

Selbsthilfe

OSTEOPOROSE SELBSTHILFE ÖSTERREICH

KEINE CHANCE FÜR OSTEOPOROSE

Jahresbericht 2020

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.

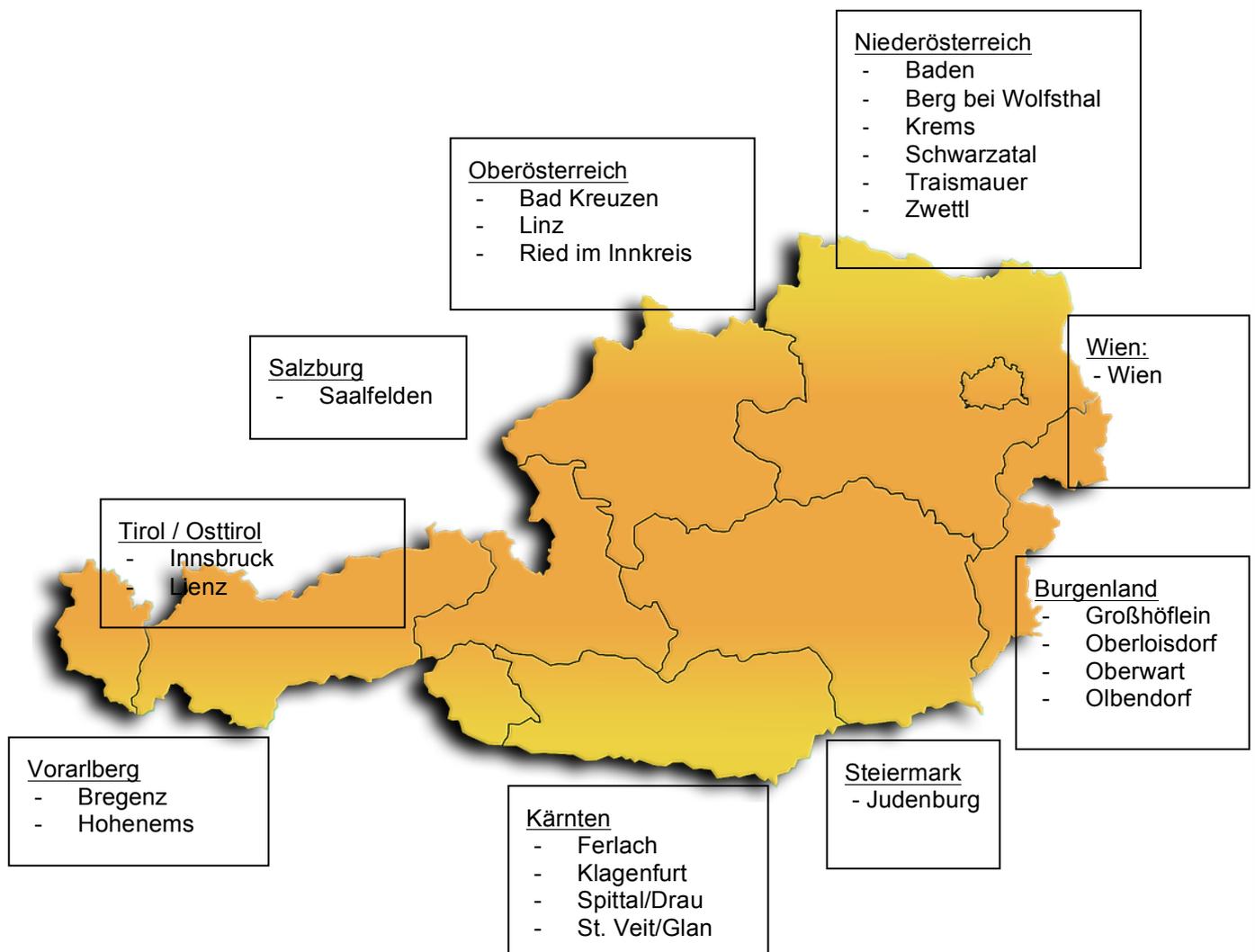
Man geht davon aus, dass jede 3. Frau und jeder 5. Mann einmal in seinem Leben einen durch Osteoporose verursachten Knochenbruch erleiden wird.

