

REUMANUORET LIKKUMAAN -HANKE

REUMANUORET LIKKUMAAN

Hankeraportti 3/2023

Heta Rissanen

Hanke on opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama.



Sisältö

REUMANUORET LIIKKUMAAN Hankeraportti 3/2023

Sisältö	2
1 Hankkeen taustaa – Erilaisuus on tavallista.....	3
Tunti liikuntaa päivässä.....	3
Liikunta ja erityistarpeet	4
Reumalapset ja -nuoret liikkumaan	6
Liikunnan esteet.....	7
Liikuntaa soveltaen	8
Reumaliitto – tietoa, tukea ja toimintaa myös lapsille ja nuorille	8
2 Hanke käytännössä.....	10
Tarkoitus ja tavoitteet.....	10
Kohderyhmä.....	11
Mitä tehtiin?.....	12
Toiminta ja tuotokset.....	19
Näkyvyys.....	21
Vapaaehtoiset	22
Tulokset	22
3 Poimintoja hankkeen kyselyistä	29
Alkukysely	29
Liikuntakysely.....	33
4 Yhteenvetoa – miten tästä eteenpäin?.....	35
Kiitokset	39
Tutustu lisää	39
Lähteet.....	40

1 Hankkeen taustaa – Erilaisuus on tavallista

Tunti liikuntaa päivässä

Liikunnalla on tutkitusti runsaasti positiivisia vaikutuksia ihmisen kokonaisvaltaiselle terveydelle ja hyvinvoinnille (UKK-instituutti 2022). Suurin osa väestöstä ei kuitenkaan liiku terveytensä kannalta riittävästi (Husu ym. 2022) ja on arvioitu, että paikallaanolosta ja liikkumattomuudesta aiheutuvat yhteiskunnalliset kustannukset kohoavat Suomessa vuosittain jopa miljardeihin euroihin (Kolu ym. 2022). Etenkin lasten ja nuorten näkökulmasta vähäinen liikunta ja runsas paikallaanolo herättävät huolta. 5. ja 8. luokkalaisilta kerätyn valtakunnallisen Move2022-tiedonkeruun valossa jopa 40 %:lla oppilaista fyysinen toimintakyky on tasolla, joka vaikeuttaa arjessa jaksamista (Opetushallitus 2022).

Vuonna 2021 julkaistun liikkumissuosituksen mukaan kaikille 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä. Suosituksissa nostetaan esiin paitsi kestävyystyyppisen, lihasvoimaa ja luustoa kehittävän ja liikkuvuutta ylläpitävän liikkumisen merkitystä, myös pitkäkestoisen paikallaanolon välttämisen tärkeyttä (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021). Liikuntasuositusten mukaisesti liikkuu vain noin puolet 7–12-vuotiaista ja vain alle viidesosa 13–17-vuotiaista nuorista (Kokko ym. 2019). Vaikka lapset ja nuoret eivät tällä hetkellä saavuttaisikaan suositusta, myös suositusta vähäisempi liikkuminen hyödyttää terveyttä (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021). On parempi liikkua edes jonkin verran kuin ei lainkaan.



Kuva 1. Kuva lasten ja nuorten liikkumissuosittelun keskeisistä viesteistä. (Lähde: UKK-instituutti).

Liikunta ja erityistarpeet

Liikuntasuosituksissa on erikseen mainittu suosituksen koskevan kaikkia, mukaan lukien toimintarajoitteisia ja muilla tavoin vähemmistöihin kuuluvia lapsia ja nuoria (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021). Lapsi tai nuori, jolla on jokin toimintarajoite, sairaus, vamma tai erityistarve voi tuntea itsensä erilaiseksi ikätovereidensa joukossa. Kuitenkin arviolta joka neljännellä tai viidennellä lapsella ja nuorella on jonkin asteisia toimintarajoitteita (Tuloskortti 2022). Toimintarajoite voi liittyä esimerkiksi liikkuamiseen, näkemiseen, ymmärtämiseen, kuulemiseen tai muuhun pysyvään haittaan. Erilaisuus ei siis olekaan niin poikkeavaa, kuin usein luullaan.

On havaittu, että toimintarajoitteisilla lapsilla ja nuorilla liikkuminen on harvinaisempaa kuin heidän ikätovereillaan (Kwog ym. 2019; Tulokortti 2022) ja että toimintarajoitteiset nuoret viettävät myös enemmän aikaa ruudun ääressä verrattuna ikätovereihinsa (Kwog ym. 2019). Samalla on kuitenkin todettava, että monissa tutkimuksissa ja selvityksissä toimintarajoitteet on niputettu yhdeksi ryhmäksi, eikä esimerkiksi liikuntarajoitteita tai pitkäaikaissairauksia ole tarkasteltu omana ryhmänään luonteeltaan erilaisista rajoitteista. On kuitenkin viitteitä esimerkiksi siitä, että lastenreumaa sairastavat harrastavat ikätovereihinsa verrattuna vähemmän kohtuullisesti kuormittavaa ja rasittavaa liikuntaa (Bos ym. 2016; Fazaa ym. 2021; Risum ym. 2021).

Niiden lasten ja nuorten osuus, jotka liikkuvat reippaasti vähintään tunnin päivässä.

 Pyörätuolisymboli kuvaa kaikkia toimintarajoitteita.

● : perustuu liikemittauksiin ja itsearviointiin

▲ : perustuu itsearviointiin



Kuva 2: Tulokortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. 2022. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Reumalapset ja -nuoret liikkumaan

Reuma- ja muut tuki- ja liikuntaelinsairaudet -käsite pitää sisällään laajan kirjon erilaisia tulehduksellisia ja ei-tulehduksellisia sairauksia ja oireita (Karjalainen 2007; Suomen Reumaliitto 2023a), ja yhdessä ne ovat kansainvälisestikin katsottuna erittäin yleisiä (Sebbag ym. 2019). Reuma- muihin tuki- ja liikuntaelinsairauksiin voivat sairastua kaiken ikäiset (Karjalainen 2007), ja on arvioitu, että tule-sairauksia esiintyy jopa 30 %:lla kouluikäisistä lapsista ja nuorista (Schmidt ym. 2021). Esimerkiksi lastenreumaan sairastuu vuosittain noin 150–200 lasta (Honkanen & Säilä 2007a), mutta myös monet muut diagnoosit ja oireet ovat mahdollisia (Karjalainen 2007; Suomen Reumaliitto 2023b).

Liikunta ja leikki tukevat monin tavoin lapsen kasvua, kehitystä ja terveyttä, eikä liikunta ole kiellettyä myöskään reumalapsilta- ja nuorilta (Leppänen 2007; Suomen Reumaliitto ry 2019). Päinvastoin: liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta pidetään turvallisenä ja monin tavoin hyödyllisenä myös lastenreumaa sairastaville (Doroftei ym. 2021; Klepper ym. 2019). Toki sairauden aktiivivaiheessa kipua aiheuttavia liikkeitä ja liikuntamuotoja voi joutua välttämään (Leppänen 2007; Suomen Reumaliitto ry 2019).

Esimerkiksi urheiluseuroilta odotetaan nykyään liikunta- ja harrastustarjontaa kaikille, mutta osaamista tai resursseja erilaisten erityistarpeiden huomioimiseen ei välttämättä ole, vaikka halua löytyisikin. Myös kouluissa resurssit ovat rajalliset, eikä opettaja aina pysty huomioimaan jokaisen oppilaan erilaisia tarpeita liikuntatilanteissa tai muuten koulupäivän aikana. Perustiedot sairaudesta, sen aiheuttamista erityistarpeista ja vaikutuksista liikuntaan ovat tärkeitä paitsi lapselle tai nuorelle itselleen, myös vanhemmille, valmentajille ja opettajille. Usein vaihtoehtoisia tapoja liikkua ja osallistua on mahdollista ideoida ja kehittää. Liikuntatoiminnan ulkopuolelle jäämisellä sen sijaan voi olla kauaskantoiset seuraukset paitsi fyysisestä, myös psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta.

Reumasairauksia ja liikuntaa koskevissa materiaaleissa todetaan usein yleisellä tasolla, millaiset lajit sopivat kohderyhmälle, mutta varsinaista materiaalia liikunnan soveltamiseen reumasairauksien edellyttämällä tavalla löytyy erittäin vähän.

Liikunnan esteet

Suomen Paralympiakomitean teettämän toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkuja- ja seurakyselyn mukaan 70 prosenttia vastaajista koki, että jokin ulkoinen tai henkilökohtainen syy estää tai vaikeuttaa liikunnan harrastamista. Raportissa tuodaan esiin, että moni vammaisista tai toimintarajoitteisista henkilöistä tahtoi liikkua ja harrastaa, mutta ei löydä sopivaa harrastusta tai pääse mukaan (Saari 2021). Ikäryhmien välisessä vertailussa nuorimpien ikäryhmien vastauksissa korostuvat soveltuvien ryhmien, avustajan, saattajan, kuljetuksen ja kaverin puuttuminen. Nuorilla oli myös aikuisvastaajia enemmän epätietoisuutta siitä, mikä liikuntamuoto on itselle sopiva (Saari 2021).

Reumanuoret liikkumaan -hankkeen alkaessa toteutettiin kysely, jossa kysyimme yleisimpiä syitä, jotka estävät reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavia lapsia ja nuoria liikkumasta. Yleisimpinä esteinä vastaajat nostivat esiin kivun, lääkärin määräämän liikuntakiellon, sekä sen, ettei liikuntaa ohjaavalla taholla ole riittävästi tietoa sairaudesta ja taitoja liikunnan soveltamiseen sairauden edellyttämällä tavalla (Suomen Reumaliitto 2022a). Myös tutkimusten valossa lastenreumaa sairastavien liikunnan esteeksi on mainittu usein kivut (Cavallo ym. 2015; Fazaa ym. 2021; Nørgaard ym. 2019; Race ym. 2019) mutta myös esimerkiksi liikuntataitojen puutteet (Nørgaard ym. 2019), häpeä omasta sairaudesta (Race ym. 2016), opettajan tai ohjaajan tuen puute (Nørgaard ym. 2019), sekä oma tai vanhemman uskomus tai pelko siitä, että liikunta on haitaksi tai pahentaa kipuja (Nørgaard ym. 2019; Race ym. 2016) voidaan kokea liikuntaa estäviksi tekijöiksi. Suurin osa lastenreumaa sairastavista osallistuu koulun liikuntatunneille, mutta reumasairauden vuoksi koululiikunnasta voi myös tulla poissaoloja tai pidempiä vapautuksia (Nordal ym. 2019; Nørgaard ym. 2019; Milatz ym. 2019) tai liikuntatunneilla mukanaolo edellyttää erityistä tukea, kuten soveltamismahdollisuuksia (Risum 2021).

