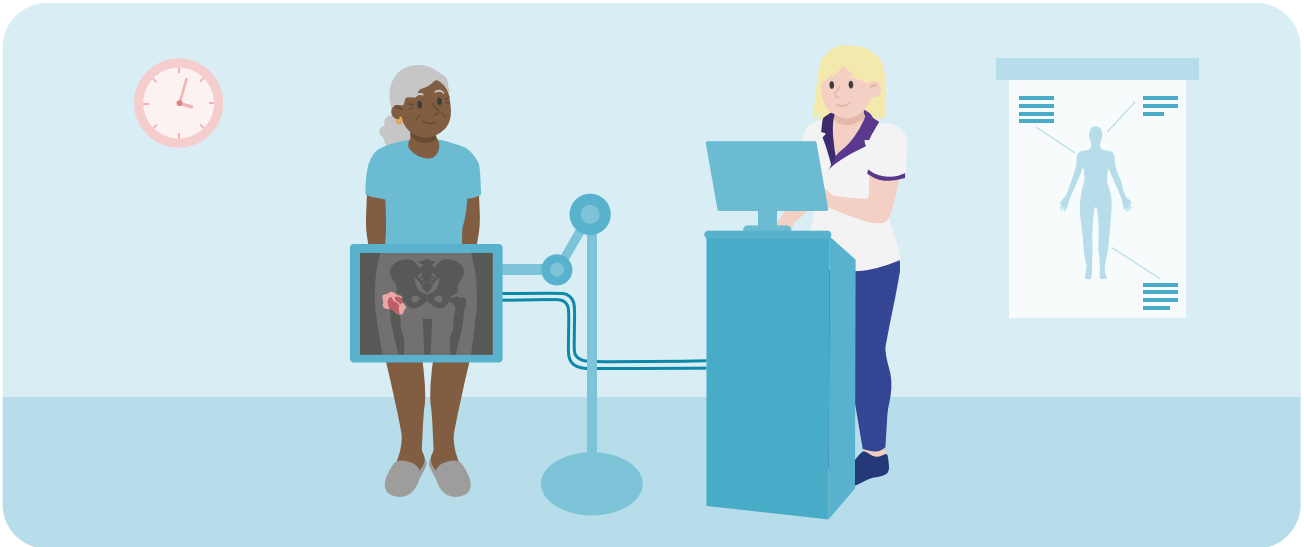


# Samenvattingskaart

## V&VN Richtlijn Osteoporose en fractuurpreventie voor verpleegkundigen, verpleegkundig specialisten en verzorgenden in de eerste lijn



### Signalering



#### Bij cliënt $\geq 50$ jaar met een recente fractuur ( $\leq 2$ jaar geleden)

- Controleer of aanvullend onderzoek naar osteoporose is uitgevoerd. Dit bestaat uit DXA-VFA, eventueel aanvullend laboratoriumonderzoek en inschatting valrisico.
- Informeer de cliënt over het belang van aanvullend onderzoek en motiveer en stimuleer de cliënt om dit uit te laten voeren. De behandelaar van de fractuur kan dit aanvragen.
- Overleg bij een vastgesteld verhoogd fractuurrisico met de cliënt over het starten van preventieve maatregelen om nieuwe fracturen te voorkomen (zie preventieve maatregelen).



#### Bij cliënt $\geq 40$ jaar met behandeling met systemische glucocorticoiden (bijvoorbeeld prednison en dexamethason)

- Overleg met de cliënt over het starten van preventieve maatregelen om fracturen te voorkomen (zie preventieve maatregelen).



#### Bij cliënt $\geq 60$ jaar zónder recente fractuur ( $\leq 2$ jaar geleden) en zónder gebruik van glucocorticoiden

- Gebruik onderstaande risicofactoren scorelijst om een eventueel verhoogd fractuurrisico vast te stellen.

