

# Home

[vcex\_spacing size="50px"] [vcex\_heading text="Het platform van de osteoporose vereniging" tag="h2" font\_weight="600" text\_align="left" font\_size="24px" color="#015fa1"] [vcex\_heading text="Bot in Balans" tag="h2" font\_weight="600" text\_align="left" font\_size="48px" color="#015fa1"]

Gebruikersnaam

Wachtwoord

Onthoud mij

Inloggen

Nog geen account? [Klik hier](#)  
Wachtwoord vergeten? [Klik hier](#)



Ik

Ik

Je ondervindt beperkingen als gevolg van je aandoening. Maar je leven omvat meer dan dat. Wat vind je belangrijk en hoe kun je dat blijven doen? Wie betrek je daarbij en wat heb je nodig? Op het platform kun je gedachte en notities kwijt die je kunnen ondersteunen in het bepalen van je eigen route.



Activiteiten & Werk

Activiteiten & Werk

Activiteiten en werk zijn belangrijk. Hoe kun je het zo doen dat je het aan kunt? Als er iets bij komt, moet er ook iets af. Spreek erover met manager en collega's. Op het platform vind je artikelen en tips die je handvatten kunnen geven om je

te ondersteunen bij het bepalen van je volgende stap.



## Diagnose

### Diagnose

Laat de diagnose en adviezen van je arts eerst bezinken. Vraag naar verwachtingen, bijwerkingen en alternatieven en neem dan pas je beslissing. Op het platform vind je brede informatie die je kan gebruiken in het gesprek met de behandelaar zodat je samen kan beslissen over wat je gaat doen.



## Grip op Verandering

### Grip op Verandering

Vraag je af: wat wil en kan ik veranderen? Wat is mijn volgende stap en wanneer zet ik die? hoe houd ik het vol en wat heb ik daarvoor nodig? Wie kan ik erbij betrekken? Op het platform kun je diverse artikelen vinden die je op gedachte kunnen brengen en je handvatten kunnen geven om te kijken wat jij nodig hebt.



## Houding & Bewegen

### Houding & Bewegen

Botten hebben er baat bij dat ze worden belast. Begin met bewegen, sporten kan altijd nog. Kijk waar je plezier in hebt, dan houd je het makkelijker vol. Op het platform staan tips en kun je informatie vinden zodat je handvatten krijgt om te kijken welke vormen van beweging jij wilt oppakken, waar en met wie.



## Mobiliteit

### Mobiliteit

Je vrij en onafhankelijk kunnen bewegen is een groot goed. Hoe kun je afstanden overbruggen of verkleinen? Hoe voorkom je dat je voor vervoer afhankelijk wordt van een ander? Op het platform vind je artikelen die je op ideeën kunnen brengen zodat je zelf kunt bepalen wat in je eigen situatie het beste voor je is.



## Sociale omgeving

### Sociale omgeving

Je bent niet alleen op deze wereld. Als je last hebt van je gezondheid, kan de omgang met anderen ook veranderen. Met wie kun je praten, wandelen, sporten? Wie betrek jij? Op het platform kun je handvatten vinden die je kunnen ondersteunen zodat je zelf kunt kijken wie je betreft bij je leven.



## Voeding

### Voeding

Zwakke botten en gewrichten vragen om gezonde voeding. Makkelijker gezegd dan gedaan. Hoe verander je eetgewoontes en wat is goed voor jou? Op het platform vind je informatie over voeding en voedingsgewoonte. Deze artikelen kunnen je prikkelen om bewust te kijken naar je voeding en die aanpassingen te maken die voor jou van belang zijn.



