Selbsthilfe

OSTEOPOROSE SELBSTHILFE ÖSTERREICH

KEINE CHANCE FÜR OSTEOPOROSE

Jahresbericht 2019

Vorwort

Als Osteoporose bezeichnet man eine über das normale Maß hinausgehende Brüchigkeit des Knochens, die durch eine Verminderung der Knochenmasse und eine Zerstörung der Knochenstruktur verursacht wird. Diese Knochen können schon bei geringer Belastung und/oder einfachen Stürzen brechen.

Jeder Mensch verliert mit zunehmendem Alter an Knochendichte und somit auch an Knochenstärke. Bei Frauen schreitet der Knochenschwund in Zusammenhang mit der hormonellen Umstellung nach der Menopause schneller fort. Deshalb sind Frauen nach den Wechseljahren häufiger von Osteoporose betroffen.

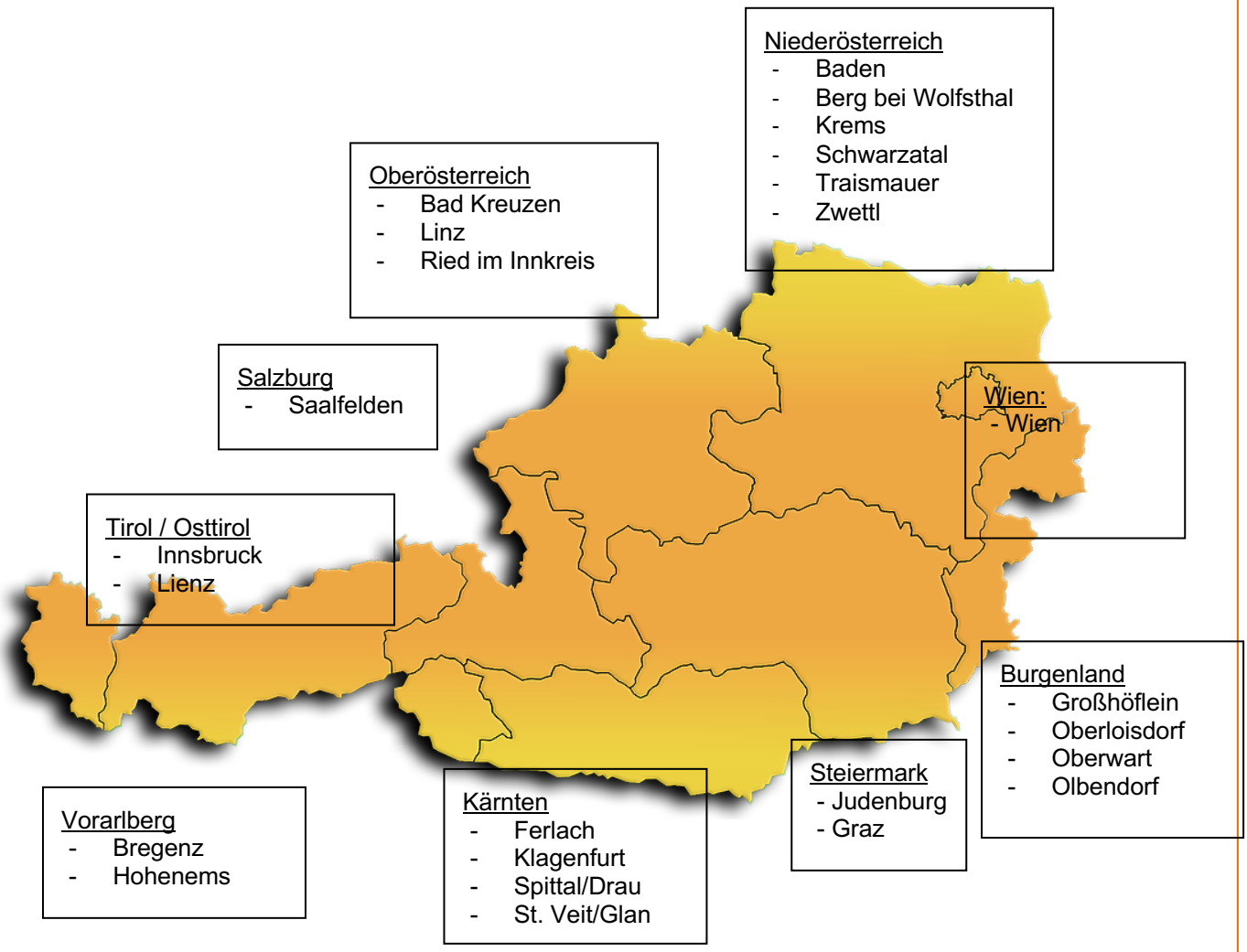
Man geht davon aus, dass jede 3. Frau und jeder 5. Mann einmal in seinem Leben einen durch Osteoporose verursachten Knochenbruch erleiden wird.

