

Osteoporose – Behandeling met Romosozumab



Uit de uitslag van uw botdichtheidsmeting blijkt dat sprake is van een verhoogd risico op botbreuken door osteoporose, en een of meerdere wervelinzakkingen. U heeft daarom een medicijn voorgeschreven gekregen dat helpt om de kans om opnieuw met botbreuken te maken te krijgen te verlagen.

Osteoporose

Osteoporose wordt ook wel botontkalking genoemd. Osteoporose is een aandoening van het skelet, waarbij de botdichtheid en botsterkte afneemt. Bij osteoporose is eraanstaand minder botmassa ook een verslechtering van de botstructuur, waardoor bot minder sterk is. Door de lagere botdichtheid én verslechterde botstructuur ontstaan gemakkelijker botbreuken. Osteoporose wordt ook wel de stille epidemie genoemd. U merkt er weinig van totdat een bot breekt. De klachten van de breuk is een belangrijk signaal omdat het risico op een volgende breuk groot is. Bij tijdige maatregelen kan er nog veel verbeteren of kan verslechtering worden voorkomen.

Medicatie

Romosozumab (Evenity®) Het middel bevat Romosozumab, een stof die de botten sterker maakt en de kans op botbreuken verkleint. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat het een veilig en goedwerkend middel is.

Belangrijk: Als u ooit een hart- of herseninfarct hebt gehad, dan mag u deze medicijnen niet nemen.

Toediening van deze medicijnen

Romosozumab wordt toegediend als een maandelijkse dosis gedurende 12 maanden. Elke maandelijkse dosis bestaat uit twee injecties die na elkaar worden toegediend. Er zijn twee injecties nodig om het geneesmiddel in de juiste dosis toe te dienen. Het medicijn wordt geleverd door een landelijke apotheek: ApotheekZorg. Zij nemen contact met u op voor het maken van een afspraak bij u thuis. Voor het toedienen van uw eerste dosis krijgt u bezoek van een verpleegkundige van ApotheekZorg. De verpleegkundige is voldoende getraind om u en/of uw verzorger te instrueren en begeleiden tijdens de eerste 2 injecties zodat u en/of uw verzorger in de toekomst voortaan zelfstandig de injecties kan toedienen.

Bijwerkingen

In sommige gevallen kan Romosozumab leiden tot bijwerkingen, zoals verkoudheid of bot/gewrichtspijn. Ook kan pijn en roodheid van de huid optreden op de plek van de injectie. Als bijwerkingen aanhouden, neemt u dan contact op met de fractuurpreventie & osteoporose polikliniek.

Behandelduur

De behandeling met Romosozumab wordt normaal gesproken 12 maanden voortgezet. Tijdens uw behandeling heeft u elke drie maanden een telefonisch consult met de fractuurpreventie & osteoporose polikliniek. Na 12 maanden zal er botdichtheidsmeting (DEXA-meting) worden verricht. Omdat er door deze behandeling nieuw bot wordt aangemaakt zal er meestal nog een nabehandeling van 2-3 jaar volgen (met bijvoorbeeld een bisfosfonaat) met als doel om het nieuwe bot te behouden en verder te verbeteren.

Osteoporose – Behandeling met Romosozumab



Wat u nog meer moet weten

Wij adviseren om bij deze medicijnen een goede mondhygiëne toe te passen zodat de kans op een ontsteking van het tandvlees gering blijft. Daarnaast adviseren wij dat u 1-2 keer per jaar naar een tandarts en/of mondhygiëniste gaat voor controle van het gebit. Mocht u een gebitsprothese hebben, dan is het belangrijk dat deze goed past en geen drukplekken geeft aan uw tandvlees. Dit in verband met een zeer zeldzame bijwerking waarbij problemen ontstaan van het kaakbot.

Hoe u dit geneesmiddel moet bewaren

Bewaar het middel in de koelkast (2 °C – 8 °C). Vries het geneesmiddel niet in. Nadat u de verpakking met de voorgevulde pennen(injecties) uit de koelkast heeft gehaald, mag u deze niet terug in de koelkast zetten. U kunt de voorgevulde pennen maximaal 30 dagen op kamertemperatuur (tot 25 °C) bewaren. Als het middel niet binnen deze periode wordt gebruikt, moet het worden weggegooid. Bewaar de voorgevulde pennen in de buitenverpakking om ze tegen licht te beschermen.

Algemene adviezen voor uw botgezondheid

Calcium

Calcium (kalk) is een belangrijke bouwstof voor het bot, maar is ook belangrijk voor een goede werking van de zenuwen en spieren en voor het gebit. Hoe ouder u wordt, hoe meer calcium uw lichaam nodig heeft.

Gemiddeld is de behoefte aan calcium zo'n 1000mg tot 1200mg per dag. Dit is ongeveer gelijk aan 4 porties zuivel (bijvoorbeeld: twee bekertjes melk, een boterham met kaas en een schaaltje yoghurt). Als u gezond en gevarieerd eet volgens de Schijf van Vijf krijgt u voldoende calcium binnen. Als u weinig (of geen) zuivelproducten eet of drinkt neemt kans op botontkalking langzaam toe.

