

AISTIEN AKTIVOINTI ARJESSA

Aistihuoneen suunnittelu ja toteutus
kehitysvammaisten asuntolaan

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosionomi
Sosiaalipedagoginen aikuistyö
Kevät 2019
Aalto Nanne
Kähkönen Anna

Tiivistelmä

Tekijä(t) Aalto, Nanne Kähkönen, Anna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 27	Valmistumisaika Kevät 2019
Työn nimi Aistien aktivointi arjessa Aistihuoneen suunnittelu ja toteutus kehitysvammaisten asuntolaan		
Tutkinto Sosionomi AMK		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli mahdollistaa Lopella sijaitsevan Pajukujan kehitysvammaisten asumisyksikön asukkaille aisteja aktivoivaa toimintaa ja erilaisia rentoutumishetkiä. Samalla pyrimme lisäämään henkilökunnan tietoa aistien aktivoinnista sekä aistihuoneen käytöstä. Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa aistihuone Pajukujan asumisyksikköön.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jossa aineistonkeruumenettelmänä oli laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Pajukujan henkilökunnalle toteutettiin kaksi fokusryhmähaastattelua. Fokusryhmähaastattelulla saatiin vastauksia tutkimuskysymykseen minkälaisia toiveita, odotuksia ja tarpeita Pajukujan asukkailla on aistihuoneen suhteen. Haastatteluissa esille nousi erityisesti toiveet aistihuoneen värikyksestä ja erilaisista välineistä, joita aistihuoneeseen toivottiin.</p> <p>Teoriatiedon ja haastatteluiden pohjalta suunniteltiin ja toteutettiin aistihuone Pajukujan asumisyksikköön. Aistihuoneessa huomioitiin henkilökunnan toiveet, asukkaiden tarpeet ja muut toimeksiantajan huomiot. Aistihuone toteutettiin vaalean sävyisenä. Välineitä aistihuoneeseen hankittiin ja tehtiin huomioiden mahdollisimman monen aistin aktivointi. Välineiksi hankittiin esimerkiksi bluetooth-kaiuttimet, aistitauluja ja erilaisia hierontavälineitä.</p> <p>Aistihuone esiteltiin ja otettiin käyttöön julkaisuseminaarin yhteydessä. Samalla henkilökunta ohjeistettiin aistihuoneen välineiden, valaisimien ja laitteiden käyttöön. Ohjeistuksen tueksi teimme erilaisia ohjekortteja, jotka jätettiin Pajukujan asumisyksikköön.</p>		
Asiasanat kehitysvammaisuus, aistit, moniaistillinen menetelmä, aistihuone		

Abstract

Author(s)	Type of publication	Published
Aalto, Nanne	Bachelor's thesis	Spring 2019
Kähkönen, Anna	Number of pages	
	27	
Title of publication		
Activating senses in everyday life Planning and executing a sensory room to a residential home for people with disabilities		
Name of Degree		
Bachelor of Social Service		
Abstract		
<p>The purpose of the thesis was to activate senses and relaxation moments for the residents of a residential home for people with disabilities in Loppi. We also tried to increase the staff's knowledge about the sensory activation and the use of a sensory room. The aim of the thesis was to plan and execute a sensory room.</p> <p>The thesis was carried out as a functional thesis, where the qualitative research was used as a data collection method. Two group interviews were implemented for the Pajukuja staff. The group interviews gave answers to the research questions about what kind of hopes, expectations and needs the Pajukuja residents had regarding the sensory room. They raised hopes in the interviews about the coloring and the various objects and tools used in the sensory room.</p> <p>Based on the theoretical knowledge and interviews a sensory room was designed and implemented in Pajukuja. In the sensory room we noted the wishes of the staff, the needs of the residents and other comments from the commissioner. The sensory room was made in a light colour. Tools for the sensory room were purchased and made taking into account the activation of as many senses as possible. For example, bluetooth speakers, sensory boards and various massage tools were used.</p> <p>The sensory room was shown and introduced during the publication seminar. At the same time the staff was instructed to use the tools, lights and equipment of the room. We made various instruction cards to support the guidance that were left in Pajukuja.</p>		
Keywords		
People with disabilities, sensory, multisensory method, sensory room		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA	3
2.1	Toimeksiantajan kuvaus	3
2.2	Tavoite ja tarkoitus.....	3
3	KEHITYSVAMMAISUUS	5
3.1	Määritelmä.....	5
3.2	Esiintyvyys.....	5
4	YMPÄRISTÖN HAVAINNOINTI AISTIEN AVULLA.....	7
4.1	Somaattiset ja kemialliset aistit	7
4.2	Kuulo ja näkö.....	8
4.3	Sensorinen integraatio.....	8
4.4	Moniaistillinen menetelmä.....	9
5	AISTIHUONEEN OMINAISPIIRTEITÄ.....	12
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	14
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	14
6.2	Aineiston keruu, käsittely ja koonti	15
6.3	Aistihuoneen toteutus	17
6.4	Välineet	19
6.5	Aistihuoneen käyttöönotto.....	23
7	YHTEENVETO	25
7.1	Pohdinta ja prosessin arviointi	25
7.2	Eettisyys ja luotettavuus	26
7.3	Jatkokehittämissuhteet.....	27
	LÄHTEET	28
	LIITTEET	32

1 JOHDANTO

Käsitys itsestä ja ympäröivästä maailmasta muodostuu aistitiedon avulla. Ihminen on yhteydessä oman kehonsa tuntemuksiin sekä ulkomaailmaan aistien avulla. Jokainen ihminen reagoi yksilöllisesti aistiärsyksiin. Aistien välittämät kokemukset eivät aina ole itsestään selviä, ja esimerkiksi kehitysvammaisuus voi vaikuttaa siihen, ettei aistimuksia synny tai niiden kautta välittyntä tietoa on vaikea ymmärtää. (Burakoff 2018; Mäki 2008.)

Moniaistisella menetelmällä mahdollistetaan aistikokemusten ja elämysten kokeminen sekä rentoutuminen. Menetelmässä hyödynnetään usein elämystiloja ja aistihuoneita. Aistihuoneessa pyritään aktivoimaan eri aisteja. Eri aisteja voidaan aktivoida erilaisin visuaalisin ratkaisuin, musiikin, hajujen, makujen ja erilaisten pintojen sekä esineiden avulla. (Papunet 2018.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli mahdollistaa Lopella sijaitsevan Pajukujan kehitysvammaisten asumisyksikön asukkaille aisteja aktivoivaa toimintaa ja erilaisia rentoutumishetkiä. Lisäksi opinnäytetyömme tarkoituksena oli lisätä henkilökunnan tietoa aistihuoneen käytöstä, aistimenetelmistä ja niiden hyödyntämisestä työskentelyssä. Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa aistihuone Pajukujan asumisyksikköön Lopelle.

Ajatus opinnäytetyöllemme lähti liikkeelle kuultuamme mahdollisuudesta toteuttaa aistihuone Pajukujan kehitysvammaisten asumisyksikköön. Aistihuoneen avulla kehitysvammaisilla ihmisillä on mahdollisuus virikkeelliseen toimintaan ja rentoutumiseen eri aisteja aktivoimalla. Aistihuoneessa voidaan järjestää asumisyksikön asukkaille monipuolista ja virikkeellistä toimintaa. Samalla aistihuone palvelee asukkaita luomalla ja mahdollistamalla heille erilaisia aistikokemuksia.

Kiinnostuksemme moniaistiseen menetelmään ja aistihuoneen rakentamiseen heräsi työhistoriamme kautta. Olemme molemmat työskennelleet kehitysvammaisten parissa useita vuosia hoitotyössä sekä päivätoiminnassa virikeohjauksen puolella. Kiinnostavaa aistihuoneessa ja moniaistisessa menetelmässä on se, että menetelmää voidaan käyttää monissa eri arjen tilanteissa sekä yksilö- ja ryhmäohjauksessa.

Teoriatietoa keräsimme opinnäytetyöhömme kirjoista, tutkimuksista ja erilaisilta internet-sivuilta, jotka liittyivät aiheeseemme. Aineiston keruuksi valikoitui laadullinen tutkimus, jonka pohjalta toteutimme kaksi fokusryhmähaastattelua Pajukujan henkilökunnalle. Fokusryhmähaastatteluilta saimme vastauksia tutkimuskysymykseemme minkälaisia toiveita, odotuksia ja tarpeita Pajukujan asukkailla on aistihuoneen suhteen. Teoriatiedon ja haastatteluiden pohjalta suunnittelimme ja toteutimme aistihuoneen Pajukujan asumisyksikköön.

Olemme halunneet opinnäytetyömme raportissa havainnollistaa eri aistimenetelmiä sekä aistihuoneita erilaisin kuvin. Tarkoituksemme on saada lukijalle käsitys siitä, mikä on aistihuoneen tarkoitus ja minkälaisia menetelmiä aistihuoneessa voidaan käyttää sekä tuoda esille tutkittua tietoa moniaistillisen menetelmän tuloksista.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

2.1 Toimeksiantajan kuvaus

Toteutimme opinnäytetyömme yhteistyössä Lopella sijaitsevan kehitysvammaisten asuntolan kanssa. Loppi on 8000 asukkaan kunta Kanta-Hämeessä. Pajukujan asumisyksikkö on kehitysvammaisten asuntola, jonka toiminnasta vastaa Lopen kunta.

Pajukujan asumisyksikössä asuu 16 eri ikäistä kehitysvammaista ja autismin kirjon asukasta. Asukkaiden ikähaarukka on 20 vuodesta 84 ikävuoteen. Asumisyksikkö toimii niin sanottuna avustettuna asuntolana, jossa henkilökuntaa on paikalla ympäri vuorokauden. Oman elämän taitojen opetteluun ja arjen askareisiin osallistumiseen kannustetaan asumisyksikössä. Asukkaiden hyvinvoinnista huolehditaan kokonaisvaltaisesti ja heidän itsemääräämisoikeuttaan kunnioittaen. Asukkaiden toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen ovat työskentelyn tärkeitä lähtökohtia. (Loppi 2018.)

Pajukujan asumisyksikkö on jaettu kahteen päätyyn rakennuksen muodon mukaisesti. Asumisyksikön toisessa päädyssä asuu ikääntyneitä kehitysvammaisia ja toisessa päädyssä nuoria ja työikäisiä. Pihapiirissä sijaitsee rivitalo, jossa asuu neljä asukasta, jotka saavat tarvitsemansa avun ja tuen Pajukujan henkilökunnalta. Osa Pajukujan asukkaista käy läheisessä työ- ja päivätoimintakeskus Kuuselassa.

