

VUOSIKERTOMUS 2020

Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö (sr)

UKK-instituutti

Sisältö

YLEISTÄ	3
Johtajan katsaus	3
Urho Kekkonen Kuntoinstituuttisäätiö	4
UKK-instituutin strategia 2019–2023	4
STRATEGISET PAINOALUEET	6
1. Fyysisen aktiivisuuden, paikallaanolon ja kunnon seuranta	6
2. Terveyttä tukevan liikkumisen edistäminen	7
3. Liikkumisen turvallisuus ja kaatumisten ehkäisy	10
STEA-RAHOITTEINEN TOIMINTA	13
Palvelutoiminta	14
TOIMINTA NUMERAINA	15
Talous	15
Asiakkaat	15
PROSESSIT	16
Tutkimus	16
Viestintä- ja koulutustoiminta	17
Osaamisen kehittämistä verkossa opiskellen	19
MUUT TUKIPALVELUT	21
Laboratorio	21
Hallinto	21
HENKILÖSTÖ	22
Työsuojelutoiminta	22
Virkistystoiminta	22
Henkilöstökoulutus	23
Kumppanit	23
LIITTEET	
UKK-instituutin yhteistyökumppanit	24
Tiedelehdet	26
Koulutustilaisuudet	27
Hallituksen jäsenet	28
Henkilöstö	29
Julkaisut 2020	30

YLEISTÄ

Johtajan katsaus

Vuosi 2020 oli myös UKK-instituutin historiassa hyvin poikkeuksellinen. Keväällä koronaepidemian iskiessä yllättäen kaikki tutkimukset ja hankkeet vähintään hetkeksi pysähtyivät. Moni tutkimus käynnistyi kevään tauon jälkeen uudelleen ja ne kyettiin toteuttamaan miltei suunnitellusti. Mutta valitettavasti muutaman kriittisessä vaiheessa olevan interventiotutkimuksen yhteiskunnan täydellinen sulkeminen käytännössä tuhosi. Korona vaikutti merkittävästi myös UKK-instituutin 40-vuotisjuhlavuoteen. Syksyille suunnitellut tapahtumat toteutettiin valtaosin verkossa, koska avoimia ovia ja erilaisia sidosryhmätaapaisia ei kyetty kasvokkain toteuttamaan.

UKK-instituutti jatkoi oman Liikuntapiirakka-tuoteperheensä uudistamista julkistamalla soveltavan liikkumisen suositukset henkilöille, joiden liikkuminen on vaikeutunut, jotka kävelevät apuvälineitä käyttäen tai jotka liikkuvat pyörätuolilla. Vuonna 2019 julkaistujen työikäisten ja iäkkäiden liikkumisen suositusten tavoin näiden suositusten faktadokumenttina käytettiin Physical activity guidelines for Americans -suositusta, jonka Yhdysvaltain terveysministeriö antoi laajaan tieteelliseen tutkimusnäyttöön perustuen. UKK-instituutti osallistui myös kansalliseen lasten ja nuorten liikkumissuosituksien valmisteluun ja käynnisti tämän rinnalla oman lasten ja nuorten liikuntapiirakan uudistamistyön.

UKK-instituutin liikkumisen, paikallaanolon ja unen väestötutkimukset tavoittivat aikaisempien perusopetus- ja työikäisten sekä iäkkäiden lisäksi uuden kohderyhmän, kun toisen asteen opiskelijoiden LIITU-tutkimus toteutettiin ensimmäistä kertaa. Tutkimus käynnistettiin helmikuussa ja uudelleen elokuussa koronatauon jälkeen. Tutkimus suoritettiin osin perinteisen luokkaopetuksen tilanteessa ja osin etäopiskelun aikana, joten keväällä 2021 raportoitavat tulokset kertovat myös etäopiskelun ja korona-ajan vaikutuksista nuorten liikkumiseen. Kaikki väestötutkimukset suoritetaan laajassa yhteistyössä tutkimuslaitosten, yliopistojen ja kaupunkien kanssa. Jatkossa neljän vuoden välein kerätään perusopetusikäisten, toisen asteen opiskelijoiden, työikäisten ja ikäihmisten väestötutkimus. Näillä tutkimuksilla kyetään seuraamaan väestössä tapahtuvaa liikkumisen, paikallaanolon ja unen objektiivisiin mittauksiin perustuvaa muutosta yhdessä laajan kyselyn ja fyysisen kunnan seurannan ohella.

UKK-instituutti oli toimintavuonna myös mukana Euroopan Unionin EUPASMOS-hankkeessa (European Union Physical Activity and Sport Monitoring System), jonka tavoitteena on yhtenäistää liikkumisen ja paikallaanolon mittaamisen menetelmiä ja käytänteitä EU:n alueella. EUPASMOS-hankkeessa mitattiin paikallaanoloa ja liikkumista noin 5 000 eri-ikäiseltä henkilöltä lähes 20:sta Euroopan maasta UKK-instituutin kehittämillä algoritmeilla ja liikemittareilla. Hankkeen päätulosten julkaiseminen siirtyi koronaepidemian takia vuodelle 2021. Toimintavuonna UKK-instituutti jatkoi historiansa ensimmäistä Suomen Akatemian yhteydessä toimivan Strategisen tutkimusneuvoston rahoittamaa hanketta. STYLE-hankkeessa selvitetään kestävä kasvun edellytyksiä arkiliikunnan edistämisen keinoin yhteistyössä Suomen ympäristökeskuksen, Jyväskylän yliopiston, Teknologian tutkimuskeskus VTT Oy:n, Turun yliopiston markkinoinnin ja kansainvälisen liiketoiminnan laitoksen sekä Tulevaisuuden tutkimuskeskuksen kanssa. Vuoden 2020 aikana käynnistettiin kaupunki-interventioiden suunnittelu ja toteutus Jyväskylässä, Tampereella ja Turussa.

Instituutin keskeinen tehtävä on tutkitun terveystieteen jalkauttaminen yhteistyössä terveys- ja liikunta-alan järjestöjen kanssa. UKK-instituutin verkkosivusto ukkinstituutti.fi uudistettiin kokonaan vuoden 2020 aikana. Uusi sivusto on teknisesti saavutettavuusvaatimusten mukainen ja tärkeimmiltä osiltaan hakukoneoptimoitu. Sivuston valikkorakenne uusittiin ja käyttäjäkokemusta parannettiin samalla, kun sivuston vanha sisältö päivitettiin ja tiivistettiin. Muutos näytti onnistuvan, sillä UKK-instituutin verkkosivuilla tapahtuvien vierailujen lukumäärä kasvoi 14 %. Sivustolle tehtiin 615 000 käyntiä ja niiden aikana katseltiin yhteensä 1,37 miljoonaa sivua. Suosituimpia sisältöjä olivat liikkumisen suositusten sivut ja muut liikkumista käsittelevät sisällöt. Lisäksi UKK-instituutti toteutti vuoden aikana 25 avointa täydennyskoulutusta. Kokonaan verkkoympäristössä opiskeltavia ohjattuja verkkokoulutuksia oli vuoden aikana tarjolla 10 eri teemasta.

UKK-instituutti jakaa sisältöjä myös SlideSharessa ja YouTubessa sekä viestii toiminnastaan, aineistostaan ja koulutuksistaan sekä ajankohtaisista teemoistaan Facebookissa, Instagramissa ja Twitterissä. SlideSharessa UKK-instituutin reilua sataa aineistoa katsottiin vuoden 2020 aikana yli 200 000 kertaa, mikä on 240 % enemmän kuin edeltävänä vuonna. Puolet katseluista keräsi aikuisten liikkumisen

suositusten diaesitys. YouTubeen tallennettuja videoita katsottiin toimintavuonna 77 000 kertaa, mikä ylittää yli 21 %:lla edellisvuoden katselukerrat. Facebookissa seuraajien määrä nousi toimintavuonna 9 % ja ylitti 4 100 tykkääjän määrän. Digitaalisessa mediaseurannassa UKK-instituutti sai yhteensä 477 osumaa. Printtimedian puolella UKK-instituutti mainittiin 388 artikkelissa, joiden potentiaalinen tavoitavuus oli 54 miljoonaa lukijaa.

Urho Kekkonen Kuntoinstituuttisäätiö

Urho Kekkonen Kuntoinstituuttisäätiö toteuttaa tarkoitustaan ylläpitämällä UKK-instituuttia, joka on terveys- ja liikunta-alan tutkimus- ja asiantuntijakeskus. Säätiöön kuuluvat UKK-instituutin lisäksi Tampereen Urheilulääkäriasema ja UKK Terveyspalvelut Oy.

Tampereen Urheilulääkäriasema (TaULA) on UKK-instituutin yhteydessä toimiva liikunta- ja urheilulääketieteen keskus. TaULA tuottaa liikuntalääketieteellistä tutkimusta, liikuntalääketieteen erikoistumiskoulutusta yhdessä Tampereen yliopiston kanssa, tutkitun tiedon jalkautusta sekä alueellista palvelutoimintaa (esim. lääkäripalvelut).

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

UKK-instituutin strategia 2019-2023

Missio

Tutkitusti terveellistä ja turvallista liikkumista.

Visio

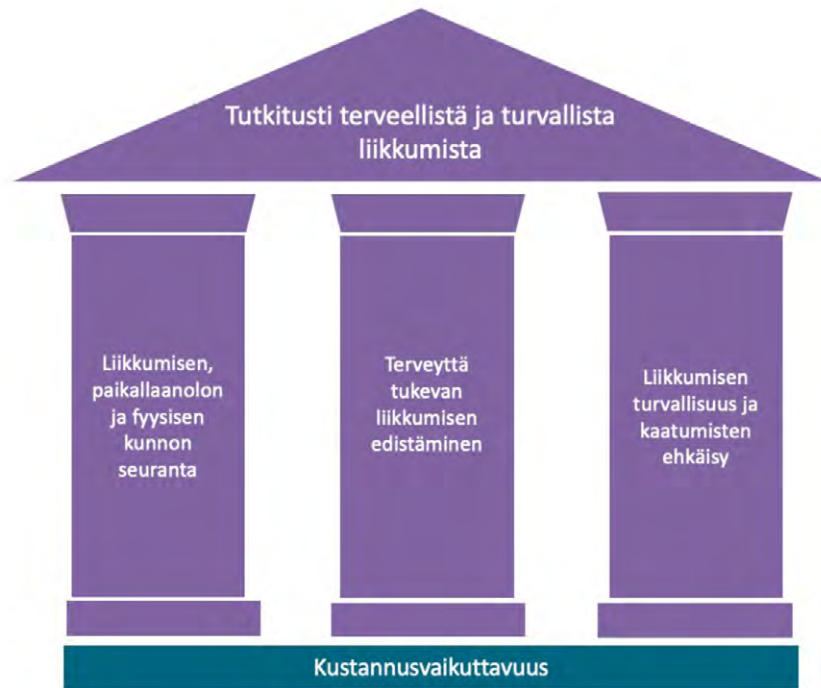
UKK-instituutti on kansallisesti ja kansainvälisesti johtava fyysisen aktiivisuuden mittaamisen ja terveyttä edistävän liikkumisen asiantuntijakeskus.

Arvot

Luotettava
Innovatiivinen
Yhteistyökykyinen
Mukana ihmisten arjessa

Perustehtävämme

Mitata säännöllisin väliajoin eri väestöryhmien fyysistä aktiivisuutta ja kuntoa.
Kehittää kustannusvaikuttavia toimintamalleja terveellisen liikkumisen edistämiseen.
Ennaltaehkäistä ja vähentää kaatumisia sekä liikunta- ja urheiluvammoja tutkitusti tehokkailla menetelmillä.
Tuottaa tietoa liikkumisen yhteiskunnallisesta merkityksestä kaikkeen päätöksentekoon.



Kuva 1. UKK-instituutin painoalueet.

Yhteistyöllä vaikuttavuutta

UKK-instituutilla on laaja strateginen kansallinen ja kansainvälinen yhteistyöverkosto. Toimimme yhdessä kumppaniemme kanssa ja heidän kauttaan.



Kuva 2. UKK-instituutin toimintaprosessi

Osaava henkilöstö tärkein voimavaramme

Huolehdimme henkilöstön työkyvystä ja työhyvinvoinnista. Kehitämme työympäristöä yhdessä henkilöstön kanssa. Vastaaamme arjen muutoksiin ihmisläheisellä johtamisella.

Talous

UKK-instituutin tavoitteena on vakaa talous.

STRATEGISET PAINOALUEET

1. Fyysisen aktiivisuuden, paikallaanolon ja kunnon seuranta

UKK-instituutti seuraa ja arvioi järjestelmällisesti eri väestöryhmien fyysistä aktiivisuutta, paikallaanoloa ja kuntoa sekä tuottaa luotettavaa tietoa niiden yhteiskunnallisesta merkityksestä päätöksenteon tueksi.

KunnonKartta 2017 -tutkimuksessa aikuisväestöstä kerättyä laajaa liikemittaridataa analysoitiin ja tuloksista oli valmisteilla useita tieteellisiä raportteja.

Vuonna 2020 valtakunnallisen LIITU-tutkimuksen kohderyhmänä oli ensimmäistä kertaa toisen asteen opiskelijat eli lukiolaiset ja ammattioppilaitosten opiskelijat. UKK-instituutti vastasi tutkimuksen liikemittarimitauksista, jotka toteutettiin yhdessä alueellisten tutkimuskeskusten kanssa (Kisakallion urheiluopisto, Pajulahden urheiluopisto, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu, LiiKu, Jyväskylän yliopisto, ODL ja Folkhälsan). Tutkimuksen aineistonkeruu aloitettiin keväällä 2020, mutta koronapandemia keskeytti tiedonkeruun. Varsinainen tiedonkeruu toteutettiin vasta syyslukukauden aikana.

Keväällä 2020 toteutettiin myös ns. korona-LIITU-tutkimus, jossa mitattiin tamperelaisten oppilaiden liikkumista, paikallaanoloa ja unta koronaviruksen aiheuttaman etäopiskelun aikana. Tietoa kerättiin sekä liikemittareilla että Jyväskylän yliopiston laatimalla kyselyllä. Tutkimukseen osallistui kahdeksan koulun oppilaita perusopetuksesta ja 2. asteelta.

Aiemmin, vuosina 2016 ja 2018, kerättyjen LIITU-aineistojen analysointia ja raportointia jatkettiin.

