

MAAK DE BALANS OP: MIJN ACTIELIJST

Uw persoonlijke overzicht om uw botten in balans te krijgen of te houden zodat u zo optimaal mogelijk kunt blijven leven. Osteoporose kan om aanpassingen vragen. Op deze lijst kunt u een aantal aandachtspunten aanvinken die u daarmee op weg kunnen helpen.

Vink de items aan die voor u belangrijk zijn en vul deze aan met uw eigen acties. Daarna kunt u de ingevulde lijst uitprinten.

Bewegen



- Inventarisatie maken van huidige bewegingsactiviteiten
- Zoeken naar maatje om te sporten of te wandelen (kan ook een hond zijn)
- Pijn bij sporten! Raadpleeg uw arts
(neem beschrijving/analyse van uw pijnbeleving mee)
- Afspraak maken met ergo-, fysio of oefentherapeut
- Valpreventie: kijk naar een cursus bij u in de buurt
- Aanvraag doen voor hulpmiddelen (rollator, wandelstok)
- Goed bewegen vraagt om goede voeding!
Uitzoeken wat goede voeding is voor mijn botten
- De inrichting van mijn huis nagaan om vallen te voorkomen

Eigen punten:



- Is er een DEXA scan gemaakt om uw botdichtheid te meten?
Uw Score
- (jaarlijkse) Vitamine D: is dit gemeten met een bloedtest?
Uw Uitslag
- Gesprek met arts over alle mogelijke behandelvormen en effecten (medicijnen)
- Gesprek met arts over mijn kans op volgende breuken en wat dit betekent voor mijn dagelijkse dagindeling
- Gesprek met de arts over problemen of klachten bij het gebruik van medicijnen. Is er iets aan te doen? Zijn er alternatieven?
- Gesprek met de arts over het effect van de medicijnen
- Gesprek met de arts of en hoe lang ik de medicijnen moet gebruiken
- Gesprek over hoe ik een zo groot mogelijk effect kan bereiken met de behandeling
- Uitzoeken waarom ik me niet houd aan de voorschriften van de dokter (therapietrouw)
- Vragen of er iets te doen is aan de pijn
- Vragen of er mogelijkheden zijn om hulp of een hulpmiddel te krijgen

Eigen punten:

Voeding



- Check mijn voeding op het gebruik van calcium
- Overleg met arts of diëtist over de juiste voeding
- Check op gebruik Vitamine D
- Check of ik extra vitamine D nodig heb
- Check of ik extra calciumtabletten nodig heb

Eigen punten:

Leven met



- Gesprek op werk met arboarts en leidinggevende en collega's over mijn leven met botontkalking
- (her)inrichten van mijn huis om vallen te voorkomen
- Bekijken van mijn looproutes (naar winkels etc) om beeld te krijgen van mogelijke obstakels
- Zoeken van een maatje / lotgenoot om samen te bekijken wat oplossingen zijn om de botten in balans te houden
- Gesprek met partner, familieleden over mijn botontkalking en de gevolgen die het heeft. Vragen of ze mee willen denken in oplossingen om mijn leven toch zo optimaal mogelijk te laten zijn
- In gesprek gaan met de gemeente om te kijken wat ondersteuningsmogelijkheden zijn t.a.v. bepaalde taken (huishouden, vervoer)
- Contact zoeken met andere mensen met osteoporose
- Hulplijn van de osteoporosevereniging bellen (0900 – 777 3337)

Eigen punten:

