

IOF - hírek

OBME - hírek

a Magyar Menopausa  
Társaság üdvözlőlevele

A Csont- és Ízület Évtizede  
(2000-2010)

## Az élő csont

Becsüljük és óvjuk  
csontvázunkat

## Állítsd meg az időt

Teljességgel élhető  
életünk

(Egészségünk a "pozitív  
pszichológia" tükrében)

Osteoporosis és Életmód  
klubok címlistája

Osteoporosis centrumok  
címlistája

## Bemutakozások

Százhalombattai

Menopausa klub

Rácz Józsefné Rózsa

## Gyógytorta

Kondi-túra

Túrótorta

Osteoporosis  
Világnap, 2000.  
október 20.

- hogyan ünnepeltünk



Zala Ernőné

A „Nappégyes nyárutó”-i divatbemutató  
maradandó élményt nyújtott minden  
részvételnek



Hegedűs Ferencné

A férjem kérdezte: „Nem lehetne minden  
évben divatbemutatót rendezni, mert olyan  
fiatalnak látszotál és egészségesnek...”



Kovács Sándorné

Őszi nappégyben születtek baráti kapcsolatok  
a szeretet és törődés jegyében



Buda Istvánné

Felállhatok a dobogóra anélkül, hogy  
lenéznienelek...



Farkas Jánosné

A divatbemutató számomra a 2000-es év  
nagy kalandja volt

▶ A világ összes kontinensének 60 országából 106 egyesület tartozik az IOF - hez, természetesen mi is.

▶ IOF nemzetközi felmérés: az elmúlt 2 évben az IOF felmérést végzett a tagszervezetek között arról, hogy milyen ismeretekkel rendelkeznek a csonttritkulásról, veszélyeiről, felismeréséről és terápiájáról. Megállapították, hogy a betegségről keveset tudnak (még az orvosok is) a betegek kevés hányada kap gyógyszeres kezelést (még csípőtáji törés után is), és a nők még mindig idegenkednek a hormonpótlástól. A felmérés következtése: még nagyon sok tennivaló van az osteoporózissal kapcsolatos ismeretanyagok bővítése terén.

▶ 2000. júniusában, Chicagóban egymás után rendezték meg az osteoporózis beteg-egyesületek VI. Világtalálkozóját és az Osteoporózis Világkongresszust. Ismételten megerősítették, hogy a betegtársaságok a megelőzés terén tudják leghatásosabban kifejezni munkájukat.

A tej és tejtermékek becsülnének helyreállítása érdekében széleskörű kampányt indítottak az USA-ban. Ennek része a „Tej-bajusz” reklám, mely ahogy a képen látszik, a résztvevőkre is ráragadt.



## AZ OBME AZ



## WEBOLDALAIN...



megtalálható: [www.osteofound.org](http://www.osteofound.org)

## BESZÁMOLÓ AZ IOF KONGRESSZUSÁRÓL

A 2000. december 7-9. között Liège-ben rendezett háromnapos tanácskozás a csonttritkulás előfordulási gyakoriságával, kimutatásával és kezelésével, valamint ezek szociális és gazdasági vonatkozásaival foglalkozott. Az egyes témákban a szakma vezető gyógyító és kutató orvosai ismertették a jelenlegi legkorszerűbb eredményeket és adatokat, majd saját tapasztalataikról számoltak be 16 ország szakemberei.

A csonttritkulás okozta csonttörések az idősebb emberek legfontosabb egészségi problémái közé tartoznak. L. Edwards az angol betegek példáján mutatta be betegszervezetének működését és óriási szerepét a betegek felvilágosításában a rizikófaktorok terén. A betegség társadalmi-gazdasági vonatkozásai hatalmas jelentőségűek. Emelkedő direkt költségek jelent-

keznek a kórházi ellátás terén, és párhuzamosan emelkedő indirekt költségek, amelyek abból adódnak, hogy a betegek elvesztik önállóságukat és ápolást igényelnek.

A nemzeti osteoporosis társaságok és támogató csoportok a betegségről való kellő tájékoztatással, a szenvedők támogatásával és segítségével, jelentős szerepet játszhatnak a korai felismerés és a kezelés minden rászorulóhoz való eljuttatása terén. Dr. Marton István, a magyar modellt ismertette a Nemzeti Osteoporosis Program és a centrumok működésén keresztül.

Összességében egy dinamikus, a csonttritkulás főbb vonatkozásainak aktuális világhelyzetét igen átfogóan, részletesen, ugyanakkor jól érthetően tárgyaló konferencián vettünk részt.

DR. ORTUTAY JUDIT



## Kedves Olvasó!

Örömmel adjuk kezébe második lapszámunkat.

Skandináv ortopédek és az Európai Reumaellenes Liga a 2000-2010-ig terjedő időszakot a „Csont és Izület Évtizedé”-nek deklarálta, és kidolgozta céljait és feladatait. A mozgalmat támogatja az ENSZ Egészségügyi Világszervezete, és együttműködését fejezte ki számos ország és eddig mintegy 400 szervezet. A mozgásszervi betegségek sok százmillió embert érintenek, és ebbe a nagyszámú csonttritkulásban szenvedők is beletartoznak. Az „Évtized” magyarországi koordinátora Dr. Bálint Géza Professzor, aki természetesen nemcsak az orvosok munkájára számít, hanem a civilek, betegek aktív közreműködésére is. „Öregedő csontjaink” érdekében ajánlom figyelmükbe.

Üdvözlettel

DR. BARNA JUDIT



OSTEOPOROSIS  
BETEGEK  
MAGYARORSZÁGI  
EGYESÜLETE

## t a r t a l o m

|     |                                                                             |                                                                               |       |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 2-3 | IOF - hírek<br>OBME - hírek                                                 | Betegtársaságok és Osteoporosis centrumok címlistája                          | 8-9   |
| 4-5 | a Magyar Menopausa Társaság üdvözlőlevele                                   | <b>Bemutakozások</b><br>Százhalombattai Menopausa klub<br>Rácz Józsefné Rózsa | 10-11 |
|     | A Csont- és Izület Évtizede (2000-2010)                                     | <b>Gyógytorta</b><br>Kondi-túra<br>Túrótorta                                  | 12    |
| 6-7 | Becsüljük és óvjuk csontvázunkat                                            | Osteoporosis Világnap, 2000. október 20. - hogyan ünnepeltünk                 | 14-15 |
|     | Teljességgel élhető életünk (Egészségünk a „pozitív pszichológia” tükrében) |                                                                               |       |

## AZ OBME HÍREI

Az OBME programjai a közeljövőben:

**A**prilis 5-6-7-én a vezetőség részt vesz és részt vállal azon a 3 napos gyulai tanácskozáson, melyen kidolgozzák a „Csont és Izület Évtizede” programját.

**A**prilis 22-23-án a dobogókői civil önkéntes tanfolyam résztvevői számára emlékeztető és továbbképző kommunikációs műhely kerül megrendezésre a budapesti Pedagógus Szállóban. Vendég előadó: Paul Sochaczewski, az IOF irodájának vezetője.

**A**prilis 28-án, vasárnap az OROM Kongresszus zárónapján az OBME-vel közös rendezvényre kerül sor, melynek témái az oszteoporózis hatása az életminőségre, szociális és gazdasági vonatkozások, beteg-klub bemutatkozás, egészséges és beteg csont, a törések megelőzése. Üléselnök: Bossányi Ada és Bálint Géza.

**T**ánc program a csonttritkulásos betegek részére a Testnevelési Egyetemmel közös szervezésben. Részletes információt később adunk.



## TISZTELT OLVASÓ!

### a Magyar Menopausa Társaság üdvözlete

**M**egismerve az Osteoporosis Betegek Magyarországi Egyesületének célkitűzéseit, nyilvánvalóvá vált számomra, hogy azok számos ponton rendkívül közel állnak, vagy éppen megegyeznek a Magyar Menopausa Társaság (MMT) által saját alapszabályában megfogalmazott feladatok egy részével. Az OBME küldetési közül az életmód klubok támogatása, az osteoporosis kockázati tényezőinek megismertetése, közreműködés a betegség-megelőzés különböző formáinak gyakorlati megvalósításában, mind napi gyakorlat az MMT patronálásával működő menopausa szakambulanciákon és az azok környezetében szerveződött életmód klubokban szerte az országban.