Kuten kouluikäisten liikuntasuosituksissakin todetaan, turvallinen ja yhdenvertaisesti saavutettava liikkuminen kuuluu kaikille lapsille ja nuorille, eikä sukupuoli, toimintarajoite, vamma tai muu henkilöön liittyvä tekijä saa estää osallistumista (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021).

Liikuntaa soveltaen

Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanastossa (2023) on määritelty, että soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan järjestettyä liikuntaa tai liikuntaa edistävää toimintaa henkilöille, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Kohderyhmänä ovat erityisesti toimintarajoitteiset, pitkäaikaissairaat sekä sellaiset ikääntyneet henkilöt, joiden toimintakyky on heikentynyt. Koska soveltamisen tarvetta voivat aiheuttaa lukuisat eri asiat, on liikuntaa sovellettaessa olennaista huomioida kunkin liikkujan oma toimintakyky (Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto 2023).

Vuosien saatossa eriytetystä erityisliikunnasta on tultu lähemmäs avoimempaa liikuntakulttuuria, jossa liikuntaa pyritään soveltamaan kaikille. Kaikille avoimella liikunnalla ja urheilulla tarkoitetaan, että jokaisella tulee olla mahdollisuus osallistua liikuntaan haluamallaan tavalla (Rintala ym. 2012). Myös jokaisen lapsen ja nuoren tulee saada liikkua omalla tavallaan.

Reumaliitto – tietoa, tukea ja toimintaa myös lapsille ja nuorille

Suomen Reumaliitto ry on kansanterveys-, potilas-, vammais- ja liikuntajärjestö, joka tarjoaa tietoa, vertaistukea ja toimintaa kymmenille tuhansille reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville. Soveltava Liikunta SoveLi:n jäsenjärjestönä olemme sitoutuneet yhdessä laatimiimme soveltavan liikunnan kehittämistä linjaaviin suosituksiin. Tavoitteena on, että suositusten avulla liikuntatoiminnan laatu ja vaikuttavuus vahvistuvat entisestään yhteisen tekemisen myötä. Jäsenyhdistyksemme liikuttavat paikallistasolla, ja lisäksi liitto järjestää erilaisia koulutuksia sekä valtakunnallisia tempauksia ja tapahtumia.

Vaikka reumasairauksia ilmenee kaiken ikäisillä, ovat tietyt diagnoosit ja oireet yleisempiä ikääntyneillä (Karjalainen 2007). Myös Reumaliiton jäsenyhdistyksissä jäsenten keski-ikä on yli 65-vuotta. Reumayhdistysten toiminta ei nykymuodossaan tavoita nuoria kovinkaan hyvin, saati tarjoa liikuntatoimintaa tälle kohderyhmälle. Valtakunnallisen Suomen Reumanuorten yhdistyksen lisäksi joissakin

paikallisyhdistyksissä toki järjestetään toimintaa lapsille, nuorille ja perheille, mutta vain harvoin näissä tilaisuuksissa liikunta on pääroolissa. Toisaalta reumasairauksia sairastavien lasten ja nuorten osuus kaikista lapsista ja nuorista on sen verran pieni, ettei kunnissa ole myöskään omia liikuntaryhmiä reumasairauksia sairastaville lapsille.

Reumaliitossa nähdään tärkeänä reumalasten, -nuorten ja heidän perheidensä hyvinvoinnin laaja-alainen tukeminen ja on erityisen hienoa, että opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämän avustuksen myötä liikuntahankkeen toteuttaminen tälle kohderyhmälle mahdollistui. Reumanuoret liikkumaan -hanke käynnistettiin, jotta jokaisella lapsella ja nuorella olisi mahdollisuus liikkua itselleen mielekkäällä tavalla.



Kuva 3: Hankkeen aikana Reumaliiton maskotti Puppana-pupu liikkui eri vuodenaikoina hankkeen nettisivuilla olevissa kuvissa. Kuvista tehtiin myös muistipeli, jonka liikunnallista versiota pelattiin eri tilaisuuksissa. Kuva muokattu Canvalla, josta myös talvinen taustakuva on otettu. Puppanan kuva: Suomen Reumaliitto.

2 Hanke käytännössä

Tarkoitus ja tavoitteet

Reumanuoret liikkumaan oli opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama ja Suomen Reumaliiton koordinoima hanke (2021–2022). Hankkeen tarkoituksena oli lisätä kouluikäisten reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavien lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta ja parantaa heidän elämänlaatuaan luomalla positiivisia kokemuksia liikuntatilanteista, tukemalla heidän minäpystyvyyttään sekä vahvistamalla tunnetta ryhmään kuulumisesta. Hankkeessa pyrittiin lisäksi parantamaan eri tahojen valmiuksia huomioida reumasairauksia sairastavien ja oireilevien lasten ja nuorten tarpeita sekä luotiin esimerkkejä eri liikuntalajien soveltamismahdollisuuksista.

Reumanuoret liikkumaan -hankkeen tavoitteena oli:

- Auttaa ja rohkaista reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavia lapsia ja nuoria liikuntaharrastuksen alkuun ja kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja.
- Vahvistaa reumaa sairastavan lapsen tai nuoren liikuntaan liittyvää minäpystyvyyttä.
- Lisätä lasten liikuntaharrastusten saavutettavuutta ja yhdenvertaisia osallistumismahdollisuuksia.
- Luoda ja tarjota esimerkkejä liikuntamuotojen soveltamiseen reumasairauden edellyttämällä tavalla
- Parantaa liikunnanohjaajien, urheiluseurojen valmentajien ja liikunnanopettajien valmiuksia huomioida reuma- tai muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavien tai oireilevien lasten tarpeita, kannustaa heitä liikkumaan omalla tavallaan ja tukea pitkäaikaissairaiden lasten sopeutumista ryhmään.

Kohderyhmä

Hankkeen kohderyhmänä olivat reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavat ja oireilevat kouluikäiset (7–18-vuotiaat) lapset ja nuoret.

Reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia on lukuisia erilaista, ja niihin sairastuminen on mahdollista missä tahansa iässä (Karjalainen 2007; Suomen Reumaliitto 2023a; Suomen Reumaliitto 2023b). Erilaiset tuki- ja liikuntaelinoireet ovat yleisiä paitsi suomalaisessa aikuisväestössä (Heliövaara ym. 2018), myös lasten ja nuorten keskuudessa (Schmidt ym. 2021; THL:n tilastoja).

Lastenreumaksi kutsutaan niveltulehdusta, joka alkaa tuntemattomasta syystä alle 16-vuotiaalla ja tulehdus kestää ainakin kuusi viikkoa. (Reumaliitto 2023b). Lastenreumakaan ei kuitenkaan ole yksi yhtenäinen tauti vaan tautiryhmä, josta käytetään yhteisnimitystä lastenreuma, juveniili idiopaattinen artriitti (JIA) (Honkanen & Säilä 2007a; Reumaliitto 2023b). Suomessa lastenreumaan sairastuu vuosittain noin 150–200 lasta (Honkanen & Säilä 2007a; Suomen Reumaliitto 2023c). Lastenreumaan ei ole parantavaa hoitoa, joskin hoitomahdollisuudet ja ennuste ovat viime vuosikymmeninä parantuneet huomasti (Suomen Reumaliitto 2023c; Suomen Reumaliitto 2023d). Lääkehoidon tavoitteena on oireettomuus ja tulehduksen sammuttaminen (remissio) (Honkanen & Säilä 2007b; Suomen Reumaliitto 2023c). Vaikeusaste vaihtelee yksilöllisesti, mutta tyypillisenä oireena on kipu tulehtuneissa nivelissä (Suomen Reumaliitto 2023c). Toisilla se voi ilmetä polvissa ja ranteissa, toisilla nilkoissa, sormissa tai lonkissa. Yhteistä kaikille on pitkäkestoinen kipu ja sen tuomat rajoitukset liikkumiseen ja arjen askareisiin. Hoidon ja kuntoutuksen rinnalla on tärkeää tukea lastenreumaan sairastuneiden lasten ja nuorten liikunnallista elämäntapaa, joka turvaa pitkäaikaissairaana lapsen kasvua ja kehitystä.

Aina kipujen ja oireiden taustalta ei löydy sairautta ja erilaiset tuki- ja liikuntaelinoireet ovatkin yleisiä myös lasten ja nuorten keskuudessa. Kouluterveyskyselyn 2019 mukaan jopa 8 % 4–5 luokkalaisista kokee niska- ja hartiakipuja usein ja 50 % joskus (THL:n tilastoja). Reuma- ja muiden tuki- ja liikuntaelinsairauksien ja oireiden kirjo on valtava ja reumasairauksien hoitomuotojen kehittymisen myötä ulkoiset ja pysyvät vauriot ovat yhä harvinaisempia. Reumasairauksille ja muille tuki- ja liikuntaelinoireille

tyypillistä onkin niiden näkymättömyys. Vaikka sairaus tai oireet eivät näkyisi päällepäin, ne voivat tuntua ja tuoda rajoituksia lapsen tai nuoren elämään.

Mitä tehtiin?

Reumanuoret liikkumaan -hanke sai myönteisen avustuspäätöksen opetus- ja kulttuuriministeriöltä syyskuussa 2021 ja hanke oli käynnissä vuoden 2022 loppuun saakka. Hankkeessa työskenteli yksi työntekijä 80 %:n työajalla ja lisäksi korkeakouluharjoittelija täysipäiväisesti kolmen kuukauden ajan (helmi-huhtikuu 2022). Lisäksi Reumaliiton olemassa olevaa asiantuntijuutta ja työntekijäresursseja hyödynnettiin hankkeen suunnittelussa ja seurannassa.

Hanke käynnistettiin syksyllä 2021 tekemällä taustaselvitystä sekä tarkennettu toteutussuunnitelma hankkeelle. Keskeisenä toimenpiteenä hankkeessa oli tehdä liikunnallinen videosarja, jonka tarkoituksena olisi kannustaa ja rohkaista reuma- ja tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavia lapsia ja nuoria liikkumaan sekä tarjota konkreettisia vinkkejä eri liikuntalajien soveltamiseen tuki- ja liikuntaelinoireiden edellyttämällä tavalla. Videoiden suunnittelu aloitettiin välittömästi hankkeen käynnistyttyä.

