SUOMEN TULE
Suomen tuki- ja liikuntaelinliitto ry

Tiedote 17.10.2016
Julkaisuvapaa heti

TULE kuntoon, seniori! -luento antaa tietoa tuki- ja liikuntaelinongelmien ennaltaehkäisystä ja itsehoidosta Helsingissä keskiviikkona 19.10.2016

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 laitoshoitoon.

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, Selkäliitto ry, Suomen Nivelyhdistys ry ja Suomen Luustoliitto 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 **Helsingissä keskiviikkona 19.10.2016 klo 17.00** Helsingin yliopiston Porthania-Sali P1, Yliopistonkatu 3 1 krs. 00100 Helsinki, luennoijana ortopedi **Esko Kaartinen**.

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

Tiedote 17.10.2016
Julkaisuvapaa heti

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

Lisätietoa Helsingin luennosta: Suomen Tule ry, Jaana Hyvönen, puhelin: 045-195 0818

Kansainvälinen Tuki- ja liikuntaelinviikko (tule) käynnistyi keskiviikkona 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
10.-16.10.2016 Selkäviikko teemana **"Oikaise itsesi ja liiku",** www.selkaliitto.fi
17.-23.10.2016 Luustoviikko **"Rakasta luitasi - turvaa tulevaisuutesi",** www.luustoliitto.fi

Syksyn 2016 TULE kuntoon, seniori! -luentopaikkakunnat

Paikkakunta	Pvm.	Klo	Luennoija	Paikka ja osoite
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

Tiedote 17.10.2016
Julkaisuvapaa heti

***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, toiminnanjohtaja Marja Kinnunen, puh. 050 354 5635, marja.kinnunen@suomentule.fi

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

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