

Parallelveranstaltung Nr. 6

Osteoporose – Angebote einer kantonalen Gesundheitsliga und einer Patientenorganisation

Die Rheumaliga Zürich – eine kantonale Gesundheitsliga: von Lilo Furrer

Osteoporose, auch «Knochenschwund» genannt, betrifft das ganze Skelett und entsteht, wenn mehr Knochensubstanz ab- als aufgebaut wird. In der Schweiz sind etwa 600'000 Menschen betroffen, und zwar etwa jede dritte Frau und jeder siebte Mann in der zweiten Lebenshälfte. Ursachen neben dem Alter sind Veranlagung, Medikamente wie z.B. Cortisonpräparate, Rauchen, Fehlernährung, Bewegungsmangel, Alkoholkonsum sowie Hormonmangel.

Neben einer krankheits- und zielgruppenspezifischen Information sind Bewegung und Ernährung wichtige vorbeugende Massnahmen. Behandelt wird Osteoporose mit gezielter Bewegung und sportlicher Aktivität, Sturzprophylaxe, geeigneter Ernährung sowie der Einnahme von Medikamenten.

Informieren – beraten – bewegen – bewirken

Mit über 7'000 Teilnehmenden in 684 Gruppenkursen im ganzen Kanton und mit über 7'000 Beratungen pro Jahr leistet die Rheumaliga Zürich einen wichtigen Beitrag für Menschen mit Rücken-, Gelenk-, Knochen- oder Muskelschmerzen. Die Rheumaliga Zürich, eine Nonprofit-Organisation, ist das Kompetenzzentrum für die rund 200 Erkrankungen des rheumatologischen Formenkreises und bietet Dienstleistungen an für Menschen, die von degenerativen (z.B. Arthrose) und entzündlichen (z.B. Rheumatoide Arthritis) rheumatischen Erkrankungen wie auch von Weichteilrheumatismus (z.B. Fibromyalgie), Knochenerkrankungen (z.B. Osteoporose) sowie von Rückenschmerzen (z.B. Diskushernie) betroffen sind.

Die Angebote der Rheumaliga Zürich haben primär-, sekundär- und tertiärpräventiven Charakter. Bewegungskurse finden im Wasser oder an Land, in Bädern, Hallen sowie teilweise im Freien statt. Die therapeutischen Bewegungskurse werden von dipl. Physiotherapeutinnen und -therapeuten geleitet, die vorbeugenden von qualifizierten Kursleitenden mit Fachausbildung. Am Gesundheits-Telefon 0840 408 408 beraten die Fachleute der Rheumaliga Zürich kompetent, individuell und kostenlos bei allen Fragen rund um die Gesundheit. Die unentgeltliche ärztliche Beratung erfolgt im persönlichen Gespräch, am Telefon oder über Mail. Sozialberatung, ergotherapeutische Abklärung mit Alltagshilfenberatung, Liegeberatung, Arbeitsplatzabklärung, Ernährungsberatung, Ferien- und Bewegungswochen, Erzählcafés, Ausflüge, Gedächtnistraining, ein Gesangskurs, Themenveranstaltungen und Patientenschulungen runden das umfassende Angebot ab.

Neben Dienstleistungserträgen, Mitgliederbeiträgen, Spenden und Legaten wird die Tätigkeit der Rheumaliga Zürich mit Beiträgen der öffentlichen Hand finanziert. Die Rheumaliga Zürich ist Mitglied der Dachorganisation Rheumaliga Schweiz.

Lilo Furrer, MBA
Rheumaliga Zürich
Geschäftsleiterin
Badenerstr. 585, Postfach 1320
8048 Zürich
Tel.: 044 405 45 32
E-Mail: l.furrer@rheumaliga.ch

Parallelveranstaltung Nr. 6

Die Patientenorganisation OsteoSwiss: von Robi Sulzbacher

Die Patientenorganisation OsteoSwiss wurde 1996 gegründet und hat heute knapp 2000 Mitglieder, davon über 60 aktive Helfer/innen in der deutschen und der französischen Schweiz. Die unabhängige Schweizer Non-Profit-Organisation OsteoSwiss informiert und berät Interessierte, Gefährdete und Betroffene über die Krankheit der brüchigen Knochen und setzt sich dafür ein, dass Osteoporose endlich den Stellenwert in unserer Gesellschaft erhält, der ihr zusteht.

Wie sichtbar muss eine Krankheit sein, damit sie in Öffentlichkeit und Gesundheitswesen wahrgenommen wird?

Leider wissen heute viele noch zu wenig über Osteoporose, zu oft wird die Krankheit unterschätzt – selbst an wichtigen Schaltstellen im Gesundheitswesen und in der Politik. OsteoSwiss gibt der Krankheit ein Gesicht und treibt die nötige Aufklärung voran. Osteoporose geht uns alle an, Männer wie Frauen, Junge und Alte. Nicht umsonst hat die Weltgesundheitsorganisation WHO Osteoporose als «Epidemie des 21. Jahrhunderts» bezeichnet.

Leitmotive der einzigen nationalen Patientenorganisation für Osteoporose-Betroffene

- In der Schweiz sind rund 350'000 Menschen von Osteoporose betroffen.
- Jede zweite Frau und jeder fünfte Mann erleiden in ihrer zweiten Lebenshälfte einen osteoporosebedingten Knochenbruch.
- Im Jahr 2000 mussten 18'700 Frauen und 6'500 Männer mit osteoporosebedingten Knochenbrüchen ins Spital eingewiesen werden. Man geht davon aus, dass Frauen wegen Osteoporose-Frakturen rund 300'000 Tage und Männer rund 88'600 Tage pro Jahr im Krankenhaus verbringen.
- OsteoSwiss verfolgt das Ziel, Risikopersonen künftig frühzeitig zu erfassen, damit entsprechende Massnahmen getroffen werden können, um Frakturen zu verhindern. Dahinter steht auch die Überzeugung, dass primäre und sekundäre Prävention sinnvolle medizinische Hilfe beim einzelnen Individuum ermöglichen und so auch einen volkswirtschaftlichen Nutzen bringen.

Angebote

OsteoSwiss verfügt über Selbsthilfegruppen und betreibt unter 0848 80 50 88 eine kostenlose Helpline in deutscher und französischer Sprache. Im Sommer 2010 hat OsteoSwiss überdies die Tanzequipe «Happy Bones» gegründet. Tanzen ist nicht nur gesund, es fördert auch das Balancegefühl – und stellt somit eine ideale Sturzprophylaxe dar, die mithilft, Knochenbrüche zu vermeiden. Die Happy Bones sind für OsteoSwiss ein lustvoller und emotionaler Weg, um Osteoporose einem breiten Publikum näher zu bringen.

OsteoSwiss finanziert sich v.a. über Mitglieder- und Dienstleistungsbeiträge, Spenden und Legate. Ihr Engagement wird nicht von der öffentlichen Hand finanziert. OsteoSwiss ist unter anderem Mitglied des Osteoporose-Rates Schweiz und der internationalen Dachorganisation IOF (International Osteoporosis Foundation). Sie hat eine enge Partnerschaft mit der Stiftung Osteoporose Schweiz.

Robi Sulzbacher
OsteoSwiss
Leiter der Geschäftsstelle
Webereistr. 68, 8134 Adliswil
Tel.: 044 308 80 06
E-Mail: rsulzbacher@osteoswiss.ch