

## MAAILMANLAAJUINEN TULE-TOIMINTAVIIKKO 12.-20.10.2020 KÄYNNISTYY: "LIKUTETAAN ITSEÄMME!"

Maailmanlaajuinen Tule-toimintaviikko käynnistyy maanantaina 12.10.2020. Tule-toimintaviikon tarkoituksena on saada ihmiset ajattelemaan omaa tuki- ja liikuntaelinterveyttään sekä saada näkyviin tietoa tule-ongelmista ja -sairauksista.

Korona-pandemian aikana on tärkeää tukea tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä liikkumalla tai jumppaamalla. Varsinkin ikäihmisten ja riskiryhmiin kuuluville toimintakyvyn ylläpitäminen on ollut hankalaa liikuntaryhmien ollessa tauolla tai suljettuna kokonaan. Myös hoitoa ja kuntoutusta on saanut rajoitetusti tai niiden aloittamista on siirretty tuonnemmaksi. Nämä vaikuttavat tule-ongelmaisten arkeen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Järjestöt, kunnat ja erilaiset liikuntaa järjestävät yritykset ovat vieneet toimintoja verkkoon ja tuottaneet paljon jumppaohjeita, -videoita sekä useat potilasjärjestöt ovat aukaisseet omat verkossa toimivat vertaisryhmänsä kaikille avoimiksi keskusteluryhmiiksi. Tämä on auttanut niitä, jotka ovat hyödyntäneet jo aikaisemminkin verkkoa, mutta näiden palveluiden ulkopuolelle jääneiden toimintakyvyn ja henkisen hyvinvoinnin jaksamisesta on huolehdittava ja se jää useimmiten korona-aikana läheisten ja kotihoidon varaan. Toimintakyvyn ylläpitämiseen meistä jokainen voi vaikuttaa itse lisäämällä arkeensa liikuntaa, kotona tehtäviä jumppia ja huolehtimalla lihasvoiman kunnosta oman kuntonsa ja jaksamisensa mukaisesti. Arjen askareet, esim. imuroiminen ja pölyjen pyyhkiminen, ovat oivallista arkiliikuntaa.

- **Jumppaohjeita** kootusti verkossa: <https://suomentule.fi/tule-terveys/miten-voin-edistaa-omaa-tule-terveyttani/apua-arkeen-ja-toimintakyvyn-yllapitamiseen-poikkeustilanteessa/jumppaohjeita/>
- **Jumppavideoita** kootusti verkossa: <https://suomentule.fi/tule-terveys/miten-voin-edistaa-omaa-tule-terveyttani/apua-arkeen-ja-toimintakyvyn-yllapitamiseen-poikkeustilanteessa/jumppavideoita/>

### Tule-toimintaviikon aikana vietetään

- **Selkäviikkoa 12-18.10.20, jonka aikana vietetään Maailmanlaajuista selk päivää 16.10.2020** Suomessa teemana "Back on Track" – "Selkä taas liikkeelle", jolla kannustetaan ihmisiä liikkeelle ja

---

huolehtimaan selän hyvinvoinnista.

Voit osallistua Selkäpävän ja -viikon tapahtumiin myös somessa Jaa oma kuvasi tai tarinasi ja kerro, miten sinä huolehdit selkäsi hyvinvoinnista.

Lisä hashtag: #selkäviikko #selkätaasliikkeelle #backontrack #worldspineday #selkäliitto

**Lisätietoa Selkäviikon tapahtumista** löydät Selkäliiton sivuilta <https://selkakanava.fi/selkaviikko>

- ***Maailmanlaajuista traumapäivä 17.10.2020***
- ***Maailmanlaajuista lasten ja nuorten tule-sairauksien päivä 19.10.2020***
- ***Luustoviikkoa 19.-25.10.2020, jonka aikana vietetän Maailmanlaajuista osteoporoosipäivä 20.10.2020***

Suomessa teemana on tänä vuonna **osteoporoosin tunnistaminen**. IOF eli kansainvälinen osteoporoosijärjestö haluaa vahvistaa laajalti osteoporoosin näkyvyyttä. Myös Suomessa viestitän tulevina vuosina vahvasti osteoporoosista sekä osteoporoosin hyvästä hoidosta.

**Maailman osteoporoosipäivänä 20.10.** vietetän **Valkoisen Paidan Päivän**, joka muistuttaa itseämmä ja läheisiämmä luustoterveydestä. Pukeudutaan kaikki siis yhdessä valkoiseen! Voit julkaista teemapäivän kuvia sosiaalisessa mediassa tunnisteilla #valkoisenpaidanpäivä ja #rakastaluitasi #luustoliitto

**Lisätietoa Luustoviikon tapahtumista** löydät Luustoliiton sivuilta <https://luustoliitto.fi/luustoliitto/luustoviikko/>

---

*Tuki- ja liikuntaelinliitto TULE ry on yhteistyöelin, joka luo edellytyksiä tule-terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi sekä tule-sairauksien ja niistä aiheutuvien ongelmien vähentämiseksi. TULE ry:n jäsenyhteisöinä on 17 valtakunnallista tuki- ja liikuntaelinterveyden organisaatiota. Jäsenet ovat kansalais-, potilas-, asiantuntija- ja ammattilaisjärjestöjä, joissa on noin 58 000 henkilöjäsentä tai toimijaa.*

**Jäsenemme:**

*Fysioterapia-alan Näkövammaiset ry, Huoltoliitto ry, Invalidiliitto ry, Koulutettujen Hierojien Liitto ry, Kuntoutussäätiö, Selkäliitto ry, Suomen Fysiatryhdistys ry, Suomen Kiropraktikkoliitto ry, Suomen Kuntoutusyritykset ry, Suomen Luustoliitto ry, Suomen Naprapaattiyhdistys ry, Suomen Nivelyhdistys ry, Suomen Ortopediyhdistys ry, Suomen Osteopaattiliitto ry, Suomen Sjögrenliitto ry, Työfysioterapeutit ry, Työterveyslaitos*