

VUOSIKERTOMUS 2019

Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö (sr)

UKK-instituutti

Sisältö

YLEISTÄ	3
Johtajan katsaus	3
Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö	4
UKK-instituutin strategia	4
STRATEGISET PAINOALUEET	6
1. Fyysisen aktiivisuuden, paikallaanolon ja kunnan seuranta	6
2. Terveyttä tukevan liikkumisen edistäminen	8
3. Liikkumisen turvallisuus ja kaatumisten ehkäisy	11
STEA-RAHOITTEINEN TOIMINTA	13
TOIMINTA NUMEROINA	15
Talous	15
Asiakkaat	16
PROSESSIT	17
Tutkimus	17
Viestintä- ja koulutustoiminta	17
Kumppanit	21
MUUT TUKIPALVELUT	22
Laboratorio	22
Hallinto	22
HENKILÖSTÖ	23
Työsuojelutoiminta	23
Virkistystoiminta	23
Henkilöstökoulutus	23
LIITTEET	

YLEISTÄ

Johtajan katsaus

Syksyllä 2019 UKK-instituutti päivitti omat Liikuntapiirakkansa julkistamalla liikkumisen suositusten 18–64-vuotiaille sekä yli 65-vuotiaille. Aikaisempi liikuntasuositus muuttui samalla liikkumisen suositukseksi. Molempien suositusten faktadokumenttina käytettiin Physical activity guidelines for Americans -suositusta, jonka Yhdysvaltain terveysministeriö antoi laajaan tieteelliseen tutkimusnäyttöön perustuen. Suosituksessa korostuu aikaisempaa voimakkaammin kevyen rasituksen, istumisen vähentämisen sekä riittävän unen aikaansaamat terveyshyödyt. Näiden uusien elementtien osalta ei tosin vielä tunneta riittävällä tarkkuudella annos-vaste-suhdetta, joten kevyen liikkumisen määrän ja istumisen tauottamisen useuden osalta ei kyetä vielä antamaan määrällisiä suosituksia. Suositukset tulevat siten täydentymään lähivuosina.

UKK-instituutin liikkumisen, paikallaanolon ja unen väestötutkimukset tavoittivat aikaisempien perusopetus- ja työikäisten sijaan uudet kohderyhmät, kun toimintavuonna käynnistettiin ikäihmisten liikkumista ja kuntoa arvioiva IKLI-tutkimus sekä suunniteltiin toisen asteen opiskelijoiden LIITU-tutkimusta. Kaikki väestötutkimukset suoritetaan laajassa yhteistyössä tutkimuslaitosten, yliopistojen ja kaupunkien kanssa. Jatkossa neljän vuoden välein on tarkoitus kerätä perusopetusikäisten, toisen asteen opiskelijoiden, työikäisten ja ikäihmisten väestötutkimus. Näillä tutkimuksilla kyetään seuraamaan väestössä tapahtuvaa liikkumisen, paikallaanolon ja unen objektiivisiin mittauksiin perustuvaa muutosta yhdessä laajan kyselyn ja kunnon seurannan ohella.

UKK-instituutti oli toimintavuonna myös mukana Euroopan Unionin EUPASMOS-hankkeessa (European Union Physical Activity and Sport Monitoring System), jonka tavoitteena on yhtenäistää liikkumisen ja paikallaanolon mittaamisen menetelmiä ja käytänteitä EU:n alueella. EUPASMOS-hankkeessa mitattiin paikallaanoloa ja liikkumista noin 5 000 eri-ikäiseltä henkilöltä lähes 20:sta Euroopan maasta UKK-instituutin kehittämällä algoritmeilla ja liikemittareilla. Toimintavuonna UKK-instituutti sai historiansa ensimmäisen Suomen Akatemian yhteydessä toimivan Strategisen tutkimusneuvoston rahoittaman hankkeen. STYLE-hankkeessa selvitetään yhteistyössä Suomen ympäristökeskuksen, Jyväskylän yliopiston, Teknologian tutkimuskeskus VTT Oy:n, Turun yliopiston markkinoinnin ja kansainvälisen liiketoiminnan laitoksen sekä Tulevaisuuden tutkimuskeskuksen kanssa kestävä kasvun edellytyksiä arkiliikunnan edistämisen keinoin.

Instituutin keskeinen tehtävä on tutkitun terveystieteen jalkauttaminen yhteistyössä terveys- ja liikunta-alan järjestöjen kanssa. UKK-instituutin verkkosivuille avattiin toimintavuoden lopulla Järjestöportaali, joka on suunnattu erityisesti sosiaali- ja terveysjärjestöjen liikunnan kehittämistyössä mukana oleville ammattilaisille, vapaaehtoisille ja vertaisohjaajille. UKK-instituutti järjesti myös ensimmäisen Järjestöpäivän liikkumisen edistämisen olemassa olevien hyvien käytänteiden jakamiseksi sekä perusti Liikkeelle-järjestöverkoston, johon on liittynyt noin 70 liikunnan ja terveyden edistäjä SOSTEn jäsenjärjestöistä. Lisäksi UKK-instituutti toteutti vuoden aikana kolme maksutonta verkkoluentsarjaa. Sarjat koostuivat 16 verkkoluennosta, joille kertyi yhteensä 1270 ilmoittautumista.

Instituutti on kehittänyt systemaattisesti verkkosivujaan tärkeimpänä viestintäkanavanaan. Vierailut UKK-instituutin verkkosivuille kasvoivat edellisestä vuodesta huimat 30 prosenttia. Verkkosivustolle tehtiin yli 540 000 käyntiä, joiden aikana katseltiin yhteensä yli 1,2 miljoonaa sivua. UKK-instituutti jakaa sisältöjä myös SlideSharessa ja YouTubessa sekä viestii toiminnastaan, aineistoistaan ja koulutuksistaan sekä ajankohtaisista teemoistaan Facebookissa, Instagramissa ja Twitterissä. SlideSharessa UKK-instituutin 89 aineistoa katsottiin vuoden 2019 aikana yli 60 000 kertaa, mikä on 35 % enemmän kuin edeltävänä vuonna. YouTubeen tallennettuja markkinointi-, harjoitus- ja tekniikkavideoita katsottiin toimintavuonna 62 000 kertaa, mikä ylittää yli 60 %:lla edellisvuoden katselukerrat. Facebookissa seuraajien määrä nousi toimintavuonna 25 % ja ylitti 3 700 tykkääjän määrän. Digitaalisessa mediaseurannassa UKK-instituutti sai yhteensä 524 osumaa, mikä on selvästi enemmän kuin edellisellä vuonna. Printtimedian puolella UKK-instituutti mainittiin 396 artikkelissa, joiden potentiaalinen tavoitavuus oli 61 miljoonaa lukijaa.

Urho Kekkonen Kuntoinstituuttisäätiö

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

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

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

UKK-instituutin strategia

Missio

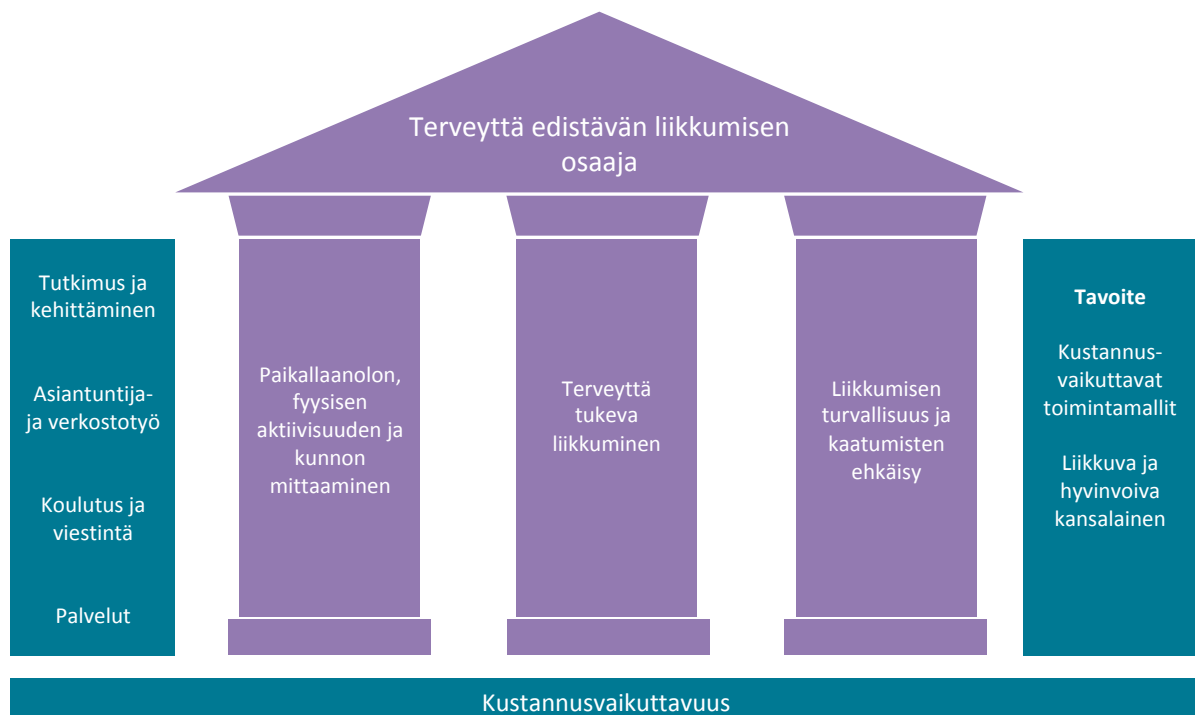
Tutkitusti terveellistä ja turvallista liikkumista.

Visio

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

Arvot

Luotettava
Innovatiivinen
Yhteistyökykyinen
Mukana ihmisten arjessa



Kuva 1. UKK-instituutin painoalueet.

Perustehtävämme

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

Yhteistyöllä vaikuttavuutta

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



Kuva 2. UKK-instituutin toimintaprosessi.

Osaava henkilöstö tärkein voimavaramme

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

Talous

UKK-instituutin tavoitteena on vakaa talous.

STRATEGISET PAINOALUEET

1. Fyysisen aktiivisuuden, paikallaanolon ja kunnon seuranta

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

KunnonKartta 2017 -tutkimuksessa aikuisväestöstä kerättyä laajaa liikemittaridataa analysoitiin ja tuloksia esiteltiin mm. kansainvälisessä ICAMPAM-kongressissa Hollannissa, pohjoismaisessa kongressissa Ruotsissa sekä Terveyspsykologian päivillä Suomessa. Tuloksista valmisteltiin myös tieteellisiä käsikirjoituksia. Lisäksi tutkimuksen aineistosta valmistui pro gradu -tutkielma Jyväskylän yliopiston psykologian laitokselle.

LIITU-tutkimuksessa vuonna 2018 kerätystä laajasta liikemittaridatasta julkaistiin alkuvuodesta koulukaisten liikkumista, paikallaanoloa ja unta käsittelevät perustulokset osana LIITU 2018 -perusraporttia (Kokko & Martin, toim. 2019). Kevään aikana analysoitiin ja raportoitiin myös Helsingissä, Tampereella ja Turussa kerätyn lisäotoksen liikemittaritulokset (Husu ym. 2019) sekä LIITU 2018 -liikemittaridataan perustuvat tulokset Liikkuva koulu -raporttiin (Puupponen ym. 2019). Lisäksi syksyllä suunniteltiin ja valmisteltiin LIITU 2020 -tutkimuksen toteutusta yhdessä Jyväskylän yliopiston kanssa ja muokattiin tutkimuksen materiaaleja uuden kohderyhmän tarpeisiin.

Ikäihmisten liikkumista ja kuntoa arvioivan IKLI-tutkimuksen suunnittelu ja toteutuksen valmistelu aloitettiin keväällä. Tutkimus päätettiin toteuttaa kahdessa eri vaiheessa useammalla paikkakunnalla: 1. vaiheessa kohdejoukkona ovat kotona asuvat yli 70-vuotiaat ja 2. vaiheessa kotona kotipalvelun turvin asuvat sekä palveluasumisen piirissä asuvat ikäihmiset. Postilakon aiheuttamien viivästyksien vuoksi liikkumis- ja toimintakykymittaukset päästiin aloittamaan vasta joulukuussa, minkä vuoksi ne siirtyivät pääosin vuoden 2020 puolelle.

Kaikista UKK-instituutin väestötutkimuksista on useita erilaisia materiaaleja instituutin verkkosivuilla. Syksyllä UKK-instituutti myös järjesti yhdessä Jyväskylän yliopiston kanssa LIITU 2018 -tuloksiin perustuvan seitsemän osaisen webinaarisarjan ja tuotti siihen liikemittarituloksia käsittelevän osion.

UKK-instituutti oli mukana Euroopan Unionin EUPASMOS-hankkeessa (European Union Physical Activity and Sport Monitoring System), jonka tavoitteena on yhtenäistää liikkumisen ja paikallaanolon mittaamisen menetelmiä ja käytänteitä EU:n alueella. EUPASMOS-hankkeessa mitattiin paikallaanoloa ja liikkumista sekä kysely- että liikemittarimenetelmillä. UKK-instituutti osallistui aktiivisesti hankkeeseen vastaten liikemittaridatan keruun hallinnoinnista sekä analysoinnista. Kaikkiaan dataa kertyi noin 5 000 eri-ikäiseltä henkilöltä 20:sta Euroopan maasta.

