

Vuosikertomus 2015

Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö
UKK-instituutti

Sisältö	
Johtajan katsaus	3
UKK-instituutin toimintakuvaus.....	4
STRATEGISET PAINOALUEET.....	5
1. Fyysisen aktiivisuuden, liikkumattomuuden ja kunnon seuranta	5
2. Istumisen vähentäminen.....	6
3. Liikkumisen turvallisuus	7
4. Liikunta lääkkeenä	9
TOIMINTA NUMEROINA	11
Talous	11
Asiakkaat	12
Kumppanit	12
PROSESSIT	13
Tutkimus	13
Viestintä, tietopalvelu, koulutus	13
Palvelutoiminta	16
Laboratorio	16
VOIMAVARAT	16
Hallinto	16
Henkilöstö.....	16
Tyky- ja virkistystoiminta	16
Henkilöstökoulutus	17
LIITTEET.....	18
Liite 1 – Yhteistyökumppanit	18
Liite 2 – Tiedelehdet	20
Liite 3 – Koulutustilaisuudet.....	21
Liite 4 – Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiön hallituksen jäsenet.....	22
Liite 5 – Henkilökunta	23
Liite 6 – Tutkimukset 2015	24
Liite 7 – Tieteelliset julkaisut	26

Johtajan katsaus

Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisi kesäkuussa 2015 Istu vähemmän – voi paremmin, kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Kysymyksessä on kansainvälisesti yksi ensimmäisistä istumista ja muuta paikallaanoloa vähentämään pyrkivistä kansallisista suosituksista. Suosituksissa käsitellään eri-ikäisten väestöryhmien ja eri toimintaympäristöjen osalta keinoja arjen paikallaanolon vähentämiseksi. Vastaavasti WHO:n Euroopan yksikkö julkaisi WHO:n ensimmäisen itsenäisen fyysisen aktiivisuuden edistämiseen keskittyvän strategian, Physical activity strategy for the European region 2016–2025. Aikaisemmat WHO:n liikuntaa ja liikkumista edistävät strategiat ovat olleet osana jotain muuta strategiaa, tyyppillisesti ravitsemusta käsittelevää strategiaa. UKK-instituutin asiantuntijat olivat mukana työryhmissä tuottamassa sekä kansallista istumisen vähentämisen että WHO Euroopan suosituksia.

Tutkimustoiminta oli vuoden 2015 aikana erittäin tuottoisaa. Vertaisarvioitujen kansainvälisten alkuperäisjulkaisujen ja katsausten määrä oli UKK-instituutin historian parhaita. Toimintavuonna oli käynnissä noin 40 tutkimus- ja kehittämishanketta. Uusina tutkimuksina käynnistyivät Linnea-tutkimus, joka selvittää Liikkumisreseptin vaikutusta rintasyöpäseulontaan osallistuvien naisten liikkumattomuuteen, ja Terve futaaaja -hanke, joka selvittää lapsille sattuvien jalkapallovammojen ehkäisymahdollisuutta Sami Hyypiä Akatemian jalkapalloa harrastavien 10–14-vuotiaiden lasten keskuudessa. UKK-instituutin järjestelmällisesti kehittämien kiihtyvyyssignaaliin pohjautuvien uusien analyysimenetelmien tieteellinen läpimurto tapahtui vuonna 2015, jolloin julkaistiin kolme menetelmäraporttia kansainvälisissä tiedelehdissä.

Instituutin keskeinen tehtävä on tutkitun terveystieteen jalkauttaminen yhteistyössä liikunta- ja terveysalan järjestöjen kanssa. Instituutin tutkimuksissa kehitettyjä liikunnan ja liikuntaturvallisuuden edistämisen toimintamalleja jalkautettiin muun muassa ikääntyneiden kaatumisten ehkäisyyn KaatumisSeula®-hankkeessa Seinäjoella ja Kotkassa, lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäisyyn Liikuntavammojen valtakunnallisessa ehkäisyohjelmassa ja liikuntaneuvonnan toteutumiseen Liikuntaneuvonta terveydenhuollossa -hankkeessa. Vuonna 2015 panostettiin voimakkaasti UKK-instituutin verkkokoulutuskokonaisuuden rakentamiseen. Tällä tavoin pyritään tavoittamaan entistä suuremmat kohderyhmät terveystieteen täydennyskoulutuksessa sekä liikunta- ja sote-alan peruskoulutuksissa. Liikuntaneuvonnan kehittämiseksi jatkettiin päätettyjä tapoja, jotka toteutuivat vuoden 2015 aikana kahdeksassa sairaanhoitopiirissä. Kaikkiaan vuoden aikana toteutui yli sata avointa täydennyskoulutusta, tilauskoulutusta ja yhteistyökoulutusta sekä kaksi verkkokoulutusta. Eniten osallistujia keräsivät ajan-kohtaiset seminaarit.

Instituutti on panostanut systemaattisesti verkkosivuihin tärkeimpänä viestintäkanavanaan. Vuoden 2015 aikana verkkosivuille tehtiin lähes 300 000 käyntiä, joiden aikana katseltiin 850 000 verkkosivua. Suosituimpia sisältöjä ovat terveystieteen suositukset eri ikäryhmille. Verkkoviestinnässä tehtiin laajasti yhteistyötä alan muiden toimijoiden kanssa. Pirkanmaan sairaanhoitopiirin sivuille toimitettiin kansalaisille suunnattuun osioon tietoa liikkumisen terveysvaikutuksista. Myös TEHYLI-verkoston ylläpitämille muutostaliikkeella.fi-, Suomen Tulen tulossa.fi- ja THL:n omahoitopolut.fi-sivuille toimitettiin sisältöjä ja linkkejä. Sosiaalisessa mediassa näkymiseen panostettiin toimintavuoden aikana. Facebook-sivun säännöllinen päivitys lähes kaksinkertaisti tykkääjien määrän, joka oli vuoden lopussa 1041. UKK-instituutin ja sen hankkeiden käytössä oli lisäksi omat Twitter- ja SlideShare-tilit sekä YouTube-kanava.

Tommi Vasankari

UKK-instituutin toimintakuvaus

UKK-instituutin tarkoitus ja perustehtävä

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

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

Toiminta-ajatus

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

UKK-instituutin tutkimusohjelman painoalueet

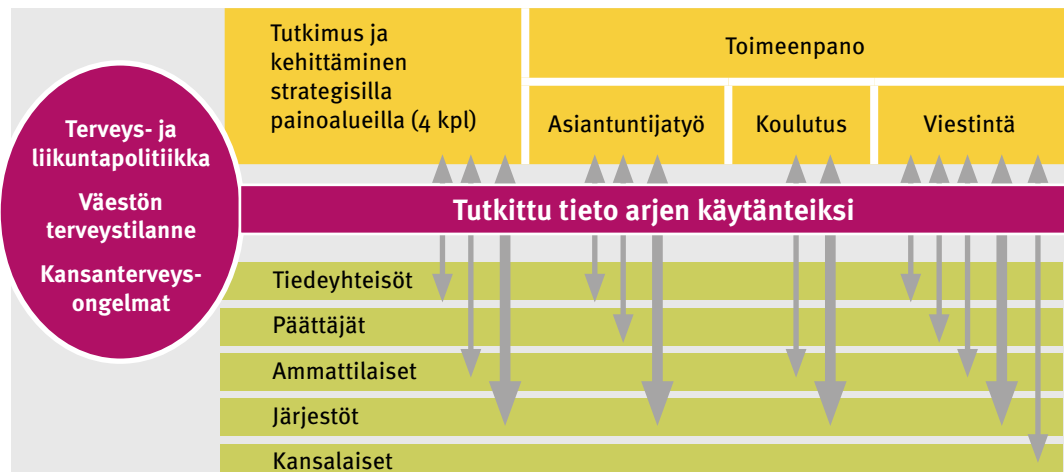
Terveysliikunnan edistämiseksi UKK-instituutti keskittyy strategiakaudella 2014–2018 neljään toisiaan täydentävään painoalueeseen:

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

Prosessit ja rakenteet

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

UKK-instituutin toimintaprosessi terveysliikunnan edistämisessä



STRATEGISET PAINOALUEET

1. Fyysisen aktiivisuuden, liikkumattomuuden ja kunnan seuranta

UKK-instituutti arvioi ja seuraa järjestelmällisesti eri väestöryhmien fyysistä aktiivisuutta, liikkumattomuutta/paikallaanoloa ja kuntoa sekä tiedottaa niistä päättäjille, asiantuntijoille ja kansalaisille. Lisäksi kehitetään uusia luotettavia fyysisen aktiivisuuden, paikallaanolon ja kunnan mittaamenetelmiä ja edistetään niiden yhtenäistä käyttöön ottoa terveydenhuollon ja liikunta-alan asiakastyössä.

Kysely- tai haastattelumenetelmillä kerätty tieto väestön fyysisestä aktiivisuudesta ja paikallaanolosta ei kuvaa riittävän luotettavasti istumista, kevyttä arkiliikuntaa tai lyhyitä liikuntapyrähdyksiä. Liikemittareiden kiihtyvyyssignan luotettavuus on heikoin paikallaanolon osalta, joka yleisimmin määritetään tiettyä raja-arvoa vähäisempänä liikkumisena eikä tietynä asentona (seisominen, istuminen, makaaminen) tai asennon muutoksena, kuten istumasta ylösnousu.

UKK-instituutin järjestelmällisesti kehittämien kiihtyvyyssignaaliin pohjautuvien uusien analyysimenetelmien tieteellinen läpimurto tapahtui vuonna 2015. Fyysisen aktiivisuuden mittaamisesta julkaistiin kolme menetelmäraporttia kansainvälisissä tiedelehdissä. Myös raportti paikallaanolon eri asentojen erottelusta on valmis julkaistavaksi. Asentoja erotteluvan menetelmän tarkkuus arvioitiin laajalla testiradalla: 12 eri tehtävää, joiden kesto vaihteli 1–6 min (makaaminen, istuminen, seisominen, hidas kävely ja asennon vaihdot edellisten välillä). Istuminen onnistuttiin erottelmaan makaamisesta sadan prosentin ja seisominen istumisesta 94 prosentin tarkkuudella.

Ensimmäiset objektiiviset mittaustulokset aikuisväestön liikkumisesta (Terveys 2011 -tutkimuksen Liikunta- ja kunto -osatutkimus) osoittivat, että vain hieman yli neljännes suomalaisista liikkuu riittävästi kestävyyskunnan osalta (liikemittari ei pysty mittaamaan lihaskuntoliikuntaa). Lisäksi tunnistettiin toinen neljännes, joka ei koko viikon aikana liikkunut riittävästi yhtään 10 minuutin jaksoa. Edellisten pohjalta jatkettiin tutkimusta lyhytkestoisen (< 10 min) riipeän ja rasittavan liikunnan kokonaismäärästä, jolla on positiivisia kunto- ja terveysvaikutuksia. Alustavasti tutkittiin myös kevyen liikkumisen terveysvaikutuksia paikallaanoloon. Koska valtaosa väestöstä ei täytä terveysliikunnan suositusta, edellä kuvattua tietoa on tarpeen hyödyntää liian vähän liikkuvien liikunta-neuvonnassa.

Naantalın Liikkuva koulu -hankkeessa aineiston keruu saatiin toimintavuonna päätökseen ja koulujen käyttöön tuotettiin alustavat tulokset liikkumisen ja istumisen muutoksista vuosien 2013 ja 2015 välillä. Tuloksia esiteltiin sivistystoimen henkilöstölle ja koulujen rehtoreille Naantalissa sekä Liikkuva koulu -alueseminaarissa Turussa marraskuussa 2015. Vuoden 2013 poikkileikkausaineistosta valmisteltu käsikirjoitus lähetettiin julkaistavaksi.

Hoitohenkilöstön työkyvyn arvioinnin edistäminen -hankkeessa suunniteltiin uusi työterveyshuoltoon suunnattu koulutus, jonka keskeisiä sisältöjä ovat hoitajien riittävä fyysinen aktiivisuus ja kunto sekä selän terveydestä huolehtiminen.

