



AUTISMIKIRJO JA ARKI

Oppaan tekijä: Saija Lahtinen

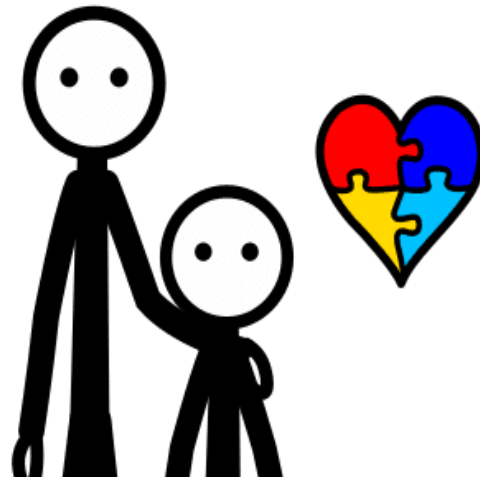
Oppaan kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net,
Sergio Palao, Elina Vanninen, Paxtoncrafts
Charitable Trust, Katri Viljanen, Ammattiopisto
Spesia/ ARASAAC, SCLERA, KUVAKO

SISÄLLYSLUETTELO

- **Määritelmä s.3**
 - **Aistit s.4**
 - **Käyttäytyminen s.5**
- **Kommunikaatio/vuorovaikutus s.6**
 - **Ruokailu s.10**
 - **Hygienia ja wc-käynnit s.14**
 - **Leikkiminen s.17**
- **Pukeutuminen/riisuutuminen s.18**
 - **Nukkuminen s. 19**
 - **Tukea ja lisätietoa s.23**
 - **Lähteet**

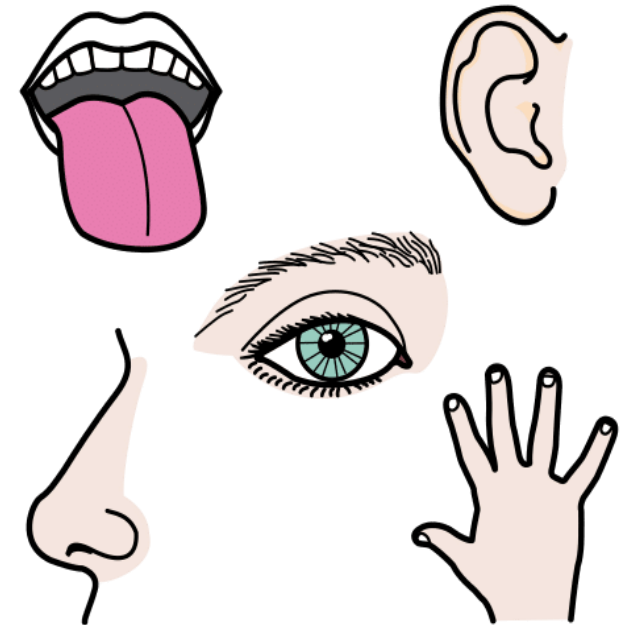
MÄÄRITELMÄ

- Autismikirjon häiriö on neurobiologinen häiriö. Se ilmenee vuorovaikutuksen, kommunikation, käyttäytymismallien, kiinnostuksen kohteiden ja aistien poikkeavuutena. (Autismiliitto 2020 b; Socada 2020.)
- Oireet ilmaantuvat yksilöllisesti ja niiden vaikeusaste vaihtelee (Autismiliitto 2020 b).
- Autismikirjoa ei voida parantaa. On kuitenkin tehokkaita keinoja helpottaa arkea ja oireita sekä tukea kasvua ja kehitystä. (Socada 2020.)
- Siihen liittyy myös vahvuuksia. Lapsi voi olla hyvä havaitsemaan mm. yksityiskohtia ja hänellä voi olla hyvä keskittymiskyky hänen mielestään mielenkiintoisiin asioihin. (Autismiliitto 2020 d.)

