



Vuosikertomus 2014

Vuosikertomus 2014

**Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö
UKK-instituutti**

Sisältö

Johtajan katsaus	5
UKK-instituutin toimintakuvaus.....	6

Strategiset painoalueet

1. Fyysisen aktiivisuuden, liikkumattomuuden ja kunnan seuranta	8
2. Istumisen vähentäminen	10
2. Liikkumisen turvallisuus.....	12
3. Liikunta lääkkeenä	14

Toiminta numeroina

Talous	17
Asiakkaat	17
Kumppanit	17

Prosessit

Tutkimus	19
Viestintä, tietopalvelu ja koulutus.....	20
Palvelutoiminta	21
Laboratorio	21

Voimavarat

Hallinto	23
Henkilöstö.....	23
Tyky- ja virkistystoiminta	23
Henkilöstökoulutus.....	23

Sammandrag.....	24
Summary.....	25

LIITTEET.....	26
---------------	----

Johtajan katsaus

Sosiaali- ja terveysministeriön ja opetus- ja kulttuuriministeriön johdolla julkaistu Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 -strategia sai joulukuussa 2014 ensimmäisen toimeenpanosuunnitelman. Suunnitelma koostuu ensimmäisistä käytännön toimista, joilla strategian keskeisiä linjauksia – istumisen vähentäminen, liikunnan lisääminen, liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi sairauksien ennaltaehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta, liikunnan aseman vahvistaminen – pyritään edistämään suomalaisessa yhteiskunnassa. Muutosta liikkeellä -strategia ja sen toimeenpanosuunnitelma ohjaavat keskeisesti myös UKK-instituutin toimintaa.

Vuosi 2014 aloitti instituutin uuden strategiakauden. Vuosien 2014–2018 terveysliikunnan edistämisen paino-alueet ovat fyysisen aktiivisuuden, liikkumattomuuden ja kunnan seuranta, istumisen vähentäminen, liikkumisturvallisuus ja liikunta lääkkeenä. Täysin uutena sisältöalueena on liikkumattomuuden ja erityisesti istumisen vähentäminen. Lisäksi kaikkia painoalueita läpileikkaavia teemoja ovat vaikuttavuus ja kustannukset. Kansallisen Muutosta liikkeellä -strategian sisällöistä erityisesti istumisen vähentäminen ja sosiaali- ja terveyssektorin liikunnan edistäminen osana sairauksien ennaltaehkäisyä, kuntoutusta ja hoitoa ovat keskeisiä teemoja myös UKK-instituutin päivitetyssä strategiassa.

Vuosi 2014 oli tutkimus- ja kehittämistyön osalta erittäin vilkas. Useiden vuosien panostus fyysisen aktiivisuuden ja paikallaanolon objektiiviseen mittaamiseen on johtanut lukuisiin yhteishankkeisiin. Elokuussa julkaistiin ensimmäiset kiihtyvyyssmittarilla mitatut suomalaiset väestötulokset liikunta-aktiivisuudesta ja paikallaanolosta. Tulosten mukaan suomalaiset aikuiset viettävät noin 60 prosenttia valveillaoloajastaan istuen tai maaten. Lisäksi noin 15 prosenttia vietetään seisaallaan. Eli vain hieman alle neljäsosa valveilla olosta ollaan liikkeessä. Vuonna 2014 käynnistettiin sairaanhoitopiireittäin liikuntaneuvonnan edistäminen terveydenhuollossa. Esimerkkinä näistä toimenpiteistä yhteistyössä Pirkanmaan sairaanhoitopiiri kanssa laadittiin terveysliikuntastrategia, joka hyväksyttiin kuntakierroksella kaikissa sairaanhoitopiirin kunnissa.

Instituutin keskeinen tehtävä on tutkitun terveysliikuntatiedon jalkauttaminen yhteistyössä liikunta- ja

terveysalan järjestöjen kanssa. Vuonna 2014 aloitettiin terveysliikunnan verkkokoulutuskokonaisuuden rakentaminen. Panostuksella verkkokoulutukseen pyritään tavoittamaan entistä suuremmat kohderyhmät terveysliikunnan koulutuksessa. Toinen keskeinen koulutuksen ponnistus oli kevään laaja liikuntaneuvonnan koulutuskierue yhdessä Kunnossa kaiken ikää -ohjelman kanssa. Instituutti oli myös mukana lukuisissa järjestöjen kehittämishankkeissa, verkostoissa, toimikunnissa ja ohjausryhmissä terveysliikunnan osajana. Kaikkiaan instituutti toteutti noin sata tilauskoulutusta eri puolilla Suomea vuoden 2014 aikana.

UKK-instituutin on panostanut jo vuosia verkkosivuihin tärkeimpänä viestintäkanavana. Syksyllä 2014 UKK-instituutin verkkosivut uudistettiin responsiivisiksi. Vuoden lopulla julkaistu sivusto skaalautuu nyt käytettävän päätelaitteen näyttöön sopivaksi. Uudistus parantaa edelleen verkkosivun käytettävyyttä. Vuonna 2014 verkkosivuilla tehtiin 265 000 käyntiä ja näiden aikana katseltiin lähes 900 000 sivua. Suosituimpia sisältöjä ovat terveysliikuntasuositukset eri ikäryhmille. Sähköiseen liikuntapiirakkaan, jolla vastaaja pystyy helposti arvioimaan oman viikoittaisen liikkumisen ja päivittäisen istumisen määrän, tutustui ensimmäisen täyden vuoden aikana 17 000 käyttäjää. Sosiaalisessa mediassa instituutti juhli 30-vuotista toimintaansa julkaisemalla 30 kuvakoostetta vuosien varrelta. Vuoden aikana julkaistiin paljon uutta terveysliikunnan koulutus- ja viestintämateriaalia.

Tommi Vasankari



UKK-instituutin toimintakuvaus

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 liikkumattomuuden vähentämiseen, terveysliikunnan edistämiseen sekä liikuntavammojen ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyyn.

UKK-instituutin strategiset painoalueet

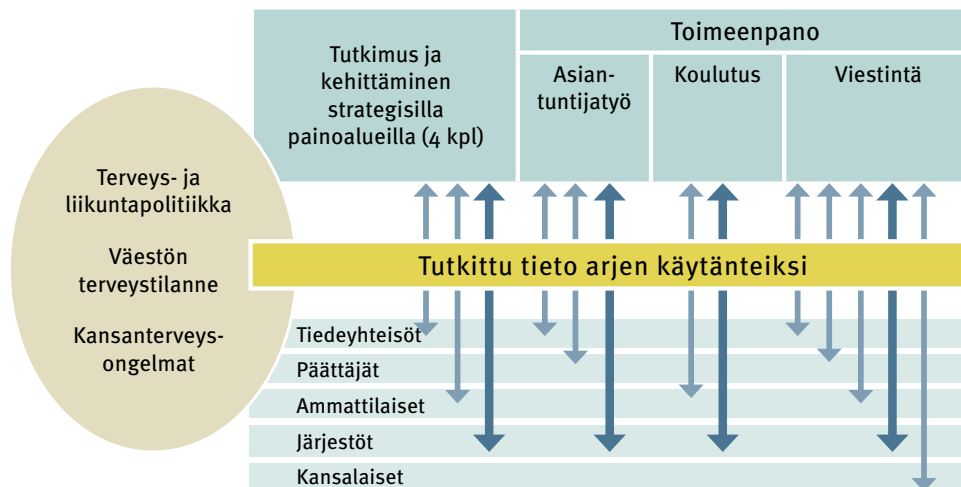
Terveysliikunnan edistämiseksi UKK-instituutti keskittyy strategiakaudella 2014–2018 neljään toisiaan täydentävään painoalueeseen:

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

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 edistämisessä



Strategiset painoalueet



1. Fyysisen aktiivisuuden, liikkumattomuuden ja kunnon seuranta

UKK-instituutti seuraa ja arvioi liikkumisen, liikkumattomuuden ja fyysisen kunnon kehittymistä väestössä objektiivisin mittarein. UKK-instituutti tukee yhtenäisten liikkumisen, liikkumattomuuden ja kunnon arviointimenetelmien käyttämistä terveydenhuollon ja liikunta-alan asiakastyössä.

Ensimmäiset väestötutkimukseen perustuvat objektiiviset mittaukset kiihtyvyyssmittareilla osoittivat, että suomalaisista työkäisistä viidesosa ei liiku juuri lainkaan ja yhä useampi istuu suurimman osan päivästä. Tämä myötävaikuttaa monien sairauksien syntyyn ja heikentyneeseen työkykyyn ja tämän vuoksi sosiaali- ja terveysalan sekä liikunta-alan eri toimijoilta odotetaan jatkossa entistä vahvempaa panostusta väestön liikuntaneuvontaan (Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan, STM:n julkaisu 10/2013).

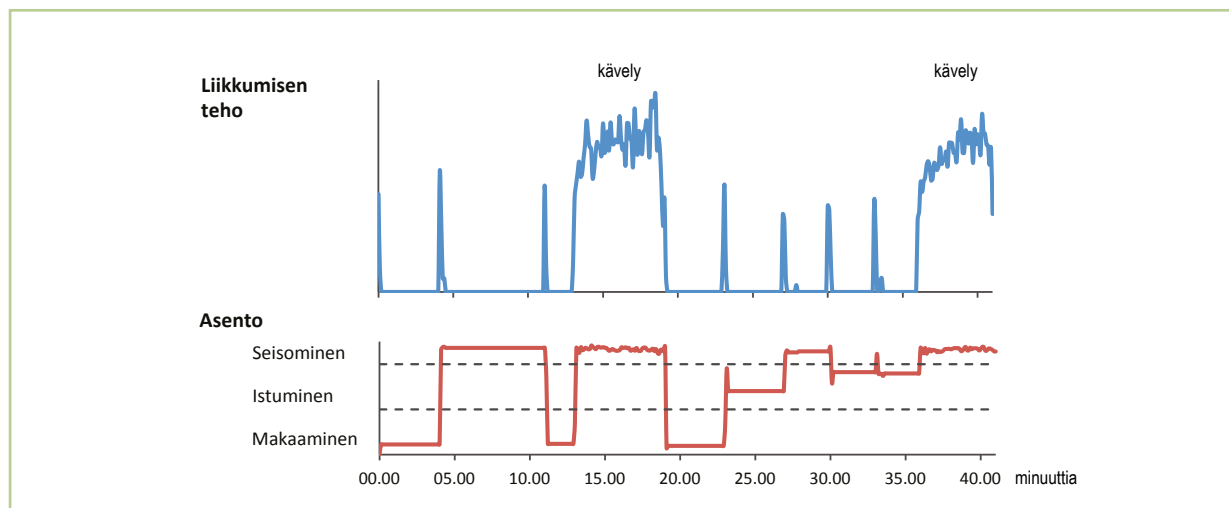
Toimintavuonna tuotettiin terveysliikunnan verkko-koulutuskokonaisuutta, joka selvittää fyysisen aktiivisuuden, kunnon osa-aluiden ja liikkumattomuuden vaikutuksia terveyteen, fyysiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Liikuntaneuvonnan toteuttaminen edel-

lyttää näiden asioiden ymmärtämistä. Koulutus otetaan käyttöön vuonna 2015. Kesäkuussa järjestettiin kansainvälisen koulutus fyysisen aktiivisuuden ja kunnon objektiivisesta mittaamisesta väestötutkimuksissa.

Liikkumattomuuden mittaamiseen kehitettiin uusi analyysimenetelmä, joka erottelee kiihtyvyyssignaalista makaamisen, istumisen ja seisomisen. Myös istumasta seisomaan nousujen päivittäinen lukumäärä voidaan kartoittaa (ks. kuva).

Lisäksi objektiivisesti mitatuista kiihtyvyyssiedoista luotiin uudenlaisia muuttujia päivittäisen liikkumisen kuvaamiseen: 1) eripituiset ripeän ja rasittavan liikunnan jaksot (kesto <10 min.) ja 2) suurin keskimääräinen rasittavuustasoa (teho) eripituisina ajanjaksoina (minuuteista koko päivään). Näiden muuttujien yhteyksiä fyysiseen kuntoon esiteltiin pohjoismaisessa liikuntalääketieteen kongressissa. Alustavia analyysejä on tehty myös suhteessa terveysmuuttujiin.

Toimintavuonna saatiin päätökseen kuuden minuutin kävelytestin pätevyystutkimus. Menetelmän tarkkuus todettiin riittäväksi väestötutkimuksiin sekä terveys- ja kuntotarkastuksiin.



Kiihtyvyyssignaalista saadaan tietoa asennon muutoksista (alempi viiva) ja liikkumisen tehon vaihteluista (ylempi viiva).

Suuri osa päivästä kuluu istuen

Suomalaiset aikuiset viettivät kolme neljäsosaa päivästä paikallaan. Reilut 9 tuntia valvellaoloajasta kului istuen tai makuulla ja seisoma-asennossa paikallaan keskimäärin 2,5 tuntia. Objektiiivisesti kiihtyvyyssmittarilla mitattua fyysistä aktiivisuudesta ja paikallaanolosta on julkaistu ensimmäisiä väestöpohjaisia tuloksia.

Vain vajaa neljäsosa aikuisista saavutti terveysliikuntasuosituksen edellyttämän määrän kestävyystyyppistä liikuntaa. Kevyeen aktiivisuuden käyttöön lähes viidesosa valvellaoloajasta, reippaaseen noin neljä prosenttia ja rasittavaan alle yksi prosenttia. Kevytä aktiivisuutta kertyi eniten 30–60-vuotiaille, reippaalla ja rasittavalla tasolla liikkuvat eniten alle 30-vuotiaat, joskin erityisesti nuorilla miehillä yksilöllinen vaihtelu oli suurta.

Kiihtyvyyssmittarilla fyysistä aktiivisuutta ja paikallaanoloa on mahdollista mitata huomattavasti tarkemmin kuin perinteisesti käytetyillä kyselymenetelmillä. Mittari rekisteröi kaiken liikkeen, myös epäsäännölliset, lyhytkestoiset ja pyrähdysnomaiset liikkeet, joita henkilö ei välttämättä itse tulkitse liikkumiseksi. Tulosten mukaan 30–60-vuotiaat henkilöt katkaisivat yhtäjaksoisen paikallaanolon päivän aikana keskimäärin useammin kuin kaikkein nuorimmat ja kaikkein vanhimmat.