Vuoden 2021 lopussa tehtiin myös 7–18-vuotiaille reuma- ja tule-sairauksia sairastaville ja oireileville lapsille ja nuorille sekä heidän vanhemmilleen suunnattu kysely. Alkukyselyyn saatiin 29 vastausta. Kyselyn avulla kartoitettiin muun muassa kohderyhmän suhtautumista liikuntaan, mahdollisia esteitä sekä toiveita ja tarpeita hankkeen materiaaleja ajatellen.

Hankkeen lyhyen keston vuoksi päätettiin, ettei hankkeelle tehdä omia erillisiä sosiaalisen median tilejä tai nettisivuja, vaan hyödynnetään olemassa olevia kanavia. Hankkeelle tehtiin Reumaliiton verkkosivuille oma alisivu www.reumaliitto.fi/reumanuoretliikkumaan ja somekanavista materiaaleja jaettiin Reumaliiton Facebook-, Instagram- ja tikte-tileillä sekä nuorten vapaaehtoisten ylläpitämällä Nurekatiimin (nuoret reuman kanssa) Instagram-tilillä. Videosarjan kuvauksesta ja leikkauksesta vastaamaan valikoitui Joonas Nyrhinen TMI.

Keväällä 2022 valittiin lajit, jotka otettiin mukaan videosarjaan. Valinnoissa hyödynnettiin kohderyhmälle tehtyä kyselyä sekä pyrittiin monipuolisuuteen niin, että lajit olisivat keskenään mahdollisimman erilaisia. Taustaselvitystä tehdessä todettiin, että juuri reumasairauksia sairastaville on eri liikuntalajeista hyvin vähän materiaalia. Kartoitimme urheiluseuroja sekä muita yhteistyötahoja, jotka voisivat olla mukana videoiden toteutuksessa sekä lajisovellusten ideoinnissa. Koska valmista materiaalia lajien soveltamiseen löytyi vähän, ideoinnissa hyödynnettiin sekä tutkimustietoa, mm. kyselyistä noussutta kokemustietoa, Reumaliiton asiantuntijuutta, että urheiluseurojen ja lajiliittojen lajispesifiä osaamista. Pohdimme yhdessä keinoja, millä tavoin kyseisen lajin harjoittelua voisi soveltaa reuma- tai muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavien lasten ja nuorten kannalta sopivammaksi ja muita tuki- ja liikuntaelinoireita ennaltaehkäiseväksi. Järjestimme yhteistyötapaamisia Paralympiakomitean, urheiluseurojen ja lajiliittojen edustajien kanssa ja keskustelimme erilaisista ideoista ja toimivista käytännöistä.

Samanaikaisesti rekrytoitiin vapaaehtoisia lapsia ja nuoria esiintymään videoille. Vapaaehtoisiksi etsittiin ensisijaisesti lapsia ja nuoria, jotka itse sairastavat reuma- tai muuta tuki- ja liikuntaelinsairautta. Vapaaehtoiseksi haluavien omia toiveita kuunneltiin lajivalintoja tehdessä: osa halusi olla mukana omaa harrastusta käsittelevällä videolla, osa oli valmiita kokeilemaan itselleen ennestään vierasta lajia. Videoiden tarkoituksena ei siis ollut esitellä virheettömiä lajisuorituksia vaan myös näyttää, että reumaa sairastava lapsi tai nuori voi matalalla kynnyksellä kokeilla jotain uutta liikuntamuotoa, aivan kuten kaikki muutkin.

Hankkeen aikaa vievin osuus oli videoiden suunnittelu ja käsikirjoitus. Suunnitelmana oli tehdä seitsemän kahden minuutin mittaista lajivideoa, yksi lämmittelyvideo ja yksi TikTok-tanssivideo. Tärkeimpinä asioina videoilla pidettiin *1. liikunnan ilon välittymistä, 2. konkreettisia ja selkeitä ideoita soveltamiseen sekä 3. monipuolista osoitusta siitä, että lajia kuin lajia voi soveltaa*. Osa videoilla esiintyvistä vapaaehtoisista saatiin mukaan erillisen vapaaehtoisrekrytoinnin kautta (sosiaalinen media, uutiskirje), osa lähti mukaan urheiluseuran kautta.

Videoiden kuvaukset päästiin käynnistämään maaliskuussa 2022 ja viimeiset videot kuvattiin toukokuussa 2022. Lopullisiin videoihin päätyneet lajit olivat: padel, uinti, cheerleading, beach volley, frisbeegolf sekä lihaskuntoharjoittelu. Lisäksi mukana oli pidempi lämmittelyvideo, jonka lämmittelyliikkeet katsojan on mahdollista tehdä samanaikaisesti videon mukana ja jonka tarkoituksena oli nostaa esiin myös ennaltaehkäisyyn merkitystä tuki- ja liikuntaelinsairauksissa. Videosarjaan piti alun perin kuulua myös video liikunnallisista lautapeleistä (hyödyntäen Suomen Ladun Lautapelit pihapeleinä -ideaa, Suomen Latu 2023), mutta kuvauspäivä jouduttiin keskeyttämään vaikeiden sääolosuhteiden vuoksi. Varsinaisten videoiden lisäksi TikTokiin tehtiin tanssivideo, jonka koreografiassa reumaoireet oli huomioitu. Tiktok-tanssivideo löytyy Nurekatiimin TikTok-tililtä.



Kuvat 4 ja 5. Kuvauspäivät olivat vaihtelevia. Vasemmassa kuvassa kuvaukset päästiin toteuttamaan lämpimissä olosuhteissa varpaat hiekassa, mikä ei huhtikuussa Suomessa ole tyypillistä. Oikeanpuoleisessa kuvassa toukokuussa Tampereella sää ei suosinut laisinkaan. Kaatosateella frisbeegolf- ja pihapelipäivään saapui vain pari perhettä, eikä pihapelivideota pystytty kuvaamaan sääolosuhteiden vuoksi. Kuvat: Heta Rissanen.



Kuva 6. Lahdessa palmusunnuntaina vietetyn mukavan kuvauspäivän päätteeksi myös
hanketyöntekijät ja kuvaaja pääsivät testaamaan cheerleadingtaitojaan Lahden
Cheerleadingseuran lahjakkaiden nuorten kanssa.



Kuva 7. Mailapelejä, esimerkiksi Padelia, voidaan soveltaa esimerkiksi vaihtamalla pallo
kevyempään ilmapalloon. Kuva: Joonas Nyrhinen.

Videot julkaistiin kesäkuussa 2022 Reumaliiton YouTube-kanavalla ja kesän 2022 aikana muissa sosiaalisen median kanavissa. Videoita on lisäksi jaettu Reumaliiton muissa kanavissa, kuten uutiskirjeissä, sekä Nurekatiimin somekanavissa. Myös yhteistyötahoja on tiedotettu ja kannustettu jakamaan tietoa materiaaleista. Videoita katselleita pyydettiin antamaan palautetta videoista, mutta palautetta saatiin niukasti.

Videoiden lisäksi koottiin sähköinen ja kirjallinen materiaali, jonka lastenreumaa sairastava lapsi tai nuori voi antaa esimerkiksi omalle valmentajalleen tai liikunnanopettajalleen (Reumanuoret liikkumaan -hanke oheismateriaali 2022). Materiaaliin on koottu perustietoa lastenreumasta, sen vaikutuksista liikuntaan, vinkkejä sairaudesta puhumiseen sekä viitattu uusiin videoihin. Materiaali julkaistiin syksyllä 2022, jonka jälkeen ja sitä on jaettu eri tilaisuuksissa. Lisäksi se on vapaasti kaikkien ladattavissa pdf-tiedostona hankkeen nettisivuilla.

Syksyllä 2022 jatkettiin hankkeen ja sen materiaalien mainostusta. Hanke oli esillä mm. Reuma-lehdessä, Sovelin uutiskirjeessä sekä Sairaudet, vammat ja liikunta juttusarjassa (Soveli ry 2022), liikunnan ja terveystiedon opettajien opintopäivillä ja sitä esiteltiin Reumaliiton yhdistysväelle Reumaliiton järjestöpäivillä, liikuntavastaavien etätreffeillä sekä Reumaviikon webinaareissa. Hankkeesta viestittiin sähköpostitse suoraan myös eri lajiliitoille, liikunnan aluejärjestöille ja muille toimijoille, joiden materiaaleista katsottiin hyötyvän.

Hankkeen hengen mukaisesti liikuntateema näkyi vuonna 2022 lähes kaikissa Reumaliiton järjestämissä lasten ja nuorten tapahtumissa (mm. lapsiperheiden Hauskantai-päivässä 8.5.2022 ja nuorten Reumareissulla kesällä 2022). Keväällä 2022 videoiden kuvauspäivän yhteydessä tarkoituksena oli järjestää perheille maksuton ulkoilupäivä Tampereella frisbeegolfin ja liikunnallisten pihapeliin merkeissä, mutta päivä jouduttiin keskeyttämään kaatosateen vuoksi. Paikalle oli saapunut pari perhettä.

Vuoden päätteeksi järjestettiin vielä liikunnallisia tempauksia kohderyhmälle. Porissa järjestettiin 10.12.2022 koko perheen liikunnalliset pikkujoulut, jonne tervetulleita

olivat reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavat lapset perheineen. Liikuntapäivän tavoitteena oli kokeilla ja saada positiivisia kokemuksia eri lajeista sekä tutustua toisiin perheisiin. Nuoria tavoiteltiin kokeilemaan uusia lajeja myös etäyhteydellä järjestetyin workshoppein joulukuussa 2022-tammikuussa 2023.



Kuva 8: Porissa järjestetyssä liikunnallisessa pikkujoulupäivässä lämmiteltiin yhdessä tanssimalla TikTok-tanssia. Myös vanhemmat pääsivät osallistumaan. Kuva: Eeva Säilä.

Vuoden 2022 päätteeksi toteutettiin vielä kysely lastenreumaa tai muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville kouluikäisille lapsille ja nuorille sekä heidän vanhemmilleen. Kyselyn pohjana käytettiin vuonna 2019 toteutettua liikuntakyselyä vertailutiedon saamiseksi, mutta kyselyyn lisättiin myös uusia kysymyksiä mm. hankkeen aikana tehtyjä materiaaleja koskien.



Kuva 9: Myös parkouria voi harrastaa eri tavoin soveltaen. Kuva Porissa joulukuussa 2022 järjestetystä liikuntapäivästä .2 Kuva: Heta Rissanen.

