

Je botten....voor de eeuwigheid?





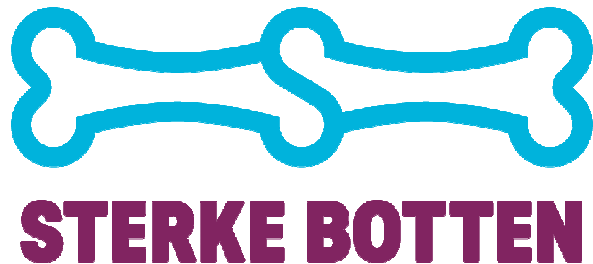
Harry van den Broek  
[voorzitter@osteoporosevereniging.nl](mailto:voorzitter@osteoporosevereniging.nl)





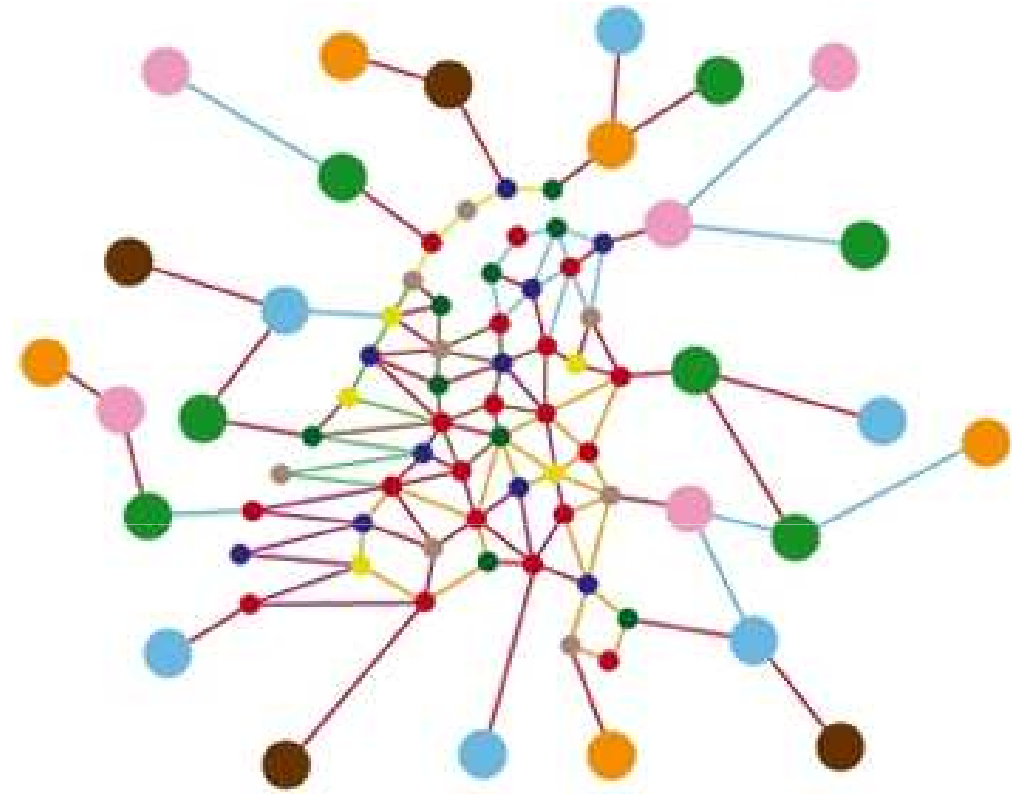
<https://osteoporosevereniging.nl/>

**Informereren  
Inspireren  
Motiveren**

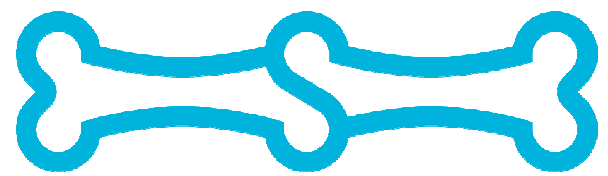


<https://sterkebotten.nu/>

# Binnen de zorg:



Osteoporose  
Vereniging



**STERKE BOTTEN**



Zinnige Zorg Project.  
Endocriene ziekten, voedings- en stofwisselingsstoornissen

**Status:** Verdiepingsfase , start 6 november 2018.

## “Organisatie van osteoporosezorg”

Het aantal patiënten met osteoporose is groot (naar schatting 900.000) en neemt bovendien toe door vergrijzing van de bevolking. Vooral door de kosten van botbreuken die door osteoporose kunnen optreden, zijn de kosten voor osteoporosezorg in Nederland hoog: naar schatting **824 miljoen in 2010**. We zien verschillende **knelpunten** in de zorg voor patiënten met osteoporose: **onderdiagnostiek, onderbehandeling, therapieontrouw en onvoldoende controle en nazorg.**





Diagnose

# Behandeling en medicatie bij osteoporose

## Deel 1: De rol van medicijnen

Tekst: prof. dr. W.F. Lems, VUmc en Reade, Amsterdam dr. H.G. Raterman, Noordwest Ziekenhuisgroep, Alkmaar en Reade, Amsterdam

**Naar aanleiding van de vele vragen tijdens de themamiddag Osteoporose in de spreekkamer, heeft prof. dr. W.F. Lems, samen met dr. H.G. Raterman, verschillende zaken rond behandeling en medicatie bij osteoporose op een rij gezet. In dit nummer het eerste deel over medicatie: welke medicijnen spelen een rol bij de behandeling? In het volgende nummer behandelen ze de bijwerkingen.**

### Samenvatting

Medicijnen spelen in de behandeling van osteoporose een belangrijke rol. Het doel van de behandeling is verbetering van de botsterkte. Hierdoor neemt de kans op botbreuken af. Uw arts schrijft de medicijnen voor aan de hand van medische richtlijnen, maar soms wordt daar, vanwege uw persoonlijke situatie, van afgeweken. Medicijnen zijn belangrijk, maar zijn vooral werkzaam in combinatie met een gezonde levensstijl: voldoende calcium, vitamine D, en regelmatige lichaamsbeweging - oftewel, de adviezen van Bot in Balans.

De meeste ervaring is opgedaan met medicijnen in tabletvorm uit de groep van bisfosfonaten. Ze helpen om de botsterkte te verbeteren, door de botafbraak te remmen, en worden meestal goed verdragen. Aan de hand van de

## Behandeling

### Op peil houden of verbeteren van de botsterkte

Osteoporose kan geleidelijk ontstaan, zonder symptomen. Bij de meeste mensen wordt dit pas ontdekt als ze iets hebben gebroken, terwijl er dan al van veel botverlies, of zelfs van osteoporose sprake kan zijn. Vanzelfsprekend richt de behandeling zich eerst op de botbreuken. Hier kan soms een operatie noodzakelijk voor zijn. Meestal wordt dit gedaan door de orthopedisch chirurg of de traumatoloog. Soms kan ook een behandeling met een gipsverband volstaan. Vervolgens is het van belang dat de behandeling gericht wordt op het voorkomen van nieuwe botbreuken. Bij patiënten van vijftig jaar en ouder met een recente botbreuk, waarbij tijdens de botdichtheidsmeting (DXA) een T-score lager dan -2,5 is gevonden, is er een noodzaak om vijf jaar met medicijnen te behandelen. Soms is er sprake van osteopenie (een T-score tussen -1 en -2,5), een voorstadium van osteoporose, in combinatie met een wervelinzakking. Dit laatste kan ook een reden zijn om een behandeling te starten; een dorgelijke wervelinzakking wordt namelijk gezien als een uiting van osteoporose. Indien er meerdere wervelinzakkingen zijn, kan lengteverlies optreden tot wel tien à vijftien centimeter! Ook het gebruik van prednison kan een reden tot behandeling zijn bij een patiënt met osteopenie, omdat prednison leidt tot een vermindering van de botsterkte. Natuurlijk zijn ook de eerdergenoemde aanpassingen in de leefstijl, het gebruik van aanvullende calcium- en vitamine




# Het denosumab-dilemma

NA 5 JAAR STOPPEN OF DOORGAAN BIJ PATIËNTEN MET OSTEOPOROSE?

≡ COMMENTAAR © 18-05-2018

Bruce H.R. Wolffenbuttel, Elske Marije Abma en Natasha M. Appelman-Dijkstra

**Een aantal jaren geleden kwam het middel denosumab beschikbaar voor de behandeling van patiënten met osteoporose. Dit middel verhoogt de botdichtheid, maar de optimale behandelduur voor osteoporose met deze botresorptieremmers is niet vastgesteld. In praktijk hanteren veel behandelaars voor denosumab dezelfde regel als voor bisfosfonaten: stoppen na een periode van 5 jaar. Na het stoppen met denosumab lijkt echter een reboundeffect op te treden, met een toename van het fractuurrisico. Dat stelt de behandelaar voor een dilemma: stoppen of doorgaan?**

