



Tiedote 3.10.2016
Julkaisuvapaa heti

TULE kuntoon, seniori! -luentokiertue käynnistyy maanantaina 3.10.2016 ja iskee ikääntyvien tuki- ja liikuntaelinongelmiin!

Tuki- ja liikuntaelinterveys (tule) jää usein huomioimatta ennen kuin se aiheuttaa oireita ja vaikuttaa toimintakykyymme. Kuitenkin yli miljoonalla suomalaisella on jokin tuki- ja liikuntaelinongelma tai -sairaus ja joka kolmas eläkeläinen kärsii tuki- ja liikuntaelinongelmien aiheuttamista toimintakyvyn vajauksista. Erilaiset kolotukset, jäykkyydet ja vihlaisut ovat etenkin iän karttuessa yhä yleisempiä. Iäkkäillä ihmisillä yleisiä tuki- ja liikuntaelinongelmia ja -sairauksia ovat polven ja lonkan nivelrikko, osteoporoosi, osteoporootiset murtumat ja kaatumistapaturmat. Tule-ongelmat ja -sairaudet ovat masennuksen jälkeen suurin syy toimintakyvyttömyyteen ja ne vaikuttavat kykyyn ja halukkuuteen liikkua.

Yli 65-vuotiaille suomalaisille sattuu vuosittain

- 100 000 kaatumistapaturmaa, joista valtaosa tapahtuu kotona sisällä tai kotipihassa. Näistä noin 40 000 kaatumistapaturmaa vaatii sairaalahoitoa.
- Noin 7 500 lonkkamurtumaa ja näistä valtaosa on seurausta kaatumisista.

Tuki- ja liikuntaelinongelmat tulevat kalliiksi

Tule-kustannukset uhkaavat nousta lähitulevaisuudessa väestön ikääntymisen myötä. On arvioitu, että tuki- ja liikuntaelinsairauksien vuosittaiset kokonaiskustannukset ovat Suomelle jopa 3-4 miljardia euroa. Esimerkiksi **Lonkkamurtuman** hoito maksaa keskimäärin noin 30 000 € potilasta kohden vuodessa. Kustannukset voivat nousta jopa 50 000 €/potilas, jos henkilö ei kuntoudu murtuman jälkeen kotiin, vaan jää laitoshiitoon.

TULE kuntoon, seniori! -luennot tarjoavat ihmisille tietoa ja keinoja ehkäistä ja hoitaa tuki- ja liikuntaelinongelmia

Vaikka suurin osa meistä iän myötä kärsiikin jonkinasteisista tule-vaivoista ainakin ajoittain, voi tule-kuntoonsa vaikuttaa kaiken ikäisenä jo pienilläkin arkisilla teoilla!

*Suomen Tule ry, Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry, Huoltoliitto ry, Suomen Nivelyhdistys ry, Suomen Luustoliitto ry ja Suomen Selkäliitto ry järjestävät yhteistyössä valtakunnallisen luentokiertueen nimeltä **TULE kuntoon, seniori!** Luennot ovat jatkoa Vastaisku vaivoille -yleisöluennoille jotka päättyivät vuoden 2015 lopulla. Vuosien 2011-2015 aikana Vastaisku vaivoille -luentoja järjestettiin 208 paikkakunnalla ja niillä kävi yhteensä 19 513 kuulijaa.*

Kaikille avoimet ja maksuttomat yleisöluennot järjestetään 14 paikkakunnalla ympäri maata syksyn 2016 aikana ja ensimmäinen luento pidetään **Kotkassa maanantaina 3.10.2016 klo 18.00**, Kotkan kirjaston auditoriossa, Kirkkokatu 24, 48100 Kotka. Luennolla käsitellään monipuolisesti tuki- ja liikuntaelinsairauksia muun muassa nivelrikkoa, osteoporoosia ja selkäsairauksia, niiden syitä sekä ennaltaehkäisy- ja hoitomahdollisuuksia, kaatumistapaturmia ja kivun itsehoitoa. Luennoilla pyritään myös innostamaan ikääntyviä tuki- ja liikuntaelinterveyden itsehoitoon. Luentokiertueen toteuttamisen mahdollistaa RAY:n tuki.



Tiedote 3.10.2016
Julkaisuvapaa heti

Syksyn 2016 TULE kuntoon, seniori! -luentopaikkakunnat

Paikkakunta	Pvm.	Klo	Luennoija	Paikka ja osoite
Kotka	03.10.2016	18.00	Iiris Salomaa	Kotkan kirjaston auditorio Kirkkokatu 24, 48100 Kotka
Mikkeli	11.10.2016	18.00	Mikko Oikarinen	Mikkelin kaupunginkirjaston Mikkeli-Sali Raatihuoneenkatu 6, 50100 Mikkeli
Joensuu	13.10.2016	18.00	Eeva-Liisa Julkunen	Itä-Suomen yliopisto, Joensuun kampus, Aurora-Sali Yliopistokatu 2, 80100 Joensuu
Oulu	14.10.2016	18.00	Mari Halkola	ODL-Hyvinvointikeskus Wegelius-Sali Albertinkatu 16, 90100 Oulu
Hämeenlinna	17.10.2016	18.00	Aila Peräjoki	Poltinahon seurakuntatalo Turuntie 34, 13130 Hämeenlinna
Helsinki*	19.10.2016	17.00	Esko Kaartinen	Helsingin yliopisto, Porthania-Sali P1 Yliopistonkatu 3, 1. krs., 00100 Helsinki
Tampere	20.10.2016	18.00	Marjo Rinne	Sampolan juhlasali Sammonkatu 2, 33540 Tampere
Lappeenranta	24.10.2016	18.00	Maarit Eskola-Heikkinen	Lauritsalan seurakuntakoti Kauppalankatu 1, 53300 Lappeenranta
Kuopio	25.10.2016	18.00	Raimo Kääriäinen	Kuopion kaupungintalon juhlasali Tulliportinkatu 31, 70100 Kuopio
Suonenjoki	25.10.2016	18.00	Eeva-Liisa Julkunen	Suonenjoen yhtenäiskoulu Koulukatu 21, 77600 Suonenjoki
Turku	03.11.2016	18.00	Aila Peräjoki	Ruusukortteli Puistokatu 11, 20100 Turku
Tohmajärvi	08.11.2016	18.00	Eeva-Liisa Julkunen	Koulukeskuksen auditorio, B-rakennus Asemantie 35, 82600 Tohmajärvi
Loviisa	09.11.2016	17.00	Maria Nurminen	Esplanadin juhlasali Kuningattarenkatu 7, 07900 Loviisa
Joroinen	29.11.2016	18.00	Eeva-Liisa Julkunen	Lukion auditorio Koulutie 1, 79600 Joroinen

***Helsingin 19.10.2016** luento lähetetään suorana videolähetyksenä osoitteessa www.suomentule.fi/toiminta/tule-kuntoon-seniori-luennot/tule-kuntoon-luento. Lähetys alkaa klo 17.00. Luennon voit katsoa myös jälkikäteen samassa osoitteessa.

Lisätietoa luentokiertueesta: Suomen Tule ry, suunnittelija Jaana Hyvönen, puh. 045 195 0818, jaana.hyvonen@suomentule.fi

Lisätietoa luennoista: <http://www.suomentule.fi/toiminta/tule-kuntoon-seniori-luennot/>

Facebook: <https://www.facebook.com/TULE-kuntoon-seniori-luennot-1450203321902062/>