

Fractuur en osteoporose polikliniek

Botdichtheidsmeting (DEXA)

Maatschap Interne Geneeskunde

Maatschap Chirurgie

Maatschap Orthopedie

Afdeling Nucleaire Diagnostiek

Spoed Eisende Hulp (SEH)

IJsselland Ziekenhuis

1. Osteoporose en fracturen

Geachte mevrouw, mijnheer,

U bent op dit moment in ons ziekenhuis onder behandeling in verband met een breuk in één van uw botten.

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat mensen van uw leeftijd met een botbreuk vaak botontkalking (=osteoporose) hebben.

Kortgeleden zijn nieuwe richtlijnen voor huisartsen en specialisten verschenen om mensen met een hoog risico op osteoporose op te sporen.

Osteoporose is een aandoening die behandeld kan worden.

Is uw breuk ontstaan door osteoporose?

In hoeverre uw breuk is veroorzaakt door osteoporose is nog niet bekend. Daarom willen wij onderzoeken of osteoporose bij u voorkomt. Indien botontkalking bij u gevonden wordt, zullen wij u hiervoor behandelen.

Om uit te zoeken of u botontkalking heeft, dient een onderzoek plaats te vinden.

U kunt hiervoor contact opnemen met de polikliniek Interne Geneeskunde. U kunt hen bellen (telefoonnummer 010 – 258 5930 of 258 5962) of langsgaan (volg routenummer **47**).

Dit kunt u bijvoorbeeld doen de volgende keer dat u weer bij de gipsverbandmeester komt.

De polikliniek maakt dan 2 afspraken voor u: een afspraak voor een DEXA scan en aansluitend een afspraak op de polikliniek Interne Geneeskunde voor de uitslag van het onderzoek.

Wij verzoeken u bij de polikliniek Interne Geneeskunde aan te geven dat u een botbreuk heeft gehad en dat u deze folder met een vragenlijst heeft ontvangen.

In het midden van deze folder bevindt zich een vragenlijst. **Wij verzoeken u deze vragenlijst uit de folder te halen en ingevuld mee te nemen op de dag dat uw botdichtheid wordt gemeten.**

Botdichtheidsonderzoek: DEXA-scan

De botdichtheid wordt gemeten op de afdeling Nucleaire Geneeskunde (routenummer **53**) met een DEXA-apparaat.

Dit apparaat maakt een soort röntgenfoto van uw wervels en heup.

De hoeveelheid straling bij een DEXA onderzoek is te verwaarlozen.

Het resultaat van het onderzoek

Nadat het DEXA-onderzoek is verricht, gaat u met de resultaten naar de polikliniek Interne Geneeskunde naar dr. H.E. van der Wiel. Hier worden de resultaten van de meting en de vragenlijst met u doorgenomen.

Afhankelijk van de uitkomst zal verder onderzoek plaatsvinden.

Indien een behandeling naar aanleiding van de resultaten noodzakelijk is, wordt dit met u besproken. Het doel van deze behandeling is een verkleining van de kans op het krijgen van nieuwe botbreuken. U kunt dit bijvoorbeeld vergelijken met een behandeling van een verhoogd cholesterol.

Vanzelfsprekend zijn deelname aan het bovenstaande screeningsonderzoek en een eventuele behandeling geheel vrijwillig.

2.
Voorkomen is beter dan genezen
&
Vragenlijst
(thuis in te vullen)

Anamneseformulier Fractuur Polikliniek

Sticker:

Wilt u dit formulier s.v.p. ingevuld meenemen bij de botdichtheidsmeting

Lijdt u aan ziektes?	ja / nee	Zo ja, geef hieronder aan sinds wanneer en welke:
Gebruikt u medicijnen?	ja / nee	Zo ja, geef aan welke:
Heeft u wel eens een maagoperatie gehad?	ja / nee	
Heeft u wel eens een botbreuk gehad?	ja / nee	Zo ja, geef aan waar: <input type="radio"/> pols <input type="radio"/> wervel <input type="radio"/> heup <input type="radio"/> elders
Bent u kleiner geworden?	ja / nee	Hoeveel cm:

		Beschrijf uw klachten indien u op één van onderstaande vragen met "ja" antwoordt:
Heeft u last van nachtzweeten?	ja / nee	
Heeft u last van diarree?	ja / nee	
Bent u de laatste tijd vermagerd?	ja / nee	
Voelt u zich ziek?	ja / nee	