KEHITTÄMISPROJEKTIT

- Suomalaisten fyysisen aktiivisuuden ja kunnon seuranta eri ikäryhmissä
- Kiihtyvyyksmittaukseen perustuvien fyysisen aktiivisuuden ja liikkumattomuuden tulosmuuttujien kehittäminen
- Hoitohenkilöstön fyysisen kunnon ja työkyvyn arvioinnin edistäminen (osa NURSE-RCT-tutkimusta)
- Älypuhelimeen integroitu kävelytesti
- Naantalin Liikkuva koulu -hanke

ASIAANTUNTIJATYÖ

- Liikkujan Polku -verkoston teemaryhmä Tutkimustiedon soveltaminen / Valo
- Kuntotestausvaliokunta / Liikuntatieteellinen seura
- Kunnossa kaiken ikää -ohjelman neuvottelukunta / Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö
- Toimintakyvyn mittaamisen ja arvioinnin kansallinen asiantuntijaryhmä / Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
- Terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmä / opetus- ja kulttuuriministeriö, sosiaali- ja terveysministeriö
- HEPA Europe terveystuotaverkoston johtoryhmä / WHO
- Commission on Leisure, Recreation and Physical Activities / Rehabilitation International -järjestö

2. Istumisen vähentäminen

UKK-instituutti kehittää eri-ikäisille kohdennettuja, tutkittuun tietoon perustuvia kustannustehokkaita toimintamalleja istumisen vähentämiseksi. Tavoitteena on, että suomalaiset tunnistavat runsaan päivittäisen istumisen monien sairauksien riskitekijäksi ja väestön päivittäinen yhtäjaksoinen istuminen vähenee merkittävästi.

Runsa istuminen on osoitettu tupakoinnin, liikunnan puutteen ja ylipainon kaltaiseksi sairauksien riskitekijäksi. Liiallisen istumisen aiheuttamat terveyshaitat ovat fyysisestä aktiivisuudesta riippumattomia ja niiden syntymekanismit ovat erilaisia kuin liian vähäisen liikkumisen aiheuttamat terveyshaitat. Nykinen tutkimustieto perustuu lähes kokonaan kyselytutkimuksiin, joiden tiedetään aliarvioivan istumisen kokonaismäärää (vrt. painoalue 1).

Sosiaali- ja terveysministeriö julkisti kesällä 2015 Kansalliset suositukset liiallisen istumisen vähentämiseksi. UKK-instituutti oli vahvasti mukana niiden valmistelutyössä ja julkistamisessa. Suositusten toimeenpano edellyttää monipuolisia toimia eri väestöryhmien tarpeiden mukaan. ”Istu vähemmän – liiku enemmän” -ajattelu on herättänyt kiinnostusta sekä tiedotusvälineissä että väestössä. Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (ATH) laajasta aineistosta tuotettiin suomenkielinen raportti istumisen yhteyksistä yksinäisyyteen ja henkiseen hyvinvointiin.

Kasit liikkeelle! -tutkimus pyrkii lisäämään tamperelaisten kahdeksaluokkalaisten liikuntaa ja vähentämään istumista kolmelle terveystiedon tunnille suunnitellun opetuskohtaisuuden ja materiaalin avulla. Syksyllä 2012 toteutetusta interventiosta julkaistiin tieteellinen protokolla-artikkeli vuonna 2015. Päätulokset raportoidaan vuonna 2016.

Liike elämään -hankkeessa kehitetään henkilöstöliikunnan toimintamalleja 12 pk-yrityksessä. Työntekijöiden liikkumista pyrittiin lisäämään ja istumista vähentämään yritys-kohtaisilla toimenpiteillä. Aineiston keruu päättyi keväällä 2015, jonka jälkeen aineistoa analysoitiin ja yrityksille pidettiin palauteseminaarit. Alustavia tuloksia esiteltiin kotimaisissa seminaareissa ja kansainvälisessä kongressissa. Päätulokset valmistuvat helmikuussa 2016.

Työmatkakävelyn ja pyöräilyn edistämistutkimus KÄPY selvittää kävelyn ja pyöräilyn laatuvaikuttamisen vaikutusta työmatkaliikuntaan ja -ympäristöihin sekä rakentamisen jälkeisten työpaikkakohtaisten edistämistoimien lisävaikutuksia. Toimintavuonna rekrytoitiin lisää työpaikkoja, esiteltiin yritysten työmatkaliikunnan lähtötilanne, suunniteltiin työmatkaliikunnan tukimateriaalia ja koulutuskokonaisuus. Tutkimusprotokollaa esiteltiin kotimaisissa seminaareissa ja kansainvälisessä kongressissa.

KEHITTÄMISPROJEKTIT

- Liike elämään -hanke
- Istumisen vähentäminen / Materiaalilaitos, Puolustusvoimat
- Toimintamallin kehittäminen 8.-luokkalaisten liikunnan lisäämiseksi ja ruutuajan vähentämiseksi (Kasit liikkeelle!) / Tampere

ASiantuntijatyö

- Suositukset istumisen vähentämiseksi -työryhmä / sosiaali- ja terveysministeriö
- Liikkuva koulu -ohjelman neuvottelukunta / Opetus ja kulttuuriministeriö
- The road map for health enhancing physical activity in Europe / WHO Regional Office for Europe
- HEPA Expert Group / Directorate-General for Education and Culture, European Commission
- Country representative, Global Observatory for Physical Activity / International Society of Physical Activity and Health

3. Liikkumisen turvallisuus

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

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

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

Nuoret urheilijat kohderyhmänä

Urheilijan liiketaidot, lihaskunto ja terveys -tutkimuksessa selvitetään nuorten joukkuepallolajien pelaajien (n=506) liikuntavammojen riskitekijöitä ja kehitetään päteviä mittareita riskissä olevien urheilijoiden tunnistamiseen ennen vammojen sattumista. Terveyttä edistävä liikuntaseura -tutkimuksen aineistonkeruu toteutettiin yhdessä Jyväskylän yliopiston ja kuuden liikuntalääketieteen keskuksen kanssa. Tutkimuksessa kehitetään menetelmiä, joilla edistetään suomalaisten nuorten terveyttä ja kehitetään urheiluseurojen terveydenedistämisen aktiivisuutta. Kaksivuotinen Terve futaaaja -hanke toteutettiin Sami Hyypiä Akatemian 10–14-vuotiaiden jalkapalloa harrastavien lasten keskuudessa (n=1500). Tavoitteena on selvittää lapsille sattuvien jalkapallovammojen ehkäisymahdollisuus.

Tampereen Urheilulääkäriaseman koordinoimassa Liikuntavammojen valtakunnallisessa ehkäisyohjelmassa (LiVE) jatkettiin liikuntavammattietouden levittämistä koulutuksissa ja seminaareissa sekä terveurheilija.fi-, tervekoululainen.fi- ja smartmoves.fi-verkkosivulla. Sivustojen kävijämäärät kasvoivat edelleen voimakkaasti. Sähköisten uutisviestien ja sosiaalisen median käyttöä tehostettiin.

Ikäihmisten kaatumisvammojen ehkäisy

KaatumisSeula®-hankkeen toisena toimintavuonna kaatumisten ehkäisyn toimintamalleja kehitettiin Seinäjoella ja Kotkassa. Paikallisen tason kehittämistyössä olivat mukana niin sosiaali- ja terveydenhuollon toimijat, liikuntapalvelujen edustajat kuin laajasti kohderyhmää tavoittavia kolmannen sektorin toimijoita, kuten potilas- ja eläkeläisjärjestöjä. Toiminta on tavoittanut tuhansia ikäihmisiä. Kehittämistyön tueksi tuotettiin materiaalia ja koulutettiin sekä kolmannen sektorin toimijoita että ammattilaisia kaatumisten ehkäisyyn. Lisäksi valtakunnallisen vaikuttavuuden lisäämiseksi hankkeen kotisivuille (www.kaatumisseula.fi) koottiin tietoa kaatumisten ehkäisystä ja hankkeen tuottamaa, vapaasti saatavissa olevaa materiaalia. Hankemateriaali oli esillä myös useilla ammattilaisille tai ikäihmisille suunnatuissa tapahtumissa.

D-vitamiinin ja liikuntaharjoittelun vaikutuksia 70–80-vuotiaiden naisten kaatumisiin ja fyysiseen toimintakykyyn selvittäneen satunnaistetun interventiotutkimuksen pääraportti julkaistiin ja se sai runsaasti huomiota muun muassa sosiaalisessa mediassa, minkä lisäksi se valittiin myös vuoden liikuntalääketieteelliseksi tutkimukseksi. Tämän tutkimuksen tulosten analysointia ja raportointia jatkettiin ja tutkittavien kaksivuotinen seuranta saatiin päätökseen. Monipuolisen liikuntaharjoittelun yhteyksiä iäkkäiden naisten kaatumisvammoihin selvittänyt viisivuotinen rekisteritutkimus julkaistiin ja sen tulokset yhdessä edellä mainitun raportin kanssa osoittivat vakuuttavasti, että kaatumisvammoja voidaan vähentää merkittävässä määrin oikeantyyppisen liikuntaharjoittelun avulla. Ikäihmisten erilaisten kaatumisvammojen kehitystä on seurattu vuonna 1970 alkaneiden aikasarjojen perusteella ja näistä julkaistiin toimintavuonna neljä raporttia.

KEHITTÄMISPROJEKTIT

- Liikuntavammojen valtakunnallinen ehkäisyohjelma (LiVE) / Tampereen Urheilulääkäriasema
 - Terve Urheilija -hanke (terveurheilija.fi)
 - Terve koululainen -hanke (tervekoululainen.fi)
 - Smart Moves -hanke (smartmoves.fi)
- Information Exchange on Sports Injuries / EuroSafe
- Action to strengthen the mutual benefits of physical activity promotion and injury prevention in Europe -hanke / European working group of promotion of physical activity and injury prevention
- KaatumisSeula®-hanke / Seinäjoki ja Kotka (kaatumisseula.fi)

ASiantuntijatyö

- Tampereen Urheiluakatemia, terveyspalvelujen koordinaattori, ravitsemusasiantuntija, ohjausryhmä / Tampereen kaupunki
- Urheilijoiden terveydenhuollon asiantuntijatyöryhmä / Suomen Olympiakomitea
- Urheiluravitsemuksen valtakunnallinen asiantuntijaverkosto / Terve Urheilija -ohjelma ja Olympiakomitea
- Nuorten tukiurheilijoiden ravitsemusohjaus / Suomen Olympiakomitea
- Liikkuva koulutu -ohjelma, 2. asteen työryhmä, Tampereen kaupungin ohjausryhmä / LIKES, OPH
- Liikuntalääketieteen valiokunta / Liikuntatieteellinen seura
- Lääke-, terveys- ja käyttäytymistieteiden asiantuntijajaosto / Maanpuolustuksen tieteellinen neuvottelukunta (MATINE)
- Lääketieteellinen valiokunta / Suomen Palloliitto
- Tytöt ja naiset -huippu-urheilutyöryhmä / Suomen Salibandyliitto
- Yksinluistelun lajityöryhmä / Suomen Taitoluisteluliitto
- Koulutustyöryhmä / Suomen Taitoluisteluliitto
- Healthy Dancer -ohjelman ohjausryhmä (scientific board) / Suomen kansallisbaletti
- Nuorten liiketaitoharjoittelun ja valmentajakoulutusten suunnitteluryhmä / Suomen Valmentajat
- Kaatumisten ehkäisyn fysioterapiasuositustyöryhmä / Suomen fysioterapeutit

- Liikkeellä voimaa vuosiin: Ikäihmisten kansallinen toimenpideohjelma ohjausryhmä / Ikäinstituutti
- Voimaan Vanhuuteen ohjausryhmä / Ikäinstituutti
- Luustopiiri-hanke ohjausryhmä/ Suomen Luustoliitto
- Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn koordinaatioryhmä / sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö
- Europe Working Group on HEPA Promotion and Injury Prevention / EuroSafe

4. Liikunta lääkkeenä

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

Liikunta lääkkeenä -painoalueessa on kaksi päätehtävää: kehittää eri-ikäisten ihmisten liikuntaneuvontaa ja palveluketjuja sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä tuottaa tutkimustietoa liikuntaneuvonnan ja -harjoittelun vaikuttavuudesta sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa.