A változókorú és idősödő női lakosság életminősége iránti elkötelezettség és a tenniakarás motiválta azokat a különböző szakterületeken tevékenykedő orvosokat, egészségügyi szakdolgozókat, gyógytornászokat, pszichológusokat, akik 1993 óta szervezett formában, 1995 óta a Magyar Menopausa Társaság keretei között tevékenykednek. Érdeklődésünk és tevékenységünk középpontjában az életük ötödik, vagy többedik évtizedét taposó női generációk állnak, a fiatal felnőttek édesanyjai és nagymamái, akik nem csak biológiai változásokon estek át, de akik közül sokaknak ezzel egyidőben megváltozott a helyzete a munkahelyen, a társadalomban, de még a családban is.

Így az MMT érdeklődési területe a női lakosság mintegy harmadára terjed ki, akik a változókor miatt, vagy betegség, műtéti beavatkozás következté-

ben kénytelenek évtizedeket élni a petefészek hormonjainak ciklikusan változó hatásai nélkül. Meglehet a nők számára csak a fertilis korban elengedhetetlen a ciklikus hormonális működés, hiányuk azonban számos élettani és életminőséget érintő következménnyel jár a későbbiekben is.

Pácienseink jelentős részének – függetlenül attól, hogy szenvednek-e az ösztrogénhiány (ez a legfontosabb női hormon) valamely jól ismert tünetétől – felgyorsul a csonttömeg élettani csökkenése, ami felvilágosító munkánk eredményeképpen éppen úgy foglalkoztatja őket, mint az osteoporosisban szenvedő betegeket a hormonhiányos állapotuknak a csontrendszeret érintő hatásokon túlmenő tünetei, következményei.

Az MMT tehát segítőkészen, jó érzéssel figyelte az OBME megalakulását, kibontakozó és szélesedő tevékenységét. Már a kezdeti eredmények is tiszteltre méltóak és örömmel töltheti el a lelkes szervezőiket, Dr. Bossányi Adát, Zalatnai Klárit, Dr. Barna Juditot és a körük csoportosuló aktivistákat.

A célok azonosságával meghatározható ügybuzgalom különböző indíttatású szerveződések erőit képes egyesíteni. Kívánom legyen így ez az OBME és az MMT esetében is, dolgozzunk együtt, mint két hasonló értékek mellett elkötelezett civil szerveződés.

DR. TÓTH KÁROLY SÁNDOR  
MMT, ELNÖK



KEZDŐDŐ ÉS ELŐREHALADOTT **CSONTTRITKULÁSOS** BETEGEK

SZÁMÁRA KÉSZÜLT

**GYÓGYTORNA VIDEOKAZETTÁK**

KAPHATÓK A BUDAI IRGALMASRENDI KÓRHÁZ ÉPÜLETÉBEN

(BUDAPEST, II. ÁRPÁD FEJEDELEM U. 7. SZÁM ALATT - A KOMJÁDI USZODA MELLETT),

A „GYÓGYSAROK”-BAN; VAGY MEGRENDELHETŐK A

(1) 215-42-03 - AS TELEFONON.

## A CSONT- ÉS ÍZÜLET ÉVTIZEDE (2000-2010)

**A** Csont- és Ízület Évtizede világszerte az Agy Évtizedét követi az ENSZ Egészségügyi Világszervezete ajánlására. Hazánk elsők között csatlakozott az Évtizedhez.

A hazai megnyitót a Pesti Vigadóban tartottuk, Göncz Árpád köztársasági elnök úr fővédnökségével, s jelen köztársasági elnökünk, Mádl Ferenc védnökségével, akik mindketten elkötelezett hívei a mozgásszervi betegek, köztük a csontritkulásban szenvedők ügyének.

A Csont- és Ízület Évtizede Nemzeti Hálózatának számos szakmai és betegszervezet, köztük a

Magyar Osteoporosis és Osteoarthritis Társaság, és az Osteoporosis

Betegek Magyarországi Egyesülete is tagja. A Nemzeti Hálózat munkáját a

Csont- és Ízület Évtizede Közhasznú Alapítvány fogja

össze. E Hálózat feladata az Évtized céljainak hazai megvalósítása, az összes résztvevő szervezet összefogásával, és közös összehangolt akcióival. Az Évtized fő

célkitűzése, hogy a mozgásszervi betegségek megelőzése, kezelése, rehabilitációja ugrásszerűen fejlődjen, s a betegek életminősége javuljon. Fontos cél, hogy a betegek minél aktívabban vegyenek részt saját ellátásukban. Az osteoporosis területén az Évtized legalább azt szeretné elérni, hogy a csontritkulás okozta törések világszerte várható növekedésének legalább egynegyedét megelőzzük. Hazánkban eddig az Évtized első esztendejében a következőket tettük:

Megszerveztük a Derékas Derék Világnapja hazai rendezvényét, melyen 450-en vettek részt, köztük védnökként a Pénzügyminisztérium két államtitkára, Varga Mihály és Frajna Imre is.

Az Astra-Zeneca Cég szponzorálásával felmértük a hazai gyulladásos és kopásos ízületi betegségekben, valamint derékfájásban szenvedő betegek életminőségét. E vizsgálat megállapította, hogy a rheumatoid arthritisben szenvedő betegek életminősége 40 éves korban olyan, mint a 80 éves egészségeseké, de nem sokkal jobb az arthrosisban vagy derékfájásban szenvedők életminősége sem.



A magyar betegek általában évente többször fordulnak a családorvoshoz, illetve még többször szakorvoshoz, mint a fejlett ipari országokban általában (8-9-szer, illetve 6-7-szer évente), de döbbenetes adat, hogy a mozgásszervi betegek egy esztendőben átlagban egyszer sem jutnak el gyógytornászhoz. Kiderült az is, hogy hazánkban, hogy hazánkban sokkal többen szenvednek gyulladásos csökkenőket, mint más országokban, s ezek mellékhatásai gyakoriak.

Épp ezért jelentős kezdeményezés a Richter Gedeon Gyógyszerészeti Rt. kezdeményezése, melynek során megynként a magyar reumatológusok és gyógytornászok segítségével a derékfájás megelőzéseiről tartanak előadásokat, illetve tornagyakorlatokat tanítanak egészségeseknek és betegeknek. Az előadásokból és a gyógytorna oktatásból osteoporosisos betegek is profitálhatnak. A rendezvények időpontjáról a közönség a helyi sajtóból értesülhet.

Gyula város polgármesterének meghívására és a város szponzorálásával a Magyar Reumatológusok Egyesülete és a Csont- és Ízület Évtizede Alapítvány szervezésében április 5-7 között Gyulán kerül sor az Évtized Hazai Hálózatának konszenzus konferenciájára, melyen az OBME is részt vesz.

Fontos, hogy az osteoporosisos betegek is minél aktívabban vegyenek részt az Évtized hazai és nemzetközi munkájában.

DR. BÁLINT GÉZA  
A CSONT- ÉS ÍZÜLET ÉVTIZEDE  
HAZAI KOORDINÁTORA

# BECSÜLJÜK ÉS ÓVJUK CSONTVÁZUNKAT

**N**em törődünk eleget a csontjainkkal, mert nem láthatók és nem érezzük őket.

A csontváz nagyon sokoldalú, fontos szerepet tölt be életünkben. Védi a legfontosabb szerveinket a sérülésektől. A koponya kemény tokként óvja az agyat, a szemüreg a látás szervét, a szemet és ugyanígy a védik a csigolyanyúlványok hosszú csövet alkotva a gerincvelőt.

A bordák a tüdő és szív védelmét szolgálják.

A nők medencecsontja tökéletes bölcsője fejlődő magzatainknak.

A csontváz határozza meg testmagasságunkat, alakunkat.

