

| | | |
|--|-----------|--|
| Centrafarm B.V., Etten-Leur, The Netherlands | | Module 1 Administrative information and prescribing information |
| Alendroninezuur CF 10 mg , tabletten | RVG 33160 | |
| Natriumalendronaatnatriumtrihydraat | | |
| 1.3.1.3 Package leaflet | | 1.3.1.3-1 |

BIJSLUITER: INFORMATIE VOOR GEBRUIKERS

Alendroninezuur CF 10 mg, tabletten

Alendroninezuur

Lees goed de hele bijsluiter voordat u dit geneesmiddel gaat gebruiken.

- Bewaar deze bijsluiter. Misschien hebt u hem later weer nodig.
- Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met uw arts of apotheker.
- Geef dit geneesmiddel niet door aan anderen, want het is alleen aan u voorgeschreven. Het kan schadelijk zijn voor anderen, ook al hebben zij dezelfde klachten als u.
- Krijgt u veel last van een van de bijwerkingen die in rubriek 4 staan? Of krijgt u een bijwerking die niet in deze bijsluiter staat? Neem dan contact op met uw arts of apotheker.

Inhoud van deze bijsluiter

1. Waarvoor wordt dit middel gebruikt?
2. Wanneer mag u dit middel niet gebruiken of moet u er extra voorzichtig mee zijn?
3. Hoe gebruikt u dit middel?
4. Mogelijke bijwerkingen
5. Hoe bewaart u dit middel?
6. Aanvullende informatie

1. WAARVOOR WORDT DIT MIDDEL GEBRUIKT?

Geneesmiddelengroep

Alendroninezuur CF 10 mg behoort tot een groep van geneesmiddelen die bisfosfonaten worden genoemd. Deze middelen remmen het verlies van bot en helpen het bot weer op te bouwen.

Toepassing van het geneesmiddel

Alendroninezuur CF 10 mg wordt gebruikt bij:

- de behandeling van botontkalking bij vrouwen ten gevolge van de menopauze (*postmenopauzale osteoporose*), om de kans op breuken in de wervels of in de heup te verminderen.
- het voorkomen van botontkalking bij vrouwen ten gevolge van de menopauze.
- ernstige botontkalking bij mannen, om de kans op breuken in de wervels te verminderen.
- behandeling of ter voorkoming van botontkalking bij mannen en vrouwen veroorzaakt door bepaalde geneesmiddelen (glucocorticoïden, zoals prednison of methylprednisolon).

2. WANNEER MAG U DIT MIDDEL NIET GEBRUIKEN OF MOET U ER EXTRA VOORZICHTIG MEE ZIJN?

Wanneer mag u dit middel niet gebruiken?:

- U bent allergisch voor een van de stoffen die in dit geneesmiddel zitten. Deze stoffen kunt u vinden onder punt 6.
- Bij bepaalde aandoeningen aan de slokdarm (het gedeelte van het spijsverteringskanaal tussen de mond en de maag) waardoor de tablet de maag moeilijker kan bereiken.
- Wanneer u niet minstens 30 minuten kan lopen, rechtop zitten of staan.
- Wanneer de hoeveelheid kalk (calcium) in uw bloed te laag is (hypocalciëmie). (Zie ook de rubriek "Wanneer moet u extra voorzichtig zijn met dit middel?")

| | | | | | |
|-------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------|---------------------|
| Department of Regulatory Affairs | Date: 09-2011 | Authorisation | Disk: JW080206 | Rev. 6.0 | Approved MEB |
|-------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------|---------------------|

| | | |
|--|-----------|--|
| Centrafarm B.V., Etten-Leur, The Netherlands | | Module 1 Administrative information and prescribing information |
| Alendroninezuur CF 10 mg , tabletten | RVG 33160 | |
| Natriumalendronaatnatriumtrihydraat | | |
| 1.3.1.3 Package leaflet | | 1.3.1.3-2 |

Wanneer moet u extra voorzichtig zijn met dit middel?