 Delen 

 Printen

 Doorsturen


 Reageren

Samenvatting

 Volledig

Artikelinfo

Auteursinfo

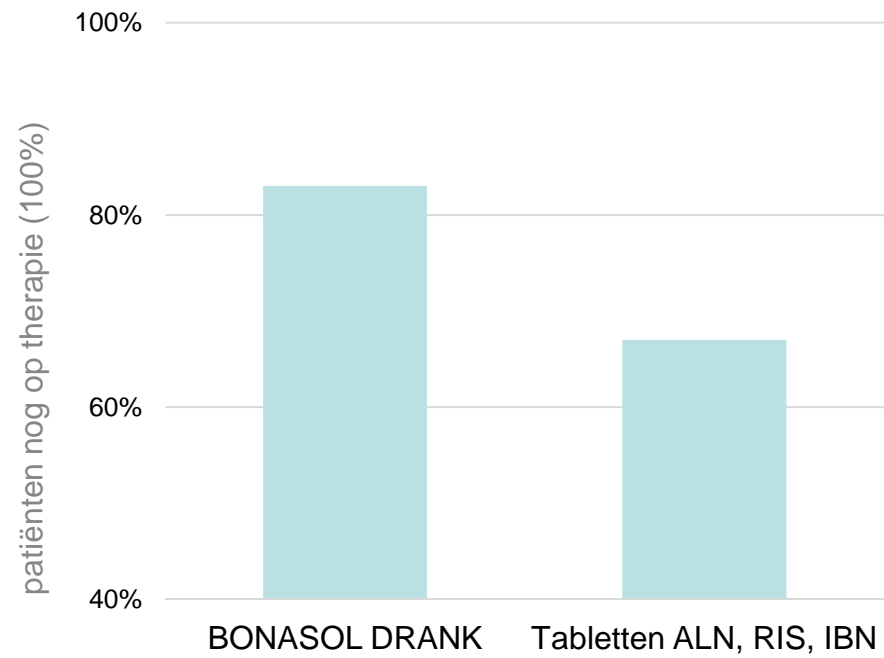
Reacties  0

Abstract


Denosumab remt de botafbraak doordat het bindt aan het zogenoemde RANK-ligand, de receptoractivator van de nucleaire factor- $\kappa$ B-ligand (RANK-ligand of RANKL). RANKL is een stof die belangrijk is voor de vorming en activering van



# Therapietrouw na 12 maanden, Alendroninezuur







 [AGENDA](#)

 [NIEUWS](#)

 [RISICOFACTOREN](#)

 [KEUZEHULP](#)

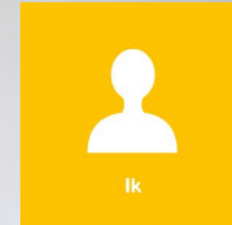
 [DIRECT NAAR STERKE BOTTEN](#)

 [DIRECT NAAR BOT IN BALANS](#)

## Ik en Bot in Balans

Je ondervindt beperkingen als gevolg van je aandoening. Maar je leven omvat meer dan dat. Wat vind je belangrijk en hoe kun je dat blijven doen? Wie betrek je daarbij en wat heb je nodig? Op het platform kun je gedachte en notities kwijt die je kunnen ondersteunen in het bepalen van je eigen route.

[Lees meer](#)



Bot in Balans



Houding & Beweging



Voeding



Diagnose & Behandeling



Grip op Verandering



Activiteiten & Werk



Mobiliteit



Sociale omgeving



Wonen

### BEL DE TELEFONISCHE HULPLIJN

088-5054300

Dinsdag en donderdag van 10 – 12 uur kunt u ons bellen. Aan de telefoon treft u ervaringsdeskundigen die u graag te woord staan.

### HEB JE VRAAG VOOR EEN VAN ONZE ERVARINGSDESKUNDIGEN

### HEB JE EEN VRAAG VOOR EEN VAN ONZE PROFESSIONALS

### HEB JE EEN GEDACHTE, IDEE OF SUGGESTIE (SCHRIF OP!)

## Nieuwsoverzicht

### Cursus Osteoporose voor Osteoporose Verpleegkundigen bij Hogeschool Utrecht

21 september 2018

De Cursus Osteoporose bij de Hogeschool Utrecht gaat hoogstwaarschijnlijk nog één keer van start, mits...

[Lees meer](#)

### Laat uw mening horen

20 september 2018

Net een revalidatietraject afgerond? Hoe heb je dit ervaren? Door je verhaal en mening te...

[Lees meer](#)

## Nieuwsbrief

Voornaam \* Verplichte velden

Achternaam

E-mailadres \*

[Aanmelden](#)

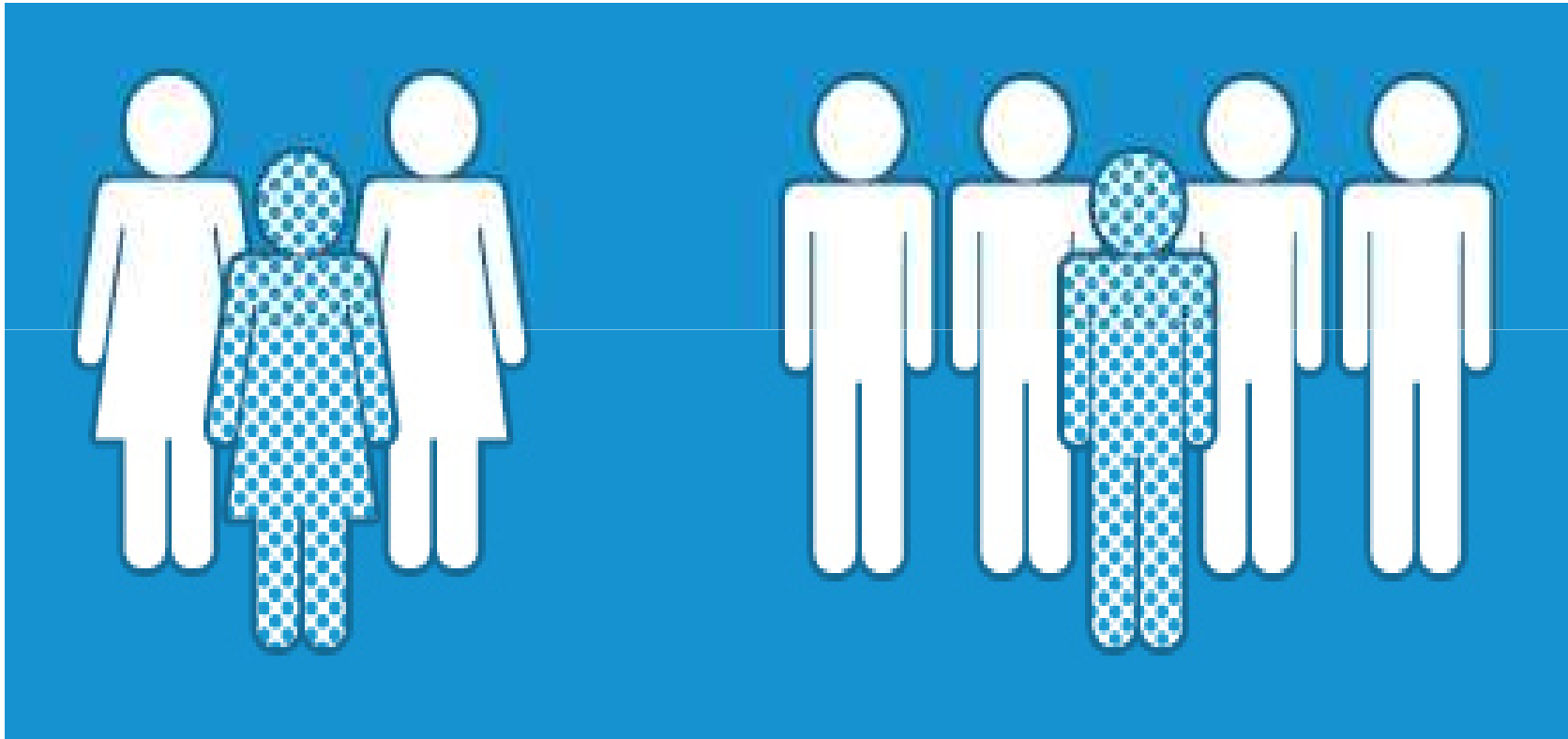
## Agenda

OKTOBER

50+

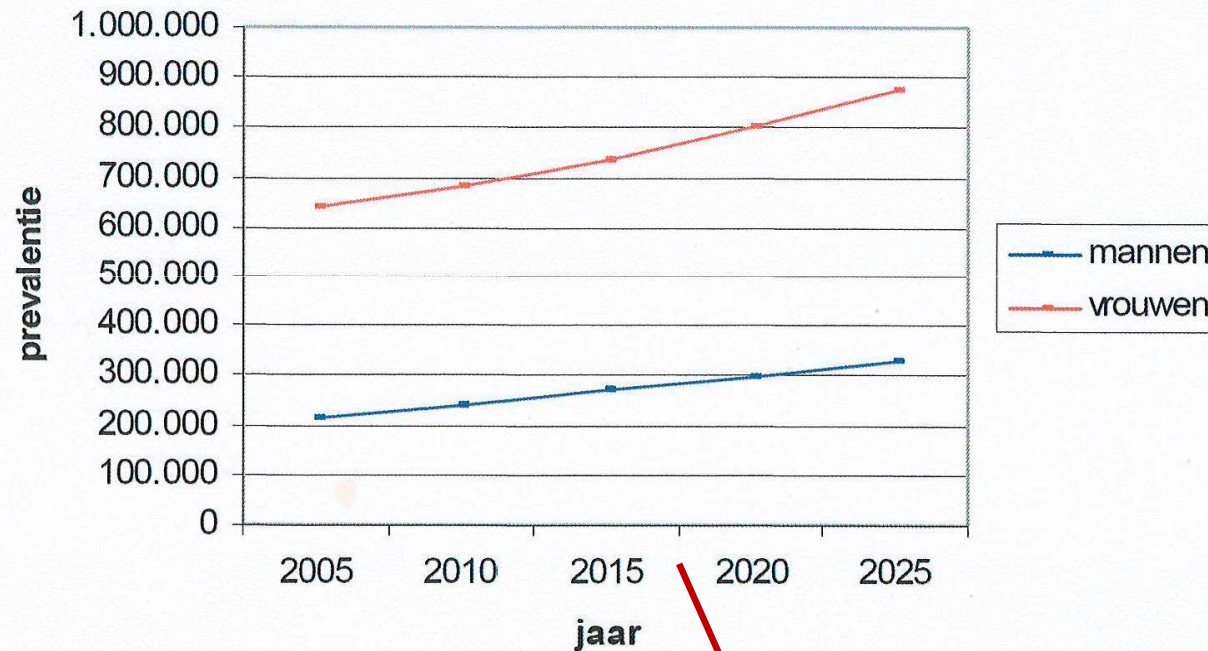
Vrouw

Man



# Osteoporose cijfers

RIVM rapport: Vergrijzing en toekomstige ziektelast  
Prognose chronische ziektenprevalentie 2005-2025.