Lähde

Husu P, Suni J, Vähä-Ypyä H, Sievänen H, Tokola K, Valkeinen H, Mäki-Opas T, Vasankari T. Suomalaisien aikuisten kiihtyvyyssmittarilla mitattu fyysinen aktiivisuus ja liikkumattomuus. Suomen lääkirilehti 2014;69(25–32):1871–1877



Erikoistutkija Pauliina Husu

Kehittämiprojektit

- Suomalaisien fyysisen aktiivisuuden ja kunnon seuranta eri ikäryhmissä
- Kiihtyvyyssmittaukseen perustuvien fyysisen aktiivisuuden ja liikkumattomuuden tulosmuuttajien kehittäminen
- Hoitohenkilöstön fyysisen kunnon ja työkyvyn arvioinnin edistäminen (osa NURSE-RCT-tutkimusta)
- Älypuheliin integroitu kävelytesti
- Naantalin liikkuva koulu -hanke

Asiantuntijatyö

- Terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmä / opetus- ja kulttuuriministeriö, sosiaali- ja terveysministeriö
- Toimintakyvyn mittaamisen ja arvioinnin kansallinen asiantuntijaryhmä / Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
- Kuntotestausvaliokunta / Liikuntatieteellinen seura
- Kunnossa kaiken ikää -ohjelman neuvottelukunta / Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö
- HEPA Europe terveysliikuntaverkoston johtoryhmä / WHO
- Comission on Leisure, Recreation and Physical Activities / Rehabilitation International -järjestö

2. Istumisen vähentäminen

Uusi tutkimusnäyttö osoittaa paikallaanolon (liikkumattomuuden), erityisesti runsaan istumisen, itsenäiseksi, liikunnan puutteesta riippumattomaksi sairauksien riskitekijäksi. UKK-instituutti kehittää eri-ikäisille kohdennettuja, tutkittuun tietoon perustuvia kustannustehokkaita toimintamalleja istumisen vähentämiseksi. Tavoitteena on, että suomalaiset tunnistavat liikkumattomuuden terveysvaaraksi ja päivittäinen yhtäjaksoinen istuminen vähenee merkittävästi koko väestössä.

UKK-instituutti oli toimintavuonna tuottamassa ensimmäisiä kansallisia suosituksia eri ikäryhmille istumisen enimmäismäärästä. Hanketta johtaa sosiaali- ja terveysministeriö. Tätä varten kerättiin kansainvälistä tutkimustietoa istumisen terveyshaitoista ja tuotettiin uutta tutkimustietoa Suomesta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen keräämän Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (ATH) laajasta aineistosta (n=53 470) vuosilta 2012–13 selvisi, että työssä ja vapaa-aikana istumisen yhteydet terveyteen, työkykyyn ja terveystiloihin olivat jonkin verran erilaisia. Keskeinen havainto tutkimuksessa oli, että etenkin vapaa-ajan runsas istuminen (yli 4 tuntia) oli yhteydessä lihavuuteen, heikentyneeseen terveyteen ja fyysiseen työkykyyn sekä lääkarissa käynteihin.

UKK-instituutissa oli vuonna 2014 käynnissä kaksi hanketta, joiden yksi keskeinen tavoite on istumisen vähentäminen vapaa-ajalla, työssä ja työmatkoilla. Liike elämään -hankkeessa kahtatoista pk-yritystä autettiin luomaan työyhteisöliikunnan toimintamalli, jonka toteutumista ja vaikuttavuutta arvioitiin vuoden lopussa liikemittarein, kyselyin ja haastatteluin. Hankkeessa mukana olleille yrityksille järjestetään palautetilaisuuksia ja hanke raportoidaan keväällä 2015. Yhteistyöhanke Työterveyslaitoksen ja Valo ry:n kanssa alkoi vuonna 2013.

Syksyllä 2014 käynnistettiin kävelyn ja pyöräilyn edistämistutkimus Hatanpään työpaikkakeskittymän alueella Tampereella. Tutkimuksessa pyritään edistämään alueen yritysten työntekijöiden työmatkaliikkumista monitasoisilla toimenpiteillä: Rakennettua ympäristöä parannetaan alueen läpi kulkevalla kävelyn ja pyöräilyn laatuvaikuttajalla, työpaikat muokkaavat käytäntöjään myönteisemmiksi työmatkaliikkumiselle ja työntekijöille tarjotaan tietoa ja keinoja työmatkaliikkumisen lisäämiseksi. Yhteistyössä ovat mukana Tampereen kaupunki, Tampereen teknillinen yliopisto ja Ekokumppanit Oy sekä Grazin ja Oxfordin yliopistot. Työpaikkojen rekrytointi ja alkumittaukset jatkuvat keväällä 2015.

Asiantuntijatyö

- Suositukset istumisen vähentämiseksi -työryhmä / sosiaali- ja terveysministeriö
- The road map for health enhancing physical activity in Europe / WHO Regional Office for Europe
- HEPA Expert Group / Directorate-General for Education and Culture, European Commission

Kehittämishankkeet

- Liike elämään -hanke
- Istumisen vähentäminen / Materiaalilaitos, Puolustusvoimat

Työpäivän aikainen liikkuminen lisääntyi ja istuminen väheni

Suurin osa Liike elämään -hankkeen yrityksistä valitsi keskeisiksi työyhteisöliikunnan kehittämistavoitteikseen työpäivän aikaisen liikkumisen lisäämisen ja istumisen vähentämisen. Mukana oli 12 yrityksessä kaikkiaan noin 400 työntekijää. Kukin yritys suunnitteli ja toteutti tavoitteiden saavuttamiseksi toimintamallin, joka sopi niiden omiin käytäntöihin ja rakenteisiin. Malli perustui monitasoiseen terveyden edistämiseen, jossa toimenpiteet ulottuivat työntekijästä työyhteisöön ja organisaatioon.

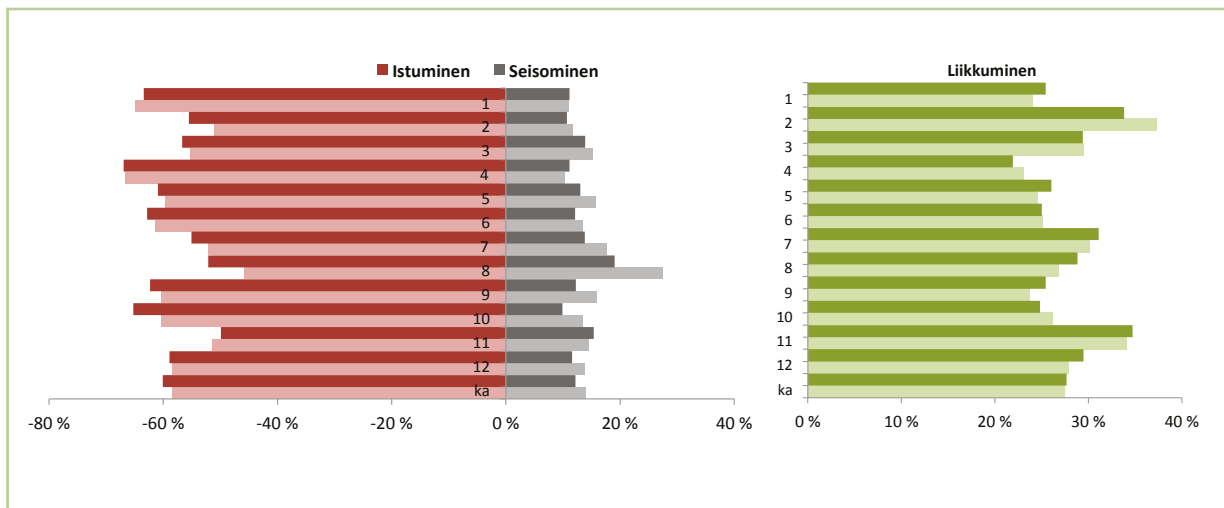
Työpäivän aikainen liikkuminen lisääntyi kaikissa yrityksissä yhteensä 30–40 prosenttiyksikköä ja istuminen väheni 10–20 prosenttiyksikköä hankkeen aikana. Sen sijaan liikkumisen tai istumisen viikoittaisessa kokonaismäärässä (mukana vapaa-aika) ei näkynyt muutoksia. Yrityskohmainen tarkastelu osoitti, että seisomisen osuus viikon keskimääräisestä liikemittausajasta lisääntyi ja istumisen osuus väheni noin puolessa yrityksistä.

Lähde

Alustavia tietoja hankkeen tutkimustuloksista.



Erikoistutkija Minna Aittasalo



Istuminen on merkitty punaisella, seisominen harmaalla ja liikkuminen vihreällä. Numerot tarkoittavat mukana olleita yrityksiä. Allekkain olevat samannumeroiset palkit kuvaavat yrityksen tilannetta ennen hanketta (tumma väri) ja sen jälkeen (vaalea väri).

3. Liikkumisen turvallisuus

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

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

Nuoret urheilijat kohderyhmänä

Urheilijan liiketaidot, lihaskunto ja terveys -tutkimuksen kolmevuotinen seuranta päättyi keväällä 2014. Tutkimuksessa selvitetään nuorten joukkuepaloilulajien pelaajien (n=506) liikuntavammojen riskitekijöitä ja kehitetään päteviä mittareita riskissä olevien urheilijoiden kartoittamiseen. Terveyttä edistävä liikuntaseura -tutkimuksen aineistonkeruu toteutettiin yhdessä Jyväskylän yliopiston ja kuuden liikuntalääketieteen keskuksen kanssa. Tutkimuksessa kehitetään menetelmiä, joilla edistetään suomalaisten nuorten terveyttä ja kehitetään urheiluseurojen terveydenedistämisen aktiivisuutta. Kaksivuotisen Terve futaaaja -hankkeen interventiovaihe käynnistyi Sami Hyypiä Akatemian 10–14-vuotiaiden jalkapalloa harrastavien lasten keskuudessa (n=1500). Tavoitteena on selvittää lapsille sattuvien jalkapallovammojen ehkäisymahdollisuus.

Tampereen Urheilulääkäriaseman koordinoimassa Liikuntavammojen Valtakunnallisessa Ehkäisyohjelmassa (LiVE) jatkettiin liikuntavammatietouden levittämistä koulutuksissa ja seminaareissa sekä terveurheilija.fi- ja terveekoululainen.fi-verkkosivuilla. Sivustojen kävijämäärät kasvoivat edelleen voimakkaasti. Sähköisten uutisviestien ja sosiaalisen median käyttöä tehostettiin. LiVE-ohjelman toimeenpano laajeni toisen asteen oppilaitoksiin Smart Moves -hankkeella, jonka pääkohderyhmä ovat ammattikoulujen 16–19-vuotiaat oppilaat (smartmoves.fi).

Ikääntyvien kaatumisvammoja on mahdollista vähentää

Ikääntyvän väestön kaatumisvammat ovat kasvava kansanterveyden haaste ja niiden ehkäiseminen on yksi UKK-instituutin toiminnan tavoitteista. Monipuolinen liikuntaharjoittelu voi vähentää vammoja jopa puolella. Jotta vaikuttaviksi todetut keinot saadaan jalkautettua hyvin ja laajasti käytäntöön, Seinäjoella aloitettiin KaatumisSeula-hanke ja vastaavan toiminnan aloittamista Kotkassa vuonna 2015 valmisteltiin. KaatumisSeula perustuu koordinoituun laaja-alaiseen yhteistyöhön paikallisten järjestöjen ja terveydenhuollon välillä, jossa toiminta-alueen kaikkien yli 65-vuotiaiden kaatumisriski arvioidaan ja heihin kohdistetaan asianmukaiset toimenpiteet. Hankkeessa hyödynnetään UKK-instituutissa kehitettyä, vaikuttavaksi osoitettua KAAOS-klinikkamallia.

D-vitamiinin ja liikuntaharjoittelun vaikutuksia 70–80-vuotiaiden naisten kaatumisiin ja fyysiseen toimintakykyyn selvittäneen interventiotutkimuksen tuloksia raportoitiin ja tutkittavien seurantaa jatkettiin. Tutkimus voitti parhaan tutkimuksen palkinnon Pohjoismaiden liikuntalääketieteellisessä kongressissa. Värähtelyharjoittelun vaikutuksia ikäihmisten fyysiseen toimintakykyyn ja kaatumisiin selvittäneen tutkimuksen viimeiset seurantamittaukset saatiin päätökseen ja tulosten analysointi aloitettiin. THL:n Alueellinen terveys ja hyvinvointi (ATH) -tutkimuksen suuren väestöpohjaisen aineiston avulla selvitettiin tyypillisen iäkkään kaatujan profiilia.

Liikunta vähentää vakavia kaatumisvammoja

UKK-instituutin kaksivuotisessa tutkimuksessa selvitettiin, voidaanko progressiivisesti etenevän, ohjatun liikunnan ja D-vitamiinilisän avulla vähentää kotona asuvien 70–80-vuotiaiden naisten kaatumisia ja parantaa toimintakykyä ja luuston terveyttä. Tutkimukseen osallistuneet 409 tutkittavaa satunnaistettiin neljään ryhmään liikunnan ja D-vitamiinilisän mukaan. Progressiivisella liikuntaohjelmalla pyrittiin parantamaan sekä lihasvoimaa että tasapainoa. Kaikki tutkittavat pitivät kaatumispäiväkirjaa koko tutkimuksen ajan ja raportoivat kuukausittain mahdolliset kaatumiset ja kaatumisten aiheuttamat vammat ja vammojen vaatiman hoidon tarpeen.

Liikuntaharjoittelu paransi selvästi 70–80-vuotiaiden naisten alaraajojen isometristä lihasvoimaa, lihasten voimantuottoa ja dynaamista tasapainoa. Sen sijaan kävelynopeudessa ja liikkumiskyvyssä ei tapahtunut merkitseviä parannuksia. D-vitamiini puolestaan paransi hieman luuntiheyttä, mutta ei toimintakykyä eikä liikunnan tehoa. Sen paremmin liikunta kuin D-vitamiini ei vähentänyt kaatumisia, mutta hoitoa vaativien kaatumisvammojen määrä väheni puoleen liikuntaryhmissä vertailuryhmään verrattuna.



Erikoistutkija Kirsti Uusi-Rasi

Lähde

Kirsti Uusi-Rasi, Radhika Patil, Saija Karinkanta, Pekka Kannus, Kari Tokola, Christel Lamberg-Allardt, Harri Sievänen: Exercise and vitamin D in falls prevention among older women: A randomized clinical trial. JAMA Intern Med. doi:10.1001/jamainternmed.2015.0225. Published online March 23, 2015

Kehittämishankkeet

- 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
- Action to strengthen the mutual benefits of physical activity promotion and injury prevention in Europe -hanke / European working group of promotion of physical activity and injury prevention
- KaatumisSeula-hanke / Seinäjoki (kaatumisseula.fi)

Asiantuntijatyö

- Tampereen Urheiluakatemia, terveyspalvelujen koordinaattori, ravitsemusasiantuntija, ohjausryhmä / Tampereen kaupunki
- Urheilijoiden terveydenhuollon asiantuntijatyöryhmä / Suomen Olympiakomitea
- Urheiluravitsemuksen valtakunnallinen asiantuntijaverkosto / Terve Urheilija -ohjelma ja Olympiakomitea
- Liikuntalääketieteen valiokunta / Liikuntatieteellinen seura

- Lääke-, terveys- ja käyttäytymistieteiden asiantuntijajasto / Maanpuolustuksen tieteellinen neuvottelukunta (MATINE)
- Nuorten tukiurheilijoiden ravitsemusohjaus / Suomen Olympiakomitea
- Tytöt ja naiset -huippu-urheilutyöryhmä / Suomen Sali-bandyliitto
- Yksinluistelun lajityöryhmä / Suomen Taitoluisteluliitto
- Koulutustyöryhmä / Suomen Taitoluisteluliitto
- Healthy Dancer -ohjelman ohjausryhmä (scientific board) / Suomen kansallisbaletti
- Nuorten liiketaitoharjoittelun ja valmentajakoulutusten suunnitteluryhmä / Suomen Valmentajat
- Kaatumisten ehkäisyn fysioterapiasuositustyöryhmä / Suomen fysioterapeutit
- Luustopiiri-hanke / Suomen Luustoliitto
- Liikkeellä voimaa vuosiin: Ikäihmisten kansallinen toimenpideohjelma / OKM, STM, RAY, Ikäinstituutti
- Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn koordinaatio-ryhmä / sosiaali- ja terveysministeriö
- Europe Working Group on HEPA Promotion and Injury Prevention / EuroSafe

4. Liikunta lääkkeenä

Liikunnalla voidaan ehkäistä, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia. Tehokkaiksi arvioituja toimintatapoja ja palvelumalleja tulisi käyttää sairauksien ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen tähtäävässä yksilö-, yhteisö- ja aluetason toimissa kaikkialla sosiaali- ja terveydenhuollossa. Näillä toimenpiteillä voidaan hallita terveyserojen ja sairaskulujen kasvua, torjua ennen aikaista eläköitymistä ja ylläpitää ikääntyvän väestön toimintakykyä. Liikunta lääkkeenä -paino-alueessa 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.