Het is belangrijk om voor gebruik van Alendroninezuur CF 10 mg uw arts te zeggen:

- Als u problemen met uw nieren heeft.
- Als u problemen met slikken of de spijsvertering heeft.
- Als uw arts u gezegd heeft dat u een Barrett-slokdarm heeft (een aandoening die gepaard gaat met veranderingen in de cellen aan de binnenkant van het onderste deel van de slokdarm).
- Als uw arts u heeft verteld dat u een lage concentratie calcium in uw bloed heeft.
- Als u een slecht gebit heeft, of problemen heeft met uw tandvlees, als er bij u een kies of tand getrokken gaat worden, of als u niet regelmatig uw gebit laat controleren.
- Als u kanker heeft.
- Als u chemotherapie of bestraling krijgt.
- Als u corticosteroïden gebruikt (zoals prednison of dexamethason).
- Als u rookt of gerookt heeft (omdat dit de kans op gebitsproblemen kan vergroten).
- Als u last krijgt van moeilijkheden en/of pijn bij het slikken, pijn op de borst, brandend maagzuur of wanneer brandend maagzuur verergert. Dit kan wijzen op een slokdarmirritatie. Staak het gebruik van Alendroninezuur CF 10 mg dan onmiddellijk en neem contact op met uw arts. Als u toch blijft doorgaan met het gebruik van Alendroninezuur CF 10 mg nadat deze symptomen begonnen zijn, kunnen zij verergeren.
- Als u te weinig kalk in uw bloed heeft, een tekort aan vitamine D heeft of wanneer uw bijnieren niet goed werken, moet u eerst voor deze aandoeningen behandeld worden alvorens de behandeling met Alendroninezuur CF 10 mg gestart wordt.
- Als u een tandheelkundige ingreep moet ondergaan omdat het kaakbeen ernstig aangetast kan worden (osteonecrose). Overleg met uw behandelend arts alvorens de tandheelkundige ingreep te laten uitvoeren.

U kunt het advies krijgen om vóór behandeling met Alendroninezuur CF 10 mg uw gebit te laten controleren.

Tijdens behandeling met Alendroninezuur CF 10 mg is het belangrijk om te zorgen voor een goede mondhygiëne. Laat tijdens de periode dat u behandeld wordt uw gebit regelmatig controleren en neem contact op met uw arts of tandarts zodra u last krijgt van uw mond of gebit, bijvoorbeeld loszittende tanden of kiezen, pijn of zwelling.

De reacties aan de slokdarm kunnen vooral optreden als Alendroninezuur CF 10 mg op een verkeerde manier gebruikt wordt. Het is daarom heel belangrijk dat u het advies dat staat bij "Hoe gebruikt u dit middel?" goed opvolgt.

Raadpleeg uw arts indien één van de bovenstaande waarschuwingen voor u van toepassing is, of dat in het verleden is geweest.

Gebruikt u nog andere geneesmiddelen?

Gebruikt u naast Alendroninezuur CF 10 mg nog andere geneesmiddelen, of heeft u dat kort geleden gedaan? Vertel dat dan uw arts of apotheker. Dat geldt ook voor geneesmiddelen waar u geen voorschrift voor nodig heeft.

Geneesmiddelen die via de mond ingenomen worden, waaronder geneesmiddelen die kalk bevatten, vitaminen en maagzuurbindende middelen, kunnen invloed hebben op Alendroninezuur CF 10 mg. U moet minstens 30 minuten wachten na het innemen van Alendroninezuur CF 10 mg alvorens andere geneesmiddelen via de mond in te nemen.

Waarop moet u letten met eten en drinken?

| | | | | | |
|-------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------|---------------------|
| Department of Regulatory Affairs | Date: 09-2011 | Authorisation | Disk: JW080206 | Rev. 6.0 | Approved MEB |
|-------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------|---------------------|

| | | |
|--|-----------|--|
| Centrafarm B.V., Etten-Leur, The Netherlands | | Module 1 Administrative information and prescribing information |
| Alendroninezuur CF 10 mg , tabletten | RVG 33160 | |
| Natriumalendronaatnatriumtrihydraat | | |
| 1.3.1.3 Package leaflet | | 1.3.1.3-3 |

Het gebruik van Alendroninezuur CF 10 mg tabletten in combinatie met voedsel en drank (inclusief mineraalwater) kan ervoor zorgen dat het geneesmiddel minder werkzaam wordt. Wacht na het innemen van de tablet minstens 30 minuten voordat u gaat eten of drinken of voordat u andere geneesmiddelen gebruikt.

Kinderen en adolescenten

Alendroninezuur CF 10 mg mag niet aan kinderen en adolescenten worden gegeven.

Zwangerschap en borstvoeding

Alendroninezuur CF 10 mg is niet bestemd voor gebruik bij zwangere vrouwen en mag niet tijdens de zwangerschap gebruikt worden.

Alendroninezuur CF 10 mg is niet bestemd voor gebruik bij vrouwen die borstvoeding geven en mag niet gebruikt worden door vrouwen die borstvoeding geven.