A csontok üregei védett helyet biztosítanak a vérképzésnek és a csont anyagcserében részt vevő sejtek is itt képződnek

Az egészséges csontszövet rugalmasan szilárd. Gondoljunk a sportolók csontvázának terhelésére. Teherbíróképességét úgy biztosítja a csontszövet, hogy állandóan megújítja önmagát. Az elhasználódott, gyengült csontszövet mikroszkópos méretekben lebomlik és helyén új, jó mi-

nőségű csont épül. Kb. 7 év alatt megújul az egész csontváz.

Az átépülés során a fizikai terhelésnek megfelelően megerősödnek a csontgerendák.

A csípő, azaz a combfej és combnyak a legnagyobb terhelésnek kitett csontunk. Ennek megfelelően képződik a mechanikai igénybevételnek legjobban ellenálló csontszerkezet. A képen látható, hogy ez a szerkezet az híd-szerkezetre emlékeztet.

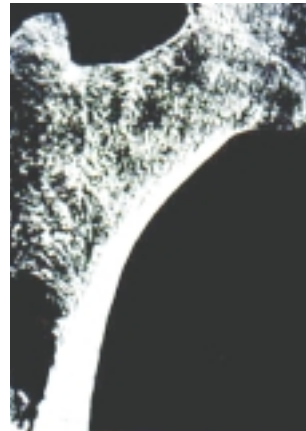
Az izmok és inak a csontokon erednek és tapadnak. Szoros együttműködés révén az izmokat erősítő tréning, sport, fizikai aktivitás a csontépítést serkenti. Megfigyelhető, hogy az erős izomzatú egyének csontjai is erősek, teherbíróak.

A teniszezők csuklójának, a futballisták aktív alsó végtagjának csonttömege magasabb.

A csontszövet fontos raktározó szerepet tölt be, a szervezet Ca és ásványi anyag készletének 90%-át a csontok tárolják..

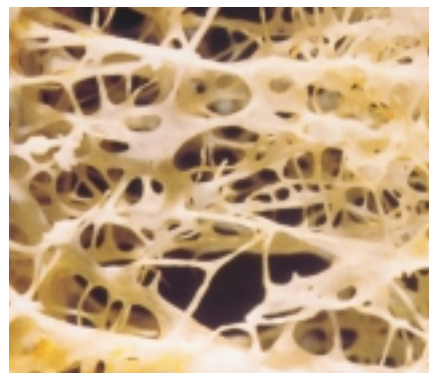
A kalcium a sejtek anyagcsere-folyamatainak, szerveink élettani működésének nélkülözhetetlen eleme. Alacsony kalcium bevitel

esetén /Ca szegény étrend, D vitaminhiány/ a csont lebontja és a véráramba küldi a szükséges kalciumot. Ha nem figyelünk a szervezet szükségleteire, a csontszövet esik áldozatul, bomlik, gyengül, törékennyé válhat.



A 2000 október 20-1 „Osteoporosis Világnap” mottójaként választott mondat „Investálj a csontokba” volt. Gondoljunk el, hogy mennyi ásványi anyag, fehérje és vitamin szükséges az állandóan megújuló csontváznak, különösen a gyerekek, serdülők növekedésének idején.

Ha biztonságban akarjuk tudni testi épségünket, egy napra se feledkezzünk meg a kalciumdús, kiegyensúlyozott vegyes táplálkozás és a fizikai aktivitás fontos szerepéről. Ezzel minden életkorban hozzájárulhatunk a csontváz egészségének fenntartásához.



*Dr. Bossányi Ada*

DR. BOSSÁNYI ADA



## TELJESSÉGGEL ÉLHETŐ ÉLETÜNK (EGÉSZSÉGÜNK A “POZITÍV PSZICHOLOGIA” TÜKRÉBEN)

2000. nyarán meghívott előadó voltam az OBME dobogókői tanácskozásán. Örömmel tettem eleget a meghívásnak, ugyanis egyetemi oktatóként az ELTE BTK Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszékén dolgozom, ahol a testi-lelki egészség összetevőivel foglalkozunk, ezért biztos voltam benne, hogy hasznos információkkal tudok szolgálni az OBME közösségének. Úgy éreztem, hogy valóban sikerült együtt gondolkodnunk, de a szellemi nyitottság, érdeklődés mellett még valami mást is meg tapasztalhattam. Egyfajta különleges “műhely”-hangulatot: a komoly munkának és a bensőséges emberi együttlétnék egy tökéletesen arányos kombinációját. Ez a légkör késztetett arra, hogy az OBME közösségével továbbra is kapcsolatban maradjak. Barna Judit főorvosasszonnyal és Zalatnai Klárával a kapcsolattartásnak egyik formájaként találtuk ki, hogy lélektani rovatot indítunk a Hírmondóban.

Ebben a rovatban a pszichológia tu-

a címadó “pozitív pszichológia”,

▶ vagy ilyenek a fejlődéslélektan legújabb eredményei az egész életen át tartó fejlődés lehetőségeiről;

▶ a személyiséglélektan eredményei a női nemi szerepek optimális megélésének lehetőségeiről;

▶ az egészségpszichológia eredményei az életfeladatokkal való “megküzdés” konstruktív folyamatáról;

▶ az egészségpszichológia eredményei az orvos-beteg együttműködés leghatékonyabb formáiról, stb.

Ehelyütt most a “pozitív pszichológia” fogalmával szeretném megismertetni az olvasókat.

Azt gondolom, ha ma száz embert megkérdeznék, hogy szerintük mivel foglalkozik a lélektan, kilencvenkilenc ember azt felelné, hogy a lelki **problémákkal**. Való igaz, hogy a pszichológiában sokáig ez a szemléleti aránytalanság uralkodott: sokkal többen vizsgálták és kutatták azt, hogyan és mikor vesznek hibás irányt lelki működéseink, mint azt, hogy hogyan és mikor maradunk egészségesek. Ez a szemléleti váltás - vagyis, hogy ne azokból az emberekből induljunk ki, akik lelki problémákkal kínlódnak, hanem azt vizsgáljuk meg, hogy akik egészségesek, milyen tulajdonságok és körülmények miatt maradtak egészségesek, számos jelentős felismerést eredményezett.

Az egyik fontos felismerés, hogy a testi-lelki egészség fennmaradásában kulcstényező a “teljességgel élt élet”. Mit is kell ezen értenünk? Semmiképpen nem az élvezetek hajszolását és nem is a maximalista teljesítmény-törekvést. Éppen ellenkezőleg: bátorságot ahhoz, hogy merjünk a saját igényeink és képességeink szerint élni. Ha tele vagyunk energiával, akkor merjük azt megfelelő csatornákon levezetni, ha vi-

szont fáradtak vagyunk, akkor merjünk és tudjunk okosan pihenni. Legyünk képesek figyelni a testünk igényeire, és hallgatni az érzelmeinkre is,

ne csak a “fejünkre”. Legyenek a barátaink, szeretteink körében igazán mély kapcsolataink, de soha, senki kedvéért ne adjuk fel a valódi önmagunkat. Tudjunk felelősséget vállalni más emberekért, de mindenek előtt önmagunkért legyünk felelősek. Szeressük és fogadjuk el önmagunkat, de úgy, hogy ne essünk a nárcisztikus önszeretés, vagy egocentrizmus csapdájába. Az igazi önfogadás ugyanis azt jelenti, hogy képesek vagyunk felülemelkedni önmagunkon.

Most gondolják át a saját sorsukat, a saját énjüket! Mennyire igazak Önökre a fentiek?

Ha a pozitív pszichológia felkeltette az érdeklődésüket, akkor Csikszentmihályi Mihály amerikai pszichológus professzor két magyar nyelven is megjelent könyvét ajánlom a figyelmükbe, mindkettő kítűnő stílusban megírt élvezetes olvasmány. Az egyik címe: “Flow - az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája”. A másiké: “És addig éltek, amíg meg nem haltak. A mindennapok minősége”.

Akiket ezek után az önismeret mélyítésének lehetőségei érdekelnek, azok számára az OBME egy soron következő rendezvényét ajánlom, amit áprilisban a Benczur Házban én fogok vezetni. Sok szeretettel várok mindenkit.

