

Uw levensstijl, wat u kan wijzigen⁴

- ▶ Drinkt u regelmatig meer dan twee alcoholische dranken per dag? ja neen
- ▶ Rookt u momenteel of hebt u vroeger ooit sigaretten gerookt? ja neen
- ▶ Bent u minder dan 30 minuten per dag lichamelijk actief? (huishoudelijke taken, boodschappen doen, tuinieren, wandelen, hardlopen, enz.) ja neen
- ▶ Vermijdt u, of bent u allergisch voor melk en/of zuivelproducten zonder dat u extra calciumsupplementen neemt? ja neen
- ▶ Brengt u minder dan 10 minuten per dag buiten door (waarbij een deel van de huid aan zonlicht wordt blootgesteld), zonder dat u vitamine D supplementen neemt? ja neen

Als u ja geantwoord hebt op één van deze vragen, wil dit niet meteen zeggen dat u osteoporose heeft.

*De bevestigende antwoorden wijzen er slechts op dat u een aantal klinisch bewezen **risicofactoren** heeft die kunnen leiden tot osteoporose en/of breuken.¹*

Wij raden u aan deze test aan uw arts te tonen. Hij/Zij kan dan beslissen of een botdensitometrie nodig is en u informeren over beschikbare behandelingen.

Referenties:

1. www.iofbonehealth.org/osteoporosis, laatste consultatie 30 juli 2018

2. Kanis JA, et al. Osteoporos Int. 2001;12:989-95

3. Kanis JA, et al. Osteoporos Int 2013;24(1):23-57

4. www.iofbonehealth.org/iof-one-minute-osteoporosis-risk-test, laatste consultatie 30 juli 2018

Voor meer informatie, zie
www.iofbonehealth.org

V.U. n.v. Amgen Telecomlaan 5-7, 1831 Diegem - BL-P-162-0718-066626 - Createdatum 30 juli 2018

www.osteoporosenews.be

AMGEN

Uw zelfstandigheid behouden?

Sociaal en fysiek actief blijven?

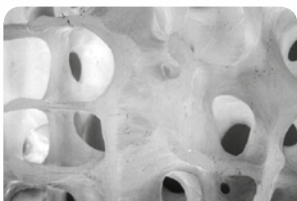


TEST uw risico
op osteoporose
in 1 minuut

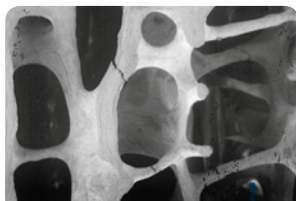
Loopt u risico op osteoporose?¹

Osteoporose betekent letterlijk poreus bot: door de aandoening vermindert de sterkte van het bot. Het gevolg? Meer kans op breuken. Een breuk kan een belangrijke invloed hebben op uw mobiliteit en onafhankelijkheid.

Indien u ouder bent dan 70 jaar of reeds een breuk hebt opgelopen na uw 50^{ste} levensjaar loopt u een verhoogd risico op osteoporose.^{2,3}



NORMAAL BOT



OSTEOPOROTISCH BOT

© David W. Dempster, PhD, 2000

© David W. Dempster, PhD, 2000

↓
**Het bot wordt brozer en minder sterk.
Er is ook meer kans op breuken.**

Verschillende factoren kunnen dit risico doen verhogen

- ▶ Bent u in de menopauze?
- ▶ Dan zou u aan postmenopauzale osteoporose kunnen lijden.

Om te kunnen beoordelen of u een verhoogd risico loopt om osteoporose te ontwikkelen, kunt u de volgende eenvoudige vragen in deze fiche beantwoorden en de fiche aan uw arts geven.

Uw familiale geschiedenis, wat u niet kan wijzigen⁴

- ▶ Is er osteoporose vastgesteld bij één van uw ouders of heeft één van hen een botfractuur opgelopen ten gevolge van een lichte val? ja neen
- ▶ Heeft één van uw ouders een voorovergebogen houding door een kromme rug? ja neen

Uw persoonlijke klinische risicofactoren, wat u niet kan wijzigen⁴

- ▶ Bent u 60 jaar of ouder? ja neen
- ▶ Hebt u op volwassen leeftijd reeds een beenderfractuur opgelopen na een lichte val? ja neen
- ▶ Valt u regelmatig (meer dan een keer in het laatste jaar) of bent u bang om te vallen omwille van uw verzwakte toestand? ja neen
- ▶ Bent u meer dan 3 cm in lengte gekrompen na uw 40^{ste} jaar? ja neen n.v.t.
- ▶ Hebt u last van ondergewicht (is uw BMI* lager dan 19kg/m²)? (zie hieronder hoe u uw BMI berekent) ja neen

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in kilogram}}{\text{Lengte in meter} \times \text{Lengte in meter}}$$

(kg/m²)

* BMI = Body Mass Index
n.v.t. = niet van toepassing

Uw persoonlijke klinische risicofactoren, wat u niet kan wijzigen⁴

- ▶ Hebt u ooit gedurende meer dan drie opeenvolgende maanden corticosteroïden (cortison, prednison, enz.) gebruikt? Corticosteroïden worden vaak voorgeschreven ter behandeling van astma, reumatoïde artritis en andere ontstekingsziekten. ja neen
- ▶ Heeft u reumatoïde artritis? ja neen
- ▶ Heeft u een te snel werkende schildklier of bijschildklier, diabetes type 1 of ziekten van het maag-darmstelsel zoals coeliakie of de ziekte van Crohn? ja neen
- ▶ Indien u ouder bent dan 45 jaar: was u voor uw 45^{ste} in de menopauze? ja neen n.v.t.
- ▶ Werd uw menstruele cyclus ooit onderbroken gedurende 12 maanden of meer (door andere oorzaken dan een zwangerschap, de menopauze of een baarmoederverwijdering)? ja neen
- ▶ Hebt u een verwijdering van de beide eierstokken ondergaan voor uw 50^{ste} verjaardag zonder hormonale therapie te krijgen? ja neen n.v.t.

