

PERSONAL DETAILS AND DATA OF CV

- Mäki-Opas (born Mäkinen), Tomi Ensio
- ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0472-719X>
- UEF Connect (virtual CV): <https://uefconnect.uef.fi/en/person/tomi.maki-opas/>
- Date of CV: 30.1.2023

Degrees

- 26.4.2016, Specialist Qualification in Management (JET), OMNIA Espoo, Finland
- 27.4.2015, Title of Docent (Associate professor), health policy, University of Helsinki (UH), Department of Social Research, Finland
- 18.1.2011, PhD (Public Health), University of Helsinki, Faculty of Medicine, PL 4, 00014, University of Helsinki, phone 029 41 911

Current employment

- 1.1.2019-, Research director and leader, [House of Effectiveness](#), Department of Social Sciences, University of Eastern Finland (UEF)
- 1.1.2020-, Leader, [Effectiveness of Social and Health Services Research Community](#), UEF
- Stage of academic research career: Research director (Stage IV)

Previous work experience

- 1.9.2016-31.8.2019, Research director, UEF, Department of Social Sciences, “Inclusive Promotion of Health and Wellbeing (PROMEQ)”, funded by Academy of Finland, Strategic Research Council
- 1.9.2013–30.8.2016, Senior researcher, National Institute for Health and Welfare (THL), Department of Health, Health Monitoring Unit

International research collaboration

- Building up European Network for Wellbeing Policy-Making (Horizon 2023 Call), House of Effectiveness, 2022-
- International Research Collaboration with UK (London School of Economics and Political Science, Institute for Health Equity), Australia (Griffith University, University of Melbourne), House of Effectiveness & “Inclusive Health and Wellbeing Promotion”, 2016-
- University of Bern, Institute for Social and Preventive Medicine, 16.6.2016-30.6.2016
- University of Amsterdam, Academic Medical Centre, 31.8.2015-11.9.2015

RESEARCH FUNDING AND GRANTS (below recent and most relevant)

Total obtained competitive funding (2015-2023) = 3.1 milj. €

- 1.1.2023-31.12.2025, Consortium, Kansallinen Vaikuttavuuskeskus -verkosto (National Social and Health Services Center Network), UEF/PSHVA: **500 000 €** (Consortium total 2.0 milj. euros), Recovery and Resilience Funding (RRF), Subproject on mental health promotion and type 2 diabetes, subproject leader Tomi Mäki-Opas
- 1.3.2022-31.3.2023, Consortium, Kulttuurihyvinvoinnin taloudellinen arviointi – arviointimenetelmät ja toimenpidesuosituksukset niiden jatkokehitykseen Suomessa (Economic evaluation of Culture Wellbeing: evaluation methods and recommendations for future development in Finland), **199 950 €** (UEF: 98543), Valtioneuvoston kanslia, PI Janne Martikainen & subproject PI Mäki-Opas (interaction)
- 1.5.2022-31.12.2024, Consortium, Yhteiskunnan sosiaalisen laadun arviointi, hyvinvoinnin vahvistaminen ja kustannukset (Social Quality Evaluation, Wellbeing Promotion and Costs), STM, **397 747 €** (UEF 58 000), PI Anneli Kuusinen-Laukka, subproject PI Mäki-Opas
- 1.1.2021-30.6.2023, Research project, NouHätä! Nuorten turvallisuuskoulutuksen vaikuttavuus (NouHätä! – Effectiveness of Youth Fire Safety Education Program), Palosuojelurahasto, **200 656 €**, PI Alisa Puustinen, funding as a part of research team
- 1.7.2021-31.12.2023, Research project, Terveystieteiden tutkimuskeskuksen arvioinnin ja intervention vaikuttavuus näkyväksi (Evidencing Health Social Work and Interventions, Sostyö-Terva), VTR/STM, **392 438 €**, PI Janet Anand, funding as a part of research team
- 1.5.2021-31.8.2023, Consortium, Hyvällä Mielellä Pohjois-Savo (Mental Wellbeing Promotion in Northern Savonia), ESR-funding, **500 000 €** (total consortium 3.4 milj €), ESR-consortium, leader Helena Länsimies, City of Kuopio, subproject PI Mäki-Opas and research group
- 1.1.2021-31.12.2021, Consortium, Vaikuttavuuskeskus tukemaan SOTE-palveluiden kehittämistä (Effectiveness Center to Support the Development of Social and Health Services), Alhopuron Säätiö, **100 000 €** (UEF 50 000), subproject PI Mäki-Opas and research group
- 1.1.2021-31.8.2022, Development project, Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen vaikuttavuuden parantaminen heikommassa asemassa olevilla Kainuussa (Development of the Effectiveness of Health and Wellbeing Promotion in Disadvantaged Groups, Kainuu), Tulevaisuuden SOTE -rahoitus, **120 000 €**, PI Mäki-Opas and research group
- 1.9.2020-31.12.2020, Development project, Hyvällä Mielellä Pohjois-Savo -hankkeen kirjallisuuskatsaus ja arviointisuunnitelma (Review and Effectiveness Evaluation Plan of the Mental Wellbeing in Pohjois Savo -project), ESR-funding, **29 966 €**, ESR-funding, leader City of Kuopio, subproject PI Mäki-Opas and research group
- 1.1.2017-31.12.2019 Research Project, “Determinants, Patterning and Future Predictions of Sedentary Behaviour” Ministry of Education and Culture, Finland, **190 000€**, PI Katja Borodulin, funding as a part of research team
- 1.1.2015-31.12.2015 Development project, 2015, Social inequalities in physical inactivity and unhealthy food behaviors – individual, social and society level predictors and costs, Prime Minister’s Office, **275 000 €**, PI Katja Borodulin, funding as a part of the research team
- 1.9.2013–30.8.2016, Research project, “Built environment and Green Areas as Determinants for Cycling and Walking among Finns and Dutch – A longitudinal Study Using Geographic Information Systems” (BEGACYS), Academy of Finland, **279 000 €**, **PI Tomi Mäki-Opas**

PUBLICATIONS:

A Peer-reviewed scientific articles	45
B Non-refereed scientific articles	17
C Scientific books (monographs)	1
D Publications intended for professional communities	26
E Publications intended for the general public, linked to the applicant's research	28
F Theses	2
H Patents and invention disclosures	0
I Audiovisual material, ICT software	0
G Audiovisual material and ICT-software	2
Total number of publications	121
<i>*Google scholar: all citations=3453, h-index=25 and i10-index=35</i>	

