TIEDOTE
21.3.2017

Mitä luustollesi kuu-LUU?

Minuutin luustoterveystesti aikuisille

Nyt voit minuutissa tehdä itsellesi sähköisen luustoterveystestin Luustoliiton kotisivuilla.

Koska luusto on elävää kudosta, sen hyvinvointiin kannattaa panostaa koko elämän ajan: liikunta, terveellinen ja monipuolinen ravinto sekä riittävä D-vitamiinin saanti ovat tärkeitä luuston rakentajia. Tupakointi ja runsas alkoholin käyttö lisäävät riskiä sairastua osteoporoosiin. Luuston hyvinvoinnin kannalta on tärkeää muistaa, että luusto tarvitsee myös lepoa.

Testin avulla voit arvioida murtumien ja osteoporoosin todennäköisyyttä sekä tarvettasi elintapamuutoksiin. Lisäksi testi antaa tietoa siitä, olisiko sinun hyvä keskustella lääkärin kanssa osteoporoosin todennäköisyydestä ja tarkemmista luustotutkimuksista.

Pääset testiin tästä: https://e-lomake.fi/lomakkeet/5066/lomake.html?rinnakkaislomake=Suomi (testi on sekä suomen- että ruotsinkielisenä)

Lisätietoja luustoterveydestä Luustoliiton sivuilla: http://www.luustoliitto.fi/

Lisätietoja: toiminnanjohtaja Ansa Holm, Suomen Luustoliitto ry, ansa.holm@luustoliitto.fi, p. 050 303 8129

Lähde: Testi pohjautuu International Osteoporosis Foundationin One-Minute Osteoporosis Risk Test -kysymyksiin