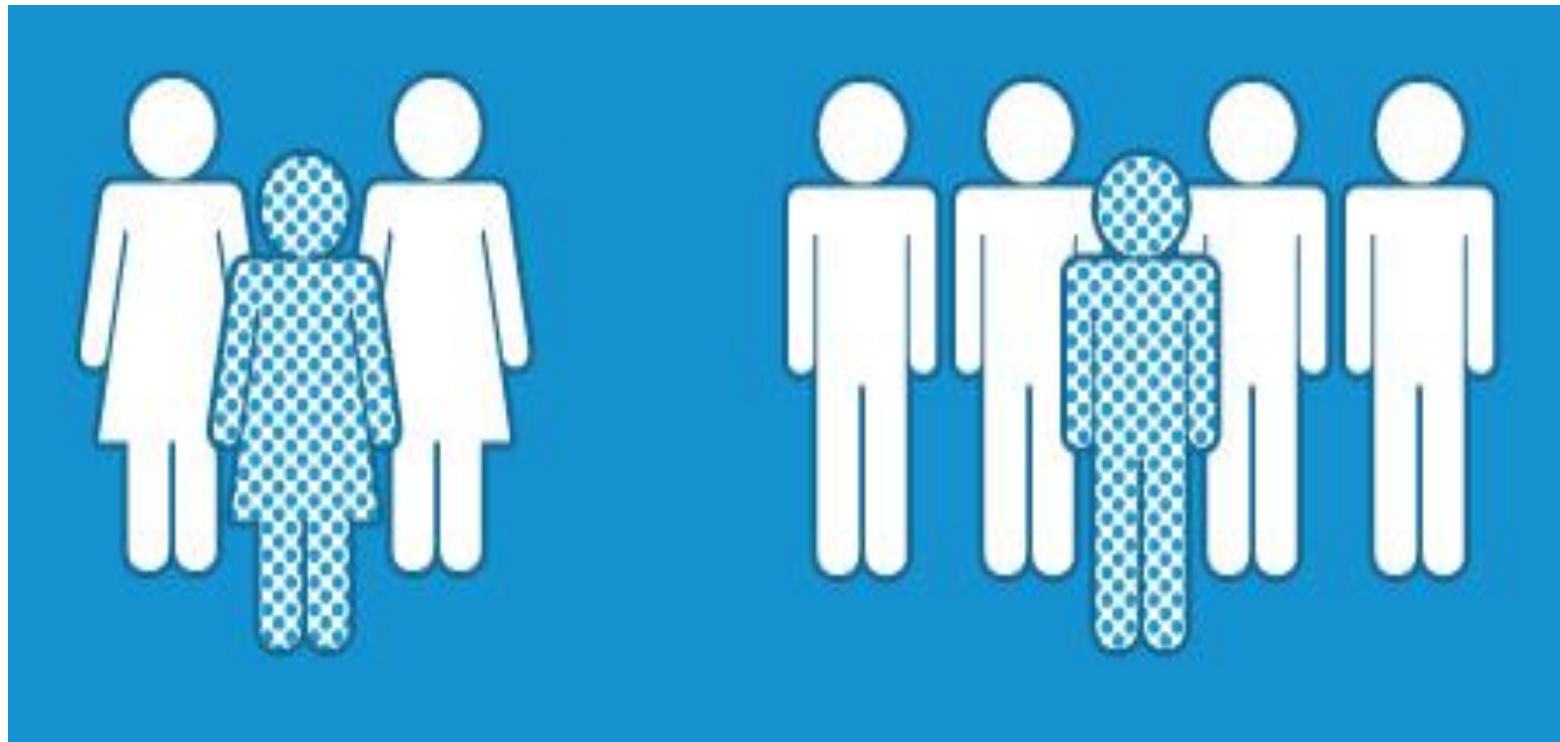
Een chronische ziekte onderscheidt zich verder door een langdurig beroep op de zorg.



Vrouw

50+

Man



2023: RUIM 1.000.000 MENSEN MET OSTEOPOROSE

Snelle toename:

- Groei door vergrijzing
- Complexere patiënten door matige opsporing (50+ fractuur)
- Gebrek aan urgentie bij patiënt en zorgverlener
- Bewegingsarmoede en slechte voeding
- Slechte informatie en misverstanden
- Afnemende botdichtheid jongere generaties

Kinderen bewegen veel te weinig



Ken en begrijp je eigen situatie!



Zwakke botten heb je de rest van je leven... eigen regie nemen!