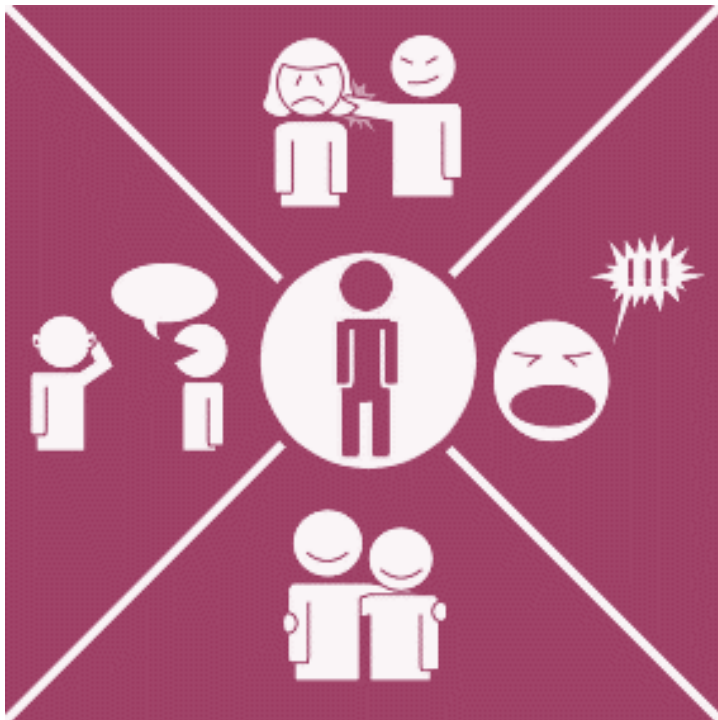


AISTIT

- Autismikirjon lapsi voi kokea voimakkaampana kuin muut esimerkiksi äänet, kosketukset, hajut ja maut, valot, värit, lämpötilat sekä kivut. Ne voivat aiheuttaa ahdistusta ja jopa fyysistä kipua. (Autismiliitto 2020 a.)
- Aistipoikkeamat voivat aiheuttaa erikoiselta näyttävää käyttäytymistä. Syynä voi olla aistin yliherkkyys tai aliherkkyys.
 - Kun lapsella on aistiylherkkyys, hänen mielestään aistimuksia tulee liikaa ja liian vahvana. Tämä aiheuttaa lapselle epämiellyttävää oloa ja hän omalla tavallaan pyrkii pääsemään tilanteesta pois.
 - Kun lapsella on aistialiherkkyys, hän kokee saavansa liian vähän aistituntemuksia ympäristöltä. Tällöin lapsi saattaa aiheuttaa niitä itselleen lisää esimerkiksi lyömällä itseään. (Szegda & Hokkanen 2009.)
- Aistit voivat helposti ylikuormittua, jolloin lapsi saattaa sulkea pois osan aisteistaan, vetäytyä rauhalliseen paikkaan tai rauhoitella tilannetta omalla tavallaan, kuten vartalon heijaamisella. Hän saattaa saada myös raivokohtauksia ja olla aggressiivinen. (Autismiliitto 2020 b; Szegda & Hokkanen 2009.)



KÄYTTÄYTYMINEN

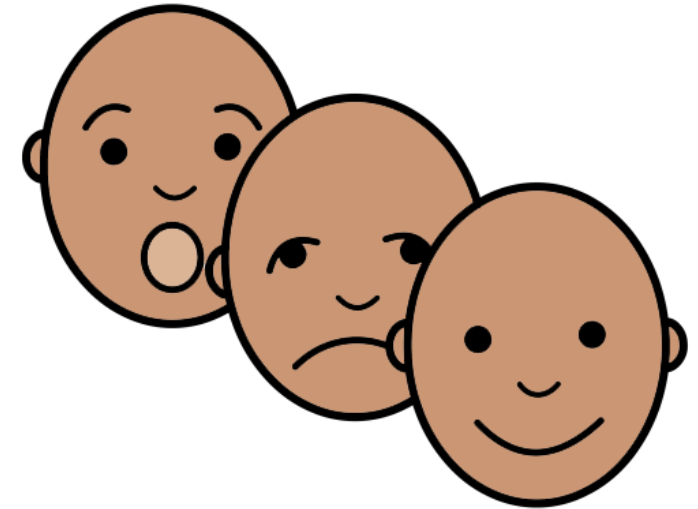


Kuvan väriä on muokattu.

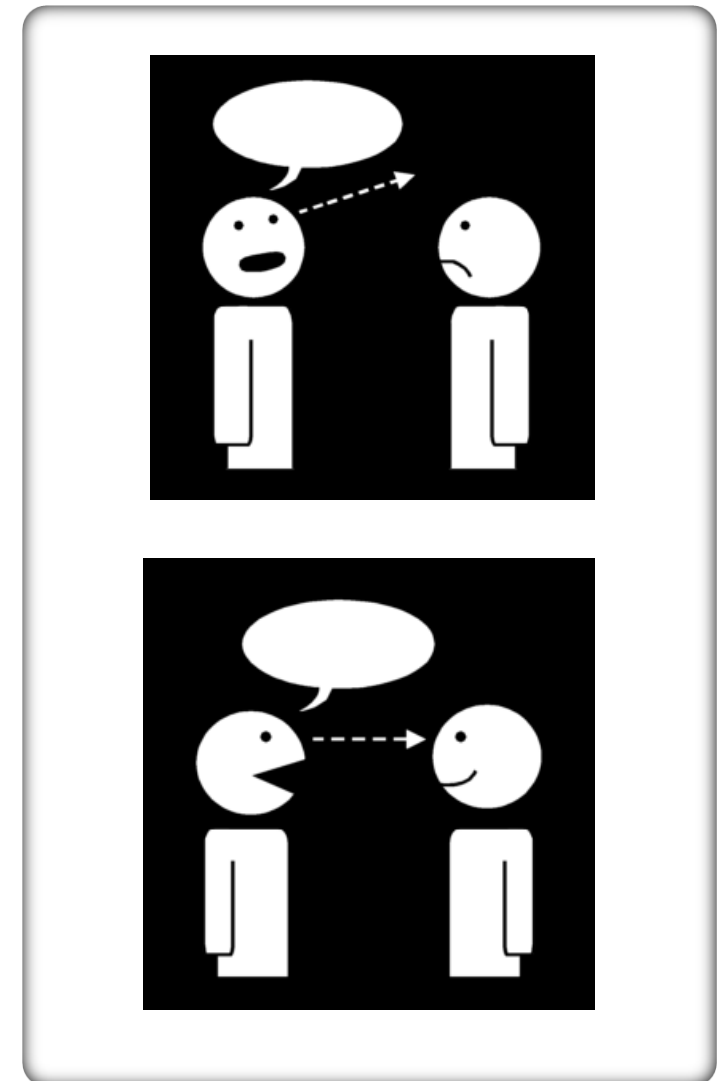
- Autismikirjon lapsilla saattaa esiintyä haastavaa käyttäytymistä. Se saattaa aiheuttaa fyysistä, psyykkistä, taloudellista tai sosiaalista haittaa joko lapselle itselleen, muille tai ympäristölleen.
 - Nämä käyttäytymiset voivat olla esimerkiksi päänsä hakkaamista lattiaan, toisten lyömistä, tavaroiden rikkomista tai huutamista ja kiljumista. (Autismiliitto 2020 b; Szegda & Hokkanen 2009.)
- Haastavan käyttäytymisen syynä voi olla aistit, ohjeiden ymmärtämisen haasteet, vuorovaikutuksen ja kommunikation ongelmat sekä kuormittuminen sosiaalisissa tilanteissa. Myös kaikki muutokset vaikuttavat autismikirjon lapseen voimakkaasti. (Autismiliitto 2020 b.)
- Autismikirjon lapsille on tärkeää pitää päivän rutineista kiinni ja he haluavat ennakoida tulevaa. Myös sovitut säännöt ja sopimukset ovat tärkeitä. (Autismiliitto 2020 a.)
- Käyttäytyminen on usein kaavamaisista ja joillain lapsilla saattaa esiintyä myös kaavamaisia liikehdintöjä (Socada 2020).

