

Jenni-Emilia Ketala

Laura Stenroos

AISTIESTEETTÖMÄN ASUMISYMPÄRISTÖN SUUNNITTELU
ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVIEN YKSILÖIDEN
ASUMISYKSIKKÖÖN

Sosiaalialan koulutusohjelma

2019

AISTIESTEETTÖMÄN ASUMISYMPÄRISTÖN SUUNNITTELU ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVIEN YKSILÖIDEN ASUMISYKSIKKÖÖN

Ketala, Jenni-Emilia
Stenroos, Laura
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Toukokuu 2019
Sivumäärä: 58
Liitteitä: 6

Asiasanat: aistit, aistiherkkyys, autismi, esteettömyys

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa aistiesteetön asumisympäristö Satakunnassa sijaitsevaan erityistä tukea tarvitsevien yksilöiden asumisyksikköön. Opinnäytetyö toteutettiin osana Satakunnan ammattikorkeakoulun esteettömyys ja saavutettavuus -tutkimustyöryhmän aistiystävälliset asumisratkaisut -hanketta. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä asumisyksikön esimiehen ja henkilökunnan sekä Satakunnan ammattikorkeakoulun esteettömyys ja saavutettavuus -tutkimustyöryhmän ja aistiesteettömyyteen perehtyneen sisustussuunnittelijan kanssa. Työn tilaajana toimi Satakunnan sairaanhoitopiirin sosiaalipalveluiden toimialue. Tavoitteiden saavuttamiseksi työssä hyödynnettiin teoretietoa aistiesteettömyydestä ja asiantuntijoiden osaamista asiakaslähtöisen näkökulman huomioivan lopputuloksen saavuttamiseksi.

Opinnäytetyö oli luonteeltaan projektityö, jossa tutkimusotteena hyödynnettiin tutkimuksellista kehittämistoimintaa. Menetelminä käytettiin avoimen haastattelun ja teemahaastattelun lisäksi havainnointia ja dokumentointia. Asumisyksikön tilojen havainnoinnissa sekä tulosten raportoinnissa hyödynnettiin Satakunnan ammattikorkeakoulun, Autismi- ja Aspergerliitto ry:n sekä Suomen Erityisherät ry:n yhteistyössä suunnittelemaa: ”Tilojen esteettömyyskartoitus aistit huomioiden” -tarkistuslistaa.

Opinnäytetyön tuloksena syntyi suunnitelma asumisyksikön kahteen asukashuoneeseen sekä asumisyksikön yhteisiin tiloihin. Suunnitelmassa kiinnitettiin erityisesti huomiota siihen, miten aistiesteettömillä ratkaisulla, kuten valaistuksella, akustiikalla, värimaailmalla sekä tilojen erittelyllä pystyttiin lisäämään tilojen turvallisuutta, toimivuutta ja helppokäyttöisyyttä. Turvallisuus huomioitiin materiaalivalinnoissa ja kalusteiden sijoittelussa ja toimivuus valaistuksessa himmentimillä ja akustiikassa tekstiileillä sekä paneloinneilla. Värimaailmassa pitäydyttiin maanläheisissä väreissä. Helppokäyttöisyys huomioitiin tiloissa vuokramatoilla, pintojen helppona puhtaanapitona sekä tilojen muunneltavuutena asukaskäyttöön sopivaksi.

Aistiesteettömyys on osa esteettömyyden laajempaa käsitettä ja tutkimuskohteena vielä melko uusi. Vaikka aistiesteettömästä ympäristöstä on etua selkeimmin pienten erityisryhmien edustajia, on siitä hyötyä myös laajemmille käyttäjäkunnille. Opinnäytetyömme tuloksia on tulevaisuudessa mahdollista hyödyntää niin kunnallisissa kuin yksityisissäkin sosiaalipalveluissa esimerkiksi suunniteltaessa uusia asumisyksiköitä, päiväkoteja, kouluja tai vanhainkoteja tai toteuttamalla muutoksia jo olemassa oleviin tiloihin. Tulevaisuudessa olisi tärkeää tutkia, miten opinnäytetyömme tulokset toteutuvat käytännössä sekä millaista hyötyä asumisyksikön asukkaat ja henkilöstö havaitsevat aistiesteettömistä ratkaisuista asumisympäristössään.

DESIGNING ACCESSIBLE HOUSING SOLUTIONS FOR RESIDENTS WITH SPECIAL NEEDS FROM SENSORY FRIENDLY POINT OF VIEW.

