



Screening Osteoporose

U bent onder behandeling voor prostaatkanker bij de polikliniek urologie in MST. Door de hormoontherapie die u krijgt hebt u een verhoogd risico op botontkalking (osteoporose).

De arts wil onderzoeken of u botontkalking heeft. Deze folder geeft u informatie over botontkalking en de osteoporose-screening.

Wat is botontkalking (osteoporose)?

Botten bestaan uit botcellen. Er worden de hele tijd botcellen afgebroken en aangemaakt. Zo worden de oude cellen vervangen door nieuwe cellen. Bij kinderen en jong volwassenen worden cellen sneller aangemaakt dan afgebroken. De botdichtheid neemt toe.

Vanaf ongeveer uw 40ste worden botcellen sneller afgebroken dan aangemaakt. De botdichtheid neemt dan af. Bij osteoporose is de botdichtheid zo laag geworden, dat botten eerder kunnen breken. Ook kunnen bijvoorbeeld botten in uw ruggenwervels inzakken, wat pijn kan veroorzaken.

Waarom een screening?

De screening op osteoporose wordt gedaan bij mensen die een groter risico hebben op osteoporose. De hormoontherapie kan een verhoogd risico geven.

Wat houdt de screening in?

Botdichtheid wordt onderzocht met een DEXA-scan. Tijdens de scan wordt de botdichtheid gemeten met een kleine hoeveelheid röntgenstraling. De hoeveel straling dat het bot doorlaat, geeft aan wat uw botdichtheid is. Soms kan in het bloed een oorzaak voor osteoporose worden gevonden. Daarom gaat u op dezelfde dag ook bloedprikken. Uw bloed wordt op een aantal factoren gecontroleerd. Er wordt bijvoorbeeld getest of er genoeg calcium (kalk) in uw lichaam aanwezig is. Er wordt ook gekeken naar de hoeveelheid vitamine D, omdat uw lichaam vitamine D nodig heeft om calcium uit uw voeding te halen.

Van wie krijgt u de uitslag?

Ongeveer 14 dagen na de DEXA-scan, plannen wij een afspraak voor de uitslag, dit kan telefonisch. Als uit de screening blijkt dat u osteoporose heeft, kan een aanvullende behandeling nodig zijn. Dit wordt met u besproken.



Wat kunt u zelf doen om uw botten sterk te houden?

- Beweeg! Voor het sterker maken van uw botten is het belangrijk dat u minstens 30 minuten per dag in beweging bent. Dit kan wandelen, fietsen of (buiten) sporten zijn. Meer beweging zorgt ervoor dat uw lichaam meer botcellen aanmaakt.
- Rook niet. Roken is slecht voor uw botaanmaak.
- Eet genoeg voeding met calcium. Denk hierbij bijvoorbeeld aan zuivelproducten.
- Zorg voor voldoende vitamine D aanmaak; Het lichaam heeft vitamine D nodig om calcium op te nemen uit uw voeding. Het lichaam maakt zelf vitamine D aan, als u voldoende beweegt en genoeg zonlicht op de huid krijgt. Ga dus regelmatig naar buiten.

Belangrijke telefoonnummers

Hebt u vragen over de osteoporose-screening?

- Secretariaat Urologie, route H41, MST Enschede. Telefoonnummer 053 487 2260

Hebt u vragen over de DEXA-scan?

- Secretariaat Radiologie, route D15, MST Enschede. Telefoonnummer 053 487 3200

Tenslotte U heeft recht op goede informatie. Pas als u alles heeft begrepen, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een behandeling of een onderzoek. Als iets u niet helemaal duidelijk is, kunt u de behandelend arts of verpleegkundige om uitleg vragen.