KOMMUNIKAATIO/VUOROVAIKUTUS

- Autismikirjon omaavilla lapsilla on usein ongelmia:
 - Sanallisessa ja sanattomassa viestinnässä.
 - Omien tunteiden näyttämisessä.
 - Muiden tunteiden tunnistamisessa, ymmärtämisessä ja tulkitsemisessa.
 - Muiden ajatuksien ja tekemisien tulkitsemisessa. (Autismiliitto 2020 a.)
 - Ymmärtää, ettei kaikki puhutut asiat ole tarkoitettu kirjaimellisesti (Autism speak 2020).
- Kiinnostus ihmissuhteisiin voi olla vähäinen (Autismiliitto 2020 b).
- Autismikirjon lapsi ei välttämättä aloita itse keskustelua, tervehti tai jaa muille omia kokemuksiaan (Autismiliitto 2020 b).
- Autismikirjon lapsilla puheen kehitys saattaa viivästyä. Puheen osaaminen saattaa jäädä myös kokonaan kehittymättä. (Papunet 2020 a).



- Lapsi saattaa ottaa harvoin katsekontaktia ja häntä voi olla vaikea saada siihen.
 - Lasta voi houkutella vapaaehtoisesti katsekontaktiin esimerkiksi tilanteessa, jossa lapsi haluaa jotain mieluista syötävää. Ensin pidetään mieluista asiaa etäällä omista kasvoista ja kun lapsi kiinnittää siihen huomion katseellaan, siirretään asia lähelle omia silmiä. Asia annetaan lapselle vasta, kun hän ottaa katsekontaktin.
 - Katsekontakti harjoittelua voi yhdistää myös yhteisleikkeihin. Leikki keskeytetään ja lapsen otetaan katsekontakti, ja leikki jatkuu heti lapsen katsoessa silmiin. (Kylliäinen 2016.)
- Vältä kuitenkin katsekontaktia ja fyysistä kontaktia vuorovaikutustilanteissa, jos ne saavat lapsen ärsyyntymään. Tärkeää myös pitää riittävä fyysinen etäisyys. (Autismiliitto 2020 c.)



- Näytä lapsellesi esimerkkiä puheen ja kuuntelun vuorottelusta vuorovaikutustilanteissa.
 - Lapsen voi saada ymmärtämään, milloin puhua ja milloin kuunnella käyttämällä ilmeitä ja eleitä.
 - Lapsen kuuntelun ja puhumisen vuorottelua voidaan harjoitella esim. toistamalla jotain lausetta, kuten ”tässä on matto, tässä on matto, tässä on..” ja jäädään odottamaan, että lapsi täydentää lauseen. (Szegda & Hokkanen 2009.)
- Apua vuorovaikutukseen ja kommunikaatioon liittyviin haasteisiin voi saada:
 - visuaalisten aineistojen, kuten kuvien, piirtämisen ja esineiden, käytöstä,
 - viittomien käytöstä,
 - puheterapiasta ja
 - musiikkiterapiasta (Koskentausta, Sauna-Aho & Varkila-Saukkola 2013).



