

VUOSIKERTOMUS 2018

Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö

UKK-instituutti

Sisältö

| | |
|--|----|
| YLEISTÄ | 3 |
| Johtajan katsaus | 3 |
| UKK-instituutin toiminnan kuvaus | 4 |
| STRATEGISET PAINOALUEET | 5 |
| 1. Fyysisen aktiivisuuden, paikallaanolon ja kunnon seuranta | 5 |
| 2. Liikunta lääkkeenä | 7 |
| 3. Liikkumisen turvallisuus | 9 |
| TOIMINTA NUMEROINA | 11 |
| Talous | 11 |
| Asiakkaat | 11 |
| PROSESSIT | 12 |
| Tutkimus | 12 |
| Kumppanit | 12 |
| Viestintä- ja koulutustoiminta | 12 |
| Palvelutoiminta | 15 |
| Laboratorio | 15 |
| VOIMAVARAT | 16 |
| Hallinto | 16 |
| Henkilöstö | 16 |
| Tyky- ja virkistystoiminta | 16 |
| Henkilöstökoulutus | 16 |
| LIITTEET | 18 |

YLEISTÄ

Johtajan katsaus

UKK-instituutin vuoden 2018 merkittävimpiä toimenpiteitä oli Vaikuttavaa elintapaohjausta sosiaali- ja terveydenhuoltoon poikkihallinnollisesti (VESOTE) -hanke. VESOTE oli yksi STM:n rahoittamista hallituksen kärkihankkeista Edistetään terveyttä ja hyvinvointia sekä vähennetään eriarvoisuutta -kärkihankkeen Hyvät käytännöt pysyvään käyttöön -projektissa. VESOTE-hanke vahvisti ja kehitti sosiaali- ja terveydenhuollossa vaikuttavaa ja tavoitteellista elintapaohjausta. UKK-instituutin johtamassa laajassa konsortiossa oli mukana kymmenen sairaanhoitopiiriä ja viisi järjestötoimijaa. Hankkeessa koulutettiin lähes 2500 toimijaa 11 maakunnan alueelta toteuttamaan elintapaohjausta liikkumisen, ravitsemuksen ja unen osalta. Hankkeessa kehitettiin maakunnallisesti elintapojen objektiivista mittaamista sekä rakennettiin paikallisesti hoitopolkuja ja elintapaneuvonnan palvelutarjottimia eli eräänlaisia virtuaalisia elintapapoliklinikoita.

Instituutin tutkimustoiminta oli tuottoisaa. Vertaisarvioitujen kansainvälisten alkuperäisjulkaisujen ja katsausten määrä säilyi hyvällä tasolla. Vuoden merkittävin tutkimuksellinen hanke oli yhteistyössä Jyväskylän yliopiston ja paikallisten kumppanien kanssa toteutettu Lasten ja nuorten liikuntakäyttämistä selvittävä LIITU-tutkimus. UKK-instituutti vastasi lähes 3000 oppilaan fyysisen aktiivisuuden, paikkalaanolon ja unen mittauksista 169 koulussa eri puolilla maata. Tutkimuksessa mitattiin 1-, 3-, 5-, 7- ja 9-luokkalaista oppilaita, joista ekaluokkalaisten osallistuivat tutkimukseen ensimmäistä kertaa. Ensimmäistä kertaa toteutettiin myös unen objektiiviset mittaukset. Tutkimuksen tulosten mukaan lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus vähenee merkittävästi oppivelvollisuusiän aikana – ekaluokkalaisten liikkumassa vielä yli puolet valveaoloajastaan yhdeksäsluokkalaisten viettävät yli 2/3 valveaoloajastaan istuen, maaten tai paikallaan seisten.

Instituutin keskeinen tehtävä on tutkitun terveystieteen jalkauttaminen yhteistyössä terveys- ja liikunta-alan järjestöjen kanssa. Toimintavuonna itseopiskeltavia tai ohjattuja verkkokoulutuksia oli kuusi kappaletta. Vuoden aikana toteutettiin myös useita monimuotokoulutuksia, jotka sisälsivät lähipäivän, ohjattua verkko-opiskelua ja itsenäistä työskentelyä. Monipuolisen verkkokoulutuksen avulla pyritään tavoittamaan entistä suuremmat kohderyhmät terveystieteen täydennyskoulutuksessa sekä liikunta- ja sote-alan peruskoulutuksissa. Kaikkiaan vuoden aikana toteutui yli sata koulutustilaisuutta.

Instituutti on kehittänyt systemaattisesti verkkosivujaan tärkeimpänä viestintäkanavanaan. UKK-instituutin verkkosivujen kävijämäärät kasvoivat edellisestä vuodesta noin 10 prosenttia, ja palveluun tehtiin yli 417 000 käyntiä, joiden aikana katseltiin yli miljoonaa verkkosivua. Suosituimpia sisältöjä olivat Testaa liikkumisesi -liikuntapiirakkasovellus ja terveystieteen suosituimmat eri ikäryhmille. Facebook-sivujen tykkääjien määrä kasvoi toimintavuonna 22 % ja ylitti 3000 tykkääjän määrän. Vuoden aikana julkaistut 400 päivitystä saivat yhteensä yli 800 000 näytökertaa. Twitter-tilin seuraajamäärä nousi 44 % nousten vuoden lopussa lähes 1600 seuraajaan. Vuonna 2018 julkaistiin 440 twiittiä, joille kertyi yhteensä lähes 600 000 lukukertaa.

UKK-instituutti työsti toimintavuonna uuden strategian. Strategia uudistus terävöittää UKK-instituutin tulevaisuuden toimintaa, mutta sisällön painoalueet säilyvät lähes ennallaan. Uusi strategiakausi alkaa 1.1.2019 ja strategiakauden kestoksi on määritelty 5 vuotta. Instituutin hallinnossa tapahtui myös muutoksia päivittyneiden tietosuojamääräysten, uudistuneen verkkoyhteyden sekä vaihtuneen sähköposti-järjestelmän takia.

UKK-instituutin toiminnan kuvaus

UKK-instituutin tarkoitus ja perustehtävä

UKK-instituutti on terveys- ja liikunta-alan tutkimus- ja asiantuntijakeskus, jota ylläpitää Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö.

UKK-instituutti edistää väestön terveyttä ja toimintakykyä vähentämällä liikkumattomuutta, liikuntavammoja ja vapaa-ajan tapaturmia sekä lisäämällä terveysliikuntaa.

Toiminta-ajatus

UKK-instituutin tehtävänä on tuottaa tutkittuja ja vaikuttavia käytäntöjä terveysliikunnan edistämiseen, paikallaanolon vähentämiseen sekä liikuntavammojen ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyyn.

Painoalueet

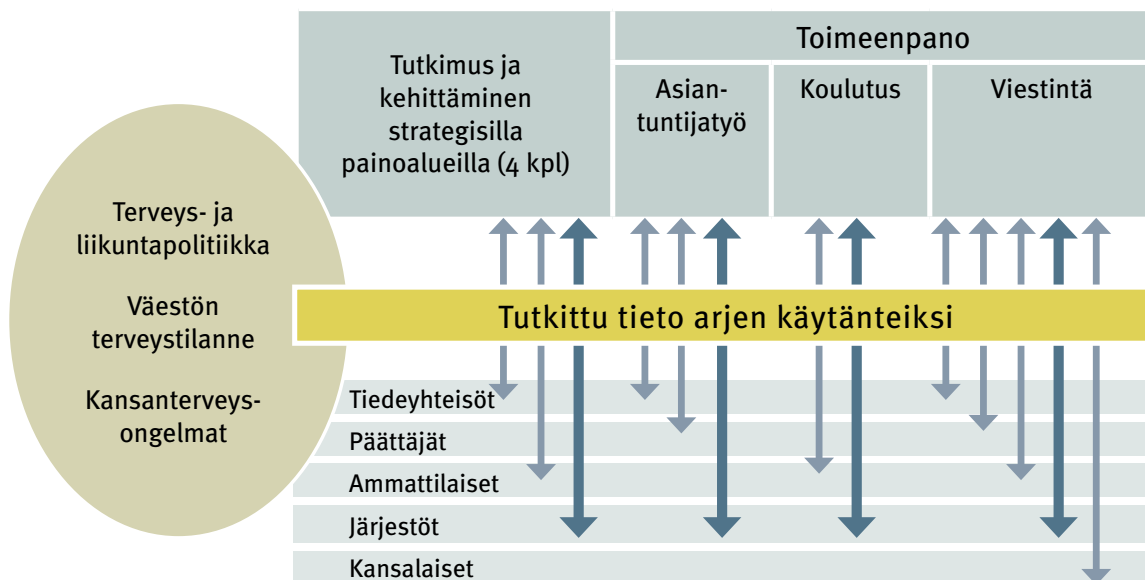
UKK-instituutissa on kolme toisiaan täydentävää painoaluetta:

1. Fyysisen aktiivisuuden, liikkumattomuuden ja kunnon seuranta
2. Liikunta lääkkeenä
3. Liikkumisen turvallisuus

Prosessit ja rakenteet

UKK-instituutin toiminnassa yhdistyy tasapainoisesti tutkimus, asiantuntija- ja kehittämistoiminta, koulutus ja viestintä. Nämä toiminnot läpäisevät kaikki terveysliikunnan edistämisen painoalueet.

UKK-instituutin toimintaprosessi terveysliikunnan edistämässä



STRATEGISET PAINOALUEET

1. Fyysisen aktiivisuuden, paikallaanolon ja kunnan seuranta

UKK-instituutti arvioi ja seuraa järjestelmällisesti eri väestöryhmien fyysistä aktiivisuutta, paikallaanoloa ja kuntoa sekä tiedottaa niistä päättäjille, asiantuntijoille ja kansalaisille. Lisäksi kehitetään uusia luotettavia fyysisen aktiivisuuden, paikallaanolon ja kunnan mittausten menetelmiä ja edistetään niiden yhtenäistä käyttöönottoa terveydenhuollon ja liikunta-alan asiakastyössä. Tavoitteena on myös tuottaa eri-ikäisille kohdennettuja, tutkittuun tietoon perustuvia kustannustehokkaita toimintamalleja liikkumisen lisäämiseksi ja paikallaanolon vähentämiseksi.

Maaliskuussa 2018 julkaistiin ensimmäinen suomalainen selvitys väestön vähäisen fyysisen aktiivisuuden, runsaan istumisen ja huonon fyysisen kunnan yhteiskunnallisista kustannuksista. UKK-instituutin asiantuntijat koordinoivat tätä monitieteistä hanketta, jonka tulokset julkaistiin Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarjassa 31/2018. Liikkumattomuuden vuosittaiset yhteiskunnalliset kustannukset terveydenhuollon ja tuottavuuden osalta ovat useita miljardeja euroja ja kasvavat väestön ikääntymisen ja sairastavuuden lisääntymisen myötä.

Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) on tukenut väestön (lapset ja nuoret, työikäiset, ikääntyneet) liikkumisen, paikallaanolon ja fyysisen kunnan seurantaan objektiivisilla menetelmillä osana tiedolla johtamisen strategiaansa. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa -tutkimuksessa liikemittaritaukukset toteutettiin ensimmäisen kerran vuonna 2016 (LIITU 16). Uusi LIITU-tutkimus käynnistyi 2018 alkuvuodesta, ja kevätlukukaudella mitattiin viiden ikäluokan eli 7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumista ja paikallaanoloa sekä ensimmäistä kertaa myös unta kansallisesti edustavassa otoksessa. LIITU 2018 -tutkimuksen kokonaisuudesta ja erityisesti kyselytutkimuksesta vastasi Jyväskylän yliopisto, ja objektiiviset liikkumisen, paikallaanolon ja unen mittaukset liikemittareilla (3-suuntainen kiihtyvyyssanturi) olivat UKK-instituutin vastuulla. UKK-instituutti vastasi liikemittarien ja kelusta ja koordinoinnista eri paikkakunnille ympäri Suomea, kiihtyvyyssanan analysoinnista, sähköisten henkilökohtaisten palautteiden tuottamisesta tutkittaville sekä tulosten raportoinnista yhteistyössä Jyväskylän yliopiston ja muiden osallisten kanssa.

Työikäisiin kohdentunut Suomi 100 KunnanKartta -väestötutkimus käynnistyi syksyllä 2017 ja jatkui vuonna 2018. UKK-instituutti vastasi tutkimuksen suunnittelusta, mittausten menetelmien valinnasta sekä kerättävien tietojen sisällöstä (kyselyt, mittaukset, verinäytteet), missä huomioitiin OKM:n esittämät tietotarpeet. UKK-instituutti koordinoi tutkimuksen toteutusta yhteistyössä Kuopion, Oulun ja Turun liikuntalääketieteen keskuksen, LIKES-tutkimuskeskuksen (Jyväskylä) sekä Lapin Urheiluopiston kanssa. Nämä alueelliset tutkimuskeskukset vastasivat tutkimuksen käytännön toteutuksesta UKK-instituutin laatiman tutkimusprotokollan mukaisesti ja osallistuvat tutkimuksen tulosten raportointiin yhteistyössä UKK-instituutin kanssa aihealueilta, jotka tukevat niiden omaa tutkimus- ja asiantuntijatoimintaa. UKK-instituutin henkilöstö toteutti mittaukset Tampereella ja Helsingissä.

UKK-instituutti tuotti vuoden 2018 aikana OKM:n julkaisusarjassa Liikuntaraportin laajasta osasta väestöä mukaan lukien lapset ja nuoret, varusmiehet, työikäiset ja eläkeikäiset. Raportti palvelee valtakunnallista ja paikallista päätöksentekoa ja tuki valmistella olleen Liikuntapoliittisen selonteon tietotarpeita. Raportissa hyödynnettiin edellä kuvattujen väestötutkimusten tuloksia.

