

Наташа ЧИЧЕВСКА-ЈОВАНОВА
Оливера РАШИЌ-ЦАНЕВСКА

УДК: 796.524:616.89-05
Изворен научен труд

ВАЖНОСТА НА ПЛАНИНАРЕЊЕТО И УЛОГАТА НА ПЛАНИНАРСКИОТ ВОДИЧ ВО ПОДДРШКАТА НА ЛИЦАТА СО АУТИЗАМ

Кратка содржина:

За многу семејства, идејата за излегување, прошетки и семејни авантури може да биде сон што е избришан со детерминирањето на аутистичен спектар на нарушување кај детето. Добро се документирани јазовите во здравјето и квалитетот на животот на младите луѓе со аутистичен спектар на нарушување (АСН). Еден особено забележлив јаз кој влијае и на физичкото здравје и на квалитетот на животот е во областа на рекреација на отворено, особено вклучувајќи ги активностите за рекреација како велосипедизам, планинарење, трчање, кану/кајак, јавање коњи и скијање.

Од мноштвото активности на отворено за промовирање на физичката кондиција, планинарењето е можеби најразновидно и најпристапно за луѓето со АСН. Планинарењето е природно продолжение на пешачењето. Тоа е една од првите вештини што ги стекнуваме, една од најважните активности во секојдневниот живот и една од ретките форми на рекреација што не бара специфична опрема и услови. Од друга страна пак, освен можеби најгусто населените урбани области, речиси секогаш има патеки во близина. Во последно време дури и урбаните планинарења што се движат низ градот стануваат сè попопуларни.

Без разлика дали се искачувате низ планините на експертско ниво или се шетате по патека, планинарењето ги поттикнува вашите деца да се движат, што е од огромно значење во нашето современо општество, кога се чини дека детството секоја година се повеќе е исполнето со време поминато пред екранот, а кај децата со аутизам ова може да стане сериозен проблем.

Основната цел на овој труд од една страна е да се зголеми свеста за значењето на планинарењето за психофизичкото здравје, како на лицата од општата популација така и на лицата со АСН, но и да се дадат препораки за пристапот и начинот на организирање на активности на планинарење за лицата со АСН, од друга страна.

Клучни зборови: аутистичен спектар на нарушување, планинарење, водич.

Вовед

Планинарењето е активност која нуди непроценливи искуства и благодати. Секој кој ја испробал планинарската приказна ќе ви потврди дека тоа е нешто повеќе од проста активност - тоа е начин на живот. Одењето на планина не само што нуди можност за истражување на природата и природните убавини, туку им дава можност на луѓето да се соочат со одредени предизвици, физички да се активираат подобрувајќи го својот надворешен изглед и кондиција и да се насладат на мирот и тишината на планинските простори. Тоа е популарна рекреативна активност низ светот која може да се одвива како еднодневен излет или како многудневна планинарска тура. Планинарењето може да се одвива индивидуално или во група и може да биде хоби, рекреација или спорт. Во зависност од нивото на искуство и физичката способност, планинарите можат да ги изберат патеките и рутите кои најдобро одговараат на нивните потреби и интереси (Festev, 2002).

Планинарењето е важно од неколку причини(Nordbø, Prebensen, 2015):

- **Физичко здравје:**Планинарењето е активност која има позитивен ефект врз физичката издржливост, кардиоваскуларниот систем и општата физичка кондиција.
- **Психичко здравје и благосостојба:**Истражувањата покажуваат дека времето поминато во природата, може да го намали стресот, напнатоста и депресијата, и да ја подобри психичката благосостојба. Планините и природната средина имаат успокојувачки ефект и можат да ни помогнат да се релаксираме и да го подобриме нашето расположение.
- **Конекција со природата:** Планинарењето ни овозможува да се поврземе со природата и да го искусиме нашето припаѓање кон истата. Оваа врска со природата може да ја зголеми свеста и грижата за околината.
- **Формирање на тимски дух и социјална интеракција:** Планинарењето може да се практикува во група или со пријатели, што ни овозможува да развиваме тимски дух, соработка и социјална интеракција.
- **Авантура и личен развој:** Планинарењето ни пружа можност за предизвици, авантура и личен развој. Тоа ги поттикнува нашите граници и помага во развојот на самодовербата, смелоста и издржливоста. Планинарењето ги предизвикува различните аспекти на личноста и може да има позитивен ефект врз самовредувањето и развојот на личниот потенцијал.

