

INHALTSVERZEICHNIS

Osteoporose rund um die Welt: Südamerika	Seite 2
Osteoporose in Corona-Zeiten	Seite 3
Brief vom Vorstand	Seite 4 Seite 5
Einladung zum Osteoporose-Selbsthilfe-Treffen	Seite 6

Osteoporose rund um die Welt: Südamerika

Nachdem wir bereits einen Blick auf Europa und Nordamerika geworfen haben, ist nun Südamerika an der Reihe. Osteoporose wird hier nur selten diagnostiziert, weshalb Informationen zu den Auswirkungen der Erkrankung nur schwer zu finden sind. Unser Fokus liegt vor allem auf Brasilien, Mexiko, Kolumbien und Argentinien.

Südamerika

Südamerika hat eine Bevölkerungsanzahl von 418 Millionen Menschen, setzt sich aus 13 Ländern zusammen und umfasst eine Fläche von fast 18 Millionen Quadratkilometern.

Osteoporose

- 850.000 osteoporotische Brüche wurden in den 4 oben genannten Ländern im Jahr 2018 diagnostiziert.
- In den nächsten 5 Jahren ist hier mit mindestens 5 Millionen osteoporotischen Brüchen zu rechnen.
- Die Dunkelziffer ist viel höher, denn kaum jemand kann sich die Kosten für eine Behandlung leisten.
- Durchschnittlich sind etwa 25% der Bevölkerung Südamerikas gar nicht krankenversichert.

Kalzium

Wir wissen alle, dass es wichtig ist, täglich etwa 1200 mg Kalzium aufzunehmen. Südamerikaner sind vergleichsweise häufiger von Laktose-Intoleranz betroffen, was sich leider auch in ihrer täglichen Kalzium-Aufnahme zeigt: In Chile wird mit 702 mg Kalzium pro Tag am meisten aufgenommen. Österreich liegt zum Vergleich bei 773 mg. Hinter Chile liegt Brasilien mit nur 508 mg Kalzium. In Argentinien und Bolivien liegt der Wert bei etwa 450 mg. In Ecuador werden täglich 380 mg Kalzium aufgenommen und in Kolumbien werden nicht einmal 300 mg erreicht.

Zukunft

Diese mangelhafte Kalziumaufnahme, in Verbindung mit den problematischen Gesundheitssystemen in Südamerika, lässt auf eine sehr hohe Dunkelziffer schließen. Leider wird auf die Erkrankung nach wie vor kein Fokus gerichtet. Es fließt sehr wenig Geld in Forschung, Prävention, Therapie und Behandlung von Osteoporose und auch diagnostizierte PatientInnen werden vom System im Stich gelassen und sind häufig auf sich allein gestellt.

Osteoporose in Corona-Zeiten

Während Corona sich immer weiter ausbreitet, hoffen wir natürlich, dass es euch und euren Familien gut geht und alle wohlauf sind. Bleibt gesund und gut informiert! Das ist das Wichtigste in dieser Zeit. Wir möchten euch hilfreiche Informationen bieten: Für ältere Menschen und speziell für **Osteoporose-PatientInnen**.

Bitte beachtet, dass **ältere Menschen** und **Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen** (wie Diabetes, Lungen-, Herz- oder Nieren-Erkrankungen) bei einer Ansteckung ein erhöhtes Risiko für ernsthafte Komplikationen haben. Deshalb ist es äußerst wichtig, entsprechende Vorkehrungen zu treffen und sich an die Maßnahmen des Landes zu halten.

Wir können euch beruhigen: Osteoporose und die Einnahme von Medikamenten zur Behandlung von Osteoporose erhöhen nicht das Ansteckungs-Risiko bzw. das Risiko für einen schwereren Verlauf. Trotzdem ist es jetzt wichtiger denn je, **keinen Knochenbruch** zu erleiden. Das Gesundheitssystem arbeitet bereits auf Höchstbetrieb und rät jedem von einem Krankenhaus-Besuch ab, wenn es nicht unbedingt notwendig ist.