Koronapandemia rajoitustoimineen esti myös ikäihmisten liikunta ja liikkuminen -väestötutkimuksen (IKLI) tiedonkeruun toteuttamisen suunnitellulla tavalla. Loppukeväästä 2020 toteutettiin myös ns. korona-IKLI-tutkimus, jossa selvitettiin koronaviruksen aiheuttaman poikkeustilanteen vaikutusta ikäihmisten liikkumiseen, paikallaanoloon ja uneen. Tutkimuksen liikemittarimitaukseen osallistui yli kaksisataa 70 vuotta täyttänyttä tamperelaista, jotka olivat vuodenvaihteessa 2019–2020 osallistuneet varsinaiseen IKLI-tutkimukseen. Tutkimuksen varsinaista, Helsingin kaupungin kanssa yhteistyössä toteutettua tiedonkeruuta päästiin jatkamaan vasta marraskuussa 2020. Tuolloin mitattiin noin kahdensadan yli 70-vuotiaan helsinkiläisen liikkumis- ja suorituskykyä sekä liikkumista, paikallaanoloa ja unta sekä kerättiin tietoa heidän terveydestään, toimintakyvystään, hyvinvoinnistaan, elämänlaadustaan, kaatumisistaan sekä liikkumistaan selittävistä ja ohjaavista tekijöistä.

EUSPASMOS-hankkeen kokous pidettiin Lissabonissa tammikuussa 2020. Hankkeessa kertyi liikemittari- ja kyselydataa noin 5 000:ltä eri-ikäiseltä henkilöltä 20:sta Euroopan maasta. Toimintavuoden aikana suunniteltiin ja valmisteltiin hankkeesta tehtävää raportointia.

AKTIIVISET TUTKIMUKSET JA KEHITTÄMISHANKKET

- Suomalaisen fyysisen aktiivisuuden ja kunnon seuranta eri ikäryhmissä
 - KunnonKartta-väestötutkimus
 - Kansallinen lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistutkimus (LIITU ja LIITU toinen aste)
 - Ikäihmisten liikunta ja liikkuminen (IKLI)
 - EUPASMOS
 - Kiihtyvyyksmittaukseen perustuvien fyysisen aktiivisuuden, paikallaanolon ja unen tulosmuuttujien kehittäminen
 - Mitattu fyysinen aktiivisuus, liikkumattomuus ja kunto: annos-vastesuhteet elintapasairauksissa
 - KunnonKartta-väestötutkimus
 - Reservin fyysisen suorituskyvyn tutkimus 2015 (RESKUNTO 2015)
 - Fyysisen aktiivisuuden, liikuntamuotojen ja liikkumattomuuden tunnistaminen kolmisuuntaisella kiihtyvyyksianturilla (LIIKEMITTARI)
 - Iäkkäiden kaksosten liikuntatutkimus (MEMTWIN) **
- ** yhteistyötutkimus, jossa vastuu instituutin ulkopuolella

ASiantuntijatyö

- Hallituksen varajäsen / Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhteistyö (LIKES)
- Jäsen / Liikuntapolitiikan koordinaatioelin, Opetus- ja kulttuuriministeriö
- Asiantuntijajäsen / MOVE! – fyysisen toimintakyvyn mittausta-, seuranta- ja palautejärjestelmän valtakunnallinen ohjausryhmä
- Asiantuntija valmistelija / Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset -työryhmä
- Työryhmän asiantuntija / Sotilaan fyysinen toimintakyky -työryhmä / Pääesikunta
- Kuntotestauksen asiantuntijaryhmä / Liikuntatieteellinen seura
- Liikkuva koulu -ohjelma, Lasten liikuntatutkimus -työjaosto / LIKES ja Opetushallitus
- Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seurannan kehittäminen (PIILO) -asiantuntijaryhmä / LIKES
- Toimintakyvyn mittaamisen ja arvioinnin kansallinen asiantuntijaryhmä / Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
- Viisaan liikkumisen verkosto / Motiva Oy
- WHO HEPA Europe
 - Steering committee
 - Monitoring and surveillance of physical activity

2. Terveystä tukevan liikkumisen edistäminen

UKK-instituutti kehittää ja arvioi eri-ikäisille kohdennettuja, tutkittuun tietoon perustuvia kustannustehokkaita toimintamalleja liikkumisen lisäämiseksi ja paikallaanolon vähentämiseksi sosiaali- ja terveydenhuollon käyttöön. Oikeantyyppisellä ja oikealla tavalla tarjotulla fyysisellä aktiivisuudella voidaan ehkäistä, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia sekä samalla hallita terveyserojen ja sairauskulujen kasvua, torjua ennen aikaista eläköitymistä ja ylläpitää ikääntyvän väestön toimintakykyä.

NURSE-tutkimuksessa (Hoitohenkilöstön selkävaikeiden varhaiskuntoutustutkimus) on aiemmin kerätty laaja aineisto pilates-tyyppisen lihaskuntoharjoittelu- ja selkäneuvontainterventioita vaikutuksista. Aineiston analysointia ja raportointia jatkettiin. Aineistosta julkaistiin toimintavuonna yksi tieteellinen artikkeli ja väitöskirja sekä lähetettiin julkaistavaksi kaksi artikkelia. Interventioista saatuja kokemuksia hyödynnettiin Tule-ystävällinen joogapilates ohjaajakoulutus -kokonaisuudessa sekä Oma selkä -verkkoaineistossa, joka on vapaasti saatavilla UKK-instituutin kotisivuilla.

Kakkostyyppin diabeteksen sekundääriprevenktion keskittyvä satunnaistettu kontrolloitu interventiotutkimus (MySteps) oli käynnistynyt hyvin vuoden 2019 maaliskuussa, mutta toimintavuoden maaliskuussa alkaneiden koronapandemian vuoksi tehtyjen voimakkaiden rajoitusten vuoksi interventio- ja mittausten toteuttaminen suunnitellulla tavalla ja aikataulussa tulivat mahdottomaksi. Koska varmaa tietoa jatkosta ei ollut, loppumittaukset päätettiin tehdä kesä-syyskuussa mahdollisuuksien mukaan kaikille mukana olleille tutkittaville riippumatta siitä, missä vaiheessa tutkimusta he olivat. Vähintään lähtö- ja lopputilannetta kuvaavaa dataa saatiin kerättyä 122 diabeetikolta. Hankkeessa käytettiin interaktiivista ExSed-sovellusta ja pilvipalvelua sekä liikemittaria. Interventioarviointiraportin sekä kakkostyyppin diabeetikoiden liikkumista kuvaavien raporttien kirjoittaminen aloitettiin.

Sydänoperaatiopotilaiden sekundääripreventioon keskittyvässä satunnaistetussa kontrolloidussa PA-CO-interventiotutkimuksessa oli vuoden lopussa mukana jo yli 150 elektiivisessä sydäntoimenpiteessä ollutta potilasta. Tutkimus on tehty yhteistyössä Kuopion yliopistosairaalan Sydänkeskuksen kanssa, ja tutkimus on edennyt hyvin myös korona-aikana. Vuoden 2020 aikana PACO:n tutkimuksesta valmistui katsausartikkeli sekä ensimmäisiä analyysejä lähtötilanteesta. Vuoden lopulla tutkimus laajentui Turun yliopistosairaalan Sydänkeskukseen. Hankkeessa käytetään interaktiivista ExSed-sovellusta ja pilvipalvelua sekä liikemittaria.

Tekonivelleikkauspotilaiden liikunnalliseen kuntouttamiseen tähtäävään ARESYS-hankkeeseen liittyviä keskusteluja jatkettiin yhteistyökumppanien varmistamiseksi sekä Business Finland -rahoituksen saamiseksi. Korona-aikana hanketta ei kuitenkaan pystytty käynnistämään. Hanke on UKK Terveyspalvelut Oy:n vetämä co-innovation-hanke, jonka potilaat rekrytoidaan COXA-tekonivelsairaala Tampereelta ja jossa on tarkoitus selvittää ExSed-sovellusta ja pilvipalvelua hyödyntävän kuntoutuksen vaikuttavuutta tekonivelpotilailla kahdessa satunnaistetuissa kontrolloiduissa tutkimusasetelmassa.

Räätälöidysti liikkumaan -hankkeen tavoitteena on parantaa Nokian kaupungin palveluksessa olevien työntekijöiden työkykyä sekä vähentää tuki- ja liikuntaelinoireita henkilökohtaisesti räätälöidyn liikuntaneuvonnan avulla. Hanke on asetelmaltaan satunnaistettu kontrolloitu kuuden kuukauden interventio, jonka alkumittauksiin osallistui 185 henkilöä ja kuuden kuukauden mittauksiin noin 160 henkilöä. Interventoryhmä käytti interaktiivista ExSed-sovellusta ja pilvipalvelua sekä liikemittaria. Kuntotestauksen ja liikuntaohjelman tekivät tutkimusryhmäläisille Nokian kaupungin liikunnanohjaajat. Vuoden 2020 lopulla analysoitiin lähtötilanteen tuloksia.

STYLE-hankkeessa käynnistettiin yhteistyössä Suomen ympäristökeskuksen, Jyväskylän yliopiston ja Teknologian tutkimuskeskus VTT Oy:n kanssa liikkumista, ympäristöä ja liikennettä koskevien väestöaineistojen yhdistäminen. Datalouhinnan tarkoituksena on selvittää etenkin fyysisesti aktiivisten kulkutapojen, ympäristön ja liikenteen keskinäisiä yhteyksiä, ja aiheesta aloitettiin käsikirjoituksen laatiminen. Kävelyn ja pyöräilyn edistämisen muutoskapasiteetin laadullisen tutkimusaineiston perusteella laadittiin tieteellinen käsikirjoitus. Turun kauppar korkeakoulun kanssa aloitetun HABITS-interventio haastattelu-, päiväkirja- ja liikemittariaineiston keruu toteutui kevään ja kesän aikana. Aineiston analysointi ja tieteellisen käsikirjoituksen laatiminen aloitettiin syksyllä. Tampereen kokeelliseen kaksivaiheiseen interventiotutkimukseen laadittiin tutkimussuunnitelma ja tuotettiin mittaristo. Tutkimus sai myönteisen lausunnon eettiseltä toimikunnalta ja sille haettiin lisärahoitusta. Tähän liittyvä yhteistyö avattiin VTT:n SmartRail Ecosystems -ohjelman kanssa. Tampereen interventio kuuluu STYLE:n työpakettiin, jossa pyritään kokeellisesti edistämään fyysisesti aktiivisia kulkutapoja ja sitä kautta fyysistä kokonaisaktiivisuutta neljässä eri kaupungissa. Liikkumattomuuden ja paikallaanolon aiheuttamien yhteiskunnallisten kustannusten arviointia jatkettiin osana STYLE-hanketta.

Toimintavuonna julkaistiin uudet soveltavat liikkumisen suositukset, jotka laadittiin yhteistyössä Neuroliiton kanssa.

Move!sta on moneksi – kokemukset jakoon -koulutus on maksuton yhden opintopisteen mittainen koulutus, jota rahoittaa Opetushallitus. Koulutus on tarkoitettu perusopetuksen opetushenkilökunnalle ja kouluterveydenhuollon toimijoille. Koulutus koostuu viidestä verkkoympäristössä toteutettavasta moduulista. Koulutuksen tavoitteena on jakaa tietoa, malleja ja vinkkejä Move!-järjestelmän täysimittaiseen hyödyntämiseen:

Mikä on Move!-prosessin ydinasia?

Millaisia malleja Move!-prosessin toteutukseen ja hyödyntämiseen on luotu?

Miten toimivaa Move!-yhteistyötä kehitetään koulussa?

Miten Move!-mittaukset toteutetaan turvallisesti?

Koulutus toteutettiin lukuvuoden 2019–2020 aikana lähes 400 osallistujalle. Kaikki koulutusmateriaalit muokattiin loppusyksyn 2020 aikana Terve koululainen -hankkeen verkkosivuille (tervekoululainen.fi) vapaasti hyödynnettäväksi.

AKTIIVISET TUTKIMUKSET JA KEHITTÄMISHANKKEET

- NURSE: Hoitohenkilöstön lihaskuntoharjoittelun ja selkäneuvonnan vaikuttavuus sekä kustannusvaikuttavuus
- Liikuntaneuvonnan käyttöönoton edistäminen
 - MySteps-liikuntaneuvontakokonaisuus tyyppin 2 diabetespotilaille (T2D)
 - PACO-hanke
 - VALIHY-hanke
- Rääätälöidysti liikkumaan – Työkykyä ja terveyttä edistävä liikuntaneuvontahanke Nokian kaupungin työntekijöille
- STYLE-hanke
- Move!sta on moneksi – kokemukset jakoon -koulutushanke
- Liikunta, luusto ja valtimoterveys rintasyöpäpotilailla BREX **
- Iällä ei ole väliä -vaikuttavuustutkimus
- FINNCARE: Elintapainterventio pre-eklampsiariskissä olleiden äitien perheille -tutkimussuunnitelman työstäminen rahoitushakua varten (Helsingin yliopisto) **
- Global Burden of Diseases and Injuries, 2017 and 2019 Studies **
- Liikkumattomuuden vähentäminen rintasyöpäseulontaan osallistuvilla (LINNEA) **

** yhteistyötutkimus, jossa vastuu instituutin ulkopuolella

ASIAANTUNTIJATYÖ

- Asiantuntijaverkosto / Suomen Selkäliitto
- Elintapaohjauksen verkosto / UKK-instituutti ja VESOTE-toimijat
- Fiksusti töihin -foorumi
- Global Burden of Diseases, Injuries and Risk Factors / Institute of Health Metrics and Evaluation (IHME), University of Washington, Seattle, USA
- Hallitus / Pirkanmaan Syöpäyhdistys ry
- Hallitus / Suomen Diabetesliitto
- Hallitus / Suomen Selkäliitto
- HL 7 Finland
- Kuuden suurimman kaupungin Move!-kehittämistyön ohjausryhmä
- Liikkeelle-verkosto / UKK-instituutti ja SOSTE-järjestöjen liikunnanedistäjät
- Liikkuva koulu -yhteistyö / Liikunnan aluejärjestöt
- Liikkuva opiskelu -ohjelman asiantuntijatyöryhmä / Opetushallitus
- Liikunnan neuvottelukunta / Neuroliitto
- Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi / Liikkuva aikuinen
- Liikuntatoimikunta / Parkinsonliitto
- Raskaana olevan ja synnyttäneen naisen liikuntaohjaus -hoitosuositus / Hoitotyön tutkimussäätiö HOTUS
- Tampereen alueen ihmistieteiden eettinen toimikunta / Tampereen yliopisto
- Terveyden edistämisen neuvottelukunta / Pirkanmaan sairaanhoitopiiri
- Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan neuvottelukunta (TEHYLI) / STM & OKM
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK, Tutkimuseetiikan tukihenkilötoiminta
- Voimaa vanhuuteen -ohjelman ohjausryhmä / Ikäinstituutti

3. Liikkumisen turvallisuus ja kaatumisten ehkäisy

UKK-instituutti tutkii ja kehittää liikunta-alalle, terveydenhuoltoon ja järjestöille soveltuvia liikkumisturvallisuutta edistäviä toimintamalleja, liikuntaohjelmia ja harjoitusmenetelmiä eri kohde- ja ikäryhmille. Liikuntavammat ovat lukumääräisesti suurin tapaturmaluokka Suomessa, ja jopa puolet liikunnan terveyshyödyistä voidaan menettää, jos liikkumisen aikana sattuvia vammoja tai tapaturmia ei kyetä tehokkaasti ehkäisemään.

