

## Факторы, неблагоприятно влияющие на здоровье лиц с умственной отсталостью, и методы их предупреждения

*С.В. Летуновская*

*кандидат педагогических наук, доцент лаборатории «Психология аномального развития» Московского городского психолого-педагогического университета, Москва*

Данные, появившиеся в последние годы в науке, говорят о необходимости повышения эффективности деятельности по профилактике у людей с умственной отсталостью отклонений в состоянии их здоровья. В связи с этим в зарубежной психологии и педагогике активно изучаются факторы риска, оказывающие на него существенное влияние. В представленном обзоре современных зарубежных исследований, касающихся этого вопроса, рассматриваются малоподвижный образ жизни, избыточный вес и ожирение, курение табака, небезопасный секс, стресс у детей и взрослых с интеллектуальной недостаточностью; их распространенность, особенности воздействия; предлагаемые иностранными учеными специальные методы по предупреждению их отрицательного влияния.

**Ключевые слова:** профилактика отклонений в состоянии здоровья; факторы риска здоровью; люди с интеллектуальной недостаточностью; малоподвижный образ жизни; излишний вес; ожирение; потребление табака; небезопасный секс; снижение отрицательного воздействия факторов риска.

В последние годы в науке повысился интерес к проблеме сохранения и укрепления здоровья лиц с умственной отсталостью. Это связано не только с той ролью, которую оно играет в благополучии человека, но и с появившимися доказательствами наличия у таких людей дополнительных потребностей в его поддержании, сведениями, что деятельность по его защите проводится не на должном уровне. Отмечаются неравенство в качестве оказываемой им медицинской поддержки, недостаточность профилактической деятельности и т.д., что приводит, в частности, к меньшей продолжительности их жизни по сравнению с населением в целом [3]; [6]; [17]; [18]; [21].

В нашей статье представлен обзор современных зарубежных психолого-педагогических исследований, касающихся профилактики отклонений в состоянии здоровья у людей с ограниченными интеллектуальными возможностями, который может быть полезен ученым, работающим в данной области.

Наибольшее количество научных публикаций последних лет по указанному направлению связано с изучением факторов риска здоровью, которые, согласно данным Всемирной организации здравоохранения, являются ведущей причиной многих заболеваний современного человека, в том числе наиболее серьезных. Активно обсуждаются такие

темы, как малоподвижный образ жизни и во многом связанный с ним и нерациональным питанием избыточный вес, потребление табака, небезопасный секс.

Рассматривая двигательную активность взрослых с нарушением познавательной деятельности, авторы констатируют ее весьма низкий уровень. Так, в ходе исследования, проводимого Janet Finlayson, Angela Turner и Malcolm H. Granat, 41 члена общины, имеющих умственную отсталость, просили носить специальный монитор, регистрирующий их движение. Было выявлено, что за 5 дней только 11 из них (27 %) произвели необходимое количество шагов и лишь 6 (15 %) вели умеренную активную деятельность [9]. Похожие данные представлены и в разработке Finlayson J., Jackson A., Cooper S., Morrison J., Melville C., Smiley E., Allan L., Mantry D. [8].

С возрастом, по сведениям Meindert H. с соавт. [13], ситуация в этом плане не меняется. Из 1253 обследованных пожилых лиц с интеллектуальной недостаточностью (от 55 лет) из 14 стран ЕС 60 % вели сидячий образ жизни.

Все это, подчеркивают исследователи, требует введения мер, способствующих росту физической активности среди умственно отсталых членов нашего общества. Хорошо зарекомендовали себя в этом плане специальное обучение работающего с ними персонала по физическому воспитанию подопечных, привлечение детей и взрослых к участию в спортивных программах по месту жительства, к спорту вообще и др. [11]; [15]; [24]; [33].

В статье Carmeli E., Orbach I., Zinger-Vaknin T., Morad M., Merric J. показано, что ведение людьми с нарушением по-

знавательной деятельности более активного образа жизни способствует и улучшению их психосоциального состояния [4]. Три раза в неделю в течение 10 месяцев подряд с пожилыми жителями Израиля данной группы населения проводили специальную программу физической подготовки. Это привело не только к положительным изменениям в их самочувствии? но и способствовало ощущению благополучия.