IK



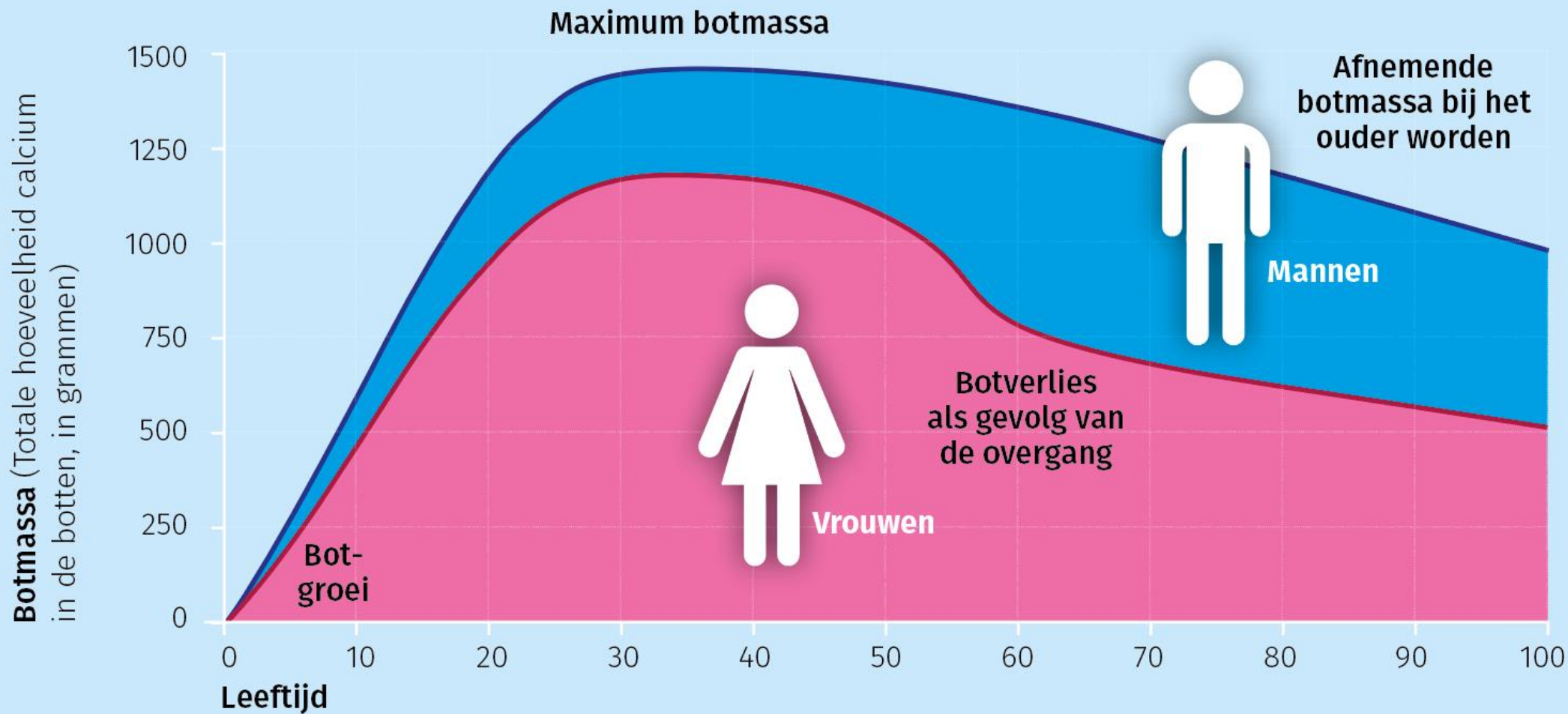
Mijn leven
Mijn gezondheid
Mijn levensfase
Mijn plannen
Mijn werk
Mijn hobby's
Mijn toekomst

Dus:

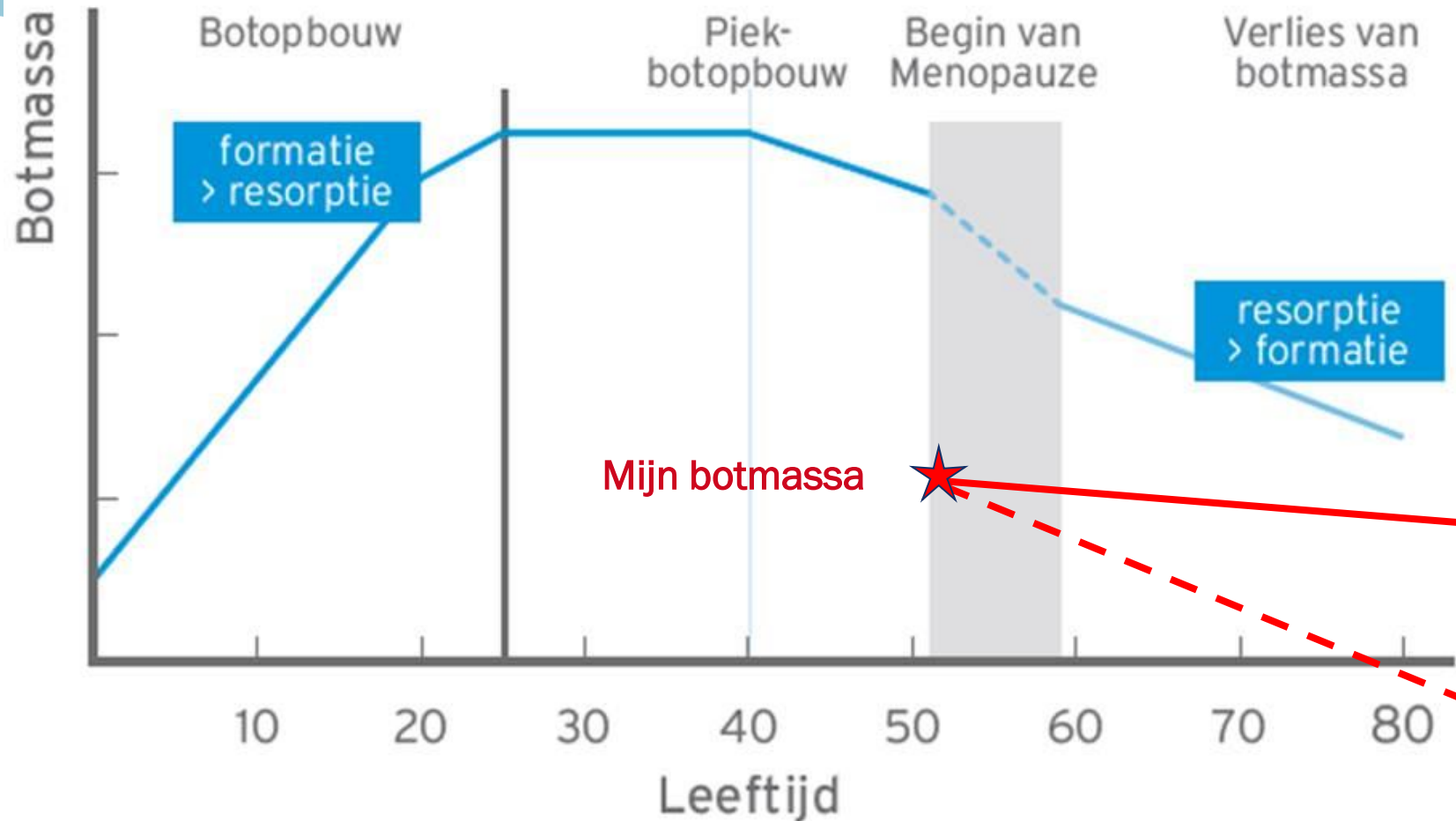
Mijn eigen voornemens

Mijn eigen keuzes

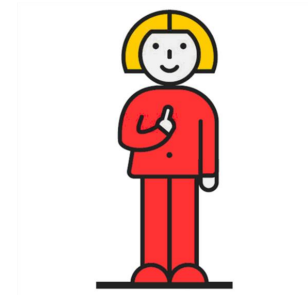
Mijn eigen risico's



Diagnose, mijn botmassa... wat nu?