V. KOMLÓSI ANNAMÁRIA



dományának sokféle újdonságáról szeretnék hírt adni.

Ilyen újdonságnak számító téma pl.

# MAGYARORSZÁGI OSTEOPOROSIS ÉS ÉLETMÓD KLUBOK

|                        |                        |                                                   |      |                 |                                            |
|------------------------|------------------------|---------------------------------------------------|------|-----------------|--------------------------------------------|
| Németh Márta           | dr. Kovács Éva         | Reumatikus és Mozgásszervi Betegek Egyesülete     | 8451 | Ajka Padragkút  | Padragi u. 112.                            |
| Landauer Andrásné      | dr. Tóth Károly Sándor | Életmód Klub                                      | 1032 | Budapest        | Bécsi út. 132.                             |
| Baranyiné Ugray Ilona  | dr. Gujás Márta        | Életmód Klub                                      | 1052 | Budapest        | Párizsi u. 4.                              |
| Selmeci Kovács Irén    | dr. Bossányi Ada       | Magyar Osteoporosis Betegek Társasága             | 1104 | Budapest        | Szentimrei út 21. I. lépcső III. em. I. I. |
| Seres Edit             | dr. Barna Judit        | Kútvölgyi Osteoporosis és Menopauza Klub          | 1125 | Budapest        | Kútvölgyi u. 4.                            |
| Saskói Tiborné         | dr. Tugyi Klára        | Mozdulat a Mozgásszervi Betegekért Alapítvány     | 1214 | Budapest        | Martinovics u. 21.                         |
| Molnár Kovács Edina    | dr. Magyar Zoltán      | Menopauza Életmód Klub                            | 1088 | Budapest        | Baross u. 27.                              |
| Lukács Bori            |                        | Őszirozsa Menopauza Klub                          | 1115 | Budapest        | Tétényi u. 12-16.                          |
| Ladányi Pálné          | dr. Bihari Zsuzsanna   | Ceglédi csontritkulásos Betegek Klubja            | 2700 | Cegléd          | Kölcsey tér 6.                             |
| Bakati Jánosné         | dr. Horváth Katalin    | Mozgáskorlátozottak Győr-Sopron megyei Egyesülete |      |                 |                                            |
|                        |                        | Csontritkulásos Betegek Klubja                    | 9028 | Győr            | Zrinyi u. 13.                              |
| Boross Istvánné        | dr. Bergmann Annamária | Hévízi Osteoporosis Klub                          | 8380 | Hévíz           | Schuloff V. sétány 1.                      |
| ISzakál Tiborné        |                        | Kalocsai Osteoporosis Betegek Klubja              | 6300 | Kalocsa         | Ibolya u. 6.                               |
| Dr. Horváth Attiláné   | dr. Horváth Attila     | Indián Nyár Életmód Klub                          | 6400 | Kiskunhalas     | Hajnal u. 5.                               |
| Zala Ernőné            | dr. Licker Főris Edit  | Kistarcsai Kórház Osteoporosis Klub               | 2143 | Kistarcsa       | Semmelweis tér 1.                          |
| Rabócziné Czako Edit   | dr. Tamási László      | Perimenopauza Életmód Klub                        | 3515 | Miskolc         | Csabai kapu 9 - 11.                        |
| Dr. Jákó Jánosné       | dr. Pap Károly         | Évszakváltás Klub                                 | 4400 | Nyiregyháza     | Városmajor u. 3-5.                         |
| Máy Lászlóné           | dr. Magdics Mária      | Gyöngyvirág Klub                                  | 7624 | Pécs            | Édesanyák útja 17.                         |
| Dusikné Szommer Zsuzsa |                        | Menopauza Változókor Klub                         | 7621 | Pécs            | Dischka Győző u. 7.                        |
| Nagy Terézia           | dr. Teremi Ferenc      | Életmód Klub                                      | 2440 | Szászhalombatta | Jókai köz 1.                               |
| Tóth Márta             | dr. Kolosszár Sándor   | Klimax Klub                                       | 6725 | Szeged          | Semmelweis u. 1.                           |
| Dr. Varga Józsefné     | dr. Rápolthy Ildikó    | Fejér megyei Osteoporosis Klub                    | 8000 | Székesfehérvár  | Dr. Koch L. u. 4 / b.                      |
| Szabóné Sinkó Rozália  |                        | Irisz Klub                                        | 7100 | Szekszárd       | Alkotmány u. 8                             |
| Virág Istvánné         | dr. Szántó Ferenc      |                                                   | 6600 | Szentes         | Simai F. u. 44-58.                         |
| Both Józsefné          | dr. Korányi András     | Csontritkulásos Betegek Egyesülete                | 2800 | Tatabánya       | Dózsa György u. 77.                        |
| Tarjányi Agostonné     |                        | Életmód Klub                                      | 7130 | Tolna           | Muvelődési Ház                             |
| Katáné Ruszkai Mária   | dr. Valkay Teréz       | Váci Csontritkulás Klub                           | 2600 | Vác             | Kakukk u. 4. IV / I.                       |
| Lukács Istvánné        | dr. Domján Angéla      | Veszprémi Reumás Betegek Egyesülete               | 8200 | Veszprém        | Kórház u. 1.                               |
| Kántorné Tóth Ilona    | dr. Németh Eleonóra    | Komáromi Osteoporosis Betegek Klubja              |      |                 |                                            |
| Tóth Márta             | dr. Kocsis Ernő        |                                                   | 6900 | Makó            |                                            |

# MAGYARORSZÁGI OSTEOPOROSIS CENTRUMOK

## GYŐR-MOSON-SOPRON MEGYE

|                      |                            |      |         |                 |
|----------------------|----------------------------|------|---------|-----------------|
| Horváth Katalin      | Petz Aladár Kh             | 9024 | Győr    | Vasvári Pál u 2 |
| Csereszna Ilona dr.  | Erzsébet Kórház            | 9400 | Sopron  | Győri u 15      |
| Kiss Antal Mária dr. | Soproni Állami Szanatórium | 9400 | Sopron  | Vári u 2        |
| Németh Gizella dr.   | Margit Kórház              | 9300 | Csorna  | Soproni u 64    |
| Sándor Ildikó dr.    | Lumniczer Sándor Kh        | 9331 | Kapuvár | Lumniczer S 10. |

## VAS MEGYE

|                      |                       |      |              |                   |
|----------------------|-----------------------|------|--------------|-------------------|
| Náfrádi Lilla dr.    | Vas M-i Kórház        | 9700 | Szombathely  | Markusovszky u    |
| Zala megye           |                       |      |              |                   |
| Szekeres László dr.  | Szt. András Kh        | 8380 | Hévíz        | Schulhof V. st. I |
| Splengler Beáta dr.  | Zala M-i Kórház RI    | 8900 | Zalaegerszeg | Zrinyi u. I       |
| Somogy megye         |                       |      |              |                   |
| Máté András          | Marcali Kh            | 8701 | Marcali      | Széchenyi u. 17   |
| Toronyi Erzsébet dr. | Városház Kh- RI       | 8600 | Siófok       | Semmelweis I      |
| Novothny György dr.  | Városi Kh             | 7500 | Nagyatád     | Bajcsy Zs. I      |
| Mike György dr.      | Kaposi Mór M-i Kórház | 7400 | Kaposvár     | Tallán Gy. 20     |

## CSONGRÁD MEGYE

|                    |                      |      |                  |                  |
|--------------------|----------------------|------|------------------|------------------|
| Julesz János dr.   | SZAOTE               | 6703 | Szeged           | Pf. 479          |
| Szántó Katalin dr. | Erzsébet Kh          | 6800 | Hódmezővásárhely | Dr. Imre J. u. 2 |
| Rácz Ferenc dr.    | Csongrád M-i Önk. Kh | 6600 | Szentes          | Simai F. 44-58   |
| Széll Sára dr.     | Diószegi Sámuel Kh   | 6900 | Makó             | Kórház u. 2      |

