

# ADHD-DIAGNOOSIN SAANEIDEN LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN TUKEMINEN OSALLISUUDEN LISÄÄJÄNÄ

## Johdanto

Kansainvälisten ihmisoikeussopimusten mukaiset ihmisoikeudet koskevat kaikkia ihmisiä myös Suomessa, jossa näitä sopimuksia täydentävät perustuslaissa (Suomen perustuslaki 731/1999) säädettävät perusoikeudet. Perustuslakia säädettäessä vuonna 1999 kansainväliset ihmisoikeudet otettiin osaksi perustuslakia. Näin esimerkiksi lapsen oikeuksia koskevalle yleissopimukselle (Lapsen oikeuksien sopimus 1989), jonka Suomi ratifioi vuonna 1991, on annettu kansallisen lain asema. Lisäksi Suomessa perusoikeuksista erityisesti yhdenvertaisuutta säädetään yhdenvertaisuuslaissa (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014). Jos lisäksi esimerkiksi lapsella on joitakin vammaisuuteen liittyviä erityistarpeita, niiden osalta oikeutta osallisuuteen ja yhdenvertaisuuteen säätelee YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksien yleissopimus vuodelta 2008, jonka Suomi ratifioi vuonna 2017 (Oikeus osallisuuteen ja yhdenvertaisuuteen 2018).

Lapsen oikeudellisesta asemasta huolehditaan siis monella yleisen lainsäädännön tasolla. Esimerkiksi Lapsen oikeuksien sopimuksen 31. artiklassa todetaan, että sopimusvaltiot kunnioittavat ja edistävät lapsen oikeutta osallistua kaikkeen kulttuuri- ja taide-elämään ja kannustavat sopivien ja

yhtäläisten mahdollisuuksien tarjoamista kulttuuri-, taide-, virkistys- ja vapaa-ajan-toimintoihin. Vammaissopimuksen artikkelissa 30 puolestaan tunnustetaan samojen oikeuksien ja yhtäläisten mahdollisuuksien turvaaminen vammaisille henkilöille. Kaikille lapsille on siis turvattava yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua esimerkiksi liikuntaan, ja jos erityistarpeita on, ne on otettava huomioon mahdollisuuksien turvaamisessa.

Osallistuminen johonkin yhteisön toimintaan on yksi tärkeä edellytys (vaikkei välttämätön eikä ainoa) sille, että voi tuntea osallisuutta johonkin yhteisöön. Osallisuus on jotakin enemmän kuin osallistumista, se on kokemus jäsenyydestä johonkin yhteisöön ja kokemus siitä, että voi omalta osaltaan vaikuttaa sen toimintaan (Laitila 2010). Kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitus (ICF) kuvaa, miten ihmisen elämässä näkyvät sairauden tai vamman vaikutukset. Luokituksessa toimintakyky ja toimintarajoitteet nähdään moniulotteisena, vuorovaikutuksellisenä ja muuttavana tilana, joka syntyy terveydentilan sekä yksilön ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksesta. ICF-luokituksessa osallistuminen (participation) on yksi yksilön elämän toimintamuoto, joka ei ole vain fyy-

sistä läsnäoloa vaan myös vaikuttamiskykyä sosiaalisissa tilanteissa. (ICF 2018.)

## **Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt**

Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt (joista yleisimpiä ovat autismikirjon häiriöt ja ADHD) alkavat varhaislapsuudessa ja ovat selkeimmin esillä peruskoulun aloittamisen ja puberteetin alun välisenä jaksona, mutta ne vaikuttavat usein vielä aikuisuudessaakin toimintakykyä heikentävästi (Perämäki 2019). Autismikirjon häiriö ja ADHD ovat kehityksellisiä neuropsykiatrisia häiriöitä, jotka vaikeuttavat muun muassa ihmisen vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa. Autismikirjon häiriö ja ADHD esiintyvät yleensä omina oireyhtyminä, mutta nykytietojen valossa ne voivat esiintyä myös yhdessä eli olla yhdessä tuomassa haasteita ihmisen sosiaaliseen kanssakäymiseen (Castren & Kylliäinen 2013). Tässä katsauksessa keskitytään näistä neuropsykiatrisista häiriöistä ADHD-häiriöön, muun muassa siksi, että sen esiintyvyys on autismikirjon häiriöitä suurempi ja liikunnan merkitystä on paljon tutkittu juuri ADHD:n hoidon yhteydessä.

