



# 9 SÄULEN DER OSTEOPOROTHERAPIE EIGENVERANTWORTUNG

Osteoporose ist kein altersbedingtes Schicksal, das man ohne Gegenmaßnahmen erdulden muss.

Durch eine optimale Kombination folgender

**9 BEHANDLUNGS-SÄULEN** kann jede Patientin und jeder Patient gut mit dieser Krankheit leben:

- |                               |                                 |
|-------------------------------|---------------------------------|
| Gilt für alle<br>PatientInnen | 1. MEDIKAMENTE                  |
|                               | 2. STURZPROPHYLAXE              |
|                               | <b>3. SELBSTHILFE</b>           |
|                               | 4. BEWEGUNG(STHERAPIE)          |
|                               | 5. KNOCHENSTARKE ERNÄHRUNG      |
| Nach<br>Brüchen               | 6. REHABILITATION               |
|                               | 7. SCHMERZTHERAPIE              |
|                               | 8. KYPHOPLASTIE/VERTEBROPLASTIE |
|                               | 9. HÜFTPROTEKTOREN              |

Osteoporose ist eine schleichende Erkrankung, die über viele Jahre unbemerkt verlaufen kann, da sie bis zu den ersten Knochenbrüchen keine Symptome verursacht. Daher wird sie oft zu spät diagnostiziert und behandelt.



Voraussetzung für eine  
erfolgreiche Osteoporosetherapie  
ist EIGENVERANTWORTUNG.

Durch eine Veränderung Ihres Lebensstils, regelmäßige Einnahme Ihrer Medikamente und fundierte Informationen über die Therapiemöglichkeiten können Sie den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und ein Fortschreiten der Osteoporose verhindern.

*Selbsthilfe*

[www.aktiongesundeknochen.at](http://www.aktiongesundeknochen.at)

# OSTEOPOROSE SELBSTHILFE

WICHTIG FÜR DIE LEBENSQUALITÄT

Das aktive Engagement in einer Osteoporose-Selbsthilfegruppe ist ein wichtiger Bestandteil einer erfolgreichen Osteoporosetherapie.

So empfehlen wissenschaftliche Leitlinien international die Teilnahme an den Aktivitäten der Osteoporose-Selbsthilfegruppen.



## **DIE SELBSTHILFEGRUPPE INFORMIERT UND UNTERSTÜTZT:**

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

Nachdem die Krankheit über viele Jahre symptomlos verlaufen kann, ist es sehr schwer, konsequent und motiviert zu bleiben.

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

Studie:

Neben einer nachweislichen Verbesserung der Lebensqualität konnte bei Mitgliedern von Selbsthilfegruppen in einer Studie ein signifikanter Anstieg der Kochendichte verzeichnet werden. (Seelbach 1995). Bei anderen Patienten war dieser Effekt nicht gegeben.

*Selbsthilfe*

[www.aktiongesundeknochen.at](http://www.aktiongesundeknochen.at)

# OSTEOPOROSE SELBSTHILFE

BRÜCKE ZWISCHEN ARZT UND PATIENT

Die Osteoporose Selbsthilfegruppe ist eine Brücke zwischen Arzt und Patient.

Die Osteoporose-Selbsthilfegruppe bietet ihren Mitgliedern:

## INFORMATION UND SCHULUNG

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

## ERFAHRUNGSAUSTAUSCH

Der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen oder Angehörigen ist ein wesentlicher Aspekt von Selbsthilfe. Nur Mitbetroffene können Erfahrungen aus "erster Hand" und Tipps weitergeben.

## BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

Die Selbsthilfe bietet Hilfestellung zur Umsetzung der 9 Säulen im Alltag.

## GEMEINSAME AKTIVITÄTEN

Ein umfassendes Angebot gemeinsamer Freizeitaktivitäten wie Nordic Walking, Wandern, Schwimmen und Aqua Gymnastik, Qi Gong oder Kochkurse, Schmankerl und Kräuterausflüge wird von den Gruppenmitgliedern je nach Bedarf und Interesse organisiert.

**NEHMEN SIE IHR SCHICKSAL SELBST IN DIE HAND  
UND VERBESSERN SIE IHRE LEBENSQUALITÄT!**



[www.aktiongesundeknochen.at](http://www.aktiongesundeknochen.at)

# OSTEOPOROSESELBSTHILFE

## QUALITÄT IST WICHTIG

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

In enger Zusammenarbeit mit den Experten der **AKTION GESUNDE KNOCHEN** werden die Selbsthilfegruppen unterstützt und begleitet.

Daher dürfen diese Gruppen als Zeichen ihrer Qualität folgendes Logo führen:



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

Stempel einer Osteoporose Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe:

Info unter Tel.: 0316-48 32 48

*Selbsthilfe*

[www.aktiongesundeknochen.at](http://www.aktiongesundeknochen.at)

# INFORMATIONEN ZUR OSTEOPOROSE

Weitere Informationsbroschüren, die Sie kostenlos bei der Aktion gesunde Knochen bestellen können:

- Osteoporose – Patienteninformation
- Osteoporose – Wirksame Therapien
- Osteoporose – Sturzprävention
- Osteoporose – Knochenbruch. Was nun?
- Osteoporose – Knochenstarke Ernährung
- Osteoporose – Selbsthilfe
- Osteoporose – Ausbildung zur/zum Selbsthilfegruppen-LeiterIn
- Osteoporose – Patientenleitlinie

Informationen über Osteoporose Selbsthilfegruppen, Osteoporose Vertrauensärzte, Rehabilitationszentren und Zentren zur Diagnostik erhalten Sie bei

AKTION GESUNDE KNOCHEN

Tel: 0316 - 48 32 48

Fax: 0316 - 47 42 66

e-mail: [osteoporose@gmx.at](mailto:osteoporose@gmx.at)

Breitenweg 7c, 8042 Graz

[www.aktiongesundeknochen.at](http://www.aktiongesundeknochen.at)

Impressum:

Dachverband der österreichischen Osteoporose Selbsthilfegruppen,  
Breitenweg 7c 8042 Graz

Redaktion und Grafik: Suppan + Suppan, [www.kommunikation.cc](http://www.kommunikation.cc)

Fotos: G. Mörth, Dachverband der österreichischen Osteoporose Selbsthilfegruppen

[www.aktiongesundeknochen.at](http://www.aktiongesundeknochen.at)