Со цел рекреацијата и уживањето да не се претворат во повредување и лошо искуство, неопходно е предвид да се имаат сите безбедносни аспекти

на планинарењето, како што се правилно облекување, прилагодување на активностите на сопствените физички способности, информирање за условите на планината и користење на соодветна опрема. Планинарските водичи и планинарските организации можат да пружат информации и поддршка за безбедно изведување на планинарските активности. Планинарските водичи се обучени, искусни луѓе кои имаат за цел да ги водат планинарите и да ги обезбедат со неопходните информации и поддршка за безбедно и успешно изведување на планинарските активности. Тие имаат широки познавања за конкретните планински региони и рути, вештини за ориентација и спасување, како и познавање на безбедносните протоколи и давање на прва помош. Планинарските водичи често се сертифицирани од страна на организации или владини институции, и нивната професионалност и квалификации се важни за обезбедување на квалитетно и безбедно искуство на планината. Планинарскиот водич ги извршува следниве задачи (Dyck, Schneider, Thompson, Virden, 2003):

- **Планирање и преглед на рути:** Водичот го анализира теренот, условите и временските прогнози за да го одреди најбезбедниот и најсоодветен план за искачување. Тој или таа ги прегледува и оценува патеките и рутите, и ги одбира оние што гарантираат најголема безбедност и избегнување на ризици.
- **Ориентација и навигација:** Водичот има вештини за ориентација во планинските услови, користење на карти, компаси и GPS-уреди. Тој или таа може да ги најде најкратките и најбезбедните патеки и да ги води планинарите преку вистинската патека.
- **Безбедност и спасување:** Планинарскиот водич се грижи за безбедноста на групата. Нуди соодветни совети за безбедност, упатства за користење на безбедносна опрема и примена на правилата на планинарење. Водичот е способен да реагира и да спроведе прва помош или спасување во случај на потреба.
- **Информации и едукација:** Водичите имаат знаења за природата, геологијата, флората и фауната на планините. Тие можат да ги споделат овие информации со планинарите и да ги едуцираат за важноста на природата.
- **Искуство и задоволство:** Планинарските водичи создаваат средина за задоволство и уживање. Тие создаваат поддршка, мотивација и ентузијазам во групата, овозможувајќи им на планинарите да ги испробаат своите граници и да создадат незаборавни планинарски искуства.

Со зголемувањето на свеста за потребата од поголема социјална интеракција на лицата со попреченост и нивно вклучување во рекреативните активности, како и отргнување на децата со попреченост од пред екраните, во последно време води до сè поголемо приклучување

на децата со пречки во развојот и возрасните лица со попреченост на планинарските тури. Од таа причина планинарските водичи треба да бидат подготвени во својата група да ги прифатат овие лица и соодветно да одговорат на нивните потреби и на сите предизвици со кои ќе се соочат.

Посебно може да зборуваме за трендот на вклучување на децата и младите со АСН, пред сè заради сè поголемиот број на лица дијагностицирани во спектарот, но и карактеристиките на нивниот развој. Моторните проблеми како што се несмасност, одење на прсти и променето одење се добро документирани кај децата со аутизам, исто така, бројни студии покажаа дека младите возрасни со аутизам имаат невообичаено одење и проблеми со фината моторика. На овие поединци им треба подолго време за да исчекорат или да направат целосен чекор и имаат пократки чекори од останатите, што значи дека тие генерално одат побавно (DeWeerdт, 2017). Активностите на отворено и играњето надвор им помагаат на децата да развијат различни вештини, како што се координација, рамнотежа, сензорна игра, спретност и многу повеќе. Од друга страна пак, со престојот на детето во природата се охрабрува и поттикнува да излезе од својата школка и да види што му нуди светот за разлика од телевизорот или компјутерскиот екран (Oreskovic et al. 2019; Goodwin, Peco, Ginther, 2009).

