

Osteoporose

- WAT IS OSTEOPOROSE • WAT VERGROOT DE KANS OSTEOPOROSE • GEVOLGEN VAN OSTEOPOROSE • MEDICIJNEN BIJ OSTEOPOROSE • WAT KUNT U ZELF DOEN
- WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN • ADVIES IN EEN PERSOONLIJK GESPREK • INFORMATIE • MEDICIJNEN OP RECEPT



VRAAG OVER UW MEDICIJNEN? VRAAG HET UW APOTHEKER

OSTEOPOROSE

Osteoporose wordt ook wel botontkalking genoemd. Door allerlei oorzaken kan de hoeveelheid kalk (calcium) in de botten afnemen. Daardoor worden ze ongemerkt brozer.

Osteoporose zelf geeft geen klachten, maar de kans op botbreuken - vooral op latere leeftijd - wordt er groter door. Daarom is het belangrijk osteoporose te behandelen of liefst te voorkomen.

WAT IS OSTEOPOROSE

Bot is een levend weefsel: oude botcellen worden voortdurend afgebroken en vervangen door nieuwe. Bij kinderen in de groei en jongvolwassenen neemt de botmassa toe. De piek wordt bereikt tussen het 25e en 30e jaar. De hoeveelheid bot die iemand dan heeft, wordt de 'piekbotmassa' genoemd. Vanaf het 40e jaar is de afbraak groter dan de opbouw. Dan neemt de botmassa dus af.

Botweefsel heeft twee functies:

- 1 het geeft steun aan het lichaam;
- 2 het vormt een opslagplaats voor calcium.

Calcium is een mineraal dat bij allerlei lichaamsprocessen nodig is. Er zit daarom altijd een bepaalde hoeveelheid calcium in het bloed. Is de calciumconcentratie in het bloed te laag, dan wordt het uit de opslagplaats in de botten gehaald. Hierdoor neemt de hoeveelheid kalk (calcium) in de botten af en kan osteoporose ontstaan.

WAT VERGROOT DE KANS OP OSTEOPOROSE

Zowel mannen als vrouwen kunnen osteoporose krijgen. Boven de 55 jaar heeft 1 op de 6 vrouwen osteoporose en 1 op de 19 mannen. Er zijn verschillende factoren die de kans op osteoporose vergroten. De belangrijkste zijn:

- *geringe piekbotmassa*. Dit is deels erfelijk bepaald, maar wordt ook beïnvloed door de voeding en de hoeveelheid lichaamsbeweging in de jeugd;
- *onvoldoende beweging*. Op elke leeftijd heeft een gebrek aan lichaamsbeweging een ongunstig effect op de kwaliteit van de botten;
- *slechte voeding en overmatig gebruik van genotmiddelen*. Voor de opbouw van bot is calcium en vitamine D nodig. Krijgt u daar te weinig van binnen, dan wordt de botvorming vertraagd. Roken, overmatig alcoholgebruik, te veel koffie en te veel zout hebben een ongunstige invloed;
- *leeftijd*. Na het 40e levensjaar is de botafbraak groter dan de botopbouw. Hoe ouder men is, hoe groter de kans op osteoporose;
- *menopauze*. Bij vrouwen na de menopauze gaat de botafbraak sneller. Dit komt doordat hun lichaam dan geen oestrogenen (vrouwelijke hormonen) meer aanmaakt;
- *gebruik van bepaalde geneesmiddelen*. Langdurig gebruik van bijvoorbeeld corticosteroïden (ontstekingsremmers) zorgt voor een versnelde botafbraak;
- *bepaalde ziekten*. Sommige ziekten hebben invloed op de opbouw of de afbraak van het botweefsel, onder andere schildklierandoeningen en maagdarmziekten.

Als verschillende factoren tegelijk voorkomen, kan dat de kans op osteoporose extra vergroten.

