



Vuosikertomus 2013

Vuosikertomus 2013

**Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö
UKK-instituutti**

Sisältö

Johtajan katsaus	5
UKK-instituutin toimintakuvaus.....	6
Terveysliikuntaohjelman painoalueet	
1. Väestön liikkumisen ja fyysisen kunnon seuranta	8
2. Liikkumisen turvallisuus.....	10
3. Terveysliikunnan edistäminen	12
Toiminta numeroina	
Talous	15
Asiakkaat	15
Kumppanit	15
Prosessit	
Tutkimus	17
Viestintä, tietopalvelu ja koulutus.....	18
Palvelutoiminta	19
Laboratorio	19
Voimavarat	
Hallinto	21
Henkilöstö.....	21
Tyky- ja virkistystoiminta	21
Henkilöstökoulutus.....	21
Sammandrag.....	22
Summary.....	23
LIITTEET.....	24



Johtajan katsaus

Länsimainen liikkumaton elämäntapa on noussut viime vuosina entistä merkittävämmäksi terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavaksi tekijäksi. Riittävän liikunnan aikaansaamien terveyshyötyjen ohella on tunnistettu toinen itsenäinen terveyteemme vaikuttava tekijä, liiallinen istuminen. Syksyllä julkaistussa Valtioneuvoston tulevaisuusselonteossa todetaan, että erityinen tulevaisuuden huoli on liikkumaton elämäntapa, joka heikentää työelämän tuottavuutta ja kilpailukykyä sekä on voimakkaasti yhteydessä väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointieroihin ja syrjäytymiskehitykseen. Selonteossa todetaan, että liikunnan edistäminen on integroitava osaksi yhteiskunnallista terveys- ja hyvinvointipolitiikkaa. Tätä tavoitellaan myös sosiaali- ja terveysministeriön ja opetus- ja kulttuuriministeriön johdolla laaditussa, syksyllä 2013 julkaistussa Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 -strategiassa. Siinä nostetaan keskeisiksi neljä linjausta: 1) arjen istumisen vähentäminen elämäntavassa, 2) liikunnan lisääminen elämäntavassa, 3) liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta ja 4) liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa.

UKK-instituutin viisivuotinen strategiakausi päättyi vuoteen 2013. Kansallisen Muutosta liikkeelle -strategian työstäminen samanaikaisesti instituutin strategian kanssa mahdollisti sen tavoitteiden huomioimisen UKK-instituutin strategiassa. Vuosien 2014–2018 terveysliikunnan edistämisen painoalueiksi on kirjattu fyysisen aktiivisuuden ja kunnan seuranta, liikkumattomuuden vähentäminen, liikkumisturvallisuus ja liikunta lääkkeenä. Lisäksi kaikkia painoalueita läpileikkaaviksi teemoiksi nostettiin vaikuttavuus ja kustannukset. Uusi strategia korostaa erityisesti passiivisuuden vähentämistä ja sosiaali- ja terveydenhuollon sektorin keskeistä roolia liikunnan edistämässä.

Vuonna 2013 tutkimus- ja kehittämistyö jatkui monipuolisena. Yhteistyö muiden tutkimus- ja kehittämishakkeiden kanssa oli vilkasta, erityisesti instituutin pitkäjänteinen kehitystyö fyysisen aktiivisuuden objektiiviseksi mittaamiseksi lisäsi yhteistyötä. Merkittävää kehitystyötä tehtiin myös alueellisesti, kun Suomessa ensimmäisen kerran laadittiin sairaanhoitopiirin aloitteesta terveysliikuntastrategia. Pirkanmaan alueellista terveysliikuntastrategiaa suunniteltiin Pirkanmaan sairaanhoitopiirin, Hämeen liikunta- ja urheilun ja UKK-instituutin johdolla. Työ on merkittävä avaus terveysalan toimijoiden panostuksessa liikunnan edistämiseksi.

Instituutin keskeinen tehtävä on tutkitun terveysliikuntatiedon jalkauttaminen yhteistyössä liikunta- ja terveysalan järjestöjen kanssa. Syksyllä toteutettiin laaja liikuntaneuvonnan koulutuskierros yhdessä Kunnossa kaiken ikää -ohjelman kanssa. Lisäksi instituutti edusti terveysliikunnan osaamista useissa järjestöjen kehittämishankkeissa, verkostoissa, toimikunnissa ja ohjausryhmissä. Koulutuksessa vuoden kohokohta oli Maailman terveysjärjestön WHO:n HEPA Europe -terveysliikuntaverkoston vuosikokouksen ja konferenssin järjestäminen lokakuussa Suomessa. Tapahtuma keräsi Helsinkiin noin 250 liikunnan edistäjää, tutkijaa ja vaikuttajaa. Järjestelyistä vastasi UKK-instituutti yhdessä Liikunnan ja kansanterveyden edistämiskeskityksen kanssa.

UKK-instituutin pitkäjänteinen panostus verkkosivuihin tärkeimpänä viestintäkanavana näkyy verkkopalvelun kävijöiden tasaisena kasvuna. Eikä vuosi 2013 tehnyt poikkeusta: verkkosivuille tehtiin 245 000 käyntiä, joiden aikana katseltiin lähes 845 000 sivua. Verkkokäyntien määrä kasvoi edeltävästä vuodesta 15 prosenttia. Yksi toimintavuoden uusista verkkomateriaaleista oli sähköinen liikuntapiirakka, Testaa liikkumisesi -sovellys, jolla vastaaja pystyy arvioimaan oman viikoittaisen liikkumisensa ja päivittäisen istumisensa määrän.

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-instituutin tehtävänä on edistää väestön terveyttä ja toimintakykyä liikunnan ja muiden terveellisten elintapojen avulla sekä toimia vapaa-ajan tapaturmien vähentämiseksi.

Toiminta-ajatus

UKK-instituutti edistää terveysliikuntaa tuottamalla, välittämällä ja soveltamalla tietoa liikunnan terveysvaikutuksista ja liikunnan edistämisestä päättäjien, ammattilaisten ja kansalaisten tarpeisiin.

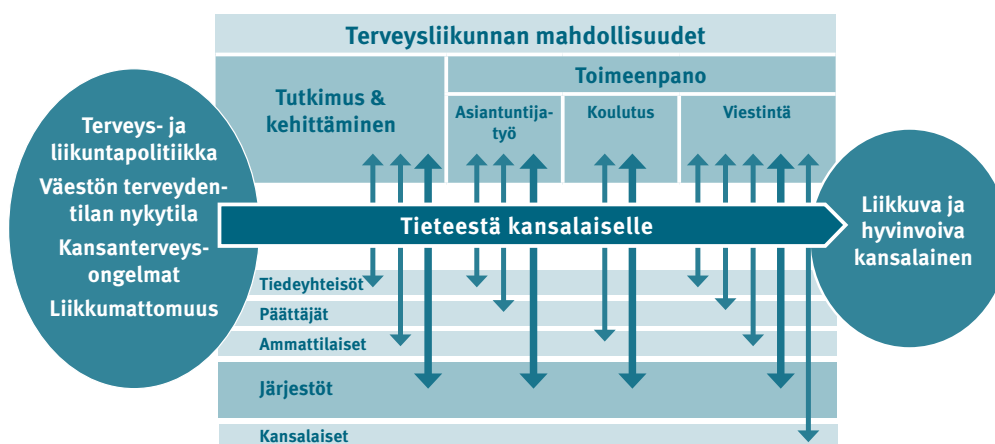
UKK-instituutin terveysliikunnan tutkimusohjelman painoalueet

1. Väestön liikkumisen ja fyysisen kunnon seuranta
2. Liikkumisen turvallisuus
3. Terveysliikunnan edistäminen

Prosessit ja rakenteet

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

UKK-instituutti – osaamista terveysliikunnan edistämiseen



Terveysliikuntaohjelman painoalueet



1. Väestön liikkumisen ja fyysisen kunnon seuranta

UKK-instituutti seuraa ja arvioi väestön liikkumisen, liikkumattomuuden ja kunnon kehittymistä objektiivisin mittarein sekä tukee yhtenäisten fyysisen aktiivisuuden, liikkumattomuuden ja kunnon arviointimenetelmien käyttämistä terveydenhuollossa ja liikunta-alan asiakastyössä.

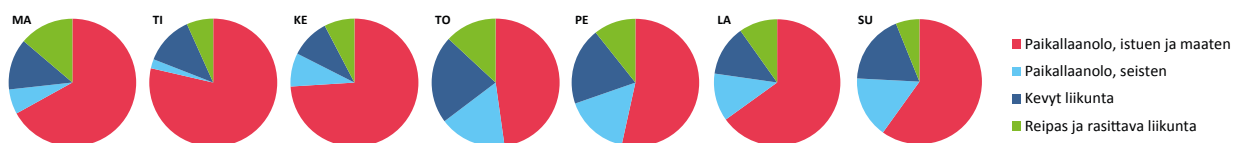
Toimintavuonna UKK-instituutin verkkosivuilla avattiin interaktiivinen Liikuntapiirakka, jonka avulla kansalaiset voivat testata, liikkuvatko he riittävästi ja istuvatko liikaa. Liikunta- ja fysioterapiakoulutuksen terveyskunnan testauksen opettamisen yhtenäistämiseksi valmistettiin laaja opetusmateriaali oppimistehtävineen. Lisäksi suunniteltiin liikuntatoimeen ja järjestöille soveltuvaa verkkopohjaista terveyskuntotestien tulostus- ja asiakaspalauteohjelmaa. Kuntotestauspäivät 2013 järjestettiin UKK-instituutissa yhteistyössä Liikuntatieteellisen seuran kanssa.

Lääkärilehteen valmistui raportti suomalaisen aikuisväestön fyysisen aktiivisuuden ja liikkumattomuuden määrästä (julkaistaan alkuvuonna 2014). Tulokset perustuvat ensimmäistä kertaa kiihtyvyyssmittareilla tehtyihin objektiivisiin mittauksiin (Terveys 2011, Liikunta-osa-tutkimus). Samassa tutkimuksessa tehtyjen kysely- ja haastattelumenetelmien tulokset erosivat huomattavasti liikuntamittarilla kerätyistä tuloksista.

Kehitystyötä lyhytaikaisten liikkumisjaksojen ja liikkumattomuuden (istuminen, seisominen, makaaminen) luonteen kuvaamiseksi kiihtyvyyssignaalista jatkettiin. Lisäksi tuotettiin liikuntamittarilla kerätyn kiihtyvyyssignaalin pohjalta erilaisia asiakaspalautealleja fyysisen aktiivisuuden ja liikkumattomuuden määrän havainnolliseen kuvaamiseen sanallisen palautteen lisäksi.



Lantiolla pidettävä Hookie-kiihtyvyyssmittari tuottaa objektiivista tietoa fyysisestä aktiivisuudesta ja liikkumattomuudesta.



Fyysisen aktiivisuuden ja paikallaanolon suhteelliset osuudet (%) päivittäisestä mittarin käyttäjästä yhden viikon ajalta.

Uusi menetelmä kiihtyvyyssmittareiden vertailukelpoisten tulosten tuottamiseen

Erilaisilla kiihtyvyyssmittareilla kerätty objektiivinen mitaustieto fyysisestä aktiivisuudesta ja liikkumattomuudesta on lisääntynyt räjähdysmäisesti. Yhtenäisten analysointimenetelmien puutteen vuoksi mittaustulosten keskinäinen vertailu on kuitenkin vaikeaa.

UKK-instituutti mittasi kolmen eri laitevalmistajan kiihtyvyyssmittarilla rasittavuudeltaan kasvavia fyysisiä suorituksia, jotka vaihtelivat makaamisesta reippaaseen juoksuun. Mittausten perusteella kehitettiin analysointimenetelmä, jonka avulla pystytään mittarin raakamuodossa tallennetusta kiihtyvyyssignaalista määrittämään luotettavasti fyysisen aktiivisuuden teho ja kesto. Menetelmä tuottaa vertailukelpoista tietoa fyysisestä aktiivisuudesta riippumatta mittarin tyypistä, kiihtyvyyssalueesta ja -taajuudesta.