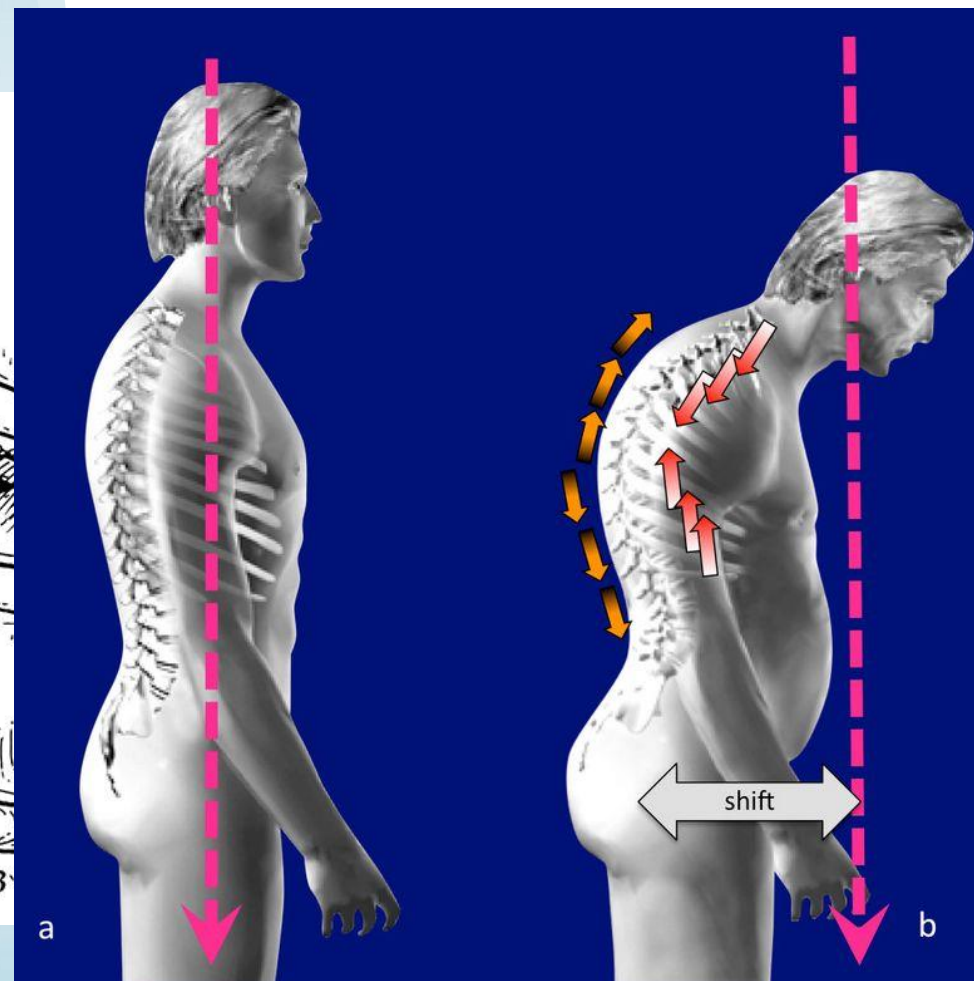
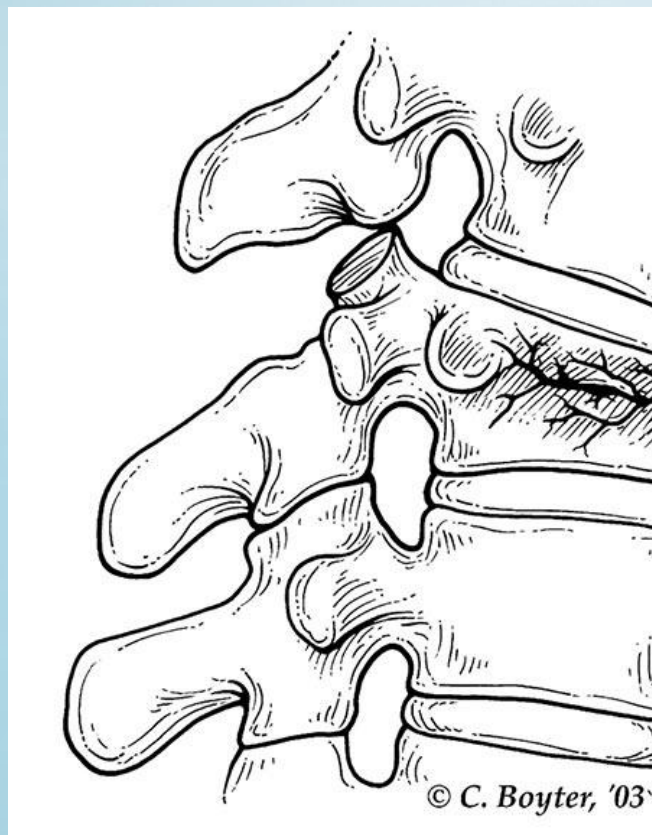


??



Persoonlijk
Plan

Evenwicht!