Ketala Jenni-Emilia

Stenroos Laura

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Bachelor of Social Services

May 2019

Number of pages: 58

Appendices: 6

Keywords: accessibility, senses, autism, sensory sensitivity

The purpose of this thesis was design and produce accessible housing solutions for a housing unit for people with special needs from sensory friendly point of view. The thesis was accomplished as part of the Satakunta University of Applied Science's sensory friendly housing solutions project with research team. The thesis was co-operated with the supervisor and staff of the housing unit, Satakunta University of Applied Science's Accessibility research and development group and interior designer experienced with sensory friendly housing solutions. The work was commissioned by social services area under the Satakunta health care district. In order to achieve the goals, the thesis utilized both theoretical knowledge of accessibility solutions and the expertise of the external professionals to achieve a customer-oriented perspective and outcome.

The study design of this thesis was research-based development work. In addition to an open interview and theme interview, this study used observation and documentation as research methods. In the observation of the premises of the housing unit and in the reporting of the results was utilized a checklist for the accessibility of the premises which is planned in co-operation between Satakunta University of Applied Sciences, Autism and Asperger alliance and the Finnish Highly Sensitive association.

As a result of this thesis, this study created an accessibility plan for housing unit with sensory friendly housing solutions. The plans were made for two residents' room and to the common areas of the housing unit. Based on the result of this thesis, it can be stated that sensory accessible living environment was designed for the residents of the housing unit individually and the facilities were safe, functional and easy to use, which appeared in clearly defined spaces, lightning, acoustics and color scheme. The user friendliness appeared in the premises on rental carpets as well as easy cleaning surfaces and transformability of furniture for residential use. Acoustic was taken in to account with carpets and acoustic folding screens as well as relaxing earthy colors were used in the interior.

Sensory friendly solutions are important part of wider concept of accessibility and in designing it takes into account in more detailed workload factors of senses. The representatives of small special groups benefit most clearly from a sensitive accessible environment, but it is also useful for broader populations. In future, the results of this thesis could be utilized in both municipal and private social services, for example when planning new housing units, kindergartens, schools or retirement homes or making changes to existing ones. In future, it would be important to investigate how the solutions created in this thesis will be implemented to practice and will the residents and staff members of the housing unit find these solutions beneficial in their daily living.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖPROSESSI.....	7
2.1	Opinnäytetyön tavoitteet.....	7
2.2	Opinnäytetyön yhteistyökumppanit ja työn tilaaja.....	7
2.3	Tutkimusotteena tutkimuksellinen kehittämistoiminta.....	8
2.4	Opinnäytetyön menetelmät.....	10
2.4.1	Haastattelu.....	11
2.4.2	Havainnointi ja dokumentointi.....	11
2.5	Opinnäytetyön tulosten analysointi ja raportointi.....	12
2.6	Opinnäytetyön vaiheistus ja eteneminen.....	12
3	OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	14
3.1	Erityisryhmät.....	14
3.1.1	Autismikirjo.....	15
3.1.2	Kehitysvammaisuus ja Downin syndrooma.....	17
3.2	Aistitiedon käsittely ja sen haasteet.....	19
3.2.1	Erityisherkkyyks.....	20
3.2.2	Sensorisen integraation pulmat.....	21
3.3	Esteettömyys ja saavutettavuus.....	22
3.3.1	Aistiesteettömyys.....	23
3.3.2	Esteettömyys ja autismikirjo.....	24
3.3.3	Arjen strukturointi osana esteettömyyttä.....	25
4	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET JA RAPORTOINTI.....	27
4.1	Suunnittelutyön päävaiheet.....	27
4.2	Muutoskohteenä olevat tilat.....	30
4.2.1	Asumisyksikön yhteiset tilat ja tilojen muutostarpeet.....	30
4.2.2	Asukkaan X profiili ja huoneen muutostarpeet.....	30
4.2.3	Asukkaan Y profiili ja huoneen muutostarpeet.....	32
5	SUUNNITELMA AISTIESTEETTÖMISTÄ ASUMISRATKAISUISTA KEHITYSVAMMAISTEN ASUMISYKSIKÖSSÄ.....	34
5.1	Suunnitelma asukkaan X huoneen aistiesteettömistä asumisratkaisuihin	34
5.2	Suunnitelma asukkaan Y huoneen aistiesteettömistä asumisratkaisuihin	38
5.3	Suunnitelma yhteisen tilan aistiesteettömistä asumisratkaisuihin.....	44
6	OPINNÄYTETYÖN POHDINTA.....	50
	LÄHTEET.....	55
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on osa laajempaa Satakunnan ammattikorkeakoulun Esteettömyys ja saavutettavuus tutkimusryhmän aistiystävälliset asumisratkaisut –kehittämishanketta. Päähankkeen tavoitteena on esteettömyyden käsitteen laajentaminen kohti aistit huomioivaa kokonaisuutta sekä aistiesteettömien ratkaisujen tutkiminen ja kehittäminen osaksi jokapäiväistä arkea (Hannukainen 2018).

