WIND Wirbel

Aktion gesunde Knochen
KEINE CHANCE FÜR OSTEOPOROSE

MITGLIEDERINFORMATION DES DACHVERBAND DER ÖSTERREICHISCHEN OSTEOPOROSE SELBSTHILFEGRUPPEN
MÄRZ 2013

GRIPS statt Gips

Knochenbrüche vermeiden

Editorial 2

Einer ist genug - Osteoporotische Knochenbrüche können verhindert werden 4

Knochenbruch als Glücks-FALL 6

Gesundheit kann man lernen - in jedem Alter und es ist nie zu spät 8

Gruppengeflüster - Selbsthilfegruppen - in Wort und Bild 10

LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Ein langer Winter mit traumhaften Bedingungen für Sportler und Liebhaber der rauen Natur geht langsam zu Ende und verspricht langersehnte wärmende Sonnenstrahlen, die nicht nur angenehm, sondern im Hinblick auf die Osteoporose für uns alle von ganz besonderer Bedeutung sind.

Als Skilehrerin war ich persönlich wieder einige Monate in der begnadeten Situation, regelmäßig mehrere Stunden täglich im Freien körperlich aktiv sein zu dürfen. Mit großer Sorge erfüllt mich allerdings die Tatsache, dass für viele Mitglieder unserer Osteoporose Selbsthilfegruppen und für die meisten Älteren der Winter leider eine absolut gefürchtete und verletzungsträchtige Jahreszeit voll Inaktivität und manchmal sogar Isolation ist.

Wie wichtig es ist, Knochenbrüche zu vermeiden oder zumindest nach einer erlittenen Fraktur größte Aufmerksamkeit auf die Ursache und die Verhinderung weiterer Frakturen zu richten, hat der Aufruf der Internationalen Osteoporose Foundation IOF anlässlich des Welt Osteoporose Tages im Herbst gezeigt. „Einer ist genug“ lautete das Thema mit dem dringlichen Hinweis „Ihr ERSTER BRUCH sollte zugleich Ihr letzter sein“!

Unvorstellbar, dass 80% der Patienten nach einer erlittenen Knochenfraktur kein Angebot zu einer Osteoporose Abklärung erhalten! Betroffene, die nicht diagnostiziert werden und denen dadurch eine Osteoporose Behandlung verwehrt bleibt, tragen nach dem ersten Bruch ein doppelt so hohes Risiko, einen weiteren Knochenbruch zu erleiden.

Angesichts dieser Fakten und der Tatsache, dass jeder 3. erwachsene Österreicher bereits mit einer chronischen Erkrankung lebt, ist es notwendig, dass der Information und Schulung von Patienten größtes Interesse zukommt. Die Europäische Patienten Akademie veranstaltet in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Gesellschaft für Gesundheit spezielle Kurse für Betroffene und ihre Angehörigen, in denen Fähigkeiten und Kompetenzen erworben werden, mit einer chronischen Krankheit besser umgehen zu können und die Lebensqualität durch mehr Aktivität, Selbstbestimmung und Eigenverantwortung zu bereichern. *„Gemeinsam miteinander voneinander lernen“* lautet das Motto!

Mit den besten Wünschen
für die Gesundheit und mit herzlichen Grüßen

Elisabeth Feichter
Präsidentin der Osteoporose Selbsthilfe Österreich

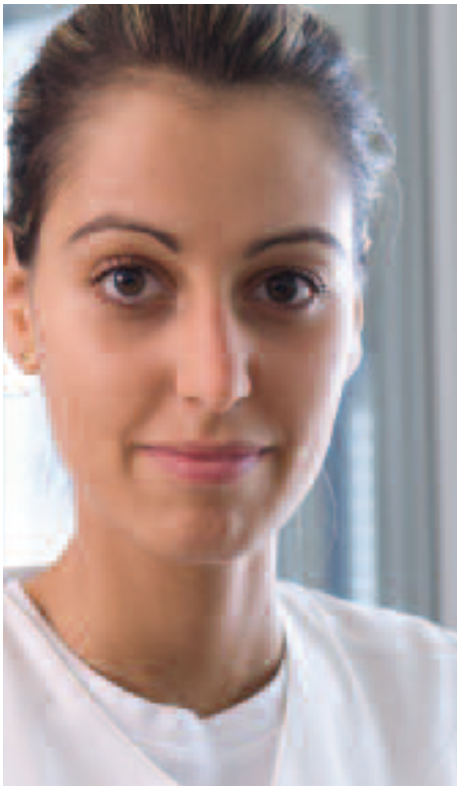
Auf Biegen und Brechen...

