

# Postdokkaamaan ulkomaille – mitä kannattaa huomioida

Antti Kiviniemi, FT, dosentti  
Medical Research Center Oulu, Oulun yliopisto  
antti.m.kiviniemi@oulu.fi

*XXIII Liikuntalääketieteen päivät 4-5.11.2015*

*”Tutkijanuralle tähtäävän tohtorin pitää suorittaa postdoc-jakso ulkomailla kuten aina ennenkin”...**mutta miksi?***

- Edistää tutkijanuraa....Miten?
- Tutkimusmenetelmien oppiminen/syventäminen
- Tutustuminen erilaiseen akateemiseen ympäristöön
- Itsenäistyminen
- Kansainvälinen verkostoituminen

# *...JA MIHIN?*

## **Osaamistavoitteet edellä:**

- Omat ja väitöskirjan ohjaajien verkostot
- Uudet yhteydet
- Postdoc –työpaikkailmoitukset
- Kv. yhteistyöhanke

# ***PÄÄTÖKSEN SYNTY***

- Halu kehittyä tutkijana
- Mielen avartaminen
- Lupaavan postdoc-paikan löytyminen
- Usko postdoc-rahoituksen saamiseen



# ***AIKA & PAIKKA***

- 12 kk (2008-2009)
- Neurovascular Research Laboratory School of Kinesiology, University of Western Ontario  
London, Ontario, Canada
- Prof. Kevin Shoemaker
- Käynnissä oleva yhteistyö
- Huippuosaaminen kiinnostavissa menetelmissä

# ***RAHOITUS***

- Suomen Akatemia
  - *Tutkijoiden liikkuvuus*-rahoitus v. 2008
  - Nykyisin osana *Tutkijatohtori*-rahoitusta
- Säätiöt
- Verve (silloinen työnantaja)
- University of Western Ontario

# ***KÄYTÄNNÖN ASIOITA***

- Asunnot ja vuokrasopimukset
- Työlupa/viisumi
- Sosiaaliturvatunnus ja sairausvakuutus
  - Huom. Suomen sosiaaliturva ja etuudet
- Pankki- ja vakuutusasiat
- Lasten päivähoito, preschool
- Ajoneuvo ja ajokortti

# ***TUTKIMUSRYHMÄ***

- Prof. Kevin Shoemaker
- 2 tutkimushoitajaa/sihtööriä
- 1 prof.em.
- 4 postdocia
- 3 tohtoriopiskelijaa
- 4 maisteriopiskelijaa



# ***TUTKIMUSAIHEET***

- Vascular mechanics
- Chemoreflex and neurovascular control
- Sympathetic nerve firing pattern
- Cortical activity and autonomic control (fMRI)
- Animal models, health and CV disease
- Space flight & bed rest studies

# ***OMA TYÖ***

- **Heti hommiin! (~0-3 kk)**
  - Omaa julkaisematonta aineistoa mukaan
  - Postdoc-ohjaajan valmiit aineistot
- **Tutkimusryhmään, sen toimintaan ja menetelmiin tutustuminen (~0-3 kk)**
  - Viikkopalaverit, työpajat, illanvietot
  - Oman osaamisen esittely → verkostoituminen
- **Oman hankkeen valmistelu (~3-6 kk)**
  - Tutkimussuunnitelman viimeistely
  - Menetelmien hallinta
  - Eettinen arviointi
- **Mittaukset, analyysit ja raportointi (~6-12 kk)**

# ***PALUU SUOMEEN***

- Vanha, toinen vai oma tutkimusryhmä?
- Rahoitus, infra, yhteistyö
- Inspiraatiot ja ideat tutkimussuunnitelmaksi