Vraag uw arts of apotheker om advies voordat u een geneesmiddel inneemt.

Rijvaardigheid en het gebruik van machines

Er zijn met Alendroninezuur CF 10 mg bijwerkingen gemeld (waaronder wazig zien, duizeligheid en ernstige bot-, spier- of gewrichtspijn) die van invloed zouden kunnen zijn op uw vermogen om een voertuig te besturen of machines te bedienen. De reactie op Alendroninezuur CF 10 mg verschilt van persoon tot persoon (zie rubriek 4).

Stoffen in dit middel waarmee u rekening moet houden

Alendroninezuur CF 10 mg tabletten bevatten lactose. Indien uw arts u heeft meegedeeld dat u bepaalde suikers niet verdraagt, neem dan contact op met uw arts voordat u dit geneesmiddel inneemt.

3. HOE GEBRUIKT U DIT MIDDEL?

Gebruik bij volwassenen en ouderen

Behandeling van botontkalking bij vrouwen ten gevolge van de menopauze

De aanbevolen dosering is 10 mg per dag.

Het voorkomen van botontkalking bij vrouwen ten gevolge van de menopauze

De aanbevolen dosering is 5 mg per dag. De 5 mg dosering is echter niet mogelijk met Alendroninezuur CF 10 mg tabletten, omdat ze niet gebroken kunnen worden.

Behandeling van ernstige botontkalking bij mannen

De aanbevolen dosering is 10 mg per dag.

Behandeling of het voorkomen van botontkalking als gevolg van het gebruik van glucocorticoïden bij mannen en vrouwen

De aanbevolen dosering is 5 mg per dag, behalve bij vrouwen die na de menopauze geen oestrogeen krijgen. Voor hen is de aanbevolen dosering 10 mg per dag. De 5 mg dosering is echter niet mogelijk met Alendroninezuur CF 10 mg tabletten, omdat ze niet gebroken kunnen worden.

Wijze van innemen

Het is heel belangrijk dat u onderstaande punten goed opvolgt, zodat de tablet Alendroninezuur CF 10 mg snel in uw maag terecht komt en de kans op irritatie van de slokdarm (de verbinding tussen uw mond en maag) verminderd wordt.

| | | | | | |
|-------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------|---------------------|
| Department of Regulatory Affairs | Date: 09-2011 | Authorisation | Disk: JW080206 | Rev. 6.0 | Approved MEB |
|-------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------|---------------------|

| | | |
|--|-----------|--|
| Centrafarm B.V., Etten-Leur, The Netherlands | | Module 1 Administrative information and prescribing information |
| Alendroninezuur CF 10 mg , tabletten | RVG 33160 | |
| Natriumalendronaatnatriumtrihydraat | | |
| 1.3.1.3 Package leaflet | | 1.3.1.3-4 |

- Neem de tablet 's ochtends in, voordat u eet, drinkt of andere geneesmiddelen gebruikt, onmiddellijk na het opstaan met een vol glas leidingwater (minstens 200 ml). Alendronaat werkt alleen als het op een lege maag wordt ingenomen.
- Neem de tablet nooit in met andere dranken, zoals mineraalwater, koffie, thee, melk of vruchtensap.
- Neem de tablet in z'n geheel in. Niet op de tablet kauwen of zuigen en de tablet niet breken.
- Ga na het innemen van Alendroninezuur CF 10 mg niet liggen, maar blijf minstens 30 minuten rechtop (zitten, staan of lopen). Ga na deze 30 minuten niet liggen als u nog niet gegeten heeft.
- Neem het geneesmiddel niet voor het slapengaan of voor het opstaan in.
- Wanneer het slikken moeilijk of pijnlijk wordt, u pijn op de borst krijgt of als u (meer) last van zuurbranden krijgt, stop dan met het innemen van dit geneesmiddel en neem contact op met uw arts.
- Wacht na het innemen van de tablet Alendroninezuur CF 10 mg minstens 30 minuten voordat u het eerste eten, drinken of ander geneesmiddel van die dag gebruikt. Alendroninezuur CF 10 mg is alleen effectief als u het op een lege maag inneemt.

In geval u bemerkt dat Alendroninezuur CF 10 mg te sterk of juist te weinig werkt, raadpleeg dan uw arts of apotheker.