Nicht alle Knochenbrüche, aber viele Frakturen bei Menschen über 50 gehen auf eine Osteoporose zurück und könnten verhindert werden.

Rechtzeitige Diagnose und Behandlung der Osteoporose können nachweislich (weitere) Brüche vermeiden.
Leider wird diese Tatsache häufig ignoriert. So werden zwar die Knochenbrüche bestens versorgt, aber die Osteoporose schreitet unbemerkt voran – bis es zum nächsten Knochenbruch kommt – und zum nächsten – und zum nächsten – und zum nächsten ...

IMPRESSUM: Herausgeber: Dachverband der Österreichischen Osteoporose Selbsthilfegruppen, Breitenweg 7c, 8042 Graz, Tel. +43 (0)316-48 32 48, Fax. +43 (0)316-47 42 66, www.aktion**gesunde**knochen.at, Layout & Grafik: www.kommunikation.cc, Fotos: NBHA, IOF, Fotolia, AGK, Photo Alto

Einer ist genug – Osteoporotische Knochenbrüche können verhindert werden



Schätzungen zufolge ereignet sich weltweit alle drei Sekunden ein osteoporotischer Bruch.

Bis zu eine von zwei Frauen und einer von fünf Männern im Alter von 50 Jahren wird innerhalb ihrer/seiner verbleibenden Lebenszeit eine Fraktur erleiden.

Für Frauen im Alter über 45 Jahren führen Frakturen infolge von Osteoporose zu mehr Krankenhausaufenthaltstagen als viele andere Erkrankungen, eingeschlossen Diabetes, Herzinfarkt und Brustkrebs.

Jede dritte Frau und jeder fünfte Mann über 50 wird im Laufe seines Lebens eine osteoporotische Fraktur erleiden. Schätzungen zufolge findet weltweit alle drei Sekunden eine „Fragilitätsfraktur“ statt. In Summe sind das weltweit 25.000 Frakturen pro Tag und 9 Millionen Frakturen pro Jahr. Das menschliche Leid in Zusammenhang mit diesen Zahlen ist immens und die wirtschaftliche Last für die Gesundheitssysteme ist gigantisch. Bereits im Jahr 2005 betrugen die Gesamtkosten im Zusammenhang mit osteoporotischen Frakturen in Europa 32 Milliarden € (!!) pro Jahr und diese Tendenz ist, da der Anteil an älteren Menschen in der Bevölkerung immer weiter zunehmen wird, steigend.

Dabei wissen wir sehr genau, wie wir einen Großteil der frakturgefährdeten Personen erkennen könnten. Denn wer heute eine Fragilitätsfraktur erleidet, wird sich in Zukunft sehr wahrscheinlich eine weitere Fraktur zuziehen. Tatsächlich sind Personen, die bereits eine Fraktur erlitten haben, im Vergleich zu Personen, die sich noch keinen Knochen gebrochen haben, doppelt so gefährdet eine weitere Fraktur zu erleiden. Beinahe die Hälfte der Patienten, die aufgrund einer Schenkelhalsfraktur behandelt werden, haben sich bereits früher einen Knochen gebrochen.

BISHERIGE STRATEGIEN

Die bisherige Strategie der Gesundheitssysteme war es, die Anzahl von Frakturen durch medikamentöse Therapien zu verringern.