Heeft u de laatste tijd veel pijn in uw botten?	ja / nee	
Valt u vaak?	ja / nee	
Hoeveel eenheden zuivel gebruikt u per dag?	Aantal bekertjes melk:	
	Aantal boterhammen met kaas:	
	Aantal bakjes yoghurt of vla:	
Komen in uw familie botbreuken voor?	moeder:	<input type="radio"/> wervel <input type="radio"/> heup <input type="radio"/> pols
	vader:	<input type="radio"/> wervel <input type="radio"/> heup <input type="radio"/> pols
	andere familieleden:	<input type="radio"/> wervel <input type="radio"/> heup <input type="radio"/> pols

Drinkt u alcohol?	ja / nee	Per dag:
Rookt u?	ja / nee	Per dag:
Woont u zelfstandig?	ja / nee	

Indien u een vrouw bent, wilt u dan ook de volgende vragen beantwoorden:		
Op welke leeftijd kwam u in de overgang?		
Hoeveel kinderen heeft u gehad?		
Heeft u altijd normaal gemenstrueerd?	ja / nee	

Voorkomen is beter dan genezen

Om het ontstaan van botbreuken in de toekomst – als gevolg van een val – zoveel mogelijk te voorkomen, vindt u onderstaand een overzicht van situaties die in en om het huis verbeterd zouden kunnen worden. Hiermee kunt u de kans op een val verkleinen.

Situatie	Veiligheidsadvies
WOONKAMER	
In de kamer staan de spullen ver genoeg uit elkaar, zodat er voldoende loopruimte is en u niet steeds valt of struikelt.	Loopruimte maken door meubels die niet echt nodig zijn weg te zetten. Spullen op de vloer verwijderen.
Alle meubels zijn goed stabiel: erop leunen of steun zoeken gaat goed, zonder dat de meubels schuiven of kantelen.	Zorgen voor stabiele meubels.
Het kost weinig moeite om op te staan uit een luie stoel.	Zorgen voor een stoel met juiste zithoogte en armleuningen.
Het meubilair heeft geen scherpe hoeken of randen.	Scherpe hoeken of randen rond maken of er iets (zachts) overheen plakken.
Er liggen geen losse kleden op de grond waarover u kunt struikelen of kunt uitglijden.	Aanbrengen van anti-slip materiaal onder losse kleden en/of stoeve vloerbedekking.
De vloer is voldoende stroef, zodat uitglijden niet kan.	Aanbrengen van anti-slip materiaal onder losse kleden en/of stoeve vloerbedekking.
De telefoon staat op een makkelijk bereikbare plaats.	De telefoon op een makkelijk bereikbare plaats neerzetten.
Op de grond liggen geen losse snoeren waarover u kunt struikelen of uitglijden.	Kabelclips, snoergoot, snoerprofiel aanbrengen. Extra stopcontacten plaatsen.
Er is voldoende verlichting in de woonkamer.	Een sterkere lamp of halogeenverlichting gebruiken. Een extra lichtpunt aanbrengen.
De bovenramen en ventilatieroosters zijn makkelijk te bedienen (zonder op een stoel te moeten klimmen of ver te moeten reiken).	Bedieningshandgreep. Wanneer dit niet mogelijk is, een stevige, goede huishoudtrap gebruiken.

Situatie	Veiligheidsadvies
Er is voldoende opbergruimte voor losse spullen.	Extra kast neerzetten.
KEUKEN	
De keukenkastjes, de apparatuur en de dingen die u veel gebruikt staan op grijphoogte (de hoogste plank niet hoger dan 1,7 meter en de laagste plank minimaal 0,4 meter boven de vloer).	De keukenkastjes, de apparatuur en de dingen die u veel gebruikt op grijphoogte zetten. De koelkast op een verhoging van 40 cm plaatsen.
Er is een zitmogelijkheid in de keuken.	Stoel of kruk in de keuken neerzetten.
De vloer is stroef, ook als er water is gemorst.	Tegel/vinylvloer met antislip oppervlak, anti-slip strips, anti-slip ondermat.
De keukenkastjes sluiten goed, zodat u zich er niet aan stoot.	Zorgen voor goed sluitende keukenkastjes.
De geiser wordt jaarlijks onderhouden.	Jaarlijks de geiser (laten) onderhouden.
De snoeren en elektriciteitskabels zijn goed weggewerkt.	Kabelclips, snoergoot, snoerprofiel, extra stopcontacten plaatsen.
Er is voldoende opbergruimte en deze is goed bereikbaar.	Extra kast in keuken zetten, herinrichten van keukenkastjes.
De filter van de afzuigkap wordt regelmatig schoongemaakt.	Regelmatig de filter van de afzuigkap schoonmaken.
Er is geen niveauverschil tussen aanrecht en kooktoestel.	Aanrecht en kooktoestel op gelijke hoogte plaatsen.
Er zijn geen obstakels in de gang.	Obstakels in de gang weghalen.
De voordeur, achterdeur, gang en trap zijn goed verlicht.	Vast lichtpunt, lamp met sensor, infrarood detector lamp met sensor. Voor binnen: lamp met 75 watt, infrarood detector lamp. Vanuit de gang ook de verlichting in andere vertrekken, bijvoorbeeld de trap, aan kunnen doen middels een hotelschakelaar.
Er liggen geen spullen op de trap.	Spullen op de trap weghalen.
De houten traptreden zijn stroef.	Antislipstrips aanbrengen op de rand van houten traptreden over de hele trapbreedte.
De soepele, dunne vloerbedekking over de hele trapbreedte zit goed vast en als er vloerbedekking (en eventueel looper)	Vloerbedekking goed vastzetten.

