
Tutkimusartikkeleita ym.

Aiheet: iäkkäiden fyysinen toimintakyky, kaatumiset, liikunta, toimintakyvyn arviointi, julkaisut

Arokoski Jari. Pääkirjoitus. Nivelrikkopotilas on saatava liikkumaan. Suomen Lääkäri lehti 22/2012 v sk 67.

Eronen Johanna, Rantanen Taina, von Bonsdorff Mikaela. Iäkkäiden henkilöiden fyysinen aktiivisuus ja eriarvoisuus. Gerontologian tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto. Gerontologia 2/201. 131-135.

Husu Pauliina, Paronen Olavi, Suni Jaana, Vasankari Tommi. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 –katsaus: Terveysliikunnan suositukset täyttyvät heikosti. Liikunta & tiede 48. 2–3 / 2011.

Lihavainen Katri, Hartikainen Sirpa, Rantanen Taina, Sipilä Sarianna. Iäkkäiden henkilöiden kipu ja liikkumiskyky. Tutkittua tietoa ja käytännön suosituksia liikkumiskyvyn tukemiseen liikunnan avulla. Gerontologia 25(4), 2011.

Kannus P. Iäkkäiden kaatumistapaturmien ja murtumien ehkäisy. Kansanterveys 9/2007. 8-9.

Karinkanta Saija. Liikunta iäkkään arjessa. UKK-instituutti. Terveysliikuntautiset 2013. 18-19.

Karvinen, Elina. Liikkumisen esteenä alakulo, muistisairaus tai liikkumisen vaikeus. Liikunta ja tiede. - 47 (2010) : 2-3, s. 37-42

Karvinen E, Kalmari P. Varttuneet liikkujat tulevat - oletko valmis liikuntakulttuuri? Liikunta ja Tiede 48:5/11, 58-60.

Kettunen Reetta. Voima ja tasapainoharjoittelu ikääntyneiden kotona asumisen tukena – kuntouttavan työotteen toteutuminen kotihoitotyössä Voitas - koulutuksen jälkeen. Fysioterapian pro gradu-tutkielma. Jyväskylän Yliopisto. Terveystieteiden laitos. Kevät 2010.

Koivula Liisa. Veljeskunta verkkareissa – ikämiehet saavat liikunnasta fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Kansanterveys 9/2007. 14-15.

Komulainen, Pirjo. Muistitoimintojen heikkenemistä voidaan ehkäistä liikunnalla. Liikunta ja tiede. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura. - 0358-7010. - 50 (2013) : 1, s. 14-19.

Korpela Mari, Petterson Tom, Strandberg Timo, Läffberg Marvi, Kuiru-Enari Sari. Vanhusten lihasongelmat. Suomen Lääkärilehti 34/2011 vsk Kannus Pekka. Iäkkäiden kaatumistapaturmien ja murtumien ehkäisy Kansanterveys 9/2007. 8-9.

Lehmuspuiisto Vuokko, Åkerblom Satu. Iäkkäiden ihmisten liikuntapaikkojen suunnittelu. Liikuntapaikkajulkaisu 94. Opetusministeriö, 2007.

Liikunta parantaa muistisairaana toimintakykyä ja ylläpitää muistia. Kansainvälisesti merkittävä tutkimustulos Suomesta. FYSI 3.2011.35-37.

Mutikainen S, Perhonen M, Alén M, Leskinen T, Karjalainen J, Rantanen T, Kaprio J, Kujala UM. Effects of long-term physical activity on cardiac structure and function: A twin. ©Journal of Sports Science and Medicine (2009) 8, 533-542. <http://www.jssm.org>

Mäkilä Päivi, Hirvensalo Mirja, Parkatti Terttu. Iäkkäiden jyvaskyläläisten liikuntaharrastus ja sen muutokset 16 vuoden seuraututkimuksessa. Liikunta & tiede 45 6 / 2008. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt608_tutkimusartikkelit_makila.pdf

Mänty M, Sihvonen S, Hulkko T, Lounamaa A. Iäkkäiden henkilöiden kaatumistapaturmat. Opas kaatumisten ja murtumien ehkäisyyn. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 2007;29. Helsinki: Edita prima Oy.

Mänty Minna. Outdoor and indoor falls as predictors of mobility limitation in older women. Ageing (2009) 38 (6): 757-761. <http://ageing.oxfordjournals.org/content/38/6/757.full.pdf>

Nupponen Ritva. Huoli kaatumisesta FES-I-kyselyllä arvioituna. Katsaus kyselyn mittausominaisuuksia koskeviin tutkimuksiin 2005–2010. Katsaukset. Gerontologia 26(3), 2012.

Pajala Satu. IKINÄ opas (2012) <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79998/923b49af-ca1a-4c44-a14c-505319cac74e.pdf?sequence=1>

Pakkala Inka. Liikkuvalla ikääntyneellä virkeä mieli – mutta ei välttämättä yksin liikunnan ansiosta. Liikunta & Tiede 2012/49/2. 10-13.

Peltola & Tahvanainen. 2010. Ettei kaatuisi kallis lasti – Opas senioreille ja heidän omaisilleen kuinka ennaltaehkäistä kaatumistapaturmia kotona. Lahden ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Fysioterapian koulutusohjelma . Opinnäytetyö.

Peurala Sinikka, Latvala Eila, Rantanen Taina. Gerontologinen tutkimustieto ikääntyvän väestön toimintakyvyn edistämiseksi Keskusteluja. Gerontologia. 1/2007.