- Ole rauhallinen ja määrätietoinen, vältä turhaa puhetta. Lapsen hiljaisuus voi kertoa hänen prosessoivan asiaa. Näytä olevasi läsnä tilanteessa. (Autismiliitto 2020 c & Papunet 2020 b.)
- Puhu selkeästi ja ilmaise asia mahdollisimman lyhyesti. Hidasta tarvittaessa puherytmiäsi. (Autismiliitto 2020 c.)
- Tulevan sosiaalisen tilanteen voi käydä läpi etukäteen, jolloin lapsen on helpompi selviytyä siitä (Koskentausta ym. 2013).
- Anna lapselle palautetta ja kannusta vuorovaikutukseen (Szegda & Hokkanen 2009).
- Olisi hyvä välttää mahdollisuuksien mukaan lasta stressaavia kommunikaatiotilanteita. Liian stressaavat tilanteet voivat vaikuttaa negatiivisesti kommunikaatioon. (Szegda & Hokkanen 2009.)



RUOKAILU



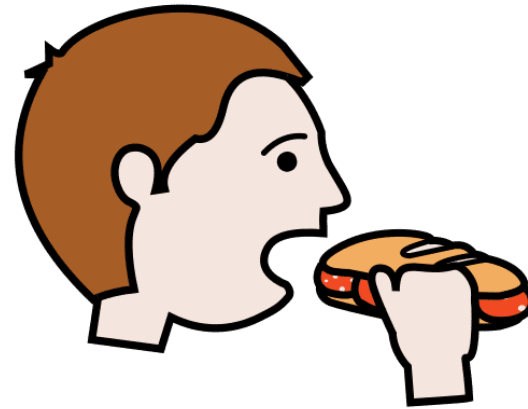
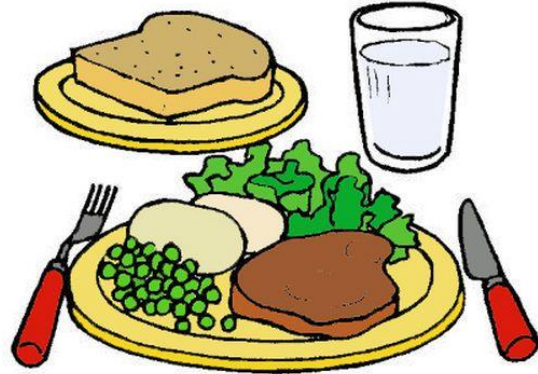
- Aistiyliherkät lapset saattavat häiriintyä ruoan mausta, hajusta, väristä ja rakenteesta sekä ruokailusta tulevista äänistä (Autismiliitto 2020 b).
 - Tärkeää on huomioida aistit, esimerkiksi käyttämällä mausteita vain vähän tai ei ollenkaan (Autismiliitto 2020 b; Weaver 2015).
 - Jos lapsi on aliherkkä makuaistimuksille, hän saattaa kuitenkin tykätä hyvinkin maustetusta ruoasta (Szegda & Hokkanen 2009).
 - Tärkeää on myös, ettei lasta pakoteta syömään tai edes maistamaan (Autismiliitto 2020 b.).
 - Uuden maistamista voi koittaa, niin että antaa vähän uutta ruokaa ja sen päälle jotain tuttua ja mieluista (Schopp 2020).
 - Maistamista voi harjoitella myös etenemällä lapsesta riippuen joko miedosta mausta vahvempaan tai toisin päin. Makua voi tarvittaessa lieventää vedellä. (Szegda & Hokkanen 2009.)



- Myös ruoan sekoittaminen voi johtaa siihen, ettei lapsi syö (Autismiliitto 2020 b).
 - Syömisestä kieltäytymistä ei tulisi kuitenkaan rankaista (Kujanpää 2017).
- Ruoan pureskelu saattaa olla lapselle vaativaa (Kujanpää 2017).
 - Pureskelun harjoittelusta saadaan turvallista, kun käytetään jotain syötävää, joka lopulta sulaa suuhun (Szegda & Hokkanen 2009).
- Lapsi saattaa valikoida ruokansa ja syödä vain muutamia tiettyjä ruokalajeja. Lapsi saattaa myös suostua syömään vain tietyssä paikassa ja/tai tietyillä ruokailuvälineillä.
 - Pienille lapsille tyypillisintä on ruoan valikoimisen lisäksi vastustaminen. (Autismiliitto 2020 b; Weaver 2015; Lastentalo 2018 a.)
- Nälän ja janon tunteen tunnistaminen saattaa olla lapselle haastavaa (Kujanpää 2017).

