



ISKE - TUTKIMUS

Miksi työpäivän aikaisen istumisen vähentäminen on tärkeää?

Pitkäaikainen istuminen on yleistä toimistotyössä ja haitallista terveydelle. Liikkumattomuus ja pitkäkestoinen istuminen aiheuttavat vuosittain Suomessa terveydenhuollolle noin 3,2 miljardin kokonaiskustannukset. Pitkäaikaisen istumisen vähentämisen hyötyjä yksilölle ovat mm. seuraavat:

- Vähemmän yläselän ja niskan kipuja
- Matalampi keskimääräinen verensokeritaso
- Parempi jaksaminen työpäivän aikana

Tauon pitäminen istumisesta parantaa terveyttäsi ja mahdollisesti suojaa sairauksilta:



Henkilöt, jotka istuvat pidempään työaikana, ovat suuremmassa riskissä saada aikuisiän tyypin 2 diabeteksen, työn tuottavuus vähenee ja kokevat enemmän tuki- ja liikuntaelinten häiriöitä.

Tarjoamme hyödyllistä tietoa osallistujalle

Jos työsi edellyttää pitkäkestoista istumista, kannustamme osallistumaan tähän tutkimukseen. Osa tutkittavista saa käyttöön ISKE-sovelluksen, joka auttaa tauottamaan istumista. Kaikille tutkittaville tehdään liikemittarilla neljä kertaa vuodessa liikkumisen ja istumisen mittaukset 9 päivän ajan reiteen kiinnitettävällä ActivPAL -mittarilla. Tutkimuksen päättyessä jokaiselle tutkittavalle annetaan yksilöllistä tietoa aktiivisuusmittarin tuloksista mittausjaksoilta.

Tarkemmat tiedot tutkimuksesta löydät linkin kautta:
<http://www.iskestudy.com/>

Kuinka voin osallistua?

- Tutkimusryhmä lähettää kutsun kaikille Oulun yliopiston työntekijöille. Kutsu sisältää yksityiskohtaisen tiedotteen, jossa kuvataan tutkimus tarkemmin.
- ISKE-tutkimus toteutetaan kevästä 2024 syksyyn 2025.
- Tutkimuksen aikana saat käyttöösi ActivPAL-liikemittarin yhdeksäksi päiväksi tutkimuksen alkaessa, kolmen kuukauden kuluttua, kuuden kuukauden kuluttua ja 12 kuukauden kuluttua. Lisäksi saat täytettäväksi kyselyn. Tutkimuksen päättyessä saat liikemittariin perustuvaa yksilöllistä tietoa omasta liikkumisestasi ja istumisestasi.
- Voit liittyä tutkimukseen täyttämällä tämän lomakkeen:
<https://forms.office.com/e/XD1CPMkTSs?origin=lpr>
[Link](#)

Miksi kannattaa osallistua?



Olet mukana yhteiskunnallisesti merkitsevässä tutkimuksessa, jonka tavoitteena on löytää keinoja pitkäkestoisen istumisen aiheuttamien kansanterveydellisten sairauksien, sekä niistä yhteiskunnalle aiheutuvien kustannusten pienentämisessä. Saat myös tutkimuksen jälkeen itsellesi terveyttä tukevaa tietoa omasta arkiaktiivisuudesta.

Tervetuloa tutkimukseen!



ISKE on tieteellinen tutkimus, jonka toteuttavat Helsingin yliopisto, Oulun yliopisto, Mehiläinen ja ODL Liikuntaklinikka. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, voidaanko työajan aikaisilla menetelmillä ja välineillä vähentää istumista työssä. Kohderyhmänä ovat Oulun yliopistossa toimistoympäristössä työskentelevät työntekijät. Tutkimus kestää 12 kuukautta. Tutkimuksen tuloksia voidaan käyttää työntekijöiden terveyden parantamiseen kansallisesti ja kansainvälisesti.

Tutkimus toteutetaan käytännössä Mehiläinen työterveyshuollon kautta.

Tutkimusryhmä:

Väitöskirjatutkija: Akhavan Rad Sanaz, Helsingin yliopisto
sanaz.akhavan-rad@helsinki.fi

Tutkija: Jani Ailovuo, ODL Liikuntaklinikka
jani.ailovuo@odl.fi

Tutkimuksen vastuuhenkilöt:

Paulus Torkki, apulaisprofessori, Helsingin yliopisto

Kristiina Patja, professori, Helsingin yliopisto

Raija Korpelainen, professori, Oulun yliopisto, ODL Liikuntaklinikka