Тема физической активности часто рассматривается вместе с вопросами наличия у интеллектуально неполноценных членов нашего общества излишнего веса и ожирения. Статистические данные, полученные в различных странах (Австралия, Франция, Тайвань, Корея) при обследовании и подрастающего поколения, и взрослых, имеющих различную выраженность умственной отсталости, указывают на то, что распространенность данного фактора риска здоровья в этой группе населения вызывает опасения и нуждается в специальном вмешательстве.

В частности, Sukanya De, Jacqueline Small, Louise A. Baug показывают, что среди детей с ограниченными интеллектуальными возможностями Австралии в возрасте от 8 до 12 лет, посещающих городскую Службу медицинской диагностики и экспертизы, 40 % страдают от избыточного веса и ожирения [32]. Во Франции таких учеников 26 % [27]; [28]. В Корее — примерно четверть учащихся коррекционных образовательных учреждений для умственно отсталых воспитанников [7], в Тайване только ожирение установлено у 18 % таких ребят [19]. Подчеркивается, что эти цифры выше, чем те, которые получены при обследовании школьников с сохранным интеллектом.

Проанализировав полученные данные, ученые выявили, что количество детей с лишним весом увеличивается с возрастом; больше подвержены описанному риску девочки, особенно 15—18 лет.

Изучая сведения по количеству имеющих избыточную массу тела и ожирение взрослых с умственной отсталостью в разных странах, K. Moore, J. McGilivray, K. Illingworth и Peter Brookhouse, представляют диапазон цифр от 28 % до 59 % [25]. Установлено, что этот фактор риска здоровью чаще наблюдается у женщин и у страдающих синдромом Дауна [23]; [25]; [30].

Снизить его отрицательное влияние помогает участие в спортивных мероприятиях по месту жительства с одновременным проведением занятий по обучению здоровому поведению (включая информацию о специальных упражнениях и правильном питании) [15].

Joshua Mann, Huafeng Zhou, Suzanne McDermott, Mary Beth Poston предлагают учебную программу, в которой особое внимание уделяется упражнениям, выбору питания (с усвоением знаний о здоровом рационе) и снятию стресса [22].

Свою эффективную методику преодоления лишнего веса у людей с нарушениями в интеллектуальном или физическом развитии, проживающих в общественных домах, разработали и представили в своей статье и Kathleen Humphries, Meg Ann Traci, Tom Seekins [16]. Рекомендованное ими воздействие включает основные элементы системы обеспечения продовольствием в рамках обучения здоровому питанию, меню и план приема пищи, покупку продуктов, способ приготовления еды, специально разработанный для данной группы населения.

Достаточно активно обсуждается иностранными учеными и тема курения людьми с ограниченными возможностями здоровья. Они затрагивают вопросы статистики, причин его начала, влияния на здоровье, возможных путей борьбы с этой вредной привычкой [26]; [31]; [34]. В своей обзорной статье Simon Whitaker и Mandy Hughes [35] приводят данные, полученные исследователями разных стран, о количестве табакозависимых среди различных групп умственно отсталых. Уровень распространения курения сигарет, среди живущих самостоятельно, составляет 36 %. Подвержены табачной зависимости 18 % пациентов, постоянно наблюдающихся в специальной клинике для интеллектуально неполноценных граждан. Среди людей со средними и серьезными нарушениями в умственном развитии таковых менее 10 %. Из тех, кто постоянно находится в специальных стационарных учреждениях, — 4 %.

Любопытны предположения, представленные в статье, о причинах наличия этой вредной привычки у людей с нарушениями познавательной деятельности. Возможно, считают исследователи, что сигарета усиливает их самооценку, уверенность в себе, улучшает имидж и выступает в качестве символа зрелости и компетентности. Такая гипотеза выдвинута в связи с наблюдаемыми имитациями курящими пациентами с интеллектуальной недостаточностью действий других людей. В качестве еще одного возможного фактора выделяется степень недопонимания ими возникающего риска здоровью.

Человек с умственным недоразвитием более восприимчив к вредному воздействию табака и с большей вероятностью может стать табакозависимым, чем

без такого нарушения. К такому выводу пришли ученые Marc L. Steinberg, Laura Heimlich и Jill M. Williams, обобщая данные, полученные в работах коллег. Поэтому так важно, подчеркивают они, проводить дополнительные исследования в области разработки специальных мер по контролю над употреблением табака лицами с интеллектуальной недостаточностью [31].