Nuoret kohderyhmänä

Vuonna 2020 oli käynnissä 15 tutkimushanketta ja seitsemän väitöskirjatyötä. Näissä valmistui 14 kansainvälistä vertaisarvioitua tutkimusartikkelia. Urheilijan liiketaidot, lihaskunto ja terveys-, Urheilijan fyysiset ominaisuudet, kuormittuminen ja terveys-, Terve futaaaja- sekä Veikkausliiga- ja Kansallinen Liiga -tutkimuksissa selvitetään nuorten joukkuepallolajien pelaajien liikuntavammojen riskitekijöitä ja kehitetään päteviä mittareita riskissä olevien urheilijoiden tunnistamiseen. Lisäksi tutkitaan lapsille ja nuorille sattuvien liikuntavammojen ehkäisymahdollisuutta. Terveyttä edistävä liikuntaseura -tutkimusta tehdään yhdessä Jyväskylän yliopiston ja kuuden liikuntalääketieteen keskuksen kanssa. Tutkimuksessa kehitetään menetelmiä, joilla edistetään suomalaisten nuorten terveyttä ja kehitetään urheiluseurojen terveyden edistämisen aktiivisuutta. Vuonna 2020 aloitettiin uusi kolmivuotinen juoksuharjoittelututkimus. Tutkimuksen tavoite on edistää maassamme juoksu-harrastuksen aloittamista ja harrastamista ehkäisemällä harrastuksen alussa ilmaantuvia kipuja ja vammoja.

Tampereen Urheilulääkäriaseman koordinoimassa Liikuntavammojen valtakunnallisessa ehkäisyohjelmassa (LiVE) jatkettiin liikuntavammoja ehkäisevän tietouden levittämistä koulutuksissa ja seminaareissa erityisesti Terve Urheilija -hankkeen kautta. LiVE-ohjelman alle kuuluvissa Terve koululainen- ja Smart Moves -hankkeissa edistetään erityisesti lasten ja nuorten liikkumista, mutta myös ennaltaehkäistään tapaturmia. Kaikilla kolmella hankkeella on omat aktiiviset verkkosivut ja some-kanavat, joiden kautta maksuttomia ja käytännönläheisiä terveyden edistämisen sekä tapaturmia ehkäiseviä materiaaleja jaetaan kohderyhmille. Hankkeet ovat esillä myös useissa valtakunnallisissa ja alueellisissa tapahtumissa.

Pohjola Vakuutus ja Pohjola Sairaala osallistuivat liikuntavammojen ehkäisyn tehostamiseen tukemalla taloudellisesti urheiluseuroissa tapahtuvaa maksutonta valmentajille suunnattua Sporttime-stari-koulutusta. Koronapandemiasta huolimatta onnistuttiin pitämään 48 koulutustilaisuutta, joissa oli yhteensä 2 000 osallistujaa. Osallistujat jakautuivat kohderyhmittäin seuraavasti: terveydenhuollon henkilökunta 85 osallistujaa, liikunta- ja urheilualan toimijat 1 545 osallistujaa (seurajohto 47, valmennus 679, urheilijat 819) ja suuri yleisö 370 osallistujaa.

Ikäihmiset kohderyhmänä

Vuonna 2020 kaatumisten ehkäisyn TE-hankkeen toiminnassa jatkettiin ja laajennettiin alueellista yhteistyötä koko Suomen alueella. Maaliskuussa alkanut koronaviruspandemia hidasti ja osittain keskeytti yhteistyön tekemistä ja esti hankkeen työntekijöiden osallistumisen erilaisiin tapahtumiin. Hankkeessa keskityttiinkin panostamaan valtakunnalliseen viestintään sekä maaliskuussa julkaistun maksuttoman sähköisen kaatumisvaaran arviointisovelluksen, kaatumisseula.fi -verkkosivujen ja verkkokoulutuksen kehittämiseen ja tuottamiseen sekä niiden markkinointiin. Vuoden aikana sähköisen kaatumisvaaran itsearviointilomakkeen täytti 867 henkilöä. Hankkeen verkkosivujen ilme uudistui syksyllä UKK-instituutin verkkosivu-uudistuksen myötä.

Kaatumisten ehkäisyn verkostoon oli vuoden loppuun mennessä liittynyt jo 661 henkilöä. Verkostolle järjestettiin mm. neljä eri koulutusta, joihin osallistui yhteensä noin 1 170 osallistujaa. Tammikuussa järjestettyyn koulutukseen osallistui noin 250 sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaista. Myös viisi verkostokirjettä julkaistiin.

Maksuttomasta sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille suunnatusta verkkokoulutuksesta julkaistiin vuoden 2020 aikana viisi uutta moduulia. Verkkokoulutukseen ilmoitautui koko hankkeen aikana 609 henkilöä. Kaikkia kahdeksaa moduulia katsottiin hankkeen aikana yhteensä 2 581 kertaa.

Syksyllä 2020 järjestettyyn sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille suunnattuun Tukevasti ja turvallisesti -monimuotokoulutukseen osallistui 16 ammattilaista. Koronavirustilanteen takia koulutus toteutettiin kokonaan verkossa. Niin ikään verkossa toteutettuun marraskuussa pidettyyn hankkeen

päättöseminaariin osallistui yli 300 kaatumisten ehkäisystä kiinnostunutta sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaista ja järjestötoimijaa.

Hankkeen toiminnasta sekä kaatumisten ehkäisystä tehtiin some-nostoja säännöllisesti UKK-instituutin sosiaalisen median kanaville (Facebook, Twitter, Instagram). Lisäksi hankkeen työntekijät tuottivat yhteensä 30 lehtiartikkelia ammattilaisille ja suurelle yleisölle. Lisäksi radio- ja TV-esiintymisiä oli yksi kutakin.

Hankkeessa tehtiin vuoden aikana myös yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Yhteistyössä terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kanssa hanke päivitti kaatumisten ehkäisyn Tiedä ja toimi -korttisarjan. Hanke oli aktiivisesti mukana myös Pirkanmaan sairaanhoitopiirin kaatumisten ehkäisyn toimintamallin kehittämistyössä. Lisäksi yhteistyötä tehtiin eri järjestöjen sekä oppilaitosten kanssa.

AKTIIVISET TUTKIMUKSET JA KEHITTÄMISHANKKEET

- Urheilijan liiketaidot, lihaskunto ja terveys (PROFITS)
- Urheile terveenä – Vammojen ja sairauksien monitorointi nuorilla urheilijoilla
- Terve futaaaja (TEFU) – Vammojen ehkäisy nuorilla jalkapalloilijoilla
- Jalkapalloilijoiden terveystutkimus – Vammojen ja sairauksien esiintyvyys naisten jalkapallossa
- Veikkausliigan terveystutkimus – Vammojen ja sairauksien esiintyvyys miesten jalkapallossa
- Terveystä edistävä liikuntaseura (TELS) – Nuori liikunnanharrastaja terveystä edistävissä urheiluseurassa
- Terve juoksija – Neuromuskulaarisen harjoittelun vaikutukset juoksuvammojen ehkäisyssä: satunnaistettu kontrolloitu tutkimus
- Liikuntavammojen valtakunnallinen ehkäisyohjelma (LiVE) / Tampereen Urheilulääkäriasema
 - Terve Urheilija -hanke (terveurheilija.fi)
 - Terve koululainen -hanke (tervekoululainen.fi)
 - Smart Moves -hanke (smartmoves.fi)
- Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy kuntien ja maakuntien yhteiseksi asiaksi (TE-hanke)
- Information Exchange on Sports Injuries / EuroSafe
- PÄÄVAMMAT – SCAT3-päävammojen arviointimenetelmän käyttö ja seuranta jääkiekon SM-liigajoukkueissa
- COSMOS – Terveysterveystuoni iäkkäiden fyysisen aktiivisuuden ja elinpiirin laajuuden edistämiseksi ja kaatumisten ehkäisyssä **
- LAPSET JA NUORET – Lasten ja nuorten vakavat tapaturmat Suomessa
- KIAKKO – Vammojen epidemiologia ja riskitekijät jääkiekon MM- ja Olympiaturnauksissa
- SYKEVARIATIO – Kuntoilijoiden ja urheilijoiden kuormittuneisuuden mittaaminen sydämen sykevariaatioteknologiaa hyödyntäen **

**** yhteistyötutkimus, jossa vastuu instituutin ulkopuolella**

ASiantuntijatyö

- Europe Working Group on HEPA Promotion and Injury Prevention / EuroSafe
- Hallitus / Varalan Urheiluopisto
- Hallitus / Suomen Urheilulääkäriyhdistys
- Huippu-urheiluyksikkö, ravitsemusasiantuntija / Olympiakomitea
- Ikääntymistutkimuksen verkosto / Tampereen kaupunki
- Kaatumisten ehkäisyn työryhmä / PSHP
- Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn koordinaatioryhmä / Sosiaali- ja terveysministeriö
- Liikkeellä voimaa vuosiin: Ikäihmisten kansallisen toimenpideohjelman ohjausryhmä / Ikäinstituutti
- Liikkuva koulu -ohjelma, Liikkuva opiskelu -ohjausryhmä / LIKES ja Opetushallitus
- Lääke-, terveys- ja käyttäytymistieteiden asiantuntijajaosto / Maanpuolustuksen tieteellinen neuvottelukunta (MATINE)
- Lääketieteellinen valiokunta / Suomen Palloliitto
- Nestlé for Healthier Kids -liikuntakerhojen osallistujakartoitukset / SUL
- Ohjausryhmä / Tampereen Urheiluakatemia
- Tampereen Urheiluakatemia, Terveystiimi, terveydenhuollon kehittämistyöryhmä, ravitsemusasiantuntija, asiantuntijatoiminnan koordinaattori, ohjausryhmä / Varalan Urheiluopisto ja Tampereen kaupunki

- Terveyskylän Kuntoutumistalon kaatumisten ehkäisyosio, työryhmä / HUS
- Urheiluravitsemuksen asiantuntijaverkosto, koordinaattori / Terve Urheilija -ohjelma ja Olympiakomitea
- Vammat Veks -suunnitteluryhmän jäsen / Suomen Valmentajat

STEA-RAHOITTEINEN TOIMINTA

STEA-avustuksella jalkautettiin toimintavuonna uudistuneita liikuntasuosituksia sekä terveystieteiden testaamisen välineitä sosiaali- ja terveysalan järjestöille. Lisäksi rahoituksen turvin kehitettiin järjestöjen elintapaosaamista ja jalkautettiin vuonna 2019 toteutettua elintapapilottia. Myös kaatumisten ehkäisemiseen sekä liikkumisen edistämiseen ja paikallaanolon vähentämiseen tuotettiin materiaalia ja koulutettiin järjestöissä toimivia terveyden edistämisen asiantuntijoita. UKK-instituutin asiantuntijat jakoivat omaa osaamistaan terveystieteiden erilaisten kontaktien myötä joko kahden kesken, työryhmien tai asiantuntijakirjoitusten kautta.

Suunniteltu elintapapilotin jatkohanke jouduttiin kuitenkin koronan vuoksi perumaan ja osa suunnitellusta lähikontaktitoiminnasta tiedon jalkauttamiseksi siirrettiin toimintavuoden aikana verkkoon.

Koulutukset

Järjestimme kolme STEA-järjestöille kohdennettua verkkokoulutusta, joiden kesto vaihteli yhdestä päivästä 20 tuntiin koulutusta. Lisäksi toteutimme kuuden webinaarin webinaarisarjan, joka tallennettiin maksuttomasti hyödynnettäväksi UKK-instituutin verkkosivujen järjestöportaaliin.

Viestintätoimet

Tuotimme soveltavan liikkumisen suosituksen erittäin vahvalla STEA-järjestöyhteistyöllä. Lisäksi tuotimme monipuolisen yhteiskehittämisen kautta täytettävän liikkumisen suosituksen elintapaohjauksen ammattilaisten (ja vertaisohjaajienkin) työkaluksi. Järjestöjen edustajia hyödynnettiin myös liikkumisen suosituksen sovelluksen suunnittelussa ja kehittämisessä. Verkkosivujen järjestöportaaliin tuotettiin useita uusia sisältöjä ja monipuolisia materiaaleja (esim. selän hyvinvointi, kuntotestaus, liikunnan ohjaaminen, kaatumisten ehkäisy ja taukoliikunta). Portaali kokoaa UKK-instituutin sivustolta tietoa ja menetelmiä liikunnan ja terveyden edistämiseen järjestöissä ja yhdistyksissä. Järjestöportaali on suunnattu erityisesti sosiaali- ja terveysjärjestöjen liikunnan kehittämistyössä mukana oleville ammattilaisille, vapaaehtoisille ja vertaisohjaajille.

Asiantuntijayhteistyötä

UKK-instituutin asiantuntijat pitivät luentoja STEA-järjestöjen tilaisuuksissa (esim. Neuroliiton 60+ tietopäivä) ja kirjoittivat myös artikkeleita järjestöjen lehtiin (esim. Selkäliiton Hyvä selkä -lehti). Lisäksi asiantuntijat olivat mukana erilaisissa asiantuntijatyöryhmissä (esim. SOSTEn Terveyden edistämisen verkosto).

Elintapapilotti ja -hanke

Vuoden 2019 elintapapilotin kaksi osiota saatettiin päätökseen vielä vuoden 2020 alussa. Tämän lisäksi elintapapilotista koostettiin yhteenvetoraportti, josta tuotettiin myös infograafi pilotista viestimisen tueksi. Lisäksi kaikilta pilotoin osallistuneilta viideltä järjestöltä kerättiin tyytyväisyyskysely. Myös valmistelut vuoden 2020 elintapahankkeesta aloitettiin, mutta koronasta johtuen mitään konkreettista ei kyetty kuitenkaan kohderyhmien kanssa toteuttamaan.