Yläkoululaisilla vastaavasti toteutetussa tutkimuksessa kiihtyvyyssiedot analysointiin samalla menetelmällä ja aiheesta tuotettiin käsikirjoitus kansainväliseen lehteen.

Vähä-Ypyä H, Vasankari T, Husu P, Suni J, Sievänen H. A universal, accurate intensity-based classification of different physical activities using raw data of accelerometer. Clin Physiol Funct Imaging. 2014 Jan 7. doi: 10.1111/cpf.12127. [Epub ahead of print]



Henri Vähä-Ypyä

Kehittämiprojektit

- Suomalaisten fyysisen aktiivisuuden ja kunnon seuranta eri ikäryhmissä
- Kiihtyvyyssmittaukseen perustuvien fyysisen aktiivisuuden ja liikkumattomuuden tulosuuttujen kehittäminen
- Hoitohenkilöstön fyysisen kunnon ja työkyvyn arvioinnin edistäminen (osa NURSE-RCT-tutkimusta)
- Älypuhelimien integroitu kävelytesti (Sitran tukema hanke)

Asiantuntijatyö

- Asiantuntijakuulemiset / eduskunnan sivistysvaliokunta, valtiovarainvaliokunta
- Liikuntatiedon saavutettavuutta edistävä työryhmä / opetus- ja kulttuuriministeriö
- 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 edistämissäätö
- HEPA Europe terveystuotantaverkoston johtoryhmä / WHO
- Commission on Leisure, Recreation and Physical Activities / Rehabilitation International -järjestö
- Global Burden of Diseases, Injuries and Risk Factors / University of Washington

2. Liikkumisen turvallisuus

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

L iikkumisturvallisuuden edistäminen on tärkeää, koska liikkumisen aikana syntyneet vammat ovat lukumääräisesti suurin tapaturmaluokka Suomessa. Vammojen ehkäisy lähtee liikkeelle riskitekijöiden ja syntymekanismien tunnistamisesta, minkä jälkeen voidaan valita sopivat menetelmät vammojen ehkäisyyn. Jopa puolet liikunnan terveyshyödyistä voidaan menettää, jos haittoja ei ehkäistä.

Nuoret urheilijat kohderyhmänä

Urheilijan liiketaidot, lihaskunto ja terveys -tutkimuksessa seurataan 342:ta nuorta koripallon ja salibandyn pelaajaa Tampereen alueella v. 2013–14. Tavoitteena on selvittää liikunnassa sattuvien nilkka- ja polvivammojen riskitekijöitä, syntymekanismeja ja ehkäisyä. Terveystä edistävä liikuntaseura -tutkimuksessa aloitettiin aineistonkeruu yhdessä Jyväskylän yliopiston ja kuuden liikuntalääketieteen keskuksen kanssa. Tutkimuksessa kehitetään interventioita, joilla edistetään suomalaisten nuorten terveyttä ja kehitetään urheiluseurojen toiminnan sisältöjä ja laatua. Terve futaa -hankkeessa UKK-instituutti aloitti vuoden mittaisen vammojen seurannan Sami Hyypiä Akatemian (SHA) nuorten jalkapalloilijoiden keskuudessa.

Tampereen Urheilulääkäriaseman koordinoima Liikuntavammojen valtakunnallinen ehkäisyohjelmassa (LiVE) jatkettiin liikuntavammatietouden levittämistä koulutuksissa ja seminaareissa sekä terveurheilija.fi- ja tervekouluainen.fi-verkkosivuilla. Sivustojen kävijämäärät yli kaksinkertaistuivat toimintavuoden aikana. Lisäksi tehostettiin sähköisten uutisviestien ja sosiaalisen median käyttöä.

Terve koululainen (TEKO) -hanke hankkeessa tuotettiin yläkoulujen opettajien käyttöön uusia materiaaleja mm. murrosiän fyysisten muutosten vaikutuksesta liikkumiseen ja taustajoukkojen merkityksestä. Hanke teki myös videon kehittävästä ja vammoja ehkäisevästä alkuverryttelystä.

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 saataisiin jalkautettua mahdollisimman hyvin käytäntöön, jatkettiin KaatumisSeula-hankkeen valmistelua. 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.

Kaksivuotinen interventiotutkimus, jossa selvitetään D-vitamiinin ja liikuntaharjoittelun mahdollisuuksia vähentää 70–80-vuotiaiden naisten kaatumisia ja parantaa heidän fyysistä toimintakykyään, saatiin päätökseen ja tulosten analysoiminen aloitettiin. Värähtelyharjoittelun vaikutuksia ikäihmisten toimintakykyyn ja kaatumisiin selvittävässä tutkimuksessa saatiin seurantamittaukset päätökseen kahdessa keskuksessa, yhdessä keskuksessa seurantaa vielä jatkettiin.

Osteoporoosia sairastaville tehtiin kolme eritasoista kuvallista kotijumppaohjelmaa sekä tuotettiin myös muuta omahoitomateriaalia yhteistyössä Luustoliiton kanssa. Ohjelmat on julkaistu UKK-instituutin verkkosivuilla.

Kaatumisten aiheuttamat aivovammat yleistyneet iäkkäillä

Pään vammat aiheuttavat runsaasti sairaalahoitoja, vammautumisia ja kuolemia. Vanhuksilla yleisin pää- ja aivovamman syy on kaatuminen. Tutkimuksessa havaittiin, että kaatumisista johtuvat yli 80-vuotiaiden aivovammat lisääntyivät merkittävästi vuosien 1970 ja 2011 välillä. Vuonna 1970 vain 60 naista ja 25 miestä sai aivovamman kaatumisen seurauksena, mutta vuonna 2011 tapauksia oli naisilla jo 1 200 ja miehillä 612.

Tulokset perustuvat koko suomalaisväestön kattavaan sairaalarekisteriin. Tarkkaa syytä vammojen yleistymiselle ei vielä tiedetä. Joka tapauksessa iäkkäiden aivovammoja voitaisiin ehkäistä panostamalla entistä enemmän kaatumisten ja niille altistavien seikkojen vähentämiseen.

Korhonen N, Niemi S, Parkkari J, Sievänen H, Kannus P. Incidence of fall-related traumatic brain injuries among older Finnish adults between 1970 and 2011. JAMA 2013;309(18):1891-1892



Pekka Kannus

Kehittämishankkeet

- Liikuntavammojen valtakunnallinen ehkäisyohjelma (LiVE) / Tampereen Urheilulääkäriasema
 - Terve Urheilija -hanke (terveurheilija.fi)
 - Terve Koululainen -hanke (tervekoululainen.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
- Kaatumis- ja osteoporoosiklinikka (KAAOS) / Tampere ja Lahti

Asiantuntijatyö

- Tampereen Urheiluakatemia, terveystieteiden koordinaattori, ravitsemusasiantuntija, valmennus / Tampereen kaupunki
- Urheiluravitsemuksen asiantuntijaverkosto / Varalan Urheiluopisto
- Liikuntalääketieteen valiokunta / Liikuntatieteellinen seura

- Liikkuva koulu -hankkeen neuvottelukunta / LIKES
- Kenttälääkintäjaos / Maanpuolustuksen tieteellinen neuvottelukunta (MATINE)
- Nuorten tukiurheilijoiden ravitsemusohjaus / Suomen Olympiakomitea
- Tytöt ja naiset -huippu-urheilutyöryhmä / Suomen Salibandyliitto
- Lääketieteellinen valiokunta / Suomen Palloliitto
- Kaatumisten ehkäisyn fysioterapiasuositustyöryhmä / Suomen fysioterapeutit
- Liikkeellä voimaa vuosiin: Ikäihmisten kansallinen toimenpideohjelma / OKM, STM, RAY, Ikäinstituutti
- Avomuotoisen sopeutumisvalmennustoiminnan kehittämishanke osteoporoosikuntoutujille, Luustopiiri-hanke / Luustoliitto (Suomen Osteoporoosiliitto)
- Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn koordinaatioryhmä / sosiaali- ja terveysministeriö
- Europe Working Group on HEPA Promotion and Injury Prevention / EuroSafe

3. Terveysliikunnan edistäminen

*UKK-instituutin tavoitteena on tutkia ja kehittää erilaisille kohderyhmille toimivia ja kustannus-
tehokkaita terveysliikunnan edistämisen toi-
mintatapoja sekä arvioida niiden toimivuutta
ja vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin.*



Kasit liikkeelle -hankkeessa tuotettiin lehtiset yläkoululaisten liikkumisen edistämiseksi.

Toimintavuoden aikana tehdyissä tutkimus- ja kehittämishankkeissa kohderyhminä olivat eri-ikäiset väestöryhmät yläkouluikäisistä nuorista kaukoliikenteen kuljettajamiehiin ja vaihdevuosi-ikäisiin naisiin. Hoitohenkilöstön selkäivun uusiutumista ehkäisevässä tutkimuksessa aloitettiin viimeisen osatutkimuksen interventiot. Tampereen kaupungin kanssa yhteistyössä toteutettu tutkimus yläkoululaisten liikunnan edistämiseksi ja istumisen vähentämiseksi päättyi, ja siihen tuotettu FeetEnergy-materiaali julkaistiin verkossa ja painettuina lehtisinä. Työikäisten naisten päänsäryn hoitotutkimuksen harjoitteluinterventio saatiin päätökseen.

Liikkumisreseptin käyttöönottoa edistävässä hankkeessa pyrittiin lisäämään alueellista yhteistyötä sekä päivitettiin ja tuotettiin materiaaleja liikuntaneuvonnan kehittämiseksi. Yhteistyössä Valo ry:n, liikunnan aluejärjestöjen ja Työterveyslaitoksen kanssa käynnistettiin Liike elämään -tutkimus, jossa pk-yrityksiä tuetaan omien liikunnan edistämisen ja istumisen vähentämisen toimintamallien luomisessa. Yhteistyössä Pirkanmaan sairaanhoitopiirin terveyden edistämisen toimijoiden kanssa tuotettiin Pirkanmaan alueellinen terveysliikuntasuunnitelma.

Valtakunnallisilla terveysliikuntapäivillä teemana oli mielenterveys ja liikunta. Terveyskasvatuksen ajankohtaispäivässä puhuttiin kunnan eri sektoreiden yhteistyöstä liikunnan ja ravitsemuksen edistämiseksi. Lapsiperheiden liikuntaa edistettiin myös osallistumalla Nuoren Suomen varhaiskasvatuksen liikuntakäytäntöjä kehittävässä verkostoon. Täsmäliikuntaa tule-vaivoihin -hankkeessa suunniteltiin opetusmateriaalia liikunnanohjaajien ja -neuvojen peruskoulutukseen sekä verkko-materiaalia liikuntatoimeen tukemaan tule-ongelmaisten ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa. Lisäksi UKK-instituutti oli mukana koko maata kattavassa Kunnossa kaiken ikää- ohjelman liikuntaneuvontakierroksessa.

Pirkanmaan alueellinen terveysliikuntasuunnitelma

Pirkanmaan alueellisen terveyden edistämisen suunnitelman painopisteet ovat ravitsemus ja liikunta. Pirkanmaan alueellinen ravitsemussuunnitelma valmistui 2011 ja alueellisen terveysliikuntasuunnitelman työstäminen käynnistyi 2012. Työryhmässä oli edustajia julkiselta, yksityiseltä ja kolmannelta sektorilta. Alueellinen terveysliikuntasuunnitelma on tarkoitettu työkaluksi, jonka avulla voidaan kehittää terveysliikuntaa kunnissa.