AKTIIVISET TUTKIMUKSET JA KEHITTÄMISHANKKET

- Suomalaisten fyysisen aktiivisuuden ja kunnon seuranta eri ikäryhmissä
 - KunnonKartta-väestötutkimus
 - Kansallinen lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistutkimus (LIITU) **
 - Ikäihmisten liikunta ja liikkuminen (IKLI)
- EUPASMOS
- Kiihtyvyyssmittaukseen perustuvien fyysisen aktiivisuuden ja paikallaanolon tulosmuuttujien kehittäminen
- Mitattu fyysinen aktiivisuus, liikkumattomuus ja kunto: annos-vastesuhteet elintapasairauksissa
 - KunnonKartta-väestötutkimus
- Reservin fyysisen suorituskyvyn tutkimus 2015 (RESKUNTO 2015)
- Fyysisen aktiivisuuden, liikuntamuotojen ja liikkumattomuuden tunnistaminen kolmiakselisella kiihtyvyyssanturilla (LIKEMITTARI)
- Työmatkakävelyn ja -pyöräilyn edistämistutkimus Tampereella (KÄPY)
- Iäkkäiden kaksosten liikuntatutkimus (MEMTWIN) **

** yhteistyötutkimus, jossa vastuu instituutin ulkopuolella

ASIAANTUNTIJATYÖ

- Hallituksen varajäsen / Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES)
- Kunnossa kaiken ikää -ohjelman neuvottelukunta / LIKES
- Kuntotestauksen asiantuntijaryhmä / Liikuntatieteellinen seura
- Liikkuva koulu -ohjelma, Lasten liikuntatutkimus -työjaosto / LIKES ja Opetushallitus
- Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seurannan kehittäminen (PIILO) -asiantuntijaryhmä / LIKES
- Toimintakyvyn mittaamisen ja arvioinnin kansallinen asiantuntijaryhmä / Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
- Viisaan liikkumisen verkosto / Motiva Oy
- WHO HEPA Europe
 - Steering committee
 - Monitoring and surveillance of physical activity

2. Terveystä tukevan liikkumisen edistäminen

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

Hoitohenkilöstön selkävaivojen varhaiskuntoutusta arvioineessa satunnaistetussa kontrolloidussa NURSE-interventiotutkimuksessa kerättiin laaja aineisto, jonka raportointia jatkettiin. Tutkimuksesta pidettiin viisi esitystä selkätutkimuksen maailmankongressissa Antwerpenissä, julkaistiin yksi tutkimusraportti sekä valmisteltiin viittä muuta. Tutkimuksen tuotoksista valmisteltiin viiden koulutuspäivän sisältö ja aiheesta pidettiin webinaari. Lisäksi Järjestöportaaliin rakennettiin Oma selkä -kokonaisuutta.

Kakkostyyppin diabeteksen sekundääripreventioon keskittyvä satunnaistettu kontrolloitu MySteps-interventiotutkimus käynnistyi tammikuussa kahden tutkimushoitajan koulutuksella, jotka vastasivat tutkimuksen käytännön toteuttamisesta Siun soten alueella. Maaliskuussa aloitettiin osallistujien rekrytointi intervention toteuttamiseen avoterveydenhuollossa. Toteuttamisen tueksi UKK-instituutin tutkijaryhmä piti tutkimushoitajien kanssa päivytyspalaverin vähintään kerran kuukaudessa. Kuuden kuukauden seurantakäynnit, joihin varsinainen interventio-osuus päättyi, käynnistyivät syyskuussa. Alkutilanteen data analysoitiin joulukuussa. Kuuden ja kahdentoista kuukauden seurantakäynnit aineistojen analysointeineen jatkuvat vuoden 2020 loppuun. Hankkeessa käytettiin interaktiivista ExSed-sovellusta ja pilvipalvelua sekä liikemittaria.

Sydänoperaatiopotilaiden sekundääripreventioon keskittyvässä satunnaistetussa kontrolloidussa PACO-interventiotutkimuksessa oli vuoden lopussa mukana noin sata elektiivisessä sydäntoimenpiteessä ollutta potilasta. Tutkimus on tehty yhteistyössä Kuopion yliopistosairaalan kanssa, ja suurin osa tutkittavista on rekrytoitu mukaan tutkimukseen vuoden 2019 aikana. PACOn protokolla-artikkeli julkaistiin kesällä. Loppusyksystä aloitettiin valmistelut tutkimuksen laajentamiseksi Turun ja Helsingin yliopistosairaaloihin vuoden 2020 aikana. Hankkeessa käytettiin interaktiivista ExSed-sovellusta ja pilvipalvelua sekä liikemittaria.

Tekonivelleikkauspotilaiden liikunnalliseen kuntouttamiseen tähtäävän ARESYS-hankkeen suunnittelu, yhteistyökumppanien varmistaminen sekä keskustelut Business Finland -rahoituksen saamiseksi aloitettiin syksyn aikana. Hanke on UKK Terveyspalvelut Oy:n vetämä co-innovation-hanke, ja potilaat rekrytoidaan COXA-tekonivelsairaalaan Tampereelta. Hankkeessa selvitetään ExSed-sovellukseen ja pilvipalveluun perustuvan kuntoutuksen käytettävyyttä ja vaikuttavuutta polvi- ja lonkkatekonivelpotilaiden kuntoutuksessa satunnaistetuissa kontrolloiduissa tutkimusasetelmissä vuosien 2020 ja 2021 aikana.

Räätälöidysti liikkumaan -hankkeen tavoitteena on parantaa Nokian kaupungin palveluksessa olevien työntekijöiden työkykyä sekä vähentää tuki- ja liikuntaelinoireita henkilökohtaisesti räätälöidyn liikuntaneuvonnan avulla. Hanke on asetelmaltaan satunnaistettu kontrolloitu 6 kuukauden interventio, jonka alkumittauksiin osallistui 185 henkilöä ja 6 kuukauden mittauksiin noin 160 henkilöä. Interventior ryhmä käytti interaktiivista ExSed-sovellusta ja pilvipalvelua sekä liikemittaria. Kuntotestauksen ja liikuntaohjelman tekivät tutkimusryhmäläisille Nokian kaupungin liikunnanohjaajat.

STYLE-hankkeessa käynnistettiin yhteistyössä Suomen ympäristökeskuksen, Jyväskylän yliopiston ja Teknologian tutkimuskeskus VTT Oy:n kanssa liikkumista, ympäristöä ja liikennettä koskevien väestöaineistojen yhdistäminen. Datalouhinnan tarkoituksena on selvittää etenkin fyysisesti aktiivisten kulkutapojen, ympäristön ja liikenteen keskinäisiä yhteyksiä. Turun kauppakorkeakoulun kanssa aloitettiin yhteistyö HABITS-interventiossa, jossa osallistujia haastatellaan liikkumistottumusten muuttamisesta ja tuetaan tekemään muutoksia mobiilipalautetta antavan liikemittarin avulla. Toimintansa aloitti myös UKK-instituutin sisäinen tutkijaryhmä, joka suunnittelee, toteuttaa ja arvioi Tampereen kaupunki-intervention yhteistyössä paikallisten sidosryhmien kanssa. Interventio kuuluu STYLE:n työpakettiin, jossa pyritään kokeellisesti edistämään fyysisesti aktiivisia kulkutapoja ja sitä kautta fyysisistä kokonaisaktiivisuutta neljässä eri kaupungissa. Liikkumattomuuden ja paikallaanolon aiheuttamien yhteiskunnallisten kustannusten arviointia jatkettiin osana STYLE-hanketta.

Tampereen kaupunkiseudun tilaaman SeutuLiike-ohjelmatyön tavoitteena oli lisätä liikkumista ja vähentää paikallaanoloa kahdeksassa kunnassa (Kangasala, Lempäälä, Nokia, Orivesi, Pirkkala, Tampere, Vesilahti ja Ylöjärvi). Erityisenä edistämiskohteena olivat arkiliikkuminen, kuten kävely ja pyöräily. Ohjelmatyön toimeksiantoon kuuluivat arjen liikkumisen potentiaalın arviointi, kohderyhmien määrittely, koulumatkakyselyn toteuttaminen ja analysointi, kehittämistarpeiden ja jatkotoimien määrittely viranhaltijoiden kyselyn ja ryhmähaastattelun kautta sekä varsinaisen seudullisen edistämissuunnitelman laatiminen. Jatkotoimien määrittämisen tueksi ohjelmatyöhön liitettiin myös tutkimustietoa liikkumisen hyödyistä sekä liikkumisen edistämisen vaikuttavuudesta ja kustannusvaikuttavuudesta. Kerättyä ja koottua tietoa hyödyntäen kullekin kohderyhmälle laadittiin liikkumisen edistämissuunnitelma. Edistämistoimien jäsentämisessä käytettiin terveyden edistämisen monitasomallia. Kohderyhmittäisiin suunnitelmiin liitettiin myös esimerkkejä vaikuttavuuden arvioinnista. Edelleen työssä on tarkasteltu kävelyn ja pyöräilyn nykytilannetta, esitelty mm. kävely- ja pyöräilyväylien parantamistoimien, parkki-paikkojen sääntelyn ja liikkumisen ohjauksen (mobility management) vaikuttavuutta sekä ehdotettu eri ikäryhmiin sopivia kävelyn ja pyöräilyn edistämistoimia ja seurantamenetelmiä.

Liikkumisen suositukset kiteyttävät terveyden kannalta tarvittavan viikoittaisen liikkumisen määrän ja antavat esimerkkejä liikkumisen muodoista. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille uudistettiin lokakuussa 2019, ja yli 65-vuotiaat saivat oman suosituksensa joulukuussa 2019. Useat yhteistyökumppanit kommentoivat suosituksia niiden eri kehittämisvaiheissa.

Liikkumisen suosituksia voidaan käyttää liikkumisen määrää koskevassa yleisessä viestinnässä yksilöille. Suositus toimii ammattilaisten työkaluna ja hyvänä pohjana liikkumisen puheeksiottamisessa ja liikuntaneuvonnassa. Suosituksia voidaan hyödyntää myös rakennettaessa aktiivisempaa koulupäivää ja työpäivää sekä pohdittaessa, millaista arjen tulisi olla erilaisissa hoivapalveluissa. Lisäksi suosituksia voidaan hyödyntää yhdyskuntasuunnittelussa, rakentamisessa ja sisustamisessa, kun pohditaan, miten rakennettu ympäristö vaikuttaa arjen aktiivisuuteen.

Move!sta on moneksi – kokemukset jakoon -koulutus on maksuton yhden opintopisteen mittainen koulutus, jota rahoittaa Opetushallitus. Koulutus on tarkoitettu perusopetuksen opetushenkilökunnalle ja kouluterveydenhuollon toimijoille. Koulutus koostuu viidestä, pääosin verkkoympäristössä toteutettavaa moduulista, joista kaksi julkaistiin vuoden 2019 puolella. Koulutuksen tavoitteena on jakaa tietoa, malleja ja vinkkejä Move!-järjestelmän täysimittaiseen hyödyntämiseen:

- Mikä on Move!-prosessin ydinasia?
- Millaisia malleja Move!-prosessin toteutukseen ja hyödyntämiseen on luotu?
- Miten toimivaa Move!-yhteistyötä kehitetään koulussa?
- Miten Move!-mittaukset toteutetaan turvallisesti?

Kaikki koulutuksessa tuotettu materiaali tullaan hankekauden päätyttyä (2019–2020) jakamaan maksutta tervekoululainen.fi-verkkosivuston kautta.

AKTIIVISET TUTKIMUKSET JA KEHITTÄMISHANKKEET

- NURSE: Hoitohenkilöstön lihaskuntoharjoittelun ja selkäneuvonnan vaikuttavuus sekä kustannus-vaikuttavuus
- Liikuntaneuvonnan käyttöönoton edistäminen
 - MySteps-liikuntaneuvontakokonaisuus tyyppin 2 diabetespotilaille (T2D)
 - PACO-hanke
 - VALIHY-hanke
- Räätelöidysti liikkumaan – Työkykyä ja terveyttä edistävä liikuntaneuvontahanke Nokian kaupungin työntekijöille
- STYLE-hanke
- SeutuLiike-ohjelmatyö
- Move!sta on moneksi – kokemukset jakoon -koulutushanke
- Liikunta, luusto ja valtimoterveys rintasyöpäpotilailla BREX **
- Iällä ei ole väliä -vaikuttavuustutkimus
- FINNCARE: Elintapainterventio pre-eklampsia-riskissä olleiden äitien perheille – tutkimussuunnitelman työstäminen rahoitushakua varten (Helsingin yliopisto) **
- Horizon2020: Henkilöstön henkisen hyvinvoinnin edistäminen digitaalisen alustan avulla – tutkimussuunnitelman työstäminen rahoitushakua varten (Ghentin yliopisto, Belgia) **
- Global Burden of Diseases and Injuries, 2017 and 2019 Studies
- Liikkumattomuuden vähentäminen rintasyöpäseulontaan osallistuvilla (LINNEA) **
- Niskan ja kaulanseudun lihasten harjoittaminen ja fyysisesti aktiivinen elämäntapa (PÄÄSKY)

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

ASIAANTUNTIJATYÖ

- Asiantuntijaverkosto / Suomen Selkäliitto
- Fiksusti töihin -foorumi
- Global Burden of Diseases, Injuries and Risk Factors / Institute of Health Metrics and Evaluation (IHME), University of Washington, Seattle, USA
- Hallitus / Pirkanmaan Syöpäyhdistys ry
- Hallitus / Suomen Diabetesliitto
- Hallitus / Suomen Selkäliitto
- HL7 Finland
- Liikkuva koulu -yhteistyö / Liikunnan aluejärjestöt
- Liikkuva opiskelu -ohjelman asiantuntijatyöryhmä / Opetushallitus
- Liikunnan neuvottelukunta / Neuroliitto
- Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi / LIKES
- Liikuntatoimikunta / Parkinsonliitto
- Tampereen alueen ihmistieteiden eettinen toimikunta / Tampereen yliopisto
- Terveiden edistämisen neuvottelukunta / Pirkanmaan sairaanhoitopiiri
- Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan neuvottelukunta (TEHYLI) / STM & OKM
- Voimaa vanhuuteen -ohjelman ohjausryhmä / Ikäinstituutti

3. Liikkumisen turvallisuus ja kaatumisten ehkäisy

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

Nuoret urheilijat kohderyhmänä

Urheilijan liiketaidot, lihaskunto ja terveys-, Urheilijan fyysiset ominaisuudet, kuormittuminen ja terveys-, Terve futaaaja- sekä Veikkausliiga-tutkimuksissa selvitetään nuorten joukkuepalloilulajien pelaajien liikuntavammojen riskitekijöitä ja kehitetään päteviä mittareita riskissä olevien urheilijoiden tunnistamiseen. Lisäksi tutkitaan lapsille ja nuorille sattuvien liikuntavammojen ehkäisymahdollisuutta. Terveyttä edistävä liikuntaseura -tutkimusta tehdään yhdessä Jyväskylän yliopiston ja kuuden liikuntalääketieteen keskuksen kanssa. Tutkimuksessa kehitetään menetelmiä, joilla edistetään suomalaisten nuorten terveyttä ja kehitetään urheiluseurojen terveyden edistämisen aktiivisuutta.