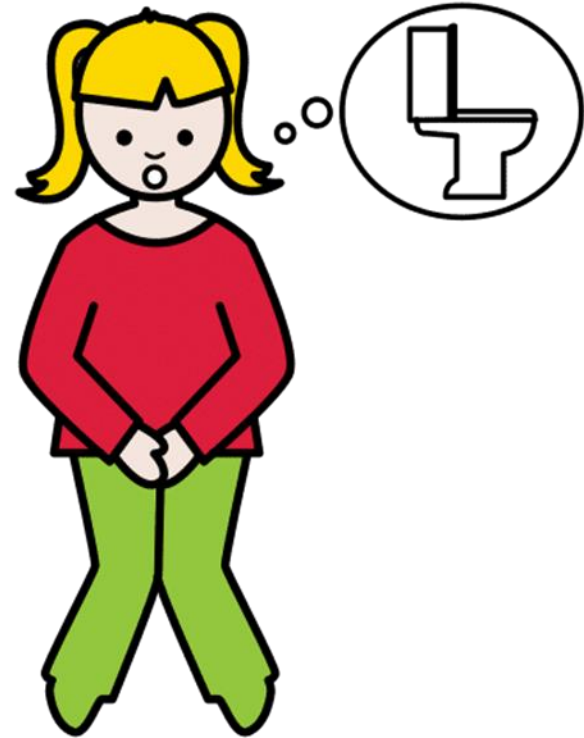
- Ruokailuun liittyviä haasteita voidaan lievittää tai välttää rauhallisella ympäristöllä ja mielekkäällä ruokailutilanteella. Lasta tulisi kannustaa tilanteissa. (Autismiliitto 2020 b; Kujanpää 2017.)
- Voi myös käyttää lapselle tuttuja elintarvikkeita ja laittaa pieniä annoksia (Weaver 2015).
- Ruoan lämpötilan tulisi olla lapselle sopiva, jotkut haluavat syödä lämpöistä ja jotkut jäähtynyttä ruokaa (Szegda & Hokkanen 2009).
- Syömisen tukena voi olla myös kuvia ruokailun toimintaohjeista (Autismiliitto 2020 b).
 - Seuraavalla sivulla on esimerkki ruokailuun liittyvistä ohjeista.





HYGIENIA JA WC-KÄYNNIT

- Autismikirjon lapsilla saattaa esiintyä ummetusta ruoansulatusongelmien vuoksi (Autismiliitto 2020 b).
 - Ummetukseen voi auttaa mm.:
 - liikunta,
 - vatsan kevyt hieronta,
 - kuitujen lisääminen ruokavalioon,
 - maitohappobakteerien, kuten GEFILUS-tuotteiden käyttö ja
 - sokerin vähentäminen tai sen vaihtaminen hedelmäsokeriin. (Szegda & Hokkanen 2009.)
- Lapsi ei välttämättä tunnista vessahätänsä (Szegda & Hokkanen 2009).



- Vessan epämiellyttävät hajut saattavat pitkittää lapsen menemistä sinne.
 - Vessan epämiellyttäviä hajuja voidaan vähentää tehostamalla ilmanvaihtoa, puhdistamalla usein ja erilaisilla hajusteilla. (Szegda & Hokkanen 2009.)
- Vessataidot kehittyvät yksilöllisesti ja lapsi tarvitsee vessareissuihin ohjeita ja aikaa (Autismiliitto 2020 b).
- Lapsella saattaa olla vaikeuksia pysyä tasapainossa wc-pöntöllä.
 - Voi helpottaa pöntön pienennysrenkaalla tai lattialle laitettavalla korokkeella, johon jalat yltävät tukevasti. (Szegda & Hokkanen 2009.)

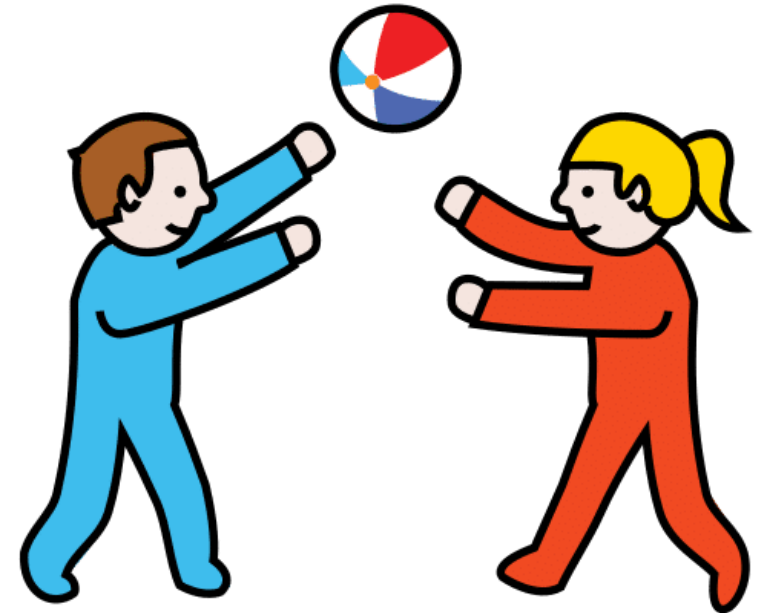


- Lapsen hammaspesuun voi vaikuttaa negatiivisesti pelko, haluttomuus pitää suussa mitään ja hampaiden pesun ymmärtämättömyys (Du, Yiu & King 2018).
 - Hammaspesua voidaan helpottaa tuntoherkillä lapsilla käyttämällä pehmeää hammasharjaa (Szegda & Hokkanen 2009).
- Tuntoherkkien lapsien mielestä suihkussa käynti voi tuntua neulan pistelyiltä. Myös kynsien ja hiusten leikkaaminen voi olla tuskallista. (Szegda & Hokkanen 2009.)
- Autismikirjon lapsille on tärkeää, että rutiineissa pysytään ja hygienian olisi hyvä kuulua päivittäisiin rutiineihin.
 - Vessareissut voidaan yhdistää myös rutiineihin, esimerkiksi ruokailun tai ulkoilun yhteyteen. (Autismiliitto 2020 b.)
- Hygienian hoito on autismikirjon lapselle helpompaa, jos hän tietää mitä tekee, missä tekee ja milloin tekee, kuinka kauan ja mitä sen jälkeen tapahtuu (Autismiliitto 2020 b).