Hanke päättyi vuoden 2022 loppuun. Tammikuussa 2023 hanketta esiteltiin vielä Helsingissä järjestetyillä Educa2023-messuilla, jossa kohdattiin opetus- ja kasvatusalan ammattilaisia. Hankkeen materiaalien jakaminen ja hyödyntäminen jatkuu myös hankkeen päätyttyä osana Reumaliiton perustoimintaa. Esimerkiksi painettua materiaalia voidaan jakaa vastasairastuneille lapsille ja nuorille jaettavissa ensitietopaketeissa. Videot ja muut hankkeen aikana tehdyt materiaalit ovat julkisia ja kaikkien, niin seurojen, koulujen kuin yksityishenkilöidenkin vapaasti hyödynnettävissä.

Toiminta ja tuotokset

Materiaalit

- 6 lajivideoa (padel, uinti, cheerleading, lihaskuntoharjoittelu, beach volley & frisbeegolf)
- 1 lämmittelyvideo
- 1 TikTok-tanssivideo
- 1 Kasvojoogavideo
- Oheismateriaali, jossa vinkkejä ja tietoa valmentajille, liikunnanohjaajille ja –opettajille lastenreumaa sairastavan lapsen tai nuoren huomioimisen tueksi
- Nettisivut, jonne koottu muita hyödyllisiä materiaaleja
- Reumanuoret liikkumaan -hankeraportti



Kuva 10. Yksi hankkeen videoista esittelee nivelistävällistä liikuntamuotoa, uintia. Vedessä voi keksiä monipuolisesti paljon muutakin tekemistä. Kuva: Joonas Nyrhinen.

Tapahtumat ja lajikokeilut

- Frisbeegolf- ja pihapelipäivä 7.5.2022
 - Kaikille avoin ulkoilupäivä peruuntui sääolosuhteiden vuoksi. Vain frisbeegolf-video saatiin kuvattua päivän aikana.
- Koko perheen liikunnalliset pikkujoulut Porissa 10.12.2022
 - Tutustumis- ja lämmittelyleikkejä, tanssia, padelia, salibandya, parkouria ja liikunnallisia lautapelejä sekä pikkujoulutunnelmaa.
- Reumanuoret liikkumaan lajikokeiluworkshopit etäyhteydellä
 - Ääniä, rytmiä ja liikettä – tutustutaan beatboxaukseen 21.12.
 - Loppiaisen rentouttava kasvojooga 6.1.



Kuva 11: Porissa 10.12.2022 järjestetyissä liikunnallisissa pikkujouluissa perheet pääsivät kokeilemaan monia erilaisia lajeja. Kuva: Heta Rissanen

Näkyvyys

Hankkeen videoita esitettiin ja materiaaleja hyödynnettiin myös muissa lapsille ja nuorille vuoden 2022 aikana suunnatuissa tapahtumissa. Esimerkiksi lapsiperheiden Hauskantai-päivässä tanssittiin yhdessä taukoliikuntana Reumanuoret liikkumaan -hankkeen TikTok-tanssia ja nuorten Reumareissulla hyödynnettiin liikunnallisia pelejä (mm. muistipeliä, mölkkyä, ristinollaa ja tehtiin omista kehosta kirjaimia kaupunkien nimiä varten).

Hanketta esiteltiin liikunnan ja terveystiedon -opettajien opintopäivillä sekä Educa 2023-messuilla, joissa hankkeen materiaalien esittelyn ohella vahvistettiin myös yleisesti tietoisuutta siitä, että myös lapset ja nuoret voivat sairastaa reumasairauksia.

Reumayhteisölle hanketta esiteltiin myös muun muassa vuoden 2022 järjestöpäivillä sekä Reumaviikon webinaareissa. Hanke oli näkyvillä myös Reuma-lehdessä. Hankkeesta tiedotettiin myös yhteistyökumppaneiden viestintäkanavissa.



Kuva 12. Hanke esittäytyi vuoden 2022 liikunnan ja terveystiedon opettajien opintopäivillä Tikkurilassa. Kuva: Heta Rissanen.

Vapaaehtoiset

Vapaaehtoisiksi liikuntavideoille haettiin ensisijaisesti itse reumaa sairastavia kouluikäisiä lapsia ja nuoria, jotka olivat kiinnostuneita liikunnallisista vapaaehtoistehtävistä. Yhteydenottoja tämän tiimoilta saatiin 11 kpl. Lopulliset valinnat videoilla esiintyvistä henkilöistä tehtiin vapaaehtoisten lajien sekä vapaaehtoisten asuinpaikan/maantieteellisen etäisyyden perusteella. Tarkempien keskusteluiden jälkeen kaikki eivät myöskään olleet valmiita esiintymään julkisesti videolla.

Lopullisilla videoilla esiintyi 5 vapaaehtoiseksi ilmoittautunutta, reumasairautta sairastavaa 9–20-vuotiasta nuorta. Lisäksi videoilla esiintyi n. 45 lasta ja nuorta ja 7 aikuista, jotka oli pyydetty esiintymään videoilla esimerkiksi urheiluseuran kautta. Videoilla esiintyvien kanssa käytiin läpi kuvauslupa, johon alaikäisiltä vaadittiin myös huoltajan allekirjoittama suostumus.

Tulokset

Hanke lukuina

Hankkeen liikuntavideot (7 kpl) julkaistiin Reumaliiton YouTube-kanavalla, Facebook- ja Instagram-sivuilla sekä Nurekatiimin Instagram-sivulla. Näistä katselukertoja kertyi yhteensä **19349 (julkaisupäivästä kesäkuu 2022–1.3.2023)** seuraavasti:

- 6 kpl n. 2 min mittaisia lajivideoita tarjoamaan sovellusideoita eri lajeihin
 - o Padel (2966)
 - o Uinti (3249)
 - o Cheerleading (3514)
 - o Beachvolley (2579)
 - o Lihaskuntoharjoittelu (4172)
 - o Frisbeegolf (2792)
 - o Alkulämmittely (68) (Kesto 20 min, julkaistu vain YouTubessa)

Lisäksi videoista tehtiin mainoskampanja Facebookissa, jossa näyttökertoja kertyi yhteensä 116 683 ja mainostus tavoitti 56 448 henkilöä. Nurekatiimin TikTok-tilillä julkaistussa tanssivideossa katselukertoja oli 662 (1.3.2023) ja tanssikoreografiaa on hyödynnetty mm. taukoliikuntana ja lämmittelynä perheiden tapahtumissa.

Liikunnallisiin lajikokeiluihin osallistui yhteensä 89 henkilöä. Kokeiluiden tarkoituksena oli innostaa kokeilemaan uutta ja tarjota kohderyhmälle ilon hetkiä liikunnan parissa. Liikunnalliseen pikkujoulupäivään Porissa osallistui 5 perhettä (13 henkilöä). Etäyhteydellä järjestettyihin lajikokeiluihin Ääniä, rytmiä ja liikettä – tutustutaan beatboxaukseen osallistui 19 henkilöä ja rentouttavaan kasvojoogaan 50 henkilöä. Toukokuun ulkoilupäivä jouduttiin perumaan sääolosuhteiden vuoksi (paikalle ehti tulla 2 perhettä).

Hankkeen verkkosivuilla oli 1.1.2022–1.3.2023 yhteensä 908 katselukertaa ja keskimääräinen sivulla vietetty aika oli 3 minuuttia 57 sekuntia.

Reumanuoret liikkumaan -hanke oli kestoltaan varsin lyhyt ja suurin osa ajasta kului materiaalien tekemiseen. Materiaaleihin saatiin koottua erilaisia tapoja soveltaa liikuntalajeja reumasairauden näkökulmasta, sekä asioita, joita jokaisen olisi hyvä tietää reumasairauksista. Hankkeessa ei ollut varsinaista alku- ja loppumittausta, joten muutoksen mittaaminen kohderyhmässä on mahdotonta ja toisaalta yksittäisen videon, tapahtuman tai materiaalin laajempi vaikutus yksilön liikuntatottumuksiin tai liikuntaan suhtautumiseen on varsin epärealistista.

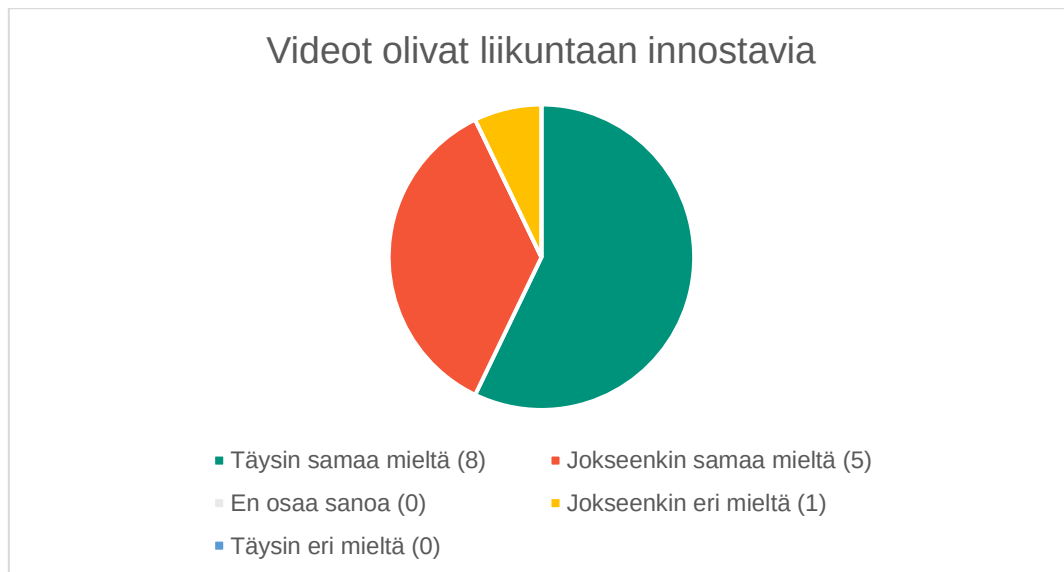
Tavoitteena on, että tämänkaltaiset materiaalit ja tietoisuuden lisääminen lasten ja nuorten pitkäaikaissairauksista tukevat reuma- ja muita tule-sairauksia sairastavien lasten ja nuorten minäpystyvyyttä ja mahdollisuuksia liikkua ja lisää liikunta-aktiivisuutta pitkällä aikavälillä.