Весьма интересный опыт по борьбе с этой вредной привычкой у людей рассматриваемой категории и его результаты представлены в статье Elena Ratschen, John Britton и Ann McNeill [26]. С июля 2008 года в Англии запрещено использование табачных изделий в клиниках для умственно отсталых. Опросы сотрудников показали, что эта политика привела к определенным трудностям, связанным с высоким уровнем распространения курения среди них (81 %), сопутствующими рисками безопасности (70 %), неблагоприятным влиянием на отношения «врач-пациент» (36 %) и др. Однако, несмотря на негативные изменения и опасения, введение данных мер было оценено, как благоприятное и подтверждено некоторыми положительными изменениями в поведении больных.

Актуальной проблемой, по мнению зарубежных ученых, является разработка путей профилактики в области сексуального здоровья людей с интеллектуальной недостаточностью. К сожалению, научных работ по этому вопросу немного. В имеющиеся исследования отмечается низкий уровень сведений, которыми располагают умственно отсталые люди о безопасном сексе. Особенно, как подчеркивают в своей статье Jennifer Galea, Jenny Butler, Teresa Iacono и Daniel Leighton, это касается знаний об инфек-

циях, передающихся половым путем, о контрацепции, по правовым вопросам данной сферы [10].

Рассматривая с интеллектуально неполноценными членами нашего общества вопросы, связанные с небезопасным сексом, ученые советуют максимально учитывать их индивидуальные особенности: жизненные условия, степень нарушения в умственном развитии, имеющиеся заболевания. В целом, можно говорить о том, что им часто требуется специальная помощь в таких вопросах как контроль над соблюдением гигиены, общее поддержание гинекологического здоровья, предотвращение незапланированной беременности и болезней, передающихся половым путем, а также противоправные половые сношения [29].

В последние годы стали появляться материалы, которые касаются защиты здоровья умственно отсталых взрослых с нетрадиционной сексуальной ориентацией. Как установили Abbott D. и Howarth J., сложность получения ими знаний, касающихся безопасного секса, осложняется тем, что лица, осуществляющие за ними уход, плохо сами владеют необходимой информацией, а, следовательно, не могут дать подопечным необходимых сведений [2].

Эффективный метод по формированию у них представлений о безопасном сексе предложен в статье Paul Withers, Ian Ensum, Daniel Howarth, Patrick Krall, Damian Thomas, Donald Weekes, Charles Winter, Andrew Mulholland, Tim Dindjer и John Hall [36]. Авторы доказали эффективность использования в этом процессе деятельности групп самопомощи, участниками которых являются сами гомосексуалисты.

Разрабатывая проблему профилактики отклонений в состоянии здоровья у

лиц с нарушением познавательной деятельности, зарубежные ученые останавливаются не только на тех основных факторах риска, которые, согласно международной статистике, являются наиболее опасными для всего населения земного шара. Изучаются и те из них, которые весьма часто и существенно влияют на здоровье людей с ограниченными интеллектуальными возможностями. Наибольший интерес в этом плане представляют исследования преодоления стресса, поскольку он является одной из основных причин появления у них нарушений в психическом здоровье [12]; [20].

Для полноценного становления навыка управления стрессом необходимо умение контролировать время, положительное мышление и освоение методик релаксации [1]. Ценны сведения по этому поводу представлены в статье Daniel K. Davies, Steven E. Stock и Michael L. Wehmeyer [5]. Высокую эффективность в овладении лицами с умственными отклонениями возможности планировать свое время в профессиональной и повседневной жизни доказали карманные компьютеры со специально установленными программным обеспечением.

Обучение релаксации людей с интеллектуальным недоразвитием, даже с серьезными и множественными нарушениями, возможно, и, в целом, весьма эффективно, считают John R. Hegarty и Alison

Last в своей обзорной статье, посвященной данному вопросу [14]. При этом необходима адаптация процедуры в соответствии с их нуждами и физическими возможностями. Помимо методики и подходов, лежащих в рамках традиционного обучения релаксации (Schilling, Poppen, 1983; Lindsay and Baty, 1986; Lindsay и соавт., 1989; Kiesel и соавт., 1991 [Приводится по: 14]), рекомендуют также использовать йогу, ароматерапию, музыку, мультисенсорное окружение, терапевтический массаж (Uma и соавт., 1989; Sanderson и соавт., 1991; Hooper, Lindsay, 1990; Xegarty, Hutchinson, 1991; Xegarty, Gale, 1996 [Приводится по: 14]).