Selbsthilfegruppen unterstützen die eigenverantwortliche Bewältigung der Erkrankung und tragen so wesentlich zur Verbesserung der Lebensqualität Betroffner bei.

Neben dem regelmäßigen Austausch von Erfahrungen bieten die Gruppen ein breites Angebot von Informations- und Weiterbildungsveranstaltungen, gemeinsamen Aktivitäten sowie Osteoporose-Turnen und Funktionstraining an. Sie bieten Betroffenen sowie Angehörigen einen geschützten Raum für Austausch, gemeinsame Aktivität und ein tragfähiges Netzwerk.

Aufgeklärte und gut informierte PatientInnen sind eher bereit eine knochengesunde Lebensweise einzuhalten und eine konsequente Behandlung durchzuführen. Das beweisen internationale Studien.

1999 wurde der Dachverband Osteoporose Selbsthilfe Österreich gegründet. Es wurde mit drei Gruppen begonnen, mit dem Ziel, in allen Bundesländern Zugang zu Osteoporose Selbsthilfegruppen zu haben. Dieses Ziel wurde erreicht.



Vorstand

Österreichweit, engagieren sich erfahrene und motivierte Menschen, um der Osteoporose Selbsthilfe eine starke Stimme zu geben. Der Vorstand der „Osteoporose Selbsthilfe Österreich“ wird aus dem Kreis der ordentlichen Mitglieder gewählt.

Die Wahl fand im Oktober 2018 im Rahmen eines österreichweiten Vernetzungstreffens und Kongresses statt und es wurden folgende Personen in den Vorstand gewählt:

Präsidentin: Elisabeth Feichter, MAS

In Österreich gibt es flächendeckend in allen Bundesländern mindestens eine, in manchen Regionen sogar mehrere Osteoporose Selbsthilfegruppen. Durch ihre Aktivitäten und Initiativen gelingt es, die Osteoporose immer wieder in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu rücken und dadurch den Informationsstand der Bevölkerung über die Krankheit zu erhöhen. Durch die Erkrankung meiner Mutter an Osteoporose und die Tatsache, dass es keine Möglichkeit gab, sich mit Betroffenen auszutauschen, bewogen mich dazu, selbst eine Osteoporose Selbsthilfegruppe zu gründen.

Präsidentin elect: Christine Oberforcher

Ich engagiere mich in der Selbsthilfe, weil ich Frauen kennengelernt habe, die im Rollstuhl saßen wegen fortgeschrittener Osteoporose und weil ich beruflich mit Selbsthilfegruppen zu tun hatte. Dass inzwischen die meisten ÄrztInnen Osteoporose ernst nehmen und dass Osteoporose in der Öffentlichkeit ein Thema ist.

Kassier: Gerhard Hörhager

Der Grund für mein Engagement ist neben dem Interesse für das „Medizinische“ das Verwenden eines Teiles meiner Zeit für den Dienst am Nächsten. Ich bin dankbar, dass es mir immer so gut gegangen ist und hoffe, dass es noch lange so bleibt. Durch die Überalterung der Bevölkerung und den dadurch steigenden Kosten für die medizinische Versorgung wird Aufklärung und Prävention in Zukunft bei vielen chronischen Krankheiten noch wichtiger sein. Man kann sich ausmalen wie engagierte Selbsthilfegruppen damit umgehen.

Schriftführerin: Marianne Pfeifer

Wissenschaft und Leitlinien:

Univ. Prof. Dr. Kurt Weber

Universitätsklinik für Innere Medizin, Graz

Beiräte:

Maria Pommer, Osteoporose Selbsthilfe Judenburg

Maria Bruckner, Osteoporose Selbsthilfe Großhöflein

Geschäftsstelle:

Judith Mandl BSc MA

Wir freuen uns alle sehr auf das kommende Jahr und dessen Herausforderungen. Weiters möchten wir uns für das entgegengebrachte Vertrauen in der Vergangenheit bedanken. Im Jahr 2020 findet wieder eine Generalversammlung mit Neuwahlen statt. Wenn jemand Interesse an einer aktiven Mitarbeit im Vorstand hat, dann würden wir uns sehr freuen, wenn ihr euch bei uns meldet.