A Peer-reviewed scientific articles

1. Mäkinen T, Laaksonen M, Lahelma E & Rahkonen O. (2006) Associations of childhood circumstances with physical and mental functioning in adulthood. *Social Science and Medicine* 62, 1831–1839
2. Mäkinen T, Laaksonen M, Lahelma E ja Rahkonen O. Lapsuuden olosuhteet ja aikuisuuden toimintakyky. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti. *Journal of Social Medicine*. 2006, 43, 3–12
3. Borodulin K, Mäkinen T, Fogelholm M, Lahti-Koski M & Prättälä R. (2007) Trends and socio-economic differences in overweight among physically active and inactive Finns in 1978-2002. *Preventive Medicine* Aug-Sep 45(2-3):157–62
4. Mäkinen T, Borodulin K, Laatikainen T, Fogelholm M & Prättälä R. (2009) Twenty-five year socioeconomic trends in leisure-time and commuting physical activity among employed Finns. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 19(2): 188–197
5. Mäkinen T, Kestilä L, Borodulin K, Martelin T, Rahkonen O & Prättälä R. (2010) Effects of childhood socioeconomic conditions on educational differences in leisure-time physical activity. *European Journal of Public Health*, 20(3):346–353
6. Mäkinen T, Kestilä L, Borodulin K, Martelin T, Rahkonen, O, Leino-Arjas P & Prättälä R. (2010) Occupational class differences in leisure-time physical inactivity: contribution of past and current physical workload and other working conditions. *Scandinavian Journal of Work Environment & Health*, 36(1):62–70
7. Mäkinen TE, Borodulin K, Tammelin TH, Rahkonen O, Laatikainen T & Prättälä R. (2010) The effects of adolescence sports and exercise on adulthood leisure-time physical activity in educational groups. *International Journal for Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 7:27
8. Borodulin K, Zimmer C, Sippola R, Mäkinen T, Laatikainen T & Prättälä R. (2012) Health Behaviours as mediating pathways between socioeconomic position and body mass index. *International Journal of Behavioural Medicine*, 19(1): 14-22

9. Mäkinen TE, Sippola R, Borodulin K, Rahkonen O, Kunst A, Klumbiene J, Regidor E, Ekholm O, Mackenbach J & Prättälä R. (2012) Explaining educational differences in leisure-time physical activity in Europe: the contribution of work-related factors. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 22(3): 439-447
10. Borodulin K, Mäkinen TE, Leino-Arjas P, Tammelin TH, Heliövaara M, Martelin T, Kestilä L, Prättälä T. (2012) Leisure Time Physical Activity in a 22-Year Follow-Up among Finnish Adults. *International Journal for Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 9:121
11. Prättälä R, Sippola R, Lahti-Koski M, Laaksonen MT, Mäkinen TE, Roos E. (2012) Twenty-five-year trends in body mass index by education and income in Finland. *BMC Public Health*, Oct 31;12:936
12. Pulkkinen K, Mäkinen TE, Valkeinen H, Prättälä R, Borodulin K. (2013) Educational differences in self-rated physical fitness among Finns. *BMC Public Health*, 13:163
13. Valkeinen H, Harald K, Borodulin K, Mäkinen TE, Heliövaara M, Leino-Arjas P, Sainio P, Kestilä L, Kunst A, Rahkonen O, Tammelin T, Härkänen T, Prättälä R. (2013) Educational differences in estimated and measured physical fitness. *European Journal of Public Health*, Volume 23, Issue 6, 1, 998-1002
14. Rietveld CA & Consortium (including Mäkinen T). (2013) GWAS of 126,559 Individuals Identifies Genetic Variants Associated with Educational Attainment. *Science* 21 Jun 2013:Vol. 340, Issue 6139, pp. 1467-1471 DOI: 10.1126/science.1235488
15. Talala K, Härkänen T, Martelin T, Karvonen S, Mäki-Opas T, Manderbacka K, Suvisaari J, Sainio P, Rissanen H, Ruokolainen O, Heloma A, Koskinen S. (2014) Koulutusryhmien välisten terveys- ja hyvinvointierojen muutos vuodesta 2000 vuoteen 2011 Suomessa (Educational differences in health and wellbeing from the year 2000 to 2011 in Finland), *Lääkärilehti*, 69(36):2185-2192, <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2014100345026>
16. Mäki-Opas TE, de Munter J, Maas J, den Hertog F, Kunst A. (2014) The association between physical environment and cycling to school among Turkish and Moroccan adolescents in Amsterdam. *International Journal of Public Health*, 2014 Aug;59(4):629-36
17. Saarela H, Mäki-Opas T, Silventoinen K ja Borodulin K (2014) ”Sosiodemografiset erot suomalaisten hyötyliikunnassa (Sociodemographic differences in daily physical activity among Finns). *Liikunta & Tiede, Tutkimusartikkelit* 2014, 52 (1), 55-63, <http://www.lts.fi/julkaisut/liikunta-ja-tiede/julkaisut/liikunta-ja-tiede/2015/1/tutkimusartikkelit/sosiodemografiset->
18. Husu P, Vähä-Ypyä H, Suni J, Sievänen H, Tokola K, Valkeinen H, Mäki-Opas T, Vasankari T (2014) Suomalaisten aikuisten mitattu fyysinen aktiivisuus ja liikkumattomuus (Measured physical activity and sedentary behaviours among Finns), *Lääkärilehti*, 25-32/2014, 1871-1877,

<http://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/suomalaisten-aikuisten-kiihtyvyyssmittarilla-mitattu-fyysinen-aktiivisuus-ja-liikkumattomuus/>

19. Kestilä L, Mäki-Opas T, Kunst AE, Borodulin K, Rahkonen O, Prättälä R. (2015) Childhood adversities and socioeconomic position as predictors for leisure-time physical inactivity in early adulthood. *Journal of Physical Activity and Health*, 2015 Feb;12(2):193-9
20. Haapala A, Borodulin K, Silvennoinen K, Mäki-Opas T (2015) Fyysisen kokonaisaktiivisuuden koulutusryhmittäiset erot ja muutokset työikäisillä suomalaisilla 11 vuoden seurannassa (Educational differences and changes in total physical activity among working-age population in 11-year follow-up). *Journal of Social Medicine*, 2(53), 2016, 108-118, <https://journal.fi/sla/article/view/56920>
21. Prättälä R, Levälahti E, Lallukka T, Männistö S, Paalanen L, Raulio S, Roos E, Suominen S, Mäki-Opas T (2015) From other alternatives to butter – predictors of changing bread spread in an 11-year population follow-up, *Public Health Nutrition*, 19(9):1707-17. doi: 10.1017/S1368980015003390
22. Mäki-Opas T, Borodulin K, Valkeinen H, Stenholm S, Kunst AE, Abel T, Härkönen T, Kopperoinen L, Itkonen P, Prättälä R, Karvonen S, Koskinen S (2016), The contribution of travel-related urban zones, cycling and pedestrian networks, and green space to commuting physical activity among adults - a cross-sectional population based study using geographical information systems , *BMC Public Health*, 11;16(1);760
23. Husu P, Suni J, Vähä-Ypyä H, Sievänen H, Tokola K, Valkeinen H, Mäki-Opas T, Vasankari T (2016) Objectively measured sedentary behavior and physical activity in a sample of Finnish adults: A cross-sectional study, *BMC Public Health*, 1;16;920
24. Okbay A & Consortium (including Mäki-Opas T) (2016) Genome-wide association study identifies 74 loci associated with educational attainment. *Nature*, Published online 11 May 2016
25. Mäki-Opas T. (2015) “Liikunta kuuluu kaikille – liikuntapolitiikan mahdollisuudet sosiaalisen eriarvoisuuden vähentämiseksi” (“Physical Activity in All Policies – Physical activity policies to diminish social inequalities”). Teoksessa Karvonen S & Sihto M (toim) ”Terveysten edistäminen ja eriarvoisuus – lähestymistapoja ja ratkaisuja”, Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, s. 101-115, <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-717-6>
26. Mäki-Opas T, Borodulin K, Härkönen J, Ruokolainen O, Lallukka T (2017), Terveyttä edistävä elämäntyyli (“Healthy lifestyle”), Teoksessa Karvonen S, Kestilä L & Mäki-Opas T (toim) ”Terveystsosiologian linjoja” (“Health & Medical Sociology”), Gaudeamus, s. 40-56, <https://www.gaudeamus.fi/terveyssosiologianlinjoja/>
27. Härkönen J, Aalto M, Suvisaari J, Lintonen T, Paljärvi T, Mäki-Opas T, and Mäkelä P (2017) Predictors of persistence of risky drinking in adults: an 11-year follow-up study, *European Addiction Research*, 23;231-237, DOI: 10.1159/000481347
28. Hukkanen H, Husu P, Sievänen H, Tokola K, Vähä-Ypyä H, Valkeinen H, Mäki-Opas T, Suni J, and Vasankari T (2017) Aerobic physical activity assessed with accelerometer, diary, questionnaire and interview in a Finnish population sample, *SJMSS*, DOI: 10.1111/sms.13244

29. Karvonen S, Kestilä L, Mäki-Opas T (2018) Who needs the sociology of health and illness? A new agenda for responsive and interdisciplinary sociology of health and medicine, *Front. Sociol.*, 05 April 2018, <https://doi.org/10.3389/fsoc.2018.00004>
30. Husu P, Suni J, Tokola K, Vähä-Ypyä H, Valkeinen H, Mäki-Opas T, Sievänen H ja Vasankari T (2019) Frequent sit-to-stand transition and several short standing periods measured by hip-worn accelerometer are associated with smaller waist circumference among adults, *Journal of Sport Sciences*, published online 02 Apr 2019,
31. Wennman H, Pietilä A, Rissanen H, Valkeinen H, Partonen T, Mäki-Opas T, Borodulin K (2019) Gender, age and socioeconomic variation in 24-hour physical activity by wrist-worn accelerometers: the FinHealth 2017 Survey, *Scientific Reports*, 9 (1), 6534
32. Timmermans EJ, Veldhuizen EM, Mäki-Opas T, Snijder M, Lakerveld J, Kunst A (2019) Associations of neighbourhood safety with leisure-time walking and cycling in population subgroups: the HELIUS study, *Spatial and Spatio-temporal Epidemiology*, Available online 7 Aug 2019, 100300
33. Kankaanpää R, Eskelinen N, Veszteg C, Anand J, Mäki-Opas T, Vaarama M, Neuvonen S, (2019) Varhaisessa kotoutumisen vaiheessa olevien pakolaistaustaisten aikuisten elämänlaatua selittävät tekijät (Quality of life among adult refugees in early stage of resettlement), *Yhteiskuntapolitiikka*, 84, 5-6, 538-549, available: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019112744450>
34. Kankaanpää R, Mäki-Opas T, Vaarama M (2019) Varkauslaisten hyvinvointi ja sen vaihtelua selittävät tekijät yhteiskunnan sosiaalisen laadun tekijät, in "Varkauslaisten terveys ja hyvinvointi" (Social Quality and Wellbeing in Varkaus), Hänninen W, Kouvo A, Kuusela P (editors), *Elämää sinnittelevässä pikkukaupungissa. Varkautelaisten arki ja hyvinvointi*, peer-reviewed book chapter, pp. 135-164, available: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-359-024-3>
35. Wennman H, Härkänen T, Hagströmer M, Jousilahti P, Laatikainen T, Männistö S, Mäki-Opas T, Tolonen H, Valkeinen H, Borodulin K (2019) Change and determinants of total and context specific sitting in adults: a 7-year longitudinal study, *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23, 6, doi: 10.1016/j.jsams.2019.12.015
36. Tamminen N, Reinikainen J, Appelqvist-Schmidlechner K, Borodulin K, Mäki-Opas T, Solin P (2019) Associations of physical activity with positive mental health: a population-based study, *Mental Health and Physical Activity*, 18:100319, doi: 10.1016/j.mhpa.2020.100319
37. Borodulin K, Wennman H, Mäki-Opas T, Jousilahti P, Koskinen S (2020) Koulutusryhmittäiset erot liikunnassa Suomessa FinTerveys2017 -tutkimuksen valossa (Educational differences in physical activity in Finland), Teoksessa Kokkonen J & Kauravaara K (toim.) *Eriarvoisuuden kasvot suomalaisessa liikunnassa*, Liikuntatieteellinen seura, Tutkimuksia ja selvityksiä, available: https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/julkaisut/eriarvoisuuden-kasvot-liikunnassa/eriarvoisuuden-kasvot-liikunnassa-artikkelikokoelma.pdf
38. Mäki-Opas T, Veszteg C, Carter Anand J & Vaarama M, (2020) Co-production of social experiments to promote health and wellbeing among disadvantaged groups

together with key stakeholders. In Knox K, Kubacki K & Rundle-Thiele S (edit., "Stakeholder involvement in social marketing – challenges and approaches to engagement", Routledge, New York, pp. 132-149

39. Vaarama M & Mäki-Opas T (2020) Systemisellä ja osallistavalla otteella parempaan yhteiskunnan sosiaaliseen laatuun ja yksilöiden elämänlaatuun (Systemic and inclusive approach for promotion of social quality and quality of life), *Focus Localis*, 4/2020, pp. 65-85.
40. Joubert N, Carter Anand J, Mäki-Opas T (2020) Migration as a challenge to the sustainability of nordic gender equality policies as highlighted through the lived experiences of Eritrean mothers living in Denmark, *Sustainability*, 12, 10072, doi:10.3390/su122310072
41. Paronen E, Mäki-Opas T & Lammintakanen J (2022) Vaikuttavuuden arviointi ja johtaminen julkisissa palveluissa, teoksessa "Hallinnon tutkimuksen tulevaisuus", Jäntti J, Kork A-A, Kurkela K, Leponiemi U, Paananen H, Sinervo L-M & Tuurnas S (toim.), Vastapaino, <https://vastapaino.fi/sivu/tuote/hallinnon-tutkimuksen-tulevaisuus/4191901>
42. Kuvaja-Köllner V, Kankaanpää E, Laine J, Borodulin K, Mäki-Opas T & Valtonen H (2022) Municipal resources to promote adult physical activity - a multilevel follow-up study, *BMC Public Health*, 22:1213, <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13617-8>
43. Mäki-Opas T, Pieper R & Vaarama M (2022) Exploring Capability Approach to Quality of Life in Disadvantaged Population Groups, *Scientific Reports*, 12:15248 <https://doi.org/10.1038/s41598-022-18877-3>
44. Mäki-Opas T & Martikainen J (2022) Hyvinvointipolitiikan vaikuttavuutta voidaan tutkia ja hyödyntää päätöksenteon tukena, *Duodecim*, *in print*
45. Pitkänen L, Torkki P, Martikainen J, Nuutinen M, Kauppi K, Lavikainen P, Mäki-Opas T (2022) Väestön koettu hyvinvointi tulevilla hyvinvointialueilla – mistä se muodostuu? *Journal of Social Medicine*, *in review*