Водејќи се од претходно посоченото, основна цел на трудот е да се истакне што е она што планинарскиот водич треба да го знае кога во групата има лице со аутистичен спектар на нарушување, а во насока на охрабрување на планинарските водачи во своите групи почесто да вклучуваат лица со АСН и со други видови на попреченост, но и поттикнување на семејствата за активно вклучување на нивните деца со АСН во рамките на рекреативното планинарење.

1. За што треба да биде свесен планинарскиот водич кога во групата има поединец со АСН

Секоја активност што вклучува деца/дуѓе со АСН бара повеќе планирање отколку вообичаено. Можеби најважниот аспект е да се планира планинарење кое е во корелација со физичките способности на децата/дуѓето кои учествуваат, пред сè тргнувајќи од фактот дека моторните и кинестетичките вештини може да бидат тешки за совладување од страна на лицата со аутизам. Самиот термин аутистичен спектар на нарушување посочува дека станува збор за широк спектар на симптоми или однесувања кои можат да варираат од начини кои се едвај забележливи до оние кои сериозно го попречуваат секојдневниот живот на лицето. Ова е важно да се запамети бидејќи сè што разговараме треба да се стави низ објективот на индивидуалната единствена ситуација (Goodwin, Peco, Ginther, 2009).

1.1. Генерални препораки

Разбирање на аутизмот: Запознајте се со аутистичниот спектар на нарушувања и неговите заеднички карактеристики, како што се тешкотии со социјалната интеракција, комуникацијата и сензорната обработка. Секое лице со АСН е уникатно, па затоа бидете подготвени за широк спектар на способности и потреби. Со разбирање и задоволување на уникатните потреби на лицата со аутизам, планинарските водичи можат да помогнат во создавањето на позитивно и пријатно искуство за сите членови на групата (Christensen, Romero, 2016; Worton, 2020).

Комуникација: Лицата со аутизам можеби ќе имаат потреба од дополнително време за да ја обработат информацијата или може да имаат тешкотии во разбирањето на апстрактните концепти. Неопходно е да се користи јасен, концизен и едноставен јазик при давањето на инструкции или информации.

Рутини и структура: Лицата со аутизам подобро функционираат во структурирана околина. Потребно е да востановат рутини за патувањето и да се обезбеди јасен распоред за да им се помогне да се чувствуваат комфорно и подготвени.

Сензорна чувствителност: Треба да се внимава на потенцијалната сензорна чувствителност, како што се гласни звуци, јаки светла или непријатни текстури. Затоа треба да се потрудиме да ги минимизираме овие причинители и да понудиме алтернативи или паузи кога е потребно. Уште на почетокот на лицето или родителите/старатели им најавуваме за потреба од носење на лесна капа за заштита од сонце, кое лицето би можело да ја носи, како и очила за намалување на светлосните стимулации.

Социјална поддршка: Неопходно е да се охрабрува инклузивност меѓу членовите на групата и да се гради поддржувачка атмосфера каде поединецот со аутизам ќе се чувствува добредојден и вклучен.

Флексибилност и прилагодливост: Секогаш треба да сме подготвени да направиме прилагодувања на распоредот или на активностите во зависност од потребите и нивото на комфор на поединецот со аутизам. Да останеме трпеливи и да бидеме разбирливи доколку се потребни промени.

Безбедносни претпазливи мерки: Клучно е да се осигуриме дека лицето со аутизам ги разбира и следи безбедносните упатства. Можеби ќе им биде потребна дополнителна поддршка или надзор во текот на извесни активности за да се обезбеди нивната безбедност.

Охрабрување на независноста: На поединецот со аутизам да му овозможиме да учествува во активности и да донесува одлуки, притоа давајќи му ја потребната поддршка и помош.