Selbsthilfegruppen unterstützen die eigenverantwortliche Bewältigung der Erkrankung und tragen so wesentlich zur Verbesserung der Lebensqualität Betroffener 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 2020 im Rahmen der Generalversammlung bei der „20 Jahre Osteoporose Selbsthilfe Österreich“, Online-Feier statt und es wurden folgende Personen in den Vorstand gewählt:



Präsidentin: 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. Es freut mich sehr, dass inzwischen die meisten ÄrztInnen Osteoporose ernst nehmen und dass Osteoporose in der Öffentlichkeit ein Thema ist.



Präsidentin elect und Schriftführerin: Marianne Pfeifer

Ich war lange Mitglied der Osteoporose Selbsthilfegruppe in Bregenz und habe im Oktober 2020 die Leitung dieser Gruppe übernommen. Ich freue mich durch meine Funktionen als „Präsidentin elect“ und „Schriftführerin“ einen wichtigen Beitrag zur österreichweiten Selbsthilfe leisten zu können. 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.



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.

Wissenschaft und Leitlinien:

Univ. Prof. Dr. Kurt Weber

Innere Medizin, Universitätsklinik Graz

Prim. A. D. Dr. Hans Concin

Frauenheilkunde, Bregenz

Beiräte:

Maria Pommer, Osteoporose Selbsthilfe Judenburg

Maria Bruckner, Osteoporose Selbsthilfe Großhöflein

Heidemarie Primig, Osteoporose Selbsthilfe Bregenz

Elisabeth Feichter, Osteoporose Selbsthilfe Lienz

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 2021 finden wieder regionale Vernetzungstreffen statt.

2020 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 Veranstaltungen innerhalb der Gruppen auch die Öffentlichkeitsarbeit gefördert. Hier ein kleiner Überblick über die Tätigkeiten des Dachverbandes „Osteoporose Selbsthilfe Österreich“:

*Magazin
„Wirbelwind“*

Patientenhotline

*20 Jahre Feier &
Generalversammlung*

*Veröffentlichung
„gesundes Österreich“*

*Veröffentlichung
„lichtblick“*

*Information:
Folder & Website*

Weltosteoporosetag

Newsletter

Information: Folder & Website

Die meisten Betroffenen von Osteoporose sind über 50 Jahre alt und haben nicht immer die Möglichkeit, sich durch moderne Medien über ihre Erkrankung und über Selbsthilfegruppen zu informieren. Vor allem in der jetzigen Zeit fallen viele Gruppensitzungen aufgrund von Covid-19 aus. Viele Mitglieder haben Angst vor einer Ansteckung bei persönlichem Austausch und Interessierte wissen oft gar nicht, wie Selbsthilfe-Gruppentreffen gestaltet sind. Um auch in dieser schwierigen Zeit möglichst viel Informations- und Aufklärungsarbeit zu leisten, haben wir in diesem Jahr besonders viele Folder an Gruppenmitglieder, Interessierte und beratende Stellen versendet. Laut Marktforschung sind Folder immer noch die Stars unter den Printmedien. Informationen können kurz und bündig zusammengefasst werden, sie sind leicht verständlich geschrieben und enthalten alle wichtigen Informationen auf einen Blick. Die Druckwerke können jederzeit bei der Geschäftsstelle kostenfrei bestellt werden, was auch in diesem Jahr von vielen Gesundheitseinrichtungen und Privatpersonen genutzt wurde.

