



Hoe groot is uw kans op een botbreuk

Orthopedie

Locatie Hoorn/Enkhuizen

Calciumrijke voeding, voldoende vitamine D inname, veel buitenlucht en dagelijkse lichaamsbeweging zijn belangrijk voor uw botten. Toch hebben in Nederland ruim 850.000 mensen osteoporose (botontkalking)*.

Bij osteoporose zijn er in een vroeg stadium geen verschijnselen merkbaar, veel mensen met osteoporose weten zelf niet dat ze het hebben. Via onderstaande test kunt u zien of u een verhoogde kans heeft op osteoporose.

Heeft u een grotere kans om iets te breken? Doe de test!

Risicofactor	Risico score
Weegt u te weinig voor uw lengte (BMI < 20 kg/m ²) of weegt u minder dan 60 kg?	1
Bent u ouder dan 60 jaar?	1
Bent u ouder dan 70 jaar? (ouder dan 60 jaar niet extra meetellen)	2
Heeft u iets gebroken na uw 50e levensjaar?	1
Heeft uw moeder of vader een heup gebroken?	1
Heeft u het afgelopen jaar wel eens meer dan 4 weken niet kunnen lopen, of heeft u een hulpmiddel nodig bij het lopen?	1
Heeft u reumatoïde artritis?	1
Bent u meer dan 1 keer gevallen in het laatste jaar?	1
Heeft u diabetes, een darmontsteking, gebruikt u anti-epileptica of heeft u een verhoogde schildklierwerking?	1
Heeft u langer dan 3 maanden Prednison gebruikt, bijvoorbeeld voor COPD of reuma (meer dan 7,5 mg/dag)?	4
Totaal	

Deze test is gebaseerd op de CBO richtlijn Osteoporose en fractuurpreventie 2011.

Heeft u 4 punten of meer? Dan heeft u een risico op osteoporose.

Literatuur *: RIVM

Calciumrijke voeding, coldoende vitamine D inname, veel buitenlucht en dagelijkse lichaamsbeweging zijn belangrijk voor uw botten. Toch hebben in Nederland ruim 850.000 mensen osteoporose (botontkalking)*.

Bij osteoporose zijn er in een vroeg stadium geen verschijnselen merkbaar, veel mensen met osteoporose weten zelf niet dat ze het hebben. Via onderstaande test kunt u zien of u een verhoogde kans heeft op osteoporose.

Heeft u een grotere kans om iets te breken? Doe de test!

Risicofactor	Risico score
Weegt u te weinig voor uw lengte (BMI < 20kg/m ²) of weegt u minder dan 60kg?	1
Bent u ouder dan 60 jaar?	1
Bent u ouder dan 70 jaar? (ouder dan 60 jaar niet extra meetellen)	2
Heeft u iets gebroken na uw 50e levensjaar?	1
Heeft uw moeder of vader een heup gebroken?	1
Heeft u het afgelopen jaar wel eens meer dan 4 weken niet kunnen lopen, of heeft u een hulpmiddel nodig bij het lopen?	1
Heeft u reumatoïde artritis?	1
Bent u meer dan 1 keer gevallen in het laatste jaar?	1
Heeft u diabetes, een darmonsteking, gebruikt u anti-epileptica of heeft u een verhoogde schildklierwerking?	1
Heeft u langer dan 3 maanden Prednison gebruikt, bijvoorbeeld voor COPD of reuma (meer dan 7,5mg/dag)?	4
Totaal	

Deze test is gebaseerd op de CBO richtlijn Osteoporose en fractuurpreventie 2011.

Heeft u 4 punten of meer? Dan heeft u een risico op osteoporose.

Literatuur *: RIVM

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00377-NL 09-12-2020