

På Tules-aktivitetsdagen tränar vi balansen och överräcker ett ställningstagande för god hälsa i rörelseorganen hos kommuninvånare till kommunens beslutsfattare

Tisdagen den **13 oktober 2009** gör vi ett ryck för god balans och god hälsa i stöd- och rörelseorganen. **För femte gången** anordnar projektet Rörelseorganens årtionde en landsomfattande Tules-aktivitetsdag¹. Samtidigt firas det faktum att projektet nu är inne på sitt tionde verksamhetsår. Också i år ligger aktivitetsdagens fokus på balansen. En god balans är grundförutsättningen för att vi ska kunna röra utan att behöva vara rädda för att ramla omkull. En god balans främjar funktionsförmågan i rygg, leder och andra stöd- och rörelseorgan samtidigt som den förebygger osteoporotiska frakturer.

Man kan undvika ödesdigra fallolyckor genom att träna balansen. Över 1 000 finländare dör årligen till följd av onödiga fallolyckor. Om balansen är dålig blir det svårare att klara av de dagliga sysslorna, i synnerhet om besvären i rörelseorganen begränsar kontrollen av kroppens rörelsebanor. Balansen är en inlärd färdighet, som dock kan rosta. Oavsett ålder är det viktigt med regelbunden balansträning för att balansförmågan ska förbli så god som möjligt livet igenom.

I Tules-aktivitetsdagen deltar **Suomen Nivelyhdistys, Osteoporosförbundet i Finland, Reumaförbundet i Finland och Finlands Ryggförbund** tillsammans med sina medlemsföreningar. Med gemensamma krafter anordnar dessa organisationer evenemang på närmare 70 orter i år. En förteckning över de orter där evenemang ordnas finns i slutet av detta meddelande. Under evenemangen delar vi ut postkort med balansövningar för att göra det enkelt för var och en att träna sin balans. Balanskortet finns också översatt till svenska. På kortet är det **Mauno Mansikka**, en figur skapad av **Jope Pitkänen**, som tränar upp sin balans. På adress www.tules-vuosikymmen.org/Tilaisuuksia/ finns bilder som medierna kan ladda ner för att använda i sin bevakning av Tules-aktivitetsdagen. Eftersom Reumaförbundet i Finland äger upphovsrätten till bilderna, bör medierna särskilt överenskomma om användning av dessa bilder i andra sammanhang.

Under evenemangen lockas deltagarna att delta i en balanstävling. På varje ort lottar arrangörerna ut en SensAir-balanskudde donerad av **Respecta**. Deltagarna ges också möjlighet att testa kudden under evenemangen.

Fokus på god hälsa i rörelseorganen hos kommuninvånare

De organisationer som deltar i genomförandet av aktivitetsdagen kommer att överrätta ett **ställningstagande för främjande av rörelseorganens hälsa** hos kommuninvånarna. Syftet med ställningstagandet är att i en anda av samarbete påminna kommunerna om deras roll i det förebyggande arbetet, eftersom detta är det mest kostnadseffektiva sättet att påverka en god hälsa i rörelseorganen på lång sikt. Förebyggande av sjukdomar i stöd- och rörelseorganen bör beaktas i allt kommunalt beslutsfattande och i kommunernas serviceutbud, ända från rådgivningsbyrån för barnavård till ålderdomshemmet. Ställningstagandet överrätts även till förvaltnings- och kommunminister **Mari Kiviniemi**. Ställningstagandet publiceras den 12 oktober på adress: www.tules-vuosikymmen.org/Tilaisuuksia/Toimintaviikko/toimintapaiva.html. Ställningstagandet har också blivit översatt till svenska.

¹ Ordet *tules* som förekommer i texten är en förkortning av den finska benämningen på sjukdomar i stöd- och rörelseorganen – tuki- ja liikuntaelinsairaudet.

Rörelseorganens årtionde

Över en miljon finländare har symptom i stöd- och rörelseorganen. Drygt hälften av dessa har funktionella men av sina symptom. Sjukdomar i stöd- och rörelseorganen är den vanligaste orsaken till läkarbesök och den näst vanligaste orsaken till arbetsförmåga. Projektet Rörelseorganens årtionde verkar i nästan 100 länder. Målet är att öka medvetenheten om de samhällseliga problem som rörelseorganens sjukdomar förorsakar, att effektivisera förebyggande och vård av rörelseorganens sjukdomar, att förbättra de insjuknades delaktighet i beslut som rör deras egen vård och att öka kunskapen om rörelseorganens sjukdomar. I Finland är det Tules-ligan som leder projektet medan Reumaförbundet i Finland ansvarar för det praktiska genomförandet. Mera information om projektet finns på adress: www.tules-vuosikymmen.org.

Den Tules-aktivitetsdag som nu firas ingår i den aktivitetsvecka som Rörelseorganens årtionde firar varje år mellan den 12 och 20 oktober. Under veckan infaller också de internationella osteoporos-, reumatiker- och ryggdagarna. Förutom de föreningar som har anmält sitt deltagande i Tules-aktivitetsdagen kommer också närmare 70 hälsocentraler som hör till nätverket för Rörelseorganens årtionde att delta i evenemanget.

Balansjippon anordnas på följande föreningsorter (på de svärtade orterna överräcks dessutom ett ställningstagande för god hälsa i rörelseorganen hos kommuninvånarna till kommunens beslutsfattare):

Björneborg, Borgå, Eno, Esbo, Etseri, Eura, Forssa, Fredrikshamn, Haapavesi, Heinola, Helsingfors, Himango, Hyvinge, Idensalmi, Imatra, Jockas, Joensuu, Jämsä, Kangasniemi, Karleby, Kemi, Kerimäki, Kervo, Keuru, Kides, Korpilax, Kouvola, Kuhmo, Kuopio, Kyrkslätt, Lahtis, Lampis, Lojo, Lovisa, Muhos, Nokia, Nummela, Nyslott, Nystad, Outokumpu, Parikkala, Polvijärvi, Rovaniemi, Seinäjoki, Siikalatva, S:t Michel, Sulkava, Suomussalmi, Suonenjoki, Tammerfors, Tavastkyro, Tavastehus, Tervola, Toholampi, Toijala (Akaa), Torneå, Träskända, Tusby, Uleåborg, Valkeakoski, Vichtis, Viiala, Villmanstrand, Vuolijoki, Äänekoski, Åbo.

Adresser till de evenemang som ordnas på orterna ovan finns fr.o.m. den 12 oktober på adress: www.tules-vuosikymmen.org/Tilaisuuksia/Toimintaviikko/toimintapaiva.html

Utöver ovannämnda orter överräcks ställningstagandet också på följande orter:

Brahestad, Harjavalta, Haukipudas, Huittis, Janakkala, Jyväskylä, Joutsa-Luhanka, Kemi, Keminmaa, Kihniö, Kotka, Kurikka, Lieksa, Nakkila, Pemark, Parkano, Punkalaidun, Pyhäsalmi, Rautjärvi, Salo, Simo, Vanda, Övertorneå.

Kontakta mig för kontaktuppgifter till de orter där evenemang ordnas. Jag ger gärna mera information om evenemangen under aktivitetsdagen.

Mikko Väisänen
projektsekreterare
Rörelseorganens årtionde, Reumaförbundet i Finland
mikko.vaisanen@reumaliitto.fi
040 510 7488