Stabiliteit wervelkolom

Plotseling is alles anders

Pezen

Banden

Spieren

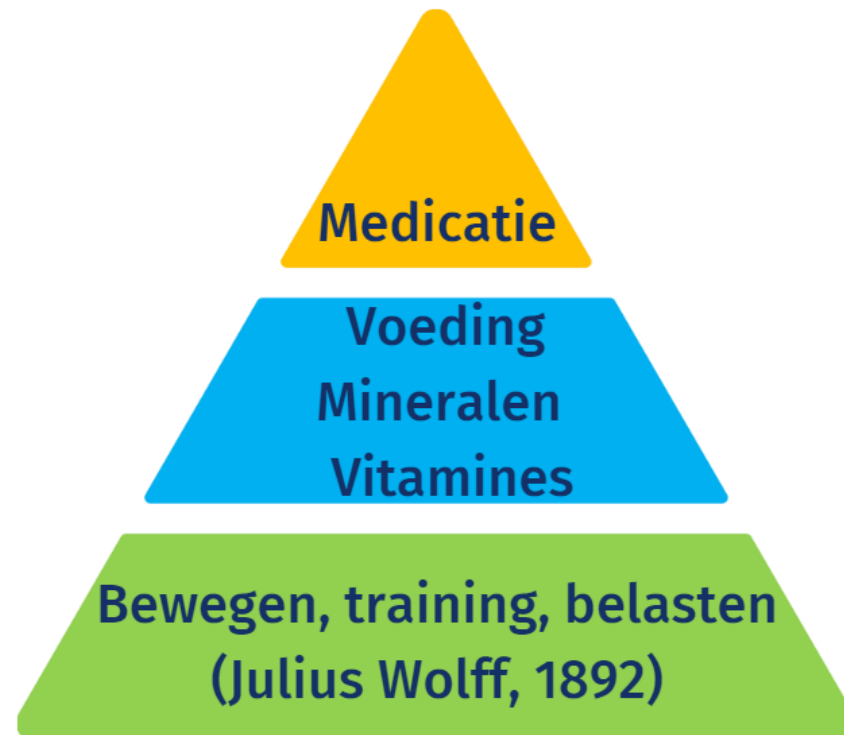
Houding

Bewegingen

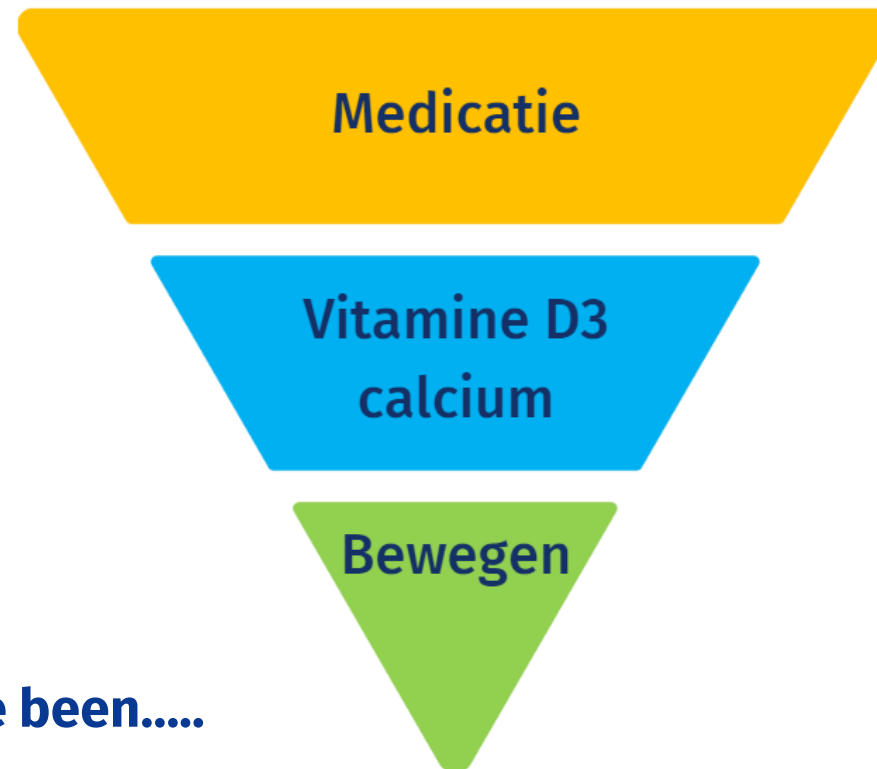
Schuifkrachten

PIJN

Wat is de noodzakelijke therapie:



Wat is de perceptie van het gemiddelde behandel advies:



Op het verkeerde been.....