Tutkimus- ja kehittämishankkeissa kohderyhminä olivat eri-ikäiset kansalaiset yläkouluikäisistä nuorista kaukoliikenteen kuljettajamiehiin. Hoitohenkilöstön selkäkivun uusiutumista ehkäisevässä tutkimuksessa ja työikäisten naisten päänsäryn hoitotutkimuksessa alkoi tulosten analysointivaihe. Liikkumisreseptin käyttöönottoa edistävässä hankkeessa pyrittiin lisäämään alueellista yhteistyötä sekä päivitettiin ja tuotettiin materiaaleja liikuntaneuvonnan kehittämiseksi. Yhteistyössä Pirkanmaan sairaanhoitopiirin terveyden edistämisen toimijoiden kanssa jatkettiin Pirkanmaan alueellisen

terveysliikuntasuunnitelman kuntakierrosta. Yhteistyössä työterveyshuollon toimijoiden kanssa kehitettiin hoitoketjuja vähän liikkuville.

Neuvonta, elintavat ja liikunta (NELLI) -tutkimuksen 5-vuotisseurannan mittaukset alkoivat syksyllä Suomen Akatemian tutkimusmäärärahoituksen turvin. Osana NELLI-seurantahanketta alkoi Liikuttava sävel -tutkimus, jossa selvitetään musiikkiliikuntavideon vaikutusta äitien ja lasten liikkumiseen yhteistyössä Työterveyslaitoksen ja Sibelius-Akatemian kanssa. Lisäksi osallistuttiin Hatanpään sairaalan rintasyöpäseulontayksikössä toteutettavan liikuntatutkimuksen suunnitteluun yhdessä TAYSin onkologian osaston kanssa.

Valtakunnallisilla terveysliikuntapäivillä pohdittiin liikuntateknologian hyötyjä ja haittoja aktiivisuuden seurannan ja liikuntamotivaation tukena. Terveyskasvatuksen ajankohtaispäivässä puhuttiin trendidieeteistä. Lapsiperheiden liikuntaa edistettiin osallistumalla Nuoren Suomen varhaiskasvatuksen liikuntakäytäntöjä kehittälevään verkostoon sekä STM:n perheliikuntaverkostoon. Selkäpotilaan neuvontaan tuotettiin hoitohenkilöstölle ryhmässä toteutettavaa neuvontamallia. Tuki- ja liikuntaelinten terveyttä koskeviin monipuolisiin koulutuksiin osallistui eri toimijoita ympäri Suomea.

NELLI-tutkimuksen 5-vuotisseurantahankkeessa lasten liikkumisesta kerätään tietoa liikemittarilla.



Kaukoliikenteen kuljettajien elintapaohjauksesta hyviä tuloksia

Kaukoliikenteen kuljettajien ylipaino väheni vuoden mittaisen elintapaohjauksen jälkeen UKK-instituutin Metrimies-tutkimuksessa. Kuljettajat laihtuivat keskimäärin neljä kiloa ja heidän vyötärönsä soukkeni viitisen senttiä. Samalla vähenivät valtimosairauksien vaaratekijät, kuten kohonnut verenpaine, kolesterolit ja verensokeri.

Hankkeen tavoitteena oli selvittää, voidaanko elintapaohjauksella vähentää ylipainoa ja valtimosairausriskiä. Vuosina 2009–2012 toteutettuun hankkeeseen osallistui 113 miespuolista kuorma- ja linja-autonkuljettajaa, joiden vyötärön ympäry oli yli 100 cm. Kuljettajat arvottiin koe- ja vertailuryhmään. Koeryhmään kuuluneet miehet saivat vuoden ajan kuukausittain yksilöllistä elintapaneuvontaa ruokailusta, liikunnasta ja riittävästä unesta.

Metrimies on kansainvälisestikin ensimmäisiä elintapojen muuttamiseen tähdänneitä tutkimuksia, jotka on kohdistettu ammattikuljettajiin. Erityisesti kaukoliikenteen kuljettajien on työaikojensa takia hankala käyttää tavanomaisia työterveys- huolto- tai liikuntapalveluja.



*Ravitsemusasiantuntija
Jatta Puhkala*

Lähde

Puhkala J, Kukkonen-Harjula K, Mansikkamäki K, Aittasalo M, Hublin C, Kärmeniemi P, Olkkonen S, Partinen M, Sallinen M, Tokola K, Fogelholm M. Lifestyle counseling to reduce body weight and cardiometabolic risk factors among truck and bus drivers – a randomized controlled trial. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health* 2014;doi:10.5271/sjweh.3463

Kehittämishankkeet

- Neuvonta, elintavat ja liikunta neuvolassa (NELLI)
- Liikkumisreseptin käyttöönoton edistäminen terveyskeskuksissa ja työterveyshuollossa -hanke (LIREKE)
- Vähän liikkuvien liikuntaneuvonnan kehittämishanke (VÄLINE)
- Täsmäliikuntaa tule-ongelmiin – liikuntaneuvojille ja liikunnanohjaajille suunnattu kehittämishanke (TULI)
- Toimintamallin kehittäminen 8.-luokkalaisten liikunnan lisäämiseksi ja ruutuaajan vähentämiseksi (Kasit liikkeelle!) / Tampere

Asiantuntijatyö

- Pirkanmaan terveyden edistämisen verkosto (PIRTE) / Pirkanmaan sairaanhoitopiiri
- Terveyden edistämisen neuvottelukunta / Pirkanmaan sairaanhoitopiiri
- Pirkanmaan alueellisen terveysliikuntasuunnitelman työryhmä / Pirkanmaan sairaanhoitopiiri, Hämeen Liikunta ja urheilu
- Tampereen alueen ihmistieteiden eettinen toimikunta / Tampereen yliopisto
- PETRA – personal trainer -projektin ohjausryhmä / Tampereen seudun omaishoitajat
- Sydän- ja verisuonisairauksien ja diabeteksen asiantuntijaryhmä, Yksi elämä -hanke / Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
- Suomen TYKY-verkosto / Työterveyslaitos

- Käypä hoito -suositusten toimituskunta / Duodecim
- Liiku terveemmäksi -hanke / Liikuntatieteellinen seura
- Fysioterapiakoulutuksen neuvottelukunta / Helsingin ammattikorkeakoulu Metropolia
- Liikuntatoimikunta / Suomen MS-liitto
- Neuroliikkuja paikallistasolla ohjausryhmä / Suomen MS-liitto
- Voimaa vanhuuteen -ohjelman ohjausryhmä / Ikäinstituutti
- Ikiliike / Suomen Voimisteluliitto ry
- Asiantuntijaverkosto / Suomen Selkäliitto
- Soveltavan liikunnan kouluttajaverkosto -hankkeen ohjausryhmä / SoveLi ry
- Henkilöstöliikunnan valtakunnallistamishankkeen ohjausryhmä / Valo ry
- Varhaiskasvatuksen liikunnallistaminen, Verkosto / Valo ry
- Eettisten periaatekysymysten valiokunta, Lääkärin etiikka 2013 -kirja / Suomen Lääkäriliitto
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta / maa- ja metsätalousministeriö
- Kansallisen metsäohjelman 2015 Elämänlaatutyöryhmä / maa- ja metsätalousministeriö
- Perheliikuntaverkosto / sosiaali- ja terveysministeriö
- HEPA Europe Health Care Settings -työryhmä / WHO
- Health Promoting Hospitals / WHO
- Global Burden of Diseases, Injuries and Risk Factors / Institute of Health Metrics and Evaluation (IHME), University of Washington, US

Toiminta numeroina



Talous

UKK-instituutin toiminnan rahoituksen perustana ovat vuotuinen valtionavustus sosiaali- ja terveysministeriön päätöksellä ja vuotuinen avustus Raha-automaattiyhdistyksen tuotoista sosiaali- ja terveysministeriön päätöksen mukaisesti. Vuoden 2014 talouden keskeiset tunnusluvut on esitetty oheisessa taulukossa. UKK-instituutin oman toiminnan tuotot ja julkisesti haettavat apurahat olivat yhteensä 34 prosenttia toiminnan kokonaistuotoista. Säätiön taseen loppusumma oli 3 568 376,22 euroa, ja tilivuoden ylijäämä oli 5 064,02 euroa.

Tampereen Urheilulääkäriasema (TaULA) sai toiminta-avustusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä. Urheilulääkäriaseman toiminnan ylijäämä oli 19 423 euroa.

UKK-instituutin vuoden 2014 tulojen tunnuslukuja (euroa)

RAY / tutkimustoiminnan avustus	970 501
STM / valtionavustus	1 072 000
Tutkimusapurahat ja muut tutkimustoiminnan tuotot.....	676 325
Koulutustoiminnan tuotot	206 400
Muut tuotot ja varainhankinta	192 000

UKK-instituutin vuoden 2014 kulujen tunnuslukuja

UKK-instituutin kokonaiskulut	3 119 000
Hankinnat ja sijoitukset	139 000

TaULAn vuoden 2014 talouden tunnuslukuja

Toiminta-avustus	350 000
Oman toiminnan tuotot	165 000
Hankerahoitus	234 000
Kokonaiskulut	738 000

Säätiön tuloslaskelma ja tase ovat liitteinä vuosikertomuksen lopussa.

Asiakkaat

UKK-instituutin asiakkaiden tuoma tulo vuonna 2014 oli 200 229,42 euroa. Ammatillisen täydennyskoulutuksen suurimmat asiakasryhmät olivat perusterveydenhuollossa työskentelevät fysioterapeutit sekä liikunta-alan ammattilaiset.

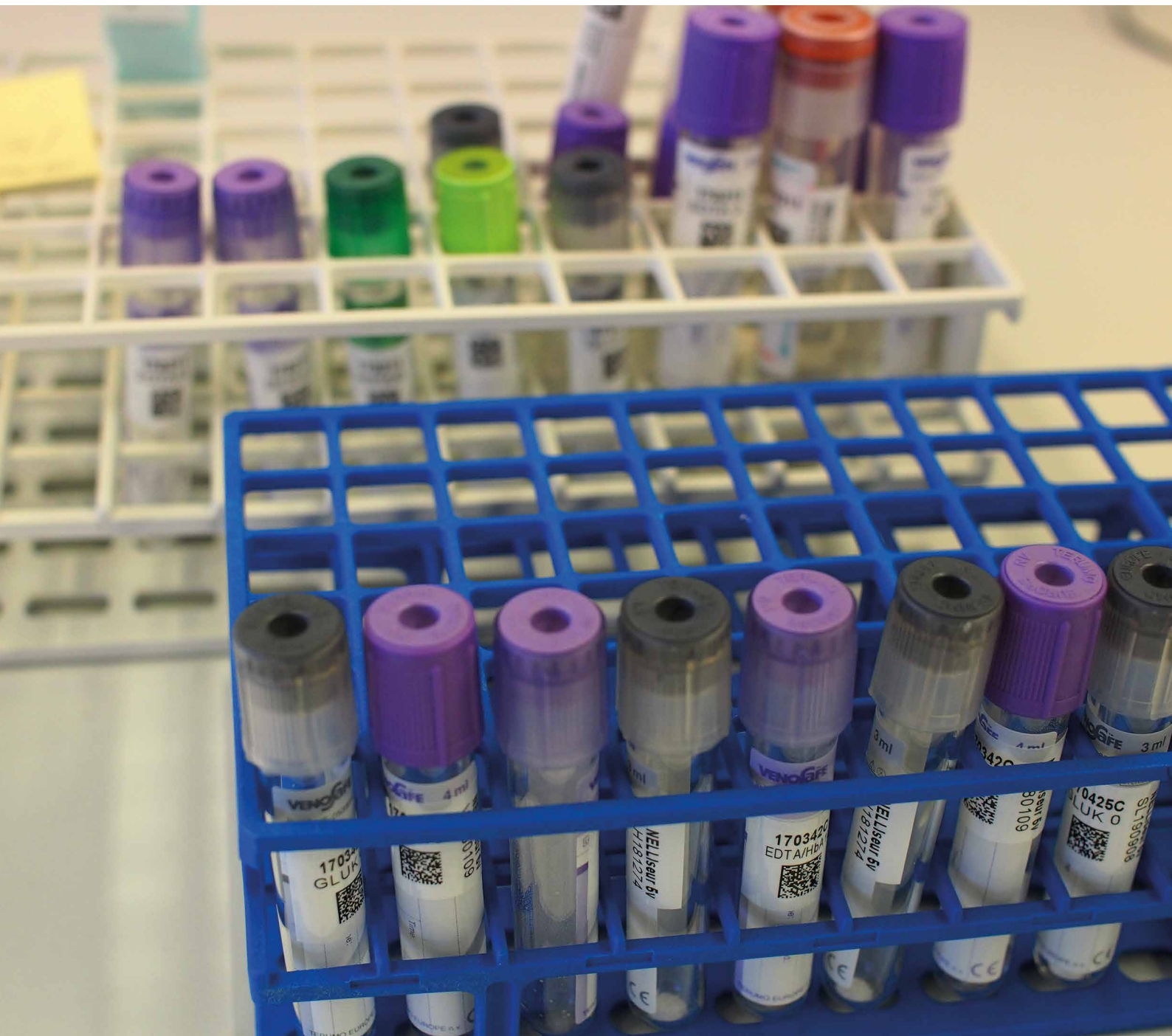
UKK-instituutin tärkeimmät asiakasryhmät ja tuotot

	2013 %-osuus	2014 tulo	2014 %-osuus
Tuote: Ammatillinen täydennyskoulutus ja viestintätuotteet Asiakkaat: Perusterveydenhuollon henkilöstö, erityisesti fysioterapeutit	58	113 288,07	57
Tuote: Kokouspalvelu Asiakkaat: Yritykset	21	50 666,82	25
Tuote: Liikuntasalin vuokraus Asiakkaat: Tampere-laiset urheiluseurat ja yhteisöt	9	29 454,25	10
Muut	12	15 820,28	8

Kumppanit

Strategiansa mukaisesti UKK-instituutti on kansallisesti merkittävänä terveysliikunnan asiantuntijana, joka pyrkii vaikuttavuuteen tehokkaasti verkottuen tutkimuksen, koulutuksen, asiantuntijatyön ja viestinnän aloilla. Instituutti tekee laajasti yhteistyötä monien terveyden- ja liikunnan toimijoiden kanssa. Toimintavuoden 2014 instituutin keskeisimmät yhteistyökumppanit olivat järjestötoimijoista Sydänliitto, Diabetesliitto, Ikäinstituutti, KKI-ohjelma/LIKES, VALO, Liikuntatieteellinen seura ja SOSTE ry, sektoritutkimuslaitoksista Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja Työterveyslaitos, yliopistoista Tampereen ja Jyväskylän yliopistot, ministeriöistä sosiaali- ja terveysministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Raha-automaattiyhdistys ja Puolustusvoimat. Tämä yhteistyöverkosto kuvastaa hyvin sekä instituutin että koko terveysliikunnan kentän tutkimuksen ja tiedon soveltamisen poikkihallinnollisuutta. Yhteistyökumppanit on lueteltu liitteessä 1.

