

Bot in Balans

“Ik zoek de
lichtpuntjes”

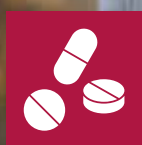
RUST IN
JE HOOFD
DOOR

mindfulness

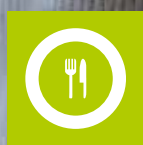
Bijwerkingen:
wat je moet weten



DIAGNOSE



MEDICATIE



VOEDING



BEWEGEN



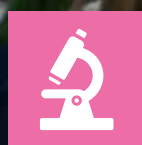
GRIP OP VERANDERING



EIGEN REGIE



ACTIVITEITEN EN WERK



ONDERZOEK



Terug- en vooruitkijken

En dan ineens liggen de pepernoten en kerstversieringen weer in de winkels. Het zal wel aan mij liggen, maar ieder jaar ervaar ik dat toch weer als een verrassing. Raar eigenlijk, zo'n besef dat 31 december een soort eindpunt is waarbij van alles tot stilstand komt. In werkelijk gaat de wereld natuurlijk gewoon door, ook voor wat betreft onze activiteiten voor betere osteoporosezorg.

Heel veel dank!

Maar laat ik de traditie volgen en hier terugkijken op het (bijna) afgelopen jaar. Het was een succesvol jaar, en daaraan hebben jullie een grote bijdrage geleverd. Dus ook namens mijn medebestuurleden en onze directeur dank aan jullie, onze leden. Ook dank aan de donateurs die onze projecten steunden. Dank aan onze vrijwilligers, die steeds klaar staan om mensen met osteoporose van goede informatie te voorzien. Een bijzonder dankwoord voor de groep zorgverleners die ons met raad en daad helpen. Zij zorgen voor de wetenschappelijke basis, zij dragen bij aan onze webinars, geven antwoorden op complexe vragen en steunen ons bij het opzetten en onderhouden van de website voor zorgverleners (osteoporosezorg.nl).

Hoogtepunten

Ik noem een paar hoogtepunten van 2025: we zijn gestart met een groot project om de kennis van osteoporose onder huisartsen en praktijkondersteuners te versterken. Ook was 2025 het jaar waarin een aantal nieuwe richtlijnen van kracht werden die relevant zijn voor de behandeling van osteoporose. Bij al deze richtlijnen hebben we luid en duidelijk de wensen en behoeften van patiënten ingebracht. Ook was het een succesvol jaar voor onze webinars: het aantal deelnemers groeide opnieuw en we ontvingen veel enthousiaste reacties.

Dat zijn slechts een paar van de vele hoogtepunten waar we trots op zijn. Trots, omdat we hiermee echt voor betere osteoporosezorg en –informatie aan het zorgen zijn. In bredere zin was 2025 op veel aspecten een soort keerpunt. De wereldorde is aan het schuiven. Alles lijkt te veranderen, en voor mijn gevoel niet de

goede kant op. Datzelfde proces heeft blijkbaar ook de politiek in Den Haag min of meer tot stilstand laten komen. In het afgelopen jaar was er weinig daadkracht te zien, ook op het gebied van de zorg. Hopelijk hebben de verkiezingen iets opgeleverd waarmee we weer rust en beleid krijgen.

Keuzes maken

Er is al wel een belangrijke conclusie te trekken. Al die veranderingen betekenen dat de dienstverlening vanuit instanties zoals de zorg er waarschijnlijk niet beter op gaat worden. Je zult dus meer voor jezelf moeten opkomen. Het loont daarom de moeite om je te verdiepen in de achtergronden, zodat je keuzes kunt maken die goed voor je zijn. Dat geldt vooral bij een chronische ziekte zoals osteoporose. Wij blijven in ieder geval ook in 2026 paraat om informatie, advies en tips te geven en om jullie vragen te beantwoorden. Dat is misschien een goed voornemen voor 2026: informeer je en kom voor jezelf op. En vooruit, nog een tip voor een goed voornemen: meer botbelastend bewegen, want dat is toch echt de basis van gezonde botten.

Namens het hele team van de Osteoporose Vereniging: Fijne en gezellige feestdagen gewenst en tot in 2026!

Harry van den Broek
Voorzitter 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 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

Aan dit nummer werkten mee:

Marijke van Duinhoven, Aja Al-Waely,
Esmee de Graaf-Marsé Lotte Hagendoorn,
Margreet L'homme, Anne Speckens,
Ans Taverne, Marianne van der Zalm,
Catharina, Marjon

Bestuur

Harry van den Broek, Trudy Blokdijk,
Corina den Broeder, Agnes Bruijn,
Renée van Pamelen, Thea Zaal

Beeld

Wanda de Jonge, MEO Filmt,
Arnaud Mooij, EchtMooij fotografie,
Yu Hua Yeh, Shutterstock

Vormgeving

Corine Voogt

Druk en verzending

Quantes, Rijswijk (ZH)

Oplage

4.300 exemplaren

© Osteoporose Vereniging 2025.

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 of geïnterviewden. 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



Rust in je hoofd met mindfulness

12



Bijwerkingen: wat je moet weten

Leven met osteoporose, het verhaal van Ans	7
Onderzoek uitgelicht: game als valpreventie	8
Alles wat je wilde weten over eiwitten	9
Nieuwsflits, handige en gezellige tips	10
Nalaten aan de Osteoporose Vereniging	14
We zoeken een nieuwe voorzitter	15
Wereld Osteoporose Dag: samen in actie	16
Column Breekbaar Sterk: De andere kant van pijnstillers	17
Nieuws uit de Vereniging	18
Beroep: fysiotherapeut	20



“Heerlijk om bezig te zijn met alles wat in mijn tuin groeit”

ANS TAVERNE - PAGINA 7