

Jahresbericht 2023

Vorwort

Osteoporose ist eine Erkrankung, die durch eine niedrige Knochendichte und eine Verminderung der Knochenmasse charakterisiert wird.

Sie entwickelt sich meist langsam und ohne Symptome oder Schmerzen. Die Folgen sind Knochenbrüche schon bei geringer Krafteinwirkung, also bei Bagatellstürzen.

Brüche der Wirbelkörper:

- heftige, lokale, stechende bis brennende Rückenschmerzen
- anhaltende Rückenschmerzen
- vermehrte Faltenbildung am Rücken („Tannenbaumphänomen“)
- Abnahme der Körpergröße, teilweise um mehrere cm
- Rundrückenbildung

Armbrüche, Rippenbrüche und andere Frakturen:

Kommt es als Folge von Stürzen aus Körperhöhe zu Brüchen dieser Art, kann Osteoporose eine Mitursache sein.

Hüftnahe Frakturen (z. B. Oberschenkelhalsbruch):

Der Oberschenkelhalsbruch ist eine der schwerwiegendsten Komplikationen bei Osteoporose.

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 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 Linz
- 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 2024 findet wieder ein Jahrestreffen statt.

Regionaltreffen



Mit freundlicher Unterstützung der Sozialversicherungen

In diesem Jahr wurden 6 Regionaltreffen veranstaltet. Es wurden im Vorfeld vom Vorstand die Termine, Räume, Vortragende und Versorgung organisiert. Schwerpunkt dieses Jahr war die körperliche Aktivität.

Programm:

- Blitzlichtrunde
- Fachlicher Vortrag von PhysiotherapeutInnen und MedizinerInnen
- Neues aus dem Vorstand
- Von der Gruppe für die Gruppe
- Anfrage bei Gruppen
- Weltosteoporosetag
- Kooperationen
- Abschluss

Anbei ein paar Eindrücke:



Fotowettbewerb



Um das „Problem“ Osteoporose mehr in die Öffentlichkeit zu bringen, starteten wir einen Fotowettbewerb für Jung und Alt. Aktive Omas/Opas trafen sich mit ihren Enkelkindern oder Nachbarskindern und machten Fotos, die zeigten, dass sie gemeinsam in Bewegung sind.

Das Siegerfoto:



It's cooking time



Mit freundlicher Unterstützung der Sozialversicherungen

Nicht nur die körperliche Aktivität im Kindes- und Jugendalter ist wichtig, sondern auch die Ernährung. Oftmals ist es schwierig im Alltag für die richtige Ernährung zu sorgen bzw. fehlen auch Ideen, daher ist es wichtig, Familien Informationen zu übermitteln, wie sie täglich für eine gute Ernährung sorgen können.

Aus diesen Gründen wurde ein Folder entwickelt, welcher Rezeptvorschläge für eine knochenstärkende Zukunft beinhaltet. Diese mussten Alltagstauglich sein und konkrete Umsetzungsschritte beinhalten, ansonsten werden diese nicht umgesetzt werden. Dieser Folder gibt weiters Auskunft über weitere Informationen zum Thema Osteoporose.



PatientInnenberatung

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

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