

Gestatten...

RALPH

Regensburger **AL**tersfraktur

Präventions**H**ilfe



**Mit starken Knochen
und sicherem Gang
Knochenbrüche
vermeiden!**

 **REGENSBURGER
ärztenetz**



Krankenhaus
St. Josef

 Kooperations- und
Lehrkrankenhaus der
Universität Regensburg

HSD Hochschule Döpfer
University of applied sciences





Dieser **RALPH—Pass** gehört:

Patientenetikett oder

Name:

Vorname:

Geb.:

Der Inhaber/Die Inhaberin des RALPH-Passes willigt hiermit ein, dass er/sie postalisch, telefonisch oder auf andere geeignete Art und Weise durch für die RatisBONE-Initiative tätigen Personen, insbesondere Ärzte, Medizinische Fachangestellte u.ä., kontaktiert werden darf, um Informationen über den weiteren Verlauf der Behandlung zu erhalten, diese auszuwerten und ggf. auch beratend zu informieren.

Die Einwilligung erstreckt sich auch auf die anonymisierte Verarbeitung der Daten zu Zwecke der wissenschaftlichen Evaluation der RatisBONE-Initiative und entsprechende Publikationen.

Die erteilte Einwilligung ist freiwillig und kann jederzeit gegenüber der Geschäftsstelle des Regensburger Ärztenetzes widerrufen werden.

Ort, Datum

Unterschrift

Die Ratis BONE- Initiative



Hundertausende von Knochenbrüchen in Deutschland entstehen begünstigt durch einen geschwächten Knochen, meist ist Osteoporose dafür verantwortlich.

Noch viel zu selten werden wirksame Maßnahmen eingeleitet, um Stürze und diese Knochenbrüche zu verhindern.

Das wollen wir mit Ihnen ändern!

Das Regensburger Ärztenetz und die Kooperationspartner der RatisBONE-Initiative haben diesen Frakturpräventionspass entwickelt, der Ihnen und den beteiligten Ärztinnen und Ärzten helfen soll, dass bei entsprechender Risikolage eine leitliniengerechte Diagnostik und Therapie eingeleitet wird.

Machen Sie mit!



Krankenhaus
St. Josef

 Kooperations- und
Lehrkrankenhaus der
Universität Regensburg

 **REGENSBURGER
ärztenetz**

HSD Hochschule Döpfer
University of applied sciences





Risikofaktoren

Sie sind wegen eines Knochenbruchs bzw. nach einem Sturz in Behandlung **oder** gehören zu einer Risikogruppe für sog. Fragilitätsfrakturen. Daher geben wir Ihnen gerne einige Hinweise:

Aufgrund der folgenden **Risikofaktoren** muss man von einem erhöhten Risiko ausgehen, dass sich Stürze bzw. die typischen Knochenbrüche wiederholen könnten:

Datum der Erhebung:

Durch:

Aber:

Es gibt wirksame Therapie- u. Vorbeugechancen!

Unsere Bewertung und Empfehlung



10% 3-Jahres-Fraktur-Schwelle* erreicht,
spezifische Therapie mit osteoanabolen Substanzen
u. Maßnahmen zur Sturzprophylaxe empfohlen



5% 3-Jahres-Fraktur-Schwelle* erreicht,
spezifische Therapie gegen Osteoporose und Maß-
nahmen zur Sturzprophylaxe empfohlen



3% 3-Jahres-Fraktur-Schwelle* erreicht,
spezifische Therapie gegen Osteoporose u. Maß-
nahmen zur Sturzprophylaxe sollten in Betracht ge-
zogen werden



Noch keine relevante 3-Jahres-Fraktur-Schwelle*
erreicht, aber **Risikofaktoren vorhanden!**
Weitere Abklärung wird empfohlen!



Die verfügbaren Informationen sind unvollständig
oder nicht ausreichend verlässlich. **Auf dieser Ba-
sis ist die Risikoberechnung nach DVO nicht ab-
schließend möglich.** Bitte lassen Sie sich durch
Ihre weiterbehandelnden Ärzte beraten und die
Risikokalkulation durchführen.

*nach DVO-S3-Leitlinie 2023



Individuelle Empfehlungen für die nächsten Schritte

- Einleitung einer spezifischen medikamentösen Therapie gemäß der DVO-Leitlinie (siehe Risikobewertung).

- Zahnärztliche Vorstellung (falls Therapie mit Bisphosphonaten, Denosumab oder Romosozumab in Frage kommt)

- Durchführung einer aktuellen Knochendichtemessung wird empfohlen.

Sonstiges:



Rezept für Knochengesundheit und Mobilität



> Bleiben Sie körperlich aktiv und trainieren Sie gezielt Kraft, Koordination und Balance!

