



**Bundesselbsthilfeverband
für Osteoporose e.V. (BfO)
hier: Landesverband NRW (LfO)
informiert**



Infoblatt: Ausgabe 20



Nach nunmehr fast 3 Jahren „Pause“ geht es nun wieder weiter - das Infoblatt - geht wieder an den Start und berichtet und informiert, was es Neues und Wichtiges gibt in unserem Land NRW, Euch zu berichten, Euch wieder auf „den Stand der Dinge“ zu bringen.

Wir werden richtig Gas geben – es ist an der Zeit für Informationen in und um das Thema, was uns alle mehr oder weniger beschäftigt:

die Osteoporose

und auch darüber hinaus - auf ein Neues und viel Spaß beim Lesen und informieren.....

Ein kurzer Überblick zu den nachstehenden Berichten / Ereignissen etc.:

- die SHG 20 in Essen feierte ein Jubiläum

„35 Jahre, ein Kapitel, das sich füllt,...“

- die SHG 135 in Lüdenscheid veranstaltete einen INFO – Tag unter dem Motto:

„Den Menschen und der Welt, in der wir leben, etwas wiedergeben“

- ein neuer Bericht zum Tage des „Wiederstarts“ des Infoblattes

„Kiefernekrose – immer verkannt, aber oft mit dabei“

**35 Jahre, ein Kapitel, das sich füllt,
mit Geschichten, Abenteuern,
die uns verbinden und still.
Wir sind dankbar für jeden Tag,
jede Minute, in dieser Gruppe,
die uns trägt und begleitet.**



Es war das Jahr 1989, da wurde die Osteoporose-SHG 20 – Essen – gegründet, diese Gruppe ist damit bundesweit eine der ältesten Selbsthilfegruppen im Bereich der Osteoporose. In dieser SHG begegnen sich mehr Frauen als Männer – zumeist ältere Semester – aber sie haben alle das gleiche Thema, das gleiche „Problem“, die gleiche Krankheit:

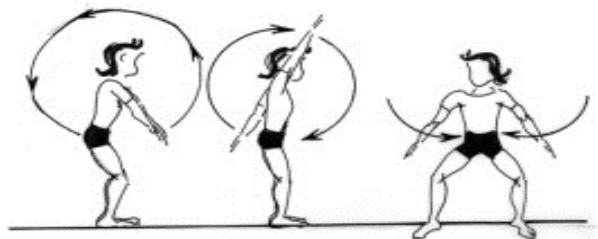
- sie haben Osteoporose

und um diese Krankheit entgegenzuwirken, nehmen sie an verschiedenen Aktivitäten der SHG teil, die da sind: - Funktionstraining im Wasser

oder „auf dem Trockenen“

- gemeinsame Wanderungen

- stärken die Muskulatur und unterstützen, damit alltägliche Belastungen wie Stauchungen ohne Schädigungen des Knochens zu überstehen, denn Muskelkontraktionen regen den Knochenaufbau an.



Anl. einer Feierstunde zum 35-jährigen Bestehen der Gruppe im Hause der Begegnungen würdigten Oberbürgermeister Thomas Kofen, der Gesundheitsdezernent Peter Renzel die Arbeit der SHG. Ebenso der Geschäftsführer des Bundesverbandes, Herr Thorsten Freikamp, sowie der Vorsitzende des Landesverbandes NRW, Herr Dieter Debus, waren zugegen und ehrten die Gruppenleiterin Andrea Schwarz für ihre Tätigkeiten und ihr Engagement. Andrea Schwarz wollte eigentlich nur „mittrainieren“, um fit zu bleiben, aber sie wurde so nett und lieb aufgenommen, lernte großartige Menschen kennen und engagierte sich hier vor Ort und sah, dass ihre Arbeit / ihr Engagement Früchte trägt.

Denn bei diesem Krankheitsbild ist eins mehr als sicher:

- Untätigkeit ist Gift für unsere Knochen - regelmäßiger Sport kann den krankhaften Knochenabbau stoppen

- es ist in der Gruppe einfacher, den eigenen Schweinehund zu überwinden - über seinen eigenen Schatten zu springen, denn **..nur gemeinsam sind wir stark.**

Zielgerichtetes Funktionstraining bietet dazu das richtige Handwerkszeug, die richtige Vorgehensweise, bei diesem Krankheitsbild.

Anl. dieser Feierstunde und dem mehr als freudigen Ereignis des 35-ten Jahrestages hatte die Gruppe den Mini-Zirkus „Carissima“ mit einem Clown und einer Akrobatin eingeladen und die anwesenden Personen waren hell auf begeistert von den Darbietungen und dem Spaßfaktor.

Wer sich über die Selbsthilfegruppe SHG 20 in Essen informieren möchte, erhält unter der Tel.-Nr. 0201 – 6446764 oder per Mail an: shg20@osteoporose-essen.de weitere Auskünfte und Informationen.

