

EINER

IST GENUG



IHR **ERSTER**
BRUCH SOLLTE
ZUGLEICH IHR
LETZTER SEIN

WAS IST OSTEOPOROSE?

Osteoporose ist eine Erkrankung, bei der die Knochen brüchiger und schwächer werden, was zu einem erhöhten Frakturrisiko (Knochenbrüche) führt. Menschen mit Osteoporose können bereits nach einem leichten Schlag oder einem Sturz aus Körperhöhe während ihrer täglichen Aktivitäten eine Fraktur erleiden.

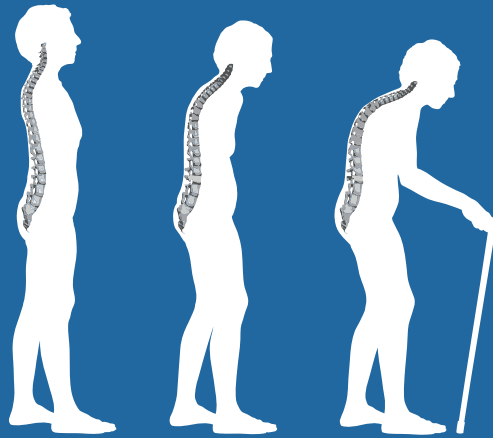
Osteoporose zeigt keine Anzeichen oder Symptome, solange man sich keinen Knochen bricht – deshalb wird sie oft als “stille Epidemie” bezeichnet.

Frakturen infolge von Osteoporose ereignen sich zumeist an Stellen wie dem Handgelenk, dem Oberarm, dem Becken, der Hüfte und der Wirbelsäule. Sie können zu heftigen Schmerzen, zu körperlichen Einschränkungen und sogar zum Tod führen.

normaler Knochen



osteoporotischer Knochen



EINE WEIT VERBREITETE KRANKHEIT

Schätzungen zufolge ereignet sich weltweit alle drei Sekunden eine osteoporotische Fraktur.

Bis zu eine von zwei Frauen und einer von fünf Männern im Alter von 50 Jahren wird innerhalb ihrer/seiner verbleibenden Lebenszeit eine Fraktur erleiden.

Für Frauen im Alter über 45 Jahren führen Frakturen infolge von Osteoporose zu mehr Krankenhausaufenthaltstagen als viele andere Erkrankungen, eingeschlossen Diabetes, Herzinfarkt und Brustkrebs.

FRAGILITÄTSFRAKTUREN *sind kein Zufall!*

Jedes Jahr erleiden Millionen von – zumeist älteren Menschen – infolge eines einfachen Sturzes eine verheerende Hüftfraktur. Millionen mehr werden Frakturen am Handgelenk, an der Schulter, am Becken oder der Wirbelsäule erleiden. Diese Frakturen sind kein Zufall! Die Ursache ist sehr wahrscheinlich Osteoporose.



BILD MIT
FREUNDLICHER
GENEHMIGUNG
DES NBHA (USA)
2MILLION2MANY
KAMPAGNE

EINE FRAKTUR

FÜHRT ZUR NÄCHSTEN

- Eine Person, die eine osteoporotische Fraktur erlitten hat, wird - wenn keine Osteoporosediagnose und keine angemessene Behandlung durchgeführt wurde - zukünftig mit einer doppelt so hohen Wahrscheinlichkeit eine Fraktur erleiden.
- Beinahe die Hälfte all jener Personen, die eine osteoporotische Fraktur erlitten haben, werden eine weitere erleiden. Gleichzeitig haben sie ein erhöhtes Risiko für weitere Frakturen, das mit jedem neuen Knochenbruch zunimmt.
- Eine von vier Frauen mit einer neuen Wirbelkörperfraktur wird sich innerhalb eines Jahres erneut einen Knochen brechen.

Warum sollten Sie SICH GEDANKEN MACHEN?

Die Folgen einer osteoporotischen Fraktur können äußerst ernsthaft sein:



Lebensqualität

Chronische Schmerzen, Immobilität und langfristige Behinderungen – häufig führen sie zu einem Verlust an Unabhängigkeit und zu einer Verminderung der Lebensqualität.

Zwanzig bis vierundzwanzig Prozent der Menschen, die eine Hüftfraktur erlitten haben, sterben innerhalb eines Jahres nach der Fraktur. Viele andere Frakturarten werden ebenso mit einem erhöhten Sterberisiko in Verbindung gebracht.


20-24%
sterben



Oft erleben Hüftfraktur-Überlebende den Verlust ihrer körperlichen Funktionstüchtigkeit und Unabhängigkeit. 40% können nicht mehr selbständig gehen und 60% benötigen ein Jahr später immer noch Unterstützung. Innerhalb eines Jahres nach einer Hüftfraktur leben 33% in einem Pflegeheim oder sind vollkommen unselbständig und stellen für ihre Familienmitglieder, die eventuell zu Pflegekräften ihrer Angehörigen werden müssen, eine erhebliche Last dar.

