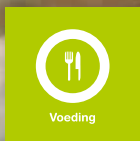


Bot in Balans

Welke soort
beweging is
goed voor je?

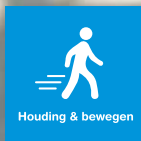
Alles over wervelfracturen



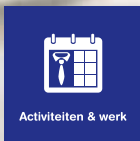
Voeding



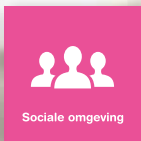
Wonen



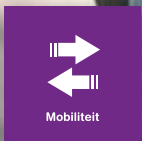
Houding & bewegen



Activiteiten & werk



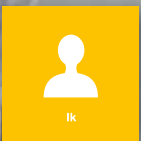
Sociale omgeving



Mobiliteit



Grip op verandering



Ik



Diagnose



Een heksenketel aan (online) activiteiten

Terwijl allerlei sectoren in ons land op een laag pitje staan vanwege corona is het hier een aardige heksenketel aan activiteiten. Het videoscherm is inmiddels onze grootste vriend geworden en het aantal vergaderingen neemt eerder toe dan af. Door de herziening van de medische richtlijn voor osteoporose investeren we vele video-vergaderingen in een betere en actuele richtlijn. De richtlijn zal naar verwachting rond de zomer beschikbaar komen en levert dan hopelijk betere zorg op voor onze achterban.

De menselijke maat

De Zoom- en Team-bijeenkomsten zijn wel efficiënt. Reistijd wordt zo immers omgezet in effectieve tijd, maar er zijn toch ook nogal wat nadelen. Persoonlijke contacten zijn een belangrijk onderdeel van ons werk. Zo zijn we nu onze aankomende bestuursleden vooral online aan het inwerken. Dan moet je toch grote moeite doen om de menselijke maat erin te houden, want die is belangrijk om een hecht bestuursteam te smeden... maar dat lukt!

Ook zijn we een nieuwe ploeg vrijwilligers aan het inwerken voor ons Vragenteam. Heel fijn: allemaal bevroren vrijwilligers. Dat inwerken gebeurt in deze tijd ook met de nodige technische hulpmiddelen, zoals online-trainingen en werkoverleg.

Webinars enthousiast onthaald

In deze zelfde geest hebben we nu ook onze regio-voorlichtingsbijeenkomsten overgezet naar webinars: online bijeenkomsten die je via je telefoon, tablet of computer kunt bijwonen. De vuurdoop was op 15 december, toen we direct een grote groep patiënten bereikten. Aan de animo en de vele vragen die werden gesteld merken we dat we hiermee in een behoefte voorzien.

We krijgen nu de smaak te pakken, want op 10 maart stond er weer een in de agenda. Die is al geweest als je dit tijdschrift in de bus krijgt, maar je kunt de bijeenkomst (over bewegen) nog gewoon terugzien op onze website. Op 28 april is er weer een webinar, dan komt prof. dr Willem Lems (AMC) ons bijpraten over medicatie. Inschrijven kan nog via de website.

Aandacht voor wervelfracturen

In dit nummer trappen we een reeks artikelen af over het onderwerp wervelfracturen. Uit de analyse van de binnenkomende vragen blijkt dat het heel vaak over wervelfracturen gaat. Dit is met enige afstand het onderwerp dat de meeste problemen veroorzaakt voor mensen met zwakke botten. De aandacht voor de wervelfracturen en de behandeling van de gevolgen ervan blijkt ruim onder het verwachtingsniveau te zijn. Naast aandacht in ons magazine, gaan we ook aan de slag om deze zorg landelijk te verbeteren.

Algemene Ledenvergadering

Ook de formele zaken van onze vereniging hebben te lijden onder de huidige beperkingen. Zo is ook onze Algemene Ledenvergadering overgegaan naar de digitale wereld. Leden kunnen de ALV op 8 mei a.s. via hun scherm meemaken. Je leest hier alles over in dit nummer (pag 18), in onze digitale nieuwsbrief en op de website.

Verlang je samen met mij ook zo naar de zomer? Na de eerste spetterend mooie week in februari zijn we er helemaal klaar voor. Wij hebben daarbij als mensen met zwakke botten een streepje voor. Wij moeten immers verplicht de zon in om vitamine D te tanken!



Harry van den Broek
voorzitter@
osteoporosevereniging.nl



CONTACT MET HET VRAGENTEAM

Ons Vragenteam is bereikbaar via **088 – 505 43 00** (dinsdag en donderdag 10:00-12:00 uur). Het is mogelijk dat je even moet wachten als onze vrijwilligers in gesprek zijn met iemand anders. We nemen voor iedereen de tijd.

Ook kun je je vraag stellen via het vragenformulier op de homepage van www.osteoporosevereniging.nl. Je kunt dan eventueel ook aanvullende informatie meesturen. Ons antwoord kun je dan op je gemak nog eens teruglezen en als je nog meer vragen hebt, kun je eventueel een vervolmail sturen.

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:

Trudeke Alberts, Eva Jacobs,
Agnes Offenberg, Trudy van Veen,
Nicky Vievermans, Albert van de Wiel,
Paul Willems

Bestuur

Harry van den Broek
Erwin Hermans

Beeld

Istockphoto, Shutterstock

Vormgeving

Corine Voogt

Druk en verzending

Quantes, Rijswijk (ZH)

Oplage

1500 exemplaren

© Osteoporose Vereniging 2021.

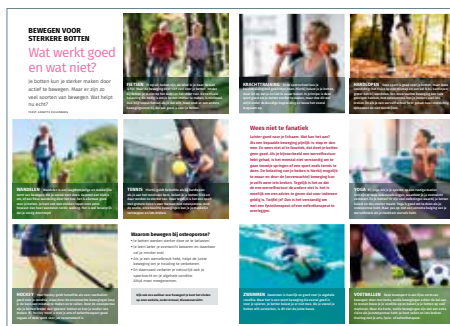
Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt
door druk, fotokopie, of digitaal, of op
welke manier ook zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de eind-
redactie.

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.



**Vragen over wervel-
fracturen beantwoord**



**Bewegen: wat is goed
voor je botten?**

In gesprek met Nicky Vievermans	8
Vraag aan het Vragenteam	9
Column: Eiwit, een onmisbare bouwstof	12
Osteoporose en corona	13
Nieuwsflits	14
Vragenteam: "Het is echt fijn werk"	16
Nieuws uit de Vereniging	18
Geef je op: webinar over medicijnen	20



“Ik had twee gebroken
ruggenwervels als gevolg
van het stoppen met
denosumab”

NICKY VIEVERMANS