Toiminnan vaikuttavuuden arviointi

Koulutusten tuloksellisuutta seurattiin ja arvioitiin Elintapaohjauksen perusteet -verkkokoulutusten osalta elintapaohjausosaamisen alku- ja loppukartoituksella, jolloin nähtiin osaamisen kehittyminen koulutuksen myötä. Lisäksi verkkokoulutusten, kuten myös Järjestöpäivän ja Luustoliiton yhteistyökoulutuksen osallistujilta kerättiin palaute koulutuksen toteutuksesta, sisällöistä ja ohjauksesta. Myös järjestöpäivän osallistujilta kerättiin ajatuksia elintapaohjauksen verkoston toiminnasta. Tiedon jalkautusta arvioitiin myös koulutusten määrän, koulutuksiin osallistuvien järjestöjen ja henkilöiden määrän sekä osallistujille suunnattujen laadullisten palautekyselyjen avulla.

Järjestöportaalin käyttöä seurattiin Google Analyticsilla ja arvioitiin puolivuositain. Järjestöportaalin kävijöiltä kerättiin palautetta vuoden 2020 maaliskuu–lokakuussa verkkolomakkeella.

Verkko- ja someviestintää seurattiin päivittäin somekanavien omilla seurantatyökaluilla ja Meltwaterin mediaseurannan osumaraporteilla ja arvioitiin kuukausittain somepalavereissa. Järjestöjen viestejä jaettiin puolestaan UKK-instituutin kanavilla.

Printtivistinnästä saatiin kuukausittain raportit Meediuksen seurannasta.

Yhteenvedona voidaan todeta, että saatu laadullinen palaute STEA-avustustoiminnasta on kiitettävää. Avustuskohteen toimintaan osallistui raportointivuonna yhteensä 33 983 henkilöä yli 50 SOSTE-järjestöstä.

Palvelutoiminta

Säätiö omistaa osake-enemmistön UKK Terveyspalvelut Oy:stä. Yhtiön tarkoituksena on tuottaa terveyteen, hyvinvointiin, liikuntaan ja elintapoihin liittyviä tuotteita ja asiantuntijapalveluita. UKK Terveyspalvelut Oy:n liikevaihto oli 43 917,61 euroa ja tulos 105 821,76 euroa tappiollinen.

Maaliskuussa vuonna 2020 korona pysäytti UKK Terveyspalvelut Oy:n toiminnan asiakkaiden kanssa lähes puolen vuoden ajaksi. UKK Terveyspalvelut Oy haki Business Finlandin kehittämistukea ja kehitti sen avulla uuden elintapojen sähköisen terveystarkastustuotteen Android- ja iPhone-puhelimille. Vuoden lopulla UKK Terveyspalvelut Oy haki myös koronakustannustukea ELY-keskukselta. Lisäksi UKK Terveyspalvelut Oy pyrki käynnistämään ARESYS-hankkeen, joka kehittää tekonivelpotilaiden leikkauksen jälkeistä kuntoutusta liikemittamittarin, puhelinsovelluksen ja pilven käsittävän palvelun avulla. Koronapandemian takia hankehakemusta ei kyetty partnereiden talousaasteiden takia jättämään.

TOIMINTA NUMEROINA

Talous

UKK-instituutin toiminnan päärahoituskanava on vuotuinen sosiaali- ja terveysministeriön valtionavustus. Lisäksi avustusta saatiin vuodelle 2020 STEA:lta sekä kilpailuista tutkimus- ja kehittämisavustuksista. Vuoden 2020 talouden keskeiset tunnusluvut on esitetty oheisessa taulukossa. UKK-instituutin oman toiminnan tuotot ja julkisesti haettavat hankerahat olivat yhteensä 51 prosenttia toiminnan kokonaistuotoista. Säätiön taseen loppusumma oli 2 588 183,51 euroa, ja tilivuoden ylijäämä oli 101 067,06 euroa.

Tampereen Urheilulääkäriaseman (TaULA) pääasiallinen rahoituskanava on opetus- ja kulttuuriministeriön toiminta-avustus. Urheilulääkäriaseman toiminnan ylijäämä oli 31 615,83 euroa.

UKK-instituutin tulojen tunnuslukuja (€)	2018	2019	2020
STEA / AK5	776 596	523 828	252 699
STM / valtionavustus	928 00	928 0000	928 000
Hankerahat ja muut tutkimustoiminnan tuotot	1 129 142	900 208	751 909
Koulutustoiminnan tuotot	59 523	127 509	76 999
Muut tuotot ja varainhankinta	162 424	191 142	410 233
UKK-instituutin kulujen tunnuslukuja			
UKK-instituutin kokonaiskulut	3 290 768	2 870 627	2 318 774
Hankinnat ja sijoitukset	26 900	5 282	0
TaULAn talouden tunnuslukuja			
Toiminta-avustus	360 000	360 000	360 000
Oman toiminnan tuotot	147 000	160 920	152 995
Hankerahoitus	56 400	136 140	125 463
Laitehankinnat	13 600	30 000	0
Kokonaiskulut	575 960	645 608	606 508

Konsernin tilikaudella 2020 hallitukselle ja johdolle maksetut palkat ja palkkiot olivat yhteensä 158 000 euroa. Muita raportoitavia lähipiiritapahtumia ei toimintavuonna ollut.

Asiakkaat

UKK-instituutin asiakkaiden tuoma tulo vuonna 2020 oli 91 545 euroa.

UKK-instituutin tärkeimmät asiakasryhmät ja tuotot

Täydennyskoulutuksen ja viestinnän pääasiallinen asiakasryhmä on perusterveydenhuollon, koulutus-toimijoiden sekä järjestöjen henkilöstö. Kokouspalveluiden pääasiallinen asiakasryhmä on yritykset. Liikuntatilojen vuokrauksen pääasialliset kohderyhmät ovat tamperelaiset urheiluseurat ja yhteisöt.

	2018	2019	2020
Täydennyskoulutus	59 523	73 809	41 199
Viestintätuotteet	5 971	8 114	8 137
Kokouspalvelu	36 845	46 490	24 777
Liikuntatilojen vuokraus	17 213	16 603	12 304

PROSESSIT

Tutkimus

Vuoden 2020 aikana UKK-instituutissa oli käynnissä lukuisia tutkimus- ja kehittämishankkeita. Vertais-arvioitujen kansainvälisten alkuperäisjulkaisujen ja katsausten määrä nousi edellisvuosien lukemista, mutta yleistajuisten julkaisujen määrä laski. Tutkimustoiminnan kilpailtujen apurahojen määrä laski hieman yli 100 000 euroa edellisvuoteen verrattuna.

Tutkimus- ja kehittämistoiminnan tunnuslukuja	2018	2019	2020
Hankerahat (euroa)	1 035 954	780 086	666 212
Tieteelliset julkaisut	67	48	51
Ammattiyhteisölle suunnatut julkaisut	14	11	7
Yleisölle suunnatut julkaisut	13	12	8
Opinnäytteet	3	4	2
Kongressitiivistelmät	20	15	7
Kotimaiset suulliset asiantuntijaesitelmät	44	44	62
Kansainväliset suulliset asiantuntijaesitelmät	9	6	0
Tutkimushankkeiden suulliset asiantuntijaesitelmät	12	7	23

Julkisesti haettava hankerahoitus	2018	2019	2020
OKM	46 %	63 %	58 % (385 430 €)
STM	44 %	0 %	0 %
VNK	1 %	0 %	0 %
Suomen Akatemia	8 %	14 %	23 % (148936 €)
Pirkanmaan sairaanhoitopiiri	2 %	3 %	2 % (15 500 €)
EU/ESR	2 %	7 %	0 %
KELA	0 %	6 %	2 % (15 000 €)
THL	0 %	7 %	15 % (101 345 €)
Muut	5 %	0 %	0 %

VIESTINTÄ- JA KOULUTUSTOIMINTA

UKK-instituutti välittää tutkimustietoa ja uusia toimintamalleja terveydenhuollon ja liikunnan ammattilaisille, muille terveydenedistäjille sekä väestölle viestinnän ja koulutuksen keinoin. Jalkautustoiminnasta vastaa koulutus- ja viestintätiimi yhdessä asiantuntijoiden kanssa. Viestinnän kanavina toimivat verkkosivut, sosiaalinen media, uutiskirjeet, tiedotteet, erilaiset julkaisut ja raportit, ammattilaistapahtumat sekä ammatillinen täydennyskoulutus useissa eri muodoissaan.

Uudistettu verkkosivusto ja päivitettyjä aineistoja terveyden edistämiseen

UKK-instituutin verkkosivusto ukkinstituutti.fi uudistettiin kokonaan vuoden 2020 aikana. Uusi sivusto on teknisesti saavutettavuusvaatimusten mukainen ja tärkeimmiltä osiltaan hakukoneoptimoitu. Marraskuun alussa julkaistun sivuston valikkorakenne uusittiin ja käyttäjäkokemusta parannettiin myös muun muassa hyvällä hakutoiminnolla, mobiilioptimoituilla ratkaisuilla ja useilla sisäisten linkitysten toiminnallisuuksilla. Sivuston vanha sisältö päivitettiin ja tiivistettiin. Uutta sisältöä tuotettiin ja koottiin runsaasti muun muassa fyysisen kunnon, terveydenedistämisen ja liikunta lääkkeenä -osioihin. Uusi WordPress-sivusto sisältää WooCommerce-verkkokaupan, josta on ladattavissa myös kaikki maksuttomat aineistot. Sivustolle integroitiin ennen erillään ollut verkkolehti ja rakennettiin omat hakemis- ja rakenteensa julkaisuille sekä tutkimus- ja kehittämishankkeille.

Vuoden 2020 tärkeimmät uudet terveyden edistämisen aineistot olivat kesällä uudistetut soveltavan liikkumisen suositukset aikuisille, joiden liikkumiskyky on jonkin verran heikentynyt ja niille, jotka liikkuvat apuvälineen kanssa tai pyörätuolilla itse kelaten. Suosituksista tuotettiin maksuttomasti saatavilla olevat suomenkieliset kuvat, nelisivuiset lehtiset ja diasarjat. Verkkokaupasta on tilattavissa esitelehtisiä kaikista kolmesta suositusversiosta.

STEAn rahoituksella tuotettiin muun muassa uusia videoita terveystieteiden testeistä ja asiantuntijavideoita selkäneuvontaan. SOSTE-järjestöjen kanssa rakennettiin tiiviissä yhteistyössä täytettävää liikkumisen suositusta ja verkkosovellusta omien liikkumistottumusten arviointiin sekä em. soveltavat liikkumisen suositukset.

Terveystieteiden aineistoja tuotettiin toimintavuonna 2020 myös hankkeissa. Kaatumisten ehkäisyn TE-hanke julkaisi verkkosovelluksen kaatumisvaaran arviointiin. Kaatumisseula.fi-sivuille koostettiin uusia osioita kaatumisvaaran arviointiin, kaatumisten vaaratekijöihin sekä tietopankki kaatumisten ehkäisyn hyvistä käytännöistä. STEAn rahoituksella jatkettiin järjestöportaalin täydentämistä eri toimijoiden kaatumisten ehkäisyn aineistojen ja työkalujen täydentämisellä.

Smart Moves -hanke tuotti toimintavuonna useita videoita, muun muassa aivojumppia oppituntien ja opiskelun tauottamiseen sekä ergonomiavideoita. Koronakeväänä julkaistiin neljä viikkokalenteria etäopiskelun tauottamiseen ja liikkeen lisäämiseen ja loppuvuonna joulukalenteri, joka tarjosi ideoita opiskelun tauottamiseen ja vinkkejä oman hyvinvoinnin lisäämiseen. Hankkeen verkkosivustolla avattiin muun muassa Liikkuva opiskelu -osio. Tervekoululainen.fi-sivustolle käännettiin yläkouluun suunnattuja testejä ja tehtäviä ruotsiksi.

Terve urheilija -ohjelmassa kehitettiin tiedeviestintää erityisesti sosiaalisen median kanavilla. Ohjelmassa tuotettiin muun muassa 16 infograafia ajankohtaisista urheilijan terveyteen liittyvistä aiheista. Infograafeista neljä käsitteli koronavirusepidemiaa ja virustartunnan ehkäisyä ja hoitoa urheilijoilla. Ohjelma tuotti myös uusia videomateriaaleja nuorten urheilijoiden kotitreeneiden tueksi.

Verkkokaupassa oli vuonna 2020 myynnissä noin 30 terveyden edistämisen aineistoa. Vuoden kokonaismyynti oli 14 561 kappaletta. Myydyimmät tuotteet olivat liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille -lehtinen (5 210 kpl) ja vastaava suosituslehtinen 18–64-vuotiaille (2 256 kpl). Seuraavaksi eniten myytiin Työmiehen liikunta, ruoka ja uni -asiakaslehtisiä sekä liikuntaneuvonnan tukilehtisten sarjaa Ajatus alkuun, Jospa kokeilisit, Liikkuminen tavaksi ja Arviointi avuksi.

Verkkosivut viestinnän kärkikanava

Vierailut UKK-instituutin verkkosivuille kasvoivat sivustouudistuksesta huolimatta 14 %. Ukkinstituutti.fi-sivustolle tehtiin 615 000 käyntiä, joiden aikana katseltiin yhteensä 1,37 miljoonaa sivua. Vuoden huippukuukausi oli uuden sivuston ensimmäinen kuukausi eli marraskuu 144 000:lla vierailulla.

Suosituimpia sisältöjä olivat viime vuosien tapaan eri kohderyhmille suunnattujen liikkumisen suositusten sivut ja muut liikkumista käsittelevät sisällöt. Uutisten, tiedotteiden ja tutkittua tietoa -kirjoitusten lukeminen kasvoi 6 % edellisestä vuodesta. Uuden sivuston aineisto-osioon kertyi kahden kuukauden aikana yli 22 000 sivukatselua.

Sosiaalisen median kanavien tavoitavuus kasvussa

UKK-instituutti jakaa sisältöjä SlideSharessa ja YouTubessa sekä viestii uutisista, toiminnasta, aineistoista ja koulutuksista Facebookissa, Instagramissa ja Twitterissä. SlideSharessa julkaistiin 19 uutta aineistoa. Yhteensä UKK-instituutin reilua sataa aineistoa katsottiin vuoden 2020 aikana yli 200 000 kertaa, mikä on yli 240 % enemmän kuin edeltävänä vuonna. Puolet katseluista keräsi aikuisten liikkumisen suosituksen diaesitys. YouTubeen tallennettuja videoita katsottiin toimintavuonna 77 000 kertaa, mikä ylittää 21 %:lla edellisvuoden katselukerrat.