Lokale Angebote finden Sie im Infoteil und auf der Website des Regensburger Ärztenetzes

> Achten Sie auf ausreichende Kalzium- und Vitamin-D-Zufuhr.

> Wenig Alkohol und Nicht-Rauchen senkt die Frakturgefahr!

> Gibt es Stolperfallen in Wohnung oder Haus? Sind ggf. zusätzliche Hilfsmittel, z.B. Handläufe, sinnvoll? Lassen Sie sich ggf. beraten. (s. Infoteil)

> Haben Sie guten Halt in Ihren Schuhen?

> Lassen Sie die Notwendigkeit Ihrer Medikamente ärztlich überprüfen und nehmen Sie Kontroll-Untersuchungen wahr, z.B. wenn die Sehkraft nachlässt oder Sie sich durch Schwindel unsicher fühlen.

Info-Teil



- Informationen
- Häufige Fragen
- Ansprechpartner und weitere Informationsquellen

was sind Altersfrakturen und warum nimmt das Risiko dafür im Verlauf des Lebens stetig zu?



Im Laufe des Lebens steigt die Sturzgefahr, gleichzeitig sinkt die Stabilität unserer Knochen.

- In Deutschland kommt es jährlich zu deutlich mehr als 800.000 sog. Altersfrakturen, Tendenz weiter steigend. Typische Beispiele sind Brüche von Wirbelkörpern, Oberarmkopf, Handgelenk, Becken oder die gefürchtete „Schenkelhalsfraktur“.
- Oftmals verbleiben trotz optimaler Versorgung Beschwerden wie Schmerzen, Einschränkungen von Lebensqualität und Selbständigkeit, nicht selten ist in höherem Alter eine Pflegebedürftigkeit die Folge.
- Aktuell muss man davon ausgehen, dass nach dem 50igsten Lebensjahr etwa 35% der Frauen und 20% der Männer eine Hüft-, Wirbelkörper-, Humerus- oder Unterarmfraktur erleiden werden. Leider steigt dadurch auch das Risiko deutlich an, sich in der Folge weitere Knochenbrüche zuzuziehen.
- Alle Altersfrakturen und eine sich entwickelnde Sturzneigung sollten zum Anlass genommen werden, nach Ursachen zu suchen und sich vor weiteren Stürzen und Knochenbrüchen zu schützen...



Gesunder Knochen braucht Calcium und Vitamin D.

- Für einen stabilen Knochen spielt die ausreichende Versorgung mit dem wichtigen Knochenbaustoff **Calcium und Vitamin D** eine große Rolle. Während Calcium dem Knochen Stabilität gibt, sorgt das Vitamin D u.a. dafür, dass das Calcium in der Nahrung im Darm aufgenommen und im Knochen eingebaut werden kann.
- Die deutschen Leitlinien empfehlen eine tägliche Zufuhr von **1000 mg Calcium** und **800-1000 IE Vitamin D** für Erwachsene. Das Calcium kann oft durch entsprechende Ernährung aufgenommen werden. **Vitamin D** wird **bei Sonneneinstrahlung** bis etwa zum 70. Lebensjahr ausreichend in der Haut gebildet. Diese Fähigkeit nimmt aber mit zunehmendem Alter ab. Im europäischen Winter ist der Bedarf durch Sonnenexposition meist nicht zu decken.
- Es ist schwierig, allein durch Ernährung den Vitamin D-Bedarf zu decken, da nur wenige Lebensmittel nennenswerte Mengen enthalten.
- Die **ausreichende Aufnahme dieser beiden Stoffe bildet immer die Basistherapie**, sollte aber nach den Leitlinien ggf. durch spezifische Medikamente ergänzt werden.

Calciumgehalt in unseren Lebensmitteln (Beispiele)



Getränke:

- | | |
|---------------------------------------|-------------|
| • Leitungswasser Landkreis Regensburg | 92 mg/ L |
| • Kondrauer Naturell | 178 mg / L |
| • Gerolsteiner medium | 348 mg/ L |
| • Rotbäckchen Guter Start | 1200 mg/ L |
| • Amecke Kalzium + Magnesium | 1200 mg / L |
| • Hohes C Plus Kalzium und Vit D | 1200 mg / L |

Sonstige Lebensmittel

Reich an Kalzium sind insbesondere Kuhmilch, Joghurt, Käse wie Gouda und Emmentaler und grünes Gemüse wie Blattspinat und Broccoli.