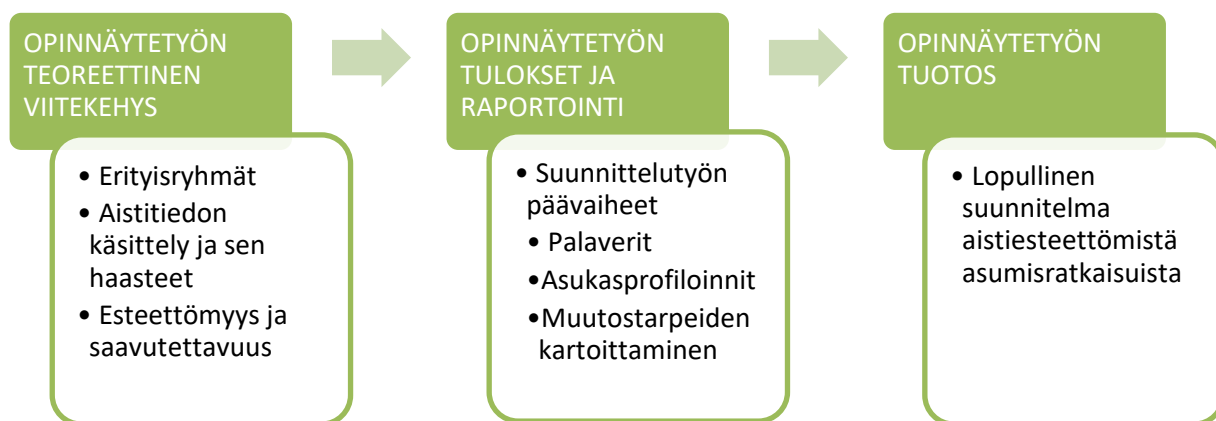
Opinnäytetyömme tavoitteena on suunnitella aistiesteettömiä asumisratkaisuja ympärivuorokautista tukea tarvitsevien henkilöiden asumisyksikköön. Prosessissa huomioidaan asukaslähtöisyys ja sitä kautta tavoitteena on tuottaa aikaisempia parempia asumisratkaisuja tukea tarvitseville yksilöille. Työn tavoitteena on myös tuottaa yhteen koottua teorian tietoa ja perustella aistiesteettömien asumisratkaisujen tärkeyttä. Teorian tietoa aistiesteettömyydestä on toistaiseksi tarjolla rajallisesti, käsitteen ollessa vielä suhteellisen uusi. Tässä opinnäytetyössä teoreettinen osuus kostuu esteettömyyden käsitteen sekä aistien huomioimisen tärkeyden kautta.

Esteettömyys kuuluu perus- ja ihmisoikeuksiin. Oikein toteutettuna esteettömyys ei näy ympäristössä kenellekään merkittävästi tai häiritsevästi. Vaikka vain pieni osa väestöstä tarvitsee esteetöntä ympäristöä, niin suurin osa kuitenkin hyötyy siitä. On myös huomattava, miten esteettömyys voi tulla merkittäväksi osaksi kenen tahansa elämää, missä elämänvaiheessa tahansa. Asumisen esteettömyys on yleisesti aiheena ajankohdainen ja tarpeellinen esteettömien asuntojen määrän ollessa nyt noin 10 prosenttia. Väestön ikärakenteen muuttuessa, kysyntä tulee kasvamaan. Suomessa yli 65-vuotiaiden määrän on ennustettu kasvavan vuoteen 2030 mennessä 19,9 prosentista 26 prosenttiin, joka tulee entisestään lisäämään tarvetta esteettömille asumisratkaisuille. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2018, 34; Suomen virallinen tilasto 2015.)

Aistiesteettömyys on aistien ja esteettömyyden yhdistelmä, joka on osa esteettömyyden laajempaa käsitettä. Nyky-ympäristön häly, näköärsykkeet ja media ovat ajamme kuormittavia tekijöitä eri toimintaympäristöissämme. Ympäristön ärsykkeet saatetaan kokea voimakkaasti, riippumatta siitä omaako erityispiirteitä vai ei. Ihmisen aivot tarvitsevat lepoa ja useimmille koti on paikka, jossa rentoutuminen tapahtuu. Kuten yleisesti esteettömästä ympäristöstä, myös aistiesteettömyydestä on hyötyä

kaikille. Toki joukossamme on henkilöitä, jotka hyötyvät aistiesteettömyydestä erityispiirteidensä vuoksi. Väestöstä noin 15-20% on erityisherkkiä, jotka kuormittuvat ympäristön ärsykkeistä tavallista herkemmin. Erityisesti autismikirjon henkilöt sekä monet kehitysvammaiset hyötyvät aistiesteettömistä ratkaisuista. (Hannukainen 2018; Suomen erityisherkit ry:n www-sivut 2018.)