## BÉKÉS MEGYE

|                    |                      |      |            |                 |
|--------------------|----------------------|------|------------|-----------------|
| Buzás Erna dr.     | Békés M-i Pándy K Kh | 5701 | Gyula      | Semmelweis u. I |
| Gervain Mihály dr. | Városi Önk Kh        | 5900 | Orosháza   | Könd u. 59      |
| Balázs Tibor dr.   | Réthy Pál Kh         | 5600 | Békéscsaba | Gyulai u. 18    |

## HAJDÚ-BIHAR MEGYE

|                     |                               |      |                 |                   |
|---------------------|-------------------------------|------|-----------------|-------------------|
| Balogh Ádám dr.     | DOTÉ Szülészeti és Nőgyógy KI | 4012 | Debrecen        | Pf. 37            |
| Kurta Gyula         | Területi Kh                   | 4101 | Berettyóújfalú  | Orbán Balázs t. I |
| Rákosi Endre dr.    | Eü. Intézmények               | 4150 | Püspökladány    | Kossuth u. I      |
| Anton Krisztina dr. | Rendelő Intézet               | 4220 | Hajdúböszörmény |                   |



## VESZPRÉM MEGYE

|                        |                    |      |              |              |
|------------------------|--------------------|------|--------------|--------------|
| Korányi László dr.     | Állami Szívkórház  | 8230 | Balatonfüred | Gyógy tér 2  |
| Inspurger Antal dr.    | Csolnoki Ferenc Kh | 8200 | Veszprém     | Kórház u I   |
| Schreithofer Lajos dr. | Magyar Imre Kh     | 8401 | Ajka         | Korányi F. I |
| Csala Valéria dr.      | Gróf Esterházy Kh  | 8500 | Pápa         | Jókai u 5-9  |

## KOMÁROM-ESZTERGOM MEGYE

|                    |                |      |           |                   |
|--------------------|----------------|------|-----------|-------------------|
| Korányi András dr. | Szt.Borbála Kh | 2803 | Tatabánya | Dózsa György u 77 |
| Dávid Dezső dr.    | Vaszary Kolos  | 2510 | Dorog     | Pf I I            |

## FEJÉR MEGYE

|                     |                        |      |                |                |
|---------------------|------------------------|------|----------------|----------------|
| Dr. Dömötöri Gyula  | Szt. Pantaleon Kh      | 2400 | Dunaújváros    | Korányi u 4-6  |
| Rápolthy Ildikó dr. | Szt.György Kh          | 8000 | Székesfehérvár | Távirida u 4   |
| Tolna megye         |                        |      |                |                |
| Katona Klára dr.    | Tolna M.Önkorm Kh - RI | 7100 | Szekszárd      | Déri Balog Á 5 |
| Paál Julianna dr.   | Városi Kh-R            | 7200 | Dombóvár       | Kórház u 29    |

## BARANYA MEGYE

|                     |                   |      |         |                  |
|---------------------|-------------------|------|---------|------------------|
| Magdics Mária dr.   | POTE              | 7643 | Pécs    | Szigeti u 12     |
| Dorner Dalma dr.    | Egyesített Eü Int | 7633 | Pécs    | Munkácsi u 19    |
| Nardai Ilona dr.    | Baranya M-i Kh    | 7626 | Pécs    | Discka Győző u 7 |
| Nyirati Ferenc dr.  | Városi Kh R I     | 7300 | Komló   | Kossuth u 103    |
| Keszthelyi Béla dr. | Gyógyfürdő Kh     | 7815 | Harkány | Zsigmond s I     |

## BÁCS-KISKUN MEGYE

|                      |                       |      |                  |              |
|----------------------|-----------------------|------|------------------|--------------|
| Gyurákovits András   | dr.Bajai Kh           | 6500 | Baja             | Rókus u 10   |
| Seregély Katalin dr. | Bács Kiskun M. Önk.Kh | 6000 | Kecskemét        | Izsáki u 5   |
| Takács Katalin dr.   | Semmelweis Kórház     | 6401 | Kiskunhalas      | Monspart L I |
| Kóhalmi József       | Városi Kórház         | 6100 | Kiskunfélegyháza | Fadrusz J 4  |

## PEST MEGYE

|                      |                          |      |                |                  |
|----------------------|--------------------------|------|----------------|------------------|
| Valkai Teréz dr.     | Jávorszky Ödön Kh        | 2600 | Vác            | Argenti Döme t I |
| Kozári Mária         | Városi R I               | 2000 | Szentendre     | Liget u I        |
| Szabó Gábor dr.      | Szakorvosi Intézet       | 2120 | Dunakeszi      | Fő u 75          |
| Genti György dr.     | Flór Ferenc Kh           | 2143 | Kistarcsa      | Semmelweis I     |
| Teremi Ferenc dr.    | Eü Int                   | 2440 | Százhalombatta | Gesztenyész I    |
| Cserniczky Tamás dr. | Városi Önkorm. Eü Int    | 2200 | Monor          | Balassa u I      |
| Tolnai Katalin dr.   | Halász Géza Rend Int     | 2370 | Dabas          | Bartók B 37      |
| Szekeres Lajos dr.   | Toldy Ferenc Kh Rend Int | 2701 | Cegléd         | Törteli u I-3    |
| Kardos Éva dr.       | Szakorvosi Rendelő       | 2085 | Pilisvörösvár  | Fő u 188         |
| Vécsei Ferenc dr.    | Városi Kh - R I          | 2750 | Nagykőrös      | Széchenyi u 8    |
| Deme Éva dr.         | Madzsar József Kh        | 3100 | Salgótarján    | Füleki u 64      |

## NÓGRÁD MEGYE

|                |          |      |        |              |
|----------------|----------|------|--------|--------------|
| Éles János dr. | Város Kh | 3060 | Pásztó | Semmelweis u |
|----------------|----------|------|--------|--------------|

## HEVES MEGYE

|                    |                   |      |      |           |
|--------------------|-------------------|------|------|-----------|
| Bereczki János dr. | Markhot Ferenc Kh | 3301 | Eger | Fürdő u 4 |
|--------------------|-------------------|------|------|-----------|

## JÁSZ-NAGYKUN-SZOLNOK MEGYE

|                    |                         |      |                |                |
|--------------------|-------------------------|------|----------------|----------------|
| Kiss László dr.    | Hetényi Géza Kh, Rend I | 5004 | Szolnok        | Tószegi u 21   |
| Hidasi Zsolt dr.   | Kátai Gábor Kh          | 5300 | Karcag         | Zöldfa u 48    |
| Kormos Ildikó dr.  | MÁV Kh Rend Int         | 5001 | Szolnok        | Verseghy u 6-8 |
| Hegedűs József dr. | Városi Eü Központ       | 5440 | Kunszentmárton | Kossuth u      |

## BORSOD-ABAÚJ-ZEMPLÉN MEGYE

|                   |                      |      |            |                      |
|-------------------|----------------------|------|------------|----------------------|
| Tamási László dr. | Szt.Ferenc Kh        | 3529 | Miskolc    | Csabai k 42          |
| Berkő Péter dr.   | BAZ megyi Kh         | 3501 | Miskolc    | Szetenpéteri kapu 72 |
| Szabó Zsolt dr.   | Semmelweis Kórház    | 3515 | Miskolc    | Csabai kapu 9-11     |
| Zámbó László dr.  | Diósgyőri Kórház     | 3525 | Miskolc    | Kerpely A. u. I      |
| Csorba Márta dr.  | Megyei Reuma Kh      | 3400 | Mezőkövesd | Fülemüle u 2         |
| Eszenyi Géza dr.  | Almási Balogh Pál Kh | 3601 | Ózd        | Béke u I             |
| Néda Mária dr.    | ESZEI Eü Int         | 3900 | Szerencs   | Bekecs u 10          |

