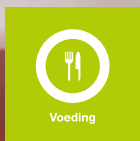


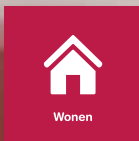
# Bot in Balans

## Diagnose osteoporose. Wat nu?

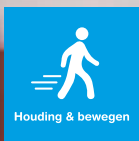
**Prednison:  
een risico  
voor je botten**



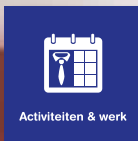
Voeding



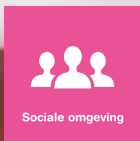
Wonen



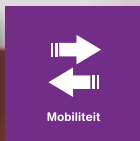
Houding & bewegen



Activiteiten & werk



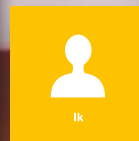
Sociale omgeving



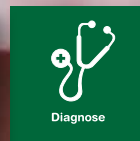
Mobiliteit



Grip op verandering



Ik



Diagnose

# Turbulente tijden

Ik schrijf dit voorwoord in korte broek en met slippertjes aan de voeten. We gaan weer over de 35 graden vandaag. Alleen corona is niet genoeg, nu krijgen we ook steeds meer te maken met de klimaatverandering. Als het gaat om het klimaat hebben wetenschappers net als bij corona een hoofdrol. En, om de verbinding met onze vereniging te maken, de wetenschap is natuurlijk ook van groot belang bij een aandoening als osteoporose.

### Incomplete kennis

Kennis is de kracht van onze huidige tijd, maar soms hebben we toch de neiging om die bundeling van kennis te overschatten. De wetenschap heeft immers niet alle oplossingen paraat. Keuzes maken aan de hand van die kennis is bovendien veelal het terrein van anderen. Neem corona, hierbij is de politiek verantwoordelijk voor de keuzes en maatregelen. Ook hier blijkt dat de beschikbare kennis eigenlijk nooit voldoende is en zijn wetenschappers steeds bezig met het onderzoeken van weer nieuwe zaken. Morgen is er weer nieuwe kennis, en volgende week of volgend jaar ook weer... Beslissingen zul je dus altijd moeten nemen op basis van incomplete kennis en verwachtingen die vervolgens weer nader onderzoek vragen.

### Zelf aan zet

Bij corona hebben we ons kabinet om beslissingen te nemen. In de gezondheidszorg ben je meestal zelf aan zet. Dan moet je zelf een beslissing nemen - meestal ook op basis van incomplete kennis. Bij osteoporose komen bovendien nog eens verschillende vormen van wetenschap bij elkaar: de medische wetenschap, de bewegingswetenschap en de voedingswetenschap, die samen tot een optimale therapie voor osteoporose moeten komen.

### Geen alomvattend advies

Als Osteoporose Vereniging spreken we met die drie groepen wetenschappers en stellen dan vast dat er weinig overlap is in kennis, bewijsvoering en acceptatie van die bewijsvoering. Ofwel incomplete kennis. Als patiënt kun je dus nergens terecht voor een alomvattend advies. En toch moet je keuzes maken om je botten zo sterk mogelijk te houden, de rest van je leven. Immers, een nieuwe botbreuk wil je absoluut voorkomen, want die is wellicht minder onschuldig dan de vorige. Wij willen je helpen om de keuzes te maken die bij jouw situatie passen, om zo tot een persoonlijk plan te komen.

### Prednison

In dit nummer is er extra aandacht voor osteoporose die veroorzaakt wordt door medicatie bij geheel andere aandoeningen dan osteoporose. Veel mensen worden behandeld voor een andere ziekte met medicatie die als bijeffect heeft dat de botmassa wordt afgebroken. We weten het vooraf, toch gaat het nog dikwijls mis. Prednison is zo'n middel.

### Project Zinnige Zorg

Bij Zorginstituut Nederland gaat het project 'organisatie van osteoporosezorg' een nieuwe fase in. Er wordt nu ingezet op structurele verbeteringen waarvan patiënten profijt hebben. De Osteoporose Vereniging is nauw betrokken bij dit project, genaamd Zinnige Zorg. In dit nummer lees je een artikel over de stand van zaken.

### Nieuwe vrijwilligers

Onze oproep in het vorige nummer voor vrijwilligers heeft gelukkig tot een behoorlijk aantal aanmeldingen geleid. We zijn druk met iedereen in gesprek en zullen binnenkort zeker een aantal nieuwe gezichten aan jullie voorstellen. Zo kunnen we in de toekomst met meer mensen aan onze projecten werken, zodat we de verbetering van osteoporosezorg kunnen blijven aansporen.

### Harry van den Broek

#### Voorzitter Osteoporose Vereniging

[voorzitter@osteoporosevereniging.nl](mailto:voorzitter@osteoporosevereniging.nl)

### 20 oktober Wereld Osteoporosedag

De IOF (International Osteoporosis Foundation) heeft 20 oktober uitgeroepen tot Wereld Osteoporosedag. Dan is er in veel verschillende landen speciale aandacht voor osteoporose. Help je mee om 20 oktober tot een echte osteoporosedag te maken? Hoe? Dat lees je in onze rubriek Nieuws uit de Vereniging en op de achterpagina.



**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  
Hendrien Witte  
Annette Zeelenberg  
Maria Zwart

**Aan dit nummer werkten mee:**

Iris Groeneveld, Willem F. Lems,  
Pé Mullenders, Hennie G. Raterman,  
Albert van de Wiel

**Bestuur**

Harry van den Broek  
Erwin Hermans

**Beeld**

Shutterstock, Stocksy, Unsplash

**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



**Hoe ga je om met een chronische ziekte?**

8



**Slik je prednison? Let op je botten!**

In gesprek met Renée van Pamelén	7
Column: Het verkeerde signaal	11
Nieuwsflits: mijn leven met botten	12
Op weg naar betere osteoporosezorg	14
Vraag aan het vragenteam	17
Nieuws uit de vereniging	18
Wereld Osteoporosedag	20



“Ik dacht dat alles onder controle was. Toch ging het mis”

RENÉE VAN PAMELEN

PAGINA 7