Prosessit



Tutkimus

Tutkimustoiminta oli vuoden 2014 aikana tuottoisaa. Vuoden aikana oli käynnissä noin 40 tutkimusta ja kehittämishanketta. Vertaisarvioitujen kansainvälisten alkuperäisjulkaisujen ja katsausten määrä oli viiden viimeisimmän vuoden vertailussa parhaalla tasolla. Myös yleistajuisten julkaisujen määrä pysyi aikaisempien vuosien mukaisesti hyvällä tasolla. Vuoden aikana ilmestyi kolme väitöskirjaa. Tutkimustoiminnan kilpailtujen apurahojen määrä säilyi edelleen hyvällä tasolla.

UKK-instituutin tutkimustoiminnan tunnuslukuja

	2012	2013	2014
Apurahat (euroa)	903 970	805 849	583 953
Tieteelliset julkaisut	55	47	51
Ammattiyhteisölle suunnatut julkaisut	41	17	18
Yleisölle suunnatut julkaisut	28	35	29
Opinnäytteet	5	4	7
Kongressitiivistelmät	27	38	29
Muut kirjalliset tuotokset	1	1	–
Kotimaiset suulliset asiantuntijaesitelmät	79	87	84
Kansainväliset suulliset asiantuntijaesitelmät	11	8	9
Tutkimushankkeiden suulliset asiantuntijaesitelmät*			63

* tietojen keräys aloitettu 2014

Julkisesti haettava hankerahoitus

	2012	2013	2014	(euroa)
OKM	35 %	37 %	52 %	297 000
STM	21 %	19 %	0 %	–
Tekes	3 %	18 %	8 %	49 207
Suomen Akatemia	11 %	12 %	7 %	43 529
Kansaneläkelaitos	10 %	10 %	17 %	100 000
Pirkanmaan sairaanhoitopiiri	4 %	1 %	10 %	57 342
Muut	16 %	15 %	6 %	36 875

Viestintä, tietopalvelu, koulutus

UKK-instituutin viestinnän ja koulutuksen tavoitteena on tutkimustiedon ja uusien toimintamallien siirtäminen terveydenhuollon ja liikunta-alan palveluihin ja ammattilisiin käytäntöihin. Tiedonvälityksen kanavia ovat verkkopalvelut, julkaisut ja ammatillinen täydennyskoulutus. Terveydenhuollon ja liikunta-alan ammattilaiset ovat keskeinen kohderyhmä, heidän kauttaan uusi tieto ja uudet käytännöt välittyvät edelleen väestölle.

Verkkosivut uudistettiin responsiivisiksi

UKK-instituutin toiminnan 30-vuotisjuhlavuoden merkeissä järjestettiin toukokuussa Tampereella avoin yleisöseminaari, jossa kerrottiin instituutin tutkimuksesta, muun muassa liiallisen istumisen vaikutuksista ja tarjottiin osallistujille liikuntaa. Samalla kaupunkilaisten ahkerasti käyttämän terveysliikuntareitin KuntoKolmon infotaulut uusittiin. Joulukuussa järjestettiin Helsingissä Terveysliikunnan järjestöpäivä, jossa keskusteltiin kansanterveys- ja liikuntajärjestöjen kanssa Muutosta liikkeellä, liikunnan kansallisen strategian toimeenpanosuunnitelmasta.

UKK-instituutin verkkosivut uudistettiin syyskaudella responsiivisiksi. Vuoden lopulla julkaistu uudistettu sivusto skaalautuu nyt käytettävän päätelaitteen – pöytäkone, tabletti, mobiilinäyttöön sopivaksi. Sisältöä tarkistettiin ja täydennettiin muun muassa artikkeleilla liikkumisen turvallisuudesta. Kävijämäärät kasvoivat edellisestä vuodesta kahdeksan prosenttia, palveluun tehtiin vajaat 265 000 käyntiä, joiden aikana katseltiin lähes 900 000 verkkosivua. Suosituimpia sisältöjä ovat terveysliikuntasuosituksot eri ikäryhmille. Sähköinen liikuntapiirakka, jolla voi verrata omaa liikkumistaan suositukseen, keräsi noin 17 000 käyttäjää. Sosiaalisessa mediassa tuotettiin uutta sisältöä Wikipedian terveysliikuntaan liittyvistä aihealueista ja Facebook-sivulla julkaistiin säännöllisten päivitysten lisäksi UKK-instituutin juhlavuoden merkeissä 30 kuvakoostetta vuosien varrelta.

UKK-instituutti keräsi printtimediassa yhteensä 576 ja digitaalisessa mediassa 421 osumaa. Facebook-sivulla tykkääjien määrä lähes kolminkertaistui ja oli vuoden lopussa 643.

Terveyden edistämisen aineistuuuus oli kolmen julisteen sarja, jossa kerrotaan pitkäaikaisen istumisen ja liikunnan välttämistä ja säännöllisen liikkumisen pysyvistä vaikutuksista terveyteen. Terveyttä ruoasta -opetuspaketti uudistettiin vastaamaan päivitettyjä

Pohjoismaisia ravitsemussuosituksia. Useista aiemmin julkaistuista UKK-instituutin tuottamista aineistoista otettiin lisäpainoksia. Kysytyimpiä ovat edelleen liikuntasuosituksista kertovat lehtiset ja äitiysterveyseden edistämisen materiaalit.

Kirjastosta verkkomateriaalia ja tietopalvelua

UKK-instituutin kirjasto tarjoaa asiakkailleen kirjallisuutta, verkkomateriaalia, tietopalvelua sekä tiedonhaun neuvontaa ja opetusta. Kirjaston asiakkaita ovat oman henkilökunnan lisäksi muun muassa opinnäytteiden laatijat, terveydenhuollon ammattilaiset, terveys- ja liikunta-alan tutkijat sekä toimittajat. UKK-instituutin julkaisuluettelo 2011–2014 laadittiin suomeksi ja englanniksi. Uusia julkaisuja ja niistä tehtyjä tiedotteita voi seurata verkkopalvelun julkaisuhakemistosta, johon on lisätty linkit julkaisujen kokoteksteihin.

TerveysInfo-hakemistoon on koottu jo vuodesta 1989 lähtien tietoja Suomessa saatavilla olevista, eri järjestöjen tuottamista terveysaineistoista. Tietokanta sisälsi vuoden lopussa tiedot noin 12 000 eri materiaalista. TerveysInfon aineistoista lähetettiin kaksi uutuustiedotetta tilaajille (700 kpl). Neljästi vuodessa sähköpostitse lähetettävä UKK-instituutin uutiskirje sisältää terveysliikuntautisten lisäksi tietoa instituutin aineistoista, koulutuksista ja muista ajankohtaisista asioista. Uutiskirjeen tilaajia oli noin 2000.

Vuoden aikana ilmestyi yhteensä 11 verkkouutista tuoreista terveysliikunnan tutkimustuloksista maailmalta. Vuosittain ilmestyvällä Terveysliikuntautisten painetulla teemanumerolla oli noin 1500 tilaajaa, lisäksi lehteä jaetaan koulutuksissa ja tapahtumissa ja sitä voi lukea myös verkkolehdenä. Vuonna 2014 teimana oli Hyvä paha teknologia liikunnan edistämässä.

Koulutuskierueet terveysliikunnan edistämisestä

UKK-instituutti tarjoama terveys- ja liikunta-alan ammatillinen täydennyskoulutus pohjautuu neljän painoalueen tuottamaan tietoon. Kouluttajina toimivat instituutin tutkijat ja asiantuntijat. Vuonna 2014 toteutui 21 avointa, 1–2-päiväistä täydennyskoulutusta. Eniten osallistujia keräsivät ajankohtaiset seminaarit, näyttöön perustuva venyttelyharjoittelu, selän toiminnallinen kuntoutus ja iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. Lisäksi eri puolilla Suomea toteutettiin 58 tilauskoulutusta. Yhteistyökoulutuksia oli aikaisempaa enemmän, yhteensä 39 tilaisuutta eri puolilla maata. Yhteistyössä KKI-hankkeen kanssa järjestettiin liikuntaneuvonnan kiertue ja Pirkanmaan Sairaanhoidopiirin kanssa toteutettiin kuntakohtaiset esittelytilaisuudet Pirkanmaan terveys-

liikuntasuunnitelmasta. Yhteistyökoulutusten osallistujamäärä oli yhteensä yli 2 200 ja tilauskoulutusten lähes 5300. Tilauskoulutusten kysyntää kasvatti merkittävästi kiinnostus istumisen vähentämisen asiakokonaisuuksiin. Työterveyslaitoksen kanssa jatkettiin koulutusyhteistyötä työikäisten liikunnan edistämisestä. Kesäkuussa järjestettiin kansainvälisen koulutus fyysisen aktiivisuuden ja kunnon objektiivisesta mittaamisesta väestötutkimuksissa.

Verkkokoulutuksen kehittäminen ja uuden sisällön tuottaminen oli tärkeä osa UKK-instituutin vuotta 2014. UKK-instituutissa järjestettiin henkilöstölle verkko-koulutuksesta muun muassa työpajoja ja benchmarking-tilaisuuksia ja tehtiin sidosryhmähaastatteluja. UKK-instituutin terveysaineistoja, tietopalveluja ja täydennyskoulutuksia markkinoitiin useissa terveys- ja liikunta-alan tapahtumissa eri puolilla Suomea. UKK-instituutin koulutustarjonta 2014, liite 3.

Koulutukseen osallistujat

	2012	2013	2014
täydennyskoulutus, tilatut ja yhteistyökoulutukset	3389	3957	7499
täydennyskoulutus, avoimet koulutukset	562	475	529

Uudet terveysviestinnän aineistot 2014

- Istu vähemmän, juliste
- Liike vaikuttaa heti, juliste
- Liikunta tavaksi, juliste
- Terveyttä ruoasta, opetuspaketin päivitys, CD-rom
- KuntoKolmonen-terveysliikuntareitin infotaulut, Tampere

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 2014 palveluja instituutin kaikkien terveysliikunnan painoalueiden tutkimus- ja kehittämishankkeisiin. Laboratorion rutiineihin kuuluivat erilaiset terveystarkastukset ja suorituskykytestit, luuntiheystutkimukset, kliininen kemia verinäytteiden sekä monet erilaiset haastattelut ja kyselyt. Laboratorio koordinoi ja hoiti Hookie-liikemittareiden käytännön toteutuksen instituutin omissa tutkimuksissa sekä yhteistyökumppaneiden kanssa.

Vuonna 2014 aloitetuissa tutkimuksissa on siirrytty QR-koodituksen myötä sähköiseen järjestelmään niin verinäytteiden kuin lomakkeiden osalta. Järjestelmän kehittäjä ja laajentamista jatketaan edelleen. Tutkimusten hyvä laatu varmistettiin jatkuvan koulutuksen ja työpistekohtaisen itsearvioinnin avulla sekä toimivalla varamiesjärjestelmällä. Yhteistyö eri tutkimusorganisaatioiden kanssa jatkui täydentäen näin UKK-instituutin laboratorion analyysivalikoimaa ja laiteresursseja.

Osa laboratorion henkilökunnasta koulutti myös 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 terveystoimi, Tampereen kaupunki ja Tampereen yliopisto nimeävät kukin yhden. Hallitus kokoontui toimintavuoden aikana viisi kertaa. UKK-instituutin johtoryhmä kokoontui vuoden aikana yhdeksän kertaa.

Hallintoyksikkö hoitaa UKK-instituutin ja säätiön hallintotohtorit, taloushallinnon sekä yleiset toimistopalvelut ja pitää huolta kiinteistöstä ja muusta omaisuudesta. Yksikkö huolehtii myös tietotekniikan käyttäjätuesta ja tietoteknisten järjestelmien ylläpidosta. Toimintavuonna uusittiin UKK-instituutin tietoverkon levytila-, tulostus- ja varmistuspalveluita hoitava serveri ohjelmistoinen.

Henkilöstö

UKK-instituutissa oli vuoden lopussa 57 työntekijää (liite 6). Työntekijöistä 35 henkilöllä (61 %) oli akateeminen loppututkinto vuoden 2014 lopussa.

Tyky- ja virkistystoiminta

Työsuojelun toimintaohjelma ja turvallisuussuunnitelma päivitettiin keväällä. Työturvallisuuskeskuksen työilmapiiriä kartoittavan kyselyn perusteella henkilöstö on hyvin motivoitunutta, kokee työnsä kiinnostavaksi ja viihtyy työssään. Kyselyyn vastasi 45 työntekijää. Henkilökuntaa muistutettiin tauottamaan työpäiviä liiallisen istumisen ja liikkumattomuuden vähentämiseksi. Syksyllä järjestettyyn ensiapukoulutukseen osallistui 14 henkilöä. Viikoittaisia tyky-kuntosalivartteja järjestettiin keväällä ja syksyllä.

Urhea Kunto Kopla tarjosi laajan kirjon liikunta- ja kulttuuritoimintaa. Talviliikuntapäivää vietettiin maaliskuussa lähes kesäisissä olosuhteissa instituutin lähiympäristössä. Käden tarkkuutta harjoitettiin kevään ja syksyn askarteluilloissa ja kesällä jousiampumaradalla. Taivaankappaleita tarkasteltiin keväällä Särkänniemmen planetaariossa ja joulukuussa Kaupin tähtitornissa. Pispalan maisemiin ja Pyynikin munkkeihin tutustuttiin syyskuuisella kävelykierroksella. Syksyn Tyhy-päivää vietettiin Merunlahdessa muun muassa metsägolfin ja -frisbeen parissa. UKK-instituutin 30-vuotisjuhlan merkeissä katsottiin Työväenteatterissa Evita-musikaali. Keskiviikon ohjatun liikuntatunnin ja sählyn lisäksi henkilöstöä aktivoitiin tempauksilla, joiden aiheina olivat lyhyet välituntiliikunnat ja tuoliton ruokailu.



Henkilöstökoulutus

Henkilöstökoulutuksen keskeinen teema vuonna 2014 oli valmistautuminen UKK-instituutin verkkokoulutus-uudistukseen ja verkkoaineiston tuottamiseen. Tätä tukevaa koulutusta järjestettiin sekä instituutin omien asiantuntijoiden ohjaamina työpajoina mutta myös ulkopuolisilta toimijoilta tilattuna koulutuksena. Henkilökunnalle tarjottiin myös esiintymistaitoon ja äänenkäyttöön liittyvää koulutusta sekä lisäksi sujuvan suomen kielen ja excel-ohjelman käyttökoulutusta. Henkilökuntakerho Urhean Kunto Koplan kanssa toteutettiin syyskuussa työhyvinvointipäivä, jonka vuorovaikutteisen koulutusosion aiheena oli toimiva työyhteisö. Vuosi päätettiin vuoden 2015 toimintaa esittelevään toimintakavalkadiin.