GEVOLGEN VAN OSTEOPOROSE

Osteoporose komt meestal pas aan het licht door een botbreuk, zoals een pols-, heup- of wervelfractuur. Door osteoporose kunnen ook een of meer ruggenwervels breken of inzakken. Daardoor worden veel oudere mensen kleiner en krommer. Een wervelbreuk hoeft zelf geen last te geven, maar de kromme houding kan leiden tot rugpijn, problemen met ademen, incontinentie en moeite met in evenwicht blijven.

MEDICIJNEN BIJ OSTEOPOROSE

De belangrijkste middelen die osteoporose tegengaan zijn bisfosfonaten, zoals *alendroninezuur*. Bisfosfonaten binden zich aan het calcium in het bot en remmen de botafbraak. De belangrijkste bijwerkingen zijn maagklachten en beschadiging van de slokdarm. Daarom moeten ze altijd in zittende of staande houding met veel water worden ingenomen, zodat ze de slokdarm zo snel mogelijk passeren.

Vroeger werden vaak hormonen (oestrogenen alleen of in combinatie met progestagenen) voorgeschreven aan vrouwen na de overgang. Dit wordt nu niet meer aangeraden vanwege een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. In individuele gevallen kunnen deze middelen, na goed afwegen van de risico's, nog wel worden voorgeschreven ter preventie van osteoporose.

Soms wordt *raloxifeen* gebruikt. Dit is een middel dat anders werkt dan de bisfosfonaten, maar dat hetzelfde resultaat heeft: remming van de botafbraak. Opliegers komen als bijwerking het meest voor, vooral tijdens de eerste zes maanden van de behandeling.

Strontiumranelaat heeft behalve een remmend effect op de botafbraak ook een stimulerend effect op de botaanmaak.

Bij ernstige osteoporose kan *teriparatide* worden voorgeschreven. Dit stimuleert de botvorming.

Behalve de behandeling met medicijnen is het belangrijk dat er voldoende calcium en vitamine D aanwezig is in het lichaam. Zorg dus ook voor voldoende calcium in de voeding en voor voldoende zonlicht voor de aanmaak van vitamine D door de huid. Of als dat niet mogelijk is, gebruik dan calcium en vitamine D in de vorm van tabletten.

Medicijnen die osteoporose bestrijden, zijn alleen werkzaam zolang ze worden gebruikt. Mensen die last hebben van osteoporose moeten deze middelen dus de rest van hun leven blijven gebruiken.

WAT KUNT U ZELF DOEN

Ook al geeft osteoporose dus zelf geen hinder, het risico op botbreuken op latere leeftijd is ernstig genoeg om te proberen osteoporose te voorkomen. Het beste is daarmee al vroeg te beginnen. Wie in zijn jeugd stevige botten opbouwt, heeft daar later profijt van. Maar ook op middelbare leeftijd en zelfs tot op hoge leeftijd is het zinvol te werken aan een gezond beendergestel. Twee dingen zijn daarbij belangrijk: voeding en lichaamsbeweging.

WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN

Uw apotheker is gespecialiseerd in medicijnen. Met alle vragen over uw medicijnen kunt u bij uw apotheker terecht.

ZORGVULDIGHEID VOOR ALLES

Bij de apotheek haalt u uw medicijnen. Degene die u helpt, bekijkt het recept van de arts zorgvuldig en gaat verschillende dingen na. Bijvoorbeeld of de dosering klopt en of u geen problemen krijgt als u dit medicijn gebruikt in combinatie met andere medicijnen.

De gegevens over uw medicijnen houdt uw apotheek zorgvuldig bij in de computer. Bent u in het weekend of tijdens de vakantie een keer naar een andere apotheek geweest? Geef dan naderhand door aan uw eigen apotheek welke middelen u ergens anders heeft gehaald. Dan zetten ze ook die gegevens in de computer. Zo blijft de apotheker op de hoogte van uw volledige medicijngebruik en kan hij u goed blijven adviseren.

Sommige vrij verkrijgbare medicijnen kunnen de werking van bisfosfonaten verminderen. Uw apotheker kan u adviseren over gebruik van vrij verkrijgbare middelen als u een middel tegen osteoporose gebruikt.

