



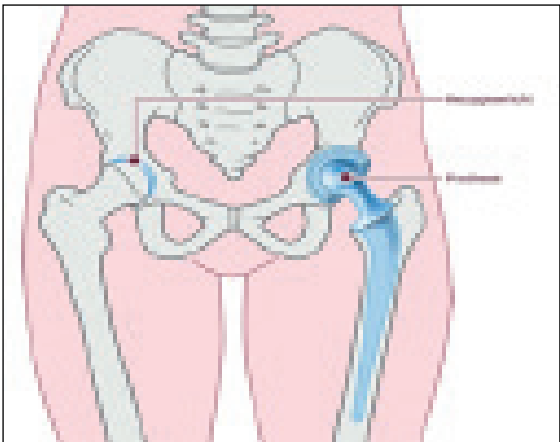
OSTEOPOROSE EN VALPREVENTIE

U werd onlangs ontslagen uit het ziekenhuis waar u in behandeling geweest bent voor het herstel van een heupfractuur, polsfractuur, bekkenfractuur, wervelfractuur of andere botbreuk ten gevolge van **osteoporose.**

In deze folder volgt een korte samenvatting:

- Wat is osteoporose?
- Welke behandeling
- Vallen voorkomen

Het doel van deze folder is informatief. Een begeleidend gesprek met uw arts is aan te raden.



Wat is osteoporose?

Osteoporose is een aandoening van bot, waarbij steeds meer botmassa uit het bot verdwijnt. Hierdoor worden de botten zwakker en zijn niet meer bestand tegen grote druk, waardoor dagdagelijkse taken zelfs een breuk kunnen veroorzaken.

Behandeling?

1. Gezonde levensstijl

(rookstop, matig alcoholgebruik,...)

2. Blijven **bewegen** minstens 30 minuten per dag (tuinieren, wandelen, huishouden)

3. **Gezonde voeding** melkproducten en groenten bevatten calcium. Zalm is rijk aan vitamine D

4. **Voedingssupplementen** (eventueel inname van extra calcium of vitamine D)
Bespreek dit met uw arts

5. **Medicatie** tegen osteoporose door uw arts voorgeschreven

6. **Valpreventie** (zie tips op volgende pagina, alsook de website www.valpreventie.be)

Wat kan u doen om vallen te voorkomen?

1. Blijf **bewegen**, blijf fit, minstens 30 minuten per dag (wandelen, fietsen, tuinieren)
2. Laat regelmatig je **medicatie** nakijken door je arts
3. Ga geregeld naar een **oogarts** en hou je zicht optimaal (voldoende verlichting)
4. Ga **langzaam rechtstaan**, geen plotse bewegingen
5. Zorg voor een **veilig huis** en veilige omgeving (geen rommel laten slingeren, geen tapijten, geen natte vloeren, alarmsysteem, sleutel aan burens geven)
6. Zorg voor **stevig schoeisel**
7. Zorg voor een **optimale botconditie** (zie vorige pagina)

Bij verdere vragen of adviezen omtrent osteoporose en vallen kan u na overleg met uw behandelende arts altijd terecht op de raadpleging of het dagziekenhuis geriatrie.



☐ Campus Sint-Jan
Schiepse Bos 6
B 3600 Genk

☐ Campus Sint-Barbara
Bessemersstraat 478
B 3620 Lanaken

☐ Medisch Centrum André Dumont
Stalenstraat 2a
B 3600 Genk