

Bot in Balans

Osteoporose als bijwerking van een andere ziekte

**Leefstijl:
een belangrijk medicijn**



Voeding



Wonen



Houding & bewegen



Activiteiten & werk



Sociale omgeving



Mobiliteit



Grip op verandering



Ik



Diagnose



Een jaar vol verrassingen

Dit is alweer ons laatste nummer van Bot in Balans voor 2020. Het lijkt nog maar kort geleden dat ik het voorwoord voor het eerste nummer van dit jaar aan het schrijven was. Vol met goede voornemens en mooie plannen voor 2020.

Niemand had kunnen voorspellen dat we wel een heel bijzonder jaar zouden krijgen. Voor iedereen is het een jaar geworden met veel veranderingen, onzekerheden en improvisaties om er toch het beste van te maken.

Voor onze vereniging stonden verschillende structurele veranderingen op de planning en daarvan hebben we de meeste kunnen realiseren. Sommige van die veranderingen waren ingrijpend voor ons bestuur, vrijwilligers en medewerkers. Dat had niets met corona te maken, maar alles met het komen en gaan van mensen. En mensen vormen nu eenmaal het hart van iedere vereniging, ook de onze!

Angelique van Dam, onze motor van de afgelopen tien jaar nam afscheid (nogmaals geweldig bedankt voor je inzet) en Hendrien Witte werd onze nieuwe directeur. Dat betekende voor bestuursleden en anderen bij de vereniging een stevige klus: Hendrien werd ingewerkt en tegelijk hielden we alle lopende projecten en plannen tegen het licht. Hendrien heeft zich in hoog tempo het werkgebied rond osteoporose eigengemaakt en we zijn nu voortvarend bezig met de plannen voor 2021 en verder (met en zonder corona). (zie ook blz. 8).

Drie kandidaat-bestuursleden

Gelukkig heeft onze oproep voor meer actieve vrijwilligers een prima effect gehad. We vonden maar liefst drie nieuwe potentiële bestuursleden. Deze kandidaten worden op de komende ALV voorgedragen om formeel te worden benoemd. In de tussentijd zijn ze al stevig aan de slag gegaan. We vonden het belangrijk om deze drie mensen alvast aan je voor te stellen. In eerdere nummers van Bot in Balans las je over Renée van Pamelen en Jos Mooten. In dit nummer komt Agnes Buijn aan het woord.

Ook onder onze vrijwilligers is er nieuwe aanwas, maar voor ons Vragenteam en de kascontrolecommissie zoeken we nog mensen. Misschien is dit iets voor jou? Op blz. 18 lees je meer. We zorgen in ieder geval voor een goed inwerktraject, zodat je ondersteund aan de slag kan!

Achterstanden in de zorg

Ook bij osteoporose is er door de coronacrisis een aardige achterstand aan het ontstaan in de ziekenhuizen. Wij horen dat DEXA-onderzoeken worden uitgesteld, spreekuurafspraken worden verzet en dat voor veel patiënten de onzekerheid flink aan het toenemen is. Maar we merken ook dat sommige ziekenhuizen heel actief video en telefoon inzetten om spreekuren toch door te laten gaan. Dat is voor veel mensen een uitkomst, maar deze manier van overleg met je arts of verpleegkundige is soms wel even wennen. Of je afspraken nu wel of niet doorgaan, het blijft belangrijk om aandacht te besteden aan bewegen, voeding en aan het innemen van de voorgeschreven medicijnen.

Webinar: online toch bij elkaar komen

Mede gestuurd door de actualiteit zijn ook wij voorzichtig gestart met de vervanging van onze reguliere regiobijeenkomsten door een online versie, een webinar. Als dit nummer in de bus valt hebben we zojuist het eerste webinar achter de rug. Heb je het gemist? Je kunt het webinar terugkijken op onze website. Volgend jaar gaan we zeker verder op deze voet. En daarnaast gaan we, zodra het mogelijk is, ook weer de fysieke regiobijeenkomsten hervatten.

Veel dank voor het afgelopen jaar

Graag bedanken we alle leden en sympathisanten heel hartelijk voor hun steun en voor de donaties die we mochten ontvangen. Ook gaat onze dank uit naar de vrijwilligers voor hun inzet en voor de vele uren die zij weer in de vereniging gestoken hebben.

We wensen iedereen, ondanks de beperkingen, een geweldig mooie kerst en jaarwisseling!

Harry van den Broek

voorzitter@osteoporosevereniging.nl



Osteoporose Vereniging

Postbus 418
2000 AK Haarlem
telefoon: 088 – 505 43 00
(ma t/m vr van 08.30 – 17.00 uur)

Redactie

Harry van den Broek
Hendrien Witte
Annette Zeelenberg
Maria Zwart

Aan dit nummer werkten mee:

Wilma van den Akker, Natasha Appelman,
Agnes Bruijn, Petra Elders,
Marjan van Erk, Ineke Tiesinga,
Ineke Wester, Albert van de Wiel

Bestuur

Harry van den Broek
Erwin Hermans

Beeld

Shutterstock

Vormgeving

Corine Voogt

Druk en verzending

Quantes, Rijswijk (ZH)

Oplage

2100 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 verantwoorde-
lijkheid 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. Zelf-
medicatie kan risico inhouden. Raadpleeg
daarom eerst je arts.



Osteoporose door een andere ziekte



“Te veel mensen krijgen niet de juiste diagnose”

In gesprek met Wilma van den Akker	7
Vraag aan het Vragenteam	10
Column: Hoe lang moeten we het nog slikken?	11
Leefstijl als medicijn	12
Nieuwsflits: mijn leven met botten	14
Botmarkers: Nuttige informatiedragers	16
Nieuws uit de vereniging	18
Geef jij ons een steuntje in de rug?	20



“Mijn astma reageert goed op de prednison, maar er zijn wel bijwerkingen, zoals osteoporose”

WILMA VAN DEN AKKER