

Osteoporose

Erste Schritte zur Gruppengründung



Eine Information für Ärzte

zur Unterstützung Betroffener



Herausgegeben vom Bundesselbsthilfverband für Osteoporose e.V.
Dachverband der Osteoporose Selbsthilfegruppen

Herausgeber	Bundesselbsthilfverband für Osteoporose e.V. (BfO) Kirchfeldstr. 149 40215 Düsseldorf Telefon 02 11-30 13 14-0 Telefax 02 11-30 13 14-10 www.osteoporose-deutschland.de info@osteoporose-deutschland.de
Redaktion	Sabine Habicht Pressereferentin BfO Oberer Schrankenplatz 9 88131 Lindau Telefon 083 82 - 27 50 56 Telefax 083 82 - 27 50 57 SHabicht@t-online.de
Verlag	Crossmed GmbH Layout Nicole Blümel Oberer Schrankenplatz 9 88131 Lindau Telefon 083 82 - 40 92 34 Telefax 083 82 - 40 92 36 www.crossmed.de
Bildnachweis	www.fotosearch.de , Alliance for better bone health Seite 2 (Vortrag): © endostock - www.fotolia.de
Auflage	1 / 2008

Seite	
1	Vorwort
2	Selbsthilfegruppen - ein Gewinn für Arzt und Patient
3	Checkliste der ersten Schritte zur Selbsthilfegruppe
4	Aufgaben und Ziele einer Osteoporose Selbsthilfegruppe im BfO
5	Qualitätssicherung durch den Bundesverband
5	Positiver Einfluss auf den Therapieverlauf
6	Selbsthilfegruppen
7	Wir möchten Sie unterstützen

Liebe Frau Doktor, lieber Herr Doktor,

vielen Dank, dass Sie uns ein wenig Zeit schenken.

Als Bundesselbsthilfverband für Osteoporose e.V. (BfO) möchten wir uns Ihnen gerne vorstellen.

Im August 1987 haben Betroffene auf Anregung von Ärzten den Bundesselbsthilfverband für Osteoporose gegründet. Der BfO ist die älteste und größte Osteoporose Patientenorganisation in Deutschland. Im gesamten Bundesgebiet entstanden bisher etwa 300 Selbsthilfgruppen mit derzeit insgesamt rund 17.000 Mitgliedern.

Unsere Hauptaufgabe sehen wir in der Hilfe zur Selbsthilfe.

Osteoporose als chronische Erkrankung fordert von den Patienten viel Eigeninitiative und kontinuierliche Motivation, um zum Beispiel die notwendige Therapietreue einzuhalten.

Gleichermaßen ist eine konsequente Haltung bei der Ernährung und Bewegung gefordert. Hierbei möchte der BfO Patienten unterstützen und sie kontinuierlich in Selbsthilfgruppen begleiten, so dass eine aktive Selbsthilfe des Einzelnen möglich wird.

Wie die Arbeit in den Selbsthilfgruppen realisiert wird, möchten wir Ihnen in dieser Broschüre vorstellen.

Gleichzeitig möchten wir Sie, als behandelnden Arzt, unterstützen.

Wir möchten für Sie ein Partner sein, der Ihnen unterschiedliche Leistungen anbietet, die Sie für Ihre Patientenkommunikation und im Praxisalltag einsetzen können.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einige konkrete Wege der Unterstützung und gegenseitigen Partizipation aufzeigen.

Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung - auch für ein persönliches Gespräch.

Ihr

Bundesselbsthilfverband für Osteoporose e.V.