2019 auf einen Blick

Unsere Arbeit wird nur dann richtig effektiv, wenn möglichst viele der Betroffenen Menschen und deren An- und Zugehörige über die Krankheit Osteoporose und deren Selbsthilfe aufgeklärt werden können. Deshalb wurde neben den unzähligen Veranstaltungen innerhalb der Gruppen auch die Öffentlichkeitsarbeit gefördert. Hier ein kleiner Überblick über die Tätigkeiten des Dachverbandes „Osteoporose Selbsthilfe Österreich“.

Patientenhotline

Regionalreffen

Kochen für die Knochen

Präsentation bei Kongressen

.. ist auch Männersache

Weltosteoporosetag

Newsletter

Informationsfolder

Osteoporose betrifft auch Männer. Studien belegen, dass 13 Prozent der Männer über 50 Jahre von Osteoporose betroffen sind. Damit wird die bisherige Annahme, Osteoporose sei eine klassische Frauenkrankheit, beeindruckend widerlegt.
Das Bewusstsein daüfr, dass auch Männer von Osteoporose betroffen sein können, ist nach wie vor wenig ausgeprägt. Daher wird diese Diagnose gerade bei Männern häufig zu spät oder gar nicht gestellt.
Männer unterliegen den gleichen Risikofaktoren wie Frauen. Zu beachten ist allerdings auch, dass Osteoporose ebenfalls als Folge von zB Magen-Darm-Erkrankungen, Erkrankungen der Schilddrüse, bei Laktoseintoleranz, bei Hormonstürungen, nach einer länger dauernden Kortisontherapie oder einer Therapie mit Testosteron-Antagonisten bei Prostatakarzinom auftreten kann.

So wie Frauen regelmäßig ihren Gynäkologen zur Routineuntersuchung aufsuchen, ist dies ebenso für Männer beim Urologen empfehlenswert.Der Facharzt für Urologie ist vermehrt mit männlichen Patienten konfrontiert und daher prädestiniert dafür, eine Osteoporose Risikoabklärung beim Mann durchzuführen. Eine Schärfung des Bewusstseins für die Osteoporose des Mannes, sowohl bei Ärzten als auch bei Patienten ist anzustreben.

Aus diesen Gründen war es uns wichtig, Printmedien zu entwickeln, welche Personen auf dieses Problem aufmerksam machen.

Die Folder wurden auf der einen Seite durch die Mitglieder der Selbsthilfegruppen an die Gesundheitseinrichtungen in der Region sowie an interessierte Personen verteilt. Auf der anderen Seite wurden sie von der Geschäftsstelle an Einrichtungen im Gesundheitswesen versendet. Die Druckwerke können jederzeit bei der Geschäftsstelle kostenfrei bestellt werden.

OSTEOPOROSE
RISIKOFAKTOREN

BESONDERS GEFÄHRDET SIND SIE, wenn bei Ihnen mindestens einer der folgenden Risikofaktoren vorliegt:

UNBEEINFLUSSBARE RISIKEN
- Erbanlagen: Osteoporosefälle in der Familie
- Alter (je älter, desto höher das Risiko)
- Knochenbrüche nach leichten Stürzen

BEEINFLUSSBARE RISIKEN
- Geringes Körpergewicht – Body Mass Index (BMI) unter 20
- Calcium- und/oder Vitamin D-Mangel
- Hormonmangel (Testosteron)
- Rauchen
- Mangelnde körperliche Aktivität
- Häufige Stürze
- Bewegungseinschränkung und/oder Bewegungsunfähigkeit - Immobilität

Es gibt zahlreiche Erkrankungen (wie z.B. Schilddrüsenüberfunktion, Magen-Darmerkrankungen wie Zöliakie, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Testosteronmangel nach Prostatakrebs) oder Medikamente (z.B. Cortison), die Ihr persönliches Risiko an Osteoporose zu erkranken erhöhen. Einen wissenschaftlich anerkannten Risikotest finden Sie unter: www.aktion**gesunde**knochen.at und als Broschüre bei Ihrem Arzt, in der Apotheke oder bei der Aktion gesunde Knochen (siehe Seite 9).

OSTEOPOROSE
THERAPIE

VORAUSSETZUNG FÜR EINE ERFOLGREICHE OSTEOPOROSETHERAPIE IST **EIGENVERANTWORTUNG.**

Die Osteoporose ist eine chronische Erkrankung und eine Verbesserung kann nur durch eine konsequente Veränderung des Lebensstils und eine medikamentöse Langzeittherapie erreicht werden.