Liikuntaraportin mukaan suomalaiset aikuiset istuvat tai ovat makuulla suurimman osan vuorokauden valvellaoloajastaan, keskimäärin vajaan 9 tuntia. Pääosa suomalaisten liikkumisesta on teholtaan kevyttä, ja reippaaseen liikkumiseen käytetään vain murto-osa vuorokaudesta. Keskimäärin viidesosa aikuisista täyttää kestävyysliikuntasuosituksen eli liikkuu reippaasti ainakin kolmena päivänä viikossa yhteensä vähintään kaksi ja puoli tuntia tai raskasti tunnin ja 15 minuuttia. 60 vuotta täyttäneillä päivän aktiivisin hetki sijoittuu puolenpäivän tietämille ja keski-ikäisillä aikuisilla näkyy toinen aktiivisuuspiikki alkuillan tunteina. Istuminen ja muu paikallaanolo jakautuu tasaisemmin päivän ajalle ja sitä on kaikilla ikäryhmillä runsaasti. Terveystutkimusten tulokset ovat keskimäärin parempia miehillä kuin naisilla ja nuoremmilla ikäluokilla verrattuna iäkkäämpiin.

Lapset ja nuoret istuvat tai ovat makuulla puolet valvellaoloajastaan ja liikkuvat vähintään reippaasti vajaan 2 tuntia päivässä. Paikallaanolon aika lisääntyy iän myötä, ja arkipäivinä liikutaan enemmän kuin viikonloppuisin. Vähän liikkuvilla lapsilla merkittävä osa liikkumisesta arkisin tapahtuu koulupäivän aikana.

Yllä kuvatut liikemittaritiedot antavat aiempaa merkittävästi tarkemman kuvan siitä, mihin aikaan päivästä suomalaiset liikkuvat ja milloin eri ikäryhmien liikkumista voisi erityisesti lisätä. Edellä kuvattu tieto luo uudenlaista tietopohjaa liikkumisen edistämisen toimenpiteiden suunnitteluun.

KEHITTÄMISPROJEKTIT

- Suomalaisten fyysisen aktiivisuuden ja kunnon seuranta eri ikäryhmissä
 - KunnonKartta
 - LIITU-tutkimus
- Kiihtyvyyssmittaukseen perustuvien fyysisen aktiivisuuden ja paikallaanolon tulosmuuttujien kehittäminen
- Hoitohenkilöstön fyysisen kunnon ja työkyvyn arvioinnin edistäminen (osa NURSE-RCT-tutkimusta)

ASiantuntijatyö

- Liikkujan Polku -verkosto / Olympiakomitea
 - tutkimustiedon soveltaminen
 - työyhteisöliikunta
 - vaikuttamistyöryhmä
- Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan neuvottelukunta / opetus- ja kulttuuriministeriö, sosiaali- ja terveysministeriö
- Toimintakyvyn mittaamisen ja arvioinnin kansallinen asiantuntijaryhmä / Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
- Kuntotestausvaliokunta / Liikuntatieteellinen seura
- Hallituksen varajäsen / Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES)
- Kunnossa kaiken ikää -ohjelman neuvottelukunta / LIKES
- HEPA Europe
 - terveyslääkintaverkoston johtoryhmä
 - Workplace promotion -työryhmä
- Commission on Leisure, Recreation and Physical Activities / Rehabilitation International -järjestö
- Liikkuva koulu -ohjelma, Lasten liikuntatutkimus -työjaosto / LIKES ja Opetushallitus
- Liikkuva Tampere -ohjelma, Liikkumisen ohjaus työpaikoilla / Tampereen kaupunki ja Valpastin Oy
- Viisaan liikkumisen verkosto / Motiva Oy
- Lasten ja nuorten liikunta Suomessa tuloskortti -työryhmä
- Korkeakoululiikunnan suositukset -työryhmä

2. Liikunta lääkkeenä

Riittäväällä fyysisellä aktiivisuudella voidaan ehkäistä, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia. Tehokkaiksi arvioituja toimintatapoja ja palvelumalleja tulisi käyttää sairauksien ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen tähtäävissä yksilö-, yhteisö- ja aluetason toimissa kaikkialla sosiaali- ja terveydenhuollossa. Näillä toimenpiteillä voidaan hallita terveyserojen ja sairaskulujen kasvua, torjua ennenaikaista eläköitymistä ja ylläpitää ikääntyvän väestön toimintakykyä. Liikunta lääkkeenä -painoalueessa on kaksi päätehtävää: kehittää eri-ikäisten ihmisten liikuntaneuvontaa ja palveluketjuja sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä tuottaa tutkimustietoa liikuntaneuvonnan ja -harjoittelun vaikuttavuudesta sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa.

UKK-instituutin vuoden 2018 merkittävimpiä toimenpiteitä oli Vaikuttavaa elintapaohjausta sosiaali- ja terveydenhuoltoon poikkihallinnollisesti (VESOTE) -hankkeen hallinnointi. VESOTE oli yksi STM:n rahoittamista hallituksen kärkihankkeista Edistetään terveyttä ja hyvinvointia sekä vähennetään eriarvoisuutta -kärkihankkeen Hyvät käytännöt pysyvään käyttöön -projektissa vuosina 2017–2018. VESOTE-hanke vahvisti ja kehitti sosiaali- ja terveydenhuollossa vaikuttavaa ja tavoitteellista elintapaohjausta. Hankkeessa kehitettiin elintapaohjausta liikkumisen, ravitsemuksen ja unen osalta. UKK-instituutin johtamassa laajassa konsortiossa oli mukana kymmenen sairaanhoitopiiriä ja viisi järjestötoimijaa. Hankkeessa rakennettiin maakunnallisesti elintapojen objektiivista mittaamista, verkkokoulutusta sekä paikallisesti rakennettavia elintapaneuvonnan hoitoketjuja ja palvelutarjottimia eli eräänlaisia virtuaalisia elintapapoliklinikoita.

Sydänleikkauksesta kuntoutuville potilaille rakennettiin yhteistyössä Kuopion yliopistosairaalan Sydänkeskuksen kanssa liikuntaneuvontaohjelma, joka hyödyntää interaktiivista liikemittaria ja potilaalle pilvipalvelun tarjoaman tiedon avulla toteutettavaa liikkumiseen kannustavaa puhelinneuvontaa. Hankkeella tavoitellaan ko. vaativasta leikkauksesta kuntoutuvien potilaiden liikkumisen määrän asteittaista nostamista ikäistensä verrokkien tasolle 12 viikon intervention aikana. Hankkeen vaikuttavuutta selvitetään PACO-tutkimuksessa.

MySteps on Siun soten ja Tampereen alueella toteutettava satunnaistettu kontrolloitu interventiotutkimus, jossa selvitetään kolmen erilaisen liikuntaneuvontakokonaisuuden vaikuttavuutta liikunnan lisäämisessä tyypin 2 diabetespotilailla. Interventioissa hyödynnetään interaktiivista liikemittaria ja potilaille suunniteltua pilvipalvelun kautta toimivaa liikuntaohjelmavalikkoa. MySteps-tutkimukseen tuotettiin videomateriaalia liikkumisen lisäämiseksi kävellen tai pyöräillen sekä kolmiosainen lihaskuntoharjoituskokonaisuus (lämmittely, alaraajat, selkä) tukemaan omatoimista harjoittelua kotona.

Pääraportti puoli vuotta kestäneen lihaskuntoharjoittelun ja selkäneuvonnan vaikuttavuudesta sekä kustannusvaikuttavuudesta 12 kk:n seurannan jälkeen naispuolisella hoitohenkilöstöllä ilmestyi loppuvuodesta 2018. Alaselkävivun voimakkuus, työhön liittyvä kivun pelko ja selkäkipuun liittyvät sairauspoissaolot vähenivät merkittävästi yhdistelmäryhmässä, kumpikaan ryhmä yksinään ei ollut vaikuttava. Saavutetut positiiviset vaikutukset olivat suurelta osin säilyneet 24 kk:n seurannassa. Lisäksi yhdistelmäryhmän naisten elämänlaatu koheni 1120 €:n hinnalla, mikä oli kustannusvaikuttavaa.

Niska- ja kaulalihasten terapeuttisen harjoitusintervention tulokset osoittivat, että harjoittelu vähensi viikoittaisten päänsärkypäivien lukumäärää 4,5 päivästä 2,4 päivään, joten vaikutuksen suuruus oli kohtalainen. Pitkäkestoisella lihaskuntoharjoittelulla kaulan lihasten kestävyysvoima ja niskan toimintakyky paranivat. Harjoitteluohjelma oli turvallinen ja helppo toteuttaa, ja sitä voi suositella yhtenä kroonisen päänsärlyn hoitovaihtoehtona.

Toimintavuonna pidettiin Selkäliiton ja sen paikallisjärjestöjen tapahtumissa esityksiä vaikuttavasta lihaskuntoharjoittelusta ja selkäneuvonnan keskeisistä teemoista, kuten kivun pelko ja välttämiskäyttäytyminen sekä liikkumisen ja kunnan merkitys. Tapahtumien perusteella suunniteltiin selän itsehoitoon tarkoitettua materiaalia: ”PIDÄ HUOLTA SELÄSTÄSI – keinoja selkä- ja niskakivun kivun omatoimiseen hallintaan”. Selkäliitto, TULE ry ja muut Sote-järjestöt sekä niiden paikallisyhdistykset voivat halutesaan linkittää tuotetut materiaalit omille kotisivuilleen.

Vuoden 2018 aikana kehitettiin uusi, laaja (7 op) monimuotokoulutus: TULE-ystävällinen joogapilates-ohjaajakoulutus. Koulutussisällöt perustuvat UKK-instituutin aiempiin selkä- ja niskatutkimusten sarjassa saatuihin kokemuksiin sekä Tampereen urheilulääkäriaseman alaraajojen vammattutkimuksiin. Koulutus koostuu 5 lähiopetuspäivästä, verkko-opiskelusta ja opiskelutehtävistä sekä omasta

harjoittelusta UKK-instituutin tuottamien harjoitusvideoiden avulla. Toimintavuonna järjestettiin myös kaksi koulutusta selkäystävällisestä pilates-harjoittelusta, jonka sisällöt pohjautuivat edellä kuvattuun tutkimukseen hoitohenkilöstöllä.

Yhteistyössä Suomen Voimisteluliiton kanssa järjestettiin kaksi monimuotokoulutusta. Starttikurssi terveystuotokunnan ohjaajille – turvallista ja tehokasta ryhmäliikuntaa aikuisille pidettiin keväällä ja Ikiliikeohjaajan monimuotokoulutus – terveystuotokunnan ohjaaminen ikääntyneille oli syksyllä. Molemmat koulutukset sisälsivät käytännönläheistä lähiopetusta sekä itsenäistä opiskelua ja oppimistehtäviä Opintuutti-verkko-oppimisalustaa hyödyntäen. Koulutukset oli tarkoitettu aloitteleville ohjaajille, jotka ohjasivat tai aikoivat ohjata terveyttä edistävää ryhmäliikuntaa aikuisille tai ikääntyneille sekä pidempään ryhmäliikuntaa ohjanneille, joilla ei ollut liikunta-alan koulutusta.

UKK-instituutti osallistui kahteen työelämän kehittämiseen liittyvään ESR-hankkeeseen. Tampereen ammattikorkeakoulun koordinoiman ”Iällä ei ole väliä” -hankkeen tavoitteena oli luoda uusia malleja työhyvinvoinnin käytäntöjen toteuttamiseksi ja työurien pidentämiseksi. UKK-instituutti pyrki hankkeessa edistämään keski-ikäisten työhyvinvointia keskittymällä paikallaanolon vähentämiseen ja työpaikalla tapahtuvan liikunnan edistämiseen. Eri työyhteisöistä hankkeeseen osallistuneet työntekijät saivat valmiuksia toimia oman työyhteisönsä työpaikkavalmentajina.

Kuntoutussäätiön koordinoimassa ESR-hankkeessa ”Polkuja työelämään” (TEMPO) kehitettiin palveluohjauksmalleja tukemaan terveydellisten tai sosiaalisten rajoitteiden vuoksi erityistukea tarvitsevien työttömien työhön pääsemistä. UKK-instituutti vastasi hankkeessa kuntoutukseen osallistuneiden fyysisen toimintakyvyn arvioinnista sekä päivittäisen fyysisen aktiivisuuden mittaamisesta liikemittarilla. UKK-instituutti arvioi hankkeen vaikuttavuutta ja raportoi tulokset. Osallistujien koulutustausta oli matala ja päivittäinen liikkuminen ja askelmäärät jäivät selvästi alle suositusten. Heikentynyt terveydentila ja pitkäaikaissairaudet aiheuttivat ongelmia työttömyyden rinnalla.

