

Tules-toimintapäivänä pysytään tule-tasapainossa ja luovutetaan kannanotto kuntalaisten tule-terveyden puolesta kuntapäätäjille

Tiistaina **13.10.2009** tempaistaan hyvän tasapainon ja tuki- ja liikuntaelinten (tule) terveyden puolesta. Kansainvälinen tules-vuosikymmen-hanke järjestää **jo viidettä kertaa** valtakunnallisen Tules-toimintapäivän. Samalla juhlistetaan Tules-vuosikymmenen 10. toimintavuotta. Tänäkin vuonna toimintapäivässä korostetaan tasapainon tärkeyttä. Hyvä tasapaino on turvallisen liikkumisen perusedellytys. Se edistää selän, nivelten ja muiden tuki- ja liikuntaelinten toimintakykyä sekä ehkäisee osteoporoottisia murtumia. Tasapainoharjoittelulla voidaan välttää kohtalokkaita kaatumisia. Turhien kaatumisten takia kuolee yli 1000 suomalaista vuodessa. Huono tasapaino voi haitata arjessa selviytymistä, etenkin jos tule-oireet rajoittavat liikeratojen hallintaa. Tasapaino perustuu harjoittelemalla opittuun taitoon, joka voi ruostua. Säännöllinen tasapainoharjoittelu on tärkeää kaikenikäisille, jotta tasapainokyky säilyy mahdollisimman hyvänä läpi elämän.

Toimintapäivänä lanseerataan uusi käsite "**tule-tasapaino**", joka korostaa samanaikaisesti tuki- ja liikuntaelinten toimivuutta ja tasapainon merkitystä. Tules-toimintapäivän toteutukseen osallistuvat **Suomen Nivelyhdistys, Suomen Osteoporoosiliitto, Suomen Reumaliitto ja Suomen Selkäliitto** jäsenyhdistyksineen. Tänä vuonna toimintapäivää vietetään lähes 70 paikkakunnalla yhdistetyin voimin. Tempauspaikkakuntien luettelo on tiedotteen lopussa. Tempauksissa on jaossa postikortiksi taitettuja tasapaino-ohjeita, joiden avulla jokaisen on helppo harjoittaa tasapainoaan. Tasapainokortti on käännetty myös ruotsiksi. Kortissa tasapainoilee **Jope Pitkäsen** luoma hahmo **Mauno Mansikka**. Tiedotusvälineet voivat ladata Maunon kuvia Tules-toimintapäivän uutisointia varten osoitteesta: www.tules-vuosikymmen.org/Tilaisuuksia/Toimintaviikko/toimintapaiva.html. Muissa yhteyksissä kuvien käytöstä on sovittava etukäteen Suomen Reumaliiton kanssa, jolla on kuvien käyttöoikeus. Lisäksi ihmisiä houkutellessaan osallistumaan tule-tasapainokilpailuun, jossa arvotaan **Respectan** lahjoittama SensAir-tasapainotyyny kaikilla tempauspaikkakunnilla. Tempauksissa voi myös kokeilla tyynyn käyttöä.

Huomio kuntalaisten tule-terveyteen

Kunnanpäätäjille luovutetaan Tules-toimintapäivänä toteuttajajärjestöjen **kannanotto kuntalaisten tule-terveyden edistämiseksi**. Kannanotolla halutaan rakentavan yhteistyön hengessä muistuttaa, että kunnilla on keskeinen rooli asukkaidensa tule-terveyden edistämisessä. Kannanotossa korostetaan ennaltaehkäisevän työn tärkeyttä, sillä se on kustannustehokkain tapa vaikuttaa kuntalaisten tule-terveyteen pitkällä aikavälillä. Tule-sairauksien ehkäisy tulee huomioida kaikessa kunnallisessa päätöksenteossa ja palveluntarjonnassa aina neuvolasta vanhainkotiin. Kannanotto luovutetaan myös hallinto- ja kuntaministeri **Mari Kiviniemelle**. Kannanotto julkaistaan 12.10. osoitteessa: www.tules-vuosikymmen.org/Tilaisuuksia/Toimintaviikko/toimintapaiva.html. Kannanotto on käännetty myös ruotsiksi.

Kansainvälinen tules-vuosikymmen

Yli miljoonalla suomalaisella on tuki- ja liikuntaelinoireita. Heistä runsaalla puolella on oireistaan toiminnallista haittaa. Tule-sairaudet ovat yleisin syy lääkarissäkäyntiin ja toiseksi yleisin syy työkyvyttömyyteen. Kansainvälinen tules-vuosikymmen-hanke toimii lähes 100 maassa. Tavoitteena on lisätä tietoisuutta tule-sairauksien (tules) aiheuttamista yhteiskunnallisista ongelmista, tehostaa tule-sairauksien ehkäisyä ja hoitoa, helpottaa sairastavien aktiivista

osallistumista omaa hoitoaan koskeviin päätöksiin ja parantaa tule-sairauksien tuntemusta. Suomessa hanketta ohjaa Tules-liiga ja toteutuksesta vastaa Suomen Reumaliitto. Lisätietoa hankkeesta saa osoitteesta: www.tules-vuosikymmen.org.

Sanastoa:

tuki- ja liikuntaelin = tule
tuki- ja liikuntaelinterveys = tule-terveys
tuki- ja liikuntaelinsairaus = tule-sairaus tai tules

Nyt vietettävä Tules-toimintapäivä on osa Kansainvälisen tules-vuosikymmenen toimintaviikkoa 12.–20.10. Viikon aikana juhlistetaan myös maailman osteoporoosi-, reuma- ja selkäriveikköjä. Yhteistyöyhdistysten ohella Tules-toimintapäivän viettoon on ilmoittautunut lähes 70 terveyskeskusta, jotka kuuluvat Tules-vuosikymmenen toimintaverkostoa.

Tule-tasapainotempaus järjestetään seuraavilla yhdistyspaikkakunnilla (lihavoiduilla myös luovutetaan kannanotto kuntalaisten tule-terveyden puolesta kuntapäätäjille):

Eno, **Espoo**, Eura, **Forssa**, Haapavesi, **Hamina**, **Heinola**, Helsinki, **Himanka**, **Hyvinkää**, Hämeenkyrö, **Hämeenlinna**, **Iisalmi**, **Imatra**, Joensuu, **Juva**, **Jämsä**, Järvenpää, **Kangasniemi**, **Kemi**, **Kerava**, **Kerimäki**, **Keuruu**, **Kirkkonummi**, **Kitee**, **Kokkola**, Korpilahti, **Kouvola**, Kuhmo, Kuopio, **Lahti**, Lammi, **Lappeenranta**, **Lohja**, **Loviisa**, **Mikkeli**, **Muhos**, **Nokia**, Nummela, **Oulu**, **Outokumpu**, **Parikkala**, **Polvijärvi**, **Pori**, **Porvoo**, **Rovaniemi**, **Savonlinna**, **Seinäjoki**, **Siikalatva**, **Sulkava**, Suomussalmi, **Suonenjoki**, **Tampere**, Tervola, **Toholampi**, **Toijala** (Akaa), **Tornio**, **Turku**, Tuusula, **Uusikaupunki**, **Valkeakoski**, Vihti, Viiala, Vuolijoki, **Ähtäri**, **Äänekoski**

Paikkakuntakohtaiset tempausten osoitteet ja ajankohdat löytyvät 12.10. alkaen osoitteesta: www.tules-vuosikymmen.org/Tilaisuuksia/Toimintaviikko/toimintapaiva.html

Yllä mainittujen ohella myös seuraavilla paikkakunnilla luovutetaan kannanotto:

Harjavalta, Haukipudas, Huittinen, Janakkala, Joutsa-Luhanka, Jyväskylä, Keminmaa, Kihniö, Kotka, Kurikka, Lieksa, Nakkila, Paimio, Parkano, Punkalaidun, Pyhäsalmi, Raahe, Rautjärvi, Salo, Simo, Tornio, Vantaa, Ylitornio.

Paikkakuntakohtaisia yhteystietoja voi kysyä minulta. Annan mielelläni lisätietoja Tules-toimintapäivän vietosta.

Mikko Väisänen
projektisihteeri
Tules-vuosikymmen, Suomen Reumaliitto
mikko.vaisanen@reumaliitto.fi
040 510 7488