Diese Medikamente sind in der Tat sehr effektiv und haben die Frakturrate sowohl bei Personen mit als auch ohne vorherige Fraktur und sogar bei solchen die bereits mehrere Frakturen erlitten haben, verringert. Das waren gute Maßnahmen, um die Qualität der Versorgung für frakturgefährdete Patienten zu verbessern und die Verteilung der Mittel effektiver zu gestalten.

Bedauerlicherweise wurde es bis dato versäumt, Strategien und Möglichkeiten zu entwickeln, um auf die erste Fraktur zu reagieren. Das ist der Grund dafür, warum heute die Gesundheitssysteme auf der ganzen Welt daran scheitern, die zweite, beziehungsweise weitere, darauf folgende Frakturen, zu vermeiden. Leider werden nur die wenigsten Patienten, die eine erste Fragilitätsfraktur erleiden, darüber aufgeklärt, dass ihrem Knochenbruch eine Osteoporose zugrunde liegen könnte.
Sie werden keiner Osteoporose Abklärung zugeführt und erhalten keine Osteoporose Therapie, um weitere Frakturen zu vermeiden.

Es ist höchste Zeit, diese Lücke in der Behandlung von osteoporotischen Frakturen zu schließen. In vielen Ländern wurde bereits erkannt, dass es diese Herausforderung jetzt zu bewältigen gilt. Es wurden und werden neue Strategien in der Versorgung von osteoporotischen Frakturen entwickelt. Die beiden vorrangigen Ziele sind eine Verringerung der Folgefrakturrate sowie eine Einsparung bei den enormen Kosten für die Gesundheitssysteme, die durch die hohe Rate an Folgefrakturen entstehen.

Verhindern Sie Ihren ersten Knochenbruch. Überprüfen Sie Ihre Risikofaktoren:

Auch wenn Sie noch keine Fraktur erlitten haben, sollten Sie sich aller anderen Faktoren, die Ihr Osteoporose- und Fragilitätsfraktur-Risiko erhöhen, bewusst sein. Dazu gehören:

- ✓ Verminderung der Körpergröße um 3 cm
- ✓ früh einsetzende Menopause (IM ALTER VOR 45 JAHREN)
- ✓ langfristige Glucocorticoidtherapie (PREDNISON ODER PREDNISOLON) für 3 Monate oder länger
- ✓ Erkrankungen des Verdauungstrakts wie beispielsweise Morbus Crohn oder Zöliakie
- ✓ familiäre Belastung durch Osteoporose + rheumatoide Arthritis + primärer/sekundärer Hypogonadismus bei Männern + Untergewicht (BMI <19 KG/M2)
- ✓ Lebensstilfaktoren wie Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, wenig körperliche Aktivität sowie niedrige Kalzium- und Vitamin D-Zufuhr

Schenkelhalsfrakturen sind die gefürchtetste Folge einer Osteoporose

Wirbelkörpereinbrüche werden trotz häufiger chronischer Schmerzen nicht erkannt und nicht behandelt. Ist ein Wirbelkörper gebrochen, ist das Risiko einen weiteren Bruch zu erleiden um das Sechsfache erhöht.

Es lohnt sich also, dass Sie sich selbst um Ihre Gesundheit kümmern.

Knochenbruch als Glücks-FALL

Warum sollten Sie sich Gedanken wegen eines Knochenbruchs machen?
Die Folgen einer osteoporotischen Fraktur können äußerst ernsthaft sein - und im Laufe der nächsten Jahre Ihr gesamtes Leben verändern

Jedes Jahr erleiden Millionen von zumeist älteren Menschen infolge eines einfachen Sturzes eine Hüftfraktur, oft mit verheerenden Folgen. Millionen mehr werden Frakturen am Handgelenk, an der Schulter, am Becken oder der Wirbelsäule erleiden. Diese Frakturen sind kein Zufall!

Chronische Schmerzen, Immobilität und langfristige Behinderungen – häufig führen sie zu einem Verlust an Unabhängigkeit und zu einer Verminderung der Lebensqualität.