Vuonna 2015 käynnissä oli useita tutkimus- ja kehittämishankkeita eri-ikäisille väestöryhmille alle kouluikäisistä työikäisiin. Neuvonta, elintavat ja liikunta (NELLI) -tutkimuksen 5-vuotisseurannan mittaukset jatkuivat Suomen Akatemian tutkimusmäärärahoituksen turvin. Osana NELLI-seurantahanketta oli käynnissä Liikuttava sävel -tutkimus, jossa selvitetään musiikkiliikuntavideon vaikutusta äitien ja lasten liikkumattomuuteen yhteistyössä Työterveyslaitoksen ja Sibelius-Akatemian kanssa.

Niskan ja kaulanseudun lihasten harjoittaminen ja fyysisesti aktiivinen elämäntapa -tutkimuksen kahden vuoden seurantamittaukset saatiin päätökseen ja tulosten analysointi aloitettiin. Myös hoitohenkilöstön selkävun pitkittymisen ehkäisy tutkimuksessa projektin tiedonkeruu saatiin päätökseen toimintavuonna. Ammattikuljettajien laihtumistutkimuksesta (Metrimies)

Julkaistiin raportti neuvonnan vaikutuksista painoon, ja hankkeen tuloksia hyödynnettiin liikuntaneuvonnan verkkokoulutuksessa.

Toimintavuonna aloitettiin Linnea-tutkimus, jossa selvitetään saadaanko kirjallisella yksilöllisellä liikkumisreseptillä (interventioryhmä) vähennettyä rintasyöpäseulontaan osallistuvien liikkumattomuutta. Tutkimuksesta vastaa Tampereen yliopisto ja yhteistyössä ovat mukana Tampereen yliopistollinen sairaala, Kuvantamiskeskus- ja Apteekki-liikelaitos sekä Pirkanmaan Syöpäyhdistys. Liikuntaneuvonta terveydenhuollossa -hankkeessa tuotetaan valtakunnallista seurantatietoa liikuntaneuvonnan toteutumisesta ja terveydenhuollon ja muiden liikuntaneuvonnan toimijoiden yhteistyöstä. Toimintavuonna laadittiin ja lähetettiin kysely terveydenhuollon ammattilaisille yhteistyössä viiden terveydenhuollon ammattiliiton kanssa. Liikuntaneuvonnan kehittämiseksi jatkettiin päättäjätapaamisia, jotka toteutuivat vuoden aikana kahdeksassa sairaanhoitopiirissä.

Vuonna 2015 käynnistyi Kuntoutussäätiön hallinnoima ESR-rahoitteinen Tempo-hanke, jonka tavoitteena on työttömyysuhan alla tai työttömänä olevien nuorten työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen, psykososiaalisen tuen lisääminen sekä työelämään suuntautuvan asiakasohjautumisen sujuvoittaminen. Hanketta toteuttavat Kuntoutussäätiö, UKK-instituutti, Tampereen yliopiston johtamiskorkeakoulun Tutkimus- ja koulutuskeskus Synergos, Kiipulan kuntoutuskeskus, Kuntoutumiskeskus Apila ja Päijät-Hämeen alueen kunnat.

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)

ASiantuntijatyö

- Terveyden edistämisen neuvottelukunta / Pirkanmaan sairaanhoitopiiri
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
- Hallitus / Suomen Diabetesliitto
- Käypä hoito -suositusten toimituskunta / Duodecim
- Liiku terveemmäksi -hanke / Liikuntatieteellinen seura
- Liikuntatoimikunta / Neuroliitto
- Neuroliikkuja paikallistasolla ohjausryhmä / Neuroliitto
- Voimaa vanhuuteen -ohjelman ohjausryhmä / Ikäinstituutti
- Ikiliike / Suomen Voimisteluliitto ry
- Asiantuntijaverkosto / Suomen Selkäliitto
- Soveltavan liikunnan kouluttajaverkosto -hankkeen ohjausryhmä / SoveLi ry
- Liikuttava maakunta Pirkanmaa -hanke / Hämeen Liikunta ja Urheilu
- Hallitus / Valo ry
- Liikkuva polku -verkoston teemaryhmä; vaikuttaminen / Valo ry
- Henkilöstöliikunnan valtakunnallistamishankkeen ohjausryhmä / Valo ry
- Varhaiskasvatuksen liikunnallistaminen, Verkosto / Valo ry
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta / maa- ja metsätalousministeriö
- Kansallisen metsäohjelman 2015 Elämänlaatutyöryhmä / maa- ja metsätalousministeriö
- Perheliikuntaverkosto / sosiaali- ja terveysministeriö
- HEPA Europe Health Care Settings -työryhmä/ WHO
- Health Promoting Hospitals / WHO
- Global Burden of Diseases, Injuries and Risk Factors / Institute of Health Metrics and Evaluation (IHME), University of Washington, USA

TOIMINTA NUMEROINA

Talous

UKK-instituutin toiminnan rahoituksen perustana ovat vuotuinen valtionavustus sosiaali- ja terveysministeriön päätöksellä ja vuotuinen avustus Raha-automaattiyhdistyksen tuotoista sosiaali- ja terveysministeriön päätöksen mukaisesti. Vuoden 2015 talouden keskeiset tunnusluvut on esitetty oheisessa taulukossa. UKK-instituutin oman toiminnan tuotot ja julkisesti haettavat apurahat olivat yhteensä 31 prosenttia toiminnan kokonaistuotoista. Säätiön taseen loppusumma oli 3 125 720,33 euroa, ja tilivuoden alijäämä oli 24 909,01 euroa.

Tampereen Urheilulääkäriasema (TaULA) sai toiminta-avustusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä. Urheilulääkäriaseman toiminnan ylijäämä oli 14 936,48 euroa.

UKK-instituutin vuoden 2015 tulojen tunnuslukuja (euroa)

RAY / tutkimus- ja kehittämistoiminnan avustus	1 055 719
STM / valtionavustus.....	1 072 000
Tutkimusapurahat ja muut tutkimustoiminnan tuotot	663 594
Koulutustoiminnan tuotot	81 456
Muut tuotot ja varainhankinta	203 522

UKK-instituutin vuoden 2015 kulujen tunnuslukuja

UKK-instituutin kokonaiskulut	3 101 000
Hankinnat ja sijoitukset.....	143 000

TaULAn vuoden 2015 talouden tunnuslukuja

Toiminta-avustus	350 000
Oman toiminnan tuotot	210 000
Hankerahoitus.....	379 000
Kokonaiskulut	925 000

Säätiön tuloslaskelma ja tase ovat liitteinä vuosikertomuksen lopussa.

Asiakkaat

UKK-instituutin asiakkaiden tuoma tulo vuonna 2015 oli 180 343,47 euroa. Ammatillisen täydennyskoulutuksen suurimmat asiakasryhmät olivat perusterveydenhuollossa työskentelevät fysioterapeutit sekä liikunta-alan ammattilaiset.

UKK-instituutin tärkeimmät asiakasryhmät ja tuotot

	2014 %-osuus	2015 tulo	%-osuus
Tuote: Ammatillinen täydennyskoulutus ja viestintätuotteet Asiakkaat: Perusterveydenhuollon henkilöstö, erityisesti fysioterapeutit	57	97 198,55	54
Tuote: Kokouspalvelu Asiakkaat: Yritykset	25	45 780,69	25
Tuote: Liikuntasalin vuokraus Asiakkaat: Tamperelaiset urheiluseurat ja yhteisöt	10	23 107,31	13
Muut	12	14 256,92	8

Kumppanit

Strategiansa mukaisesti UKK-instituutti on kansallisesti merkittävänä terveysliikunnan asiantuntijana, joka pyrkii vaikuttavuuteen tehokkaasti verkottuen tutkimuksen, koulutuksen, asiantuntijatyön ja viestinnän aloilla. Instituutti tekee laajasti yhteistyötä monien terveyden- ja liikunnan toimijoiden kanssa. Toimintavuoden 2015 instituutin keskeisimmät yhteistyökumppanit olivat järjestötoimijoista Diabetesliitto, Sydänliitto, Ikäinstituutti, KKI-ohjelma/LIKES, VALO, Liikuntatieteellinen seura ja SOSTE ry, sektoritutkimuslaitoksista Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja Työterveyslaitos, yliopistoista Tampereen ja Jyväskylän yliopistot, ministeriöistä sosiaali- ja terveysministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Raha-automaattiyhdistys ja Puolustusvoimat. Tämä yhteistyöverkosto kuvastaa hyvin sekä instituutin että koko terveysliikunnan kentän tutkimuksen ja tiedon soveltamisen poikkihallinnollisuutta. Keskeiset yhteistyökumppanit vuoden 2015 toimintojen kannalta on lueteltu liitteessä 1.

PROSESSIT

Tutkimus

Tutkimustoiminta oli vuoden 2015 aikana erittäin tuottoisaa. Vuoden aikana oli käynnissä noin 40 tutkimus- ja kehittämishanketta. Vertaisarvioitujen kansainvälisten alkuperäisjulkaisujen ja katsausten määrä oli UKK-instituutin historian parhaita. Myös yleistajuisten julkaisujen määrä pysyi aikaisempien vuosien mukaisesti hyvällä tasolla. Vuoden aikana ilmestyi neljä väitöskirjaa. Tutkimustoiminnan kilpailtujen apurahojen määrä säilyi edelleen hyvällä tasolla.

UKK-instituutin tutkimustoiminnan tunnuslukuja

	2013	2014	2015
Apurahat (euroa)	805 849	583 953	577 588
Tieteelliset julkaisut	47	51	69
Ammattiyhteisölle suunnatut julkaisut	17	18	16
Yleisölle suunnatut julkaisut	35	29	34
Opinnäytteet	4	7	5
Kongressitiivistelmät	38	29	21
Muut kirjalliset tuotokset	1	–	–
Kotimaiset suulliset asiantuntijaesitelmät	87	84	112
Kansainväliset suulliset asiantuntijaesitelmät	8	9	12
Tutkimushankkeiden suulliset asiantuntijaesitelmät*		63	36

* tietojen keräys aloitettu 2014

Julkisesti haettava hankerahoitus

	2013	2014	2015	(euroa)
OKM	37 %	52 %	65 %	374 400
STM	19 %	0 %	0 %	–
Tekes	18 %	8 %	0 %	–
Suomen Akatemia	12 %	7 %	18 %	105 341
Kansaneläkelaitos	10 %	17 %	4 %	24 000
Pirkanmaan sairaanhoitopiiri	1 %	10 %	10 %	58 061
Muut	15 %	6 %	3 %	15 786

Viestintä, tietopalvelu, koulutus

UKK-instituutin viestinnän ja koulutuksen tavoitteena on tutkimustiedon ja uusien toimintamallien siirtäminen terveydenhuollon ja liikunta-alan palveluihin ja ammatillisiin käytäntöihin, sekä sieltä edelleen väestölle. Tiedonvälityksen kanavat ovat moninaisia: verkkoviestintä, sosiaalinen media, julkaisut ja raportit sekä ammatillinen täydennyskoulutus eri muodoissa.

Verkkoviestinnässä yhteistyötä

UKK-instituutin verkkosivuilla avattiin keväällä Terveysliikunta Nyt -verkkolehti, jossa julkaistaan terveystietoa, tutkijoiden Näkökulma-kirjoituksia sekä uutisia hankkeista ja UKK-instituutin näkyvyydestä. Verkkosivuille toimitettiin uutta sisältöä muun muassa selkävaivojen ehkäisystä, istumisen vähentämisestä, kaatumisten ehkäisystä ja informaatiota tutkimusten osallistujille. Kävijämäärät kasvoivat edellisestä vuodesta kymmenen prosenttia, palveluun tehtiin lähes 300 000 käyntiä, joiden aikana katseltiin 850 000 verkkosivua. Suosituimpia sisältöjä ovat terveystietoa eri ikäryhmille.

Tuki- ja liikuntaelämistön oireita potevien henkilöiden liikuntaneuvontaan ja liikunnan ohjaukseen instituutissa tuotettu opetuskokonaisuus julkaistiin omalla verkkosivustolla: www.tule-liikunta.fi. Luentopaketteja ja havainnointivideoita sisältävä laaja kokonaisuus on tarkoitettu liikunnanohjaajien, liikuntaneuvojien ja fysioterapeuttien peruskoulutukseen, mutta soveltuu myös itseopiskeluun.

