

## Bisfosfonaat

### Bisfosfonaten

#### Meest gebruikte medicijn

De meest gebruikte medicijnen uit deze groep zijn: Alendroninezuur (*Fosamax*) 70mg 1x per week en Risedroninezuur (*Actonel*) 35mg 1x/week

#### Werking en/of toepassing

Doel: Verminderen van de botafbraak.

Werking: De botten worden sterker, waardoor er een kleinere kans bestaat op botbreuken en inzakking van de ruggenwervels.

Toepassing: Deze middelen worden gebruikt bij botontkalking.

#### Gebruiksaanwijzing

Het advies is dit middel volgens onderstaand stappenplan te gebruiken:

1. Neem de tablet 's morgens op nuchtere maag in, direct na het opstaan.
2. Innemen met een heel glas kraanwater.
3. Neem de tablet rechtop zittend of staand in. NIET LIGGEND! Dit om te zorgen dat de tablet niet in de slokdarm blijft liggen, maar naar de maag toe gaat.
4. Slik de tablet heel door. Niet kauwen, fijnmaken of oplossen in water.
5. Wacht minimaal 30 minuten met eten of drinken én met het innemen van andere medicijnen.
6. Blijf na het innemen van de tablet minimaal 30 minuten rechtop zitten of staan.
7. Ga eventueel pas weer liggen na het ontbijt.

#### Dosering vergeten?

Neem een vergeten dosering de volgende ochtend alsnog in, behalve als dit weer de dag is waarop u normaal gesproken uw tablet inneemt. Ga daarna weer verder met het gewone schema.

Neem geen dubbele hoeveelheden in.

#### Wanneer begint de werking?

De werking begint meteen. Na drie maanden zijn de botten sterker. Om botbreuken te voorkomen is een langdurige behandeling (in de meeste gevallen vijf jaar) nodig.

#### Bijwerkingen

Soms: misselijkheid, braken, obstipatie, diarree, buikklachten, hoofdpijn en bot pijn.

Zelden: pijn achter het borstbeen, wazig zien, zien van zwevende zwarte puntjes, pijn en/of roodverkleuring van het oogwit, overgevoeligheid voor zonlicht en (zeer zelden) osteonecrose (kaakbotnecrose) van het kaakbot. Geef aan uw tandarts of kaakchirurg door dat u deze medicijnen

(bisfosfonaten) gebruikt.

Neem contact op met uw (huis)arts als u het vermoeden hebt bijwerkingen te ervaren van uw tabletten.

### **Gebruik met andere geneesmiddelen**

Neem dit middel tenminste een half uur voor middelen die ijzer, aluminium, magnesium, calcium of zink bevatten. Dit zijn bijvoorbeeld middelen bij maagklachten of de pijnstillers carbasalaatcalcium. Bij gelijktijdige inname vermindert de werking. Vraag uw apotheek gerust om een innameschema.

### **Overige informatie**

Voor sterke botten is het volgende belangrijk:

- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Elke dag een half uur normale dagelijkse beweging, zoals wandelen, traplopen, lopend boodschappen doen.
- Neem voldoende calcium in. Gebruik dagelijks vier porties zuivel (bijvoorbeeld melk, yoghurt, kaas, vla, etc.). Komt u niet aan de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid dan kan een calciumtablet (kalktablet) misschien ondersteuning bieden, bespreek dit wel eerst met uw (huis)arts.
- Zorg voor voldoende vitamine D. Ga elke dag minstens een kwartier tot een half uur naar buiten tussen 11.00u en 15.00u. Gebruik ook boter, halvarine, margarine en vette vis (makreel, zalm, haring, paling).

Bij gebruik van dit middel is een goede verzorging van het gebit belangrijk. Meld bij elk tandartsbezoek dat u dit middel gebruikt. Waarschuw uw tandarts bij mondklachten zoals loszittende tanden, pijn en/of zwelling. Soms kan kaakbot namelijk niet goed genezen bij gebruik van dit middel.

### **Relevante en betrouwbare websites**

[https://osteoporosevereniging.nl/\(https://osteoporosevereniging.nl/\)](https://osteoporosevereniging.nl/(https://osteoporosevereniging.nl/))

<https://www.kiesbeter.nl/onderwerpen/osteoporose?subjectId=253&orld=1>

<https://www.kiesbeter.nl/onderwerpen/osteoporose?subjectId=253&sectorId=1>

### **Nog vragen**

Overleg met de verpleegkundige of de (huis)arts bij vragen over het gebruik van dit geneesmiddel.

**Neem dit geneesmiddel trouw en op de juiste wijze in, zodat het risico dat u (opnieuw) iets breekt zal verminderen.**