Selbsthilfegruppen – ein Gewinn für Arzt und Patient

Die Zusammenarbeit mit dem Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V. und den örtlichen Selbsthilfegruppen hat das Ziel, ein Gewinn für Arzt und Patient zu sein:

- ☛ vielfältiges Informationsangebot
- ☛ qualifiziertes und von den Krankenkassen anerkanntes Funktionstraining
- ☛ Verbesserung der Compliance
- ☛ Stärkung der Arzt-Patienten-Bindung
- ☛ soziale Unterstützung auf verschiedenen Ebenen
- ☛ Vermittlung vielfältiger Erfahrungswerte



Checkliste der ersten Schritte zur Selbsthilfegruppe

Möchten Sie Kontakt zu einer bestehenden Selbsthilfegruppe an Ihrem Ort aufnehmen?

Ansprechpartner in einer Gruppe ist die jeweilige Gruppenleiterin bzw. der Gruppenleiter. Die Kontaktdaten erhalten Sie über die Geschäftsstelle des BfO (Telefon 02 11 - 30 13 14 - 0) oder das Internet www.osteoporose-deutschland.de. Gerne vermitteln wir auch die Kontakte.

Es besteht noch keine Gruppe an Ihrem Ort / in Ihrer Region?

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns unterstützen, eine Selbsthilfegruppe an Ihrem Ort zu gründen.

Vielleicht möchten Sie sich aktiv mit einbringen und auch nach Gründung der Selbsthilfegruppe als ärztlicher Berater diese kontinuierlich begleiten. Die ersten Schritte zur Gruppengründung können wie folgt aussehen:

- **Plakat im Wartezimmer mit dem Aufruf einer Gruppengründung**
Hierzu können Sie Plakate des BfO einsetzen mit einer zusätzlichen Eintragung Ihrer persönlichen Daten und Informationen.
- **Durchführung einer Informationsveranstaltung für Patienten**
Eine Vortrags- oder Informationsveranstaltung kann gemeinsam mit dem BfO organisiert und durchgeführt werden.
- **Ansprache einer möglichen Gruppenleiterin / Gruppenleiter**
Die Funktion einer Gruppenleiterin / Gruppenleiters innerhalb einer Selbsthilfegruppe ist von enormer Bedeutung.
Vielleicht kennen Sie eine Patientin / Patienten die / der sich für dieses Amt eignen würde. Eine Gruppenleiter-Schulung wird vom BfO vorgenommen.

Wenn Sie mehr Informationen benötigen, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wir freuen uns auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit!

Aufgaben und Ziele einer Osteoporose Selbsthilfegruppe im BfO

Wöchentliches Funktionstraining

Unter Anleitung eines speziell für Osteoporose ausgebildeten Übungsleiters/Therapeuten findet in jeder Selbsthilfegruppe einmal pro Woche ein Osteoporose Funktionstraining statt.

Je nach örtlichen Gegebenheiten wird zusätzlich Osteoporose Wasser-Gymnastik angeboten.

Erfahrungsaustausch

Der Patient lernt im Zusammenhalt einer Selbsthilfegruppe mit seiner chronischen Erkrankung zu leben bzw. diese „anzunehmen“ und sich mit ihr aktiv auseinander zu setzen.

Soziale Unterstützung und praktische Lebenshilfe

Die Gruppenmitglieder unterstützen sich auch in sozialer Hinsicht. Dort wo die Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen schon längst aufgehört haben, bemühen sich die Selbsthilfegruppen in ehrenamtlicher Form um Lösungen. Dies beginnt bei dem zwischenmenschlichen Austausch und der wichtigen Erfahrung „Ich stehe nicht alleine da“ und hört bei alltäglichen Besorgungen und gemeinsamen Behördengängen noch lange nicht auf.

Regelmäßige Gruppentreffen/ Fortbildungen

Neben dem wöchentlichen Funktionstraining treffen sich die Mitglieder der Selbsthilfegruppen regelmäßig zu Gesprächsrunden sowie Fortbildungsveranstaltungen. Die Themen werden aus den Bereichen Therapie, Bewegung und Ernährung ausgewählt.

Referenten sind in der Regel Ärzte, Oecotrophologen und Physiotherapeuten aus der jeweiligen Region der Selbsthilfegruppe.

