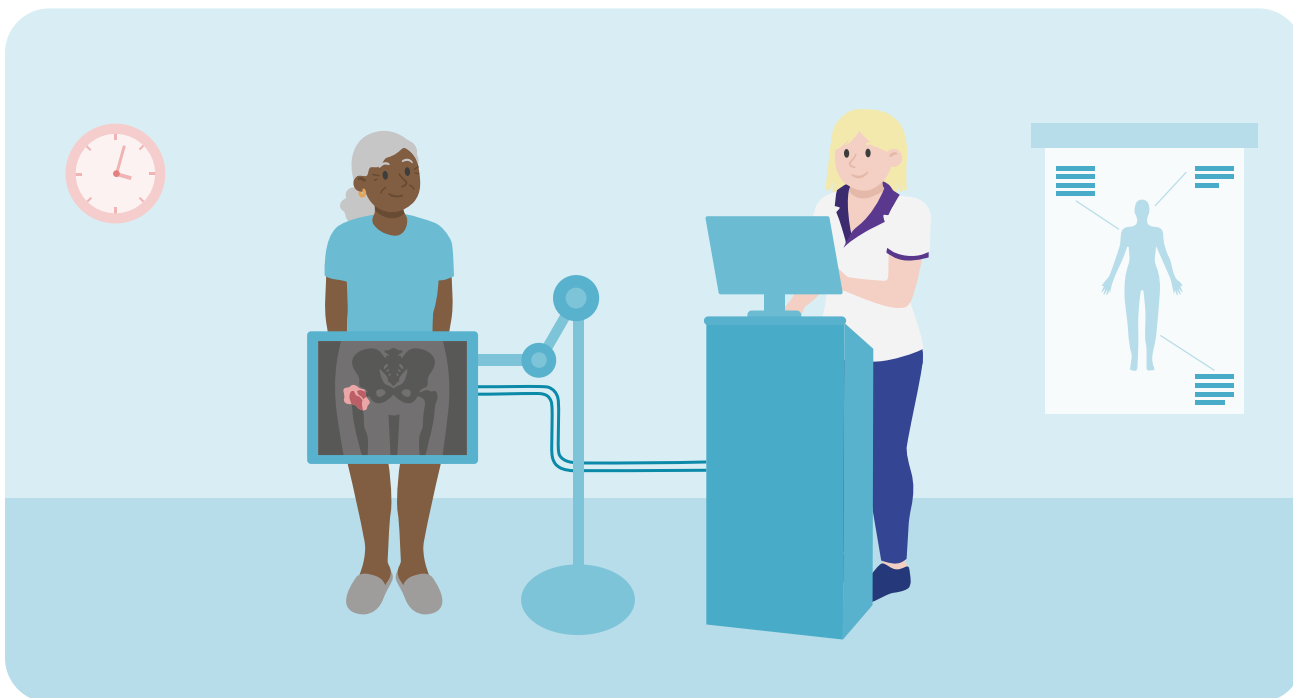


U heeft een verhoogd risico op botbreuken

Wat kunt u zelf doen?



U krijgt deze informatie omdat u een verhoogd risico hebt om een bot te breken. Hier leest u wat u zelf kunt doen om de kans op een botbreuk kleiner te maken.

Bewegen

Mensen die genoeg en goed bewegen hebben minder kans om iets te breken. Genoeg en goed bewegen betekent:

- **Beweeg iedere week minstens 150 minuten, dat is 2,5 uur.** Doe dit bijvoorbeeld door een halfuur per dag te wandelen.
- Kies voor beweging waarbij uw hartslag omhoog gaat, bijvoorbeeld stevig wandelen of traplopen.
- Kies voor beweging waardoor er druk op uw botten komt te staan, zoals lopen. Bij zwemmen of fietsen gebeurt dat niet.
- Doe minstens 2 keer per week oefeningen om uw spieren sterker te maken en uw balans te verbeteren.

Kies activiteiten die bij u passen en die u kunt uitvoeren, ook als u bijvoorbeeld beperkingen heeft.

Gezond eten en supplementen

Gezond eten is voor iedereen belangrijk. Als u meer kans heeft om een bot te breken, zijn **calcium (kalk) en vitamine D** extra belangrijk:

Calcium (kalk)

Dit zit vooral in zuivelproducten, zoals melk, yoghurt en kaas. U heeft ongeveer 1000 tot 1100 milligram per dag nodig.

Vitamine D

Ga elke dag minstens 30 minuten naar buiten. Doe dit overdag. Door buitenlicht maakt uw huid vitamine D aan.



Tip

Op de site van de Osteoporose Vereniging staat een calciummeter, waarmee u kunt uitrekenen of u genoeg calcium binnenkrijgt.



Voedingssupplement

Soms is het nodig om een **pil met vitamine D of calcium (kalk) of beide** te nemen. Uw zorgverlener geeft u hier informatie over als dat nodig is.

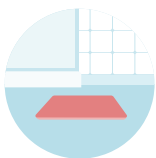
Medicatie



Het is belangrijk dat u uw medicijnen volgens voorschrift inneemt. Als u dat lastig vindt, bespreek dit dan met uw zorgverlener. Er kan dan naar een goede oplossing worden gezocht. Bekijk de richtlijn Medicatietrouw voor meer informatie.

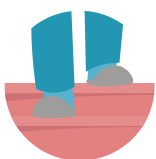
Voorkom vallen

Als u een verhoogd risico heeft om een bot te breken is het extra belangrijk om niet te vallen. U kunt zelf een aantal dingen doen om de kans op vallen kleiner te maken:



In en om het huis

- Zorg dat er geen dingen zijn waarover u makkelijk kunt struikelen. Bijvoorbeeld vloerkleedjes, drempels of losse spullen, zoals snoertjes.
- Zorg voor goede verlichting.



Veilig bewegen

- Draag stevige schoenen, met een zool die niet te glad is. Ook als u binnen bent.
- Wordt u vaak duizelig als u ligt en wilt opstaan? Sta rustig op vanuit stoel of bed.
- Bent u bang om te vallen? Geef dit aan bij uw zorgverlener.



Medicijnen

Sommige medicijnen hebben als bijwerking dat u een hoger risico heeft om te vallen. Bijvoorbeeld slaappillen, rustgevendende middelen en bloeddrukverlagers. Overleg met uw arts of uw medicijnen aangepast kunnen worden.



Bril

- Gebruik uw bril als u een bril heeft om in de verte te zien.
- Ga naar de opticien als u niet goed ziet.
- Zet uw leesbril af als u loopt.
- Gebruik als u naar buiten gaat alleen een bril om in de verte goed te kunnen zien. Gebruik geen multifocale bril.



Gehoor

Laat uw gehoor testen als u denkt dat u misschien minder goed hoort.



Alcohol

Probeer geen alcohol te drinken. Als u dit lastig vindt, drink dan niet meer dan 1 glas alcohol per dag.



Vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Of heeft u meer hulp nodig? Praat er dan over met de hulpverlener van wie u deze informatie heeft gekregen. Samen kunt u zoeken naar oplossingen.