Систем на дружење: Секогаш како опција треба да ја имаме можноста да го спариме лицето со аутизам со пријател или со лице за поддршка кои можат да обезбедат помош и охрабрување во текот на патувањето.

Добивање на повратни информации: По завршување на патувањето, корисно би било да побараме повратни информации од лицето со аутизам, неговото семејство или лицето кое ја давало поддршката во текот на патувањето за да ги разбереме подобро нивните потреби и да направите подобрувања за идните излети.

1.2 Планирање на рутата

- Секогаш треба да го запознаеме лицето кое ќе планираме со нас. Корисно е да се погрижиме да дознаеме што му е поинтересно, а што потешко, со цел да му понудимевистински предизвик. На планинарите со лоша рамнотежа, координација или мускулен тонус можеби ќе им треба дополнително време и поддршка. На почетокот може да бидат особено фрустрирани кога ќе ги натераме да пешачат напорно, затоа треба да внимаваме на знаците и да се приспособиме според потребите (Wall-Reinius, S., Godtman, K. K., & Ioannides, 2023).
- Кога станува збор за почетници, лица со АСН кои прв пат се вклучуваат во ваква активност, треба да најдеме патека за почетници (рамна, асфалтирана или каменита патека, пократка од 2км) на 15 минути возење од домот на лицето. Сè со цел да избегнеме преголеми промени и изложеност на различни дразби. Започнуваме со 10, 20, 30 минути пешачење, а секое следно го зголемуваме. Откако успешно ќе ја поминеме првата патека 2 до 3 пати, избираме друга базична, којашто е приближно со иста должина, а по нејзиното совладување ќе ја имаме основата и можеме да се придвижиме кон подалечни и посериозни траси (Wall-Reinius, S., Godtman, K. K., & Ioannides, 2023; ASD Roadmap, 2023).

1.3 Конкретни препораки

За обувки: При планинарење обувките се најзначајниот дел од опремата и е неопходно да се направи соодветен избор, но кога се во прашање лица со АСН, тогаш ситуацијата станува поспецифична. Многу деца со аутизам имаат тешкотии да ги облечат чевлите и да ги држат на своите нозе, за што најчесто се одговорни растројствата во сензорната интеграција. Поради доцнење во фината моторика, на многу деца со аутизам им е тешко да ги врзат врвките од чевлите, па облекувањето чевли често се претвора во стресна ситуација што може да предизвика излив на лутина или гнев (Worton, 2020; GCT, 2021). Како да му се помогне на лицето со АСН за правилен избор на обувки:

- Избор на хипосензитивни чорапи - децата кои страдаат од растројства во сензорната интеграција често се чувствителни на шевовите или на ткаенината на нивните чорапи, што дополнително го отежнува носењето на обувки. Може да се обидеме да се користат специјални чорапи погодни за зголемена чувствителност, чорапи

кои се изработени од мек, пријатен материјал, кој дозволува кожата да дише и не ги ограничува движењата, без рабови и кои даваат чувство на удобност за чувствителните стапала (Рашиќ-Цаневска, 2022).

- Избор на планинарски чевли или обувки со широк дел за прстите и соодветна потпора за глуждот за удобност, со ѓон кој не се лизга, но истовремено е лесно свитлив и не го ограничува виткањето на стапалото.
- Избор на чевли или обувки изработени од материјали кои дишат за да ги одржуваат стапалата суви.
- Обувките да имаат прилагодливи затвораи, како што се врвки, патент или лепливи ленти, за прилагодливо носење.
- Консултирајте се со лицето со аутизам или со нивниот негувател (придружувач, поддржувач, родител) за какви било специфични преференции за обувки или за сензорна чувствителност.