Information

Jedes Mitglied erhält vierteljährlich das Magazin Osteoporose Aktuell und kann die Informationsschriften (Themenbroschüren, Osteoporose Adress-Verzeichnis etc.) des BfO anfordern.

Überregionale Veranstaltungen wie zum Beispiel der jährlich stattfindende Patientenkongress Osteoporose des BfO bieten den Patienten zudem die Möglichkeit, sich zu informieren und auszutauschen.

Qualitätssicherung durch den Bundesverband

Um eine gleich bleibende Qualität der Information, Fortbildung und krankengymnastischen sowie balneotherapeutischen Maßnahmen in allen Selbsthilfegruppen sicher zu stellen, ist eine komplexe Organisationsstruktur notwendig:



Positiver Einfluss auf den Therapieverlauf

Um zu prüfen, ob die Mitgliedschaft in einer Selbsthilfegruppe auf den Verlauf der Osteoporose möglicherweise einen Einfluss hat, wurden in den vergangenen Jahren mehrfach wissenschaftliche Untersuchungen unter Leitung von Professor Dr. Harald Seelbach, Professor für Gesundheitsökonomie und Gesundheitswissenschaften der Universität Osnabrück und Mitglied des wissenschaftlichen Beirates des BfO, durchgeführt.

Die Untersuchungen wurden an nicht organisierten Patienten sowie an Mitgliedern von Selbsthilfegruppen des BfO durchgeführt und es konnte nachgewiesen werden, dass die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe bei gleicher Behandlung eine bessere Compliance aufwiesen als Nichtmitglieder.

Die Gründe hierfür sieht Professor Seelbach darin, dass die Mitgliedschaft in einer Selbsthilfegruppe zu mehr Information und sozialer Unterstützung führt. Deshalb sind auch die Akzeptanz der Erkrankung und Eigenverantwortung bei den Mitgliedern deutlich höher als bei den Nichtmitgliedern.

Selbsthilfegruppen

Das Wesen der Selbsthilfe ist die wechselseitige Hilfe auf Basis gleicher Betroffenheit.

So unterschiedlich die einzelnen Selbsthilfegruppen in ihrer Gruppendynamik, ihrem Auftreten, ihrer Organisationsform sein mögen, einige Merkmale sind ihnen allen gemeinsam:

in ihnen treffen sich Menschen, die durch ihre spezifische Leidenserfahrung ihre Eigenverantwortung erkennen und in der Gruppe individuelle Bewältigungsstrategien suchen.

Selbsthilfegruppen sind weder eine Alternative zur medizinischen Behandlung, noch können sie als komplementäre Entwicklung im Gesundheitswesen verstanden werden, denn sie sind kein Ersatz für andernorts im Gesundheitswesen nicht geleistete Arbeit - auch wenn sie manchmal innerhalb des Wandels der Gesundheitsstrukturreform so gesehen werden.



Selbsthilfegruppen erbringen eine neue, zusätzliche Leistung im Gesundheitswesen - eine ergänzende Säule. Sie kommen dem Bedürfnis vieler Menschen entgegen, selbständig zu sein, auf sich selbst zu schauen und eigenverantwortlich für ihre Gesundheit zu sorgen.

Selbsthilfegruppen können eine medizinische Behandlung und Beratung des

Arztes nicht ersetzen. Sie können diese lediglich in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt sinnvoll ergänzen oder unterstützen.

Selbsthilfegruppen sind sicher auch ein demografisch-gesellschaftliches Phänomen: langsam wachsen jene Generationen zu Patienten und damit potentiellen Selbsthilfegruppenteilnehmern heran, die im Laufe ihrer Sozialisation gelernt haben, für sich selbst einzutreten und ihre Wünsche zu artikulieren.

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe bringt eine Menge positiver Veränderungen mit sich: TeilnehmerInnen können mit ihrer Krankheit besser umgehen, wissen besser über ihre Krankheit und deren Behandlungsmöglichkeiten Bescheid, haben weniger Angst vor der Krankheit und erleben sich allgemein selbstbewusster.