Wir wünschen wir der SHG 20 - Essen - **weiterhin viel Erfolg und gutes Gelingen.**



Infotag mit Vorträgen und Übungen der Osteoporose - SHG - Lüdenscheid



„Den Menschen und der Welt, in der wir leben, etwas wiedergeben“

Das ist das Motto ehrenamtlich Engagierter und „es ist bewundernswert zu sehen, wie verschiedene Fachleute und Organisationen zusammenkommen, um Menschen mit Osteoporose zu unterstützen“ - so Sabine Stracke, Organisatorin des Osteoporose-Infotages, Mitinhaberin der Feelgood - Fitness - Studios, die an einem Freitag Interessierte in das Medi-Vital-Ärztehaus am Sternplatz in Lüdenscheid eingeladen hatte.

Auf dem Programm standen Vorträge und Übungen und es ist „**ermutigend zu sehen, wie Menschen ihre Zeit und Energie einsetzen, um anderen zu helfen**“ - lobt Sabine Stracke den Einsatz der Fachleute und Ehrenamtlichen.

Neben ihrer Tätigkeit als Therapeutin für den Osteoporose-Funktionssport bringt sich Frau Stracke seit 2 Jahren ehrenamtlich ein für die Osteoporose - Selbsthilfegruppe Lüdenscheid.

Angeboten werden:


- Bewegungsprogramme
- Gruppentreffen
- Ärztevorträge, Ausflüge, Kinobesuche
- Treffen mit der Paritätischen Selbsthilfe.

Das Ziel dieser Aktivitäten soll sein,

- das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern
- durch Sport und Bewegung
- durch richtige Übungen
- Gespräche und Informationen zu erhalten über richtige Medikamente und Vitamine, Hilfsmittel im / aus dem Bereich der Orthopädie.



Anlässlich des Infotages referierten und unterstützten Personen aus dem Bereich der Osteopartie, der Apotheken, der Polizei und einem Sanitätshaus, sowie Vereinsmitglieder der Selbsthilfegruppe.

Wer sich über die Arbeit, Hilfe und Unterstützung der SHG Lüdenscheid informieren möchte, nehme bitte Kontakt auf unter:  0170 – 2055033

o d e r



aero.biene@t-online.de

o d e r



luedenscheid.osteoporose-nrw.de

Herzlichen Dank fürs Lesen und weiterhin eine gute und gesunde Zeit.



Hallo und guten Tag liebe Leserin - lieber Leser!

Ich möchte mich Ihnen einmal kurz vorstellen:

Mein Name ist **Osteolino** – und ich bin das Image-Gesicht:

- **des Bundesverbandes für Osteoporose e.V. in Düsseldorf**

und somit auch.....

- **des BfO - Landesverbandes NRW (LfO - NRW).**

Im heutigen Beitrag möchten wir den Osteoporose-Interessierten, den -Betroffenen, aber auch den -Angehörigen einige Dinge erzählen, die in unmittelbarem Zusammenhang mit der Osteoporose stehen können – aber nicht unbedingt müssen.

Nur wenn Sie damit schon in irgendeiner Art und Weise Bekanntschaft gemacht haben, dann kann es für Sie hilfreich sein, ein wenig mehr zu erfahren über:

K I E F E R N E K R O S E N

Das, was hier und heute berichtet wird, kommt aus einer Fachklinik und lautet:

bisphosphonat-assoziierte Kiefernekrosen

(engl. bisphosphonate-associated osteonecrosis of the jaw BONJ, ONJ)

- Nekrosen der Kieferknochen sind die gehäuft bei Patienten auftreten, die zuvor mit Bisphosphonaten behandelt wurden
- Auslöser: in der Regel ein zahnärztlicher Eingriff, bei dem dann die Nekrosen entdeckt werden
- ausgelöst durch das Medikament Fosamax, was von vielen Osteoporose-Erkrankten möglicherweise seit Jahren 1-mal pro Woche - 70 ml z.B. – zur Hemmung des Knochenabbaus durch Osteoporose eingenommen wird.

WAS IST HIER ZU TUN - WAS IST ZU BEACHTEN ?

- 1.) weisen Sie Ihren Zahnarzt bitte darauf hin, dass Sie derartige Medikamente einnehmen
- 2.) lassen Sie bitte Ihre Zähne vor dem Einsatz derartiger Medikamente kontrollieren
- 3.) bei hoher Dosierung: sprechen Sie mit Ihrem Arzt
- 4.) besprechen Sie evtl. Alternativen, die Sie einnehmen können / sollten
- 5.) vermeiden Sie Prothesendruckstellen
- 6.) und Zahnersatz daher regelmäßig kontrollieren lassen

Haben wir Ihr Interesse geweckt an der Arbeit des BfO e.V. bzw. des LfO-NRW und / oder einer der Selbsthilfegruppen in Ihrem Umfeld, dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf unter:



02302 – 1713095



debus@bfo-nrw.de



www.osteoporose-nrw.de

Herzlichen Dank fürs Lesen und

.....nur gemeinsam sind wir stark!