За облека - Повеќе од 90% од аутистичните деца и возрасните имале сензорна реакција која им пречи на нивниот секојдневен живот, а нивните симптоми биле постојани во сите возрасни групи и нивоа на коефициент на интелигенција. Тие реагираат на сензорни дразби со однесување кое не е споредливо со степенот и со природата на сензорната стимулација. Автобиографските извештаи од аутистичните поединци објаснуваат дека нивните невообичаени сензорни искуства понекогаш се толку трауматични што може да дејствуваат како поттик за социјално повлекување (Giesbrecht, 2023).

Иако се препорачува носење на облека во слоеви, направена од синтетички материјали или од природна волна за да ја одржуваат кожата сува, како и носење на елечи изработени од волна или од друг материјал за одржување на оптимална телесна температура, користење на водоотпорни и надворешни слоеви кои дишат, како што се мантил за дожд и панталони, за заштита од мокри (влажни) услови, кај лицата со АСН треба да се внимава облеката да е изработена од лесни материјали кои брзо се сушат, не предизвикуваат дополнителни сензорни стимулации, имаат минимални рабови, етикети и текстури. Да се понудат можности за прилагодена облека, како облека со лесни затвораи (патент кај вратот, леплива лента), ако е потребно и да се обезбедат насоки (упатства во неколку чекори) како да се намести облеката за оптимална удобност и регулирање на температурата (Kuriacou et al. 2023).

Во врска со консумацијата на храна:

- **Диететски ограничувања:** Треба да се консултираме со индивидуата или со нивниот негувател (придружувач, поддржувач, родител) за какви било диететски ограничувања

или алергии кои може да ги имаат. Да бидеме подготвени да се прилагодиме на нивните специфични потреби со обезбедување алтернативни опции за исхрана (Elder, J. H., et al., 2006).

- **Преференци за храна:** Луѓето со аутизам може да имаат силни преференции за одредена храна или текстури. Потребни ни се информации од поединецот или од неговиот старател за нивните омилені оброци или ужинки, со цел да ги вклучиме во менито за патување (Kral, T. V. et al., 2013).
- **Сензорни осетливости:** Некои лица со аутизам може да бидат осетливи на вкусот, текстурата или мирисот на одредена храна, па ќе биде неопходно да понудиме алтернативни опции кога е потребно (Suarez, M. A., Nelson, N. W., & Curtis, A. B., 2013).
- **Планирање на оброците:**Оброците и ужинките се планираат однапред за да се осигураме дека се задоволени сите диететски потреби. Планот за оброците треба да се сподели со индивидуата со аутизам или со неговиот старател, за да знаат што да очекуваат за време на патувањето (Bandini, L. G., et al., 2010).
- **Чувајте при рака закуски и пијалаци:** Ако децата, особено оние од спектарот, можат едноставно да ја извлечат својата омилена закуска додека одат по патеката, тоа не само што го покрива проблемот со гладот, туку им дава забавна награда за уживање додека се на пешачење.
- **Структурирани оброци:** Се одржува конзистентен распоред на оброците за да му помогне на лицето со аутизам да се чувствува поудобно и посигурно. За какви било промени во плановите за оброци треба да ги информираме лицето со АСН или родителот/старателот што е можно поскоро (Ledford, J. R., & Gast, D. L., 2006).
- **Подготовка на оброци:** Да му понудиме можност на лицето со аутизам да учествува во подготвувањето на оброците ако е заинтересиран. Ова може да му помогне да се чувствува удобно и поангажирано со храната која се сервира (Moore, D., & Taylor, J. L., 2018).
- **Околина за јадење:** Треба да сме свесни дека лицата со аутизам може да бидат чувствителни на бучава, силно осветлување или преполна просторија за јадење. Затоа треба да се обидеме да создадеме мирна и удобна средина за јадење секогаш кога е можно (Matson, J. L., & Fodstad, J. C., 2009).
- **Социјална поддршка:** Да ги охрабриме членовите на групата да бидат инклузивни и да даваат поддршка за време на оброците. Да создаваме позитивна атмосфера која ќе му овозможи на лицето со аутизам да се чувствува добредојдено и вклучено.

Во врска со одмор, спиење, лична хигиена и тоалет

- **Одмор/спиење:** Преку разговор со поединецот или со неговиот придружник неопходно е да добиеме информации за нивните преференци и потреби за пауза - одмор или спиење, доколку турата е со преноќевање. Некои поединци со аутизам може да преферираат приватен или тивок простор, додека на други можеби им треба познат предмет од дома, како што се ќебе, перница, играчка итн. за да се чувствуваат поудобно додека одмораат или спијат. Треба да се направи и правилен распоред на активно пешачење и одмор, со цел да се избегне преморување на лицето и зголемена манифестација на клиничката слика (Koenig & Kinnealey, 2008).
- **Чувствителност на бучава:** Некои лица со АСН можеби се чувствителни на бучава, како што е зборување или 'рчење на другите луѓе, па секогаш предвид треба да ги имаме тампоните за уши или машините за бел шум кои ќе помогнат за да се намалат вознемирувањата во текот на одморот или преноќевањето (Pfeiffer et al., 2005).
- **Рутини за одмор/спиење:** Потребен е постојан распоред за одмор/спиење за да им помогне на лицата со аутизам да се чувствуваат посигурно и удобно. Секогаш треба да бидат информирани за сите промени во плановите за одмор или спиење што е можно побрзо (Malow et al., 2012).
- **Лична хигиена:** На поединците со аутизам потребно е да им помогне да ги разберат и да ги следат рутините за лична хигиена, како што се миење на раце, четкање на заби и капење доколку е турата со преспивање. Доколку е потребно обезбедуваме поддршка со визуелни слики на кои се претставени чекорите (како социјални приказни), за да ги разберат процесите (Reynhout & Carter, 2011). При планирање на секоја тура од големо значење ни се информациите за начинот на вршење на тоалета кај лицето со АСН, степенот на самостојност и специфичните потреби. Потребни ни се информации за тоа дали лицето ги познава санитарните простории и знае како правилно се користат. Доколку е потребно треба да обезбедиме помош и надзор каде што е потребно и да размислиме за сите сензорни осетливости што може да ги имаат, како што се звукот на исплакување на тоалетите или допирот на одредени тоалетни артикли (Kern et al., 2007; Рашиќ-Цаневска, Чичевска-Јованова, 2021).

Заклучок

Планинарењето може да има одредени придобивки и позитивни ефекти на лицата со аутизам. Иако научните истражувања во оваа област сè уште се експериментални и ограничени, сепак следните придобивки се документирани:

- **Сензорна стимулација и регулација:** Природната средина и планинските простори можат да пружат различни сензорни стимулации како што се звуци, мириси и текстури, кои можат да им помогнат на лицата со аутизам во регулирањето на сензорните проблеми и подобрувањето на сензорната интеграција.
- **Зголемен фокус и внимание:** Со отргнувањето на детето со АСН од утешителното треперење на екраните и излегувањето во природа на сончеви зраци, на аутистичните деца им дава шанса повторно да се фокусираат на нови и вистински работи.
- **Саморегулација и успокојување:** Планинарењето може да им помогне на лицата со аутизам во саморегулирањето на емоциите и стресот, со што се намалува напнатоста и се подобрува благосостојбата. Природната средина може да им овозможи на лицата со аутизам да се чувствуваат смирени и релаксирани.
- **Социјални вештини и комуникација:** Планинарењето во група може да ги поттикне социјалните вештини и комуникацијата кај лицата со аутизам. Интеракцијата со другите во групата, соработката и споделувањето на искуствата може да им помогне во развивањето на социјалните вештини и во подобрувањето на способноста за тимска работа.
- **Физичко здравје и фитнес:** Планинарењето е физичка активност која го стимулира целокупното телесно здравје. Пешачењето и искачувањето на планини ги активира мускулите, го подобрува кардиоваскуларниот систем и влијае на подобрување на општата физичка состојба.
- **Подобрување на грубата и фина моторика, координација и рамнотежа**
- **Развој на самодоверба и самоевалуација:** Успешното планинарење и надминување на предизвиците на планината може да ги зголеми самодовербата и самоевалуацијата на лицата со аутизам. Тие можат да го освојат новиот предизвик, да ги надминат препреките и да се почувствуваат компетентни и успешни.
- **Поголема поврзаност во семејството (помеѓу родителите и детето, браќата и сестрите):** Поддршката од семејството е од клучно значење за децата со аутизам, а излегувањето за заедничко

истражување и авантури е шанса да се помине квалитетно време во ангажирање и поврзување со нив.

Важно е да се има предвид дека придобивките може да варираат од индивидуа до индивидуа и може да зависат од нивните интереси, потреби и ниво на функционирање. Планинарењето би требало да биде прилагодено и индивидуализирано според потребите и можностите на секое лице со аутизам, а за тоа на планина најмногу би требало да се погрижи планинарскиот водич.

Запомнете, не мора секоја патека да биде завршена или изодена и не треба секоја планина да се искачи. Сфатете го пешачењето како што е, прекрасна прошетка низ прекрасна област и не грижете се ако не стего завршиле доколку децата се уморат или фрустрираат!

ЛИТЕРАТУРА

1. ASD Roadmap. (2023). Hiking for everyone. Available from: <http://www.asdroadmap.org/hiking-near-kennett.html> [accessed Jun 06 2023].
2. Bandini, L. G., Anderson, S. E., Curtin, C., Cermak, S., Evans, E. W., Scampini, R., ... & Must, A. (2010). Food selectivity in children with autism spectrum disorders and typically developing children. *The Journal of pediatrics*, 157(2), 259-264.
3. Chang, Yuan-Yu & Chang, Chun-Yen. (2018). The Benefits of Outdoor Activities for Children with Autism.
4. Christensen, K., Romero, L. P. R. (2016). Creating outdoor play environments to support social interactions of children with autism spectrum disorder; a scoping study. In *landscape research record*, No. 5.
5. Autism-Related Movement Problems Persist until Adulthood
6. DeWeerd, S. (2017). Autism-Related Movement Problems Persist until Adulthood. In *Scientific American*. Available from: <https://www.scientificamerican.com/article/autism-related-movement-problems-persist-until-adulthood/> [accessed Jun 05 2023]
7. Dyck, C., Schneider, I., Thompson, M., & Virden, R. (2003). Specialization among mountaineers and its relationship to environmental attitudes. *Journal of Park and Recreation Administration*, 21, 44-62. Available from: https://www.researchgate.net/publication/281619759_Hiking_as_Mental_and_Physical_Experience [accessed Jun 06 2023].
8. Elder, J. H., Shankar, M., Shuster, J., Theriaque, D., Burns, S., & Sherrill, L. (2006). The gluten-free, casein-free diet in autism: results of a preliminary double blind clinical trial. *Journal of autism and developmental disorders*, 36(3), 413-420.
9. Festeu, D. (2002). Motivational factors that influence student's participation in outdoor activities. In *Journal of adventure education and outdoor learning*, 2, 43-54.
10. Giesbrecht, C. (2023). Common Autism Clothing Issues: Managing Clothing Sensitivity. Available from: <https://www.autismhorizon.com/autism-clothing-issues/> [accessed Jun 05 2023]
11. Goodwin, D., Peco, J., Ginther, N. (2009). Hiking Excursions for Persons with Disabilities. In *Experiences of Interdependence Therapeutic Recreation Journal*; First Quarter 2009; 43, 1; ProQuest Education Journals pg. 43. Available from: https://www.researchgate.net/publication/260037000_Hiking_excursions_for_persons_with_disabilities_Experiences_of_interdependence [accessed Jun 06 2023].