*Figuur 31. Prevalentie van osteoporose vanaf 55 jaar naar geslacht in de periode 2005-2025 ruwe demografische projectie*

**2018: ca 1.000.000**



# KINDEREN BEWEGEN VEEL TE WEINIG

JE ZOU TOCH  
MET JE  
VRIENDJES  
GAAN VOET-  
BALLEN?

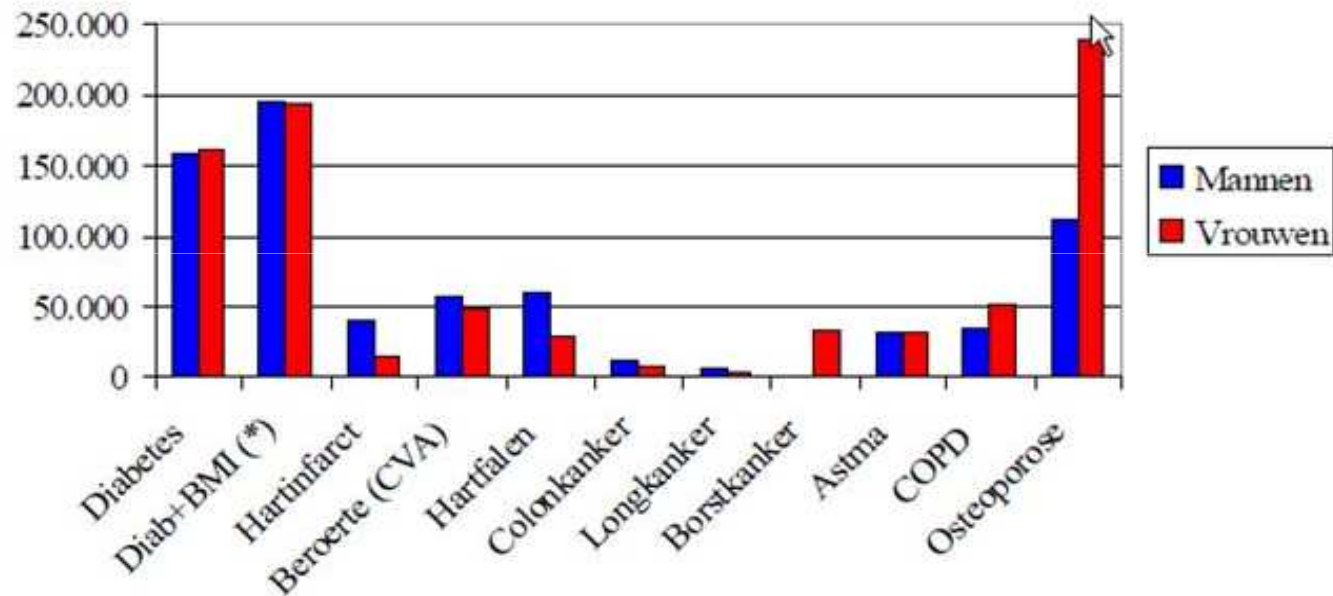


ZIJN WE AL  
EEN HALF  
UUR AAN  
HET DOEN!





# RIVM Prognose ziektelast 2005-2025

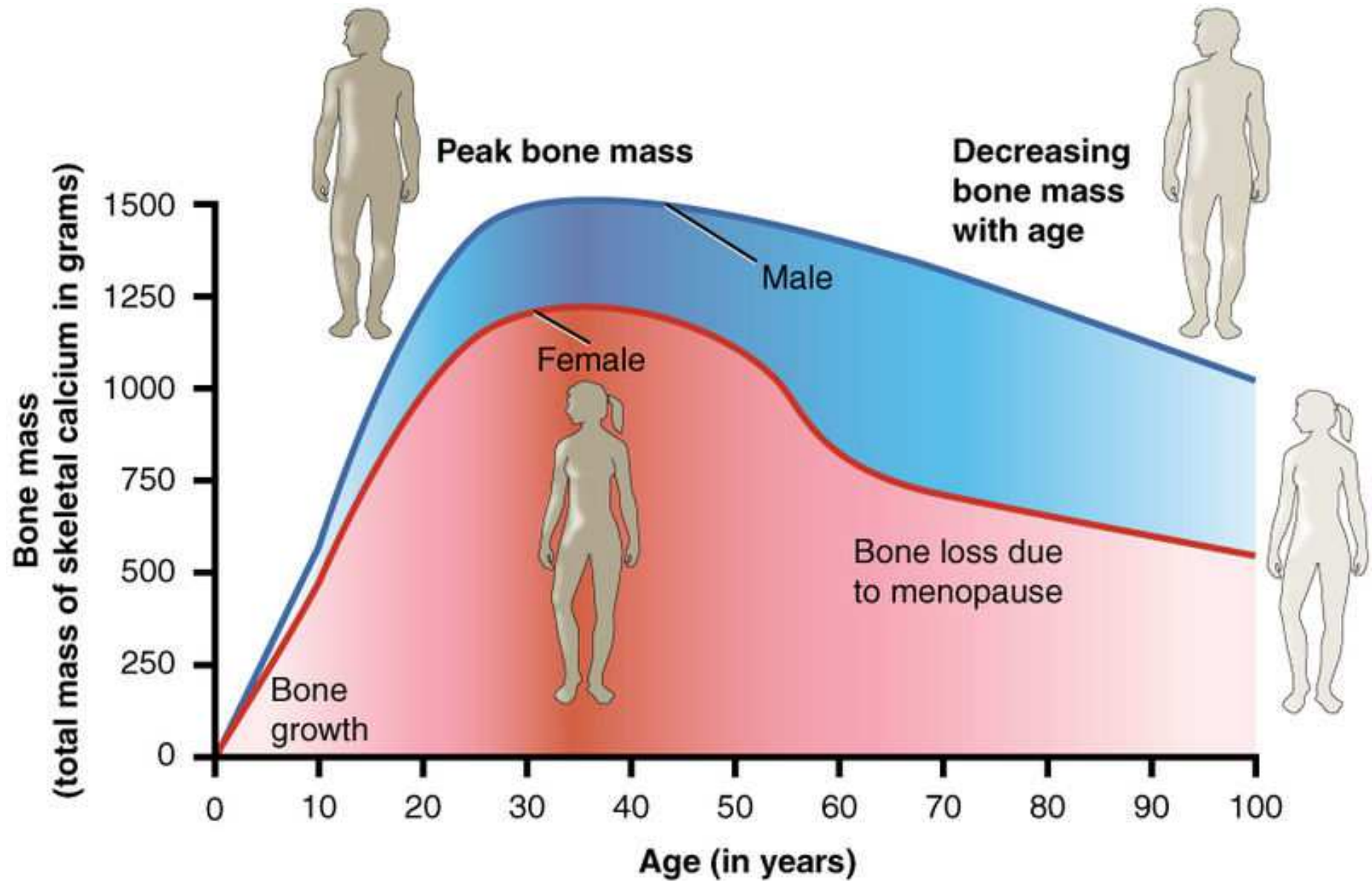


De prevalentie:

**Vrouwen** 640.000 (2005) naar 880.000 (2025) = + 37%

**Mannen** 210.000 (2005) naar 325.000 (2025) = + 50%







**Ken ....en begrijp je eigen situatie !**



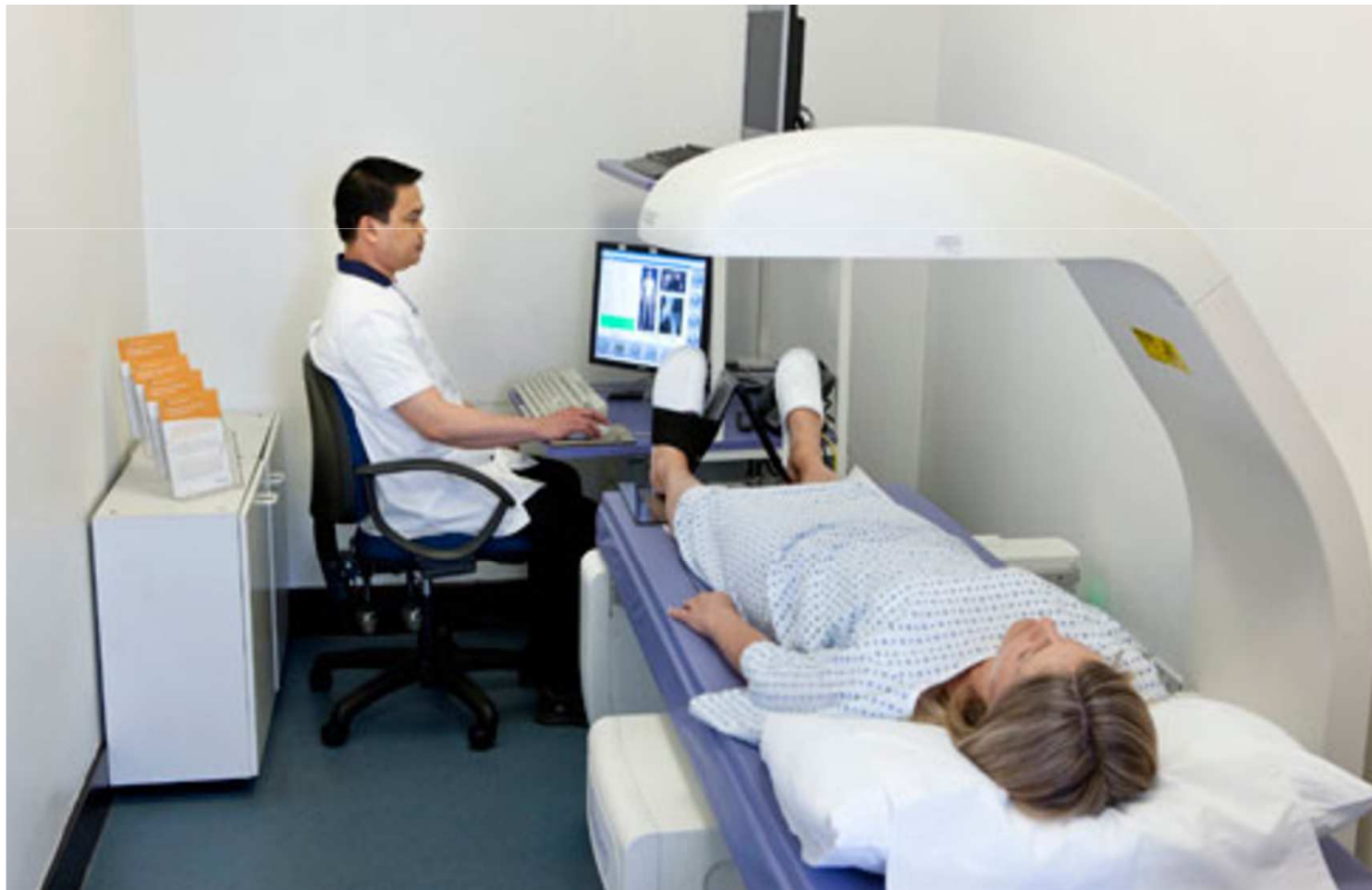
# Diagnose....4 stappen!

