

## Projektin viestintä

Hankkeesta on viestitty seuraavissa kanavissa:

- Hankkeen esittelysivu Työterveyslaitoksen internetsivuilla: <https://www.ttl.fi/tutkimus/hankkeet/toimisto-ja-etatyo-dynaamisemmaksi-istuen-ja-seisten-sitfit>.
- Nouse ylös tuolista! Pian tutkijat tietävät, mikä on tehokkain tapa tauottaa istumatyötä. Työpiste verkkolehti. 31.1.2023. <https://www.ttl.fi/tyopiste/nouse-ylos-tuolista-pian-tutkijat-tietavat-mika-on-tehokkain-tapa-tauottaa-istumatyota>.
- Tutkijat vertasivat, mikä on tehokkain tapa minimoida istumisen haitat työpäivän aikana – lyhyet kävelytauot voittivat muut keinot. YLE. 23.2.2023. <https://yle.fi/a/74-20019151>.
- Rauttola A-P: Haastattelu. Yle Nyheter – TV Nytt. 23.2.2023
- Mänttari S & Karkulehto J. Toimistokävely – paras tapa ehkäistä istumatyön haittoja. Blogi. 23.2.2023. <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/blogi/toimistokavely-paras-tapa-ehkaista-istumatyon-haittoja>.
- Mänttari S: Haastattelu. Radio Suomen uutiset. 23.2.2023.
- Selvitys: Tämä on paras tapa tauottaa työpäivää – Tarjoaa suorituskykyloikan. Talouselämä 13/23. <https://www.talouselama.fi/uutiset/selvitys-tama-on-paras-tapa-tauottaa-tyopaivaa-tarjoaa-suorituskykyloikan/153c0a46-7527-491d-be87-28ef26dec548>.
- Kävelen kuntoon. Kotilääkäri 5/2023, s. 14-18.
- Asiantuntija antaa helpon vinkin, joka parantaa terveyttä: ”Siitä vielä maksetaan”. Kauppalehti. 24.8.2023. [Asiantuntija antaa helpon vinkin, joka parantaa terveyttä: ”Siitä vielä maksetaan” | Kauppalehti](#).
- Mänttari S: More dynamic office and remote work through sitting and standing – SitFit. Hankkeen esittely kansainvälisen yhteistyökumppanin vierailun aikana 28.8.2023.
- Unilääkäri kertoo vinkin, joka vie vapaa-ajasta vain vartin päivässä ja lisää unta 2 tuntia viikossa – koostimme 44 asiaa, jotka saavat sinut voimaan paremmin. Me naiset. 18.9.2023. [Miten voida paremmin arjessa? 44 vinkkiä, jotka pystyy toteuttamaan - Hyvä fiilis - Ilta-Sanomat](#).
- Kävelen töissä koko päivän. Akavalainen. 26.10.2023. [Kävelen töissä koko päivän - Akava](#).
- Karkulehto J: Hankkeen esittely Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointifoorumi -tapahtumassa 15.11.2023.
- Oksa J & Mänttari S: Physiological effects of breaking up prolonged sitting time: experimental studies in the laboratory and a workplace intervention. In: Physical loading and physical activity at work: measures, technologies and study designs - a joint seminar of FIOH and NFA. 12.12.2023.
- Toimistokävely on tutkitusti tehokkain keino tauottaa istumista – tehdään siitä rutiini! Työpiste verkkolehti. 19.03.2024. [Toimistokävely on tutkitusti tehokkain keino tauottaa istumista – tehdään siitä rutiini! | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#).

- Kohdennettu ja kohdentamaton some-kampanja Työterveyslaitoksen kanavilla (Facebook, LinkedIn ja Instagram). 29.2.2024
- Mänttari S: Haastattelu 11.3.2024 STT/ toimittaja Janita Virtanen
- Webinaari: Ratkaisuja istumisen tauottamiseen toimistotyöntekijälle. 24.4.2024. Webinaariin ilmoittautui 209 henkilöä. Paikan päällä yleisöä oli 156 henkilöä. Tallennetta katsottu 13.5.2024 mennessä 332 kertaa. <https://www.ttl.fi/ratkaisuja-istumisen-tauottamiseen-toimistotyontekijalle-webinaari>
- Mänttari S, Säynäjäkangas P, Karkulehto J, Rauttola A-P, Paajanen T, Lukander K, Oksa J. Physiological and cognitive effects of a walking break intervention in office work. Käsikirjoitus.