



Tiedote 2.3.2017  
Julkaisuvapaa heti

## TULE kuntoon, seniori! -luennot käynnistyvät tiistaina 7.3.2017

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.

### Tuki- ja liikuntaelinongelmat tulevat yhteiskunnalle 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.

### *Yli 65-vuotiaille suomalaisille sattuu vuosittain*

- 100 000 kaatumistapaturmaa, joista valtaosa tapahtuu kotona sisällä tai kotipihaassa. Näistä noin 40 000 kaatumistapaturmaa vaatii sairaalahoitoa.
- Noin 8 000 lonkkamurtumaa (v. 2015) ja näistä valtaosa on seurausta kaatumisista.

## 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 Selkäliitto ry* järjestävät yhteistyössä valtakunnallisen luentokiertueen nimeltä **TULE kuntoon, seniori!** Luentokiertue alkoi syksyllä 2016 ja niitä pidettiin neljällätoista paikkakunnalla. Luennot tavoittivat 1 400 tuki- ja liikuntaelinterveydestä kiinnostunutta kuulijaa eri puolilla Suomea.

Luennoilla 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. Luentoja ennen on mahdollisuus tutustua yhteistyössä mukana olevien paikallisten tule-yhdistysten toimintaan.

Kaikille avoimia ja maksuttomia yleisöluentoja järjestetään kevään aikana 10 paikkakunnalla. Luentokiertue käynnistyy **Siilinjärveltä tiistaina 7.3.2017 klo 17.00** Ahmon koulun auditoriossa, Ahmontie 1, 71800 Siilinjärvi, luennoitsijana toimii fysioterapeutti Eeva-Liisa Julkunen. Luentokiertueen toteuttamisen mahdollistaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskuskuksen (STEA) tuki.



Tiedote 2.3.2017  
Julkaisuvapaa heti

### Kevään 2017 TULE kuntoon, seniori! -luentopaikkakunnat

Paikkakunta	Pvm.	Klo	Luennoija	Paikka ja osoite
Siilinjärvi	7.3.2017	17.00	Eeva-Liisa Julkunen	Ahmon koulun auditorio Ahmontie 1, 71800 Siilinjärvi
Seinäjoki	20.3.2017	18.00	Sami Saari	Seinäjoen kirjaston Jaaksi-sali Alvar Aallon katu 14, 60100 Seinäjoki
Uusikaupunki	28.3.2017	18.00	Paulina Iiskala	Uudenkaupungin yhtenäiskoulu, Viikaisten auditorio Viikaistenkatu 3, 23500 Uusikaupunki
Helsinki	3.4.2017	17.30	Iiris Salomaa	Kampin palvelukeskus Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki
Polvijärvi	11.4.2017	18.00	Eeva-Liisa Julkunen	Polvijärven koulukeskuksen B-talon auditorio Polvijärventie 6, 83700 Polvijärvi
Varkaus	27.4.2017	18.00	Riikka Sabat	Warkaus-Sali Kauppatori 6, 78250 Varkaus
Lahti	5.5.2017	16.00	Aila Peräjoki	Lahden seurakuntatalon seurakuntasali Kirkkokatu 5, 15110 Lahti
Kotka	10.5.2017	17.30	Iiris Salomaa	Kyminsuun Sali Eteläinen Karjalantie 3, 48600 Kotka
Nivala	16.5.2017	18.00	Eeva-Liisa Julkunen	Niva-Kaijan koulun auditorio Kalliontie 47, 85500 Nivala
Kemi				Paikka ja aika avoin.

#### Lisätietoa luentokiertueesta:

toiminnanjohtaja Marja Kinnunen, puh. 050 354 5635, [marja.kinnunen@suomentule.fi](mailto:marja.kinnunen@suomentule.fi)  
suunnittelija Jaana Hyvönen, puh. 045 195 0818, [jaana.hyvonen@suomentule.fi](mailto: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/>