is dan zit deze stevig vast op de trap.	
Boven en onder de trap loopt de trapleuning ver genoeg door.	Verlengen van de trapleuning. Plaatsen van handgrepen.

Situatie	Veiligheidsadvies
De deurmat ligt goed vast, zodat u er niet over kunt struikelen.	
De trap is in ieder geval voorzien van één stevige trapleuning.	
De stap van binnen naar buiten naar de woning (en andersom) levert voor u geen problemen op.	
SLAAPKAMER	
Het bed is voldoende hoog, zodat opstaan u geen problemen oplevert.	Seniorenbed of bedverhogers aanschaffen.
Er is een lichtknopje bij het bed, zodat opstaan in het donker niet nodig is.	Zorgen voor bedlampje, trekschakelaar en/of lamp met infrarooddetector / schemersensor.
De verlichting tussen de slaapkamer en het toilet is voldoende.	Aanbrengen van hotelschakelaar, lamp met infrarooddetector.
Er liggen geen losse kleedjes waarover u kunt uitglijden of struikelen.	Aanbrengen van antislipmaterialen onder kleedjes en/ of stroeve vloerbedekking.
U kunt om het bed heenlopen om het bed op te maken.	Ruimte maken zodat u om het bed heen kunt lopen.
In de slaapkamer is een tweede telefoon aanwezig.	Tweede telefoon bij het bed, draagbare telefoon, sociale alarmering.
BADKAMER EN TOILET	
Er is voldoende ruimte om te wenden en te keren.	Ruimte maken in de badkamer.
De vloer is stroef, ook als deze nat is. Aanbrengen stroeve tegels, etsen bestaande tegels en/of antislip coating.	Goed schoonmaken van de vloer. Antislip materialen aanbrengen.
Er zijn steunpunten bij bad, de douche en het toilet.	Handgrepen aanbrengen.
Er zijn veiligheidsmaatregelen genomen, zodat uitglijden onder de douche of in bad niet mogelijk is.	Aanbrengen van antislipstickers of – tegels, of antislip douche-, bad- of toiletmat.
Zittend douchen is mogelijk.	Aanbrengen zitje in de douche.
De sproeikop van de douche is in hoogte verstelbaar.	Glijstang aanbrengen.

Douche- en toiletmatjes zijn stroef.	Antislipmateriaal aanbrengen.
De deur is ook van de buitenkant te ontgrendelen.	Deur van buiten kunnen ontgrendelen, deur niet op slot doen.
Over de hoge rand van het bad of douche stappen, levert voor u geen problemen op.	Handgreep aanbrengen, douchezitje of stoel, badzitje of badplank.
Situatie	Veiligheidsadvies
Het toilet is voldoende hoog, zodat u makkelijk op kunt staan.	Zorgen voor hogere toiletpot en toiletverhoger.
In de douche is er geen risico van verbranding door te warm water.	Thermostatische kranen aanbrengen.
BALKON	
Het balkon is voor u goed bereikbaar.	Lage opstap maken, handgreep aanbrengen.
Er is voldoende loopruimte op het balkon.	Balkon opruimen.
De vloer van het balkon is stroef, ook als het geregend heeft.	Balkon goed schoon houden, antisliplaag aan (laten) brengen.
De vloer van het balkon is niet begroeid met mos.	Balkon goed schoon houden.
Het balkon is voldoende verlicht.	Zorgen voor vast lichtpunt, lamp met sensor, infrarood detector lamp.
BERGING	
Er is voldoende loopruimte in de berging (schuurtje).	De berging is goed opgeruimd.
De dingen die u vaak nodig heeft, staan op grijphoogte (de bovenste plank niet hoger dan 1,7 meter en de laagste plank op minimaal 0,4 meter boven de vloer).	De dingen die u vaak nodig heeft op grijphoogte plaatsen. Planken opnieuw inrichten.
De berging is goed verlicht.	Zorgen voor vast lichtpunt, lamp met sensor, infrarood detector lamp.
De berging is goed bereikbaar.	Zorgen voor vrije toegang naar berging.
ROND HET HUIS	
De stoep en het straatje zijn vlak. Er steken geen tegels uit.	Tegels die uitsteken goed leggen.
Er liggen geen losse tegels in de stoep op het straatje.	Losse tegels vastleggen.
De stoep en het straatje zijn niet gegroeid met mos.	Stoep en straatje goed schoon houden.
Er is goede verlichting op plaatsen waar	Vast lichtpunt, lamp met sensor,

