

## **Osteoporose**

*U bent door uw huisarts verwezen naar de internist wegens osteoporose. In deze folder leest u alvast wat achtergrondinformatie over osteoporose en over uw bezoek aan de internist.*

### **Wat is osteoporose?**

Met het ouder worden, worden uw botten brozer. Bij sommige mensen worden deze erg broos. We spreken dan van botontkalking of osteoporose.

### **Normale botgroei**

In uw botten wordt voortdurend nieuw botweefsel aangemaakt en oud botweefsel afgebroken. Het is als een muur waarin telkens oude stenen worden vervangen door nieuwe. Bij een kind in de groei wordt meer botweefsel aangemaakt dan afgebroken. Op oudere leeftijd wordt meer botweefsel afgebroken. Voor de stevigheid van uw botten is voldoende lichaamsbeweging, goede voeding en dagelijks buiten komen belangrijk, niet alleen tijdens de groei maar gedurende uw hele leven.

### **Hoe ontstaat osteoporose?**

Osteoporose ontstaat als er meer bot wordt afgebroken dan wordt aangemaakt. Mogelijke oorzaken zijn onvoldoende lichaamsbeweging, te weinig kalk (calcium) in de voeding en te weinig bij daglicht buitenkomen. Vrouwen hebben op latere leeftijd meer kans op osteoporose dan mannen, omdat in de eerste jaren na de overgang het bot sneller wordt afgebroken. Maar ook bepaalde ziekten of medicijnen kunnen osteoporose veroorzaken. Bijvoorbeeld ziekten aan de schildklier of langdurig dagelijks gebruik van prednison.

### **Wat zijn de klachten?**

Osteoporose geeft op zich geen klachten. Maar met osteoporose heeft u wel meer kans dat u een bot breekt. Botbreuken door osteoporose komen meestal pas voor op hogere leeftijd. Zo kan er een ruggenwervel breken en inzakken, waardoor u krommer of kleiner wordt. Een ingezakte wervel doet zelden pijn. Maar bij sommigen kunnen (pijn)klachten ontstaan die het dagelijks leven belemmeren.

### **Hoe wordt osteoporose aangetoond?**

Met behulp van een speciaal röntgenapparaat kan de stevigheid of 'dichtheid' van uw botten gemeten worden. U heeft osteoporose als de 'botdichtheid' veel minder is dan men bij iemand van uw leeftijd zou verwachten. Osteoporose kan niet met een gewone röntgenfoto worden aangetoond.

## Osteoporose

### Afspraak maken

U kunt telefonisch contact opnemen met de polikliniek Interne Geneeskunde van Sionsberg (zie patiëntenbericht) om een afspraak te maken bij de internist naar aanleiding van uw verwijzing.

### Uw bezoek aan Sionsberg

Op de dag van uw afspraak kunt u zich melden bij de receptie in de centrale hal. De medewerker bij de receptie meldt u aan en verwijst u naar de wachtkamer. De internist of de assistente roept u vervolgens op. Het bezoek aan de internist duurt meestal ongeveer 30 minuten.

Wij verzoeken u vriendelijk de hierna genoemde zaken mee te nemen naar uw afspraak:

- Actuele medicatie (uw medicatieoverzicht kunt u afhalen bij uw apotheek)
- Geldig legitimatiebewijs (paspoort, rijbewijs of ID-kaart)

### Bij verhindering of vragen

Wij rekenen op uw komst. Als u op de dag van de afspraak toch verhinderd bent, willen wij dat graag zo snel mogelijk weten. Ook als u vooraf of achteraf vragen heeft, neem dan gerust contact met ons op. U kunt bellen met de polikliniek Interne Geneeskunde op telefoonnummer 088 0708 870.