Таким образом, в последние годы в зарубежной психологии и педагогике, в русле изучения проблемы профилактики отклонений в состоянии здоровья у людей с умственной отсталостью, активно рассматриваются такие факторы риска как малоподвижный образ жизни, избыточный вес и ожирение, табакокурение, небезопасный секс, стресс и др. Получены важные сведения, касающиеся их распространенности в данной группе населения и своеобразия воздействия, предложены рекомендации по предупреждению их отрицательного влияния. Представленная в научных статьях информация позволяет говорить о том, что рассматриваемый в них вопрос остается актуальным и требует своего дальнейшего исследования.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Навыки, необходимые для здоровья [Электронный ресурс] / Всемирная Организация Здравоохранения URL: [http://www.who.int/school\\_youth\\_health/media/sch\\_skills4health\\_russian.pdf](http://www.who.int/school_youth_health/media/sch_skills4health_russian.pdf).
2. Abbott D., Howarth J. Still Off-Limits? Staff Views on Supporting Gay, Lesbian and Bisexual People with Intellectual Disabilities to Develop Sexual and Intimate Relationships? // Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities. 2007. Vol. 20, № 2. P. 116—126.

3. *Backer C., Chapman M., Mitchell D.* Access to Secondary Healthcare for People with Intellectual Disabilities: A Review of the Literature // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2009. Vol. 22, Iss. 6. P. 514—525.
4. *Carmeli E.* Physical Training and Well-being in Older Adults with Mild Intellectual Disability: A Residential Care Study / *Eli Carmeli, Iris Orbach, Tzvia Zinger-Vaknin, Mohammed Morad, Joav Merrick* // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2008. Vol. 21, Iss. 5. P. 457—465.
5. *Davies D.K., Stock S.E., Wehmeyer M.L.* Enhancing Independent Time-Management Skills of Individuals With Mental Retardation Using a Palmtop Personal Computer // *American Journal on Mental Retardation*. 2002. Vol. 40, Iss. 5. P. 358—365.
6. *Durvasula S., Beange H., Baker W.* Mortality of people with intellectual disability in northern Sydney // *Journal of Intellectual & Developmental Disability*. 2002. Vol. 27, Iss. 4. P. 255—264.
7. *Eunsook Ch.* Prevalence of Overweight and Obesity in Children With Intellectual Disabilities in Korea / *Eunsook Choi, Hyun Ju Park, Yeongmi Ha, Won Ju Hwang* // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2012. Vol. 25, Iss. 5. P. 476—483.
8. *Finlayson J.* Understanding Predictors of Low Physical Activity in Adults with Intellectual Disabilities / *Janet Finlayson, Alison Jackson, Sally-Ann Cooper, Jillian Morrison, Craig Melville, Elita Smiley, Linda Allan, Dipali Mantry* // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2009. Vol. 22, Iss. 3. P. 236—247.
9. *Finlayson J., Turner A., Granat M.H.* Measuring the Actual Levels and Patterns of Physical Activity / Inactivity of Adults with Intellectual Disabilities / *Janet Finlayson, Angela Turner, Malcolm H. Granat* // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2011. Vol. 24, Iss. 6. P. 508—517.
10. *Galea J.* The assessment of sexual knowledge in people with intellectual disability / *Jennifer Galea, Jenny Butler, Teresa Iacono, Daniel Leighton* // *Journal of Intellectual & Developmental Disability*. 2004. Vol. 29, Iss. 4. P. 350—365.
11. *Grandisson M., Tetreault S., Freeman A.R.* Enabling Integration in Sports for Adolescents with Intellectual Disabilities // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2012. Vol. 25, Iss. 3. P. 217—230.
12. *Hartley S.L., MacLean W.E.* Perceptions of Stress and Coping Strategies Among Adults With Mild Mental Retardation: Insight Into Psychological Distress // *American Journal on Mental Retardation*. 2005. Vol. 110, Iss. 4. P. 285—297.
13. *Haveman M.* Ageing and health status in adults with intellectual disabilities: Results of the European POMONA II study / *Meindert Haveman, Jonathan Perry, Luis Salvador-Carulla, Patricia Noonan Walsh, Mike Kerr, Henny Van Schroyensteen Lantman-de Valk, Geert Van Hove, Dasa Moravec Berger, Bernard Azema; Serafino Buono, Alexandra Carmen Cara, Arunas Germanavicius, Christine Linehan, Tuomo Maatta, Jan Tossebro, Germain Weber* // *Journal of Intellectual & Developmental Disability*. 2011. Vol. 36, Iss. 1. P. 49—60.
14. *Hegarty J.R., Last A.* Relaxation training for people who have severe/profound and multiple learning disabilities // *British Journal of Developmental Disabilities*. 1997. Vol. 43, Part 2, July, Iss. 85. P. 122—139.