Außerdem haben wir für unsere Technik-affinen Mitglieder und Interessenten eine komplette Überarbeitung und Optimierung unserer beratenden Website „Aktion gesunde Knochen“ veranlasst. Hier finden Osteoporose-PatientInnen Informationen zu allen Teilbereichen der Erkrankung. Von Wissensvermittlung zu Risikofaktoren, Symptomen und der Diagnose, über Therapie-, Medikamenten und Behandlungsinformationen, bis hin zu Präventivmaßnahmen durch Ernährung, Bewegung und Sturzprävention ist alles vertreten. Jedes Monat wird hier ein neuer Artikel zum Thema Osteoporose veröffentlicht um LeserInnen stets am neuesten Stand zu halten.

20 Jahre Osteoporose-Selbsthilfe Österreich

Heuer war vieles "anders" und das stellte uns tagtäglich vor neue Herausforderungen. Da uns die Sicherheit und Gesundheit unserer Mitglieder sehr am Herzen liegt haben wir uns bei der diesjährigen Abhaltung des Osteoporose-Selbsthilfe-Kongresses für ein digitales Format entschieden. Der Dachverband Osteoporose Selbsthilfe Österreich lud alle Osteoporose Selbsthilfegruppen zu einem großen Online-Kongress mit dem Titel „Darüber reden, statt darunter leiden“ auf unsere Website www.osteoporose-selbsthilfe.org ein.

Die Osteoporose Selbsthilfe Österreich hat ihr 20-jähriges Bestehen in diesem Jahr online gefeiert, da die Corona-Situation für das eigentlich geplante persönliche Zusammentreffen in Wien leider zu unsicher war. Trotzdem ist es uns gelungen, unseren Mitgliedern alle Vorträge und Inhalte in Form von aufgezeichneten Videos zu bieten.



[Startseite](#) | [Über uns](#) | [Selbsthilfegruppen](#) | [Osteoporose](#)

KONTAKT



+43 316 48 32 58 60

Kongress 2020

"Darüber reden, statt darunter leiden"



HERZLICH WILLKOMMEN bei unserem **Online-Kongress** zur Feier des **20-jährigen Bestehens** der Osteoporose Selbsthilfe Österreich! Hier findet Ihr den Zugang für das Live-Meeting der Generalversammlung, ausgewählte Vorträge zum Thema Osteoporose und Videos zum Thema Selbsthilfe.

Folgende Vorträge sind dadurch für alle Mitglieder seit dem 23. Oktober 2020 online abrufbar:

- Vortrag: "Auf die Osteoporose NICHT vergessen - was t(h)un?"
Dr. Maya Thun, Internistin
- Vortrag: "Epidemiologie von Hüftfrakturen: Evidenz aus Österreich und Vorarlberg"
Mag. Dr. Wolfgang Brozek
- Vortrag: "Selbsthilfe gestern - heute - morgen"
Mag.a Monika Maier & Gabriele Suppan, MA
- Video: "Selbsthilfe Timeline: 20 Jahre im Überblick"

Vortrag: "Auf die Osteoporose NICHT vergessen - was t(h)un?"
Dr. Maya Thun, Internistin



Vortrag: "Epidemiologie von Hüftfrakturen: Evidenz aus Österreich und Vorarlberg"
Mag. Dr. Wolfgang Brozek



Generalversammlung 2020

Im Rahmen unserer 20 Jahr Feier fand am 24. Oktober 2020 die diesjährige Generalversammlung statt. Als Plattform wurde das Video-Konferenz-Tool „zoom“ verwendet. Allen Mitgliedern wurden vorab eine Anleitung zum Einstieg in Zoom und der detaillierte Ablauf der Generalversammlung per Post zugesandt.