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

Ikäihmiset kohderyhmänä

Vuoden 2019 maaliskuussa alkaneen TE-hankkeen tavoitteena on edistää tehokkaiksi osoitettujen kaatumisten ehkäisytoimenpiteiden juurruttamista osaksi kuntien ja maakuntien sosiaali-, terveys- ja liikuntatoimintaa (soteli). Hankkeessa luotiin kontakteja alueellisiin ja valtakunnallisiin toimijoihin. Huhtikuussa perustettiin kaatumisten ehkäisyn valtakunnallinen verkosto, johon vuoden loppuun mennessä oli liittynyt yli 400 jäsentä, pääasiassa sosiaali- ja terveydenhuollossa toimivia ammattilaisia. Ammattilaisille käynnistettiin kaatumisten ehkäisyn verkkokoulutussarja, jonka suunnitellusta 8 osasta kolme toteutettiin syksyn aikana. Lisäksi sekä verkoston jäsenille että kehittämistyöhön lähteneiden alueiden ammattilaisille (Pirkanmaan sairaanhoitopiiri, Päijät-Hämeen Hyvinvointiyhtymä ja Turun kaupunki) tarjottiin mahdollisuutta osallistua Tukevasti ja turvallisesti liikkeellä -monimuotokoulutukseen. Räättälöityä koulutusta tuotettiin lisäksi alueiden tarpeiden mukaan. Kaatumisseula.fi-verkkosivuston kehittäminen käynnistettiin, ja sivustolle tuotettiin materiaalia kohderyhmälähtöisesti (ikäihmiset itse ja heidän läheisensä sekä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset). KaatumisSeula-materiaalin digitalisoiminen käynnistettiin. Lisäksi hanketta esiteltiin useassa tapahtumassa.

Terveydenhuollon rekistereistä kerättiin tietoa kaatumisvammoista, joita oli sattunut noin 20 vuoden seurannan aikana naisvoimistelua pitkään harrastaneille naisille ja heidän vähän liikkuville verrokeilleen, jotka olivat osallistuneet aiempaan 90-luvun lopussa tehtyyn tutkimukseen. Näiden tietojen analysointi ja raportointi aloitettiin.

Yhdessä Oulun yliopiston ja VTT:n toimijoiden kanssa suunniteltiin ja haettiin rahoitusta uudelle ikäihmisten kaatumisia vähentävälle LessFalls-liikuntainterventiolle, jossa hyödynnetään monipuolisesti tietotekniikkaa niin kaatumisriskin tunnistamisessa kuin harjoitusvaikutusten tehostamisessa. Ikäihmisten kaatumisvammojen ja -kuolemien vuonna 2017 päivitettyjen aikasarjojen analysointia jatkettiin ja raportointia.

AKTIIVISEET TUTKIMUKSET JA KEHITTÄMISHANKKEET

- Urheilijan liiketaidot, lihaskunto ja terveys (PROFITS)
- Urheile terveenä – Vammojen ja sairauksien monitorointi nuorilla urheilijoilla
- Terve futaaaja (TEFU) – Vammojen ehkäisy nuorilla jalkapalloilijoilla
- Veikkausliigan terveystutkimus – Vammojen ja sairauksien esiintyvyys miesten jalkapallossa
- Terveystä edistävä liikuntaseura (TELS) – Nuori liikunnanharrastaja terveyttä edistävissä urheiluseurassa
- Liikuntavammojen valtakunnallinen ehkäisyohjelma (LiVE) / Tampereen Urheilulääkäriasema
 - Terve Urheilija -hanke (terveurheilija.fi)
 - Terve koululainen -hanke (tervekoululainen.fi)
 - Smart Moves -hanke (smartmoves.fi)
- Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy kuntien ja maakuntien yhteiseksi asiaksi (TE-hanke)
- Naisvoimistelu ja kaatumisvammojen ehkäisy: 20 v. seuranta
- Kaatumistapaturmat, vammat ja kuolemat Suomessa (EPIDEMIOLOGIA)
- D-vitamiinin ja liikunnan vaikutus kaatumisen ehkäisyyn (DEX) – 2 v. kestoinen satunnaistettu interventio ja 2 v. seuranta
- Information Exchange on Sports Injuries / EuroSafe
- PÄÄVAMMAT – SCAT3-päävammojen arviointimenetelmän käyttö ja seuranta jääkiekon SM-liigajoukkueissa
- COSMOS – Terveysterveystutkimus iäkkäiden fyysisen aktiivisuuden ja elinpiirin laajuuden edistämisessä ja kaatumisten ehkäisyssä **
- LAPSET JA NUORET – Lasten ja nuorten vakavat tapaturmat Suomessa
- KIAKKO – Vammojen epidemiologia ja riskitekijät jääkiekon MM- ja Olympiaturnauksissa
- SYKEVARIAATIO – Kuntoilijoiden ja urheilijoiden kuormittuneisuuden mittaaminen sydämen sykevariaatioteknologiaa hyödyntäen **

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

ASIAANTUNTIJATYÖ

- Europe Working Group on HEPA Promotion and Injury Prevention / EuroSafe
- Hallitus / Varalan Urheiluopisto
- Huippu-urheiluyksikkö, ravitsemusasiantuntija / Olympiakomitea
- Ikääntymistutkimuksen verkosto / Tampereen kaupunki
- Kaatumisten ehkäisyn työryhmä / PSHP
- Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn koordinaatioryhmä / Sosiaali- ja terveysministeriö
- Liikkeellä voimaa vuosiin: Ikäihmisten kansallinen toimenpideohjelma ohjausryhmä / Ikäinstituutti
- Liikkuva koulu -ohjelma, Liikkuva opiskelu -ohjausryhmä / LIKES ja Opetushallitus
- Lääke-, terveys- ja käyttäytymistieteiden asiantuntijajoukko / Maanpuolustuksen tieteellinen neuvottelukunta (MATINE)
- Lääketieteellinen valiokunta / Suomen Palloliitto
- Nestlé for Healthier Kids -liikuntakerhojen osallistujakartoitukset / SUL
- Tampereen Urheiluakatemia, Terveystiimi, terveyshuollon kehittämissuunnitelma, ravitsemusasiantuntija, asiantuntijatoiminnan koordinaattori, ohjausryhmä / Varalan Urheiluopisto ja Tampereen kaupunki
- Terveystieteiden Kuntoutumistalon kaatumisten ehkäisy -osio, työryhmä / HUS
- Urheiluravitsemuksen asiantuntijaverkosto, koordinaattori / Terve Urheilija -ohjelma ja Olympiakomitea
- Vammat Veks -suunnitteluryhmän jäsen / Suomen Valmentajat

STEA-RAHOITTEINEN TOIMINTA

Tutkitun tiedon jalkautus viestinnän väylin

Uudistuneita 18–64-vuotiaiden ja yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksia rakennettiin yhteistyössä useiden järjestötoimijoiden kanssa. Järjestöillä oli mahdollisuus kommentoida suosituksia valmistelun eri vaiheissa. Suosituksista tuotettiin maksuttomia materiaaleja järjestöjen käyttöön. Instituutin verkkosivuilta ovat vapaasti ladattavissa ja tulostettavissa mm. suositusten esitelehtiset sekä diasarjat.

UKK 6 min -kävelytesti tuotteistettiin alkuvuoden aikana. Testistä tuotettiin tukimateriaaleina käyttö-opas ja ohjevideo sekä kortti testin soveltuvuuden arviointiin ja testitietojen kirjaamiseen. Verkkosivuille rakennettiin myös tuloslaskuri, joka ilmoittaa sykkeen ja kävellyn matkan pohjalta arvion testattavan kestävyyskunnosta ja mahdollistaa kuntoluokan määrittelyn viitearvojen avulla. Testiä ja sen käyttöä esiteltiin syyskuussa pidetyssä Järjestöpäivässä. Kaikki verkkosivuille tuotettu järjestöjen kävelytesti-materiaali on täysin maksutonta.

UKK-instituutin verkkosivuille avattiin toimintavuoden lopulla Järjestöportaali. Portaali kokoaa UKK-instituutin sivustolta tietoa ja menetelmiä liikunnan ja terveyden edistämiseen järjestöissä ja yhdistyksissä. Järjestöportaali on suunnattu erityisesti sosiaali- ja terveysjärjestöjen liikunnan kehittämistyössä mukana oleville ammattilaisille, vapaaehtoisille ja vertaisohjaajille.

Portaaliin valmistettiin mm. kuusiosainen tietopaketti ryhmäliikuntaa ohjaaville vertaisohjaajille. Paketti lisää vertaisohjaajien valmiuksia ohjata turvallista ja tehokasta liikuntaa aikuisille ja ikääntyneille, perehdyttää fyysisen harjoittelun perusteisiin ja tutkittuun tietoon terveysliikunnasta, tutustuttaa elimistöissä tapahtuviin ikääntymismuutoksiin ja niiden huomioimiseen liikunnanohjauksessa, antaa vinkkejä musiikin käytöstä liikunnan rytmittäjänä sekä täydentää vertaisohjaajan työkalupakkia.

Portaali sisältää myös osion selän terveydestä. Oma selkä -kokonaisuus tarjoaa tietoa tutkitusti vaikuttavasta selkäneuvonnasta ja ohjauskäytännöistä. Lisäksi osio sisältää harjoitusvideoita selän omatoimiseen harjoitteluun: kolme lihaskunto-ohjelmaa, liikkuvuusharjoitteluohjelman ja selkäystävällisen rentoutuksen.

Terveysliikuntauutiset-teemalehti suunnattiin vuonna 2019 erityisesti SOSTE-jäsenjärjestöille, ja teemana oli elintapaohjaus järjestökentässä. Lehden kirjoittajina toimi järjestöjen ammattilaisia ja UKK-instituutin asiantuntijoita. Lisäksi juttuja tuottivat sairaanhoitopiirit, jotka kuvasivat vuosina 2017–2018 toteutetussa VESOTE-kärkihankkeessa löydettyjä, järjestöille soveltuvia hyviä käytänteitä. Lehden kirjoituksia julkaistiin Terveysliikunta NYT -verkkolehdeissä ja jaettiin sosiaalisen median kanavilla. Koko teemalehti on luettavissa sähköisenä instituutin verkkosivuilla.

SOSTEn jäsenjärjestöjen liikunnan ja terveyden edistäjille perustettiin uusi Liikkeelle-verkosto ja -verkostokirje. Verkostoon kuuluvat Järjestöpäivään osallistuneet sekä muut verkostokirjeen itselleen tilanneet järjestötoimijat. Verkostokirje ilmestyi kolmesti ja tavoitti noin 70 vastaanottajaa.

Kaatumisseula.fi

Kaatumisseula.fi-verkkosivustoa täydennettiin ja päivitettiin. Järjestötoimijoille tuotettiin oma alisivusto, jonka sisältö suunniteltiin yhteistyönä Järjestöpäivässä pidetyssä työpajassa sekä työpajan yhteydessä kootun työryhmän kanssa. Sivustolta löytyy mm. ohjeet, miten kolmannen sektorin toimijat voivat käyttää KaatumisSeula®-työkaluja omassa työssään järjestöissä ja yhdistyksissä. Lisäksi sivustolle on koottu runsaasti eri järjestöjen ja yhdistysten kaatumisten ehkäisyyn liittyvää tukimateriaalia seuraavista teemoista: kaatumisten ehkäisy yleisesti, liikunta, ravitsemus, mielen hyvinvointi, uni ja aivoterveys, kipu ja lääkitys, alkoholi ja muut päihteet, ympäristö ja asuminen.

Aiemmin tuotetut suomenkieliset kaatumisten ehkäisy KaatumisSeula®-työkalut käännettiin ruotsiksi ja englanniksi, jotta ne auttavat entistä paremmin iäkkäiden parissa toimivia.

Tutkitun tiedon jalkautus koulutuksen keinoin

SOSTE-järjestö- ja yhdistystoimijoille suunnattua täydennyskoulutusta järjestettiin sekä lähikoulutuksena että verkon välityksellä. Syksyllä järjestettiin ensimmäistä kertaa Liikkeelle-järjestöpäivä SOS-TE-järjestöjen liikunnan kehittämistyössä mukana oleville. Maksuttoman päivän tavoitteena oli välittää järjestötoimijoille terveysliikunnan ajankohtaisia asioita ja vahvistaa järjestötoimijoiden ja UKK-instituutin välistä yhteistyötä. Päivään osallistui 52 järjestö- ja yhdistystoimijaa, ja päivään liittyneellä järjestötorilla oli lähemmäs 20 järjestön toimijaa esittelemässä järjestöjen omia liikkumisen edistämisen materiaaleja ja hankkeita.