Verkkoviestinnässä tehtiin laajasti yhteistyötä alan muiden toimijoiden kanssa. Pirkanmaan sairaanhoitopiirin sivuilla avattiin syksyllä terveydenhuollon asiakkaille suunnattu terveyden edistämisen osio, jonne toimitettiin tietoa muun muassa liikkumisen terveysvaikutuksista. Myös TEHYLI-verkoston ylläpitämille muutostaliikkeella.fi-, Suomen Tulen tulesa.fi- ja THL:n omahoitopolut.fi-sivuille toimitettiin sisältöjä ja linkkejä.

Näkyvyyttä monessa kanavassa

Sosiaalisessa mediassa näkymiseen panostettiin toimintavuoden aikana. Facebook-sivun säännöllinen päivitys lähes kaksinkertaisti tykkääjien määrän, joka oli vuoden lopussa 1041. UKK-instituutille perustettiin oma SlideShare-tili, jossa on esillä asiantuntijoiden esityksiä talon eri painoalueilta. Lisäksi pohjustettiin Twitter-palvelun aloittamista. UKK-instituutin liikuntaturvallisuushankkeilla on lisäksi omat Facebook-, Twitter- ja SlideShare-tilit sekä YouTube-kanava. Printtimediassa UKK-instituutti keräsi yhteensä 582 ja digitaalisessa mediassa 436 osumaa.

UKK-instituutti osallistui aktiivisesti sosiaali- ja terveysministeriön kesäkuussa julkistamien istumisen vähentämisen kansallisten suositusten laatimiseen ja tunnetuksi tekemiseen. Instituutissa suunniteltiin suositusten kuva-aineistoa hyödyntäen neljä eri kohderyhmille tarkoitettua julistetta istumisen vähentämiseksi. Terveyden edistämisen aineistouutuus oli Vähennän istumista -lehtinen, jossa tarkastellaan omia istumistottumuksia ja niiden muutosmahdollisuutta. Kysytyimpiä terveyden edistämisen aineistoja ovat edelleen liikuntasuosituksista kertovat lehtiset.

Kirjastosta verkkomateriaalia ja tietopalvelua

UKK-instituutin kirjasto tarjoaa asiakkailleen kirjallisuutta, verkkomateriaalia, tietopalvelua sekä tiedonhaun neuvontaa ja opetusta. Kirjaston asiakkaita ovat oman henkilökunnan lisäksi muun muassa opinnäytteiden laatijat, terveydenhuollon ammattilaiset, terveys- ja liikunta-alan tutkijat sekä toimittajat.

UKK-instituutin julkaisuluettelo laadittiin vuosilta 2011–2015. Uusia julkaisuja ja niistä tehtyjä tiedotteita voi seurata verkkopalvelun julkaisuhakemistosta, johon on lisätty linkit julkaisujen esittelyteksteihin.

TerveysInfo-hakemistoon on koottu jo vuodesta 1989 lähtien tietoja Suomessa saatavilla olevista, eri järjestöjen tuottamista terveysaineistoista. Vuoden 2015 aikana palveluun lisättiin noin 300 uutta aineistoa. TerveysInfon materiaaleista lähetettiin kaksi uutuu- tiedotetta tilaajille, joita vuoden lopussa oli yli 1000. Tietokanta sisälsi vuoden lopussa tiedot noin 12 200 eri materiaalista, joista noin 2000 on aktiivisia eli saatavilla tällä hetkellä.

Neljästi vuodessa sähköpostitse lähetettävä UKK-instituutin uutiskirjeessä on terveysl- iikuntautisten lisäksi tietoa instituutin aineistoista, koulutuksista ja muista ajankohtai- sista asioista. Uutiskirjeen tilaajia oli noin 2400. UKK-instituutin kolmella liikuntaturval- lisuushankkeella on omat sähköiset uutiskirjeensä, jotka tavoittavat yhteensä yli 3100 tilaajaa.

Vuoden aikana ilmestyi yhdeksän verkkouutista tuoreista terveysl- iikunnan tutkimustu- loksista maailmalta. Vuosittain ilmestyvällä Terveysl- iikuntautisten painetulla teema- numerolla oli noin 1500 tilaajaa, lisäksi lehteä jaetaan koulutuksissa ja tapahtumissa ja

sitä voi lukea myös verkkolehtenä. Vuonna 2015 lehden teemana oli Liikkeellä turvallisesti.

Monipuolisia koulutuksen toteutustapoja

UKK-instituutti tarjoama terveys- ja liikunta-alan ammatillinen täydennyskoulutus pohjautuu neljän painoalueen tuottamaan tietoon. Kouluttajina toimivat instituutin tutkijat ja asiantuntijat. Vuonna 2015 toteutui 17 avointa 1–2-päiväistä täydennyskoulutusta ja kaksi verkkokoulutusta. Eniten osallistujia keräsivät ajankohtaiset seminaarit. Työterveyslaitoksen kanssa jatkettiin koulutusyhteistyötä työikäisten liikunnan edistämistä.

Lisäksi eri puolilla Suomea toteutettiin 42 tilauslentoa tai -koulutusta ja 21 yhteistyökoulutusta. Tilaukseen osallistui 1950 osallistujaa ja yhteistyökoulutusten osallistujamäärä oli myös yli 1950. UKK-instituutin Terve koululainen -hanke vastasi liikkumisen turvallisuuden sisällöistä koululaisten fyysisen toimintakyvyn uuden seurantajärjestelmän koulutuskiertueella. Jyväskylän yliopiston järjestämässä ja Opetushallituksen rahoittamissa 21 Move-tilaisuudessa tavoitettiin noin 1700 opettajaa ja kouluterveysneuvonnan edustajaa. Henkilökunnan pitämällä muilla yli 80 asiantuntijapuheenvuorolla oli yhteensä yli 4300 kuulijaa.

Verkkokoulutuksen kehittäminen ja uuden sisällön tuottaminen oli tärkeä osa UKK-instituutin vuotta 2015. Itsenäisesti opiskeltava Liikkumalla terveyttä -verkkokoulutus avattiin helmikuussa. Edellisen jatkoksi valmisteltiin Liikuntaneuvonnan perusteita ja työkaluja -verkkokoulutus, joka pilotoidaan ja julkaistaan vuoden 2016 alussa. Syksyllä toteutettiin ensimmäinen Starttikurssi terveysliikunnan ohjaajaksi -monimuotokoulutus, joka sisältää lähipäivän, ohjattua verkko-opiskelua ja itsenäistä työskentelyä. UKK-instituuttiin hankittiin Adobe Connect -videoneuvottelujärjestelmä, jonka avulla voidaan järjestää avoimia webinaareja ja tilauksesta verkkoluentoja. Järjestelmä ja videoneuvotteluhuone palvelevat myös erilaisissa verkkokokouksissa.

UKK-instituutin terveysaineistoja, tietopalveluja ja täydennyskoulutuksia markkinoitiin useissa terveys- ja liikunta-alan tapahtumissa eri puolilla Suomea. UKK-instituutin koko koulutustarjonta 2015, liite 3.

Koulutukseen osallistujat

	2013	2014	2015
täydennys- ja yhteistyökoulutukset, tilatut	3500	3853	5336
täydennyskoulutus, avoimet koulutukset	475	529	492
asiantuntijaesitelmät ja yleisöluennot*			5775

*tutkimushankkeiden asiantuntijaesitelmien kuulijat ja yleisöluentotilaisuuksien osallistujat

Uudet terveysviestinnän aineistot 2015

- Vähennän istumista -lehtinen
- Istumisen vähentämisen julisteet (4 kpl)
- TULE-ABC-opetuspaketti, muistitikku

Palvelutoiminta

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

Laboratorio

UKK-instituutin laboratorio tuotti palveluja instituutin kaikkien terveysliikunnan paino-alueiden tutkimus- ja kehittämishankkeisiin. Laboratorion rutiineihin kuuluivat erilaiset terveyskunto- ja suorituskykymittaukset, luuntiheystutkimukset, kliininen kemia verinäytteineen sekä monet erilaiset haastattelut ja kyselyt. Laboratorio koordinoi ja hoiti aktiivisuusmittareiden käytännön toteutuksen instituutin omista tutkimuksissa sekä yhteistyökumppaneiden kanssa.

Yhteistyö eri tutkimusorganisaatioiden kanssa jatkui täydentäen näin UKK-instituutin laboratorion analyysivalikoimaa ja laiteresursseja. Osa laboratorion henkilökunnasta koulutti myös instituutin järjestämällä kursseilla ja verkkokoulutuksessa.

VOIMAVARAT

Hallinto

Säätiön hallitukseen kuuluu kaksitoista jäsentä, joista opetus- ja kulttuuriministeriö, sosiaali- ja terveysministeriö, Tampereen kaupunki ja Tampereen yliopisto nimeävät kukin yhden. Hallitus kokoontui toimintavuoden aikana 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. Toimintavuonna uusittiin UKK-instituutin puhelinvaihte ja hankittiin videoneuvottelulaitteisto.

Henkilöstö

UKK-instituutissa oli vuoden lopussa 61 työntekijää (liite 6). Työntekijöistä 39 henkilöllä (64 %) oli akateeminen loppututkinto vuoden 2015 lopussa.

Tyky- ja virkistystoiminta

Ilmapiirikartoitus tehtiin Työturvallisuuskeskuksen kyselyllä, johon vastasi 44 työntekijää. Henkilöstö on yhä motivoitunutta, kokee työnsä kiinnostavaksi ja viihtyy työssään. Syksyllä tehtyyn sisäilmastokyselyyn vastasi 45 työntekijää. Ensiapukoulutusta järjestettiin hoitohenkilöstölle ja koko henkilökunnalle järjestettiin poistumisharjoitus. Toimistotyöhön tarkoitettu juoksumatto sekä erilaisia työtuoleja oli koekäytössä. Viikoittaisia tyky-kuntosalivartteja järjestettiin keväällä ja syksyllä.

Urhean Kunto Koplan liikunta- ja kulttuuritarjonta sisälsi tapahtumia ja tempauksia ympäri vuoden keskiviikkoisin toteutuneiden liikuntavuorojen lisäksi. Talviliikuntapäivänä pelattiin yhteinen jättipallo-ottelu jäällä omavalintaisen liikunnan lisäksi. Kevään ohjelmaan kuului henkilökunnan kuntokartoitusta, lehtien ja kirjojen vaihtoviikko sekä kesäjuhla tehtäväradan ja letunpaiston merkeissä. Syksyn toiminta käynnistyi opastetulla kierroksella Kalevankankaan hautausmaalla. Syyskuista Tyhy-päivää vietettiin taidepainotteisena Urkin piilopirtillä Nokialla. Loppuvuonna Kopla tarjosi elokuvailan, pikkujoulut live-bändin tahdissa ja joulukorttien askartelua.

Henkilöstökoulutus

Henkilöstön ohjelmistotaitoja päivitettiin Excelin ja PowerPointin käyttökoulutuksessa. Sosiaalisen median käytössä perehdyttiin LinkedIn- ja Twitter-palveluihin. Tieteellisen julkaisemisen digitaalisesta jalanjäljestä, altmetriikasta, kuultiin luento, jonka yhteydessä perehdyttiin myös tutkijoiden julkaisujen altmetriikkalukuihin. Yhteiskunnallinen tietoarkisto kävi esittelemässä yhteistyömahdollisuuksia. Koko henkilökunnan tyhy-päivässä kuultiin Ilona Rauhalan alustus: Oman mielentilan valmentaminen työelämän muutostilanteissa. Joulukuun toimintakavalkadissa luotiin katsaus vuoden 2016 toimintaan.

