

TIEDOTE
19.10.2020

Luustoviikko 19.-25.10.2020:

Osteoporoosi on heikosti tunnistettu kansansairaus – Itsehoidolla ehkäistään murtumia tehokkaasti

Osteoporoosia sairastaa noin 400 000 suomalaista, joista iso osa ei tiedä sairaudestaan. Tunnistamaton ja hoitamaton osteoporoosi altistaa luunmurtumille, vaikeuttaa selviytymistä arjessa ja voi lisätä kuoleman riskiä. Luustoviikkoa vietetään Suomessa 19.-25.10.2020. Viikon teemana on tänä vuonna osteoporoosin tunnistaminen ja itsehoito. Hyvä hoito saavuttaa vasta pienen osan osteoporoosia sairastavista, todetaan Luustoliitosta.

Noin 40 000 suomalaista saa vuosittain osteoporoosisperäisen murtuman. Vaikka murtumat hoidetaan Suomessa hyvin, jää osteoporoosi usein diagnosoimatta. Suuri osa osteoporoosia sairastavien murtumista olisi ehkäistävissä, jos osteoporoosia sairastava saisi diagnoosin ja hoidon ja tämän lisäksi kuntoutuja saisi riittävästi tietoa, tukea ja kuntoutusta.

Luustoliitto järjestää vuosittaisen Luustoviikon 19.-25.10. Teemana on tällä kertaa osteoporoosin tunnistaminen ja itsehoito. Hyvä osteoporoosin hoito kuuluu kaikille, mutta toteutuu vasta harvan sairastuneen kohdalla.

Osallistu Luustoviikon tapahtumiin:

- **19.10. Luustoliitto julkaisee osteoporoosin itsehoitopolku -verkkotyökalun** osteoporoosia sairastavien ja heitä työssään kohtaavien terveysalan työntekijöiden tueksi. [Tutustu itsehoitopolkuun & löydä tietoa ja tukea verkossa!](#)
- **20.10. on Valkoisen paidan päivä ja Maailman osteoporoosipäivä**, jolloin pukeudutaan valkoiseen ja lisätään tietoutta luustosta jakamalla sosiaalisessa mediassa omakuvia #valkoisenpaidanpäivä #rakastaluitasi ja #luustoviikko -aihetunnisteilla. Mukana mm. eduskunnan osteoporoosiryhmän **Paula Risikko** ja **Sari Sarkomaa**
- [Tee Luustotesti verkossa](#) ja selvitä, onko sinulla osteoporoosille altistavia riskitekijöitä. Jaa tietoa Luustotestistä myös eteenpäin somessa!

Osteoporoosi on etenevä sairaus, joka hoitamattomana aiheuttaa yleensä uusia, entistä vaikeampia murtumia. Osteoporoosin hyvän hoidon ja omien toimenpiteiden avulla osteoporoosi voidaan kuitenkin pysäyttää. Koskaan ei ole liian myöhäistä vaikuttaa luuston terveyteen!

Rakasta luitasi – Turvaa tulevaisuutesi!

#rakastaluitasi #luustoviikko #valkoisenpaidanpäivä

Lisätiedot ja haastattelupyynnöt:

Ansa Holm
Toiminnanjohtaja
Luustoliitto

ansa.holm@luustoliitto.fi

p. 050 303 8129
www.luustoliitto.fi