## Risicofactoren scorelijst

Kenmerk	Score
Leeftijd $\geq$ 60 jaar	1
Leeftijd $\geq$ 70 jaar	2
BMI $<$ 20 kg/m <sup>2</sup>	1
Eerdere, niet recente, fractuur na 50 <sup>e</sup> levensjaar $>$ 2 jaar geleden	1
Ouder (vader/moeder) met heupfractuur	1
Vallen $>$ 1x laatste jaar en/of beperking mobiliteit	1
Roken en/of alcohol $\geq$ 3 eenheden per dag	1
Gebruik van medicatie en/of ernstige onderliggende aandoening die onvoldoende onder controle is (in overleg met behandelend arts).* <i>*zie hoofdtekst richtlijn</i>	1

- Verwijs de cliënt bij een score van  $\geq$  4 punten naar de huisarts voor aanvullend onderzoek. Dit bestaat uit DXA-VFA, eventueel [aanvullend laboratoriumonderzoek](#) en [inschatting valrisico](#).
- Overleg bij een vastgesteld verhoogd fractuurrisico met de cliënt over het starten van preventieve maatregelen om (nieuwe) fracturen te voorkomen (zie preventieve maatregelen).

## Preventieve maatregelen: Bij een cliënt in de eerste lijn met een verhoogd fractuurrisico (zie signalering) of vastgestelde osteoporose





## Bewegen

- **Breng voorkeuren en beperkingen t.a.v. bewegen in kaart.**
- **Stel vast** of de cliënt voldoende beweegt. Dit betekent per week ten minste 150 minuten matig-intensief bewegen en 2 keer spierversterkende en balansoefeningen.
- **Adviseer** om voldoende te bewegen als de cliënt nu onvoldoende beweegt.
  - Het gaat hierbij vooral om gewichtsdragende interventies zoals wandelen, spierversterkende en balansoefeningen.
  - Houd bij het beweegadvies rekening met persoonlijke voorkeuren, mogelijkheden en beperkingen van de cliënt.
  - Overweeg begeleiding door een beweegspecialist bij onvoldoende zelfmanagement en bij persoonlijke of complexe problematiek.
- **Bespreek** met de cliënt hoe het opvolgen van beweegadviezen wordt gemonitord.



## Slaap

- **Overweeg** om slaapgewoonten in kaart te brengen.
- **Overweeg** slaapadviezen te geven aan cliënten die kort (<7 uur per dag) of juist erg lang (≥9 uur per dag) slapen.



## Voeding en suppletie

- **Breng voorkeuren en beperkingen t.a.v. voeding in kaart.**

### Calcium:

- **Stel vast** of de cliënt voldoende calciuminname (1000-1100 mg/dag) heeft.
- Voor het bepalen van de calciuminname kan gebruik gemaakt worden van de calciummeter van de Osteoporose Vereniging.
- **Adviseer** om voldoende calcium te gebruiken als dat nu niet het geval is.

### Vitamine D:

- **Stel vast** of de cliënt dagelijks tenminste 30 minuten overdag buiten komt en adequate vitamine D-suppletie (20 µg (=800IE)) krijgt.
- **Adviseer** dagelijks tenminste 30 minuten overdag naar buiten te gaan en voldoende vitamine D te gebruiken, als dat nu niet het geval is.

### Bij bovenstaande adviezen:

- Voor specifieke voedingsadviezen en doseringen zie multidisciplinaire richtlijn Osteoporose en fractuurpreventie.
- Houdt rekening met persoonlijke voorkeuren, mogelijkheden en beperkingen van de cliënt.
- Daarnaast geldt een algemene aanbeveling voor gezonde voeding.
- **Bespreek** met de cliënt hoe het opvolgen van voedingsadviezen wordt gemonitord.



## Voorlichting

**Je kunt een cliënt (en diens naasten) voorlichten over osteoporose en preventieve maatregelen, met jaarlijkse herhaling.**

- Denk hierbij aan voorlichting over leefstijl, valpreventie en medicatie.
- De keuze voor individuele en/of groepsvoorlichting kan gemaakt worden op basis van lokale mogelijkheden en persoonlijke voorkeuren van de zorgverlener en de cliënt.
- Bij individuele voorlichting kun je gebruik maken van motiverende gespreksvoering. Daarbij hoort ook het vragen aan de cliënt de informatie in eigen woorden te herhalen.
- Mondelinge voorlichting door verpleegkundigen, verzorgenden en verpleegkundig specialisten kan ondersteund worden met voorlichtingsmateriaal op [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl) en via de Osteoporose Vereniging.