Gebruik bij ouderen

Bij ouderen hoeft de dosering niet worden aangepast

Wanneer uw nieren niet meer goed werken

Het gebruik van Alendroninezuur CF 10 mg tabletten wordt niet aanbevolen als u een ernstige nierfunctiestoornis heeft. Wanneer u een lichte tot matige nierfunctiestoornis heeft hoeft de dosering niet te worden aangepast.

Wanneer uw lever niet meer goed werkt

De dosering van Alendroninezuur CF 10 mg tabletten hoeft niet aangepast te worden.

Heeft u te veel van dit middel ingenomen?

Wanneer u te veel van Alendroninezuur CF 10 mg heeft ingenomen, neem dan onmiddellijk contact op met uw arts of apotheker. Drink een vol glas melk, wek geen braken op en blijf rechtop zitten, staan of lopen. Symptomen die kunnen optreden zijn een opgezette buik, zuurbranden, maagzweer of slokdarmontsteking, zich uitend in maagpijn of pijn aan de slokdarm.

Bent u vergeten dit middel in te nemen?

Als u vergeten bent een tablet Alendroninezuur CF 10 mg in te nemen, neem deze dan niet alsnog in, maar ga de volgende ochtend verder volgens het voorgeschreven schema. Neem nooit twee tabletten op dezelfde dag in.

Als u stopt met het innemen van dit middel

Wanneer u zonder advies van uw arts plotseling stopt met het gebruik van Alendroninezuur CF 10 mg kunnen de verschijnselen die voor het begin van de behandeling bestonden weer optreden.

Als u nog vragen heeft over het gebruik van dit product, vraag dan uw arts of apotheker.

4. MOGELIJKE BIJWERKINGEN

| | | | | | |
|-------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------|---------------------|
| Department of Regulatory Affairs | Date: 09-2011 | Authorisation | Disk: JW080206 | Rev. 6.0 | Approved MEB |
|-------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------|---------------------|

| | | |
|--|-----------|--|
| Centrafarm B.V., Etten-Leur, The Netherlands | | Module 1 Administrative information and prescribing information |
| Alendroninezuur CF 10 mg , tabletten | RVG 33160 | |
| Natriumalendronaatnatriumhydrataat | | |
| 1.3.1.3 Package leaflet | | 1.3.1.3-5 |

Zoals elk geneesmiddel kan Alendroninezuur CF 10 mg bijwerkingen hebben, al krijgt niet iedereen daarmee te maken.

De volgende termen worden gebruikt om aan te geven hoe vaak bijwerkingen gemeld zijn.

Zeer vaak (bij meer dan 1 op de 10 patiënten)

Vaak (bij 1 tot 10 van de 100 patiënten)

Soms (bij 1 tot 10 van de 1.000 patiënten)

Zelden (bij 1 tot 10 van de 10.000 patiënten)

Zeer zelden (bij minder dan 1 op de 10.000 patiënten)

Zeer vaak:

- bot-, spier- en/of gewrichtspijn die soms ernstig kan zijn.

Vaak:

- zuurbranden; moeilijk slikken; pijn bij slikken; zweertjes in de slokdarm (de buis die uw mond met de maag verbindt) die pijn op de borst, zuurbranden of moeilijk of pijnlijk slikken kunnen veroorzaken
- gewrichtszwelling
- buikpijn; onprettig gevoel in de maag of boeren na eten; verstopping; vol of opgeblazen gevoel in de maag; diarree; winderigheid
- haaruitval; jeuk
- hoofdpijn; duizeligheid
- vermoeidheid; zwelling van de handen of benen.

Soms:

- misselijkheid; braken
- irritatie of ontsteking van de slokdarm (de buis die uw mond met de maag verbindt) of maag
- zwarte of teerachtige ontlasting
- wazig zien; pijn of roodheid in het oog
- uitslag; roodheid van de huid
- voorbijgaande griepachtige verschijnselen, zoals pijn in de spieren, algemeen onwel gevoel en soms met koorts, meestal aan het begin van de behandeling
- veranderde smaak.