UKK-instituutti, Pirkanmaan sairaanhoitopiiri sekä Hämeen Liikunta ja Urheilu koordinoivat alueellisen terveysliikuntasuunnitelman työstämistä ja viimeistelyä vuonna 2013. Yhteistyö jatkuu terveysliikuntasuunnitelman toimeenpanoa tukevalla kuntakierroksella keväällä 2014.

UKK-instituutista vastuuryhmässä ovat olleet johtaja Tommi Vasankari, tutkimusjohtaja Riitta Luoto ja tutkija Erja Toropainen.



Erja Toropainen

Kehittämisprojektit

- 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 ruutuajan 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
- Eettisten periaatekysymysten valiokunta, Lääkärin etiikka 2013 -kirja / Suomen Lääkäriliitto
- Pohjoismainen ravitsemussuositustyöryhmä / maa- ja metsätalousministeriö
- Kansallisen metsäohjelman 2015 Elämänlaatu työryhmä / maa- ja metsätalousministeriö
- HEPA Europe Health Care Settings -työryhmä / WHO
- Health Promoting Hospitals / WHO

Toiminta numeroina



Talous

UKK-instituutin toiminnan rahoituksen perustana ovat vuotuinen valtionavustus sosiaali- ja terveysministeriön päätöksellä ja vuotuinen avustus Raha-automaattiyhdistyksen tuotoista valtioneuvoston päätöksen mukaisesti. Vuoden 2013 talouden keskeiset tunnusluvut on esitetty oheisessa taulukossa. UKK-instituutin oman toiminnan tuotot ja julkisesti haettavat apurahat olivat yhteensä 43 prosenttia toiminnan kokonaistuotoista. Säätiön taseen loppusumma oli 3 239 220,98 euroa, ja tilivuoden alijäämä oli 10 224,38 euroa.

Tampereen Urheilulääkäriasema (TaULA) sai toiminta-avustusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä. Urheilulääkäriaseman toiminnan ylijäämä oli 7 296,51 euroa.

UKK-instituutin vuoden 2013 tulojen tunnuslukuja (euroa)

RAY / tutkimustoiminnan avustus	723 466
STM / valtionavustus	972 000
Tutkimusapurahat ja muut tutkimustoiminnan tuotot	969 313
Koulutustoiminnan tuotot	117 000
Muut tuotot ja varainhankinta	211 000

UKK-instituutin vuoden 2013 kulujen tunnuslukuja

UKK-instituutin kokonaiskulut	3 004 000
Hankinnat ja sijoitukset	49 000

TaULAn vuoden 2013 talouden tunnuslukuja

Toiminta-avustus	350 000
Oman toiminnan tuotot	138 000
Hankerahoitus	210 000
Kokonaiskulut	690 000

Säätiön tuloslaskelma ja tase ovat liitteinä vuosikertomuksen lopussa.

Asiakkaat

UKK-instituutin asiakkaiden tuoma tulo vuonna 2013 oli 219 307,10 euroa. Ammatillisen täydennyskoulutuksen suurimmat asiakasryhmät olivat perusterveydenhuollossa työskentelevät fysioterapeutit sekä liikunta-alan ammattilaiset. UKK-instituutin verkkopalvelun huomattava asiakasryhmä oli terveysneuvonnan parissa työskentelevät terveysalan ammattilaiset.

UKK-instituutin tärkeimmät asiakasryhmät ja tuotot

	2012 %-osuus	2013 tulo	2013 %-osuus
Tuote: Ammatillinen täydennyskoulutus ja viestintätuotteet Asiakkaat: Perusterveydenhuollon henkilöstö, erityisesti fysioterapeutit	55	128 628,28	58
Tuote: Kokouspalvelu Asiakkaat: Yritykset	24	46 220,97	21
Tuote: Liikuntasalin vuokraus Asiakkaat: Tamperelaiset urheiluseurat ja yhteisöt	8	19 108,90	9
Muut	13	25 348,95	12

Kumppanit

Strategiansa mukaisesti UKK-instituutti on kansallisesti merkittävä terveystieteiden asiantuntija, joka pyrkii vaikuttavuuteen tehokkaasti verkottuen tutkimuksen, koulutuksen, asiantuntijatyön ja viestinnän aloilla. Instituutti tekee laajasti yhteistyötä monien terveyden ja liikunnan toimijoiden kanssa. Toimintavuoden 2013 UKK-instituutin keskeisimmät yhteistyökumppanit olivat järjestötoimijoista Sydänliitto, Diabetesliitto, Ikäinstituutti, Suomen TULE ry, KKI-ohjelma/LIKES, Valo ry, Liikuntatieteellinen seura ja SOSTE ry, sektoritutkimuslaitoksista Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos ja Työterveyslaitos, yliopistoista Tampereen ja Jyväskylän yliopistot, ministeriöistä sosiaali- ja terveysministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Puolustusvoimat. Tämä yhteistyöverkosto kuvastaa hyvin sekä instituutin että koko terveystieteiden kentän tutkimuksen ja tiedon soveltamisen poikkialhollisuutta. Keskeiset yhteistyökumppanit vuoden 2013 toimintojen kannalta on lueteltu liitteessä 1.

Prosessit



Tutkimus

Tutkimustoiminta oli vuoden 2013 aikana tuottoisaa. Vuoden aikana oli käynnissä noin 40 tutkimusta ja kehittämishanketta. Vertaisarvioitujen kansainvälisten alkuperäisjulkaisujen ja katsausten määrä säilyi korkealla tasolla. Myös yleistajuisien julkaisujen määrä pysyi aikaisempien vuosien tasolla. Vuoden aikana ilmestyi kaksi väitöskirjaa. Tutkimustoiminnan kilpailtujen apurahojen määrän kasvu taittui kuuden peräkkäisen kasvuvuoden jälkeen, mutta säilyi edelleen hyvänä.

Tiedelehdet, joissa UKK-instituutin tutkijat ovat toimineet vertaisarvioijina, on esitetty liitteessä 2.

UKK-instituutin tutkimustoiminnan tunnuslukuja

	2011	2012	2013
Apurahat (euroa)	856 784	903 970	805 849
Tieteelliset julkaisut	42	55	47
Ammattiyhteisölle suunnatut julkaisut	43	41	17
Yleistajuiset julkaisut	41	28	35
Opinnäytteet	6	5	4
Kongressitiivistelmät	25	27	38
Muut kirjalliset tuotokset	–	1	1
Kotimaiset suulliset asiantuntijaesitelmät	100	79	87
Kansainväliset suulliset asiantuntijaesitelmät	7	11	8

Julkisesti haettava hankerahoitus

	2011	2012	2013	(euroa)
OKM	35 %	35 %	37 %	332 140
STM	21 %	21 %	19 %	175 000
TeKes	–	3 %	18 %	146 316
Suomen Akatemia	27 %	11 %	12 %	99 761
Kansaneläkelaitos	–	10 %	10 %	84 602
Sitra	–	–	9 %	69 508
Pirkanmaan sairaanhoitopiiri	10 %	4 %	1 %	8 000
Muut	7 %	16 %	6 %	44 642

Viestintä, tietopalvelu ja 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.

Englanninkielinen verkkopalvelu parani

UKK-instituutin verkkosivujen käyttö kasvoi edellisvuodesta 15 prosenttia. Vuonna 2013 ukkinstituutti.fi-sivustolle tehtiin 245 000 käyntiä, joiden aikana katseltiin lähes 845 000 sivua. Verkkopalveluun toimitettiin uusia liikunnan harrastamiseen kannustavia sisältöjä. Englanninkielisen verkkosivuston ilmettä uudistettiin ja instituutin tutkimushankkeista toimitettiin ajantasaiset esittelyt ennen lokakuista HEPA Europe -kongressia. UKK-instituutin Facebook-sivun seuraajien määrä kasvoi. Uutiskirjeohjelma hankittiin yhteistyössä UKK Terveyspalvelujen ja LIVE-ohjelman kanssa, ja ensimmäiset uutiskirjeet lähetettiin vuoden lopussa. Samalla aloitettiin tehostettu uutiskirjeen tilauskampanja. Printtimediassa UKK-instituutti hakusana tuotti 536 osumaa, digi-media-seurannassa vastaavasti 290 osumaa.

Terveysviestinnän aineistoja julkaistiin yhtä paljon verkkosivuilla kuin painettuina. Verkossa julkaistiin suomeksi ja englanniksi uudistettu Liikkumisreseptilomake ja Liikkumisreseptin käyttöohje (ukkinstituutti.fi/liikkumisresepti). Osteoporoosia sairastaville tuotettiin kolme eritasoista liikuntaohjelmaa, jotka leviävät UKK-instituutin verkkosivujen lisäksi Luustoliiton kautta. Liikuntapiirakasta avattiin UKK-instituutin etusivulla Testaa liikkumisesi -sovellus oman viikoittaisen liikkumisen ja päivittäisen istumisen arviointiin. UKK-kävelytestin Testajan oppaasta julkaistiin uudistettu englanninkielinen versio. Verkkokaupan kautta parhaiten levisivät liikuntaneuvontaan liittyvät asiakaslehtiset. UKK-instituutin terveysaineistoja, tietopalvelua ja koulutuksia markkinoitiin useissa terveys- ja liikunta-alan tapahtumissa eri puolilla Suomea.

TerveysInfo-palvelu uudistui

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. Toimintavuoden aikana otettiin käyttöön LMTietopalveluiden EBook-palvelu.

UKK-instituutin julkaisuluettelo 2009–2013 laadittiin suomeksi ja englanniksi. Uusia julkaisuja ja niistä tehtyjä tiedotteita voi seurata verkkopalvelun julkaisuhalukemistosta.

TerveysInfo-hakemistoon on koottu jo vuodesta 1989 lähtien tietoja Suomessa saatavilla olevista, eri järjestöjen tuottamista terveysaineistoista. Vuonna 2013 palvelu uudistettiin käyttäjäystävällisemmäksi, ja aineistojen tuottajat voivat halutessaan syöttää itse tiedot materiaaleistaan järjestelmään. Kokonaisuudessaan tietokanta sisälsi vuoden lopussa tiedot noin 12 000 eri materiaalista. TerveysInfon aineistoista lähetettiin kolme uutuustiedotetta tilaajille (n. 550 kpl).

Terveysliikunnan uutispalvelu muutettiin Uutiskirje-palveluksi. Neljästi vuodessa lähetettävä uutiskirje sisältää terveysliikuntautisten lisäksi tietoa instituutin aineistoista, koulutuksista ja muista ajankohtaisista asioista. Vuoden aikana ilmestyi yhteensä 13 verkkouutista. Vuosittain ilmestyvällä Terveysliikuntautisten painetulla teemanumerolla oli noin 1300 tilaajaa. Vuonna 2013 teemana oli Arjen liikkumisesta iloa ja voimaa.

Verkkokoulutukset alkoivat

UKK-instituutti tarjoama terveys- ja liikunta-alan ammatillinen täydennyskoulutus pohjautuu kolmen painoalueen tuottamaan tietoon. Kouluttajina toimivat instituutin tutkijat ja asiantuntijat. Vuonna 2013 toteutui 17 avointa, 1–2-päiväistä täydennyskoulutusta. Eniten osallistujia keräsivät ajankohtaiset seminaarit, mutta myös näyttöön perustuva venyttelyharjoittelu, selän toiminnallinen kuntoutus ja iäkkäiden kaatumisten ehkäisy kiinnostivat. UKK-instituutin järjestämä ensimmäinen verkkokoulutus oli UKK-kävelytestin ohjaajakurssi. Lisäksi toteutettiin 77 tilauskoulutusta eri puolilla Suomea. Koulutuskokonaisuuksien osallistujamäärä oli yhteensä 3 957. Työterveyslaitoksen kanssa jatkettiin koulutusyhteistyötä työikäisten liikunnan edistämisestä, ja uutta oli kuorma- ja linja-autokuljettajille järjestetty Liikenteen turvallisuusvirasto Trafín hyväksymä ammatitipätevyyskoulutus. KKI-ohjelman kanssa toteutettiin laaja liikuntaneuvonnan koulutuskiertue. UKK-instituutin koulutukset 2013, liite 3.