Pajukujan asumisyksikkö on kodinomainen, ja asukkaat osallistuvat kodin askareisiin toimintakyvjensä sallimissa rajoissa. Työskentely Pajukujan asumisyksikössä tukee asukkaiden arjesta selviytymistä. Kaikilla asukkailla on kehitysvammadiagnoosi, ja kehitysvamman aste vaihtelee. Useilla asukkailla on kehitysvammaisuuden lisäksi myös muita liitännäissairauksia, kuten epilepsia, diabetes sekä mielenterveyden häiriöitä. Asukkaat eivät selviydy arjesta itsenäisesti vaan tarvitsevat siihen hoitohenkilökunnan apua ja tukea. Työtä Pajukujalla tehdään yksilöllisten hoito- ja palvelusuunnitelmien pohjalta. Perushoidon lisäksi Pajukujan asukkailla on mahdollisuus osallistua erilaisiin aktiviteetteihin ja retkiin, joita järjestetään asukkaiden voimavarojen ja toiveiden mukaisesti.

2.2 Tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli mahdollistaa Lopella sijaitsevan Pajukujan asumisyksikön asukkaille aisteja aktivoivaa toimintaa ja erilaisia rentoutumishetkiä. Lisäksi opinnäytetyömme tarkoituksena oli lisätä henkilökunnan tietoa aistihuoneen käytöstä, aistimenetelmistä ja niiden hyödyntämisestä työskentelyssä. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jossa aineistonkeruumenetelmänä oli laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa aistihuone Pajukujan asumisyksikköön Lopelle. Aistihuone luo mahdollisuuden virikkeelliseen toimintaan asukkaiden arjessa. Teimme yhteistyötä Pajukujan asumisyksikön kanssa, jossa asukkaina on eri ikäisiä kehitysvammaisia henkilöitä. Opinnäytetyömme toteutettiin erikseen varattuun tilaan Pajukujan asumisyksikössä. Toimeksiantajan toiveesta huoneen tuli olla muunneltavissa aistihuoneen lisäksi mahdollisesti myös muuhun toimintaan. Pyrimme aistihuonetta suunniteltaessa ja toteuttaessa ottamaan mahdollisuuksien mukaan huomioon asiakkaiden yksilölliset tarpeet sekä henkilökunnan toiveet tilan monipuolisesta hyödyntämisestä.

Tutkimuskysymyksenämme oli, minkälaisia toiveita, odotuksia ja tarpeita Pajukujan henkilökunta kokee asukkailla olevan aistihuoneen suhteen. Tietoa asukkaiden toiveista, odotuksista ja yksilöllisistä tarpeista keräsimme haastatteleamalla Pajukujan henkilökuntaa kahtena eri kertana. Haastatteluissa saatujen vastauksien pohjalta lähdimme suunnittelemaan ja toteuttamaan aistihuonetta, joka palvelisi parhaiten Pajukujan asukkaiden tarpeita sekä toiveita.

3 KEHITYSVAMMAISUUS

3.1 Määritelmä

Kehitysvammalla tarkoitetaan vammaa tai sairautta, joka rajoittaa pysyvästi yksilön suorituskyyä. Kehitysvammaiseksi henkilöksi katsotaan ihminen, jolla on synnynnäisesti tai kehitysiässä saatu kehityksen tai henkisen toiminnan estyminen tai häiriintyminen. Sairausras, vika tai vamma voi olla fyysinen tai psyykinen. Suomessa kehitysvammaisuuden kriteereinä on matala älykkyyssosamäärä (alle 70), ikä tasoa heikompi sosiaalinen selviytyminen ja näiden ilmaantuminen ennen täysi-ikäisyyttä. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 165.)

Älyllisellä kehitysvammaisuudella tarkoitetaan älyllisten toimintojen vajavuutta, joka liittyy aivojen kehityshäiriöihin. Kaski, Manninen ja Pihko (2012,16) toteavat, että Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan älyllisessä kehitysvammassa henkisen suorituskyyyn kehitys on epätäydellistä tai estynyttä. Kognitiiviset, kielelliset, motoriset ja sosiaaliset taidot ovat puutteellisesti kehittyneitä. (Kaski, Manninen & Pihko 2012,16.)

Kasken ym. (2012, 16) mukaan American Association on Intellectual and developmental Disabilities – järjestö (AAIDD:n) määrittelee älyllisessä kehitysvammaisuudessa olevan kyse älyllisten, adaptiivisten taitojen ja ympäristön vaatimusten vaikutuksesta toisiinsa. Kehitysvammaisuus on tämänhetkisen toimintakyvyn merkittävää rajoittuneisuutta. Rajoitukset liittyvät kahteen tai useampaan adaptiivisten taitojen ongelmaan kommunikaation, itsestä huolehtimisen, sosiaalisten taitojen, yhteisössä toimimisen, kotona asumisen, itsehallinnan, turvallisuuden ja terveyden, oppimiskyyyn, vapaa-ajan ja työn osa-alueilla. Rajoituksiin yhdistyy alentunut älykkyyssosamäärä, joka vaihtelee 70 – 75 välillä. (Kaski ym. 2012, 16.)

Kehitysvammaisuus tarkoittaa siis haasteita oppia ja ymmärtää uusia asioita. Vaikutus yksilön elämään vaihtelee paljon kehitysvammaisten välillä. Kehitysvammoja esiintyy lievinä, jolloin itsenäinen toimeentulo on mahdollista tai tukea tarvitaan vain osalla elämänalueilla. Kehitysvamma voi olla myös vaikea, jolloin ihminen tarvitsee jatkuvaa tukea selviytyäkseen arjesta. (Kehitysvammaliitto 2018.)

3.2 Esiintyvyys

Syitä kehitysvammaisuuteen on paljon. Perintötekijöillä tai odotusajan ongelmilla voi olla vaikutuksia kehitysvamman syntyyn. Samoin synnytyksen aikainen hapen puute, lapsuudessa tapahtunut onnettomuus tai lapsuusiän sairaus voi johtaa kehitysvammaisuuteen.

(Kehitysvammaliitto 2018.) Suurin osa kehitysvammoista todetaan lapsuudessa. Lapsive-
situtkimuksilla ja sikiötutkimuksilla raskausaikana on mahdollisuus selvittää joitakin kehi-
tysvammoja tai perinnöllisiä sairauksia. (Malm ym. 2004, 166.) Kehitysvamman syyt saat-
tavat jäädä myös tuntemattomiksi, ja arvellaan, että noin neljännes kehitysvammaisuuden
systä on tuntemattomia. (Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta 2018.)

Kehitysvammaisuuteen liittyy usein myös muita kehityshäiriöitä, lisävammoja ja sairauk-
sia. Liitännäissairauksien ja muiden vammojen esiintyminen on todennäköisempää, mitä
syvempi kehitysvamman aste on. Yleisimpiä liitännäissairauksia ja vammoja ovat esimer-
kiksi aisti-, puhe- ja liikuntavammat, epilepsia, autismi, mielenterveydenhäiriöt sekä Al-
zheimerin tauti. (Kaski ym. 2012, 18; Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta 2018.)

Kehitysvammaisten tarkkaa lukumäärää ei tiedetä, mutta Suomessa arvioidaan olevan
noin 30 000 kehitysvammaista henkilöä ja yli 50 000 henkilöä, joilla esiintyy älyllistä kehi-
tysvammaisuutta (Malm ym. 2004, 166; Kaski ym. 2012, 21). Tutkimusten mukaan Länsi-
maissa ja Suomessa noin 1%:lla väestöstä on kehitysvammaisuutta ja 3%:lla on eriastei-
sia kehityshäiriöitä, neurologisia erityisvaikeuksia tai oppimishäiriöitä (Arvio & Aaltonen
2011, 12).

4 YMPÄRISTÖN HAVAINNOINTI AISTIEN AVULLA

4.1 Somaattiset ja kemialliset aistit

Ihmisen ympäristön havainnointi tapahtuu aistien avulla. Aistit tuottavat tietoa ympäristöstämme ja kehomme tilasta aivoillemme sekä ohjaavat elimistöämme sopeutumaan vallitsevin olosuhteisiin. Aistit myös tuottavat tietoa sisäelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimistön toiminnasta. Aistimukset muodostuvat impulssien virtauksesta, jotka aivomme muuttavat havainnoiksi. Tämän prosessin avulla voimme havaita kehoamme, muita ihmisiä ja esineitä. (Leppäluoto, Kettunen, Rintamäki, Vakkuri, Vierimaa & Lätti 2013, 445.)

Somaattiset aistit reagoivat mekaaniseen ärsytykseen, lämpötilaan ja kipuärsykkeisiin iholla, lihaksissa, jänteissä ja nivelissä. Tähän aistiryhmään kuuluvat tunto- ja kipuaisti. Tuntoaistin tehtävänä on tuntea kylmää, kuumaa, kipua, värinää ja kosketusta. Tuntoaistin avulla ihminen saa kokemuksen erilaisista esineistä, ja muiden aistien avulla tuntoaisti auttaa hahmottamaan ympäristöä. Tuntoaisti hahmottaa ihmisen kehoa, ihminen tuntee omien lihaksien ja luuston toimintaa sekä kehon ääriä. Muiden aistien heikentyessä tuntoaistin merkitys voimistuu. (Leppäluoto ym. 2013, 447–458; Rautava-Nurmi, Westergård, Henttonen; Ojala & Vuorinen 2014, 82.)

Tuntoaistissa on kolme eri osa-aluetta: ihotunto, syvätunto sekä esinetunto. Ihotunnon avulla koetaan kosketus, kipu ja paineen tuntemus. Ihotunnolla pystymme erottelemaan eri tuntemuksia. Syvätunnon tehtävä on ylläpitää tasapainoa ja olla apuna liikkumisessa, syväaisti on asentotuntoa. Syvätunnon avulla ihminen pystyy aloittamaan ja lopettamaan liikkumisen. Tasapaino- ja liikeaistin tehtävänä on säilyttää tasapaino erityisesti liikkumisen aikana. Tätä kutsutaan asennonhallinnaksi, ja sen heikentyessä lisääntyvät tapaturmien riskit sekä kaatumisen mahdollisuus. Iäkkäiden kohdalla kaatuminen voi pahimmillaan johtaa itsenäisen toimintakyvyn menetykseen. Tasapainoa heikentäviä tekijöitä ovat ikääntymisen lisäksi erilaiset sairaudet, ylipaino sekä liikunnan puute. Lääkkeet, kivut, väsymys, huimaus sekä aivoverenkiertohäiriöt vaikuttavat tasapainoon. Tärkeä ennaltaehkäisevä asia tasapainon säilymiseen on riittävän lihasvoiman ylläpitäminen, jolloin ihminen kykenee korjaamaan asentoa ja ylläpitämään sitä. Esinetuntoa tarvitsemme tunnistaksemme eri esineitä kosketuksella. (Rautava-Nurmi ym. 2014, 82–83.)