(Quelle: FGO, 08.2005, Studie zur Wirkung von Selbsthilfegruppen auf Persönlichkeit und Lebensqualität, Christoph Hörhan)

Wir möchten Sie unterstützen

Der Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V. möchte den Arzt/ die Klinik mit einer Reihe von Maßnahmen kontinuierlich unterstützen:

Informationsschriften zum Anfordern

Der BfO veröffentlicht in Zusammenarbeit mit seinem wissenschaftlichen Beirat verschiedene Themenbroschüren. Die Broschürenserie wird kontinuierlich erweitert und aktualisiert.

Die Broschüren eignen sich zur Auslage für das Wartezimmer oder zur persönlichen Weitergabe an den Patienten während des Konsultationsgespräches.

Aktuell können folgende Broschüren angefordert werden:

- Reduziere Dein Risiko - Risikofragebögen mit Erläuterungen
- Osteoporose - was kann ich tun ?
- Osteoporose und Ernährung
- Kalzium - Vitamin D - Ernährung - Das Basiskonzept
- Osteoporose und Schmerz
- Osteoporose - Was Sie über Ihre Therapie wissen sollten !
- Osteoporose beim Mann
- Osteoporose? ich doch nicht !
- Knochenschule - Mach mit ! (für Kinder und Jugendliche)
- Imagebroschüre - Hilfe zur Selbsthilfe



Vierteljährlich erscheint das Patientenmagazin mit aktuellen Nachrichten:

- Osteoporose Aktuell

Internet - www.osteoporose-deutschland.de

Die Internetseiten des BfO bieten Ihnen vielfältige Informationen. Zum Beispiel finden Sie dort die immer aktuellen Adressen der Selbsthilfegruppen.

Sonderpublikationen aus der Osteoporose Aktuell als pdf-Datei zum Ausdrucken und für Ihre individuellen Einsätze sind ein weiterer Bestandteil des Internet.

Wir möchten Sie unterstützen

Osteoporose Adress-Verzeichnis - mit Ihrem Eintrag

Das Osteoporose Adress-Verzeichnis ist ein umfangreiches Adressverzeichnis, das seit 2000 durch den Bundeselektrotherapieverband für Osteoporose e.V. herausgegeben wird. Das Verzeichnis ist das Resultat der täglichen Anfragen von Patienten nach konkreter Hilfe. Derzeit befindet sich das Verzeichnis in der 6. Auflage. Es wird sowohl als Buch mit insgesamt 260 Seiten verlegt, wie auch im Internet unter www.osteoporose-deutschland.de veröffentlicht.

Das Osteoporose Adress-Verzeichnis enthält Adressen von:

- Rehakliniken
- niedergelassenen Ärzten
- Osteologen
- Klinik-Ambulanzen
- Selbsthilfegruppen



Wir würden uns freuen, wenn auch Sie als Arzt / Klinik mit dem Schwerpunkt Osteoporose in dem Verzeichnis vertreten sind. Bitte fordern Sie über die Geschäftsstelle des BfO die dafür notwendigen Unterlagen an.

Wissenschaftlicher Beirat

Da die Pathogenese der Osteoporose sehr komplex ist, ist eine interdisziplinäre Betrachtung notwendig. Der wissenschaftliche Beirat des BfO, bestehend aus ärztlichen Kollegen der verschiedenen Fachkompetenzen, unterstützt Sie gerne bei osteologischen Fragestellungen sowie Problemen der Diagnostik, Prävention und Therapie.

Die aktuelle Auflistung des Beirates finden Sie im Internet unter www.osteoporose-deutschland.de oder erhalten Sie über die Geschäftsstelle (02 11 - 30 13 14 - 0).