Palaute

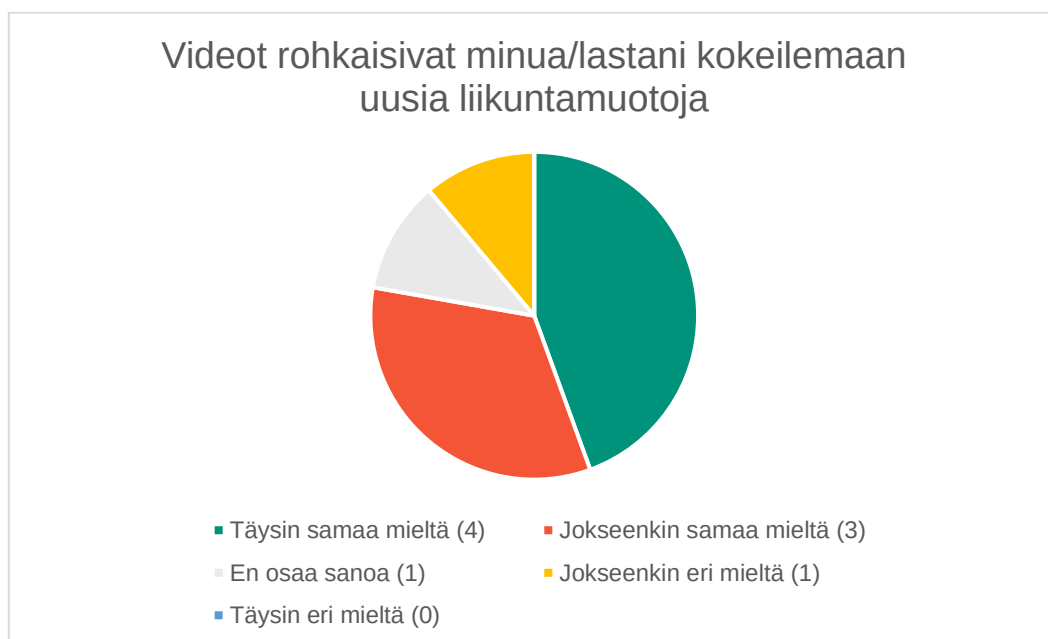
Reumanuoret liikkumaan -hankkeen videoista toivottiin palautetta kaikilta videoita katsoneilta, niin itse sairastavilta lapsilta ja nuorilta, heidän vanhemmiltaan sekä liikuntaa ohjaavilta ammattilaisilta. Videoista saatu palaute oli kuitenkin niukkaa.

Palautetta antoi vain 14 henkilöä, jolloin yksittäistä videota koskeva palaute oli satunnaista (1–7 vastausta per video). 93 % vastaajista oli kuitenkin jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että videoilta sai ideoita lajien harjoitteluun tai soveltamiseen ja että videot olivat innostavia. Avoin palaute oli pääosin positiivista ja hanketta pidettiin tärkeänä.

Ohessa nostoja saadusta palautteesta.



Kuva 13: Vastausten jakautuma väitteeseen videot olivat innostavia (n=14).



Kuva 14: Vastausten jakautuma väitteeseen video/videot rohkaisivat minua/lastani kokeilemaan uusia liikuntamuotoja (n=9).

Liikunnanohjaajille, -opettajille ja muille ammattilaisille suunnattuun kysymykseen ”Sain videolta/videoilta ideoita omaan ohjaamiseen” saatiin vain kaksi vastausta. Molemmat vastasivat olevansa väitteestä jokseenkin samaa mieltä.

Avointa palautetta videoista:

”Frisbeegolf on hankalaa reumanuorelle jos ranteet oireilevat tai on jopa luudutettu

”Uintivideolla olisi voinut esitellä myös erilaisia hyppyjä. Samoin lötköpötkö temppuilua olisi voinut näyttää. Jäin pohtimaan, että minkä ikäisille video oli suunnattu. Hanke on 7-18-vuotiaille. Aika vaikea tehdä koko kohderyhmää puhuttevaa videota. Jos niin olisi haluttu tehdä olisi videolla pitänyt olla eri ikäisiä nuoria tekemässä eri asioita. Jos pysytään pelkässä uinnissa niin siihen olisi saanut laittaa monipuolisempi ”omaharjoitteluvinkkejä”. Video olisi voinut olla yleisemmin vesiliikunta. Esim. vesijuoksu voisi innostaa jo täysi-ikäisyyden kynnyksellä olevia, kouluikäisiä ei niinkään. Uimarin asentoa olisi voinut olla oikeampi. Esim. selinasennossa lötköpötköllä treenatessa pää tulisi olla vedessä virtaviivaisen asennon saamiseksi. Ajatuksena video oli kiva, mutta toteutus olisi voinut olla parempi.”

”Tiktok-video oli hyvä veto! Tiktok on alusta, jota tosi monet nuoret käyttävät ja video on siten helppo löytää vahingossakin. Video on tehty hyvällä asenteella ja se innostaa liikkumaan ihan huomaamatta.”

”Hienoa, iloista, asiantuntevaa. Nuoriin puree huumori ja tuo haastevideo oli juuri sitä. Lisää tällaista.”

”Kiitos, että näette lasten ja nuorten hyvinvointiin tälläkin tavalla vaivaa. Teette tärkeää työtä <3”

”Padel videossa oli lyhyessä ajassa annettu monta hyvää harjoitetta ja muutama itsellekin uusi. Alkulämmittelyyn voisi kehittää leikillisyyttä tai pelillisyyttä, mikä voisi innostaa paremmin lapsia ja nuoria kouluympäristössä.”

Tunnettuus:

Hankkeen päätteeksi tehdyn liikuntakyselyn vastaajista vain 42 prosenttia oli kuullut reumanuoret liikkumaan hankkeesta. Suurin osa oli kuullut hankkeesta Reumaliiton somekanavien (68 %), nettisivujen (42 %) tai uutiskirjeen (21 %) kautta.

Monille, jotka olivat kuulleet hankkeesta, hankkeen videot ja muut materiaalit olivat vielä osin tai täysin tuntemattomia. Näin ollen materiaaleja koskevat vastausmäärät jäivät pieneksi. Erityisen tuntematon oli oheismateriaali, johon oli tutustunut vain yksi vastaajista. Materiaaleja koskeneiden kysymysten perusteella vastaajat (n=11) eivät nähneet videoilla olleen juurikaan vaikutusta lapsen liikuntaan ja yleisiin vastaus moniin väitteisiin oli ”en osaa sanoa”.

Tietämättömyys hankkeen materiaaleista paistoi myös avoimista vastauksista.

”Vastasin moneen kohtaan täysin eri mieltä, koska olen tutustunut vain videoihin, en nettisivuihin tai oheismateriaaliin. Täytyypä tutustua niihin nyt!”

”Lisätietoa esim kouluihin olisi hyvä saada”

”Esim koululle jaettavaa materiaalia voisi olla saatavilla myös sairaalassa. Siellähän on muutenkin erilaisia esitteitä. Sieltä tulisi käynnin yhteydessä helposti otettua mukaan.”

”Mahtavaa, että tällaisia hankkeita järjestetään!”

”Kiva kuulla, että materiaalia on noin monipuolisesti. Täytyykin tutustua niihin lapsen kanssa”

Avoimia vastauksia kysymykseen ”Mitä muuta haluaisit sanoa hankkeesta tai sen materiaaleista?”.

Se, kuinka hyvin tieto hankkeesta on mennyt seuroihin ja kouluihin ei ole tiedossa. Hankkeen materiaalien jakamista ja tietoisuuden lisäämistä on jaettava edelleen.

Kokemukset lajikokeiluista

Hankkeen lajikokeiluiden tarkoituksena oli erityisesti tarjota positiivisia kokemuksia liikuntatilanteista ja rohkaista kokeilemaan uusia liikuntamuotoja.

Porissa järjestettyihin liikunnallisiin pikkujouluihin osallistuneilta lapsilta palaute kerättiin hymynaamoin ja kaikki (7) vastasivat iloisella ilmeellä päivän kokonaisuudesta. Erityisesti kiitosta saivat tunnelma ja kaverit, mutta myös lajikokeilut. Huomionarvosta oli, että mukana oli enemmän poikia kuin tyttöjä, mikä on Reumaliiton toiminnassa poikkeuksellista.

Verkossa järjestettyihin lajikokeiluihin osallistui yhteensä 69 henkilöä. Ääniä, rytmiä ja liikettä – tutustutaan beatboxaukseen lajikokeiluun oli mahdollista osallistua myös katsomalla se tallenteelta varsinaista kokeilua seuranneiden viikkojen aikana, jos kokeilun ajankohta ei ollut sopinut. Loppiaisena rentouttavassa kasvojoogassa tällaista mahdollisuutta ei ollut, mutta workshopin aikana tehdyistä liikkeistä tehtiin erillinen video, jonka parissa harjoittelua saattoi jatkaa omatoimisesti myös jatkossa. Verkon välityksellä järjestetyistä lajikokeiluista palautetta antaneista kaikki (n=22) pitivät kokeilusta.

Harmillisesti, yksi lajikokeilupäivistä (frisbeegolf ja liikunnalliset pihapelit) jäi toteuttamatta sääolosuhteiden vuoksi.



Kuva 15: Yhdellä hankkeen videoista tutustutaan siihen, kuinka beach volleyta voi soveltaa.

Kuva: Joonas Nyrhinen.



Kuva 16: Frisbeegolf on mukava ulkoilumuoto, jota voi tarvittaessa keventää ja muokata omiin tarpeisiin sopivaksi. Frisbeegolfia käsitellään yhdellä hankkeen videoista. Kuva: Joonas

Nyrhinen.

3 Poimintoja hankkeen kyselyistä

Hankkeen aikana tehtiin kaksi kyselyä reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville sekä oireileville, 7–18-vuotiaille lapsille ja nuorille. Kyselyihin saivat vastata myös heidän vanhempansa ja suurin osa vastaajista olikin kouluikäisten lasten ja nuorten vanhempia. Näiden lisäksi videoista tehtiin erillinen palautekysely, joka oli avoin kaikille videoita katsoneille.

Alkukysely

Alkukyselyyn vastasi 29 henkilöä, joista 80 prosenttia oli lapsen tai nuoren vanhempia. Puolet vastanneista kuitenkin kertoivat vastanneensa kyselyyn yhdessä lapsen tai yhdessä vanhemman kanssa. 79 prosenttia vastauksista koski 7–12-vuotiasta lasta. Vastaajista 86 prosenttia kertoi, että heillä/ heidän lapsellaan on diagnosoitu lastenreuma ja 14 prosentilla muu diagnosoitu tuki- ja liikuntaelinsairaus. Vain yksi vastaaja kertoi, että hänellä on tule-oireita ilman diagnosoitua sairautta.