Henkilöstön koulutuspäivät

	2013	2014	2015
täydennys ja jatkokoulutus	210	209	280
tieteellinen koulutus ja kongressit	101	79	52
sisäinen koulutus	126	166	107

LIITTEET

Liite 1

UKK-instituutin yhteistyökumppanit 2015

Ammattikorkeakoulut

- Metropolia amk
- Tampereen amk

Järjestöt

- Eerikkilän urheiluopisto
- Ekokumppanit
- Eläkeliitto
- Finnish Bone Society
- Hengityслиitto
- Hämeen Liikunta ja Urheilu
- Koululiikuntaliitto
- Liikenneturva
- Liikunnan ja terveystiedon opettajat
- Liikuntatieteellinen Seura
- Mannerheimin lastensuojeluliitto
- Neuroliitto
- Omaishoitajat ja Läheiset -liitto
- Sami Hyypiä Akatemia
- Soveltava Liikunta SoveLi
- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim
- Suomen Diabetesliitto
- Suomen Fysiikkavalmentajat
- Suomen Fysioterapeutit
- Suomen kuurosokeat
- Suomen Luustoliitto
- Suomen Mielenterveysseura
- Suomen Muistiliitto
- Suomen Olympiakomitea
- Suomen Palloliitto
- Suomen Reumaliitto
- Suomen Sairaanhoidajaliitto
- Suomen Salibandyliitto
- Suomen Selkäliitto
- Suomen sosiaali ja terveys, SOSTE ry
- Suomen Sydänliitto
- Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskus
- Suomen Urheiluliitto
- Suomen Valmentajat
- Suomen Voimisteluliitto, SVOLI ry
- Tampereen seudun selkäyhdistys
- Tampereen dosenttiyhdistys
- Työterveyshoitajaliitto
- Valo ry
- Valtakunnallinen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämishanke
- Varalan Urheiluopisto

Kotimaiset tutkimuslaitokset ja säätiöt

- Ikäinstituutti
- Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, KIHU
- Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, LIKES/ KKI-ohjelma
- Liikuntalääketieteen keskuksset
- Suomen Akatemia
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
- Työterveyslaitos

Kotimaiset yliopistot ja yliopistosairaalat

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

Kunnat ja sairaanhoitopiirit

- Kotka
- Naantali
- Pirkanmaan sairaanhoitopiiri
- Seinäjoki
- Tampere
- Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri

Kansainvälinen yhteistyö

- Eurooppalainen terveystieteiden verkosto (HEPA)
- European Association for Injury Prevention and Safety Promotion (EuroSafe)
- Graz University, Itävalta
- Harvard Medical School, Boston, USA
- Institute of Health Metrics and Evaluation (IHME), University of Washington, USA
- Karlsruher Institut für Technologie, Institut für Sport und Sportwissenschaft, Saksa
- Karolinska Institut, Ruotsi
- Oslo Sports Trauma Research Centre, Norwegian School of Sports Sciences, Norja
- Oxford University, Iso-Britannia
- Rehabilitation International
- Simon Fraser University, Burnaby, British Columbia, Kanada
- Umeå University, Department of Community Medicine and Rehabilitation, Ruotsi
- University of British Columbia, School of Human Movement, Kanada
- Uppsala University, Department of Surgical Science, Ruotsi
- Victoria University, Melbourne, Australia
- Zürich University of Applied Sciences, Sveitsi

Valtionhallinto, ministeriöt

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

Yritykset

- Fustra International Oy
- Kustannus Oy Duodecim
- Linkosuon Kahvila Oy
- UKK Terveyspalvelut Oy

Liite 2

Tiedelehdet

Vuonna 2015 refereelausuntoja on annettu yhteensä 63 kpl seuraaviin lehtiin, lehtiä yhteensä 39.

- Age and Ageing
- Archives of Osteoporosis
- BMC Medicine
- Bone
- Calcified Tissue International
- Clinical Orthopaedics and Related Research
- Clinical Physiology and Functional Imaging
- Cochrane Collaboration / Work
- Diabetology & Metabolic Syndrome
- Drugs & Aging
- International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity
- International Journal of Environmental Research and Public Health
- International Scholarly Research Notices
- JAMA Internal Medicine
- Journal of aging and physical activity
- Journal of Bone and Mineral Research
- Journal of Bone and Mineral Research
- Journal of Musculoskeletal and Neuronal Interactions
- Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry
- Journal of Nutrition and Metabolism
- Journal of Osteoporosis
- Journal of Physical Therapy
- Journal of Science and Medicine in Sport
- Journal of the American Geriatrics Society
- Journal of Women's Health
- Liikunta & Tiede
- Medicine and Science in Sports and Exercise
- Microscopy Research and Technique
- Osteoporosis International
- Physical and Rehabilitation Medicine
- Physical Therapy
- Preventive Medicine
- Public Health Nutrition
- Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports
- Sosiaalilääketieteellinen Aikakausilehti
- Sports Medicine
- Suomen Lääkärilehti
- Sydänääni
- The Journal of Nutrition, Health and Aging

Tieteelliset ja ammatilliset julkaisut, joissa vuonna 2015 on toimittu muissa tehtävissä (päätoimittajana, toimituskuntien tai neuvostojen jäsenenä tms.), yht. 12 kpl.

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

Liite 3

Koulutustilaisuudet 2015

Avoin ammatillinen täydennyskoulutus

Verkkokoulutukset

- Liikkumalla terveyttä
- UKK-kävelytestin ohjaus

Monimuotokoulutukset

- Starttikurssi terveystiikunnan ohjaajaksi – turvallista ja tehokasta ryhmäliikuntaa, lähiopetuspäivä 22.8.
- Kuntotestaus polkupyöräergometrillä, lähiopetuspäivä 22.10.

Lähikoulutukset

- Tule-oireinen kuntosalilla 29.1.
- Keho hallintaan ja selkä tukevaksi fyysisellä harjoittelulla 4.–5.3.
- Liikettä työpäivään ja vähemmän istumista! 11.3. (UKK-instituutti ja Työterveyslaitos)
- Olkapäät ahtaalla – toimintahäiriöiden aktiivinen kuntoutus 17.3.
- Ammattikuljettajan kunto, sydänterveys ja työvire 24.3. (Trafi)
- Terve Urheilija -iltaseminaari: Kestääkö kasetti? Psykkinen valmennus osana loukkaantuneen urheilijan vammojen hoitoa ja kuntoutusta 22.4.
- Terveyden ja liikunnan ajankohtaispäivä: Selkäneuvonnasta apua kivun ja työkyvyn hallintaan – uudet keinot 7.5.
- 25. Valtakunnalliset terveystiikuntapäivät: Liikkumattomuuden kova hinta – onko nyt ennaltaehkäisyn aika? 23.–24.9.
- Niskaperäinen päänsärky – mikä avuksi 7.10.
- Ylipainoinen kuntosalilla – ohjaajakoulutus 28.10.
- Vakaasti ja vammoitta – tehokasta liikuntaharjoittelua iäkkäiden kaatumisten ehkäisyyn 4.11.
- Liikuntaravitsemus – tietoa ja käytännön ohjeita ohjaajalle 11.11.
- Terve Urheilija -iltaseminaari: Lasten ja nuorten voimaharjoittelu 18.11.
- Musiikin monet mahdollisuudet terveystiikuntaryhmissä 19.11.
- Urheilijan venyttely ja liikkuvuusharjoittelu – teoriasta käytäntöön 2.12.

Tilaukoulutuksena järjestetty ammatillinen täydennyskoulutus

(Luettelossa on vähintään 3 tuntia kestäneet koulutukset)

- Liikuntalääketieteen valinnainen opintojakso, Tampere 17.3.–20.5.
- Vinkkejä ikääntyneiden liikunnan ohjaukseen, Ylöjärvi 18.5.
- Iloa liikkeellä, Tampere 20.5.
- Vireyttä ja voimia arkeen, Tampere 28.5.
- Kouluterveydenhuollon koulutus, Tampere 8.6.
- Lisää liikettä hoivakodin asukkaille, Kouvola 24.11.
- Lasten ja nuorten liikunta, Helsinki 1.–2.12.
- Selkäystävällisen pilatesharjoittelun jatkokurssi, Oulu 3.12.
- Liikuntaneuvonnan virikepäivä, Turku 16.12.

Yhteistyönä järjestetty koulutus

(Luettelossa on vähintään 3 tuntia kestäneet koulutukset)

- Liikunnan palveluketju vahvaksi – suunnitelmista toiminnaksi, Tampere 26.5. (KKI-ohjelma ja HLU)
- Liikuntateknologiaa teoriassa ja käytännössä, Tampere 10.12. (SAKU ry)

Hankkeiden koulutukset

(Luettelossa on vähintään 3 tuntia kestäneet koulutukset)

- Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy – tehokkaat keinot osaksi käytäntöjä, Kotka 30.11. ja 1.12. (KaatumisSeula)
- Jalkapallovammojen ehkäisy, Tammela 11.1., 18.1. ja 7.11. (Sami Hyypiä Akatemia ja Eerikkilän Urheiluopisto)

Liite 4

Urho Kekkonen Kuntoinstituuttisäätiön hallituksen jäsenet 2015

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

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

Liite 5

Henkilökunta 31.12.2015

Johtaja Tommi Vasankari

Hallintoyksikkö

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

Tutkimus- ja kehittämissuhteet

Ahlstedt-Kivelä Elina, tutkimusassistentti
Aittasalo Minna, erikoistutkija
Hakala Ulla, osastonhoitaja, yksikön päällikkö
Helenius Taru, tutkimussihteeri
Honkanen Ulla, tutkimushoitaja
Hukkanen Henna, tutkija
Husu Pauliina, erikoistutkija
Inkovaara Tiina, tutkimussihteeri
Kannus Pekka, ylilääkäri
Karinkanta Saija, projektipäällikkö, erikoistutkija
Kolu Päivi, tutkija
Kuivinen Anni, hankekoordinaattori
Kukkonen-Harjula Katriina, vanhempi tutkija
Luoto Riitta, tutkimusjohtaja, yksikön päällikkö
Mansikkamäki Kirsi, tutkija
Mänttari Ari, liikuntafysiologi
Niemi Seppo, tutkimussihteeri
Ojala Katriina, liikuntasuunnittelija
Patil Radhika, tutkija
Puhkala Jatta, ravitsemusasiantuntija
Raitanen Jani, tutkija
Rasinperä Sirke, tutkimushoitaja
Rinne Marjo, erikoistutkija
Sievänen Harri, tutkimusjohtaja, yksikön päällikkö
Suni Jaana, tutkimus- ja kehittämissuhteet, yksikön päällikkö
Takala Anu, hankekoordinaattori
Taulaniemi Annika, suunnittelija
Tiilikainen Johanna, tutkija
Tokola Kari, tilastotieteilijä
Toropainen Erja, tutkija
Tuominen Pipsa, tutkija
Uusi-Rasi Kirsti, erikoistutkija
Viitanen Päivi, tutkimussihteeri
Vähä-Ypyä Henri, laboratorioinsinööri

Koulutus- ja viestintäyksikkö

Jussila Anne-Mari, palvelu- ja kehittämissuhteet, yksikön päällikkö
Järvinen Birgitta, informaatikko

Merivirta-Köykkä Nina, verkkopedagogi
Oksanen Raija, suunnittelija
Repo Kirsi, koulutussihteeri
Savolainen Eija, tiedottaja
Äyräväinen Tuula, julkaisusihteeri

Tampereen Urheilulääkäriasema

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

Liite 6

Tutkimukset 2015

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

TERVEYSLIIKUNTAOHJELMAN PAINOALUEET

1. Fyysisen aktiivisuuden, liikkumattomuuden ja kunnon seuranta

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

2. Istumisen vähentäminen

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

3. 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
- Värähtelyharjoittelun vaikutus ikäihmisten palvelutalojen asiakkaiden lihaskuntoon ja kaatumisiin
- Ikäihmisten liikuntatutkimus: Liikunnan pitkäaikaisvaikutukset ikääntyneiden naisten toimintakykyyn, elämänlaatuun ja kaatumisiin. 5-vuotisseurannan kysely-, haastattelu- ja rekisteritutkimus.
- D-vitamiini ja liikunta iäkkäiden naisten kaatumisten ehkäisyssä
- Kaatumistapaturmat, vammat ja kuolemat Suomessa. Epidemiologinen seuranta.
- Varusmiesten selkävaivojen ja tapaturmien ehkäisy tutkimus:
Osa 1. Selkävaivojen ja tapaturmien määrä ja vaikeusaste varusmiespalveluksen aikana
Osa 2. Interventiotutkimus varusmiesten selkävaivojen ja tapaturmien ehkäisemiseksi
- Kuntoilijoiden ja urheilijoiden kuormittuneisuuden mittaaminen sydämen sykevariatioteknologiaa hyödyntäen.*
- Vapaa-ajan liikuntatapaturmat
- Terveystta edistävä liikuntaseura
- Nuorten tapaturmat ja väkivalta*
- Kävelyn epävakaas ja kaatumisriski P

4. Liikunta lääkkeenä

- Liikkumattomuuden vähentäminen rintasyöpäseulontaan osallistuvilla* U
- Naishoitajien selkäkipujen ehkäisy tutkimus
- Neuvonta, elintavat ja liikunta neuvolassa:
Osa 2. Ravitsemus- ja liikuntainterventio
Osa 4. Intervention seuranta
- Neuvonta, elintavat ja liikunta neuvolassa – raskausdiabeteksen ehkäisy tutkimus, 5-vuotisseurantatutkimus (2014)
- Liikuntaneuvonnan kehittäminen terveyskeskuksissa
- Liikuntaneuvonta terveydenhuollossa -barometri
- Niskan ja kaulanseudun lihasten harjoittaminen ja fyysisesti aktiivinen elämäntapa päänsäryn lievittämiseksi ja elämänlaadun parantamiseksi
- Liikunnan vaikutus vaihdevuosioreisiin:
Osa 2. Satunnaistettu harjoittelututkimus
Osa 3. Seurantakysely
- Metrimies – ammattikuljettajien laihdutustutkimus
- Liikunnan vaikutus rintasyövän liitännäishoitajien haittavaikutusten ja syövän uusiintumisen ehkäisyssä. Valtakunnallisen monikeskustutkimuksen Tampereen osatutkimus.
- Kasit liikkeelle! Koulumatkaliikunnan edistämis tutkimus:
Osa 3. Satunnaistettu interventiotutkimus Tampereella kahdeksaluokkalaisten liikunnan lisäämiseksi ja ruutuajan vähentämiseksi.