ADHD (attention-deficit hyperactivity disorder) tarkoittaa yksinkertaisimmin ilmaistuna aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä. Oireiden pääluokkia on kolme: 1) keskittymiskyvyttömyys (9 oiretta, kuten ”Keskittyminen leikkeihin tai tehtäviin epäonnistuu usein”), 2) yliaktiivisuus (5 oiretta, kuten ”Lähtee usein liikkeelle luokassa tai muualla tilanteissa, joissa edellytetään paikalla pysymistä”) ja 3) impulsiivisuus (4 oiretta, kuten ”Ei usein jaks seistä jonossa tai odottaa vuoroaan peleissä tai ryhmissä”). Diagnosointikriteerinä kunkin oireryhmän kohdalla on, että tietty määrä oireita on kestänyt vähintään puoli vuotta. ADHD:n diagnosointiin tarvitaan tietoa oireiden esiintymisestä ja toimintakyvystä eri tilanteissa, henkilön psyykkisestä ja fyysisestä terveydentilasta, kehityshistoriasta, elämäntilanteesta sekä muista oireisiin vaikuttavista tekijöistä. Erotusdiagnostiikassa on arvioitava, selittyvätkö oireet muilla sairauksilla tai häiriöillä. Monet erotusdiagnostisesti olennais-

ta häiriöistä (kuten autismikirjon häiriöt) voivat esiintyä myös samanaikaisesti ADHD:n kanssa. ADHD:n esiintyvyys 6–18-vuotiailla on uusimpien meta-analyyysien mukaan 3,6–7,2 prosenttia (ADHD Käypä hoito -suositus, Perämäki 2019).

## **Liikunnan merkitys**

Liikunnan merkitys lapsille ja nuorille yleensä on monissa tutkimuksissa todettu moninaiseksi eli liikunnalla on todettu olevan monia vaikutuksia, ja ne liittyvät fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Positiivisten vaikutusten kirjo on laaja (Liikkumisen vaikutukset 2021, Vuori 2011, Huttunen 2018, Fogelholm 2011). Useissa tutkimuksissa liikunnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia mielialaan, itsearvostukseen, tarkkaavaisuuteen ja kokonaisvaltaiseen elämänlaatuun (Ojanen & Liukkonen 2017). Positiivinen liikunnasta saatava vaikutus on vuorovaikutustaitojen kokonaisvaltainen edistyminen. Lapsi tai nuori voi oppia sääntöjen noudattamisen merkityksen sekä toisten ihmisten huomioon ottamisen ja kunnioittamisen taidot. Erityisesti ryhmämuotoinen liikunta kehittää tunne- ja ihmissuhdetaitoja, esimerkiksi koulun liikuntatunneilla näiden taitojen oppiminen on mahdollista. (Liikkumisen vaikutukset 2021, Kokkonen 2017, Fogelholm 2011.)

