

# *Jahresbericht 2022*

# 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.

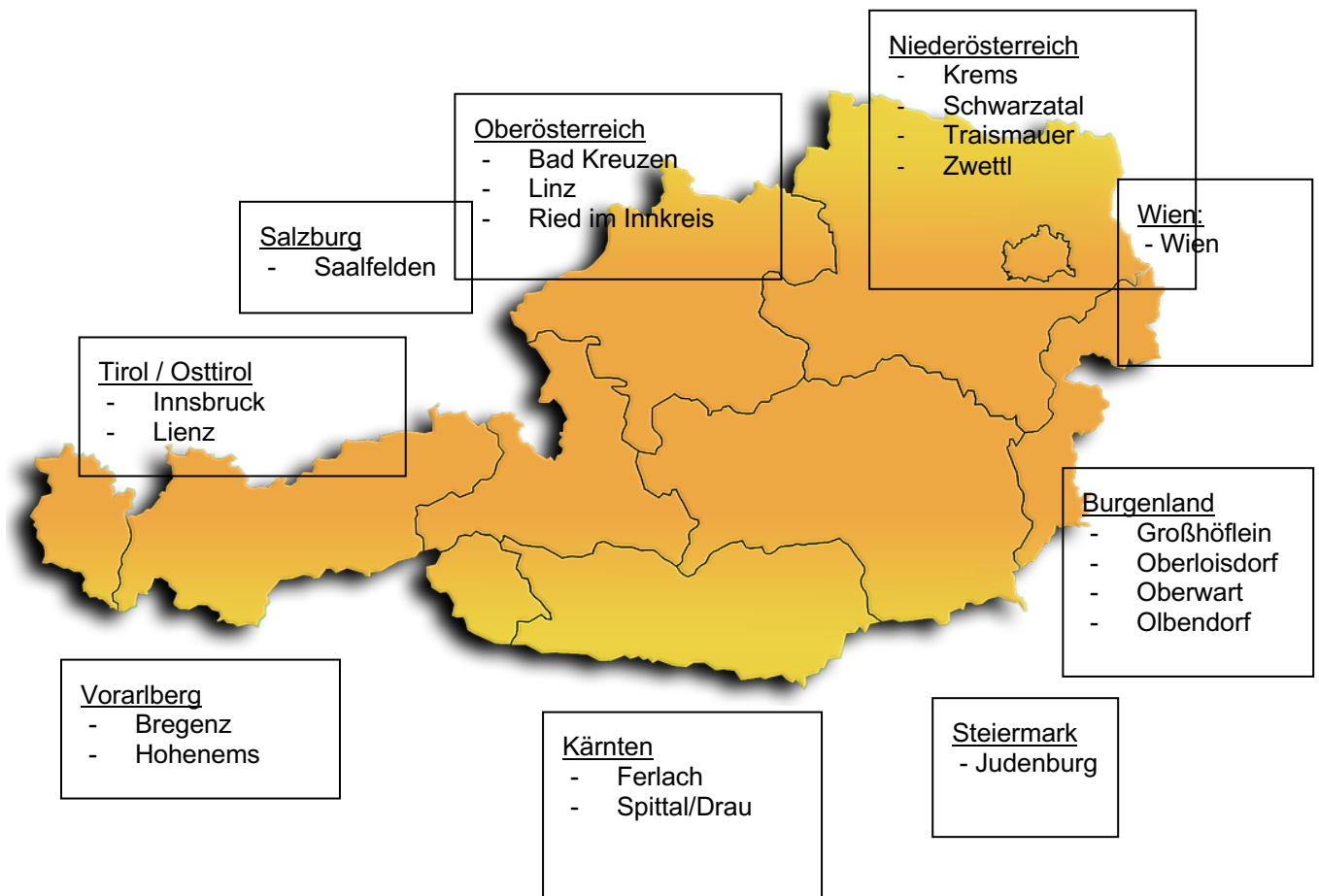
Man geht davon aus, dass jede 3. Frau und jeder 5. Mann einmal in seinem Leben einen durch Osteoporose verursachten Knochenbruch erleiden wird.

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.



Salzburg  
- Saalfelden

Oberösterreich  
- Bad Kreuzen  
- Linz  
- Ried im Innkreis

Niederösterreich  
- Krems  
- Schwarztal  
- Traismauer  
- Zwettl

Wien:  
- Wien

Tirol / Osttirol  
- Innsbruck  
- Lienz

Burgenland  
- Großhöflein  
- Oberloisdorf  
- Oberwart  
- Olbendorf

Vorarlberg  
- Bregenz  
- Hohenems

Kärnten  
- Ferlach  
- Spittal/Drau

Steiermark  
- Judenburg

# 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 2022 im Rahmen der Generalversammlung beim Kongress der Osteoporose Selbsthilfe Österreich 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:**

Peter Alber            Osteoporose Selbsthilfe Spittal

Maria Bruckner      Osteoporose Selbsthilfe Großhöflein

Elisabeth Feichter Osteoporose Selbsthilfe Lienz

Maria Pommer        Osteoporose Selbsthilfe Judenburg

Heidemarie Primig Osteoporose Selbsthilfe Hohenems

Simon Wilma          Osteoporose Selbsthilfe Innsbruck

#### **Geschäftsstelle:**

Judith Mandl BSc MA

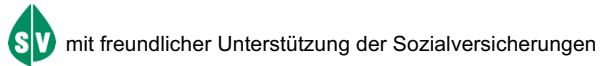
Wir freuen uns alle sehr auf das kommende Jahr und dessen Herausforderungen. Weiters möchten wir uns für das entgegengebrachte Vertrauen in der Vergangenheit bedanken. Im Jahr 2023 finden wieder Regionaltreffen statt.