LEIKKIMINEN

- Leikeistä saattaa puuttua mielikuvitus ja hän saattaa leikkiä vain yhdellä tietyllä lelulla yksin. Leikki voi toistua samanlaisena päivästä toiseen.
 - Autismikirjon lasta voidaan tukea leikissä ohjeilla, aikuisen tuella sekä selkeillä ja muuttumattomilla säännöillä.
 - Lapselta ei tulisi vaatia liikaa. (Autismiliitto 2020 b.)
- Muiden kanssa leikkiessä, autismikirjon lapsi saattaa ruveta ohjeistamaan ja järjestelemään muiden leikkejä omien toiveiden mukaisesti. Toisaalta hän saattaa myös jäädä muiden leikeistä syrjemmälle.
 - Ryhmässä leikkimisen jälkeen, lapsi saattaa vetäytyä omaan rauhaan.
 - Leikki voi onnistua paremmin pienissä ryhmissä tai vain yhden kaverin kanssa. (Autismiliitto 2020 b; Lastentalo 2020 b.)
- Tuntoherkkä lapsi saattaa ruveta tönimään muita, jos häntä tullaan liian lähelle (Szegda & Hokkanen 2009).



PUKEUTUMINEN/RIISUUTUMINEN



- Pukeutuminen saattaa aiheuttaa lapsella epämiellyttäviä aistituntemuksia (Autismiliitto 2020 b).
 - Tuntoherkät eivät välttämättä pidä lakeista eikä käsineistä. Vaatteiden laput ja saumat saattavat ärsyttää sekä karkeat vaatemateriaalit tuntua epämiellyttäviltä.
 - Lapsi saattaa mielellään olla ilman vaatteita. (Szegda & Hokkanen 2009.)
- Jos pukeutumiseen/riisuutumiseen liittyy hälinää, on lapsen vaikea vastaanottaa saamiaan ohjeita.
 - Tulisi huomioida aistit, mm. minimoimalla hälinä. (Autismiliitto 2020 b.)
- Pukeutumista/riisuutumista voidaan helpottaa harjoittelemalla ja aikuisen tuella. On myös hyvä antaa paljon aikaa niihin.
 - Lapselle olisi tärkeää antaa ohjeet selkeästi ja yksi asia kerrallaan. (Autismiliitto 2020 b.)
- Lapselle on hyvä myös osoittaa tietty paikka pukeutumiselle ja riisuutumiseksi (Autismiliitto 2020 b).

NUKKUMINEN

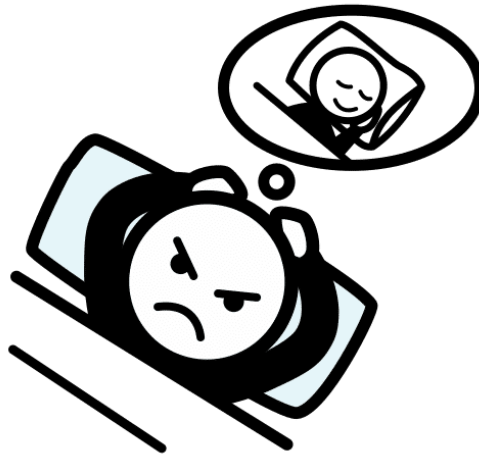


- Autismikirjon lapsilla on usein vaikeuksia nukahtamisessa ja/tai hän herää usein yön aikana aika säännöllisesti. Esim. ensin on vaikea nukahtaa ja nukahtamisen jälkeen lapsi herää 40 minuutin päästä, jolloin kierto lähtee taas alusta.
 - Nukahtamista voi auttaa säännölliset, samassa järjestyksessä toistuvat ja selkeät iltarutiinit. Säännöllinen nukkumaanmeno-aika on tärkeää.
 - Vähintään seuraavan päivän ohjelmien tietäminen auttaa nukahtamisessa, sillä se vähentää jännitystä tulevasta.
 - Huoneen ja kodin hiljaisuus voi auttaa ääniherkkiä nukahtamaan.
 - Myös hiljaisella volyymilla oleva musiikki, tuuletin tai jokin muu vastaava voi auttaa nukahtamisessa peittämällä muut äänet.
 - Ihokosketus vähentää stressiä, joten se saattaa auttaa nukahtamisessa. (Norvapalo 2016 ; Joanna Briggs Institute 2017; Szegda & Hokkanen 2009.)