12. Golden Care Therapy (GCT). (2021). How do you get an autistic child to keep their shoes on. Available from: <https://www.goldencaretherapy.com/how-do-you-get-an-autistic-child-to-keep-their-shoes-on/> [accessed Jun 05 2023]
13. Kern, J. K., Trivedi, M. H., Garver, C. R., Grannemann, B. D., Andrews, A. A., Savla, J. S., ... & Schroeder, J. L. (2007). The pattern of sensory processing abnormalities in autism. *Autism*, 11(5), 480-494.
14. Koenig, K. P., & Kinnealey, M. (2008). Sleep and sensory characteristics in young children with autism, developmental delay, and typical development. *American Journal of Occupational Therapy*, 62(4), 385-394.
15. Kral, T. V., Eriksen, W. T., Souders, M. C., & Pinto-Martin, J. A. (2013). Eating behaviors, diet quality, and gastrointestinal symptoms in children with autism spectrum disorders: a brief review. *Journal of pediatric nursing*, 28(6), 548-556.
16. Kyriacou, C., Forrester-Jones, R. & Triantafyllopoulou, P. Clothes, Sensory Experiences and Autism: Is Wearing the Right Fabric Important?. *J Autism Dev Disord* 53, 1495–1508 (2023). <https://doi.org/10.1007/s10803-021-05140-3>
17. Ledford, J. R., & Gast, D. L. (2006). Feeding problems in children with autism spectrum disorders: A review. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 21(3), 153-166.
18. Malow, B. A., Byars, K., Johnson, K., Weiss, S., Bernal, P., Goldman, S. E., ... & Glaze, D. G. (2012). A practice pathway for the identification, evaluation, and management of insomnia in children and adolescents with autism spectrum disorders. *Pediatrics*, 130(Supplement 2), S106-S124.
19. Matson, J. L., & Fodstad, J. C. (2009). The treatment of food selectivity and other feeding problems in children with autism spectrum disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 3(2), 455-461.
20. Moore, D., & Taylor, J. L. (2018). Mealtime partners and social exchange in adults with autism spectrum disorder: A single case design experiment. *Autism*, 22(8), 999-1004.
21. Nordbø, I., Prebensen, N. K. (2015). Hiking as Mental and Physical Experience. In *Advances in Hospitality and Leisure*. Published online: 12 Nov 2015; 169-186 Available from: https://www.researchgate.net/publication/281619759_Hiking_as_Mental_and_Physical_Experience [accessed Jun 06 2023].
22. Oreskovic, N. M., Neumeyer, A. M., Duggan, M. P., Kuhlthau, K. A. (2019) Assessment of Walking Routes as a Possible Approach for Promoting

Physical Activity in Children with Autism Spectrum Disorder: Brief Report. In *Developmental Neurorehabilitation* 23(1):1-5.

23. Pfeiffer, B., Kinnealey, M., Reed, C., & Herzberg, G. (2005). Sensory modulation and affective disorders in children and adolescents with Asperger's disorder. *The American Journal of Occupational Therapy*, 59(3), 335-345.
24. Reynhout, G., & Carter, M. (2011). Evaluation of the efficacy of social stories™ using three single subject metrics. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 5(2), 885-900.
25. Suarez, M. A., Nelson, N. W., & Curtis, A. B. (2013). Longitudinal follow-up of factors associated with food selectivity in children with autism spectrum disorders. *Autism*, 17(6), 700-707.
26. Wall-Reinius, S., Godtman, K. K., & Ioannides, D. (2023) Access to Nature for Persons with Disabilities: Perspectives and Practices of Swedish Tourism Providers. In *Tourism Planning & Development*, 20:3, 336-354, DOI: 10.1080/21568316.2022.2160489
27. Worton Holly. (2020). Hiking With Autism: How to Get Outdoors When You're on the Autism Spectrum. Available from: <https://www.hollyworton.com/hiking-with-autism-how-to-get-outdoors-when-youre-on-the-autism-spectrum/>[accessed Jun 06 2023]
28. Rashikj-Canevska, O., Chichevska-Jovanova, N. (2021). Metodika na rabota so uchenici so motorni narushuvanja. Skopje: Filozofski fakultet.
29. Rashikj-Canevska, O. (2022). Okupaciona terapija. Skopje: Filozofski fakultet.