Koulutukseen osallistujat

	2011	2012	2013
täydennyskoulutus, tilatut	3547	3389	3957
täydennyskoulutus, avoimet koulutukset	429	562	475

Tuotetut terveystieteen aineistot 2013

- Feet Energy -liikuntalehtinen koululaiselle
- Feet Energy -liikuntalehtinen kotiväelle
- Feet Energy -liikuntajuliste luokkaan
- Terveystieteen testaus -kirjaan liittyvä opettajan aineisto (USB)
- Liikuntaneuvonta yhteiseksi asiaksi – Liikkumisresepti käyttöön -kirjanen
- Rekommendation för hälsotion för över 65-åringar -lehtinen

Verkkosivuilla julkaistut aineistot

- Luustokuntoutujan kotivoimisteluohtjelmat: kevyt, keskitaso, vaativa / yhteistyö Luustoliitto
- Liikkumisreseptilomake, uudistettu painos (pdf)
- Liikkumisreseptin käyttöohje, uudistettu painos (pdf)
- Physical Activity Prescription for Adults (pdf)
- UKK Walk Test Tester's Guide (pdf)
- Testaa liikkumisesi! – sovellus oman viikoittaisen liikkumisen ja päivittäisen istumisen arvioimiseksi

Palvelutoiminta

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

Laboratorio

UKK-instituutin laboratorio tuotti vuonna 2013 palveluja instituutin kaikille terveystieteen painoalueiden tutkimus- ja kehittämishankkeisiin. Laboratorion rutiineihin kuuluivat erilaiset terveystieteen- ja suorituskykytestaukset, luuntiheystutkimukset, kliininen kemia verinäytteeseen sekä monet erilaiset haastattelut ja kyselyt. Laboratorio koordinoi ja hoiti Hookie-liikuntamittareiden käytännön toteutuksen instituutin omista tutkimuksissa sekä yhteistyökumppaneiden kanssa.

Tutkimusten hyvä laatu varmistettiin jatkuvan koulutuksen ja työpistekohtaisen itsearvioinnin avulla sekä toimivalla varamiesjärjestelmällä. Eri tutkimusorganisaatioiden kanssa jatkunut yhteistyö täydensi UKK-instituutin laboratorion analyysivalikoimaa ja laiteresursseja. Tutkimustoiminnan lisäksi laboratorion henkilökunta koulutettiin instituutin järjestämällä kurseilla sekä osallistui henkilöstön hyvinvoinnista ja työsuojelusta vastaavien toimikuntien työskentelyyn.

UKK-instituutin tutkimuslaboratoriossa tehdään luuntiheysmittausta, joka liittyy tutkimukseen D-vitamiini ja liikunta iäkkäiden naisten kaatumisten ehkäisyssä.



Voimavarat



Hallinto

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

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

Henkilöstö

UKK-instituutissa oli vuoden lopussa 58 työntekijää (liite 6). Työntekijöistä 37 henkilöllä (64 %) oli akateeminen loppututkinto vuoden 2013 lopussa.

Tyky- ja virkistystoiminta

Henkilöstön viihtymistä ja hyvinvointia työssä arvioitiin syksyllä toista kertaa Työturvallisuuskeskuksen ilma-
piirikartoituksen perustuvalla kyselyllä, johon vastasi 44 henkilöä. Sisäilmastokysely tehtiin myös syksyllä, vastaajia oli 45. Viikoittaisia tykykuntosalivartteja järjestettiin keväällä ja syksyllä. Työterveyshuollon kanssa tehtiin loppusyksyllä työpaikkaselvitys.

Urhea Kunto Kopla järjesti liikunta- ja kulttuuritoimintaa moneen makuun. Kesällä nautittiin Hehkuvasta Hatanpäästä ja syksyllä Ellen Gallagherin taiteesta. Keskiviikkoisin liikuttiin ohjatuilla liikuntatunneilla. Talviliikuntapäivää ja syksyn tyhy-päivää vietettiin instituutin lähiympäristössä. Tyhy-päivän ohjelmassa oli Reilu Peli -luennon lisäksi perinteisiä pihaleikkejä ja tanssilista puistojumppaa. Suurimman suosion sai instituutilla järjestetty pikkujoulu, jossa nautittiin hyvästä ruoasta ja ratkottiin murhamysteeriä yhteistuumin.

UKK-instituutin tutkijat kokoontuvat säännöllisesti keskustelemaan ajankohtaisista terveysliikuntatutkimuksista.

Henkilöstökoulutus

Henkilöstökoulutuksessa jatkettiin vuoden 2012 työkalukoulutuksia kirjaston palveluiden ja verkon ilmaishelmien esittelyllä. Kesäkuussa järjestettiin englannin kielen aktivointikurssi tukemaan syksyn kansainvälisen kongressin järjestelyitä. Syksyllä suosittuja tilaisuuksia olivat päivän pituinen Mindfulness-koulutus ja äänenkäyttökoulutus. Lisäksi kartutettiin taitoja Optima-verkkoalustan käytöstä ja sosiaalisesta mediasta. Syyskuussa yhteistyössä henkilökuntakerho Urhea Kunto Koplan kanssa järjestetyn työhyvinvointipäivän aiheena oli Reilu Peli. Vuosi päätettiin perinteiseen eri yksiköiden tulevaa toimintaa esittelevään toimintakavalkadiin.

Henkilöstön koulutuspäivät

	2011	2012	2013
täydennys- ja jatko-koulutus	183	221	210
tieteellinen koulutus ja kongressit	89	47	101
sisäinen koulutus	72	85	126



Sammandrag

Det fysiskt inaktiva västerländska levnadssättet har under de senaste åren blivit en allt betydelsefullare faktor som har effekt på hälsa och välbefinnande. För mycket stillasittande har konstaterats vara en annan självständig faktor med effekt på vår hälsa, utöver hälsonyttan av tillräcklig motion. I Statsrådets framtidsredogörelse som publicerades i höstas konstateras, att ett särskilt orosmoment är den stillasittande livsstilen, som försvagar arbetslivets produktivitet och konkurrenskraft och är starkt förknippad med hälso- och välfärdsskillnaderna mellan befolkningsgrupperna och med den ökande marginaliseringen. I framtidsredogörelsen konstateras, att främjandet av motion måste integreras som en del av samhällets hälso- och välfärdspolitik. Detta eftersträvas även i strategin *Muutosta liikkeellä!* Nationella gemensamma riktlinjer för att utveckla motion som främjar hälsan och välbefinnande 2020 (sv. Förändring genom rörelse) som utarbetades under ledning av social- och hälsovårdsministeriet samt undervisnings- och kulturministeriet, och som publicerades hösten 2013. I strategin lyfts fyra riktlinjer fram: 1) minska stillasittandet i vardagen under levnadsloppet, 2) öka motionen under levnadsloppet, 3) lyfta fram motion som en central del i främjandet av hälsa och välbefinnande samt förebygga sjukdomar, ge vård och rehabilitering och 4) stärka motionens ställning i det finländska samhället.

UKK-institutets femåriga strategiperiod avslutades med år 2013. Utarbetandet av den nationella strategin *Muutosta liikkeellä!* samtidigt med arbetet av institutets nya strategi gjorde det möjligt att ta hänsyn till dessa riktlinjer i UKK-institutets strategi. För åren 2014–2018 har de primära områdena för utvecklande av hälsofrämjande motion angivits till: uppföljning av fysisk aktivitet och kondition, minska fysisk inaktivitet, motionssäkerhet och motion som medicin. Verkningsfullhet och kostnader är teman som går tvärs igenom alla primära områden. Den nya strategin betonar särskilt att passiviteten ska minskas och social- och hälsovårdssektorns centrala roll för att främja motion.

År 2013 fortsatte ett omfattande forsknings- och utvecklingsarbete. Även ett livligt samarbete med andra forsknings- och utvecklingsprojekt fortsatte, speciellt ökade detta genom institutets långsiktiga utvecklingsarbete för att objektivt mäta fysisk aktivitet. Ett betydande utvecklingsarbete gjordes även regionalt, då en strategi för hälsotion utvecklades på initiativ av ett sjukvårdsområde för första gången i Finland. Birkalands sjukvårdsdistrikt samt Tavastlands motion och idrott utvecklade tillsammans med UKK-institutet en strategi för hälsotion i Birkaland. Arbetet utgör en betydande öppning mot hälsosektorns aktörer och deras satsningar för att främja motion.

Institutets centrala uppgift är, att i samarbete med organisationer inom motion och hälsa, föra ut forskningsinformation om hälsotion. I höstas genomfördes en lång utbildningsturné i motionsrådgivning tillsammans med programmet *Kunnossa kaiken ikää*. (sv. I form i alla åldrar) Institutet stod dessutom för kompetens i hälsotion vid ett flertal utvecklingsprojekt i organisationer, nätverk, kommittéer och styrningsgrupper. Årets höjdpunkt inom utbildning var oktober månads arrangemang av årsmöte och konferens i Finland åt Världsgenerationen för hälsa HEPA Europé –nätverk för hälsotion. Evenemanget samlade ca 250 motionsfrämjare, forskare och påverkare. UKK-institutet tillsammans med Stiftelsen för främjande av motion och folkhälsa (LIKES) ansvarade för arrangemanget.

UKK-institutets långsiktiga satsning på den viktigaste kommunikationskanalen, webbsidorna, märks som en stadig ökning av besökarantalet på webbtjänstens sidor. År 2013 var inget undantag, webbsidan hade 245 000 besök, då nästan 845 000 sidor beskådades. Besöken på webbsidan ökade med 15 procent jämfört med föregående år. Ett, för verksamhetsåret, nytt webbaserat material var den digitala motionskakans webbapplikation *Testaa liikkumisesi*, (sv. Testa din motion) där den som svarar kan uppskatta mängden av utövad motion per vecka och stillasittandet per dag.

Summary

In recent years, the sedentary western lifestyle has become an increasing factor impacting health and well-being. Besides the health benefits brought by sufficient physical activity, another independent factor impacting our health has been identified – excessive sitting. The Government Report on the Future, which was published in the autumn, states that a sedentary lifestyle is a special concern in terms of the future leading to lower productivity and competitiveness in working life and strongly associated with health and well-being differences between age groups and with the development of social exclusion. The report finds that promoting physical activity must be integrated into the national health and well-being policy. This is also being targeted through a strategy entitled ‘On the Move. National Strategy for Physical Activity Promoting Health and Well-being 2020’ prepared by the Ministry of Social Affairs and Health and Ministry of Education and Culture and published in autumn 2013. The strategy highlights four guidelines: 1) spending less time in a sitting position as part of everyday activities during the course of life, 2) doing more physical activity during the course of life, 3) making physical activity a central part of the promotion of health and wellbeing, the prevention and treatment of illnesses and rehabilitation, and 4) strengthening the role of physical activity in Finnish society.

The UKK Institute’s five-year strategy period ended in 2013. Working simultaneously on the national On the Move strategy and the institute’s new strategy also made it possible to observe its goals in the UKK Institute’s strategy. The focus areas for the promotion of health-enhancing physical activity in 2014–2018 are: monitoring physical activity and fitness, reducing sedentariness, safety of physical activity and physical activity as a remedy. Effectiveness and costs were selected as the themes cutting through all the focus areas. The new strategy emphasises, in particular, reducing passiveness and the key role that the social and health-care sector holds in the promotion of physical activity.