Es freut uns sehr, dass so viele unserer Mitglieder daran teilgenommen haben und dass von jeder Gruppe Vertreter anwesend waren. Die Generalversammlung hat um 09:00 Uhr begonnen und war folgendermaßen gegliedert:

Am Samstag (24.10.2020) begrüßte unsere ehemalige Präsidentin, Elisabeth Feichter, die Anwesenden und eröffnete somit die Generalversammlung. Anschließend wurde nach Feststellung der Beschlussfähigkeit das Protokoll der letzten Generalversammlung von den Anwesenden genehmigt. Es folgten der Bericht der Präsidentin und der des Kassiers. Bei der Wahl des Vorstandes wurde Christine Oberforcher zur neuen Präsidentin der Osteoporose Selbsthilfe Österreich gewählt. Neue Stellvertreterin und gleichzeitig Schriftführerin ist Maria Anna Pfeifer. Es freut uns sehr, dass unsere ehemalige Präsidentin Elisabeth Feichter auch weiterhin als Beirat im Vorstand tätig ist. Der Vorstand wurde einstimmig gewählt und es gab keinerlei Einwände. Nach der Wahl ging es weiter mit einem kurzen Rückblick auf die letzten 20 Jahre und einem Kurzbericht der Geschäftsstelle. Christine Oberforcher bedankte sich bei Elisabeth Feichter für ihren jahrelangen unermüdlichen Einsatz für die Osteoporose Selbsthilfe und bot einen kurzen Ausblick in die Zukunft mit ihrem großen Anliegen, die Gemeinschaft zu stärken. Abschließend sprach Gabriele Suppan, Gründungsmitglied der Osteoporose Selbsthilfe Österreich, über die Möglichkeiten, die uns die Digitalisierung bietet. Sie ermutigte unsere Mitglieder dazu, auch selbst digitale Treffen zu organisieren. Das ermöglicht es, den wichtigen Informations- und Erfahrungsaustausch innerhalb der Selbsthilfe-Gruppen auch in dieser schwierigen Zeit aufrecht zu erhalten. Die Erkenntnisse und Ergebnisse wurden anschließend in einem Protokoll zusammengefasst und den Gruppen zugesendet.

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.

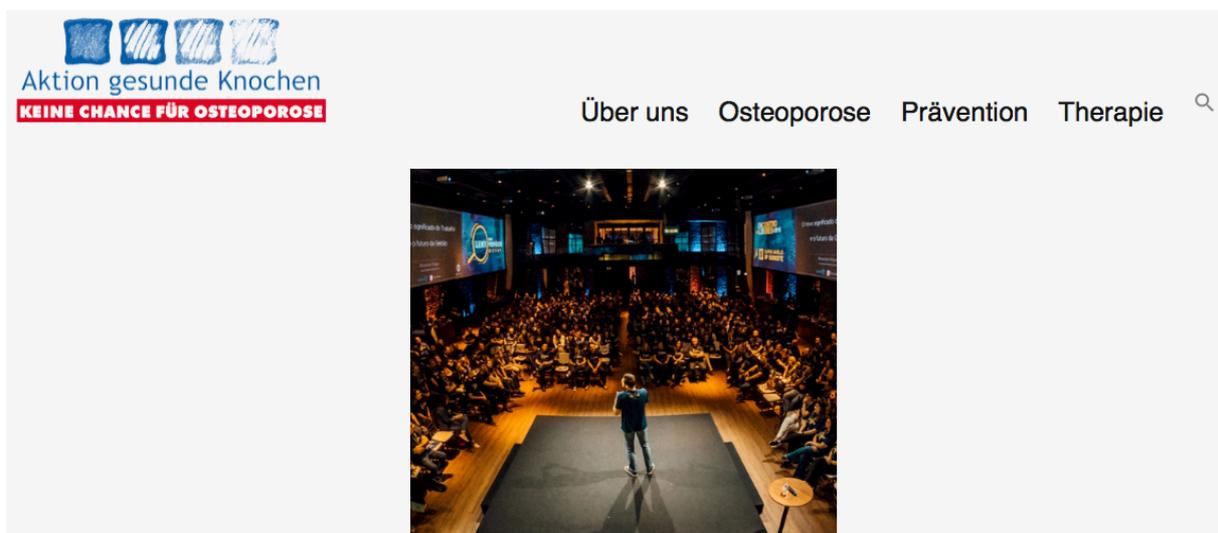
Die Patientenhotline der Aktion gesunde Knochen und Osteoporose Selbsthilfe Österreich ist von Montag bis Donnerstag zwischen 10.00 und 13.00 Uhr für PatientInnen und deren An- und Zugehörige von einem Beratungsteam besetzt. Außerhalb dieser Zeiten können Fragen per Mail gesendet werden und sie werden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

Insgesamt konnten im letzten Jahr fast 200 PatientInnen bzw. An- und Zugehörige per Telefon oder E-mail beraten werden.