Voeding	Hoeveelheid calcium
Beker melk (150ml)	185mg
Schaaltje Yoghurt (150ml)	209mg
Boterham met kaas 168mg	185mg
Groene groente (broccoli, boerenkool etc.)	88mg
Handje noten	20mg
Portie peulvruchten	80mg

(Bron: voedingscentrum.nl)

We adviseren om geen extra calciumtabletten in te nemen als u via de voeding genoeg calcium per dag neemt. In de praktijk houden we aan dat meer dan 1200 mg per dag niet wordt aanbevolen. Lukt het niet om aan de dagelijkse hoeveelheid calcium te komen overleg dan met uw behandelaar of het verstandig is om calcium supplementen (kalktabletten) te gaan gebruiken.

Vitamine D

Naast calcium is vitamine D een belangrijke bouwstof voor de botaanmaak. Vitamine D stimuleert de opname van calcium in het lichaam. Vitamine D speelt ook een rol bij de instandhouding van de weerstand en bij een goede werking van de spieren. Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D. In de huid wordt onder invloed van zonlicht, vitamine D aangemaakt. Daarnaast zit vitamine D onder andere in vette vis en boter.

Osteoporose – Behandeling met Romosozumab



Voor de meeste mensen met een lichte huid is het voldoende om dagelijks 15 tot 30 minuten onbeschermd met de handen en het gezicht in de zon te zijn. Geniet na de onbeschermden minuten wel weer beschermd van de zon. Veel mensen ouder dan 50 jaar hebben een tekort aan vitamine D, met name in de wintermaanden. Hier hoeft u niets van te merken. Daarom controleren we bij het bloedonderzoek o.a. het vitamine D gehalte. Aan de hand van deze uitslag wordt bekeken of het noodzakelijk is dat u extra vitamine D gaat gebruiken. Er zijn mensen die dagelijks extra vitamine D nodig hebben. In de onderstaande tabel ziet u voor wie dit geldt.

	Leeftijd	Wie	Vitamine D3/dag
Mannen en vrouwen	4-49 jaar	Getinte huid Onvoldoende buiten komen	10mcg (=400IE)
Vrouwen	50-69 jaar	Iedereen	10mcg (=400IE)
Mannen en vrouwen	70 jaar en ouder	Iedereen	20mcg (=800IE)

(Bron: Nederlandse Gezondheidsraad)

Bewegen

Voor uw botgezondheid zijn alle bewegingen goed, maar vooral bewegingen die gecombineerd worden met zwaartekracht. Dit zijn bijvoorbeeld wandelen, joggen, hardlopen, golfen, tennissen, Tai Chi, dansen, traplopen, touwtjespringen. Fietsen en zwemmen zijn heel goed voor uw spieren maar doen minder voor botopbouw. Minimaal 150 minuten per week matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen met daarnaast tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten is de Nederlandse aanbeveling (de Nederlandse Norm Gezond Bewegen). Dit is belangrijk voor uw conditie, spieren, gewrichten én uw botten (bron: www.gezondheidsraad.nl). Vlak na een breuk is het goed om uw bewegingen af te stemmen met uw behandelend arts of fysiotherapeut.

Advies bij wervelinzakking(en)

Tillen: Het wordt afgeraden om in het eerste jaar na een wervelinzakking iets te tillen dat zwaarder is dan 7,5 kilogram. Het risico is namelijk aanwezig dat tijdens het tillen van zwaardere gewichten nieuwe wervelinzakkingen kunnen optreden of de recente wervelinzakking verder inzakt. Let bij het tillen of het oprapen van een object goed op uw houding; ga er dichtbij staan en houdt het object dicht bij uw lichaam. Buk niet, maar til met een rechte rug en gebogen knieën. Probeer zoveel mogelijk draaibewegingen vanuit de romp te vermijden, maar draai uw heupen en schouders tegelijk.

Roken en alcohol

Roken maakt de kans op osteoporose groter doordat roken zorgt voor een toename van botverlies. Roken versnelt de botafbraak en vertraagt de botaanmaak. Roken heeft ook effect op botgenezing. Rokers hebben vaker een vertraagde genezing van hun botbreuk en meer kans op complicaties. Voor uw gezondheid is het altijd beter om te stoppen met roken. Overweegt u om te stoppen maar vindt u dit moeilijk bespreek dit dan met uw huisarts.

Alcohol verstoort de opname van calcium en ook kun je met "een glaasje op" eerder ten val komen. Het is te adviseren om niet meer dan één glas (vrouwen) of twee glazen (mannen) per dag. Drink liever ook niet dagelijks, maar sla een aantal dagen per week over of drink bijvoorbeeld alleen in het weekend.

Osteoporose – Behandeling met Romosozumab



Tot slot

Lees meer over (het voorkómen) van botbreuken en osteoporose op de website:

www.osteoporosevereniging.nl

Over voeding en beweging vindt u ook informatie op:

www.voedingscentrum.nl

www.gezondheidsraad.nl

Voor startende en ervaren sporters

www.sportzorg.nl

Contact gegevens

Fractuurpreventie & osteoporose polikliniek

015 - 260 41 02

Osteoporose@rdgg.nl

ApotheekZorg

www.apotheekzorg.nl

ZorgTeam telefoonnummer 0800-93 333 39