- | | |
|-------------------------|------------|
| • Hartkäse 30g | 240-400 mg |
| • Feta 60g | 270 mg |
| • Milch 200 ml | 240 mg |
| • Mandelmilch 200 ml | 90 mg |
| • Joghurt 150 ml | 200 mg |
| • Brokkoli 200g gekocht | 174 mg |
| • Grünkohl 200g gegart | 358 mg |
| • Mandeln 30g | 75 mg |
| • Haselnüsse 30g | 45 mg |
| • Tofu 120g | 126 mg |

(Weitere Informationen und Ernährungsbeispiele finden Sie unter:
<https://www.gesundheitsinformation.de/wie-kann-ich-meinen-kalziumbedarf-decken.html>)



Häufige Fragen zu Osteoporose und Altersfrakturen

- **Woran erkenne ich frühzeitig, dass ich an Osteoporose leide?**

Osteoporose selbst tut nicht weh und wird meist nicht bemerkt, bevor es zum ersten Knochenbruch gekommen ist. Aber die Risikofaktoren sind gut untersucht und helfen bei einer individuellen Risikoeinschätzung, die dann ggf. weitere Untersuchungen, z.B. eine Knochendichtemessung, auslöst.

- **Mein Zahnarzt hat mir von einer Behandlung mit den vorgeschlagenen Medikamenten abgeraten. Was jetzt?**

Die Zahnärzte fürchten eine sehr seltene Nebenwirkung einiger Osteoporosemedikamente, die zu Knochenuntergang im Kieferbereich führen kann. Die Zahnärzte selbst aber können durch entsprechende Maßnahmen dazu beitragen, das Risiko noch weiter zu senken. Vor Beginn einer Therapie wird eine Vorstellung beim Zahnarzt empfohlen. **In den zahnärztlichen Leitlinien wird jedoch dazu geraten, einen begründeten Therapiebeginn nicht durch zahnärztliche Maßnahmen hinauszuzögern.**

(Quelle: S3-Leitlinie Antiresorptiva-assoziierte Kiefernekrosen (AR-ONJ) AWMF-Register-Nr. 007-091), <https://register.awmf.org/de/start>)

Häufige Fragen zu Osteoporose und Altersfrakturen



- **Noch ein Medikament? Gibt es nicht auch andere Möglichkeiten?**

Durch eine „knochengesunde“ Ernährung und sehr intensives Krafttraining kann man schon viel für die Stabilität der eigenen Knochen tun. Aber sollte schon eine Osteoporose nachgewiesen sein, reicht das meist nicht aus. Die gute Nachricht: Es gibt immer mehr gut wirksame Medikamente, die helfen, Knochenbrüche unwahrscheinlicher zu machen.

- **Ich bin nicht gestürzt, aber trotzdem habe ich wohl eine Wirbelkörperfraktur. Was jetzt?**

Genau das ist leider oft das erste Zeichen einer manifesten Osteoporose und die „Tücke“ der Erkrankung: Sie macht keine Beschwerden bis der erste Knochen, ggf. bei Alltagsbelastungen, bricht. Bitte nehmen Sie so etwas zum Anlass, Ihre Knochengesundheit gründlich untersuchen zu lassen. Oftmals könnten weitere Brüche verhindert werden, wenn aus ersten Anzeichen wirksame Maßnahmen abgeleitet werden würden.



wegweiser für die Region Regensburg

Bitte besuchen Sie die Website des Regensburger Ärztenetzes e.V. unter

<https://regensburger-aerztenetz.de/projekte/ratisbone> !

Hier finden Sie die aktuell in der Region verfügbaren Angebote:

- Ärztliche Ansprechpartner*innen
- Knochendichtemessung
- Bewegungs- und Sportangebote
- Selbsthilfegruppen
- Angebote des Sportamts und Seniorenamtes der Stadt Regensburg (z.B. zur Wohnraumberatung)

weitere Informationsquellen



- **www.gesundheitsinformation.de:**
Umfangreiche unabhängige und evidenzbasierte Informationen zu Gesundheitsfragen in gut verständlicher Sprache, u.a.
 - Osteoporose
 - Stürze bei älteren Menschen
 - Medikamente gegen Osteoporose
- **www.osd-ev.org/osteoporose/:**
Umfangreiche Informationssammlung des Osteoporose Selbsthilfegruppen Dachverbandes e.V. rund um das Thema Osteoporose
- **www.trittsicher.org/:**
Informationen zu Bewegungsangeboten zur Sturzprävention, Übungsmaterialien und mehr
- **www.life-alltagsuebungen.de/:**
Auf Erhalt der Mobilität und Sturzprophylaxe zielendes Programm zur Integration von Übungen in den Alltag
- **leitlinien.dv-osteologie.org/:**
Die für Deutschland geltenden medizinischen Leitlinien zur Osteoporose, in Kurz- und Langversion (für Mediziner) und einer **Patientenversion**

Haben Sie Fragen?

Bitte notieren Sie Ihre Fragen und besprechen Sie diese bei ihrem Arztbesuch



Dieser Pass wurde Ihnen überreicht von: