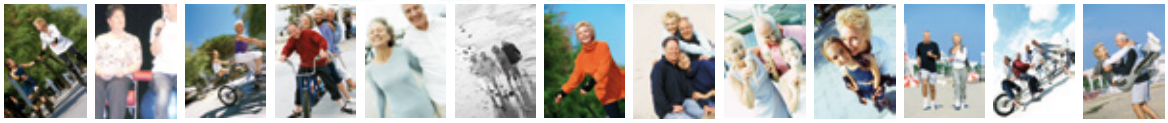
WINDbeutel

Aktion gesunde Knochen
KEINE CHANCE FÜR OSTEOPOROSE



MITGLIEDERINFORMATION DES DACHVERBAND DER ÖSTERREICHISCHEN OSTEOPOROSE SELBSTHILFEGRUPPEN
FEBRUAR 2016

SPRICH MIT MIR!

DAS PROFESSIONELLE ARZT-PATIENT-GESPRÄCH

Editorial 2

DAS ARZT-PATIENT-GESPRÄCH 4

Checkliste zum Gespräch 7

Neuer Lehrgang zum/r Osteoporose-(Präventions)-TrainerIn 8

Ein köstlicher Tag 9

Unter dem Mikroskop 10

Regionale Weiterbildungstreffen 12

GRUPPENGEFLÜSTER - Selbsthilfegruppen - in Wort und Bild 14

Liebe Leserinnen und Leser!

Herzlich willkommen im neuen Wirbelwind!

Nach den Weihnachtsfeiertagen und dem Jahreswechsel machen wir uns unweigerlich verstärkt Gedanken darüber, wie wir unsere Gesundheit im neuen Jahr optimal erhalten und fördern könnten. Viele von uns haben bereits gute Vorsätze gefasst, werden versuchen, beginnenden Einschränkungen entgegenzuwirken oder sind damit konfrontiert, mit bereits eingetretenen Erkrankungen bestmöglich umgehen und leben zu lernen.

Eine der erfolgversprechendsten Strategien stellt dabei die Erhöhung des persönlichen Bewegungspensums dar. Nach der oft arbeitsintensiven und termingespickten, hektischen Weihnachtszeit, üppigem Festessen und dem Genuss von kalorienträchtigen Keksen lechzen Körper, Geist und Seele förmlich nach Bewegung, im Idealfall bei strahlendem Sonnenschein in frischer Luft.

Aktuellste Medienberichte über den positiven Einfluss von Bewegung auf unseren Körper und Forschungsberichte, die neben unzähligen positiven Effekten, auch einen vielversprechenden Profit für das Gehirn durch die Neubildung von Nervenzellen erwarten lassen, sollten uns endgültig beflügeln.

Besonders bei Osteoporose ist, neben medikamentöser Behandlung und entsprechend gesunder Ernährung, Bewegung das Um und Auf. Regelmäßige, intensive Betätigung der Muskulatur, abwechselndes Training von Kraft, koordinativen Fähigkeiten sowie der Ausdauer, fördern die ständige Aktivierung des Knochenstoffwechsels und bieten die Chance, das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen, schwerwiegende Folgen der Osteoporose zu verhindern, Schmerzen zu lindern und ein hohes Maß an Lebensqualität zu erhalten.

Eine Bewegungsinitiative im Alleingang zu starten ist oft schwer! Daher empfehle ich Ihnen, sich einer Osteoporose Bewegungsgruppe anzuschließen oder mit der Familie, Bekannten, Freunden und mit Ihren Nachbarn Sporttermine zu vereinbaren, um Ihre Vorsätze leichter gelingen zu lassen.

Mit den besten Wünschen für das neue Jahr
und viel Spaß bei der Bewegung

Elisabeth Feichter, MAS
Präsidentin der Osteoporose Selbsthilfe Österreich

Am Anfang war das Wort... Diese Weisheit aus der Bibel gilt auch für die Beziehung zwischen Ärztin und Patient.

Denn eine langjährige Therapie, wie sie bei Osteoporose meist erforderlich ist, braucht vor allem eines: Vertrauen - und zwar von beiden Seiten. Eine klare und von beiden Seiten professionelle Kommunikation ist die Basis für eine korrekte Diagnose und damit für eine adäquate Therapie und ein gutes Gesundheitsmanagement.
Wir widmen einen großen Teil dieses Wirbelwinds diesem wichtigen Thema und hängen, nachdem es so gut dazu passt, auch noch einen Beitrag zur richtigen Abklärung einer Osteoporose dazu.
Mehr dazu auf Seite10...

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.suppan-suppan.eu
Fotos: Ingimage, AGK

Judith Wasserbauer BSc, MA & Karin Malle Suppan

Sprich mit mir!
Das Arzt-Patient-Gespräch

Haben Sie bei Ihrem letzten Arztbesuch alles verstanden? Fühlten Sie sich vielleicht nicht ernst genommen? Kennen Sie das Gefühl, dass einfach zu wenig Zeit für das Gespräch war? Oder haben Sie am Heimweg schon einmal festgestellt, dass Sie vergessen haben, die eine oder andere wichtige Frage zu stellen?

Das Thema ***Arzt-Patient-Gespräch*** betrifft uns alle irgendwann in unserem Leben. Für Personen mit chronischen Erkrankungen, die von Medizinern oft ein Leben lang begleitet werden, ist es aber ein besonders wichtiger Bestandteil Ihres Alltags. Leider erfüllen diese Begegnungen nicht immer alle unsere Vorstellungen und Erwartungen.