- Stürze verhindern: Bitte stellt sicher, dass euer Zuhause „stolper-frei“ ist.
- Setzt eure Medikamente nicht ab! Wenn Ihr Bedenken habt, kontaktiert bitte euren Arzt bzw. eure Ärztin telefonisch.
- Wenn eure Medikamente ausgehen, ruft euren Arzt bzw. eure Ärztin an und fragt, wie ihr am besten vorgehen sollt. Rezepte werden derzeit oft direkt an Apotheken übergeben.
- Die soziale Abgrenzung ist schwierig für uns alle: Versucht deshalb möglichst viel telefonischen (oder online) Kontakt mit Familie, Freunden und euren Gruppenmitgliedern zu halten. Das hilft nicht nur euch, sondern auch euren Mitmenschen.
- Zögert nicht, um Hilfe zu bitten. Zum Glück verstehen viele den Ernst der Lage und sind bereit, für euch einzukaufen, zur Apotheke zu gehen und andere Dinge zu erledigen. Bitte nehmt diese Hilfe an.

Wenn ihr in dieser Zeit einmal einen Termin für eine Spritze oder Infusion zur Osteoporose-Behandlung verpasst oder nicht wahrnehmen könnt, wird das keine negativen Folgen für eure Knochengesundheit haben. Bitte beachtet aber, dass diese Verzögerung bei **Denosumab** nicht länger als 4 Wochen betragen soll, da die Wirkung relativ schnell nachlässt. Meldet euch am besten bei euren Ärzten und besprecht eure aktuelle Lage. Vereinbart neue Termine, um sicher zu stellen, dass eure Behandlung weiterhin wirksam ist.

Achtet auf eure Gesundheit und auf die eurer Mitmenschen. Bitte bleibt zuhause und vermeidet unnötige Risiken. **Gemeinsam** schaffen wir das!

Brief vom Vorstand

Liebe Selbsthilfegruppen-LeiterInnen

Wir hoffen, dass ihr das Neue Jahr mit viel Elan und Motivation begonnen habt. Der Vorstand hatte vom 24. – 25. Jänner in Graz seine Vorstandssitzung um diverse Vorhaben zu planen.

Dieses Jahr besteht der Dachverband 20 Jahre und dies wird im Rahmen der fälligen Generalversammlung gefeiert. Vorgesehen ist ein Termin Mitte Oktober. Wir sind auf der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten die erschwinglich und gut erreichbar sind.

Bei dieser Generalversammlung ist eine Neuwahl notwendig. Unser Vorstand braucht weitere Personen, die sich bereit erklären, im Vorstand mitzudenken und mitzugestalten. Daher würden wir uns freuen, wenn jemand von euch bereit wäre, sich als Beirat in den Vorstand wählen zu lassen. Denkt einfach darüber nach. Damit ein Dachverband mit seinen Selbsthilfevereinen funktioniert, braucht es Menschen, die bereit sind, sich einzubringen.

Weiters kommt immer wieder die Frage auf, wofür wir EUR 6,00 im Jahr bzw. EUR 0,50 im Monat bzw. EUR 0,12 in der Woche oder EUR 0,016 am Tag Mitgliedsbeitrag pro Person an den Dachverband zahlen.

„Warum braucht es einen Mitgliedsbeitrag?“ Dieser Mitgliedsbeitrag wird für folgende Tätigkeiten verwendet: Informationsmaterial, Infrastruktur, Kongresse, Öffentlichkeitsarbeit, Website, Kostenbeitrag an die Geschäftsstelle in Graz für: Ansuchen für Zuschüsse bei Veranstaltungen, Newsletter-Erstellung, Rechercharbeiten, Strom, Internet und Büromaterial (Papier, Druckerpatronen...)