Kemiallisia aisteja ovat haju- ja makuaistit. Ne toimivat ilman ja hengityksen mukana nenään kulkeutuvien ja limakalvoille liukenevien molekyylien avulla. Haju ja makuaistit ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Makuaistin pääasiallinen tehtävä on kertoa ruoan laadusta sekä varoittaa myrkyllisten aineiden syömisestä. Makuaisti tunnistaa viisi eri makua, joita

ovat makea, kitkerä, hapan, suolainen sekä pehmeän tai kitkerän makea. Hajuaistin heikkeneminen johtuu hajuepiteelin reseptiosolujen määrän vähentymisestä, ja hajuaistin heikentyminen vaikuttaa myös makuaistiin. (Leppäluoto ym. 2013, 459–462; Rautava-Nurmi ym. 2014, 82.)

4.2 Kuulo ja näkö

Kuuloaistia tarvitaan puheen ymmärtämiseen ja oman puheen tuottamiseen. Vuorovaikutuksessa ja kommunikoinnissa kuuloaisti on suuressa roolissa. Kuuloaistin avulla eri äänensävyjen tulkitseminen on mahdollista. (Burakoff 2018.) Kuuloaistin avulla ihmiset hahmottavat eri tiloja, ja kuulon tehtävänä on kertoa mitä tilassa tapahtuu. Yhteydessä oleminen toisiin ihmisiin ja toisen ihmisen äänen kuuleminen tuo turvallisuuden tuntua. (Sorri & Huttunen 2013, 186–187.) Kuulon alenemisessa suurin haittatekijä on melu. Kuulon heikkenemisen ennaltaehkäisyyn suositetaan terveellisiä elämän tapoja sekä melulta suojautumista. Kuulon apuvälineenä käytetään muun muassa kuulokojetta, joka myönnetään kuulotutkimusten jälkeen. (Rautava-Nurmi ym. 2014, 72–75.)

Näköaisti on yksi tärkeimmistä aisteistamme. Näkö koostuu kolmesta osasta, joita ovat silmät, näköhermo sekä aivot. Näön tarkoituksena on antaa kuva ympäristöstä. (Leppäluoto ym. 2013, 462–467.) Silmän ensimmäiset vanhenemismuutokset liittyvät yleensä näön tarkentamiseen, jolloin silmät eivät enää tarkenna lähietäisyydelle. Muita muutoksia näkökyvyssä on hämäränäön heikentyminen, joka johtuu silmän mukautumisen hidastumisesta. Valon tärkeys tulee muistaa erityisesti iäkkään ihmisen kohdalla, sillä yli 70 vuotiaat tarvitsevat valoa jopa kolme kertaa enemmän kuin keski-ikäiset. (Pirilä 2012, 50–57.)

Näkö on tasapainon kannalta tärkein aisti, ja huonon näön vuoksi kaatumisen riskit suurenevat. Näön merkitys ikääntyneelle on ensisijaisen tärkeää, koska usein asentotunto ja tasapaino heikkenevät iän karttuessa. Näkökyky ja tasapaino ovat yhteydessä toisiinsa, sillä erityisesti näön tarkkuuden ja valoherkkyyden heikentyessä sillä on vaikutusta tasapainon ylläpitämiseen. (Kelo ym. 2015, 22.)

4.3 Sensorinen integraatio

Aivojen kykyä käsitellä ja yhdistää kehosta ja ympäristöstä tulevaa aistitietoa automaattisesti niin, että toiminta on tarkoituksenmukaista, kutsutaan sensoriseksi integraatioksi. (Arvio & Aaltonen 2011, 25.) Se on siis aistitiedon jäsentämistä. Häiriö sensorisessa integraatiossa haittaa aivojen toimintaa. Häiriö sensorisessa integraatiossa tarkoittaa, etteivät aivot käsittele tai jäsennä saamiaan tietoja aistien avulla niin, että ihminen saisi tietoa omasta kehostaan tai ympäristöstään. Tämä vaikuttaa oppimiseen ja itseluottamukseen

sekä tavallisten elämän vaatimusten ja stressin sietäminen ovat heikompia. (Ayers 2008, 88.)

Noin 5-10% väestöstä esiintyy aistisäätelyhäiriöitä. Erilaiset kehitykselliset häiriöt, autis-minkirjoin häiriöt sekä tarkkaavuuden ja keskittymisen häiriöt lisäävät aistisäätelyn häiriöiden esiintyvyyttä. Aistisäätelyn häiriöt voivat esiintyä vaikeuksina vireystilan ja tarkkaavaisuuden säätelyssä sekä käyttäytymisen hallinnassa. Aistisäätelyn häiriöihin liittyy usein ongelmia motoristen taitojen ja valmiuksien oppimisessa. (Mielenterveystalo 2018.)

4.4 Moniaistillinen menetelmä

Aisteja stimuloivista tiloista ei ole yksiselitteistä määritelmää eikä yleisesti sovittua käsitettä. Käsitteitä moniaistinen menetelmä, multisensorinen stimulaatio ja Snoezelen käytetään yleisesti synonyymeinä. Tässä opinnäytetyössä käytetään käsitettä moniaistinen menetelmä. Sillä tarkoitetaan aististimulaation kautta mielen rentoutumiseen ja motoristen taitojen harjoittamiseen soveltuvaa terapeutista menetelmää. (Hulsegge & Verheul, 1987.)

Moniaistillista menetelmää käytetään erityisesti sosiaali- ja terveysalalla, erityisopetuksessa sekä varhaiskasvatuksessa (Sirkkola 2010, 27). Moniaistillisen menetelmän periaatteita on käytetty myös arkkitehtuurissa, muotoilussa ja ympäristön suunnittelussa sekä hyvinvointiteknologian alueella (Jokiniemi 2014, 23; Sirkkola 2014, 10).

Aisteja stimuloivien menetelmien vaikutuksista on myös saatu merkittävää näyttöä eri tyyppisten sairauksien ja kehityshäiriöiden hoidossa. Viime vuosina on saatu tutkimusnäyttöä menetelmän soveltuvuudesta eri sairauksien hoidossa, joihin liittyy kognitiivisia ongelmia. Näitä sairauksia ovat esimerkiksi Parkinsonin tauti, dementia, Alzheimerin tauti, erilaiset psyykkiset sairaudet (Fava & Strauss 2010; Duchi, Benalcázar, Huerta, Bermeo, Lozada & Condo, 2018) ja krooniset kiputilat (Mckee, Harris, Rice & Silk 2007.) Moniaististen menetelmän terapeuttiset hyödyt on todettu erityisesti autismista, eri tyyppisistä kehityshäiriöistä ja kehitysvammaisuudesta kärsivien henkilöiden keskuudessa (Kinross & Thomas 2006; Botts, Hershfeldt & Christensen-Sandfort 2008; Lotan & Gold 2009; Klages, Zecevic, Orange & Hobson 2011).

Moniaistisen menetelmän on todettu vähentävän häiriökäyttäytymistä, lisäävän toiminnallisia valmiuksia ja keskittymiskykyä neurodegeneratiivisia sairauksista kärsivillä, joissa on ominaista kognitiivisten taitojen heikkeneminen asteittain (Duchi ym. 2018.) Moniaistisen menetelmän on lisäksi todettu vähentävän aggressiivista käyttäytymistä kehitysvammaisten aikuisten keskuudessa (Kaplan, Clopton, Kaplan, Messbauer & McPherson 2006).

Lisäksi moniaistisen stimulaation on todettu olevan yhteydessä potilaiden sosiaalisten taitojen paranemiseen ja ylläpitämiseen suhteessa sosiaaliseen ja henkilökohtaiseen ympäristöön. Tämä perustuu siihen, että aististimulaation kautta saadaan aikaan ilmapiiri, joka edes auttaa mielen hyvinvointia ja rentoutumista. (Duchi ym. 2018.)

Snoezelen®-menetelmän keskushermostovaikutukset on myös todennettu elektroenkefalografiassa (EEG) eli aivosähkökäyrässä. Siinä on todettu värähtelyaktiivisuuden hidastumista sekä EKG-kompleksisuuden ja epäsäännöllisyyden hidastumista. Nämä muutokset liittyvät korkeampaan rentoutumisasteeseen. (Gómez, Poza, Gutiérrez, Prada, Mendoza & Hornero 2016.)

Moniaistisuuteen perustuvan menetelmän ovat alun perin kehittäneet Jan Hulsegge ja Ad Verheul käytännön tarpeisiin kehitysvammaisten viriketoimintaan 1970-luvulla Hollannissa. Hulsegge ja Verheul käyttivät menetelmästä nimeä Snoezelen®, joka on peräisin hollanninkielisistä sanoista snuffeln (nuuhkia), joka tarkoittaa menetelmän toiminnallista puolta ja kokemuksellisuutta sekä ja doezelen (torkkua), tämä taas kuvaa puolestaan rentoutumista ja levollisuutta. (Verheul 2014, 26.) Snoezelen®-menetelmän alkuperäinen tarkoitus oli aktivoida tunto-, kuulo-, näkö-, haju- ja makuaisteja tarkoitukseen soveltuvassa rauhallisessa ympäristössä. Menetelmässä ei ole keskeistä aktiivinen fyysinen suoritus vaan asiakkaan oma kokemus ja rentoutuminen sekä hyvinolontunne omien henkilökohtaisten aistihavaintojen kautta. Menetelmän alkuperäisen idean mukaisesti tuotetaan erilaisia aisteja aktivoivia ärsykeitä miellyttävässä ja rauhallisessa ympäristössä esimerkiksi meditatiivisen musiikin, valojen sekä erilaisten tuoksujen sekä tuntoaistia aktivoivien erilaisten pintojen, materiaalien ja toimintojen avulla. Keskeistä on, että keskitytään kerrallaan yhteen aistiin ja turhat ärsykkeet poistetaan, jolloin asiakkaan kokemus olisi mahdollisimman miellyttävä ja rauhallinen. (Verheul 2014, 26.) Tavoitteena on aktivoivan toiminnan ja rentoutumisen tasapaino, näin saavutetaan oppimiselle, mielikuvitukselle, tunteille, luovuudelle, itseluottamuksen rakentumiselle sekä stressin vähenemiselle ja vuorovaikutukselle suotuisa ympäristö (Papunet: Multisensorinen toiminta 2017).

Moniaistillisen menetelmän keskeinen ajatus perustuu siihen, ettei toiminta ole liian säädeltyä. Menetelmässä on tärkeää lähestymistapa, jossa aistihuoneen toteutuksen pitäisi perustua rentouttavaan, terapeutiseen ja luovaan ilmapiiriin. Nämä asiat ovat aistihuoneen toteutuksen keskiössä. Moniaistisen menetelmä on suunniteltu herättämään aisteja valon, äänen, kosketuksen ja hajun avulla. Pohjimmiltaan se pyrkii luomaan turvallisuuden tunteen ja tarjoamaan uusia tunteita, jotka vaikuttavat käyttäjään. Moniaistillinen ympäristö on sekä fyysinen tila että prosessi. (Fava & Strauss 2010.)

Aististimulaation luonnetta, määrää ja voimakkuutta hallitaan suunnitelmallisesti. Tavoitteena on löytää tasapaino rentoutumisen ja toiminnan välillä turvallisen, mukautetun ympäristön puitteissa, jota ohjaaja tukee. (Hulsegge & Verheul 1987.) Eri aisteihin vaikuttavia elementtejä, joiden on todettu vaikuttavan kognitiiviseen toimintaan, ovat esimerkiksi väritasot, tähtiruutu, kuituoptinen suihku, virtuaalitodellisuus ja äänimaailma (Duchi ym. 2018).

5 AISTIHUONEEN OMINAISPIIRTEITÄ

Aistitilan tarkoitus ei ole olla näyttely, vaan kohtaamispaikka, jossa elämykset edistävät vuorovaikutusta ja hyvinvointia. Aistitila tehdään mahdollisuuksien mukaan yhdessä tilan käyttäjien kanssa heidän toiveitansa huomioiden, jotta tilasta tulee käyttäjiensä näköinen. Aistitilan tärkeimpänä tarkoituksena on tuottaa elämyksiä. Aistitilassa oleva henkilö voi kuvitella olevansa valittuun teemaan perustuen esimerkiksi eri ajassa, eri kulttuurissa tai lapsuuden maisemissa. (Lähdesmäki & Koistinen, 2009; Rätty, Sivonen, Saarela & Laurikainen 2015, 8–16.)

Aistitilassa voidaan käyttää erilaisia valoja, sähköisiä kuvia, ääniä ja teemallista sisustusta (kuva 1). Kuvien tarkoituksena on saada luotua sellainen vaikutelma, että tila jatkuu kuvan kautta. Maisemakuvat ovat suositeltavia niiden näyttävyyden ja tunnelman takia. Kuvat voidaan tuottaa videona, still-kuvina tai vaihtuvina kuvasarjoina, jotka heijastetaan koko seinälle. (Rätty, Sivonen, Saarela & Laurikainen 2015, 8–16.)



Kuva 1. Esimerkki aistihuoneesta

Aistitiloja voidaan luoda erilaisten tarpeiden mukaan. Erityyppisiä aistitiloja on lukuisia, esimerkiksi valkoinen huone, musta huone, merihuone, musiikkihuone, aromahuone, luontohuone ja elämyspuutarha. Aistitila voi olla erillinen huone, jota voidaan muokata vaihtamalla teemaa. Aistitilat voivat myös olla liikuteltavissa olevia, jolloin sen voi rakentaa hyödyntäen irrallisia seinämiä. (Lähdesmäki & Koistinen 2009.) Moniaistisen työskentelyn periaatteita voi soveltaa useissa arjen toimintaympäristöissä. Mikäli erillistä huonetta ei ole käytössä, tila voi olla esimerkiksi erillinen nurkkaus. Erilaisiin ympäristöihin voidaan pienellä vaivalla järjestää miellyttävä ympäristö, jossa tunnelma, valot, äänet ja musiikki ovat

sopuinnussa. (Lähdesmäki & Koistinen 2009.) Moniaistista menetelmää voidaan käyttää muuallakin kuin sisätiloissa. Sitä on hyödynnetty muun muassa uima-altaassa sekä luonnossa, jolloin kokemus ja äänimaailma ovat aitoja (Koskinen & Nybacka 2006, 25).

Aistitilan rakentaminen voi olla parhaimmillaan yhteisöllisyyden edistämistä ja silloin tila voidaan rakentaa yhteisön tai ryhmän samankaltaisten kiinnostusten kohteiden perusteella (Räty, Sivonen, Saarela & Laurikainen 2015 8–16). Aistitilan voi siis rakentaa, melkein minne tahansa. Tärkeää on, että seuraavat periaatteet toteutuvat:

1. Oikea ilmapiiri: Tilassa on hyvä ja turvallinen olla, hyvä tunnelma.
2. Valinnan mahdollisuus: Käyttäjän tulee voida valita haluamiaan aistiärsyksiä ja niiden muuntelun tahti. Hänen tulee saada itse valita aika, jonka hän haluaa hetkeen käyttää, mitä ohjaajan tulee kunnioittaa.
3. Oikea ohjaus: Valinnanvapauden kunnioittaminen ja toiminta asiakkaan ehdoilla ilman suorituspainetta ja arjen normeja. Ohjaaja käyttää sekä sanallista, että sanatonta viestintää. Tärkeintä on, että asiakas tuntee olonsa miellyttäväksi ja rentoutuu. (Lähdesmäki & Koistinen 2009.)

Tässä opinnäytetyössä toteutettavan aistihuoneen tyyliseksi valitsimme vaalean aistihuoneen. Valkoinen väri aistitilassa auttaa ja tuo hyvin esille erilaiset siellä käytettävät valot sekä välineet. Valkoinen väri on kevyt, ja se avartaa tilaa. Valitsimme aistitilaan myös vaaleita maanläheisiä sävyjä tyynyihin, koska pelkästään valkoisen värin käyttäminen voi antaa tilasta ahdistavan ja kylmän vaikutelman. Rentoutumisessa ja hiljentymisessä valkoisella värillä on rauhoittava vaikutus. (Koskinen & Nybacka 2006, 44.)

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö



Kuvio 1. Toiminnallinen opinnäytetyöprosessi vaiheittain (mukailtu Salonen 2013).

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ohjeistaa, järjeistää ja tuottaa uutta näkökulmaa käytännön toimintaan. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla muodoltaan jonkin asian ohjeistus, perehdytysopas, toiminnan ohjeistus tai tapahtuman järjestäminen. Toiminnallisen opinnäytetyö täytyy olla sisällöltään selkeästi rajattu ja toteuttamiskelpoinen. Käytännön toteutus tulee raportoida tarkasti. (Vilka & Airaksinen 2003.)

Toiminnallisen opinnäytetyö poikkeaa tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä. Sen toteutuksen tulee noudattaa tutkivan työotteen periaatteita, sillä kyseessä ei ole varsinainen tutkimustyö. Tutkiva työote tarkoittaa sitä, että tehdyt valinnat perustuvat aiheeseen liittyvään teoreettiseen viitekehykseen, joka perustuu alan kirjallisuuteen ja relevanttiin tutkimustietoon. (Vilka & Airaksinen 2003.) Toiminnallinen opinnäytetyö lähtee liikkeelle esimerkiksi kehittämiskohteesta tai kehittämistarpeesta erilaisiin toimintaympäristöihin (Salonen 2013, 17). Pajukujan asumisyksikössä oli tarve aistihuoneelle, jossa asukkaiden aisteja voitaisiin aktivoida. Samalla tilassa olisi mahdollisuus rentoutua ja järjestää erilaista viriketoimintaa.

Toiminnallisen opinnäytetyön alkuvaiheessa on tärkeää kartoittaa mukana olevat toimijat, heidän vastualueensa sekä sitoutuminen toimintaan. Aloituskvaiheessa keskustellaan yh-

dessä sellaisista asioista, jotka luovat pohjan työskentelylle ja sen onnistumiselle. (Salonen 2013, 17.) Opinnäytetyöprosessimme alkoi toimeksiantosopimuksen ja opinnäytetyö suunnitelman kirjoittamisella. Ensimmäisellä tapaamisella sovimme vastuualueemme ja määrittelimme tavoitteemme sekä opinnäytetyömme tarkoituksen. Opinnäytetyömme suunnitelmaa kirjoittaessa perehdyimme teorian tietoon koskien aisteja, aistihuoneita, moniaistista menetelmää sekä kehitysvammaisuutta. Suunnitteluvaiheessa toiminnalle määritetään selkeä suunnitelma, jossa jokainen mukana oleva tietää oman vastuualueensa. Onnistumista varten työlle tehdään kirjallinen suunnitelma. (Salonen 2013, 17.)

Teoriatiedon lisäksi päätimme hankkia aineistoa haastattelemalla Pajukujan henkilökuntaa, jotta saisimme tietoa asukkaiden erilaisista tarpeista, toiveista ja odotuksista aistihuoneesta koskien. Pyrimme haastatteluilla saamaan tietoa, joka auttaisi meitä suunnittelemaan ja toteuttamaan aistihuoneen asukkaiden tarpeista lähtöisin. Haastatteluja varten annoimme toimeksiantajalta tutkimuslupaa (Liite 1). Aineistonkeruumenetelmämme oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tässä menetelmässä voidaan aineistonkerääminen tehdä haastattelemalla, havainnoimalla tai kyselyllä. (Immonen 2010, 12; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 125.)

6.2 Aineiston keruu, käsittely ja koonti

Keräsimme tietoa henkilökunnalta fokusryhmähaastattelulla. Fokusryhmähaastattelulla tarkoitetaan ryhmässä pidettävää haastattelua, jossa haastattelijalla on ennalta suunniteltu runko haastattelua varten (Immonen 2010, 12; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 125). Menetelmänä ryhmähaastattelu on joustava ja usein sen tarkoituksena on saada haastateltavilta henkilöiltä tiedoksi kokemuksia, näkemyksiä ja mielipiteitä (Mäntyranta & Kaila 2008, 1507). Opinnäytetyötämme varten toteutimme kaksi fokusryhmähaastattelua Pajukujan henkilökunnalle, joiden tarkoituksena oli kerätä aineistoa aistihuoneen suunnittelua varten. Tutkimuskysymyksenämme oli mitä toiveita, odotuksia ja tarpeita henkilökunta kokee asukkailla olevan aistihuoneen suhteen. Asukkaiden sijasta haastattelimme henkilökuntaa, koska henkilökunta tuntee asukkaat ja asukkaiden toimintakyky on heikko. Päätös haastattelun toteutuksesta tehtiin yhdessä toimeksiantajan kanssa.

Haastattelut toteutimme kahtena eri kertana kahdelle eri henkilöistä koostuvalle ryhmälle. Ensimmäiseen haastatteluun osallistui neljä työntekijää, joista kaksi oli Pajukujan vakituista henkilökuntaa ja kaksi pitkään toimineita sijaisia. Toiseen haastatteluun osallistui kaksi vakituksessa työsuhteessa olevaa työntekijää. Haastattelukysymykset (Liite 2) oli mietitty etukäteen ja haastattelutilanteessa saimme keskustellen toiveita ja ideoita aistihuoneen toteutukseen. Molemmat haastattelukerrat nauhoitettiin.

Haastatteluiden jälkeen analysoimme saamamme vastaukset. Tavoitteenamme oli löytää ja erotella olennaiset tiedot liittyen aistihuoneen toteutukseen. Ennen haastatteluiden analysointia nauhoitetut haastattelut purettiin kirjoitettuun muotoon eli litteroitiin. Litteroinnin jälkeen ryhmittelimme vastaukset teemojen mukaisesti. Teemoittelulla tarkoitetaan aineiston läpikäymistä erilaisten aihepiirien mukaan (Hiltunen 2018). Tässä aineistossa teemat muodostuivat liittyen aistihuoneen tunnelmaan, käyttöön ja välineistöön. Epäolennaiset tiedot jätimme pois.

Fokusryhmähaastatteluissa haastateltavat toivat esiin samankaltaisia toiveita ja odotuksia aistihuoneen suhteen. Aistihuoneen tunnelmaan liittyen esille nousi toive vaaleasta ja neutraalista huoneesta, jossa on mahdollisuus rentoutua ja erilaisin välinein aktivoida eri aisteja. Fokusryhmähaastattelun ansiosta aineisto on monipuolinen, eikä samanlaista ole mahdollista saada muilla aineistonkeruu menetelmillä. Tulokset fokusryhmähaastattelusta voidaan tuoda esille suorina lainauksina, luokituksina ja tekstinä. (Mäntyranta & Kaila 2008, 1512.) Haastateltavien toiveita on havainnollistettu suorin lainauksin.

No siis semmonen rauhallinen, neutraalin värinen. Joku vaalee tai valkoinen ois hyvä.

Valkoinen huone olisi kiva, koska se on helppo.

Toinen teema muodostui koskien aistihuoneen monipuolista käyttöä ja välineistöä. Aistihuoneen monipuolinen käyttö ja mahdollisimman monen aistin huomioiminen koettiin tärkeäksi. Erilaisia välineitä toivottiin monipuolisesti. Esimerkiksi huoneeseen toivottiin säkki- tuoleja sekä tuntoaistia stimuloivia välineitä, mm. tuntotauluja tai tuntoaistia stimuloivia pintoja ja materiaaleja. Lisäksi erilaiset valaisimet, joiden avulla voidaan aktivoida näköaistia, koettiin tärkeäksi.

Aistihuoneena semmonen mis vois kaikkia aisteja huomioida eli et sinne olis välineitä ja olis erilaisii pintoja ja materiaaleja. Sit vois olla näköaistille jotain omaa. Sit et vois käyttää muuhunkin toimintaan.

Tuol vois olla semmosta et on esimerkiksi seinä mis on erilaisii pintoja mitä voi tunnistella. Semmosia pintoja, et siel on tehty erilaisia pintoja. Et esimerkiksi santapaperia, harja. Siis monenlaisia materiaaleja et on pehmeätä ja on kovaa.

Lamppu esimerkiksi just sille näkemiselle, et sehän vaihtuu se väri siinä.

Vois olla ihan laavalamppuja esimerkiksi.

Haastattelun tuloksena toivoimme saavamme henkilökunnalta tietoa asiakkaiden yksilöllisistä tarpeista, joita tulisi huomioida aistihuonetta toteuttaessa. Esimerkiksi asiakkaiden

liikuntakyky tai näkökyky. Haastatteluissa ei kuitenkaan noussut esille kenenkään yksilöllisiä tarpeita vaan toiveina oli kaikille sopiva aistihuone.

6.3 Aistihuoneen toteutus

Työskentelymme eteni toiminnallisen opinnäytetyön työskentelyvaiheiden mukaisesti. Suunnitteluvaiheesta seurasi esivaihe, eli siirryimme työskentelemään aistihuoneen toteuttamisen parissa. Menimme toimintaympäristöömme, jossa aloimme toteuttamaan opinnäytetyömme toiminnallista osuutta. Esivaihe voi olla toiminnallisessa opinnäytetyössä nopea, sillä sen tarkoitus on käydä toiminnallisen toteutuksen vaiheet läpi. (Salonen 2013, 17.)

Haastatteluiden jälkeen tutustuimme tarkemmin aistihuoneen toteutukselle varattuun tilaan. Saimme käyttöömmme varastona käytössä olleen ulkorakennuksen (kuva 2). Huoneen seiniä kiersi hyllyt eikä vapaata seinätilaa ollut. Huone oli kooltaan noin 5m x 3m. Samalla aloitimme tilan siivoamisen ja tavaroiden siirtelyn niille varattuun paikkaan. Jätimme aistihuoneeseen tilassa jo olleita tavaroita, joiden uskoimme tulevan käyttöön myöhemmin aistihuonetta toteuttaessa. Tavoitteenamme oli saada tila siihen kuntoon, että seuraavalla kerralla sinne mennessämme saisimme aloitettua aistihuoneen rakentamisen.



Kuva 2. Aistihuone ennen

Haastatteluiden tulosten pohjalta aloitimme aistihuoneen käytännön suunnittelun. Pyrimme saamaan aistihuoneesta tilan, joka palvelee käyttäjä kohderyhmää heidän tarpei-

siinsa sopivalla tavalla. Suunnittelun aloitusvaiheessa mietimme tulevan aistihuoneen tyyliä, kokoa ja menetelmien toteutusta. Suunnittelussa otimme huomioon fokusryhmähaastatteluilta saamamme tietoa tulevaa aistihuonetta kohtaan. Aistihuoneeseen valitut menetelmät perustuvat tutkittuun tietoon. Tässä opinnäytetyössä toteutettavan aistihuoneen tyyliksi valitsimme vaalean aistihuoneen, koska toive vaaleasta ja neutraalista huoneesta oli noussut esille haastatteluissa. Suunnittelimme mahdollista välineistöä ja selvitimme mitä hyödynnettäviä välineitä asuntolasta löytyy, mitkä välineet ja tarvikkeet on mahdollista saada lahjoituksin ja mitä kaikkea meidän täytyy ostaa. Keskustelimme toimeksiantajan kanssa mahdollisesta suuntaa antavasta budjetista, joka toi rajauksia hankintoihimme. Suunnittelimme yhdessä myös alustavan tarvelistan, joka tarkentui aistihuoneen rakentamisen myötä.

Suunnitelman tehtyämme saimme tietoomme, että käytännön syistä saisimme käyttöömmme vain puolet alkuperäisestä meille varatusta tilasta. Jouduimme muuttamaan suunnitelmia aistihuoneen suhteen. Suunnittelimme, kuinka jaamme tilan puoliksi niin, että se palvelee visuaalisesti aistihuoneemme toteutusta. Saimme alkuperäistä suunnitelmaamme muutettua helposti ja olimme tyytyväisiä tilan puolittumisesta, koska saimme aistihuoneesta tunnelmallisen ja intiimin tilan. Tilan pienentyessä huoneesta tuli rauhallisempi ja turvallisemmän oloinen.

Työstövaiheessa tarkoituksena on aloittaa hyvin suunnitellun kehittämishankkeen/projektin toteutus. Tämä osuus on kaikkein vaativin ja siinä näkyy kaikkien mukana olevien toimijoiden sitoutuminen, rooli sekä vastuu. Työskentely tavassa näkyy suunnitelmallisuus, itsenäisyys, sitkeys sekä oman itsensä kehittäminen. (Salonen 2013, 18.) Aistihuoneen rakennusvaihe alkoi 22.11.2018 (kuva 3). Olimme hankkineet aistihuoneeseen tulevia materiaaleja omista tavaroistamme ja lisäksi saimme materiaaleja lahjoituksina lähipiiritämme. Aistihuoneen rakennusvaiheessa meillä oli valmiina valkoisia verhoja, sohvatyynyjä, erilaisia valoja, peilipallo, siveltimiä, tuntopusseja ja tuntoaisteja stimuloivia väripulloja ja muovailuvahvoja. Aistihuonetilassa oli sänky valmiina käyttöömmme ja runsaasti säilytystilaa.

Aloitimme huoneen rakentamisen verhovaijereiden asentamisella, jotta saimme peitettyä aistihuoneessa olevat massiiviset hyllyt. Verhovaijerit olivat viiden metrin mittaisia ja helposti asennettavia. Toimeksiantajamme toive oli, ettei tulevan aistihuoneen rakenteisiin jäisi pysyviä jälkiä, joten kiinnitettävät materiaalit valittiin tätä toivetta kunnioittaen. Verhovaijerin asennuksen jälkeen valitsimme verhot, jotka soveltuvat valkoisen aistihuoneen teemaan. Verhot silitettiin ja asennettiin vaijereihin. Hyödynsimme tilassa olleita vanhojen säkkituolien täytteitä. Tyhjensimme täytteet isoihin vaaleisiin sohvatyynyihin. Sohvatyynynt

tuovat aistihuoneeseen lisää istumapaikkoja ja niiden päällä asiakkaat voivat levätä mukavasti. Sohvatyynyt ovat kooltaan niin suuria, että ne toimivat samalla myös säkkituoleina. Aistihuoneesta valmiina olevasta sängystä tarkoituksemme oli saada sohvamainen, joten petasimme sen kauniisti ja laitoimme selkänöjiksi paljon vaaleasävyisiä tyynyjä.

Aistihuoneen rakentamista jatkettiin 13.12.2018. Asensimme kaikki valaisimet ja välineet oikeille paikoilleen ja viimeistelimme aistihuonetta. Huomioimme aistihuonetta rakentaessa paloturvallisuuden suunnitteleamalla valaisimien sijainnin, huomioimalla esteettömän ulospääsyn sekä asettelemalla tekstiilit niin, etteivät ne ole kosketuksessa esimerkiksi kattossa olevien loistevalaisimien kanssa. Kaikki valaisimet asennettiin myös niin, että ne toimivat yhdellä katkaisimella ja ovat näin ollen helposti sytytettävissä ja sammutettavissa. Aistitilasta on kaksi uloskäyntiä, joiden edustat pidettiin esteettöminä. Esittelimme valmiin aistihuoneen muutamalla Pajukodin henkilökunnan edustajalle. Tarkempi esittely tapahtuu opinnäytetyöseminaarissa.

Aistihuoneen rakennusvaiheeseen halusimme ottaa mukaan Pajukujan asumisyksikön asukkaita, tulevia aistihuoneen käyttäjiä. Tarkoituksena oli saada asukkaiden kädenjälki näkyviin heidän käyttöönsä tulevaan tilaan. Asukkaat auttoivat aistihuoneen siivoustöissä sekä tuntotaulujen valmistuksessa. Asukkaat olivat kiinnostuneita tulevasta aistihuoneesta ja kävivät aktiivisesti seuraamassa tilassa tapahtuvia muutoksia.



Kuva 3. Aistihuone rakennusvaiheessa

6.4 Välineet

Näköaistia aktivoivina menetelminä voidaan käyttää erilaisia visuaalisia menetelmiä, esimerkiksi diakuvia, filmejä, kynttilöitä, erilaisia lamppeja, erilaisia pintoja ja materiaaleja

(Lähdesmäki & Koistinen 2009). Tässä aistihuoneessa yhdeksi näköaistiin vaikuttavaksi menetelmäksi valitsimme peilipallon (kuva 4). Peilipallo koostuu pienistä peilinpaloista ja pallo pyörii moottorin avulla. Jokainen peilinpala muodostaa seinälle kuvion kohdatessaan valon. Peilipallon pyöriessä saadaan aikaan efekti, jonka myötä valopilkut näyttäisivät kiertävän huoneessa. Keskeistä on, että pallon liike on riittävän hidas, sillä liian nopeasti pyörivä pallo saa aikaan kaoottisen tunnelman. (Koskinen & Nybacka 2006, 51.) Tilaan asennettiin myös erilaisia valaisimia mm. laavalamppu ja erivärisiä led-nauhoja. Aistihuoneeseen tehtiin kolme galaxy-pulloa, johon laitoimme askarteluhileitä, elintarvikeväriä ja vettä. Galaxy-pulloa heiluttelemalla ja katselemalla aktivoidaan näköaistia.



Kuva 4. Peilipallo

Tuntoaistia stimuloiviksi menetelmiksi aistihuoneeseen hankittiin erilaisia limoja, aistitauluja ja aistivätejä sekä pallopeitto. Limoja voi pitää kädessä tai niitä voi muovaila. Limoja hankittiin erivärisiä ja eripaksuisia, jolloin aistikokemus eri limaa koskettamalla on erilainen. Hyödynsimme aistihuoneessa pallopeittoa, joka Pajukujan asumisyksikössä oli jo valmiina. Pallopeittoa eli palloilla täytettyä peittoa käytetään tavallisen peiton tapaan ja sen tarkoituksena on peiton luoman painon avulla hahmottaa kehon ääriviivoja. Pallopeitto rauhoittaa ja saa aikaan turvallisen tunteen. (Lärum, 2018.)

Lisäksi teimme itse aistipusseja ja aistitauluja (kuva 5). Näiden tekemiseen saimme mukaan Pajukujan asukkaita. Tuntoaistia voidaan aktivoida erilaisilla pinnoilla ja materiaaleilla, joita voi kosketella ja tunnustella. Aistitaulu voidaan tehdä mille tahansa alustalle, joka voi olla rakenteeltaan esimerkiksi karhea, sileä, kova, pehmeä tai pörröinen. Alustaan voidaan kiinnittää nappeja, erilaisia pintoja ja materiaaleja, joita asiakkaat voivat tunnustella. (Lähdesmäki & Koistinen, 2009.)

Tuntovadit ja tuntopussit sisältävät erilaisia materiaaleja, kuten riisiä, herneitä, höyheniä, makaronia, riisiä, käpyjä, hiekkaa tai styroksirouhetta. Vateihin ja pusseihin voidaan myös piilottaa perusmateriaalin lisäksi jotain mitä pitää etsiä. (Nurminen 2000, 67; Lähdesmäki & Koistinen 2009.)



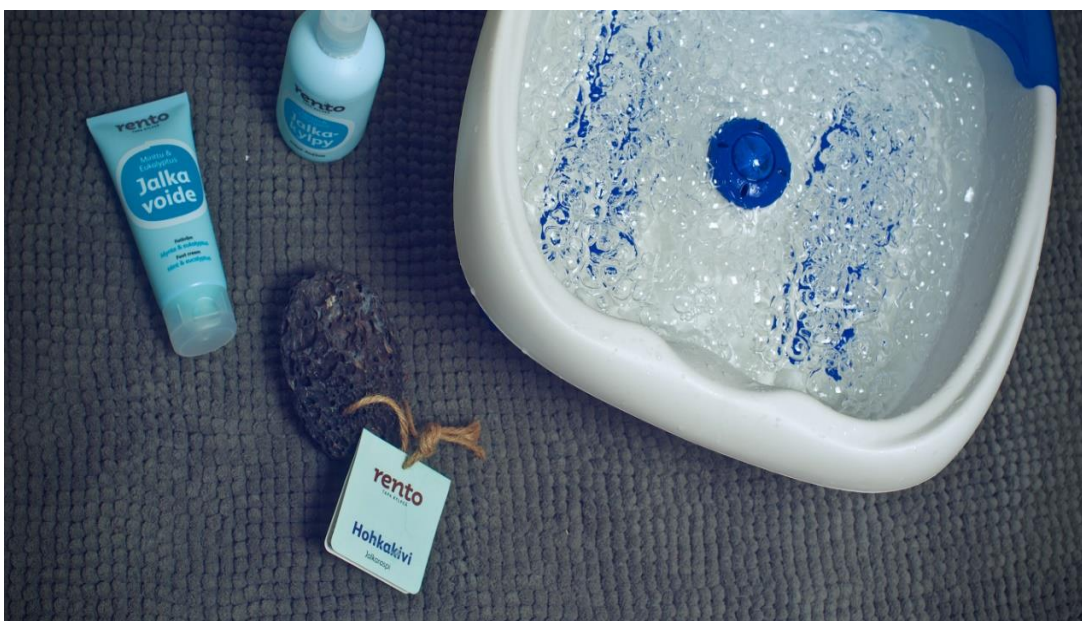
Kuva 5. Esimerkkejä tuntovadeista ja -tauluista

Pallo- ja harjahieronnassa voidaan hyödyntää erilaisia palloja, kuten terapiapalloa, muovijalkapalloa, nahkapalloa tai tennispalloa. Harjoiksi käy esimerkiksi pesukinnas, pesusieni, pehmyt hiusharja tai meikkisivellin. Hierominen etenee ylävartalosta alavartaloon, samassa järjestyksessä. Hieronta rauhoittaa kehoa, sekä aktivoi tunto-, kuulo- ja näköaisteja. Hierontaan kuuluu vuorovaikutus, keskittyminen tilanteeseen ja läheisyyden tunteminen. (Nurminen 2000, 73; Lähdesmäki & Koistinen 2009.) Hankimme aistihuoneeseen erilaisia pensseleitä ja siveltimiä sekä pesukintaita (kuva 6), joita voidaan hyödyntää tuntu- aistin aktivoinnissa tai hieronnassa niin aistihuoneessa kuin muissakin arjen toiminnoissa.



Kuva 6. Tuntopallot, kintaat ja pensselit

Jalkahieronta ja jalkakylpy (Kuva 7) ovat myös helposti toteutettavia tuntoaistia aktivoivia menetelmiä, joihin voidaan yhdistää miellyttävä hoitovoide aktivoimaan tuntoaistin lisäksi myös hajuaistia.



Kuva 7. Jalkakylpylaite

Kuulo- ja näköaistin stimulointi aistihuoneessa käytettävänä menetelmänä onnistuu väriä vaihtavien kaiuttimien ansiosta. Aistihuoneen käyttäjä voi kuunnella rauhoittavaa musiikkia ja rentoutua samalla katsomalla kaiuttimia. (Lähdesmäki & Koistinen 2009.) Kuunteluun luodaan ääniä, joita saadaan musiikin tai erilaisten luonnonääniä avulla. Veden äänet, linnunlaulu ja muut luonnon äänet, sekä musiikki aktivoivat kuuloaistia, rentouttavat ja rauhoittavat kuuntelijaa. (Lähdesmäki & Koistinen 2009.) Hankimme aistihuoneeseen langattomat Bluetooth-kaiuttimet (kuva 8), joihin pystyy suoratoistamaan musiikkia esimerkiksi älypuhelimien avulla. Kaiuttimissa on musiikin tahtiin liikkuva vesiputous sekä värivälot.



Kuva 8. Bluetooth-kaiuttimet

Jätimme aistihuoneessa huomioimatta hajuaistin, koska Pajukujan henkilökuntaan ja asukkaisiin kuulu erilaisille tuoksuille ja hajuille erityisherkkiä ihmisiä. Vääränlaiset tuoksut saattavat aiheuttaa esimerkiksi migreeniä ja levottomuutta, joten koimme turvallisemmaksi jättää hajuaistia aktivoivat välineet pois. Hajuaistia voisi aistihuoneessa aktivoida esimerkiksi erilaisin tuoksykynttilöin tai tuoksupurkein, joita voi helposti toteuttaa itse. Tuoksupurkkeihin voi valita tuoksuiksi esimerkiksi erilaisia eteerisiä öljyjä tai kodin mausteita.

6.5 Aistihuoneen käyttöönotto

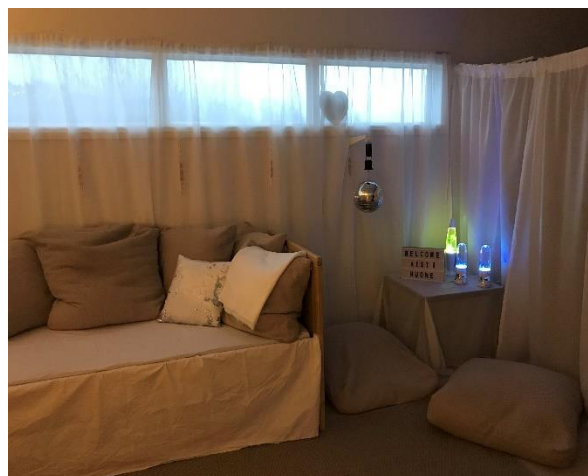
Toiminnallisen opinnäytetyön viimeisinä vaiheina ovat tarkistusvaihe ja viimeistelyvaihe. Tarkistusvaiheessa arvioidaan yhdessä toimijoiden kanssa tuotosta mikä on saatu ai-

kaiseksi. Viimeistelyvaiheessa viimeistellään sekä opinnäytetyö että tuotos. Viimeistelyvaiheen vastuu on opiskelijoilla, mutta siihen voi osallistua myös muita toimijoita, esimerkiksi työntekijöitä ja asiakkaita. (Salonen 2013, 18.)

Valmis aistihuone (Kuva 9) esiteltiin ja otettiin käyttöön julkaisuseminaarissa. Esittelimme aistihuoneen Pajukujan henkilökunnalle sekä asukkaille. Kerroimme julkaisuseminaarissa opinnäytetyöprosessistamme sekä aistihuoneen käytöstä. Samalla arvioimme opinnäytetyöprosessiamme sekä valmista aistihuonetta yhdessä Pajukujan henkilökunnan kanssa.

Julkaisuseminaarissa ohjasimme Pajukujan henkilökuntaa aistihuoneen oikeanlaisessa käytössä. Aistihuoneen esittelyssä kävimme läpi sen erilaiset välineet ja opastimme aistihuoneen turvallisessa käytössä. Aistihuoneen käytön tueksi teimme ohjekortit, joissa ohjeistetaan huoneen valaisimien ja Bluetooth-kaiuttimien toimintaa. Lisäksi ohjeistimme henkilökuntaa erilaisten aistituokioiden suunnittelussa ja toteutuksessa. Näin varmistimme aistihuoneen tärkeiden periaatteiden toteutumisen: asukkaat saavat oikeanlaista ohjausta ja heillä on valinnan mahdollisuus aistihuonetta käytettäessä. Teimme lisäksi kortit, joihin keräsimme vinkkejä aistitilan välineiden käyttöön. Välineitä voi esimerkiksi käyttää arjen tavallisissa askareissa ja muuallakin kuin aistihuoneessa.

Kortteihin teimme ohjeita esimerkiksi hierontapallojen käytöstä, tunnustelu materiaaleista ja erilaisia ohjaustuokio malleja, joita aistihuoneessa voi toteuttaa. Ohjaustuokioihin teimme henkilökunnalle esimerkkejä erilaisista rentoutushetkistä sekä erilaisia mielikuva harjoitteita. Halusimme korttien avulla tehdä tuokioiden pitämisen vaivattomaksi henkilökunnalle.