Was kann ich zum Gelingen eines solchen Gespräches beitragen?

Um ein befriedigendes Gespräch mit meinem Arzt/meiner Ärztin haben zu können ist es wichtig zu erkennen, dass ich als mündige Patientin selbst viel zum Gelingen beitragen kann.

Eine vertrauensvolle und offene Haltung ist dabei Grundvoraussetzung. Wie sehr bringe ich mich ein? Wie offen und wie gut vorbereitet bin ich? Wie ehrlich beantworte ich die mir gestellten Fragen? Wichtig ist auch, wie respektvoll und wertschätzend der Umgang der beiden Gesprächspartner miteinander ist und wie gut vorbereitet ich zu meinem Termin komme.
Für mich als PatientIn bedeutet es auch, die Rahmenbedingungen zu beachten. Ist das Wartezimmer voll, steht der Arzt/die Ärztin vielleicht unter Zeitdruck, hat Stress, u.ä.. All das hat Einfluß auf den Verlauf des Gespräches. Verständnis für mein Gegenüber ist hier hilfreich.
Allerdings ist es ebenso wichtig, dass Sie, wenn nötig, höflich aber direkt darauf bestehen, das Gespräch nicht zwischen Tür und Angel, sondern in vertraulichem Rahmen halten zu können. Legen Sie das Hauptaugenmerk darauf, dass Sie die für Sie wichtigen und relevanten Informationen und Hilfestellungen bekommen und dass auch eine angemessene Zeit für Fragen und Austausch bleibt.

Ein gelungenes ***Arzt-Patient-Gespräch*** sollte im besten Fall ein Gespräch unter Experten sein. Der Arzt/die Ärztin ist ohne Zweifel Fachexperte/in, Sie als PatientIn sollten aber ExpertIn in eigener Sache sein – und gemeinsam findet sich so leichter eine gute Lösung für die anstehenden Herausforderungen.

Herausforderungen beim Arzt-Patient-Gespräch

Die Arzt-Patient-Beziehung ist für den Behandlungserfolg von zentraler Bedeutung. Hier können allerdings auch Missverständnisse und dadurch Konfliktsituationen entstehen.
Herausforderungen können sein:

UNGLEICHE BEZIEHUNG:
Die Ärzte, als Experten mit Fachwissen, sitzen einem Laien gegenüber. Oftmals ist es schwierig einschätzen zu können, über welches Grundwissen das Gegenüber verfügt.
▶ Was kann unterstützen?
Die Sicht des Arztes/der Ärztin und die derzeitige Situation in der Praxis berücksichtigen.

ZEITDRUCK:
Die Warteräume von Ärzten sind oft übervoll. Mediziner müssen möglichst schnell Diagnosen stellen, Therapiemöglichkeiten finden und viele Gespräche führen.
▶ Was kann unterstützen?
Gut vorbereitet zum Gespräch kommen. Checklisten mithaben. Ruhig, aber bestimmt seine Zeit einfordern.

ALLTAGSROUTINE:
Täglich behandeln Ärzte verschiedene Personen mit gleichen Erkrankungen. Durch diese Routine können Sie nicht immer einschätzen, welche Informationen den Erkrankten fehlen.
▶ Was kann unterstützen?
Geben Sie klares Feedback (in Ich-Form: Ich habe das nicht verstanden,...), hören Sie aktiv zu, machen Sie sich Notizen und fragen Sie gleich nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben.

UNTERSCHIEDLICHE ERWARTUNGEN:
Als Fachperson ist es nicht einfach zu wissen, welche Erwartungen an einen gestellt werden. Erst wenn man sich gegenseitig besser kennt, kann man die Empfindungen des anderen besser wahrnehmen.
▶ Was kann unterstützen?
Gleich zu Beginn des Gespräches offen seine Erwartungen äußern. Achten Sie auf Ihre Körpersprache und auch auf die Ihres Gegenübers. Kommunzieren Sie klar und vertrauensvoll.

EMPFANGSFEHLER
Es kann im Laufe eines Gespräches passieren, dass eine Nachricht nicht so ankommt, wie sie ursprünglich gemeint war. Wahrscheinlich ist es Ihnen schon das eine oder andere Mal passiert, dass ein guter Ratschlag bei Ihrem Gegenüber als Einmischung angekommen ist oder sich Ihr Gesprächspartner als nicht ernstgenommen oder unterlegen gefühlt hat. Obwohl das nicht in Ihrer Absicht lag und umgekehrt.
Rückzug oder Schweigen ist in so einer Situation nicht hilfreich, denn es können negative Gefühle zurückbleiben.
▶ Was kann unterstützen?
Offene, klare, ehrliche Kommunikation ist hier die Brücke, die zum Erfolg führt.

Kommunikation ist das Um und Auf

▶ Um Missverständnissen vorzubeugen ist es hilfreich in der Ich-Form zu sprechen.

z.B. „MICH bewegt…“,
„MIR ist wichtig…“,
„ICH verstehe das nicht…“ usw.
- Fragen Sie sofort nach, wenn Sie etwas nicht verstehen.
- Fassen Sie das Gehörte in eigenen Worten zusammen.

So kann das Gegenüber überprüfen, ob das Gesagte inhaltlich von Ihnen richtig verstanden wurde. Empfangsfehler können so vermieden werden.

▶ Um Ihren Arzt/Ihre Ärztin richtig zu verstehen sollten Sie aktiv zuhören.