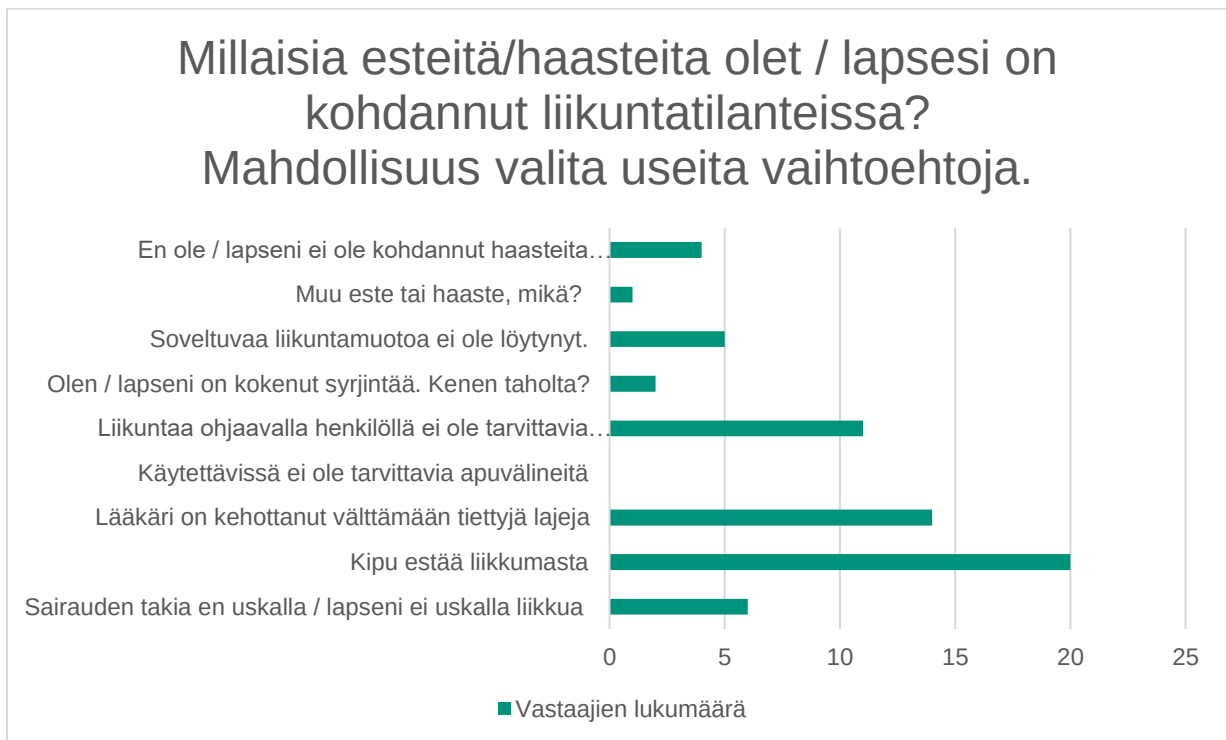
48 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että pystyy sairaudestaan tai oireistaan huolimatta liikkumaan pääsääntöisesti itselleen mielekkäällä tavalla ja yhtä suuri osuus (48 %) koki pystyvänsä liikkumaan ajoittain itselleen mielekkäällä tavalla. Vastausten perusteella omatoiminen ja ohjattu liikunta oli yhtä yleistä ja vain yksi mainitsi, ettei hänellä ole lainkaan liikuntaharrastuksia. Tarkentavissa kysymyksissä esiin nousi runsas kirjo erilaisia lajeja.

Toisaalta valtaosalla vastanneista sairaus oli vaikuttanut tavalla tai toisella vapaa-ajan liikuntaan (79 %) ja liikuntatunneille osallistumiseen (76 %). Yleisimpinä esteinä ja haasteina liikuntatilanteissa mainittiin kivut, lääkärin määräämät liikuntakiellot sekä se, että liikuntaa ohjaavalla henkilöllä ei ole tarvittavia taitoja soveltaa liikuntaa (kuva 17). Tarkennuksina liikuntatilanteista, jotka ovat kaikista haastavimpia mainittiin etenkin iskut, tärähdykset ja voimakkaat suunnanmuutokset, pitkät kävelylenkit sekä liian voimakas kuormitus tiettyyn niveleen esimerkiksi painon varaaminen käsien varaan.

”Lapsi ei halua erottua, joten usein liikkumisen hetkiin liittyy pelkoja jos sairauden tila rajoittaa liikkumista.”

”Lapsi haluaisi harrastaa oman voinnin mukaan, ei kilpailla tai olla vertailtavana. Usein harrastukset tähtäävät kisoihin, joten lapsi ei halua edes aloittaa.”

Avoimia vastauksia kysymykseen ”millaiset liikuntatilanteet ovat sinulle/lapsellesi haastavimpia ja miksi?”.



Kuva 17: Vastausten jakauma, millaisia esteitä/haasteita olet/lapsesi on kohdannut liikuntatilanteissa? (N=29).

Toisaalta kokemus siitä, kuinka hyvin valmentajat, ohjaajat, liikunnanopettajat ja ikätoverit ovat huomioineet sairauden aiheuttamat erityistarpeet vaihteli suuresti, mutta kallistui enemmän positiiviseen. Avoimissa vastauksissa sen sijaan nostettiin esiin enemmän epäkohtia, kuin positiivisia kokemuksia.

”Vanhempien aktiivisuus on tärkeää, jotta koulu/valmennus voi huomioida sairauden tilan aiheuttamat rajoitukset. Sairauden tila voi vaihdella nopeasti.

”Koulussa toivoisi enemmän huomioitavan sairauden aiheuttamia rajoituksia. Usein lapsi joutuu katsomaan kun toiset liikkuvat jos ei itse pysty. Soveltavaa liikkumista toivoisin ko. tianteisiin enemmän. Toki koulussa rajalliset resurssit.”

”Annettu ohjeet mitä soveltavaa/muuta voin tehdä. Ei tuomittu millään tavalla vaikken ole voinut osallistua, asia on aina ymmärretty”

”Lapsi on huomioitu pääosin huonosti. Vain edellinen liikunnanopettaja huomioi hienosti.”

Avoimia vastauksia kysymykseen ”miten sinut/lapsesi on osattu huomioida erilaisissa liikuntatilanteissa?”.

Liikunnan soveltamisvideot nähtiin hankkeen alkaessa tärkeänä, yli 83 prosenttia vastaajista koki, että niille on tarvetta erittäin tai melko paljon. Kuitenkaan mikään yksittäinen laji ei selkeästi noussut ylitse muiden, vaan sovellettuja harjoitteita toivottiin laajasti kaikista lajeista ja lajiryhmistä. Hankkeessa pyrittiinkin nostamaan esiin monipuolisesti eri tyyppisiä liikuntamuotoja.

Kun vastaajilta kysyttiin, miten he tai heidän lapsensa toivoisivat tulevana kohdatuksi liikuntatilanteissa, nousi esiin erityisesti kahden tyyppisiä vastauksia. Toisaalta toivottiin, että heitä kohdeltaisiin tasavertaisesti ja tavallisesti, ilman erityistä numeroa, toisaalta osa toivoi, että erityistarpeet huomioitaisiin paremmin. Myös

porukkaan mukaan pääsemistä ja sitä, että saisi osallistua liikuntahetkiin edes jollain tavalla, nostettiin esiin vastauksissa.

Tärkeintä olisi päästä mukaan ihan niinkuun muutkin.

Ei ole lusmu, vaikkei voi tehdä asioita tai joutuu tekemään eritavalla tai kevennetysti.

Ohjaaja voisi huomioida antamalla vaihtoehtoisia ohjeita.

Ihan tavallisesti

Tasavertaisesti muihin nähden

Ei pakoteta, jos lapsi ei halua tai pysty tekemään jotain

Toivoisin, ettei erityistarpeet herättäisi isoa huomioo eikä niistä tehtäisi numeroa.

Samana kuin kaikki muut lapset ja nuoret. Vaikka ei ole sairautta, voi tulla muitakin vammoja.

Tärkeää että voi osallistua eikä laiteta istumaan sivuun

Tärkeintä on se että voi edes jotain tehdä, kokea liikunnan riemua ja tavata muita ihmisiä.

Erytistarpeet otettaisiin huomioon eikä lapsen tarvitsisi jännittää uusia tilanteita.

Hyväksytään se ettei voi välttämättä tehdä kaikkea eikä kyse ole aina halun puutteesta

Hyväksyvästi.

Avoimia vastauksia kysymykseen ”miten toivoisit tulevasi kohdatuksi liikuntatilanteissa? ”.

Jokaisen nuoren on syytä innostuttaa liikkumaan ja näin itse reumanuoren olen huomannut kuinka uuvuttavaa voi olla kun ei pysty liikkua miten haluaa ja joutuu soveltamaan. Nuoret tarvitsevat tukea ja rohkaisua tälläkin saralla. Kiitos tästä hyvästä kyselystä. Tärkeä aihe. Liikunnan merkitys ei vähene missään kohdin elämän kulussa oli sairas tai ei

Kyselyyn vastanneen nuoren terveiset avoimeen kenttään.