KEHITTÄMISPROJEKTIT

- Liikuntaneuvonnan käyttöönoton edistäminen
- VESOTE-kärkihanke
- TEMPO-hanke
- Iällä ei ole väliä -hanke
- MySteps-hanke
- PACO-hanke
- VALIHY-hanke

ASIAANTUNTIJATYÖ

- Terveyden edistämisen neuvottelukunta / Pirkanmaan sairaanhoitopiiri
- Tampereen alueen ihmistieteiden eettinen toimikunta / Tampereen yliopisto
- Hallitus / Suomen Diabetesliitto
- Hallitus / Suomen Selkäliitto
- Liikunnan neuvottelukunta / Neuroliitto
- Voimaa vanhuuteen -ohjelman ohjausryhmä / Ikäinstituutti
- Ikiliike / Suomen Voimisteluliitto ry
- Liikuntatoimikunta / Parkinsonliitto
- Asiantuntijaverkosto / Suomen Selkäliitto
- Liikkujan polku -verkosto / Olympiakomitea
- HEPA Europe
 - Health Care Settings -työryhmä / WHO
 - Workplace promotion -työryhmä
- Global Burden of Diseases, Injuries and Risk Factors / Institute of Health Metrics and Evaluation (IHME), University of Washington, USA
- HL7 Finland
- Arviointiverkosto / SOSTE

3. Liikkumisen turvallisuus

*UKK-instituutti tutkii ja kehittää liikunta-alalle, terveydenhuoltoon ja järjestöille soveltuvia liikku-
misturvallisuutta edistäviä toimintamalleja, liikuntaohjelmia ja harjoitusmenetelmiä. Niissä otetaan
erityisesti huomioon kohde- ja ikäryhmien tarpeet.*

Liikkumisturvallisuuden edistäminen on tärkeää, koska liikkumisen aikana sattuvat vammat ovat lukumääräisesti suurin tapaturmaluokka Suomessa. Jopa puolet liikunnan terveyshyödyistä voidaan menettää, jos haittoja ei ehkäistä.

Ikääntyvän väestön kaatumisvammat ovat kasvava kansanterveyden haaste ja niiden ehkäiseminen on yksi UKK-instituutin toiminnan tavoitteista. Monipuolinen liikuntaharjoittelu voi vähentää kaatumisvam-
moja jopa puolella.

Nuoret urheilijat kohderyhmänä

Urheile Terveenä, Urheilijan liiketaidot, lihaskunto ja terveys sekä Terve futaaaja -tutkimuksissa selvi-
tetään nuorten joukkuepaloilulajien pelaajien liikuntavammojen riskitekijöitä ja kehitetään päteviä
mittareita riskissä olevien urheilijoiden tunnistamiseen. Lisäksi tutkitaan lapsille ja nuorille sattuvien
liikuntavammojen ehkäisymahdollisuutta. Terveyttä edistävä liikuntaseura -tutkimusta tehdään yhdes-
sä Jyväskylän yliopiston ja kuuden liikuntalääketieteen keskuksen kanssa. Tutkimuksessa kehitetään
menetelmiä, joilla edistetään suomalaisten nuorten terveyttä ja kehitetään urheiluseurojen terveydene-
distämisen aktiivisuutta.

Tampereen Urheilulääkäriaseman koordinoimassa Liikuntavammojen valtakunnallisessa ehkäisyoh-
jelmassa (LiVE) jatkettiin liikuntavammatietouden levittämistä koulutuksissa ja seminaareissa sekä
Terve Urheilija-, Terve koululainen- ja Smart Moves -hankkeiden kautta. OP Vakuutus ja Pohjola Sairaala
osallistuivat liikuntavammojen ehkäisyn tehostamiseen tukemalla taloudellisesti urheiluseuroissa
tapahtuvaa maksutonta valmentajien Sporttimestari -koulutusta.

Ikäihmisten kaatumisvammojen ehkäisy

Työtä KaatumisSeula®-toimintamallin, sen tulosten ja siinä kehitettyjen työkalujen tunnettuuden ja
käyttöönoton lisäämiseksi jatkettiin, jotta tehokkaat keinot ikäihmisten kaatumisvammojen ehkäisemi-
seksi saataisiin juurrutettua osaksi terveydenhuollon toimintaa sekä myös iäkkäiden parissa toimivien
järjestöjen toiminnaksi. KaatumisSeula®:n kotisivut (www.kaatumisseula.fi) tarjoavat käytännöllistä
tietoa ja materiaalia tähän tarkoitukseen. Kaatumisriskin arviointiin soveltuvia työkaluja kehitettiin ja
arvioitiin.

Aiemmin tehdyn, kaatumisvammoja ehkäiseväksi osoitetun liikunta- ja D-vitamiini-interventiotutkimuk-
sen ja seurannan tuloksia analysoitiin ja raportoitiin edelleen. Terveydenhuollon rekistereistä kerättiin
tietoa kaatumisvammoista, joita oli sattunut noin 20 vuoden seurannan aikana naisvoimistelua pitkään
harrastaneille naisille ja heidän vähän liikkuville verrokeilleen, jotka olivat osallistuneet aiempaan
90-luvun lopussa tehtyyn tutkimukseen. Näiden tietojen analysointi aloitettiin.

Yhdessä Oulun yliopiston ja VTT:n toimijoiden kanssa suunniteltiin ja haettiin rahoitusta uudelle ikäih-
misten kaatumisia vähentävälle liikuntainterventiolle, jossa hyödynnetään monipuolisesti tietotekniik-
kaa niin kaatumisriskin tunnistamisessa kuin harjoitusvaikutusten tehostamisessa.

Ikäihmisten kaatumisvammojen ja -kuolemien aikasarjoja päivitettiin vuoden 2017 osalta ja niitä analy-
soitiin ja raportoitiin mm. iäkkäiden lonkkamurtumien ja kaatumiskuolemien kehityksen osalta.

KEHITTÄMISPROJEKTIT

- Liikuntavammojen valtakunnallinen ehkäisyohjelma (LiVE) / Tampereen Urheilulääkäriasema
 - Terve Urheilija -hanke (terveurheilija.fi)
 - Terve koululainen -hanke (tervekoululainen.fi)
 - Smart Moves -hanke (smartmoves.fi)
- Information Exchange on Sports Injuries / EuroSafe
- KaatumisSeula®-hanke (kaatumisseula.fi)

ASiantuntijatyö

- Tampereen Urheiluakatemia, terveyspalvelujen koordinaattori, ravitsemusasiantuntija, ohjausryhmä / Tampereen kaupunki
- Urheiluravitsemuksen valtakunnallinen asiantuntijaverkosto / Terve Urheilija -ohjelma ja Olympiakomitea
- Lääke-, terveys- ja käyttäytymistieteiden asiantuntijajaosto / Maanpuolustuksen tieteellinen neuvottelukunta (MATINE)
- Nuorten tukiurheilijoiden ravitsemusohjaus / Suomen Olympiakomitea
- Hallitus / Varalan Urheiluopisto
- Liikkuva koulu -ohjelma, Liikkuva opiskelu -ohjausryhmä / LIKES ja Opetushallitus
- Liikkeellä voimaa vuosiin: Ikäihmisten kansallisen toimenpideohjelman ohjausryhmä / Ikäinstituutti
- Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn koordinaatioryhmä / Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö
- Europe Working Group on HEPA Promotion and Injury Prevention / EuroSafe
- Terveyskylä, kuntoutumistalo: Kaatumisten ehkäisy -sivujen tuottaminen / HUS
- Kaatumisten ehkäisyn työryhmä / PSHP
- Ikääntymistutkimuksen verkosto / Tampereen kaupunki

TOIMINTA NUMEROINA

Talous

UKK-instituutin toiminnan rahoituksen perustana ovat vuotuinen valtionavustus sosiaali- ja terveysministeriön päätöksellä ja vuotuinen STEA-avustus Veikkauksen tuotoista sosiaali- ja terveysministeriön päätöksen mukaisesti. Vuoden 2018 talouden keskeiset tunnusluvut on esitetty oheisessa taulukossa. UKK-instituutin oman toiminnan tuotot ja julkisesti haettavat hankerahat olivat yhteensä 44 prosenttia toiminnan kokonaistuotoista. Säätiön taseen loppusumma oli 3 101 473,88 euroa, ja tilivuoden alijäämä oli 235 082,67 euroa.

Tampereen Urheilulääkäriaseman (TaULA) pääasiallinen rahoituskanava on opetus- ja kulttuuri- ministeriön toiminta-avustus. Urheilulääkäriaseman toiminnan ylijäämä oli 38 264,95 euroa.

UKK-instituutin vuoden 2018 tulojen tunnuslukuja (euroa)

| | |
|---|-----------|
| STEA / AK5 | 776 596 |
| STM / valtionavustus..... | 928 000 |
| Hankerahat ja muut tutkimustoiminnan tuotot | 1 129 142 |
| Koulutustoiminnan tuotot | 59 523 |
| Muut tuotot ja varainhankinta | 162 424 |

UKK-instituutin vuoden 2018 kulujen tunnuslukuja

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| UKK-instituutin kokonaiskulut | 3 290 768 |
| Hankinnat ja sijoitukset | 26 900 |

TaULAn vuoden 2018 talouden tunnuslukuja

| | |
|-----------------------------|---------|
| Toiminta-avustus | 360 000 |
| Oman toiminnan tuotot | 184 200 |
| Hankerahoitus | 56 400 |
| Kokonaiskulut | 575 960 |

Säätiön tuloslaskelma ja tase ovat liitteinä vuosikertomuksen lopussa.

Asiakkaat

UKK-instituutin asiakkaiden tuoma tulo vuonna 2018 oli 171 242,00 euroa. Ammatillisen täydennyskoulutuksen suurimmat asiakasryhmät olivat perusterveydenhuollossa työskentelevät fysioterapeutit sekä liikunta-alan ammattilaiset.

UKK-instituutin tärkeimmät asiakasryhmät ja tuotot

| | 2017 %-osuus | 2018 tulo | 2018 %-osuus |
|--|-----------------|--------------|-----------------|
| TUOTE: Ammatillinen täydennyskoulutus ja viestintätuotteet ASIAKKAAT: Perusterveydenhuollon henkilöstö, erityisesti fysioterapeutit | 55 | 108 471,00 | 63 |
| TUOTE: Kokouspalvelu ASIAKKAAT: Yritykset | 20 | 36 845,49 | 22 |
| TUOTE: Liikuntasalin vuokraus ASIAKKAAT: Tamperelaiset urheiluseurat ja yhteisöt | 12 | 17 213,46 | 10 |
| MUUT | 13 | 8 712,05 | 5 |

PROSESSIT

Tutkimus

Tutkimustoiminta oli vuonna 2018 erittäin tuottoisaa. Vuoden aikana oli käynnissä lukuisia tutkimus- ja kehittämishankkeita. Vertaisarvioitujen kansainvälisten alkuperäisjulkaisujen ja katsausten määrä kasvoi edellisvuosien lukemista. Vastaavasti yleistajuisten julkaisujen määrä hieman pieneni. Vuoden aikana ilmestyi kolme väitöskirjaa. Tutkimustoiminnan kilpailtujen apurahojen määrä säilyi hyvällä tasolla.

UKK-instituutin tutkimustoiminnan tunnuslukuja

| | 2016 | 2017 | 2018 |
|--|---------|-----------|-----------|
| Hankerahat (euroa) | 624 086 | 1 040 255 | 1 035 954 |
| Tieteelliset julkaisut | 63 | 64 | 67 |
| Ammattiyhteisölle suunnatut julkaisut | 15 | 12 | 14 |
| Yleisölle suunnatut julkaisut | 26 | 22 | 13 |
| Opinnäytteet | 12 | 4 | 3 |
| Kongressitiivistelmät | 19 | 13 | 20 |
| Kotimaiset suulliset asiantuntijaesitelmät | 153 | 121 | 44 |
| Kansainväliset suulliset asiantuntijaesitelmät | 6 | 5 | 9 |
| Tutkimushankkeiden suulliset asiantuntijaesitelmät | 24 | 20 | 12 |

| Julkisesti haettava hankerahoitus | 2016 | 2017 | 2018 |
|-----------------------------------|------|------|----------------|
| OKM (euroa) | 63 % | 50 % | 46 % (471 867) |
| STM | | 18 % | 44 % (446 605) |
| VNK | | 13 % | 1 % (14 124) |
| Suomen Akatemia | | 17 % | 8 % |
| Pirkanmaan sairaanhoitopiiri | 4 % | 3 % | 2 % (24 316) |
| EU/ESR | | 4 % | 2 % (24 042) |
| Muut | 16 % | 4 % | 5 % (55 000) |

Kumppanit

Strategiansa mukaisesti UKK-instituutti on kansallisesti merkittävä terveystieteiden asiantuntija, joka pyrkii vaikuttavuuteen verkottuen tehokkaasti tutkimuksen, koulutuksen, asiantuntijatyön ja viestinnän aloilla. Instituutti tekee laajasti yhteistyötä monien terveys- ja liikunta-alan toimijoiden kanssa. Toimintavuonna 2018 instituutin keskeisimmät yhteistyökumppanit olivat järjestötoimijoista Diabetesliitto, Mielenterveyden keskusliitto, KKI-ohjelma/LIKES, Olympiakomitea, SOSTE ry, sektoritutkimuslaitoksista Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja Työterveyslaitos, yliopistoista Tampereen ja Jyväskylän yliopistot, ministeriöistä sosiaali- ja terveysministeriö, opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Puolustusvoimat. Tämä yhteistyöverkosto kuvastaa hyvin sekä instituutin että koko terveystieteiden alan tutkimuksen ja tiedon soveltamisen poikkialueellisuutta. Keskeiset yhteistyökumppanit vuoden 2018 toimintojen kannalta on lueteltu liitteessä 1.

Viestintä- ja koulutustoiminta

UKK-instituutin viestinnän ja koulutuksen tavoitteena on tutkimustiedon ja uusien toimintamallien tehokas siirtyminen terveydenhuollon ja liikunta-alan palveluihin ja ammatillisiin käytäntöihin sekä sieltä edelleen väestölle. Viestinnän kenttä muuttuu nopeaa tahtia. Viestien kohdentaminen korostuu entisestään monipuolistuvilla kanavilla. Viestinnän vuosisuunnitelman ohjaamana käytössä olivat verkkoviestintä, sosiaalinen media, tiedottaminen, erilaiset julkaisut ja raportit, ammatilais tapahtumat sekä ammatillinen täydennyskoulutus useissa eri muodoissaan.

Verkkosivuilla vankka asema viestinnän pääkanavana

Vierailut UKK-instituutin verkkosivuille kasvoivat edellisestä vuodesta kymmenen prosenttia. Ukkinstituutti.fi-sivustolle tehtiin yli 417 000 käyntiä, joiden aikana katseltiin yhteensä yli miljoonaa verkkosivua. Suosituimpia sisältöjä olivat Testaa liikkumisesi -sovellus, liikuntapiirakkasivut ja muut terveystieteiden suositukset eri ryhmille. Sivuston eniten vierailut sisältökokonaisuudet ovat Tietoa terveystieteiden suosituksesta (236 000 katselukertaa) ja Ammattilaisille (170 000 katselukertaa).

Verkkosivuille on tehty vuosittain päivityksiä ja uudistuksia. Vuonna 2018 uudistettiin mm. sivuston englanninkielinen osio. Kaikki sisällöt päivitettiin ja täydennettiin ajan tasalle. Suomenkieliselle ja englanninkieliselle etusivulle rakennettiin oikopolut uusimpiin julkaisuihin. Näin tutkittu tieto saadaan entistä näkyvämmiin esille sivustolle tulijalle. Sivustolle tehtiin myös täydennyksiä EU:n tietosuojalainsäädännön myötä.

Terveystieteiden NYT -verkkolehden kävijämäärät kasvoivat toimintavuonna 20 %. Verkkolehdestä julkaistaan viikoittain artikkeleita tutkimustuloksista, UKK-instituutin tiedotteista ja muista ajankohtaisista aiheista.

Terveystieteiden teemalahden aiheena oli vuonna 2018 elintapaohjauksen hyvät käytännöt. Lehden painosmäärä oli toimintavuonna 9000. Siitä 1700 kappaletta postitettiin lehden tilaajille ja 2000 kappaletta jaettiin VESOTE-yhteistyöalueille. Terveystieteiden teemalahden voi lukea myös verkkolehdenä instituutin verkkosivuilla.

UKK-instituutti läsnä sosiaalisen median keskeisissä palveluissa

Sosiaalisessa mediassa (some) näkyvyyttä laajennettiin toimintavuoden aikana. Facebookissa ja Twitterissä julkaisemisen rinnalle otettiin aktiiviseen sisältömarkkinointikäyttöön myös Instagram-palvelu. Koulutus- ja viestintäyksikössä panostettiin verkko- ja some-viestinnän kuukausisuunnitteluun, julkaisudatan analysointiin, oman toiminnan esittelyyn erilaisin some-kampanjoin sekä videoiden käyttöön erityisesti some-markkinoinnissa.

Facebookin kansainvälisestä notkahduksesta huolimatta seuraajien määrä nousi toimintavuonna 22 % ja ylitti 3000 tykkääjän määrän. Vuoden aikana julkaistut 400 päivitystä saivat yhteensä yli 800 000 näyttökertaa. Suosituimmat päivitykset keräsivät yli 20 000 näyttöä ja kymmeniä jakoja. Twitter-tilin seuraajamäärä nousi 44 % päätyen vuoden lopussa lähes 1600 seuraajaan. Vuonna 2018 julkaistiin 440 twiittiä, joille kertyi yhteensä lähes 600 000 lukukertaa. Instagramin seuraajamäärä nousi neljästä sadasta yli 1200 seuraajaan. Julkaisut keräsivät keskimäärin 750 näyttökertaa ja 30 reaktiota tykkäyksinä ja kommentteina. UKK-instituutti tavoittaa kanavalla lukuisia uusia järjestötoimijoita ja liikunnan ja hyvinvoinnin ammattilaisia.

UKK-instituutin sisällönjakelu jatkui SlideShare- ja YouTube-palveluissa, joista esitysmateriaaleja, postereita, infograafeja ja videoita on upotettu verkkopalveluihin ja jaettu some-kanavilla. SlideSharessä julkaistiin 23 uutta tiedostoa. UKK-instituutin 63 jaettua tiedostoa katsottiin vuoden 2018 aikana yhteensä 41 000 kertaa, mikä on 170 % enemmän kuin edeltävän vuoden katselukerrat. YouTubeen tallennetut harjoitus- ja tekniikkavideot avattiin julkisiksi. Kanavalla julkaistiin muutamia uusia videoita ja sitä käytettiin aktiivisesti VESOTE-verkkokoulutuksissa.

UKK-instituutin liikkumisen edistämisen- ja liikuntaturvallisuushankkeilla on omia tilejä Facebook-, Twitter-, Instagram-, SlideShare- ja YouTube-palveluissa. Seuraajamäärät ja katselukerrat ovat myös niissä kasvaneet vakaasti. Smart Moves- ja Terve koululainen -hankkeiden sekä Terve Urheilija -ohjelman yhteiselle videokanavalle kertyi vuodessa ennätyselliset 285 000 katselukertaa kanavalle tallennetuille 237:lle videolle. Kanavan videoita on katsottu koko yhdeksänvuotisen historian aikana yhteensä 850 000 kertaa.

Digitaalisessa mediaseurannassa UKK-instituutti sai yhteensä 463 osumaa, mikä on merkittävästi enemmän kuin edellisenä vuonna. Printtimedian puolella UKK-instituutti mainittiin 405 artikkelissa 78 eri lehdessä. Näiden lehtien potentiaalinen tavoitavuus on 58 miljoonaa lukijaa. Liikkumattomuuden kustannusvaikutusraportin ja liikuntaraportin uutisoinnit keräsivät yksittäisinä teemoina ison määrän osumia sekä verkkomediassa että painetuissa lehdissä.

Muut viestintä- ja markkinointikanavat

Sähköpostitse lähetettävä uutiskirje tarjoaa tietoa uusista terveystoimintakäsittelevistä tutkimuksista, UKK-instituutin aineistoista, koulutuksista ja muista ajankohtaisista asioista. Uutiskirjeen tilaajille lähti toimintavuonna neljä uutiskirjettä. Lisäksi koulutusasiakkaille lähetettiin viisi uutiskirjettä. Vuoden 2018 aikana tilaajarekisteri ja koulutusten asiakasrekisteri yhdistettiin. Jatkossa UKK-instituutin uutiskirje tavoittaa yhteensä 4400 vastaanottajaa 4–6 kertaa vuodessa. UKK-instituutin kolmella liikunnan edistämisen- ja liikuntaturvallisuushankkeella on myös omat sähköiset uutiskirjeensä, jotka tavoittavat yhteensä yli 4800 tilaajaa.

UKK-instituutti laati vuoden aikana 24 mediatiedotetta. Tiedotteista 12 koski VESOTE-kärkihankkeen hyviä käytäntöjä. Tiedotteet lähetettiin sisällöstä riippuen jopa 480 median edustajalle ja terveystoimintatallajalle. Kaikista tiedotteista toimitettiin omaan Terveystoimintakunta NYT -verkkolehden artikkeli, jota jaettiin Twitterissä ja Facebookissa.

UKK-instituutin toimintaa, aineistoja ja koulutuksia markkinoitiin vuoden aikana noin 10 ammattilais-tapahtumassa oman näyttelyosaston tai esittelypisteen kautta. Pisteillä toimi esittelijöinä sekä talon asiantuntijoita että koulutus- ja viestintäyksikön henkilöstöä.

Aineistoja terveyden edistämiseen

UKK-instituutin verkkosivuilla ja SlideShare-palvelussa julkaistiin uusi osio paikallanolon ja istumisen vähentämisestä. Kolmiosaista tieto- ja opetuspakettia katsottiin puolen vuoden aikana noin 2200 kertaa ja sivuilla vierailtiin yli 7000 kertaa, mikä on 40 % edellisvuotta enemmän.

Liikkumattomuuden kustannusraportin tueksi julkaistiin infografiikkaa ja esityspaketteja. Esityspaketti katsottiin yhdeksän kuukauden aikana 2500 kertaa, kutakin kolmea infografiikkatiedostoa tarkasteltiin 1500–1700 kertaa. UKK-instituutti tuotti myös uuden liikuntaraportin, joka julkistettiin syyskuussa.

Terveystoimintamateriaaleja tuotettiin vuonna 2018 myös hankkeissa. Terve koululainen ja Smart Moves -hankkeet tuottivat toimintavuonna uusia digitaalisia oppimateriaaleja perusopetukseen ja toisen asteen oppilaitoksiin. Kaikki hankemateriaalit ovat maksuttomia ja vapaasti verkkosivujen kautta käytettävissä. Terve koululainen -hanke tarjoaa toimintavuoden jälkeen myös ruotsinkielistä oppimateriaalia yläkoulun liikunnan ja terveystiedon opetukseen.

Verkkokaupassa oli myynnissä noin 60 aineistoa terveyden edistämiseen. Vuoden kokonaismyynti oli 16 772 kappaletta. Myydyin artikkeli oli edeltävien vuosien tapaan kävelytestikortti. Aikuisten liikuntapiirakka -kortteja, yli 65-vuotiaiden terveystoimintakunnan suosituslehtistä ja lasten ja nuorten liikuntasuosituskorttia myytiin tuttuun tapaan hyvin. Seuraavaksi eniten myytiin istumisen vähentämisen lehtistä, liikunnan ja ruokailun seuranta päiväkirjaa sekä Työmiehen uni -lehtistä.

Täydennyskoulutusta monimuotoisesti

UKK-instituutin tarjoama terveys- ja liikunta-alan ammatillinen täydennyskoulutus pohjautuu paino-alueiden tuottamaan tutkittuun tietoon. Kouluttajina toimivat pääasiassa instituutin omat asiantuntijat. Vuonna 2018 toteutui 9 avointa täydennyskoulutusta, jotka sisältävät yhden tai useamman lähipäivän Tampereella sekä itsenäistä tai ohjattua verkko-opiskelua. 28. Terveystoimintapäivät järjestettiin loka-kuussa Seinäjoella yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin ja Pohjanmaan Liikunta ja Urheilury:n kanssa. Kaksipäiväinen seminaari kokosi yli 140 osallistujaa elintapaohjauksen teemojen äärelle. Kokonaan verkkoympäristössä opiskeltavia ohjattuja verkkokoulutuksia oli vuoden aikana tarjolla kuusi.

UKK-instituutin 16 verkkoluennolle kertyi yhteensä 866 ilmoittautumista. Ravitsemuksen ajankohtaisiin teemoihin keskittynyt kuuden verkkoluennon sarja kokosi 233 ilmoittautunutta syksyllä 2018. Kolmiosainen Liikettä päivään muuttuvassa työelämässä -webinaarisarja toteutettiin keuhällä yhteistyössä Työterveyslaitoksen kanssa. HEPA Europan kanssa järjestettiin kaksi kansainvälistä webinaaria ja Terve koululainen -hanke tarjosi webinaarisarjan Move!-seuranta järjestelmän kokemuksista. Viidelle Move!-verkkoluennolle ilmoittautui yhteensä 516 opettajaa, terveydenhuollon edustajaa ja koulupäivän liikunnallistajaa.

Eri puolilla Suomea toteutettiin tilauksesta 58 luentoa, työpajaa ja koulutusta. Niissä osaamistaan täydensivät yhteensä lähes 2300 osallistujaa. Smart Moves- ja Terve koululainen -hankkeiden asiantunti-

jat pitivät luentoja ja vetivät erilaisia työpajoja oppituntien liikunnallistamisesta digityökaluin. Niihin osallistui yhteensä yli 700 opettajaa ja koulu- tai opiskelupäivän liikunnallistajaa.

VESOTE-hankkeen toisena toimintavuotena jatkettiin terveys-, sosiaali- ja liikunta-alan ammattilaisten sekä järjestötoimijoiden kouluttamista elintapaohjauksen osaajiksi. Koulutus toteutettiin verkko-opiskeluna, jolloin saatiin tarjottua isolle osallistujajoukolla sama tietosisältö kustannustehokkaasti. Osallistujat saivat koulutuksessa tietoa, työvälineitä ja toimintamalleja yhä vaikuttavampaan elintapaohjaukseen.

VESOTE-verkkokoulutuspaketti koostui 3 opintojaksosta, joiden teemat olivat liikuntaneuvonta, ravitsemusohjaus ja uniterveys. Koulutuspakettia täydennettiin vielä kirjaamisen opintopaketilla sekä lääkäreiden unilääketieteen opintojaksolla. Verkkokoulutukseen osallistui kaikkiaan lähes 2500 ammattilaista 11 sairaanhoitopiiristä. Kussakin sairaanhoitopiirissä toteutettiin 2–3 koulutusryhmää. Kaikissa koulutusryhmissä ja jokaisen opintojakson osalta osallistujat arvioivat oman osaamisen ja tietämyksen kehittyneen koulutuksen myötä.

Urheilulääkäriaseman Terve Urheilija -ohjelma tarjosi toimintavuonna maksuttomia Sporttimestarin koulutuksia urheiluseuroille ja lajiliitoille. Liikuntavammojen ehkäisyä tukevaan harjoitteluun keskittyvä kolmetuntinen koulutuspaketti toteutettiin 54 kertaa. OP Vakuutuksen ja Pohjola Sairaalan tukema koulutus tavoitti yli 1600 osallistujaa. Heistä 46 % oli urheilijoita ja 40 % valmentajia ja joukkueenjohtoa.

Muissa hankkeiden koulutustilaisuuksissa, yhteistyökoulutuksissa ja yleisöluentotilaisuuksissa pidetyillä asiantuntijoiden puheenvuoroilla oli yhteensä lähes 6000 kuulijaa.