UKK-instituutti tavoittaa sosiaalisen median kanavilla liikunnan ja hyvinvoinnin ammattilaisia sekä järjestötoimijoita. Instagramin seuraajamäärä nousi 44 % ja ylitti 3 000 seuraajan rajapyykin. Twitter-tilin seuraajamäärä nousi 14 % yltäen 2 300 seuraajaan. Facebookissa seuraajien määrä nousi yli 4 100:aan, jolloin kasvua edellisestä vuodenvaihteesta kertyi 9 %. Päivitykset tavoittivat vuoden aikana yhteensä 100 000 eri henkilöä.

UKK-instituutin liikkumisen ja liikuntaturvallisuuden edistämisen hankkeilla on omia tilejään somepalveluissa. Seuraajamäärät ja katselukerrat ovat myös niissä kasvaneet vakaasti. Smart Moves ja Terve koululainen -hankkeiden sekä Terve Urheilija -ohjelman yhteisen YouTube-kanavan videoita katseltiin yli 355 000 kertaa vuonna 2020. Kanava on avattu vuonna 2009 ja sen noin 300 videota on katsottu kaikkiaan yli 1,4 miljoonaa kertaa.

Tiedotteet, uutiskirjeet ja mediaosumat ennallaan

UKK-instituutti lähetti vuoden aikana 11 tiedotetta medialle. Tiedotteet lähetettiin sisällöstä riippuen noin 400 median edustajalle ja terveystoimittajalle.

UKK-instituutin sähköinen uutiskirje tarjoaa tietoa uusista terveystoimintatavoista käsittelevistä tutkimuksista, UKK-instituutin aineistoista, koulutuksista ja muista ajankohtaisista asioista. Noin 5 800 uutiskirjeen tilaajalle lähetettiin toimintavuoden aikana neljä uutiskirjettä. Elintapaohjauksen verkostoon kuuluvia noin 1 800 terveydenhuollon ja liikunnan ammattilaista lähestyttiin neljällä verkostokirjeellä. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisyyn keskittyvä Vakaa-verkosto tavoitti toimintavuoden lopussa jo yli 550 kaatumisten ehkäisyn ammattilaista. Heille lähti viisi uutiskirjettä. SOSTE-järjestöille suunnattuun Liikkeelle-verkostoon on liittynyt noin 120 liikunnan ja terveyden edistäjää. Heille lähetettiin neljä kirjettä vuoden aikana. UKK-instituutin kolmella liikunnan ja liikuntaturvallisuuden edistämishankkeella on myös omat sähköiset uutiskirjeensä, jotka tavoittavat yhteensä yli 5 400 uutiskirjeen tilaajaa. Yhteensä UKK-instituutin eri uutiskirjeillä on yli 13 600 tilaajaa.

Digitaalisessa mediaseurannassa UKK-instituutti sai 477 osumaa, mikä on hieman vähemmän kuin edellisenä vuonna. Printtmedian puolella UKK-instituutti mainittiin 388 artikkelissa, joiden potentiaalinen tavoitavuus oli 54 miljoonaa lukijaa.

Koronan vuoksi UKK-instituutti ei osallistunut vuoden aikana ammattilaistapahtumiin näyttelyosastolla.

Viestinnän tunnuslukuja	2018	2019	2020
ukkinstituutti.fi vierailut	417 403	540 933	614 934
ukkinstituutti.fi sivukatselut	1 036 720	1 248 455	1 367 039
tiedotteet	24	13	11
digimedia osumat	463	524	477
digimedia potentiaalinen tavoitavuus			880 milj.
painettu media osumat	405	396	388
painettu media potentiaalinen tavoitavuus	58 milj.	61 milj.	54 milj.
SlideShare tiedostojen katselut	41 582	60 467	208 409
YouTube videoiden katselut	37 600	62 600	77 300
Facebook seuraajat	3 003	3 752	4 098
Instagram seuraajat	1 256	2 092	3 016
Twitter seuraajat	1 584	2 032	2 308

UKK-instituutin viestintäkanavien tunnuslukujen kehittyminen 2018–2020.

Osaamisen kehittämistä verkossa opiskellen

UKK-instituutti tarjoaa ammatillista täydennyskoulutusta terveys- ja liikunta-alan ammattilaisille. Koulutus pohjautuu painoalueiden tuottamaan tutkittuun tietoon, ja kouluttajina toimivat pääasiassa instituutin omat asiantuntijat. Vuonna 2020 toteutui 25 avointa täydennyskoulutusta, jotka toteutettiin pääsääntöisesti verkon välityksellä koronapandemian takia; vain yhden koulutuksen osalta pystyttiin järjestämään lähikoulutusta. Verkon välityksellä toteutetut koulutukset sisälsivät live-verkkotapaamisia sekä itsenäistä tai ohjattua verkko-opiskelua.

Vuoden 2020 pääkoulutustapahtuma oli 30. Terveysliikuntapäivät loka-marraskuussa. Aiemmista vuosista poiketen seminaari järjestettiin verkon välityksellä, ja se koostui kahdesta osasta: yhden päivän live-verkkoseminaarista ja neljästä verkkoluennosta koostuneesta webinarisarjasta. Verkkoseminaarin teemana oli Hyvinvointia 24/7 –Kaikki liike vaikuttaa. Verkkoseminariin osallistui 106 työterveyshuollon, sosiaali- ja terveydenhuollon sekä liikunta-alan ammattilaista ja päättäjää. Terveysliikuntapäivien neljän verkkoluennon sarjan teemana oli ”Työelämään soveltuvia ratkaisuja liikkumisen lisäämiseen”, ja sarja toteutettiin live-verkkolähetyksinä marraskuussa. Sarjaan osallistui 88 kuulijaa.

Vuoden 2020 uusi koulutuskokonaisuus oli Unen ABC -verkkokoulutus, joka starttasi ensimmäisen keran maaliskuussa. Kokonaisuus oli suunnattu terveydenhuollon ja muille elintapaohjaustyötä tekeville ammattilaisille, ja se koostui kolmesta osasta: Yleistietoa unesta, Unettomuuden lääkkeetön hoito ja Unilääketieteen perusteet. Unilääketieteen perusteet oli suunnattu erityisesti lääkäreille ja unihoitajille. Koulutuksen sisältö suunniteltiin ja koottiin yhteistyössä VitalMed Oy:n kanssa. Koulutus toteutettiin sekä keväällä että syksyllä, ja osallistujia oli kaikkiaan 93. Yleistietoa unesta -osan suoritti 43 osallistujaa, Unettomuuden lääkkeetön hoito -osan 40 osallistujaa ja Unilääketieteen perusteet -osan 10 osallistujaa. Kaikkien osien palaute on 4,3 pistettä (asteikolla 0–5, 5=korkein).

Kokonaan verkkoympäristössä opiskeltavia ohjattuja verkkokoulutuksia oli vuoden aikana tarjolla kymmenestä temasta:

- Unen A-osa / Yleistietoa unesta (sekä keväällä että syksyllä)
- Unen B-osa / Unettomuuden lääkkeetön hoito (sekä keväällä että syksyllä)
- Unen C-osa / Unilääketieteen perusteet (sekä keväällä että syksyllä)
- Tietoa ja välineitä ravitsemusohjaukseen (keväällä)
- Elintapaohjauksen perusteet järjestötoimijoille (sekä keväällä että syksyllä)
- Sairaiden ja liikuntarajoitteisten liikuntaneuvonta (syksyllä)
- Tukevasti ja turvallisesti liikkeellä (syksyllä)
- Osteoporoosi ja liikunta – luustokuntoutujan liikuntaharjoittelu (syksyllä)
- 6 minuutin kävelytesti ja kestävyysliikunnan annostelu (katkoitta läpi vuoden)
- Kestävyyskunnan arviointi UKK-kävelytestillä (katkoitta läpi vuoden).

Vuoden 2019 puolella monimuotokoulutuksena alkanut TULE-ystävällistä joogapilatasta -ohjaajakoulutus ammattilaisille päättyi vuoden 2020 helmikuussa, ja kevään 2020 puolella toteutetut opetuspäivät ehdittiin järjestää lähiopetuksena ennen koronaepidemian pahenemista. Koulutus sai jälleen erinomaisen palautteen eli täydet 5,0 pistettä (asteikolla 0-5, 5=korkein). Syksyllä 2020 aloitti uusi ryhmä, jonka opetuspäivät pystyttiin ryhmäkoon ansiosta toteuttamaan lähikoulutuksena. Syksyn ryhmä jatkoi opiskelua kevään 2021 puolelle.

Myös järjestö- ja yhdistystoimijoille suunnattua täydennyskoulutusta järjestettiin verkon välityksellä. Syksyllä järjestettiin toista kertaa Liikkeelle-järjestöpäivä SOSTE-järjestöjen liikunnan kehittämistyössä mukana oleville. Päivään osallistui 49 järjestö- ja yhdistystoimijaa. Maksuttoman päivän tavoitteena oli välittää järjestötoimijoille terveysliikunnan ajankohtaisia asioita ja vahvistaa järjestötoimijoiden ja UKK-instituutin välistä yhteistyötä. Päivä koostui järjestötoimijoiden sekä UKK-instituutin asiantuntijoiden puheenvuoroista. Päivästä koostettiin järjestötoimijoille suunnattu Liikkumisen suositukset järjestötyössä -webinaarisarja, joka koostui kuudesta esityksestä. Sarja oli avoimesti saatavilla verkossa, ja tallenteita katsottiin yhteensä 436 kertaa.

Järjestötoimijoille suunnatun Elintapaohjauksen perusteet -verkkokoulutuksen kävi ensin alkuvuodesta läpi järjestötoimijoista muodostettu pilottiryhmä, jotta koulutus saatiin vastaamaan mahdollisimman hyvin SOSTE-järjestöjen ja -yhdistysten toiveita ja tarpeita. Pilottiryhmä koostui 21 järjestön edustajasta, ja sen tehtävänä oli arvioida koulutuksen teknistä toteutusta sekä sisältöä antaen vinkkejä omien järjestöjensä elintapaohjaukseen liittyvistä materiaaleista. Koulutus toteutettiin sekä keväällä että syksyllä, ja sen suoritti yhteensä 76 järjestötoimijaa. Osallistujien elintapaohjausosaaminen kehittyi itsearvioituna alkukartoituksen keskiarvosta 3,5 pisteestä loppukartoituksen 4,5:een pisteeseen (asteikolla 0-5, 5=korkein). Kaikkien kolmen ryhmän antaman koulutuksen kokonaisarvosanan keskiarvo oli 4,4 pistettä. UKK-instituutti järjesti syksyllä myös toisen verkkoluennonsarjan, joka koostui kuudesta tallennetusta verkkoluennosta.

Järjestö- ja yhdistystoimijoille tarjottiin myös Osteoporoosi ja liikunta – luustokuntoutujan liikuntaharjoittelu -koulutus, joka toteutettiin myös kokonaan verkon välityksellä. Koulutus järjestettiin samanaikaisesti kahdelle ryhmälle samasisältöisenä.

Keväällä 2019 alkanut Move!sta on moneksi – kokemukset jakoon -koulutuskokonaisuus päättyi 31.12.2020. Koulutus oli Opetushallituksen rahoittamaa opetustoimen täydennyskoulutusta, ja sen kohderyhmänä olivat opetustoimen ja kouluterveydenhuollon toimijat. Koulutuskokonaisuus koostui viidestä koulutusjaksosta, ja kukin koulutusjakso sisälsi aloitustilaisuuden sekä verkko-opiskeluosueiden. Opiskelun pystyi suorittamaan kokonaan verkon välityksellä tai osallistumalla ensimmäiseen ja viimeiseen aloitustapaamiseen paikan päällä. Keväällä 2020 toteutettiin ensimmäisen koulutustoteutuksen kolmas, neljäs ja viides jakso, joihin osallistui yhteensä 215 kohderyhmän toimijaa. Viides eli päätösjakso oli tarkoitus toteuttaa lähikoulutuspäivänä, mutta koronatilanteen vuoksi se siirrettiin verkon kautta toteutettavaksi. Kevään 2020 aikana Move-paketin opiskeli myös 45 ammattikorkeakoulujen opiskelijaa. Syksyllä kokonaisuus avattiin itseopiskeltavana verkkokoulutuksena, ja siihen ilmoittautui 135 osallistujaa. Kaikkiaan Move-koulutuksessa opiskeli 395 osallistujaa.

lökkäiden kaatumisten ehkäisy kuntien ja maakuntien yhteiseksi tehtäväksi -hankkeen toteuttamasta kaatumisten ehkäisyn verkkokoulutuksesta julkaistiin viisi uutta moduulia. Vuoden aikana koulutukseen ilmoittautui 317 uutta osallistujaa. Viittä uusinta moduulia katsottiin YouTubessa vuoden aikana 1

953 kertaa. Hanke toteutti myös Tukevasti ja turvallisesti liikkeellä -koulutuksen (16 osallistujaa) sekä kaatumisten ehkäisyn verkoston koulutusiltapäivän (250 osallistujaa) tammikuussa ja Vakaasti eteenpäin -seminaarin (305 osallistujaa) marraskuussa.

Terve urheilija -ohjelman tarjoamat maksuttomat Sporttimestari-palvelun koulutukset urheiluseuroille ja lajiliitoille jatkuivat. Kolmetuntinen koulutuspaketti ”Hyvä lämmittely suojaa vammoilta ja lisää suorituskykyä” pystyttiin toteuttamaan 48 kertaa koronapandemiasta huolimatta. Pohjola Vakuutuksen ja Pohjola Sairaalan kanssa toteutettavan yhteishankkeen koulutus tavoitti 2 000 osallistujaa.

Muissa hankkeiden koulutustilaisuuksissa, yhteistyökoulutuksissa ja yleisöluentotilaisuuksissa pidetyillä asiantuntijoiden puheenvuoroilla oli yhteensä noin 2 500 kuulijaa.

UKK-instituutin koko koulutustarjonta vuonna 2020 on lueteltu liitteessä 3.