	2012	2013	2014
täydennys- ja jatkokoulutus	221	210	209
tieteellinen koulutus ja kongressit	47	101	79
sisäinen koulutus	85	126	166

Sammandrag

Under ledning av social- och hälsovårdsministeriet och undervisnings- och kulturministeriet publicerades strategin Muutosta liikkeellä! (sv. Förändring genom rörelse). De nationella gemensamma riktlinjerna för motion som främjar hälsa och välbefinnande 2020 fick sin första åtgärdsplan i december 2014. I planen är praktiska åtgärder nedtecknade, varigenom man eftersträvar att främja strategins centrala riktlinjer i det finska samhället: minska stillasittande, öka fysisk aktivitet, lyfta motionen som en central del av social- och hälsovårdssektorns förebyggande verksamhet, vård- och rehabilitering, styrka motionens roll.

Strategin Förändring genom rörelse och dess åtgärdsplan spelar en central roll i UKK-institutets verksamhet. År 2014 lanserades institutets nya strategiperiod för åren 2014–2018. Strategin för främjande av hälsomotionen har följande prioriteringsområden: 1) uppföljning av fysisk aktivitet, inaktivitet och kondition, 2) minska stillasittande, 3) motionssäkerhet och 4) motion som medicin. Helt nya innehållsområden är minskning av fysisk inaktivitet och särskilt av stillasittande. Dessutom är effektivitet och kostnader teman som övergriper alla områden.

År 2014 var, för forskning och utvecklings del, ett hektiskt år. Flera års satsning på objektiv mätning av fysisk aktivitet och stillasittande har lett till flera samarbetsprojekt. I augusti publicerades de första finländska demografiska resultaten av motion-aktivitet och stillasittande som uppmätts med accelerometern. Enligt resultaten tillbringar vuxna finländare 60% av sin vakna tid sittandes eller liggandes och ca 15% ståendes. Med andra ord, knappt en fjärdedel av vår vakna tid består av rörelse. År 2014 påbörjades främjandet av motionsrådgivning i hälsovården per sjukvårdsdistrikt. Ett exempel på detta är en strategi för hälsomotion upprättad i samarbete med Birkalands sjukvårdsdistrikt, som godkändes av alla kommuner i sjukvårdsdistriktet i

samband med en kommunrundtur.

UKK-institutets centrala uppgift är att föra ut information om studier gjorda i samarbete med organisationer inom motion- och hälsovård. År 2014 startade uppbyggnaden av ett komplett internetbaserat utbildningspaket. Med satsningen på internetbaserad utbildning strävar man efter att vid utbildningarna i hälsomotion nå större målgrupper. En annan central satsning var vårens omfattande utbildningsturné i motionsrådgivning som utfördes i samarbete med ”Kunnossa kaiken ikää -programmet” (sv. I form i alla åldrar). Institutet deltog även, som experter på hälsomotion, i ett antal utvecklingsprojekt i olika organisationer, nätverk, arbetsgrupper och styrgrupper. Totalt genomförde UKK-institutet ca 100 uppdragsutbildningar på olika håll i Finland under året 2014.

UKK-institutet har i flera år satsat på internet som sin viktigaste kommunikationskanal (ukkinstituutti.fi). Under hösten 2014 förnyades webbplatsen och de gjordes responsiva, vilket ytterligare förbättrar webbplatsens tillgänglighet. Webbplatsen, som lanserades under slutet av året, skalas nu för att passa använd skärmstorlek. Under år 2014 besöktes webbplatsen 265 000 gånger med nästan 900 000 sidvisningar. Det populäraste innehållet utgjordes av rekommendationer för hälsomotion för olika åldersgrupper. 17 000 besökare bekantade sig med den elektroniska motionscirkeln under det första hela året som den var uppe. Besökaren kan med hjälp av den uppskatta mängden motion och sittande per vecka. UKK-institutets 30-års jubileum syntes även i sociala medier, där uppdateringar med 30 bildkollage från de gångna åren publicerades. Sammantaget publicerades en stor mängd nytt utbildnings- och kommunikationsmaterial.

Summary

The first action plan for the strategy entitled 'On the Move – A National Strategy for Physical Activity Promoting Health and Well-being 2020' published by the Ministry of Social Affairs and Health and the Ministry of Education and Culture was launched in December 2014. The plan includes practical measures to help promote the main guidelines of the strategy in Finnish society: reducing sedentary behaviour, increasing physical activity, highlighting physical activity as a vital element in the social and health sector's preventative, treatment and rehabilitation work and strengthening the status of physical activity.

The 'On the Move strategy' and its action plan also guide the UKK Institute's activities significantly. The institute's new strategy period (2014–2018) began in 2014. The focus areas in the promotion of health-enhancing physical activity are: 1) monitoring physical activity, sedentary behaviour and fitness, 2) reducing sedentary behaviour, 3) safety of physical activity and 4) physical activity as a remedy. Reducing sedentary behaviour and particularly sitting is an entirely new area. In addition, the themes cutting through all the focus areas are effectiveness and costs.

The year 2014 was very busy with regards to research and development. The efforts made over the course of several years to objectively measure physical activity and sedentary behaviour have led to numerous joint projects. The first results regarding the Finnish population's physical activity and sedentary behaviour measured using an accelerometer were published in August. According to the results, Finnish adults spend approximately 60 percent of their time awake sitting or lying down and approximately 15 percent standing. In other words, only slightly less than one quarter of their time awake is spent moving. Hospital district specific promotion of physical activity counselling in health care began in 2014. For example, the regional health-enhancing physical activity strategy prepared together with the Pirkanmaa Hospital District was approved by all

of the municipalities within the hospital district.

One of the institute's key responsibilities is to implement research-based information on health-enhancing physical activity together with physical activity and health care sector organisations. In 2014, the institute began developing the online education service regarding health-enhancing physical activity. The aim is to reach increasingly larger target groups regarding health-enhancing physical activity education. Another major effort was the extensive education tour regarding physical activity counselling together with the Fit for Life program in the spring. The institute was also involved in various organisations' development projects, networks, committees and steering groups as an expert of health-enhancing physical activity. In all, the UKK Institute held approximately one hundred tailored educational events in different parts of Finland during 2014.

The UKK Institute has for years invested in its website as the most important communication channel (ukkinstituutti.fi). In the autumn of 2014, the institute's website was improved by making it responsive, which further improves the usability of the website. The new website launched at the end of the year now adapts to the screen size of each device. A total of 265,000 visits were made to the website during the year and during these visits almost 900,000 pages were viewed. The health-enhancing physical activity recommendations for different age groups were among the most popular contents. The electronic Physical Activity Pie, which allows the users to assess their own weekly physical activity and daily amount of sitting, was used by 17,000 people during its first full year. The 30th anniversary of the UKK Institute's operations was also visible in social media where a collection of 30 pictures from the past were posted. All in all, a great deal of new education material regarding health-enhancing physical activity was published during the year.

LIITTEET

Liite 1

UKK-INSTITUUTIN YHTEISTYÖKUMPPANIT 2014

Ammattikorkeakoulut

- Metropolia amk
- Mikkelin amk
- Tampereen amk

Järjestöt

- Eerikkilän urheiluopisto
- Ekokumppanit
- Eläkeliitto
- Finnish Bone Society
- Hengityслиitto
- Hämeen Liikunta ja Urheilu
- Koululiikuntaliitto
- Liikenneturva
- Liikunnan ja terveystiedon opettajat
- Liikuntatieteellinen Seura
- Mannerheimin lastensuojeluliitto
- Suomen MS-liitto (nyk. Neuroliitto)
- Omaishoitajat ja Läheiset -liitto
- Pirkanmaan sydämpiiri
- Sami Hyypiä Akatemia
- Soveltava Liikunta Soveli
- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim
- Suomen Diabetesliitto
- Suomen Fysiikkavalmentajat
- Suomen Fysioterapeutit
- Suomen kuurosokeat
- Suomen Luustoliitto
- Suomen Mielenterveysseura
- Suomen Muistiliitto
- Suomen Olympiakomitea
- Suomen Palloliitto
- Suomen Reumaliitto
- Suomen Sairaanhoidajaliitto
- Suomen Salibandyliitto
- Suomen Selkäliitto
- Suomen sosiaali ja terveys, SOSTE ry
- Suomen Sydänliitto
- Suomen Urheiluliitto

- Suomen Valmentajat
- Suomen Voimisteluliitto, SVOLI ry
- Tampereen seudun selkähdistys
- Valo ry
- Valtakunnallinen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämishanke
- Varalan Urheiluopisto

Urheiluseurat

- BC Nokia, Nokia
- HJK, Helsinki
- HJS, Hämeenlinna
- Honka, Espoo
- Inter, Turku
- Ilves, Tampere
- Ilves/salibandy, Tampere
- Jazz, Pori
- JIPPO, Joensuu
- JJK, Jyväskylä
- JyPK, Jyväskylä
- Kootepee, Kotka
- Koovee/salibandy, Tampere
- KU -68/salibandy, Kangasala
- KuPS, Kuopio
- Kuusysi, Lahti
- KäPa, Helsinki
- OLS, Oulu
- ONS, Oulu
- Pallo-livot, Rauma
- Pallokissat, Kuopio
- Pyrintö/koripallo, Tampere
- Raholan Pyrkivä, Tampere
- Salibandy Club Classic, Tampere
- Tips, Tikkurila
- TPS, Turku
- VPS, Vaasa

Kotimaiset tutkimuslaitokset ja säätiöt

- Ikäinstituutti
- Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, KIHU
- Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, LIKES/KKI-ohjelma
- Liikuntalääketieteen keskuskeskukset
- Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos
- Työterveyslaitos

Kotimaiset yliopistot ja yliopistosairaalat

- Helsingin yliopisto / sosiaalitieteiden laitos, soveltavan kemian ja mikrobiologian laitos
- HYKS / syöpätautien klinikka
- Itä-Suomen yliopisto
- Jyväskylän yliopisto / kasvatustieteiden, liikuntatieteiden ja terveystieteiden laitokset
- Tampereen teknillinen yliopisto / arkkitehtuurin laitos, elektroniikan ja tietoliikennetekniikan laitos, kone- ja tuotantotekniikan laitos, Verne liikenteen tutkimuskeskus
- Tampereen yliopisto / kasvatustieteiden yksikkö, lääketieteen yksikkö, psykologian ja terveystieteen laitokset, kliininen kemia
- TAYS / gynekologian, kirurgian, lastentautien ja sisätautien klinikat, kuvantamiskeskus, yleislääketieteen vastuualue/fysiatria
- Turun yliopisto / biolääketieteen laitos, kliininen laitos

Kunnat ja sairaanhoitopiirit

- Helsinki
- Kotka
- Naantali
- Pirkanmaan ELY
- Pirkanmaan liitto
- Pirkanmaan sairaanhoitopiiri
- Satakunnan sairaanhoitopiiri
- Seinäjoki
- Tampere
- Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri

Kansainvälinen yhteistyö

- Dublin City University, Irlanti
- Eurooppalainen terveystieteiden verkosto (HEPA)
- European Association for Injury Prevention and Safety Promotion (EuroSafe)
- Georgetown University, Washington DC, USA
- Graz University, Itävalta
- Göteborg University, Department of Clinical Physiology, Ruotsi
- Harvard Medical School, Boston, USA
- Institute of Health Metrics and Evaluation (IHME), University of Washington, USA
- Karlsruher Institut für Technologie, Institut für Sport und Sportwissenschaft, Saksa
- Oslo Sports Trauma Research Centre, Norwegian School of Sports Sciences, Norja
- Oxford University, Iso-Britannia
- Rehabilitation International

- Umeå University, Department of Community Medicine and Rehabilitation, Ruotsi
- University of British Columbia, School of Human Movement, Kanada
- Uppsala University, Department of Surgical Science, Ruotsi
- Zürich University of Applied Sciences, Sveitsi

Valtionhallinto, ministeriöt

- Opetushallitus
- Opetus- ja kulttuuriministeriö
- Pääesikunta, Puolustusvoimat
- Sosiaali- ja terveysministeriö
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Yritykset

- Fustra International Oy
- Kustannus Oy Duodecim
- Linkosuo Kahvila Oy
- Mobidarm Oy
- Traxmeet Oy
- UKK Terveyspalvelut Oy

Liite 2

TIEDELEHDET

Vuonna 2014 refereelausuntoja (yht. 60 kpl) annettu 38 lehteen.

- Acta Orthop
- American Journal of Experimental Agriculture
- Archives of Gerontology and Geriatrics
- Archives of Osteoporosis
- BMC Geriatrics
- BMC Musculoskeletal Disorders
- BMJ Open
- Bone
- British Journal of Sports and Medicine
- British Medical Journal
- Clinical Rheumatology
- European Journal of Clinical Nutrition
- European Journal of Nutrition
- Food and Nutrition Research
- Hormone and Metabolic Research
- Injury Prevention
- International Journal of Biochemistry Research & Reviews
- International Scholarly Research Notices
- ISRN Rheumatology
- Journal of Anatomy
- Journal of Bone and Mineral Research
- Journal of Gerontology & Geriatric Research
- Journal of Mechanics in Medicine and Biology
- Journal of Nutrition and Metabolism
- Journal of Osteoporosis
- Lancet
- Maturitas
- Nature Reviews Endocrinology
- Obesity
- Osteoporosis International
- Physical Medicine and Rehabilitation
- Physiotherapy Theory and Practice
- Plos One
- Public Health Nutrition
- Rejuvenation Research
- Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports
- The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism
- The Journal of Nutrition Health and Aging

Vuonna 2014 on toimittu muissa tehtävissä 12 lehdessä, päätoimittajana, toimituskuntien tai neuvostojen jäsenenä tms.