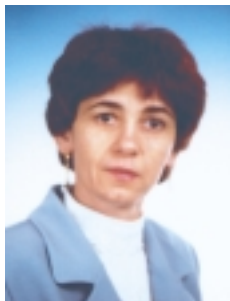
## SZABOLCS-SZATMÁR-BEREG MEGYE

|                      |                   |      |              |                   |
|----------------------|-------------------|------|--------------|-------------------|
| Pap Károly dr.       | Jósa András Kh    | 4400 | Nyíregyháza  | Szent István u 68 |
| Tóth István dr.      | Városi Kh         | 4900 | Fehérgyarmat | Damjanich u I     |
| Bánk Marianna dr.    | Városi Kh         | 4600 | Kisvárd      | Árpád u 16        |
| Barkóczi Katalin dr. | Egyesített Eü Int | 4300 | Nyírbátor    | Szentvér u 28     |
| Gergely Miklós dr.   | Területi Kh       | 4700 | Mátészalka   | Kórház u 2        |

## BUDAPEST

|                        |                              |      |          |                      |
|------------------------|------------------------------|------|----------|----------------------|
| Poór Gyula dr.         | ORFI                         | 1023 | Budapest | Frankel Leó u 38-40  |
| Gulyás Péter dr.       | Szt. Margit                  | 1032 | Budapest | Bécsi u 132          |
| Ujvári Adrienn dr.     | Szt.Margit Szakrendelő       | 1038 | Budapest | Csóbánka tér 6       |
| Novák Károly dr.       | Károlyi Sándor Kh            | 1045 | Budapest | Nyár u. 103          |
| Gujás Márta dr.        | Péterfy Hold u-i Szakrendelő | 1054 | Budapest | Hold u 19            |
| Marton István dr.      | MÁV Kh                       | 1062 | Budapest | Podmaniczky I I I    |
| Szalóczy Péter dr.     | MÁV RI                       | 1063 | Budapest | Podmaniczky 109      |
| Halász Ferenc dr.      | Péterfy Kh                   | 1076 | Budapest | Péterfy S. 8         |
| de Châtel Rudolf dr.   | SOTE I. Belklinika           | 1083 | Budapest | Korányi S 2/a        |
| Magyar Zoltán dr.      | SOTE I.Szülészti Klinika     | 1088 | Budapest | Baross u 27          |
| Flóris István dr.      | Országos Traum Intézet       | 1081 | Budapest | Fiumei u 17          |
| Heinrich Ibolya dr.    | Józsefvárosi Eü Szolgálat    | 1084 | Budapest | Auróra u 22          |
| Ménesi Zsuzsa dr.      | Trefort u-i RI               | 1088 | Budapest | Trefort u 3          |
| Lavrencsik Liliann dr. | Rókus Kh                     | 1085 | Budapest | Gyulai Pál u 2       |
| Fülöp József dr.       | Szt.István Kh                | 1096 | Budapest | Nagyvárad tér I      |
| Bors Katalin dr.       | Ferencvárosi Eü Intézet      | 1095 | Budapest | Mester u 45          |
| Gulácsi Erzsébet dr.   | Bajcsy-Zs. Kh                | 1106 | Budapest | Maglódi u 89         |
| Kovács Mária dr.       | Szt. Imre Kh                 | 1105 | Budapest | Tétényi u 12         |
| Bossányi Ada dr.       | SOTE Ortopéd Klinika         | 1113 | Budapest | Karolina u 27        |
| Barna Judit dr.        | SOTE Kútvölgyi Klinikai T. I | 1122 | Budapest | Kútvölgyi 4          |
| Hacsuncz Marina dr.    | Szt. János Kh                | 1125 | Budapest | Diósárok I           |
| Frigyér Eszter dr.     | Budavári Önkorm. Eü. Szolg   | 1122 | Budapest | Maros u 16/b         |
| Molnár Marianna dr.    | Budai Honvéd Kh              | 1126 | Budapest | Királyhágó I         |
| Nyitrai Tamás dr.      | Központi Honvéd Kh           | 1034 | Budapest | Róbert Károly krt 44 |
| Kovács László dr.      | HIETE                        | 1135 | Budapest | Szabolcs 35          |
| Rabin László dr.       | Szakorvosi Rend I            | 1132 | Budapest | Visegrádi 47/c       |
| Forgács Sándor dr.     | Uzsoki uti Kh                | 1145 | Budapest | Uzsoki u 29          |
| Kövecs László dr.      | Zuglói Önkrom Rend           | 1148 | Budapest | Örs vezér tér        |
| Pelcz Dénes dr.        | Szakorvosi Rend Int          | 1152 | Budapest | Rákos u 73           |
| Pusztai Ildikó dr.     | Szakrendelő                  | 1163 | Budapest | Jókai u 3            |
| Lakatos Ágnes dr.      | Eü Szolgálat                 | 1183 | Budapest | Thököly u 3          |
| Jávorkai Imre dr.      | Jahn Ferenc Kh               | 1204 | Budapest | Köves u. 2-4         |
| Tugyi Klára dr.        | Csepel Önk.Eü Int            | 1212 | Budapest | Áruház t ér 8        |

## “ÉLETMÓD KLUB” SZÁZHALOMBATTÁN.



Százhalombattán 1994. áprilisában kezdte meg működését a Menopausa - Osteoporosis Ambulancia. A város lakosságának összetételénél fogva, valamint a tömegkommunikáció hatására igen magas volt az ambulancia forgalma. A rendelések zsúfoltsága miatt kevés időt tudtunk fordítani gondozottjainkra. Az ambulancián elkezdett tevékenység kiegészítésére, debreceni mintára 1995-ben a Menopausa Ambulancia vezetőjével Dr. Teremi Ferencsel létrehoztuk az „Életmód Klubot”.

Mottónk: „Idősen is... Fiatalosan”

### Céljaink:

- ◆ kisebb csoportokkal megismertetni a változaskori problémákat,
- ◆ panaszaik enyhítése, csökkentése,
- ◆ a helyes táplálkozással, mozgással, egészséges életmóddal közvetlenebb kapcsolatba kerülni gondozottjainkkal,
- ◆ életminőségük javítása aktív közreműködésükkel,
- ◆ egyedül élő, magányos hölgyek közösségbe történő bevonása,
- ◆ az elszigetelődés, magányosság problémájának kiküszöbölése,
- ◆ e korosztály fizikai, szellemi aktivitásának megőrzése,
- ◆ társadalmi aktivitásuk megtartása,
- ◆ testi, lelki és szociális jóléti állapotuk megőrzése fenntartása.

Előadássorozatot indítottunk, melyek eleinte a változaskori problémákat ölelték fel, később pedig az érdeklődésnek, igényeknek megfelelően alakítottunk programjainkat.

Klubtagjaink száma jelenleg 59 fő, nagyrészt nyugdíjas, 40-70 év közötti hölgyek.

Hetedik éve működik a klubunk, ez idő alatt 55 egészségnevelő, felvilágosító előadást szerveztünk. Előadónak a szakma különféle területeinek neves szakorvosait, pszichológust, természetgyógyászt kérünk föl. Tartott előadást kozmetikus, cukrász is, aki a szakma fortélyaiába avatta be a hölgyeket. Rendezvényeink minden érdeklődő előtt nyitottak. Az előadások után a résztvevők kérdéseket tehetnek fel az elhangzottak, vagy egyéb egészségükkel kapcsolatos gondjaikról. A korszerű táplálkozással folyamatosan ismertettük meg vendégeinket. Ca-ban. gazdag, koleszterinmentes hidegkonyhai készítményekből kínáltunk kóstolót. Alternatív lehetőségeket kínálunk a betegségek megelőzésére, kezelésére, egészséges életstílusra.

Programjaink szeptemberben kezdődnek és május végén fejeződnek be. Előadásokat általában havonta 1-szer, pénteken délután tartjuk. Minden hétfőn és kedden, hetente 2 alkalommal egészségmegőrző torna-programot kínálunk. Egészségmegőrző tornaprogramot a városban dolgozó gyógytestnevelő irányítja. Ez évben lehetőségünk nyílt az ORFI szakképzett gyógytornászának közreműködésére, aki 8 alkalommal speciális, osteoporosis megelőző és rehabilitációs tornaprogramot tanított be a klubtagoknak.