Koulutukseen osallistujat	2018	2019	2020
Täydennyskoulutus, tilatut ympäri Suomea	2277	1089	475
Täydennyskoulutus (lähi- ja/tai verkkokoulutus)	350	441	1333
Webinaarit	866	1255	940
Yhteistyökoulutukset	5062	2644	326
Muut koulutukset ja puheenvuorot **	5509	5788	2458

** tutkimus- ja kehittämishankkeiden asiantuntijapuheenvuorojen ja yleisöluentotilaisuuksien kuulijat

MUUT TUKIPALVELUT

Laboratorio

UKK-instituutin laboratoriotiimi tuotti vuonna 2020 palveluja terveystieteiden painoalueiden tutkimus- ja kehittämishankkeisiin ja oli mukana hankkeiden käytännön suunnittelussa ja toteutuksessa. Tiimiä työllisti väestötutkimusten sähköinen ajanvaraus sekä asiakasrekisterien hallinta ja päivitys. Tiimin työtehtäviin kuuluivat myös terveystieteiden mittaukset, kliininen kemia verinäytteineen, useiden erilaisten kyselyiden toteuttaminen, sähköinen ja manuaalinen tiedonkeruu ja tallennus sekä tutkimuksiin ja hankkeisiin osallistuneiden henkilöiden tulospalautteiden kokoaminen, lähettäminen ja tutkittavien kysymyksiin vastaaminen. Kuntotestipalautteita tehtiin 391 tutkittavalle.

Laboratoriotiimi vastasi LIITU2020- sekä IKLI-tutkimusten käytännön töistä Covid-19-pandemian tuomien lisähaasteiden keskellä. Tiimi koordinoi ja hallinnoi liikemittareiden käyttöä UKK-instituutin omissa sekä yhteistyökumppaneiden kanssa tehdyissä tutkimuksissa ja hankkeissa. Vuonna 2020 UKK-instituutin liikemittareilla tehtiin 3 917 mittaus yhteensä 17 eri tutkimuksessa ja hankkeissa. Tutkimustoiminnan lisäksi tiimin henkilökunta antoi elintapaneuvontaa ja toimi avustajina sekä kouluttajina UKK-instituutin järjestämällä koulutuspäivillä ja verkkokoulutuksissa. Laboratorion henkilökunta osallistui myös henkilöstön hyvinvoinnista ja työsuojelusta vastaavien toimikuntien työskentelyyn.

Hallinto

UKK-instituutissa on kaksi eri yksikköä; tukipalveluyksikkö ja tutkimus- ja asiantuntijayksikkö. Tukipalveluyksikön alle kuuluvat hallinnon, laboratoriopalveluiden sekä koulutuksen ja viestinnän tiimit. Tutkimus ja asiantuntijayksikköön kuuluvat pääosin talon tutkijat ja tilastotieteilijät.

Koronapandemia näkyi vahvasti UKK-instituutin arjessa. Kokous- ja liikuntatilojen myynnin vähenemisestä vuoksi varainhankinnan tuotot laskivat. Muun muassa tästä rahoituksellisesta haasteesta johtuen UKK-instituutin henkilökunta lomautettiin viiden viikon ajaksi heinäkuussa. Lomautus aiheutti työn uudelleenjaksottamista sekä kevään että syksyn osalta.

Muutaman viime vuoden aikana arjen työskentelytavat ovat talossa muuttuneet. Olemme ottaneet haltuun Office 365 -ympäristöä. Koronavuonna myös etätöitä ja Teams on tullut työntekijöille tutuksi. Talon

työasemat vaihdettiin loppuvuodesta 2020 tietoturvan parantamiseksi. Tämä lisämuutos helpotti myös etätyöskentelyä.

Tampereen Urheilulääkäriasema (TaULA) toimii itsenäisenä yksikkönä konsernin sisällä. Toimintaa johtaa ylilääkäri. Hallinnon palvelut ovat konsernissa yhteisiä ja niistä laskutetaan talon sisällä yhteisesti. UKK Terveyspalvelut Oy:n toimintaa johtaa toimitusjohtaja ja yrityksellä on oma hallituksensa, jossa toimii myös konsernin hallituksen nimeämä UKK-instituutin edustaja.

UKK-instituutin johtoryhmään kuuluvat johtaja, hallinto- ja kehitysjohtaja (tukipalveluyksikön esihenkilö), tutkimusjohtaja (tutkimus- ja asiantuntijayksikön esihenkilö), TaULA:n ylilääkäri (TaULA:n henkilökunnan esimies), laboratoriotiimin vastuuvetäjät sekä henkilökunnan edustaja. Johtoryhmä kokoontui vuoden aikana yksitoista kertaa.

Säätiön hallitukseen kuului 11 jäsentä, joista opetus- ja kulttuuriministeriö, sosiaali- ja terveysministeriö, Tampereen kaupunki ja Tampereen yliopisto nimesivät kukin yhden. Säätiön hallitus kokoontui toimintavuoden aikana kuusi kertaa.

HENKILÖSTÖ

UKK-instituutissa toimi vuoden 2020 aikana 48 työntekijää (liite 5).

Työntekijöistä noin 70 % oli akateeminen loppututkinto vuoden 2020 lopussa.

	2018	2019	2020
Työntekijöitä keskimäärin	53	49	39
Maksetut palkat ja palkkiot	1 984 345	1 807 654	1 131 311

Työsuojelutoiminta

Työsuojelutoimikuntaan kuului neljä henkilöä; työsuojelupäällikkö, työsuojeluvaltuutettu ja kaksi varavaltuutettua. Suunnitelman mukaisesti toimintavuoden aikana aloitettiin riskienhallintaprosessin luominen, minkä avulla voidaan tunnistaa, arvioida ja hallita työhön sekä työoloihin liittyviä riskejä järjestelmällisellä ja dokumentoidulla tavalla.

Vuosittainen ilmapiirikartoitus toteutettiin yhdeksännen kerran ja toimistotyön riskinarviointikysely ensimmäisen kerran Webropol-kyselyinä lokakuussa. Ilmapiirikartoituksen tietojenkeruu tehtiin ensimmäistä kertaa yksikkökohtaisesti aluehallintaviraston vuonna 2019 tekemän työsuojelutarkastuksen ohjeistuksen mukaisesti. Kyselyiden tulokset raportoitiin henkilökuntakokouksessa. Ilmapiirikartoituksen tulokset olivat keskimäärin hyvällä tasolla, mutta henkilökunnan työssä kokemana henkinen kuormittuminen ja työtä kohtaan koetun kiinnostuksen hiipuminen olivat merkillepantavia.

Riskienarviointikyselyssä eniten huolta aiheuttivat mahdolliset uhkaavat vaaratilanteet ja niissä toimiminen sekä hälytysjärjestelmien toiminta ja niiden käyttöön saatu perehdytys. Hälytysjärjestelmien käyttökelpoisuus nousi esiin myös talossa syyskuussa tehdyssä lakisääteisessä palotarkastuksessa.

Henkilökunnalle järjestettiin toukokuussa siivousviikko, syyskuussa pelastautumisharjoitus ja marraskuussa hätäensiapuluento ja -harjoitus.

Virkistystoiminta

Henkilökuntayhdistys Urhean Kunto Koplan liikunta- ja kulttuuritarjonta toteutettiin vuonna 2020 teemalla ryhmäytyminen. Ystävänpäivänä järjestettiin ystävänpäiväkorttipaja. Korttien puuhastelun yhteydessä nautittiin suklaasta ja hyvän mielen toivottamisesta työkaverille. Perinteinen talviliikuntapäivä vaihtui pandemiatilanteen vuoksi kesäliikuntailtapäiväksi, joka järjestettiin UKK-instituutin lähimaastoissa elokuussa. Ohjelmana liikuntailtapäivässä oli Suomen Ladun ohjaamia lautapelejä pihapeleinä

sekä instituutin historiaan liittyvä visailu. Lisäksi Kopla järjesti henkilökunnalle aamujoojaa maanantaiamuksin kolmen viikon ajan syyskuussa.

Syyskuussa järjestettiin myös tyhy-päivä Tuusulanjärven taiteilijayhteisön maisemissa. Aamupäivällä Gustavelundissa kuunneltiin psykologian tohtori Mona Moisan luentoa aiheesta Aivoterveelliset työtavat. Lounaan jälkeen nautittiin opastetusta retkestä taiteilijayhteisön merkkipaikoissa Tuusulanjärven rannalla. Marraskuussa Kopla järjesti henkilökunnalle mahdollisuuden pikkujouluruokailuun terveys-turvallisesti Sylvin salissa.

Henkilöstökoulutus

UKK-instituutin henkilöstökoulutuksesta vastasi vuonna 2020 yhdistetty Kopla/Henko -työryhmä. O365-kahvilan toiminta jatkui vuonna 2020. Koulutuksia O365 osalta järjestettiin tammi- ja helmikuussa tiistaisin ja torstaisin. Syksyn tyhy-päivässä kuultiin psykologian tohtori Mona Moisan luentoa aiheesta Aivoterveelliset työtavat. Työryhmä järjesti syksyllä henkilökunnalle mahdollisuuden tutustua Asahi-terveysliikuntaan. Asahin kehittäjät Ilpo Jalamo, Yrjö Mähönen sekä pääkouluttaja Risto Lehto ja varapuheenjohtaja Maarit Lintukorpi tulivat Instituutille kertomaan Asahista ja ohjasivat sen jälkeen henkilökunnalle Asahi-harjoituksen. Lisäksi henkilökuntakoulutus päätettiin vuonna 2020 perinteikkäästi toimintakavalkadiin 16.12.2020, jossa luotiin katsaus tulevaan vuoteen 2021. HENKO/KOPLA tilaisuuksista kerättiin palautteita Webropolin avulla seuraavan vuoden suunnittelua varten.

Henkilöstön koulutuspäivät	2018	2019	2020
täydennys ja jatkokoulutus	90	28	24
tieteellinen koulutus ja kongressit	38	36	4

Kumppanit

Strategiansa mukaisesti UKK-instituutti on kansallisesti ja kansainvälisesti johtava fyysisen aktiivisuuden mittaamisen ja terveyttä edistävän liikkumisen asiantuntijakeskus, jolla on laaja strateginen kansallinen ja kansainvälinen yhteistyöverkosto. UKK-instituutti pyrkii vaikuttavuuteen verkottuen tehokkaasti tutkimuksen, asiantuntijatyön sekä koulutuksen ja viestinnän aloilla.

Instituutti tekee laajasti yhteistyötä monien terveys- ja liikunta-alan toimijoiden kanssa. Toimintavuonna 2020 instituutin keskeisimmät yhteistyökumppanit olivat järjestötoimijoista Diabetesliitto, Hengitysliitto, Ikäinstituutti, Luustoliitto, Neuroliitto, Mielen terveyden keskusliitto, Parkinsonliitto, Psoriasisliitto, Reumaliitto, Selkäliitto sekä valtakunnallinen kattojärjestö SOSTE ry. Sektoritutkimuslaitoksista yhteistyötä tehtiin Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Työterveyslaitoksen kanssa, yliopistoista kumppaneita olivat Tampereen ja Jyväskylän yliopistot, ministeriöistä sosiaali- ja terveysministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Puolustusvoimat. Kunnista ja kaupungeista yhteistyötä tehtiin mm. Helsingin, Tampereen, Turun ja Nokian kanssa. Samoin yhteistyötä tehtiin KYS:n sydänkeskuksen ja Siun soten sekä useiden muiden sairaanhoitopiirien kanssa. Tämä yhteistyöverkosto kuvastaa hyvin niin instituutin kuin koko terveyttä edistävän liikkumisen kentän tutkimuksen ja tiedon soveltamisen poikkihallinnollisuutta.

Keskeiset yhteistyökumppanit vuoden 2020 toimintojen kannalta on lueteltu liitteessä 1.

LIITE 1

UKK-instituutin yhteistyökumppanit

Ammattikorkeakoulut

Jamk
Metropolia amk
Savonia amk
Tampereen amk

Järjestöt

Aivoliitto
Eerikkilän urheiluopisto
Ehkäisevä päihdetyö (EHYT)
Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu
Folkhälsan
Hengityслиitto
Hämeen Liikunta ja Urheilu
Koululiikuntaliitto
Kymenlaakson Liikunta
Liikunnan ja terveystiedon opettajat (LIITO)
Liikuntatieteellinen Seura
Lounais-Suomen liikunta ja urheilu
Lukiolaisten liitto
Neuroliitto
NääsVille
Olympiakomitea
Opiskelijoiden liikuntaliitto
Parkinsonliitto
Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu
Psoriasisliitto
Sami Hyypiä Akatemia
Selkäliitto
SOSTE Suomen sosiaali ja terveys
Soveltava Liikunta SoveLi
Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim
Suomen ammattiin opiskelevien liitto
Suomen Biostatistiikan seura
Suomen Diabetesliitto
Suomen Fysioterapeutit
Suomen Kilpirauhasliitto
Suomen Luustoliitto
Suomen Lääkäriliitto
Suomen Mielenterveysseura
Suomen Nivelyhdistys
Suomen Palloliitto
Suomen Reumaliitto
Suomen Salibandyliitto
Suomen Sydänliitto
Suomen Tule
Suomen Urheiluliitto
Suomen Valmentajat
Syömishäiriökeskus
Tampereen Diabetesyhdistys
Tampereen dosenttiyhdistys
Tampereen seudun selkäyhdistys
Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK)

Vanhustyön keskusliitto
Varalan Urheiluopisto

Kotimaiset tutkimuslaitokset ja säätiöt

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

Kotimaiset yliopistot

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

Kunnat ja sairaanhoitopiirit

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri (EKSOTE)
Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri (EPSHP)
Etelä-Savon sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymä (ESSOTE)
Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (HUS)
Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä (KAINUUN SOTE)
Kymenlaakson sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymä (Kymsote)
Pirkanmaan sairaanhoitopiiri (PSHP)
Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveyspalveluiden kuntayhtymä (Siun sote)
Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri (PPSHP)
Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri (PSSHP), KYS Sydänkeskus
Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä (PHHYKY)
Satakunnan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä (SATASOTE)
Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri (VSSHP)
Helsinki
Nokia
Sastamala
Tampere
Turku
Ylöjärvi
Vesilahti
Kangasala
Pirkkala

Kansainvälinen yhteistyö

EUPASMOS-liikemittaripartnerit: Bulgaria, Espanja, Hollanti, Kreikka, Kypros, Latvia, Liettua, Pohjois-Makedonia, Portugali, Puola, Ranska, Romania, Ruotsi, Slovenia, Unkari
Eurooppalainen terveystieteiden verkosto (WHO HEPA Europe)

European Association for Injury Prevention and Safety Promotion (EuroSafe)

Harvard Medical School, Boston, USA

Institute of Metrics, University of Washington, Seattle, USA

Oslo Sports Trauma Research Centre, Norwegian School of Sports Sciences, Norja

Sport Injury Prevention Research Centre, Faculty of Kinesiology, University of Calgary, Kanada