Elintapaohjauksen verkkokoulutuksen kokoamisessa hyödynnettiin mm. VESOTE-kärkihankkeen koulutusmateriaalia ja palautteita. Koulutuksen suunnitteluun ja kommentointiin saatiin myös Hengitysliiton asiantuntemusta. Loppuvuodesta kerättiin järjestötoimijoista pilottiryhmä, jotta koulutus vastaisi mahdollisimman hyvin SOSTE-järjestöjen ja -yhdistysten toiveita ja tarpeita. Pilottiryhmä koostui 21 järjestön edustajista, ja ryhmän tehtävänä oli arvioida koulutuksen teknistä toteutusta ja sisältöä sekä antaa vinkkejä omien järjestöjensä elintapaohjaukseen liittyvistä materiaaleista.

Järjestötoimijoille järjestettiin syksyn aikana myös Tutkittua tietoa terveysliikunnan ja elintapaohjauksen teemoista -webinaarisarja. Sarja koostui neljästä verkkoluennosta, jotka ovat myös vapaasti katsottavissa verkossa.

Digitaalisen elintapaneuvonnan käytettävyys potilasjärjestöissä

UKK-instituutti toteutti yhdessä viiden potilasjärjestön kanssa elintapapilotti-hankkeen. Hankkeessa arvioitiin digitaalisen elintapaneuvonnan käytettävyyttä pitkäaikaissairaiden elintapaneuvonnassa. Hankkeessa olivat mukana Diabetesliitto, Hengitysliitto, Luustoliitto, Parkinsonliitto ja Selkäliitto.

Elintapapilotti-hankkeessa käytettiin UKK-instituutin MoveSense-liikemittaria ja siihen liittyvää ExSed-älypuhelinsovellusta neljän viikon ajan. Mittarilla kerättiin tietoa osallistujien liikkumisesta, paikallaanolosta ja unesta. UKK-instituutin elintapaneuvoja auttoi puhelimitse tavoitteiden asettamisessa ja kannusti niihin pääsemisessä kaksi kertaa mittausjakson aikana. Viidestä järjestöstä mukaan ilmoittautui yhteensä 315 halukasta osallistujaa, joista 194 aloitti mittaukset.

Elintapaneuvonnan toteutuksesta ja sen onnistumisesta saatiin lupaavia tuloksia. Osallistujat pitivät liikemittarin käyttöä yksinkertaisena, mutta liikemittarin tuottaman elintapatiedon osuvuudesta omalla kohdalla ei oltu kaikilta osin samaa mieltä. Älypuhelinsovelluksen käytettävyyttä pidettiin myös hyvänä (SUS 7,8). Palautteenantajat arvioivat elintapaneuvojan tuen toteutustavan ja määrän hyväksi ja kertoivat tuen auttaneen omien tavoitteiden asettamisessa ja niiden toteutumisessa.

TOIMINTA NUMEROINA

Talous

UKK-instituutin toiminnan rahoituksen perustana ovat vuotuinen valtionavustus sosiaali- ja terveysministeriön päätöksellä ja vuonna 2019 selkeästi vähentynyt vuotuinen STEA-avustus Veikkauksen tuotoista sosiaali- ja terveysministeriön päätöksen mukaisesti. Vuoden 2019 talouden keskeiset tunnusluvut on esitetty oheisessa taulukossa. UKK-instituutin oman toiminnan tuotot ja julkisesti haettavat hankerahat olivat yhteensä 45 prosenttia toiminnan kokonaistuotoista. Säätiön taseen loppusumma oli 3 225 894,22 euroa, ja tilivuoden alijäämä oli 188 486,37 euroa.

Tampereen Urheilulääkäriaseman (TaULA) pääasiallinen rahoituskanava on opetus- ja kulttuuriministeriön toiminta-avustus. Urheilulääkäriaseman toiminnan ylijäämä oli 11 451,94 euroa.

UKK-instituutin tulojen tunnuslukuja (€)	2017	2018	2019
STEA / AK5	884 425	776 596	523 828
STM / valtionavustus	928 00	928 0000	928 000
Hankerahat ja muut tutkimustoiminnan tuotot	1 235 808	1 129 142	900 208
Koulutustoiminnan tuotot	104 422	59 523	127 509
Muut tuotot ja varainhankinta	238 239	162 424	191 142
UKK-instituutin kulujen tunnuslukuja			
UKK-instituutin kokonaiskulut	3 489 600	3 290 768	2 870 627
Hankinnat ja sijoitukset	214 000	26 900	5 282
TaULAn talouden tunnuslukuja			
Toiminta-avustus	360 000	360 000	360 000
Oman toiminnan tuotot	184 200	147 000	160 920
Hankerahoitus	82 600	56 400	136 140
Laitehankinnat		13 600	30 000
Kokonaiskulut	582 000	575 960	645 608

Asiakkaat

UKK-instituutin asiakkaiden tuoma tulo vuonna 2019 oli 197 120 euroa.

UKK-instituutin tärkeimmät asiakasryhmät ja tuotot

Täydennyskoulutuksen ja viestinnän (verkkokauppa) pääasiallinen asiakasryhmä on perusterveydenhuollon henkilöstö. Kokouspalveluiden pääasiallinen asiakasryhmä on yritykset. Liikuntatilojen vuokrauksen pääasialliset kohderyhmät ovat tamperelaiset urheiluseurat ja yhteisöt.

	2017	2018	2019
Täydennyskoulutus	91 789	59 523	73 809
Viestintätuotteet	8 353	5 971	8 114
Kokouspalvelu	36 521	36 845	46 490
Liikuntatilojen vuokraus	20 944	17 213	16 603

PROSESSIT

Tutkimus

Vuoden 2019 aikana UKK-instituutissa oli käynnissä lukuisia tutkimus- ja kehittämishankkeita. Vertais-arvioitujen kansainvälisten alkuperäisjulkaisujen ja katsausten määrä pieneni edellisvuosien lukemista, mutta yleistajuisten julkaisujen määrä säilyi miltei ennallaan, samoin tutkimustoiminnan kilpailutujen apurahojen määrä.

Tutkimus- ja kehittämistoiminnan tunnuslukuja	2017	2018	2019
Hankerahat (euroa)	1 040 255	1 035 954	780 086
Tieteelliset julkaisut	64	67	48
Ammattiyhteisölle suunnatut julkaisut	12	14	11
Yleisölle suunnatut julkaisut	22	13	12
Opinnäytteet	4	3	4
Kongressitiivistelmät	13	20	15
Kotimaiset suulliset asiantuntijaesitelmät	121	44	44
Kansainväliset suulliset asiantuntijaesitelmät	5	9	6
Tutkimushankkeiden suulliset asiantuntijaesitelmät	20	12	7

Julkisesti haettava hankerahoitus	2017	2018	2019
OKM	50 %	46 %	63 % (489 955€)
STM	18 %	44 %	0 %
VNK	13%	1 %	0 %
Suomen Akatemia	17 %	8 %	14 % (104 844€)
Pirkanmaan sairaanhoitopiiri	3 %	2 %	3 % (23 061€)
EU/ESR	4 %	2 %	7 % (56 780€)
KELA	0 %	0 %	6 % (50 000€)
THL	0 %	0 %	7 % (55 443€)
Muut	4 %	5 %	0 %

Viestintä- ja koulutustoiminta

UKK-instituutti välittää tutkimustietoa ja uusia toimintamalleja viestinnän ja koulutuksen keinoin terveydenhuollon ja liikunta-alan ammattilaisille ja muille terveydenedistäjille ja ammatillisiin käytäntöihin sekä sieltä edelleen väestölle. Jalkautustoiminnasta vastaa koulutus- ja viestintätiimi yhdessä asiantuntijoiden kanssa. Viestinnän kanavina toimivat verkkoviestintä, sosiaalinen media, tiedottaminen, erilaiset julkaisut ja raportit, ammattilaistapahtumat sekä ammatillinen täydennyskoulutus useissa eri muodoissaan.

Uusia aineistoja terveyden edistämistyöhön

Vuoden 2019 tärkeimmät uudet terveyden edistämisen aineistot olivat syksyllä uudistetut liikkumisen suositukset 18–64-vuotiaille ja yli 65-vuotiaille. Suosituksista tuotettiin maksutta saataville suomenkieliset kuvat, nelisivuiset lehtiset, diasarjat ja rollup-tiedostot. Verkkokaupasta on tilattavissa esitelehtiä kummastakin suosituksesta.

UKK 6 min -kävelytesti tuoteistettiin keväällä kuntotestaajien avuksi. Testistä tuotettiin tukimateriaaleina kortti testin soveltuvuuden arviointiin ja testitietojen kirjaamiseen, käyttöopas ja ohjevideo. Verkkosivuille rakennettiin myös tuloslaskuri, joka ilmoittaa sykkeen ja kävellyn matkan pohjalta arvion testattavan kestävyyskunnosta ja mahdollistaa kuntoluokan määrittelyn viitearvojen avulla.

KaatumisSeula®-työkalut käännettiin ruotsiksi ja englanniksi. Neljän työkalun verkosta ladattavat pdf-tiedostot ovat vapaasti käytettävissä. Materiaaleja voivat hyödyntää niin järjestö- ja yhdistystoimijat kuin sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaiset.

UKK-instituutin verkkosivuille avattiin toimintavuoden lopulla STEA:n rahoituksella Järjestöportaali. Portaali on suunnattu erityisesti sosiaali- ja terveysjärjestöjen liikunnan kehittämistyössä mukana oleville ammattilaisille, vapaaehtoisille ja vertaisohjaajille. Järjestöportaali kokoaa UKK-instituutin sivustolta tietoa ja menetelmiä liikunnan ja terveyden edistämiseen järjestöissä ja yhdistyksissä.

Terveystietämateriaaleja tuotettiin toimintavuonna 2019 myös hankkeissa. Smart Moves -hankkeessa lanseerattiin Action Track -suunnistussovellus, joka on toisen asteen opettajille suunnattu toiminnallinen opetusmenetelmä. Lisäksi uudistetuille verkkosivuille tuotettiin uusi Aktiivinen opiskelupäivä -osio, laadittiin hyvinvoinnin testejä sekä täydennettiin opiskeluhuollon sivuja. Terve urheilija -ohjelmassa uudistuneelle terveurheilija.fi-verkkosivustolle tuotettiin täysin uusi osio vammojen ehkäisystä ja päivitettiin laajasti ravitsemuksen kokonaisuutta. Tervekoululainen.fi-sivustolle käännettiin yläkouluun suunnatut keskeiset sisällöt ja suosituimmat tehtävät ruotsiksi. Kaikki hankemateriaalit ovat maksuttomia ja vapaasti verkkosivujen kautta käytettävissä.

Verkkokaupassa oli kaikkiaan myynnissä noin 50 aineistoa terveyden edistämiseen. Vuoden kokonaisymyynti oli 13 126 kappaletta. Myydyin artikkeli oli lokakuussa 2019 julkaistu Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille -lehtinen (6 870 kpl). Seuraavaksi eniten myytiin Kävelytestikorttia (1 660 kpl), eri kohderyhmien vanhoja liikuntasuosituksia, Liikunnan ja ruokailun seuranta päiväkirjaa sekä Terveystietämisen vaikutusaika -korttia.

Verkkosivut viestinnän pääkanavana

Vierailut UKK-instituutin verkkosivuille kasvoivat edellisestä vuodesta huimat 30 prosenttia. Ukkinstituutti.fi-sivustolle tehtiin yli 540 000 käyntiä, joiden aikana katseltiin yhteensä yli 1,2 miljoonaa sivua. Huippukuukausi 83 000 vierailulla oli lokakuu, jolloin julkistettiin uusi 18–64-vuotiaiden liikkumisen suositus. Suosituimpia sisältöjä olivat viime vuosien tapaan Testaa liikkumisesi -sovellus yli 60 000 vierailulla ja eri kohderyhmille suunnattujen liikkumisen suositusten sivut, jotka keräsivät n. 10 % kaikista sivukatseluista.

Instituutin verkkosivuilla uudistuivat liikkumisen suosituksen sisällöt, ja sivunavigaatioon avattiin oma osionsa järjestöille, Järjestöportaali. Myös instituutin hankkeiden verkkosivuja uudistettiin toimintavuonna tuntuvasti: terve koululainen.fi-sivustolla avattiin vuoden alussa ruotsinkielinen osio, smartmoves.fi-sivusto uudistettiin kokonaan keväällä ja terveurheilija.fi-sivut syksyllä. Vierailut hankkeiden sivustoilla lisääntyivät reippaasti edelliseen vuoteen verrattuna: Terve koululainen +41 %, Terve urheilija +30 % ja Smart Moves +11 %.

Terveystietämisen NYT-verkkolehden kävijämäärät kasvoivat toimintavuonna peräti 54 %. Verkkolehdestä julkaistiin 59 artikkelia tutkimustuloksista, yhteistyöhankkeista, UKK-instituutin tiedotteista ja muista ajankohtaisista aiheista.

Terveystietämisen teemalehti suunnattiin vuonna 2019 erityisesti SOSTE-jäsenjärjestöille ja sen teemana oli elintapaohjaus järjestökentässä. Lehden kirjoituksia julkaistiin Terveystietämisen NYT-verkkolehdestä syksyn aikana, ja koko teemalehti on luettavissa sähköisenä instituutin verkkosivuilla.

Sosiaalisen median kanavat viestinnän apuna

UKK-instituutti jakaa sisältöjä SlideSharella ja YouTubeella sekä viestii toiminnastaan, aineistoistaan ja koulutuksistaan sekä ajankohtaisista teemoistaan Facebookissa, Instagramissa ja Twitterissä. SlideSharella julkaistiin 27 uutta aineistoa. Yhteensä UKK-instituutin 89 aineistoa katsottiin vuoden 2019 aikana yli 60 000 kertaa, mikä on 35 % enemmän kuin edeltävänä vuonna. YouTubeen tallennettuja markkinointi-, harjoitus- ja tekniikkavideoita katsottiin toimintavuonna 62 000 kertaa, mikä ylittää yli 60 %:lla edellisvuoden katselukerrat.

