



## Interview mit Judy Stenmark, COO Internationale Osteoporose Stiftung

15.10.2011

### 1. Was ist die größte Herausforderung im Kampf gegen Osteoporose und ihre Folgen?

Ich glaube, die größte Herausforderung ist, dass generell Aufmerksamkeit fehlt und die ernstesten Folgen von Frakturen unterschätzt werden. Osteoporose entwickelt sich schmerzlos, deshalb merken Patienten nicht, dass sie die Krankheit haben bis sie eine Fraktur erleiden. Selbst dann wenn ein Patient zum Beispiel wegen plötzlicher Rückenschmerzen zum Arzt geht kann es sein, dass dieser nicht auf Wirbelkörperfrakturen oder Osteoporose hin untersucht. Was die Sache noch schlimmer macht ist die Tatsache, dass 50% der Patienten bei denen Osteoporose diagnostiziert wird innerhalb des ersten Jahres aufhören ihre Medikamente zu nehmen oder sie nicht regelmäßig einnehmen.

### 2. Was wurde in den letzten Jahren erreicht und welches Ziel setzen Sie für die kommenden Jahre?

Die IOF hat geholfen weltweit das Wissen über Osteoporose zu erweitern indem sie die Arbeit von Patientengesellschaften unterstützt hat. Sie hat bedeutend zum Ausbau von Ausbildungen im Gesundheitswesen und zur Unterstützung von wissenschaftlichem Fortschritt beigetragen. Es gibt viele Ziele für die kommenden Jahre. Die Bedeutung chronischer Erkrankungen muss bewusster gemacht werden und Osteoporose soll einen höheren Stellenwert innerhalb der Gesundheits-Agenda bekommen. Zudem wollen wir dabei helfen die Behandlungslücke zu schließen, nämlich durch die Weiterentwicklung effektiver Pflegemodelle zur Vorbeugung sekundärer Frakturen. Europas Bevölkerung altert, deshalb brauchen wir Strategien um die vielen zu erwartenden Frakturen bewältigen zu können.

### 3. Wen würden Sie noch gerne in der Osteoporose-Aufklärung sehen?

Die IOF konzentriert sich nicht nur auf die Öffentlichkeit sondern engagiert sich auch für Bildungsprogramme für Gesundheitskräfte. Wir haben vor kurzem ein neues Lehrfolienset gestartet, das kostenlos auf der Website

1

#### Kontakt:

Infobüro der Initiative „Jetzt gerade! Auf den Wirbel kommt es an“  
c/o Topcom Communication GmbH  
Hamburger Allee 45 | 60486 Frankfurt am Main  
Telefon: 069-33 00 89-33  
E-Mail: info@initiative-jetzt-gerade.de



der IOF zur Verfügung steht. Die Initiative erleichtert das Verständnis und das Lehren über Osteoporose für interessierte Radiologen, Mediziner und medizinisches Fachpersonal. Ärzte und Radiologen sollten dazu in der Lage sein, die Fraktur zu erkennen und Patienten zu weiteren Tests zu raten.

#### **4. Gibt es Unterschiede zwischen den verschiedenen Ländern oder sind die grundlegenden Probleme die Gleichen?**

Dass Aufmerksamkeit für Osteoporose fehlt ist überall eine Herausforderung – zu wenige Diagnosen und zu wenige Behandlungen sind ein allgemeines Problem. In manchen europäischen Ländern ist der Zugang zu Behandlungen problematisch, da die Kosten von DXA Tests und Medikamenten nur eingeschränkt erstattet werden. Eine vor kurzem durchgeführte Überprüfung von osteuropäischen und zentralasiatischen Ländern hat einen sehr ernsten und sogar tragischen Stand der Dinge enthüllt. In manchen Regionen werden Leute mit Hüftfrakturen überhaupt nicht chirurgisch behandelt oder bekommen nur eine konservative Behandlung. Deshalb führen solche Frakturen oft zu Behinderungen oder sogar zum Tod der Betroffenen.

#### **5. Ist die Vorsorge bei Osteoporose besonders schwierig weil es kaum sichtbare Symptome gibt ?**

Das ist die größte Herausforderung dieser „stillen“ Krankheit. Die wenigen äußerlichen Zeichen von Osteoporose sind der Verlust von Körpergröße oder eine gebückte Haltung. Diese Botschaft sollten wir bei unseren öffentlichen Aktivitäten zur Gesundheitsaufklärung wiederholen – der Verlust von mehr als 3 cm Körpergröße bei einem Erwachsenen könnte auf Osteoporose hinweisen. Leider messen aber nur wenige Ärzte die Größe ihrer erwachsenen Patienten.