WAS BEDEUTET DAS?
- Halten sie Blickkontakt.
- Lassen Sie ihr Gegenüber ausreden.
- Fassen Sie das Gehörte in eigenen Worten zusammen.
- Fragen Sie nach.
- Machen Sie sich Notizen.

AKTIVES ZUHÖREN - ein wichtiges Werkzeug für ein erfolgreiches Gespräch.

FRAGEN IN DER ICH-FORM WIE: „Habe ICH das so richtig verstanden?“ oder „Was genau bedeutet das?“ signalisieren, dass Sie sich aktiv engagieren und auch eingebunden werden möchten.

Vorbereitung auf das Gespräch

Der Alltag in der Praxis oder auch in der Klinik kann oft stressig sein. Wie schaffen Sie es aber trotzdem, dass Ihr Arzt alle relevanten Informationen bekommt, nichts vergessen wird und auch Ihre Erwartungen erfüllt werden?

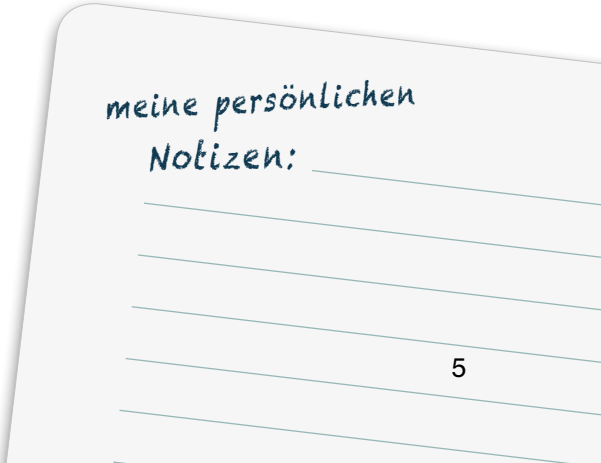
Checklisten, die Sie im Vorfeld erstellen, sind hier eine gute Unterstützung. Listen zu erstellen und sich Notizen zu machen signalisiert, dass ich mein Gegenüber wertschätze, dass ich meine Erkrankung ernst nehme und auch bereit bin, Verantwortung für das Gelingen des Gespräches zu übernehmen. Ebenso zeigt es, dass ich aktiv zu meiner Genesung bzw. Erhaltung meiner Gesundheit beitragen möchte.
Eine gute Vorbereitung führt zu einem effizienteren Gespräch, von dem beide Seiten profitieren.

▶ Was kann ich tun?

Überlegen Sie sich zuhause genau, was Sie mit ihrem Gegenüber besprechen möchten. Machen Sie sich genaue Notizen über Ihre Beschwerden, die Medikamente, die Sie einnehmen, bisherige Therapieerfolge oder -misserfolge und führen Sie Ihre Checkliste mit sich (Sie finden ein Beispiel am Ende dieses Artikels).

Ziehen Sie auch in Erwägung, eine Vertrauensperson zu dem Gespräch mitzunehmen.
Mit dieser können Sie im Vorfeld schon durchbesprechen, welche Informationen besonders wichtig für Sie sind und was Ihre Erwartungen an das Gespräch sind .
Und sollten Sie tatsächlich einmal schwierige Nachrichten bekommen ist es ganz besonders hilfreich eine vertraute Person an seiner Seite zu haben.

Denn speziell in diesem Falle gilt
Vier Ohren hören mehr als zwei!



Ein erfolgreiches Arzt-Patient-Gespräch wird in 4 Stufen ablaufen:

- 1. GESPRÄCHSEINSTIEG
- 2. DIAGNOSESTELLUNG
- 3. GEMEINSAME ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN
- 4. BEENDIGUNG DES GESPRÄCHS

1. GESPRÄCHSEINSTIEG:

Grüßen, Blickkontakt und auch ein kleines Lächeln erleichtern den Einstieg und geben die Grundstimmung für das Gespräch vor. Nach der Begrüßung erfolgt meist rasch die Frage nach dem Grund des Besuches. Hier kann die erste Stolperfalle entstehen. Die Patienten befinden sich noch mitten in der Begrüßungsphase und fühlen sich im ersten Moment vielleicht überfordert. Dadurch kann es passieren, dass es bei der Schilderung der Beschwerden dazu kommt, dass z.B. Symptome vergessen werden oder auch unangenehme Dinge veschwiegen werden. Diese wichtigen Informationen fehlen dem Arzt/der Ärztin im Anschluss aber, um eine erfolgreiche Behandlung zu gewährleisten.

▸ Beschreibung der derzeitigen Situation:

- *Beschwerden*
- *Begleiterscheinungen*
- *Belastende Faktoren*
- *Vorbehandlungen*
- *bisherige Bewältigungsstrategien*
- *Vorerkrankungen / chronische Erkrankungen*
- *Krankenhausaufenthalte*

▸ Medikamente

- *aktuelle Medikation*
- *Unverträglichkeiten/Allergien*

2. DIAGNOSESTELLUNG:

Nachdem Sie Ihre Beschwerden/Symptome offen und ehrlich geschildert haben und eine Untersuchung stattgefunden hat, wird der Mediziner eine Diagnose stellen.

Auch hier können Sie im Vorfeld wieder eine Liste vorbereiten und sich dazu auch Notizen machen. Die Notizen werden es Ihnen erleichtern, zu verstehen und bei etwaigem Nicht-verstehen genauer nachzufragen.