15. *Heller T.* Physical Activity and Nutrition Health Promotion Interventions: What is Working for People With Intellectual Disabilities? / Tamar Heller, Jeffrey A. McCubbin, Charles Drum, Jana Peterson // *Intellectual and Developmental Disabilities*. 2011. Vol. 49. Iss. 1. P. 26—36.
16. *Humphries K., Traci M.A., Seekins T.* Nutrition Education and Support Program for Community-Dwelling Adults With Intellectual Disabilities // *Intellectual and Developmental Disabilities*. 2008. Vol. 46, №. 5. P. 335—345.
17. *Leeder S.R., Dominello A.* Health, Equity and Intellectual Disability // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2005. Vol. 18, Iss. 2. P. 97—100.
18. *Lennox N.G., Rey-Conde T.F., Faint S.L.* A Pilot of Interventions to Improve Health Care in Adolescents with Intellectual Disability // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2008. Vol. 21, Iss. 5. P. 484—489.
19. *Lin J., Yen C., Li C., Wu J.* Patterns of Obesity among Children and Adolescents with Intellectual Disabilities in Taiwan // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2005. Vol. 18, Iss. 2. P. 123—129.
20. *Lunsky Y., Bramston P.* A preliminary study of perceived stress in adults with intellectual disabilities according to self-report and informant ratings // *Journal of Intellectual & Developmental Disability*. 2006. Vol. 31, №. 1. P. 20—27.
21. *Maaskant M.A., Gevers J.P.M., Wierda H.* Mortality and Life Expectancy in Dutch Residential Centres for Individuals with Intellectual Disability, 1991—1995 // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2002. Vol. 15, Iss. 3. P. 200—212.
22. *Mann J., Zhou H., McDermott S., Poston M.B.* Healthy Behavior Change of Adults With Mental Retardation: Attendance in a Health Promotion Program // *American Journal on Mental Retardation*. 2006. Vol. 111, Iss. 1. P. 62—73.
23. *Melville C.A.* The Prevalence and Determinants of Obesity in Adults with Intellectual Disabilities / C.A. Melville, S.-A. Cooper J. Morrison, L. Allan, E. Smiley, A. Williamson // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2008. Vol. 21, Iss. 5. P. 425—437.
24. *Melville C.A.* Carer Knowledge and Perceptions of Healthy Lifestyles for Adults with Intellectual Disabilities / Craig A. Melville, Sarah Hamilton, Susan Miller, Susan Boyle, Nicola Robinson, Carol Pert, Catherine R. Hankey // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2009. Vol. 22, Iss. 3. P. 298—306.
25. *Moore K.* An investigation into the incidence of obesity and underweight among adults with an intellectual disability in an Australian sample / Kathleen Moore, Jane McGillivray, Kaye Illingworth, Peter Brookhouse // *Journal of Intellectual & Developmental Disability*. 2004. Vol. 29, Iss. 4. P. 306—318.
26. *Ratschen E., Britton J., McNeill A.* Implementation of smoke-free policies in mental health in-patient settings in England // *The British Journal of Psychiatry*. 2009. Vol. 194, Iss. 6. P. 547—551.
27. *Salaun L., Berthouze-Aranda S.* Obesity in School Children with Intellectual Disabilities in France // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2011. Vol. 24, Iss. 4. P. 333—340.
28. *Salaun L., Berthouze-Aranda S.E.* Physical Fitness and Fatness in Adolescents with Intellectual Disabilities // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2012. Vol. 25, Iss. 3. P. 231—239.