B Non-refereed scientific articles

1. Prättälä R, Borodulin K, Mäkinen T (2007) Suomalaiset lihoavat – ahkerasta liikkumisesta huolimatta, *Liikunta & Tiede*, 44:3–4
2. Mäkinen T & Prättälä R (2008) Pienituloisten ja ruumiillista työtä tekevien liikuntamahdollisuuksia on parannettava, *Kansanterveyslehti* (Publications of the National Public Health Institute), 4.
3. Borodulin K, Mäkinen T & Prättälä R (2010) Vapaa-ajan liikuntaa ennustavat ylioppilaslakki, valkokaulus ja paksu lompakko, *Liikunta & Tiede*, 4:4–10
4. Mäkinen T (2011) Liikunnallinen elämäntapa – yksilön valinnasta yhteiskunnan tukemaksi mahdollisuudeksi? *Liikunta & Tiede*, 1:14–17.
5. Valkeinen H, Borodulin K, Mäkinen T, Kestilä L, Prättälä R. (2011) Liikunnan sosioekonomiset erot: Faktaa vai fiktiota? In *Työstä, joustaa ja jaksa: Työn ja*

- hyvinvoinnin tulevaisuus. Petteri Pietikäinen (Eds.), Gaudeamus, Helsinki University Press, 55–68.
6. Mäkinen T (2011) Liikunnan sosioekonomisia eroja selittävät tekijät aikuisilla. In Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Husu P, Paronen O, Suni J ja Vasankari T. (Eds.), Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 15: 53–59
 7. Mäkinen T, Borodulin K, the Finbalt group. (2011) Leisure-time physical activity and commuting physical activity. In Social determinants of health behaviours. Finbalt health monitor 1998–2008. Prättälä R, Helakorpi S, Sipilä N, Sippola R, Sääksjärvi K (Eds.) National Institute for Health and Welfare (THL), Report 25, 76–84
 8. Kestilä L & Mäkinen T (2011) Nuorten elintavat. In ”Nuori tasa-arvo”, Marjut Pietiläinen (Eds.). Statistics Finland, 113–128
 9. Mäkelä V, Mäki-Opas T, Prättälä R, Valkeinen H, Borodulin K (2014) ”Missä väki liikkuu – liikuttaako liikuntapaikka?”, Liikunta & Tiede, 51 2-3/2014
 10. Mäki-Opas T, Borodulin K & Rahkonen O (2015) Terveys sosiologinen näkökulma liikunnallisen elämäntavan polarisoitumiseen – valinnat vai mahdollisuudet (”Health sociological perspective on physically active lifestyle – choices and chances”), Yhteiskuntapolitiikka, 3/2015, <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2015102014973>
 11. Valkeinen H, Wennman H, Mäki-Opas T, Harald K, Tolonen H, Jousilahti P, Borodulin K (2019) Näin suomalaiset istuvat – paikallaanolon paikat ja liikkumisen lisääminen. Liikunta & Tiede –lehti, 56, 1, 24-30
 12. Tilles-Tirkkonen T, Mäki-Opas T, Vaarama M, Lögren A, Pentikäinen S, Tiitinen S, Ilomäki S, Pihlajamäki J & Laitinen J (2018) Uudet toimintamallit hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä, Journal of Social Medicine, 55, 4, 364-369, available: <https://doi.org/10.23990/sa.76541>
 13. Saijonkari M, Paronen E, Lakka T, Tolmunen T, Linnosmaa I, Lammintakanen J & Mäki-Opas T (2021) Hyvällä Mielellä Pohjois-Savo esiselvitys – Toimenpide-ehdotus ja vaikuttavuuden arviointisuunnitelma, UEF, available: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-3754-4>
 14. Mäki-Opas T & Laatikainen T (2021) Näkökulmia sosiaali- ja terveydenhuollon kokonaisvaltaiseen vaikuttavuuden arviointiin, Yleislääkärilehti, 5/2021, 27-30
 15. Torkki P, Martikainen J, Mäki-Opas T (2022) Terveiden edistämisen vaikuttavuuden arviointi, teoksessa ”Terveiden edistäminen”, Patja K, Absetz P, Rautava P (toim.), Duodecim, 189-196, saatavilla: <https://verkkokauppa.duodecim.fi/60244.html>
 16. Mäki-Opas T, Absetz P, Martikainen J (2022) Rajatuista hankkeista laajamittaiseen toimeenpanoon, teoksessa ”Terveiden edistäminen”, Patja K, Absetz P, Rautava P (toim.), 197-208, Duodecim, saatavilla: <https://verkkokauppa.duodecim.fi/60244.html>

17. Mäki-Opas T (2022) Sosiaalinen terveys, teoksessa ”Terveysten edistäminen”, Patja K, Absetz P, Rautava P (toim.), 46-Duodecim, <https://verkkokauppa.duodecim.fi/60244.html>

C Scientific books (monographs)

1. Karvonen S, Kestilä L, Mäki-Opas T (2017) Terveys sosiologian linjoja – Terveys ja sairaus 2010-luvulla (Sociology of Health – Health and Sickness in the 2010s), Gaudeamus, 250 pages

D Publications intended for professional communities

1. Mäkinen T, Borodulin K, Tammelin T, Alapappila A. (2011) Fyysinen aktiivisuus. In Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja. Mäki P, Wikström K, Hakulinen-Viitanen T, Laatikainen T (Eds.). Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL), 153–156
2. Mäkinen T, Valkeinen H, Borodulin K, Vasankari T. (2012) Fyysinen aktiivisuus (Physical Activity). In Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. (Health, functional capacity and welfare in Finland in 2011). Koskinen S, Lundqvist A, Ristiluoma N (Eds.). Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 68/2012, Helsinki, 55–58.
3. Mäkinen T, Sebastian P, Koskinen S (2012), Kenttätöiminta (Fieldwork in Health 2011), In Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. (Health, functional capacity and welfare in Finland in 2011). Koskinen S, Lundqvist A, Ristiluoma N (Eds.). Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 68/2012, Helsinki, 18–19.
4. Mäkinen T, Ristiluoma N, Koskinen S (2012), Mittausmenetelmät (Measurements in Health 2011), In Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. (Health, functional capacity and welfare in Finland in 2011). Koskinen S, Lundqvist A, Ristiluoma N (Eds.). Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 68/2012, Helsinki, 20–24.
5. Mäkinen T (2012) Kuntoliikunnan harrastaminen, työn ruumiillinen rasittavuus ja unen riittävyys (Leisure-time physical activity, occupational physical activity and sleep). In Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Casteneda A, Rask S, Koponen P, Mölsä M, Koskinen S (Eds.). Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. (Health and wellbeing among Immigrants). Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 61/2012, Helsinki, 178–183.
6. Mäki-Opas T (2013) ”Työllistämistoimenpiteiden vaikutus liikkumiseen vapaa-ajalla ja ulko- sekä sisäliikuntaharrastuksiin” (The impact of of PALTAMO-model on leisure-time physical activity and sports participation), Kokko R-L, Nenonen T, Martelin T, Koskinen S (Eds.), Työllisyys, terveys ja hyvinvointi - Paltamon täystyöllistämismallin vaikutusten arviointitutkimus 2009-2013, Hankkeen loppuraportti, Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 18/2013, Helsinki, 80-82.
7. Pulkinen K, Mäkinen T, Valkeinen H, Prättälä R, Borodulin K, (2013), ”Kotiovelta liikkumaan – Liikuntapaikkojen läheisyyden yhteys liikunnan harrastamiseen”, (From home to physical activities – The associations between physical activity facilities and physical activity), Ministry of Culture and Education, Report, 58 pages