- BMC Medicine
- British Journal of Sports Medicine
- Clinical Journal of Sport Medicine
- ISNR Rheumatology
- Isokinetics and Exercise Science
- Journal of Osteoporosis
- Osteoporosis International
- PLoS Medicine
- PLoS One
- Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports
- The Journal of Musculoskeletal and Neuronal Interactions
- The Open Bone Journal

Liite 3

KOULUTUSTILAISUUDET 2014

Avoim ammatillinen täydenniskoulutus

- Urheiluravitsemus – tietoa ja käytännön ohjeita aktiiviliikkujan erityiskysymyksiin 5.3.
- Liikettä työpäivään – vähemmän istumista (UKK-instituutti ja Työterveyslaitos) 12.3.
- Tutkimukseen perustuva liikuntaharjoittelu – miksi ja miten ohjata terveysliikkuja 13.3.
- Olkapäät ahtaalla – toimintahäiriöiden aktiivinen kuntoutus 26.3.
- Kestävyyuskunnan arviointi kävelytesteillä – UKK-kävelytesti ja 6-minuutin kävelytesti 2.4.
- Tule-oireinen kuntosalilla 10.4.
- Terve Urheilija -iltaseminaari: Lisää voimaa – millainen voimaharjoittelu ja ravitsemus kehittää? 24.4.
- 27. Terveyskasvatuksen ajankohtaispäivä: Mitä uutta lihavuuden ehkäisystä – onko ihmedieeteistä apua? 14.5.
- Liikunnan edistämishankkeiden arviointi ja juurruttaminen 20.5.
- Actual Measurement of Sedentary Behaviour, Physical Activity and Fitness in Population Monitoring 5.–6.6.
- Neuvonnan keinoilla selkäkipu hallintaan ja tukea turvalliseen liikkumiseen 18.9.
- 24. Valtakunnalliset terveysliikuntapäivät: Härpäkkeetkö meitä liikuttaa – teknologia aktiivisuuden seurannan ja liikuntamotivaation tukena 24.–25.9.
- Niskaperäinen päänsärky – mikä avuksi 8.10.
- Kuntotestaus polkupyöräergometrillä (monimuotokoulutus) 23.10.
- Selkä tukevaksi ja keho hallintaan fyysisellä harjoittelulla 29.–30.10.
- Ravitsemuskysymykset liikuntaneuvonnassa – mitä ohjaajan tulee tietää 5.11.
- Liikettä liikapainoon – miten liikkeelle 13.11.
- Terve Urheilija -iltaseminaari: Laatua suorituksiin – vammat veks! 18.11.
- Liikkumisesta tottumus – vahvistusta liikuntaneuvonnan ja liikuntaryhmien ohjauksen taitoihin 20.11.
- Vakaasti ja vammoitta – tehokasta liikuntaharjoittelua iäkkäiden kaatumisten ehkäisyyn 26.11.
- Urheilijan venyttely ja liikkuvuusharjoittelu – teoriasta käytäntöön 2.12.

Tilaukoulutuksena järjestetty ammatillinen täydenniskoulutus

(Luettelossa on vähintään 3 tuntia kestäneet koulutukset)

- Venyttely ja liikkuvuus, Tampere 11.1.
- Terve Urheilija -ilta, Tampere 15.1.
- Näyttöön perustuva liikuntaharjoittelu iäkkäillä, Jyväskylä 16.1.
- Kaatumisriski ja tasapaino, Tampere 23.1.
- Epidemiologic Research Methods (harjoitukset), Tampere 23.–24.1.
- Ravitsemus osana hyvää terveyttä, Uusikaupunki 13.2.
- Selkäystävällinen pilatesharjoittelu, Oulu 4.4.
- Kehitä liikunta- ja ravitsemusneuvontaa työpaikallasi, Kajaani 29.4.
- Hartiarenkaan ongelmatikka ja harjoitteet, Hyvinkää 22.5.
- Neuroliikkuja paikallistasolla: Neuroliikunnan edellytykset ja rakenteet, Turku 22.5.
- Ylipainoisten kuntosali -ohjaajakoulutus, Lappeenranta 18.8.
- Kaatumisten ehkäisy ja luuliikunta, Lappeenranta 21.8.
- Selän toiminnallinen harjoittelu, Helsinki 23.8.
- Tutkimukseen perustuva venyttelyharjoittelu, Kuusamo 11.11.
- Tutkimukseen perustuva venyttelyharjoittelu, Oulu 12.11.
- Elo ainutkertainen – ikääntyvien liikunta ja ravinto, Tampere 20.11.

Yhteistyönä järjestetyt koulutukset

- Epäspesifi selkäkipu ja selän terveyden edistäminen, 3 op kokonaisuus, Tampere 7.3.–11.4. (Tampereen Ammattikorkeakoulu)
- Liikuntaneuvonnan koulutuskierros, 7 tilaisuutta 26.3.–10.4. (KKI-ohjelma, Liikunnan aluejärjestöt)
- Pirkanmaan terveysliikuntasuunnitelma, 21 tilaisuutta Pirkanmaalla kevät 2014 (Pirkanmaan sairaanhoitopiiri, Hämeen Liikunta ja Urheilu ry)
- Vammat Veks! -kierros, 11 tilaisuutta 16.4.–21.5. (Olympiakomitea, Suomen Valmentajat ry, VALO ry)
- Juoksijan alaraajavaivat, Tampere 27.5. (Koskiklinikka/Tampereen Lääkärikeskus)
- Terve Urheilija -verkostotapaaminen, Tampere 15.–16.8. (Varalan urheiluopisto)
- Terve Urheilija -eloseminaari: Palapeli urheilumestaruuden taustalla, Tampere 16.8. (Varalan urheiluopisto)

Liite 4

URHO KEKKOSEN KUNTOINSTITUUTTI-SÄÄTIÖN HALLITUKSEN JÄSENET 2014

LKT Tapani Melkas, Helsinki, puheenjohtaja
Johtaja Matti Lehto, Tampereen yliopisto, varapuheenjohtaja
Professori Pilvikki Heikinaro-Johansson, Jyväskylän yliopisto
Pääsihteeri Teemu Japissan, Valo ry
Kansanedustaja Harri Jaskari, Tampere
Professori Lasse Kannas, Jyväskylän yliopisto
Terveysjohtaja Marjaana Lahti-Koski, Suomen Sydänliitto ry
Ministeri Sirpa Paatero, Kotka
Erikoistutkija Katja Pahkala, Turun yliopisto
Henkilöstöjohtaja Niina Pietikäinen, Tampereen kaupunki
Kansanedustaja Juha Rehula, Hollola
Toimitusjohtaja Ilkka Repo, Allergia- ja astmaliitto

Säätiön tilintarkastajina toimivat (2014–2016)
KHT Lotta Nurminen (varamiehenään KHT Hannu Paunikallio)
ja
KHT Mari Säynätjoki (varamiehenään tilintarkastus-yhteisö KPMG Oy Ab).

Liite 5

HENKILÖKUNTA 31.12.2014

Johtaja Tommi Vasankari

Hallintoyksikkö

Järvinen Pekka, hallintojohtaja, yksikön päällikkö
Kallioniemi Minna, vastaanottosihteeri
Kapas Pirjo, taloussihteeri
Lapinleimu Ismo, atk-suunnittelija
Lassila Mikael, valvoja
Lehtinen Arsi, valvoja
Lehtonen Leena, henkilöstösihteeri
Raevuori Antti, mikrotukihenkilö
Rautavirta Markus, valvoja
Salminen Mika, talonmies

Tutkimus- ja kehittämissyksiköt

Ahlstedt-Kivelä Elina, tutkimusassistentti
Aittasalo Minna, erikoistutkija
Hakala Ulla, osastonhoitaja, yksikön päällikkö
Helenius Taru, tutkimussihteeri
Honkanen Ulla, tutkimushoitaja
Husu Pauliina, erikoistutkija
Inkovaara Tiina, tutkimussihteeri
Kannus Pekka, ylilääkäri
Karinkanta Saija, projektipäällikkö, erikoistutkija
Kivimäki Sarika, hankekoordinaattori
Kolu Päivi, tutkija
Kukkonen-Harjula Katriina, vanhempi tutkija
Luoto Riitta, tutkimusjohtaja, yksikön päällikkö
Mansikkamäki Kirsi, tutkija
Mänttari Ari, liikuntafysiologi
Niemi Seppo, tutkimussihteeri
Ojala Katriina, liikuntasuunnittelija
Patil Radhika, tutkija
Puhkala Jatta, ravitsemusasiantuntija
Raitanen Jani, tutkija
Rasinperä Sirke, tutkimushoitaja
Rinne Marjo, erikoistutkija
Sievänen Harri, tutkimusjohtaja, yksikön päällikkö
Suni Jaana, tutkimus- ja kehittämisspäällikkö, yksikön päällikkö

Taulaniemi Annika, suunnittelija
Tiilikainen Johanna, tutkija
Tokola Kari, tilastotieteilijä
Toropainen Erja, tutkija
Tuominen Pipsa, tutkija
Uusi-Rasi Kirsti, erikoistutkija
Viitanen Päivi, tutkimussihteeri
Vähä-Ypyä Henri, laboratorioinsinööri

Koulutus- ja viestintäyksikkö

Jussila Anne-Mari, palvelu- ja kehityspäällikkö, yksikön päällikkö
Järvinen Birgitta, informaatikko
Oksanen Raija, suunnittelija
Repo Kirsi, koulutussihteeri
Savolainen Eija, tiedottaja
Äyräväinen Tuula, julkaisusihteeri

Tampereen Urheilulääkäriasema

Autio Katariina, hankepäällikkö
Hänninen Timo, erikoistuva lääkäri
Jussila Anne-Mari, palvelu- ja kehityspäällikkö
Kaikkonen Piia, liikunfafysiologi/testauspäällikkö
Koivula Riitta, sairaanhoitaja
Lahtinen Irja, tutkimuskoordinaattori
Ojala Anna, ravitsemusasiantuntija
Oksanen Raija, suunnittelija
Parkkari Jari, ylilääkäri, yksikön päällikkö
Pasanen Kati, tutkimus- ja kehittämispäällikkö

Liite 6

TUTKIMUKSET 2014

U = toimintavuonna käynnistynyt tutkimus/hanke
P = toimintavuonna päättynyt tutkimus/hanke
* = yhteistyötutkimus, jossa vastuu instituutin ulkopuolella

TERVEYSLIIKUNTAOHJELMAN PAINOALUEET

1. Fyysisen aktiivisuuden, liikkumattomuuden ja kunnon seuranta

- Kasit liikkeelle! Koulumatkaliikunnan edistämistutkimus:
Osa 1. Koulumatka- ja liikuntakysely **P**
Osa 2. Menetelmätutkimus kiihtyvyyssmittarin luotettavuudesta fyysisen aktiivisuuden arvioimisessa
- Kolmisuuntaisen kiihtyvyyssignaalin käyttäminen liikunnan, liikkumisen ja paikallaanolon analysoinnissa
- Väestön fyysinen aktiivisuus, kunto ja terveys, UKK-instituutin suunnittelema alaotos osana Terveys 2011 -hanketta (THL)
- Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus (ATH)
- Hoitoalan kuntotestit (osana NURCE RCT-tutkimusta)
- Valtimosairauksien esiintyvyys, vaaratekijät ja perintötekijät suomalaisessa väestössä*
- Reisiluun kaulan vahvistaminen täsmäkuormituksen avulla. Vertailututkimus eri urheilulajien harrastajilla.
- Reservin fyysisen suorituskyvyn tutkimus 2008*
- Luustomittaukset liikuntatutkimuksissa
Osa 1. Luuston rakenteen kuvantaminen ja lujuuden arviointi: MRI*, pQCT, QCT*
Osa 2. Liikunnan aiheuttaman luostokuormituksen mallintaminen*
- Eri sairauksien ja niiden hoidon vaikutukset luustoon*

2. Istumisen vähentäminen

- Istumisen vähentäminen ja arjen fyysisen aktiivisuuden edistäminen
- Liikkumattomuuden kustannukset
- Työmatkakävelyn ja -pyöräilyn edistäminen Tampereella (KÄPY) **U**
- Liike elämään

3. Liikkumisen turvallisuus

- Polvi- ja nilkkavammoja ennustavat tekijät sekä vammojen ehkäisy nuorilla urheilijoilla. Kolmen vuoden kohorttiseuranta.
- Terve futaaja. satunnaistettu kontrolloitu tutkimus urheiluvammojen ehkäisystä jalkapalloa harrastavilla tytöillä ja pojilla.
- Värähtelyharjoittelun vaikutus ikäihmisten palvelutalojen asiakkaiden lihaskuntoon ja kaatumisiin
- Ikäihmisten liikuntatutkimus: Liikunnan pitkäaikaisvaikutukset ikääntyneiden naisten toimintakykyyn, elämänlaatuun ja kaatumisiin. 5-vuotisseurannan kysely-, haastattelu- ja rekisteritutkimus.
- D-vitamiini ja liikunta iäkkäiden naisten kaatumisten ehkäisyssä
- Kaatumistapaturmat, vammat ja kuolemat Suomessa. Epidemiologinen seuranta.
- Varusmiesten selkävaivojen ja tapaturmien ehkäisytytökimus:
Osa 1. Selkävaivojen ja tapaturmien määrä ja vaikeusaste varusmiespalveluksen aikana
Osa 2. Interventiotutkimus varusmiesten selkävaivojen ja tapaturmien ehkäisemiseksi
- Kuntoilijoiden ja urheilijoiden kuormittuneisuuden mittaaminen sydämen Sykevariaatioteknologiaa hyödyntäen.*
- Vapaa-ajan liikuntatapaturmat
- Terveysttä edistävä liikuntaseura
- Nuorten tapaturmat ja väkivalta*
- Kävelyn epävakaous ja kaatumisriski

4. Liikunta lääkkeenä

- Naishoitajien selkäkipujen ehkäisytytökimus
- Neuvonta, elintavat ja liikunta neuvolassa:
Osa 2. Ravitsemus- ja liikuntainterventio
Osa 4. Intervention seuranta
- Neuvonta, elintavat ja liikunta neuvolassa – raskausdiabeteksen ehkäisytytökimus, 5-vuotisseurantatutkimus (2014) **U**
- Liikuntaneuvonnan kehittäminen terveyskeskuksissa
- Terveysneuvonnan käytännöt perusterveydenhuollossa **P**
- Liikuntaneuvonta palveluketjuksi **P**
- Interventio liikuntaneuvonnan kehittämiseksi ja liikkumisreseptin käyttöönottamiseksi perusterveydenhuollossa **P**
- Vähän liikkuvien liikuntaneuvonta **P**
- Liikuntaneuvonta terveydenhuollossa -barometri **U**

- Niskan ja kaulanseudun lihasten harjoittaminen ja fyysisesti aktiivinen elämäntapa päänsäryn lievittämiseksi ja elämänlaadun parantamiseksi
- Liikunnan vaikutus vaihdevuosisoireisiin:
Osa 2. Satunnaistettu harjoittelututkimus
Osa 3. Seurantakysely
- Metrimies – ammattikuljettajien laihdutustutkimus
- Liikunnan vaikutus rintasyövän liittämisohitojen haittavaikutusten ja syövän uusiintumisen ehkäisyssä. Valtakunnallisen monikeskustutkimuksen Tampereen osatutkimus.
- Terapeuttiseksi tarkoitettun mekaanisen värähtelyn (vibraation) vaikutukset luustoon, tasapainoon ja suorituskyyyn. Kuormituksen karakterisointi. **P**
- Kasit liikkeelle! Koulumatkaliikunnan edistämistutkimus:
Osa 3. Satunnaistettu interventiotutkimus Tampereella kahdeksaluokkalaisten liikunnan lisäämiseksi ja ruu-tuajan vähentämiseksi.

Liite 7

TIETEELLISET JULKAISUT

1. Vertaisarvioitujen julkaisut

Alkuperäisartikkelit tieteellisissä lehdissä

Bull F, Milton K, Kahlmeier S, Arlotti A, Backovic-Jurican A, Belander O, Martin B, Marques A, Mota A, Vasankari T, Vlasveld A. Turning the tide: national policy approaches to increasing physical activity in seven European countries. *Br J Sports Med* epub 2014 (doi: 10.1136/bjsports-2013-093200). Published only as epub.

