

Selbsthilfe

OSTEOPOROSE SELBSTHILFE ÖSTERREICH

KEINE CHANCE FÜR OSTEOPOROSE

OSTEOPOROSE



SELBSTHILFE
bei Osteoporose

www.osteoporose-selbsthilfe.org

WICHTIG FÜR DIE LEBENSQUALITÄT

DIE SELBSTHILFEGRUPPE INFORMIERT UND UNTERSTÜTZT

Osteoporose ist eine chronische Erkrankung. Eine Verbesserung kann nur durch eine konsequente Veränderung des Lebensstils und eine medikamentöse Langzeithherapie erreicht werden.

Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe unterstützen sich gegenseitig und haben Zugang zu wissenschaftlich fundierten Informationen.

Studie:

MITGLIEDER VON SELBSTHILFEGRUPPEN...

(ErLe, 2012, Sporthochschule Köln)

- profitieren vom gegenseitigen Erfahrungsaustausch und sind über ihre Krankheit besser informiert als andere Betroffene
- gehen aktiv gegen ihre Krankheit vor
- werden durch die Gemeinschaft motiviert, am Ball zu bleiben
- bewältigen ihre Krankheit insgesamt besser als andere Betroffene



Das aktive Engagement in einer Osteoporose Selbsthilfegruppe ist ein wichtiger Bestandteil einer erfolgreichen Osteoporose-Therapie. Wissenschaftliche internationale Leitlinien empfehlen die Teilnahme an den Aktivitäten der Osteoporose Selbsthilfegruppen.

Selbsthilfe

www.osteoporose-selbsthilfe.org

LEBEN MIT OSTEOPOROSE

Durch eine VERÄNDERUNG DES LEBENSSTILS, REGELMÄSSIGE Einnahme Ihrer Medikamente und FUNDIERTE INFORMATIONEN über die Therapiemöglichkeiten können Sie den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und ein Fortschreiten der Osteoporose verhindern.



9 SÄULEN DER OSTEOPOROSE THERAPIE

Osteoporose ist kein altersbedingtes Schicksal, das man ohne Gegenmaßnahmen erdulden muss. Durch eine optimale Kombination **folgender 9 Behandlungssäulen** können Sie gut mit dieser Krankheit bis ins hohe Alter leben.

gilt für ALLE Betroffenen

1. BEWEGUNG (STHERAPIE)
2. KNOCHENSTARKE ERNÄHRUNG
3. STURZPROPHYLAXE
4. SELBSTHILFE
5. MEDIKAMENTE
6. REHABILITATION

nach
BRÜCHEN

7. SCHMERZTHERAPIE
8. KYPHOPLASTIE / VERTEBROPLASTIE
9. HÜFTPROTEKTOREN

Selbsthilfe

www.osteoporose-selbsthilfe.org

BRÜCKE ZWISCHEN ÄRZT/-INNEN & BETROFFENEN

OSTEOPOROSE ist eine schleichende Erkrankung, die über viele Jahre unbemerkt verlaufen kann, da sie bis zu den ersten Knochenbrüchen keine Symptome verursacht.

Sie wird oft zu spät diagnostiziert und behandelt.

Werden Sie selber **AKTIV** und treten Sie einer Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe bei.

DIE OSTEOPOROSE SELBSTHILFEGRUPPEN BIETEN IHNEN

- **INFORMATIONEN und SCHULUNGEN**

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe verbessert das Verständnis für die vielfältigen Aspekte der Osteoporose. Ein Expertenbeirat liefert unabhängige und geprüfte Information über Vorsorge und Behandlung.

- **ERFAHRUNGSAUSTAUSCH**

Ihre Erfahrungen sind wichtig! Der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen und Angehörigen ist ein wesentlicher Aspekt von Selbsthilfe. Nur Mitbetroffene können Erfahrungen aus „erster Hand“ und Tipps weitergeben.

- **BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG**

Die Selbsthilfegruppe bietet Hilfestellung zur Umsetzung der 9 Säulen.

- **GEMEINSAME AKTIVITÄTEN**

Ein umfassendes Angebot gemeinsamer Freizeitaktivitäten wie Schwimmen, muskelstärkendes Turnen, Heilgymnastik, Wandern oder auch Kochkurse, Schmankerl- und Kräuter- ausflüge werden von den Gruppenmitgliedern je nach Bedarf und Interesse organisiert.

INFORMATIONEN ZUR OSTEOPOROSE

Die Selbsthilfegruppen werden von den interdisziplinären ExpertInnen der **AKTION GESUNDE KNOCHEN** unterstützt und begleitet. Daher dürfen diese **Selbsthilfegruppen** als Zeichen Ihrer Qualität folgendes Logo führen:



Informationen zur Osteoporose und unseren Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe erhalten Sie bei: **AKTION GESUNDE KNOCHEN**.
www.aktiongesundeknochen.at, Tel.: 0316 - 48 32 58 60,
Mail: info@aktiongesundeknochen.at

➤ Die LeiterInnen unserer regionalen Osteoporose Selbsthilfegruppen haben alle eine entsprechende Weiterbildung absolviert und nehmen verpflichtend an regelmäßigen Schulungen teil.

➤ **GESUNDHEIT LERNEN - BESSER LEBEN mit Osteoporose Kurse** vermitteln Ihnen Wissen über und Sicherheit im Umgang mit der Erkrankung, bieten Raum für Austausch mit Gleichgesinnten und fördern den selbstbewussten Umgang mit Osteoporose.

www.gesundheitlernen.at oder unter 0316 - 48 32 58 60



Selbsthilfe

www.osteoporose-selbsthilfe.org

OSTEOPOROSE SELBSTHILFE

SELBSTHILFEGRUPPEN KÖNNEN IHNEN
BEI DER ERHALTUNG IHRER LEBENSQUALITÄT HELFEN,
INDEM SIE IHR VERSTÄNDNIS FÜR DIE KRANKHEIT
VERBESSERN UND SIE MIT
WICHTIGEN INFORMATIONEN VERSORGEN.

Der Dachverband der Österreichischen Osteoporose Selbsthilfegruppen ist ein unabhängiger und gemeinnütziger Verein mit dem Zweck, die Situation der Osteoporose Betroffenen in Österreich zu verbessern.

Osteoporose SELBSTHILFEgruppe in Ihrer Nähe:

Selbsthilfe

OSTEOPOROSE SELBSTHILFE ÖSTERREICH

Info unter Tel.: 0316 - 48 32 58 60

IMPRESSUM:

Dachverband der Österreichischen
Osteoporose Selbsthilfegruppen,
Breitenweg 7c, 8042 Graz,

Fotos: Ingimage, Dachverband der Österreichischen Osteoporose Selbsthilfegruppen

Gefördert aus den Mitteln
der Sozialversicherung:



QR-CODE

mit dem
Smartphone scannen.

www.osteoporose-selbsthilfe.org