1. DEXA

2. VFA

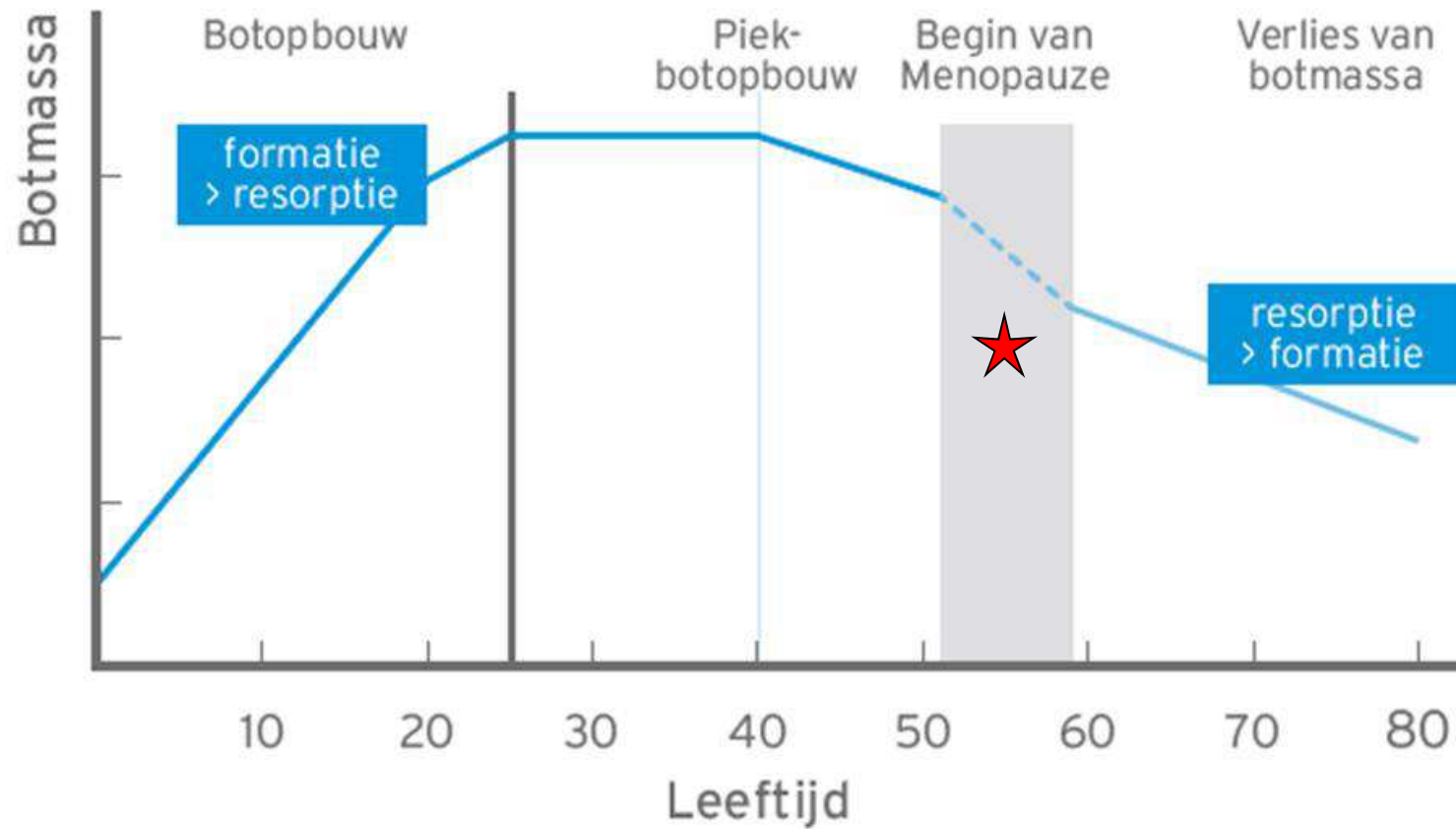
3. Lab.-testen

4. Valrisico-analyse

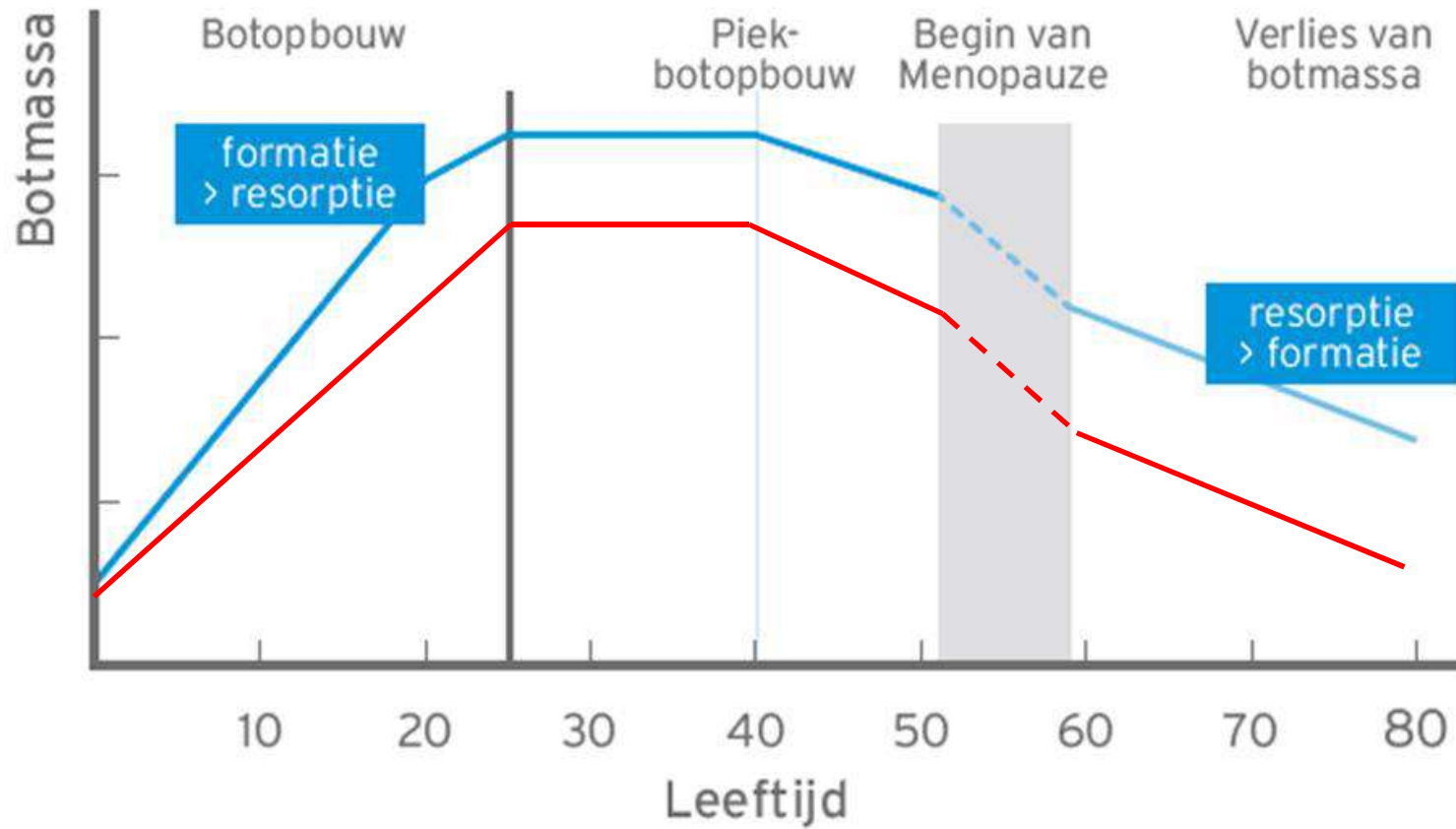




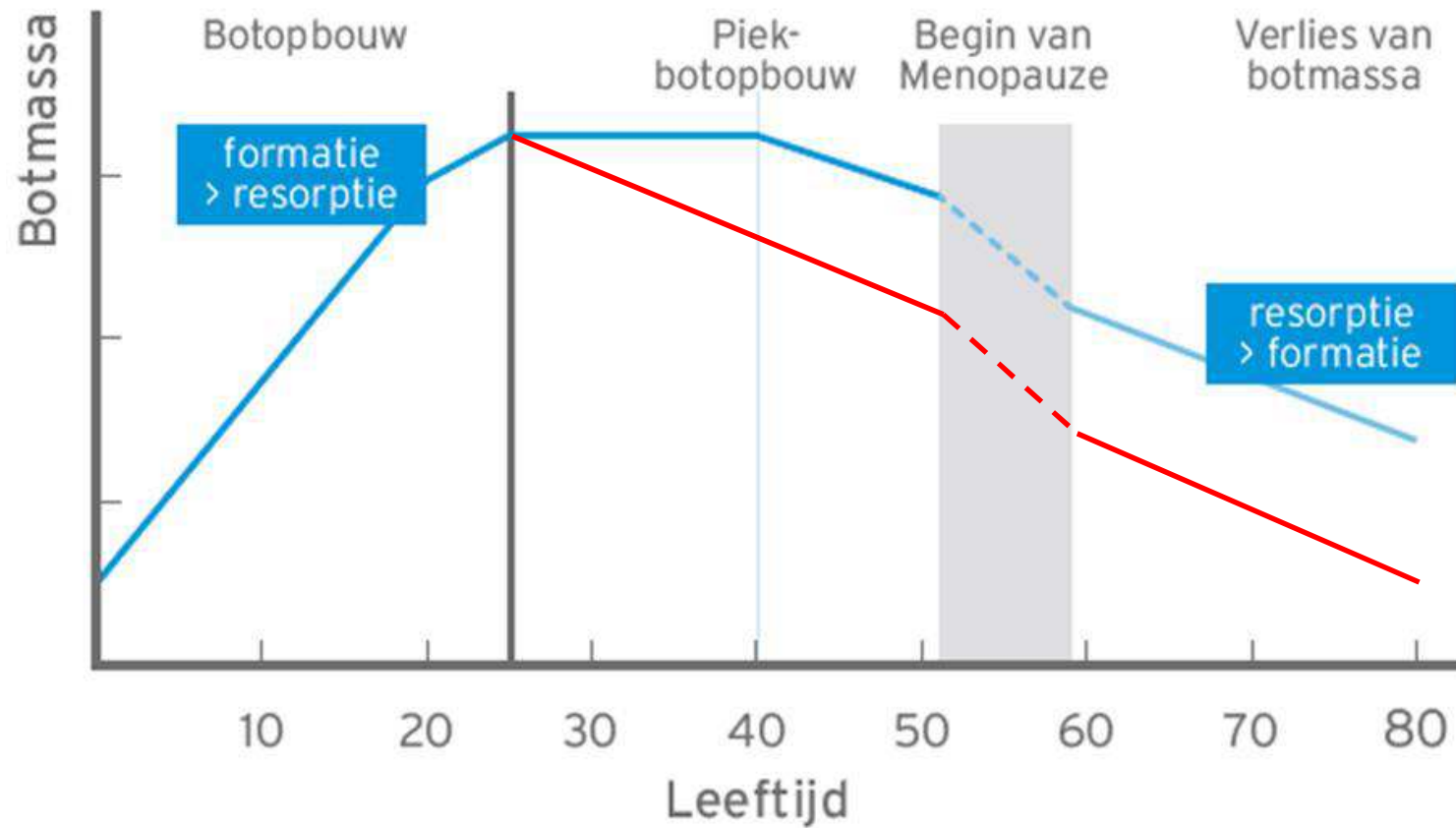
# Verloop botmassa met leeftijd



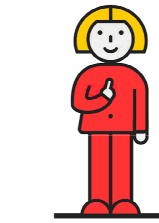
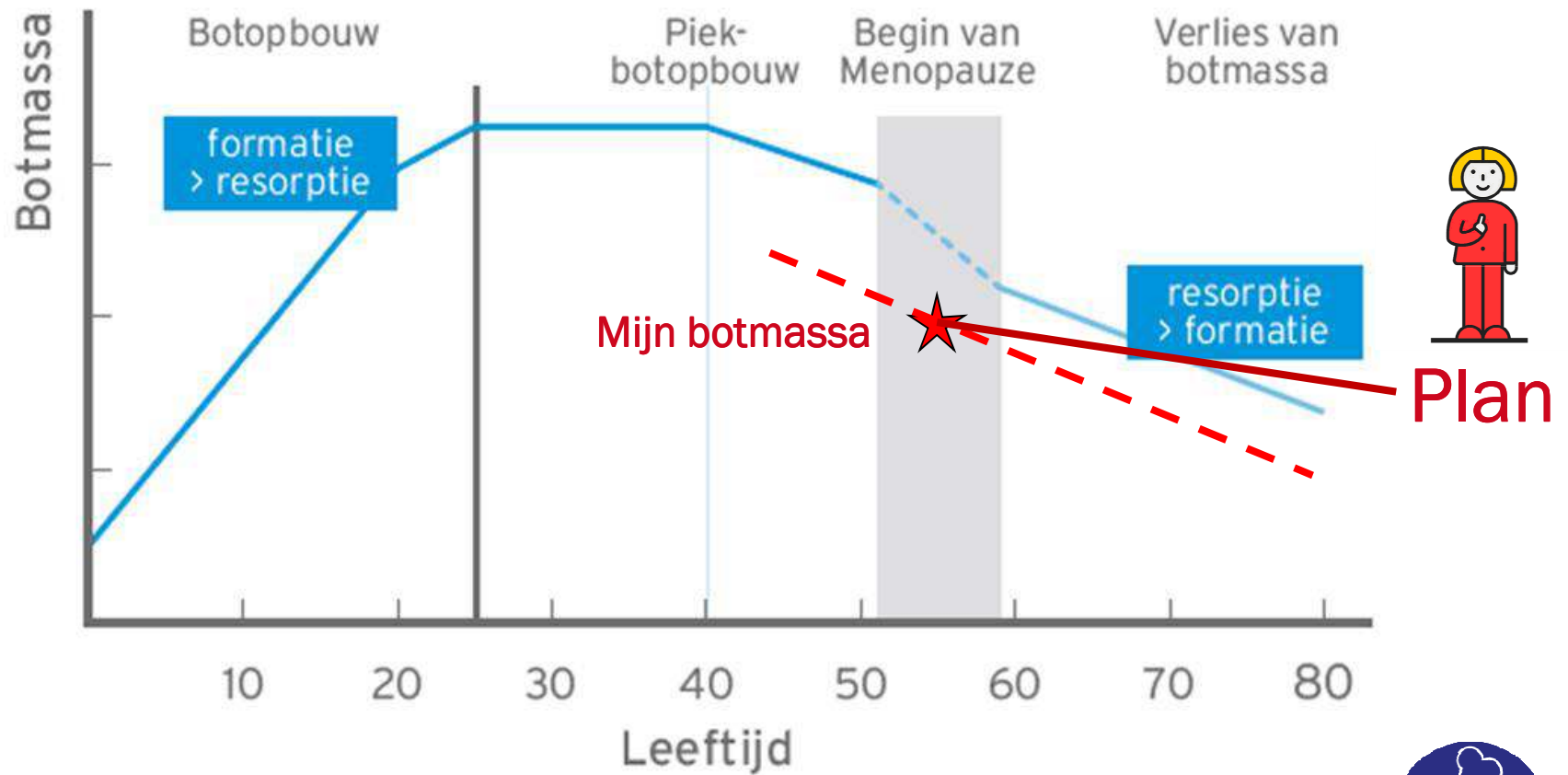
## Heb je de Piekbotmassa niet gehaald...?