8. Kaivonurmi M, Kestilä L, Mäki-Opas T, Karvonen S (2014) The 15th Biennial Conference of the European Society for Health and Medical Sociology (ESHMS), 28-30 August 2014, National Institute for Health and Welfare, Discussion paper, 28/2014, <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-268-3>
9. Mäki-Opas T (2014) The contribution of green space, water areas and urban zones on commuting physical activity among adult Finns, National Institute for Health and Welfare (THL), Scientific presentation for Population Health Unit, 6.5.2014
10. Mäki-Opas T (2014) Built environment and green space as determinants for cycling and walking among Finns, University of Amsterdam, Academic Medical Centre, Visiting lecture, 21.3.2014
11. Mäki-Opas T & BEGACYS research group (2014) The associations of green space and travel-related urban zones on commuting physical activity among working-aged Finns, 15th ESHMS Conferences, Health and Welfare Challenges in Europe – East, West, North and South, 28-30th August, 2014, Helsinki, Finland, Scientific presentation
12. Mäki-Opas T (2014) Rakennetun ympäristön ja viheralueiden merkitys kävelylle ja pyöräilylle Suomessa ja Hollannissa – Väestötason pitkittäistutkimus paikkatietoja hyödyntäen (BEGACYS-hanke), Tieteellinen esitys, Kävelyn ja pyöräilyn seurantarayhmä, 12.9.2014
13. Mäki-Opas T & BEGACYS-tutkimusryhmä (2015) ”Kävelyä ja pyöräilyä edistävät ympäristöt aikuisilla”, LEPOLA-hankkeen seminaari tutkijoille, asiantuntijoille ja päättäjille, Tieteellinen esitys, 8.6.2015, <http://www.slideshare.net/THLfi/tomi-mkiopas-pyryily-ja-kvely-edistvt-ympristt-aikuisilla>
14. Mäki-Opas T (2015) ”Kestävä liikkuminen osana terveys ja hyvinvointimittaristoa”, Kestävän liikkumisen seuranta ja indikaattorit -seminaari, Suomen ympäristökeskus, kansantajuinen esitys tiedon hyödyntäjille, 16.9.2015, <http://www.slideshare.net/THLfi/tomi-mkiopas-kestv-liikkuminen-osana-terveys-ja-hyvinvointimittaristoa>
15. Mäki-Opas T (2015) ”Terveys sosiologinen näkökulma liikuntaan – THL:n aineistojen mahdollisuudet”, Helsingin yliopisto, Sosiologian gradu virikekurssi, Tieteellinen luento, 7.10.2015
16. Mäki-Opas T, Borodulin K & Wennman H (2016) Physical Activity Research, National Institute for Health and Welfare, Expert visit of the Socialstyrelsen, The National Board of Health and Welfare, Scientific Presentation, 28.1.2016
17. Katja Borodulin, Perttu Saarsalmi, Arto Viinikka, Tomi Mäki-Opas, Leena Kopperoinen ja Susanna Raulio, (2016) Vähän liikkuvat ja epäterveellisesti syövät väestöryhmät, raportissa "[Epäterveellinen ruokavalio, vähäinen liikunta ja polarisaatio - Syyt, kustannukset ja ohjaustoimet](#)", Katja Borodulin, Piia Jallinoja, Meri Koivusalo (toim.), Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta, 2016, <http://tietokayttoon.fi/julkaisu?pubid=11602>
18. Lundqvist A & Mäki-Opas T (edit.) (2016) Health 2011 Survey – Methods. National Institute for Health and Welfare (THL), Reports 20016_008, <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-669-8>

19. Vaarama M, Pieper R & Mäki-Opas T, 2017, Inclusive Promotion of Health and Wellbeing in Vulnerable Groups (PROMEQ), World Social Marketing Conference, 16-17 May, 2017, full academic paper, Accepted
20. Mäki-Opas T & Vaarama M (2017), Hyvinvoinnin ja terveyden tila ja alueelliset erot, PROMEQ-seminaari, 18.9.2017, tieteellinen konferenssiesitys julkaistu PROMEQ:in [www-sivuilla](http://www.sivuilla)
21. Mäki-Opas T & Vaarama M (2017), ”Elämänlaatu ja huono-osaisuus – mitä tehtäviä politiikalle?”, Sosiaalipolitiikan päivät, 26.10.2017, tiivistelmä julkaistu konferenssin [www-sivuilla](http://www.sivuilla)
22. Borodulin K, Jousilahti P, Mäki-Opas T, Männistö S, Valkeinen H ja Wennman H (2018) Fyysinen aktiivisuus ja istuminen, Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2017, FinTerveys 2017-tutkimus, Koponen P, Borodulin K, Lundqvist A, Sääksjärvi K ja Koskinen S (toim.), Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 4/2018, http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/URN_ISBN_978-952-343-105-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y
23. Mäki-Opas T & Vaarama M (2018a) Living conditions, access to services, and healthy lifestyle as mediators for socioeconomic inequalities in quality of life – A social quality approach, International Society for Quality of Life Studies (ISQOLS) Annual Conference: Promotion of Quality of Life in the Changing World, 14-16 June, 2018, Hong Kong, presentation in a scientific conference presentation, abstract published in the conference [www-page](http://www.isqols2018.hk/pdf/ISQOLS2018_Abstract_Booklet.pdf), http://www.isqols2018.hk/pdf/ISQOLS2018_Abstract_Booklet.pdf
24. Vaarama M & Mäki-Opas T (2018b) Social quality and Quality of Life – Environmental and Individual Inequalities in quality of life. International Society for Quality of Life Studies (ISQOLS) Annual Conference: Promotion of Quality of Life in the Changing World, 14-16 June, 2018, Hong Kong, presentation in a scientific conference, abstract published in the conference [www-page](http://www.isqols2018.hk/pdf/ISQOLS2018_Abstract_Booklet.pdf), http://www.isqols2018.hk/pdf/ISQOLS2018_Abstract_Booklet.pdf
25. Mäki-Opas T, Vaarama M, Valkonen T, Leinonen J, Syväjärvi A ja muu PROMEQ-konsortio (2019) Työkalupakki vaikuttavaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen. Sosiaalinen laatu, elämänlaatu, vaikuttavuusindikaattorit, hyvät käytännöt, osallistavat työmenetelmät ja kypsyysanalyysi. Saatavilla: https://www.uef.fi/documents/1529015/2331003/PROMEQ_Tyokalupakki_FINAL.pdf/8eeb01ef-112e-41bc-9c7f-be2baf1c3250
26. Paulus T, Mäki-Opas T, Martikainen J ja muut työryhmä (2021) Kansallinen sosiaali- ja terveyshuollon vaikuttavuuskeskus -selvitys, Saatavilla: https://www.helsinki.fi/assets/drupal/2021-08/Raportti_Kansallinen%20sote-vaikuttavuuskeskus.pdf