1999. tavaszán az a megtiszteltetés érte klubunkat, hogy vendégül láthattuk a Kanadai Osteoporosis Betegtársaság küldöttait aki a Nemzetközi Osteoporosis Alapítványt ( IOF ) is képviselték.

Céljaink megvalósításához úszási, gyógyfürdési lehetőséget biztosítunk. Közös programjainkban szerepel a kirándulás, múzeum látogatás, hazánk nevezetességeinek megtekintése. Kirándultunk a Mátrába, a Börzsönybe, Tatára, Nyíregyházára, Szatmár-Beregbe, Ópusztaszerre és Zircra.

Nyíregyházi kirándulásunk alkalmával a helyi beteg-klub tagjaival is találkozhattunk, és betekinthettünk klubjuk életébe. A kirándulások részben önköltségesek. A klubtagok kulturális igényeinek kielégítésére közös mozi- és színházlátogatásokat szervezünk, melynek költségét pályázatokból biztosítjuk. Klubunkat alapítványi háttérrel működtetjük. Programjainkhoz anyagi támogatást kapunk gyógyszercegtől, pályázatok útján a Városi Önkormányzattól. Nagy segítséget jelent számunkra az a lehetőség, hogy a levont adó 1 %-a felett az adózó rendelkezhet, így klubtagjaink és családtagjaik azt a bizonyos 1 %-ot az alapítvány számlájára, azaz klubunk működésére utaltathatják. A klubtagok éves tagsági díjat fizetnek, ennek összege 900 Ft. A torna önköltségi része havi 500 Ft. Korábban a Barát-ság Művelődésházban kaptunk helyet, de ez évtől, új nyugodt környe-



zetben tarthatjuk rendezvényeinket. A Szülők Fóruma Egyesület vendégszeretetét élvezhetjük. Torna foglalkozásainkhoz egy iskola tornatermét béreljük.

Klubunk életéről naplót vezetünk, kirándulásokról videofilmet készítünk. Szeretnénk csatlakozni az Osteoporosis Betegek Magyarországi Egyesületéhez.

NAGY TERÉZIA

„Életmód Klub” háziasszonya





## OSTEOPOROSISOM KIALAKULÁSA



pár év múlva egy súlyos trauma ért (haláleset), ezt követően 6 évig tartó nagymértékű pajzsmirigytúlműködésben szenvedtem, ami miatt 51 éves koromban leszázalékoltak.

Vékonycsontú, fehér bőrű, vörösseszőke voltam ifjúkoromban. 35 éves koromban sokízületi gyulladásom volt, ami torokfájás, lázas állapot után egyik napról a másikra alakult ki. Iszonyú szenvedések között három hónapig ágyban fekvő beteg voltam. Férjem és két kiskorú gyermekem tanított újra járni. Izmaim a három hónapos fekvés alatt teljesen elgyengültek. 47 éves koromban bekövetkezett menopauza után

60 éves koromban spontán bekövetkezett az első csigolyatörésem, majd fél év éven belül a másik kettő következett be ugyancsak spontán. Nagyon beteg voltam, nagy fájdalmaim voltak, készültem a halálra. (Mindez 12 évvel ezelőtt zajlott le.)

Kórházba kerültem, ahol 3 hétig vizsgáltak, tumort kerestek, de ez nem igazolódott.

Végül csonttritkulást diagnosztizáltak és osteoporosis-szakrendelésre küldtek. Itt kivizsgálás után gyógyszeres kezelést ajánlottak kb. fél évvel az első csigolyatörés után.

Több mint 10 évig rendszeresen jártam gyógytornára, amit otthon is folytattam. Meg akartam gyógyulni. Néhány hónapi kezelés után állapotom sokat javult, de a teherbíró-képességem már nem volt a régi. Időközben borda- és csuklótörés is bekövetkezett. Mindezek ellenére optimizmusom nem hagyott el.

Jelenleg 73 éves vagyok, 6 éve ismét dolgozom asszisztensnőként – vidáman és szívesen.

RÁCZ JÓZSEFNÉ



## KONDI-TÚRA

2000. márciusában közösen juttunk el ahhoz a gondolathoz, hogy mi „civiliek” is járuljunk hozzá egészségünk karbantartásához, hozzunk létre túrázó csoportot.

Ezen a helyen szeretném klubtagságunk figyelmét felhívni arra az öröndetes eredményre, hogy az elhatározás valóra vált, járjuk az erdőt-mezőt, mozgunk, friss levegőn vagyunk.

Túráink célja nemcsak teljesítő képességünk növelése, hanem a betegségek kialakulásának esélyét csökkentve az egészség megőrzésének biztosítása, a minőségi élet.

A túrázók mottója:

**„ Szeresd az egészségedet, mert az a jelen!**

**Védd a kisgyermeket, mert az a jövő!**



*Őrizd szüleid egészségét, mert a múlton épül fel a jelen és a jövő!”*

Ezt a gyönyörű gondolatot dr. Bárczi Gusztáv orvos, gyógyipedagógus fogalmazta meg. Ugy gondolom, a mi korosztályunk gondolata találkozik a nagy és tiszteletre méltó ember gondolatával.

Fogadjuk meg!

Hívlak beneteket, vegyetek részt minden páros hét hétfőjén a túrán, nem számít a szél, az eső, mivel ez is a természet része. Biztos, Ti is kellemesen fogjátok érezni magatokat közöttünk.

A túra helyszíne: A Budai-hegység (esőben köves úton, napsütésben hegyi ösvényen).

A távolság időtől, erőnktől függő.

Találkozó télen a Moszkva téri metró épületben; nyáron a Moszkva téren az óra alatt, 9 órakor ( maximum: 10 perccet várunk).

A túra időpontja:

minden páros hét, hétfő reggel 9-11<sup>30</sup>-ig.

Túravezető: Nemes Imréné (tel.: 394-2497) Hozzá magaddal BKV bérletet, időjárásnak megfelelő ruhaneműt, jó túracipőt!

Egyéb tudnivaló: nem rohanunk, a kényelmes gyaloglás alatt sokat tudunk beszélgetni, így egymást megismerve a jó példák továbbadására is mód nyílik. Aki nem akar egyedül jönni, hozza el az unokákat, férjét, barátját, kinek kije van, fontos, hogy járóképes legyen.

Ezen tájékoztató után nem marad más hátra:

Viszontlátásra a Moszkva téren!



NEMES IMRÉNÉ  
TÚRAVEZETŐ

e g é s z s é g e s  
f i n o m s á g o k

## Túrótorta

**1 kg túrót, 1 pohár porcukrot, 3 tojásfehérje habját, 1 sütőport, 3 tasak vaníliás cukrot, 3 evőkanál lisztet és 1 poharas joghurtot símára keverünk. Egy mély sütőtálat (tortaformát) mar-**



**garin-nal kikenünk és babapiskótával kibélelünk, ebbe simítjuk bele a túrómaszsát. Előmelegített sütőben (220 fok) kb. 60 percig sütjük. Apró, kandírozott gyümölcsdarabkák csinosíthatjuk.**

**A torta kis híján 1000mg calciumot tartalmaz!**

KÜLDTE: RÓZSÁNÉ, SZEPESSY ILONA

# CSÍPŐVÉDŐ NADRÁG

Idős korban (75 év felett) összes érzékszervünk működése egyénenként különböző mértékben csökken. A stabil járást biztosító izmok gyengülése, az ízületek fájdalmas mozgáskorlátozottsága, az érteszemesedés együttesen jelentős egyensúlyzavarhoz vezethetnek.

Tovább nehezíti a helyzetet bizonyos gyógyszerek (főleg a nyugtatók, altatók) szedése.

Röviden: az idős ember esendő – többször esik, és sokkal gyakrabban törik a csontja, mint a fiatalnak.

Ebben az életkorban a gyógyszeres kezeléssel egyenértékű lehet a csontok mechanikai védelme.

A világ számos országában már évek óta használnak egy rendkívül praktikus és egyszerű védőeszközt, az u.n. csípővédő nadrágot.

