



Schweizerischer Judo & Ju-Jitsu Verband  
Fédération Suisse de Judo & Ju-Jitsu  
Federazione Svizzera di Judo & Ju-Jitsu

**Special  
Olympics**  
Switzerland



**Perustiedot** erilaisista vammoista judokurssille, valmentajille, shiai-tuomareille ja katatuomarieille yhteistyössä Sveitsin Judo & Ju Jitsu -yhdistyksen ja Special Olympics Sveitsin kanssa.



30. Syyskuu & 1. Lokakuu 2023  
Stadthalle Uster, 8610 Uster  
Lauantai 09:00 – 19:00 //  
Sunnuntai 09:00 – 19:00  
Kurssin numero: J+S SJV 198356

## **Jakso – Autismi**

### **Autismi - Joitakin faktoja**

Autismikirjohäiriö (ASD) on keskushermoston kehityksellinen häiriö, jonka oireet ilmenevät kolmen ensimmäisen elinvuoden aikana. Useimmat autistiset lapset näyttävät muilta lapsilta, mutta he toimivat vuorovaikutuksessa tavoilla, jotka tuntuvat erilaisilta kuin muiden lasten käyttäytyminen. Vuorovaikutuksessa muiden kanssa he voivat reagoida odottamattomilla tavoilla tai he eivät ehkä ole vuorovaikutuksessa ollenkaan.

ASD-henkilöt näkevät itsensä ja maailman eri tavalla monimutkaisten keskushermosto häiriöiden vuoksi. He ovat usein hukkua visuaalisen ja akustisen ärsykkeiden moninaisuuteen, eivätkä aina pysty ymmärtämään maailmaa ja kommunikoimaan riittävästi sen kanssa.



### **Information Module - Autism**

#### **Autism - Some facts**

Autism Spectrum Disorder (ASD) is a developmental disorder with symptoms that appear within the first three years of life. Most children with autism look like other kids but they act and interact in ways that feel different from the behaviours of other children. When interacting with others, they may respond in unexpected ways, or they may not interact at all.

People with ASD perceive themselves and the world differently due to complex disorders of the central nervous system. They are often overwhelmed by the variety of visual and acoustic stimuli and are not always equally able to understand the world and adequately communicate with it.

Autismi on spektrihäiriö, mikä tarkoittaa, että se esiintyy useissa muodoissa ja vakavuuden tasoilla. Jotkut yksilöt kehittävät tyypillisiä puhe- ja kielikykyjä ja kehittävät poikkeuksellisia taitoja, mutta kamppailevat elinikäisten sosiaalisten ja käyttäytymiserojen kanssa. Toisilla voi olla haasteita viestinnässä, aistiherkkyydessä ja käyttäytymisongelmissa, kuten liialliset raivokohaukset, toistuva kaavamainen käyttäytyminen ja aggressiivisuus.

Autism is a spectrum disorder, which means that it appears in a range of forms and levels of severity. Some individuals develop typical capabilities in terms of speech and language and develop exceptional skills, but struggle with lifelong social and behavioural differences. Others may have challenges in communication, sensory sensitivities, and behavioural issues, such as excessive tantrums, repetitive behaviours and aggression.

Hyvä uutinen on, että asianmukaiset tukitoimet ja ohjelmat voivat parantaa monien ASD diagnosoitujen ihmisten hoitotuloksia.

Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan 0,62 prosentilla maailman väestöstä vaikuttaa ASD. Häiriön esiintyvyys on lisääntynyt nopeasti viime vuosina.

On myös syytä huomata, että joissakin kehittyneissä maissa ja alueilla, kuten Hongkongissa, Etelä-Koreassa ja Yhdysvalloissa, häiriötä diagnosoidaan paljon nopeammin, kun taas resurssit monissa vähemmän kehittyneissä maissa häiriöt ovat yleensä alidiagnosoituja. Kaikki

tämä osoittaa, että ASD on kasvava maailmanlaajuinen kansanterveysongelma.

On osoitettu, että liikunta ja osallistuminen urheilutoimintaan voivat johtaa huomattaviin parannuksiin ASD-henkilöiden elämässä. Tutkijat ovat havainneet, että ASD-henkilöt, jotka osallistuvat näihin ohjelmiin, saavuttavat fyysisiä terveyshyötyjä, kuten painonhallintaa, parempia fyysisiä taitoja ja parantunutta sydän- ja verisuoniterveyttä. Muut tutkimukset ovat keskittyneet näiden urheiluohjelmien tarjoamiin psykososiaalisiin hyötyihin ja löytäneet parantumista sosiaalisissa ja viestintätaidoissa.

ASD-potilaat eivät usein ole kovin fyysisesti aktiivisia, osittain heidän taipumuksensa vuoksi, harjoittaa erittäin istumatonta toimintaa, johon ei liity merkittäviä energiakulusta. Samaan aikaan näillä henkilöillä on usein vähemmän mahdollisuuksia osallistua urheilutapahtumiin niiden sosiaalisen käyttäytymisen ja urheilutarjonnan puutteen vuoksi.

The good news is that appropriate interventions and programs can improve outcomes for many, if not most, people diagnosed with ASD.

According to the World Health Organization (WHO), ASD now affects 0.62% of the global population, as the prevalence of the disorder has increased at a rapid pace in recent years.

It is also worth noting that in some developed countries and areas (such as Hong Kong, South Korea and the US), the disorder is diagnosed at a much higher rate, while the lack of resources in many less developed countries means that the disorder tends to be under diagnosed. All of this indicates that ASD is a growing global public health concern.

It has been shown that physical exercise and participation in athletic programs can lead to substantial improvements in the lives of people with ASD. Researchers have found that people with ASD who take part in these programs, achieve physical health benefits such as weight control, improved physical skills and enhanced cardiovascular health. Other studies have focused on the psychosocial benefits that these athletics programs offer, finding improvements in social and communication skills

People with ASD are often not very physically active, in part because of their tendency to engage in highly sedentary activities that do not involve significant energy expenditure. Meanwhile, members of this population frequently have fewer opportunities to take part in sports programs due to their social behaviours and to the lack of sports activities aimed at them.

Kaikki nämä tekijät viittaavat kiireelliseen tarpeeseen luoda sovellettuja urheilutapah-  
tumuja lapsille, joilla on ASD. Autismi on elin-  
ikäinen neuro-kehitysvamma, joka vaikuttaa  
aivojen kehittäminen sosiaalisen vuorovai-  
kutuksen ja viestinnän alueilla. Ihmiset,  
joilla on autismi, on vaikeuksia kommuni-  
koida ja muodostaa suhteita ihmisiin ja  
kielen kehittymiseen. Se vaikuttaa myös  
heidän kykyynsä ymmärtää ympäröivää  
maailmaa niitä.

Autismia kuvataan spektrikirjohäiriöksi.  
Tämä tarkoittaa, että oireet ja Autismin  
ominaisuudet voivat esiintyä monenlaisina  
yhdistelminä ja voivat vaihdella lievästä  
vaikeaan. Kaksi ihmistä, joilla on sama  
diagnoosi, voivat toimia hyvin eri tavalla  
toisistaan ja heillä voi olla erilaisia taitoja.

Autismia kutsutaan usein "piilotetuksi"  
vammaisuudeksi, koska autistisilla ihmisillä  
ei välttämättä ole merkittäviä fyysisiä eroja  
ikätovereihinsa nähden, vaan pikemminkin  
heidän käyttäytymisensä tekee heistä  
erilaisia. Autististen ihmisten 3 pääasiallista  
vaikeusalueita ovat: joita kutsutaan  
"haasteiden kolmioksi".

1. Sosiaalinen viestintä
2. Sosiaalinen vuorovaikutus
3. Sosiaalinen mielikuvitus

On myös neljäs alue, joka on tunnistettu  
tuovan autistisilla ihmisillä merkittäviä  
vaikeuksia. Ne ovat aistitiedon käsittelyn ja  
säätelyn haasteet. Aistinvaraiset vaikeudet  
näyttäytyvät pysyvinä ja voimakkaina yli- tai  
alireagoitina aistiärsyksiin tai  
poikkeavana kiinnostuksena  
aistiärsyksiin.

### **Joitakin yksinkertaisia ohjeita**

Seuraavat ohjeet koskevat henkilöitä, joilla  
on lievä tai kohtalainen autismidiagnoosi.  
Nämä ovat vain suuntaviivoja ja ne tulisi  
ymmärtää sellaisina. Muista, että jokaisella  
yksilöllä voi olla piirteitä, jotka ovat  
harvinaisia muille, joilla on sama tila.

All of these factors point to an urgent need to  
create adapted sporting programs for  
children with ASD. Autism is a lifelong neuro-  
developmental disability that affects the  
development of the brain in areas of social  
interaction and communication. People with  
autism have difficulties in communicating and  
forming relationships with people and in  
developing language. It also impacts on their  
ability to make sense of the world around  
them.

Autism is described as a 'spectrum' disorder.  
This means that the symptoms and  
characteristics of autism can present  
themselves in a wide variety of combinations  
and can range from mild to severe. Two  
people with the same diagnosis can act very  
differently from one another and have varying  
skills.

Autism is often referred to as the 'hidden'  
disability because people who are on the  
autistic spectrum show no significant physical  
difference to their peers, rather it is their  
behaviours that mark them out as different.  
The 3 main areas of difficulty for people with  
autism are referred to as the 'triad of  
impairments'.

1. Social communication
2. Social interaction
3. Social imagination

There is a fourth area which has been  
identified as presenting people with autism  
with significant difficulties and that is the area  
of sensory processing. Sensory processing  
difficulties are indicated by either an over or  
under sensitivity across any or all of the  
senses.

### **Some simple Guidelines**

The following guidelines refer to people with a  
mild or moderate diagnose of autism. These  
are guidelines only and should be treated as  
such. Remember each individual may have  
traits uncommon to others with the same  
condition.

Katsekontakti: ASD-henkilöillä on usein heikko katsekontakti ja saattavat katsoa pois päin antaen vaikutelmaa, että he eivät kuuntele tai eivät ole kiinnostuneita siitä, mitä toiset sanovat.

Selkeä kieli: ASD-henkilöillä on taipumus tulkita asioita kirjaimellisesti ja heillä voi olla ongelma ymmärtää huumoria vitseissä, sanaleikeissä jne. Tämä voi joskus aiheuttaa ongelma sekä valmentajille että joukkueovereille. Sääntönä on keskustelu yksinkertaisena ja käyttää suoria kommentteja.

Joillakin ASD-henkilöillä voi olla vaikeuksia vuorotella ja jotkut ottavat häviön huonosti. Tämä voi aiheuttaa vaikeuksia opettajille tai valmentajille, jotka eivät ehkä ole tietoisia tästä. Tämän ongelman ymmärtäminen on jo puoli voittoa.

ASD-henkilöt eivät yleensä pidä kovista äänistä, väkijoukoista ja muukalaisista. He arvostavat omaa henkilökohtaista tilaa.

Jotkut ASD-henkilöt reagoivat negatiivisesti muutoksiin - he toimivat usein parhaiten tutuissa rutiineissa. On tärkeää muistaa, että mikä tahansa pieni muutos voi häiritä normaalia rutiinia.

Joillakin ASD-henkilöillä on sosiaalisissa taidoissa puutteita, eivätkä he yleensä sopeudu kovin hyvin, joten he tarvitsevat kannustusta tulla osaksi tiimiä. Jotkut saattavat suosia yksinäisiä urheilulajeja. Jotta saisit heidän huomionsa, voi olla hyödyllistä puhutella heitä heidän nimillään. Jotkut ASD-henkilöt voivat olla niin syvällä omassa maailmassaan, että he voivat reagoida väkivaltaisesti tai aggressiivisesti häiriöihin tai uusiin tilanteisiin.

ASD-henkilöillä voi olla erittäin korkea kipukynnys. Tämä on elintärkeää tietää suhteessa urheiluvammiin. He saattavat yrittää jatkaa ottelua tai harjoittelua hoitoon hakemutumise sijaan.

Eye Contact: People with ASD often make poor eye contact and might look away, giving the impression that they are not listening or are uninterested in what the person may be saying.

Clear Language: People with ASD have a tendency to interpret things literally and may have a problem understanding the humour in jokes, puns etc. This can sometimes cause a problem for coaches and teammates alike. The rule is to keep it simple and to use direct commands.

There may be a difficulty for some people with ASD in turn taking and some take losing badly. This can cause difficulty for teachers or coaches who might not be aware of this. Understanding this problem is half the battle.

People with ASD generally dislike loud noises, crowds and strangers and value their own personal space.

Some people with ASD react negatively to change - they often function best when working to a routine. It is important to remember that any little change can upset that routine.

Some people with ASD can lack social skills and tend not to mix very well, thus need encouragement to become part of a team. Some may prefer solitary sports. In order to get their attention, it can be helpful to address them by their names. Some people with ASD can be so deep in their own world that they can react violently or aggressively to disturbances or to new situations.

People with ASD can have a very high pain threshold. This is vital to know in relation to sports injuries, they might try to continue a game or particular sport instead of seeking medical attention.

Jotkut ASD-henkilöt puhuvat jatkuvasti ja näin voivat ärsyttää joukkueetovereita tai valmentajia, mutta näihin henkilöihin on vain loulta tottuva.

Joillakin henkilöillä on heikot motoriset taidot ja he voivat näyttää kömpelöiltä tai hankalilta osallistuessaan otteluihin tai harjoituksiin. He voivat lannistua helposti, jos muut pilkkaavat niitä. Harjoittelu ja ottelut voivat auttaa heidän käsi-silmä koordinaatiota, motorisia taitoja ja yleistä kuntoa sekä parantaa heidän moraalia ja itsetuntoa.

### **MIKÄ AIHEUTTAA AUTISMIA?**

Tutkijat eivät ole varmoja siitä, mikä aiheuttaa autismia, mutta autismin ja sen genetiikan tutkimus on osoittanut, että autismi on todennäköisesti geneettisesti ennalta määrätty. Käynnissä on tutkimus, jonka tarkoituksena määrittää, mitkä geenit voivat olla merkityksellisiä ja missä määrin ympäristön "laukaisevat tekijät" voivat olla mukana esiintyvyyden kasvussa.

On mahdollista, että autismille ei ole yhtä syytä, vaan on useita tekijöitä osallisena.

### **Tietomoduuli - Downin oireyhtymä**

Downin oireyhtymä (DS) on geneettinen tila, joka johtuu ylimääräisen kromosomin 21 läsnäolosta kehon soluissa. Se ei ole kuitenkaan sairaus. Useimmissa tapauksissa DS ei ole perinnöllinen. DS esiintyy yleensä hedelmöitymishetkellä tapahtuvan sattuman vuoksi.

Joitakin faktoja:

- Brittiläinen lääkäri John tunnisti ja kuvasi Downin oireyhtymän vuonna 1866 John Langdon Down.
- Downin oireyhtymää kutsuttiin aiemmin "mongoloidiseksi idiotismiksi"
- Tämä termi hylättiin vuonna 1965 Mongolian kansan pyynnöstä.

Some people with ASD are persistent talkers and may irritate teammates or coaches but this is something people eventually get used to.

Some have poor motor skills and may appear clumsy or awkward when participating in games or sports and may be easily discouraged if others make fun of them. Sports and games can help with their hand eye coordination, motor skills and general fitness and boost their morale and self-esteem.

### **WHAT CAUSES AUTISM?**

Scientists are not certain what causes autism but research into autism and genetics has shown that it is likely autism is genetically pre-determined. However research is ongoing to determine which genes may be relevant and to what degree environmental 'triggers' may be involved in the increase in incidence.

It is possible that there is not one cause for autism but that there are several factors involved

### **Information Module – Down Syndrome**

Down Syndrome (DS) is a genetic condition caused by the presence of an extra chromosome 21 in the body's cells, it is not a disease. In the majority of cases DS is not an inherited condition. DS usually occurs because of a chance happening at the time of conception.

Some Facts:

- Down Syndrome was identified and described in 1866 by the British doctor John Langdon Down
- Down Syndrome used to be called "Mongoloid idiocy"
- This term was abandoned in 1965 at the request of the Mongolian People's Republic

- Vaikka vauvan mahdollisuus saada Downin oireyhtymä on suurempi vanhemmille äideille, nuoremmille naisille syntyy enemmän vauvoja, joilla on Downin oireyhtymä.
- Downin oireyhtymä ei ole sairaus. DS-potilaat eivät ole sairaita, eivätkä he "kärsi".
- Nykyään DS-potilaan keskimääräinen elinajanodote on 50–60 vuotta
- Downin oireyhtymä vaikuttaa kaikkien rotujen ja taloudellisten tasojen ihmisiin



#### Pääasialliset tunnusmerkit:

- Kehitysvamma (99 %)
- Kasvun hidastuminen (90 %)
- Suuri kieli (75%)
- Pienempi suuontelo
- Ensimmäisen ja toisen varpaan erotus (68 %)
- Taipumus lihavuuteen murrosiän jälkeen (90 %)
- Vinot silmät (60 %)

Ihmiset, joilla on Downin oireyhtymä, eivät ole kaikki samanlaisia. Downin oireyhtymää sairastavilla ihmisillä on enemmän yhtenäisyyksiä perheidensä kanssa kuin muiden kanssa. Aivan kuten muukin väestö, he periväti perheen ominaisuudet. Jokaisella, jolla on Downin oireyhtymä, on jonkin verran oppimisvaikeuksia. Oppimisvaikeus vaikuttaa lapsen kykyyn oppia verrattuna muihin ikäisiinsä lapsiin. Se ei kuitenkaan tarkoita, että he eivät voisi oppia. Mutta tärkeintä on muistaa, että jokainen, jolla on Downin oireyhtymä, on ainutlaatuinen yksilö.

- Although the chance of a baby having Down Syndrome is higher for older mothers, more babies with Down syndrome are born to younger women.
- Down syndrome is not a disease. People with DS are not ill and do not "suffer" from the condition
- Today average life expectancy for a person with DS is between 50 – 60 years
- Down Syndrome affects people of all races and economic levels

#### Main Characteristics:

- Intellectual Impairment (99%)
- Stunted growth (90%)
- Large tongue (75%)
- Smaller mouth cavity
- Separation of first and second toe (68%)
- Tendency for obesity after puberty (90%)
- Slanted eyes (60%)

People with Down syndrome are not all the same. People with Down syndrome have more in common with their families than with each other. Just like the rest of the population, they will inherit family characteristics. Everyone with Down's syndrome will have some degree of learning disability. The learning disability affects a child's ability to learn compared with other children of their age, it does not mean they cannot learn. But the most important thing to remember is that everyone with Down syndrome is a unique individual.

## Potentiaalin saavuttaminen

Kotona kasvaneet lapset, jotka ovat mukana kaikilla yhteisöelämän osa-alueilla, voivat parhaiten saavuttaa itsenäisyyden ja toiminnan yhteiskunnassa.

Vanhempien rakkaus, hoiva ja tuki sekä varhaisen puuttumisen malli, koulutus mahdollisuuksilla ja yhteisöön osallistumisella on suora vaikutus siihen, missä määrin henkilö, jolla on Downin oireyhtymä, pystyy saavuttamaan potentiaalin.



### Terveyskysymykset

- Sydänvikoja esiintyy noin 47 %:lla Downin oireyhtymää sairastavista henkilöistä ja 10–15%:lla Downin oireyhtymää sairastavista vauvoista on vaikea sydänvika, joka vaatii kirurginen toimenpide ensimmäisten elinkuukausien aikana.
- Hengitystieinfektiot ovat yleisempiä Downin oireyhtymää sairastavien ihmisten keskuudessa, varsinkin viiden ensimmäisen elinvuoden aikana. Ihon ja virtsarakon infektiot
- Downin oireyhtymää sairastavilla lapsilla on 10-20-kertainen riski kehittyä leukemia.
- Jopa 80% Downin oireyhtymää sairastavista lapsista kokee kuulon heikkenemistä, joskus vakavia. Jopa lievä kuulonalenema johtaa puhe- ja kielen kehitys vaikeuksiin.

## Achieving Potential

Children raised at home and included in all aspects of community life can best reach their potential and function in society with a greater degree of independence.

Parental love, nurturing and support, as well as early intervention programmes, education opportunities and community involvement, have a direct influence on the degree to which a person with Down syndrome is able to achieve his / her potential.

### Health issues

- Heart defects occur in around 47% of individuals with Down syndrome and 10 to 15% of babies with Down syndrome have a severe heart defect that requires surgical intervention during the first few months of life.
- Respiratory infections are more common among people with Down syndrome, especially during the first five years of life. Infections of the skin and the bladder also tend to be common.
- Children with Down syndrome have a 10 to 20 fold increased risk of developing leukaemia  
Up to 80% of children with Down syndrome experience hearing loss, sometimes severe. Even mild hearing loss will lead to difficulties in speech and language development.

- Ihmiset, joilla on Downin oireyhtymä, kokevat todennäköisemmin näköhäiriöitä, kuten: kauko- ja likinäköisyys.
- 95%:lla DS-potilaista on kehon nesteiden epätasapaino, mikä vähentää syljeneritystä, kuiva iho ja kuivuminen.
- Lihashyökköus (hypotensio)
- Luiden ja nivelten ongelmat ovat yleisiä ja vaikuttavat moniin kehon osiin. Yksi tunnettu ongelma on yliojentuvat raajat. Siksi useimmat Downin oireyhtymää sairastavat lapset ovat erittäin joustavia, mutta voi esiintyä myös subluksaatiota (osittainen dislokaatio) ja polvien tai lonkkien sijoiltaanmenoa.

## Tietomoduuli – dyspraksia

### Dyspraksia

Dyspraksia on vaikeus ajatella, suunnitella ja suorittaa aistinvaraisia/motorisia tehtäviä. Dyspraksiaa sairastavalla henkilöllä voi olla useiden ongelmien yhdistelmä vaihtelevassa määrin.



Näitä ovat:

- huono ryhti ja huono tasapaino
- huono motorinen koordinaatio ja suuntavaisto;
- vaikeus heittää, ottaa pallo kiinni
- Huono tietoisuus kehon asennosta avaruudessa
- vaikeus hypätä, hypätä tai ajaa pyörällä
- herkkä kosketukselle
- hämmentynyt siitä, mitä kättä käyttää
- tuntee joitain vaatteita epä mukaviksi
- vaikeus lukemisessa, kirjoittamisessa

- puheongelmat – myöhäinen puhumisen ja puheen oppiminen voi olla epä johdonmukaista
- People with Down syndrome are more likely to experience vision disorders such as long & short sightedness.
- 95% of people with DS have an imbalance of body fluids resulting in a reduction in saliva production, dry skin and dehydration
- Muscle weakness (hypotension)
- Problems with bones and joints are common and affect many parts of the body. One known complaint is overstretched bands. Therefore, most children with Down syndrome are extremely flexible, but there may also be subluxation (partial dislocation) and dislocation of the knees and hips.

## Information Module – Dyspraxia

### Dyspraxia

Dyspraxia is a difficulty with thinking out, planning and carrying out sensory/motor tasks. The person with dyspraxia may have a combination of several problems in varying degrees.

These include:

- poor posture and poor balance
- poor motor co-ordination and sense of direction
- difficulty with throwing catching a ball
- poor awareness of body position in space
- difficulty hopping, skipping or riding a bike
- sensitive to touch
- confused about which hand to use
- find some clothes uncomfortable

- difficulty with reading, writing
- speech problems – late in learning to speak and speech may be incoherent
- fobiat tai pakkomieltainen käyttäytymisen ja kärsimättömyys

Dyspraksiaa sairastavat lapset voivat olla keskimääräistä tai keskimääräistä älykkäämpiä, mutta heidän käyttäytyminen on usein epäkypsää. He yrittävät kovasti sopeutua sosiaalisesti hyväksytyyn käyttäytymiseen koulussa. Mutta usein kiukuttelevat kotona. Heidän voi olla vaikea ymmärtää logiikkaa ja syitä johonkin.

## **Tietomoduuli – CP-vamma**

### **CP-vamma**

CP-vamma on seurausta aivovammasta tai aivojen epämuodostumasta, joka vaikuttaa henkilön kykyyn liikkua. Se on pysyvä elinikäinen tila, mutta ei yleensä pahene ajansaatossa. CP-vammaiset henkilöt syntyvät todennäköisesti sairauden kanssa, vaikka jotkut saavat sen myöhemmin.

CP-vamma vaikuttaa ihmisiin eri tavoin ja voi vaikuttaa kehon liikkeisiin, lihasten hallintaan, lihasten koordinaatioon, lihaskuntoon, reflekseihin, ryhtiin ja tasapainoon.

Lihakset voivat supistua liikaa, liian vähän tai kaikki samanaikaisesti. Raajat voivat olla jäykkiä ja pakotettu tuskallisiin, hankaliin asentoihin. Vaihtelevat lihasten supistukset voivat aiheuttaa raajojen vapinaa tai ravistelua.

Henkilö, jolla on CP-vamma, osoittaa todennäköisesti merkkejä fyysisestä vajaatoiminnasta. Kuitenkin liikehäiriön laatu, raajojen sijainti ja lukumäärä sekä toiminnan aleneman laajuus, vaihtelee yksilöittäin. Se voi vaikuttaa käsivarsiin, jalkoihin ja jopa kasvot. Se voi vaikuttaa yhteen raajaan, useampaan tai kaikkiin.

- phobias or obsessive behaviour and impatient

Children with dyspraxia can be of average or above average intelligence but are often behaviourally immature. They try hard to fit in to socially accepted behaviour when at school but often throw tantrums when at home. They may find it difficult to understand logic and reason

## **Information Module – Cerebral Palsy**

### **Cerebral Palsy**

Cerebral Palsy is the result of a brain injury or a brain malformation affecting a person's ability to move. It is a permanent life-long condition, but generally does not worsen over time. Individuals with Cerebral Palsy were most likely born with the condition, although some acquire it later.

Cerebral palsy affects people in different ways and can affect body movement, muscle control, muscle coordination, muscle tone, reflex, posture and balance.

Muscles can contract too much, too little, or all at the same time. Limbs can be stiff and forced into painful, awkward positions. Fluctuating muscle contractions can make limbs tremble or shake.

An individual with Cerebral Palsy will likely show signs of physical impairment. However, the type of movement dysfunction, the location and number of limbs involved, as well as the extent of impairment, will vary from one individual to another. It can affect arms, legs, and even the face; it can affect one limb, several, or all.

CP-vamma voi vaikuttaa myös tasapainoon, ryhtiin ja koordinaatioon. Tehtävät, kuten kävely, istuminen tai kenkien sitominen voi olla vaikeaa joillekin, kun taas toisilla voi olla vaikeuksia tarttumalla esineisiin.

Muut komplikaatiot, kuten älylliset häiriöt, epileptiset kohtaukset, näkökyky tai kuulovamma liittyy yleisesti myös CP-vammaan.

Joitakin CP-ominaisuuksia

- lisääntynyt lihasjänteys (tämä väsyttää)
- Liikkeiden hallinta on ongelmallista
- Koordinaatio- ja tasapainohäiriöt
- Hitaus
- Liikkeet ampuvat kohteen yli tai eivät saavuta sitä
- Liikkeitä ei voi annostella oikein
- Liikkeet ovat jäykkiä, kulmikkaasti ahtaita, hitaita, nykiviä, täriseviä
- Lihasjännitys on joko liian korkea tai liian matala
- epilepsia

Balance, posture, and coordination can also be affected by Cerebral Palsy. Tasks such as walking, sitting, or tying shoes may be difficult for some, while others might have difficulty grasping objects.

Other complications, such as intellectual impairment, epileptic seizures, and vision or hearing impairment also commonly accompany Cerebral Palsy.

Some CP features

- increased muscle tone (this makes tired)
- Control of the movements is problematic
- Coordination and balance disorders
- Slow
- Movements shoot beyond the target or do not reach it
- Movements can not be dosed correctly
- Movements are stiff, angularly cramped, slow, jerky, shaky
- The muscle tension is either too high or too low
- epilepsy



## Tietomoduuli – Kehitysvammat

Älyllinen vamma (tai ID) on termi, jota käytetään, kun henkilöllä on tiettyjä rajoituksia kognitiivisissa toimintakyky ja taidot, mukaan lukien viestintätaidot, sosiaaliset taidot ja itsehoitotaidot. Nämä rajoitukset voi saada lapsen kehittymään ja oppimaan hitaammin tai eri tavalla kuin tyypillisesti kehittyvä lapsi.

Häiriöitä esiintyy erityisesti tiedon havaitsemisen ja käsittelyn aloilla. Selviytymisen monimutkaisemmista tiedoista, jotka koostuvat eri komponenteista tai konteksteista aiheuttavat vaikeuksia. Tämän rajallisen käsityksen vuoksi haasteita syntyy tiedonkäsittelyssä ja siten muun muassa liikkeen koordinoinnissa. Tämä johtaa siihen, että Psyykkinen vajaa-toiminta näkyy myös motorisissa taidoissa.



Älyllinen vamma (ID) määritellään seuraavasti:

- joiden älykkyyssosamäärä on alle 70-75
- Kahdella tai useammalla mukautuvalla alueella (tarvittavat taidot) on merkittäviä rajoituksia elää, työskennellä ja leikkiä yhteisössä, kuten viestintä tai itsehoito)
- Tila ilmenee ennen 18 vuoden ikää  
3 %:lla maailman väestöstä on älyllinen tai oppimisvaikeus.

Kuten kaikki muutkin, kehitysvammaiset ihmiset nauttivat aktiviteeteista ja uusien ihmisten kohtaamisesta. Useimmat kehitysvammaiset ihmiset ovat erittäin kykeneviä ja arvostavat kaikkia mahdollisuuksia uusien kokemusten varten.

## Information Module – Intellectual Disabilities

Intellectual disability (or ID) is a term used when a person has certain limitations in cognitive functioning and skills, including communication, social and self-care skills. These limitations can cause a child to develop and learn more slowly or differently than a typically developing child.

Impairments occur especially in the areas of information perception and processing. Coping with more complex information consisting of different components or contexts causes difficulties. Due to this limited perception, challenges arise in information processing and thus, among other things, in the coordination of movements. This leads to the fact that the mental impairment also shows in the motor skills.

An Intellectual disability (ID) is defined as

- having an IQ below 70 – 75
- There are significant limitations in two or more adaptive areas (skills that are needed to live, work, and play in the community, such as communication or self-care)
- The condition manifests itself before the age of 18 3% of world's population have an intellectual or learning disability.

Like everyone else, people with an intellectual disability enjoy activities and meeting new people. Most people with an intellectual disability are very able and value any opportunity for new experiences.

Jokainen kehitysvammainen henkilö on yksilö. Siksi on tärkeää saada tuntee jokainen yksilö - viettää aikaa heidän kanssaan ja / tai varmistaa, että erityistarpeet, joita henkilöllä voi olla, tulee ensin häneltä itseltään ja vasta sitten henkilön perhe/tukityöntekijöiltä. On joitakin erityisiä seikkoja, jotka on otettava huomioon.

Näitä ovat seuraavat:

- Joillakin kehitysvammaisilla ihmisillä voi olla korkea kivunsietokyky. Jos ne putoavat jne, on tärkeää varmistaa, että putoamisesta ei ole tullut vammaa
- Downin oireyhtymää sairastavilla ihmisillä voi olla verenkiertohäiriö. Heillä voi olla myös huono koordinaatio ja vaikeudet askelten kanssa.
- Kehitysvammaiset ihmiset, joilla on myös epilepsia, voivat olla alttiita liialliselle valolle. Siksi vilkkuvat valot diskossa ja jotkut elokuvien valot voivat aiheuttaa kohtauksen.
- Jotkut oppimisvaikeuksista kärsivät ihmiset voivat reagoida muutokseen negatiivisesti – useimmiten tuntemattoman pelon kautta. Muutos on parasta toteuttaa hyvin vähitellen, esim. uusi valmentaja tai auttaja.
- Älä aliarvioi oppimisvaikeuksista kärsivien ihmisten saavutuksia; kunnioittaa heidän saavutuksensa kuten kuka tahansa urheilija.

Edellä mainittu ei koske kaikkia kehitysvammaisia henkilöitä. On kuitenkin tärkeää olla tietoinen näistä kohdista ja varmistaa, että jokaiseen tutustumiseen käytetään aikaa oppiakseen henkilön kyvyt ja tarpeet.

Each person with an intellectual disability is an individual. Therefore it is important in getting to know each individual - to spend time with them and/or ensure that an overview of any specific needs the person may have is received firstly from themselves and then the person's family/support worker. There are some particular points to be aware of.

These include the following:

- Some people with intellectual disability may have a high pain tolerance. If they fall etc, it's important to ensure an injury has not been sustained
- People with Down syndrome may have a circulatory disorder. They may also have poor co-ordination and difficulty with steps.
- People with intellectual disability who also have epilepsy may be prone to photosensitivity. Therefore flashing lights at a disco and some lighting from films may precipitate a seizure.
- Some people with learning difficulties may react negatively to change – mostly through fear of the unknown. It is best to introduce change very gradually, e.g. new coach or helper.
- Do not sensationalise the accomplishments of people with learning disability; respect their achievements as you would any athlete.

The above does not pertain to all individuals with intellectual disability. However it is important to be aware of these points and ensure time is spent getting to know each person's abilities as well as their needs.

## Ohjeet ID-henkilöiden viestintään ja tapaamiseen

- sano mitä haluat sanoa, selkeästi ja yksinkertaisesti
- kiinnitä jonkun huomio katsekontaktilla ja kutsumalla hänen nimeään
- tarjoa tehtäviä kykyjen mukaan
- jaa tehtävät mutkattomiin vaiheisiin
- käytä paljon toistoa
- näytä sen sijaan, että kerrot ihmisille, miten tehtävä tehdään
- anna kiitosta ja positiivista vahvistusta
- ole kärsivällinen, jos ihmiset eivät ymmärrä jotain ensimmäisellä kerralla, kun kerrot heille
- kohtele kaikkia yksilöinä ja anna heille kunnioitusta ja arvokkuutta, siten kun haluaisit itseäsi kohdeltavan.

ÄLÄ - käytä ammattikieltä

ÄLÄ - vaadi apua, jos apusi hylätään

ÄLÄ - holhoa aikuisia, joilla on kehitysvamma sanomalla sellaisia asioita kuin "hyvä poika/tyttö"

ÄLÄ - teeskentele ymmärtäväsi, jos et todellakaan ymmärrä - pyydä heitä toistamaan

ÄLÄ - odota, että kaikki ihmiset voivat noudattaa kirjallisia ohjeita

ÄLÄ - ota joitain käyttäytymismalleja, joita on vaikea hallita henkilökohtaisesti

ÄLÄ - loukkaannu vastauksen puutteesta tai epätavallisesta käytöksestä

ÄLÄ - jätä sopimatonta käytöstä huomiotta

## Tietomoduuli – Aistivammat

### Kuulovamma

Henkilö, joka ei pysty kuulemaan yhtä hyvin kuin joku, jolla on normaali kuulo – kuulon kynnysarvo 20 dB tai parempi molemmissa korvissa - sanotaan kuulonalenemaksi. Kuulonalenema voi olla lievä, kohtalainen, vaikea tai syvä. Se voi vaikuttaa yhteen tai molempiin korviin ja aiheuttaa vaikeuksia kuulla keskustelupuhetta tai kovia ääniä.

## Guidelines for communicating and meeting people with ID

DO - say what you want to say, clearly and simply

DO - attract someone's attention by eye contact and calling their name

DO - provide tasks within their abilities

DO - break down tasks into uncomplicated steps

DO - use plenty of repetition

DO - show rather than tell people how to do a task

DO - give praise and positive reinforcement

DO - be patient if people don't understand something the first time you tell them

DO - treat everyone as an individual and afford them the respect and dignity you would like yourself

DON'T - use jargon

DON'T - insist on helping if your assistance is turned down

DON'T - patronise adults with and intellectual disability by saying such things as "good boy/girl"

DON'T - pretend to understand if you actually don't – ask them to repeat

DON'T - expect all individuals to be able to follow written instructions

DON'T - take some behaviours that are difficult to manage personally

DON'T - be offended by lack of response or unconventional behaviour

DON'T - ignore inappropriate behaviour

## Information Module–Sensory Impairments

### Hearing Impairment

A person who is not able to hear as well as someone with normal hearing – hearing thresholds of 20 dB or better in both ears – is said to have hearing loss. Hearing loss may be mild, moderate, severe, or profound. It can affect one ear or both ears, and leads to difficulty in hearing conversational speech or loud sounds.

"Huonokuuloinen" viittaa ihmisiin, joiden kuulonalenema vaihtelee lievästä vaikeaan. Ihmiset, jotka ovat huonokuuloisia, kommunikoivat yleensä puhutulla kielellä ja voivat hyötyä kuulokojeesta, sisäkorvaistutuksesta ja muusta apuvälineestä sekä tekstityksestä.

"Kuuroilla" on useimmiten erittäin vaikea kuulonalenema, mikä merkitsee hyvin vähäistä tai olematonta kuuloa. He käyttävät usein viittomakieltä viestintään. (WHO)

Joitakin ohjeita keskusteluun...

- Varmista, että olet edessä tai melko lähellä (noin 1–2 metriä) ja samalla tasolla kuin henkilö
- tarkista, että taustamelu on mahdollisimman vähäistä
- älä huuda
- puhua selkeästi säilyttäen normaalin puherytmin
- muista, että lauseet ja lauseet on helpompi ymmärtää kuin eristää sanat
- Jos sanaa/ilmausta ei ymmärretä, käytä eri sanoja, joilla on sama merkitys – muotoile uudelleen
- Anna henkilölle enemmän aikaa omaksua sanomasi
- Pidä pää paikallaan ja lopeta puhuminen, jos käännyt pois
- Pidä kädet, kynät, savuke jne. poissa kasvoiltasi puhuessasi
- Vältä liioiteltua kasvojen liikettä.
- Varmista, että henkilö katsoo sinua – herätä tarvittaessa huomiota
- Jos aihe muuttuu, varmista, että henkilö tietää
- tarkista, että henkilö ymmärtää sinua
- kirjoita asia tarvittaessa ylös
- Muista, että huulilta lukeminen voi olla hyvin väsyttävää

'Hard of hearing' refers to people with hearing loss ranging from mild to severe. People who are hard of hearing usually communicate through spoken language and can benefit from hearing aids, cochlear implants, and other assistive devices as well as captioning.

'Deaf' people mostly have profound hearing loss, which implies very little or no hearing. They often use sign language for communication. (WHO)

Some guidelines when chatting...

- make sure you are in front of or fairly close to (approx 1 – 2 metres) and on the same level as the person
- check that background noise is kept to a minimum
- do not shout
- speak clearly, maintaining a normal rhythm of speech
- remember that sentences and phrases are easier to understand than isolated words
- if a word/phrase is not understood, use different words with the same meaning – rephrase
- allow more time for the person to absorb what you have said
- keep head still and stop talking if you turn away
- keep hands, pens, cigarette, etc away from your face while speaking
- avoid exaggerated facial movement.
- make sure the person is looking at you – attract attention if necessary
- if the topic is changed make sure the person knows
- check the person understands you
- write thing down if necessary
- remember lip reading can be very tiring

## Näkövamma

Toisin kuin yleisesti uskotaan, useimmat sokeat tai heikkonäköiset ihmiset näkevät jotain. Juuri se, kuinka paljon joku näkee, vaihtelee henkilöstä toiseen. Vähemmistö sokeista voi erottaa valon, mutta ei mitään muuta. Joillakin ihmisillä ei ole keskinäköä, toisilla ei ole sivinäköä. Jotkut ihmiset näkevät kaiken epämääräisenä hämärtymisenä; toiset näkevät aihoiden tilkkutäkin ja määritellyt alueet.

On olemassa useita erilaisia silmäsairauksia, jotka voivat aiheuttaa näköongelmia. Jotkut ihmiset syntyvät ilman näköä tai ovat merkittävästi näkökyvyltään heikentyneitä. Toiset menettävät näkönsä onnettomuuksien vuoksi tai luonnollisesti ikääntymisprosessissa. Näkövamman todelliset vaikutukset vaihtelevat suuresti riippuen tilasta, sen edistymisestä ja henkilön selviytymistaidoista. Siksi on tärkeää keskustella henkilön kanssa näkövamman vaikutuksesta ja selviytymisestä, jotta heidän yksilölliset tarpeensa voidaan täyttää.

Joitakin ohjeita....

- tervehdi henkilöä sanomalla nimesi, jos hän ei tunnista ääntäsi
- puhua suoraan henkilön kanssa kolmannen osapuolen sijaan
- Ei tarvitse huutaa
- Älä pelkää käyttää termejä, kuten "nähdään myöhemmin" tai "näetkö mitä tarkoitan!"
- Näkövammaisten kanssa käytä niitä myös
- kysy aina henkilöltä, haluaako hän apuasi, ja jos haluaa, anna hänen ottaa sinua käsivarresta kiinni
- Avustaessa on hyödyllistä kommentoida, mitä henkilön ympärillä on
- Jos annat ohjeita, älä osoita. Anna selkeät suulliset ohjeet. Se on myös hyödyllistä ilmoittaa henkilön reitin varrella olevista askelmista ja siitä, onko portaita ylös tai alas

## Visual Impairment

Contrary to popular belief, most blind or partially sighted people can see something. Just how much someone can see will vary from person to person. A minority of blind people can distinguish light but nothing else. Some people have no central vision, others have no side vision. Some people see everything as a vague blur; others see a patchwork of blanks and defined areas.

There are a number of different eye conditions that can cause sight problems. Some people are born with no vision or significantly reduced vision. Others lose vision due to accidents or the natural ageing process. The actual effects of vision impairment, varies widely depending on the condition, its progress and the person's coping skills. Therefore it is important to speak to the person about the effect of their visual impairment and how they cope, so that their individual needs can be met.

Some guidelines....

- greet a person by saying your name in case the person does not recognise your voice
- talk directly to the person rather than through a third party
- there's no need to shout
- don't be afraid to use terms like "see you later" or "do you see what i mean!" People with visual impairments use them too
- always ask the person if they would like your assistance and if so, allow them to take your arm
- when assisting, it is helpful to give a commentary on what is around the person
- if you are giving directions, don't point. Give clear verbal directions. It is also helpful to inform the person of steps along the route and whether there is a step up or step down

- Älä myöskään oletta, että valkoista keppiä tai opaskoiraa käyttävä henkilö on täysin sokea. Monet näkövammaiset käyttävät niitä.
- Ilmoita aina henkilölle, kun tulet huoneeseen tai poistut siitä, jotta he ovat eivät jää puhumaan itsekseen
- Älä jätä sokeaa seisomaan avaruuteen – anna hänen olla yhteydessä joihinkin esineeseen, kuten tuoliin, työpöytään tai seinään
- Kirkkaat värit auttavat alueiden merkitsemisessä

#### Huomio!

Kaikki tässä esitetyt tiedot on koottu James Mulroyn ja Cecilia Evenblijn eri tietolähteistä. Pakettiin on koottu judoon liittyvää tietoa, joka voi auttaa judon opettajia, judovalmentajia, tuomareita kuten myös KATA-tuomareita huolehti-maan vammaisista judossa ja seurata heitä matkalla.

#### Kääntäjän huomio!

Tarkempaa ja analyttisempää tietoa esillä olleista oireyhtymistä löytyy Käypä hoito -suositukset sivustolta. Sulussa in linkki ko sivustolle. [Suositukset \(kaypahoito.fi\)](https://www.kaypahoito.fi)

- Similarly, don't assume that a person using a white cane or guide dog is totally blind. Many partially sighted people use these
- always let a person know when you are entering or leaving a room, so that they are not left talking to themselves
- don't leave a blind person standing in space – let them have contact with some object such as a chair, desk or wall
- bright colours help when marking out areas

#### Footnote:

All information presented here was compiled from various sources of information by James Mulroy and Cecilia Evenblij. A selection of judo-relevant information was made that can help judo teachers, judo trainers, referees and also kata judges to look after people with disabilities in judo and accompany them on their way.