E Publications intended for the general public, linked to the applicant’s research

1. Mäkinen T (2010) Liikunta – Terveellinen, taloudellinen ja ympäristöystävällinen elämäntapa, Ilta-Sanomat, Terveys 2011 liite

2. Mäkinen T & Borodulin K (1.10.2010) Liikunta – terveyttä ja hyvinvointia niin lapsille, nuorille kuin heidän perheillensä, Kasvun kumppanit –verkkopalvelu
3. Mäkinen T & Kataja M (2011) ”Harmillinen istumista suosivat ilmiö”, Premissi 3
4. Mäkinen T & Liikanen J (2011) ”Ylös, ulos ja kevääseen – Talven selän taituttua suomalaiset rynnistävät sankoin joukoin keväthangille ja auringon iloon. Vai rynnistävätkö?”, Vantaa Energia
5. Mäkinen T & Rajamäki Reea (2012) ”Suomalaisten terveys ja hyvinvointi vuonna 2012”, Talouselämä
6. Mäkinen T. (2012) ”Säännöllinen liikkuminen on vaikeaa jopa liikuntatutkijalle.” THL Blogi-kirjoitus, Julkaistu 29.11.2012
7. Mäki-Opas T. (2013) ”Työmatkaliikunnan edistämällä voidaan saada aikana merkittäviä hyvinvointihyötyä – tapaus Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, sähköinen T-lehti, 24.7.2013
8. Mäkinen T. (2013) ”Millainen ympäristö saa sinut liikkumaan?” THL Blogi-kirjoitus. Julkaistu 15.10.2013, <https://blogi.thl.fi/blogi/-/blogs/millainen-ymparisto-saa-sinut-liikkumaan->
9. Mäki-Opas T., Stenholm S, Valkeinen H, Borodulin K, Suominen S, Männistö S, Härkänen T, Levälahti E, Vasankari T, Prättälä R. (2013)) ”Vapaa-ajan liikkumisen pysyvyyttä ja vähentämistä ennustavat tekijät suomalaisessa aikuisväestössä 11 vuoden seurannassa”, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Terveidenhuoltotutkimuksen päivät 2013, Työpaperi 31/2013
10. Mäki-Opas T (2013) THL:n väestötutkimuksen – Terveys sosiologian näkökulma liikuntaa. Helsingin yliopisto, Gradu virikekurssi, tieteellinen esitys, 29.4.2013
11. Valkeinen H, Mäki-Opas T., Prättälä R, Borodulin K (2014) ”Liikuntapaikkojen läheisyyden yhteys liikuntalajien harrastamiseen” Tutkimuksista tiiviisti 4/2014, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki, <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-165-5>
12. Husu P, Tokola K, Suni J, Luoto R, Sievänen H, Kaikkonen R, Mäki-Opas T., Vasankari T ”Istuminen ja terveystieteiden suositusten toteutuminen suomalaisilla aikuisilla – tuloksia Alueellisesta terveys- ja hyvinvointitutkimuksesta”, Tutkimuksesta tiivistä 5/2014, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki, <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-201-0>
13. Husu P, Tokola K, Suni J, Luoto R, Sievänen H, Kaikkonen R, Mäki-Opas T., Vasankari T ” Suomalaisen aikuisten palveluiden käyttö ja tyytyväisyys niihin — tuloksia Alueellisesta terveys- ja hyvinvointitutkimuksesta. Tutkimuksesta tiivistä 10/2014, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki, <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-211-9>
14. Mäki-Opas T. (2014) ”Kypäräpakko tai nopeusrajoitukset eivät tee pyöräilystä turvallista.” THL Blogi-kirjoitus, Julkaistu 18.6.2014, <https://blogi.thl.fi/blogi/-/blogs/kyparapakko-tai-nopeusrajoitukset-eivat-tee-pyorailysta-turvallista>

15. Mäki-Opas T (2014) ”Liikunta kuuluu ihan meille jokaiselle”, THL Blogi-kirjoitus, 4.11.2014, <https://blogi.thl.fi/blogi/-/blogs/liikunta-kuuluu-ihan-meille-jokaiselle>
16. Borodulin K, Wennman H, Mäki-Opas T & Jousilahti P (2015) WHO:n kansanterveystavoitteet fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä on mahdollista saavuttaa. Tutkimuksesta tiiviisti 9/2015, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki, <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-456-4>
17. Mäki-Opas T and BEGACYS research group (2015) ”Rakennetun ja viherympäristön merkitys liikuntatottumuksille – Paikkatietojärjestelmät”, THL:n, HJELT instituutin ja Helsingin yliopiston yhteinen liikuntaseminaari, tieteellinen esitys, 27.1.2015
18. Ranta J & Mäki-Opas T. (2015) ”Alueelliset erot suomalaisten vapaa-ajan liikunnassa ja fyysisessä kunnossa. Alueellisen terveys ja hyvinvointitutkimuksen (ATH) -tuloksia”. Viisi yleistajuista kirjoitusta, YLE-uutiset, 9.2.2015
19. Mäki-Opas T (2015) ”Johdatus sosioekonomisiin eroihin liikunnassa”, Helsingin yliopisto, Dosenttuuri-luento ja opetusnäyte, 24.3.2015, <http://www.slideshare.net/THLfi/tomi-mkiopas-johdatus-sosioekonomisiin-eroihin-liikunnassa>
20. Järvenpää R, Borodulin K, Mäki-Opas T (2015) ”Tuhansien järvien mää saa suomalaisen liikkeelle”, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), sähköinen T-lehti, 4.6.2015
21. Mäki-Opas T (2016) ”Liikkumista tukevan ympäristön merkitys kävelylle ja pyöräilylle Suomessa ja Hollannissa”, Suomi pyöräilee -työvaliokunta ja Pyöräilykuntienverkosto, Kansantajuinen esitys BEGACYS-hankkeen keskeisistä tuloksista ja kokemuksista, 14.3.2016, <http://www.slideshare.net/THLfi/tomi-makiopas-liikkumista-tukevan-ympiristn-merkitys-kvelyille-ja-pyrilylle-suomessa-ja-hollannissa>
22. Mäki-Opas T (2016) Voiko kaupunkirakenteella ja viheralueilla edistää kestäväää ja terveellistä liikkumista? BEGACYS-hankkeen tuloksia. Sosiaalilääketieteen yhdistyksen kevätseminaari, Ruoka- ja liikkumiskäyttäytyminen - kohti yksilön ja ympäristön hyvinvointia, Tieteiden talo, 22.4.2016, <http://www.slideshare.net/THLfi/mkiopas-tomi-voiko-kaupunkirakenteella-ja-viheralueilla-edist-kestv-ja-terveellist-liikkumista-begacyshankkeen-tuloksia>
23. Vaarama M, Rissanen R, Anand A, Mäki-Opas T ja PROMEQ-konsortio (2016) Osallistava terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen (PROMEQ konsortio), Tilannekuvaraportti, Suomen Akatemia, http://www.aka.fi/globalassets/33stn/tilannekuvaraportit/stn2016-hankkeet/promeq_tilannekuvaraportti2.pdf
24. Mäki-Opas T, Richard Pieper, Marja Vaarama (2017) Osallistava terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen – sosiaalisen markkinoinnin lähestymistapa interventioiden suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Tieteellinen esitys Käyttäytymislääketieteen kevätseminaari, Vaikuttavuutta hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen interventioihin: käyttäytymis- ja yhteiskuntatieteiden anti”, 2.5.2017, presentation published in the www-pages of the Finnish Association of Social Medicine.