Zwanzig bis vierundzwanzig Prozent der Menschen, die eine Hüftfraktur erlitten haben, sterben innerhalb eines Jahres nach der Fraktur. Viele andere Frakturarten werden ebenso mit einem erhöhten Sterberisiko in Verbindung gebracht.

Oft erleben Hüftfraktur-Überlebende den Verlust ihrer körperlichen Funktionstüchtigkeit und Unabhängigkeit. 40 % können nicht mehr selbstständig gehen und 60 % benötigen ein Jahr später immer noch Unterstützung. Innerhalb eines Jahres nach einer Hüftfraktur leben 33 % in einem Pflegeheim oder sind vollkommen unselbstständig und stellen für ihre Familienmitglieder, die eventuell zu Pflegekräften ihrer Angehörigen werden müssen, eine erhebliche Last dar.

Das ist für Sie noch kein Thema? Sie sind zu jung und fühlen sich gut? Gut, dann tun Sie etwas, damit es auch in den kommenden Jahren so bleibt.

INITIATIVE Glücks-FALL

Das Foto auf der linken Seite ist auf den Plakaten der aktuellen „Glücks-FALL“ - Kampagne der Aktion gesunde Knochen zu sehen. Die Plakate hängen in Krankenhäusern, Arztpraxen und Gesundheitsinstitutionen und sollen durch den provokanten Titel zum Lesen einladen.

Die wenigsten Menschen denken bei einem Arm- oder Beinbruch nach einem Sturz aus Körperhöhe an eine mögliche Erkrankung. Im Gegenteil, meist sind sie sich sicher, dass es vollkommen normal ist, sich nach einem Ausrutscher einen Knochen zu brechen. Das ist ein weit verbreiteter Irrtum. Denn unsere Knochen sollten einen Sturz aus Körperhöhe auf jeden Fall heil überstehen.

EINE FRAKTUR FÜHRT ZUR NÄCHSTEN

Eine Person, die eine osteoporotische Fraktur erlitten hat, wird - wenn keine Osteoporosediagnose und keine angemessene Behandlung durchgeführt wurde - zukünftig mit einer doppelt so hohen Wahrscheinlichkeit eine Fraktur erleiden.

Beinahe die Hälfte all jener Personen, die eine osteoporotische Fraktur erlitten haben, werden eine weitere erleiden. Gleichzeitig haben sie ein erhöhtes Risiko für weitere Frakturen, das mit jedem neuen Knochenbruch zunimmt.

Eine von vier Frauen mit einer neuen Wirbelkörperfraktur wird sich innerhalb eines Jahres erneut einen Knochen brechen. Das zeigen internationale Studien mit aller Deutlichkeit.

Sie können selbst dazu beitragen, sich viel Leid und die häufig nach unten führende Spirale aus vielen Knochenbrüchen zu ersparen. Seien Sie aufmerksam und machen Sie Ihren ersten Knochenbruch zugleich zu ihrem letzten. Osteoporose ist eine Erkrankung, die man nicht spürt, solange man sich keinen Knochen gebrochen hat. Daher könnte ein erster Bruch – häufig am Handgelenk oder an der Wirbelsäule – ein Hinweis auf Osteoporose sein.

Werden Sie aktiv!

1. Wenn Sie eine Fraktur erlitten haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihr Osteoporose Risiko.
2. Wenn Sie über 50 sind und einen Knochenbruch erlitten haben, lassen Sie eine Osteoporose Abklärung durchführen.
3. Wenn Sie Osteoporose haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Behandlungsmöglichkeiten.
4. Werden Sie aktiv und verbessern Sie Ihren Lebensstil indem Sie regelmäßig am Osteoporose-Turnen teilnehmen und sich knochengesund ernähren.
5. Werden Sie Mitglied in einer Osteoporose-Selbsthilfegruppe oder vernetzen Sie sich digital im Internetforum OsteoLink (www.aktion**gesunde**knochen.at)

Tun Sie alles dafür, dass Ihr erster Knochenbruch zugleich Ihr letzter bleibt.