UKK-instituutti tavoittaa sosiaalisen median kanavilla mm. lukuisia liikunnan ja hyvinvoinnin ammattilaisia sekä järjestötoimijoita. Facebookissa seuraajien määrä nousi toimintavuonna 25 % ja ylitti 3 700

tykkääjän määrän. Suosituin aikuisten liikkumisen suositusta koskeva päivitys keräsi yli 67 000 näyttöä ja sitä jaettiin edelleen lähes 300 kertaa. Instagramin seuraajamäärä nousi 67 % ja on nyt yli 2 000. Kymmenet toimijat tekivät omia päivityksiään liikkumisen suosituksista niin Instagramin story-toiminnolla kuin kuvavirrassa. Twitter-tilin seuraajamäärä nousi 28 % päättyen vuoden lopussa 2 000 seuraajaan. Suosituin liikkumisen suositusta käsittelevä twiitti sai 18 000 näyttökertaa ja sitä jaettiin edelleen yli 100 kertaa.

UKK-instituutin liikkumisen ja liikuntaturvallisuuden edistämisen hankkeilla on omia tilejä somepalveluissa. Seuraajamäärät ja katselukerrat ovat myös niissä kasvaneet vakaasti. Smart Moves- ja Terve koululainen -hankkeiden sekä Terve Urheilija -ohjelman yhteisen YouTube-kanavan videoiden katselukerrat ylitti miljoonan rajan toimintavuoden aikana. Kanava on avattu vuonna 2009 ja siellä on yhteensä lähes 250 videota.

Tiedotteilla, uutiskirjeillä ja mediaosumilla laaja tavoitavuus

UKK-instituutti laati vuoden aikana 13 mediatiedotetta. Tiedotteet lähetettiin sisällöstä riippuen jopa 480 median edustajalle ja terveystoimittajalle. Kaikista tiedotteista toimitettiin omaan Terveystoimintaliikunta NYT-verkkolehden artikkeli, jota jaettiin Twitterissä ja Facebookissa.

UKK-instituutin sähköinen uutiskirje tarjoaa tietoa uusista terveystoimintaliikuntaa käsittelevistä tutkimuksista, UKK-instituutin aineistoista, koulutuksista ja muista ajankohtaisista asioista. Noin 5 000 uutiskirjetilaaajalle lähetettiin toimintavuoden aikana viisi uutiskirjetta. VESOTE-hankkeen myötä elintapaohjauksen verkostoon kuuluu noin 2 000 terveydenhuollon ja liikunnan ammattilaista, joita lähestyttiin kahdesti uutiskirjeellä. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisyyn keskittyvä TE-hanke perusti verkoston, jonka uutiskirje tavoitti toimintavuoden lopussa jo yli 400 kaatumisten ehkäisy ammattilaista. Uuteen Liikelle-Verkostoon on liittynyt puolestaan noin 70 liikunnan ja terveyden edistäjä SOSTEn jäsenjärjestöistä. UKK-instituutin kolmella liikunnan ja liikuntaturvallisuuden edistämishankkeella (LiVE-ohjelma) on myös omat sähköiset uutiskirjeensä, jotka tavoittavat yhteensä yli 5 300 tilaajaa.

Digitaalisessa mediaseurannassa UKK-instituutti sai yhteensä 524 osumaa, mikä on selvästi enemmän kuin edellisellä vuonna. Printtimedian puolella UKK-instituutti mainittiin 396 artikkelissa, joiden potentiaalinen tavoitavuus oli 61 miljoonaa lukijaa. Edeltävänä vuonna vastaavat luvut olivat 405 artikkelia ja 59 miljoonaa lukijaa. Uudistettu liikkumisen suositus nousi kärkiaiheeksi sekä verkkomediassa että painetuissa lehdissä. Se nousi myös näkyville televisiossa ja radiossa pääuutislähettyksiä, aamuohjelmia ja teksti-tv:n etusivua myöten.

UKK-instituutin toimintaa, aineistoja ja koulutuksia esiteltiin ja markkinoitiin vuoden aikana myös tärkeimmissä ammattilaistapahtumissa omalla näyttelyosastolla.

Täydennyskoulutusta monin eri tavoin

UKK-instituutin tarjoama terveys- ja liikunta-alan ammatillinen täydennyskoulutus pohjautuu painoalueiden tuottamaan tutkittuun tietoon. Kouluttajina toimivat pääasiassa instituutin omat asiantuntijat. Vuonna 2019 toteutui 15 avointa täydennyskoulutusta, jotka sisälsivät yhden tai useamman lähipäivän sekä itsenäistä tai ohjattua verkko-opiskelua.

Vuoden 2019 pääkoulutustapahtuma oli 29. Terveystoimintaliikuntapäivät UKK-instituutissa lokakuussa. Kaksipäiväisen seminaarin teemana oli uudistuvat liikkumisen suositukset. Seminaariin osallistui 97 terveys- ja liikunta-alan ammattilaista.

Vuoden 2018 puolella alkanut uusi monimuotokoulutuksemme TULE-ystävällistä joogapilatasta -ohjaajakoulutus ammattilaisille päättyi vuoden 2019 helmikuussa. Erinomaisen osallistujapalautteen siivittämänä koulutus toteutettiin toisen kerran alkaen syksyllä 2019.

UKK-instituutti järjesti vuoden aikana kolme verkkoluennosarjaa. Sarjat koostuivat 16 verkkoluennosta, joille kertyi yhteensä 1270 ilmoittautumista. Iäkkäiden liikkumiseen pureutunut neljän luennon sarja koostui 112 ilmoittautunutta keväällä 2019. Neliosainen Unen erityispiirteet ikäryhmittäin -webinaarisarja toteutettiin syksyllä 2019 yhteistyössä Helsingin klinikka – Vitalmed Oy:n kanssa. Webinaarisarjaan ilmoittautui 103 ammattilaista. Syksyn 2019 aikana järjestettiin myös LIITU 2018 -tutkimuksen tuloksista kertova Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa -webinaarisarja. Sarja oli osallistujille

maksuton ja sisälsi seitsemän verkkoluentoa. Ilmoittautumisia kertyi huikeat 1055, ja osallistujat olivat opettajia, terveydenhuollon edustajia ja koululiikunnan edistäjiä.

Kokonaan verkkoympäristössä opiskeltavia ohjattuja maksullisia verkkokoulutuksia oli vuoden aikana tarjolla seitsemän toteutusta:

- Sairaiden ja liikuntarajoitteisten liikuntaneuvonta (sekä keväällä että syksyllä)
- Tietoa ja välineitä ravitsemusohjaukseen (sekä keväällä että syksyllä)
- 6 minuutin kävelytesti ja kestävyysliikunnan annostelu (non stop -toteutus läpi vuoden)
- Kestävyyskunnan arviointi UKK-kävelytestillä (non stop -toteutus läpi vuoden)
- Elintapaohjauksen verkkokoulutus järjestötoimijoille (syksyllä).

Järjestö- ja yhdistystoimijoille suunnattua maksutonta täydennyskoulutusta järjestettiin sekä lähikoulutuksena että verkon välityksellä. Syksyllä järjestettiin ensimmäistä kertaa Liikkeelle-järjestöpäivä SOSTE-järjestöjen liikunnan kehittämistyössä mukana oleville. Päivään osallistui 52 järjestö- ja yhdistystoimijaa. Maksuttoman päivän tavoitteena oli välittää järjestötoimijoille terveysliikunnan ajankohtaisia asioita ja vahvistaa järjestötoimijoiden ja UKK-instituutin välistä yhteistyötä. Elintapaohjauksen verkkokoulutus käynnistettiin loppuvuodesta keräämällä järjestötoimijoista pilottiryhmä, jotta koulutus vastaisi mahdollisimman hyvin SOSTE-järjestöjen ja -yhdistysten toiveita ja tarpeita. Pilottiryhmä koostui 21 järjestön edustajista, ja sen tehtävänä oli arvioida koulutuksen teknistä toteutusta ja sisältöä sekä antaa vinkkejä omien järjestöjensä elintapaohjaukseen liittyvistä materiaaleista. Järjestötoimijoille järjestettiin syksyn aikana myös Tutkittua tietoa terveysliikunnan ja elintapaohjauksen teemoista -webinaarisarja. Sarja koostui neljästä verkkoluontotalenteesta, jotka ovat vapaasti katsottavissa verkossa.

Syksyllä 2019 starttasi Move!sta on moneksi – kokemukset jakoon -koulutuskokonaisuus, joka jatkuu vuonna 2020. Opetushallituksen rahoittaman opetustoimen täydennyskoulutuksen kohderyhmänä on opetustoimen ja kouluterveydenhuollon toimijat. Koulutuskokonaisuus koostuu viidestä koulutusjaksosta, ja kukin koulutusjakso sisältää aloitustilaisuuden sekä verkko-opiskeluosuuden. Opiskelun voi suorittaa kokonaan verkon välityksellä tai osallistumalla ensimmäiseen ja viimeiseen aloitustapaamiseen paikan päällä. Syksyllä 2019 päästiin toteuttamaan ensimmäinen ja toinen jakso, joihin osallistui yhteensä 215 kohderyhmän toimijaa.

lökkäiden kaatumisten ehkäisy kuntien ja maakuntien yhteiseksi tehtäväksi -hanke toteutti Tukevasti ja turvallisesti liikkeellä -koulutuksen ja suunnitelti kahdeksanosaisen verkkokoulutuksen kaatumisten ehkäisyyn. Verkkokoulutuksen kolmeen ensimmäiseen moduuliin ilmoittautui vuoden loppuun mennessä 273 osallistujaa, jotka katsoivat moduulien luentotalenteita yhteensä 424 kertaa. Koulutuskokonaisuus jatkuu vuonna 2020.

Terve urheilija -ohjelma tarjosi toimintavuonna maksuttomia Sporttime-stari-palvelun koulutuksia urheiluseuroille ja lajiliitoille. Kolmetuntinen koulutuspaketti ”Hyvä lämmittely suojaa vammoilta ja lisää suorituskykyä” toteutettiin ympäri Suomea 75 kertaa. Pohjola Vakuutuksen ja Pohjola Sairaalan kanssa toteutettavan yhteishankkeen koulutus tavoitti 2 465 osallistujaa, joista yli 1 100 oli urheilijoita ja yli 1 000 valmentajaa.

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

UKK-instituutin koko koulutustarjonta vuonna 2019 on lueteltu liitteessä 3.

Koulutukseen osallistujat	2017	2018	2019
Täydennyskoulutus, tilatut ympäri Suomea	3607	2277	1089
Täydennyskoulutus (lähi- ja/tai verkkokoulutus)	297	350	441
Webinaarit	539	866	1255
Yhteistyökoulutukset	178	5062	2644
Muut koulutukset ja puheenvuorot **	3309	5509	5788

** tutkimus- ja kehittämishankkeiden asiantuntijapuheenvuorojen ja yleisöluentotilaisuuksien kuulijat

Kumppanit

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

Instituutti tekee laajasti yhteistyötä monien terveys- ja liikunta-alan toimijoiden kanssa. Toimintavuonna 2019 instituutin keskeisimmät yhteistyökumppanit olivat järjestötoimijoista Diabetesliitto, Hengitysliitto, Luustoliitto, Parkinsonliitto, Selkäliitto sekä SOSTE ry, sektoritutkimuslaitoksista Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja Työterveyslaitos, yliopistoista Tampereen ja Jyväskylän yliopistot, ministeriöistä sosiaali- ja terveysministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Puolustusvoimat. Tämä yhteistyöverkosto kuvastaa hyvin niin instituutin kuin koko terveyttä edistävän liikkumisen kentän tutkimuksen ja tiedon soveltamisen poikkihallinnollisuutta. Kunnista ja kaupungeista yhteistyötä tehtiin mm. Helsingin, Tampereen, Turun ja Nokian kanssa. Samoin yhteistyötä tehtiin KYS:n sydänkeskuksen ja Siun soten sekä useiden muiden sairaanhoitopiirien kanssa.

Keskeiset yhteistyökumppanit vuoden 2019 toimintojen kannalta on lueteltu liitteessä 1.

MUUT TUKIPALVELUT

Laboratorio

UKK-instituutin laboratoriotiimi tuotti vuonna 2019 palveluja terveystieteiden painoalueiden tutkimus- ja kehittämishankkeisiin ja oli mukana hankkeiden käytännön suunnittelussa ja toteutuksessa. Tiimin työtehtäviin kuuluivat terveystieteiden tutkimukset, kliininen kemia verinäytteineen, monien erilaisten kyselyiden toteuttaminen, sähköinen ja manuaalinen tiedonkeruu ja tallennus sekä tutkimuksiin ja hankkeisiin osallistuneiden henkilöiden tulospalautteiden kokoaminen ja lähettäminen.

Tiimi koordinoi ja hallinnoi liikemittareiden käyttöä UKK-instituutin omissa sekä yhteistyökumppaneiden kanssa tehdyissä tutkimuksissa ja hankkeissa. Vuonna 2019 UKK-instituutin liikemittareilla tehtiin 7818 mittaus yhteensä 14 eri tutkimuksessa ja hankkeessa.

Laboratoriotiimi vastasi myös syksyllä 2019 toteutetun Elintapapilotti-hankkeen käytännön töistä, joita olivat osallistujien ilmoittautumisten vastaanotto, MoveSense-liikemittarin ja siihen liittyvän ExSed-älypuhelinsovelluksen jako- ja opetustilaisuuksien järjestäminen sekä puhelimitse (296 soittoa, 72 tekstiviestiä) osallistujille toteutettu elintapaneuvonta.

