

Bot in Balans

Zorg voor de mantelzorgger

Vroeg in de
overgang, wat
betekent dat
voor je botten?



Voeding



Wonen



Houding & bewegen



Activiteiten & werk



Sociale omgeving



Mobiliteit



Grip op verandering



Ik



Diagnose





Ontwikkelingen in de zorg

Het is alweer 2020 en ons eerste nummer van Bot in Balans in dit jaar ligt voor je. Dit wordt een jaar met veel ontwikkelingen. En dan gaat het niet alleen over de behandeling van osteoporose en osteopenie, maar ook over ontwikkelingen in ons hele zorgsysteem.

Als patiënt, en dus klant van de zorgverleners en zorgverzekeraars krijg je ieder jaar weer een aantal veranderingen in ons zorgsysteem opgelegd, zonder dat jij daar enige invloed op hebt. Helaas zijn dit meestal onaangename veranderingen, en dit jaar is dat waarschijnlijk niet veel anders. Als belangenbehartiger van alle mensen met fracturen, osteoporose en osteopenie willen we dit graag anders zien en werken daar hard aan.

Zo gaat per 1 april wederom een aantal veranderingen in de kostenstructuur van geneesmiddelen in. De gevolgen hiervan voor mensen met osteoporose lijken op het eerste gezicht mee te vallen. Maar zoals dikwijls komen de verassingingen meestal pas in de praktijk van alledag boven water. Samen met Patiëntenfederatie Nederland en ReumaNederland volgen we deze wijzigingen op de voet. Kijk op onze website voor actuele informatie.

Onze website

De afgelopen periode is ook gebruikt om een eerste stap te zetten in het verbeteren van de toegankelijkheid van onze website. Er komen steeds meer mensen op www.osteoporosevereniging.nl die praktische informatie zoeken. Daarvoor hebben we nu drie routes gemaakt met pasklare informatie: • Ik heb osteoporose, wat nu • Ik heb osteopenie, wat nu • Ik heb een fractuur, wat nu.

Mantelzorg en vrouwen

In dit nummer kijken we naar twee onderwerpen: mantelzorg en 'vrouwen en osteoporose'. Met mantelzorg komen we allemaal vroeg of laat in aanraking. De (vervroegde) overgang is een onderwerp waar we regelmatig vragen over krijgen. In een interview met Dr. Natasha Appelman (LUMC) komt dit onderwerp 'aan bot'.

Wij behartigen patiënt-belangen (jouw belangen!)

Op de achtergrond lopen twee belangrijke projecten waar we onze handen vol aan hebben. Zorginstituut Nederland heeft een verbeterproject voor osteoporosezorg in gang gezet waar we als Osteoporose Vereniging actief bij betrokken zijn. Daarnaast zijn we samen met de belangrijkste zorgverleners betrokken bij de herziening van de medische richtlijn osteoporose en fractuurpreventie.

In beide projecten is onze inbreng van groot belang omdat binnen de zorg steeds meer aandacht is voor patiëntenwensen en kwaliteit. vanuit het perspectief van de patiënt (klant). Arbeidsintensieve projecten die veel van onze beschikbare tijd vragen. Maar zeer noodzakelijk als je kijkt naar de slechte resultaten die we noteren als het gaat over fractuurpreventie en het diagnosticeren en behandelen van osteoporose.

Welkom voor nieuwe leden

We zien een gestage groei van nieuwe leden bij onze vereniging. Bij deze een hartelijk welkom aan alle mensen die dit tijdschrift nu voor het eerst onder ogen krijgen. Misschien zitten daar ook wat nieuwe vrijwilligers tussen? We horen graag van je. We zoeken vrouwen en/of mannen met bestuurlijke ervaring en tijd die ons bestuur willen versterken. Een hands-on mentaliteit en bereidheid om je te verdiepen in het dynamische speelveld van de zorg zijn nodig als we het verschil willen maken. Zin en tijd voor een nieuwe uitdaging? Laat het ons horen!

Namens het bestuur

Harry van den Broek, voorzitter@osteoporosevereniging.nl

Corona

Bij het afronden van dit tijdschrift is Nederland aardig op slot aan het gaan door de maatregelen rond het coronavirus. Dat zorgt voor de nodige uitdagingen, ook voor ons. Alle geplande bijeenkomsten zijn daarom afgelast. De ALV is daarbij tot nu toe een uitzondering, die staat voornamelijk gepland op 3 juni. Maar dit kan natuurlijk nog veranderen, let op de website voor nadere informatie.

Osteoporose Vereniging

Postbus 3071
1801 GB Alkmaar
telefoon: 088 – 505 43 00
(ma t/m vr van 09.00 – 17.00 uur)

Redactie

Angelique van Dam
Harry van den Broek
Annette Zeelenberg

Aan dit nummer werkten mee:

Natasha Appelman-Dijkstra, Hanne van Ballegooijen, Monique van Gelder, Albert van de Wiel, Maria Zwart

Bestuur

Harry van den Broek
Libbe van Dijk
Erwin Hermans

Beeld

Stocksy, Shutterstock

Vormgeving

Corine Voogt

Druk en verzending

Quantes, Rijswijk (ZH)

Oplage

1500 exemplaren

© Osteoporose Vereniging 2020.
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door druk, fotokopie, microfilm of op welke manier ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de eindredactie.
ISSN 1386-2650.

Grote zorgvuldigheid wordt betracht bij de samenstelling van de artikelen. Fouten (in de gegevensverwerking) kunnen echter niet altijd voorkomen worden. De beweringen en meningen geuit in de artikelen vallen onder de verantwoordelijkheid van de auteurs. De redactie is niet verantwoordelijk voor enig product of enige dienst geadverteerd in deze uitgave. Noch staat zij garant voor enige door de vervaardiger van dergelijke producten of diensten gemaakte bewering. Zelfmedicatie kan risico inhouden. Raadpleeg daarom eerst uw arts.

4



En hoe gaat het met de mantelzorg?

8



Vroeg in de overgang: alert op osteoporose

Column: geen sexy onderwerp	7
In gesprek met Monique van Gelder	11
Nieuwsflits: Mijn leven met botten	12
Wat doen vitamines K en D voor je botten?	14
Recept: Groenteflan met kaas	15
Vraag aan het vragenteam: anorexia en osteoporose	16
Twee problemen, twee oplossingen	17
Nieuws uit de vereniging	18



“Ik kreeg geen duidelijk antwoord en ben zelf op zoek gegaan naar informatie”

MONIQUE VAN GELDER (55)