

Hone

[vcex_heading text= Bot in Balans tag= h2 font_weight= 600 text_align= left font_size= 48px color= #015fa1][vcex_spacing size= 50px][vcex_heading text= Het platform Bot in Balans van de Osteoporose Vereniging in onder constructie. Het is helaas niet meer mogelijk om een account aan te maken. Voor informatie over Osteoporose verwijzen wij je naar www.osteoporosevereniging.nl tag= h2 font_weight= 600 text_align= left font_size= 24px color= #015fa1]

Gebruikersnaam

Wachtwoord

Onthoud mij

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;} ]
Ons 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
```


Angelique van Dam en Touria Idrissi

gebruiken. Met www.botinbalans.nl willen we daaraan bijdragen.