

Bot in Balans

Ook mannen
kunnen
osteoporose
krijgen

Eiwitten:
belangrijk voor
je botten



Voeding



Wonen



Houding & bewegen



Activiteiten & werk



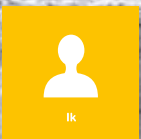
Sociale omgeving



Mobiliteit



Grip op verandering



Ik



Diagnose





Wisseling van de wacht

Na ruim tien jaar gaat Angelique van Dam onze organisatie verlaten. De leden die al wat langer meegaan, weten dat Angelique onze vereniging in een moeilijke tijd is komen versterken en dat zij sinds dat moment de motor is geweest van onze vereniging. Zonder haar tomeloze inzet hadden we nooit de huidige situatie kunnen bereiken.

Angelique was de afgelopen jaren al betrokken bij Humanitas als interim-directeur, maar deze grote organisatie heeft haar nu echt volledig nodig. Recent is zij daar dan ook als fulltime directeur in dienst getreden. Een heel mooie stap voor haar! Op de komende ALV (zaterdag 18 juli) zullen we voor een passend afscheid zorgen.

Via het netwerk van Angelique hebben we gelukkig een goede opvolgster gevonden, met ruime ervaring in de wereld van patiëntenorganisaties. Hendrien Witte heeft per 18 mei het stokje overgenomen van Angelique; in dit tijdschrift stelt ze zich voor. Zo gaan we ook als organisatie over naar een nieuwe fase.

Mannen en osteoporose

Dat is een vergeten groep en zo voelt het dan ook meestal voor mannen die geconfronteerd worden met een diagnose van osteoporose of osteopenie. Met een informatief artikel en een ervaringsverhaal van een van onze leden geven we in dit nummer meer inzicht in de problematiek bij mannen met deze aandoening.

Corona

Ja, we moeten natuurlijk iets melden over corona, de ziekte die onze samenleving op zijn kop heeft gezet. Op onze website staat een speciale pagina met wetenswaardigheden, vragen en antwoorden over osteoporose en corona. Er lijkt geen relatie tussen de twee aandoeningen, maar het feit dat ons land zo ongeveer op slot is gegaan geeft natuurlijk wel zorgen voor mensen die te maken hebben met osteoporose.

Over corona gesproken. Als ik op het Journaal en in de kranten zie hoe luchthartig sommige groepen mensen omgaan met de dreiging van het virus, kan ik niet aan de gedachte ontkomen dat dit ook dikwijls bij osteoporose het geval is. Als de eerste schrik over een botbreuk verdwenen is, steken veel mensen hun kop in het zand. Zij reageren verder niet op een oproep om een DEXA-scan te laten doen. Het zal mij vast niet treffen, denken ze dan misschien.

Penningmeester voor ons bestuur gezocht

Helaas heeft onze penningmeester Libbe van Dijk aangegeven niet langer deel te willen uitmaken van het bestuur. Jammer, maar dit is nu eenmaal de realiteit van het werken met een groep vrijwilligers binnen een vereniging. We zoeken dus actief naar een nieuw bestuurslid: iemand die ook de functie van penningmeester wil vervullen. Wellicht kun jij ons helpen? Stuur me dan een mailtje! En ook voor andere taken zoeken we bestuursleden. Lees daarover op onze verenigingspagina (pag. 18).

Actie in de zomer

Gelukkig blijft de zon ons in dit bijzondere jaar al vanaf het voorjaar goed verwennen. Prima voor de vitamine D dus. En vergeet ook het bewegen niet. Botbelasting en goed bewegen zijn het behoud van sterke botten. Blijf dus vooral actief... op 1,5 meter.

Een fijne zomer!

Harry van den Broek

Voorzitter Osteoporose Vereniging

voorzitter@osteoporosevereniging.nl

Meld je aan

**Algemene
Ledenvergadering
18 juli**

Voor informatie en
aanmelden, zie pagina 18.

Osteoporose Vereniging

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

Redactie

Harry van den Broek
Angelique van Dam
Hendrien Witte
Annette Zeelenberg
Maria Zwart

Aan dit nummer werkten mee:

Inge Groenendijk, Coen Netelenbos,
Wil Peters, Albert van de Wiel

Bestuur

Harry van den Broek
Erwin Hermans

Beeld

Shutterstock, Voedingscentrum

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 eind-
redactie.

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 geadver-
teerd 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

**Mannen en osteoporose**

8

**Afscheid van directeur Angelique van Dam**

In gesprek met Wil Peters	7
Hendrien Witte, onze nieuwe directeur	9
Osteoporose in tijden van corona	10
Nieuwsflits: Mijn leven met botten	12
Gezonde botten? Eiwit is belangrijk!	14
Vraag aan het vragenteam:	
Welke soort beweging is goed?	16
Column: Een ondergeschoven kind	17
Nieuws uit de vereniging	18
Zomers recept	20



“Na de diagnose ben ik heel veel gaan lezen over osteoporose”

WIL PETERS (57)

PAGINA 7