Liikunnan merkityksestä ADHD-lasten ja -nuorten oireiden hallinnalle on olemassa joitakin tehtyjä kirjallisuuskatsauksia. Niiden osoittamat liikunnan hyödyt ovat vielä melkoisen vaatimattomat mutta toisaalta kiistattomat. Esimerkiksi Grassman ym. (2014) osoittivat omassa katsauksessaan, että 30 minuutin fyysinen harjoittelu paransi kognitiivista toimintakykyä. Ng ym. (2017) puolestaan pystyivät toteamaan vain, että fyysinen aktiivisuus vaikuttaa hyödylliseltä oireiden hallinnan lisääntymisen kannalta. Sen sijaan Hejer ym. (2017) pystyivät jo laajemman kartoituksen avulla vahvemmin sanomaan, että tutkimukset osoittavat liikunnan olevan lupaava vaihtoehto tai lisä muulle ADHD-lasten ja -nuorten hoidolle. Heidän katsauksessaan todetaan, että erityisesti aerobiset liikuntamuodot vaikuttivat

kognitiiviseen toimintakykyyn ja käyttäyty-miseen sekä sosio-emotionaalisiin toimiin myös pitempiaikaisesti eivätkä vain hetkellisesti. Yhteistä kaikille katsauksille on kuitenkin toivomus siitä, että tarvitaan lisää huolella tehtyjä ja satunnaistettuja tutkimuksia liikunnan merkityksestä ADHD-lasten ja -nuorten hoidon kannalta.

### **Kokemuksia liikuntaan osallistumisesta**

Lasten ja nuorten liikunnassa kokema kiusaaminen ja syrjintä on yleensäkin melko yleistä. Uusimman Suomessa tehdyn lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan kiusaamista tai syrjintää on kokenut joka kolmas liikuntaa harrastava nuori (Hakanen ym. 2019). Kehityksellisiä neuropsykiatrisia häiriöitä omaavilla lapsilla on omat erityistarpeensa, jotka lisäävät riskiä joutua liikuntaryhmissä kiusatuksi tai syrjityksi. Esimerkiksi Ruotsissa tehdyn kyselyn mukaan neuropsykiatrisia häiriöitä omaavat lapset ja nuoret lopettavat liikunnan aiemmin kuin muut lapset ja nuoret, vaikka juuri he hyötyisivät eniten liikunnasta ja liikuntaryhmiin osallistumisesta. Kyselyyn vastasi 675 vanhempaa, joiden lapsista 79 prosentilla oli diagnosoitu ADHD, 52 prosentilla autismi tai Asperger ja 10 prosentilla jokin muu neurologinen diagnoosi, kuten Tourette. Lapsella siis saattoi olla useita neuropsykiatrisia diagnooseja. Vanhempien kokemuksen mukaan neuropsykiatrisia häiriöitä omaavien lasten syyt liikuntaryhmiin osallistumisen lopettamiselle olivat ensinnäkin siinä, että liikuntaryhmät alkoivat olla liian vaativia (55 % vastanneista vanhemmista), ja toiseksi siinä, että lapset kokivat, etteivät he saaneet riittävästi tukea osallistumiselle (39 %). (Riksförbundet Attention 2017.)

ADHD-lapselle on tärkeää, että hän saa välitöntä positiivista palautetta liikunnallisesta suorituksesta. Näin pienilläkin huomiolla saa lapsen liikunnallisesta tilanteesta mieluisan. ADHD-lapsen taitoja ei tulisi kuitenkaan missään vaiheessa verrata muiden lasten taitoihin tai kykyihin, vaan keskittyä antamaan myönteistä palautetta. (Berggren & Hämäläinen 2018.) Liikunnassa on sen

merkityksen kannalta havaittu tärkeäksi liikunnan intensiivisyys, kesto ja tavoitteellisuus (Iivonen & Ranta 2020).

### **Neuropsykiatristen häiriöiden huomioon ottaminen lasten ja nuorten liikunnassa**

ADHD:n käypä hoito -suosituksen (2019) yhteydessä tehtiin myös ohje vanhemmille, kuinka ADHD-lapsen käyttäytymistä tulisi ohjata (Puustjärvi 2016). Käyttäytymisen ohjaamisen menetelmiä ovat muun muassa toivotun käyttäytymisen selkeä (suullinen, kirjallinen tai kuvallinen) määrittely ja ohjeistaminen, tekemisen harjoittelu sekä yrittämisen ja onnistumisen palkitseminen myönteisellä huomiolla. Ohjeet pyrkivät olemaan selkeästi arkipäivän käytännöissä toteutettavia, kuten huomion kiinnittäminen onnistumisiin, yrittämisestä kiittäminen, välitön ja konkreettinen palaute, ohjeiden positiivinen muotoilu (mieluummin ”Kävele” kuin ”Älä juokse”), tehtävien pilkkominen osiin sekä palkkioiden käyttäminen.