25. Vaarama M & Mäki-Opas T (2019) Hyvinvoinnin ja terveyden huono-osaisuus kaipaa kokonaistarkastelua ja korjaavia toimia. PROMEQ Policy Brief 4, saatavilla: sites.uef.fi/vaikuttavuuden-talo/julkaisut/
27. Mäki-Opas T, Tilles-Tirkkonen T, Saari E, Järvenpää R, Lindström J, Karhunen L, Kurki M, Pihlajamäki J, Niemi A-M, Laaksonen L, Korkiakangas E, Lakka T, Vaarama M & Laitinen J (2019) Hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäminen vaatii uusia vaikuttavia keinoja. Policy Brief 13.3.2019,
28. Nuutinen T & Mäki-Opas T (2022) Ikäihmisten hyvinvoinnin edistämisessä on kiinnitettävä huomiota koton asumisen tukemiseen sekä digitaalisten palvelujen ja osallistavan toiminnan saatavuuteen ja saavutettavuuteen, Policy Brief, saatavilla: sites.uef.fi/vaikuttavuuden-talo/julkaisut/

F Public artistic and design activities

None

G Theses

1. Mäkinen T (2004), Master's thesis, "Lapsuuden ja aikuisuuden olosuhteiden yhteys toimintakykyyn" (Childhood and adulthood conditions on functional capacity). University of Helsinki, Faculty of Social Sciences, Department of Social Policy, 76 pages.
2. Mäkinen T (2010), PhD-thesis, "Trends and explanations for socioeconomic differences in physical activity". National Institute for Health and Welfare (THL). Research 41, 138 pages. Helsinki, Finland. Available from: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-352-5>

H Patents and invention disclosures

None

I Audiovisual material, ICT software

1. Mäki-Opas T "Terveys sosiologinen näkökulma liikunnallisen elämäntavan polarisoitumiseen", YP-radio haastattelu, 23.6.2015, <https://www.thl.fi/fi/web/yhteiskuntapolitiikka/yp-radio/terveys sosiologinen-nakokulma-liikunnallisen-elamantavan-polarisoitumiseen>,
2. UEF// MOOC vaikuttavuus -verkkokurssi (2020), (UEF//MOOC Effectiveness, online course of multidisciplinary approaches to effectiveness of social and health services as well as of health and wellbeing promotion), development of a promotion video for the MOOC-course, saatavilla <https://youtu.be/J-OAH1Y8zGU>, 7.9.2020

PORTFOLIO OF TEACHING

Pedagogical training

University Pedagogy training (UP1 and UP2, total 10 ECTS). I have further developed my pedagogical competence in developing online courses by using learning platforms and gained new pedagogical knowledge by reading articles and books to support my current supervision duties as well as participated on interdisciplinary teaching development.

Teaching philosophy and pedagogical thinking

In pedagogical thinking, I try to motivate and inspire students to be as enthusiastic as I am to the field of research: social inequalities in health and wellbeing. Therefore, I provide different perspectives and approaches to the research topics, as well as theoretical and practical examples. How for example physical activity and health as well wellbeing could be promoted from the individual, social and societal perspectives. I also try to get students to be excited from the research topics I am presenting and conducting myself. Moreover, I try to provide them my own experiences from research and expertise career that could help them in their own studies and in work life.

I also see that it is relevant to think of how “a good teacher” is characterized and how this reflects to the “constructive alignment” approach. From my perspective, I see that is important to have clear learning objectives, activating individuals in various ways to learn, to be communicative and interactive. Moreover, I also provide students reflective assessments and evaluation by both peers and teacher. I also provide alternative learning for different needs of the students and learning environments and formulate clear learning objectives as well as learning activities to support them.

I acquired pedagogical skills in case-based and problem-based learning approaches. I have applied these and co-creation teaching methods successfully in “*New perspectives for health and wellbeing promotion*” (2 ECT) -course. Students from this course have given me positive feedback for being able to work in multidisciplinary teams and being able to learn how to plan and develop new solutions of societal challenges such as health and wellbeing inequalities using effectiveness evaluation and inclusive approaches. Moreover, I have further developed my teaching skills by developing new teaching models for effectiveness research and open online course such as *UEF//Massive Open Online Course (MOOC) on Effectiveness (3 ECTS)*. I am also a member of the teaching development group of Interdisciplinary social and health services at the UEF.

Teaching and instruction experience

Over the last 10 years, I have planned and conducted courses for bachelor-, master- and post-graduate students as well as supervised of bachelor and master's degrees and PhD-students in public health, sociology, and lately also in social work. As part of my teaching experience, I have also evaluated of bachelor thesis, master's thesis and PhD dissertations. Below the relevant information of my teaching and instruction experience. The key full-time and part-time teaching experience in different levels or education are described below:

Responsible teacher:

- Social work Master's thesis seminar (5 ECTS), own effectiveness thesis group, 2022-
- UEF//Massive Open Online Course (MOOC) on Effectiveness (3 ECTS), 2020-, development of new online course on effectiveness
- "New perspectives in health and wellbeing promotion" (2 ECT), UEF, 2018-,
- Bachelor thesis course in social work (5 ECTS), effectiveness thesis group, UEF, 2017-2018
- "Social inequalities in health and physical activity" (5 ECTS), University of Helsinki (UH), 2015'
- "Physical activity" -seminar, Shared seminar together with THL, Hjelt-institute and University of Helsinki, 2013-2016

Visiting lecturer:

- Evaluation research, University of Helsinki, 2022, visiting lecture on "Evaluation of Health and Wellbeing policies"
- Critical Questions in Public Health, University of Tampere, 2022, visiting lecture on "Social participation, Agency and Health Citizenship"
- Qualitative methods for doctoral students, UEF, 2020-, visiting lectures on comprehensive evaluation of effectiveness in social sciences
- Helsinki University Hospital, Continuous learning / professional training, 2021, visiting lecture on effectiveness of social services
- Finnish Institute for Occupational Health, Continuous learning / professional training, 2021, visiting lecture on effectiveness evaluation of social and health services, measurement, study designs and decision making

- Specialist Education for Social Work, UEF / continuous learning, 2021-2022, visiting lectures on effectiveness of social services
- Welfare, Health and Management -doctoral program (WELMA), UEF, 2017-, visiting lectures in English and Finnish on effectiveness evaluation methodologies and study designs
- Effective Social and Health Services, UEF, 2019-, visiting lectures on effectiveness evaluation methodologies and study designs,
- Introduction to Wellbeing Management, University of Lapland, 2019-2020, visiting lectures on effective and inclusive wellbeing promotion, effectiveness evaluation methodologies and study designs
- Master's Thesis Course, UH, 2013-2016

Thesis supervision experience and other supervision experience:

- *Supporting post-doctoral researchers:* 6
- *Supervision of PhD-students:* 9 (ongoing)
- *Member of PhD steering group:* 2
- *Supervision of master's thesis:* 2 (finalized) and 10 (ongoing)
- *Supervision of bachelor thesis:* more than 20
- *Mentor for graduate students:* mentor for the research and expert work of health and welfare, determinants for social inequalities in health, ethnic minorities, health and wellbeing promotion

Teaching methods, skills related to education technology and preparation of study materials

I used co-creation and problem-based methods as well as group- well as peer-based methods in my teaching and supervision to support learning goals. For example, I have introduced real-life social problems for students, provided them frameworks and tools to develop solutions for these problems. In my courses, besides teacher also peers give feedback for the other group's works. In my courses, I have produced teaching materials and used various learning platforms (slideshare, googledocs, moodle, elearn, digicampus etc) to provide teaching materials, learning exercises and additional reading materials as well as video lectures for students and professionals. Below the key produced peer-reviewed teaching materials (text books and online materials):

- *Co-author, "Terveyden edistäminen"* textbook, edited by Kristiina Patja, Pilvikki Absetz, Päivi Rautava, Duodecim, I wrote three chapters for this "Health Promotion" text book:

effectiveness evaluation of health and wellbeing promotion, scaling up and implementation of health promotion project, and perspectives on social wellbeing

- *Responsible teacher, MOOC Effectiveness online course.* This included developing new learning materials, video lectures, learning platform and assignments as well as development of the evaluation of the course and visual appearance.
- *Co-editor, “Terveystieteiden linjoja”* together with Karvonen S & Kestilä L, Gaudeamus (2017).

Development of your teaching, supervision skills and community activities

I have acquired new teaching and supervision skills during developing new interdisciplinary courses and curriculum. This has mostly been done using co-teaching and co-creation methods. I regularly, utilized both individual and group-based assessment methods to be able to develop my courses. Moreover, in course that are based on group work, the groups are also asked to discuss how well they were able to achieve the learning outcomes, give feedback of the course but also to evaluate how they worked as a group. As mentioned above, I give research-based teaching and base this in giving real-life examples of societal problems and research information behind these phenomena. I also give students tools and frameworks that they can use to gain better understanding of the societal problems and to develop solutions for them. I am also part of collaborative pedagogical development group for interdisciplinary social and health care studies (2019-). Some examples of my activities regarding teaching development:

- *New teaching module: UEF//Massive Open Online Course (MOOC) on Effectiveness (3 ECTS), 2020-, Funding for the development of the MOOC course,*
- *New teaching module: “Perspectives in Health and wellbeing promotion” (2 ECTS), 2018-, UEF, Funding for the further development of course (2021),*
- *New teaching module: “Effectiveness thematic bachelor thesis group” (2 ECT), 2017-, UEF,*
- *New teaching module: “Social inequalities in health and physical activity” (5 ECT), 2015, UH.*

Other teaching merits

- *Specialist Qualification in Management –training (JET-koulutus), Ministry of Health and Social Affairs (STM) and Omnia, Espoo, 2015-2016, during the training I kept several lectures and organized seminars as well as planned educational materials for researchers and experts in various levels.*

- *I have utilized various media courses organized by the National Institute for Health and Welfare (THL) for developing oral and presentations skills.*
- *Regarding international experience, I have given visiting lectures in WELMA doctoral school in English, given invited keynote lectures in several conferences as well as given several lectures when I was a visiting researcher in University of Amsterdam / Academic Medical Centre, Erasmus MC in Rotterdam and University of Bern / Institute for Social and Preventive Medicine (ISPM).*
- *Previous assessments of teaching skills:*
 - *MOOC Effectiveness -course (3 ECT, 14.12.2020), my teaching was evaluated as grade 4.1 (scale 1 to 5) and the course as innovative, multidisciplinary. suitable choices for learning evaluation and clear objectives, consistent and compact, a good and challenging learning assignments and nice visual theme.*
 - *New perspectives on health and wellbeing promotion -course (2 ECT, 1.5.2020): the course and my teaching has received positive feedback such as: providing new useful skills to work in multidisciplinary teams, providing new ways to develop solutions to societal challenges and providing new perspectives on health and wellbeing promotion as well as effectiveness evaluation.*
 - *University Pedagogy Course (UP2, 17.4.2018, in English), demonstration lecture, based on the evaluation, I have good interaction skills, clear presentation skills, good structure of the lecture, good student activation and learning methods.*
 - *Title of docent (Health Policy), teaching competence was assessed as good (24.3.2015)*
- *I have acted external evaluator for from following positions:*
 - *Evaluation of assistant or associate professor positions: 1*
 - *Evaluation of title of docent applications: 4*
 - *Pre-examiner of PhD-dissertation: 4*

SOCIETAL IMPACT

Awards and honours

- House of Effectiveness:
 - Contributor for Open Science Award (2021)
 - Ashoka, Finnish Changemaker Map (2021)
 - Good practice for social and health services RDI (2019)

Other key academic merits

- National Conference for Effectiveness Research, UEF, 2018-, head of organizing committee
- Evaluation of assistant or associate professor positions: 1
- Pre-examiner of PhD-dissertations: 4
- Evaluation of scientific competence of title of docent applications: 4
- Reviewer for scientific journals: TRIALS, SJPH, BMC, AJPM, EJPH, SLA, JANUS, Frontiers in Sociology

Expert positions and promotion of open science

- Ministry of Finance, Sustainable Growth Program for Finland, 2021, advisory group member
- Finnish Innovation Fund Sitra, 2020-, Alumni member
- Promotion of open data (PROMEQ) to www.fsd.tuni.fi/en
- Publishing Policy Briefs, House of Effectiveness, <https://sites.uef.fi/vaikuttavuuden-talo/julkaisut/>
- Finnish Society for Social Medicine, Society for Medicine, 2019–, member of the board
- Frontiers in Sociology, Review Editor for Medical Sociology, 2016–