Zelden:

- allergische reacties zoals netelroos of zwelling van het gezicht, lippen, tong en/of keel, die de ademhaling of het slikken kan bemoeilijken
- verschijnselen van een lage concentratie calcium in het bloed, zoals spierkramp of spasmen en/of tintelend gevoel in de vingers of rond de mond
- maagzweren (soms ernstig of met bloeding)
- vernauwing van de slokdarm (de buis die uw mond met de maag verbindt)
- uitslag, verergerd door zonlicht; ernstige huidreacties
- pijn in de mond en/of kaak, zwelling of zweertjes in de mond, gevoelloosheid of zwaar gevoel in de kaak, of loszittende tand of kies. Dit kan wijzen op beschadiging van het kaakbot (osteonecrose), wat over het algemeen gepaard gaat met infectie en tragere genezing, vaak na het trekken van een tand of kies. Als dit bij u optreedt, neem dan contact op met uw arts en tandarts
- zweertjes in de mond als er op de tabletten gekauwd of gezogen is
- in zeldzame gevallen kan een ongebruikelijke fractuur van het dijbeen optreden, met name bij patiënten die langdurig voor osteoporose behandeld worden. Als u last krijgt van pijn, zwakte of ongemak in uw dij, heup of lies, overleg dan met uw arts, want dit kan een eerste aanwijzing zijn voor een mogelijke botbreuk aan het dijbeen.

| | | | | | |
|-------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------|---------------------|
| Department of Regulatory Affairs | Date: 09-2011 | Authorisation | Disk: JW080206 | Rev. 6.0 | Approved MEB |
|-------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------|---------------------|

| | | |
|--|-----------|--|
| Centrafarm B.V., Etten-Leur, The Netherlands | | Module 1 Administrative information and prescribing information |
| Alendroninezuur CF 10 mg , tabletten | RVG 33160 | |
| Natriumalendronaatrihydraat | | |
| 1.3.1.3 Package leaflet | | 1.3.1.3-6 |

Als deze of andere ongewone verschijnselen bij u optreden, meld dat dan direct aan uw arts of apotheker.

Noteer wat u ervaart, wanneer het begon en hoe lang het duurde.

Krijgt u veel last van een bijwerking? Of heeft u een bijwerking die niet in deze bijsluiter staat? Neem dan contact op met u arts of apotheker.

5. HOE BEWAART U DIT MIDDEL?

Buiten het bereik en zicht van kinderen houden.

Bewaar Alendroninezuur CF 10 mg beneden 25°C en in de originele verpakking.

Uiterste gebruiksdatum

Gebruik dit middel niet meer na de uiterste houdbaarheidsdatum. Die is te vinden op de blisterverpakking en de doos na "Niet te gebruiken na" of "EXP". Daar staat een maand en een jaar. De laatste dag van die maand is de uiterste houdbaarheidsdatum.

Spoel geneesmiddelen niet door de gootsteen of de WC en gooi ze niet in de vuilnisbak. Vraag uw apotheker wat u met geneesmiddelen moet doen die niet meer nodig zijn. Ze worden dan op een verantwoorde manier vernietigd en komen zo niet in het milieu.

6. AANVULLENDE INFORMATIE

Welke stoffen zitten er in dit middel?

- De werkzame stof in dit middel is natriumalendronaatrihydraat overeenkomend met 10 mg alendroninezuur per tablet.
- De andere stoffen in dit middel zijn microkristallijne cellulose (E460), lactose monohydraat, natrium croscarmellose (E468) en magnesiumstearaat (E470b).

Hoe ziet Alendroninezuur CF 10 mg eruit en hoeveel zit er in een verpakking

Alendroninezuur CF 10 mg is een geneesmiddel in de vorm van witte tot gebroken witte capsulevormige tabletten met als inscriptie "AN 10" aan één zijde en het logo van Arrow aan de andere zijde en is als volgt verkrijgbaar:

doordrukstrips in een kartonnen doos met 14, 28, 30, 50, 56, 98 en 112 tabletten.

Niet alle verpakkingen hoeven in Nederland op de markt te worden gebracht.

Houder van de vergunning voor het in de handel brengen en fabrikant

Vergunninghouder

Centrafarm B.V.
Nieuwe Donk 3
4879 AC Etten-Leur
Nederland

Fabrikant

Arrow Pharma Ltd.
HF 62, Hal Far Industrial Estate,
Birzebbugia BBG06
Malta

Centrafarm Services B.V.

| | | | | | |
|-------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------|---------------------|
| Department of Regulatory Affairs | Date: 09-2011 | Authorisation | Disk: JW080206 | Rev. 6.0 | Approved MEB |
|-------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------|---------------------|

| | | |
|--|-----------|--|
| Centrafarm B.V., Etten-Leur, The Netherlands | | Module 1 Administrative information and prescribing information |
| Alendroninezuur CF 10 mg , tabletten | RVG 33160 | |
| Natriumalendronaatrihydroaat | | |
| 1.3.1.3 Package leaflet | | 1.3.1.3-7 |