Opinnäytetyömme on luonteeltaan projektityö, jossa tutkimusotteena hyödynnetään tutkimuksellista kehittämistoimintaa. Kehittämistoiminnan tavoitteena on tuottaa tietoa konkreettisissa käytännön toimintaympäristöissä. Työn päävaiheet ovat havainnollistettuna kuviossa 1. Työn teoreettinen osuus alkaa erityisryhmän käsitteen avaamisesta, jonka alla avataan tarkemmin auki autismikirjo, downin syndrooma ja kehitysvammaisuus diagnooseina. Seuraavana aiheena käsitellään aistien toimintaa ja aistitiedon käsittelyyn liittyviä haasteita. Teoriaosuuden viimeisessä osiossa puhutaan yleisesti esteettömyydestä ja saavutettavuudesta, josta lopulta pääsemme aistiesteettömyyden käsitteeseen. Opinnäytetyön tulokset ja raportointiosuudessa avaamme suunnittelutyön vaiheet ja lopuksi esittelemme lopullisen suunnitelman opinnäytetyömme tuotoksena.



Kuvio 1. Opinnäytetyön vaiheet

2 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

2.1 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyömme tavoitteena on huomioida asiakaslähtöinen näkökulma aistiesteettömiä asumisratkaisuja suunniteltaessa. Asiakaslähtöisyyden myötä on mahdollista tuottaa entistä parempia asumisratkaisuja tukea tarvitseville yksilöille. Työn tavoitteena on myös koota teorian tietoa yhdeksi kokonaisuudeksi ja tätä kautta perustella aistiesteettömien asumisratkaisujen hyötyä erityisesti vahvaa tukea tarvitsevien henkilöiden arjessa.

Opinnäytetyömme tavoitteena on vastata seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten asumisyksikkö Aukustin sisustuksen suunnittelussa huomioidaan asukkaiden aistiherkkyudet?
2. Miten huomioidaan kahden asukkaan aistiherkkyudet heidän omissa huoneissaan sekä vastaamme heidän arjessansa esiintyviin haasteisiin sisustusta muuttamalla?
3. Minkälaisilla ratkaisuilla yksiköstä saadaan aistiesteettömästi toimiva, turvallinen sekä viihtyisä, samalla huomioiden jokaisen asukkaan yksilölliset tarpeet?

2.2 Opinnäytetyön yhteistyökumppanit ja työn tilaaja

Opinnäytetyömme toteutetaan osana Satakunnan ammattikorkeakoulun esteettömyys ja saavutettavuus -tutkimustyöryhmän aistiystävälliset asumisratkaisut –hanketta. Hankkeen projektipäällikkönä toimii Satakunnan ammattikorkeakoulun lehtori Hanna Hannukainen ja sisustussuunnittelijana Paula Hellberg. Hankkeen rahoittajana toimii Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2018). Opinnäytetyöhön raportoitavan kohteen muutostöiden rahoittajana toimii Satakunnan sairaanhoitopiirin sosiaalipalvelut sekä osittain asukkaat itse.

Satakunnan sairaanhoitopiirin alaisuuteen kuuluva sosiaalipalveluiden toimialue on opinnäytetyömme tilaaja. Sosiaalipalvelut tarjoaa lyhytaikaista hoitoa ja kuntoutusta Antinkartanon kuntoutuskeskuksessa sekä eri tasoisella tuella varustettuja

