

## Vorsorge

### Was Sie selbst gegen Osteoporose tun können?

Sinnvoll ist die Beachtung folgender Empfehlungen:

- Ernähren Sie sich gesund
  - + Kalziumreiche Kost ist gut für die Knochen (Milch, Joghurt, grünes Gemüse, Mineralwasser)
  - Phosphathaltige Lebensmittel sind schlecht für die Knochen (fetter Käse, Fleisch, Wurst, Limonade)
- Bewegen Sie sich an der frischen Luft
- Verzichten Sie auf Alkohol und Zigaretten
- Beseitigen Sie Stolpersteine in Ihrer Wohnung und sorgen Sie für gute Lichtverhältnisse

## Weitere Angebote

Raucherentwöhnungsprogramm Ihrer BKK  
(bitte nachfragen)

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.  
Gertrud Schädel, Tel.: 0821 /62 278 (bis 30.06.06)  
Margit Mayer, Tel.: 08294/328 (ab 01.07.06)

**Impressum**  
Herausgeber: BKK Landesverband Bayern | [www.bkk-lv-bayern.de](http://www.bkk-lv-bayern.de)

Schutzrechte: „BKK“ und das BKK Markenzeichen sind registrierte Schutzmarken des BKK Bundesverbandes

Gestaltung: CITYteam, München | [www.cityteam.de](http://www.cityteam.de)

Stand: Juni 2006

## Unser Kooperationspartner VIVAXX

Im Verbund interdisziplinäre ambulant-stationäre Versorgung Augsburg e.V. arbeiten die drei Kliniken Diakonissenkrankenhaus, Josefinum und Vincentinum sowie ca. 120 niedergelassene Haus- und Fachärzte zusammen.



Wenn Sie mehr über VIVAXX erfahren möchten, wenden Sie sich bitte direkt an die Geschäftsstelle oder sehen Sie im Internet nach: [www.vivaxx.de](http://www.vivaxx.de)

## Ansprechpartner

**VIVAXX**  
Stadtjägerstraße 15  
86152 Augsburg  
Tel.: 0821 /5 40 86 66  
Fax: 0821 /5 40 86 68  
E-Mail: [info@vivaxx.de](mailto:info@vivaxx.de)  
[www.vivaxx.de](http://www.vivaxx.de)

**Osteoporosezentrum Augsburg  
in der Klinik Vincentinum**  
Franziskanergasse 12  
86150 Augsburg  
Tel.: 0821 /31 67-778

## Das BKK Programm zur Rundumversorgung von Osteoporose



# Allgemeines zu Osteoporose

## Was ist Osteoporose?

Osteoporose ist eine Krankheit, die längerfristig dazu führt, dass die Knochen porös und leichter brüchig werden. In Deutschland leiden etwa sechs Millionen Menschen an Osteoporose. Allerdings wissen nur die wenigsten, dass sie bereits daran erkrankt sind.

## Welche Symptome gibt es bei Osteoporose?

Im Frühstadium verursacht Osteoporose keine Beschwerden. Im fortgeschrittenen Stadium kommt es oftmals zu (unbemerkten) Knochenbrüchen, die ohne ersichtliche äußere Einflüsse entstehen. Später können Rückenschmerzen, Rundrücken, Größenverlust und Druckschmerzen am Knochen auftreten. Am gefährlichsten sind Hüftfrakturen. Etwa 20 Prozent der über 50-jährigen Patient(innen) mit Hüftfraktur sterben noch im selben Jahr an den Folgen einer Schenkelhalsfraktur. Von den Überlebenden wird etwa die Hälfte zu Pflegefällen, die bereits einfache Bewegungsabläufe kaum noch verrichten können.

## Welche Risikofaktoren gibt es?

Zu den wichtigsten Risikofaktoren zählen:

- Osteoporose in der Familie
- Alter
- frühe Menopause
- Sturzanfälligkeit
- Bewegungsmangel
- Ernährungsmängel und Untergewicht
- langfristige Kortisoneinnahme
- Alkoholkonsum und Rauchen

# Unser Behandlungsprogramm

## Wer kann teilnehmen?

Grundsätzlich können Sie mitmachen, wenn Sie:

- bei einer der teilnehmenden Betriebskrankenkassen versichert sind – fragen Sie Ihre BKK
- im Raum Augsburg leben
- weiblich und zwischen 60 und 80 Jahre alt sind
- oder seit mehr als einem halben Jahr täglich über 7,5 mg Kortison einnehmen (auch Männer)
- oder bereits Osteoporose haben
- oder bereits Knochenbrüche erlitten haben, die ohne vorausgegangenen Sturz oder andere ersichtliche Ursachen entstanden sind



## Welche Inhalte und besonderen Vorteile bietet die Programmteilnahme?

Unser Behandlungsprogramm bietet Ihnen eine qualitativ hochwertige Versorgung durch Ärzte, die sich auf die Erkrankung spezialisiert haben.

Wir sorgen dafür, dass Sie genau die Betreuung erhalten, die Sie brauchen, und dies nach dem neuesten Stand der Wissenschaft. Die Früherkennung nimmt dabei einen besonderen Schwerpunkt ein. Wenn Sie an unserem Programm teilnehmen, erhalten Sie folgende Leistungen:

- Untersuchung Ihres Risikos zur Entwicklung einer Osteoporose (Früherkennung)
- umfassende Beratung und Betreuung
- leitliniengerechte Diagnostik und Therapie
- intensive Aufklärung über Osteoporose und die Risikofaktoren durch Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt
- Empfehlung von Sportgruppen in Ihrer Nähe
- Aushändigung eines Osteoporose-Passes
- ein Kontrolltermin pro Quartal bei Ihrem Arzt
- kostenlose Messung Ihrer Knochendichte zu Beginn des Behandlungsprogramms und nach zwei Jahren

## Wie werde ich Programmteilnehmer?

Wenn Sie die Teilnahmevoraussetzungen erfüllen, können Sie jederzeit Programmteilnehmer werden. Wenden Sie sich einfach an unseren Kooperationspartner VIVAXX in Augsburg.