In 2013, diverse research and development work continued. Co-operation with other research and development projects was also active, and the institute’s persevering development work to objectively measure physical activity especially increased co-operation. Significant development work was also carried out regionally, when a health-enhancing physical activity strategy was created for the first time in Finland on the initiative of a hospital district. The health-enhancing physical activity strategy of Pirkanmaa was created by the Pirkanmaa Hospital District and Hämeen liikunta- ja urheilu association together with the UKK Institute. The work is an important start in the promotion of physical activity by the health care actors.

It is a key task of the institute to implement researched information on health-enhancing physical activity together with physical activity and health care sector organisations. An extensive training tour on physical-activity counselling was carried out together with the Fit for Life programme in the autumn. In addition, the institute represented expertise in health-enhancing physical activity in several development projects, networks, committees and control groups of organisations. In terms of training, the culmination of the year was organising the annual meeting and conference of the World Health Organization’s HEPA Europe network for the promotion of health-enhancing physical activity in Finland in October. The event attracted approximately 250 promoters, researchers and decision-makers of physical activity in Helsinki. The UKK Institute was in charge of the arrangements together with LIKES – Foundation for Sport and Health Sciences.

The long-term work of the UKK Institute on the central communications channel – the website – shows as a steady increase in the number of visitors to the service. And 2013 was no different. A total of 245,000 visits were made to the website during which almost 845,000 pages were viewed. Online visits increased by 15% in comparison to the previous year. One of the new online materials of the year was the electronic physical activity pie, Testaa liikkumisesi application, that enables respondents to assess their own weekly physical activity and daily amount of sitting.

Liite 1

UKK-INSTITUUTIN YHTEISTYÖKUMPPANIT

Ammattikorkeakoulut

- Metropolia amk
- Tampereen amk

Järjestöt

- Eerikkilän urheiluopisto
- Ekokumppanit
- Eläkeliitto
- Finnish Bone Society
- Hengityслиitto
- Hämeen Liikunta ja Urheilu
- KKI-ohjelma
- Koululiikuntaliitto
- Liikenneturva
- Liikunnan ja terveystiedon opettajat
- Liikuntatieteellinen Seura
- Mannerheimin lastensuojeluliitto
- Omaishoitajat ja Läheiset -liitto
- Pirkanmaan sydänpiiri
- Rehabilitation International
- Sami Hyypiä Akatemia
- Soveltava Liikunta Soveli
- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim
- Suomen Diabetesliitto
- Suomen Fysiikkavalmentajat
- Suomen Fysioterapeutit
- Suomen Luustoliitto (Osteoporoosiliitto)
- Suomen Mielenterveysseura
- Suomen MS-liitto
- Suomen Muistiliitto
- Suomen Olympiakomitea
- Suomen Palloliitto
- Suomen Reumaliitto
- Suomen Salibandyliitto
- Suomen Selkäliitto
- Suomen sosiaali ja terveys, SOSTE ry
- Suomen Sydänliitto
- Suomen TULE ry
- Suomen Urheiluliitto
- Suomen Valmentajat
- Suomen Voimisteluliitto, SVOLI ry
- Tampereen kuntoliikunta
- 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
- 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
- Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskus
- Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, KIHU
- Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, LIKES
- Liikuntalääketieteen keskuskeskukset
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
- Työterveyslaitos

Kotimaiset yliopistot ja yliopistosairaalat

- Aalto-yliopisto / yhdyskuntarakentamisen suunnittelu
- Helsingin yliopisto / sosiaalitieteiden laitos, soveltavan kemian ja mikrobiologian laitos
- HYKS / syöpätautien klinikka
- 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, klininen laitos

Kunnat ja sairaanhoitopiirit

- Akaa
- Helsinki
- Kangasala
- Lahti
- Lempäälä
- Naantali
- Pirkanmaan ELY
- Pirkanmaan liitto
- Pirkanmaan sairaanhoitopiiri
- Seinäjoki
- Tampere

Kansainvälinen yhteistyö

- 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
- Oslo Sports Trauma Research Centre, Norwegian School of Sports Sciences, Norja
- Oxford University, Iso-Britannia
- Umeå University, Department of Community Medicine and Rehabilitation, Ruotsi
- University of British Columbia, School of Human Movement, Kanada
- Institute of Health Metrics and Evaluation (IHME), University of Washington, USA
- Zürich University of Applied Sciences, Sveitsi

Valtionhallinto, ministeriöt

- Liikennevirasto
- Opetushallitus
- Opetus- ja kulttuuriministeriö
- Pääesikunta
- Sosiaali- ja terveysministeriö

Yritykset

- Grey Crunch Oy
- Kustannus Oy Duodecim
- Linkosuo Kahvila Oy
- Mobidarm Oy
- SanomaPro Oy
- Traxmeet Oy
- UKK Terveyspalvelut Oy

Liite 2

TIEDELEHDET

Vuonna 2013 refereerausuntoja (yhteensä 74 kpl) annettu seuraaviin lehtiin

- American Journal of Sports Medicine
- Annals of Medicine
- Archives of Gerontology and Geriatrics
- Archives of Osteoporosis
- BMC Geriatrics
- BMC Musculoskeletal Disorders
- BMC Nursing
- BMJ Open
- British Journal of Medicine and Medical Research
- Clinical Orthopedics and Related Research
- Disability and Rehabilitation
- European Journal of Applied Physiology
- European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology
- Experimental Biology and Medicine
- Food and Nutrition
- Health Promotion International
- Injury
- International Journal of Environmental Research and Public Health
- ISRN Rheumatology
- JAMA
- Journal of Aging and Physical Activity
- Journal of Alzheimer's Disease
- Journal of Bone and Mineral Research
- Journal of Occupational and Environmental Medicine
- Journal of Occupational Medicine and Toxicology
- Journal of Osteoporosis
- Journal of Physical Activity & Health
- Journal of Physiology and Pathophysiology
- Journal of Pregnancy
- Journal of Science and Medicine in Sport
- Maternal and Child Health Journal
- Medicine & Science in Sports & Exercise
- Osteoporosis International
- Physiology Journal
- Plos One
- Preventive Medicine
- Proceedings of the National Academy of Sciences
- Public Health Nutrition
- Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports
- Sports Medicine
- The IEEE Transactions on Biomedical Engineering
- The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism
- The Journal of Musculoskeletal and Neuronal Interactions

Tieteelliset ja ammatilliset julkaisut, joissa vuonna 2013 on toimittu muissa tehtävissä (päätoimittajana, toimituskuntien tai neuvostojen jäsenenä tms.)

- BMC Medicine
- BMC Women's Health
- British Journal of Sports Medicine
- ISNR Rheumatology
- Isokinetics and Exercise Science
- Journal of Osteoporosis
- Osteoporosis International
- PLoS Medicine
- Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports
- The Journal of Musculoskeletal and Neuronal Interactions
- The Open Bone Journal

Liite 3

KOULUTUSTILAISUUDET 2013

Avoim ammatillinen täydennyskoulutus

- Näyttöön perustuva venyttelyharjoittelu – miten ja miksi 13.2.
- Olkapäät ahtaalla – toimintahäiriöiden aktiivinen kuntoutus 6.3.
- Liikkumisesta tottumus – työvälineitä liikuntaneuvontaan 7.3.
- Liikuntaa työkuormituksen mukaan – haasteena vähän liikkuvat (UKKi/TTL) 13.3.
- Kansalaisen Tule-KUNTOMITTA testaajakoulutus 19.3.
- Verkkokoulutus: UKK-kävelytestin ohjaajakoulutus
- Kuntosalin mahdollisuudet ja käyttö ylipainoisille 17.4.
- Ammattikuljettajan kunto, sydänterveys ja työvire 19.4.
- 26. Terveyskasvatuksen ajankohtaispäivä: Liikkuminen ja hyvä ravitsemus osaksi arkea – lisää yhteistyöstä kuntalaisten terveyden edistämiseksi 23.5.
- Ammattikuljettajan kunto, sydänterveys ja työvire 28.8.
- 23. Valtakunnalliset terveystilinpäivät: Liikettä keholle – hyvinvointia mielelle 18.–19.9.
- Osteoporoosia sairastavan liikuntaharjoittelu 1.10.
- Niska jumissa ja olkapäät ahtaalla – toimintahäiriöiden aktiivinen kuntoutus 8.10.
- Terveystieteen mittaus: liikehallinta- ja lihaskuntotestit 11.–12.11./10.12.
- Liikuntaharjoittelu iäkkäiden kaatumisten ehkäisyssä 19.11.
- Selän toiminnallinen harjoittelu 26.–27.11.

Tilaukoulutuksena järjestetty ammatillinen täydennyskoulutus

(Luettelossa on vähintään 3 tuntia kestäneet koulutukset)

- Olkapäät ahtaalla – toimintahäiriöiden aktiivinen kuntoutus 10.1.
- Osteoporoosiliiton liikuntavastaavien kurssi 24.1.
- Ammattikuljettajan kunto, sydänterveys ja työvireys 6.3.
- Ammattikuljettajan kunto, sydänterveys ja työvireys 11.3.
- Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisy. Fysioterapiasuosituksen implementointikoulutus 20.3.
- Näyttöön perustuva venyttelyharjoittelu – miten ja miksi 15.8.
- Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisy-suosituksen implementointi 24.9.
- Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisy-suosituksen implementointi 28.9.
- Terveystieteen testauksen opettaminen 4.10.
- Jaksetaan työssä – liikuntaa, lepoa ja ravintoa sopivassa suhteessa 4.10.
- Liikkumisreseptikoulutus 17.10.
- Tehokasta kuntosaliharjoittelua ikäryhmälle 55+ 18.11.
- Epäspesifi selkäkipu ja selän toiminnallinen harjoittelu 22.11.
- Niskaperäinen päänsärky – mikä avuksi 26.11.
- Selän toiminnallinen harjoittelu 3.12.

TaULA/LiVE avoim koulutus

- Terve urheilija -iltaseminaari: Urheilijan sydän 5.3.
- Terve urheilija -iltaseminaari: Urheilijan alipalautuminen ja ylikuormitus 20.11.

TaULA/LiVE tilaukoulutukset

(Luettelossa on vähintään 3 tuntia kestäneet koulutukset)

- Tutkittu tieto valmennuksen tueksi 15.2.
- Kouluttajakoulutusta 29.8.
- Urheilijan ylikuormitus ja alipalautuminen 5.10.

Liite 4

URHO KEKKOSEN KUNTOINSTITUUTTI-SÄÄTIÖN HALLITUKSEN JÄSENET 2013

LKT Tapani Melkas, sosiaali- ja terveysministeriö, puheenjohtaja

Professori Pilvikki Heikinaro-Johansson, Jyväskylän yliopisto

Pääsihteeri Teemu Japissan, Valo ry

Rakennusneuvos Risto Järvelä, opetus- ja kulttuuriministeriö

Kansanedustaja Harri Jaskari, Tampere

Terveysjohtaja Marjaana Lahti-Koski, Suomen Sydänliitto ry

Johtaja Matti Lehto, Tampereen yliopisto, varapuheenjohtaja

VTM Raija Mattila, Helsinki

Kansanedustaja Sirpa Paatero, Kotka

Henkilöstöjohtaja Niina Pietikäinen, Tampereen kaupunki

Kansanedustaja Juha Rehula, Hollola

OTK Kyösti Vesterinen, Helsinki

Säätiön tilintarkastajina toimivat (2011–2013)

KHT Lotta Nurminen (varamiehenään KHT Hannu Paunikallio) ja

KHT Mari Säynätjoki (varamiehenään tilintarkastus-yhteisö KPMG Oy Ab).