UKK-instituutin koko koulutustarjonta vuonna 2018 on lueteltu liitteessä 3.

| Koulutukseen osallistujat | 2016 | 2017 | 2018 |
|---|------|------|------|
| täydennyskoulutus, tilatut ympäri Suomea | 2456 | 3607 | 2277 |
| täydennyskoulutus (lähi- ja/tai verkkokoulutus) | 346 | 297 | 350 |
| webinaarit | 1164 | 539 | 866 |
| yhteistyökoulutukset* | | 178 | 5062 |
| muut koulutukset ja puheenvuorot** | 7202 | 3309 | 5509 |

* sisältää mm. VESOTE-kärkihankkeen kouluttautujat UKK-instituutin tuottamissa verkko-opinnoissa

** tutkimus- ja kehittämishankkeiden asiantuntijapuheenvuorojen ja yleisöluentotilaisuuksien kuulijat

Palvelutoiminta

Säätiö omistaa osake-enemmistön UKK Terveyspalvelut Oy:stä. Yhtiön tarkoituksena on tuottaa terveyteen, hyvinvointiin, liikuntaan ja elintapoihin liittyviä tuotteita ja asiantuntijapalveluita.

Laboratorio

UKK-instituutin laboratorio tuotti vuonna 2018 palveluja terveystieteiden painoalueiden tutkimus- ja kehittämishankkeisiin ja oli mukana hankkeiden käytännön suunnittelussa. Yksikön rutiineihin kuuluivat erilaiset terveystutkimukset, luuntiheystutkimukset, kliininen kemia verinäytteineen, monet erilaiset haastattelut ja ohjaukset sekä sähköinen ja manuaalinen tiedonkeruu ja tallennus.

Yksikkö koordinoi ja toteutti tutkimusten liikuntasuunnittelua ja -testaamista ja hallinnoi liikemittareiden käyttöä UKK-instituutin omissa tutkimuksissa sekä yhteistyökumppaneiden kanssa tarvittaessa heidän toimipisteissään. Toimintavuonna kehitettiin edelleen jo käytössä olevaa ajanvarausjärjestelmää, joka mahdollistaa sähköisten suostumusten ja asiakasrekisterien hallinnan.

Tutkimustoiminnan lisäksi yksikön henkilökunta koulutti UKK-instituutin järjestämällä kursseilla ja verkkokoulutuksissa. Laboratorion henkilökuntaa osallistui myös henkilöstön hyvinvoinnista ja työsuojelusta vastaavien toimikuntien työskentelyyn.

VOIMAVARAT

Hallinto

Säätiön hallitukseen kuuluu kaksitoista jäsentä, joista opetus- ja kulttuuriministeriö, sosiaali- ja terveysministeriö, Tampereen kaupunki ja Tampereen yliopisto nimeävät kukin yhden. Hallitus kokoontui toimintavuoden aikana kuusi kertaa. UKK-instituutin johtoryhmä kokoontui vuoden aikana kymmenen kertaa.

Hallintoyksikkö hoitaa UKK-instituutin ja säätiön hallintotehtävät, taloushallinnon sekä yleiset toimitopalvelut ja pitää huolta kiinteistöstä ja muusta omaisuudesta. Yksikkö huolehtii myös tietotekniikan käyttäjätuesta ja tietoteknisten järjestelmien ylläpidosta.

Toimintavuonna työpanoksia suunnattiin erityisesti tietosuojasioiden kehittämiseen uusien vaatimusten tasolle (GDPR-säädös) ja FUNET-verkon hankkimiseen sekä Tampereen yliopiston sähköpostijärjestelmästä poistumiseen.

UKK-instituutti työsti toimintavuonna uutta strategiaa. Vanha strategia päättyi 31.12.2018 ja uuden strategiakauden kestoksi on määritelty 5 vuotta.

Henkilöstö

UKK-instituutissa oli vuoden lopussa 51 työntekijää (liite 5). Työntekijöistä 29 henkilöllä (57 %) oli akateeminen loppututkinto vuoden 2018 lopussa.

Tyky- ja virkistystoiminta

Työpaikkaselvityksessä työterveyshoitajan kanssa kierrettiin toimitilat ja haastateltiin työntekijöitä Riskinarviointi-lomakkeita apuna käyttäen. Työterveyshoitaja laati työpaikkaselvityksestä raportin, joka esiteltiin henkilökuntakokouksessa. Nopeita parannus- ja korjaustoimenpiteitä tehtiin heti ja muut jäivät tehtäviksi myöhemmin. Ilmapiiirkartoitus tehtiin kuudennen kerran jälleen Webropol-kyselynä, ja vastaukset raportoitiin henkilökuntakokouksessa. Perinteinen kevätsiivous järjestettiin Flooranpäivänä toukokuussa. Viikoittaisia tyky-kuntosalivartteja järjestettiin. Työterveyshoitaja kävi syksyllä antamassa influenssarokotteita.

Henkilökuntayhdistys ”Urhean Kunto Koplan” liikunta- ja kulttuuritarjonta sisälsi keskiviikkoisin toteutuneiden liikuntavuorojen lisäksi kuukausittaisia tapahtumia ympäri vuoden. Teemana oli yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen. Kevät- ja syyskausina Kopla järjesti henkilökunnalle kerran viikossa toteutetun ohjatun taukoliikuntatuokion. Talviliikuntailtapäivä vietettiin helmikuussa Kaupin maastossa ulkoillen. Henkilökunnalle järjestettiin keväällä pyörähuollon opastusta ja esiteltiin talossa olevia pyöränhuoltovälineitä sekä toteutettiin viisaan liikkumisen alkukysely (Viksu-kysely). Keväällä, huhti- ja toukokuussa, tehostettiin viisaan liikkumisen viestintää aulassa olevien näyttötaulukojen ja julisteiden avulla. Pääsiäisviikolla järjestettiin UKK-instituutin sisätiloissa pääsiäissuunnistus, joka oli uusi ja kiiteltävä tapahtuma. Syksyllä ohjelmassa oli Tampereen kaupunkioppaan johdolla toteutettu opastettu kävelykierros, jonka aiheena oli Tampere 1918 keskusta. Syyskuussa järjestettiin yhteistyössä Henkon kanssa tyhy-päivä Kauppi Sports Centerillä. Unelmien työpäivänä lokakuussa henkilökunta kokoontui yhteiselle aamupalalle, jossa oli tarjolla puuroa, hedelmiä ja kahvia. Pikkujoulujuhlia vietettiin joulukuun alussa Ravintola Telakalla.

Henkilöstökoulutus

Vuoden 2018 henkilöstökoulutuksia järjestettiin ensisijaisesti henkilökunnan toiveet huomioiden; toiveita kartoitettiin edellisen vuoden joulukuussa toimintakavalkadi-tilaisuuden yhteydessä. Koulutukset aloitettiin helmikuussa sosiaaliseen mediaan lähetettävien videoiden kuvaamiseen ja editointiin keskittyvällä koulutuksella. Uusien tietosuojasetusten (GDPR) johdosta tietosuojakoulutus koettiin henkilökunnan toiveissa selvästi suosituimmaksi koulutuksen aiheeksi. Tietosuojakoulutus toteutettiin arjentietosuoja.fi-sivustolle mm. eri ministeriöiden tuella tuotetuilla videoilla.

Syksyn tyhy-päivän teemaksi valittiin ajanhallinta erityisesti työajan tehostamisen ja työstressin vähentämisen näkökulmasta. Vuoden loppupuolella järjestettiin vielä koulutukset Office 365:n sähköpostijärjestelmistä sekä PowerPointin käyttämisestä. Henkilökuntakoulutus vuodelta 2018 päätettiin joulukuun toimintakavalkadiin, jossa luotiin katsaus koko talon suunniteltuihin toimintoihin tulevalle vuodelle.

Koulutuksille sopivia päivämääriä kartoitettiin henkilökunnalta ennakkoon Doodle-kyselyillä ja tilaisuuksista kerättiin palautteita Webropol-kyselyillä.

| Henkilöstön koulutuspäivät | 2016 | 2017 | 2018 |
|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| täydennys ja jatkokoulutus | 166 | 68 | 90 |
| tieteellinen koulutus ja kongressit | 27 | 75 | 38 |
| sisäinen koulutus | 80 | 51 | 39 |

UKK-instituutin yhteistyökumppanit

Ammattikorkeakoulut

Diakonia amk
Metropolia amk
Omnia
Tampereen amk
Tampereen aikuiskoulutuskeskus Tredu

Järjestöt

Eerikkilän urheiluopisto
Ehkäisevä päihdetyö, Ehyt ry
Hengitysliitto
Hämeen Liikunta ja Urheilu
Kanta-Hämeen selkähdistys
Koululiikuntaliitto
Liikunnan ja terveystiedon opettajat
Liikuntatieteellinen Seura
Lukiolaisten liitto
Mielenterveyden keskusliitto
Neuroliitto
Olympiakomitea
Opiskelijoiden liikuntaliitto
Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu
Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu
Reumaliiton kuntoutuslaitos Apila
Sami Hyypiä Akatemia
Soveltava Liikunta SoveLi
Suomalainen Lääkäriseura Duodecim
Suomen Ammatillisen Koulutuksen Kulttuuri- ja Urheiluliitto
Suomen ammattiin opiskelevien liitto
Suomen Biostatistiikan seura
Suomen Diabetesliitto
Suomen Fysiikkavalmentajat
Suomen Fysioterapeutit
Suomen Luustoliitto
Suomen Lääkäriliitto
Suomen Mielenterveysseura
Suomen Palloliitto
Suomen Salibandyliitto
Suomen Selkäliitto
Suomen sosiaali ja terveys, SOSTE
Suomen Sydänliitto
Suomen syöpäyhdistys
Suomen Terveydenhoitajaliitto
Suomen Tule ry
Suomen Urheiluliitto
Suomen Valmentajat
Suomen Voimisteluliitto
Tampereen Diabetesyhdistys
Tampereen dosenttiyhdistys
Tampereen kaupunkilähetys ry.
Tampereen seudun fysioterapeutit
Tampereen seudun selkähdistys
Varalan Urheiluopisto

Kotimaiset tutkimuslaitokset ja säätiöt

Ikäinstituutti
Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus
Kuntoutussäätiö
Kuopion liikuntalääketieteellinen tutkimuslaitos
Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, LIKES / KKI-ohjelma
Liikuntalääketieteen keskuskeskus
Oulun Diakonissalaitoksen säätiö
Suomen Akatemia
Suomen Syöpärekisteri
Suomen ympäristökeskus (SYKE)
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
Työterveyslaitos
VTT

Kotimaiset yliopistot

Helsingin kesäyliopisto
Helsingin yliopisto
Itä-Suomen yliopisto
Jyväskylän yliopisto
Oulun yliopisto
Tampereen alueen ihmistieteiden eettinen toimikunta
Tampereen teknillinen yliopisto
Tampereen yliopisto
Turun yliopisto

Kunnat ja sairaanhoitopiirit

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri (EKSOTE)
Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri (EPSHP)
Etelä-Savon sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymä (ESSOTE)
Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (HUS)
Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä (KAINUUN SOTE)
Pirkanmaan sairaanhoitopiiri (PSHP)
Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveyspalveluiden kuntayhtymä (Siun sote)
Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri (PPSHP)
Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri (AKE-verkosto – alueellinen kaatumisen ehkäisyn verkosto)
Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä (PHHYKY)
Satakunnan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä (SATASOTE)
Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri (VSSHP)
Helsinki
Hämeenkyrö
Kotka
Nokia
Pori
Sastamala
Seinäjoki
Tampere
Turku
Ylöjärvi

Kansainvälinen yhteistyö

Eurooppalainen terveystieteiden verkosto (HEPA)
European Association for Injury Prevention and Safety Promotion (EuroSafe)
Ghent University, Belgium
Glasgow Caledonian University, Iso-Britannia
Graz University, Itävalta
Harvard Medical School, Boston, USA
Oslo Sports Trauma Research Centre, Norwegian School of Sports Sciences, Norja
PEROSH, Partnership for European Research in Occupational safety and Health
Sport Injury Prevention Research Centre, Faculty of Kinesiology, University of Calgary, Kanada
University of Bristol
WHO

Valtionhallinto, ministeriöt

Metsähallitus
Opetushallitus
Opetus- ja kulttuuriministeriö
Pääesikunta, Puolustusvoimat
Sosiaali- ja terveysministeriö
Trafi

Yritykset ja muut tahot, jotka eivät sovi edellä käytettyyn jaotteluun

Carlson Wagonlit Travel / Kaleva Travel
Exemi Oy
Fysios Finlayson/Kunnon Klinikka
Ikääntymistutkimuksen verkosto (koordinoija Tampereen kaupunki)
Kustannus Oy Duodecim
Linkosuon Kahvila Oy
Lyreco
Motiva Oy
Oivauni Uniklinikka
Pihlajalinna
Pirkanmaan tyhy-verkosto
Pohjola Sairaala, OP Vakuutus Oy
Prizztech Oy
PS-kustannus
Scandic Hotels Oy
Smartum
Tampereen Aluepelastuslaitos
Tampereen ev. lut. seurakunnat
UKK Terveyspalvelut Oy
Virtuaalisairaala (Terveyskylä)
Vitalmed Oy - Helsingin Uniklinikka
WSP Finland

LIITE 2

Tiedelehdet

Refereelausuntoja tiedelehtiin annettiin 68 kappaletta, ja lehtiä oli yhteensä 45:

Acta Paediatrica
American Journal of Preventive Medicine
Archives of Gerontology and Geriatrics
Archives of Osteoporosis
Archives of Sports Medicine
Asian Journal of Pediatric Research
BMC Musculoskeletal Research
BMJ Open
Bone
Calcified Tissue International
Clinical Epidemiology
Clinical Journal of Sports Medicine
Disability and Rehabilitation
Emergency Medicine International
European Geriatric Medicine
European Journal of Adapted Physical Activity
European Journal of Health Economics
European Journal of Physiotherapy
Experimental Gerontology
Frontiers in Physiology
Hormone and Metabolic Research
Human Movement Science
International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity
International Journal of Endocrinology
International Journal of Environmental Research and Public Health
International Journal of Sports Medicine
JMIR Research Protocols
Journal of Bone and Mineral Research
Journal of Clinical Densitometry
Journal of Gerontology Medical Sciences
Journal of Multidisciplinary Healthcare
Journal of Pain Research
Journal of Pharmaceutical Research International
Journal of Sport Sciences
Medicina
Medicine in Science and Sports and Exercise
Neuropsychiatric Disease and Treatment
Nutrients
Osteoporosis International
Physician and Sports Medicine
Plos One
Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports
Scandinavian Journal of Primary Health Care
Scandinavian Journal of Work, Environment & Health
Sports Medicine

Muut tehtävät tieteellisissä lehdissä, toimituskunta, yht. 11 tehtävää 8 lehdessä:

BMC Medicine
British Journal of Sports Medicine (BJSM)
Clinical Journal of Sport Medicine
Isokinetics and Exercise Science
Journal of Musculoskeletal and Neuronal Interactions
Osteoporosis International
PLoS Medicine
Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports

Koulutustilaisuudet

Avoin ammatillinen täydennyskoulutus

Verkkokoulutukset

Liikkumalla terveyttä

Liikuntaneuvonnan perusteita ja välineitä

Tietoa ja välineitä ravitsemusohjaukseen

Sairaiden ja liikuntarajoitteisten liikuntaneuvonta

Kestävyyuskunnan arviointi 6 minuutin kävelytestillä

Kestävyyuskunnan arviointi UKK-kävelytestillä

Monimuotokoulutukset

Sovellettua pilatesta selkäoireiselle, lähijaksot 7.–8.2. ja 11.–12.4.