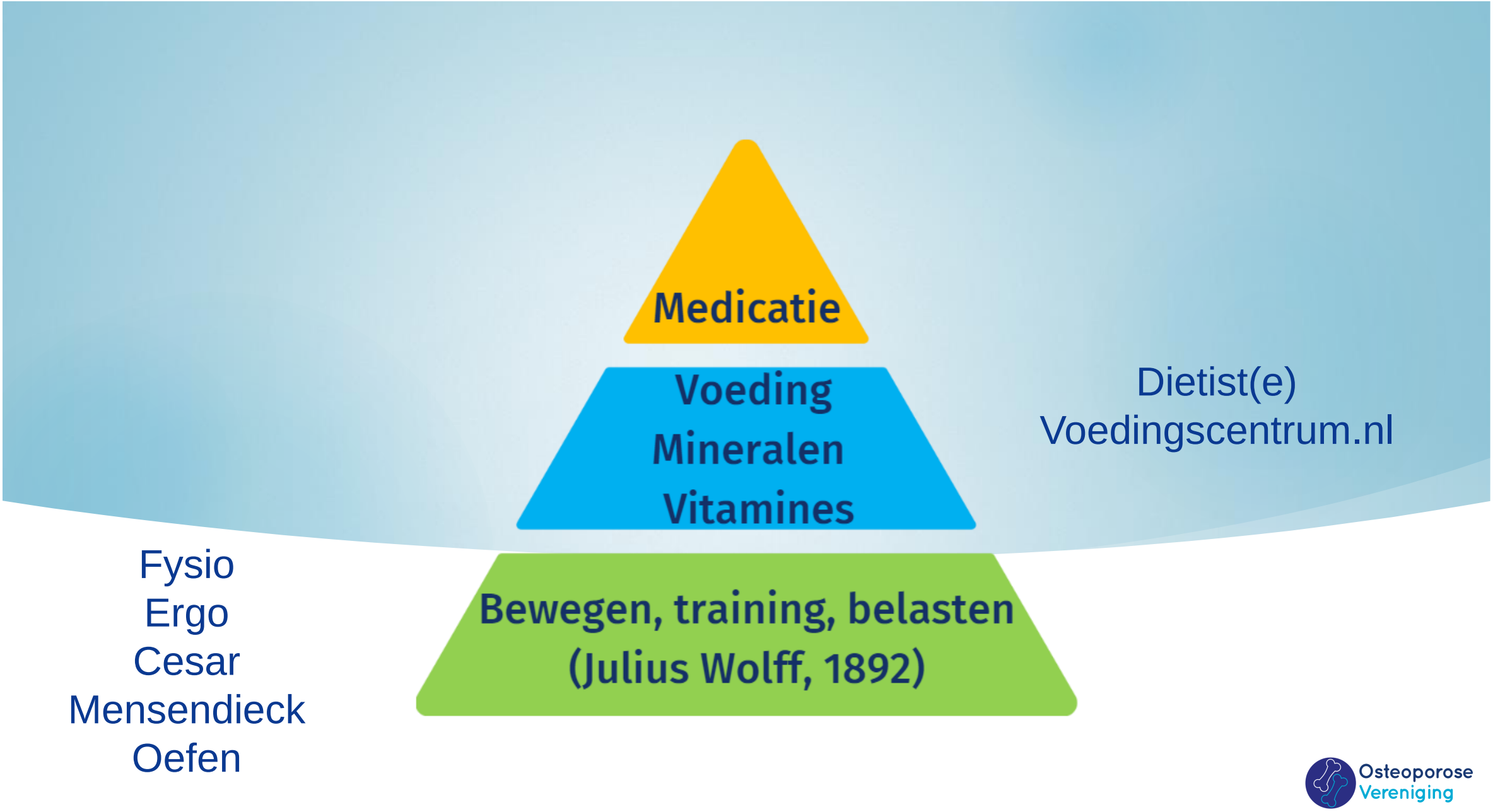
GEZONDHEIDSADVIES HUISARTS VAAK GENEGEERD

U KUNT VOORTAAN
BETER EEN APPEL
ETEN IN PLAATS
VAN EEN GLAS BIER



ZIE JE JEZELF AL
OP EEN AVOND
15 APPELS ETEN?