„Gesundheit lernen
Besser leben mit chronischer Krankheit.“
Ein Kursprogramm zur Unterstützung von Betroffenen und deren Angehörigen.

Immer mehr Menschen leiden an chronischen Erkrankungen und werden gleichzeitig immer älter.

Osteoporose, Rheuma, Diabetes, Bluthochdruck, Migräne, Allergien, chronische Schmerzen und Bluthochdruck sind nur einige davon. Diese Erkrankungen beeinflussen das tägliche Leben der Betroffenen ebenso wie das ihrer Angehörigen.

Um den Alltag möglichst lange aktiv und unabhängig bewältigen zu können, braucht es mehr als Medikamente. Eigenverantwortung und Selbstmanagement sind die Fähigkeiten, die hier gefragt sind.

Ein neues Kursprogramm der Europäischen Patienten Akademie unterstützt Sie bei diesem Unterfangen.

Wussten Sie, dass bereits jeder 3. Erwachsene in Österreich mit einer chronischen Erkrankung lebt?

GESUNDHEIT LERNEN ist ein Kurs Programm, das Menschen mit einer chronischen Erkrankung ein gesundheitsbewusstes und aktives Leben ermöglichen möchte. Anhand von praktischen Übungen und neuen Techniken lernen Sie, ihr Leben wieder aktiver und mit mehr Lebensfreude zu gestalten und auch mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bringen. Nicht nur wörtlich, sondern auch im übertragenden Sinne. Sie lernen, die Fäden wieder selber in die Hand zu nehmen und aktiv und selbstbewusst Ihren Alltag zu managen.

Was lerne ich in diesen Kursen?

Während des Kurses werden Sie mehr darüber erfahren, wie Sie mit Ihren persönlichen Krankheitssymptomen wie z. B. Schmerzen, Müdigkeit oder Antriebslosigkeit umgehen können. Die Entspannungsübungen, die Sie dort kennenlernen, erleichtern den oft stressigen und anstrengenden Alltag. Sie erfahren, wie man sich Ziele setzt, die Sie dann auch gut erreichen können. Ein Kapitel umfasst die gesunde Ernährung, bei der der Genuss auch nicht zu kurz kommt.
In kleinen Gruppen erarbeiten die TeilnehmerInnen ihr ganz persönliches, auf sie zugeschnittenes Bewegungsprogramm und in Rollenspielen erproben sie, wie sie sich mit ihren Angehörigen, Freunden aber auch Ärztinnen/Ärzten oder anderen Fachpersonen austauschen und positiver kommunizieren können. Sie erhalten Tipps, um beim nächsten Arztbesuch gut vorbereitet zu sein und ein kleiner Wegweiser durch den oft dichten Dschungel unseres Gesundheitssystems soll auch dabei helfen, den Alltag mit der chronischen Erkrankung ein wenig zu erleichtern.
Sich selbst zu motivieren ist ja oft nicht so einfach, wie wir alle wissen. Im GESUNDHEIT LERNEN Kurs hat auch dieses Thema genügend Raum und so kann man nach jeder Kurseinheit wieder ein paar neue Werkzeuge in seinen Fähigkeiten-Werkzeugkoffer packen. Und am Ende des Kurses sind die TeilnehmerInnen dann bestens gerüstet für den Start in einen neuen, aktiveren, selbstbestimmteren und lebenswerteren Alltag – nicht trotz ihrer Erkrankung, sondern mit ihr.

Warum soll gerade ich an diesem Kurs teilnehmen?

Diese Frage lässt sich ganz einfach beantworten: Warum sollten Sie denn nicht?
Sie treffen dort Menschen, denen es ähnlich geht wie Ihnen, mit denen Sie sich austauschen können und von denen Sie lernen können. Die neuen Techniken, die Ihnen vorgestellt werden, werden Ihnen dabei helfen Ihren Alltag einfacher, aktiver und vor allem auch selbstbestimmter und selbstbewusster zu gestalten. Der Kurs gibt genügend Raum um Neues im geschützten Rahmen auszuprobieren und von einander zu profitieren. So können Sie sich Ihr Leben schon ab der ersten Kurseinheit ein wenig erleichtern. Und mit der Unterstützung der Gruppe fällt es Ihnen auch leichter, die neu gesteckten Ziele umzusetzen und zu erreichen.