TULE-ystävällinen joogapilates -ohjaajakoulutus, lähijaksot 21.–22.9., 26.–27.10., 16.–17.11., 18.–19.1.2019, 8.–9.2.2019

Tukevasti ja turvallisesti liikkeellä, aloitus 23.10. ja lähiopetuspäivä 13.11.

Kuntotestaus polkupyöräergometrillä, aloitus 5.4. ja lähiopetuspäivä 26.4. (toteutus: Tampereen Urheilulääkäriase-ma)

Monimuotokoulutukset yhteistyössä

Suomen Voimisteluliiton kanssa

Starttikurssi terveystiikunnan ohjaajaksi – turvallista ja tehokasta ryhmäliikuntaa, aloitus 10.9. ja lähiopetuspäivä 29.9.

Ikiliike-ohjaajan monimuotokoulutus – terveystiikunnan ohjaaminen ikääntyneille, aloitus 10.12. ja lähiopetuspäivä 12.1.2019

Lähikoulutukset

Olkapäät ahtaalla – toimintahäiriöiden aktiivinen kuntoutus 25.4.

Tule -oireinen kuntosalilla 26.4.

28. Terveystiikuntapäivät: Hyvinvoinnin uusi aikakausi – Sinua tarvitaan 24.–25.10., Seinäjoki

Webinaarisarjat

Liikettä päivään muuttuvassa työelämässä (yhteistyössä Työterveyslaitoksen kanssa):

Muuttuva maailma, muuttuva työ 22.3.

Liikkumaan motivointi tukena muutoksissa 19.4.

Teknologia tukena työpaikan liikkumisen edistämässä 17.5.

Ravitsemuksen erityiskysymykset:

Mistä ravitsemusta koskeva tieto on peräisin? 23.10.

Humpuukiväitteitä painonhallinnasta ja kehon muokkauksesta 1.11.

Vatsa- ja suolistovaivojen ravitsemushoito 8.11.

Paljon energiaa kuluttavien asiakkaiden ravitsemusohjaus 12.11.

lääkäiden ravitsemusohjaus – mitä huomioida ohjaustyössä? 22.11.

Potilaan painonhallinta käytännössä – muistilista terveydenhuollon ammattilaisilla 27.11.

HEPA Europe Webinars:

Monitoring the state of workplace HEPA promotion:

An example from Finland 23.5.

PEROSH and Wellbeing at Work 27.9.

Tilaukoulutuksena järjestetty täydennyskoulutus

(Luettelossa on **vähintään 3 tuntia** kestäneet koulutustahtumat)

Lisää liikettä koulu- ja opiskelupäivään, Rautjärvi 8.2.

Lisää liikettä koulu- ja opiskelupäivään (työpajat), Kemi ja Muonio 2.–3.5.

Tule-oireisten henkilöiden ohjaus kuntosalilla, Turku 22.5.

Tule-ystävällinen pilatesohjaus, Oulu 14.–15.6.

Tule-oireisten henkilöiden ohjaus kuntosalilla, Espoo 9.8.

Ideoita ja vinkkejä opetuksen liikunnallistamiseen (työpajat), Muurame 8.9.

Terveystiikunnan edistämisen luentosarja (kolme luentoa), Helsinki 05–09/2018

Ideoita ja vinkkejä opetuksen liikunnallistamiseen ja istumisen vähentämiseen (työpajat), Kajaani 6.10.

Yhteistyönä järjestetty koulutus ja luennot

(Luettelossa on **vähintään 3 tuntia** kestäneet koulutukset)

yhteensä 86 opiskeluryhmää elintapaohjauksen verkko-opintoja VESOTE-kärkihankkeen aluetoimijoiden kanssa

yhteensä 54 Sporttimestarin koulutusta eri puolilla Suomea urheiluseuroissa, lajiliitoissa ja yläkoululeirityksissä

Luento luontoliikunnan terveys- ja hyvinvointivaikutuksista, Kaarina 29.8. Polku luontoon -hanke, Metsähallitus ja Soveli ry

Luento Liikkumaan! Terveystiikunta hyödyttää meitä kaikkia, Tampere 11.10. Tampereen Kaupunkilähetys ry

Toimintakertomuksessa ei listata alle 3 tunnin koulutuksia/esityksiä liitteeseen 3. Ko. koulutusten määrä ja osallistujat on kuitenkin huomioitu Viestintä ja täydennyskoulutus-kappaleessa.

LIITE 4

Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiön hallituksen jäsenet 2018

Professori Matti Lehto, Tampereen yliopisto, puheenjohtaja
Professori Lasse Kannas, Jyväskylän yliopisto, varapuheenjohtaja (31.8.2018 saakka)
Henkilöstöjohtaja Niina Pietikäinen, Tampereen kaupunki, varapuheenjohtaja (26.9. alkaen)
Professori Ari Heinonen, Jyväskylän yliopisto (1.9.2018 alkaen)
Toimialajohtaja Satu Helin, Rauman kaupungin sosiaali- ja terveystoimiala
Kansanedustaja Harri Jaskari, Tampere
Johtaja, Taru Koivisto, sosiaali- ja terveysministeriö
Professori Tiina Laatikainen, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
Kansanedustaja Sirpa Paatero, Kotka
Erikoistutkija Katja Pahkala, Turun yliopisto
Kansanedustaja Antti Rantakangas, Haapavesi
Toimitusjohtaja Ilkka Repo, Allergia- ja astmaliitto
Toimitusjohtaja Mikko Salonen, Olympiakomitea

Säätiön tilintarkastajina toimivat (2017–2019) KHT Lotta Nurminen (varamiehenään KHT Hannu Paunikallio) ja KHT, JHT Mari Säynätjoki (varamiehenään tilintarkastusyhteisö KPMG Oy Ab).

UKK-instituutin henkilöstö 31.12.2018

Hallinto

Haapala Marjo, henkilöstösihteeri
Järvinen Pekka, hallintojohtaja
Kallioniemi Minna, vastaanottosihteeri
Kapas Pirjo, taloussihteeri
Lapinleimu Ismo, atk-suunnittelija
Raevuori Antti, mikrotukihenkilö
Salminen Mika, talonmies
Vasankari Tommi, johtaja
Lassila Markus, iltavalvoja
Lassila Mikael, iltavalvoja
Rantanen Juha, iltavalvoja
Rautavirta Markus, iltavalvoja

Tapaturma- ja osteoporoosiyksikkö

Honkanen Ulla, tutkimushoitaja
Kannus Pekka, ylilääkäri
Karinkanta Saija, projektipäällikkö (erikoistutkija)
Niemi Seppo, projektityöntekijä
Sievänen Harri, tutkimusjohtaja
Tokola Kari, tilastotieteilijä
Uusi-Rasi Kirsti, erikoistutkija

Terveysliikunnan edistäminen

Aittasalo Minna, erikoistutkija
Hakala Ulla-Maija, osastonhoitaja
Husu Pauliina, erikoistutkija
Inkovaara Tiina, tutkimussihteeri
Johansson Silja, projektityöntekijä
Kolu Päivi, tutkija
Koskinen Saara, hankepäällikkö
Kuukkanen Jyry, sovelluskehittäjä
Mänttari Ari, liikunfafysiologi
Ojala Katriina, liikuntasuunnittelija
Raitanen Jani, tutkija
Rasinperä Sirke, tutkimushoitaja
Suni Jaana, tutkimus- ja kehittämispäällikkö
Taulaniemi Annika, suunnittelija
Viitanen Päivi, tutkimussihteeri
Vähä-Ypyä Henri, laboratorioinsinööri

Koulutus- ja viestintäyksikkö

Jussila Anne-Mari, koulutus- ja kehittämisjohtaja
Merivirta-Köykkä Nina, verkkopedagogi
Oksanen Raija-Liisa, suunnittelija
Repo Kirsi, koulutuskoordinaattori
Rinne Marjo, erikoistutkija
Tiitinen Anna, tietopalveluasiantuntija
Äyräväinen Tuula, julkaisusihteeri

Tampereen Urheilulääkäriasema

Aittokallio Kaappo, erikoistuva lääkäri
Hänninen Timo, erikoislääkäri
Kaikkonen Piia, testauspäällikkö
Kulmala Tanja, tutkimus- ja palvelukoordinaattori
Lahtinen Irja (hoitovapaa), tutkimus- ja palvelukoordinaattori
Leppänen Mari, tutkimus- ja kehittämispäällikkö
Ojala Anna, ravitsemusasiantuntija
Parkkari Jari, ylilääkäri
Talonen Veli-Matti, Terve Urheilija -kouluttaja

Tutkimukset 2018

U = toimintavuonna käynnistynyt tutkimus/hanke

P = toimintavuonna päättynyt tutkimus/hanke

** = yhteistyötutkimus, jossa vastuu instituutin ulkopuolella

TERVEYSLIIKUNTAOHJELMAN

PAINOALUEET 2018

1. Fyysisen aktiivisuuden, liikkumattomuuden ja kunnan seuranta

- Kansallinen lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistutkimus (LIITU)
- KunnanKartta-väestötutkimus
- Mitattu fyysinen aktiivisuus, liikkumattomuus ja kunto: annos-vastesuhteet elintapasairauksissa
 - Terveys 2011_Liikunta
 - FINNRISKI 2012_Liikunta
- Alueellinen terveys- ja hyvinvointikysely (ATH)
- Reservin fyysisen suorituskyvyn tutkimus 2015 (RESKUNTO 2015)
- Fyysisen aktiivisuuden, liikuntamuotojen ja liikkumattomuuden tunnistaminen kolmiakselisella kiihtyvyyssanturilla (LIKEMITTARI)
- Hoitoalan testit NURSE-RCT
- Työmatkakävelyn ja -pyöräilyn edistämistutkimus Tampereella (KÄPY)
- Iäkkäiden kaksosten liikuntatutkimus (MEMTWIN)
- Henkilöstöliikunnan toimintamallien kehittäminen pk-yrityksissä (Liike elämään)
- Interventiotutkimus kahdeksasluokkalaisten liikkumisen lisäämiseksi ja istumisen vähentämiseksi Tampereella (Kids Out / Kasit liikkeelle)

2. Liikunta lääkkeenä

- STM:n kärkihanke (VESOTE): Hyvät käytännöt pysyvään käyttöön P
- Liikuntaneuvonta terveydenhuollossa (BAROMETRI) P
- Neuvonta, elintavat ja liikunta neuvolassa – NELLI 5-vuotisseuranta P
- Hoitohenkilöstön selkäkivun pitkittymisen ehkäisy (NURSE)
- Liikunta, luusto ja valtimoterveys rintasyöpöpotilailla BREX **
- LINNEA Liikkumattomuuden vähentäminen rintasyöpöseulontaan osallistuvilla **
- Niskan ja kaulanseudun lihasten harjoittaminen ja fyysisesti aktiivinen elämäntapa (PÄÄSKY)
- TEMPO (vaikuttavuustutkimus)
- Iällä ei ole väliä (vaikuttavuustutkimus)
- Räättälöidysti liikkumaan (Nokian kaupunki)
- NURSE-RCT: Lihaskuntoharjoittelun ja selkäneuvonnan vaikuttavuus sekä kustannusvaikuttavuus
- MySteps-liikuntaneuvontakokonaisuus tyypin 2 diabetespötiläille (T2D)
- FINNCARE: elintapainterventio pre-eklampsia-riskissä olleiden äitien perheille – tutkimussuunnitelman työ-

täminen rahoitushakua varten (Helsingin yliopisto) **

- Horizon2020: Henkilöstön henkisen hyvinvoinnin edistäminen digitaalisen alustan avulla – tutkimussuunnitelman työstäminen rahoitushakua varten (Ghentin yliopisto, Belgia) **