Liite 7

TIETEELLISET JULKAISUT

Vertaisarvioidut julkaisut

Alkuperäisartikkelit tieteellisissä lehdissä

Adamczyk P, Bužga M, Holéczy P, Svagera Z, Zonča P, Sievänen H, Pluskiewicz W. Body size, bone mineral density, and body composition in obese women after laparoscopic sleeve gastrectomy: a 1-year longitudinal study. *Horm Metab Res.* 2015;47(12):873–879.

Aittasalo M, Vähä-Ypyä H, Vasankari T, Husu P, Jussila A-M, Sievänen H. Mean amplitude deviation calculated from raw acceleration data: a novel method for classifying the intensity of adolescents' physical activity irrespective of accelerometer brand. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation* 2015;7:18.

Bauer CM, Rast FM, Ernst MJ, Kool J, Oetiker S, Rissanen SM, Suni JH, Kankaanpää M. Concurrent validity and reliability of a novel wireless inertial measurement system to assess trunk movement. *J Electromyogr Kinesiol.* 2015;25(5):782-90. doi: 10.1016/j.jelekin.2015.06.001.

Bauer CM, Rast FM, Ernst MJ, Oetiker S, Meichtry A, Kool J, Rissanen SM, Suni JH, Kankaanpää M. Pain intensity attenuates movement control of the lumbar spine in low back pain. *J Electromyogr Kinesiol.* 2015 Dec;25(6):919–27. doi: 10.1016/j.jelekin.2015.10.004.

Borodulin K, Kärki A, Laatikainen T, Peltonen M, Luoto R. Daily sedentary time and risk of cardiovascular disease: The National FINRISK 2002 Study. *J Phys Act Health* 2015;12(7):904–908.

Bull F, Milton K, Kahlmeier S, Arlotti A, Backovic-Jurican A, Belander O, Martin B, Marques A, Mota A, Vasankari T, Vlasveld A. Turning the tide: national policy approaches to increasing physical activity in seven European countries. *Br J Sports Med.* 2015;49(11):749–756. doi: 10.1136/bjsports-2013-093200.

Cervinka T, Sievänen H, Lala D, Cheung AM, Giangregorio L, Hyttinen J. A new algorithm to improve assessment of cortical bone geometry in pQCT. *Bone* 2015;81:721–730.

Engberg E, Liira H, Kukkonen-Harjula K, From S, Kautiainen H, Pitkälä K, Tikkanen H. Associations of physical activity with self-rated health and well-being in middle-aged Finnish men. *Scand J Public Health* 2015;43(2):190–6.

Fitzmaurice C, Dicker D, Pain A...Vasankari T...Murray C, Naghavi M. The global burden of cancer 2013. *JAMA Oncol* 2015;1(4):505–527. doi:10.1001/jamaoncol.2015.0735.

Forouzanfar MH, Alexander L, Anderson HR...Vasankari TJ...Vos T, Murray CJL. Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioral, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks in 188 countries, 1990-2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *Lancet.* 2015;386(10010):2287-2323. doi: 10.1016/S0140-6736(15)61455-6.

Haapasalo H, Kannus P, Laine HJ, Moilanen T, Mattila VM. Scientific evidence and reduced surgical treatment in acute ligament ruptures of the ankle. *Scand J Med Sci Sports.* 2015;25(2):299–300.

Heiniö L, Nikander R, Sievänen H. Association between long-term exercise loading and lumbar spine trabecular bone score (TBS) in different exercise loading groups. *J Musculoskelet Neuronal Interact* 2015;15(3):279–285.

Jussila AMa, Vasankari T, Paronen O, Sievänen H, Tokola K, Vähä-Ypyä H, Broberg A, Aittasalo M. KIDS OUT! Protocol of a brief school-based intervention to promote physical activity and to reduce screen time in a sub-cohort of Finnish eighth graders. *BMC Public Health.* 2015;15:634.

Järvinen T, Michaelsson K, Jokihaara J, Collins G, Perry T, Mintzes B, Musini V, Erviti J, Gorricho J, Wright J, Sievänen H. Overdiagnosis of bone fragility in the quest to prevent hip fracture. *BMJ* 2015;350:h2088.

Järvinen T, Michaelsson M, Aspenberg P, Sievänen H. Osteoporosis: the emperor has no clothes. *J Intern Med.* 2015;277(6):662–673.

- Kannus P, Parkkari J, Niemi S, Sievänen H. Low-trauma pelvic fractures in elderly Finns in 1970–2013. *Calcif Tissue Int.* 2015;97(6):577–580.
- Kantele S, Karinkanta S, Sievänen H. Effects of long-term whole-body vibration training on mobility in patients with multiple sclerosis: a meta-analysis of randomized controlled trials. *J Neurol Sci* 2015;358(1–2):31–37.
- Karinkanta S, Kannus P, Uusi-Rasi K, Heinonen A, Sievänen H. Combined resistance and balance-jumping exercise reduces older women’s injurious falls and fractures: 5-year follow-up study. *Age Ageing* 2015;44(5):784–789.
- Kettunen O, Vuorimaa T, Vasankari T. A 12-month exercise intervention decreased stress symptoms and increased mental resources among working adults - results perceived after a 12-month follow-up. *Int J Occup Med Environ Health.* 2015;28(1):157–68.
- Kokko S, Selänne H, Alanko L, Heinonen OJ, Korpelainen R, Savonen K, Vasankari T, Kannas L, Kujala UM, Aira T, Villberg J, Parkkari J. Health promotion activities of sports clubs and coaches, and health and health behaviours in youth participating in sports clubs: The Health Promoting Sports Club (HPSC) study. *BMJ Open Sport Exerc Med* 2015;1:1 e000034 doi:10.1136/bmjsem-2015-000034.
- Kolu P, Raitanen J, Nygård CH, Tomas E, Luoto R. Cost-effectiveness of physical activity among women with menopause symptoms: findings from a randomised controlled trial. *PLoS ONE* 2015;10(8): e0135099. doi:10.1371/journal.pone.0135099.
- Kresanov P, Vasankari T, Ahotupa M, Kaikkonen J, Hutri-Kähönen N, Juonala M, Kähönen M, Lehtimäki T, Viikari J, Raitakari OT. Paraoxonase-1 and oxidized lipoprotein lipids. The cardiovascular risk in young Finns study. *Atherosclerosis* 2015;241(2):502–506.
- Kulmala J-P. Juoksu- ja kävelytyyli näkyy nivelten kuormittumisessa ja kulumisessa. *Liikunta ja tiede* 2015;52(2–3):15–17.
- Leppänen M, Pasanen K, Kujala M, Parkkari J. Overuse injuries in youth basketball and floorball. *Open Access J Sports Med* 2015;6:173–179.
- Linna M, Ahotupa M, Kukkonen-Harjula K, Fogelholm M, Vasankari TJ. Co-existence of insulin resistance and high concentration of circulating oxidized LDL lipids. *Ann Med* 2015;47(5):394–8.
- Mansikkamäki K, Raitanen J, Malila N, Sarkeala T, Männistö S, Fredman J, Heinävaara S, Luoto R. Physical activity and menopause-related quality of life – a population-based cross-sectional study. *Maturitas* 2015;80(1):69–74.
- Mansikkamäki K, Raitanen J, Nygård C-H, Tomas E, Rutanen R, Luoto R. Long-term effect of physical activity on health-related quality of life among menopausal women: a 4-year follow-up study to a randomised controlled trial. *BMJ open* 2015;5:e008232.
- Murray CJL, Barber RM, Foreman KJ...Vasankari T...Lopez AD, Vos T. Global, regional, and national disability-adjusted life years (DALYs) for 306 diseases and injuries and healthy life expectancy (HALE) for 188 countries, 1990-2013: quantifying the epidemiological transition. *Lancet* 2015;386(1009):2145-2191.
- Naghavi M, Wang H, Lozano R, ... Vasankari TJ, ... Lopez AD, Murray CJL. Global, regional and national age-sex specific all-cause and cause specific mortality for 240 causes of death, 1990–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The Lancet* 2015;385(9963):117–171.
- Nketiah G, Savio S, Dastidar P, Nikander R, Eskola H, Sievänen H. Detection of exercise load-associated differences in hip muscles by texture analysis. *Scand J Med Sci Sports* 2015;25(3):428–434.
- Olli K, Salli K, Alhoniemi E, Saarinen M, Ibarra A, Vasankari T, Rautonen N, Tiihonen K. Postprandial effects of polydextrose on satiety hormone responses and subjective feelings of appetite in obese participants. *Nutrition Journal* 2015;14:2.
- Parkkari J, Pasanen K, Kujala U, Kannus P. Säären penikkatauti on yleinen rasitusvamman. *Suomen lääkärilehti* 2015;70(34):2077–2079.