Kuva 9. Valmis aistihuone

7 YHTEENVETO

7.1 Pohdinta ja prosessin arviointi

Arvioitaessa toiminnallista opinnäytetyötä, huomiota tulee kiinnittää erityisesti työn luotavuuden ja onnistumisen pohdintaan (Vilkkä & Airaksinen 2003). Tämän toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli mahdollistaa asumisyksikön asukkaille aisteja aktivoivaa toimintaa ja erilaisia rentoutumishetkiä sekä tuoda Pajukujan henkilökunnalle tietoa aistihuoneen käytöstä ja moniaistillisen menetelmän käytöstä. Tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa aistihuone kehitysvammaisten asumisyksikköön. Aistihuone suunniteltiin ja toteutettiin asuntolan pihapiirissä olevaan varastorakennukseen. Aloitimme aistihuoneen suunnittelun syyskuussa ja saimme toteutuksen suhteen toimeksiantajan puolesta vapaat kädet, edellyttäen paloturvallisuuden huomioinnin sekä materiaalien valitsemisen niin, ettei rakenteisiin tule pysyviä jälkiä.

Aistihuoneen rakennusvaiheeseen käytimme kolme työpäivää. Hankintoja ja valmisteluita teimme yhdessä vapaa-ajallamme. Teoriatietoon tutustuminen ja haastattelut antoivat meille tietoa, jonka pohjalta aistihuoneen suunnittelu ja käytännön toteutus sujuivat ongelmitta. Aistihuoneen toteutus ja suunnittelu onnistuivat mielestämme hyvin ja saimme varastotilasta luotua visuaalisesti kauniin kokonaisuuden, jossa voidaan käyttää opinnäytetyössämme kuvattuja erilaisia aisteja stimuloivia menetelmiä. Opinnäytetyömme aihe oli työelämälähtöinen sekä hyödynnettävissä oleva asumisyksikön asukkaiden sekä henkilökunnan käyttöön.

Toimeksiantajamme puolesta aistihuoneen toteutukseen oli varattu alun perin noin 300 euroa. Toiveena kuitenkin oli, että kustannukset aistihuoneen toteutuksesta jäisivät mahdollisimman pieniksi. Huomioimme opinnäytetyömme toteutuksessa kestäväen kehityksen näkökulman, joten teimme kyselyjä mahdollisista lahjoituksista lähipiirissämme. Kaikki tekstiilit mitä aistihuoneessa on käytetty, on saatu lahjoituksena. Aistihuoneen välineisiin käytimme rahaa noin 100 euroa.

Aistihuoneen rakennusvaiheen aikataulu ei sujunut alkuperäisen suunnitelmamme mukaisesti. Tarkoituksenamme oli alun perin saada aistihuone valmiiksi ennen joulukuuta 2018, mutta haasteena koimme aikataulujen yhteensovittamisen sekä pitkän välimatkan. Suunnitelmamme mukaan, meidän tarkoituksenamme oli kerätä palautetta aistihuoneesta ja sen toimivuudesta. Tämä osoittautui mahdottomaksi, sillä aistihuoneen lopullinen käyttöönotto tapahtui vasta, kun esittelimme opinnäytetyömme. Olemme pyytäneet ja saaneet opinnäytetyöprosessimme aikana palautetta toimeksiantajaltamme sekä Pajukujan asumisyksikön henkilökunnalta. Palaute on ollut kannustavaa sekä positiivista.

Yhteistyömme toimeksiantajan kanssa sujui hyvin koko opinnäytetyöprosessimme ajan. Yhteydenpitoa pidettiin yllä henkilökohtaisilla tapaamisilla, puhelimitse sekä sähköpostin avulla. Pyrimme ilmoittamaan aikatauluistamme, mahdollisista muutoksista sekä aistihuoneen rakennusvaiheista toimeksiantajallemme. Mielestämme saimme selkeää ja hyvää ohjausta. Opinnäytetyön tekeminen eteni hyvässä yhteishengessä, työnjakomme oli selkeä ja sujui ongelmitta. Työn alkuvaiheessa toinen meistä otti vastuuta raportin kirjoittamisesta, kun taas toinen valmisteli aistihuoneen rakentamista. Opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa roolimme tasoittuivat ja työnjakomme on ollut tasapuolista.

Toivomme, että aistihuone pääsee päivittäiseen käyttöön Pajukujan asumisyksikössä ja, että aistitietoutta hyödynnetään myös muissa päivittäisissä toiminnoissa asukkaiden kanssa työskennellessä. Opinnäytetyöprosessimme aikana pohdimme paljon sitä, miten helposti moniaistista menetelmää voidaan hyödyntää myös monien eri asiakasryhmien parissa. Aistihuone vaatii oman erillisen tilansa, mutta eri aistien aktivointia voidaan toteuttaa pienillä asioilla eri asiakasryhmien kanssa. Pohdimme yhdessä erilaisia arjen tilanteita, missä aisteja aktivoivaa toimintaa voidaan hyödyntää asiakastyössä. Esimerkiksi asiakkaan peseytymistilanteessa aisteja voidaan aktivoida musiikilla, led-kynttilöillä sekä harja/pallo hieronnalla. Lisäksi olemme pohtineet moniaistillisen menetelmän käyttöä erilaisissa toimintaympäristöissä. Mielestämme moniaistillista menetelmää voitaisiin hyödyntää erilaisissa palvelutaloissa, pitkäaikaisosastoilla ja päivätoiminnoissa entistä enemmän.

Aistihuoneen rakentaminen oli kokemuksena mielenkiintoinen. Saimme käyttää omaa luovuuttamme ja rakensimme aistihuoneen tutkittuun tietoon perustuen. Opinnäytetyömme raportissa kerromme ihmisen eri aisteista, moniaistisesta menetelmästä sekä kehitysvammaisuuksien määrittämisestä. Raportissa halusimme havainnollistaa moniaistista menetelmää ja toteuttamaamme aistihuonetta kuvien avulla sekä tuoda tietoa eri aistivälineistä ja siitä, miten niitä voidaan hyödyntää moniaistisen menetelmän toteuttamisessa. Tätä opinnäytetyötä tehdessämme koemme syventäneemme ja saaneemme paljon uutta osaa moniaistillisesta menetelmästä. Moniaistinen menetelmä on vielä melko tuntematon ja on ollut opettavaista viedä työyhteisöön uudenlaista tietoa ja kehittämismenetelmää toimintakäytäntöjen edistämiseksi. Olemme toimineet moniammatillisessa yhteistyössä, joka on ollut mielenkiintoista ja opettavaista. Opinnäytetyöprosessimme on ollut myös hyödyllinen omissa työympäristöissämme, sillä olemme vieneet moniaistillista menetelmää aktiivisesti omaan työhömmee ja siitä ollaan oltu kiinnostuneita.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön toteutuksen tulee noudattaa eettisiä ohjeita ja periaatteita. Opinnäytetyön eettisyydelle asetettuja arvoja ovat muun muassa vastuullisuus,

luotettavuus, kriittisyys ja rehellisyys menetelmien valinnassa ja tulosten raportoinnissa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132 – 133.) Noudatimme tätä opinnäytetyötä tehdessämme ja eettisen pohdinnan tukena eettisen ja hyvän tieteellisen käytännön mukaisia suosituksia, jotka on suunnattu ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöprosessiin (Kettunen, Kärki, Näreaho & Päällysaho 2017).

Saimme opinnäytetyöllemme ohjaajan, joka ohjasi meitä koko opinnäytetyöprosessin läpi. Laadimme toimeksiantajan kanssa yhteistyösopimuksen, joka määritteli opinnäytetyömme aiheen ja vastuualueemme opinnäytetyötä tehdessä. Haimme toimeksiantajalta myös tutkimusluvan aineistonkeruuta varten (LIITE 1). Meitä sitoo salassapitovelvollisuus koskien kaikkia Pajukujan asukkaita koskevia tietoja. Opinnäytetyötä tehdessämme kiinnitimme huomiota henkilötietojen käsittelyyn. Toteutimme kaksi haastattelua Pajukujan henkilökunnalle anonyymeinä emmekä käyttäneet hyödyksemme haastatteluista saamiamme tietoja, joista olisi voinut päätellä asiakkaan henkilöllisyyden. Hävitimme saamamme vastaukset asianmukaisesti. Opinnäytetyön raportissa olemme noudattaneet hyviä tieteellisen kirjoituksen käytäntöjä. Olemme kirjoittaneet raportin asianmukaisesti ja ohjeita noudattaen. Opinnäytetyö on tarkastettu mahdollisen plagioinnin varalta. (Kettunen, Kärki, Näreaho & Päällysaho 2017.)

7.3 Jatkokehittämisehdotukset

Erilaisia aistihuoneita erilaisille asiakasryhmille on tehty opinnäytetöinä paljon ja voi edelleenkin tehdä, koska aistihuoneet lisäävät käyttäjiensä itsetuntemusta. Aistihuoneita voi käyttää apuna erilaisissa toiminnoissa ja niissä voidaan järjestää erilaisia aisteja aktivoivia tuokioita. Aistihuoneita voi hyödyntää myös rentoutumiseen. Jatkossa opinnäytetyönämme toteuttamasta aistihuoneesta voisi kerätä palautetta ja käyttäjäkokemuksia niin Pajukujan asukkailta kuin henkilökunnaltakin. Palautteen avulla aistihuonetta voisi kehittää vielä enemmän käyttäjiään paremmin palvelevaksi. Myös konkreettiset neuvot ja vinkit välineiden käyttöön tai erilaisten aistituokioiden järjestäminen opinnäytetyön aiheena voisivat olla hyödyllisiä.

Lääkkeettömistä terapiamuodoista Snoezelen on varsin laajasti käytetty ja menetelmästä on saatu positiivista näyttöä eri asiakas- ja potilasryhmillä (McKee, Harris, Rice & Silk 2007; Botts, Hershfeldt & Christensen-Sandfort 2008; Lotan & Gold 2009). Sen vaikutusta on myös kyseenalaistettu. Erityisesti ongelmana on luotettavien ja laadukkaiden tutkimusten vähäisyys, joiden perusteella voisi tehdä laajempia johtopäätöksiä. (Vlaskamp & Naken 2008.) Voidaan siis todeta, että aistihuoneen ja sekä moniaistillisen menetelmän käytöstä tutkimusperustainen tieto on vielä niukkaa ja osin ristiriitaista, joten lisätutkimus erityisesti käyttäjien ja henkilökunnan kokemuksista on perusteltua.

LÄHTEET

Painetut lähteet:

Arvio, M. & Aaltonen, S. 2011. Kehitysvammaisen potilaana. Duodecim.

Ayers, J. A. 2008. Aistimusten aallokossa – Sensorisen integraation häiriö ja terapia. PS kustannus.

Botts, B., Hershfeldt, P. & Christensen-Sandfort, R. 2008. Snoezelen®: Empirical Review of Product Representation. Focus on Autism and Other Developmental Disabilities. 2008/23, 138-147.

