

## Masterclass Osteoporose (online)

Maandag 7 maart 2022

10.00-13.00 uur

### Definitie Osteoporose

Een **systemische ziekte** van **het skelet**, die wordt gekenmerkt **door een geringe botmassa en veranderingen in de microarchitectuur**.

De voorbereidingscommissie stelt zich met deze nascholing tot doel:

#### Leerdoelen

1. Na iedere fractuur na een licht energetisch trauma bij postmenopauzale vrouwen botdichtheidsonderzoek laten verrichten.
2. Compliance osteoporose-behandeling ondersteunen.

#### Menopauze en osteoporose

Meestal wordt osteoporose pas ontdekt als iemand een botbreuk heeft opgelopen.

#### Enkele cijfers

- In Nederland hebben 850.000 mensen osteoporose (Bron: RIVM).
- Bij slechts 30% van de mensen wordt de diagnose osteoporose gesteld.
- Boven de 60 jaar krijgt 1 op de 3 vrouwen en bij mannen 1 op 7 osteoporose.
- In Nederland valt iedere 7 minuten een 65-plusser.
- Dagelijks belanden 280 65-plussers door een val op de eerste hulp posten.

#### Verloop botmassa tijdens het leven

Botpiekmasse op 30-jarige leeftijd. Per jaar wordt 10% van het bot vernieuwd. In de normale situatie vindt gedurende 7-10 dagen botafbraak en in 2-3 maanden treedt botaanmaak op. Bij osteoporose is er sprake van een toegenomen botafbraak.

**Diagnose osteoporose:** Deze wordt gesteld door een botdichtheidsonderzoek, een röntgenologisch onderzoek.

### Consequenties



## Behandeling

### Medicamenten

- Bisfosfonaten, remmen de botafbraak
- Denosumab, stimuleren de botaanmaak en remmen de botafbraak

### Supplementen

- Vitamine D, is nodig om het calcium in het bloed op te laten nemen in de botten
- Calcium, tenminste 1000-1200 mg per dag is nodig, dat zijn ongeveer 4-5 zuivelporties (1 portie is 1 beker melk en 1 plak kaas)
- Vitamine K 2, Menaquinone 7, zorgt voor een toename van de botsterkte
- Magnesium, is nodig om tezamen met vitamine D het calcium goed uit de voeding te laten opnemen in het bloed

### Valpreventie

- Leren om te voorkomen dat je valt

## Advies

Indien een fractuur optreedt van een pols, enkel, bekken of wervel dient een botdichtheidsonderzoek te worden verricht. Als de diagnose osteoporose wordt gesteld moet direct gestart worden met een medicamenteuze behandeling ondersteund met supplementen. Patiënten met osteoporose die starten met een behandeling dienen goed begeleid te worden omdat de behandeling langdurig moet worden voortgezet. Uit onderzoek blijkt dat meer dan 50% van de patiënten binnen 1 jaar zijn gestopt met de behandeling.

## Programma online masterclass

09.45	Digitaal portaal, ontvangst
10.00	Welkom, introductie thema en leerdoelen M.G. Hijweege, namens OVER!academie
10.10	Medicamenteuze en orthomoleculaire behandeling van osteoporose, Dr. H.R. (Henk) Franke
11.00	Bewegen en pauzeren
11.15	Osteoporose behandeling in de huisartsenpraktijk, A.J.M. (Ton) Boermans
12.00	Casuïstiek en toetsvragen
12.45	Samenvatting
13.00	Afsluiting

## Vorbereidingscommissie

M.G. (Margriet) Hijweege, OVER! academie  
Dr. H.R. (Henk) Franke, gynaecoloog en  
osteoporose specialist  
A.J.M. (Ton) Boermans, huisarts

## Masterclass Osteoporose (online)

Maandag 7 maart 2022

10.00-13.00 uur

### Doelgroepen

Deze masterclass is voor huisartsen, physician assistants, praktijk ondersteuners, fysiotherapeuten.

### Inschrijven

Per mail **vóór 28 februari 2022** aan [welkom@overacademie.nl](mailto:welkom@overacademie.nl) met uw naam, organisatie, functie en nummer BIG-registratie.

Binnen een week na aanmelding ontvangt u de factuur.

Uiterlijk 4 maart 2022 volgt een mail met de Zoom-link waarmee u kunt deelnemen aan de digitale nascholing. Uw investering bedraagt € 95,00. excl. BTW Met het betalen van de factuur is uw inschrijving definitief.

Annuleren kan tot uiterlijk 3 maart 2022; restitutie van inschrijfkosten (onder aftrek van € 25,00 administratiekosten) vindt na deze datum niet meer plaats.

### Accreditatie

**Accreditatie** is aangevraagd voor de **doelgroepen (3 punten)**

Na afloop van de nascholing bevestigt u via een mail aan [welkom@overacademie.nl](mailto:welkom@overacademie.nl) uw aanwezigheid.

Vermeld daarbij ook het nummer van uw BIG-registratie. Vervolgens zorgt OVER!academie ervoor dat de accreditatiepunten in uw register worden bijgeschreven.

### Heeft u vragen?

Neem gerust contact op met de organisator via [welkom@overacademie.nl](mailto:welkom@overacademie.nl)

## Masterclasses in 2022

- Werkgevers: overgang is een bedrijfsvraagstuk
- Menopauzezorg door apothekers
- Het overgangsbrein, focus en tips
- 51+ vrouwen wat een kado om die als medewerkers te hebben
- Hoe communiceer je over de overgang?