Toimintavuonna kehitettiin edelleen jo käytössä olevaa ajanvarausjärjestelmää, joka mahdollistaa erityisesti tutkimushankkeiden sähköisten suostumusten ja asiakasrekisterien hallinnan.

Tutkimustoiminnan lisäksi tiimin henkilökunta toimi kouluttajina UKK-instituutin järjestämällä koulutuspäivillä ja verkkokoulutuksissa. Laboratorion henkilökuntaa osallistui myös henkilöstön hyvinvoinnista ja työsuojelusta vastaavien toimikuntien työskentelyyn.

Hallinto

Instituutissa käytiin STEA:n puolitetun avustuksen johdosta yt-neuvottelut, joiden seurauksena kuuden henkilön työsuhteet päättyivät syksyn alkupuolella. Lisäksi 4 henkilöä eläköityi eri kohdissa toimintavuotta. Henkilöstömuutoksista johtuen UKK-instituuttiin muodostettiin kaksi yksikköä; tukipalveluyksikkö ja tutkimus- ja asiantuntijayksikkö. Tukipalveluyksikön alle koottiin hallinnon, laboratorion palveluiden sekä koulutuksen ja viestinnän tiimit. Lisäksi talon ICT-palvelut ja kiinteistön huolto ulkoistettiin yt-prosessin seurauksena.

Arjen työskentelytavoissa painopiste on ollut Office 365 -ympäristön haltuunottamisessa läpi koko vuoden. UKK-instituutti on ottanut käyttöön uuden sähköpostijärjestelmän, kalenterin, intran sekä etätyöskentelyalustan (Teams). Työtapamuutoksesta johtuen henkilökunnalle on hankittu älypuhelimet.

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

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

Säätiön hallitukseen kuuluu 12 jäsentä, joista opetus- ja kulttuuriministeriö, sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö, Tampereen kaupunki ja Tampereen yliopisto nimeävät kukin yhden. Säätiön hallitus kokoontui toimintavuoden aikana kahdeksan kertaa.

HENKILÖSTÖ

UKK-instituutissa oli vuoden lopussa 41 työntekijää (liite 5). Työntekijöistä 28 henkilöllä (68,3 %) oli akateeminen loppututkinto vuoden 2019 lopussa.

Työsuojelutoiminta

Työsuojelutoimikuntaan kuuluu UKK-instituutissa neljä henkilöä, mukaan lukien työsuojeluvaltuutettu ja työsuojelupäällikkö. Toimikunnan tehtävänä on työturvallisuudesta huolehtiminen ja annettujen turvallisuusohjeiden noudattamisen seuranta.

Terveydenhuoltohenkilökunnalle pidettiin ensiapuharjoitus tammikuussa 2019. Perinteinen kevät-siivous järjestettiin Flooranpäivänä toukokuussa. Työpsykologi piti UKK:lla vastaanottoa muutamana päivänä yt-prosessista johtuen. Lisäksi toimintavuonna saatiin uusi nimetty työterveyslääkäri ja etälääkärisopimus.

Työturvallisuuskeskuksen ilmapiirikartoitus tehtiin Webropol-kyselynä 7. kerran ja vastaukset raportoitiin henkilökuntakokouksessa. Tulokset ovat pääosin hyviä (ka molemmin puolin 4 asteikolla 1–5). Eniten kehitettävää on työssä jaksamisessa sekä sisäisessä viestinnässä.

Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintovirastosta tehtiin Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiön työsuojelutarkastus joulukuussa 2019. Tarkastuksesta saatiin erillinen raportti, jossa nostettiin esille vain muutamia kehitysehdotuksia.

Virkistystoiminta

Henkilökuntayhdistys ”Urhean Kunto Koplan” liikunta- ja kulttuuritarjonta toteutettiin vuonna 2019 teemalla yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen. Perinteinen talviliikuntapäivä järjestettiin toukokuussa kevätiliikuntapäivänä, jolloin henkilökunta virkistyi ja elpyi rauhallisessa venyttelyrentoutuksessa sekä vietti iltapäivää Kaupinojan saunan takkatuvalla, missä tarjolla oli maukasta ruokaa ja juomaa.

Syyskuussa, yhteistyössä Henkon kanssa, järjestettiin tyhy-päivä Seitsemisen kansallispuistossa. Aamupäivällä Henkon järjestämällä luenolla Harri Gustafsberg luennoi aiheesta Mielen suorituskyky, palautuminen ja muutoksen läpivienti. Keittolounaan jälkeen samoiltiin oppaiden johdolla salometsän siimeksessä, kuunneltiin lintuja ja tehtiin hienoja luontohavaintoja.

Joulukuussa Kopla järjesti pikkujoulut kaupungilla, Vinoteekin upeassa kellarimiljöössä. Illan aikana nautittiin hyvästä seurasta, ruoasta ja juomasta sekä kuunneltiin stand up -koomikkoa, jonka hauskan esityksen muistaa varmasti pitkään.

Henkilöstökoulutus

UKK-instituutin henkilöstökoulutuksesta vastasi kolmen hengen HENKO-työryhmä. Office 365:n käyttöönoton myötä vuoden 2019 henkilökuntakoulutuksissa painotettiin erityisesti O365-toimintoja. Vuoden aikana järjestettiin 14 O365-kahvilaa, joissa käsiteltiin eniten käytettyjä toimintoja, kuten Outlook, OneDrive ja Teams, sekä vastattiin henkilökunnan kysymyksiin O365-järjestelmän käytöstä. Lisäksi lokakuussa järjestettiin ulkopuolisen pitämä O365 Teams-koulutus.

Henkilökunnan koulutustarpeita kartoitettiin myös kyselyllä. Kyselyn perusteella keväällä järjestettiin kielenhuollon ja tutkimusviestinnän työpaja, jota veti kielipoliisi Riitta Suominen. Lisäksi tarjosimme mahdollisuuden kuunnella yhdessä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen webinaarin aivotyöstä ja kognitiivisesta ergonomiasta.

Syksyn tyhy-päivän teemaksi valittiin stressin hallinta erityisesti työssäjaksamisen näkökulmasta. Tyhy-päivä toteutettiin yhteistyössä Koplan kanssa. Loppuvuodesta järjestettiin vielä yhteistyössä työsuojelutoimikunnan kanssa mindfulness-työpaja, jossa tutustuttiin mindfulnessiin ja sen hyödyntämiseen työstressin vähentämisessä ja jaksamisen tukena. Henkilökuntakoulutus vuodelta 2019 päätettiin

joulukuun toimintakavalkadiin, jossa luotiin katsaus koko talon suunniteltuihin toimintoihin tulevalle vuodelle.

Henkilöstökoulutuksen tilaisuuksista kerättiin palautteita Webropolin avulla.

Henkilöstön koulutuspäivät	2017	2018	2019
täydennys ja jatkokoulutus	68	90	28
tieteellinen koulutus ja kongressit	75	38	36
sisäinen koulutus	51	39	54

UKK-instituutin yhteistyökumppanit

Ammattikorkeakoulut

Jamk
Metropolia amk
Satakunnan amk
Savonia amk
Tampereen amk

Järjestöt

A-Kiltojen Liitto
Aivoliitto
Allergia-, iho- ja astmaliitto
Eerikkilän urheiluopisto
Ehkäisevä päihdetyö (EHYT)
Etelä-Savon Liikunta
Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu
Folkhälsan
Hengityслиitto
Huoltoliitto
Hämeen Liikunta ja Urheilu
Kanta-Hämeen selkähdistys
Kasvun ja vanhenemisen tutkijat (KaVa)
Koululiikuntaliitto
Kymenlaakson Liikunta
Liikunnan ja terveystiedon opettajat
Liikuntatieteellinen Seura
Lounais-Suomen liikunta ja urheilu
Lukiolaisten liitto
Munuais- ja maksaliitto
Neuroliitto
Nääsவில்
Olympiakomitea
Opiskelijoiden liikuntaliitto
Palkansaajien hyvinvointi ja terveys (PHT)
Parkinsonliitto
Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu
Psoriasisliitto
Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu
Sami Hyypiä Akatemia
Satakunnan Sydänpiiri
Selkäliitto
SOSTE Suomen sosiaali ja terveys
Soveltava Liikunta SoveLi
Suomalainen Lääkäriseura Duodecim
Suomen Ammatillisen Koulutuksen Kulttuuri- ja Urheiluliitto
Suomen ammattiin opiskelevien liitto
Suomen Biostatistiikan seura
Suomen Diabetesliitto
Suomen Fysioterapeutit
Suomen Kilpirauhasliitto
Suomen Luokanopettajat
Suomen Luustoliitto
Suomen Lääkäriliitto
Suomen Meniere-liitto

Suomen Mielenterveysseura
Suomen Nivelyhdistys
Suomen Palloliitto
Suomen Punainen Risti
Suomen Reumaliitto
Suomen Salibandyliitto
Suomen Sydänliitto
Suomen Syöpäyhdistys
Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskus
Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskus
Suomen Tule
Suomen Urheiluliitto
Suomen Valmentajat
Tampereen Diabetesyhdistys
Tampereen dosenttiyhdistys
Tampereen seudun fysioterapeutit
Tampereen seudun selkähdistys
Turvalinkki
Vanhustyön keskusliitto
Varalan Urheiluopisto
Varsinais-Suomen Sydänpiiri

Kotimaiset tutkimuslaitokset ja säätiöt

Gerec (Tay ja JY)
Gerontologian tutkimuskeskus
Ikäinstituutti
Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus
Kuopion liikuntalääketieteellinen tutkimuslaitos
Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, LIKES / KKI-ohjelma
Liikuntalääketieteen keskuskeskukset
Oulun Diakonissalaitoksen säätiö
Suomen Akatemia
Suomen Syöpärekisteri
Suomen ympäristökeskus (SYKE)
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
Työterveyslaitos
VTT
Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö (YTHS)

Kotimaiset yliopistot

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

Kunnat ja sairaanhoitopiirit

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri (EKSOTE)
Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri (EPSHP)
Etelä-Savon sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymä (ESSOTE)

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (HUS)
Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä
(KAINUUN SOTE)
Kymenlaakson sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä
(Kymsote)
Pirkanmaan sairaanhoitopiiri (PSHP)
Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystalveluiden
kuntayhtymä (Siun sote)
Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri (PPSHP)
Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri (PSSHP), KYS Sydänkeskus
Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä (PHHYKY)
Satakunnan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä (SATASOTE)
Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri (VSSHP)
Akaa
Helsinki
Kotka
Nokia
Pielavesi
Sastamala
Seinäjäki
Tampere
Turku
Urjala
Ylöjärvi

Kuntoutuskoulu
Kustannus Oy Duodecim
Liikenneturva
Lyreco
Muuks
Pihlajalinna
Pohjola Sairaala, OP Vakuutus Oy
PS-kustannus
Scandic Hotels Oy
Smartum
Suunto
Tampereen Aluepelastuslaitos
Tampereen Toimistotukku ky
Tietokeskus
Tolppa Ravintolat Oy
UKK Terveystalvelut Oy
Virtuaalisairaala (Terveystalvelu)
Vitalmed Oy – Helsingin Uniklinikka
WSP Finland

Kansainvälinen yhteistyö

EUPASMOS-liikemittaripartnerit: Bulgaria, Espanja, Hol-
lanti, Kreikka, Kypros, Latvia, Liettua, Pohjois-Makedonia,
Portugali, Puola, Ranska, Romania, Ruotsi, Slovenia, Unkari
Eurooppalainen terveystalveluiden verkosto (WHO HEPA
Europe)
European Association for Injury Prevention and Safety
Promotion (EuroSafe)
Harvard Medical School, Boston, USA
Institute of Metrics, University of Washington, Seattle, USA
Oslo Sports Trauma Research Centre, Norwegian School of
Sports Sciences, Norja
Sport Injury Prevention Research Centre, Faculty of
Kinesiology, University of Calgary, Kanada
WHO

Valtionhallinto, ministeriöt

Etelä-Suomen aluehallintovirasto
Itä-Suomen aluehallintovirasto
Kuntaliitto
Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintovirasto
Opetushallitus
Opetus- ja kulttuuriministeriö
Pääsikunta, Puolustusvoimat
Sosiaali- ja terveystalveluiden ministeriö
Traficom

Yritykset ja muut tahot, jotka eivät sovi edellä käytettyyn jaotteluun

Carlson Wagonlit Travel / Kaleva Travel
CGI Suomi
Exemi Oy
Ikääntymistutkimuksen verkosto / Tampereen kaupunki

Tiedelehdet

Refereelausuntoja tiedelehtiin annettiin 40 kappaletta, ja lehtiä oli yhteensä 28:

BMC Public Health
Bone
British Journal of Sports Medicine
Current Journal of Applied Science and Technology
Duodecim
Emergency Medicine International
European Journal of Clinical Nutrition
Experimental Gerontology
Gerontologia
International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity
International Journal of Environmental Research and Public Health
Journal of Biomechanics
International Journal of Sports Physiology and Performance
Journal of Clinical Medicine
Journal of Medical Internet Research
Journal of Science and Medicine in Sport
Kuntoutus
Liikunta & Tiede
Nature Scientific Reports
Osteoporosis International
Physical Therapy
PLOS Medicine
PLOS One
Preventive Medicine Reports
Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports
Scandinavian Journal of Caring Sciences
Scandinavian Journal of Work, Environment & Health
Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie

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

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

Koulutustilaisuudet

Avoim ammatillinen täydennyskoulutus

Verkkokoulutukset

Tietoa ja välineitä ravitsemusohjaukseen (kaksi toteutusta)
Sairaiden ja liikuntarajoitteisten liikuntaneuvonta (kaksi toteutusta)

Kestävyyuskunnan arviointi 6 minuutin kävelytestillä
Kestävyyuskunnan arviointi UKK-kävelytestillä
Elintapaohjauksen verkkokoulutus järjestötoimijoille

Monimuotokoulutukset

TULE-ystävällinen joogapilates -ohjaajakoulutus, lähijaksot
27.-28.9., 8.-9.11., 13.-14.12.2019, 10.-11.1., 7.-8.2.2020
Tukevasti ja turvallisesti liikkeellä, aloitus 14.10., lähiopetuspäivä 5.11., päätösverkkotapaaminen 10.12.