Viime vuosina on ammattikorkeakouluisa valmistunut useita opinnäytetöitä, joissa on myös laadittu erilaisia oppaita siitä, kuinka ADHD-lasten ohjaaminen liikuntaryhmissä tulisi toteuttaa. Tällainen on esimerkiksi Riikka Iivosen ja Satu Rannan opas 7–12-vuotiaiden ADHD-lasten kanssa toimiville aikuisille (Iivonen & Ranta 2020). Heidän opinnäytetyönään tekemän oppaan on ottanut julkaisusarjaansa Voimisteluliitto.

Liike jatkuu – tieto tukee (Liito-hanke) (2018–2021) on Helsingin kaupungin rahoittama yhteishanke erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten harrastamisen lisäämiseksi. Hanketta toteuttavat Kuntoutussäätiö, Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO) ja Autismiyhdistys PAUT ry (aikaisemmin Helsingin Autismi- ja Aspergeriyhdistys ry). Liito-hankkeen kohderyhmänä ovat 7–29-vuotiaat helsinkiläiset lapset ja nuoret, joilla on autismin kirjon oireita, ADHD, oppimisvaikeuksia tai muutoin haasteita itselle sopivan harrastuksen löytämisessä. Toisena kohderyhmänä ovat harrastustoiminnan valmentajat ja ohjaajat, joille hanke tarjoaa tietoa ja käytännön tukea erityistä tukea tarvitsevien

lasten ja nuorten kohtaamiseen.

Liito-hankkeessa on tehty opas valmentajille ja ohjaajille erityistä tukea tarvitsevien kohtaamiseen harrastustoiminnassa (Liike jatkuu – tieto tukee 2019). Opas on tarkoitettu työvälineeksi ja ajatusten herättäjäksi valmentajille ja ohjaajille. Oppaassa kerrotaan, mistä johtuvat lasten erityistarpeet, korostetaan yhteistyötä vanhempien kanssa ja annetaan käytännön vinkkejä, miten erityislasten harrastustoiminta voidaan saada onnistumaan. Näistä perusvinkkejä ovat: 1) anna mahdollisimman paljon positiivista palautetta, 2) anna ohjeet selkeästi ja rauhallisesti, 3) suunnittele harjoitus etukäteen, 4) ennakoij ja kerro lapsille etukäteen, mitä heiltä odotetaan, 5) huomioi ryhmän sosiaalinen vuorovaikutus ja 6) huomioi aistiylilyä -aliherkkyudet. Lisäksi annetaan lukuisia muita käytännön vinkkejä ryhmätoiminnan onnistumiseksi.

## Lopuksi

Riippumatta siitä, puhutaanko ihmisen ominaisuuksista vai vammaisuudesta silloin, kun puhutaan neurologisista häiriöistä ja niiden tuottamista lisätarpeista, lasten kohdalla on kyse erityisistä oikeuksista, kuten johdannossa todettiin. Lapsilla tulee Lapsen oikeuksien sopimuksen mukaan aina olla oikeus vapaa-ajantoimintoihin, kuten liikuntaan, ja Suomen valtio on sitoutunut aktiivisesti tukemaan tämän oikeuden toteutumista. Nämä oikeudet toteutuvat parhaiten, kun lapsilla on ammattitaitoiset ohjaajat, jotka osaavat ottaa huomioon lasten erityistarpeet. On ilahduttavaa, että viime vuosina Suomessa on alettu erityisesti ohjaajien koulutukseen kiinnittää entistä enemmän huomiota. Tällä tavalla myös erityistarpeita omaavat lapset pääsevät turvallisesti osallistumaan erilaisiin liikuntaryhmiin, saamaan elämyksiä ja tuntemaan osallisuutta yhteisöön. Toivottavasti tämä hyväksi havaittu kehitys jatkuu ja julkiselta taholta saadaan lisää taloudellista tukea eri organisaatioille jatkaa ja laajentaa ohjaajien kouluttamista.

