

Check list

U gaat binnenkort naar uw huisarts en weet niet hoe u het onderwerp moet aankaarten ?

Lijst met vragen om hem te stellen

? Is mijn dagelijks opname van calcium en vitamine D voldoende ? Welke hoeveelheid calcium zou ik elke dag moeten innemen ?
Welke hoeveelheid vitamine D zou ik elke dag moeten innemen ?

? Welke oefeningen/bewegingen kunnen me sterkere botten geven ?

? Kunnen de geneesmiddelen die ik nu neem, mijn risico op osteoporose vergroten of mijn botmassa verlagen ?

? Kunnen de geneesmiddelen die ik nu neem, interfereren met de inname van calcium ?

? Heb ik een gezondheidsprobleem dat mijn botmassa negatief zou kunnen beïnvloeden ?

? Zou ik een dexa scan (=BMD) moeten laten doen (mijn botdensiteit laten meten)?

? Hoe lang moet ik calcium nemen ?

? Ik ben ouder dan 50, hoe kan ik een eventuele fractuur vermijden ?

? Ik las een artikel over D-vital calcium, mag ik dat innemen ?