



Tiedote 10.10.2016  
Julkaisuvapaa heti

## **TULE kuntoon, seniori! -luento antaa tietoa tuki- ja liikuntaelinongelmien ennaltaehkäisystä ja itsehoidosta Mikkelissä tiistaina 11.10.2016**

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, osteoporoottiset 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. 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 noin 20 000 € potilasta kohden. 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**

*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!***

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.

Kaikille avoimet ja maksuttomat yleisöluennot järjestetään 14 paikkakunnalla ympäri maata syksyn 2016 aikana. **TULE kuntoon, seniori!** -luento järjestetään **Mikkelissä tiistaina 11.10.2016 klo 18.00** Mikkelin kaupunginkirjaston Mikkelin-salissa, Raatihuoneenkatu 6, 50100 Mikkelin, luennoijana **Mikko Oikarinen**.

Luentoja ennen paikalliset tule-yhdistykset ovat paikalla kertomassa oman yhdistyksen toimintamuodoista muun muassa vertaistuesta.

**Lisätietoa Mikkelin luennosta:** Mikkelin Seudun Selkäyhdistys, Valto Aholainen, puhelin: 040-508 7662



Tiedote 10.10.2016  
 Julkaisuvapaa heti

## Kansainvälinen Tuki- ja liikuntaelinviikko (tule) käynnistyy 12.10.2016!

Kansainvälistä tuki- ja liikuntaelin (tule) -viikkoa vietetään maailmanlaajuisesti **12.-20.10.2016**. Vuoden 2016 teemana on **"Tuki- ja liikuntaelinterveys työkyvyn ylläpitäjänä"**.

Tule-vuosikymmenellä jokaiselle vuodelle teeman määrittelee kansainvälinen tule-järjestö The Global Alliance for Musculoskeletal Health. Tämän vuoden teemalla halutaan muistuttaa tule-terveydestä pitkän työuran, itsenäisen ja kivuttoman elämän mahdollistajana. Suomessa tule-sairaudet ovat suurin menoerä Kelan-korvaamista sairauspäivistä. Esimerkiksi vuonna 2014 korvattiin noin 4,8 miljoonaa sairauspäivää tule-sairauksien takia.

**Viikon aikana vietetään maailmanlaajuisesti** 12.10. reumapäivää, 16.10. selkäpäivää, 17.10. trauma-päivää, 19.10. lasten ja nuorten tule-päivää ja 20.10. luustopäivää.

**Suomessa viikon aikana tule-järjestöt jäsenyhdistyksineen järjestävät valtakunnallisia teemaviikkoja seuraavasti:**

9.-16.10.2016 Reumaviikko teemana **"Liikkeestä hyvinvointia"**, [www.reumaliitto.fi](http://www.reumaliitto.fi)

10.-16.10.2016 Selkäviikko teemana **"Oikaise itsesi ja liiku"**, [www.selkaliitto.fi](http://www.selkaliitto.fi)

17.-23.10.2016 Luustoviikko **"Rakasta luitasi - turvaa tulevaisuutesi"**, [www.luustoliitto.fi](http://www.luustoliitto.fi)

## Syksyn 2016 TULE kuntoon, seniori! -luentopaikkakunnat

Paikkakunta	Pvm.	Klo	Luennoija	Paikka ja osoite
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
<b>Helsinki*</b>	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



Tiedote 10.10.2016  
Julkaisuvapaa heti

				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-senioreluennot/tule-kuntoon-luento](http://www.suomentule.fi/toiminta/tule-kuntoon-senioreluennot/tule-kuntoon-luento). Lähetys alkaa klo 17.00. Luennon voit katsoa myös jälkikäteen samassa osoitteessa.

**Lisätietoa luentokiertueesta:** Suomen Tule ry, toiminnanjohtaja Marja Kinnunen, puh. 050 354 5635, [marja.kinnunen@suomentule.fi](mailto:marja.kinnunen@suomentule.fi)

**Lisätietoa luennoista:** <http://www.suomentule.fi/toiminta/tule-kuntoon-senioreluennot/>

**Facebook:** <https://www.facebook.com/TULE-kuntoon-senioreluennot-1450203321902062/>