Wir sind schon jahrelang darum bemüht, dass alle österreichischen Dachverbände für ihre Arbeit finanzielle Unterstützung bekommen. Leider sind wir hier nach zahlreichen Sitzungen, Besprechungen und Tagungen österreichweit keinen Schritt weitergekommen. Wir bekommen Geld über Projekte, die geplant, vorbereitet und eingereicht werden müssen. Diese Anträge sind beinahe eine wissenschaftliche, aber in erster Linie zeitaufwändige Arbeit, die ebenfalls erledigt werden muss.



„Was bekommen WIR für diesen Mitgliedsbeitrag?“ Jeder Selbsthilfeverein hat auch eine Holschuld. Wenn jemand vom Dachverband etwas erwartet, dann sollte er dies bitte einfordern entweder beim Vorstand des Dachverbandes oder im Büro in Graz - wir helfen bzw. unterstützen gerne wo wir nur können. Durch Projektgelder ist es möglich, euch zu diversen Veranstaltungen wie Regionaltreffen oder Generalversammlungen einzuladen und Räumlichkeiten oder ReferentInnen zu bezahlen. Bitte nehmt diese Angebote aber auch an - denn wichtig ist es, in Kontakt zu bleiben.

Der Vorstand und die Geschäftsstelle in Graz sind gemeinsam um die Gesundheit unserer Mitglieder bemüht und versuchen, die Öffentlichkeit möglichst gut zu informieren und aufzuklären. All das können wir nur, wenn wir alle am gleichen Strang ziehen, gemeinsam ein Ziel im Auge haben und aktiv bleiben.

Meldet euch, wenn ihr etwas braucht bzw. wenn ihr unzufrieden seid mit unserer Arbeit! Meldet euch, wenn ihr mitarbeiten möchtet. Berichtet uns über eure Aktivitäten, über eure Gruppenaktivitäten, aber bitte reagiert auch auf unsere Ausschreibungen bzw. Angebote. Es funktioniert nur, wenn wir uns alle bemühen.

Einladung zum Osteoporose-Selbsthilfe-Treffen

Seit 20 Jahren besteht mittlerweile die Osteoporose Selbsthilfe Österreich. Seit 20 Jahren helfen Mitglieder einander, mit dieser chronischen Erkrankung zu leben. Seit 20 Jahren gehen wir gemeinsam durch Höhen und Tiefen. Seit 20 Jahren ist unser Blick stets mit einer positiven Einstellung nach vorne gerichtet.

Seit 20 Jahren! Das muss gefeiert werden!

Deshalb möchten wir euch gerne zu einem gemeinsamen Fest einladen. Vom 23. bis 24. Oktober 2020 veranstalten wir für euch und eure Gruppen einen Kongress in Wien zum Thema Osteoporose. Derzeit sind wir damit beschäftigt, namhafte SpezialistInnen zu organisieren. Angedacht sind z.B. Prof. DDr. Huber (Facharzt für Gynäkologie und Autor des Buchs „Der holistische Mensch“) und Fr. Dr. Thun (Fachärztin für Innere Medizin mit den Schwerpunkten „Osteoporose“ und „Stoffwechselprobleme“).

Datum und Ort

Beginn: 23. Oktober 2020 (Freitag) um 14:30 Uhr (für die Öffentlichkeit zugänglich)

Ende: 24. Oktober 2020 (Samstag) um ca. 13:00 Uhr (nur für Mitglieder)
im JUFA Hotel Wien City, Mautner Markhof Gasse 50, 1110 Wien

Programm

- Freitag nachmittags werden Vorträge stattfinden.
- Freitag abends gibt es dann das „Family Dinner“: Ein gemeinsames Abendessen für alle Mitglieder der Osteoporose Selbsthilfe Österreich.
- Am Samstag gibt es natürlich auch wieder volles Programm: Die Generalversammlung und einige Workshops stehen am Plan.
- Am Nachmittag kann noch die gemeinsame Zeit in Wien genossen werden.

Kosten

Dank einer Förderung werden die Kosten für Unterkunft, Essen und Fahrt für euch übernommen. Also meldet euch beim Vorstand bis 1. **September 2020** an! Wir freuen uns alle auf euch!