## Heb je versnelde botafbraak...?



# Diagnose.....mijn botmassa.....wat nu?



Plan





# 3 soorten botbreuken:

## 1. Te repareren:

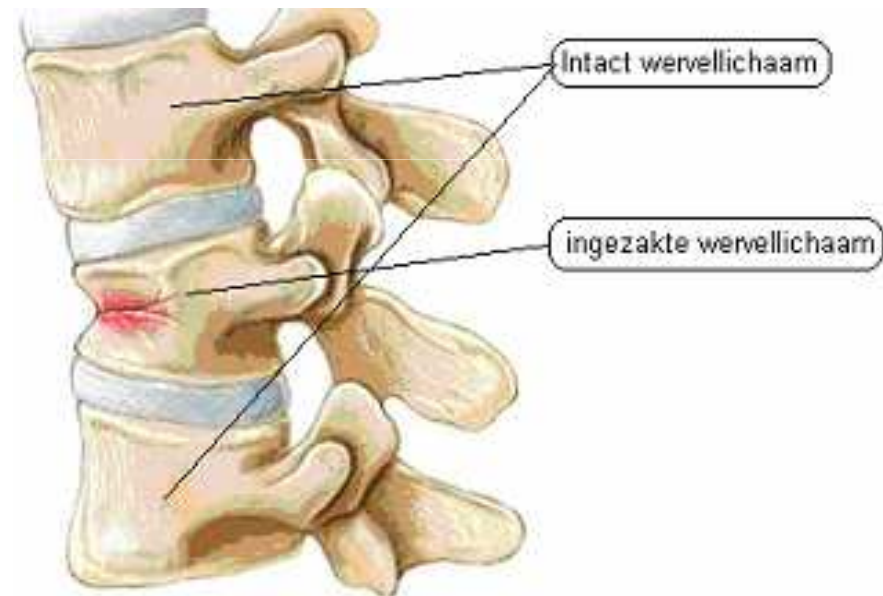
- Arm
- Been
- Pols
- Ribben
- Etc.

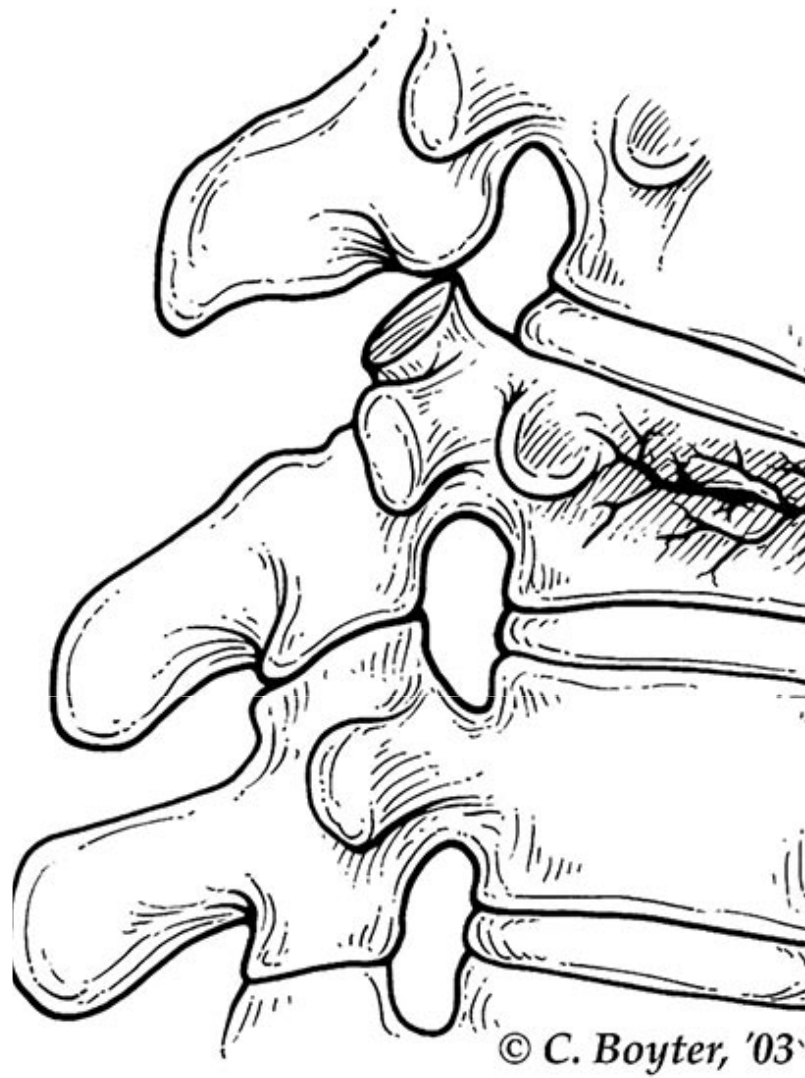


## 2. Levensgevaarlijk:

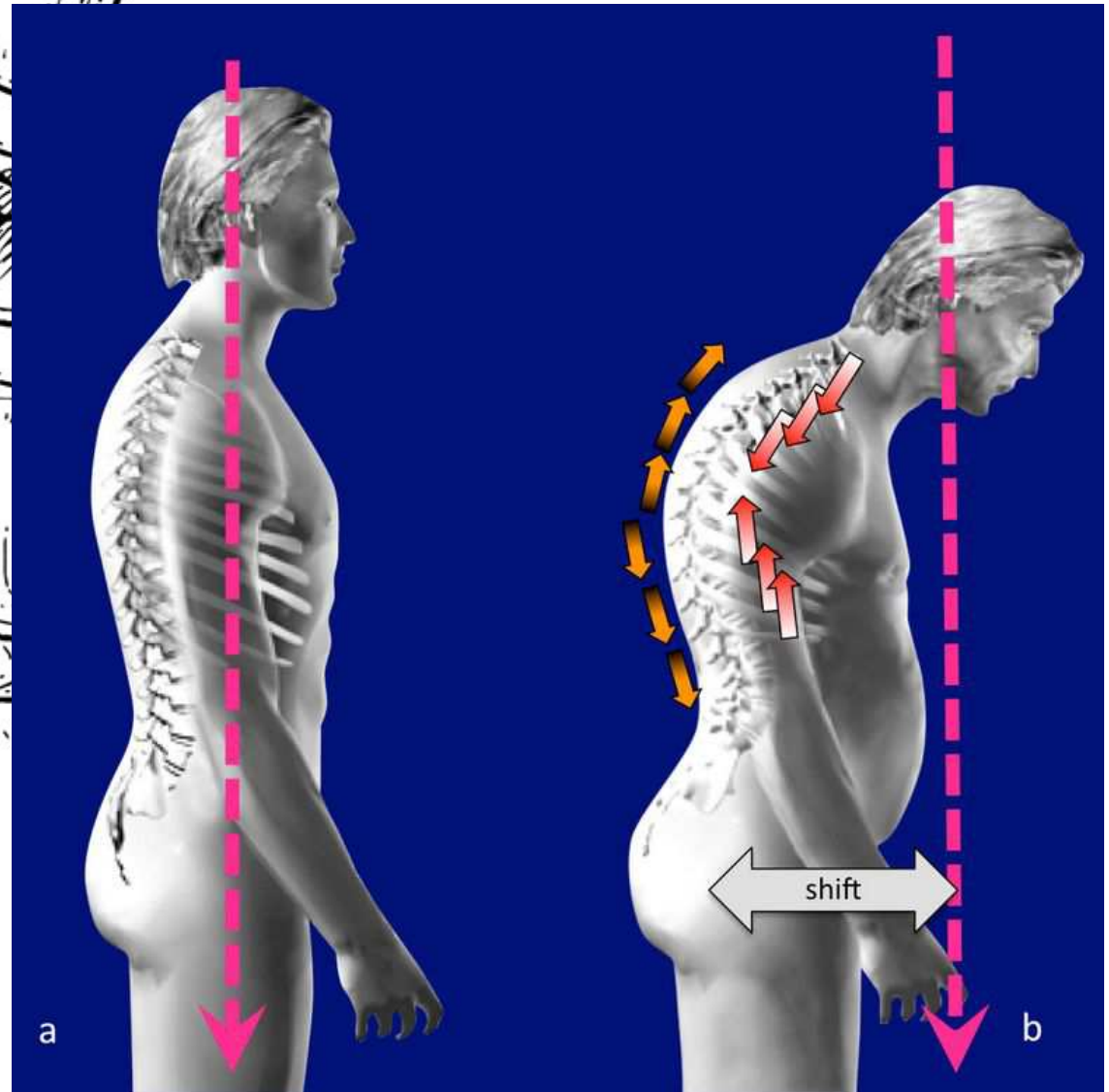
Heup (vooral 70+ )