Sok száz betegen évekig követve figyelték, hogy valóban mennyire véd ez a nadrág a csípőtáji törésektől.

Összehasonlítottak két idős betegcsoportot: egy részük viselte a nadrágot, a másik csoport nem. Akik nem hordták, huszonötszörösekként gyakrabban szenvedtek csípőtáji törést.

Nagy örömmel számolhatunk be arról, hogy hazánkban az OEP jelentős támogatásával, közgyógyellátásra jogosultaknak ingyen írható fel a csípővédő nadrág, melynek viselését akár éjszaka is ajánljuk. Megvédhet a töréstől, sőt esetleg

**é l e t e t i s m e n t h e t .**



**SAFEHIP®**  
csípővédő nadrág



A csípővédő nadrágot Magyarországon kizárólagosan forgalmazza a

**Gerontex Gyógyászati Segédeszköz Kereskedelmi Kft.**

Nagykereskedés: 1096 Budapest, Haller u. 2. Tel.: 476-1010, Fax: 476-1001

Szaküzletek: 1096 Budapest, Haller u. 2. Tel.: 476-1004, Fax: 476-1001

1052 Budapest, Deák tér 4-5. Tel.: 267-2446

**Gerontex®**  
Gyógyászati Segédeszköz Kereskedelmi Kft.





1996-ban Angliában kezdeményezte első ízben a Nemzeti Osteoporózis Társaság, hogy jelöljenek ki egy napot, amikor a csonttritkulásról, annak egészségügyi és társadal-

mi következményeiről széles körben tájékoztatják a lakosságot.

1998-ban a 3. Osteoporosis Világnapra az Európai Parlament jelentést tett közzé az osteoporózisról az Európai Közöség országaiban. A beszámoló cse-



Tanárok és az egyik nyertes tanítvány

lekvésre szólította fel a tudósokat, egészségügyi szakembereket, betegeket, családokat, nemzeti osteoporózis társaságokat annak érdekében, hogy működjenek együtt a politikusokkal, egészségügyi hatóságokkal az osteoporosis legyőzése érdekében.

Az elmúlt évben a 4. Osteoporosis Világnap kapcsán széleskörű kampányt hirdetett meg az Egészségügyi Világszervezet (WHO) és a Nemzetközi Osteoporózis Alapítvány (IOF) a csonttritkulás korai felismerésének jegyében. A kampányhoz társuló országok köre egyre bővül, akkor 26 ország jelezte részvételi szándékát.

Az idén a WHO az osteoporózist globális egészségügyi problémának nyilvánította, arra biztatva az egészségügyi kormányzatokat, hogy megkülönböztett figyelmet szenteljenek szerte a világon a csonttritkulásnak.

A csonttritkulást szokták „néma járvány” –ként is emlegetni, mivel a betegséget gyakran csak annak következményeként létrejött csonttörésekor diagnosztizálják. A világon a nők közül háromból egy, férfiak esetében pedig nyolcból egy szenved el osteoporotikus törést.

Pierre D. Delmas, az IOF elnöke az Osteoporózis Világnapra készített videó-előadásában hangsúlyozta, hogy az emlőrák, petefészek rák és méhtest rák együttes előfordulása megegyezik a csonttritkulás előfordulásával.

Az Osteoporózis Világnap mottója „Invest in your bones”, investálj a csontjaidba, törődj a csontjaiddal. Mint ahogyan a beruházásoknál is, az osteoporózisban is minél korábban, minél hatékonyabban ruházunk be, annál jobb a megtérülés. Fiatalkorban

Egymást segítve



kell kezdeni a csonttritkulás elleni küzdelmet, egészséges életmóddal, mozgással, helyes táplálkozással, így nagymértékben elkerülhető.

Meg kell tanulnunk, meg kell tanítanunk embertársainkat, hogy felelősséggel tartozunk egészségünkért, és arra, hogy ne az osteoporosis elkerülhetetlen áldozatainak tekintsük magunkat, hanem aktívan, idejében próbáljuk meg megelőzni a betegséget.

A világnap mottóját interpretálva azt is mondhatjuk – fejtette ki Delmas professzor - hogy

► mindenki, aki fokozott kockázatnak van kitéve, idejéből szánjon egy percet arra, hogy kitöltsön egy „Rizikó Teszt” –et, és állapítsa meg, milyen mértékben veszélyeztetett;

► orvosok, egészségügyi szakemberek szerte a világon fordítsanak több időt arra, hogy az osteoporózisról, annak diagnosztikájáról, kezeléséről minél

A kifutón







Tervező és modellje

többet tudjanak;

► az egészségügyi hatóságok, egészség-biztosító pénztárak fordítsanak több pénzt arra, hogy diagnosztikai tesztek és korszerű gyógyszerek minél szélesebb körben rendelkezésre álljanak, illetve társadalombiztosítási támogatást élvezzenek.

Itthon ezeket a gondolatokat figyelembe véve a Magyar Osteoporosis és Osteoarthrológiai Társaság, az Osteoporosis Betegek Magyarországi Egyesülete és a Magyar Menopausa Társaság együtt kerekasztal beszélgetést, sajtótájékoztatót tartott 2000 október 19-én a Remiz Kávéházban. Szó esett arról, hogy a szakmai társaságok együtt a civil szerveződéssel, beteg egyesülettel mit tesznek, és mit szándékoznak tenni – a WHO-val és a Nemzetközi Osteoporózis Alapítvánnyal karöltve – annak érdekében, hogy a megelőzés és a felvilágosítás eredményeként a csonttrikulásban szenvedők száma csökkenjen, és a kérdés ne csak mint egészségügyi probléma merüljön fel, hanem ismerjék fel annak gazdasági, társadalmi

vonatkozásait is.

Az Világnap védnökségét Pokorni Zoltán a Magyar Köztársaság Oktatási Minisztere vállalta, abból a meggyőződésből, hogy a betegségek megelőzése nemcsak orvosi, egészségügyi kérdés. A felvilágosító munkában, az egészséges életvitel kialakításában szerepet kell játszania a közoktatásnak is.

Az Osteoporózis Világnapra készülve, a mottó jegyében, az Osteoporosis Betegek Magyarországi Egyesülete (OBME) és a Budapesti Műszaki Főiskola (BMF) Ruhatechnológiai tanszéke szövetségre lépett, hogy a végzős hallgatók, illetve itt tanult tervező mérnökök a csonttrikulásban szenvedő, szabványtól eltérő alkatú hölgyekre ruhákat tervezzenek és varrjanak.



A díjazottak...

Az ország különböző osteoporózis klubjaiból önkéntesek jelentkeztek, hogy mint modellek, maguk mutassák be a különböző típusú öltözeteket, így téve tanúbizonyságot, hogy az élet második felében is lehet, sőt kell nőnek maradni, elegánsnak lenni, hogy a betegség okozta deformitásokat, a „rosszindulatú ráncokat” szakmai hozzáértéssel el lehet tüntetni.

Ezzel a szakmai divatbemutatóval, aminek Napfényes Nyárutó, a Valóság Esztétikus Szabászata címet adta az Egyesület, szerettük volna felhívni a figyelmet arra, hogy az emberi életnek ebben a korszakában – melyet napfényes nyárutónak is lehetne nevezni – mennyire fontos az öltözködés, megjelenés, viselkedés, mely önbizalmat ad, erősíti a belső tartást, és elengedhetetlen az annyit emlegetett fizikai állóképesség megtartásához.

*Zalatnai Klára*

ZALATNAI KLÁRA  
az OBME elnökhelyettese

HÍRMONDÓ

az Osteoporosis

Betegek Magyarországi

Egyesületének értsítője

ISSN 1587-0464

www.obme.hu

kiadja • az OBME

főszerkesztő • Dr. Barna Judit

szerkesztőség • 1125

Budapest, Kútvölgyi út 4.,

Semmelweis Egyetem Kútvölgyi

Klinikai Tömb,

tel.: (36-1) 355-1122 / 176

hirdetéstfelvétel •

a szerkesztőségben

lapterv és nyomdai

előkészítés

• Biz Art Stúdió Bt.