Cervinka T, Sievänen H, Hyttinen J, Rittweger J. Bone loss patterns in cortical, subcortical, and trabecular compartments during simulated microgravity. *J Appl Physiol* 2014;117(1):80–88

Haapala EA, Poikkeus A-M, Kukkonen-Harjula K, Tompuri T, Lintu N, Väistö J, Leppänen PHT, Laaksonen DE, Lindi V, Lakka TA. Associations of physical activity and sedentary behavior with academic skills – a follow-up study among primary school children. *Plos One* 2014;9(9):e107031.

Haapala EA, Poikkeus A-M, Tompuri T, Kukkonen-Harjula K, Leppänen PHT, Lindi V, Lakka TA. Associations of motor and cardiovascular performance with academic skills in children. *Med Sci Sports Exerc* 2014;46(5):1016–1024

Hongisto MT, Pihlajamäki H, Niemi S, Nuotio M, Kannus P, Mattila VM. Surgical procedures in femoral neck fractures in Finland: a nationwide study between 1998 and 2011. *Int Orthop* 2014;38(8):1685–1690.

Husu P, Suni J, Vähä-Ypyä H, Sievänen H, Tokola K, Valkeinen H, Mäki-Opas T, Vasankari T. Suomalaisten aikuisten kiihtyvyyssmittarilla mitattu fyysinen aktiivisuus ja liikkumattomuus. *Suomen lääkirlehti* 2014;69(25–32):1871–1877

Husu P, Suni J, Vasankari T, Santtila M, Kyröläinen H, Fogelholm M. Can a single question on self-estimated fitness identify young men with poor physical fitness? *Gazz Med Ital – Arch Sci Med* 2014;173(12):601–10

Huttunen T, Kannus P, Rolf C, Felländer-Tsai L, Mattila V. Acute Achilles Tendon Ruptures. Incidence of Injury and Surgery in Sweden Between 2001 and 2012. *Am J Sports Med* 2014;42(10):2419–2423.

Huttunen TT, Kannus P, Pihlajamäki H, Mattila VM. Pertrochanteric fracture of the femur in the Finnish National Hospital Discharge Register: validity of procedural coding, eternal cause for injury and

diagnosis. *BMC Musculoskeletal Dis* 2014;15:98 (4 pages).

Järvinen T, Jokihaara J, Guy P, Alonso-Coello P, Collins G, Michaelsson K, Sievänen H. Conflicts at the heart of the FRAX tool. *CMAJ* 2014;186(3):165–167

Kahlmeier S, Popp C, Martin BW, Vasankari T, van Mechelen W. A systematic overview of institutions and bodies active in physical activity promotion in Europe. *Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol* 2014;62(2):13–18

Kassebaum NJ, Bertozzi-Villa A, Coggeshall MS... Vasankari TJ...Murray JL, Lozano R. Global, regional, and national levels and causes of maternal mortality during 1990–2013: a systematic analysis for the global burden of disease study 2013. *Lancet* 2014;384(9947):980–1004. doi: 10.1016/S0140-6736(14)60696-6.

Kemp J, Sayers A, Paternoster L, Evans D, Deere K, Pourcain S, Timpson N, Ring S, Lorentzon M, Lehtimäki T, Eriksson J, Kähönen M, Raitakari O, Laaksonen M, Sievänen H, Viikari J, Lyytikäinen L, Smith G, Fraser W, Vandenput L, Ohlsson C, Tobias J. Does Bone Resorption Stimulate Periosteal Expansion? A Cross-Sectional Analysis of beta-C-telopeptides of Type I Collagen (CT), Genetic Markers of the RANKL Pathway, and Periosteal Circumference as Measured by pQCT. *J Bone Miner Res* 2014;29(4):1015–1024

Kettunen O, Kyröläinen H, Santtila M, Vasankari T. Physical fitness and volume of leisure time physical activity relate with low stress and high mental resources in young men. *J Sports Med Phys Fitness* 2014;54(4):545–51

Kettunen O, Vuorimaa T, Vasankari T. 12-mo intervention of physical exercise improved work ability, especially in subjects with low baseline work ability. *Int J Environ Res Publ Health* 2014;11(4):3859–3869 (doi:10.3390/ijerph110403859).

Kinnunen T, Puhkala J, Raitanen J, Ahonen S, Aittasalo M, Virtanen S, Luoto R. Effects of dietary counselling on food habits and dietary intake of Finnish pregnant women at increased risk for gestational diabetes – a secondary analysis of a cluster-randomized controlled trial. *Maternal Child Nutrition* 2014;10(2):184–97.

Korhonen N, Kannus P, Niemi S, Parkkari J, Sievänen H. Rapid increase in fall-induced cervical spine injuries among older Finnish adults between 1970 and 2011. *Age and Ageing* 2014;43(4):567–571.

Korpela K, Borodulin K, Neuvonen M, Paronen O, Tyrväinen L. Analyzing the mediators between nature-

based outdoor recreation and emotional well-being. *J Environ Psychol* 2014;37(6):1–7

Kurppa K, Paavola A, Collin P, Sievänen H, Laurila K, Huhtala H, Saavalainen P, Mäki M, Kaukinen K. Benefits of a gluten-free diet for asymptomatic patients with serologic markers of celiac disease. *Gastroenterology* 2014;147(3):610–617

Luoto T, Hokkanen L, Vartiainen M, Hänninen T, Tuominen M, Parkkari J, Öhman J. Aivotärähdysurheilussa. *Suomen lääkärilehti* 2014;69(14):1055–1061

Moayyeri A, Hsu Y, Karasik D, Estrada K, Xiao S, Nielson C... Sievänen H...Reeve J, Kaptoge SK. Genetic determinants of heel bone properties: genome-wide association meta-analysis and replication in the GEFOS/GENOMOS consortium. *Hum Mol Genet* 2014;23(11):3054–3068

Murray JL, Ortblad KF, Guinovart C...Vasankari T...Lopez AD, Vos T. Global, regional, and national incidence and mortality for HIV, tuberculosis, and malaria during 1990–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *Lancet* 2014;384(9947):1005–70

Ng M, Fleming T, Robinson M...Vasankari TJ...Murray CJL, Gakidou E. Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: a systematic analysis for the global burden of disease study 2013. *Lancet* 2014;384(9945):766–81, doi:10.1016/S0140-6736(14)60460-8

Nupponen R, Aittasalo M, Paronen O. Kahdeksaluokkalaisten suhtautuminen liikuntaan sekä sen yhteys sosiaaliseen lähipiiriin ja omaan liikuntaan. *Liikunta & tiede* 2014;51(6):56–62

Palvanen M, Kannus P, Piirtola M, Niemi S, Parkkari J, Järvinen M. Effectiveness of the Chaos Falls Clinic in Preventing Falls and Injuries of Home-Dwelling Older Adults: A Randomised Controlled Trial. *Injury* 2014;45(1):265–271.

Patil R, Uusi-Rasi K, Kannus P, Karinkanta S. Concern about falling in older women with a history of falls: associations with health, functional ability, physical activity and quality of life. *Gerontology* 2014;60(1):22–30

Rutanen R, Nygård CH, Moilanen J, Mikkola T, Raitanen J, Tomas E, Luoto R. Effect of physical exercise on work ability and daily strain in symptomatic menopausal women: a randomized controlled trial. *Work* 2014;47(2):281–286

Sievänen H, Karinkanta S, Moisio-Vilenius P, Ripsaluoma J. Feasibility of whole-body vibration training in nursing home residents with low physical function: a pilot study. *Aging Clin Exp Res* 2014;26(5):511–517

Sievänen H. CORR Insights: Patients With Hip Osteoarthritis Have a Phenotype With High Bone Mass and Low Lean Body Mass. *Clin Orthop Relat Res* 2014;472(4):1230–1231

Sikiö M, Harrison L, Nikander R, Ryymin P, Dastidar P, Eskola H, Sievänen H. Influence of exercise loading on magnetic resonance image texture of thigh soft tissues. *Clin Physiol Funct Imaging* 2014;34(5):370–376

Sillanpää P, Kannus P, Niemi S, Rolf C, Felländer-Tsai L, Mattila V. Incidence of knee dislocation and concomitant vascular injury requiring surgery: A nationwide study. *J Trauma Acute Care Surg* 2014;76(3):715–719.

Suni JH, Rinne MB, Ruiz JR. Retest repeatability of motor and musculoskeletal fitness tests for public health monitoring of adult populations. *J Nov Physiother* 2014;4(1):194

Suomalainen P, Kiekara T, Moisala AS, Paakkala A, Kannus P, Järvelä T. Effect of tunnel placements on clinical and magnetic resonance imaging findings 2 years after anterior cruciate ligament reconstruction using the double-bundle technique. *Open Access J Sports Med* 2014;5:197–203.

Tiainen S, Ahotupa M, Ylinen P, Vasankari T. High density lipoprotein level is negatively associated with the increase of oxidized low density lipoprotein lipids after a fatty meal. *Lipids* 2014;49(12):1225–32

Toffol E, Koponen P, Luoto R, Partonen T. Pubertal timing, menstrual irregularity, and mental health: results of a population-based study. *Arch Womens Ment Health* 2014;17(2):127–35

Tuominen M, Stuart MJ, Aubry M, Kannus P, Parkkari J. Injuries in men's acute international ice hockey: a 7-year study of the International Ice Hockey Federation Adult World Championship Tournaments and Olympic Winter Games. *Br J Sports Med* 2015;49(1):30–36

Vaara J, Fogelholm M, Vasankari T, Santtila M, Häkkinen K, Kyröläinen H. Associations of maximal strength and muscular endurance with cardiovascular risk factors. *Int J Sports Med* 2014;35:356–360

Vaara JP, Vasankari T, Häkkinen K, Santtila M, Kyröläinen H. Maximal strength, muscular endurance and

inflammatory biomarkers in young adult men. *Int J Sports Med* 2014 Dec;35(14):1229–34

Vaara JP, Kyröläinen H, Fogelholm M, Santtila M, Häkkinen A, Häkkinen K, Vasankari T. Associations of leisure-time, commuting and occupational physical activity with physical fitness and cardiovascular risk factors in young men. *J Phys Act Health* 2014;11(8):1482–1491

Wang H, Liddell CA, Coates MM...Vasankari TJ...Lopez AD, Murray CJL. Global, regional, and national levels of neonatal, infant, and under-5 mortality during 1990–2013: a systematic analysis for the global burden of disease study 2013. *Lancet* 2014 Sep 13;384(9947):957–79

Wennman H, Kronholm E, Partonen T, Peltonen M, Tolvanen A, Vasankari T, Borodulin K. Physical activity and sleep profiles in Finnish men and women. *BMC Public Health* 2014;14:82.

Katsausartikkelit

Kolu P, Vasankari T, Luoto R. Liikkumattomuus ja terveydenhuollon kustannukset. *Suomen Lääkärilehti* 2014;69(12):885–889

Leppänen M, Aaltonen S, Parkkari J, Heinonen A, Kujala UM. Interventions to prevent sports related injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Sports Med* 2014;44(4):473–486

Shrestha N, Ijaz S, Kukkonen-Harjula KT, Kumar S, Nwankwo CP. Workplace interventions for reducing sitting at work (protocol). *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2014, Issue 1. Art. No.: CD010912. DOI: 10.1002/14651858.CD010912 (12 s.)

Vasankari T. Runsas istuminen lisää kuolemanriskiä. *Suomen lääkäri* 2014;69(25–32):1893–1896

Kirjan kappale

Uusi-Rasi K, Kannus P, Pasanen M, Sievänen H. Is childhood obesity associated with bone density and bone strength in adulthood? In: Ahima RS, ed. *Childhood obesity: prevalence, pathophysiology and prevention*. Waretown, NJ: Apple academic press, 2014:221–236

2. Vertaisarvioimattomat tieteelliset julkaisut

Kirjoitus tieteellisessä aikakauslehdessä

Luoto R, Hilakivi-Clarke L, Tomas E. Lihavan äidin pitkä varjo. *Duodecim* 2014;130(2):101–2

Palvanen M, Kannus P, Piirtola M, Niemi S, Parkkari J, Järvinen M. The Chaos Clinic Falls Prevention Program

Effective for Reducing Falls in Elderly Patients. *OrthoEvidence ACE Report* 2014;July 16:1–4

Suni J, Husu P, Aittasalo M, Vasankari T. Liikunta on osa liikkumista – paikallaanolon määritelmää täsmennetään parhaillaan. *Liikunta & tiede* 2014;51(6):30–32

Tieteellinen erillisteos

Berg P, Piirtola M. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa – tutkimuskatsaus 2000–2012. Hki: Liikuntatieteellinen Seura, 2014

Toimitettu konferenssijulkaisu

Ninth annual meeting of HEPA Europe: European network for the promotion of health-enhancing physical activity: report of a WHO meeting 23–24 October 2013. Helsinki, Finland. Copenhagen: WHO. Regional office for Europe, UKK Institute, KKI, 2014

AMMATTIYHTEISÖLLE SUUNNATUT JULKAISUT

Artikkelit ammattilehdessä

Aittasalo M, Savolainen E. Ruudun ääressä istuminen vie nuorten ajan liikkumiselta. *Terveydenhoitaja* 2014;47(1):30–31

Kolu P, Vasankari T, Luoto R. Liikkumattomuudella on korkea hinta. *Terveydenhoitaja* 2014;47(1):28–29

Kukkonen-Harjula K. Liikkuuko potilaasi terveytensä kannalta riittävästi? (Pääkirjoitus) *Suomen Lääkärilehti* 2014;69(25–32):1849

Kukkonen-Harjula K, Honkanen M, Malmivaara A ym. Kuntoutuksen huomioiminen Käypä hoito -suosituksissa. *Kuntoutus* 2014;(3):35–39

Oksanen R. Terve Urheilija -ohjelma ohjaajan tukena. *Kuusikko kuiskailee* 2014;(2):14–15

Oksanen R, Parkkari J. Liikkeellä ilman kolhuja – tietoa toiminnan pohjaksi ja työkaluja työskentelyn avuksi. *LIITO* 2014;(1):40–42

Pasanen K. Urheiluvammoja voi ehkäistä harjoittelu-ohjelmilla. *Valmentaja* 2014;(1):40–42.

Rinne M. Lisää ymmärrystä flow-tilasta. *Fysioterapia* 2014;61(4):58

Rinne M. Käypä käsikirja venyttelystä. *Fysioterapia* 2014;61(4):58

Rinne M. Tasapainon merkitys kasvaa iän myötä.
Terveystieteitä 2014;(6):36–37

Räisänen A. Urheilijan alipalautuminen ja ylikuormitus – miten tunnistan, hoidan ja ehkäisen. Valmentaja 2013;19(5):40–41.

Savolainen E. Liikunta turvaa ikääntyvän toimintakykyä.
Terveystieteitä 2014;47(1):14–15

Artikkelit ammatillisessa opaskirjassa, ammatillisessa tietojärjestelmässä

Parkkari J, Kannus P, Kujala U. Liikuntavammat ja niiden ehkäisy. Kirjassa: Jousimaa JP ym. (toim.) Lääkärin käsikirja 2014. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 2014. Verkko-versio www.terveysportti.fi

Rinne M. Ikääntynyt liikuntaryhmässä – liikkeen säätely ja oppimisen periaatteet ohjatessa. Teoksessa: Ikiliike – ohjaajan materiaali osa 2. Hki: Suomen voimisteluliitto, 2014:5–11

Kehittämisen- tai tutkimusraportit

Husu P, Tokola K, Suni J, Luoto R, Sievänen H, Mäki-Opas T, Vasankari T, Kaikkonen R. Istuminen ja terveysliikuntasuositusten toteutuminen suomalaisilla aikuisilla vuonna 2013 – ATH-tutkimuksen tuloksia. Hki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 2014. Tutkimuksesta tiiviisti 5, 2014.