3. Liikkumisen turvallisuus

- LAPSET JA NUORET – Lasten ja nuorten vakavat tapaturmat Suomessa
- Terve futaaaja (TEFU) – Vammojen ehkäisy nuorilla jalkapalloilijoilla
- MEKANISMI – Urheilijan liiketaidot, lihaskunto ja terveys -tutkimus urheilijoiden TULE- vammojen ehkäisemiseksi
- NNTT – 12–18-vuotiaiden nuorten tapaturmat ja väkivalta
- TELS – Terveysttä edistävä liikuntaseura – Nuori liikunnanharrastaja terveyttä edistävässä urheiluseurassa. Pitkittäistutkimus 200 urheiluseurassa
- PÄÄVAMMAT –SCAT3-päävammojen arviointimenetelmän käyttö ja seuranta jääkiekon SM- liigajoukkueissa
- KIAKKO – Vammojen epidemiologia ja riskitekijät jääkiekon MM- ja Olympiaturnauksissa
- UHRI – Vapaa-ajan liikuntatapaturmat. Epidemiologinen kohorttitutkimus
- SYKEVARIAATIO – Kuntoilijoiden ja urheilijoiden kuormittuneisuuden mittaaminen sydämen sykevariaatioteknologiaa hyödyntäen **
- D-vitamiinin ja liikunnan vaikutus kaatumisen ehkäisyyn (DEX): 2 v. kestoinen satunnaistettu interventio ja 2 v. seuranta
- KaatumisSeula®
- Kaatumistapaturmat, vammat ja kuolemat Suomessa (EPIDEMIOLOGIA)
- COSMOS – Terveysneuvonta iäkkäiden fyysisen aktiivisuuden ja elinpiirin laajuuden edistämisessä ja kaatumisten ehkäisyssä **
- Urheile terveenä – Vammojen ja sairauksien monitorointi nuorilla urheilijoilla U
- Veikkausliigan terveystutkimus – Vammojen ja sairauksien esiintyvyyden miesten jalkapallossa U
- Naisvoimistelu ja kaatumisvammojen ehkäisy: 20 v. seuranta U
- Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma (LiVE)
 - Terve Urheilija -ohjelma
 - Terve koululainen (TEKO) -hanke
 - Smart Moves -hanke

Julkaisut 2018

| | |
|--|-----------|
| Alkuperäisartikkelit tieteellisissä lehdissä | 51 |
| Katsausartikkelit tieteellisissä lehdissä | 3 |
| Kirjoitukset tieteellisissä aikakauslehdissä | 2 |
| Artikkelit tieteellisissä kokoomateoksissa | 9 |
| Tieteelliset erillisteokset | 2 |
| Tieteellisiä julkaisuja yht. | 67 |
| Ammattiyhteisöille suunnatut julkaisut | 14 |
| Yleisölle suunnatut julkaisut | 13 |
| Opinnäytteet | 3 |
| Abstraktit, posterit (ei luetella) | 20 |

TIETEELLISET JULKAISUT

A Vertaisarvioidut julkaisut

A1 Alkuperäisartikkelit tieteellisissä lehdissä

Abe S, Narra N, Nikander R, Hyttinen J, Kouhia R, Sievänen H. Impact loading history modulates hip fracture load and location: A finite element simulation study of the proximal femur in female athletes. *J Biomech* 2018;76(Jul 25):136–143. doi: 10.1016/j.jbiomech.2018.05.037.

Appelqvist-Schmidlechner K, Vaara J, Häkkinen A, Vasankari T, Mäkinen J, Mäntysaari M, Kyröläinen H. Relationship between youth sports participation and mental health in young adulthood among Finnish males. *Am J Health Prom* 2018;32:1502–09. doi: 10.1177/0890117117746336.

Azzopardi P, Cini K, Kennedy E, ..., Vasankari T, ..., Patton GC, Murray CJL, Mokdad AH. Adolescent health in the Eastern Mediterranean Region: findings from the Global Burden of Disease 2015 Study. *Int J Publ Health* 2018;63(S1):S79–S96. doi: 10.1007/s00038-017-1003-4.

Cervinka T, Giangregorio L, Sievänen H, Cheung A, Craven B. Peripheral quantitative computed tomography: Review of evidence and recommendations for image acquisition, analysis, and reporting, among individuals with neurological impairment. *J Clin Densitom* 2018;21(4):563–582.

Dicker D, Nguyen G, Abate D, ..., Vasankari TJ, ..., Lopez AD, Gakidou E, Murray CJL. Global, regional, and national age-sex-specific mortality and life expectancy, 1950–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet* 2018;392:1684–1735.

Dieleman JL, Haakenstad A, Micah A, ..., Vasankari T, ..., Zhou L, Zvalog B, Murray CJL. Spending on health and HIV/AIDS: domestic health spending and development assistance in 188 countries, 1995–2015. *The Lancet* 2018;391:1799–1829.

Dieleman JL, Sadat N, Chang AY, ..., Vasankari T, ..., Zaki MEL, Zvalog B, Murray CJL. Trends in future health financing and coverage: future health spending and universal health coverage in 188 countries 2016–2040. *The Lancet* 2018;391:1783–98.

El Bcheraoui C, Afshin A, Charara R, ..., Vasankari T, ..., Naghavi M, Murray CJL, Mokdad AH. Burden of obesity in the Eastern Mediterranean Region: findings from the Global Burden of Disease 2015 Study. *Int J Publ Health* 2018;63(S1):S165–S176. doi: 10.1007/s00038-017-1002-5.

Feigin VL, Nguyen G, Cercy K, ..., Vasankari TJ, ..., Naghavi M, Murray CJL, Roth GA. Global, regional, and country-specific lifetime risk of stroke, 1990 and 2016. *N Engl J Med* 2018;379:2429–2437.

Fullman N, Yerwood J, Abay SM, ..., Vasankari T, ..., Zuhlke LJ, Murray CJL, Lozano R. Measuring performance on the Healthcare Access and Quality Index for 195 countries and territories and selected subnational locations: a systematic analysis from the Global Burden of Disease Study 2016. *The Lancet* 2018;391:2236–71.

Griswold MG, Fullman N, Hawley C, ..., Vasankari TJ, ..., Naghavi M, Murray CJL, Gakidou E. Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *The Lancet* 2018;392:1015–1035.

Haapasalo H, Peltoniemi U, Laine H-J, Kannus P, Mattila M. Treatment of acute Achilles tendon rupture with a standardised protocol. *Arch Orthop Trauma Surg* 2018;138:1089–1096.

Heino MTJ, Haukkala A, Knittle K, Vasankari T, Hankonen N. Simple and rationale-providing SMS reminders to promote accelerometer use: A within-trial randomised trial comparing persuasive messages. *BMC Publ Health* 2018;18:1352.

Hevonkorpi T, Launonen A, Huttunen T, Kannus P, Niemi S, Mattila VM. Incidence of distal radius fracture surgery in Finns aged 50 years or more between 1998 and 2016 – too many patients are yet operated on? *BMC Musculoskel Dis* 2018;19:70.

Hukkanen H, Husu P, Sievänen H, Tokola K, Vähä-Ypyä H, Valkeinen H, Mäki-Opas T, Suni J, Vasankari T. Aerobic physical activity assessed with accelerometer, diary, questionnaire and interview in a Finnish population sample. *Scand J Med Sci Sports* 2018;28(10):2196–2206.

Hänninen T, Parkkari J, Tuominen M, Öhman J, Howel DR, Iverson GL, Luoto TM. Sport Concussion Assessment Tool: Interpreting day-of-injury scores in professional ice hockey players. *J Sci Med Sport* 2018;21(8):794–799. doi:10.1016/j.jsams.2017.12.001.

- Iso-Markku P, Waller K, Vuoksimaa E, Vähä-Ypyä H, Lindgren N, Heikkilä K, Sievänen H, Rinne J, Kaprio J, Kujala U. Objectively measured physical activity profile and cognition in Finnish elderly twins. *Alzheimers Dement* 2018;14(4):263–271. doi: 10.1016/j.trci.2018.06.007.
- Kannus P, Niemi S, Parkkari J, Sievänen H. Continuously declining incidence of hip fracture in Finland: analysis of nationwide database in 1970–2016. *Arch Gerontol Geriatr* 2018;77:64–67.
- Kannus P, Niemi S, Sievänen H, Parkkari J. Declining Incidence in Fall-Induced Deaths of Older Adults: Finnish Statistics during 1971–2015. *Aging Clin Exp Res* 2018;30:1111–1115.
- Kannus P, Niemi S, Sievänen H, Parkkari J. Fall-induced wounds and lacerations in older Finns between 1970 and 2014. *Aging Clin Exp Res* 2018;30:71–75. doi: 10.1007/s40520-017-0753-4.
- Kannus P, Parkkari J, Niemi S, Sievänen H. Continuously declining incidence of fall injuries in older adults: nationwide statistics from Finland between 1970 and 2016. *Eur Ger Med* 2018;9:371–375.
- Khalil I, Collison M, El Bcheraoui C, ..., Vasankari T, ..., Wang H, Murray CJL, Mokdad AH. Neonatal, infant, and under-5 mortality and morbidity burden in the Eastern Mediterranean region: findings from the Global Burden of Disease 2015 study. *Int J Publ Health* 2018;63(S1):S63–S77. doi: 10.1007/s00038-017-0998-x.
- Kuy HH, Abate D, Abate KH, ..., Vasankari TJ, ..., Zucker I, Zuhlke LJ, Murray CJL. Global, regional, and national disability-adjusted life-years (DALYs) for 359 diseases and injuries and healthy life expectancy (HALE) for 195 countries and territories, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet* 2018;392:1859–1922.
- Lozano R, Fullman N, Abate D, ..., Vasankari TJ, ..., Zuhlke LJ, Lim SS, Murray CJL. Measuring progress from 1990 to 2017 and projecting attainment to 2030 of the health-related Sustainable Development Goals for 195 countries and territories: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet* 2018;392:2091–2138.
- Murray CJL, Callender CSKH, Kulikoff XR, ..., Vasankari TJ, ..., Zoeckler L, Lopez AD, Lim SS. Population and fertility by age and sex for 195 countries and territories, 1950–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet* 2018;392:1995–2051.
- Mustila T, Raitanen J, Keskinen P, Luoto R. A pragmatic controlled trial to prevent childhood obesity within a risk group at maternity and child health-care clinics: results up to six years of age (the VACOPP study). *BMC Pediatr* 2018;18(1):89. doi: 10.1186/s12887-018-1065-3.
- Mäkitaipale J, Sievänen H, Laitinen-Vapaavuori O. Tibial bone density, cross-sectional geometry and strength in Finnish pet rabbits: a peripheral quantitative computed tomography study. *Vet Rec* 2018;183(12):382. doi: 10.1136/vr.104419.
- Mänttari A, Suni J, Sievänen H, Husu P, Vähä-Ypyä H, Valkeinen H, Tokola K, Vasankari T. Six-minute walk test: a tool for predicting maximal aerobic power (VO₂max) in healthy adults. *Clin Physiol Funct Imaging* 2018;38(6):1038–45.
- Naghavi M, Marczak LB, Kutz M, ..., Vasankari TJ, ..., Mokdad AH, Vos T, Murray CJL. Global mortality from firearms, 1990–2016. *JAMA* 2018;320:792–814.
- Narra N, Abe S, Dimitrov V, Nikander R, Kouhia R, Sievänen H, Hyttinen J. Ricci-flow based conformal mapping of the proximal femur to identify exercise loading effects. *Sci Rep* 2018;8(1):4823. doi: 10.1038/s41598-018-23248-y.
- Ojanen T, Häkkinen K, Vasankari T, Kyröläinen H. Changes in physical performance during 21 days of military field training in warfighters. *Mil Med* 2018;183(5–6):e174–e181. doi: 10.1093/milmed/usx049.
- Pasanen K, Hietamo J, Vasankari T, Kannus P, Heinonen A, Kujala UM, Mattila VM, Parkkari J. Acute injuries in Finnish junior floorball league players. *J Sci Med Sports* 2018;21:268–273. doi: 10.1016/j.jsams.2017.06.021.
- Pihlainen K, Santtila M, Vasankari T, Häkkinen K, Kyröläinen H. Evaluation of occupational physical load during 6-month international crisis management operation. *Int J Occup Med Environm Health* 2018;31:185–197. doi: 10.13075/ijomh.1896.01048.
- Rossi M, Pasanen K, Heinonen A, Myklebust G, Kannus P, Kujala U, Tokola K, Parkkari J. Incidence and risk factors for back pain in young floorball and basketball players: A prospective study. *Scand J Med Sci Sports* 2018;28(11):2407–2415.
- Roth GA, Abate D, Abate KH, ..., Vasankari TJ, ..., Zuhlke LJ, Naghavi M, Murray CJL. Global, regional, and national age-sex-specific mortality for 282 causes of death in 195 countries and territories, 1980–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet* 2018;392:1736–1788.
- Roth GA, Johnson CO, Abate KH... Vasankari T, ... Naghavi M, Vos T, Murray CJL. The burden of cardiovascular diseases among US states, 1990–2016. *JAMA Cardiol* 2018;3:365–389.
- Räsänen A, Arkkila H, Vasankari T, Steffen K, Parkkari J, Kannus P, Forsman H, Pasanen K. Investigation of knee

control as a lower extremity injury risk factor: A prospective study in youth football. *Scand J Med Sci Sports* 2018;28(9):2084–2092.

Räisänen A, Kokko S, Pasanen K, Leppänen M, Rimpelä A, Villberg J, Parkkari J. Prevalence of adolescent physical activity-related injuries in sports, leisure time, and school: the National Physical Activity Behaviour Study for Children and Adolescents. *BMC Musculoskel Dis* 2018;19(1):58. doi: 10.1186/s12891-018-1969-y.