Weltosteoporosetag

Der 20. Oktober ist Weltosteoporosetag. Das Thema, das von der International Osteoporosis Foundation für das Jahr 2020 weltweit vorgeschlagen wurde war „This is Osteoporosis“ – Das ist Osteoporose. Auch heuer war es uns wichtig, ein deutliches Zeichen zu setzen. Da es leider nicht möglich war, Veranstaltungen abzuhalten, konzentrierten wir uns vor allem auf Online- und Print-Medien um Aufmerksamkeit auf die Erkrankung „Osteoporose“ zu lenken. Das Thema „Das ist Osteoporose“ ermöglichte es uns, die vielen alltäglichen Probleme aufzuzeigen, die mit Osteoporose einhergehen.

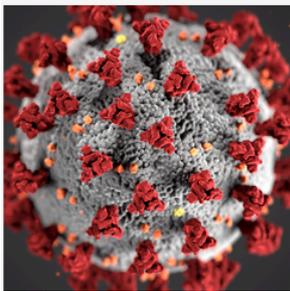


Welt-Osteoporose-Tag 2020: „Das ist Osteoporose“

Der 20. Oktober ist Welt-Osteoporose-Tag. An diesem Tag wird weltweit die Wichtigkeit von Prävention, Diagnose und Behandlung von Osteoporose in den Mittelpunkt gerückt. Dieser Tag ist eine besondere Gelegenheit, zu der Menschen rund um den Globus gemeinsam auf die immense Belastung, die durch Osteoporose verursacht wird, aufmerksam machen. Gesundheits-Experten, medizinisches Personal, Politiker und die Bevölkerung sind gefragt – denn wir alle spielen eine zentrale Rolle darin, Informationen zu Osteoporose zugänglich zu machen und zu verbreiten.

Newsletter

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



Knochengesund durch die Corona-Zeit



Osteoporose rund um die Welt: Nordamerika



Koordinations- und Gleichgewichts-...



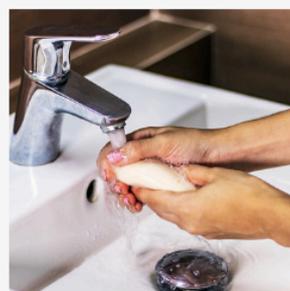
Osteoporose rund um die Welt: Europa



Osteoporose-Prävention



Osteoporose rund um die Welt: Australien



Keine Chance für Corona!



Osteoporose rund um die Welt: Südamerika



Knochenstarke Bewegungs-Tipps



Osteoporose rund um die Welt: Afrika



Welt-Osteoporose-Tag 2020: „Das ist Osteoporose“



Osteoporose rund um die Welt: Asien

Veröffentlichungen

Natürlich versuchen wir neben Online-Medien auch den Print-Medien-Bereich möglichst gut abzudecken. Wir schicken regelmäßig Artikel zu verschiedenen Zeitungen, Zeitschriften und Magazinen und freuen uns heuer ganz besonders über die großen Veröffentlichungen in „lichtblick“ (Selbsthilfe-Magazin für Oberösterreich) und in „Gesundes Österreich“ (Magazin für Gesundheitsförderung und Prävention).

„lichtblick“ druckte ein Patientinnen-Portrait von Hilde Schröckeneder aus der Osteoporose-Selbsthilfegruppe Ried im Innkreis. Sie berichtet darin von der Entstehung der Selbsthilfegruppe in Ried, von ihrem Leben mit Osteoporose und davon, wie sehr ihr der Zusammenhalt, der Austausch und die Aktivitäten in der Gruppe dabei helfen.