Ihre Patientenveranstaltungen

Für die Durchführung Ihrer Informations- bzw. Vortragsveranstaltungen zum Thema Osteoporose können wir Ihnen neben den genannten Informationsschriften weitere Unterlagen zur Verfügung stellen:

- Plakate
- Bannerset mit 8 verschiedenen Themen
- Power-Point Präsentation auf CD-ROM
- DVD – Was Knochen erzählen (45 Minuten)

CalciCare®-D3

Kautabletten und FORTE Brausetabletten.



Zielsicher gegen Osteoporose.

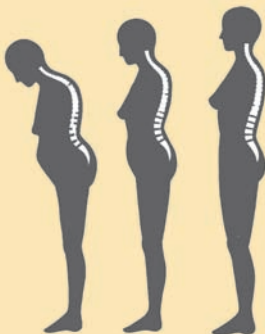
- Basismaßnahme** der spezifischen Therapie.
- Baut** Knochen auf.
- Beugt** Brüchen vor.

NEU: 200 Kautabletten
EUR 30,90



CalciCare®-D3, 600 mg/400 I.E. KAUTABLETLEN • CalciCare®-D3 FORTE, 1000 mg/880 I.E. BRAUSETABLETLEN

Anwendungsgebiete: Vorbeugung und Behandlung von Vitamin D- und Calcium-Mangelzuständen bei älteren Menschen. Als Vitamin D- und Calciumsupplement zur Unterstützung einer spezifischen Therapie, zur Prävention und Behandlung der Osteoporose. **Gegenanzeigen:** Krankheitszustände, die Hypercalcämie oder Hypercalcurie zur Folge haben, Nierensteine, Hypervitaminose D, Überempfindlichkeit gegenüber einem der Bestandteile des Arzneimittels. **CalciCare®-D3 FORTE** zusätzlich: Überempfindlichkeit gegenüber Soja und Erdnuß. **Nebenwirkungen:** Gelegentlich kann eine erhöhte Calciumkonzentration im Blut und vermehrte Calciumausscheidung im Harn auftreten. Selten können Verstopfung, Blähungen, Übelkeit, Bauchschmerzen, Durchfall auftreten. Sehr selten und in Einzelfällen wurde von Juckreiz, Hautausschlag, Nesselsucht berichtet. **Warnhinweise:** **CalciCare®-D3:** Enthält Sucrose (Zucker). **CalciCare®-D3 FORTE:** Enthält Lactose, Sucrose (Zucker). Gebrauchsinformation beachten! **Zusammensetzung:** **CalciCare®-D3:** 1 Kautablette enthält: 600 mg Calcium (als 1500 mg Calciumcarbonat), 10 µg Colecalciferol (400 I.E.); Xylitol, Mannitol (Ph. Eur.), Magnesiumstearat (Ph. Eur.) (pflanzlich), hochdisperses Siliciumdioxid, vorverkleisterte Maisstärke, Butylhydroxytoluol (Ph. Eur.) (E 321), mittelkettige Triglyceride, Sucrose, Gelatine, modifizierte Stärke, Natrium-Aluminiumsilikat, Tutti-Frutti Aroma. **CalciCare®-D3 FORTE:** 1 Brausetablette enthält: 22 µg Colecalciferol (880 I.E.), 1000 mg Calcium (als Calciumcarbonat 2500 mg); α-Tocopherol, gehärtetes Sojaöl, Gelatine, Sucrose, Maisstärke, wasserfreie Citronensäure, Natriumhydrogencarbonat, Lactose-Monohydrat, Povidon K=25, Saccharin-Natrium, Natriumcyclamat, Macrogol 6000, Orangensaft-Aroma und Simethicon Emulsion, bestehend aus: Dimeticon, hochdisperses Siliciumdioxid, Methylcellulose. **Zulassungsinhaber:** Orion Pharma GmbH, Notkestraße 9, 22607 Hamburg. Stand Dezember 2007



crossmed
informiert
Patienten

Hilfe zur Selbsthilfe bei Osteoporose

Bundesselbsthilfverband für Osteoporose e. V.

www.osteoporose-deutschland.de