Frakturen sind eine enorme Last für die Gesundheitssysteme und die Steuerzahler. Gründe dafür sind der Bedarf vieler Patienten an einer langfristigen Versorgung in Pflegeheimen sowie der Bedarf an Millionen von Dollar für die unmittelbaren Kosten.





DAS
IST GEORGETTE'S
ERSTE FRAKTUR.
GLÜCKLICHERWEISE
WURDE BEI IHR EINE
OSTEOPOROSEABKLÄRUNG
DURCHFÜHRT UND SIE
WIRD EINE ANGEMESSENE
OSTEOPOROSEBEHANDLUNG
ERHALTEN, UM DAS RISIKO FÜR
KÜNFTIGE FRAKTUREN
ZU REDUZIEREN.

Frakturen sind WARNSIGNALE

Beinahe die Hälfte der Patienten, die aufgrund einer Hüftfraktur in einem Krankenhaus behandelt werden, hatten eine vorherige Fraktur erlitten.

Diese erste Fraktur war ein Warnsignal! Sie hätte zu einer sofort durchgeführten Untersuchung führen sollen sowie, falls angezeigt, zu einer Osteoporosebetreuung und -behandlung.

Leider scheitern die meisten Krankenhäuser und Kliniken daran diese erste Fraktur zu "erfassen" – und setzen Patienten der Gefahr aus, eine Zukunft in Leid und Schwäche zu verbringen. Trotz der Tatsache, dass es wirksame Medikamente gibt, die das Frakturrisiko um 30-70% reduzieren können, erhielten über 80% der Frakturpatienten niemals ein Angebot zu einer Osteoporoseuntersuchung und/oder Osteoporosebehandlung.

SIE HATTEN EINE FRAKTUR? GEHEN SIE ZUR ABKLÄRUNG!

Wenn Sie 50 Jahre oder älter sind und eine Fraktur erlitten haben, dann sollten Sie mit Ihrem Arzt über eine klinische Abklärung sprechen. Die Abklärung sollte eine Knochendichtemessung und, falls in Ihrem Land verfügbar, eine Überprüfung des Frakturrisikos mit dem Online FRAX-Rechner (Werkzeug der WHO zur Überprüfung des Frakturrisikos) enthalten.

Auf Basis der Ergebnisse kann Ihr Arzt Empfehlungen darüber abgeben, was Sie tun können, um die Wahrscheinlichkeit einer künftigen Fraktur zu reduzieren.

Machen Sie den

EINE-MINUTE-OSTEOPOROSE

RISIKOTEST DER IOF auf

www.iofbonehealth.org um

herauszufinden, ob Sie möglicherweise ein Osteoporoserisiko haben und um sicherzugehen, dass Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Knochengesundheit sprechen sollten.

VERHINDERN SIE DIE ERSTE FRAKTUR

SEIEN SIE SICH IHRER RISIKOFAKTOREN BEWUSST

Auch wenn Sie noch keine Fraktur erlitten haben, sollten Sie sich **aller anderen Faktoren**, die Ihr Osteoporose- und Fragilitätsfraktur-Risiko erhöhen, bewusst sein. Dazu gehören:

- **Verminderung der Körpergröße um 3 cm**
- **früh einsetzende Menopause** (VOR DEM 45. LEBENSJAHR)
- **langfristige Glucocorticoidtherapie** (PREDNISON ODER PREDNISOLON) **für 3 Monate oder länger**
- **Erkrankungen des Verdauungstrakts wie beispielsweise Morbus Crohn oder Zöliakie**
- **familiäre Belastung durch Osteoporose**
- **rheumatoide Arthritis**
- **primärer/sekundärer Hypogonadismus bei Männern**
- **Untergewicht** (BMI <19 KG/M²)
- **Lebensstilfaktoren wie Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, wenig körperliche Aktivität sowie niedrige Kalzium- und Vitamin D-Zufuhr**



weltosteoporosetag
20.Oktober

LOVE YOUR
BONES



Weitere Informationen über Osteoporose erhalten Sie über Ihre lokale Osteoporose-Patienten- oder Ärzteorganisation. Sie finden eine entsprechende Liste auf www.iofbonehealth.org.

Ebenso erhalten Sie Informationen auf der Website zum Weltosteoporosetag www.worldosteoporosisday.org.

International Osteoporosis Foundation rue Juste-Olivier, 9 • CH-1260 Nyon • Switzerland
T +41 22 994 01 00 F +41 22 994 01 01 • info@iofbonehealth.org • www.iofbonehealth.org

©2012 **International Osteoporosis Foundation** • DESIGN **Gilberto D Lontro** IOF
Deutsche Bearbeitung **Mag Monika Lindner-Dickman** Aktion gesunde Knochen, Österreich