

### Vraag 8

Heb je het afgelopen jaar 4 weken of langer (bijna) niet kunnen lopen. Bijvoorbeeld omdat je ziek in bed lag?

- ☐ Ja  
☐ Nee

Botten worden sterker door beweging. Korte periodes zonder bewegen, zoals enkele weken bedrust, maken botten zwakker. Vergelijk het met je spieren. Ook die worden snel zwakker als je ze niet gebruikt.

### Vraag 9

Ben je in het afgelopen jaar meer dan een keer gevallen?

- ☐ Ja  
☐ Nee

Het kan zijn dat je een keer of meer bent gevallen in het afgelopen jaar. Dit kan een teken zijn dat je een hoger kans hebt om weer te vallen. Bespreek het vaker vallen met je arts. Samen kunnen jullie kijken wat je kunt doen om de kans om te vallen te verkleinen. Bijvoorbeeld advies over bewegen en anders omgaan met dingen waar je vaak bij valt.

### Vraag 10

Ben je na je 50e binnen enkele jaren 4 cm of meer gekrompen?

- ☐ Ja  
☐ Nee

Als je na je 50e vier centimeter of meer bent gekrompen, kan dit wijzen op gebroken wervels. Een gebroken wervel wordt ook soms ingezakte wervel genoemd. Je kunt bij gebroken wervels merken dat je houding krommer is geworden. Een arts kan via een scan onderzoeken of je een gebroken wervel hebt. Dat kan een röntgenfoto zijn of een DEXA- of VFA-scan. Een wervelbreuk na je 50e is vaak een reden om te starten met een osteoporosebehandeling.

Heb je bij een of meerdere keren 'ja' geantwoord? Of heb je een te laag BMI? Neem dan contact op met je arts.

Heb je bij alle vragen nee geantwoord, maar twijfel je? Neem dan ook op contact met je arts.

#### Osteoporose Vereniging

Website: [www.osteoporosevereniging.nl](http://www.osteoporosevereniging.nl)

e-mail: [info@osteoporosevereniging.nl](mailto:info@osteoporosevereniging.nl)

Telefoonnummer: 088-505 43 00

 [Facebook.com/osteoporosevereniging](https://www.facebook.com/osteoporosevereniging)

 [Linkedin.com/company/osteoporose-vereniging](https://www.linkedin.com/company/osteoporose-vereniging)



Osteoporose  
Vereniging



## Osteoporose risicocheck

### Botten bepalen je leven

De osteoporose risicocheck is een vragenlijst. Je onderzoekt of je risico loopt op zwakke botten. We noemen zwakke botten osteoporose of botontkalking. Je kunt deze vragenlijst invullen op onze website. De osteoporose risicocheck heet daar de zwakke-botten-test.

Het resultaat via de website krijg je via de mail. Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 3 minuten.

### Vraag 1

Wat is je leeftijd?

- ☐ Jonger dan 40 jaar
- ☐ 40-49 jaar
- ☐ 50-59 jaar
- ☐ 60-69 jaar
- ☐ 70 en ouder jaar

Voor mensen van 50 jaar of ouder hebben osteoporose. Ook jongere mensen kunnen osteoporose krijgen. Voor mensen jonger dan 50 jaar is er een aparte pagina op onze website: [www.osteoporosevereniging.nl/osteoporose/jong-en-osteoporose/](http://www.osteoporosevereniging.nl/osteoporose/jong-en-osteoporose/).

### Vraag 2

Heb je in de afgelopen 2 jaar een bot gebroken?

Antwoord nee als je niets hebt gebroken, of je je vinger, teen of schedel hebt gebroken.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Een botbreuk kan een teken zijn van zwakke botten. Ben je 50 jaar of ouder en heb je een bot gebroken? Laat dan je botten onderzoeken in het ziekenhuis. Ga naar je arts voor een doorverwijzing. Het onderzoek wordt gedaan met een DEXA-VFA scan. Is dit niet gebeurd? Vraag dan je arts je door te sturen (verwijzen).

[www.osteoporosevereniging.nl/osteoporose/dexa-scan-en-vfa/](http://www.osteoporosevereniging.nl/osteoporose/dexa-scan-en-vfa/).

### Vraag 3

Gebruik je 3 maanden of langer tabletten of infusen met prednison? Of neem je 4 of meer stootkuren per jaar met veel prednison?

Een stootkuur is een kuur waarbij je in relatief korte tijd een hoge dosering prednison neemt.