Lähikoulutukset

Olkapäät ahtaalla – toimintahäiriöiden aktiivinen kuntoutus
9.4.

Lihaskuntoharjoittelu ja hyvä liikehallinta tukevat selän terveyttä 10.4.

Liikkeelle-järjestöpäivä 4.9.

29. Terveysliikuntapäivät: Liikkumalla terveyttä – uudistuvat liikkumisen suositukset, 22.-23.10.

Webinaarisarjat

Iäkkäiden liikkuminen, kevät

- Passivoiko kotihoito iäkkäitä? 9.5.
- Miten asuinympäristö tukee iäkkään ihmisen liikkumista? 24.4.
- Miksi liikunta on iäkkäiden kaatumistapaturmien ehkäisyn keskiössä? 11.4.

Unen erityispiirteet ikäryhmittäin, syksy

- Lasten uni ja yleisimmät unihäiriöt sekä niiden hoito 29.8.
- Nuorten unen erityispiirteet 12.9.
- Työelämän haasteet ja hyvä uni 26.9.
- Iäkkäiden uni 10.10.

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU 2018 -tulokset, syksy

- Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media 3.9.
- Liikemittarilla mitattu liikkuminen ja paikallaanolo 10.9.
- Liikunnan merkitykset ja esteet 17.9.
- Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio 24.9.
- Liikkuminen välitunneilla ja koulumatkoilla 1.10.
- Liikunnan turvallisuus 8.10.
- Physical activity behaviours and functional difficulties 15.10.

Tutkittua tietoa terveystieteiden ja elintapaohjauksen teemoista -webinaaritalennesarja, syksy

- KaatumisSeula – Maksuttomia työkaluja kaatumisten ehkäisyyn
- Pottua ja porkkanaa – Terveyttä ja elinvoimaa ravinnosta
- 6 minuutin kävelytesti – Mitä testi kertoo terveydestäsi?
- Pidä huolta selästäsi – Oma selkä -ohjelman esittely

Tilaukoulutuksena järjestetty täydennyskoulutus

(Luettelossa on vähintään 3 tuntia kestäneet koulutusta-pahtumat)

- Kaatumiskoulutusta kotihoidolle, 28.3., 8.5., 10.10. ja 13.11., Tampere
- Enemmän liikettä, vähemmän paikallaanoloa, 4.10., Tampere

Yhteistyönä järjestetty koulutus ja luennot

(Luettelossa on vähintään 3 tuntia kestäneet koulutukset)

Yhteensä 75 sporttimestarin koulutusta eri puolilla Suomea urheiluseuroissa, lajiliitoissa ja yläkoululeirityksissä.

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

Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiön hallituksen jäsenet 2019

Professori Matti Lehto, Tampereen yliopisto, puheenjohtaja (14.2.2019 asti)
Professori Tiina Laatikainen, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, puheenjohtaja (15.2.2019 alkaen)
Henkilöstöjohtaja Niina Pietikäinen, Tampereen kaupunki, varapuheenjohtaja
Professori Ari Heinonen, Jyväskylän yliopisto
Terveystieteiden tohtori Satu Helin, Rauman kaupunki, sosiaali- ja terveysalan toimialajohtaja
Kansanedustaja Harri Jaskari, Tampere
Johtaja, Taru Koivisto, sosiaali- ja terveysministeriö
Kansanedustaja Sirpa Paatero, Kotka (9.6.2019 asti)
Erikoistutkija Katja Pahkala, Turun yliopisto
Professori Seppo Parkkila, Tampereen yliopisto
Kansanedustaja Antti Rantakangas, Haapavesi (22.11.2019 asti)
Toimitusjohtaja Ilkka Repo, Allergia- ja astmaliitto

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

Henkilöstö

UKK-instituutti 31.12.2019

Johto

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

Tutkimus ja kehittäminen

Aittasalo Minna, erikoistutkija
Husu Pauliina, erikoistutkija
Karinkanta Saija, projektipäällikkö, erikoistutkija
Kolu Päivi, tutkija (osa-aikainen)
Koskinen Saara, hankepäällikkö (hoitovapaalla)
Kulmala Tanja, suunnittelija, projektityöntekijä
Kuukkanen Jyry, sovelluskehittäjä
Mänttari Ari, liikuntafysiologi (osa-aikainen)
Raitanen Jani, tutkija (osa-aikainen)
Rauhala Titta, hankepäällikkö
Sievänen Harri, tutkimusjohtaja (osa-aikainen)
Suni Jaana, tutkimus- ja kehittämisspäällikkö
Taulaniemi Annika, suunnittelija
Tokola Kari, tilastotieteilijä
Vähä-Ypyä Henri, laboratorioinsinööri
Uusi-Rasi Kirsti, erikoistutkija

Tukipalvelut

Haapala Marjo, henkilöstösihteeri
Honkanen Ulla, tutkimushoitaja
Inkovaara Tiina, tutkimussihteeri
Isoaho Roope, tuntityöntekijä
Kapas Pirjo, taloussihteeri
Merivirta-Köykkä Nina, verkkopedagogi
Ojala Katriina, liikuntasuunnittelija
Oksanen Raija-Liisa, suunnittelija
Rasinperä Sirke, tutkimushoitaja
Ruuskanen Janita, tuntityöntekijä
Tiitinen Anna, tietopalveluasiantuntija
Äyräväinen Tuula, julkaisusihteeri

Lassila Markus, iltavalvoja, tuntityöntekijä
Lassila Mikael, iltavalvoja, tuntityöntekijä

Tampereen Urheilulääkäriasema 31.12.2019

Kaikkonen Piia, testauspäällikkö
Kattilakoski Olli, erikoistuva lääkäri
Lahtinen Irja, tutkimus- ja palvelukoordinaattori
Leppänen Mari, tutkimus- ja kehittämisspäällikkö
Mustakoski Iida-Maria, tutkimusapulainen (osa-aikainen)
Ojala Anna, ravitsemusasiantuntija
Parkkari Jari, ylilääkäri
Rossi Marleena, väitöskirjatutkija (osa-aikainen)
Talonen Veli-Matti, Terve urheilija -kouluttaja

UKK Terveyspalvelut Oy 31.12.2019

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

Julkaisut 2019

Alkuperäisartikkelit tieteellisissä lehdissä	37
Katsausartikkelit tieteellisissä lehdissä	3
Kirjoitukset tieteellisissä aikakauslehdissä	2
Artikkelit tieteellisissä kokoomateoksissa	5
Tieteelliset erillisteokset	1
Tieteellisiä julkaisuja yht.	48
Ammattiyhteisöille suunnatut julkaisut	11
Yleisölle suunnatut julkaisut	12
Opinnäytteet	4
Abstraktit, posterit (ei luetella)	15

TIETEELLISET JULKAISUT

A Vertaisarvioidut julkaisut

A1 Alkuperäisartikkelit tieteellisissä lehdissä

Afshin A, Sur PJ, Fay KA, ..., Vasankari TJ, ..., Yonemoto N, Yu C, Murray CJL. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease 2017. *The Lancet* 2019;393(10184):1958–1972. doi: 10.1016/S0140-6736(19)30041-8.

Aira T, Salin K, Vasankari T, Korpelainen R, Parkkari J, Heinonen O, Savonen K, Alanko L, Kannas L, Selänne H, Villberg J, Vähä-Ypyä H, Kokko S. Training volume and intensity of physical activity among young athletes: The Health Promoting Sports Club (FHPSC) study. *Adv Phys Educ* 2019;9(4):270–287. doi: 10.4236/ape.2019.94019.

Aittasalo M, Jussila AM, Tokola K, Sievänen H, Vähä-Ypyä H, Vasankari T. Kids Out; evaluation of a brief multimodal cluster randomized intervention integrated in health education lessons to increase physical activity and reduce sedentary behavior among eighth graders. *BMC Public Health* 2019;19:415. doi:10.1186/s12889-019-6737-x.

Aittasalo M, Tiilikainen J, Tokola K, Suni J, Sievänen H, Vähä-Ypyä H, Vasankari T, Seimelä T, Metsäpuro P, Foster C, Titze S. Socio-ecological natural experiment with randomized controlled trial to promote active commuting to work: process evaluation, behavioral impacts, and changes in the use and quality of walking and cycling paths. *Int J Environ Res Public Health* 2019;16:1661. doi:10.3390/ijerph16091661.

Bauer CM, Kankaanpää M, Meichtry A, Rissanen SM, Suni JH. Efficacy of six months neuromuscular exercise on lumbar movement variability: a randomized controlled trial. *J Electromyogr Kinesiol* 2019;48:84–93. doi: 10.1016/j.jelekin.2019.06.008.

Burstein R, Henry NJ, Collison ML, ..., Vasankari T, ..., Zodpey S, Murray CJL, Hay SI. Mapping 123 million neonatal, infant and child deaths between 2000 and 2017. *Nature* 2019 Oct;574(7778):353–358. doi: 10.1038/s41586-019-1545-0.

Edgren J, Karinkanta S, Rantanen T, Daly R, Kujala M, Törmäkangas T, Sievänen H, Kannus P, Heinonen A, Sipilä S, Kannas L, Rantalainen T, Teittinen O, Nikander R. Counselling for physical activity, life-space mobility and falls prevention in old age (COSMOS): protocol of a randomised controlled trial. *BMJ Open* 2019;9:e029682. doi:10.1136/bmjopen-2019-029682.

Feigin VL, Nichols E, Adam T, ..., Vasankari TJ, ..., Naghavi M, Murray CJL, Vos T. Global, regional, and national burden of neurological disorders 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet Neurol* 2019;18(5):459–480. doi: 10.1016/S1474-4422(18)30499-X.

Heino MTJ, Knittle K, Fried E, Sund R, Haukkala A, Borodulin K, Uutela A, Araujo-Soares V, Vasankari T, Hankonen N. Visualisation and network analysis of physical activity and its determinants: demonstrating opportunities using baseline associations in the Let's Move It trial. *Health Psych Behav Med* 2019;7(1):269–289. doi: 10.1080/21642850.2019.1646136.

Husu P, Suni J, Tokola K, Vähä-Ypyä H, Valkeinen H, Mäki-Opas T, Sievänen H, Vasankari T. Frequent sit-to-stand transitions and several short standing periods measured by hip-worn accelerometer are associated with smaller waist circumference among adults. *J Sports Sci* 2019;37(16):1840–1848. doi: 10.1080/02640414.2019.1598251.

James SL, Theadom A, Ellenbogen RG, ..., Vasankari TJ, ..., Feigin VL, Vos T, Murray CJL. Global, regional, and national burden of traumatic brain injury and spinal cord injury, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet Neurol* 2019;18:56–87. doi: 10.1016/S1474-4422(18)30415-0.

Johnson CO, Nguyen M, Roth GA, ..., Vasankari TJ, ..., Feigin VL, Vos T, Murray CJL. Global, regional, and national burden of stroke, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet Neurol* 2019;18(5):439–458. doi: 10.1016/S1474-4422(19)30034-1.

Juonala M, Pitkänen N, Tolonen S, Laaksonen M, Sievänen H, Jokinen E, Laitinen T, Sabin MA, Hutri-Kähönen N, Lehtimäki T, Taittonen L, Jula A, Loo BM, Impivaara O, Kähönen M, Magnussen CG, Viikari JSA, Raitakari OT. Childhood exposure to passive smoking and bone health in adulthood. The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *J Clin Endocrinol Metab*. 2019;104(6):2403–2411. doi: 10.1210/je.2018-02501.