# *2022 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“:

- Folder und Webside PatientInneninformation prämenopausale Osteoporose
- Kongress in Linz
- PatientInnenhotline
- Weltosteoporosetag
- Newsletter

# Folder und Webside



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.

Heuer wurde der Folder: **Prämenopausale Osteoporose** erstellt:  
<https://www.osteoporose-selbsthilfe.org/newsletter>

# Kongress in Linz



mit freundlicher Unterstützung der Sozialversicherungen

Der Dachverband der Osteoporose Selbsthilfe Österreich wurde im Jahr 1999 mit drei Gruppen gegründet und hatte sich zum Ziel gesetzt, ein österreichweites Netz von Selbsthilfegruppen auszubauen. Jedes 2. Jahr findet ein österreichweites Treffen statt um auch gleichzeitig die Generalversammlung abzuhalten. Dieses Jahr fand es am 21. und 22. Oktober 2022 in Linz statt.

Es freut uns sehr, dass so viele Personen und Gruppen an diesem Treffen teilgenommen haben. Wir freuen uns sehr, dass mehr als 40 Personen bzw. ca. 17 Gruppen an dieser Veranstaltung teilgenommen haben.

Am 21. Oktober 2022 war es nun soweit und Gruppen aus folgenden Bundesländern reisten an: Niederösterreich, Oberösterreich, Osttirol, Steiermark, Vorarlberg, Tirol, Burgenland, Wien und Kärnten. Der Freitag wurde folgendes Programm abgehalten: Zu Beginn wurde die Gäste von unserer Präsidentin Christine Oberforcher begrüßt und dann ging es schon los.

**1. Vortrag:** Die Rolle der Frauenhormone in der Osteoporose über die Zeit - Prim. Dr. Dr. Hans Concin, Facharzt für Frauenheilkunde Conclusio: Osteoporose Prävention mit Frauenhormonen wird international kontrovers diskutiert, es gibt dazu sehr viele Studien zu diversen Behandlungen die selbst von den FachärztInnen mit Fingerstipzengefühl durchgeführt werden müssen.

**2. Vortrag:** Knochen und Muskeln - die Geschwister im Körper - Dr. Kurt A. Moosburger, Facharzt für Innere Medizin, Sport- und Ernährungsmediziner Conclusio: Es kommt nicht so sehr drauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird, körperliche Aktivität bereichert das Leben.

**3. Vortrag:** Stolperstein auf den Weg zum Glück - Dr. Franz Köb, Wirtschaftspädagoge Conclusio: Statt 30 gute Tage pro Monat, erwarte ich lieber nur einen.

Am Samstag dem 22. Oktober 2022. An diesem Tag fand auch noch die 2-jährliche Generalversammlung statt. Es freut uns sehr, dass wieder neue Vorstandsmitglieder



gefunden haben, die den Verein aufrechterhalten. Der Vorstand setzt sich nun aus folgenden Personen zusammen: Obfrau: Christine Oberforcher (SHG Bregenz) Schriftführerin: Marianne Pfeifer (SHG Bregenz) Kassier: Gerhard Hörhager (SHG Innsbruck) Beirat: Elisabeth Feichter (SHG Lienz) Maria Pommer (SHG Judenburg) Heidi Primig (SHG Hohenems) Wilma Simon (SHG Innsbruck) Maria Bruckner (SHG Großhöflein) Peter Alber (SHG Spittal)



# *PatientInnenhotline*

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

Auch heuer fand am 20. Oktober 2022 der Weltosteoporosetag statt. Dieses Jahr unter dem Motto: Prämenopausale Osteoporose. Besonders nach Pandemiezeiten, wo wir Kontakte einstellen mussten, war es wichtig durch Printmedien auf Osteoporose aufmerksam zu machen.

Deshalb wurde ein ExpertInnenpool gegründet - welche die Inhalte erarbeitet hat. Ablauf: - Gründung ExpertInnenpool inkl. Vorstand und PatientInnen - Inhalte wurden erarbeitet - Übergabe an eine Grafikagentur - Überprüfung der Daten - Druck - Versand an alle Selbsthilfegruppen und Einrichtungen des Gesundheitswesens Informationen in leicht verständlicher Sprache und Formulierung Hohe Alltags- und Praxisrelevanz Zugang zu Informationen Alle diese Ziele wurden erreicht.

Durch den regen Austausch zwischen ExpertInnen und PatientInnen konnten Informationen in leicht verständlicher Sprache dargestellt werden. Auch der Zugang zu diesen Informationen ist sehr niederschwellig.

Durch Wiederbestellung von Praxen konnte eine hohe Alltags- und Praxisrelevanz gewährleistet werden.

# *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 E-Mail zugesandt bekommen.