

TIEDOTE 2.10.2018



Luustoterveys ja osteoporoosin hoito

Tiesitkö, että luustosi on elävää kudosta? Entä tiedätkö, miten paljon luustosi tarvitsee kalsiumia päivittäin? Entä oletko kuullut, mistä purkissa oleva D-vitamiini on valmistettu ja miksi luusto tarvitsee D-vitamiinia?

Luuston terveydestä huolehtiminen on tärkeää kaikenikäisenä, sillä arviolta jopa 400 000 suomalaista sairastaa osteoporoosia. Vuosittain suomalaiset saavat noin 40 000 murtumaa, joiden taustalla on osteoporoosi. Osteoporoosi on tärkeää hoitaa, sillä ensimmäisen murtuman jälkeen tulee todennäköisesti seuraava murtuma ja se on yleensä vaikeampi kuin ensimmäinen.

Tervetuloa kuulemaan viimeisintä tietoa luustoterveyden hoidosta! Suomen Luustoliitto ry:n toiminnanjohtaja Ansa Holm kertoo aiheesta ”**Luustoterveys ja osteoporoosin hoito**” ma **8.10. klo 17.00** Hangon kaupungintalon lämpiö (Vuorikatu 1, Hanko). Esitys sisältää käytännön tietoa luustoterveyellisestä ruokavaliosta sekä liikunnan lähtökohdista.

Tilaisuus on kaikille avoin, maksuton ja sisältää kahvitarjoilun.
Järjestäjä: Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry:n Hangon paikallisosasto.

Lisätiedot: Paula Huttunen, puh 050 309 345 tai paulasiskoh@gmail.com.

LuustoViikko
15.–21.10.2018

RAKASTA
LUITASI