▸ So könnte Ihre Liste aussehen:

- *Name der Erkrankungen*
- *mögliche Zusatzerkrankungen*
- *Ansteckungsgefahr*
- *Krankheitsverlauf*
- *Therapiemöglichkeiten*

3. GEMEINSAME ENTSCHEIDUNG TREFFEN:

Im nächsten Abschnitt werden die zur Auswahl stehenden Therapiemöglichkeiten besprochen. Sagen Sie ihrem Gegenüber am besten gleich, wenn und warum Sie eine Therapie ablehnen oder diese unter den derzeitigen Lebensumständen für Sie nicht durchführbar ist.
Machen Sie sich verständlich und drücken Sie aus, wie sie etwas empfinden oder wahrnehmen:

Lassen Sie sich, speziell bei schlechten Nachrichten, nicht zu schnellen Entscheidungen hinreißen. Nehmen Sie sich Zeit und besprechen Sie die verschiedenen Möglichkeiten, die es zur Lösung des Problemes gibt.

▸ Achten Sie darauf, klar zu kommunizieren, dass Sie nicht das Wissen, die Erfahrung und die Qualifikation Ihres Arztes / Ihrer Ärztin anzweifeln, sondern dass es Ihnen darum geht, gemeinsam, die für Sie beste Lösung zu finden.

4. BEENDIGUNG DES GESPRÄCHS

Fassen Sie noch einmal kurz zusammen, was besprochen bzw. welche Entscheidungen getroffen wurden.
Damit signalisieren Sie dem Gegenüber, dass Sie alles verstanden haben und eventuelle Unklarheiten können noch besprochen werden.

▸ Klären Sie als Abschluss noch einmal genau ab, wie es nun weitergeht. Ist ein weiterer Termin nötig, wenn JA, wann z.B. die vereinbarte Therapie beginnt ect.

▸ „Ich benötige etwas Bedenkzeit“ oder „Ich brauche jetzt bitte ein paar Minuten, um das sickern zu lassen“.

- *„Das macht mich unsicher“ oder „Ich habe Angst.“*
- *„Ich habe gehört, dass es auch eine andere Therapiemöglichkeit gibt, wäre diese auch für mich möglich?“ sind nicht nur legitime Fragen, sondern für Ihr Gegenüber wichtig, um zu verstehen, wie es Ihnen geht.*

Beispiel für Ihre
CHECKLISTE:

Name des Arztes: ..... Termin am: .....

Fragen zu meinen derzeitigen akuten Beschwerden:

- Welche Beschwerden habe ich? (versuchen Sie, Ihre Beschwerden möglichst genau zu beschreiben):
- Seit wann habe ich die Beschwerden?
  Wie verlaufen sie und gibt es Begleiterscheinungen?
- Gibt es in meinem Leben zur Zeit Dinge, die mich besonders belasten, beunruhigen, etc.?
- Gibt es Vorbehandlungen? (bei wem, was, womit, ev. alternativ-medizinische Behandlung, etc)
- Was habe ich bis jetzt gegen meine Beschwerden gemacht?

Meine Medikamente:

- Welche Medikamente nehme ich derzeit ein?
  Oder habe ich in der letzten Zeit eingenommen?
  Wie oft? Wie viel?
- Welche Medikamente nehme ich regelmäßig ein?
  (dazu gehören auch die „Pille“, Vitaminpräparate, Nahrungsergänzungsmittel, etc):
- Unverträglichkeiten, Allergien? (Allergiepass, falls vorhanden, mitbringen):

Wichtiges, das mein Arzt unbedingt wissen muss:

- Meine Vorerkrankungen, meine chronischen Erkrankungen:
- Krankenhausaufenthalte: (wann, warum, wie lange), eventuell Unterlagen (wie Röntgenbilder, Arztbriefe , etc.) mitnehmen:
- Gibt es Erkrankungen im familiären Umfeld: (Herz-, Nierenerkrankungen, Bluthochdruck, Epilepsie, Thrombosen, Krebs, etc.):

Was möchte ich vom Arzt wissen:

- Wie lautet der genaue Name meiner Erkrankung?
- Ist die Diagnose eindeutig? Könnte es etwas anderes sein?
- ANSTECKUNGSGEFAHR für andere JA ○ oder NEIN ○ Wenn ja, wie lange?

Zu erwartender Krankheitsverlauf:

- Könnte es Komplikationen geben? Wenn ja, welche?
- Wie erkenne ich diese und was mache ich, wenn Komplikationen
  oder eine allgemeine Verschlechterung bei mir eintreten:
- Wie genau ist meine Behandlung? Welche Medikamente? Wie viel? Wie lange?
- Gibt es Risiken bei der empfohlenen Behandlung?
- Gibt es Alternativen zur vorgeschlagenen Behandlung?
- Bettruhe: ○ wie lange? Bewegung:
- Bestimmte Diät:
- Was kann ich selber zur Heilung beitragen?
- Sonstiges zu beachten:

Neu in Österreich:
Zertifizierter Lehrgang zur
OSTEOPOROSE-(PRÄVENTIONS)-TRAINERIN

Seit Herbst 2015 bietet die Österreichische Gesellschaft für Gesundheit in Kooperation mit der Europäischen Patienten Akademie einen zertifizierten Lehrgang für Personen aus dem medizinischen oder psychosozialen Umfeld an: die Weiterbildung zur/m zertifizierten Osteoporose-(Präventions)-Trainer/in und „Gesundheit lernen“ KursleiterIn.

Aufklärung, Prävention und Unterstützung bei der Lebensumstellung sind, wie wir wissen, wichtige Teile eines erfolgreichen Krankheitsmanagements.