In „Gesundes Österreich“ konnte Elisabeth Feichter, ehemalige Präsidentin der „Osteoporose Selbsthilfe Österreich“ in einem Interview „Die stille Krankheit“, die Aktivitäten des Dachverbands und die Angebote der Selbsthilfegruppen beschreiben und damit hoffentlich vielen LeserInnen näher bringen.

September 2020

Bewegung für starke Knochen

PROF. HILDE SCHRÖCKENEDER



Beim wurde im Zuge einer Untersuchung die Diagnose Osteoporose festgestellt. Zufällig hielt kurz danach Professor Weber von der Uniklinik Graz in Ried einen Vortrag über diese Krankheit. Da ich nicht viel darüber wusste, ging ich hin, um mich zu informieren. Nach dem Vortrag blieben noch einige Betroffene, um Fragen zu stellen. Professor Weber überzeugte uns, wie außerordentlich wichtig es ist, eine Selbsthilfegruppe zu gründen – dann diese schicksalhafte, meist unbemerkte Krankheit verbindet ins Bewusstsein der Menschen kommt und vielen geholfen werden kann. Genau, genau! 2009 starteten wir unsere Osteoporose-Selbsthilfegruppe in Ried im Innkreis. Bei unseren vierteljährlichen Stammtischen mit Kurzreferaten wird immer viel gefragt, auch der Erfahrungsaustausch und die Gespräche über Probleme mit der Erkrankung sind für alle sehr wertvoll. Vorträge mit ExpertenInnen erhalten und Unsicherheiten beseitigt werden. Die wöchentliche Bewegungstherapie mit unserer Turnprofessorin tut uns allen richtig gut und um unseren Knochen in keine Ruhe zu lassen, unternehmen wir Wanderungen. Anschließend die gute Gemeinschaft und der Zusammenhalt unserer Osteoporose-Selbsthilfegruppe ist für uns ganz besonders wichtig. Das macht alle so wohlhülfen, freut uns sehr und wir sind begeistert, dass die vielfältigen Angebote und Aktivitäten von unseren Mitgliedern auch nach über zehn Jahren noch immer sehr gerne angenommen werden. Erwähnen möchte ich noch die großartige Unterstützung durch unseren Dachverband Selbsthilfe Oberösterreich.

Ein berührendes Beispiel
Gerlinde rief an und fragte, ob sie in unsere Osteoporose-Selbsthilfegruppe kommen kann. Sie lebe zwar in Lams, besuche aber oft ihre Mutter in Ried und konnte es sich einstellen, bei unseren Veranstaltungen mit dabei zu sein. Sehr gerne nahmen wir sie auf. Gerlinde war mit solcher Freude dabei, machte alles mit – bis sie leider schwer erkrankte wurde. Sie überlebte nach Ried und obwohl es für durch die Chemotherapie sehr schlecht ging, schleppte sie sich immer wieder zu unseren Treffen – so lange, bis es für sie unmöglich wurde. Nur noch sie was der Selbsthilfegruppe durfte sie auch knapp vor ihrem Tod noch besuchen. Sie bedankte sich und sagte: „Ich war so gerne bei euch!“ Zum einen war es für uns alle sehr traurig, Gerlinde zu verlieren, zum anderen hat es doch sehr gut getan, mitzuerleben, wie viel wir ihr geben konnten.

„Aktivitäten, wie beispielsweise das gemeinsame Wandern, werden von unseren Mitgliedern sehr gut angenommen.“

Hilde Schröckeneder, Osteoporose-Selbsthilfegruppe Ried im Innkreis

Info & Kontakt: Hilde Schröckeneder | Tel.: 0752 81543 | E-Mail: hilde.schroekeneder@gmail.com

SELBSTHILFE

Die stille Krankheit

Der Dachverband Osteoporose Selbsthilfe Österreich setzt auf Bewusstseinsverbesserung und PatientInnenbeteiligung und hat ein starkes Netzwerk aufgebaut.