**Tulosten merkitys:** Katsauksessa todetaan, että ADHD-diagnoosin saaneiden lasten ja nuorten liikuntaryhmiin osallistumisen tukeminen toteutuu parhaiten kouluttamalla liikuntaryhmien ohjaajia ottamaan huomioon näiden lasten ja nuorten erityistarpeet.

*Avainsanat:* ADHD, lapset, nuoret, ohjaajien koulutus, osallisuus

## Tiivistelmä

Lapsen ja nuoren kehittymiselle ja sosiaalistumiselle on tärkeää, että hän pääsee mukaan muiden lasten ja nuorten leikkeihin, peleihin ja harrastuksiin, on osa jotakin ryhmää. Sen vuoksi on tärkeää, että myös neuropsykiatrisia häiriöitä omaavien lasten ja nuorten tarpeet otetaan riittävän hyvin huomioon liikuntaryhmissä. Lapsen oikeuksien sopimuksen myötä Suomi on kansainvälisesti sitoutunut siihen, että kaikille lapsille turvataan yhdenvertaiset mahdollisuudet esimerkiksi liikuntaan.

Tässä katsauksessa tarkastellaan erilaisia tapoja, joilla kehityksellisiä neuropsykiatrisia häiriöitä omaavien lasten ja nuorten mukaantuloa ja mukana pysymistä tuetaan. Kirjoituksessa keskitytään erityisesti ADHD-diagnoosin saaneiden lasten ja nuorten liikunnan tukemiseen. Kirjoituksessa tarkastellaan tukemisen keinovalikoimaa, josta huomiota kiinnitetään lasten ja nuorten liikuntaryhmien ohjaajien lisääntyvään koulutukseen. Aihetta tarkastellaan osallistumisen ja osallisuuden näkökulmasta.