Für wen sind diese Kurse geeignet? Wer kann davon profitieren? Wer sollte auf jeden Fall daran teilnehmen?

Die Kurse sind offen für Menschen, die mit – egal welcher - chronischen Erkrankung leben, denn sie stehen vor vielen ähnlichen Herausforderungen. Deshalb sind die GESUNDHEIT LERNEN Kurse krankheitsübergreifend angelegt. In der Regel betrifft eine chronische Erkrankung ja auch nicht nur eine Person, sondern auch deren gesamtes Umfeld.

Sinnvoll an einem solchen Kurs teilzunehmen ist es also:

- ✓ wenn Sie selbst von chronischer Krankheit betroffen sind.
- ✓ wenn Ihr Partner/Ihre Partnerin oder Ihr Kind von einer chronischer Krankheit betroffen ist.
- ✓ wenn jemand aus Ihrem Angehörigen-, Freundes- oder Bekanntenkreis von chronischer Krankheit betroffen ist.
- ✓ wenn Sie neugierig sind und Neues lernen wollen.
- ✓ wenn Sie der Meinung sind, dass man im Leben nur einen Brief aufgeben sollte.
- ✓ wenn Sie Ihrem inneren Schweinehund ein Schnippchen schlagen möchten.
- ✓ wenn Sie gerne neue Menschen in Ihrem Leben begrüssen würden und bereit sind auch mal neue Wege auszuprobieren.
- ✓ wenn Sie Ihr Leben mit chronischer Erkrankung gerne selbstbewusst und aktiv (er)leben möchten.

Wenn Sie sich Ihr Leben ein wenig leichter, bunter und bewegter machen wollen.

Warum auch für Angehörige oder Freunde?

Für Angehörige oder Freunde von Betroffenen ist dieses Programm ausgesprochen hilfreich, da es einen guten Einblick in das Leben mit einer chronischen Erkrankung gibt und es Ihnen nach dem Kurs leichter fallen wird, Ihre Lieben konkret und gut zu unterstützen und dabei auch gut auf sich selber zu schauen. Ganz nach unserem Grundsatz: Ich tu's für mich!

Wie ist der Kursablauf?

Die GESUNDHEIT LERNEN Kurse gehen über sechs Wochen. Sie treffen sich einmal in der Woche für zweieinhalb Stunden. Sechs Wochen darum, weil Verhaltensänderung nun mal Übung und Zeit brauchen, um zur Routine zu werden.
Der Kurs wird als Gruppenkurs geführt, weil es gemeinsam mit Gleichgesinnten leichter fällt Neues zu lernen, als alleine zu Hause. Während der Kurszeit haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, ihre persönlichen Handlungspläne zu erstellen und von den Erfahrungen der KollegInnen zu lernen – und Ihre eigenen Erfahrungen weiterzugeben. So profitieren alle TeilnehmerInnen voneinander.

Was kostet der Kurs?

Die Kurskosten werden zum Großteil von der gemeinnützigen und unabhängigen Österreichischen Gesellschaft für Gesundheit getragen. Für KursteilnehmerInnen bleibt nur ein Selbstbehalt von
€ 10,- pro Kurseinheit – also € 60,- pro 6-wöchigem Kurs.
Ebenso in diesem Beitrag inbegriffen sind umfangreiche Kursunterlagen.

Weitere INFORMATIONEN finden Sie unter

www.**gesundheit**lernen.eu

Telefonisch erreichen Sie uns unter +43 316 47 26 24

oder
senden Sie uns ein Email an dach@e-pa.eu

Selbsthilfe

GRUPPENGEFLÜSTER

aus den Osteoporose Selbsthilfegruppen

10 Jahre OSH Klagenfurt

Zahlreiche Gratulanten feierten gemeinsam mit den Mitgliedern der Osteoporose Selbsthilfegruppe Klagenfurt das 10-jährige Jubiläum.

