

Bot in Balans

En dan heb
je een
wervelfractuur
Wat nu?

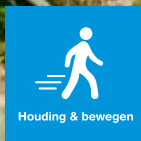
Anorexia: ook
botten hebben
voeding nodig



Voeding



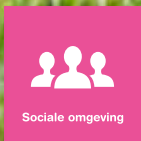
Wonen



Houding & bewegen



Activiteiten & werk



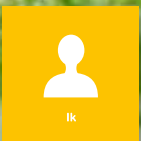
Sociale omgeving



Mobiliteit



Grip op verandering



Ik



Diagnose



De impact van osteoporose

Tijdens mijn middagwandeling zie ik bij de school een moeder lopen. Twee schooltassen over haar schouder, een jongen op haar heup en een meisje enthousiast trekkend aan haar hand. Hoe anders is dat voor de twee vrouwen van 37 en 34 met wie ik deze week contact had. Bij hen werden meerdere wervelbreuken geconstateerd na de zwangerschap. Voor die tijd waren zij gezond, fit en sportief. En nu, nu moeten zij nadenken, andere oplossingen verzinnen, omgaan met de pijn en hun energie verdelen. En vooral moeten ze steeds van alles uitleggen, want aan de buitenkant is niets te zien. Ik ben onder de indruk van deze twee positief ingestelde vrouwen met jonge kinderen.

Jonge vrouwen

Wat een impact heeft osteoporose op hun leven, maar ook op het leven van hun gezin. Samen willen ze met ons onderzoeken of we een groep van jonge vrouwen met osteoporose kunnen vormen. Het doel is dan om ervaringen en tips uit te wisselen en om elkaar te helpen als het even lastig is. Deze groep zou ook een vraagbaak kunnen worden voor andere jonge vrouwen die bellen naar de telefonische hulplijn. Mooi dat de ervaring van de een de ander verder kan helpen. Wil je meedoen? Meld je dan aan via info@osteoporosevereniging.nl. Wil je meer weten over wervelfracturen? Op bladzijde 4 vind je ons tweede artikel over dit onderwerp.

Terugkijken op 2020

Bij Nieuws uit de Vereniging lees je het verslag van de algemene ledenvergadering. Helaas moesten we die bijeenkomst online houden. Hopelijk wordt het volgend jaar weer een ontmoeting in levende lijve met lunch en een interessante spreker. Ook in dit blad: wat hebben we vorig jaar bereikt? We laten het je in een notendop zien. 2020 is een jaar waar we met trots op terugkijken, een jaar waar we door corona veel zaken anders moesten gaan doen. Gelukkig kregen we veel positieve reacties op de veranderde aanpak.

Populaire webinars

De webinarreeks is daar het beste voorbeeld van. In april deden 287 mensen mee met het webinar over medicatie. Uit de hoeveelheid vragen die in de chat gesteld werden, blijkt weer hoe groot de behoefte aan betrouwbare informatie is. Het vragenteam is samen met prof. dr. Lems, die ook spreker was, druk bezig geweest om de vragen te rubriceren en te beantwoorden. Dank daarvoor! Ook zien we dat de webinars goed gewaardeerd en teruggekeken worden via de website. In september organiseren we een volgend webinar over voeding en supplementen. Zie ook pagina 16.

Met enige verbazing constateer ik dat ik alweer een jaar actief ben voor de Osteoporose Vereniging. Het jaar is omgevlogen: zo veel ontmoetingen met interessante en betrokken mensen en zo veel waardevolle projecten waarmee de vereniging bezig is.

De zomer komt eraan. Een zomer waarin we meer vrijheden hebben dan in het afgelopen jaar. Ik wens iedereen hele fijne maanden met mooi weer en veel buiten bewegen. Extra vitamine D door de zon en tegelijkertijd je botten belasten. Goed voor je botgezondheid en dat terwijl je gewoon aan het genieten bent. Wat wil een mens nog meer.



Hendrien Witte
Directeur Osteoporose
Vereniging



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
info@osteoporosevereniging.nl
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:

Natasha Appelman, Hannah, Eva Jacobs,
Willem F. Lems, Albert van de Wiel,
Paul Willems, Thea Zaal

Bestuur

Harry van den Broek, Agnes Bruijn,
Erwin Hermans, Renée van Pamelen

Beeld

Stocksy, Shutterstock

Vormgeving

Corine Voogt

Druk en verzending

Quantes, Rijswijk (ZH)

Oplage

1900 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.

4



Behandelopties bij wervelfracturen

16



**Alles over osteoporose-
medicijnen**

Nieuwsflits, onze rubriek vol tips	8
Terugblik op 2020	10
Anorexia en osteoporose	12
In gesprek met Hannah	14
Column: Jonge brekebeentjes	15
Nieuws uit de Vereniging	18
Neem je medicijn!	20



“Ik at niet genoeg
om mijn botten
gezond te houden”

HANNAH - PAGINA 14