Duchi, F. Benalcázar, E., Huerta, M., Bermeo, J.P., Lozada, F. & Condo, S. 2018. Design of a multisensory room for elderly people with neurodegenerative diseases (Conference Paper). World Congress on Medical Physics and Biomedical Engineering 2018/68, 207-210.

Fava, L. & Strauss, K. 2010. Multi-sensory rooms: Comparing effects of the Snoezelen and the Stimulus Preference environment on the behavior of adults with profound mental retardation. Research in Developmental Disabilities 2010/31, 160–171.

Gómez, C., Poza, J., Gutiérrez, M., Prada, E., Mendoza, N. & Hornero, R. 2016. Characterization of EEG patterns in brain-injured subjects and controls after a Snoezelen® intervention. Computer Methods and Programs in Biomedicine 2016/136, 1 - 9.

Hulsegge, J. & Verheul, A. 1987. Snoezelen. Another World: A practical book of sensory experience environments for the mentally handicapped. Rompa

Jokiniemi, J. 2014. Environment suitable for all. Teoksessa: Everyday Multisensory Environments, Wellness Technology and snoezelen. (toim). Sirkkola, M. HAMkin e-julkaisuja. 26/2014. Hämeenlinna.

Kankkunen, P & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Sanoma Pro Oy.

Kaplan, H., Clopton, M., Kaplan, M., Messbauer, L. & McPherson, K. 2006. Snoezelen multi-sensory environments: task engagement and generalization. Research in Developmental Disabilities 2006/27, 443-455.

Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. 2012. Kehitysvammaisuus. Sanoma Pro Oy.

Kelo, S., Launiemi, H., Takaluoma, M. & Tiittanen, H. 2015. Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö. Helsinki: Sanoma pro.

- Kinross, L. & Thomas, L. 2006. Bloorview kids rehab takes multi-sensory stimulation to a whole new level. *Exceptional Family* 2006/2, 11–14.
- Klages, K., Zecevic, A., Orange, J. & Hobson, S. 2011. Potential of Snoezelen room multi-sensory stimulation to improve balance in individuals with dementia: a feasibility randomized controlled trial. *Clinical Rehabilitation* 2011/ 25, 607-616.
- Koskinen, M., Nybacka, H. 2006. Snoezelen- valkoinen huone. Snoetezelen-menetelmän mukaisen aistihuoneen suunnittelu ja toteutus toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyö, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Lotan, M. & Gold, K. 2009. Meta-analysis of the effectiveness of individual intervention in the controlled multisensory environment (Snoezelen) for individuals with intellectual disability. *Journal of Intellectual and Developmental Disability* 2009/34, 207-215.
- Leppäluoto, J., Kettunen, R., Rintamäki, H., Vakkuri, O., Vierimaa, H. & Lätti, S. 2013. Anatomia ja fysiologia. Helsinki: Sanoma Pro
- Malm, M., Matero, M., Repo, M & Talvela, E-L. 2004. Esteistä mahdollisuuksiin – vammaistyön perusteet. WSOY
- McKee, S., Harris, G., Rice, M. & Silk L. 2007. Effects of a Snoezelen room on the behavior of three autistic clients. *Research in Developmental Disability* 2007/28, 304-316.
- Nurminen, S. 2000. Välineitä ja ideoita aistien aktivoimiseksi. Aistit väylänä vuorovaikutukseen ja kommunikaatioon. Kuulonhuoltoliitto. Helsinki: Painojussit.
- Pirilä, K. 2012. Vanhuksen näköaisti. Teoksessa: Vanhuksen terveyden ja hyvän elämän edistäminen. Toim. Näslindh-Ylispangar. Helsinki: Edita publishing.
- Rautava-Nurmi, H., Westergård, A., Henttonen, T., Ojala, M. & Vuorinen, S. 2014. Hoitotyön taidot ja toiminnot. Helsinki: Sanoma pro.
- Räty, M., Sivonen, S., Saarela, J. & Laurikainen, H. 2015. Aistien-menetelmä. 3. uudistettu painos. Laurea Julkaisut.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turun ammattikorkeakoulu.
- Sirkkola, M. 2010. Multisensory environments in social care: Participation and empowerment in sociocultural multisensory work. Doctoral academic thesis. James Cook University, Australia. HAMKin e-julkaisu 9/2010.

- Sirkkola, M. 2014. Everyday Multisensory Environments, Wellness Technology and Snoezelene. HAMKin e-julkaisuja. 26/2014. Hämeenlinna.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2019. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 9. uudistettu painos. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Verheul, A. 2014. Snoezelen – ”nothing has to be done, everything is allowed” teoksessa Everyday Multisensory Environments, Wellness Technology and Snoezelene. HAMKin e-julkaisuja. 26/2014. Hämeenlinna.
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vlaskamp, C. & Nakken, H. 2008. Therapeutic Interventions in the Netherlands and Belgium in Support of People with Profound Intellectual and Multiple Disabilities. Education and Training in Developmental Disabilities 2008/43, 334 - -341.

Elektroniset lähteet:

- Burakoff, K. 2018. Aistit vuorovaikutuksessa. Papunet [viitattu 4.1.2019]. Saatavissa: <http://papunet.net/tietoa/aistit-vuorovaikutuksessa>
- Hiltunen, L. 2018. Graduaineiston analysointi. Jyväskylän yliopisto [viitattu 3.10.2018]. Saatavissa: http://www.mit.jyu.fi/OPE/kurssit/Graduryhma/PDFt/aineiston_analysointi2.pdf
- Immonen, H. 2010. Kyselytutkimus tietojenkäsittelyn alumneille. Tampereen ammattikorkeakoulu [viitattu 3.10.2018]. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/21126/Immonen_Heidi.pdf?sequence=1
- Kehitysvammaliitto. 2018. Kehitysvammaisuus [viitattu 22.11.2018]. Saatavissa: <https://www.kehitysvammaliitto.fi/kehitysvammaisuus/>
- Kettunen, J., Kärki, A., Näreaho, S. & Päällysaho, S. 2017. Ammattikorkeakoulujen opinäytetöiden eettiset suositukset. Arene [viitattu 9.9.2018]. Saatavissa: http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_ammattikorkeakoulujen-opinaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?t=1526903222
- Koskinen, M & Nybacka, H. 2006. Snoezelen – Valkoinen huone. Snoezelen -menetelmän mukaisen aistihuoneen suunnittelu ja toteutus toiminnallisena opinäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu [viitattu 28.11.2018]. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/17915/TMP.objres.369.pdf?sequence=2>

- Loppi. 2018. Vammaispalvelut. Asumispalvelut. 2018 [viitattu 15.1.2018]. Saatavissa: <https://loppi.fi/palvelut/sosiaalipalvelut-2/vammaispalvelut/kehitysvammaisten-palvelut/asumispalvelut/>
- Lähdesmäki, L. & Koistinen, P. 2009. Toimintakyvyn tukeminen taidolla ja laadulla [viitattu 1.12.2018]. Saatavissa: http://www.sufuca.fi/fi/areas_of_capacity_fi.html
- Lärum. 2018. Pallopeitto [viitattu 22.12.2018]. Saatavissa: <http://www.larum.fi/suomeksi/pallopeitto/>
- Mielenterveystalo. 2018. Neuropsykiatriset häiriöt – aistisäätelyhäiriöt [viitattu 7.1.2018]. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/neuropsykiatriset_hairiot/Pages/aistisaatelyhairiot.aspx
- Mäki, M. 2000. Toimimalla osallisuuteen – avuksi vuorovaikutuksen ja toiminnan aktivoimiseen. Kehitysvammaliitto [viitattu 4.1.2019]. Saatavissa: http://papunet.net/tietoa/fileadmin/muut/Esitteet/toimimalla_osallisuuteen_web.pdf
- Mäntyranta, T., Kaila, M. 2008. Fokusryhmähaastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä lääketieteessä. Duodecim [viitattu 3.10.2018]. Saatavissa: <http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo97349.pdf>
- Papunet. Multisensorinen toiminta. 2017 [viitattu 4.1.2019]. Saatavissa: <http://papunet.net/tietoa/multisensorinen-toiminta>
- Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta. 2018. Vernerin. Mitä kehitysvammaisuus on [viitattu 22.11.2018]. Saatavissa: <https://verneri.net/yleis/mita-kehitysvammaisuus-on>

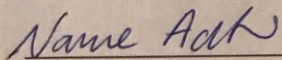
LIITTEET

LIITE 1

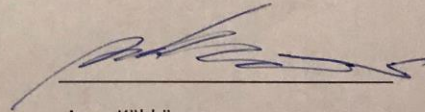
Opinnäytetyön tutkimuslupa-anomus

Oppilaitos	Lahden ammattikorkeakoulu
Opinnäytetyön tekijät	Nanne Aalto Anna Kähkönen
Opinnäytetyön tarkoitus	Opinnäytetyön tavoitteena suunnitella ja toteuttaa aistihuone Lopella sijaitsevaan Pajukujan asumispalveluyksikköön. Tarkoituksenamme on saada käyttöön tila, jossa asumisyksikön asukkailla voidaan järjestää toimintaa ja erilaisia rentoutumishetkiä sekä lisätä tietoisuutta aistien aktivoimisesta ja aistihuoneen käytöstä henkilökunnan keskuudessa.
Aineiston keruumenetelmä ja keruuajankohta	Henkilökunnan haastattelu sovittuna ajankohtana.
Tutkimuksen tavoitteet	Haastattelulla pyrimme saamaan tietoa henkilökunnan toiveista tilan monipuolisen käytön suhteen sekä tietoa asiakkaiden yksilöllisistä tarpeista. (ASOKKAAT EIVÄT HENKILÖIDY)
Opinnäytetyön ohjaaja	Pipsa Murto, Lahden ammattikorkeakoulu 044 708 5075 HAASTATTELUISSA) 9.10.2018 LISÄYS Kaija Männistö
Opinnäytetyön arvioitu valmistumisaika	Joulukuu 2018 / Tammikuu 2019

Hakijoiden allekirjoitukset



Nanne Aalto



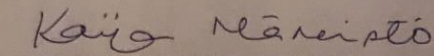
Anna Kähkönen

Lupa opinnäytetyöhön

 Hyväksytty

 Hylätty

Päätöksen tekijän allekirjoitus 9.10.2018



LIITE 2

Fokusryhmähaastattelun kysymykset

1. Minkälaisia kokemuksia teillä on aistihuoneista?
2. Minkälaisia toiveita teillä on aistihuoneen värimaailman/teeman suhteen?
3. Minkälaisia välineitä toivoisitte aistihuoneesta löytyvän?
4. Minkälaista toimintaa haluatte järjestää aistihuoneessa?
5. Onko erityisiä huomioita, joita tulee suunnittelussa ja toteutuksessa huomioida? esim. asiakkaiden erityistarpeet, esteettömyys, turvallisuus