WHO

Valtionhallinto, ministeriöt

Kuntaliitto

Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintovirasto

Opetus- ja kulttuuriministeriö

Opetushallitus

Pääsikunta, Puolustusvoimat

Sosiaali- ja terveysministeriö

Yritykset ja muut tahot, jotka eivät sovi edellä käytettyyn jaotteluun

CGI Suomi

Ikääntymistutkimuksen verkosto / Tampereen kaupunki

Kustannus Oy Duodecim

Lyreco

Muoks

Pihlajalinna

PK-paino

Pohjola Sairaala, OP Vakuutus Oy

Scandic Hotels Oy

Smartum

Suunto

Tampereen Aluepelastuslaitos

Tietokeskus

Tolppa Ravintolat Oy

UKK Terveyspalvelut Oy

Virtuaalisairaala (Terveyskylä)

Vitalmed Oy – Helsingin Uniklinikka

LIITE 2

Tiedelehdet

Refereelausuntoja tiedelehtiin annettiin 15 kappaletta, ja lehtiä oli yhteensä 13:

Alue ja Ympäristö
Archives of Public Health
BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation
British Journal of Sports Medicine
Gerontologia
International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity
International Journal of Environmental Research and Public Health
Journal of Gerontology: Medical Sciences
Journal of Medical Internet Research
Liikunta & Tiede
Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti
Suomen Lääkärilehti
Translational Sports Medicine

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

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

LIITE 3

Koulutustilaisuudet

Avoim ammatillinen täydennyskoulutus

Verkkokoulutukset

Tietoa ja välineitä ravitsemusohjaukseen
Sairaiden ja liikuntarajoitteisten liikuntaneuvonta
Yleistietoa unesta (kaksi toteutusta)
Unettomuuden lääkkeetön hoito (kaksi toteutusta)
Unilääketieteen perusteet (kaksi toteutusta)
Elintapaohjauksen perusteet järjestötoimijoille (kolme toteutusta)
Tukevasti ja turvallisesti liikkeellä
Osteoporoosi ja liikunta – luustokuntoutujan liikuntaharjoittelu
Kestävyyskunnan arviointi 6 minuutin kävelytestillä
Kestävyyskunnan arviointi UKK-kävelytestillä

Monimuotokoulutukset

TULE-ystävällinen joogapilates -ohjaajakoulutus keväällä, lähijaksot 3 ja 4 vuoden 2020 puolella (10.–11.1. ja 7.–8.2.2020)
TULE-ystävällinen joogapilates -ohjaajakoulutus syksyllä, lähijaksot 1 ja 2 vuoden 2020 puolella (18.–19.9. ja 6.–7.11.2020)

Lähikoulutukset

Ei järjestetty korona-epidemian vuoksi.

Webinaarisarjat

Työelämään soveltuvia ratkaisuja liikkumisen lisäämiseen, Terveysliikuntapäivät, syksy

- Appien vaikutus liikkumisen edistämisessä, 3.11.
- Liikkumisen mittaaminen 24/7, 10.11.
- Työhyvinvointi-interventiot 24 h -mittarilla, 17.11.
- Uni, liikunta ja autonominen hermosto, 24.11.

Liikkumisen suositukset järjestötyössä, syksy

- Liikkumisen suositus 18–64 -vuotiaille
- Työikäisten liikkumisen suositusten hyödyntäminen järjestötyössä
- Liikkumisen suositukset yli 65-vuotiaille
- Ikäihmisten liikkumisen suositusten hyödyntäminen järjestötyössä
- Soveltavat liikkumisen suositukset
- Soveltavat liikkumisen suositukset käytännön työvälineenä

Tilauuskoulutuksena järjestetty täydennyskoulutus

(Luettelossa on vähintään 3 tuntia kestäneet koulutustapahtumat)

- Ikääntyneiden liikunta -koulutuspäivä, 9.10.

Yhteistyönä järjestetty koulutus ja luennot

(Luettelossa on vähintään 3 tuntia kestäneet koulutukset)

Yhteensä 48 sporttimestarin koulutusta eri puolilla Suomea urheiluseuroissa, lajiliitoissa ja yläkoululeirityksissä.

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

LIITE 4

Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiön hallituksen jäsenet 2020

Kunnanjohtaja, Juha Rehula, puheenjohtaja

Henkilöstöjohtaja Niina Pietikäinen, Tampereen kaupunki, varapuheenjohtaja

Professori Ari Heinonen, Jyväskylän yliopisto

Rehtori Asko Härkönen, Kisakallion urheiluopisto

Terveystieteiden tohtori Satu Helin, Rauman kaupunki, sosiaali- ja terveysalan toimialajohtaja

Hallintotieteiden kandidaatti, Harri Jaskari, Tampere

Professori Tiina Laatikainen, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, puheenjohtaja (24.11.2020 asti)

Professori Juha Hartikainen, Kuopion yliopisto (25.11.2020 alkaen)

Kansanedustaja Riitta Mäkinen

Erikoistutkija Katja Pahkala, Turun yliopisto Professori Seppo Parkkila, Tampereen yliopisto

KTM Ilkka Repo

Säätiön tilintarkastajina toimivat KHT, JHT Mari Säynätjoki ja KHT Niilo Järkäs KPMG Oy Ab:stä.

LIITE 5

Henkilöstö

UKK-instituutti 31.12.2020

Johto

Vasankari Tommi, johtaja
Jussila, Anne-Mari, hallinto- ja kehitysjohtaja

Tutkimus ja kehittäminen

Aittasalo Minna, erikoistutkija
Hulkkonen Lassi, sovelluskehittäjä
Husu Pauliina, erikoistutkija
Karinkanta Saija, projektipäällikkö, erikoistutkija
Kolu Päivi, tutkija (osa-aikainen)
Koskinen Saara, hankepäällikkö (1.8. asti)
Kulmala Tanja, suunnittelija, projektityöntekijä
Kuukkanen Jyry, sovelluskehittäjä
Liimatta Tom, sovelluskehittäjä (osa-aikainen)
Mänttari Ari, liikuntafysiologi (osa-aikainen)
Raitanen Jani, tutkija (osa-aikainen)
Rauhala Titta, hankepäällikkö (31.5. asti)
Sievänen Harri, tutkimusjohtaja
Suni Jaana, tutkimus- ja kehittämispäällikkö (osa-aikainen)
Taulaniemi Annika, suunnittelija
Tokola Kari, tilastotieteilijä
Vähä-Ypyä Henri, laboratorioinsinööri

Tukipalvelut

Haapala Marjo, henkilöstösihteeri
Honkanen Ulla, tutkimushoitaja (15.10. asti)
Inkovaara Tiina, tutkimussihteeri
Isoaho Roope, koodaaja (tuntityöntekijä)
Johansson Silja, tutkimusassistentti (tuntityöntekijä)
Kapas Pirjo, taloussihteeri
Merivirta-Köykkä Nina, verkkopedagogi
Ojala Katriina, liikuntasuunnittelija
Oksanen Elisa, viestintäassistentti (tuntityöntekijä)
Oksanen Raija-Liisa, suunnittelija
Rasinperä Sirke, tutkimushoitaja
Ruuskanen Janita, tuntityöntekijä
Tiitinen Anna, tietopalveluasiantuntija (tuntityöntekijä)
Vauhkonen Fiia, viestintäsuunnittelija (1.10. alkaen)
Äyräväinen Tuula, julkaisusihteeri

Lassila Markus, iltavalvoja (tuntityöntekijä)
Lassila Mikael, iltavalvoja (tuntityöntekijä)

Tampereen Urheilulääkäriasema 31.12.2020

Hietamo Jussi, tutkija (osa-aikainen)
Jarske Heidi, hankepäällikkö
Kaikkonen Piia, testauspäällikkö
Kattilakoski Olli, erikoistuva lääkäri
Lahtinen Irja, tutkimus- ja palvelukoordinaattori
Leppänen Mari, tutkimus- ja kehittämispäällikkö
Mustakoski Iida-Maria, tutkimusapulainen (tuntityöntekijä)
Ojala Anna, ravitsemusasiantuntija (30.7. asti)
Parkkari Jari, ylilääkäri
Rauhala Reetta, hanketyöntekijä (tuntityöntekijä)
Talonen Veli-Matti, Terve urheilija -kouluttaja
Toivo Kerttu, tutkija (osa-aikainen)

UKK Terveyspalvelut Oy 31.12.2020

Teemu Haapala, toimitusjohtaja (osa-aikainen)
Mänttari Ari, liikuntafysiologi (osa-aikainen)

LIITE 6

Julkaisut 2020

Alkuperäisartikkelit tieteellisissä lehdissä	49
Kirjoitukset tieteellisissä aikakauslehdissä	1
Tieteelliset erillisteokset	1
Tieteellisiä julkaisuja yht.	51
Ammattiyhteisölle suunnatut julkaisut	7
Yleisölle suunnatut julkaisut	8
Opinnäytteet	2
Abstraktit, posterit (ei luetella)	7

TIETEELLISET JULKAISUT

A Vertaisarvioidut julkaisut

A1 Alkuperäisartikkelit tieteellisissä lehdissä

Aaltonen S, Waller K, Vähä-Ypyä H, Rinne J, Sievänen H, Silventoinen K, Kaprio J, Kujala UM. Motives for physical activity in older men and women: a twin study using accelerometer-measured physical activity. *Scand J Med Sci Sports* 2020;30(8):1409–1422. doi: 10.1111/sms.13673.

Appelqvist-Schmidlechner K, Vaara JP, Vasankari T, Häkkinen A, Mäntysaari M, Kyröläinen H. Muscular and cardiorespiratory fitness are associated with health-related quality of life among young adult men. *BMC Publ Health* 2020;20(1):842. doi: 10.1186/s12889-020-08969-y.

Appelqvist-Schmidlechner K, Vaara JP, Vasankari T, Häkkinen A, Mäntysaari M, Kyröläinen H. Relationship between different domains of physical activity and positive mental health among young adult men. *BMC Publ Health* 2020;20(1):1116. doi: 10.1186/s12889-020-09175-6.

Driscoll T, Rushton L, Hutchings SJ, ..., Vasankari TJ, ..., Zhang Y, Zodpey S, Lim SS. Global and regional burden of disease and injury in 2016 arising from occupational exposures: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Occup Environm Med* 2020;77(3):133–141. doi: 10.1136/oemed-2019-106008.

Driscoll T, Steenland K, Pearce N, ..., Vasankari TJ, ..., Yu C, Zamani M S, Lim SS. Global and regional burden of chronic respiratory disease in 2016 arising from non-infectious airborne occupational exposures: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Occup Environm Med* 2020;77(3):142–150. doi: 10.1136/oemed-2019-106013.

Driscoll T, Rushton L, Steenland K, ..., Vasankari TJ, ..., Zandian H, Zodpey S, Lim SS. Global and regional burden of cancer in 2016 arising from occupational exposure to carcinogens: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Occup Environm Med* 2020;77(3):150–159. doi: 10.1136/oemed-2019-106012.

Haagsma JA, Olij BF, Majdan M, ..., Vasankari TJ, James SL, Polinder S. Falls in older aged adults in 22 European countries: incidence, mortality and burden of disease from 1990 to 2017. *Inj Prev* 2020;26(Suppl):i67–i74. doi: 10.1136/injuryprev-2019-043347.

Hietamo J, Parkkari J, Leppänen M, Steffen K, Kannus P, Vasankari T, Heinonen A, Mattila VM, Pasanen K. Association between lower extremity muscular strength and acute knee injuries in young team-sports athletes. *Translational Sports Med* 2020;3(6):626–637. doi: 10.1002/tsm2.172.

James SL, Castle CD, Dingels ZV, ..., Vasankari TJ, ..., Pigott DM, Reiner RC, Vos T. Estimating global injuries morbidity and mortality: methods and data used in the Global Burden of Disease Study 2017. *Inj Prev* 2020;26(Suppl):i125–i153. doi: 10.1136/injuryprev-2019-043531.

James SL, Castle CD, Dingels ZV, ..., Vasankari TJ, ..., Reiner RC Jr, Sartorius B, Vos T. Global injury morbidity and mortality from 1990 to 2017: results from the Global Burden of Disease Study 2017. *Inj Prev* 2020;26(Suppl):i96–i114. doi: 10.1136/injuryprev-2019-043494.

Kaikkonen P, Hynynen E, Hautala A, Ahtiainen J. The effects of an intensive 2-wk resistance training period on strength performance and nocturnal heart rate variability. *Int J Sports Physio Perform* 2020;15(10):1448–1454. doi: 10.1123/ijspp.2019-0531

Kannus P, Niemi S, Parkkari J, Mattila V, Sievänen H. Fall-induced hospital-treated traumatic brain injuries among elderly Finns in 1970–2017. *Arch Gerontol Geriatr* 2020;86:103958. doi: 10.1016/j.archger.2019.103958.

Kannus P, Niemi S, Parkkari J, Mattila VM. Sharp rise in fall-induced cervical spine injuries among older adults between 1970 and 2017. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 2020;75(10):2015–2019. doi:10.1093/gerona/glz283.

Kinyoki DK, Ross JM, Lazzar-Atwood A, ..., Vasankari TJ, ..., Zotor FB, Afshin A, Hay SI. Mapping local patterns of childhood overweight and wasting in low- and middle-income countries between 2000 and 2017. *Nat Med* 2020;26(5):750–759. doi: 10.1038/s41591-020-0807-6.

Kujala UM, Palviainen T, Pesonen P, Waller K, Sillanpää E, Niemelä M, Kangas M, Vähä-Ypyä H, Sievänen H, Korpelainen R, Jämsä T, Männikkö M, Kaprio J. Polygenic risk scores and physical activity. *Med Sci Sports Exerc* 2020;52(7):1518–1524. doi: 10.1249/MSS.0000000000002290.

Laukkanen A, Bardid F, Lenoir M, Lopes VP, Vasankari T, Husu P, Sääkslahti A. Comparison of motor competence in children aged 6–9 years across northern, central, and southern European regions. *Scand J Med Sci Sports* 2020;30(2):349–360. doi: 10.1111/sms.13578.