Die bestmögliche Unterstützung hierfür erhalten Sie in einer der qualitätsgesicherten Osteoporose Selbsthilfegruppen des Dachverbandes der österreichischen Osteoporose Selbsthilfegruppen (Kontakt siehe S. 9).

Durch eine OPTIMALE KOMBINATION folgender 9 BEHANDLUNGS-SÄULEN können Sie lernen mit Osteoporose zu leben, Knochenbrüche verhindern, langfristig Ihre Lebensqualität verbessern und weiterhin ein aktives und selbstbestimmtes Leben führen:

- ▷ 1 KNOCHENSTARKE ERNÄHRUNG
- ▷ 2 KÖRPERLICHES TRAINING
- ▷ 3 SELBSTHILFE
- ▷ 4 STURZPROPHYLAXE
- ▷ 5 MEDIKAMENTE
- ▷ 6 SCHMERZTHERAPIE
- ▷ 7 KYPHOPLASTIE / VERTEBROPLASTIE
- ▷ 8 REHABILITATION
- ▷ 9 HÜFTPROTEKTOREN

MEDIKAMENTÖSE
THERAPIE

Als Basistherapie bei Osteoporose ist auf eine Sicherstellung der täglichen Zufuhr von mindestens 1.000 mg Kalzium und ausreichend Vitamin D3 (800 – 1.000 I.E.) zu achten.

Für die OSTEOPOROSETHERAPIE bei Männern sind Alendronat, Risedronat, Zoledronat, Teriparatid und Denosumab zugelassen.

Goldstandard der Osteoporosebehandlung bei Männern sind BISPHOSPHONATE.

BISPHOSPHONATE lagern sich an der Oberfläche der Knochen an und verhindern dadurch den Abbau der Knochen. Zu ihnen zählen:

ALENDRONAT (Fosamax 10mg) 1 Tablette täglich

RISEDRONAT (Actonel 35mg) 1 Tablette wöchentlich

ZOLEDRONAT (Aclasta, Zometa) wird als Infusion appliziert

TERIPARATID (Forsteo) regt die Zellen zu vermehrter Knochenbildung an und wird einmal täglich unter die Haut gespritzt.

DENOSUMAB (Prolia) hemmt die Aktivität der Zellen, die für den Knochenabbau zuständig sind und vermindert dadurch den Knochenmasseverlust. Es wird halbjährlich als Injektion verabreicht.

▷ Ein auf Sie optimal abgestimmtes Behandlungskonzept aus den 9 SÄULEN DER OSTEOPOROSETHERAPIE kann bis zu 73 % aller osteoporotischen Brüche verhindern.

LEBEN MIT OSTEOPOROSE
SELBSTHILFE

DURCH CHRONISCHE ERKRANKUNGEN BEDINGTE EINSCHRÄNKUNGEN IM TÄGLICHEN LEBEN KÖNNEN GEMEISTERT WERDEN.

▷ GESUNDHEIT LERNEN – BESSER LEBEN Kurse vermitteln Ihnen unkompliziert anhand von vielen praktischen Beispielen Wissen über und Sicherheit im täglichen Umgang mit der Erkrankung.

Sie bieten Raum für Austausch mit Gleichgesinnten, zum Ausprobieren von Neuem und fördern den selbstbewussten Umgang mit Ihrer Gesundheit.
Auskünfte über die GESUNDHEIT LERNEN–BESSER LEBEN Kurse finden Sie unter: www.gesundheit-lernen.at oder bekommen Sie unter: 0316-48 32 58 60

▷ Selbsthilfegruppen können Ihnen bei der Erhaltung Ihrer Lebensqualität helfen, indem sie Ihr Verständnis für die Krankheit verbessern und Sie mit wichtigen Informationen versorgen.
Auskünfte über Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe erhalten Sie ebenso bei der Aktion gesunde Knochen.

AKTION GESUNDE KNOCHEN
Tel.: 0316-48 32 58 60
Fax: 0316-48 32 58 12
e-mail: info@aktion**gesunde**knochen.at
Herrengasse 3/3/517, 8010 Graz
www.aktion**gesunde**knochen.at

QR-CODE mit dem Smartphone scannen.

Gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung.

