

Imejmo radi svoje kosti !



Vse informacije o društvih dobite na ZDBO Slovenije. Pokličite nas lahko vsak torek med 10. in 12. uro na telefonsko številko 01/ 540 19 15.

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

t: 01 540 19 15

m: 041 365 443

e-pošta: info@zdbo.si

www.osteoporozaslovenije.info



Zveza društev
bolnikov z osteoporozo
Slovenije

Izdala in založila Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije. Izdajo zloženke sta omogočila



GlaxoSmithKline
Consumer Healthcare

AMGEN®

OSTEOPOROZA

je pogosta spremljevalka življenja,
ki pa se ne zgodi čez noč,
spremembe v kosteh se kopičijo leta
pred tem. Pojavi se brez posebnih
znakov in opozoril, bolnemu pa zelo
zmanjša kakovost življenja. Zaradi nje
se na svetu vsakih 30 sekund
zlomi ena kost.

**Imejmo radi
svoje kosti !**



Odkrivanje osteoporoze

Osteoporoza v praksi pomeni krhkost kosti, posledica krhkosti pa je lahko zlom že ob manjšem padcu. Trdnost kosti je rezultat dveh dejavnikov: mineralne kostne gostote - MKG, ki jo lahko merimo z aparaturo DXA, in kakovosti kosti, ki je do nedavnega še nismo mogli meriti razen za raziskovalne namene. Trdnost kosti je lahko ob normalni kakovosti zmanjšana zaradi močno znižane MKG ali pa zmanjšane kakovosti ob normalni MKG. Največja verjetnost za zlom je, če sta zmanjšani tako MKG kot kakovost kosti.

Pred leti je dozorel računalniški model FRAX, s katerim je na osnovi podatkov, kot so starost, telesna teža in višina, zlom kolka pri starših, predhodni zlomi, sočasne bolezni, uporaba zdravil, kajenje in uživanje alkohola, možno izračunati pri posamezniku verjetnost za zlom v prihodnjih 10 letih. Poenostavljeno bi lahko rekli, da nam da FRAX posredne podatke o kakovosti kosti. Če vključimo še rezultat merjenja MKG, se natančnost napovedi absolutnega tveganja za zlom v naslednjih 10 letih še poveča. V prihodnje bo prag za uvedbo zdravljenja ogroženost za osteoporozni zlom > 20 % in/ali za zlom kolka > 5 %.

Povečano tveganje za osteoporozni zlom se pojavi sicer v kasnejših letih, pogoji za nastanek povečane ogroženosti pa segajo v mlajša leta. Pomembna je dednost, v dobi odraščanja pa predvsem zadosten vnos kalcija, ki ga je veliko v mlečnih izdelkih in listnatih zelenjavi, ni ga pa v t. i. hitri prehrani. Nujno je gibanje na prostem, saj pod vplivom sonca nastaja vitamin D. Preprečevanje kajenja in pitja alkohola je že stalnica opozoril pri številnih boleznih, enako velja za osteoporozo. Omenjeni režim je priporočljiv tudi v kasnejših letih, vendar dostikrat več ne zadošča, zato so potrebni prehranski dodatki, v primeru večje ogroženosti za zlom pa tudi uvedba zdravil.

Prof. dr. Janez Preželj, dr. med.

Zveza in društva ozaveščajo in izobražujejo

Izobraževalni programi Zveze in društev bolnikov z osteoporozo - ta delujejo že petnajst let in vključujejo okoli 6000 članov - so prispevali k precejšnji splošni ozaveščenosti o osteoporozi, še več pa želimo storiti na ozaveščanju vsakega posameznika. Menimo namreč, da se poznavanje osebnega tveganja za osteoporozo pri prebivalstvu še ni dovolj izboljšalo. Zato je naše delo usmerjeno v informiranje, izobraževanje in spodbujanje mladih in starejših, žensk in moških, da bi svojim kostem posvečali več pozornosti, ko so še zdrave. Življenje brez škodljivih razvad ter upoštevanje navodil o zdravi prehrani in nujnosti gibanja je namreč tudi pri osteoporozi izjemno pomembno. Naša želja je, bolezen premakniti v pozno starost ali jo celo preprečiti. Preventiva se namreč ne začne šele po 40. letu, ampak že v mladosti. Skrb za zdrave kosti v mladih letih se bogato obrestuje v tretjem življenjskem obdobju.

Ob presejalnih merjenjih mineralne kostne gostote z ultrazvokom opozarjamo udeležence na nevarnosti osteoporoze, na njene posledice ter pomen zgodnjega odkrivanja in pravočasnega zdravljenja te tihe bolezni.

Srečanja članstva, izleti in različne družabne dejavnosti, ki jih vodijo prostovoljke v društvih, so del programa, s katerim manjšamo tegobe vse večje socialne izključenosti naših bolnih in starejših članov.

Če se nam pridružite, nas bo več in bomo lažje opozarjali na pravice bolnikov, se skupaj zavzemali za reševanje zdravstvene problematike in s tem za boljšo kakovost življenja.

Društva, včlanjena v Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije:

Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana
Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj
Jezerska 41, 4000 Kranj

Območno društvo bolnikov z osteoporozo Celje
Brodarjeva 4, 3000 Celje

Društvo bolnikov z osteoporozo Obalno kraške regije Koper
Strunjan 148, 6320 Portorož;
Pisarna: Jurčičeva 2, 6000 Koper

Goriško osteološko društvo Nova Gorica
Gregorčičeva 16, p.p. 298, 5000 Nova Gorica

Prekmursko osteološko društvo Murska Sobota
Lendavska ul. 14a, p.p. 294, 9000 Murska Sobota

Društvo za osteoporozo Ormož
Ptujška c. 8, 2270 Ormož

Društvo za osteoporozo Ljutomer
Prešernova ul. 25, 9240 Ljutomer

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje Brežice
Černelčeva c. 15, 8250 Brežice;
Pisarna: Pod obzidjem 20, 8250 Brežice

Društvo za osteoporozo pomurja Radneci
Gregorčičeva ul. 2, p.p. 96, 9252 Radneci

Društvo bolnikov z osteoporozo Šaleške doline Velenje
Šaleška c. 3, p.p. 508, 3320 Velenje

Društvo za osteoporozo Dolenjske Novo mesto
Novi trg 5, p.p. 311, 8000 Novo mesto

Koroško društvo za osteoporozo Ravne
Prežihova ul. 24, p.p. 29, 2390 Ravne na Koroškem

Društvo bolnikov z osteoporozo Jesenice
Ul. Staneta Bokala 4, 4270 Jesenice

Društvo osteoporoze Trbovlje
Ulica 1. Junija 2, p.p. 128, 1420 Trbovlje

Društvo za osteoporozo kočevsko ribniške regije, Kočevje
Roška c. 22, 1330 Kočevje

Društvo za preprečevanje osteoporoze Zagorje, ob Savi
Kidričeva 11a, 1410 Zagorje ob Savi

Društvo za preprečevanje osteoporoze Hrastnik
Trg Franca Kozarja 2, 1430 Hrastnik