- Leppänen M, Rossi MT, Parkkari J, Heinonen A, Äyrämö S, Krosshaug T, Vasankari T, Kannus P, Pasanen K. Altered hip control during a standing knee lift test is associated with increased risk of knee injuries. *Scand J Med Sci Sports* 2020;30(5):922–931. doi: 10.1111/sms.13626.
- Lozano R, Fullman N, Mumford JE, ..., Vasankari TJ, ..., Zlagov BS, Zodpey S, Murray CJL. Measuring universal health coverage based on an index effective coverage of health services in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet* 2020;396(10258):1250–1284. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30750-9.
- Mehtälä A, Villberg J, Blomqvist M, Huotari P, Jaakkola T, Koski P, Lintunen T, Mononen K, Ng K, Palomäki S, Säsklähti A, Tammelin T, Vasankari T, Kokko S. Individual and environmental-related correlates of moderate-to-vigorous physical activity in 11-, 13-, and 15-year-old Finnish children. *PLoS One* 2020;15(6):e0234686. doi: 10.1371/journal.pone.0234686.
- Micah AE, Su Y, Bachmeier SD, ..., Vasankari TJ, ..., Zhao Y, Murray CJL, Dieleman JL. Health sector spending and spending on HIV/AIDS, tuberculosis, and malaria, and development assistance for health: progress towards Sustainable Development Goal 3. *Lancet* 2020;396(10252):693–724. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30608-5.
- Mishra BH, Mishra PP, Mononen N, Hilvo M, Sievänen H, Juonala M, Laaksonen M, Hutri-Kähönen N, Viikari J, Kähönen M, Raitakari OT, Laaksonen R, Lehtimäki T. Lipidomic architecture shared by subclinical markers of osteoporosis and atherosclerosis: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *Bone* 2020;131:115160. doi: 10.1016/j.bone.2019.115160.
- Murray CJL, Abbafati C, Abbas KM, ..., Vasankari TJ, ..., Lopez AD, Vos T, Lim SS. Five insights from the Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet* 2020;396(10258):1135–1159. doi: 10.1016/S0140-6736(20)31404-5.
- Murray CJL, Aravkin A, Zheng P, ..., Vasankari TJ, ..., Brauer M, Afshin A, Lim SS. Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet* 2020;396(10258):1223–1249. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30752-2.
- Mäki-Heikkilä R, Karjalainen J, Parkkari J, Valtonen M, Lehtimäki L. Asthma in competitive cross-country skiers: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med* 2020;50(11):1963–1981. doi: 10.1007/s40279-020-01334-4.
- Mäkitaipale J, Sankari S, Sievänen H, Laitinen-Vapaavuori O. The relationship between serum 25-hydroxyvitamin D and parathyroid hormone concentration in assessing vitamin D deficiency in pet rabbits. *BMC Vet Res* 2020;16:403. doi: 10.1186/s12917-020-02599-7.
- Parkkari J, Mattila VM, Niemi S, Kannus P. Fatal childhood injuries in Finland between 1971 and 2017. *Inj Epidemiol* 2020;7:11. doi: 10.1186/s40621-020-00238-1.
- Pihlainen K, Häkkinen K, Santtila M, Raitanen J, Kyröläinen H. Differences in training adaptations of endurance performance during combined strength and endurance training in a 6-month crisis management operation. *Int J Environ Res Public Health* 2020;17(5):1688. doi: 10.3390/ijerph17051688.
- Pihlainen K, Vaara J, Ojanen T, Santtila M, Vasankari T, Tokola K, Kyröläinen H. Effects of baseline fitness and BMI levels on changes in physical fitness during military service. *J Sci Med Sport* 2020;23(9):841–845. doi: 10.1016/j.jsams.2020.02.006.
- Rossi MK, Pasanen K, Heinonen A, Äyrämö S, Räisänen AM, Leppänen M, Myklebust G, Vasankari T, Kannus P, Parkkari J. Performance in dynamic movement tasks and occurrence of low back pain in youth floorball and basketball players. *BMC Musculoskeletal Disord* 2020;21:350. doi: 10.1186/s12891-020-03376-1.
- Roth GA, Mensah GA, Johnson CA, ..., Vasankari TJ, ..., Zunica YMH, Murray CJL, Fuster V. Global burden of cardiovascular diseases and risk factors 1990–2019: update from the GBD 2019 study. *J Am Coll Cardiol* 2020;76(25):2982–3021. doi: 10.1016/j.jacc.2020.11.010.
- Räisänen AM, Kulmala T, Parkkari J, Vasankari T, Kannus P, Krosshaug T, Kujala UM, Heinonen A, Vesanto J, Pasanen K. There is no relationship between lower extremity alignment during unilateral and bilateral drop jumps and the risk of knee or ankle injury: a prospective study. *J Orthop Sports Phys Ther* 2020;50(5):267–274. doi: 10.2519/jospt.2020.9247.
- Sepanlou SG, Safiri S, Bisignano C, ..., Vasankari TJ, ..., Zhao XJ, Naghavi M, Malekzadeh R. The global, regional and national burden of cirrhosis by aetiology in 195 countries and territories, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet Gastroenterol Hepatol* 2020;5(3):245–266. doi: 10.1016/S2468-1253(19)30349-8.
- Sjöros T, Vähä-Ypyä H, Laine S, Garthwaite T, Lahesmaa M, Laurila SM, Latva-Rasku A, Savolainen A, Miikkulainen A, Löyttyniemi E, Sievänen H, Kalliokoski KK, Knuuti J, Vasankari T, Heinonen IHA. Both sedentary time and physical activity are associated with cardiometabolic health in overweight adults in a 1 month accelerometer measurement. *Sci Rep* 2020;10:20578. doi: 10.1038/s41598-020-77637-3.
- Sokka T, Hilska M, Vasankari T, Leppänen M, Kannus P, Parkkari J, Haapasalo H, Forsman H, Raitanen J, Pasanen K. Females sustain more ankle injuries than males in youth football. *Int J Sports Med* 2020;41(14):1017–1023. doi: 10.1055/a-1192-5399.

Soriano JB, Kendrick PJ, Paulson KR, Gupta V, ..., Vasankari TJ, ..., Zar HJ, Zhabg Y, Vos T. Prevalence and attributable health burden of chronic respiratory diseases from 1990–2017: a systematic analysis from the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet Respir Med* 2020;8(6):585–596. doi: 10.1016/S2213-2600(20)30105-3.

Taulaniemi A, Kankaanpää M, Rinne M, Tokola K, Parkkari J, Suni JH. Fear-avoidance beliefs are associated with exercise adherence: secondary analysis of a randomised controlled trial (RCT) among female healthcare workers with recurrent low back pain. *BMC Sports Sci Med Rehabil* 2020;12:28. doi:10.1186/s13102-020-00177-w.

Toivo K, Kannus P, Kokko S, Alanko L, Heinonen OJ, Korpelainen R, Savonen K, Selänne H, Vasankari T, Kannas L, Kujala UM, Villberg J, Niemelä O, Parkkari J. Haemoglobin, iron status and lung function of adolescents participating in organised sports in the Finnish Health Promoting Sports Club Study. *BMJ Open Sport Exerc Med* 2020;6:e000804. doi: 10.1136/bmjsem-2020-000804.

Troeger CE, Khalil IA, Blacker BF, ..., Vasankari TJ, ..., Kyu HH, Hay SI, Reiner Jr RC. Quantifying risks and interventions that have affected the burden of diarrhea among children younger than 5 years: an analysis of the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet Infect Dis* 2020;20(1):37–59. doi: 10.1016/S1473-3099(19)30401-3.

Troeger CE, Khalil IA, Blacker BF, ..., Vasankari TJ, ..., Kyu HH, Hay SI, Reiner Jr RC. Quantifying risks and interventions that have affected the burden of lower respiratory infections among children younger than 5 years: an analysis of the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet Infect Dis* 2020;20(1):60–79. doi: 10.1016/S1473-3099(19)30410-4.

Tuominen PPA, Raitanen J, Husu P, Luoto RM, Kujala UM. Relationship between mothers' enjoyment and sedentary behavior and physical activity of mother-child dyads using a movement-to-music video program: a secondary analysis of a randomized controlled trial. *BMC Public Health* 2020;20:1659. doi: 10.1186/s12889-020-09773-4.

Tuominen PPA, Raitanen J, Rinne M. The test–retest repeatability of a rhythm coordination test procedure in 4- to 6-year-old children: a pilot study. *Music & Science* 2020;3:1–6. doi: 10.1177/2059204320962281.

Uusi-Rasi K, Karinkanta S, Kannus P, Tokola K, Sievänen H. Does long-term recreational gymnastics prevent injurious falls in older women? A prospective 20-year follow-up. *BMC Geriatr* 2020;20(1):37. doi: 10.1186/s12877-020-1428-0.

Vaara JP, Santtila M, Vasankari T, Fogelholm M, Mäntysaari M, Pihlainen K, Vaara E, Kyröläinen H. Cardiorespiratory and muscular fitness in young adult Finnish men between 2003 and 2015. *Scand J Med Sci Sports* 2020;30(4):716–724. doi: 10.1111/sms.13619.

Vaara JP, Vasankari T, Fogelholm M, Koski H, Kyröläinen H. Cycling but not walking to work or study is associated with physical fitness, body composition and clustered cardiometabolic risk in young men. *BMJ Open Sp Ex Med* 2020;6:e000668. doi: 10.1136/bmjsem-2019-000668.

Vaara JP, Vasankari T, Wyss T, Pihlainen K, Ojanen T, Raitanen J, Vähä-Ypyä H, Kyröläinen H. Device-based measures of sedentary time and physical activity are associated with physical fitness and body fat content. *Front Sports Act Living* 2020;2:587789. doi: 10.3389/fspor.2020.587789.

Vigh-Larsen JF, Haverinen M, Panduro J, Ermidis G, Andersen TB, Overgaard K, Krstrup P, Parkkari J, Avela J, Kyröläinen H, Mohr M. On-ice and off-ice fitness profiles of elite and U20 male ice hockey players of two different national standards. *J Strength Cond Res* 2020;34(12):3369–3376. doi: 10.1519/JSC.0000000000003836.

Vos T, Lim SS, Abbafati C, ..., Vasankari TJ, ..., Zodpey S, Naghavi M, Murray CJL. Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet* 2020;396(10258):1204–1222. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30925-9.

Wang H, Abbafati C, Abbas KM, ..., Vasankari TJ, ..., Zodpey S, Lim SS, Murray CJL. Global age-sex-specific fertility, mortality, healthy life expectancy (HALE), and population estimates in 204 countries and territories, 1950–2019: a comprehensive demographic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet* 2020;396(10258):1160–1203. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30977-6.

Yadgir S, Johnson CO, Aboyans V, ..., Vasankari TJ, Wolfe CDA, Yonemoto N, Roth GA. Global, regional, and national burden of calcific aortic valve and degenerative mitral valve diseases, 1990–2017. *Circulation* 2020;141(21):1670–1680. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.119.043391.

B Vertaisarvioimattomat tieteelliset julkaisut

B1 Kirjoitukset tieteellisissä aikakauslehdissä

Parkkari J. Erikoislääkärin uutiset. *Duodecim* 2020;136(22):2458.

C Tieteelliset kirjat

C1 Tieteelliset erillisteokset

Kaski S, Arvinen-Barrow M, Kinnunen U, Parkkari J. Miten huippu-urheilijan mieli voi? Nykyisten ja entisten huippu-urheilijoiden henkinen hyvinvointi Suomessa. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä 2020:18.

AMMATTIYHTEISÖLLE SUUNNATUT JULKAISUT

D1 Artikkelit ammattilehdissä

Karinkanta S, Kulmala T. Iäkkäiden kaatumistapaturmien ehkäisyssä riittää vielä tehtävää. *Fysioterapia* 2020;66(6):41–45.

Karinkanta S, Kulmala T. Liikunta-alan ammattilaiset mukaan iäkkäiden kaatumisten ehkäisyyn. *Liikunnan ammattilainen* 2020;(6):32–33.

Karinkanta S, Kulmala T. Sähköinen itsearviointi työkaluksi iäkkäiden kaatumisvaaran arviointiin. *Terveystoiminta* 2020;53(4):32–33.

Leppänen M, Pasanen K. Heikko lonkan hallinta lisää polvivammojen riskiä. *Valmentaja* 2020;(2):13.

Pasanen K, Leppänen M. Miten urheiluvammoja ehkäistään? *Manuaali* 2020;(2):14–26.

Sokka T, Hilska M, Leppänen M, Pasanen K. Lasten jalkapallossa sattuu paljon vammoja. *Valmentaja* 2020;(4):14–15.

D2 Artikkelit ammatillisissa käsikirjoissa

Parkkari J. Urheiluvammojen tehokas ehkäisy ja laadukas hoito lisäävät terveitä harjoituspäiviä. Julkaisussa: Paananen A, Kalaja S, Lohisalo M, Parikka J, Tast L, toim. Kehity huippu-urheilijaksi. Suomen Olympiakomitea 2020:108–111.

YLEISÖLLE SUUNNATUT JULKAISUT

E1 Yleistajuiset artikkelit

Aittasalo M. Elintapaohjaukseen osallistuneilla vähemmän sydän- ja verisuonitauteja vielä kahdenkymmenen vuoden kuluttua. Tutkittua tietoa maailmalta, 2020.

Husu P. Liikkuminen heikentää paikallaanolon yhteyttä kuolleisuuteen. Tutkittua tietoa maailmalta, 2020.

Husu P, Tiitinen A. Kaikki liike kannattaa. *Epilepsialehti* 2020;51(3):24–25.

Karinkanta S. Suomessa Länsi-Euroopan maista eniten iäkkäiden kaatumisista johtuvaa tautitaakkaa. Tutkittua tietoa, 2020.

Kulmala T. Kaatumispelko on yleistä kotona asuvien iäkkäiden keskuudessa – erityisesti heillä, joilla on toimintakykyä heikentäviä geriatrisia oireyhtymiä. Tutkittua tietoa maailmalta, 2020.

Kulmala T. Moniosaisilla kaatumisten ehkäisyohjelmilla voidaan vähentää iäkkäiden kaatumisia. Tutkittua tietoa maailmalta, 2020.

Kulmala T. Muistisairauksien hoidossa käytettävän asetyylikoliiniesteraasin estäjä -lääkityksen lopettamisella voidaan vähentää kaatumisia ja murtumia vaikea-asteista muistisairautta sairastavilla iäkkäillä. Tutkittua tietoa kaatumisten ehkäisystä, 2020.

Kulmala T. Pitkään jatkunut naisvoimisteluharrastus on tehokas liikuntaharjoittelumuoto kaatumisvammojen ehkäisyyn. Tutkittua tietoa kaatumisten ehkäisystä, 2020.

OPINNÄYTTEET

G5 Artikkeliväitöskirjat

Rossi M. Back pain in youth: occurrence and risk factors. Jyväskylä: JYU Dissertations 233, 2020. Academic dissertation. urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8184-6.

Taulaniemi A. Neuromuscular exercise for low back pain: efficacy among female healthcare workers in biopsychosocial framework. Tampere: Tampere University Dissertations 344, 2020. Academic dissertation. urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1772-0.