Nieuwe Donk 9
4879 AC Etten-Leur
Nederland

Stada Arzneimittel AG
Stadastraße 2-18
61118 Bad Vilbel
Duitsland

In het register ingeschreven onder RVG 33160

Deze bijsluiter is voor het laatst goedgekeurd in oktober 2011

| | | | | | |
|-------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------|---------------------|
| Department of Regulatory Affairs | Date: 09-2011 | Authorisation | Disk: JW080206 | Rev. 6.0 | Approved MEB |
|-------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------|---------------------|

| | | |
|--|-----------|--|
| Centrafarm B.V., Etten-Leur, The Netherlands | | Module 1 Administrative information and prescribing information |
| Alendroninezuur CF 10 mg , tabletten | RVG 33160 | |
| Natriumalendronaatnatrihydruaat | | |
| 1.3.1.3 Package leaflet | | 1.3.1.3-8 |

Algemene informatie over osteoporose

Wat is osteoporose en waarom moet het voorkomen of behandeld worden?

Bij osteoporose worden de botten dunner en zwakker. Het komt vaak bij vrouwen na de menopauze voor, maar kan ook bij mannen voorkomen. Ook kan het bij mannen en vrouwen veroorzaakt worden door bepaalde geneesmiddelen die corticosteroiden worden genoemd. Aanvankelijk is er van osteoporose niets te merken. Maar onbehandeld kan het tot fracturen (botbreuken) leiden. Hoewel fracturen meestal pijnlijk zijn, kunnen fracturen van de wervels (de botten van de wervelkolom) onopgemerkt blijven totdat ze lengteverlies veroorzaken (wervelinzakkingen). Die fracturen kunnen dan bij gewone alledaagse bezigheden optreden, bijvoorbeeld tillen, of bij gering letsel waarbij het bot normaal gesproken niet zou breken. Fracturen treden meestal in de heup, wervelkolom of pols op en kunnen niet alleen pijn, maar ook aanzienlijke misvorming en invaliditeit veroorzaken (bijvoorbeeld een voorovergebogen houding door kromming van de wervelkolom en verlies van beweeglijkheid).

Osteoporose bij mannen en bij postmenopauzale vrouwen

Osteoporose treedt vaak op bij vrouwen enkele jaren na de menopauze, die begint wanneer de eierstokken niet meer het vrouwelijke hormoon oestrogeen produceren, of verwijderd zijn (bijvoorbeeld als de baarmoeder wordt verwijderd). Hoe eerder een vrouw in de menopauze komt, hoe groter de kans op osteoporose. Osteoporose kan door verschillende oorzaken ook bij mannen optreden, bijvoorbeeld hoge leeftijd en/of een lage concentratie van het mannelijk hormoon testosteron. In alle gevallen wordt het bot sneller afgebroken dan opgebouwd, waardoor botverlies optreedt en de botten zwakker worden. Daarom is het voor een gezond skelet belangrijk om de botmassa te handhaven en verder botverlies te voorkomen.

Door geneesmiddelen uit de groep van de corticosteroiden (bijvoorbeeld prednison) veroorzaakte osteoporose bij mannen en vrouwen

Onder invloed van corticosteroiden kan er meer bot worden geresorbeerd dan er wordt gevormd, waardoor botverlies optreedt en de botten zwakker worden. Om het skelet gezond te houden is het daarom belangrijk om de botmassa in stand te houden en verder botverlies te voorkomen. Als uw arts u corticosteroiden voorschrijft, moet u die volgens het voorschrift gebruiken.

Hoe kan osteoporose worden voorkomen of behandeld

Het is belangrijk om te bedenken dat osteoporose voorkomen of behandeld kan worden en dat het nooit te laat is om te beginnen.

Naast behandeling met bijvoorbeeld Alendroninezuur CF 10 mg kan uw arts u aanbevelen één of meer van de volgende veranderingen in uw leefwijze aan te brengen:

- Stoppen met roken. Roken blijkt de snelheid van het botverlies en daarmee de kans op botbreuken te verhogen.
- Lichaamsbeweging. Net als spieren hebben botten lichaamsbeweging nodig om gezond en sterk te blijven. Overleg voor u aan lichaamsbeweging gaat doen met uw arts.
- Zorg voor een evenwichtige voeding. Uw arts kan u adviseren omtrent aanpassing van de voeding of het gebruik van voedingssupplementen.

| | | | | | |
|-------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------|---------------------|
| Department of Regulatory Affairs | Date: 09-2011 | Authorisation | Disk: JW080206 | Rev. 6.0 | Approved MEB |
|-------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------------|---------------------|