- Lapsi saattaa myös nähdä painajaisia ja herätä aikaisin aamulla (Joanna Briggs Institute 2017).
- Lapsella saattaa olla pelkoja ja ahdistusta nukkumaan menemisestä (Paavonen 2017).
 - Lapsi saattaa kärsiä myös eroahdistuksesta ollessaan yksin makuuhuoneessaan, sitä voidaan helpottaa mm. unikaverin tai vanhemmalta tuoksuvan vaatteen avulla (Szegda & Hokkanen 2009).
- Autismikirjon lapsilla saattaa esiintyä myös unenaikaisia erityishäiriöitä, kuten unissakävelyä, puhumista ja yöllisiä kauhukohtauksia (Paavonen 2017).
 - Yöllinen kauhukohtaus on tila, jossa lapsi pelkonsa vuoksi saattaa huutaa tai itkeä. Lapsi ei herää kohtaukseen eikä muista siitä mitään. (Huttunen 2018.)



- Lapsella saattaa olla huono ääreisverenkierto, jolloin jalkojen kylmyys häiritsee nukahtamista. Tätä voidaan helpottaa mm. lämpöisillä sukilla ja mikrossa lämmitetyillä jyväpusseilla tai kuumavesipulloilla. (Szegda & Hokkanen 2009.)
- Lapsen saattaa olla hankalaa hahmottaa omaa kehoaan ja pimeää huonetta, jolloin se aiheuttaa epämukavuutta ja vaikeuttaa nukahtamista.
 - Oman kehon hahmottamiseen voi käyttää painopeittoa tai makuupussia. Se auttaa rauhoittumaan, ja näin ollen nukahtamaan.
 - Huoneen hahmottamista voidaan helpottaa esim. seinäkellolla, jolloin sen tikittävä ääni heijastuu seinistä auttaen hahmottamaan huoneen kokoa. (Szegda & Hokkanen 2009.)
- Unihäiriöt saattavat lisätä autismikirjon lapsilla ahdistusta, hyperaktiivisuutta ja aistihäiriöitä (Joanna Briggs Institute 2017).



- Huoneen olisi hyvä olla mahdollisimman pimeä ja lämpötilan tulisi olla sopiva (Norvapalo 2016; Terveystalo 2017).
- Nukahtamisesta ei saa tehdä numeroa, sillä se voi antaa lapselle paineita nukahtaa ja näin ollen vaikeuttaa sitä (Terveystalo 2017).
- Päivistä kannattaa tehdä lapselle mielekkäitä ja sisältää niihin fyysistä sekä psyykkistä rasittavuutta sopivasti.
 - Liian raskas päivä saattaa vaikeuttaa nukahtamista.
 - Fyysistä rasittavuutta voi olla esim. liikunta ja leikkiminen.
 - Psyykkistä rasittavuutta voi olla mm. uusien ja erilaisten asioiden kokeminen. (Norvapalo 2016.)
- Rentoutuminen ennen nukahtamista on tärkeää, se voi olla mm. kirjan lukemista, pallolla hieromista ja jännitys-rentous harjoitusten tekemistä (Norvapalo 2016).



TUKEA JA LISÄTIETOA

- Tampereen kaupungin nettisivuilta löytyy tulostettavia pdf-tiedostoja, joissa on kuvia tukemaan arkea.
 - Sivuilta löytyy mm. kuvia säännöistä ja ohjeista sekä ennakkointiin, motivointiin, palkitsemiseen, tunteiden hahmotukseen ja kiukunhallintaan liittyviä aineistoja.
 - Saatavilla osoitteessa: <https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-palvelut/nepsy/selviytymiskeinot/kuvat.html>
- Myös Papunetin nettisivuilta löytyy laaja kuvapankki, josta voi käyttää kuvia.
 - Saatavilla: <https://papunet.net/materiaalia/kuvapankki>
- Autismiliitolla on koulutettuja henkilöitä antamaan vertaistukea. Tukea voi saada joko vertaisperheiltä tai –osaajilta.
 - https://www.autismiliitto.fi/toimintaa_ja_tukea/vertaistuki sivulta löytyy lomakkeet vertaistuen yhteydenottoon.
- Autismiliitto järjestää myös vertaisiltoja Zoomin kautta.
 - Tietoa vertaisilloista ja niihin liittyviä yhteystietoja löytyy osoitteesta: https://www.autismiliitto.fi/toimintaa_ja_tukea/vertaistuki/vertaisryhmat
- Autismiliiton sivuilta löytyy myös vinkkejä arkeen kokemusten ja esimerkkien avulla osoitteesta: https://www.autismiliitto.fi/materiaalia/vinkkeja/vinkkeja_arkeen

- Saatavilla on myös erilaisia yhdistyksiä, joiden toimintaan voi osallistua.
 - Jäsenyhdistykset tarjoavat mm. vertaistukea ja tapahtumia.
 - Lista jäsenyhdistyksistä löytyy nettisivulta: <https://www.autismiliitto.fi/jasenyhdistykset>
- Lisää tietoa löytyy autismikirjon häiriöistä Autismiliiton sivujen lisäksi www.terveyskyla.fi/lastentalo.