Impressum: Aktion gesunde Knochen
c/o ÖGG – Österreichische Gesellschaft für Gesundheit
Herrengasse 3/3/517 • 8010 Graz
Tel.:+43 316 48 32 58 60
Freiwillige MFG Treuhand-Fonds, Impressum

© AC Wien 2015, 2020/21

Aktion gesunde Knochen
KEINE CHANCE FÜR OSTEOPOROSE

OSTEOPOROSE

... ist (auch) MÄNNERSACHE.

www.aktion**gesunde**knochen.at

Gefördert aus den Mittel der Sozialversicherungen

Regionaltreffen

Der Dachverband Osteoporose Selbsthilfe Österreich der Österreichischen Osteoporose Selbsthilfegruppen wurde 1999 gegründet und feiert 2019 20-jähriges Jubiläum.

Der Dachverband ist bestrebt, ein österreichweites Netz an Selbsthilfegruppen zu etablieren. Ziel ist es einen einheitlichen Qualitätsstandard für alle Gruppen zu erreichen. Aufgabe des Dachverbandes ist es ebenso, die Aus- und Weiterbildungen der Selbsthilfegruppen-LeiterInnen und Informationsveranstaltungen für die Öffentlichkeit zu organisieren und mit Unterstützung der Gruppen durchzuführen.

Insgesamt fanden 5 Regionaltreffen statt. Hier noch ein paar Eindrücke:

Am Samstag den 19. Oktober veranstalteten wir unser Regionaltreffen West. In Innsbruck. Bei diesem Treffen, an dem ca. 30 TeilnehmerInnen aus Vorarlberg und Tirol vertreten waren, konnten wir zwei ReferentInnen aus unterschiedlichen Bereichen begrüßen: Fr. Vera Prissmann (Dipl. TCM Ernährungsberaterin) und Dr. Kurt Moosburger (Facharzt für Innere Medizin, Sport- und Ernährungsmediziner). Bei den Fragen der Mitglieder und den danach folgenden Diskussionen war trotz dem Unterschied Komplementärmedizin und Schulmedizin immer das Ziel zum Wohle des

Abschliessend sind wir uns einig, dass wir durch dieses Treffen ein Stück weitergekommen sind.

Gefördert aus den Mittel der Sozialversicherungen

Kochen für gesunde Knochen

Osteoporose und knochengesunde Ernährung gehören zusammen. Die Rolle der knochengesunden Ernährung bei der Prävention und Behandlung von Osteoporose ist gewichtig. Nur wenn wir wissen, welche Nährstoffe wir mit welchen Lebensmitteln zu uns nehmen und welche Auswirkungen diese auf die Knochengesundheit haben, sind wir in der Lage eigenverantwortliche und nachhaltig auch mit Hilfe der Ernährung auf die Stabilität unserer Knochen einzuwirken. Ein gesunder Knochen befindet sich in einem ständigen Auf- und Abbau.

Ende Juni wurden die von Gruppenmitgliedern eingesandten Rezepte bewertet und in einem Folder zusammengefasst. Der Anspruch an den Folder war von allen Seiten hoch, denn es sollten darin leicht nachkochbare Beispiele vorgestellt werden, wie sie sich einen ganzen Tag knochengesund ernähren können – vom Frühstück bis zum Abendessen.

Wir versendeten diese Folder an die Selbsthilfegruppen, Einrichtungen des Gesundheitswesens und an Arztpraxen. Inzwischen ist die Nachfrage sehr gut und die Einrichtungen bestellen diese Folder ständig nach, sodass wir schon nachdrucken lassen mussten.

Gefördert aus den
Mittel der Sozialversicherungen

Präsentationen bei Kongressen

Osteoporoseforum

Von 9. – 11. Mai fand auch heuer wieder das Osteoporose Forum in St. Wolfgang statt. Christine Oberforcher, Thiemo Puntigam und Judith Mandl nahmen nicht nur an der Veranstaltung teil, sondern repräsentierten mit einem Informationsstand die Osteoporose Selbsthilfe Österreich. Es konnten dadurch wieder neue Kontakte zu ÄrztInnen geknüpft werden.

Wiener Osteoporosetag

Am 10. Oktober fand der Wiener Osteoporosetag im Rathaus statt. Das Thema dieser Veranstaltung lautete: Beweglich bleiben – mobil sein! Den ganzen Tag konnten Interessierte sich bei Vorträgen und zahlreichen Ausstellern informieren und persönliche Anliegen mit ExpertInnen besprechen.