Liite 5

HENKILÖKUNTA 31.12.2013

Johtaja Tommi Vasankari

Hallintoyksikkö

Järvinen Pekka, hallintopäällikkö, yksikön päällikkö

Kallioniemi Minna, vastaanottosihteeri, toimivapaalla

Kaplas Pirjo, taloussihteeri

Lapinleimu Ismo, atk-suunnittelija

Lassila Mikael, valvoja

Lehtinen Arsi, valvoja

Lehtonen Leena, henkilöstösihteeri

Pihlajamäki Mervi, vastaanottosihteeri

Raevuori Antti, mikrotukihenkilö

Rautavirta Markus, valvoja

Salminen Mika, talonmies

Tutkimus- ja kehittämissyksiköt

Ahlstedt-Kivelä Elina, tutkimusassistentti

Aittasalo Minna, tutkija

Hakala Ulla-Maija, osastonhoitaja, yksikön päällikkö

Helenius Taru, tutkimussihteeri

Honkanen Ulla, tutkimushoitaja

Hukkanen Henna, tutkija

Husu Pauliina, tutkija

Inkovaara Tiina, tutkimussihteeri

Kannus Pekka, ylilääkäri

Karinkanta Saija, tutkija

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

Piirtola Maarit, tutkija

Puhkala Jatta, ravitsemusasiantuntija

Raitanen Jani, tutkija

Rasinperä Sirke, tutkimushoitaja

Rinne Marjo, tutkija

Sievänen Harri, tutkimusjohtaja, yksikön päällikkö

Siro Iida, tutkimusassistentti

Suni Jaana, erikoistutkija, yksikön päällikkö

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

Koulutus- ja viestintäyksikkö

Jussila Anne-Mari, palvelu- ja kehityspäällikkö, yksikön päällikkö, toimivapaalla
Järvinen Birgitta, informaattikko
Repo Kirsi, koulutussihteeri
Savolainen Eija, tiedottaja
Äyräväinen Tuula, julkaisusihteeri

Tampereen Urheilulääkäriasema

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

Liite 6

TUTKIMUKSET 2013

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

TERVEYSLIIKUNTAOHJELMAN PAINOALUEET

Väestön liikkumisen ja fyysisen kunnon seuranta

- Kasit liikkeelle! Koulumatkaliikunnan edistämistutkimus:
Osa 1. Koulumatka- ja liikuntakysely
Osa 2. Menetelmätutkimus kiihtyvyyssmittarin luotettavuudesta fyysisen aktiivisuuden arvioimisessa
- Kolmisuuntaisen kiihtyvyyssignaalin käyttäminen liikunnan, liikkumisen ja paikallaan olon analysoinnissa **U**
- Tamperelaisten liikunta, kunto ja terveys – 11-vuotis-seurantatutkimus **P**
- Väestön fyysinen aktiivisuus, kunto ja terveys, UKK-jatkotutkimus osana Terveys 2000 -hanketta (THL)
- 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 lujouden arviointi: MRI*, pQCT, QCT*
- Osa 2. Liikunnan aiheuttaman luustokuormituksen mallintaminen*
- Eri sairauksien ja niiden hoidon vaikutukset luustoon*

Liikkumisen turvallisuus

- Polvi- ja nilkkavammoja ennustavat tekijät sekä vammojen ehkäisy nuorilla urheilijoilla. Kolmen vuoden kohorttiseuranta.
- Terve futaaaja. satunnaistettu kontrolloitu tutkimus urheiluvammojen ehkäisystä jalkapalloa harrastavilla tytöillä ja pojilla. **U**
- Värähtelyharjoittelututkimus:
Osa 1. Värähtelyharjoittelun vaikutus vanhainkotiasukkaiden fyysiseen suoritus- ja toimintakykyyn sekä kaatumispelkoon: Satunnaistettu, kontrolloitu 10 viikon pilotti-interventio. **P**

Osa 2. Värähtelyharjoittelun vaikutus palvelutaloissa asuvien lihaskuntoon ja kaatumisiin

- Ikäihmisten kaatumisien ja niihin liittyvien murtumien ehkäisy kaatumis- ja osteoporoosiklinikan avulla (KAAOS-klinikka) **P**
- Ikäihmisten liikuntatutkimus. Fyysisen aktiivisuuden vaikutus tasapainoon, lihasvoimaan elämänlaatuun ja luustoon iäkkäillä naisilla:
Osa 2. Liikunnan pitkäaikaisvaikutukset ikäänntyneiden 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 ehkäisytkimukset:
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
- Terveyttä edistävä liikuntaseura **U**
- Nuorten tapaturmat ja väkivalta*
- Kävelyn epävakaas ja kaatumisriski

Terveysliikunnan edistäminen

- Naishoitajien selkäkipujen ehkäisytkimukset
- Neuvonta, elintavat ja liikunta neuvolassa:
Osa 2. Ravitsemus- ja liikuntainterventio
Osa 4. Intervention seuranta
- Niskan ja kaulanseudun lihasten harjoittaminen ja fyysisesti aktiivinen elämäntapa päänsäryn lievittämiseksi ja elämänlaadun parantamiseksi
- Liikunnan vaikutus vaihdevuosi-oireisiin:
Osa 2. Satunnaistettu harjoittelututkimus
Osa 3. Seurantakysely
- Metrimies – ammattikuljettajien laihdutustutkimus
- Liikunnan vaikutus rintasyövän liittänaishoitojen haittavaikutusten ja syövän uusiintumisen ehkäisyssä. Valtakunnallisen monikeskustutkimuksen Tampereen osatutkimus.
- Terapeuttiseksi tarkoitettujen mekaanisten värähtely (vibraation) vaikutukset luustoon, tasapainoon ja suorituskykyyn. Kuormituksen karakterisointi.

- Liikuntaneuvonnan kehittäminen terveyskeskuksissa
- Terveysneuvonnan käytännöt perusterveydenhuollossa
- Liikuntaneuvonta palveluketjuksi
- Interventio liikuntaneuvonnan kehittämiseksi ja liikku-misreseptin käyttöönottamiseksi perusterveydenhuollossa
- Ulkoilututkimus 2009* **P**
- Kasit liikkeelle! Koulumatkaliikunnan edistämistutkimus:
Osa 3. Satunnaistettu interventiotutkimus Tampereella kahdeksaluokkalaisten liikunnan lisäämiseksi ja ruutuajan vähentämiseksi.
- Vähän liikkuvien liikuntaneuvonta **U**

TIETEELLISET JULKAISUT

Vertaisarvioidut alkuperäisartikkelit tieteellisissä julkaisuissa

Aavikko A, Helenius I, Vasankari T, Alaranta A. A physician-prescribed medication use by the Finnish Paralympic and Olympic athletes. *Clin J Sport Med* 2013; 23: 478–482

Elme A, Utriainen M, Kellokumpu-Lehtinen P, Palva T, Luoto R, Nikander R, Huovinen R, Kautiainen H, Järvenpää S, Penttinen HM, Vehmanen L, Jääskeläinen AS, Ruohola J, Blomqvist C, Saarto T. Obesity and physical inactivity are related to impaired physical health of breast cancer survivors. *Anticancer Res* 2013;33(4):1595–602

Huttunen T, Kannus P, Lepola V, Pihlajamäki H, Mattila V. Surgical treatment of clavicular fractures in Finland – a register-based study between 1987 and 2010. *Injury* 2013;44:1899–1903

Kharazmi E, Fallah M, Luoto R. Maternal age at first delivery and risk of cardiovascular disease later in life. *ISRN Epidemiology* 2013;artichel id 876724

Kolu P, Raitanen J, Rissanen P, Luoto R. Cost-effectiveness of lifestyle counselling as primary prevention of gestational diabetes mellitus: findings from a cluster-randomised trial. *PLOS one* 2013;8(2):e56392

Korhonen N, Kannus P, Niemi S, Palvanen M, Parkkari J. Fall-induced deaths among older adults: nationwide statistics in Finland between 1971 and 2009 and prediction for the future. *Injury* 2013;44:867–871

Korhonen N, Niemi S, Parkkari J, Sievänen H, Kannus P. Incidence of Fall-Related Traumatic Brain Injuries Among Older Finnish Adults Between 1970 and 2011. *JAMA* 2013;309(18):1891–1892

Korhonen N, Niemi S, Parkkari J, Sievänen H, Palvanen M, Kannus P. Continuous decline in incidence of hip fracture: nationwide statistics from Finland between 1970 and 2010. *Osteoporosis Int* 2013;24:1599–1603

Kosola J, Ahotupa M, Kyröläinen H, Santtila M, Vasankari T. Young men with poor cardiorespiratory fitness combined with lower testosterone have high levels of oxidized LDL lipids – being fit prevents this relationship. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2013;23(6):629–37

Kosola J, Vaara JP, Ahotupa M, Kyröläinen H, Santtila M, Oksala N, Atalay M, Vasankari T. Elevated concentration of oxidized LDL together with poor cardiorespiratory and abdominal muscle fitness predicts metabolic syndrome in young men. *Metabolism* 2013;62:992–999

Kresanov P, Ahotupa M, Vasankari T, Kaikkonen J, Kähönen M, Lehtimäki T, Viikari J, Raitakari OT. The associations of oxidized high-density lipoprotein lipids with risk factors for atherosclerosis. *The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. Free Radic Biol Med* 2013; 65: 1284–1290 (5.271) (doi: 10.1016/j.freeradbiomed.2013.09.023)

Kulmala JP, Avela J, Pasanen K, Parkkari J. Forefoot strikers exhibit lower running-induced knee loading than rearfoot strikers. *Med Sci Sports Exerc* 2013;45(12):2306–13

Linna M, Ahotupa M, Löppönen MK, Irjala K, Vasankari T. Circulating oxidized LDL lipids, when proportioned to HDL-c, emerged as a risk factor of all-cause mortality in a population-based survival study. *Age Ageing* 2013;42:110–113

Mustila T, Raitanen J, Keskinen P, Saari A, Luoto R. Pragmatic controlled trial to prevent childhood obesity in maternity and child health care clinics: pregnancy and infant weight outcomes (The VACOPP Study). *BMC Pediatr* 2013;13:80

Narra N, Nikander R, Viik J, Hyttinen J, Sievänen H. Femoral neck cross-sectional geometry and exercise loading. *Clin Physiol Funct Imaging* 2013;33(4):258–266

Nordström P, Sievänen H, Gustafson Y, Pedersen N, Nordström A. High physical fitness in young adulthood reduces the risk of fractures later in life in men: A nationwide cohort study. *J Bone Miner Res* 2013;28(5):1061–1067

Parkkari J, Mattila V, Kivistö J, Niemi S, Palvanen M, Kannus P. Fatal childhood injuries in Finland, 1971–2010. *Inj Prev* 2013;19:171–176

Paternoster L, Lorentzon M, Lehtimäki T, Eriksson J, Kähönen M, Raitakari O, Laaksonen M, Sievänen H, Viikari J, Lyytikäinen L, Mellström D, Karlsson M, Ljunggren O, Grundberg E, Kemp J, Sayers A, Nethander M, Evans D, Vandenput L, Tobias J, Ohlsson C. Genetic determinants of trabecular and cortical volumetric bone mineral densities and bone microstructure. *PLoS Genetics* 2013;9(2):e1003247

Patil R, Uusi-Rasi K, Pasanen M, Kannus P, Karinkanta S, Sievänen H. Sarcopenia and osteopenia among 70–80-year-old home-dwelling Finnish women: prevalence and association with functional performance. *Osteoporosis Int* 2013;24:787–796

Puhkala J, Kinnunen TI, Vasankari T, Kukkonen-Harjula K, Raitanen J, Luoto R. Prevalence of metabolic syndrome one year after delivery in Finnish women at increased risk for gestational diabetes mellitus during pregnancy. *Journal of Pregnancy* 2013;2013:139049. doi: 10.1155/2013/139049

Puhkala J, Luoto R, Ahotupa M, Raitanen J, Vasankari T. Postpartum Weight Retention is Associated with Elevated Ratio of Oxidized LDL Lipids to HDL-Cholesterol. *Lipids* 2013;48:1227–1235. doi: 10.1007/s11745-013-3852-9

Rantalainen T, Nikander R, Heinonen A, Cervinka T, Sievänen H, Daly R. Differential effects of exercise on tibial shaft marrow density in young female athletes. *J Clin Endocrinol Metab* 2013;98(5):2037–2044

Rauhio A, Uusi-Rasi K, Nikkari S, Kannus P, Sievänen H, Kunnas T. Association of the FTO and ADRB2 genes with body composition and fat distribution in obese women. *Maturitas* 2013;76:165–171

Suni JH, Taanila H, Mattila VM, Ohrankämmen O, Vuorinen P, Pihlajamäki H, Parkkari J. Neuromuscular exercise and counseling decrease absenteeism due to low back pain in young conscripts: a randomized, population-based primary prevention study. *Spine* 2013;38(5):375–384.