Liikuntakysely

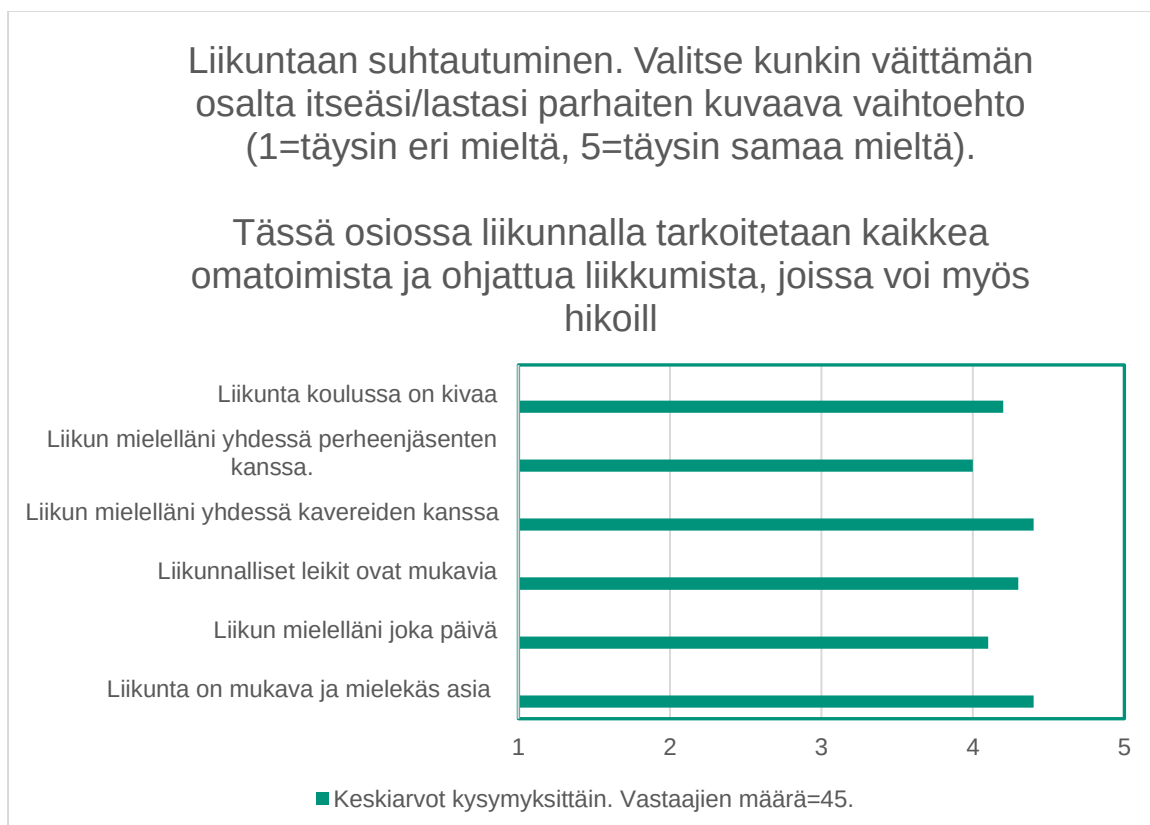
Joulukuussa 2022 samalle kohderyhmälle tehtiin laajempi liikuntakysely. Kyselyyn saatiin 45 vastausta, joista 71 prosenttia oli lapsen vanhemmalta ja 13 prosenttia lapsen ja vanhemman yhdessä täyttämiä. Vastaukset koskivat pääosin 7–15-vuotiaita (91 %) lastenreumaa sairastavia (89 %) lapsia ja nuoria.

Liikunta nähtiin vastaajien keskuudessa positiivisessa valossa ja myös hoitohenkilökunta oli kannustanut liikkumaan (kuvat 18 & 19). Kuitenkin väitteistä koulun henkilökunta ja harrastusten ohjaajat tietävät riittävästi sairaudesta tai oireista ja niiden vaikutuksesta liikuntaan ja toimintakykyyn oltiin enemmän eri mieltä kuin samaa mieltä (kuva 18).

Itseraportoidun tiedon mukaan 35 prosenttia vastaajista täytti liikuntasuosituksen. 55 prosenttia vastaajista liikkui päivittäin edes jonkin verran.



Kuva 18: Erilaisia väittämiä ja vastausten jakauma välillä 1-5 (1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä).



Kuva 19: Erilaisia väittämiä liikuntaan suhtautumisesta ja vastausten jakauma välillä 1-5 (1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä).

4 Yhteenvetoa – miten tästä eteenpäin?

Lastenreuma tai muut tuki- ja liikuntaelinsairaudet voivat aiheuttaa haasteita lapsen tai nuoren liikuntaharrastukseen tai omatoimiseen liikuntaan, mutta on hyvä muistaa, että harvoin mitään lajia on kokonaan kielletty sairauden vuoksi. Päinvastoin: Liikunta ja hyvä yleiskunto voivat helpottaa oireita ja vahvistaa kehoa. Myöskään liikunnan sosiaalista merkitystä ei tule unohtaa.

Ei ole yhtä oikeaa tapaa liikkua. Reumanuoret liikkumaan -hankkeessa on haluttu avartaa mielikuvaa siitä, mitä liikunnan soveltaminen voi olla ja tarjota vinkkejä siihen, kuinka liikuntaa voi soveltaa reuma- tai muun tuki- ja liikuntaelinsairauden edellyttämällä tavalla. Soveltaminen voi olla pientä tai suurta ja tapahtua esimerkiksi välineitä, sääntöjä tai alustaa muuttamalla tai muilla tavoin kuormitusta säätelemällä. Onnistuneen soveltamisen perustana on tieto sairauden luonteesta ja yksilön kuuntelu, mutta ennen kaikkea aito halu ideoida ja kehittää sopivia tapoja liikkua ja osallistua. Yhdenkään lapsen tai nuoren ei pitäisi sairautensa vuoksi joutua ajattelemaan, ettei voisi nauttia liikunnan ilosta tai kokeilla jotain uutta. Ympäröivillä ihmisillä voi olla valtava merkitys siihen, millaiseksi kokemukset liikunnasta muotoutuvat.

Hankkeen aikana tehtyihin kyselyihin saatiin yhteensä 74 vastausta, pääasiassa lasten vanhemmilta ja vastaukset painottuivat kouluikäisiin lastenreumaa sairastaviin henkilöihin. Muita tuki- ja liikuntaelinoireita koskien saimme vain muutamia vastauksia. Vastauksien jakautumiseen voi vaikuttaa se, että käytimme kyselyistä viestiessä ensisijaisesti Reumaliiton viestintäkanavia. Lisäksi on hyvä muistaa, että liikunta-aiheinen kysely voi kiinnostaa enemmän niitä, jotka jo valmiiksi ovat liikunnallisia tai kiinnostuneita liikunnasta, jolloin myös vastaukset saattavat painottua enemmän tällaisiin henkilöihin. Yleisesti vastauksia tulkitessa on hyvä ottaa huomioon, että vastaukset edustavat suhteellisen pientä määrää koko kohderyhmästä.

Hankkeen aikana tehdyistä kyselyistä voidaan poimia sekä positiivisia että huolta herättäviä huomioita. Tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavista lapsista suurin osa koki liikunnan mukavaksi ja mielekkääksi asiaksi. Samalla tiedetään, että vain murto-osa lapsista ja nuorista liikkuu tarpeeksi. On selvää, että kipujen ollessa yleisin este

liikkumiselle, voi liikkumista olla tarpeenkin rajoittaa. Monia muita esteitä me kaikki voimme kuitenkin osaltamme olla madaltamassa. Yhdenkään lapsen tai nuoren ei tulisi joutua sairautensa takia syrjityksi tai muiden toimesta jätetyksi sivuun liikuntatilanteista. Lähes aina löytyy jokin vaihtoehtoinen tapa liikkua tai osallistua toimintaan osana yhteisöä, kun hetki käytetään aikaa vaihtoehtojen miettimiseen.

Hankkeessa oli tiukka aikataulu ja suurin osa ajasta kului materiaalien suunnitteluun ja tekemiseen. Kyselyillä tavoitettiin erityisesti reumalasten vanhempia, mutta nuorten tavoittamisessa jäi toivomisen varaa, samoin kuin materiaalien jalkauttamisessa lasten ja nuorten liikunnan parissa toimivien tahojen keskuuteen. Hankkeesta ja sen aikana havaituista hyvistä käytännöistä viestimistä onkin jatkettava edelleen hankkeen päätyttyä Reumaliiton yleisen toiminnan yhteydessä. Hankkeen aikana tehtyihin materiaaleihin voi vapaasti tutustua ja niitä saavat hyödyntää ja jakaa kaikki aiheesta kiinnostuneet tahot ja yksityishenkilöt.

Lopuksi näin hanketyöntekijän näkökulmasta haluan nostaa esiin kolme mieleenpainuvinta asiaa ja mielestäni tärkeintä painopistettä tästä eteenpäin.

1. **Tiedon lisääminen.** Kohtaamisten perusteella uskallan väittää, että todella moni ei edelleenkään tiedä, että myös lapset ja nuoret sairastavat reumasairauksia. On tärkeää edelleen jakaa tietoa siitä, että pitkäaikaissairauksia sairastavat aivan kaiken ikäiset, eivätkä oireet tai erityistarpeet aina näy päällepäin. Reumanuoret liikkumaan -hankkeen yhtenä tarkoituksena olikin, että tietoisuutta lastenreumasta ja muista tuki- ja liikuntaelinsairauksista (sekä liikunnasta) saataisiin lisättyä niihin paikkoihin, joissa liikuntaa useimmiten harrastetaan: kouluihin, kerhoihin, urheiluseuroihin sekä liikuntahetkiin yksin, kaverin tai perheen kanssa. Tiedon välittämistä on jatkettava myös hankkeen päätyttyä.
2. **Yksilöllisyys.** Haasteena reuma- ja muiden tuki- ja liikuntaelinsairauksien näkökulmasta on niiden moninaisuus, yksilöllisyys ja toisaalta oireiden vaihtelevuus. Vaikka diagnoosi olisi sama, toinen voi kokea pystyvänsä

liikkumaan normaalisti – joku toinen taas tarvitsisi yksilöllisempää tukea ja voisi hyötyä erityisryhmästä. Osa tuki- ja liikuntaelinoireista on pysyviä, osa ohimeneviä ja jotkut jopa seurausta vähäisestä tai yksipuoleisesta liikunnasta. Myös lapsissa ja nuorissa on eroja. Toinen haluaa kertoa sairaudestaan avoimesti, toinen ei missään nimessä halua muiden tietävän hänen erityistarpeistaan. Ei siis millään voida tehdä yhtä mallia tai ohjetta, joka toimisi jokaisen kohdalla. Tärkeää on keskustella lapsen tai nuoren kanssa tämän omista toiveista ja näkemyksistä. Yksilöllisissä kysymyksissä voi myös olla tarpeen kääntyä lääkärin tai muun ammattilaisen puoleen.

3. **Liikunnan ilo.** Parhaana asiana haluan ehdottomasti nostaa esiin sen liikunnan ilon, jota olen saanut useita kertoja hankkeen aikana todistaa, niin videoita kuvatessa kuin eri tapahtumissakin. Liikunnan tuottama ilo ei katso ikää, sukupuolta, diagnoosia tai muutakaan yksilöllistä tekijää. Jotta yhä useampi löytäisi itselleen mieluisia tapoja liikkua, on tärkeää tarjota tulevaisuudessakin mahdollisuuksia kokeilla erilaisia liikuntamuotoja ja ideoita yhdessä, miten kaikilla olisi mahdollisuus päästä niistä nauttimaan. Hankkeen aikana esitetyt liikunnan sovellusideat ovat vain esimerkkejä ja niitä voi jokainen itse kehittää loputtomasti lisää.