Medicatie

**Voeding
Mineralen
Vitamines**

Dietist(e)
Voedingscentrum.nl

**Bewegen, training, belasten
(Julius Wolff, 1892)**

Fysio
Ergo
Cesar
Mensendieck
Oefen

Je persoonlijke (bot)conditie

Dexa uitslag

VFA

Andere ziekten

Algemene conditie

Levensfase

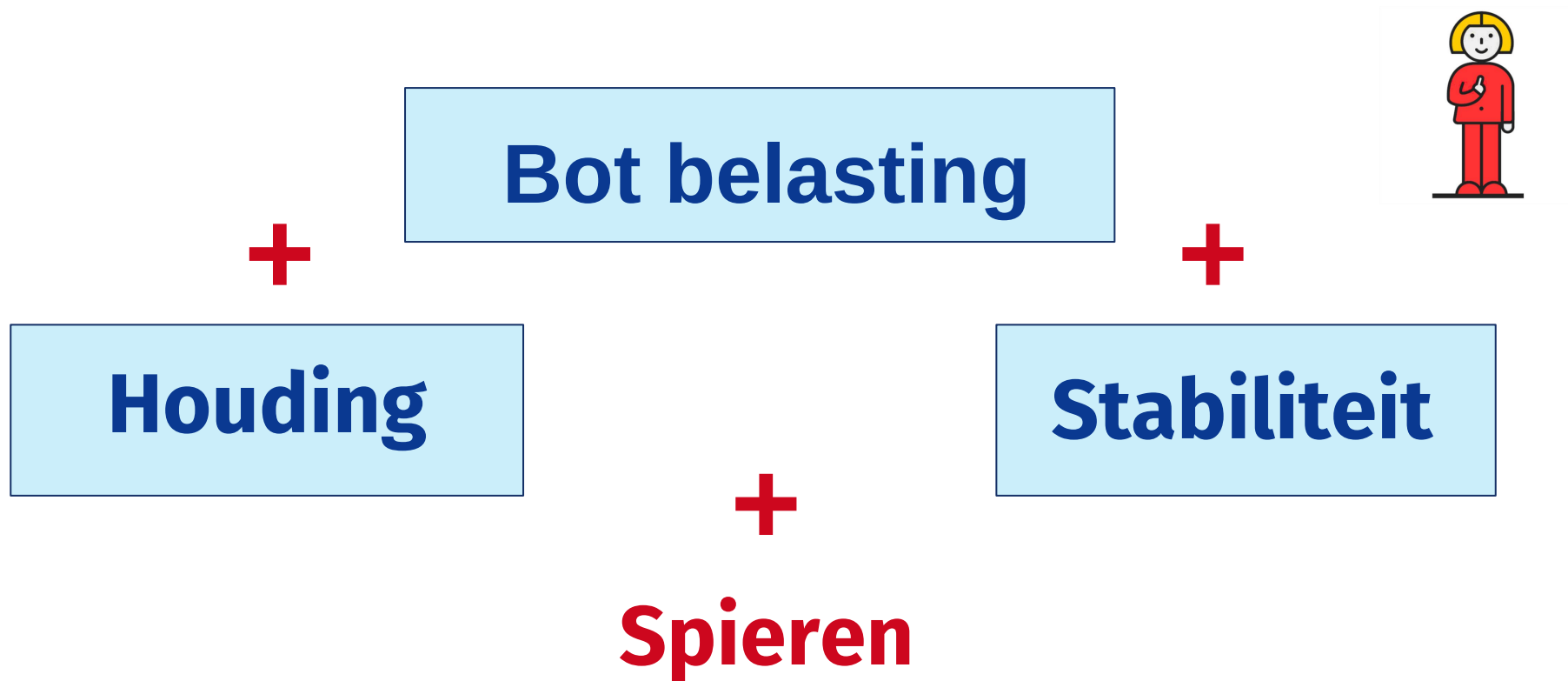
Evenwicht

Coördinatie

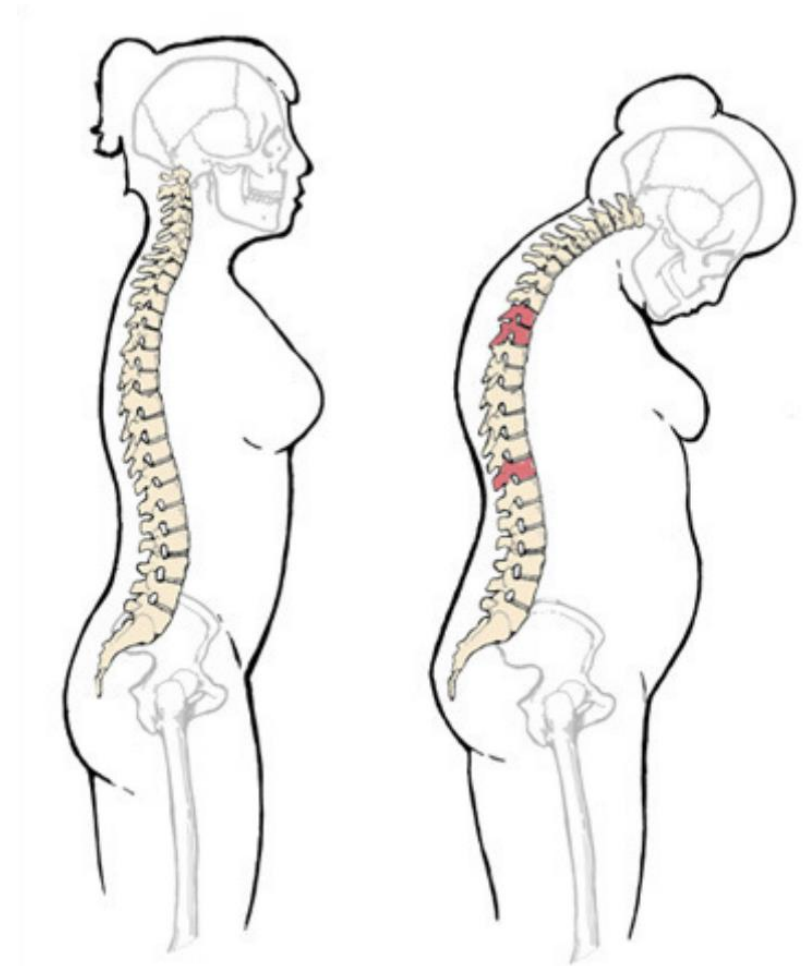
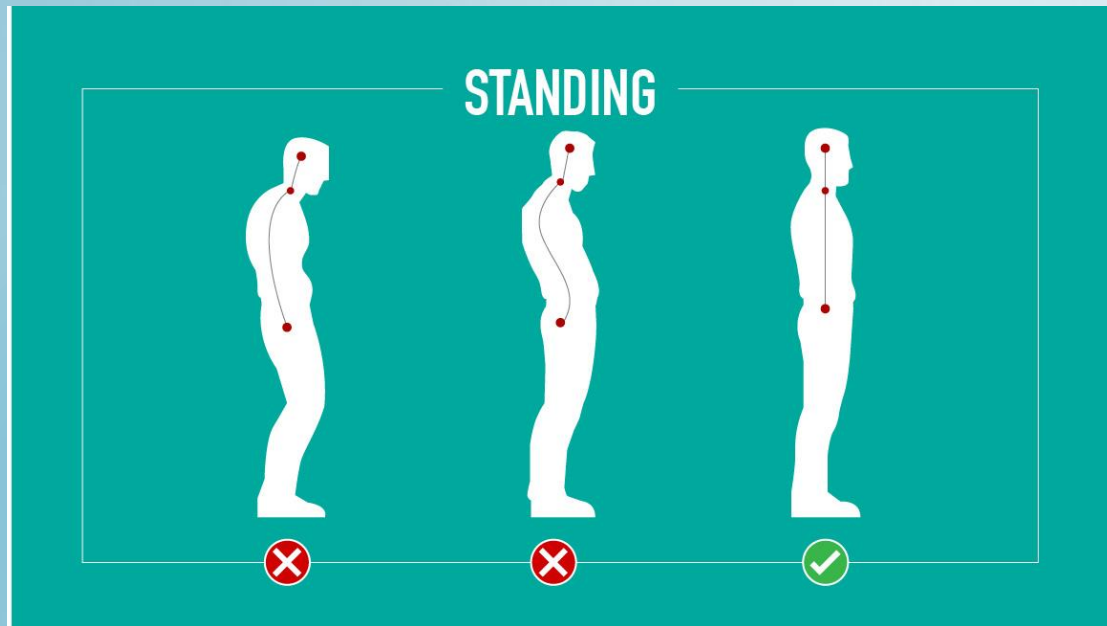
Kracht