29. *Servais L.* Sexual health care in persons with intellectual disabilities // *Mental Retardation and Developmental Disabilities Research Reviews*. 2006. Vol.12, Issue 1. P. 48—56.
30. *Stancliffe R.J.* Overweight and Obesity Among Adults With Intellectual Disabilities Who Use Intellectual Disability/Developmental Disability Services in 20 U.S. States // *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*. 2011. Vol. 116, Iss. 6. P. 401—418.
31. *Steinberg M., Heimlich L, Williams J.* Tobacco Use Among Individuals With Intellectual or Developmental Disabilities: A Brief Review // *Intellectual and Developmental Disabilities*. 2009. Vol. 47, №. 3. P. 197—207.
32. *Sukanya De, Small J., Baur L.A.* Overweight and obesity among children with developmental disabilities // *Journal of Intellectual & Developmental Disability*. 2008. Vol. 33, №. 1. P. 43—47.
33. *Temple V.A., Walkley J.W.* Perspectives of constraining and enabling factors for health-promoting physical activity by adults with intellectual disability // *Journal of Intellectual & Developmental Disability*. 2007. Vol. 32, Iss. 1. P. 28—38.
34. *The World Health Report 2002 [Electronic resource]: Reducing Risks, Promoting Healthy Life / WHO, 2002. 248 p. URL: <http://www.who.int/whr/2002/en/>.*
35. *Whitaker S., Hughes M.* Prevalence and influences on smoking in People with learning disabilities // *The British Journal of Developmental Disabilities*. 2003. Vol. 49, Part 2, Iss. 97. P. 91—97.
36. *Withers P.* A Psychoeducational Group for Men with Intellectual Disabilities Who Have Sex with Men / Paul Withers, Ian Ensum, Daniel Howarth, Patrick Krall, Damian Thomas, Donald Weekes, Charles Winter, Andrew Mulholland, Tim Dindjer, John Hall // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2001. Vol. 14, Iss. 4. P. 327—339.



## Factors affecting the health of people with mental retardation and ways of their prevention

*S.V. Letunovskaya*

*Candidate of psychological sciences, associate professor of the laboratory "Psychology of abnormal development", Moscow State University of Psychology and Education, Moscow*

Empirical evidence obtained by researchers in recent years indicates the necessity of increasing the efficiency of prophylaxes in people with mental retardation. In a related move foreign psychology and pedagogy are fully engaged in study of this category of people. The review presented in this study regards the sedentary lifestyle, overweight and obesity, tobacco smoking, insecure sex, stress in children and adults with intellectual retardation; their incidence, peculiarities of their pressure; methods of preventing their negative influences.

**Keywords:** prophylaxis of divergence in health status; health risk factors; people with intellectual disabilities; sedentary lifestyle; overweight; obesity; insecure sex; decrease of the negative impact of risk factors.

### REFERENCES

1. Navyki, neobkhodimye dlya zdorov'ya [Electronic resource] / Vsemirnaya Organizatsiya Zdravookhraneniya URL: [http://www.who.int/school\\_youth\\_health/media/sch\\_skills4health\\_russian.pdf](http://www.who.int/school_youth_health/media/sch_skills4health_russian.pdf).
2. *Abbott D., Howarth J.* Still Off-Limits? Staff Views on Supporting Gay, Lesbian and Bisexual People with Intellectual Disabilities to Develop Sexual and Intimate Relationships? // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2007. Vol. 20, № 2. P. 116—126.
3. *Backer C., Chapman M., Mitchell D.* Access to Secondary Healthcare for People with Intellectual Disabilities: A Review of the Literature // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2009. Vol. 22, Iss. 6. P. 514—525.
4. *Carmeli E.* Physical Training and Well-being in Older Adults with Mild Intellectual Disability: A Residential Care Study / *Eli Carmeli, Iris Orbach, Tzvia Zinger-Vaknin, Mohammed Morad, Joav Merrick* // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2008. Vol. 21, Iss. 5. P. 457—465.
5. *Davies D.K., Stock S.E., Wehmeyer M.L.* Enhancing Independent Time-Management Skills of Individuals With Mental Retardation Using a Palmtop Personal Computer // *American Journal on Mental Retardation*. 2002. Vol. 40, Iss. 5. P. 358—365.
6. *Durvasula S., Beange H., Baker W.* Mortality of people with intellectual disability in northern Sydney // *Journal of Intellectual & Developmental Disability*. 2002. Vol. 27, Iss. 4. P. 255—264.
7. *Eunsook Ch.* Prevalence of Overweight and Obesity in Children With Intellectual Disabilities in Korea / *Eunsook Choi, Hyun Ju Park, Yeongmi Ha, Won Ju Hwang* // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2012. Vol. 25, Iss. 5. P. 476—483.