Die zertifizierten Osteoporose-(Präventions)-TrainerInnen setzen genau hier an.
Sie bieten fundierte Aufklärung über die Erkrankung Osteoporose und deren Prävention, geben praktische Tipps zur Unterstützung bei der Lebensumstellung, die so eine Diagnose mit sich bringt und sind regionale Kontaktperson für PatientInnen, ÄrztInnen, PhysiotherapeutInnen, Krankenkassen ect.

Die umfassende Ausbildung ermächtigt die zertifizierten TrainerInnen dazu Vorträge, Informationsveranstaltungen (z.B. in Arztpraxen, Apotheken,Gesundheitseinrichtungen) und auch Patientenschulungen abzuhalten. Sie leisten dadurch einen wichtigen Beitrag zum Patient Empowerment und zur Osteoporose Prävention.

Seriöse und fundierte Wissensvermittlung und Hilfe zur Selbsthilfe sind oberstes Ziel der „Gesundheit Lernen - besser leben mit Osteoporose“ Kurse, die von den zertifizierten Osteoporose-(Präventions)-TrainerInnen in den Bundesländern angeboten werden.

Was ist ein „Gesundheit lernen-besser leben mit Osteoporose“ Kurs?

Über einen Zeitraum von sechs Wochen treffen sich die TeilnehmerInnen einmal wöchentlich für 2.5 Stunden. Ihre Osteoporose-(Prävention)-Trainerin vermittelt die wichtigsten Informationen zur Ihrer Erkrankung, Diagnoseverfahren, Therapien und zur Prävention.

Im weiteren Verlauf des Kurses erarbeiten die Teilnehmerinnen anhand von praktischen Übungen und neuen Techniken gemeinsam, wie sie Ihr Leben aktiver, knochengesunder und mit mehr Lebensfreude gestalten können.

Ziel ist, zu erkennen, dass man die Zügel seines Lebens selber fest in die Hand nehmen kann und viel zum eigenen Wohlbefinden und für seine Gesundheit tun kann. Die Schulungen vermitteln Sicherheit im Umgang mit der Erkrankung.

Die richtige Ernährung, Bewegung und auch das Selbstmanagement sind die Themen, die im Laufe des Kurses gemeinsam erarbeitet und ausprobiert werden.

„GESUNDHEIT LERNEN“ KURSE SIND EINE WICHTIGE ERGÄNZUNG, ABER KEIN ERSATZ FÜR DEN BESUCH EINER SELBSTHILFEGRUPPE!

Kurse werden seit Jänner 2016 bereits erfolgreich in Wien, Tulln, Hollabrunn, Graz, Krieglach, Bärnbach und Gänserndorf angeboten.

Genaue Informationen zu den Terminen, Kursorten und den TrainerInnen finden Sie unter *www.gesundheit-lernen.at.*

EIN KÖSTLICHER TAG

FÜR STARKE KNOCHEN

Für einen tollen Start in den Tag:

VOLLKORNBROT MIT FRUCHTAUFSTRICH

(1 Portion)

2 Scheiben Vollkornbrot
1 TL Butter
2 TL selbstgemachter Fruchtaufstrich
1 Kiwi
1 Naturjoghurt

Die gewünschte Obstsorte (z.B. Marillen, Himbeeren,...) im Mixer mit ein wenig Zitronensaft und Honig zerkleinern, bis ein Mus entsteht.

Je nach Geschmack mit Vanille, Zimt, einer Dattel oder ein wenig Kokosmilch mischen.

Wenn man möchte, kann man im Anschluss auch noch kleingeschnittene Obststückchen mit hinein geben – so erhält der Aufstrich mehr „Biss".

Zum Auftanken für einen aktiven Nachmittag:

FISCHPFANNE MIT GRÜNEN BOHNEN

(1 Portion)

200 g Grüne Bohnen, geputzt
1 kleine Zwiebel
1 Tl Öl
150 g Kabeljaufilet
1 TL Zitronensaft
100 g (Soja)Joghurt
1 EL mittelscharfer Senf
1 Päckchen Kresse

Die Bohnen in mundgerechte Stücke zerkleinern. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Fisch waschen, mit etwas Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Das Öl in einem Topf erhitzen, Bohnen und Zwiebeln dazugeben und 5-10 Minuten bissfest dünsten. Bohnen aus dem Topf nehmen, salzen und pfeffern. Den Fisch im gleichen Topf andünsten. Inzwischen Kresse abschneiden, waschen, trocken tupfen. (Soja)Joghurt mit Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn der Fisch gar ist, Bohnen dazugeben und die Soße darübergiessen. Kurz erhitzen und vor dem Servieren mit der Kresse bestreuen.

Dazu passen Kartoffeln, Quinoa oder auch Naturreis.

Zum Abschluss des Tages:

ZIEGENFRISCHKÄSE MIT TOMATEN AUF KRUSTENBROT

(1 Portion)

1/4 TL Fenchelsaat
1/2 Lauchzwiebel
1 reife Tomate
100g Ziegenfrischkäse
Salz, Pfeffer
50 g Salatgurke
1 Scheibe Krustenbrot

Fenchelsaat in einer trockenen Pfanne rösten, bis die Samen duften. Abkühlen lassen.
Lauchzwiebeln in sehr dünne Ringe schneiden.
Tomaten entkernen und fein würfeln. Fenchelsaat im Mörser zerdrücken und mit Frischkäse verrühren. Tomaten und Zwiebelringe unterheben. Salzen, pfeffern, 10 Minuten stehen lassen.

Mit Gurken- und Tomatenscheiben garnieren.

guten Appetit!