## 3. Onherstelbare schade:

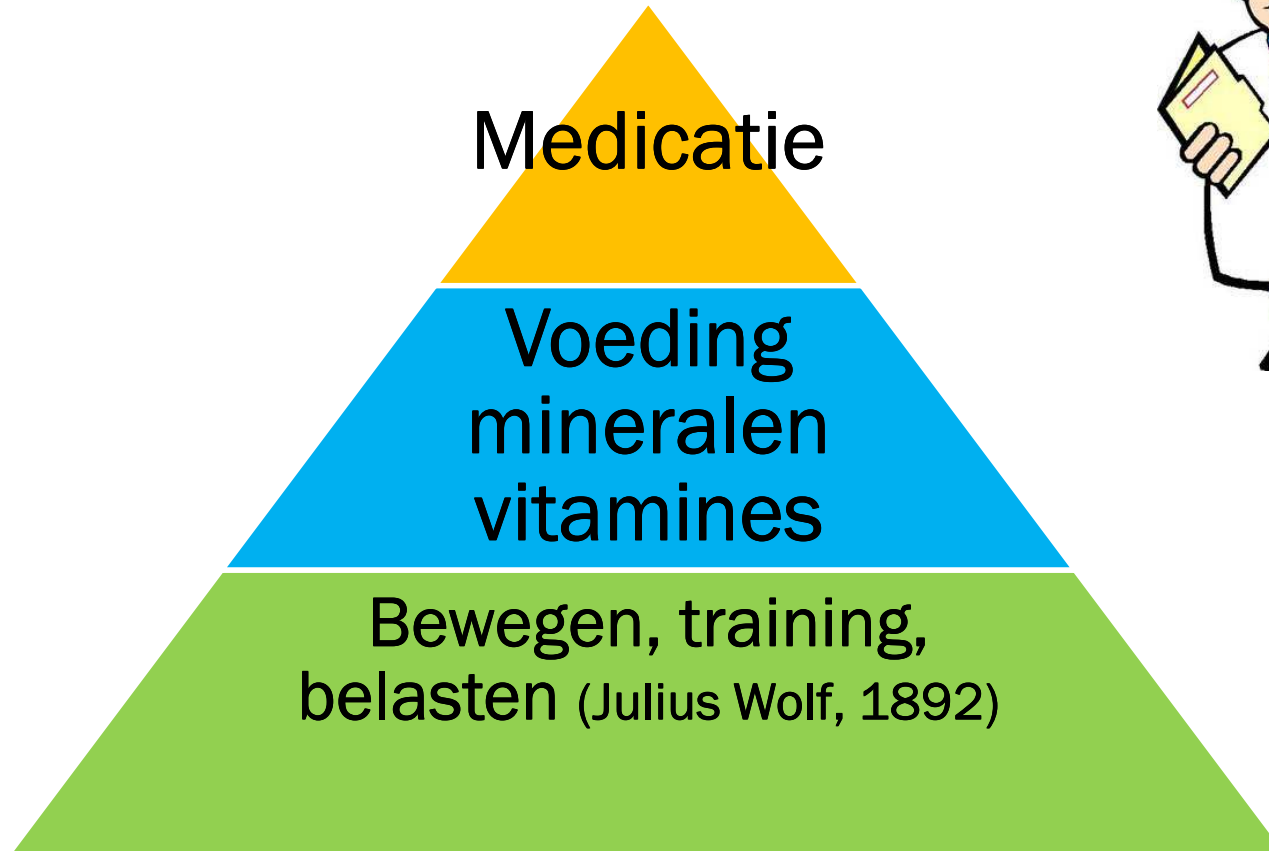




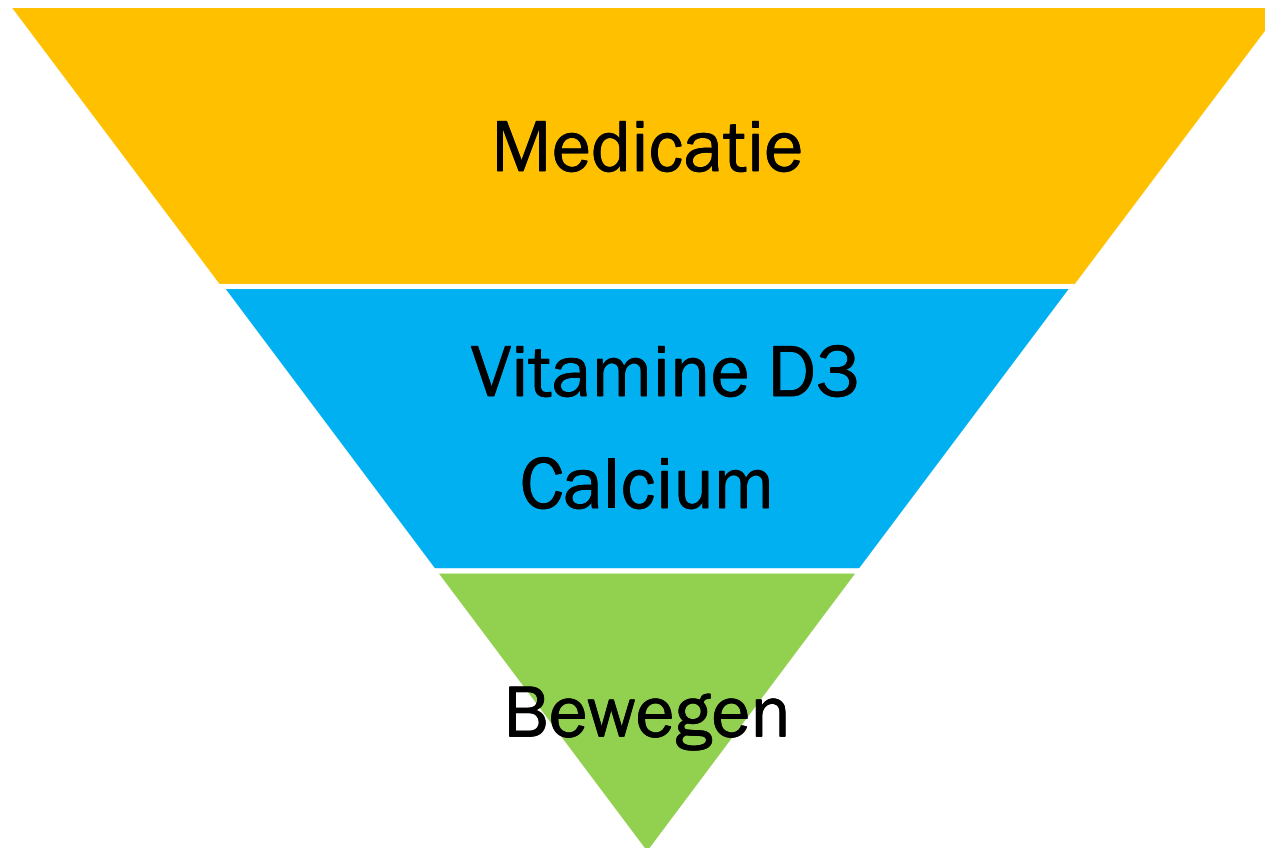
**Evenwicht !**



Wat is de noodzakelijke therapie:



Wat is **de perceptie** van het gemiddelde behandeladvies :



Op het verkeerde been.....









Medicatie



Voeding  
mineralen  
vitamines

Dietist(e)

Fysio  
Ergo  
Cesar

Bewegen, training,  
belasten (Julius Wolf, 1892)



Menschendieck  
Sportarts



GOED bewegen = persoonlijk



Bot belasting



Houding

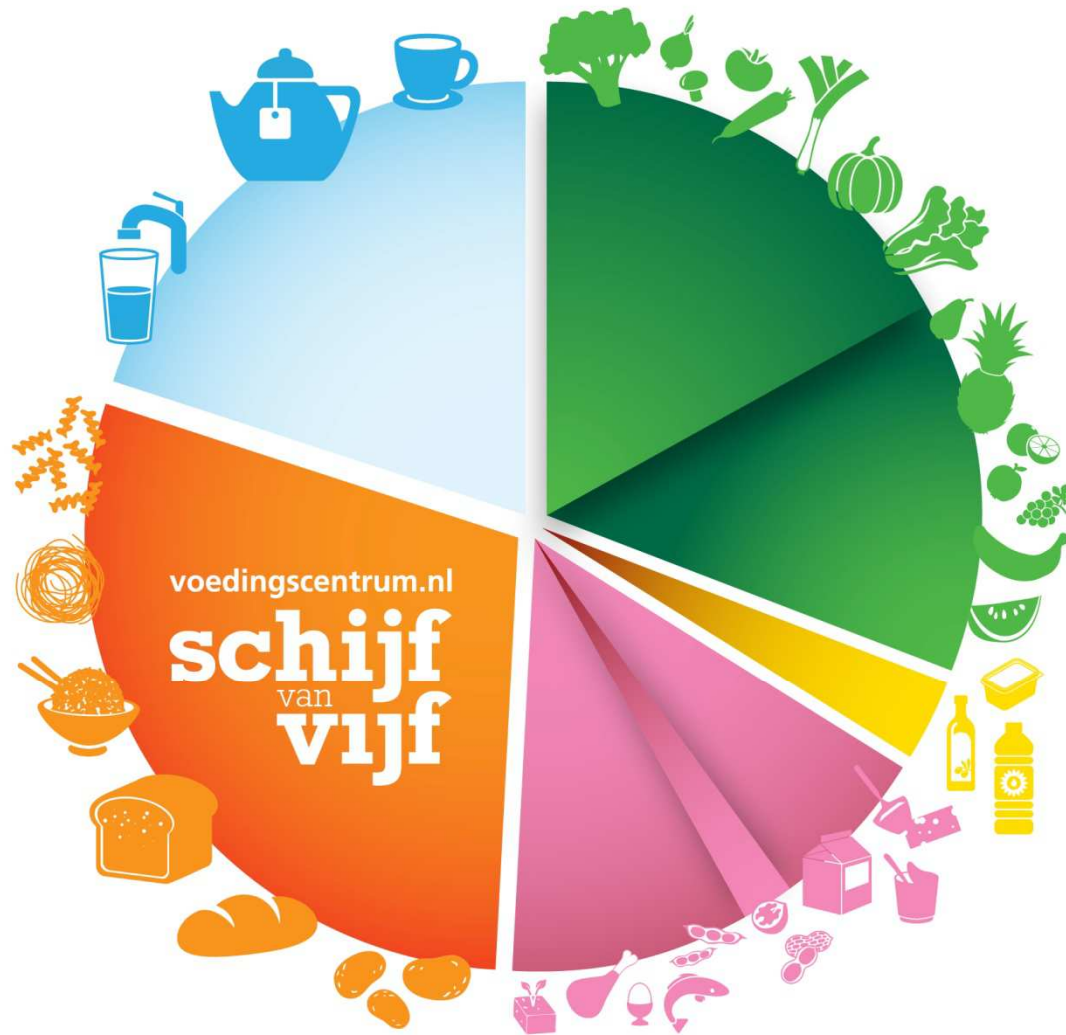


Valpreventie



Spieren





Eiwitten  
Calcium  
Magnesium  
Vitamine D  
(Vitamine K2)

Genoeg is echt voldoende !



