

Bot in Balans

**DEXA en VFA:
Hoe lees je
de uitslag?**

**Werk en
osteoporose:
Zo doe je dat**



Activiteiten & werk



Voeding



Wonen



Houding & bewegen



Sociale omgeving



Mobiliteit



Grip op verandering



Ik



Diagnose



Logica is vaak zoek in osteoporosezorg

Het is eind augustus en de zomer is bijna afgelopen als ik dit voorwoord schrijf. De afgelopen maanden heeft de zon heeft ons weer aardig geholpen om voldoende vitamine D te tanken. Ondanks de vakantie was het een drukke periode met veel projecten die aandacht vragen van onze vrijwilligers en bestuursleden. Een van die projecten is de herziening van de medische richtlijn en het herinrichten van het zorgproces rond osteoporose: Zinnige Zorg bij Zorginstituut Nederland.

Hokjesgeest

Het blijkt dat het vooral de hokjesgeest in ons zorgsysteem is die een soepel en effectief proces voor osteoporosezorg in de weg zit. Er zijn veel verschillende disciplines betrokken bij het opsporen, diagnosticeren en behandelen van zwakke botten. Ook het nazorgproces (zwakke botten heb je voor de rest van je leven) laat nogal wat manco's zien.

Neem als voorbeeld iemand van 50+ met een polsbreuk. Deze persoon komt voor behandeling van die breuk vrijwel altijd op de spoedeisende hulp terecht. Daar wordt de breuk behandeld (röntgenfoto, gipskamer, wat pijnstillers). Het onderzoek naar osteoporose als mogelijke onderliggende oorzaak zou volgens de behandelrichtlijn snel moeten volgen. Maar meestal gebeurt er niets. Met een beetje geluk en een alert ziekenhuis krijgt de 50-plusser twee maanden later een briefje van het ziekenhuis met een uitnodiging voor botonderzoek. Het bericht is dan vaak niet afkomstig van de afdeling chirurgie of orthopedie waar de breuk is behandeld, maar van een geheel andere afdeling: interne geneeskunde, reumatologie of de fractuurpoli.

Tijdig onderzoeken

De gemiddelde patiënt legt dan geen relatie meer met die breuk, die immers al lang genezen is. Voor veel mensen is de logica dus helemaal zoek, en de reactie op de uitnodiging is dan ook niet al te best. In Nederland onderzoeken we slechts 30 procent van de mensen voor wie een onderzoek naar osteoporose noodzakelijk is. Zo missen we heel veel mensen die eigenlijk goede informatie en een behandeling nodig hebben. Daarom gaat het project Zinnige Zorg o.a. over het verbeteren van dit proces. Immers als we (veel) meer mensen tijdig kunnen onderzoeken en behandelen, voorkomen we op termijn veel fracturen. Als die fracturen zich op latere leeftijd voordoen, zijn dat meestal complexe en dure fracturen zoals een heupbreuk of (meerdere) wervelinzakkingen. Dat is zorgelijk, vooral voor de patiënten zelf. Immers, dit soort breuken leidt in veel gevallen tot verlies aan mobiliteit en zelfstandigheid en kan zelfs vroegtijdig overlijden tot gevolg hebben.

Ontbreken van urgentie

Daarnaast is het ontbreken van urgentie bij veel van de patiënten zelf een ander punt van zorg. Veel te vaak wordt het risico op osteoporose weggelachen of gerelativeerd met opmerkingen als: "Het zal mijn tijd wel duren"; "Oudere mensen worden allemaal kleiner". De risico's die horen bij zwakke botten worden helaas voor veel mensen pas de harde realiteit...als het te laat is.

Goede informatie is dus een belangrijk onderdeel van het zorgproces zodat je als patiënt ook in staat gesteld wordt om je eigen verantwoordelijkheid te nemen voor je botten.

Harry van den Broek
voorzitter@osteoporosevereniging.nl

FOTO: ANGELIQUE VAN DAM



Osteoporose Vereniging

Postbus 3071
 1801 GB Alkmaar
 telefoon: 088 – 505 43 00
 (ma t/m vr van 09.00 – 17.00 uur)

Redactie

Angelique van Dam
 Harry van den Broek
 Annette Zeelenberg

Aan dit nummer werkten mee:

Marsha van Oostwaard,
 Albert van de Wiel, Maria Zwart

Bestuur

Harry van den Broek
 Libbe van Dijk
 Erwin Hermans

Beeld

Angelique van Dam, Frank Vex via
 Unsplash, Shutterstock, Stoptober,
 Stocksy

Vormgeving

Corine Voogt

Druk en begeleiding

MEO, telefoon: 072 – 511 49 67

Oplage

1500 exemplaren

© Osteoporose Vereniging 2019.
 Niets uit deze uitgave mag worden
 verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt
 door druk, fotokopie, microfilm of op
 welke manier ook zonder voorafgaande
 schriftelijke toestemming van de eind-
 redactie.
 ISSN 1386-2650.

Grote zorgvuldigheid wordt betracht bij de samenstelling van de artikelen. Fouten (in de gegevensverwerking) kunnen echter niet altijd voorkomen worden. De beweringen en meningen geuit in de artikelen vallen onder de verantwoordelijkheid van de auteurs. De redactie is niet verantwoordelijk voor enig product of enige dienst geadverteerd in deze uitgave. Noch staat zij garant voor enige door de vervaardiger van dergelijke producten of diensten gemaakte bewering. Zelfmedicatie kan risico inhouden. Raadpleeg daarom eerst uw arts.



6



Hoe je aan het werk blijft met osteoporose



10



Hoe lees je de uitslag?

Nieuws uit de vereniging	4
Nieuwsflits: Mijn leven met botten	8
In gesprek met.... Loes Wiersma-Deijl	15
Stoppen met roken: Beter voor je botten	16
Column: Secundaire osteoporose	17
Uitgelicht: Vragen aan het vragenteam	18
Recept: een kleurige salade	19
Spring voor sterke botten!	20



“Wat je altijd heb gekund, ben je niet kwijt. Dat kun je weer ‘terug-oefenen’.”

LOES WIERSMA-DEIJL

PAGINA 15