Das Thema unter dem
MIKROSKOP

In fünf Schritten zur Diagnose

Eine Knochendichtemessung mittels DEXA - Methode gilt bei Österreichischen PatientInnen immer noch als die einzige Methode zur Abklärung einer Osteoporose. Es ist allerdings nur einer von fünf Bausteinen.
Wir haben die sympathische Osteoporose Vertrauensärztin Dr.in Götsch aus Innsbruck gefragt, wie sie zu einer gesicherten Diagnose kommt.

FAKTEN

- Durch eine umfangreiche BEFRAGUNG (Anamnese) wird Ihr Arzt die Risikofaktoren feststellen.
- Danach wird im Rahmen der Erstuntersuchung eine RÖNTGEN-AUFNAHME der Brust- und Lendenwirbelsäule angefertigt.
- Die KLINISCHE UNTERSUCHUNG ist der zweite Schritt zur Diagnose.
- Anhand dieser Röntgenbilder wählt Ihr Arzt die für Sie optimale Lokalisation (Wirbelsäule, Oberschenkelhals oder Unterarm) für die KNOCHENDICHTEMESSUNG mittels DEXA aus.
- Durch eine BLUTABNAHME (Labor) werden eventuell bestehende Erkrankungen, die zu einer Osteoporose (Sekundäre Osteoporose) führen können, festgestellt.

ULTRASCHALLMESSMETHODEN erfüllen NICHT die Kriterien einer Knochendichtemessung.

Wie sieht aus Ihrer Sicht eine umfassende Osteoporoseabklärung aus?

Um eine Osteoporose festzustellen, braucht es ein ausführliches ***Arzt-Patient-Gespräch***, eine eingehende klinische Untersuchung und in den meisten Fällen eine Laboruntersuchung (Blut/Harn), eine Knochendichtemessung und ein Wirbelsäulenröntgen. Darauf aufbauend ist dann eine Abschätzung des Knochenbruchrisikos möglich und wird die Entscheidung getroffen, ob und wenn ja welche Therapie sinnvoll ist.

▶ Im Arzt-Patient-Gespräch wird die Krankheitsvorgeschichte (Anamnese) erhoben und so festgestellt, ob und welche Risikofaktoren vorliegen, die ein besonders hohes Knochenbruchrisiko zur Folge haben können. Insbesondere wird auch nach durchgemachten Knochenbrüchen und eingenommenen Medikamenten gefragt, denn manche Medikamente können den Knochenstoffwechsel negativ beeinflussen oder das Sturzrisiko erhöhen. Auch familiäre Vorerkrankungen, Ernährungs- und Bewegungsverhalten und Besonderheiten der Lebensführung müssen erfragt werden. Dadurch kann dann bereits eine erste Abschätzung über das Osteoporose-Risiko möglich sein.

▶ Die klinische Untersuchung erfasst Körpergröße und Körpergewicht zur Berechnung des Body-Mass-Index (BMI), weiters eine Beurteilung der Wirbelsäule (Verformungen, Rundrücken) und des Allgemeinzustandes. Die Beurteilung der Beweglichkeit, der Muskelkraft und der Gleichgewichtsfähigkeit lässt Schlussfolgerungen auf das Sturzrisiko zu.

▶ Die Laboruntersuchung (Blut- und Harnprobe) dient einerseits dazu, festzustellen oder auszuschließen, ob eine Erkrankung vorliegt, die Osteoporose verursachen kann. Andererseits ist es in der Entscheidung, welches Osteoporosemedikament sinnvoll ist, wichtig zu wissen, wie beispielsweise die Nierenfunktion ist, wie hoch der Vitamin D Wert ist, wie hoch der Kalziumwert in Blut und Harn ist oder wie hoch das sogenannte Parathormon (Hormon der Nebenschilddrüse, das ganz wesentlich den Knochenstoffwechsel reguliert) ist. Gelegentlich ist auch die Analyse eines 24-Stunden-Sammelharns notwendig.

Dr.in CLAUDIA GÖTSCH
Fachärztin für Innere Medizin,
Spezialgebiete: Endokrinologie und die Osteologie
www.osteoporose-therapie.at

Mein Motto: „Suche auch im größten Wald immer nach den Bäumen“ und „Auch der längste Weg wird kürzer, wenn man den ersten Schritt tut.“

▶ Die Knochendichtemessung sollte mit der sogenannten DEXA-Methode erfolgen. Es handelt sich dabei um eine Art Röntgenuntersuchung, bei der festgestellt wird, wieviel Gramm einer bestimmten Kalziumverbindung (Mineralsalzgehalt, Bone Mineral Density = BMD-Wert) pro cm² Knochen vorhanden ist. Gemessen wird an der Lendenwirbelsäule und der Hüfte. Die Strahlenbelastung moderner DEXA-Geräte ist gering.

▶ Das Röntgen der Brust- und Lendenwirbelsäule dient dazu, Wirbeleinbrüche festzustellen und kann zur Abklärung von Rückenschmerzen hilfreich sein. Sinnvoll ist es insbesondere auch dann, wenn die Körpergröße um mehr als 2-4cm abgenommen hat.

Viele AllgemeinmedizinerInnen wenden vor einer Abklärung das Frax-Tool an. Dieses berücksichtigt allerdings keine Wirbelkörpereinbrüche. Was empfehlen Sie PatientInnen hier?