TEXT: GABRIELE WAGNER

Es ist noch nicht lange her, dass Osteoporose nur als eine Folge der Wechseljahre und damit als reine Frauensache wahrgenommen wurde. Heute weiß man, dass stattdessen gehen nicht nur jede dritte Frau, sondern auch jeder fünfte Mann über 50 Jahre einen Knochenbruch erleidet, der auf Osteoporose zurückzuführen ist. Da die Krankheit häufig jahrelang symptomlos und still verläuft, wird sie allerdings oft erst erkannt, nachdem es schon dazu gekommen ist. Denn durch Osteoporose werden die Masse und Dichte der Knochen vermindert und ihre Struktur zerstört. Sie können schon bei geringer Belastung oder einfachen Stürzen brechen. Das kann gravierende Folgen haben – so etwa starke Schmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit oder Wirbelsäulenveränderungen nach Wirbelkörperbrüchen bis hin zu Behinderung und Pflegebedürftigkeit nach den gefährlichsten Hüftbrüchen.

Die Aktivitäten des Dachverbands
Der 1999 auf Initiative der „Aktion gesunde Knochen“ gegründete Dachverband Osteoporose Selbsthilfe setzt daher darauf, das Bewusstsein bei den Betroffenen und in der Öffentlichkeit zu verbessern und die PatientInnenbeteiligung zu fördern. „Wir haben ein österreichweites Netz von Selbsthilfegruppen aufgebaut, wir organisieren Informationsveranstaltungen und sorgen für ein gemeinsames Auftreten“, erklärt die Dachverbands-Präsidentin Elisabeth Feichter. Weiters wird ein Newsletter erstellt, der alle zwei Monate erscheint, und jährlich finden Veranstaltungen statt. Vergangenes Jahr lautete das Motto dafür „Kochen für die Knochen“.

Die Angebote der Selbsthilfegruppen
Heute umfasst das Selbsthilfenetzwerk rund 30 Gruppen in ganz Österreich. Die einzelnen Gruppen organisieren sich selbst und stellen das Programm individuell zusammen. „Das reicht von klassischen Austauschrunden sowie Vorträgen und Fragestunden mit ExpertInnen über Kochkurse bis hin zu den für Osteoporose Betroffene so wichtigen vielfältigen Bewegungsangeboten – etwa Präventions-Turnen, Therapeutisches Tanzen mit PhysiotherapeutInnen, Nordic-Walking oder Tanzworkshops“, so Elisabeth Feichter. Osteoporose erfordert es, den Lebensstil konsequent zu ändern und eine vielseitige Therapie einzuhalten. Die gegenseitige Unterstützung in den Selbsthilfegruppen motiviert Betroffene dazu, in Corona-Zeiten hat sie jedoch vielfach gefehlt, denn sämtliche Gruppenaktivitäten wurden zum Schutz der meist älteren PatientInnen abgesagt. „Es gab zwar einige Online-Turngruppen, aber keinen direkten Austausch. Ein an alle Mitglieder ausgesandter Brief mit aktuellen Informationen und persönlichen Wünschen wurde deshalb von vielen sehr geschätzt“, sagt Elisabeth Feichter. „Das wollen wir daher beibehalten.“

Elisabeth Feichter, Präsidentin des Dachverbands Osteoporose Selbsthilfe Österreich

INFO & KONTAKT
Osteoporose Selbsthilfe Österreich
Herengasse 3/35/17
8010 Graz
Ansprechbares: Elisabeth Feichter
Tel.: 0316 48 32 38 60
oebf@osteoporose-selbsthilfe.org
www.osteoporose-selbsthilfe.org

Gesundes Österreich 39

Impressum

Osteoporose Selbsthilfe Österreich
Herrengasse 3/3/517, 8010 Graz
Tel.: 0316 / 48 32 58 60