#### **6. Die IOF engagiert sich um verbesserte Diagnose- und Therapiemöglichkeiten zu finden. Was können die Betroffenen selbst tun?**

Es läuft alles auf Bewusstsein hinaus – ein Einzelner, der sich bewusst ist, dass Frakturen ernste Konsequenzen haben können wird selbst aktiv werden um zukünftig Frakturen zu vermeiden. Das Risiko kann durch eine Kalzium- und Vitamin D –reiche Ernährung, Vitamin D –

#### **Kontakt:**

Infobüro der Initiative „Jetzt gerade! Auf den Wirbel kommt es an“  
c/o Topcom Communication GmbH  
Hamburger Allee 45 | 60486 Frankfurt am Main  
Telefon: 069-33 00 89-33  
E-Mail: info@initiative-jetzt-gerade.de



Nahrungsergänzungsmittel, regelmäßige Belastung und gezielte Übungen für Muskeln und Knochen vermindert werden. Nützlich sind auch Strategien zur Sturzvermeidung zu Hause und negative Faktoren wie Rauchen oder exzessiver Alkoholkonsum sollten vermieden werden. Es gibt ein neues Risikobewertungsinstrument, FRAX®, welches das Zehn-Jahres Frakturrisiko bewertet. Patienten bei denen ein Risiko festgestellt wird sollten einen Arzt aufsuchen der dann zu weiteren Tests oder Medikamenten raten kann.

#### **7. Wie sehen Sie die Rolle des Emanzipierten Patienten gegenüber seiner Rolle als „verantwortlicher“ Partner des Arztes?**

Patienten müssen informiert und dazu befähigt werden selbst für die Gesundheit ihrer Knochen aktiv zu werden. Sie sollten nicht zögern Fragen zu stellen und von ihren Ärzten Antworten verlangen. Außerdem sollten sie die neuen Medien nutzen um sich selbst bei seriösen Kanälen über die Krankheit zu informieren. Ärzte meinen es gut, aber sie sind oft sehr beschäftigt und haben vielleicht nicht speziell die Gesundheit der Knochen im Kopf. Die neue Social Network - Plattform „Osteo Link“, die nun in Deutschland, Österreich und Schweden zur Verfügung steht, ist ein Beispiel dafür wie Patienten informiert und befähigt werden können direkt Maßnahmen für die Gesundheit ihrer Knochen zu ergreifen.

#### **8. Glauben Sie, dass sich die meisten Leute ausreichend bewusst sind über das Problem von Wirbelkörperfrakturen ?**

Nein, Studien zeigen klar das Wirbelkörperfrakturen weiterhin weitgehend unerkannt und unbehandelt bleiben. Nur jeder dritte Fall von Wirbelkörperfrakturen wird klinisch beachtet. Zu oft werden Wirbelkörperfrakturen als „einfache Rückenschmerzen“ abgetan. Der Patient wird dann mit Schmerzmitteln weggeschickt und nicht weiter beraten. Es ist deshalb notwendig, dass wir unsere öffentlichen Initiativen zur Gesundheitsaufklärung fortsetzen.

#### **9. Das Jahr der Wirbelfraktur ist vorbei – wird das Thema in den kommenden Jahren weiterhin relevant sein für die IOF?**

Ja, die geringe Erkennungsrate von Wirbelkörperfrakturen ist eindeutig ein gewichtiges Problem und wird sicherlich auch in der Zukunft ein Schwerpunkt der IOF-Programme und –Projekte sein.

#### **Kontakt:**

Infobüro der Initiative „Jetzt gerade! Auf den Wirbel kommt es an“  
c/o Topcom Communication GmbH  
Hamburger Allee 45 | 60486 Frankfurt am Main  
Telefon: 069-33 00 89-33  
E-Mail: info@initiative-jetzt-gerade.de



## **10. Gibt es ein Thema für den Welt-Osteoporose-Tag 2011?**

Das Thema für den Welt-Osteoporose-Tag 2011, angesetzt auf den 20. Oktober, ist der Prävention durch einen gesunden Lebensstil gewidmet – Bewegung, Kalziumreiche Ernährung und Vitamin D. Das sind die ersten Schritte zur langfristigen Prävention in allen Phasen des Lebens. Unter dem Banner „Zusammen sind wir unzerbrechlich“ werden wir außerdem eine neue Online-Kampagne starten. Leute können dann ihr Bild hochladen um eine globale „unzerbrechliche Umarmung“ zu bilden. Diese soll Solidarität für Leute mit Osteoporose auf der ganzen Welt zeigen. Bleiben Sie auf dem Laufenden auf [www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org) !

## **11. Was war Ihre eindrucksvollste Erfahrung in Bezug auf Osteoporose und Wirbelfrakturen?**

IOF hat im Jahr 2010 die „Schnappschuss“- Fotoreihe (<http://www.iofsnap.org/>) erstellt. Die Fotografien und die persönlichen Geschichten dahinter waren sehr eindrucksvoll. Zu erleben, wie Leute freiwillig daran gearbeitet haben eine ganze Bewegung zu starten um wirklich zu zeigen wie Osteoporose das Leben der Menschen verändern kann, war bemerkenswert.

### **Kontakt:**

Infobüro der Initiative „Jetzt gerade! Auf den Wirbel kommt es an“  
c/o Topcom Communication GmbH  
Hamburger Allee 45 | 60486 Frankfurt am Main  
Telefon: 069-33 00 89-33  
E-Mail: [info@initiative-jetzt-gerade.de](mailto:info@initiative-jetzt-gerade.de)