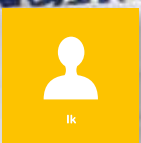
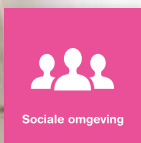
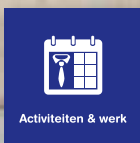
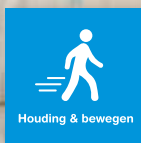
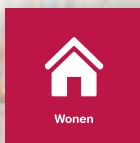
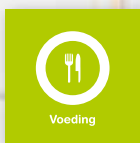


Bot in Balans

Wervelfractuur
**Een korset
kan uitkomst
bieden**

**Je leefstijl
veranderen:**
Hoe doe
je dat?



Een drukke, maar inspirerende zomer

*'T Is weer voorbij die mooie zomer
Die zomer die begon zowat in mei
Ha, je dacht dat er geen einde aan kon komen
Maar voor je 't weet is heel die zomer alweer lang voorbij*

De eerste twee zinnen van het bekende lied van Gerard Cox kloppen perfect, maar daarna was het helaas soms zoeken naar dat mooie weer. En dat er geen einde aan kon komen ging dit jaar ook niet op. De zomer is normaal echt 'n periode waarin je denkt: het is rustig, ik ga eens wat achterstallig onderhoud plegen. Maar dit was een drukke zomer bij de Osteoporose Vereniging en in die zin al heel snel voorbij. Waar waren we onder meer zo druk mee?

Diagnosegesprek

We werkten bijvoorbeeld hard aan de voorbereiding van het webinar over voeding, dat inmiddels ook alweer geweest is. Mocht je het gemist hebben: terugkijken kan via onze website. Een ander belangrijk project was en is de informatievoorziening tijdens het gesprek met de arts waarin mensen de diagnose osteoporose krijgen. Wat had je zelf op dat moment graag willen horen? We organiseerden twee online dialoogsessies waarin dertien ervaringsdeskundigen hun ervaringen en behoefte aan informatie met elkaar bespraken.

Boekje met informatie

Ik was aanwezig bij die online sessies en vond het echt bijzonder aangrijpend om te horen hoe veel pijn en ellende mensen meemaken voordat ze de juiste diagnose en behandeling krijgen. Uit de sessies werd duidelijk dat er een grote behoefte is aan heldere informatie over de uitslag van de DEXA-scan en de behandelopties. Ook vinden mensen het belangrijk dat er na het diagnosegesprek ondersteuning is. Hoe gaan we verder met deze inbreng? We gaan een boekje met informatie en een invul-behandelplan maken waarin we ook de input van de zorgverleners meenemen. We houden je op de hoogte! (zie ook pag. 18).

Vitamine D

Verder werden we deze zomer onaangenaam verrast door een conceptadvies van het Zorginstituut Nederland (in opdracht van het ministerie van VWS) om na de doorgevoerde beperkingen van 2019 nu vitamine D maar helemaal uit het basispakket van de zorgverzekering te halen. Dit supplement zou dan alleen nog vergoed worden als je een tekort aan deze vitamine hebt, aangetoond via een bloedonderzoek. Allemaal met het oog op mogelijke kostenbesparingen.

Onze insteek: een vitamine D-supplement maakt negen van de tien keer onderdeel uit van de behandeling van osteoporose. Onderzoek geeft immers aan dat bij ouderen met osteoporose in 90% van de gevallen sprake is van een tekort. Dus waarom dan nog het bloed onderzoeken? Als mensen zelf vitamine D moeten gaan kopen, zal dat negatieve gevolgen hebben voor het consequente gebruik van vitamine D. De kosten voor de zorg stijgen door het extra bloedprikken en de belasting voor mensen in euro's en in 'gedoe' neemt toe. We hebben ons standpunt gedeeld met het Zorginstituut Nederland, en hebben duidelijk gemaakt dat we hun voorstel een heel slecht idee vinden. In de laatste Bot in Balans van 2021 laten we je weten wat de resultaten van deze belangenbehartiging zijn.

Ik kan dus wel zeggen: het was een drukke, maar ook heel inspirerende zomer. Met af en toe even een heerlijke middag



in de zon met een boek en regelmatig met vrienden wandelen, heb ik ook weer voldoende energie opgedaan om er ook in dit najaar weer met volle kracht tegenaan te gaan! Ik wens iedereen een prachtige herfst!

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 vervolgmil 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:

Marelise Eekhoff, Mariet Elting, Susan van Herpen, Eva Jacobs, Karin de Jong, Dimitra Micha, Sanne Treurniet, Barbara Wendt van de Pluijm, Albert van de Wiel, Paul Willems

Bestuur

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

Beeld

iStock, Shutterstock, Stoov.com

Vormgeving

Corine Voogt

Druk en verzending

Quantes, Rijswijk (ZH)

Oplage

2050 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 eindredactie.

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 geadverteerd 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 je arts.



4



Korset als hulpmiddel bij wervelfracturen

14



Je leefstijl veranderen: een wegwijzer

In gesprek over erfelijke osteoporose	7
Wat is erfelijke osteoporose?	8
Nieuwsflits, onze rubriek vol tips	10
Vragen aan het Vragenteam	12
Column:	
Magnesium – onbekend, wel belangrijk	13
Interview met voorzitter Harry van den Broek	16
Nieuws uit de vereniging	18
Meld je aan voor onze nieuwsbrief	20

“Het gevoel van onaantastbaarheid dat ik vroeger had, is verdwenen.”

RONALD - PAGINA 7