Dit geldt ook voor medicijnen die lijken op prednison, zoals:

- Prednisolon
- Cortison
- Hydrocortison
- Triamcinolon
- Dexamethason
- Betamethason

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Dit medicijn wordt gebruikt voor de behandeling van andere ziektes. Prednison kan ook botten sneller zwakker maken. Dit staat altijd vermeld in de bijsluiter van je medicijn(en). Artsen letten hier soms niet op. Bij stootkuren neem je in korte tijd veel prednison. Zo kan een kuur een paar dagen duren, maar ook een paar weken.

Belangrijk om te weten: het gaat hier alleen om:

- Hogere doseringen (tabletten, infuus)
- Langer gebruik (3 maanden of langer)
- 4 of meer keer per jaar enkele weken prednison slikken

Overleg altijd met de arts die het middel heeft voorgeschreven.

### Vraag 4

Heb je 1 of meer van de volgende ziektes die kunnen zorgen voor botverlies?

Heb je:

- Reuma
- Spijsverterings- of darmziekten
- Andere ontstekingsziekten
- Prostaat- of borstkanker
- Suikerziekte
- Chronische nierziekte
- Schildklierandoeningen
- Longaandoening als COPD
- Laag testosterongehalte
- Vroege overgang (voor je 40e jaar), niet ongesteld worden, eierstokken verwijderd of laag oestrogeengehalte
- Syndroom van Cushing

- Eetstoornissen, zoals anorexia
- Epilepsie behandeld met medicijnen
- Orgaantransplantatie ondergaan

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Sommige ziektes kunnen ervoor zorgen dat je botten zwakker worden. Ook medicijnen voor deze ziektes kunnen dit veroorzaken. Dit noemen we secundaire osteoporose. De oorzaken verschillen per ziekte. Wil je meer weten? Lees dan verder onder secundaire osteoporose op onze website.

[www.osteoporosevereniging.nl/osteoporose/secundaire-osteoporose](http://www.osteoporosevereniging.nl/osteoporose/secundaire-osteoporose)

### Vraag 5a

Wat is jouw BMI?

Mijn lengte in meter is:

Mijn gewicht in kilogram is:

Mijn BMI is:

BMI staat voor Body Mass Index. BMI laat zien of je gewicht in combinatie met je lengte gezond is.

Je berekent je BMI zo:

1. Weeg jezelf en noteer je gewicht in kilogram.
2. Meet je lengte in meters.
3. Doe je lengte keer je lengte (lengte × lengte).
4. Deel je gewicht door het getal dat je bij stap 3 hebt gekregen.
5. Voorbeeld:  
Je weegt 75 kilo (gewicht) en je hebt 1,72 meter lang (lengte).  
 $1,72 \text{ meter} \times 1,72 \text{ meter} = 2,9584$   
 $75 \text{ kilo} \text{ delen door } 2,9584 \text{ meter} = 25,35$   
Je BMI is dus 25,35.

Je botten hebben bouwstoffen nodig om gezond te blijven. Je botten halen die bouwstoffen uit je lichaam. Bij een te laag gewicht is er een kans dat je botten niet genoeg bouwstoffen (of voeding) kunnen opnemen. Een (te) laag gewicht kan dus slecht zijn voor je botten. De Body Mass Index (BMI) is een maatstaf die aangeeft of je gewicht te hoog, te laag of precies goed is. Een BMI van 20 of lager geeft extra kans op het krijgen van zwakke botten (osteoporose).

### Vraag 5b

Is je BMI bij vraag 5a lager dan 20?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Je botten blijven sterk als je ze genoeg gebruikt en belast, bijvoorbeeld door lopen en bewegen. Als je een laag gewicht hebt worden je botten minder belast als je loopt en beweegt. Daardoor kunnen ze zwakker worden. Een (te) laag gewicht kan dus slecht zijn voor je botten. De Body Mass Index (BMI) is een maat om te kijken of je gewicht te laag, te hoog of goed is voor je lengte. Als je een BMI van 20 of lager hebt, heb je hoger risico om zwakke botten te krijgen (osteoporose).

### Vraag 6

Heeft een van je ouders op latere leeftijd een heup gebroken?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Is een van je ouders osteoporose heeft, is dat een duidelijk teken voor een verhoogde kans op osteoporose. De arts noemt een gebroken wervel ook wel eens een ingezakte wervel.

### Vraag 7

Rook je of heb je lang gerookt? En/of drink je 3 of meer glazen alcohol per dag?

Als één van de twee of allebei voor jou gelden, kies dan 'ja'.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Roken en alcohol maken botten zwakker. Alcohol verhoogt ook de kans op vallen. En daarmee op botbreuken. Roken en alcohol drinken vormen daarom een extra risicofactor.