Suomalainen P, Moisala A-S, Paakkala A, Kannus P, Järvelä T. Comparison of tunnel placements and clinical results of single-bundle anterior cruciate ligament reconstruction before and after starting the use of the double-bundle technique. *Knee Surg, Sports Traumatol Arthrosc* 2013;21:646–653

Taavela J, Kurppa K, Collin P, Lähdeaho M, Salmi T, Saavalainen P, Haimila K, Huhtala H, Laurila K, Sievänen H, Mäki M, Kaukinen K. Degree of damage to the small bowel and serum antibody titers correlate with clinical presentation of patients with celiac disease. *Clin Gastroenterol Hepatol* 2013;11(2):166–171

Toffel E, Merikantao I, Lahti T, Luoto R, Heikinheimo O, Partonen T. Evidence for a relationship between chronotype and reproductive function in women. *Chronobiol Int* 2013;30(6):756–65

Uusi-Rasi K, Heinonen A, Karinkanta S, Sievänen H. Improved femoral neck BMD in older Finnish women between 2002 and 2010. *Maturitas* 2013;75:241–245

Voutilainen M, Malmberg LP, Vasankari T, Haahtela T. Exhaled nitric oxide indicates poorly athlete's asthma. *Clin Resp J* 2013;7:347–353

Katsausartikkelit

Luoto R. Liikunta raskauden aikana ja sen jälkeen. *Suomen Lääkärilehti* 2013;68(10):747–751

Suomalainen P, Kannus P, Järvelä T. Double-Bundle Anterior Cruciate Ligament Reconstruction: A Review of the Literature. *Int Orthop* 2013;37:227–232

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Sisätautilääkärien Yhdistys ry:n asettama työryhmä: Tikkanen MJ (pj.), Syväne M, Kesäniemi A, Ketola E, Kovanen P, Kukkonen-Harjula K, Laatikainen T, Salo MK, Schwab U, Strandberg T, Vanhanen H. Dyslipidemiät. Käypä hoito -suositusten päivitystiivistelmä. *Duodecim* 2013;129:1198-9. Internet: päivitetty 3. versio 8.4.2013 www.kaypahoito.fi

Potilasversio: Tarnanen K, Tikkanen M, Syväne M, Kukkonen-Harjula K. Dyslipidemiät kuriin potilaan ja lääkärin yhteistyöllä

Uusi-Rasi K, Kärkkäinen UM, Lamberg-Allardt CJE. Calcium intake in health maintenance – a systematic review. *Food and Nutrition Research* 2013;57:1–15

Tieteellinen erillisteos

Taanila H, Parkkari J, Suni J. Musculoskeletal disorders in male Finnish conscripts: risk factors and effectiveness of neuromuscular exercise in the prevention of acute injuries in low back pain. Saarbrücken: LAP Lambert, 2013

VERTAISARVIOIMATTOMAT TIETEELLISET KIRJOITUKSET

Kirjoitukset tieteellisessä aikakauslehdessä

Kannus P. Lonkkamurtumat Suomessa vv. 1970–2011. *Suomen Ortopedia ja Traumatologia* 2013;36(2):136–138

Karinkanta S. Vakaasti ja vammoitta – monipuolinen liikuntaharjoittelu ehkäisee iäkkäiden kaatumisia ja kaatumisvammoja. *Liikunta & tiede* 2013;50(6):23–26

Lamberg-Allardt C, Kärkkäinen MUM, Uusi-Rasi K. Kalciumintag och hälsa. *Nordisk nutrition* 2013;(2):9–11

Luoto R, Mottola MF, Hilakivi-Clarke L. Pregnancy and lifestyle: short- and long-term effects on mother's and her children's health. *Journal of pregnancy* 2013;537526

Luoto R. Miksi lyhyt uni lisää ruokahalua? *Duodecim* 2013;129:457

Luoto R. Lihavuus ylitti rajan: riskistä sairaudeksi. *Duodecim* 2013;129:2447

Parkkari J, Kannus P. Lasten tapaturma- ja väkivaltakuolemat vähentyneet Suomessa. Pääkirjoitus. *Duodecim* 2013;129:1004–1006

Parkkari J. Allergiat ja astma eivät hyvin hoidettuna estä urheilijan pääsyä huipulle. *Liikunta & tiede* 2013;50(5):16–19

Patil R, Uusi-Rasi K, Pasanen M, Kannus P, Karinkanta S, Sievänen H. Sarcopenia prevalence: reply to comment by Perez-Zepeda et al. *Osteoporos Int* 2013;24:799. DOI 10.1007/s00198-012-2092–9

Patil R, Uusi-Rasi K, Pasanen M, Kannus P, Karinkanta S, Sievänen H. Cross-sectional studies and methodology: reply to comment by Erkoyun. *Osteoporos Int* 2013;24:743

Sievänen H. Liikkumaton liikkuja ilmi – kysymällä vai mittamalla? *Liikunta & tiede* 2013;50(6):19–22

Kirjan tai muun kokoomateoksen osa

Brukner P, Khan K, Young V, Kannus P, Mechelen v, Blair S. Quick Exercise Prescriptions for Specific Medical Conditions. In: Brukner P, Khan K. (eds). *Clinical Sports Medicine*. 4. ed. Sydney: McGraw-Hill, 2013:1158–1173.

Kannus P. The importance of high-quality research work in sports and exercise medicine. In: Brukner P, Khan K (eds). Clinical Sports Medicine, 4. ed. Sydney: McGraw-Hill, 2013. Blog, latest posts, March 25. 2013.

AMMATTIYHTEISÖLLE SUUNNATUT JULKAISUT

Artikkelit ammattilehdessä

Kolu P, Luoto R, Raitanen J. Äitiysneuvolan elintapaneuvonnan kustannukset ja kustannusvaikuttavuus. BestPractice 2013;(2):6–7

Leppänen M. Urheiluvammojen ennaltaehkäisy: tiivistelmä systemaattisen kirjallisuuskatsauksen ja meta-analyysin tuloksista. Valmentaja 2013;(4)

Mansikkamäki K, Puhkala J, Kukkonen-Harjula K. Metri on liikaa -ammattikuljettajien laihdutus tutkimus. Terveydenhoitaja 2013;(7):20–21

Parkkari J, Hakkarainen H, Selänne H. Urheilijan terveystarkastus lisää terveitä harjoituspäiviä. Valmentaja 2013;(4):16–18

Puhkala J, Raitanen J, Luoto R. Raskautta edeltävä ylipaino ennustaa metabolista oireyhtymää. BestPractice 2013;1(2):10–12

Rinne M. Aivot aktivoivat liikkumaan, liikunta aktivoi aivoja. Liikunta & Tiede 2013;50(1):20–23

Rinne M. Naisiasiaa – valmennuksen erityispiirteet naisurheilijoilla/kirja-arviointi. Fysioterapia 2013;(1):64

Savolainen E. Pidä yllä toimintakykyä liikkumalla. Hoivapalvelut 2013;(2):26–27

Artikkelit ammatillisessa opas- tai käsikirjassa, tietojärjestelmässä

Aittasalo M. Liikuntaneuvonta. Verkkokirjassa: Sairaanhoidajan käsikirja. Hki: Duodecim, 2010. Päivitys 2012, 2013

Aittasalo M. Liikuntaneuvonta. Verkkokirjassa: Lääkärin käsikirja. Hki: Duodecim, 2010. Päivitys 2012, 2013

Hynynen A, Kyttä M, Vasankari T, Aittasalo M, Broberg A, Sarjala S. Lapsia liikuttava kaupunki. Kirjassa: Reivinen J, Vähäkylä L, toim. Ketä kiinnostaa? – lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Hki: Gaudeamus, 2013:210–225

Parkkari J, Kannus P, Kujala U. Liikuntavammat ja niiden ehkäisy. Teoksessa: Jousimaa J. ym. Lääkärin käsikirja. 11. p. Hki: Duodecim, 2013

Rinne M. Tasapainoa ja voimaa – ikääntyvien liikunnan erityispiirteitä. Teoksessa: Ikiliikkeitä ohjaajan materiaali. Hki: Suomen voimisteluliitto, 2013:3–10

Rinne M. Ikääntyvien kiertoarjoittelu – ohjaajan ohjeet. Teoksessa: Ikiliikkeitä ohjaajan materiaali. Hki: Suomen voimisteluliitto, 2013:15–18 + liikekuvasto

Kehittämisen- tai tutkimusraportit

Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn koordinaatioryhmä (Paaso K, Peltokangas M, ... Kannus P.). Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn tavoiteohjelma vuosille 2014–2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013;16

Ammatilliset opas- tai käsikirjat

Saarni S, Henriksson M, toim. Lääkärin etiikka 2013. Artikkelien laadintaan osallistunut myös Tommi Vasankari. 7. p. Hki: Suomen Lääkäriliitto, 2013

Opetuspaketit

Taulaniemi A, toim. TKM – opettajan aineisto: Terveystieteiden testaus – opettajan aineisto. Tampere: UKK-instituutti, 2013

Oppimateriaalimonisteen ja työkirjat

Toropainen E, Aittasalo M, Kukkonen-Harjula K, Rinne M, Vasankari T. Liikkumisresepti käyttöön: liikuntaneuvonta yhteiseksi asiaksi. Tampere: UKK-instituutti, 2013

YLEISTAJUISET JULKAISUT

Yleistajuiset artikkelit

Lehti: Arjen liikkumisesta iloa ja voimaa! Terveysliikunta uutiset 2013. Tampere: UKK-instituutti, 2013

Aittasalo M. Interventioilla vain vähän vaikutusta lasten liikkumiseen. Terveysliikunta uutiset 2, 2013

Aittasalo M. Lisää liikuntaa vai vähemmän istumista koulupäivään? Arjen liikkumisesta iloa ja voimaa! Terveysliikunta uutiset 2013:9–12

Aittasalo M. Miten edistää välituntiliikuntaa? Terveysliikunta uutiset 10, 2013

Aittasalo M, Savolainen E. Lähde liikkumaan synnytyksen jälkeen, jaksat paremmin. Teoksessa: Vauvan kirja 2013. Espoo: Maamerkki, 2012: 46–49

Aittasalo M, Savolainen E. Liikuntaa synnytyksen jälkeen – jaksat paremmin. Teoksessa: Vauvan kirja. Espoo: Maamerkki, 2013:44–47

Jussila A-M, Ojala A. Vauhti virkistää – liikkuminen osaksi arkea! Teoksissa: Abi-fakta 2013–2014: s. 86–91, Amk-fakta 2013–2014:s. 110–115. Espoo: Maamerkki, 2013

Jussila A-M. Koulupäivän liikunnallistaminen. Arjen liikkumisesta iloa ja voimaa! Terveysliikunta uutiset 2013:12–13

Kannus P. Liikunta pienentää iäkkäiden murtumariskiä. Terveysliikunta uutiset 9, 2013

Karinkanta S. Liikunta iäkkään arjessa. Arjen liikkumisesta iloa ja voimaa! Terveysliikunta uutiset 2013:18–19

Kukkonen-Harjula K, Puhkala J, Mansikkamäki K, Kärmenniemi P, Aittasalo M, Partinen M, Hublin C, Sallinen M, Olkkonen S, Fogelholm M. Metrimies-hankkeen ensimmäisiä tuloksia. Rahtarit 2013;(nro 1):32–33

Kukkonen-Harjula K. Sähköpyöräily kohentaa vähän liikkuneen kestävyyskuntoa. Terveysliikuntauutiset 11, 2013

Luoto R. Liikunnan lisäyksestä terveyshyötyjä enemmän tai myöhemmin. Terveysliikuntauutiset 2013;(1)

Luoto R. Liikunnallisesti aktiiviset lapset nukkuvat riittävästi. Terveysliikuntauutiset 4, 2013

Luoto R. Liikaa vai liian vähän kotitöitä? Uusia näkökulmia naisten ja miesten vapaa-ajan liikunnan määrään. Arjen liikkumisesta iloa ja voimaa! Terveysliikuntauutiset 2013:14–15

Oksanen R. Vauhti virkistää. Teoksessa: City nuori 2013-2014. Espoo: Maamerkki, 2013. Helsinki: s. 120-127, Tampere:38 s. 98-105. Ilmestynyt myös: Oa info 2013–2014: s. 45

Oksanen R. Liikkeellä ilman kolhuja. Arjen liikkumisesta iloa ja voimaa! Terveysliikuntauutiset 2013:20–21.