Pitkälä K, Savikko N, Pöysti M, Laakkonen M-L, Kautiainen H, Strandberg T, Tilvis R. Muistisairaiden liikunnallisen kuntoutuksen vaikuttavuus. Satunnaistettu vertailututkimus. Helsinki;Kela. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 125, 2013.

Pohjolainen Pertti, Tommi Sulander ja Elina Karvinen Helsingin keskustassa asuvien ikäihmisten terveys, toimintakyky ja elintavat. Gerontologia 25(1), 2011.

Portegijs Erja, Edgren Johanna, Salpakoski Anu , Kallinen Mauri, Rantanen Taina, Alen Markku, Kiviranta Ilkka, Sihvonen Sanna, Sipilä Sarianna. Balance Confidence Was Associated With Mobility and Balance Performance in Older People With Fall-Related Hip Fracture: A Cross-Sectional Study. Arch Phys Med Rehabil Vol 93, 2012 2340-6.

Rantakokko Merja, Mänty Minna, Rantanen Taina. Mobility Decline in Old. AgeExerc. Sport Sci. Rev., Vol. 41, No. 1, pp. 19-25, 2013. 19-25.

Rantanen T. Virkaanastujaispuhe. Vanhuuden toimintakyky tutkimuksen kohteena.

Rinne Marjo. Aivot aktivoivat liikkumaan, liikunta aktivoi aivoja.. Liikunta ja tiede. 50 (2013) : 1, s. 20-23.

Sievänen Harri. Luuston kunnosta huolehtiminen kuuluu jokaiseen ikään. Liikunta & Tiede (44) 5/2007

Sipilä, Sarianna. Lihassoimaa ikääntyneiden kuntoutukseen. Liikunta ja tiede. - Helsinki : Liikuntatieteellinen seura. - 0358-7010. - 45 (2008) : 4, s. 52-54.

Sakari Ritva. Iäkkäiden ihmisten liikkumiskyvyn ongelmat ja niihin yhteydessä olevat tekijät. Julkaisussa: Liikunta ja tiede. 50 (2013) : 1, s. 118-119.

Sievänen Harri. Liikkumattomuus lisää lonkkamurtumariskiä. UKK-instituutti. Liikkumattomuus haasteena Terveysliikuntauutiset 2011.

Sipilä Sarianna. Lihassoimaa ikääntyneiden kuntoutukseen. Liikunta & Tiede (45) 4/2008.

Sipilä Sarianna. Turvallisesti liikkuen kohti vanhuutta. Liikunta ja Tiede 50 (2013) 2-3; 22-26.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2000. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveysliikunnan laatusuositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:6. Helsinki: Edita Pri-ma Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Valtioneuvoston periaatepäätös Terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinoista. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2008:10.
<http://pre20090115.stm.fi/pr1221461425231/passthru.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:3.

Sulander T, Säpyskä-Nordberg M, Starck H, Karvinen E. Ryhmäliikunta lisää ikäihmisten myönteisiä kokemuksia toimintakyvystä. Vanhustyö 1: 17-19.

Sundell Jan. Lihassoimaharjoittelu on liian vähän käytetty täsmälääke lihavuudessa ja vanhuudessa. Duodecim 2011;127:335-41.

Suomalainen lääkärisseura Duodecim. Liikunnan Käypä hoito-suositukset. Duodecim 2010 (päivitetty), 2008; 124(19):2252-73.

Suomen Fysioterapeutit. Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyn fysioterapiasuositus. 2011.

Suominen, H. (2011). Ikä ja maksimaalinen fyysinen suorituskyky. In K. Viiru, J. Manninen, M. Nieminen, H. Suominen, C. Sundqvist, A. Tiihonen, & R. Taponen (Eds.)

Suominen, H. & Sakari- Rantala, R. 2007. Kuntotestaus ikääntyvien toimintakyvyn arvioinnissa. Teoksessa Keskinen, K.L., Häkkinen, K. & Kallinen, M. (toim.) Kunto-testauksen käsikirja, 2. uudistettu painos. Tampere. Tammer-paino oy.

Tiainen, Kristina. Ikääntyvien toimintakyvyn tason vertailu vaikeaa : yhtenäiset käytännöt puuttuvat. Liikunta ja tiede. - Helsinki : Liikuntatieteellinen seura. - 0358-7010. - 45 (2008) : 2-3, s. 36-37.

Tilvis, R. 2010. Kaatuileva vanhus. Teoksessa Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R., Viitanen, M. (toim.) Geriatria. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Tolonen, Titta. Ikääntyneiden tasapainoharjoitteluun kannattaa panostaa. Fysioterapia. - Helsinki : Suomen lääkintävoimistelijaliitto. - 0789-5232. - 53 (2006) : 3, s. 30-33.

Viljanen Anne. Hearing as a predictor of falls and postural balance in older female twins. The journals of gerontology. Washington, DC: Gerontological Society of America. (2009: 2, s.312-17).

Von Bonsdorff Mikaela. Vanhanakin aloitettu liikunta antaa lisää toimintakykyisiä vuosia. Liikunta ja tiede46 (2009) : 6, s. 15-17.

Von Bonsdorff, Mikaela. Lisää liikuntaa - vähemmän hoitopalvelujen tarpeita iäkkäänä? Liikunta ja tiede. 45 (2008) : 2-3, s. 38-39.