- Pasanen K, Rossi T, Parkkari J, Heinonen A, Steffen K, Myklebust G, Krosshaug T, Vasankari T, Kannus P, Avela J, Kulmala JPe, Perttunen J, Kujala M, Bahr R. Predictors of lower extremity injuries in team sports (PROFITS-study): a study protocol. *BMJ Open Sport Exerc Med* 2015;1(1):1–7.
- Patil R, Uusi-Rasi K, Tokola K, Karinkanta S, Kannus P, Sievänen H. Effects of a multimodal exercise program on physical function, falls, and injuries in older women: a 2-year community-based, randomized controlled trial. *J Am Geriatr Soc* 2015;63(7):1306–1313.
- Pekki H, Kurppa K, Mäki M, Huhtala H, Sievänen H, Laurila K, Collin P, Kaukinen K. Predictors and significance of incomplete mucosal recovery in celiac disease after 1 year on a gluten-free diet. *Am J Gastroenterol* 2015;110(7):1078–1085.
- Puhkala J, Kukkonen-Harjula K, Mansikkamäki K, Aittasalo M, Hublin C, Kärmeniemi P, Olkkonen S, Partinen M, Sallinen M, Tokola K, Fogelholm M. Lifestyle counseling to reduce body weight and cardiometabolic risk factors among truck and bus drivers - a randomized controlled trial. *Scand J Work Environ Health* 2015;41(1):54–64.
- Sarkeala T, Heinävaara S, Fredman J, Männistö S, Luoto R, Jäntti M, Malila N. Design and respondent selection of a population-based study on associations between breast cancer screening, lifestyle and quality of life. *BMC public health* 2015;15:1256.
- Sievänen H, Zagorski P, Drozdowska B, Vähä-Ypyä H, Boron D, Adamczyk P, Pluskiewicz W. Alpine skiing is associated with higher femoral neck bone mineral density. *J Musculoskelet Neuronal Interact* 2015;15(3):264–269.
- Slotte S, Sääkslahti A, Metsämuuronen J, Rintala P. Fundamental movement skill proficiency and body composition measured by dual energy X-ray absorptiometry in eight-year-old children. *Early Child Dev Care* 2015;185(3):475–485.
- Taanila H, Suni JH, Kannus P, Pihlajamäki H, Ruohola J-P, Viskari J, Parkkari J. Risk factors of acute and overuse musculoskeletal injuries among young conscripts: a population-based cohort study. *BMC Musculoskeletal disorders* 2015;16:104.
- Tiihonen K, Rautonen N, Alhoniemi E, Ahotupa M, Stowell J, Vasankari T. Postprandial triglyceride response in normolipidemic, hyperlipidemic and obese subjects – the influence of polydextrose, a non-digestible carbohydrate. *Nutrition J* 2015;14:23.
- Tolonen S, Sievänen H, Mikkilä V, Telama R, Oikonen M, Laaksonen M, Viikari J, Kähönen M, Raitakari O. Adolescence physical activity is associated with higher tibial pQCT bone values in adulthood after 28-years of follow-up – The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *Bone* 2015;75:77–83.
- Tuominen M, Stuart MJ, Aubry M, Kannus P, Parkkari J. Injuries in men’s international ice hockey: a 7-year study of the International Ice Hockey Federation Adult World Championship Tournaments and Olympic Winter Games. *Br J Sports Med* 2015;49(1):30–36.
- Tuominen PPA, Husu P, Raitanen J, Luoto R. Rationale and methods for a randomized controlled trial of a movement-to-music video program for decreasing sedentary time among mother-child pairs. *BMC Public Health* 2015;15:1016. doi: 10.1186/s12889-015-2347-4.
- Uusi-Rasi K, Patil R, Karinkanta S, Kannus P, Tokola K, Lamberg-Allardt C, Sievänen H. Exercise and vitamin D in fall prevention among older women: a randomized trial. *JAMA Intern Med* 2015;175(5):703–711.
- Wennman H, Kronholm E, Partonen T, Peltonen M, Vasankari T, Borodulin K. Evening typology and morning tiredness associates with low leisure time physical activity and high sitting. *Chronobiol Int* 2015; 32(8):1090–1100.
- Wennman H, Kronholm E, Partonen T, Tolvanen A, Peltonen M, Vasankari T, Borodulin K. Interrelationships of physical activity and sleep with cardiovascular risk factors: A person-oriented approach. *Int J Behav Med* 2015;22(6):735–747.
- Vos T, Barber RM, Bell B...Vasankari TJ...Salomon JA, Murray CJL. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 301 acute and chronic diseases and injuries in 188 countries, 1990–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study. *Lancet*. 2015;386(9995):743–800.

Vähä-Ypyä H, Vasankari T, Husu P, Mänttari A, Vuorimaa T, Suni J, Sievänen H. Validation of cut-points for evaluating the intensity of physical activity with accelerometry-based mean amplitude deviation (MAD). *Plos One* 2015;10(8):e0134813. doi:10.1371/journal.pone.0134813.

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* 2015;35(1):64–70.

Katsausartikkelit

Helajärvi H, Lindholm H, Vasankari T, Heinonen OJ. Vähäisen liikunnan terveyshaitat. *Duodecim* 2015;131(18):1713–8.

Kolu P. Työssä käyvien liikuntaan sijoittaminen on kannattava investointi. *Liikunta & tiede* 2015;52(6):4–7.

Kujala U, Kukkonen-Harjula K, Tikkanen H. Liikunta pitkäaikaissairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa. *Duodecim* 2015;131:1700–1706.

Shrestha N, Ijaz S, Kukkonen-Harjula KT, Kumar S, Nwankwo CP. Workplace interventions for reducing sitting at work. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2015, Issue 1. Art. No.: CD010912.

Sievänen H. Kaatumisten ehkäisy ei taloutta kaada. *Liikunta & tiede* 2015;52(6):8–11.

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä: Partinen M (pj.), Huutoniemi A, Kajaste S, Lagerstedt R, Markkula L, Mäkinen E, Paakkari I, Partonen T, Polo P, Saarenpää-Heikkilä O, Seppälä M, Kukkonen-Harjula K, Tuunainen A. Unettomuus: Käypä hoito -suositus 3.12.2015.

Tammelin T, Iljukov S, Parkkari J. Kasvuikäisten liikunta. *Duodecim* 2015;131:1707–12.

Kirjan kappaleet

Kannus P. KAAOS (Falls and Osteoporosis Clinic). In: Stevens JA, Burns E (Eds). *A CDC Compendium of Effective Fall Interventions*. 3rd Edition. Atlanta, GA, USA: Centers for Disease Control and Prevention, 2015:120–123.

Vertaisarvioimattomat tieteelliset julkaisut

Kirjoitukset tieteellisissä aikakauslehdissä

Hirvensalo M, Hankonen N, Autio K, Jussila A-M, Kostamo A, Kaaja E, Malvela M. Liikkujaksi, mutta miten? *Liikunta & tiede* 2015;50(2–3):56–59.

Järvinen T, Michaelsson K, Jokihaara J, Collins GS, Perry TL, Mintzes B, Musini V, Erviti J, Gorricho J, Wright JM, Sievänen H. Authors' reply to Lee and colleagues. *BMJ* 2015 Jul 14;351:h3737.

Kannus P. Rapid Responses: Prevention of hip fracture is difficult: no method has proven efficacy, effectiveness and cost-effectiveness. *BMJ* 2015;350:August 6.

Kannus P. Rapid responses: Hip fracture is the main target of fracture prevention, but where is RCT-proof that Fracture Liaison Services work? *BMJ* 2015; 23 June.

Luoto R. Riittääkö sienestys ja marjastus? Liikunnan merkitys ikääntyville naisille. *Duodecim* 2015;131:1523–4.

Luoto R. Lasten ja äitien terveys tiedepolitiikan rattaissa. *Duodecim* 2015;131:415.

Parkkari J. Erikoislääkäriuutisia: Liikuntalääketiede. *Duodecim* 2015;131:1219.

Rinne M. Move! tulee - miten varmistetaan laadukas arviointi? *Liikunta & tiede* 2015;52(4):62–65

Uusi-Rasi K, Patil R, Tokola K. Study design for vitamin D randomized clinical trials - Reply. *JAMA Int Med* 2015;175(10):1720.

Artikkelit tieteellisissä kokoomateoksissa

Parkkari J, Räisänen A, Pasanen K, Rimpelä A. Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa. Teoksessa: Kokko S, Hämylä R, toim. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen

Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Hki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2, 2015:84–89

Mansikkamäki K, Luoto Riitta M. Physical activity and quality of life during menopausal transition and postmenopause. In: Farage MA et al., eds. Skin, mucosa and menopause: management of clinical issues. Berlin: Springer, 2015:397–404.

AMMATTIYHTEISÖLLE SUUNNATUT JULKAISUT

Artikkelit ammattilehdissä

Autio K, Jussila A-M. Liikunnan ja tervetiedon opettajat portin avaajina koulun liikunnallistamisessa. Liito 2015;(1):16–17.

Autio K, Oksanen R, Blombgren L. Lisää liikettä. Terveystoimija 2015;48(6):26–27.

Karinkanta S, Pajala S. Kaatumisten ehkäisy – keskeinen osa osteoporoosia sairastavan murtumien ehkäisyä. Fysioterapia 2015;62(2):38–43.

Karinkanta S, Tuomela J. Liikuntaharjoittelulla tehoa osteoporoosin omahoitoon ja kuntoutukseen. Fysioterapia 2015;62(2):28–33

Karinkanta S, Tuomela J. Liikuntaharjoittelulla tehoa osteoporoosin omahoitoon ja harjoitteluun. Luustotieto 2015;(2):4–7.

Leppänen M. ”Kestäkö kasetti?” – Psykkinen valmennus osana loukkaantuneen urheilijan vammojen hoitoa ja kuntoutusta. Valmentaja 2015;(3):42–43.

Parkkari J. Sohvaperuna starttaa maratonille. Suom Lääkäril 2015;70(25):1846–1847.

Piirtola M, Palvanen M, Kannus P. Kaaos-klinikka – todistetusti tehokasta kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyä. Fysioterapia 2015;62(2):44–49.

Rinne M. Monipuolisesti venyttelystä (kirja-arvio). Fysioterapia 2015;62(6):61.

Rinne M. Luomuliikunnan työkirja (kirja-arvio). Liikunta & tiede 2015;52(1):110

Toropainen E. Arjen askeleista terveyttä. Terveystoimija 2015;(1):20–21.

Savolainen E. Lisää pientä liikettä ja monipuolista liikkumista. Ikiliikkuja 2015;(1):18–19.

Artikkelit ammatillisissa opaskirjoissa tai tietojärjestelmissä

Kannus P. Vahvat luut – liikuntaohje. Verkkajulkaisussa: Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto, 2015.

Rinne M. Ikääntyneiden terveyden erityiskysymykset – tietoa ohjaajien avuksi. Teoksessa: Ikiliike – ohjaajan materiaali: tietoa ohjaajien avuksi ikääntyneiden terveyden erityiskysymyksistä. Suomen voimisteluliitto, 2015:5–15.

Tutkimus- tai kehittämisraportit

Husu P, Tokola K, Suni J, Sievänen H, Vasankari T. Istumisen yhteydet yksinäisyyteen ja henkiseen hyvinvointiin. Teoksessa: Murto J, Pentala O, Helakorpi S, Kaikkonen R, toim. Yksinäisyys ja osallistuminen: ATH-tutkimuksen tuloksia: järjestökentän tutkimusohjelma. Hki: Terveystoimija ja hyvinvoinnin laitos. Työpapereita 25, 2015:15-23.

Oppikirjat

Suni J, Taulaniemi A, toim. Terveystoimija testaus: menetelmä terveystoimijan edistämiseen. 1. – 2. p. Hki: Sanoma Pro, 2015.

YLEISÖLLE SUUNNATUT JULKAISUT

Yleistajuiset artikkelit

Autio K. Koko oppilaitosyhteisö liikuntatalkoisiin. Action 2015;(1):23–24.

Husu P, Vasankari T. Ihminen, älähän istu liikaa! Eläkkeensaaja-lehti 2015;(2):2–3.

Husu P, Suni J, Vähä-Ypyä H, Sievänen H, Tokola K, Vasankari T. Tauota istumista – pysy liikkeellä.

Niveltieto 2015;1:14–15.

Hänninen T. Akuutin liikuntavamman ensiapu. Terveysliikuntautiset 2015; Liikkeellä turvallisesti:8–9.

Kannus P. Iäkkäiden kaatumistapaturmat. Terveysliikuntautiset 2015; Liikkeellä turvallisesti: 17–18.

Karinkanta S. Liikunnasta hyötyä hauraus-raihnausoireyhtymästä kärsiville. Terveysliikuntautiset 2015;(11).

Karinkanta S. KaatumisSeula: Kaatumisvammojen vähentäminen iäkkäiden arjessa. Terveysliikuntautiset 2015; Liikkeellä turvallisesti:28.

Karinkanta S. Iäkkäiden kaatumisia kannattaa ehkäistä. Terveysliikuntautiset 2015; Liikkeellä turvallisesti:19–20.

Leppänen M, Pasanen K. Liikuntavammojen ehkäisy. Terveysliikuntautiset 2015; Liikkeellä turvallisesti:5.

Luoto R. Ulkoilumahdollisuuksien lisääminen edistää väestön liikkumista kustannustehokkaasi. Terveysliikuntautiset 2015;(2).

Oja P. Onko urheilu terveellistä? Terveysliikuntautiset 2015;(2).

Ojala A, Oksanen R. Aterioilla rytmiä päivään. Kuusikko kuiskailee -ohjaajalehti 2015;(2):33.

Parkkari J. Liikunta ja sairaudet: miten saadaan turvallinen startti liikuntaharrastukselle? Terveysliikuntautiset 2015; Liikkeellä turvallisesti:10–11.

Parkkari J. Liikuntatapaturmat Suomessa. Terveysliikuntautiset 2015; Liikkeellä turvallisesti:3.

Pasanen K. Terve Futaja -tutkimus on käynnissä. Terveysliikuntautiset 2015; Liikkeellä turvallisesti:7.