8. *Finlayson J.* Understanding Predictors of Low Physical Activity in Adults with Intellectual Disabilities / Janet Finlayson, Alison Jackson, Sally-Ann Cooper, Jillian Morrison, Craig Melville, Elita Smiley, Linda Allan, Dipali Mantry // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2009. Vol. 22, Iss. 3. P. 236—247.
9. *Finlayson J., Turner A., Granat M.H.* Measuring the Actual Levels and Patterns of Physical Activity / Inactivity of Adults with Intellectual Disabilities / Janet Finlayson, Angela Turner, Malcolm H. Granat // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2011. Vol. 24, Iss. 6. P. 508—517.
10. *Galea J.* The assessment of sexual knowledge in people with intellectual disability / Jennifer Galea, Jenny Butler, Teresa Iacono, Daniel Leighton // *Journal of Intellectual & Developmental Disability*. 2004. Vol. 29, Iss. 4. P. 350—365.
11. *Grandisson M., Tetreault S., Freeman A.R.* Enabling Integration in Sports for Adolescents with Intellectual Disabilities // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2012. Vol. 25, Iss. 3. P. 217—230.
12. *Hartley S.L., MacLean W.E.* Perceptions of Stress and Coping Strategies Among Adults With Mild Mental Retardation: Insight Into Psychological Distress // *American Journal on Mental Retardation*. 2005. Vol. 110, Iss. 4. P. 285—297.
13. *Haveman M.* Ageing and health status in adults with intellectual disabilities: Results of the European POMONA II study / Meindert Haveman, Jonathan Perry, Luis Salvador-Carulla, Patricia Noonan Walsh, Mike Kerr, Henny Van Schroyensteen Lantman-de Valk, Geert Van Hove, Dasa Moravec Berger, Bernard Azema; Serafino Buono, Alexandra Carmen Cara, Arunas Germanavicius, Christine Linehan, Tuomo Maatta, Jan Tossebro, Germain Weber // *Journal of Intellectual & Developmental Disability*. 2011. Vol. 36, Iss. 1. P. 49—60.
14. *Hegarty J.R., Last A.* Relaxation training for people who have severe/profound and multiple learning disabilities // *British Journal of Developmental Disabilities*. 1997. Vol. 43, Part 2, July, Iss. 85. P. 122—139.
15. *Heller T.* Physical Activity and Nutrition Health Promotion Interventions: What is Working for People With Intellectual Disabilities? / Tamar Heller, Jeffrey A. McCubbin, Charles Drum, Jana Peterson // *Intellectual and Developmental Disabilities*. 2011. Vol. 49, Iss. 1. P. 26—36.
16. *Humphries K., Traci M.A., Seekins T.* Nutrition Education and Support Program for Community-Dwelling Adults With Intellectual Disabilities // *Intellectual and Developmental Disabilities*. 2008. Vol. 46, №. 5. P. 335—345.
17. *Leeder S.R., Dominello A.* Health, Equity and Intellectual Disability // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2005. Vol. 18, Iss. 2. P. 97—100.
18. *Lennox N.G., Rey-Conde T.F., Faint S.L.* A Pilot of Interventions to Improve Health Care in Adolescents with Intellectual Disability // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2008. Vol. 21, Iss. 5. P. 484—489.
19. *Lin J., Yen C., Li C., Wu J.* Patterns of Obesity among Children and Adolescents with Intellectual Disabilities in Taiwan // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2005. Vol. 18, Iss. 2. P. 123—129.