Saarnio E, Pekkinen M, Itkonen S, Kemi V, Karp H, Ivaska K, Risteli J, Koivula M, Kärkkäinen M, Mäkitie O, Sievänen H, Lamberg-Allardt C. Low free 25-hydroxyvitamin D and high vitamin D binding protein and parathyroid hormone in obese Caucasians. A complex association with bone? *PLoS ONE* 2018;13(2):e0192596. doi: 10.1371/journal.pone.0192596.

Santtila M, Pihlainen K, Koski H, Vasankari T, Kyröläinen H. Physical fitness in young men between 1975 and 2015 with focus on the years 2005–2015. *Med Sci Sports Exerc* 2018;50:292–298.

Spencer LJ, Abate D, Abate KH, ..., Vasankari TJ, ..., Zucker I, Vos T, Murray CJL. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet* 2018;392:1789–1858.

Stanaway JD, Afshin A, Gakidou E, ..., Vasankari TJ, ..., Zimsen SRM, Zopdey S, Murray CJL. Global, regional, and national comparative risk assessment of 84 behavioral, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks for 195 countries and territories, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet* 2018;392:1923–1994.

Suni JH, Kolu P, Tokola K, Raitanen J, Rinne M, Taulaniemi A, Parkkari J, Kankaanpää M. Effectiveness and cost-effectiveness of neuromuscular exercise and back care counseling in female healthcare workers with recurrent non-specific low back pain: a blinded four-arm randomized controlled trial. *BMC Publ Health* 2018;18(1):1376. doi: 10.1186/s12889-018-6293-9.

Tehrani-Banihashemi A, Moradi-Lakeh M, El Bcheraoui C, ..., Vasankari T, ..., Naghavi M, Murray CJL, Mokdad AH. Burden of cardiovascular disease in the Eastern Mediterranean Region, 1990–2015: findings from the Global Burden of Disease 2015 study. *Int J Publ Health* 2018;63(S1):S137–S149. doi: 10.1007/s00038-017-1012-3.

Tiainen S, Ahotupa M, Huikuri H, Kiviniemi A, Hautala A, Ukkola O, Tokola K, Tulppo M, Vasankari T. Effects of a two-year home-based exercise training program on oxidized LDL and HDL lipids in coronary artery disease patients with and without type-2 diabetes. *Antioxidants* 2018;7(10):144.

doi:10.3390/antiox7100144.

Toivo K, Kannus P, Kokko S, Alanko L, Heinonen O, Korpelainen R, Savonen K, Selänne H, Vasankari T, Kannas L, Kujala UM, Villberg J, Parkkari J. Musculoskeletal examination in young athletes and non-athletes: The Finnish Health Promoting Sports Club (FHPSC) Study. *BMJ Open Sport Exerc Med* 2018;4:e000376.

Tolonen S, Sievänen H, Hirvensalo M, Laaksonen M, Mikkilä V, Pälve K, Lehtimäki T, Raitakari O, Kähönen M. Higher step count is associated with greater bone mass and strength in women but not in men. *Arch Osteoporos* 2018;13(1):20. doi: 10.1007/s11657-018-0425-9.

Tuominen PPA, Raitanen J, Husu P, Kujala UM, Luoto RM. The effects of mothers' musical background on sedentary behavior, physical activity, and exercise adherence in their 5–6-years-old children using movement-to-music video program. *PLoS One* 2018;13(4):e0195837. doi: 10.1371/journal.pone.0195837.

Waller K, Vähä-Ypyä H, Törmäkangas T, Hautasaari P, Lindgren N, Iso-Markku P, Heikkilä K, Rinne J, Kaprio J, Sievänen H, Kujala U. Long-term leisure-time physical activity and other health habits as predictors of objectively monitored late-life physical activity – A 40-year twin study. *Sci Rep* 2018;8(1):9400. doi: 10.1038/s41598-018-27704-7.

Vasankari V, Husu P, Vähä-Ypyä H, Suni J, Tokola K, Borodulin K, Wennmann H, Halonen J, Hartikainen J, Sievänen H, Vasankari T. Subjects with cardiovascular disease or high disease risk are more sedentary and less active than their healthy peers. *BMJ Open Sport Exerc Med* 2018;4:e000363. doi:10.1136/bmjsem-2018-000363.

Vähä-Ypyä H, Husu P, Suni J, Vasankari T, Sievänen H. Reliable recognition of lying, sitting, and standing with a hip-worn accelerometer. *Scand J Med Sci Sports* 2018;28(3):1092–1102.

A2 Katsausartikkelit tieteellisissä lehdissä

Korpilahti U, Parkkari J, Heinonen K, Laurikainen H, Lillsunde P. Koti- ja vapaa-ajan tapaturmat ovat merkittävä kansanterveysongelma. *Suomen Lääkärilehti* 2018;73(47):2770–2776.

Kämppi K, Aira A, Halme N, Husu P, Inkinen V, Joensuu L, Kokko S, Laine K, Mononen K, Palomäki S, Ståhl T, Sääkslahti A, Tammelin T. Results from Finland's 2018 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity and Health* 2018;15(Suppl 2):S355–S356.

Lönnroos E, Karinkanta S, Häkkinen H, Havulinna S. Tiedosta ja toimi – iäkkäiden kaatumisia voidaan vähentää. *Suomen Lääkärilehti* 2018;73(47):2780–2785.

B Vertaisarvioimattomat tieteelliset julkaisut

B1 Kirjoitukset tieteellisissä aikakauslehdissä

Husu P, Sievänen H, Tokola K, Suni J, Vähä-Ypyä H, Mänttari A, Vasankari T. Paikallaanolo täyttää suomalaisten päivän. *Liikunta & Tiede* 2018;55(5):27–31.

Kolu P. Liikkumattomuus käy kalliiksi. *Liikunta & Tiede* 2018;55(5):38–40.

B3 Artikkelit tieteellisissä kokoomateoksissa

Kolu P, Vasankari T, Kari J. Kirjallisuuskatsaus – liikkumattomuuden haitat. Julkaisussa: Vasankari T, Kolu P, toim. *Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset*. Hki: Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31, 2018:8–14.

Kolu P, Vasankari T, Raitanen J. Kroonisten kansansairauksien kustannukset. Julkaisussa: Vasankari T, Kolu P, toim. *Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset*. Hki: Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31, 2018:15–21.

Kolu P, Vasankari T. Kansansairauksien riskiryhmään kohdenneet kustannusvaikuttavat terveydenhuollon toimintatavat. Julkaisussa: Vasankari T, Kolu P, toim. *Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset*. Hki: Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31, 2018:41–45.

Kolu P, Vasankari T. Käsitteiden määrittely. Julkaisussa: Vasankari T, Kolu P, toim. *Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset*. Hki: Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31, 2018:6.

Suni J, Taulaniemi A. Terveyskunnan testaaminen. Teoksessa: Keskinen KL, Häkkinen K, Kallinen M, päätoim. *Fyysisen kunnon mittaaminen: käsi- ja oppikirja kuntotestaaajille*. Hki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 174, 2018:294–302.

Vasankari T, Kolu P. Yhteenveto ja johtopäätökset. Julkaisussa: Vasankari T, Kolu P, toim. *Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset*. Hki: Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31, 2018:57–60.

Vasankari T, Koski H, Pihlainen K, Santtila M, Kyröläinen H. Fyysinen kunto ja sairauspoissaolot. Julkaisussa: Vasankari T, Kolu P, toim. *Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteis-*

kunnalliset kustannukset. Hki: Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31, 2018:25–27.

Vasankari T. Esipuhe. Julkaisussa: Vasankari T, Kolu P, toim. *Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset*. Hki: Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31, 2018:4–5.

Vasankari T. Malli liikkumattomuuden yhteiskunnallisten kustannusten laskemiseksi. Julkaisussa: Vasankari T, Kolu P, toim. *Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset*. Hki: Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31, 2018:56.

C1 Tieteelliset erillisteokset

Husu P, Sievänen H, Tokola K, Suni J, Vähä-Ypyä H, Mänttari A, Vasankari T. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. *Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja* 2018:30.

Vasankari T, Kolu P, toim. *Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset*. Hki: Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31, 2018.

AMMATTIYHTEISÖLLE SUUNNATUT JULKAISUT

D1 Artikkelit ammattilehdissä

Jussila A-M. Mikä ihmeen VESOTE? Terveysliikuntautiset 2018:4–5.

Karinkanta S, Havulinna S, Piirtola M. Liikuntaharjoittelu kaatumisten ehkäisyn keskiössä. *Vanhustyö* 2018;(1):27.

Leppänen M, Pasanen K. Rasitusvammat yleisiä jalkapalloa harrastavilla lapsilla. *Valmentaja* 2018(4):8–9.

Vasankari T. Mitatusti vaikuttavaa elintapaohjausta – miten syntyi ExSed-järjestelmä? Terveysliikuntautiset 2018:12–13.

Vasankari T. Mitä VESOTen jälkeen? Terveysliikuntautiset 2018:42.

D2 Artikkelit ammatillisissa käsikirjoissa

Aittasalo M. Viisaan työmatkaliikkumisen edistäminen – toimiiko yhteistyö? Fintrip.fi-tutkimusverkosto huhtikuu, 2018.

Kannus P. Lihasvammat. Verkkojulkaisussa: Lääkäriin käsikirja. Hki: Duodecim, 2018

Kannus P. Vahvat luut – liikuntaohje. Verkkojulkaisussa: Lääkäriin käsikirja. Hki: Duodecim, 2018.

Parkkari J, Kannus P, Kujala U. Liikuntavammat ja niiden ehkäisy. Verkkojulkaisussa: Lääkäriin käsikirja. Hki: Duodecim, 2018.

D4 Kehittämisen- ja tutkimusraportit

Korpilahti U, Doupi P, Hakulinen T, Laitinen J, Laitinen K, Lillsunde P, Mattila P, Parkkari J, Peltonen K, Perttula P, Pietilä M, Serlo W, Tiainen T. Kaatumiset ja putoamiset (ml. liikuntavammat). Julkaisussa: Korpilahti U, toim. Kansallisen lasten ja nuorten turvallisuuden edistämisen ohjelman tavoite- ja toimenpidesuunnitelma vuosille 2018–2025: Osa I. Hki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen työpöytä 11, 2018: 40–45.

Rinne M, Husu P. Työpaikkavalmentajat työhyvinvoinnin edistäjinä. Julkaisussa: Työtä hyvinvoinnin edistämiseksi – kuusi tulokulmaa. Tampereen ammattikorkeakoulu 2018:107–130.

Rinne M. Interventoiden alku- ja loppukyselyt. Julkaisussa: Polkuja työelämään (TEMPO) -hanke 2015–2018. Kuntoutussäätiön työselosteita 54, 2018:90–95.

Rinne M. Menomono-toimintamallin tulosten arviointi. Julkaisussa: Polkuja työelämään (TEMPO) -hanke 2015–2018. Kuntoutussäätiön työselosteita 54, 2018:83–85.

Rinne M. Tules-kurssin tulosten arviointi. Julkaisussa: Polkuja työelämään (TEMPO) -hanke 2015–2018. Kuntoutussäätiön työselosteita 54, 2018:61–67.

YLEISÖLLE SUUNNATUT JULKAISUT

E1 Yleistajuiset artikkelit

Aittasalo M. Pyöräilyväyläverkoston laajentamisen terveysvaikutukset. Terveysliikuntautiset 2018;5.

Aittasalo M. Viksusti liikkuen töihin. Kipinät 2018;(1):15.

Husu P. Vapaa-ajan istumisen vähentäminen vaikeaa. Terveysliikuntautiset 2018;2.

Kannus P. Iäkkäiden kaatumiskuolessa positiivista kehitystä. Terveysliikuntautiset 2018;6.

Kolu P. Liikunta – kustannustehokasta masennuksen ehkäisyä. Terveysliikuntautiset 2018;5.

Rinne M. HIT - kovatehoinen intervallityyppinen kestävyys-harjoittelu vähensi migreenikohtausten määrää. Terveysliikuntautiset 2018;3.

Rinne M. Liikuntasuosituksien täydentyvät – päivittäinen fyysinen aktiivisuus entistä tärkeämpää. Hyvä Selkä 2018;(2):3.

Rinne M. Mikä meitä liikuttaa? Tampereen Seudun Selkähdistys. Jäsenlehti 2018;(2).

Rinne M. Missä menet, Selkäliitto? Hyvä Selkä 2018;(3):8.

Rinne M. Monia kohtaamisia juhluvuonna. Hyvä Selkä 2018;(4):3.

Rinne M. Myötätunnosta hyvinvointia. Hyvä Selkä 2018;(3):3.

Rinne M. Selkäliitolla juhluvuosi. Hyvä Selkä 2018;(1):3.

Rinne M. Selkäsairaudet vuosikymmeniä yhteiskunnallisena ilmiönä. Hyvä Selkä 2018;(1):19.

OPINNÄYTTEET

G4 Artikkeliväitöskirjat

Räisänen A. Adolescent sports injuries: frontal plane knee control as an injury risk factor and a screening tool. Tampere: Acta Universitatis Tamperensis 2369, 2018. Academic dissertation.

Vasankari V. Sedentary behaviour, physical activity, and risk of coronary artery disease and diabetes mellitus. Kuopio: Publications of the university of Eastern Finland. Dissertation in Health Sciences 489, 2018.

Välämäki I. The effects of training background on oxidized lipoprotein lipids and antioxidant capacity in athletes and keep-fit runners. Turku: Annales Universitatis Turkuensis, Medica – Odontologica 1379, 2018. Academic dissertation.