Der Saal war bis zum letzten Platz gefüllt mit Freunden, Familien und Mitgliedern. Die damalige Obfrau Gerlinde Preschern - österreichweit bekannt durch ihre Gruppengründungen in ganz Kärnten - begrüßte die zahlreichen Gäste und zog voll Stolz ein Resumee der letzten Jahre.
Nach einem Rückblick auf die abwechslungsreichen Gruppenaktivitäten ließen es sich die Festgäste nicht nehmen, das Tanzbein zu schwingen.

Mitttlerweile hat sich ein vollkommen neuer Vorstand konstituiert. Wir wünschen viel Erfolg und freuen uns auf ein Kennenlernen beim nächsten Weiterbildungsseminar.

10 Jahre OSH Spittal

Im März 2013 feierte die OSHG Spittal ihr 10-jähriges Jubiläum mit vielen Freunden, Gästen und Unterstützern ihrer langjährigen Aktivitäten.

Unter lautem Beifall ließ Obfrau Erika Steinhauser die letzten 10 Jahre Revue passieren. Viel war da zu berichten.
Seit ihrer Wahl zur Obfrau werden in Spittal Bewegung und Aktivitäten in den Bergen groß geschrieben. Viele Wanderungen und Ausflüge in die wunderbare Natur wurden in Bildern festgehalten und konnten im Laufe des Abends noch einmal erlebt werden. Gedichte, vorgetragen von Frau Ott und ein Quartett umrahmten den gelungenen Abend.
Elisabeth Feichter, Präsidentin des Dachverbands, gratulierte den aktiven JubilarInnen von Herzen. Bei einem großartigen Buffet klang der Abend aus.

10 Jahre OSH Oberwart

Die OSHG Oberwart feierte ihr 10 Jahres Jubliäum schon im Sommer 2012. Viele GratulantInnen kamen aus nah und fern um mitzufeiern.

Sehr feierlich begann der Festakt zum 10 Jahres Jubiläum der OSHG Oberwart. Sogar Gesundheitslandesrat Dr. Peter Rezar kam persönlich zum Gratulieren und zollte den AktivistInnen von Oberwart Respekt für Ihren unermüdlichen Einsatz.

Alle burgenländischen Osteoporose Selbsthilfegruppen entsandten VertreterInnen zur Jubiläumsfeier und so wurde bei strahlendem Sonnenschein ausgiebig getafelt.

Auf dem Foto ist ganz links Viktor Freingruber zu sehen, der das Fest aktiv mitgestaltet hat. Er ist mittlerweile verstorben. Wir werden ihn immer in Erinnerung behalten.

Weltosteoporosetag 2012

Alle OSHGs informierten am Weltosteoporosetag über Osteoporose-Prävention, Abklärung und das Frakturrisiko.

Hier sehen Sie Aktivistinnen aus Saalfelden (links) und Bregenz (rechts) bei ihrer Arbeit.

Osteoporose Präventionspreis 2012

Die stolzen und wohlverdienten GewinnerInnen des Präventionspreises 2012 waren die Mitglieder der OSHG Bregenz. Sie veranstalteten unter dem Motto „knochenhart - fit und smart“ eine Großveranstaltung mit einigen hundert BesucherInnen.

Weiterbildungsseminar

In Salzburg trafen sich mehr als 40 GruppenleiterInnen zum jährlichen Weiterbildungsseminar und Austausch. Neben aktuellen medizinischen Informationen zur Osteoporose lag der Schwerpunkt dieses Mal auf einem herausfordernden Thema: Tod und Abschied in der Gruppe.

Rituale wurden nicht nur erlernt, sondern auch gleich ausprobiert. Das anfängliche Unbehagen wich sehr schnell großer Begeisterung. Leider konnten einige Gruppen das neuerworbene Wissen auch schon zuhause anwenden.