INFORMATIE OVER UW MEDICIJNEN

- Hoe moet u uw medicijnen innemen? Hoe werken ze? Wat zijn de bijwerkingen? Soms is de informatie op het etiket en in de bijsluiter niet duidelijk genoeg. Heeft u vragen over uw medicijnen, dan kunt u altijd bij de apotheek terecht. Als blijkt dat er iets aan uw medicijngebruik moet veranderen, kan uw apotheker met uw arts overleggen.
- Heeft u het idee dat uw medicijn bij een bijwerking veroorzaakt? Blijf er dan niet mee doorlopen, maar overleg met uw arts of apotheker.
- Het is belangrijk uw medicijnen niet te vergeten. Vindt u het lastig elke dag op het juiste tijdstip uw medicijnen in te nemen? Kom eens praten, dan zoekt uw apotheker samen met u naar een oplossing die bij u past, bijvoorbeeld een medicatieschema of een doseerdoos.
- Als het nodig is, maakt uw apotheek geneesmiddelen op maat, bijvoorbeeld een drankje voor iemand die moeilijk kan slikken of een capsule in een aangepaste dosering.
- De apotheek heeft voor u een Geneesmiddelenpaspoort waarin uw geneesmiddelen kunnen worden genoteerd. Ook handig als overzicht, bijvoorbeeld voor de apotheek op uw vakantiebestemming.

ADVIES IN EEN PERSOONLIJK GESPREK

Als u problemen ervaart die te maken hebben met de werking en de bijwerkingen van uw medicijnen, denkt uw apotheker graag met u mee over mogelijke oplossingen. Graag neemt uw apotheker de tijd om in een persoonlijk gesprek antwoord te geven op uw vragen. Dat kan in de apotheek, maar eventueel ook bij u thuis.

INFORMATIE

Uw apotheek heeft folders en brochures over onderwerpen die met osteoporose te maken hebben en kan u ook helpen aan adressen; bijvoorbeeld van patiëntenverenigingen.

www.apotheek.nl is de website van de Nederlandse apotheken. Hier vindt u informatie over medicijnen die bij osteoporose worden toegepast.

Informatie over osteoporose is ook verkrijgbaar bij de Osteoporosestichting. Kijk op internet: www.osteoporosestichting.nl.

Er is ook een landelijke patiëntenvereniging, de Osteoporosevereniging. Kijk op www.osteoporosevereniging.nl of bel voor informatie en/of lotgenotencontact de hulplijn 06 – 543 256 76, bereikbaar op dinsdag en donderdag van 10.00-12.00 uur.

Belangrijk

- Bij uw eigen apotheek bent u aan het juiste adres als u vragen heeft over uw medicijnen. Uw eigen apotheker kent uw situatie en kan in de computer nakijken welke medicijnen u nu gebruikt en wat u in het verleden heeft gebruikt.
- Er is ruimte voor een persoonlijk gesprek in de apotheek, maar eventueel ook bij u thuis of telefonisch: het telefoonnummer van uw apotheek staat op het etiket van uw medicijn.
- De apotheek kan uw medicijnen thuisbezorgen. Als u vragen heeft over de afgeleverde middelen, kunt u altijd uw apotheek bellen.
- Bevalt uw medicijn u minder goed? Zijn er vervelende bijverschijnselen? Blijf er niet mee doorlopen maar overleg met uw arts of apotheker.
- Niet elk medicijn is te gebruiken in combinatie met andere middelen die u op recept of zonder recept gebruikt. Als u twijfelt, vraag ernaar in de apotheek.
- Vindt u het lastig uw medicijn trouw in te nemen? Praat erover met uw apotheek; wie weet is er een oplossing die makkelijker voor u is.

LET OP!

Als u een medicijn tegen osteoporose gebruikt, kunt u de naam van de werkzame stof in de bijsluiter vinden. U kunt er ook naar vragen in de apotheek. Op www.apotheek.nl kunt u alle merknamen vinden die bij een werkzame stof horen.

Kijk ook op internet: www.apotheek.nl

Herzien februari 2010.

 KNMP 400030.022010



8 717677 630301