LÄHTEET

- Autismiliitto 2020 a. Autismi (F84.0). Viitattu 14.9.2020. <https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/autismi>
- Autismiliitto 2020 b. Autismikirjon lapsi päivähoidossa 4. painos. Viitattu 14.9.2020 https://www.autismiliitto.fi/files/3450/A5_Autismikirjon_lapsi_paivahoidossa_4.painos.pdf
- Autismiliitto 2020 c. Hyvä kohtaaminen auttaa onnistumaan arkielämässä ja helpottaa kanssakäymistä. Viitattu 5.11.2020. https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/autismi/hyva_kohtaaminen
- Autismiliitto 2020 d. Autismikirjo – mistä on kysymys? Viitattu 10.11.2020. <https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo>
- Autism speaks. 2020. What are the symptoms of autism? Viitattu 5.11.2020. <https://www.autismspeaks.org/what-are-symptoms-autism>
- Du R, Yiu C & King N. 2018. Oral Health Behaviours of Preschool with Autism Spectrum Disorders and Their Barriers to Dental Care. Chinal complete. Kansainvälinen hoitotieteen ja lähialojen päätietokanta. Viitattu 30.10.2020.
- Huttunen, M. 2018. Yöllinen kauhukohtaus. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto- Duodecim. Viitattu 28.10.2020. <http://www.terveyskirjasto.fi>
- Joanna Briggs Institute 2017. Behavioral and/or pharmacological interventions for managing sleep disturbances in children with autism spectrum disorder: an umbrella review protocol. Kirkendall, N & Palokas, M. Viitattu 16.9.2020. Saatavilla: <http://connect.jbiconnectplus.org/> (Maksullinen tietokanta).

- Koskentausta, T, Sauna-Aho, O & Varkila-Saukkola, L. 2013. Autististen lasten ja nuorten hoito ja kuntoutus. Medic. Suomen Lääkärilehti. 8/2013.
- Kujanpää, S. 2017. Syöminen voi olla turvallinen rutiini. Autismilehti 2/2017. Viitattu 5.11.2020. https://www.autismiliitto.fi/liitto/autismi-lehden_sivuilta/tutkimukset_ja_kuntoutus/syominen_voi_olla_turvallinen_rutiini.3261.news
- Kylliäinen, A. 2016. Tutkimus: houkuttelu katsekontaktiin lisää autististen lasten oma-aloitteista katsekontaktin käyttöä. Autismi-lehti 2/2016. Viitattu 10.9.2020. https://www.autismiliitto.fi/liitto/autismi-lehden_sivuilta/tutkimukset_ja_kuntoutus/tutkimus_houkuttelu_katsekontaktiin_lisaa_autististen_lasten_oma-aloitteista_katsekontaktin_kayttoa.3272.news?3254_o=20
- Lastentalo 2018 a. Tietoa lasten sairauksista, autismikirjon häiriöt. Liikunnan ja ravitsemuksen merkitys autismikirjon lapselle. Terveyskylä.fi. Viitattu 16.9.2020. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/autismikirjon-h%C3%A4iri%C3%B6t/liikunnan-ja-ravitsemuksen-merkitys-autismikirjon-lapselle>
- Lastentalo 2018 b. Tietoa lasten sairauksista, autismikirjon häiriöt. Milloin epäillä autismikirjon häiriötä? Terveyskylä.fi. Viitattu 9.11.2020. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/autismikirjon-h%C3%A4iri%C3%B6t/milloin-ep%C3%A4ill%C3%A4n-autismikirjon-h%C3%A4iri%C3%B6t%C3%A4>
- Norvapalo, P. 2016. Pedagogisia ratkaisuja uniongelmiin. AUTISMI-lehti. 1/2016. Viitattu 28.10.2020. Saatavilla: https://www.autismiliitto.fi/liitto/autismi-lehden_sivuilta/tutkimukset_ja_kuntoutus/pedagogisia_ratkaisuja_uniongelmiin.3291.news?3254_o=10

- Paavonen, J. 2017. Autismi ja uni – mitä uutta. Autismi- lehti 3/2017. Viitattu 28.10.2020
https://www.autismiliitto.fi/liitto/autismi-lehden_sivuilta/tutkimukset_ja_kuntoutus/autismi_ja_uni_-_mita_uutta.3256.news?3254_o=10
- Papunet. 2020 a. Puhevammaisuuden syyt ja ilmenemismuodot. Viitattu 5.11.2020.
<https://papunet.net/tietoa/puhevammaisuuden-syyt-ja-ilmenemismuodot>
- Papunet 2020 b. Vuorovaikutuksen tukeminen. Viitattu 5.12.2020. <https://papunet.net/tietoa/vuorovaikutuksen-tukeminen>
- Schopp, L. 2020. Aistien kokeminen. Viitattu 28.10.2020. <https://www.tampere.fi/liitteet/n/5nmDdsiHG/AISTI.pdf>
- Szegda, D & Hokkanen, E. 2009. Apua arkeen ja aistihäiriöihin. Helsinki. Oppimateriaalikeskus Opike.
- Terveystalo. 2017. Asuuko teillä pieni yökukkuja tai levoton pyöriskelija? Viitattu 28.10.2020.
<https://www.terveystalo.com/fi/Ajankohtaista/Uutiset/Asuuko-teilla-pieni-yokukkuja-tai-levoton-pyoriskelija/>
- Weaver, L. 2015. Effectiveness of Work, Activities of Daily Living, Education, and Sleep Interventions for People With Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review. Chinal complete. Kansainvälinen hoitotieteen ja lähialojen päätietokanta. Viitattu 10.9.2020.