

‘Vroeg opsporen botontkalking voorkomt veel ellende’

“Ik hoor mensen vaak zeggen dat je aan botontkalking niets kunt doen, dat het bij de leeftijd hoort, maar dat is niet waar.” Aan het woord is verpleegkundig specialist Agnes Offenberg. Jaarlijks ziet zij veel patiënten met osteoporose, zoals botontkalking in medische termen heet. “Het is zo waardevol dat ik deze patiënten mag helpen en veel ellende bij hen kan voorkomen. Van botontkalking voel je op zich niets, maar als je door brozere botten bijvoorbeeld een wervelverzakking krijgt, kan dat behoorlijk pijnlijk zijn.”

Agnes legt uit: “Botontkalking is een stofwisselingsaandoening die het meeste voorkomt op hogere leeftijd, maar er zijn ook jongere mensen die er last van hebben. Door botontkalking krijg je broze botten. Mensen merken daar meestal niets van, totdat ze opeens een been of heup breken. En dat gebeurt vaker dan je denkt: elke zes minuten breekt er wel iemand een bot door osteoporose.”

De chirurg die de breuk behandelt, wijst mensen door naar Agnes. Ook andere specialisten, zoals longartsen en MDL-artsen, verwijzen patiënten door. “Vaak gaat het daarbij om aandoeningen waarbij een hoger risico op botontkalking bestaat. Ook kan een medicijn als prednison voor broze botten zorgen.”

Hoopvol werk

Aan de hand van een botdichtheidsmeting en bloedonderzoek bekijkt Agnes of er sprake is van botontkalking: “Het hoopvolle van mijn werk is dat deze chronische aandoening goed te behandelen is met medicijnen. De ene patiënt neemt liever een pil, voor

de ander werkt een injectie beter. Samen bespreken we welke behandeling het beste past.”

Het is voor veel mensen moeilijk is om therapietrouw te zijn. Daarom is goede nazorg belangrijk, vindt Agnes. “Als verpleegkundig specialist ben ik opgeleid om niet alleen de medische behandeling te geven, maar ook om te kijken naar het gehele welzijn van de patiënt. Ik bespreek waarom het zo belangrijk is om medicijnen trouw in te nemen en hoe je door aanpassing van je leefstijl een positieve invloed kan uitoefenen. Uitleg en tijd zorgt voor meer begrip.”

‘Een goede behandeling kan botbreuken voorkomen’

Botbreuken voorkomen

Agnes geniet van haar werk en doet er alles aan om de osteoporosezorg verder te verbeteren: “Soms kunnen patiënten na een botbreuk door botontkalking tussen de wal en het schip raken. Wie let er dan op de patiënt? Is dat de huisarts of het ziekenhuis? Samen maken we nu duidelijke afspraken, zodat de patiënt altijd de juiste zorg op de juiste plek bij de juiste zorgverlener krijgt.”

Volgens Agnes kan de aandoening botontkalking niet genoeg aandacht krijgen. “Door een vroegtijdige behandeling kunnen we het aantal botbreuken in Nederland flink naar beneden brengen. Daarmee brengen we niet alleen de zorgkosten omlaag, we voorkomen ook veel menselijk leed.”



Verpleegkundig specialist Agnes Offenberg: “Botontkalking is niet alleen goed te behandelen, je kunt het ook zelf helpen voorkomen door beweging, vitamine D en calcium.”

Hoe botontkalking te voorkomen?

Volgens Agnes Offenberg kan iedereen ook zelf in actie komen om botontkalking te helpen voorkomen.

- “Belangrijk is dat je blijft bewegen en je botten blijft belasten. Kijk maar naar de astronauten die na een lange ruimtereis weer terugkomen op aarde. Die hebben vaak broze botten. Mijn advies: blijf actief.”
- “Je kunt er ook in je voeding rekening mee houden. Extra calcium kan helpen, net als vitamine D. Kijk voor de juiste hoeveelheid vitamine D en calcium op voedingscentrum.nl of in de richtlijn van de Gezondheidsraad.”

Kijk voor meer informatie op: www.zaansmedischcentrum.nl. Of luister naar de Botcast, een speciale podcast met Agnes op www.mednet.nl ■

Kijk voor praktische informatie en bereikbaarheid op www.zaansmedischcentrum.nl



Bezoekadres
Zaans Medisch Centrum
Koningin Julianaplein 58
1502 DV Zaandam