

Bot in Balans

“Ik heb
een nieuw
ritme
gevonden”

Osteoporose en werk

Wat als dat niet samengaat?

**Frame
Running**
(hard)lopen
met hulp

Samen: zo veel beter dan in je eentje

Ergens in het voorjaar klopte mijn buurvrouw op leeftijd bij ons aan. Konden wij haar helpen? Ze kreeg een nieuwe heup en zou midden in de zomer geopereerd worden. Omdat ze alleen is en haar kinderen ver weg wonen, wilde ze graag naar een zorghotel. Toen ze daar geen verwijzing voor kreeg, besloot ze dan maar te regelen dat er thuis goede zorg zou komen. Een handig bed voor in de huiskamer, een toiletverhoger, douchestoel en krukken. Een rollator en een grijpstok hadden wij nog staan. Daarnaast was ze bezig om thuiszorg aan te vragen. Dat bleek nog best ingewikkeld: wat is het juiste loket? En waar heb je eigenlijk recht op? Vragen waar meer mensen mee zitten. Op pagina 14 hebben we daarom de informatie op een rij gezet.

Verse maaltijd en een praatje

Ook steun uit de omgeving is belangrijk en handig. Kennen jullie dat liedje van The Beatles? *With a little help from my friends* – met een beetje hulp van mijn vrienden red ik het wel. Voor onze buurvrouw was dat precies zo. De ene buur reed haar naar het ziekenhuis voor de controles, de ander deed de vuilnisbakken of bracht een verse maaltijd. En ook af en toe een praatje hoorde er natuurlijk bij. De les die we er met z'n allen uit leerden: vragen is best moeilijk, en wij als burens kunnen ook zelf hulp aanbieden voordat er gevraagd wordt.

Medicijnwijzers

Over vragen gesproken: bij ons juni-magazine vroegen we om financiële steun voor het ontwikkelen van medicijnwijzers. Wat fijn om te zien dat veel mensen daar positief op gereageerd hebben. Dank daarvoor!

Ik ben zo brutaal om de vraag nog een keer onder de aandacht te brengen, want we zijn nog niet bij ons streefbedrag van € 5.000. Steunen kan nog steeds (pag. 19).

Een heel andere vorm van steun is het grote aantal reacties op onze twee achterbanraadplegingen. 2571 mensen hebben de vragenlijst over ervaringen in de zorg ingevuld. Fantastisch! Rond Wereld Osteoporosedag (20 oktober) brengen we de resultaten naar buiten. Ook de vragenlijst over de zorg bij polsbreuken wordt veel ingevuld. Meedoen kan tot en met 30 september (pag. 19).

Lotgenotenontmoeting

Er is veel behoefte aan lotgenotencontact binnen onze vereniging. Daarom onderzoeken we wat daarvoor een goede vorm zou zijn. Wil je meedenken? Laat het mij weten. Begin 2027 gaan we van start met de pilots.

Tot slot: ik genoot van het artikel over FrameRunning (pag. 16), iets waarvan ik nog nooit had gehoord. Heel bijzonder dat je met een dergelijk hulpmiddel kunt (hard)lopen. Weer eens een bewijs dat er altijd meer oplossingen en steun zijn dan je zelf alleen bedenkt.



Hendrien Witte

Directeur Osteoporose
Vereniging
[projecten@osteoporose-
vereniging.nl](mailto:projecten@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 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:

Joop van den Bergh, Adèle Bosch,
Rieky Calis, Saskia van Lieshout,
Renée van Pamelen, Marieke Struijk,
Bas Vierhout, 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,
Marc Bolsius, Shutterstock

Vormgeving

Corine Voogt

Druk en verzending

Quantes, Rijswijk (ZH)

Oplage

4350 exemplaren

© Osteoporose Vereniging 2026.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de eindredactie.

ISSN 1386-2650.



Bot in Balans wordt klimaat-neutraal gedrukt op papier met het Ecolabel keurmerk.

We zijn heel zorgvuldig bij het maken van dit magazine, maar fouten maken is menselijk. De redactie is niet verantwoordelijk voor schade die ontstaat doordat je een bepaalde beslissing neemt op basis van de artikelen. De externe auteurs of geïnterviewden zijn verantwoordelijk voor de informatie in de artikelen. De inhoud van advertenties is voor rekening van de adverteerders. Ben je van plan om op basis van een artikel actie te ondernemen, bijvoorbeeld over medicijnen of oefeningen, overleg dan eerst met je behandelaar.

4



Osteoporose en werk gaan niet altijd goed samen

16



FrameRunning: een bijzondere loopsport

Leven met osteoporose, het verhaal van Saskia	7
Column Breekbaar Sterk: Willen en kunnen	8
Alles wat je wilde weten over vitamine K	9
Nieuwsflits: handige tips	10
Verhalen die helpen	12
Onderzoek uitgelicht: ontwikkelingen rondom romosozumab	13
Thuiszorg: hoe regel je dat?	14
Nieuws uit de Vereniging	18
Beroep traumachirurg	20



“Mijn man en ik hebben al 25 jaar een eigen bedrijf”

SASKIA VAN LIESHOUT - PAGINA 7