OSHG Schwarzatal

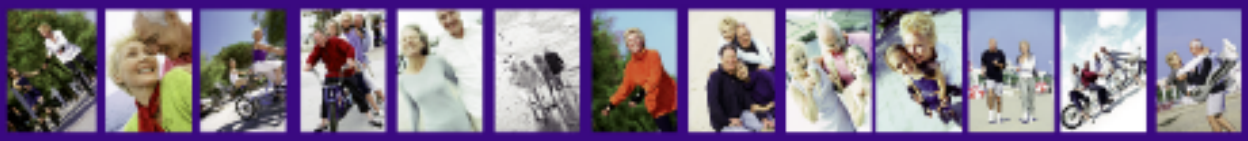
Viel gewandert und ausgeflogen wird im schönen Niederösterreich. Hier ein Foto vom Bahnwanderweg,

OSHG Krems

Die mutigen KremserInnen haben sich in der Kraftkammer professionelle Beratung zum Knochenaufbau gesucht. Hut ab!

OSHG Ried im Innkreis

Auch in Oberösterreich lockte die Sonne zum Wandertag im Grünen. Gut zum Auffüllen der Vitamin D - Tanks vor dem Winter.



Der Dachverband bedankt sich für Ihre Unterstützung!

Werden Sie MITGLIED!

IM „DACHVERBAND DER ÖSTERREICHISCHEN OSTEOPOROSE SELBSTHILFEGRUPPEN“

Der „Dachverband der Österreichischen Osteoporose Selbsthilfegruppen“ ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein, der sich der Osteoporoseaufklärung und der besseren Versorgung von Osteoporosepatienten widmet. Die Volkskrankheit „Knochenschwund“ wird leider noch immer unterschätzt: Schon jetzt sind in Österreich ca. 700.000 Menschen betroffen und nur 25% wissen von ihrer Erkrankung. Bis zum Auftreten von Knochenbrüchen bleibt die Erkrankung aufgrund fehlender Symptome oft unbemerkt. Eine Diagnosebehandlung erfolgt daher zumeist sehr spät. Wir wollen aufklären, informieren und aktivieren und damit die Situation vieler Osteoporosebetroffener verbessern. Es ist uns wichtig, nicht von bestimmten Produkten, Firmen, etc. abhängig zu sein. Deshalb können Sie jederzeit auf unsere wissenschaftlich fundierten, unabhängigen Informationen vertrauen.

SIE KÖNNEN DIESE WICHTIGE ARBEIT UNTERSTÜTZEN UND GLEICHZEITIG VON DEN VORTEILEN PROFITIEREN:

- Zweimal im Jahr erhalten Sie unsere Patientenzeitschrift „Wirbelwind“.
- Sämtliche Informationen und Serviceleistungen des Dachverbandes stehen Ihnen offen, z. B. Nutzung unserer Vertrauensärzte Datenbank, telefonische Beratung, regelmäßige Osteoporose-Informationen.

WERDEN SIE FÖRDERNDES, AUßERORDENTLICHES MITGLIED IM „DACHVERBAND DER ÖSTERREICHISCHEN OSTEOPOROSE SELBSTHILFEGRUPPEN“!

BANKVERBINDUNG: Kontonummer 8.752.347, BLZ 38.000

F_WW_MÄRZ2013_P119_FA032013

✂ -

☐ Ja, ich werde förderndes, außerordentliches Mitglied im **„Dachverband der Österreichischen Osteoporose Selbsthilfegruppen“ für das Jahr 2013**.

Sobald mein **Jahresbeitrag 2013** von **25.- Euro** auf dem Konto des Dachverbandes eingegangen ist, erhalte ich per Post meinen persönlichen Mitgliedsausweis 2013, der mir oben genannte Vorteile ermöglicht.

Vor- / Nachname _____

Straße, Hsnr. _____

PLZ, Ort _____

Tel. / E-Mail _____

An den
Dachverband der Österreichischen
Osteoporose Selbsthilfegruppen

Breitenweg 7c/1,
8042 Graz
AUSTRIA