- Kannus P, Niemi S, Parkkari J, Sievänen H. Unintentional injury deaths in adult Finnish population: nationwide statistics between 1971 and 2016. *Int J Inj Contr Saf Promot* 2019;26(4):360–363. doi: 10.1080/17457300.2019.1616768.
- Knudsen AK, Allebeck P, Tollånes MC, ..., Vasankari TJ, ..., Vollset SE, Vos T, Øverland S. Life expectancy and disease burden among males and females in the Nordic countries: results from the Global Burden of Diseases, Injuries and Risk Factors Study 2017. *Lancet Public Health* 2019;4(12):e658–e669. doi: 10.1016/S2468-2667(19)30224-5.
- Kujala UM, Hautasaari P, Vähä-Ypyä H, Waller K, Lindgren N, Iso-Markku P, Heikkilä K, Rinne J, Kaprio J, Sievänen H. Chronic diseases and objectively monitored physical activity profile among aged individuals – a cross-sectional twin cohort study. *Ann Med* 2019;51(1):78–87. doi: 10.1080/07853890.2019.1566765.
- Kujala UM, Vaara JP, Kainulainen H, Vasankari T, Vaara E, Kyröläinen H. Associations of aerobic fitness and maximal muscular strength with metabolites in young adult men. *JAMA Netw Open* 2019;2(8):e198265. doi: 10.1001/jama-networkopen.2019.8265.
- Kääpä M, Palomäki S, Vähä-Ypyä H, Vasankari T, Hirvensalo M. The role of physical education homework to adolescent girls' physical activity in Finland. *Adv Phys Educ* 2019;9(4):223–229. doi: 10.4236/ape.2019.94016.
- Leppänen M, Pasanen K, Clarsen B, Kannus P, Bahr R, Parkkari J, Haapasalo H, Vasankari T. Overuse injuries are prevalent in children's competitive football: a prospective study using the OSTRC Overuse Injury Questionnaire. *Br J Sports Med* 2019;53:165–171. doi: 10.1136/bjsports-2018-099218.
- Leppänen MH, Raitanen J, Husu P, Kujala UM, Tuominen PPA, Vähä-Ypyä H, Luoto R. Physical activity and body composition in children and their mothers according to mother's gestational diabetes risk: a seven-year follow-up study. *Medicina* 2019;55(10):635. doi:10.3390/medicina55100635.
- Lyytimäki J, Aittasalo M, Aro R, Kokko S, Paloniemi R, Sandberg B, Tapio P. Liikumisvajeen luontopohjaiset ratkaisut ja ongelmat. *Alue ja Ympäristö* 2019;48(2):99–105.
- Mäkitaipale J, Sievänen H, Sankari S, Laitinen-Vapaavuori O. Diet is a main source of vitamin D in Finnish pet rabbits (*Oryctolagus cuniculus*). *J Anim Physiol Anim Nutr (Berl)*. 2019;103(5):1564–1570. doi: 10.1111/jpn.13120.
- Ng K, Rintala P, Husu P, Villberg J, Vasankari T, Kokko S. Device-based physical activity levels among Finnish adolescents with functional limitations. *Disabil Health J* 2019;12(1):114–120. doi: 10.1016/j.dhjo.2018.08.011.
- Niinimäki S, Narra N, Härkönen L, Abe S, Nikander R, Hyttinen J, Knusel CJ, Sievänen H. Do bone geometric properties of the proximal femoral diaphysis reflect loading history, muscle properties, or body dimensions? *Am J Hum Biol*. 2019;31:e23246. doi: 10.1002/ajhb.23246.
- Nykänen T, Pihlainen K, Santtila M, Vasankari T, Fogelholm M, Kyröläinen H. Diet macronutrient composition, physical activity and body composition in soldiers during six months deployment. *Mil Med* 2019;184(3-4):e231–e237. doi: org/10.1093/milmed/usy232.
- Orpana HM, Marczzak L, Abbasi N, ..., Vasankari TJ, ..., Naghavi M. Global, regional, and national burden of suicide mortality 1990 to 2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *BMJ* 2019;364:l94. doi: 10.1136/bmj.l94.
- Penttinen H, Utriainen M, Kellokumpu-Lehtinen PL, Raitanen J, Sievänen H, Nikander R, Blomqvist C, Huovinen R, Vehmanen L, Saarto T. Effectiveness of a 12-month exercise intervention on physical activity and quality of life of breast cancer survivors; five-year results of the BREX-study. *In Vivo* 2019;33(3):881–888. doi: 10.21873/invivo.11554.
- Ristolainen L, Toivo K, Parkkari J, Kokko S, Alanko L, Heino OJ, Korpelainen R, Savonen K, Selänne H, Vasankari T, Kannas L, Villberg J, Kujala UM. Acute and overuse injuries among sports club members and non-members: the Finnish Health Promoting Sports Club (FHPSC) study. *BMC Musculoskelet Disord* 2019;20:32. doi: 10.1186/s12891-019-2417-3.
- Sivertsen EA, Haug KBF, Kristianslund EK, Trøseid AS, Parkkari J, Lehtimäki T, Mononen N, Pasanen K, Bahr R. No association between risk of anterior cruciate ligament rupture and selected candidate collagen gene variants in female elite athletes from high-risk team sports. *Am J Sports Med* 2019;47(1):52–58. doi: 10.1177/0363546518808467.
- Taulaniemi A, Kankaanpää M, Tokola K, Parkkari J, Suni JH. Neuromuscular exercise reduces low back pain intensity and improves physical functioning in nursing duties among female healthcare workers; secondary analysis of a randomised controlled trial. *BMC Musculoskelet Disord* 2019;20(1):328. doi: 10.1186/s12891-019-2678-x.
- Tjurin P, Niemelä M, Kangas M, Vähä-Ypyä H, Sievänen H, Jämsä T, Korpelainen R. Accelerometry-based characteristics of overall sedentary behavior and sitting in middle-aged adults. *Meas Phys Educ Exerc Sci* 2019;23(3):249–257. doi: 10.1080/1091367X.2019.1613997.
- Troeger CE, Blacker BF, Khalil IA, ..., Vasankari TJ, ..., Mokdad AH, Hay SI, Reiner RC Jr. Mortality, morbidity and hospitalisations due to influenza lower respiratory tract infections, 2017: an analysis from Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet Respir Med* 2019;7:69–89.

Uusi-Rasi K, Karinkanta S, Tokola K, Kannus P, Sievänen H. Bone mass and strength and fall-related fractures in older age. *J Osteoporos* 2019;ID5134690. doi: org/10.1155/2019/5134690.

Uusi-Rasi K, Patil R, Karinkanta S, Tokola K, Kannus P, Lamberg-Allardt C, Sievänen H. Serum 25-hydroxyvitamin D levels and incident falls in older women. *Osteoporos Int* 2019;30(1):93–101. doi: 10.1007/s00198-018-4705-4.

Vaara JP, Vasankari T, Koski HJ, Kyröläinen H. Awareness and knowledge of physical activity recommendations in young adult men. *Front Public Health* 2019;7:310. doi: 10.3389/fpubh.2019.00310.

Vasankari V, Halonen J, Husu P, Vähä-Ypyä H, Tokola K, Suni J, Sievänen H, Anttila V, Airaksinen J, Vasankari T, Hartikainen J. Personalised eHealth intervention to increase physical activity and reduce sedentary behaviour in rehabilitation after cardiac operations: study protocol for the PACO randomised controlled trial (NCT03470246). *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* 2019;5:e000539. doi:10.1136/bmjsem-2019-000539.

Waller K, Vähä-Ypyä H, Lindgren N, Kaprio J, Sievänen H, Kujala UM. Self-reported fitness and objectively measured physical activity profile among older adults: a twin study. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci.* 2019;74(12):1965–1972. doi: 10.1093/gerona/gly263.

A2 Katsausartikkelit tieteellisissä lehdissä

Aittasalo M. Miten tuen potilasta muuttamaan liikkumistotumuksiaan? *Suomen Lääkärilehti* 2019;74(46):2660–2662.

Hara M, Ahola J-M, Mattila M, Vasankari T. Kasvuikäisten rasisvammatt. *Duodecim* 2019;135(20):1953–1960.

Korpilahti U, Hakulinen T, Parkkari J, Koivusilta L, Parkkari I, Rajamäki R, Heinonen K, Ojanperä I, Serlo W, Lillsunde P. Lasten ja nuorten tapaturmakuolleisuus on Suomessa yleisempää kuin Euroopassa keskimäärin. *Duodecim* 2019;135(9):847–54.

A3 Artikkelit tieteellisissä kokoomateoksissa

Helajärvi H, Kokko S, Vasankari T. Älylaitteet ja fyysinen terveys: älylaitteista sekä hyötyä että haittaa. Julkaisussa: Kosola S, Moisala M, Ruokonieni P, toim. Lapset, nuoret ja älylaitteet – taiten tasapainoon. *Duodecim* 2019:103–117

Husu P, Jussila A-M, Tokola K, Vähä-Ypyä H, Vasankari T. Objektiiivisesti mitatun paikallaanolon, liikkumisen ja unen määrä. Julkaisussa: Kokko S, Martin L, toim. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1, 2019:27–40.

Kokko S, Martin L, Husu P, Villberg J, Mehtälä A, Jussila A-M, Tynjälä J, Vasankari T. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2018. Julkaisussa: Kokko S, Martin L, toim. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1, 2019:7–14.

Parkkari J, Kannus P, Leppänen M. Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa. Julkaisussa: Kokko S, Martin L, toim. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1, 2019:101–106.

B Vertaisarvioimattomat tieteelliset julkaisut

B1 Kirjoitukset tieteellisissä aikakauslehdissä

Suni J, Husu P, Jussila AM, Mänttari A, Aittasalo M, Rinne M, Taulaniemi A, Vasankari T. Liikkumisen suositukset eilen, tänään ja huomenna. *Liikunta & Tiede* 2019;56(6):8–11.

Vasankari T. Tieteellinen tutkimusnäyttö muuttaa suosituksia. *Liikunta & Tiede* 2019;56(6):13–14.

B3 Artikkelit tieteellisissä kokoomateoksissa

Husu P, Jussila AM, Tokola K, Vasankari T. Liikemittarilla mitattu paikallaanolo, liikkuminen ja uni. Julkaisussa: Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2018 (LIITU), Helsingin, Tampereen ja Turun lisäotoksen tuloksia. UKK-instituutti & Jyväskylän yliopisto 2019:6–16.

C1 Tieteelliset erillisteokset

Puupponen M, Husu P, Jussila AM, Tokola K, Villberg J, Vasankari T. Liikunnan edistämisaktiivisuus Liikkuva koulu -ohjelman kouluissa ja oppilaiden liikuntakäyttäytyminen. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:3.

AMMATTIYHTEISÖLLE SUUNNATUT JULKAISUT

D1 Artikkelit ammattilehdissä

Jussila AM, Merivirta-Köykkä N, Oksanen R. Move!sta on moneksi – kokemukset jakoon -koulutus starttaa. *LIITO* 2019;(3):46.

Leppänen M. Uudistettu terveurheilija.fi-sivusto välittää tietoa vammojen ehkäisystä. *Valmentaja* 2019(5):9.

Merivirta-Köykkä N, Oksanen R. Move!sta on moneksi – kokemukset jakoon -koulutus on avattu. *Neuvola ja kouluterveys* 2019;(4):19.

Merivirta-Köykkä N, Oksanen R. Move!sta on moneksi – kokemukset jakoon -koulutus starttaa. *Terveydenhoitaja* 2019;(6):38–39.

Rinne M, Husu P. Uusi malli työhyvinvoinnin jalkauttamiseen – hankkeen vaikuttavuuden arviointi. *Fysioterapia* 2019;(4):30–37.

D2 Artikkelit ammatillisissa käsikirjoissa

Kannus P, Parkkari J. Tapaturmien yleisyys ja torjunta. Julkaisussa: Kröger H, Aro H, Böstman O, Lassus J, Salo J, toim. *Traumatologia. Kandidaattikustannus*, 2019.

Karinkanta S. Turvallisesti liikkuen ja toisiamme tukien kaatumiset kuriin. Julkaisussa: Kulmala J, toim. *Hyvä vanhuus – menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. PS-kustannus* 2019:138–153.

D4 Kehittämisen- ja tutkimusraportit

Aittasalo M, Husu P. Elintapahanke: Diabetesliitto. Loppuraportti. UKK-instituutti, 2019.

Kolu P, Aittasalo M, Husu P, Jussila A-M, Raitanen J, Vasankari T. Tampereen kaupunkiseudun SeutuLiike-ohjelmatyö. UKK-instituutti, 2019.

Ojala K, Aittasalo M, Husu P. Elintapahanke: Hengitysliitto. Loppuraportti. UKK-instituutti, 2019.

Taulaniemi A, Husu P, Aittasalo M, Ojala K. Elintapahanke: Parkinsonliitto. Loppuraportti. UKK-instituutti, 2019.

YLEISÖLLE SUUNNATUT JULKAISUT

E1 Yleistajuiset artikkelit

Aittasalo M. Kuulumisia UKK-instituutin elintapahankkeesta järjestöille. *Terveysliikunta* 2019:12.

Husu P, Ojala K. Liikkeelle pienissä pätkissä pitkin päivää. *Terveysliikunta NYT* 2019;11.

Jussila AM, Vasankari T. VESOTE-kärkihankkeen hyviä käytäntöjä jalkautetaan yhä järjestöihin. *Terveysliikunta* 2019:6–8.

Karinkanta S. Asiantuntija vastaa. *Luustotieto* 2019;(1):21.

Karinkanta S. Kohti hyvää vanhuutta. *Terveysliikunta NYT* 2019;3.

Leppänen M. Urheiluvammat painonnostossa – onko painonnosto vamma-altis laji? *Tempaus* 2019;(1):32–35.

Merivirta-Köykkä N. UKK-instituutin koulutuksella kehitetään elintapahankkeen osaamista. *Terveysliikunta* 2019:9.

Rinne M. Itkevä kivi ja muita sykähdettäviä kokemuksia. *Hyvä Selkä* 2019;(2):3.

Rinne M. Tulevaisuuden kehityspolkuja järjestöjen liikunta-toimintaan. *Hyvä Selkä* 2019;(1):3.

Taulaniemi A. Ajatuksia ja kokemuksia järjestyhteistyöstä neurologista sairautta sairastavan liikkumisen edistämiseksi. *Terveysliikunta* 2019:10–11.

Taulaniemi A. Liikkumisen säätämisen sietämätön keveys. *Terveysliikunta NYT* 2019;6.

Uusi-Rasi K. Etiikan päivä 2019 – eettinen ennakoarviointi muutoksessa. *Terveysliikunta NYT* 2019;3.

OPINNÄYTTEET

G2 Pro gradu -tutkielmat

Husu P. Masennusoireiden yhteys liikemittarilla mitattuun paikallaanoloon ja liikkumiseen työikäisillä aikuisilla. Psykologian pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto 2019.

Lahtinen J, Niskanen T, Virtapohja V. Urheilijan sydänlihastulehduksen tunnistaminen, ennaltaehkäisy ja hoito: opas urheilijalle. Sairaanhoidajakoulutuksen opinnäytetyö, Tampereen ammattikorkeakoulu 2019.

Tiitinen A. Terve koululainen -hankkeen arviointi RE-AIM-mallin mukaan. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto 2019.

Vornanen T. Watch your step! Is foot landing technique during cutting manoeuvres associated with acute lower extremity injuries? A 12-month prospective cohort study of young team sport athletes. Liikuntalääketieteen pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto 2019.