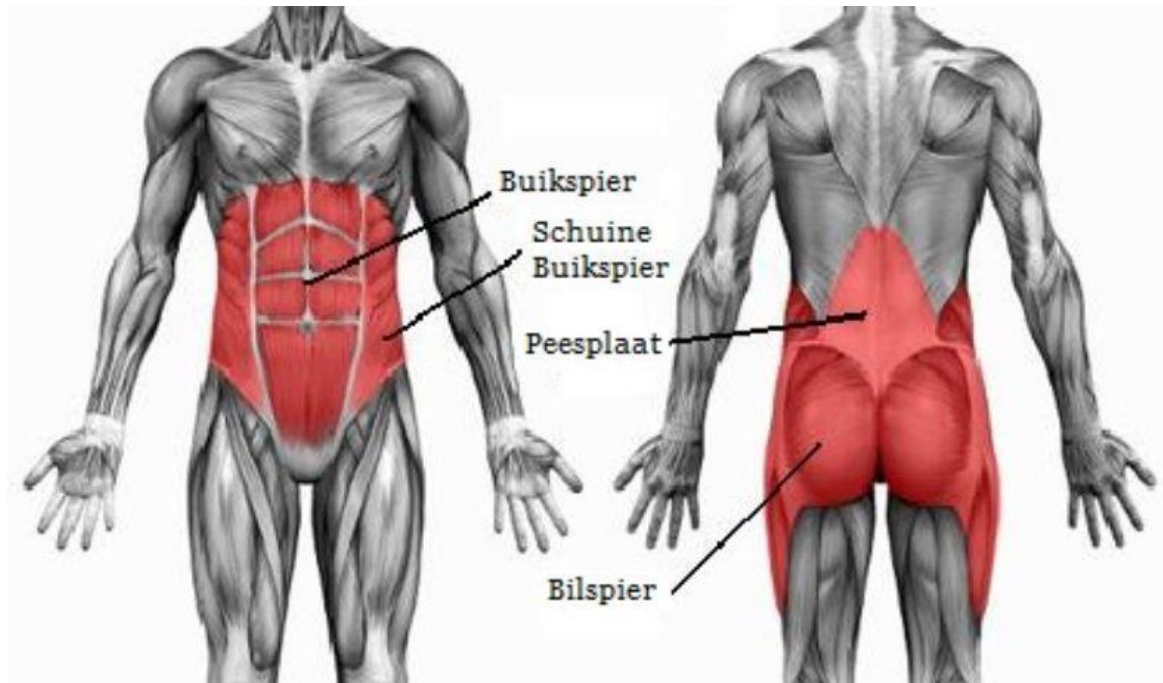
Motivatie

GOED bewegen = persoonlijk



Houding





Stabiliteit

Genoeg is echt voldoende



Eiwitten
Calcium
Magnesium
Vitamine D
(Vitamine K2)

<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/botontkalking-en-osteoporose.aspx>

Waar doe je het allemaal voor?

Het gaat niet om het voorkomen van een volgende eenvoudige breuk.

Het gaat vooral over het voorkomen van een echte ernstige breuk. Een gebroken heup of (meerdere) wervelbreuken.

Onze website

osteoporosevereniging.nl

- Wat is osteoporose en oorzaken
- Informatie over diagnose en behandeling
- Tips voor het dagelijks leven en werk
- Ervaringsverhalen
- Informatie te bestellen of te downloaden bij “Hulp voor jou”



Grip op verandering



Sociale omgeving



Diagnose



Voeding



Ik



Activiteiten & werk



Wonen



Houding & bewegen



Mobiliteit





Osteoporose
Vereniging

Informatie en voorlichting

LID WORDEN!