# Wie ?

Jongeren

Oudere Jongeren

Ouderen

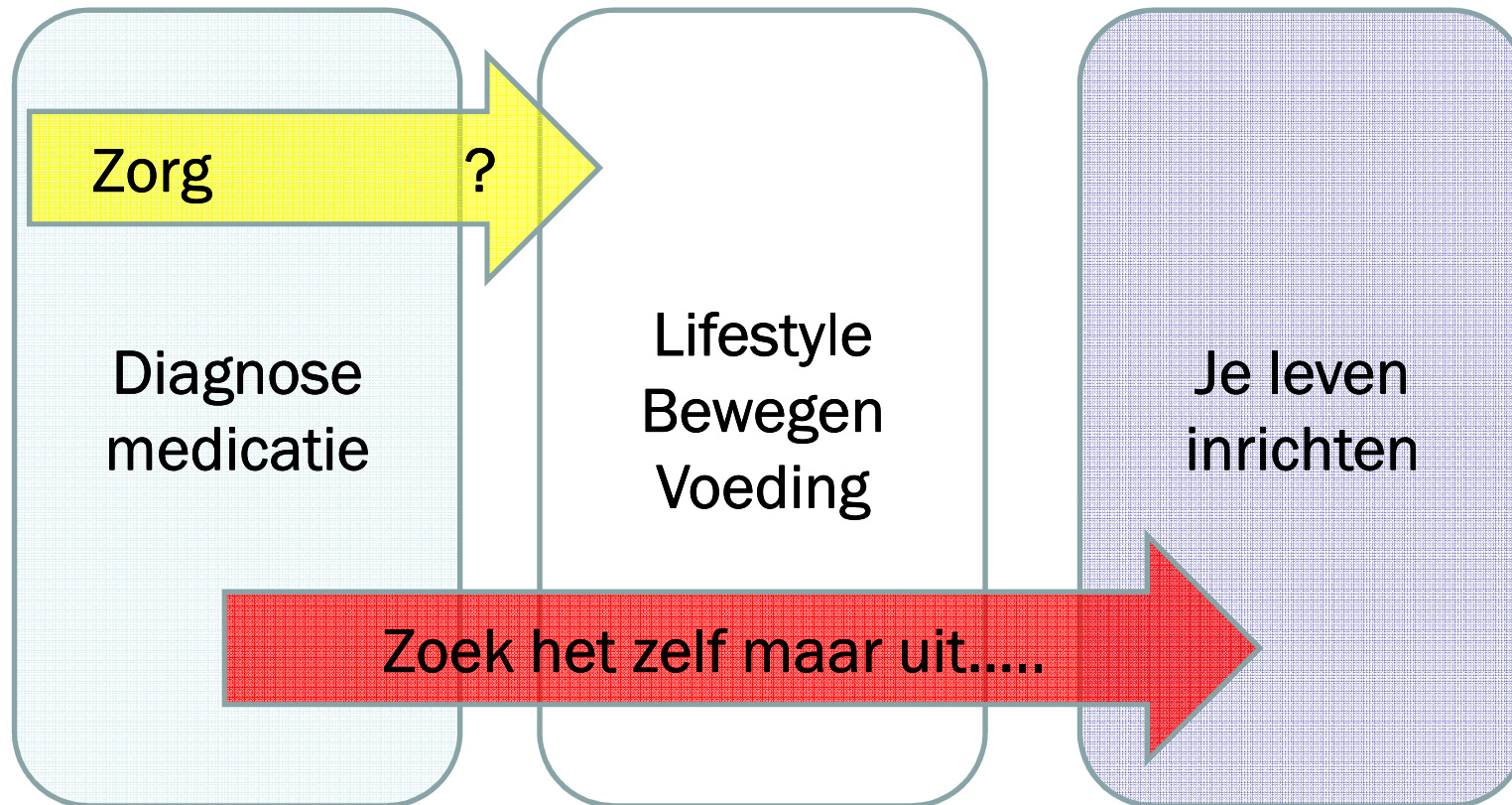
Kwetsbare Ouderen

M/V





## Traditioneel proces(zorg):



Ondergaan  
Luisteren  
Uitvoeren

Vage suggesties  
Zelf uitzoeken

Volledig op jezelf

SPEUR  
TOCHT



# Wat willen mensen met een chronische ziekte eigenlijk zelf?



## 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.







IK!

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

Mijn voornemens  
Mijn keuzes  
Mijn risico's





Grip op verandering



Sociale omgeving



Diagnose



Voeding



Ik



Activiteiten & werk



Wonen



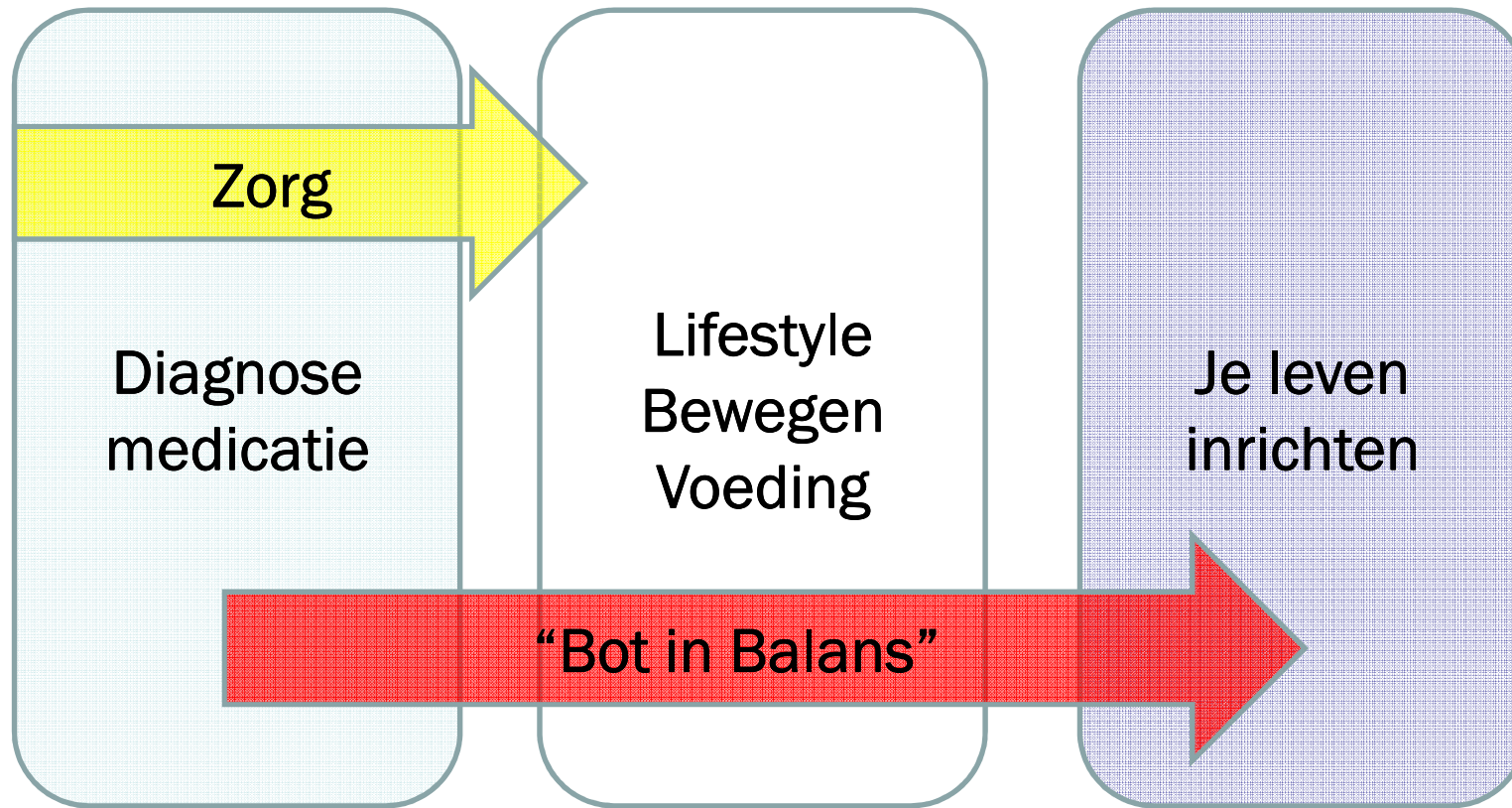
Houding & bewegen



Mobiliteit



## Toekomstig proces:



## “Bot in Balans” is:

- Informatie en advies; bewegen/voeding/medicatie
- Adviezen en tips “op maat” van je profiel
- Persoonlijke ondersteuning en advies
- Coaching
- Opschaling ondersteuning

## Daarvoor beschikbaar:

- Start-Boek: “mijn leven met botten”
- Platform: [www.botinbalans.nl](http://www.botinbalans.nl)
- Helpdesk, telefoon, email
- Opleidingsmodule zorgverlener
- Opleidingsmodule BotinBalans-gids  
meer onderweg.....



# Voorkom situaties die aanleiding kunnen geven tot vallen







<http://osteoporosevereniging.nl>

<http://sterkebotten.nu>

Kom je ons helpen ?



- Lid
- Donateur
- Vrijwilliger



## Wie is procesverantwoordelijk ?

30%

