

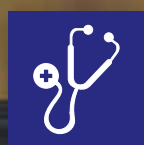
Bot in Balans

“Ik zet
snel
de knop
om”

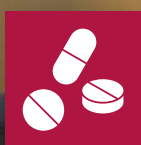
Bang om te vallen?

**DAAR KUN JE
IETS AAN DOEN!**

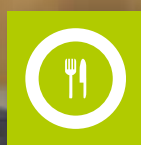
Wat mensen
met osteoporose
willen weten



DIAGNOSE



MEDICATIE



VOEDING



BEWEGEN



GRIP OP VERANDERING



EIGEN REGIE



ACTIVITEITEN EN WERK



ONDERZOEK



Van winter naar lente en andere veranderingen

Als je dit leest, bloeien de narcissen en tulpen. Maar terwijl ik dit schrijf, is de wereld een wit sprookje. Overal ligt een dik pak sneeuw. De zon schijnt prachtig door de besneeuwde takken. Het glinstert en het straalt. De vogels vliegen af en aan op de diverse voerplekken in mijn tuin. Zo mooi – ik probeer dan ook zoveel mogelijk buiten te zijn. Stevige schoenen aan en heerlijk aan de wandel. Maar vanochtend dacht ik na een paar stappen: oei, ik ga terug om mijn wandelstokken te halen. Die stokken gebruik ik normaal alleen in de bergen. Maar nu was het te glad en ik wilde beslist niet vallen en dan misschien iets breken.

Van alles verandert

Ik realiseerde mij weer eens te meer dat veel mensen met osteoporose hier elke dag mee te maken hebben. Altijd is er maar die vrees om te vallen en (weer) een botbreuk op te lopen. Hoe zorg je dat je huis zo is ingericht dat je kans om te vallen minimaal is? Hoe kom je veilig van A naar B? Dingen waar je voordien misschien nooit aan hebt gedacht. Er verandert veel als je osteoporose hebt. Aan die veranderingen, inclusief het valrisico, besteden we dit jaar extra aandacht in Bot in Balans.

Nieuws over medicijnen

In dit nummer is er ook aandacht voor medicijnen: Prolia (denosumab) is uit patent en daardoor zijn er nieuwe medicijnen met dezelfde samenstelling en werking op de markt. De zorgverzekeraars bepalen welke variant hun verzekerden krijgen. Ook komt er een nieuw medicijn op de Nederlandse markt: abaloparatide. Op blz. 13 en 14 vertellen we meer over beide veranderingen. Heb je nog vragen, bel of mail dan ons Vragenteam of neem contact op met je arts.

Als redactie maken we dit magazine altijd met veel plezier. Hoe zorgen we dat het tijdschrift uitnodigt tot lezen? Welke verhalen zijn interessant, welke tips zijn handig? Rondom de productie van elk nummer hebben we contact met heel veel verschillende mensen, die allemaal een bijdrage leveren. Door de lezer een kijkje te geven in hun leven met osteoporose. Door hun kennis als zorgprofessional of wetenschapper te delen. Door aansprekende foto's te maken van mensen die voor het blad worden geïnterviewd. Door het magazine helder en aantrekkelijk vorm te geven, met de juiste foto's, kleuren en illustraties.

Heel mooi rapportcijfer

We zijn best trots op Bot in Balans, maar wat vinden jullie, de lezers, er eigenlijk van? Vorig jaar vroegen we dat in een enquête. Het resultaat: een algehele waardering van 8,3! En veel waardevolle suggesties voor dingen die nóg beter kunnen. Wij gaan ermee aan de slag.

Voor nu: ook de lente is een prachtige tijd om erop uit te gaan. Geniet ervan!



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 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, Carlijn Enzerink
Hendrien Witte, Annette Zeelenberg

Aan dit nummer werkten mee:

Aja Al-Waely, Joop van den Bergh,
Tineke Dijkstra, Mariëlle van Echtelt-Buijs,
Esmee de Graaf-Marsé, Marissa Gerards,
Lieke Scheepers, Annelies Smit,
Ellen Smulders, Noor Tanoesetiko,
Rozan van der Veen,
Marianne van der Zalm

Bestuur

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

Beeld

Arnaud Mooij, EchtMooij fotografie,
Shutterstock

Vormgeving

Corine Voogt

Druk en verzending

Quantes, Rijswijk (ZH)

Oplage

3975 exemplaren

© Osteoporose Vereniging 2026.

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



Valangst, hoe kom je ervan af?

12



Nieuws over medicijnen

Leven met osteoporose, het verhaal van Noor	7
Onderzoek uitgelicht: de invloed vanijnstof op botten	8
Alles wat je wilde weten over calcium	9
Nieuwsflits, handige en gezellige tips	10
Wat patiënten echt willen weten	14
Thuis bewegen met onze video's	16
Column Breekbaar Sterk	17
Nieuws uit de Vereniging	18
Beroep osteoporose-consulent	20



“Ik zet de knop om en kijk hoe ik op een positieve manier verder kan”

NOOR TANOESETIKO - PAGINA 7