20. *Lunsky Y., Bramston P.* A preliminary study of perceived stress in adults with intellectual disabilities according to self-report and informant ratings // *Journal of Intellectual & Developmental Disability*. 2006. Vol. 31, №. 1. P. 20—27.
21. *Maaskant M.A., Gevers J.P.M., Wierda H.* Mortality and Life Expectancy in Dutch Residential Centres for Individuals with Intellectual Disability, 1991—1995 // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2002. Vol.15, Iss. 3. P. 200—212.
22. *Mann J., Zhou H., McDermott S., Poston M.B.* Healthy Behavior Change of Adults With Mental Retardation: Attendance in a Health Promotion Program // *American Journal on Mental Retardation*. 2006. Vol. 111, Iss. 1. P. 62—73.
23. *Melville C.A.* The Prevalence and Determinants of Obesity in Adults with Intellectual Disabilities / C.A. Melville, S.-A. Cooper J. Morrison, L. Allan, E. Smiley, A. Williamson // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2008. Vol.21, Iss. 5. P. 425—437.
24. *Melville C.A.* Carer Knowledge and Perceptions of Healthy Lifestyles for Adults with Intellectual Disabilities / Craig A. Melville, Sarah Hamilton, Susan Miller, Susan Boyle, Nicola Robinson, Carol Pert, Catherine R. Hankey // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2009. Vol.22, Iss. 3. P. 298—306.
25. *Moore K.* An investigation into the incidence of obesity and underweight among adults with an intellectual disability in an Australian sample / Kathleen Moore, Jane McGillivray, Kaye Illingworth, Peter Brookhouse // *Journal of Intellectual & Developmental Disability*. 2004. Vol. 29, Iss. 4. P. 306—318.
26. *Ratschen E., Britton J., McNeill A.* Implementation of smoke-free policies in mental health in-patient settings in England // *The British Journal of Psychiatry*. 2009. Vol. 194, Iss. 6. P. 547—551.
27. *Salaun L., Berthouze-Aranda S.* Obesity in School Children with Intellectual Disabilities in France // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2011. Vol.24, Iss. 4. P. 333—340.
28. *Salaun L., Berthouze-Aranda S.E.* Physical Fitness and Fatness in Adolescents with Intellectual Disabilities // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2012. Vol. 25, Iss. 3. P. 231—239.
29. *Servais L.* Sexual health care in persons with intellectual disabilities // *Mental Retardation and Developmental Disabilities Research Reviews*. 2006. Vol.12, Issue 1. P. 48—56.
30. *Stancliffe R.J.* Overweight and Obesity Among Adults With Intellectual Disabilities Who Use Intellectual Disability/Developmental Disability Services in 20 U.S. States // *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*. 2011. Vol. 116, Iss. 6. P. 401—418.
31. *Steinberg M., Heimlich L, Williams J.* Tobacco Use Among Individuals With Intellectual or Developmental Disabilities: A Brief Review // *Intellectual and Developmental Disabilities*. 2009. Vol. 47, №. 3. P. 197—207.
32. *Sukanya De, Small J., Baur L.A.* Overweight and obesity among children with developmental disabilities // *Journal of Intellectual & Developmental Disability*. 2008. Vol. 33, №. 1. P. 43—47.

33. *Temple V.A., Walkley J.W.* Perspectives of constraining and enabling factors for health-promoting physical activity by adults with intellectual disability // *Journal of Intellectual & Developmental Disability*. 2007. Vol. 32, Iss. 1. P. 28—38.
34. *The World Health Report 2002 [Electronic resource]: Reducing Risks, Promoting Healthy Life / WHO, 2002. 248 p.* URL: <http://www.who.int/whr/2002/en/>.
35. *Whitaker S., Hughes M.* Prevalence and influences on smoking in People with learning disabilities // *The British Journal of Developmental Disabilities*. 2003. Vol. 49, Part 2, Iss. 97. P. 91—97.
36. *Withers P.* A Psychoeducational Group for Men with Intellectual Disabilities Who Have Sex with Men / Paul Withers, Ian Ensum, Daniel Howarth, Patrick Krall, Damian Thomas, Donald Weekes, Charles Winter, Andrew Mulholland, Tim Dindjer, John Hall // *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2001. Vol. 14, Iss. 4. P. 327—339.