Rinne M. Hyvää oloa ja kuntoa tanssien. Hyvä Selkä 2015;(4):21.

Rinne M. Liikuntapiirakan avulla tukea oman liikkumisen suunnitteluun. Tampereen seudun selkähdistys. Jäsenlehti 2015;(1)

Rinne M. Helposti lihaskuntoharjoittelun alkuun. Teoksessa: Pietiläinen K, Mustajoki P, Borg P, toim. Lihavuus. Hki: Duodecim, 2015:179–184

Räisänen A. Fitness ja fatness – hyvä lihaskunto voi pienentää ylipainon aiheuttamaa sairastumisriskiä. Terveysliikuntautiset 2015;(9).

Savolainen E. Talvella liukastuminen on yleistä. Terveysliikuntautiset 2015; Liikkeellä turvallisesti:16.

Sievänen H. Tärinäharjoittelulla ikäihmisten lihakset vahvemmiksi ja kaatumiset kuriin? Terveysliikuntautiset 2015; Liikkeellä turvallisesti:23-25.

Suni J. HIIT-harjoittelu parantaa tehokkaasti maksimaalista hapenkulutusta. Terveysliikuntautiset 2015;(8).

Taanila H, Suni J, Parkkari J. Selkävammojen ja tapaturmien ehkäisy armeijassa. Terveysliikuntautiset 2015; Liikkeellä turvallisesti:12–14.

Taulaniemi A. Liikkuminen ei ole taakka vaan ilo. Neurologinen aikakauslehti Avain 2015;(6):3.

Toropainen E. Liikuntaneuvontaa vastaanotolla – riittääkö 5 minuuttia? Terveysliikuntautiset 2015;(10).

Toropainen E. Tupakointi ja vähäinen liikunta keskeisiä aiheita terveysneuvonnassa. Terveysliikuntautiset 2015;(4).

Toropainen E. Liikuntaa lääkkeeksi – milloin ja kuinka paljon? Tampereen Seudun Selkähdistys, jäsenlehti 2015;(2).

Tuominen P. Kehon rytmiä metsästäessä: musiikin aikaansaama liike. *Terveysliikuntauutiset* 205;(5)

Uusi-Rasi K. Liikunta vähentää kaatumisvammoja. *Terveysliikuntauutiset* 2015;(4).

Uusi-Rasi K. D-vitamiini ja liikunta iäkkäiden naisten kaatumisten ehkäisyssä. *Terveysliikuntauutiset* 2015; Liikkeellä turvallisesti:21–22.

Vasankari T. Liikunnalla terveyttä - vielä enemmän, kun liikuntaturvallisuus on hallussa. *Terveysliikuntauutiset* 2015; Liikkeellä turvallisesti:2.

Kirjat ja kirja-artikkelit

Istu vähemmän – voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmä, puh.joht. Tommi Vasankari, siht. Mari Miettinen. Hki: Sosiaali- ja terveysministeriö, UKK-instituutti, 2015.

Oksanen R. Vauhti virkistää. Teoksessa: *City nuori* 2015:106–113. Ilmestynyt myös: *Oma Aika Informaatiokalenteri* 2015:42–49.

Lehtiset

Rinne M. Hoida itse niskaasi. *Selkäliitto*, 2015. Liittyy juliste: Vahvista niska jumpalla.

OPINNÄYTTEET

Pro gradu -tutkielmat

Saarijärvi E. Pystyvyyksäilyksiä selittävät tekijät alaselkäkipuisilla naishoitajilla. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 2015. Liikuntalääketieteen pro gradu -tutkielma.

Artikkeliväitöskirjat

Kaikkonen P. Post-exercise heart rate variability: a new approach to evaluation of exercise-induced physiological training load. Jyväskylä: University of Jyväskylä, 2015. Academic dissertation.

Kettunen O. Effects of physical activity and fitness on the psychological wellbeing of young men and working adults: associations with stress, mental resources, overweight and workability. Turku: University of Turku, 2015. Academic dissertation.

Kulmala JP. The effects of locomotor pattern diversity and ageing on the lower limb joint mechanics and loading during human walking and running. Jyväskylä: University of Jyväskylä, 2015. Academic dissertation.

Patil R. Exercise in older women: effects on falls, function, fear of falling and finances. Tampere: University of Tampere, 2015. *Acta Universitatis Tamperensis* 2098. Academic dissertation.

Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö

T U L O S L A S K E L M A

Toteuma 2015

Toteuma 2014

VARAINAINEN TOIMINTA

TUTKIMUS

TUOTOT TUTKIMUS

RAY-AVUSTUKSET 1 055 719,00 970 501,00

APURAHAT 577 588,55 583 953,45

MUUT TUOTOT 86 005,43 92 371,34

TUOTOT TUTKIMUS 1 719 312,98 1 646 825,79

KULUT TUTKIMUS

HENKILÖSTÖKULUT TUTKIMUS -1 524 536,35 -1 387 054,87

MUUT KULUT TUTKIMUS -196 870,45 -252 505,17

KULUT TUTKIMUS -1 721 406,80 -1 639 560,04

TUTKIMUS -2 093,82 7 265,75

KOULUTUS

TUOTOT KOULUTUS

81 456,00 206 399,56

KULUT KOULUTUS

HENKILÖSTÖKULUT KOULUTUS -41 181,36 -41 782,64

MUUT KULUT KOULUTUS -55 295,34 -150 861,87

KULUT KOULUTUS -96 476,70 -192 644,51

KOULUTUS -15 020,70 13 755,05

VIESTINTÄ

TUOTOT VIESTINTÄ

TUOTOT VIESTINTÄ 20 006,55 13 319,57

KULUT VIESTINTÄ

HENKILÖSTÖKULUT VIESTINTÄ -138 726,41 -140 107,76

MUUT KULUT VIESTINTÄ -148 473,27 -150 740,26

KULUT VIESTINTÄ -287 199,68 -290 848,02

VIESTINTÄ -267 193,13 -277 528,45

HALLINTO

TUOTOT HALLINTO

TUOTOT HALLINTO 36 670,00 31 000,00

KULUT HALLINTO

HENKILÖSTÖKULUT HALLINTO -470 151,24 -458 123,31

KIINTEISTÖ -211 353,06 -211 536,25

MUUT KULUT -195 391,06 -199 917,68

KULUT HALLINTO -876 895,36 -869 577,24

HALLINTO -840 225,36 -838 577,24

KULUJÄÄMÄ (VARAINAINEN TOIMINTA) -1 124 533,01 -1 095 084,89

POISTOT -60 517,65 -60 115,30

VARAINAINEN TOIMINNAN KULUJÄÄMÄ -1 185 050,66 -1 155 200,19

VARAINHANKINTA

TUOTOT VARAINHANKINTA

TUOTOT VARAINHANKINTA 144 515,54 144 606,18

KULUT VARAINHANKINTA

HENKILÖSTÖKULUT VARAINHANKINTA -22 527,91 -22 645,17

MUUT KULUT VARAINHANKINTA -35 530,22 -36 117,04

KULUT VARAINHANKINTA -58 058,13 -58 762,21

VARAINHANKINTA 86 457,41 85 843,97

KULUJÄÄMÄ

-1 098 593,25 -1 069 356,22

	Toteuma 2015	Toteuma 2014
SIJOITUS JA RAHOITUSTOIMINTA		
KORKOTUOTOT	2 330,24	3 025,24
OMATOIMINEN KULUJÄÄMÄ	-1 096 263,01	-1 066 330,98
YLEISAVUSTUKSET		
VALTIONAVUSTUKSET	1 072 000,00	1 072 000,00
YLEISAVUSTUKSET	1 072 000,00	1 072 000,00
INVESTOINTIAVUSTUKSET		
RAHA-AUTOMAATTIAVUSTUS	0,00	7 000,00
KATETTU PERUSKORJAUSMENOJA	0,00	-7 000,00
KOKONAISTUOTTO/KULUJÄÄMÄ	-24 263,01	5 669,02
TILIKAUDEN TULOS ENNEN VEROJA	-24 263,01	5 669,02
VEROT	-646,00	-605,00
TILIKAUDEN TULOS	-24 909,01	5 064,02
Tampereen Urheilulääkäriasema		
TUOTOT		
TOIMINNAN TUOTOT		
TUOTOT	589 431,11	406 581,19
KULUT		
HENKILÖKULUT	-705 206,06	-522 596,14
KULUT	-211 966,77	-200 948,92
POISTOT	-7 710,38	-14 028,74
	-924 883,21	-737 573,80
TULOS	-335 452,10	-330 992,61
SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA	388,58	415,61
OMATOIMINEN KULUJÄÄMÄ	-335 063,52	-330 577,00
YLEISAVUSTUKSET		
VALTIONAVUSTUS	350 000,00	350 000,00
TILIKAUDEN TULOS	14 936,48	19 423,00
SIIRTO PÄÄOMAAN	14 936,48	19 423,00
TILIKAUDEN TULOS	-24 909,01	5 064,02

Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö

T A S E	Tilivuosi 2015	Tilivuosi 2014
VASTAAVAA		
PYSYVÄT VASTAAVAT		
Aineettomat oikeudet	22 500,00	30 000,00
Aineelliset hyödykkeet		
Rakennus	1 441 526,91	1 456 661,21
Koneet ja kalusto	340 949,99	335 379,77
Aineelliset hyödykkeet	<hr/> 1 782 476,90	<hr/> 1 792 040,98
Sijoitukset		
Saamiset omistusyhteisyrittäjiltä	220 000,00	120 000,00
Muut osakkeet ja osuudet	148 477,92	148 477,92
Sijoitukset	<hr/> 368 477,92	<hr/> 268 477,92
PYSYVÄT VASTAAVAT	2 173 454,82	2 090 518,90
Omakatteinen rahasto		
Sijoitukset	17 547,13	17 547,13
Siirtosaamiset	15,84	15,84
Omakatteinen rahasto	<hr/> 17 562,97	<hr/> 17 562,97
Tampereen Urheilulääkäriasema		
Aineelliset hyödykkeet	7 225,44	13 246,94
Sijoitukset	132,24	132,24
Myyntisaamiset	12 484,00	34 099,00
Siirtosaamiset	113 453,01	101 899,33
Rahat ja pankkisaamiset	140 445,91	296 258,97
VASTAAVAA	<hr/> 273 740,60	<hr/> 445 636,48
VAIHTUVAT VASTAAVAT		
Myyntisaamiset	152 363,12	183 720,93
Siirtosaamiset	77 590,86	105 734,66
Saamiset	<hr/> 229 953,98	<hr/> 289 455,59
Rahat ja pankkisaamiset	431 007,96	725 202,28
VAIHTUVAT VASTAAVAT	660 961,94	1 014 657,87
VASTAAVAA	<hr/> 3 125 720,33	<hr/> 3 568 376,22

Tilivuosi 2015**Tilivuosi 2014****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
	<hr/>	<hr/>
	2 163 067,32	2 163 067,32

OMAKATTEINEN RAHASTO

Omakatteisen rahaston pääoma	17 562,97	17 562,97
	<hr/>	<hr/>
	17 562,97	17 562,97

Edellisten tilikausien tulos	228 929,90	223 865,88
Tilikauden tulos	-24 909,01	5 064,02
	<hr/>	<hr/>
	204 020,89	228 929,90

OMA PÄÄOMA YHTEENSÄ	2 384 651,18	2 409 560,19
	<hr/>	<hr/>

Tampereen Urheilulääkäriasema

Edellisten tilikausien voitto	156 376,32	136 953,32
Tilikauden yli/alijäämä	14 936,48	19 423,00
Saadut ennakot	30 000,00	218 000,00
Ostovelat	3 951,12	6 302,09
Siirtovelat	56 288,11	53 475,61
Muut velat	12 188,57	11 482,46
	<hr/>	<hr/>
VASTATTAVAA	273 740,60	445 636,48

VIERAS PÄÄOMA

Saadut ennakot	156 707,06	279 360,92
Ostovelat	26 856,53	151 407,64
Muut velat	48 358,81	45 572,26
Siirtovelat	235 406,15	236 838,73
	<hr/>	<hr/>
VIERAS PÄÄOMA	467 328,55	713 179,55

VASTATTAVAA	3 125 720,33	3 568 376,22
	<hr/>	<hr/>