dit nodig is.	infrarood detector lamp.
U hoeft in de tuin niet te lopen over (natte) bielzen, vlonders of grasperken.	Zorgen voor een goede stoep door de tuin.
ALGEMEEN	
In huis is een veilige huishoudtrap aanwezig (stevig, stabiel, antislip en met steunbeugel).	Nieuwe huishoudtrap aanschaffen.

Situatie	Veiligheidsadvies
Alle (gebruikte) schonen en pantoffels zijn goed passend en geven goede steun.	Schoenen en pantoffels dragen die goed passen en die voldoende steun geven.
Er zijn geen drempels in de woning die problemen voor u opleveren.	Drempels afschuinen, drempels verwijderen.
De ruimten in huis zijn vrij toegankelijk.	Loopruimte maken, spullen opruimen.
De deuren zijn makkelijk te openen.	Deuren bijwerken, nieuwe deuren.
De deurkrukken zijn omgebogen / teruggebogen.	Omgebogen / teruggebogen deurkrukken plaatsen.
De schoorsteen wordt ongeveer één keer per anderhalf jaar geveegd.	Schoorsteen één keer per anderhalf jaar laten vegen.
De verwarmingsketels worden ongeveer één keer per anderhalf jaar gekeurd.	Verwarmingsketels één keer per anderhalf jaar keuren.
De gaskachel wordt één keer per jaar nagekeken.	Eén keer per jaar de gaskachel nakijken.
Aardlekschakelaar wordt regelmatig getest.	Testen van aardlekschakelaar.
De wasmachine staat op dezelfde verdieping als waar de was gedroogd wordt.	Verplaatsen van wasmachine of wasdroger. Niet met wasmand in de armen de trap af lopen.
Medicijnen en schoonmaakmiddelen zijn niet bereikbaar voor (kleine) kinderen. De stopcontacten zijn beveiligd.	Goed opbergen van medicijnen en schoonmaakmiddelen, aanbrengen van beschermplaatsjes op stopcontacten.
VOORZIENINGEN TEGEN BRAND / IN GEVAL VAN NOOD	
In geval van nood is er hulp van huisgenoten, buren of via een alarmeringssysteem.	Extra huissleutel bij de buren, sociaal alarmeringssysteem.
In geval van nood is de informatie over eventueel medicijngebruik en de te waarschuwen arts en familie bereikbaar.	Telefoonnummer huisarts en familie bij de telefoon.

U heeft het alarmnummer bij de telefoon liggen.	Alarmnummer 112 bij de telefoon leggen
In geval van nood kunt u makkelijk het huis verlaten.	Zorgen voor een vaste plek voor de sleutels in de buurt van de (voor)deur en voor loopruimte.
Er is een rookmelder (en een koolstofmonoxidemelder) in huis.	Rookmelder (en koolstofmonoxidemelder) plaatsen.
De TV staat niet in de stand-by stand.	TV altijd volledig uit zetten.
U heeft maatregelen genomen om inbraak te voorkomen.	Tijdklok, goed hang- en sluitwerk bij de voor- en achterdeur.

Meer lezen over valpreventie?

Zie de website: www.veiligheid.nl

Heeft u nog vragen?

Indien u naar aanleiding van deze folder nog vragen heeft, verzoeken wij u contact op te nemen met het secretariaat Interne Geneeskunde van het IJsselland Ziekenhuis: maandag tot en met donderdag van 13.00 - 14.00 uur, tel. nr. **010 – 258 51 65**.

Met vriendelijke groet,

Dr. H.E. van der Wiel

Internist

Dr. M.M.M. Bruijninx

Chirurg

Dr. W.P.J. Fontijne

Orthopedisch chirurg

Ir F. van Roon

Afdeling Nucleaire Diagnostiek

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige heeft ontvangen. Heeft u nog vragen over het onderzoek of uw behandeling, eventuele gevolgen en risico's, of over andere behandelmogelijkheden, stel ze dan gerust.