## Wonen

### Wonen

Met zwakke botten wil je niet vallen. Dus is de vraag: hoe

veilig is je huis en je woonomgeving? En is het dat in de toekomst ook nog? Of is het tijd om te verhuizen? Op het platform vind je diverse informatie over alles wat met wonen te maken heeft. Wonen is immers meer dan je huis alleen.

```
[vcex_icon_box style="three" heading="Zoek informatie"
heading_type="h2" heading_transform="uppercase"
icon_type="openiconic" icon_color="#000000"
icon_background="#fdc300" icon_size="36px"
heading_letter_spacing="1px" icon_border_radius="50%"
icon_openiconic="vc-oi vc-oi-search"
css=".vc_custom_1464346384263{padding-right: 20px
!important;padding-left: 20px !important;}"]0ns platform staat
vol wetenschappelijke artikelen, off-topic berichten en alles
dat er tussen zit. Jij bepaalt welke informatie relevant
is.[/vcex_icon_box][vcex_icon_box style="three" heading="Sla
artikelen op" heading_type="h2" heading_transform="uppercase"
icon_type="entypo" icon_color="#000000"
icon_background="#fdc300" icon_size="36px"
heading_letter_spacing="1px" icon_border_radius="50%"
icon_entypo="entypo-icon entypo-icon-floppy"
css=".vc_custom_1464346390625{padding-right: 20px
!important;padding-left: 20px !important;}"]Artikelen kan je
opslaan in een eigen profiel. Zo heb je meteen een bron van
belangrijke informatie en jouw gedachtes
daarbij.[/vcex_icon_box][vcex_icon_box style="three"
heading="Maak actiepunten" heading_type="h2"
heading_transform="uppercase" icon_type="entypo"
icon_color="#000000" icon_background="#fdc300"
icon_size="36px" heading_letter_spacing="1px"
icon_border_radius="50%" icon_entypo="entypo-icon entypo-icon-
publish" css=".vc_custom_1464346407669{padding-right: 20px
!important;padding-left: 20px !important;}"]Zet de informatie
op het platform jouw in beweging? Maak actiepunten op jouw
persoonlijke profiel en houdt deze bij.[/vcex_icon_box]
```

## Stap 1.

als je nog geen profiel hebt klik je bij *'Nog geen account'* – [klik hier](#)

## **Stap 2. Invullen gegevens.**

Er worden gegevens gevraagd als naam, email, gebruikersnaam. Vul zoveel mogelijk velden in en druk op verzenden. Je ontvangt dan per omgaande een email in je postvak.

## **Stap 3. Gebruikersnaam en wachtwoord**

Je gebruikersnaam en wachtwoord kun je nu gebruiken om in te loggen en je kan aan de slag.

Je komt automatisch uit op je profielpagina.

Je profielpagina is je persoonlijke pagina waar jij alleen toegang hebt.

In de balk boven je profielpagina vind je 9 icoontjes.

Klik op het icoontje naar keuze en je vindt artikelen over het onderwerp van je keuze.

## **Stap 4. Ondersteuning nodig!**

Heb je vragen of ondersteuning nodig bij het aanmaken van een profiel of om in te loggen.

Bel dan met 088-5054300 (ma t/m vr van 9.00 uur tot 17.00 uur) of mail ons op [secretariaat@osteoporosevereniging.nl](mailto:secretariaat@osteoporosevereniging.nl).

We kunnen je dan ondersteunen bij de door jouw gestelde vraag.

Veel succes!

Met hartelijke groet

Angelique van Dam en Touria Idrissi  
(Osteoporose Vereniging)

[vcex\_spacing size="15px"]

Osteoporose, osteopenie of de gevolgen van een fractuur; het zijn chronische aandoeningen en dat betekent helaas dat je er je leven lang rekening mee zult moeten houden. Slecht nieuws!

Maar gelukkig zit er ook een positieve kant aan. Want er zijn veel aspecten van je leven waar je zelf mee aan de slag kunt om het verder verzwakken van je botten tegen te gaan.

De Osteoporose Vereniging brengt al vele jaren bezig alle thema's rond botgezondheid en botsterkte over het voetlicht. We overleggen regelmatig met onze leden, (zorg)professionals, verzekeraars en de overheid. We zijn er vooral om mensen met osteoporose, osteopenie of de gevolgen van fracturen te ondersteunen. Zodat zij hun eigen weg kunnen vinden en hun eigen manier van omgaan met hun aandoening.

Daarom hebben de website [botinbalans.nl](http://botinbalans.nl) ontworpen. Maak er een profiel aan en kijk er eens rond. Je zult verbaasd zijn van wat er allemaal kan!

[vcex\_spacing size="15px"]Dit platform is ontwikkeld om jou te ondersteunen bij vragen die je hebt als je leven niet meer vanzelfsprekend is.

Je kunt hier een profiel aan maken en kijk dan eens rond. We willen je prikkelen om op basis van je eigen afwegingen te bepalen wat jouw volgende stap is in het leven met...

Het concept is ontwikkeld door [Angelique van Dam](#) en gebaseerd op de ervaringen die mensen hebben in het leren leven met osteoporose. Het leven is meer dan de aandoening en de diagnose. Daarnaast ben jij degene die er mee leeft en het beste kan bepalen welke keuze, veranderingen, aanpassingen er mogelijk zijn om je jouw leven zo comfortabel mogelijk te houden. Praten over veranderen is eenvoudig, veranderingen realiseren vaak een proces waarbij je steuntje in de rug kunt gebruiken. Met [www.botinbalans.nl](http://www.botinbalans.nl) willen we daaraan bijdragen.