Reumanuoret liikkumaan -hanke haluaakin ennen kaikkea rohkaista kaikkia liikkumaan, kokeilemaan uusia tapoja liikkua ja soveltamaan liikuntaa luovasti omien tarpeiden mukaan!



Kuva 17: Cheerleading on yhteisöllinen ja monipuolinen laji, jossa on erilaisia rooleja. Näinkään vaativalta näyttävä laji ei välttämättä ole poissuljettu reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavilta lapsilta ja nuorilta. Kuva: Joonas Nyrhinen

Kiitokset

Lopuksi haluamme kiittää

- Hankkeen videoilla esiintyviä vapaaehtoisia
- Seuroja, lajiliittoja ja muita tahoja, jotka olivat mukana videoiden tekemisessä ja lajisovellusten ideoinnissa
- Hankkeen materiaaleja jakaneita tahoja
- Joonas Nyrhinen tmeä yhteistyöstä videoiden tekoprosessissa
- Tapahtumiin osallistuneita, palautetta antaneita ka kyselyihin vastanneita henkilöitä
- Hankkeen rahoittajaa opetus- ja kulttuuriministeriötä.

Tutustu lisää

- Hankkeen videoihin ja nettisivuihin osoitteessa:
www.reumaliitto.fi/reumanuoretliikkumaan
- [Reumanuoret liikkumaan -hankkeen oheismateriaaliin \(2022\)](#). Materiaalin löydät myös nettisivuilta.

Lähteet

- Bos, G. J., Lelieveld, O. T., Armbrust, W., Sauer, P. J., Geertzen, J. H., Dijkstra, P. U. (2016). Physical activity in children with Juvenile Idiopathic Arthritis compared to controls. *Pediatric Rheumatology Online Journal*. 2016;14(1):42. doi: 10.1186/s12969-016-0102-8.
- Doroftei, E., Borda, I. M., Irsay, L., Ciortea, V., Nicu, A., Ciubotariu, C., Ungur, R. A. (2021). Is physical activity safe and beneficial for patients with juvenile idiopathic arthritis? *Health, Sports & Rehabilitation Medicine* 22 (2), 115-119. <https://doi.org/10.26659/pm3.2021.22.2.115>.
- European Agency for Safety and Health at Works. (2021). Musculoskeletal disorders among children and young people: prevalence, risk factors, preventive measures A Scoping Review. Viitattu 23.3.2023. <https://osha.europa.eu/en/publications/musculoskeletal-disorders-among-children-and-young-people-prevalence-risk-factors-preventive-measures>.
- Fazaa, A., Sellami, M., Ouenniche, K., Miladi, S., Kassab, S., Chekili, S., Abdelghani, K. B., Laatar, A. (2021). Physical activity assessment in children and adolescents with juvenile idiopathic arthritis compared with controls. *Archives de Pédiatrie* 28(1), 47–52. <https://doi.org/10.1016/j.arcped.2020.10.008>.
- Heliövaara, M., Viikari-Juntura, E & Solovieva, S. (2018). Tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Teoksessa P. Koponen, K. Borodulin, A. Lundqvist & K. Sääksjärvi (toim.). *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa – FinTerveys 2017-tutkimus. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 4/2018, 236 sivua. Helsinki. ISBN 978-952-343-105-8 (verkkajulkaisu). Viitattu 13.1.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y.*
- Honkanen, V. & Säilä, H. (2007a). Lapsuusiän pitkittynyt niveltulehdus eli lastenreuma. Teoksessa J. Martio, A. Karjalainen, M. Kauppi, M. L. Kukkurainen & H. Kyngäs (toim.). *Reuma. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 293.*
- Honkanen, V & Säilä, H. (2007b). Lastenreuman lääkehoito. Teoksessa J. Martio, A. Karjalainen, M. Kauppi, M. L. Kukkurainen & H. Kyngäs (toim.). *Reuma. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 297.*
- Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Vasankari, T. (2022) Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33. Viitattu 13.1.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-808-3>.
- Karjalainen, A. (2007). Reumasairauksien monimuotoisuus. Teoksessa J. Martio, A. Karjalainen, M. Kauppi, M. L. Kukkurainen & H. Kyngäs (toim.). *Reuma. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 9–10.*
- Klepper, S., Mano, K., Taryn, T., Klotz, R., Gregorek, A.O., Chan, Y. C. & Sawade, S. (2019). Effects of Structured Exercise Training in Children and Adolescents With

Juvenile Idiopathic Arthritis. *Pediatric Physical Therapy* 31(2):232. doi: 10.1097/PEP.0000000000000610.

- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Kwok, N. & Mehtälä, A. (2019). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2019. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf.
- Kolu, P., Kari, J. T., Raitanen, J., Sievänen, H., Tokola, K., Havas, E., Pehkonen, J., Tammelin, T. H., Pahkala, K., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O. T. & Vasankari, T. (2022). Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 76(7), 677-684. <https://doi.org/10.1136/jech-2021-217998>.
- Kwog, N., Rintala, P. & Asunta, P. (2019). Toimintarajoitteiden yhteydet liikuntakäyttäytymiseen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2019. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf.
- Leppänen, L. (2007). Liikuntaharrastukset ja koululiikunta. Teoksessa J. Martio, A. Karjalainen, M. Kauppi, M. L. Kukkurainen & H. Kyngäs (toim.). *Reuma*. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 314.
- Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. Viitattu 19.12.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>.
- Milatz, F., Klotsche, J., Niewerth, M., Geisemeyer, N., Trauzeddel, R., Weissbarth-Riedel, E., Kallinich, T., Peitz, J., Hartmann, M. & Minden, K. (2019). Participation in school sports among children and adolescents with juvenile idiopathic arthritis in the German National Paediatric Rheumatologic Database, 2000-2015: results from a prospective observational cohort study. *Pediatric Rheumatology Online Journal* 17(1),6. doi: 10.1186/s12969-019-0306-9 .
- Nordal, E., Rypdal, V., Arnstad, E. D., Aalto, K., Berntson, L., Ekelund, M., Peltoniemi, S., Rygg, M. & for the Nordic Study Group of Pediatric Rheumatology (NoSPeR). (2019). Participation in school and physical education in juvenile idiopathic arthritis in a Nordic long-term cohort study. *Pediatric Rheumatology Online Journal*. 17, 44. <https://doi.org/10.1186/s12969-019-0341-6>.
- Opetushallitus 2022. Lasten ja nuorten fyysisessä toimintakyvyssä merkittäviä alueellisia eroja. Tiedote 14.12.2022. Viitattu 20.3.2023 <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2022/lasten-ja-nuorten-fyysisessa-toimintakyvyssa-merkittavia-alueellisia-eroja>.
- Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 168. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.

- Risum, K. (2021). Physical activity and physical fitness in juvenile idiopathic arthritis. Doctoral thesis. Univeristy of Oslo. Viitattu 23.3.2023. <http://urn.nb.no/URN:NBN:no-86055>.
- Saari, A. (2021). Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti 1/2021. Viitattu 19.12.2022 https://www.paralympia.fi/images/tiedostot/liikuttaako_raportti-1.pdf.
- Schmidt, K., Friedrichs, P., Cornelsen, H.C., Schmidt, P. (2021). Musculoskeletal disorders among children and young people: prevalence, risk factors and preventive measures: a scoping review. European Agency for Safety and Health at Work. doi: 10.2802/511243.
- Sebbag, E., Felten, R., Sagez, F., Sibilia, J., Devilliers, H. & Arnaud, L. (2019). The world-wide burden of musculoskeletal diseases: a systematic analysis of the World Health Organization Burden of Diseases Database. *Annals of the Rheumatic Diseases*. 2019 Jun;78(6):844–848. doi:10.1136/annrheumdis-2019-215142.
- Soveli ry. (2022). Sairaudet/vammat & liikunta: Reumanuoret liikkumaan -hanke jakaa soveltamisen vinkkejä eri lajeihin ja rohkaisee reumaa sairastavat lapset ja nuoret liikkumaan. Viitattu 23.3.2023. <https://www.soveli.fi/ajankohtaista/sairaudet-vammat-liikunta-reumanuor/>
- Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto. (2023). Liikuntatieteellisen Seuran Tutkimuksia ja selvityksiä nro 23. Sanastokeskus ry ja Liikuntatieteellinen Seura, 2023. Viitattu 23.3.2023. https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-sanasto.pdf.
- Suomen latu (2023). Lautapelit pihapeleinä. Viitattu 15.12.2022. <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/perheliikunta/lautapelit-pihapeleina.html>
- Suomen Reumaliitto ry (2019). Lastenreuma ja liikunta –opas. ISBN: 978-952-9742-72-1
- Suomen Reumaliitto (2022a). Reumanuoret liikkumaan -hankkeen alkukartoituskysely.
- Suomen Reumaliitto (2022b). Reumanuoret liikkumaan -hankkeen liikuntakysely.
- Suomen Reumaliitto (2023a). Reumataudit. Viitattu 20.3.2023. <https://www.reumaliitto.fi/fi/reuma-aapinen/reumataudit>
- Suomen Reumaliitto (2023b). Lastenreuma-aapinen. Viitattu 7.10.2022. <https://www.reumaliitto.fi/fi/reuma-aapinen/lastenreuma-aapinen>
- Suomen Reumaliitto (2023c). Lastenreuma. Viitattu 23.3.2023. <https://www.reumaliitto.fi/fi/reuma-aapinen/reumataudit/lastenreuma>
- Suomen Reumaliitto (2023d). Lastenreuma (JIA). Viitattu 23.3.2023. <https://www.reumaliitto.fi/fi/reuma-aapinen/lastenreuma-aapinen/lastenreuma-jia>

- THL:n tilastoja. Kouluterveyskysely 2019 ja 2021. Viitattu 7.10.2022
https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_perustulokset2?alue_1_0=600836&mittarit_0=187209&mittarit_1=187196&mittarit_2=199576&vuosi_0=v2019
- Tuloskortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. (2022). Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.3.2023.
https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2022/03/Tuloskortti_2022.pdf
- UKK-instituutti (2022). Liikkumisen vaikutukset. Viitattu 22.3.2023
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>