Für die Abschätzung des Knochenbruchrisikos bei Osteoporose können auch computerunterstützte Algorithmen verwendet werden, wie zum Beispiel das sogenannte FRAX-Tool (www.shef.ac.uk/FRAX). Das Ergebnis besagt, wie hoch das Risiko ist, sich in den nächsten 10 Jahren einen Osteoporosebruch zuzuziehen. Den FRAX allein als Entscheidung für das Einleiten einer Osteoporoseabklärung zu verwenden, ist aus meiner Sicht nicht vertretbar, weil er nur einen Teil der Risikofaktoren berücksichtigt und manche sehr starke Risikofaktoren, wie zum Beispiel klinische Wirbelfrakturen, nicht ausreichend genug berücksichtigt werden. Kein Computermodell ersetzt das persönliche Arzt-Patienten-Gespräch oder eine ärztliche Untersuchung! Nur dadurch kann individuell entschieden werden, ob eine Osteoporoseabklärung sinnvoll ist, auch wenn der Patient/die Patientin nicht zum sogenannten „Risikokollektiv“ gehört. Und darum geht’s ja letztendlich in einer Osteoporose-Sprechstunde!

Bei diagnostizierten PatientInnen treten plötzliche Rücken-schmerzen auf. Welche Schritte empfehlen Sie hier?

Zunächst sofortige Kontaktaufnahme mit dem betreuenden Arzt/Ärztin. Anamneseerhebung (Seit wann? Auslöser der Schmerzen?) und klinische Untersuchung müssen folgen, meist auch ein Wirbelsäulenröntgen. Da eine frische Wirbelfraktur nicht im konventionellen Röntgen erkannt werden muss, kann eventuell auch eine Computertomografie oder ein MRT notwendig werden. Maßnahmen zur Schmerztherapie müssen besprochen und eingeleitet werden.

Und es muss ein Therapieplan für das weitere Vorgehen erstellt werden, wenn wirklich ein neuer Wirbeleinbruch festgestellt werden sollte.

REGIONAL TREFFEN

2015 war es wieder soweit: die alle zwei Jahre stattfindenden regionalen Weiterbildungs- und Vernetzungstreffen für die Osteoporose Selbsthilfegruppen aus ganz Österreich fanden im Herbst statt.

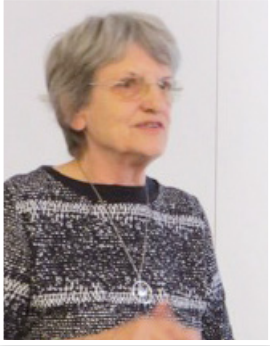
DIESES MAL TRAFEN SICH DIE TEILNEHMERINNEN IN INNSBRUCK, ST. PÖLTEN UND IN KLAGENFURT.

Neben dem Kennenlernen und dem regen Austausch unter den Gruppen hatten alle 3 Treffen eines gemeinsam: einen sehr interessanten Vortrag von Mag.ª Heidi Reber, Obfrau der OSHG Saalfelden, zum Thema (knochen-)gesunde Ernährung. Frau Rebers Vortrag wurde vom Publikum mit großer Begeisterung angenommen, was auch die zahlreichen Fragen und Diskussionsbeiträge im Anschluss ganz deutlich zeigten.

Vorträge zum Thema Osteoporose bzw. Bewegung, auflockernde Bewegungseinheiten, bei denen der Spaß nicht zu kurz kam und natürlich ein gemeinsames Essen rundeten die jeweiligen Veranstaltungen ab. Bedanken möchten wir uns im Namen der teilnehmernden Gruppen ganz herzlich bei …

EIN HERZLICHES DANKSCHÖN AN:

- *Mag.ª Heidi Reber* für Ihren Vortrag: „Iss dich gesund und vital“, den sie in Innsbruck, Klagenfurt und St. Pölten gehalten hat
- *Dr. Richard Maier* für seinen Fachvortrag zum Thema Osteoporose, der die St. Pöltener TeilnehmerInnen begeisterte
- *Dr. Moosburger* für seinen Vortrag zum Thema „Körperliches Training bei Osteoporose“ in Innsbruck
- *Elisabeth Feichter, MAS* für Ihre Expertise zum Thema Osteoporose und Bewegung in Klagenfurt



Last but not least bedanken wir uns natürlich auch sehr herzlich bei den jeweiligen Vorstandsmitgliedern für die Organisation dieser Weiterbildungsangebote und bei Judith Wasserbauer BSc, MA für die Unterstützung im Büro der Osteoporose Selbsthilfe Österreich.

Selbsthilfe

GRUPPENGEFLÜSTER

aus den Osteoporose Selbsthilfegruppen

Die OSHG Oberwart hat auch 2015 wieder beeindruckend unter Beweis gestellt, dass sie Weltmeisterin im Vernetzen und die Gruppe mit der meisten Medienpräsenz ist. So war die Gruppe bei der Einkaufsnacht in Oberwart, einem Besuch in der BVZ Redaktion, bei diversen Vernetzungstreffen mit anderen Selbsthilfegruppen und Besuchen in Arztordinationen oder dem Wirtschaftshof nicht nur ganz vorne mit dabei, sondern immer auch in diversen Medien „im Bild“. Ebenso wurden Vorträge und Ausflüge organisiert. Obfrau Liesi Seper stellte sich sogar mit selbst gebackener Torte beim Jubiläum „15 Jahre Bezirksblätter“ ein. Ein tolles Beispiel, wie Vernetzung funktioniert!