Husu P, Tokola K, Suni J, Luoto R, Sievänen H, Mäki-Opas T, Vasankari T, Kaikkonen R. Suomalaisten aikuisten palveluiden käyttö ja tyytyväisyys niihin Suomessa vuonna 2013 – ATH-tutkimuksen tuloksia. Hki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 2014. Tutkimuksesta tiiviisti 10, 2014

Husu P, Tokola K, Suni J, Sievänen H, Borodulin K, Mäki-Opas T, Kaikkonen R, Vasankari T. Istumisen yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin poikkileikkaustutkimuksessa – tuloksia Alueellisesta terveys- ja hyvinvointitutkimuksesta. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen työpapereita 2014;(37/2014):49–56

Sievänen H, Karinkanta S, Tokola K, Pajala S, Vasankari T, Kaikkonen R. Iäkkäiden toimintakyky, liikkuminen ja kaatumiset Suomessa 2013 – ATH-tutkimuksen tuloksia. Hki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 2014. Tutkimuksesta tiiviisti 7, 2014.

YLEISÖLLE SUUNNATUT JULKAISUT

Yleistajuiset artikkelit

Aittasalo M. Appseja joka lähtöön – älypuhelimet liikkumisen arvioinnissa ja edistämässä. Terveystieteitä 2014: Hyvä paha teknologia liikunnan edistämässä:5–6

Aittasalo M. Liikunnan edistämishankkeiden arvioinnin aakkoset. Terveystieteitä 2014;(1)

Aittasalo M. Liikunta raskauden aikana. Kirjassa Sariola A-P, Nuutila M, Sainio S, Saisto T, Tiitinen A (toim.) Odottavan äidin käsikirja. Hki: Otava, 2014

Aittasalo M. Riittääkö liikunnan edistäminen istumisen vähentämiseen? Terveystieteitä 2014;(10)

Husu P. Paikallaanolon tauottaminen edistää sydänterveyttä. Terveystieteitä 2014;(8)

Kaikkonen P. Kestävyysharjoittelun kuormittavuuden arviointi sykevariaation avulla. Terveystieteitä 2014;(12)

Karinkanta S. Kaatumisia ja kaatumisvammoja voidaan ehkäistä – keskiössä liikunta. Luustotieto 2014;(1):24–25.

Leppänen M. Ravitsemus olympiamenestyksen taustalla. Valmentaja 2014;(4):44–45.

Luoto R. Musiikki keventää ja tehostaa kuntosaliharjoittelua. Terveystieteitä 2014;(5)

Mänttari A. Vähemmän istumista, lisää liikuntaa työpaikoille. Terveystieteitä 2014: Hyvä paha teknologia liikunnan edistämässä:11–12

Oksanen R. Vauhti virkistää. Teoksessa: City nuori 2014–2015. Espoo: Maamerkki, 2014. Helsinki: s. 110–117, Tampere: s. 98–105. Ilmestynyt myös: Oma Aika Informaatiokalenteri 2014–2015: s. 38–41

Patil R. Monipuolisen liikuntaharjoittelun vaikutus iäkkäiden kaatumis- ja murtumariskien. Terveystieteitä 2014;(2)

Räisänen A, Hänninen T, Mutanen N. Urheilijan alipalautuminen ja ylikuormitus – tunnistamisesta hoitoon ja ehkäisyyn. Hämeen Sportti 2014;17(1):19.

Räisänen A. Ehkäiseekö paljasjalkajuoksu liikuntavammoja? Terveystieteitä 2014;(6)

Rinne M. Harjoita tasapainoa ja liikehallintaa selkävaihasta huolimatta. Tampereen Seudun Selkähdistyksen jäsenlehti 2014;(1):6–8

Rinne M. Liikuntaneuvonnan vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen ja kuntoon. Terveysliikuntautiset 2014;(9)

Rinne M. Pystynkö vai en – pystyvyyskokemukset vaikuttavat toimintaamme. Hyvä selkä 2014;24(3):12–14

Rinne M. Tasapainoa ja liikehallintaa monipuolisella liikunnalla. Tampereen Parkinson-yhdistyksen jäsentiedote 2014;(3)

Rinne M. Teknologia ja tule-vaivat: ruutu aika kuormittaa niskaa. Terveysliikuntautiset 2014: Hyvä paha teknologia liikunnan edistämisessä:19–20

Rinne M. Terveysliikuntaa ryhmässä – liikunta hyvinvoinnin tukena. Tampereen Seudun Selkähdistys, jäsenlehti 2014;(2):17–21

Savolainen E. Some – vuorovaikutusta ja liikuntaa. Terveysliikuntautiset 2014: Hyvä paha teknologia liikunnan edistämisessä:17–18

Sievänen H. Liikemittari – liikkumisen ja istumisen tarkka vahti. Terveysliikuntautiset 2014: Hyvä paha teknologia liikunnan edistämisessä:7–8

Sievänen H. Onko vanhainkotiasukkaiden värähtelyharjoittelulla vaikutusta? Terveysliikuntautiset 2014;(12)

Sievänen H. Teknologia ikäihmisen toimintakyvyn ja liikkumisen lisääjänä. Terveysliikuntautiset 2014: Hyvä paha teknologia liikunnan edistämisessä:9–10

Suni J. Seisomisen yhteys eliniän lyhenemiseen. Terveysliikuntautiset 2014;(3)

Toropainen E, Aittasalo M. Terveysneuvonnan esteet lääkäreillä ja lääkäreiksi opiskelevilla. Terveysliikuntautiset 2014;(9)

Toropainen E, Rinne M. Liikuntaneuvonta osana nivelrikon hoitoa. Nivelposti 2014;(1):6–7

Uusi-Rasi K. Vähemmän kaatumisia – vähemmän vammoja: liikunta ja D-vitamiini avainasemassa. Niveltieto 2014;(4):18–19

Vasankari T. Teknologia – aktivoi liikkumaan vai jarruttaa paikoilleen. Terveysliikuntautiset 2014: Hyvä paha teknologia liikunnan edistämisessä:2

OPINNÄYTEET

Syventävien opintojen kirjalliset työt

Henttonen J–H. Kiipeilytapaturmat Suomessa. Tampere: Tampereen yliopisto. Lääketieteen yksikkö 2014. Syventävien opintojen kirjallinen työ

Kujanpää H. Kiipeilyn aiheuttamat rasitusvammat Suomessa. Tampere: Tampereen yliopisto, Lääketieteen yksikkö 2014. Syventävien opintojen kirjallinen työ

Ollila A. Elämäntapamuuttujien yhteydet urheiluvammoihin joukkuepallolajeissa. Tampere: Tampereen yliopisto. Lääketieteen laitos, 2014. Syventävien opintojen kirjallinen työ

Väitöskirjat

Cervinka T. Bone structural analysis with pQCT: Image preprocessing and cortical bone segmentation. Tampere: Tampereen teknillinen yliopisto, 2014. TTY Julkaisu 1236

Huttunen T. Surgical treatment of upper limb fractures: an evidence-based approach. Tampere: University of Tampere, 2014. Acta universitatis Tamperensis 1928. Academic dissertation

Korhonen N. Fall-induced injuries and deaths among older Finns between 1970 and 2012. Tampere: University of Tampere, 2014. Acta Universitatis Tamperensis 1998. Academic dissertation

Linna M. Oxidized LDL lipids as a risk factor for atherosclerosis. Turun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta, 2014.

TULOSLASKELMA

	Toteuma 2014	Toteuma 2013
VARSINAINEN TOIMINTA		
Tutkimus		
TUOTOT TUTKIMUS		
RAY-avustukset	970 501,00	723 466,00
Apurahat	583 953,45	805 849,10
Muut tuotot	92 371,34	163 463,73
Tuotot tutkimus	1 646 825,79	1 692 778,83
KULUT TUTKIMUS		
Henkilöstökulut tutkimus	-1 387 054,87	-1 424 112,29
Muut kulut tutkimus	-252 505,17	-273 362,85
Kulut tutkimus	-1 639 560,04	-1 697 475,14
Tutkimus	7 265,75	-4 696,31
Koulutus		
TUOTOT KOULUTUS	206 399,56	117 203,77
KULUT KOULUTUS		
Henkilöstökulut koulutus	-41 782,64	-71 204,82
Muut kulut koulutus	-150 861,87	-36 423,66
Kulut koulutus	-192 644,51	-107 628,48
Koulutus	13 755,05	9 575,29
Viestintä		
TUOTOT VIESTINTÄ	13 319,57	12 596,31
KULUT VIESTINTÄ		
Henkilöstökulut viestintä	-140 107,76	-128 519,27
Muut kulut viestintä	-150 740,26	-130 633,08
Kulut viestintä	-290 848,02	-259 152,35
Viestintä	-277 528,45	-246 556,04
Hallinto		
TUOTOT HALLINTO	31 000,00	27 000,00
KULUT HALLINTO		
Henkilöstökulut hallinto	-458 123,31	-442 481,97
Kiinteistö	-211 536,25	-195 521,22
Muut kulut	-199 917,68	-155 554,00
Kulut hallinto	-869 577,24	-793 557,19
Hallinto	-838 577,24	-766 557,19
Kulujäämä (varsinainen toiminta)	-1 095 084,89	-1 008 234,25
Poistot	-60 115,30	-79 170,35

	Toteuma 2014	Toteuma 2013
Varsinaisen toiminnan kulujaäämä	-1 155 200,19	-1 087 404,60
Varainhankinta		
TUOTOT VARAINHANKINTA	144 606,18	148 847,50
KULUT VARAINHANKINTA		
Henkilöstökulut varainhankinta	-22 645,17	-26 292,57
Muut kulut varainhankinta	-36 117,04	-40 391,02
Kulut varainhankinta	-58 762,21	-66 683,59
Varainhankinta	85 843,97	82 163,91
KULUJÄÄMÄ	-1 069 356,22	-1 005 240,69
Sijoitus ja rahoitustoiminta		
Korkotuotot	3 025,24	1 889,11
Satunnaiset tuotot ja kulut		
Satunnaiset tuotot	0,00	21 264,08
Satunnaiset tuotot ja kulut	0,00	21 264,08
OMATOIMINEN KULUJÄÄMÄ	-1 066 330,98	-982 087,50
Yleisavustukset		
Valtionavustukset	1 072 000,00	972 000,00
YLEISAVUSTUKSET	1 072 000,00	972 000,00
Investointiavustukset		
Raha-automaattivastus	7 000,00	0,00
Katettu peruskorjausmenoja	-7 000,00	0,00
Kokonaistuotto/kulujaäämä	5 669,02	-10 087,50
Tilikauden tulos ennen veroja	5 669,02	-10 087,50
Verot	-605,00	-136,88
TILIKAUDEN TULOS	5 064,02	-10 224,38
Tampereen Urheilulääkäriasema		
TUOTOT		
TOIMINNAN TUOTOT		
TUOTOT	406 581,19	347 377,99
KULUT		
Henkilöstökulut	-522 596,14	-518 923,58
Kulut	-200 948,92	-158 190,23
Poistot	-14 028,74	-13 261,47
	-737 573,80	-690 375,28
Tulos	-330 992,61	-342 997,29
SIOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA	415,61	293,80
OMATOIMINEN KULUJÄÄMÄ	-330 577,00	-342 703,49
YLEISAVUSTUKSET		
VALTIONAVUSTUS	350 000,00	350 000,00
TILIKAUDEN TULOS	19 423,00	7 296,51
SIIRTO PÄÄOMAAN	19 423,00	7 296,51
Tilikauden tulos	5 064,02	-10 224,38

T A S E

	Tilivuosi 2014	Tilivuosi 2013
VASTAAVAA		
PYSYVÄT VASTAAVAT		
Aineettomat oikeudet	30 000,00	
Aineelliset hyödykkeet		
Rakennus	1 456 661,21	1 479 012,09
Koneet ja kalusto	335 379,77	271 391,81
Aineelliset hyödykkeet	1 792 040,98	1 750 403,90
Sijoitukset		
Saamiset omistusyhteysyrityksil	120 000,00	120 000,00
Muut osakkeet ja osuudet	148 477,92	148 477,92
Sijoitukset	268 477,92	268 477,92
PYSYVÄT VASTAAVAT	2 090 518,90	2 018 881,82
Omakatteinen rahasto		
Sijoitukset	17 547,13	17 547,13
Siirtosaamiset	15,84	15,84
Omakatteinen rahasto	17 562,97	17 562,97
Tampereen Urheilulääkäriasema		
Aineelliset hyödykkeet	13 246,94	20 335,73
Sijoitukset	132,24	132,24
Myyntisaamiset	34 099,00	15 296,63
Siirtosaamiset	101 899,33	18 254,46
Rahat ja pankkisaamiset	296 258,97	160 273,66
VASTAAVAA	445 636,48	214 292,72
VAIHTUVAT VASTAAVAT		
Myyntisaamiset	183 720,93	139 279,31
Siirtosaamiset	105 734,66	133 063,02
Saamiset	289 455,59	272 342,33
Rahat ja pankkisaamiset	725 202,28	716 141,14
VAIHTUVAT VASTAAVAT	1 014 657,87	988 483,47
VASTAAVAA	3 568 376,22	3 239 220,98

	Tilivuosi 2014	Tilivuosi 2013
VASTATTAVAA		
OMA PÄÄOMA		
Peruspääoma	16 818,79	16 818,79
Rakennusrahasto	1 211 601,31	1 211 601,31
Lainanlyhennysrahasto	934 647,22	934 647,22
	2 163 067,32	2 163 067,32
OMAKATTEINEN RAHASTO		
Omakatteisen rahaston pääoma	17 562,97	17 562,97
	17 562,97	17 562,97
Edellisten tilikausien tulos	223 865,88	234 090,26
Tilikauden tulos	5 064,02	-10 224,38
	228 929,90	223 865,88
OMA PÄÄOMA YHTEENSÄ	2 409 560,19	2 404 496,17
Tampereen Urheilulääkäriasema		
Edellisten tilikausien voitto	136 953,32	129 656,81
Tilikauden yli/alijäämä	19 423,00	7 296,51
Saadut ennakot	218 000,00	0,00
Ostovelat	6 302,09	7 857,37
Siirtovelat	53 475,61	54 216,71
Muut velat	11 482,46	10 518,16
VASTATTAVAA	445 636,48	209 545,56
VIERAS PÄÄOMA		
Saadut ennakot	279 360,92	287 918,88
Ostovelat	151 407,64	26 479,91
Muut velat	45 572,26	45 343,96
Siirtovelat	236 838,73	265 436,50
VIERAS PÄÄOMA	713 179,55	625 179,25
VASTATTAVAA	3 568 376,22	3 239 220,98

UKK-instituutti
Kaupinpuistonkatu 1
PL 30, 33501 Tampere
Puh. 03 282 9111
www.ukkinstituutti.fi