Patientenhotline

Kooperation mit Aktion Gesunde Knochen

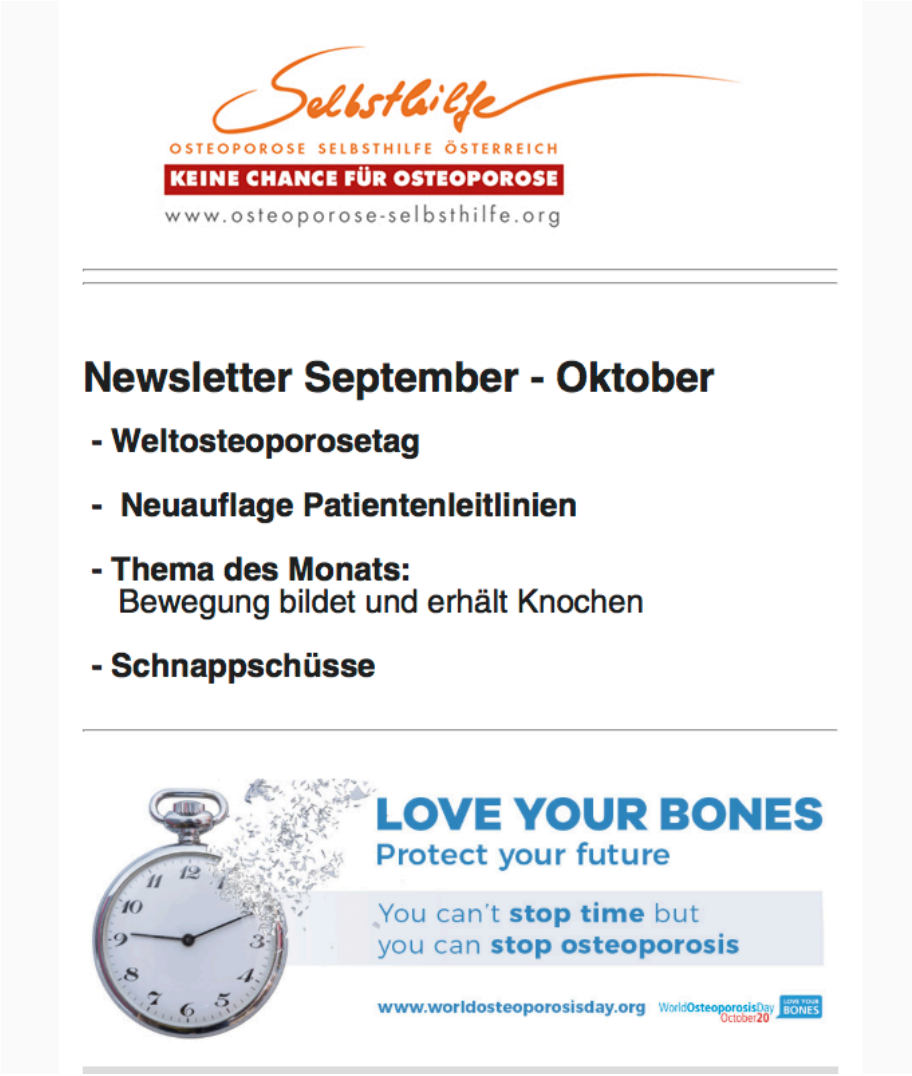
Vor fast 20 Jahren wurde die Initiative „Aktion gesunde Knochen gegründet. Es handelt sich hierbei um eine unabhängige und gemeinnützige Initiative der Österreichischen Gesellschaft für Gesundheit, die im interdisziplinären Dialog gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse einer breiten Öffentlichkeit zugänglich machen will.

Die Patientenhotline der Aktion gesunde Knochen und Osteoporose Selbsthilfe Österreich ist von Montag bis Donnerstag zwischen 10.00 und 13.00 Uhr für PatientInnen und deren An- und Zugehörige von einem Beratungsteam besetzt. Außerhalb dieser Zeiten können Fragen per Mail gesendet werden und sie werden so rasch als möglich bearbeitet.

Insgesamt konnten im letzten Jahr fast 180 PatientInnen bzw. An- und Zugehörige per Telefon oder E-mail beraten werden.

Newsletter

In Kooperation mit der Aktion Gesunde Knochen, wird ein 2-monatiger Newsletter erstellt. Dieser beinhaltet Informationen rund um die Osteoporose. Alle Interessierten können diesen Newsletter kostenlos abonnieren und bekommen ihn per E-mail zugesandt.



Impressum

Osteoporose Selbsthilfe Österreich
Breitenweg 7c, 8042 Graz
Tel.: 0316 / 48 32 58 60