**Jouni Puumalainen, VTM, tutkija,  
Kuntoutussäätiö**

## Lähteet

- ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Käypä hoito -suositus (2019) Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologisen yhdistys ry:n, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, Helsinki, 04.04.2019. Internet-sivu osoitteessa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061>
- Berggren K, Hämäläinen J (2018) ADHD-käsikirja. PS-kustannus, Jyväskylä.
- Castren M L, Kylliäinen A (2013) Autistisen käytäytymisen monitekijäinen tausta. Suomen lääkärilehti 68, 8, 569–574. Verkkojulkaisu osoitteessa: [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/298254/SLL82013\\_569.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/298254/SLL82013_569.pdf?sequence=1)
- Fogelholm M (2011) Lapset ja nuoret. Teoksessa M Fogelholm, I Vuori, T Vasankari (toim.) (2011) Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Duodecim, Helsinki.
- Grassman V, Alves MV, Santos-Galduroz ym. (2014) Possible Cognitive Benefits of Acute Physical Exercise in Children With ADHD: A Systematic Review. *Journal of Attention Disorders* 21, 5, 367–371. <https://doi.org/10.1177/1087054714526041>
- Hakanen T, Myllyniemi S, Salasuo M (toim.) (2019) Oikeus Liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Nuorisotutkimusseuran julkaisu. Helsinki.
- Hejer AED, Grien Y, Tucha L ym. (2017) Sweat it out? The effects of physical exercise on cognition and behavior in children and adults with ADHD: a systematic literature review. *Journal of Neural Transm*, 124, Suppl 1, 3–26. <https://doi.org/10.1007/s00702-016-1593-7>
- Huttunen J (2018) Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim, Terveyskirjasto, 26.1.2018. Internet-sivu osoitteessa: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00934](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934)
- ICF (2018) Kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen internet-sivu osoitteessa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>
- Iivonen R, Ranta S (2020) Liikunnan vaikutukset ADHD-lasten oireisiin. Opas 7–12-vuotiaiden ADHD-lasten kanssa toimiville aikuisille. Tampereen ammattikorkeakoulu, Fysioterapeutin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyöhön liittyvä opas on julkaistu myös Voimisteluliiton sivuilla: [https://www.voimistelu.fi/LinkClick.aspx?fileticket=8VU-vGQB0\\_E%3d&portalid=0](https://www.voimistelu.fi/LinkClick.aspx?fileticket=8VU-vGQB0_E%3d&portalid=0)
- Kokkonen M (2017) Liikunta sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä edistävien tunne- ja ihmissuhdetaitojen tukijana. Teoksessa T Jaakkola, J Liukkonen, A Sääkslahti (toim.) (2017) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. PS-kustannus, Jyväskylä.
- Laitila M (2010) Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Fenomenografinen lähestymistapa. Väitöskirja. Hoitotieteen laitos. Terveystieteiden tiedeku. Itä-Suomen yliopisto. Kuopio.
- Lapsen oikeuksien sopimus 1989. Internet-sivu osoitteessa: <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/sopimus-kokonaisuudessaan/>
- Liike jatkuu – tieto tukee (2019) Opas valmentajille ja ohjaajille erityistä tukea (autismin kirjo, ADHD, oppimisvaikeudet) tarvitsevien kohtamiseen harrastustoiminnassa. Verkkojulkaisu osoitteessa: [https://liikejatkuu.fi/wp-content/uploads/2020/03/Liito-opas-digi-10.3\\_valmis.pdf](https://liikejatkuu.fi/wp-content/uploads/2020/03/Liito-opas-digi-10.3_valmis.pdf)
- Liikkumisen vaikutukset (2021) UKK-instituutti. Internet-sivu osoitteessa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/> Päivitetty: 1.3.2021.
- Ng QX, Ho CYX, Chan HV ym. (2017) Managing childhood and adolescent attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) with exercise: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine* 34, 3, 123–128. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.08.018>
- Oikeus osallisuuteen ja yhdenvertaisuuteen (2018) YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksien yleis-sopimuksen kansallinen toimintaohjelma 2018–2019. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2/2018. Helsinki.
- Ojanen M, Liukkonen J (2017) Liikunta ja psyykkinen hyvinvointi. Teoksessa T Jaakkola, J Liukkonen, A Sääkslahti (toim.) (2017) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. PS-kustannus, Jyväskylä.
- Perämäki R (2019) Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt. SeAMK Opiskeluterveydenhuolto, Seinäjoen kaupunki, 21.11.2019. Verkkojulkaisu osoitteessa: [http://www.epshp.fi/files/11851/Kehitykselliset\\_neuropsykiatriset\\_hairiot\\_21.11.2019.pdf](http://www.epshp.fi/files/11851/Kehitykselliset_neuropsykiatriset_hairiot_21.11.2019.pdf)
- Puustjärvi A (2016) Vanhemmille annettavat ohjeet ADHD-oireisen lapsen tai nuoren ohjaamisesta. Potilasohje 15.12.2016. Perustuu ADHD -käypä hoito suositukseen. Verkkojulkaisu osoitteessa: <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/nix/nix01783a.pdf>
- Riksförbundet Attention (2017) Färre krav och större tydlighet, 2017-01-24. Verkkojulkaisu osoitteessa: <https://attention.se/wp-content/uploads/2016/12/farre-krav-och-storre-tydlighet.pdf>
- Suomen perustuslaki 731/1999. Saatavilla internetissä: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>
- Vuori I (2011) Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa M Fogelholm, I Vuori, T Vasankari (toim.) (2011) Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Duodecim, Helsinki.
- Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014. Saatavilla internetissä: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141325>