OSHG Saalfelden - Knochengesundheitstag: Am 28.11.2015 wurde nun schon zum zweiten Mal von der OSHG Saalfelden in Zusammenarbeit mit der HBLA Saalfelden erfolgreich ein „Knochengesundheitstag“ veranstaltet. Frau Dr.in Stefanie Wurzer, Frauenärztin, eröffnete den Tag mit einem interessanten Vortrag und anschließender lebhafter Diskussion. Danach folgte eine Bewegungsstunde. Ein von den SchülerInnen bereitetes Salatbüffet lud zur Stärkung ein. Im Anschluss gab es eine Vorstellung der OSHG Saalfelden mit mehreren Vorträgen rund um das Thema Osteoporose, die von Mag.a Heidi Reber gehalten und begeistert aufgenommen wurden. Vielleicht regt ja der große Erfolg dieses Tages andere Gruppen zu ähnlichen Projekten an?

OSHG Baden - Neuer Vorstand
In Baden wurde ein neuer Vorstand gewählt. Neue Obfrau ist Mag.a Gabriele Heiss, Ehrenmitglied ist Dr. Richard Maier, Obfrau Stellvertr. Karin Hannak und der neu gewählte Kassier ist Herr Franz Schachel. Wir wünschen dem neuen Team viel Freude bei der Arbeit!

Regionaltreffen St. Pölten
Neben den interessanten Vorträgen und dem Austausch war bei den regionalen Weiterbildungstreffen natürlich auch wieder Zeit für Bewegung eingeplant. Hier sehen wir die Seniorentanzlehrerin Karen Dunkler mit den TeilnehmerInnen vom Treffen in St. Pölten „in action“.

OSHG Lienz - Weihnachtsfeier
Gemeinsam mit der Selbsthilfe Osttirol beendete die OSHG Lienz das erfolgreiche Gruppenjahr mit einer besinnlichen Weihnachtsfeier. Bei einem gemütlichen Beisammensein mit gutem Essen und regem Austausch mit den anderen Selbsthilfegruppen verging die Zeit wie im Nu.

OSHG St. Veit - Jubiläum

10 Jahre - und kein bisschen leise! Mit einem stimmungsvollen Festakt vor zahlreichem Publikum beging die St. Veiter OSHG ihr 10jähriges Gruppenjubiläum.

Im wunderschönen Ambiente des alten Rathaushofes in St. Veit wurde mit den Festgästen aus nah und fern ein rauschendes Fest gefeiert.

Herzliche Gratulation und auf die nächsten 10 Jahre!

Regionaltreffen Klagenfurt
Expertise aus dem eigenen Kreis: Mag.ª Heidi Reber ganz in ihrem Element beim Ernährungsvortrag in Klagenfurt.

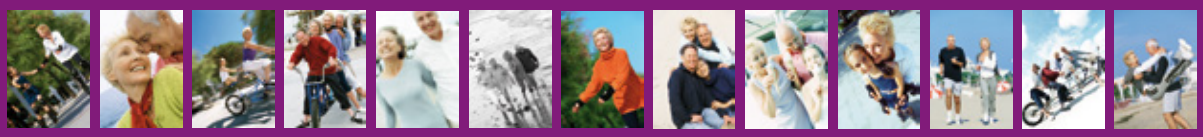
OSHG Oberloisdorf - Aktiv durch die Sommerpause
Um auch in der Zeit, in der es keine Gruppentreffen gibt, fit und aktiv zu bleiben trifft sich die OSHG Oberloisdorf regelmäßig zum Walken in der schönen Natur.

Osteoporoseforum 2015
Auch 2015 war die OSHÖ wieder am Stand der Aktion gesunde Knochen vertreten.

Hier noch ein paar Beispiele für die Aktivitäten der *OSHG Oberwart!*

OSHG Spittal - WOT 2015
OSHG Spittal hat sich zum 20.Oktober wieder etwas Besonderes einfallen lassen: Eine (knochen) gesunde Jause lockte viele Besucher zum Informationsstand in die Hubertus Apotheke

OSHG Ferlach - Jubiläum
Auch in Ferlach gab es Grund zum Feiern. Die OSHG Ferlach feierte ihr 10jähriges Bestehen. Im wunderschönen Schloss Ferlach wurde das Jubiläum mit zahlreichen Ehrengästen festlich zelebriert und anschließend mit herrlichem Essen in fröhlicher Runde ausgiebig befeiert. Herzliche Gratulation und weiterhin viel Freude an der gemeinsamen Arbeit!



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:

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

WENN SICH IN IHRER NÄHE KEINE OSTEOPOROSE SELBSTHILFEGRUPPE BEFINDET UND SIE NICHT BEREITS MITGLIED IN EINER OSTEOPOROSE SELBSTHILFEGRUPPE SIND:

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

BANKVERBINDUNG: Kontonummer 8.752.347, BLZ 38.000

F_WW_Feber2016_P1037_FA022016

✂ -

Ja, ich werde förderndes, außerordentliches Mitglied im **„Dachverband der Österreichischen Osteoporose Selbsthilfegruppen“ für das Jahr 2016.**

Sobald mein **Jahresbeitrag 2016** von **25.- Euro** auf dem Konto des Dachverbandes eingegangen ist, erhalte ich per Post meinen persönlichen Mitgliedsausweis 2016, der mir oben genannte Vorteile ermöglicht.

Name _____

Straße, Hsnr. _____

PLZ, Ort _____

Tel. / E-mail _____

Datum / Unterschrift _____

An den
Dachverband der Österreichischen
Osteoporose Selbsthilfegruppen

Breitenweg 7c/I,
8042 Graz
AUSTRIA