

# Größe zeigen - Bruch vermeiden

## Die Ausgangssituation

In Österreich sind rund 700.000 Menschen von Osteoporose betroffen. Sie kann grundsätzlich in jedem Lebensalter auftreten, die Gefahr, an Osteoporose zu erkranken, steigt jedoch mit zunehmendem Alter. Osteoporose entwickelt sich häufig unbemerkt und verursacht in den meisten Fällen erst dann Schmerzen, wenn ein Knochenbruch aufgetreten ist. Wirbelkörperfrakturen sind die häufigsten osteoporotischen Knochenbrüche. Die Gefahr, weitere Frakturen zu erleiden, steigt mit jedem Bruch. Laut Leitlinien kann eine Größenminderung um 2 cm pro Jahr auf eine Wirbelkörperfraktur hinweisen. Durch regelmäßige Größenmessungen können Wirbelkörperbrüche daher erkannt und die oft schlimmen Folgen verringert werden.

## Unsere Initiative

Um Wirbelkörperbrüche möglichst zu verhindern, sowie sie rechtzeitig zu erkennen und damit weitere Frakturen zu vermeiden, hat die Aktion gesunde Knochen gemeinsam mit „Lebenswelt Heim“ und Roche Austria ein Projekt erarbeitet. Ziel ist es, in den Alten- und Pflegeheimen für das Thema Osteoporose weiter zu sensibilisieren und regelmäßig Größenmessungen bei den mobilen BewohnerInnen durchzuführen.

Ein enorm wichtiges und zukunftsweises Projekt, könnten doch die oft fatalen Folgen von Wirbelkörperfrakturen, wie Pflegebedürftigkeit, verminderte Mobilität, Schmerztherapie sowie eine erhöhte Mortalitätsrate, mit geringem Aufwand verringert werden.

## Größe zeigen - Bruch vermeiden: Kick-Off am 20. Oktober 2009

Unter dem Titel „Größe zeigen - Bruch vermeiden“ laden wir alle Heime ein, sich an der Initiative zu beteiligen. Ab sofort steht auf der Webpage von Lebenswelt Heim unter „Kampagnen“ ein Anmeldeformular zur Teilnahme zur Verfügung. Alle Heime erhalten ein Informationsschreiben, zwei Poster „Größe zeigen - Bruch vermeiden“ sowie zwei Größenmessposter und eine Excelmaske zur Eingabe der gemessenen Daten.

Kick-Off der Aktion wird der 20. Oktober sein – der Weltosteoporosetag. In allen angemeldeten Heimen finden um den 20. Oktober Aktionstage statt, an denen die mobilen BewohnerInnen gemessen werden. Lebenswelt Heim stellt den teilnehmenden Heimen Presseunterlagen zur Verfügung, die wenige Tage vor dem Weltosteoporosetag an die regionalen Medien gesendet werden sollen. So kann, bei entsprechender Beteiligung der Heime, ein konzertantes Medienecho gelingen.

## Und wie geht es weiter?

Nach Durchführung der ersten Größenmessung, sowie einer zweiten im April 2010, werden die erfassten Daten von den angemeldeten Heimen an die Aktion gesunde Knochen gemailt. Alle Heime erhalten ausführliche Informationen sowie einen Arztbrief für jene BewohnerInnen, bei denen eine Osteoproseabklärung mit einer eventuell nachfolgenden Therapie dringend empfohlen wird.



Foto: iof

Die bei den Messungen erfassten Daten werden unter Leitung von Univ. Prof. Dr. Kurt Weber, der das gesamte Projekt überwacht, ausgewertet und schließlich von der Aktion gesunde Knochen, von Lebenswelt Heim sowie von Roche Austria publiziert.

Wer täglich mit dem oft mühsamen Alltag von älteren Menschen konfrontiert ist, weiß, dass viele von uns oft als „normal“ angesehenen Altersbeschwerden und -einschränkungen vermeidbar wären.

Helfen Sie mit, unterstützen Sie dieses beispielhafte Projekt und tragen Sie dazu bei, die Lebensqualität der BewohnerInnen in den Heimen zu verbessern – und damit nicht zuletzt auch die Kosten unseres überlasteten Gesundheitssystems zu verringern.

**Mag. Monika Lindner-Dickman**  
Aktion gesunde Knochen

**Gabriele Tupy**  
Lebenswelt Heim  
gabriele.tupy@lebensweltheim.at

**Größe zeigen - Bruch vermeiden**  
Anmeldungen: [www.lebensweltheim.at](http://www.lebensweltheim.at)