Paronen O. Mitä henkilöliikennetutkimukset kertovat suomalaisten arkiliikunnasta. Arjen liikkumisesta iloa ja voimaa! Terveysliikuntauutiset 2013:6

Pasanen K. Urheiluvammoja voi ehkäistä harjoitteluohjelmilla. Terveysliikuntauutiset 12, 2013

Pasanen K. UKK-instituutissa tutkitaan nuorten urheilijoiden liiketaitojen ja lihaskunnan yhteyksiä urheiluvammoihin. Suomen fysiikka-valmentajien verkkotiedote 1, 2013

Puhkala J. Liiallinen istuminen on yhteydessä metaboliseen oireyhtymään. Terveysliikuntauutiset 1, 2013

Rinne M. Tuki- ja liikuntaelinten kunnon testaus tukee harjoittelua. Hyvä selkä 2013;(1):20–23

Rinne M. Monta hyvää tapaa tauttaa istumista työpäivän aikana. Arjen liikkumisesta iloa ja voimaa! Terveysliikuntauutiset 2013:16–17

Räisänen A. Terve urheilija-iltaseminaarissa käsiteltiin urheilijan sydäntä. Hämeen Sportti 2013;16(2):14

Räisänen A. Urheilijan sydän. Valmentaja 2013;19(2):46–47

Savolainen E. Arkiliikunnasta terveyttä. Arjen liikkumisesta iloa ja voimaa! Terveysliikuntauutiset 2013:3

Savolainen E. Kävelyn ja pyöräilyn edistämistoimia. Arjen liikkumisesta iloa ja voimaa! Terveysliikuntauutiset 2013:4

Sievänen H. Työmatkakävely vähentää rannemurtuma riskiä. Terveysliikuntauutiset 6, 2013

Sievänen H. Huono fyysinen kunto nuorena lisää keski-ikäen luunmurtumia. Terveysliikuntauutiset 2, 2013

Suni J. Liikehallintaharjoittelu helpottaa alaselkäkipua. Terveysliikuntauutiset 6, 2013

Toropainen E. Tutkimustieto palvelee liikuntaneuvontaa. Arjen liikkumisesta iloa ja voimaa! Terveysliikuntauutiset 2013:22–24

Uusi-Rasi K. Kalsium-D-vitamiinilisin vaikutus terveyteen. Terveysliikuntauutiset 12, 2013

Vasankari T. Lihaskuntoharjoittelu on yhteydessä parempaan sokeriaineenvaihduntaan. Terveysliikuntauutiset 3, 2013

Vasankari T. Liikunnan edistämistä vai liikettä synnyttävän ympäristön luomista? Arjen liikkumisesta iloa ja voimaa! Terveysliikuntauutiset 2013:2

OPINNÄYTTEET

Pro gradu -tutkielmat

Karuneva N. Oppimiseen osallistaminen ja sitoutuminen. Prosessiarviointi terveystieteiden liikuntaneuvonnan kehittämisprojekteista.

Aikuiskasvatustieteen pro gradu-tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteenlaitos, 2013

Karhula L. Nuorten liikuntavammojen yleisyys sekä tapaturma-alttiit lajit koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa. Tampere: Tampereen yliopisto. Lääketieteen yksikkö, 2013. Syventävien opintojen oppinnäyte.

Artikkeliväitöskirjat

Taanila H. Musculoskeletal disorders in male Finnish conscripts: importance of physical fitness as a risk factor, and effectiveness of neuromuscular exercise and counseling in the prevention of acute injuries, and low back pain and disability. Tampere: Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis 1812, 2013. Academic dissertation.

Kosola J. Oxidized LDL and physical fitness in healthy young men: associations with body composition, smoking, metabolic syndrome and androgen status. Turku: Turun yliopisto, 2013. Academic dissertation

TULOSLASKELMA

VARSINAINEN TOIMINTA	Toteuma 2013	Toteuma 2012
Tutkimus		
TUOTOT TUKIMUS		
RAY-avustukset	723 466,00	845 000,00
Apurahat	805 849,10	903 969,69
Muut tuotot	163 463,73	89 876,13
Tuotot tutkimus	1 692 778,83	1 838 845,82
KULUT TUTKIMUS		
Henkilöstökulut tutkimus	-1 424 112,29	-1 534 967,78
Muut kulut tutkimus	-273 362,85	-325 667,08
Kulut tutkimus	-1 697 475,14	-1 860 634,86
Tutkimus	-4 696,31	-21 789,04
Koulutus		
TUOTOT KOULUTUS	117 203,77	117 491,66
Kulut koulutus		
Henkilöstökulut koulutus	-71 204,82	-132 449,30
Muut kulut koulutus	-36 423,66	-34 668,98
Kulut koulutus	-107 628,48	-167 118,28
Koulutus	9 575,29	-49 626,62
Viestintä		
TUOTOT VIESTINTÄ	12 596,31	69 526,74
KULUT VIESTINTÄ		
Henkilöstökulut viestintä	-128 519,27	-222 204,08
Muut kulut viestintä	-130 633,08	-85 586,12
Kulut viestintä	-259 152,35	-307 790,20
Viestintä	-246 556,04	-238 263,46
Hallinto		
TUOTOT HALLINTO	27 000,00	25 614,70
KULUT HALLINTO		
Henkilöstökulut hallinto	-442 481,97	-433 529,27
Kiinteistö	-195 521,22	-192 926,92
Muut kulut	-155 554,00	-156 645,26
Kulut hallinto	-793 557,19	-783 101,45
Hallinto	-766 557,19	-757 486,75
Kulujäämä (varsinainen toiminta)	-1 008 234,25	-1 067 165,87
Poistot	-79 170,35	-65 175,30
Varsinaisen toiminnan kulujäämä	-1 087 404,60	-1 132 341,17

Varainhankinta		
TUOTOT VARAINHANKINTA	148 847,50	167 820,78
KULUT VARAINHANKINTA		
Henkilöstökulut varainhankinta	-26 292,57	-28 559,68
Muut kulut varainhankinta	-40 391,02	-44 393,56
Kulut varainhankinta	-66 683,59	-72 953,24
Varainhankinta	82 163,91	94 867,54
KULUJÄÄMÄ	-1 005 240,69	-1 037 473,63
Sijoitus ja rahoitustoiminta		
Korkotuotot	1 889,11	4 020,74
Satunnaiset tuotot ja kulut		
Satunnaiset tuotot	21 264,08	
Satunnaiset tuotot ja kulut	21 264,08	
OMATOIMINEN KULUJÄÄMÄ	-982 087,50	-1 033 452,89
Yleisavustukset		
Valtionavustukset	972 000,00	947 000,00
YLEISAVUSTUKSET	972 000,00	947 000,00
Investointiavustukset		
Raha-automaattivastus		418 208,00
Katettu peruskorjausmenoja		-418 208,00
Kokonaistuotto/kulujäämä	-10 087,50	-86 452,89
Tilikauden tulos ennen veroja	-10 087,50	-86 452,89
Verot	-136,88	-1 009,49
TILIKAUDEN TULOS	-10 224,38	-87 462,38
Tampereen urheilulääkäriasema		
TOIMINNAN TUOTOT		
TUOTOT	347 377,99	369 841,56
KULUT		
Henkilöstökulut	-518 923,58	-502 847,65
Kulut	-158 190,23	-196 195,18
Poistot	-13 261,47	-15 933,82
	-690 375,28	-714 976,65
Tulos	-342 997,29	-345 135,09
SIIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA	293,80	352,21
OMATOIMINEN KULUJÄÄMÄ	-342 703,49	-344 782,88
YLEISAVUSTUKSET		
VALTIONAVUSTUS	350 000,00	325 000,00
LAITEHANKINTA-AVUSTUS		90 000,00
LAITEHANKINTOJEN KATTAMINEN		-90 000,00
TILIKAUDEN TULOS	7 296,51	-19 782,88
SIIRTO PÄÄOMAAN	7 296,51	-19 782,88
Tilikauden tulos	-10 224,38	-87 462,38

T A S E

	Tilivuosi 2013	Tilivuosi 2012
VASTAAVAA		
PYSYVÄT VASTAAVAT		
Aineelliset hyödykkeet		
Rakennus	1 479 012,09	1 510 289,76
Koneet ja kalusto	271 391,81	270 183,19
Aineelliset hyödykkeet	1 750 403,90	1 780 472,95
Sijoitukset		
Saamiset omistusyhteisyrityksiltä	120 000,00	120 000,00
Muut osakkeet ja osuudet	148 477,92	148 477,92
	268 477,92	268 477,92
PYSYVÄT VASTAAVAT	2 018 881,82	2 048 950,87
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	20 335,73	30 418,53
Sijoitukset	132,24	132,24
Myyntisaamiset	15 296,63	5 060,00
Siirtosaamiset	18 254,46	87 097,22
Rahat ja pankkisaamiset	160 273,66	87 028,84
VASTAAVAA	214 292,72	209 736,83
VAIHTUVAT VASTAAVAT		
Myyntisaamiset	139 279,31	76 594,01
Siirtosaamiset	133 063,02	225 455,44
Saamiset	272 342,33	302 049,45
Rahat ja pankkisaamiset	716 141,14	600 615,47
VAIHTUVAT VASTAAVAT	988 483,47	902 664,92
VASTAAVAA	3 239 220,98	3 178 915,59

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
OMA PÄÄOMA	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	257 944,97	345 407,35
Tilikauden tulos	-10 224,38	-87 462,38
	247 720,59	257 944,97
Tampereen Urheilulääkäriasema		
Edellisten tilikausien voitto	134 403,97	154 186,85
Tilikauden yli/alijäämä	7 296,51	-19 782,88
Ostovelat	7 857,37	16 161,09
Siirtovelat	54 216,71	48 063,71
Muut velat	10 518,16	11 108,06
VASTATTAVAA	214 292,72	209 736,83
VIERAS PÄÄOMA		
Lyhytaikainen vieras päämoma		
Saadut ennakot	287 918,88	113 784,88
Ostovelat	26 479,91	39 384,09
Muut velat	45 343,96	50 215,37
Siirtovelat	236 834,63	327 219,16
VIERAS PÄÄOMA	596 577,38	530 603,50
VASTATTAVAA	3 239 220,98	3 178 915,59



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