## Medicatierouw

**Bij cliënten in de eerste lijn die medicatie voor fractuurpreventie gebruiken:**

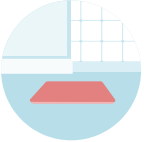








- **Signaleer** problemen met medicatierouw volgens de aanbevelingen in de V&VN-richtlijn Medicatierouw.
- **Stimuleer** de medicatierouw volgens de aanbevelingen in de V&VN-richtlijn Medicatierouw, als er problemen zijn met medicatierouw.
- **Besteed** – zowel bij signaleren als bij stimuleren – specifiek **aandacht** aan:
  - voorkeuren van de cliënt t.a.v. het gebruik van medicatie;
  - het aanbevolen inname-regime;
  - bijwerkingen;
  - knelpunten met betrekking tot kosten;
  - knelpunten met betrekking tot kennis over osteoporose, fractuurrisico, werking van de medicatie en inname-regime van de medicatie;
  - hulpmiddelen bij het verbeteren van medicatierouw (bijv. baxter en instructiefilmpjes).

**Overweeg bij aanhoudende twijfel over medicatierouw:**

- te overleggen met de apotheker en/of apothekersassistent over afgeleverde medicatie;
- te overleggen met de voorschrijver over alternatieve medicatie.

## Valpreventie

Overweeg bij mensen die naast een verhoogd fractuurrisico (zie signalering) ook een verhoogd valrisico hebben.

Onderdeel	Inschatting risico	Verbeteringen indien mogelijk
 <p>Woonomgeving in en rondom het huis</p>	<p>Beoordeling veiligheid. <i>Bijvoorbeeld losliggende kledjes, drempels, verlichting of aan-/afwezigheid van hulpmiddelen.</i></p>	<p>Advisering over aanpassing via ergotherapeut en WMO.</p>
 <p>Valrisico verhogende medicatie</p>	<p>Beoordeling gebruik.</p>	<p>Overleg met de voorschrijver over eventuele aanpassing.</p>
 <p>Visus</p>	<p>Beoordeling visus en vragen naar brilgebruik.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Advisering brilgebruik en bezoek opticien.</li> <li>• Advisering alléén een vertebril (geen multifocale bril) als de cliënt buiten is.</li> </ul>
 <p>Gehoor</p>	<p>Kwaliteit gehoor.</p>	<p>Advisering bezoek audiciën.</p>
 <p>Orthostase</p>	<p>Navraag klachten en eventuele bloeddruk meting.</p>	<p>Advisering gedoseerd opstaan van liggen naar staan. Overleg eventueel met de huisarts over behandeling.</p>
 <p>Alcoholgebruik</p>	<p>Navraag aantal eenheden per dag.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voorlichting over de relatie tussen alcoholgebruik en vallen.</li> <li>• Advisering stoppen van alcoholgebruik. Indien dit niet geaccepteerd wordt door de cliënt, advisering dan maximaal één eenheid per dag.</li> </ul>
 <p>Beweging</p>	<p>Beoordeling loop patroon, kracht en balans (bijv. Timed Up &amp; Go test).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Advisering algemene leefstijlmaatregelen (zie betreffende modules).</li> <li>• Eventuele advisering valpreventietraining via een beweegspecialist.</li> </ul>
 <p>Schoeisel</p>	<p>Beoordeling schoeisel.</p>	<p>Advisering – ook binnenshuis – van goed ondersteunend en slipvast schoeisel.</p>
 <p>Valangst</p>	<p>Vraag naar valangst.</p>	<p>Eventuele advisering valpreventietraining via beweegspecialist.</p>