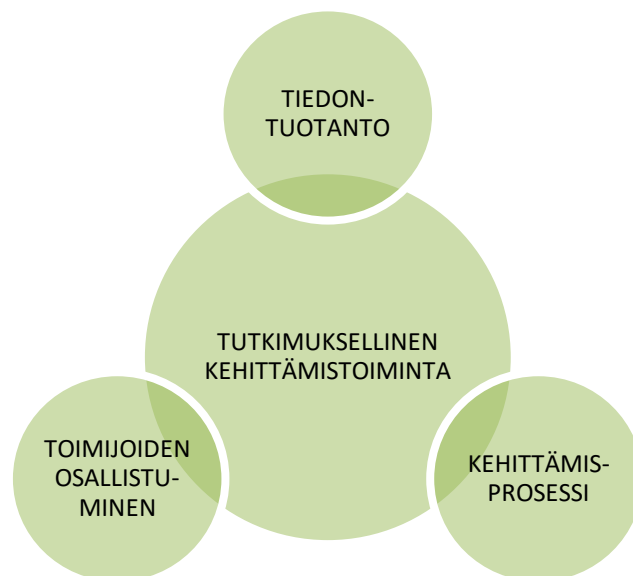
asumispalveluja 16:ssa asumisyksikössä ympäri Satakuntaa. Muutoskohteemme asumisyksikkö Aukusti aloitti toimintansa kesäkuussa 2017. Se sijaitsee Ulvilassa, Antinkartanon kuntoutuskeskuksen läheisyydessä. Aukusti tarjoaa asumispalveluja erityisen vaativaa tukea tarvitseville henkilöille. Yksikössä on 10 asukaspaikkaa, alakerassa neljä ja yläkerrassa kuusi. Muutoskohteenamme toimii alakerran neljän asukkaan pienryhmäkoti. (Satakunnan sairaanhoitopiirin www-sivut 2018.)

Opinnäytetyömme pyrkii käytännönläheisyyteen, tarjoamalla tilaajalle käytäntöön sovellettavaa tietoa sekä suunnitelman asiakastyön kehittämiseen asiakaslähtöisestä näkökulmasta. Opinnäytetyömme käsittelee aihetta, joka vastaa Satakunnan sairaanhoitopiirin opinnäytetöille asetettuja tavoitteita, osana sairaanhoitopiirin kehittämistoimintaa (Satakunnan sairaanhoitopiirin www-sivut 2018).

2.3 Tutkimusotteena tutkimuksellinen kehittämistoiminta

Tutkimuksellisella kehittämistoiminnalla haetaan muutosta ja sillä tähdätään johonkin parempaan, toimivampaan ja tehokkaampaan toimintatapaan tai -rakenteeseen. Lähtökohtana kehittämistoiminnalle voi olla nykyisen tilanteen ongelma tai tähtääminen johonkin uuteen. Kehittäminen on konkreettista toimintaa, esimerkiksi projektinomaista, joka etenee systemaattisesti kohti määritellyjä tavoitteita. (Toikko & Rantanen 2009, 14-16.)

Tutkimuksellista kehittämistoimintaa tarkastellaan kolmesta eri näkökulmasta, kehittämisprosessin, tiedontuotannon ja toimijoiden osallistumisen näkökulmista. Työmme tutkimukselliset näkökulmat ovat kuvattuna kuviossa 2. (Toikko & Rantanen 2009, 10.)



Kuvio 2. Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan näkökulmat (Toikko ja Rantanen 2009, 10)

Opinnäytetyömme on itsessään kehittämisprosessi, jonka etenemisen kuvaamme tässä opinnäytetyössä. Opinnäytetyömme lähtee aiheen tärkeyden perusteluista, edeten työn toteutuksen kuvaukseen, päättyen työn arviointiin ja lopulliseen tuotokseen.

Kehittämällä tarkoitetaan usein hankeperustaista toimintaa, jolloin hankkeelle on asetettu aikataulu ja tavoitteet. Opinnäytetyömme on osa isompaa hanketta, joka määrittelee aikataulumme. Tutkimuksellinen kehittäminen tähtää tuloksiin, jotka ovat liitettävissä laajempiin keskusteluyhteyksiin. Niin kuin myös hankkeen tavoitteena, myös opinnäytetyömme tavoitteena on herättää keskustelua sekä tuoda aistiesteettömyyden käsitettä tutummaksi arjessa. (Toikko & Rantanen 2009, 14-15, 156.)

Tiedontuotannon näkökulmasta katsottuna tutkimus voi liittyä kehittämiseen kolmella tavalla. Ensiksi tutkimusta voidaan hyödyntää tuotetun arviointitiedon kautta tai tutkimustiedon kautta voidaan pyrkiä hyviksi todettujen käytäntöjen siirtämiseen käytännössä ja kolmanneksi tutkimuksen avulla voidaan tukea kehittämistoimintaa. (Toikko & Rantanen 2009, 11.)

Opinnäytetyömme tiedontuotanto pohjautuu jo valmiina olevaan teoriatietoon sekä työn etenemisen myötä kerättävään haastattelu- ja havainnointimateriaaleihin.

Opinnäytetyömme tavoitteena on perustella teoria- sekä kokemustiedon kautta hyväksi havaittuja asumisratkaisuja sekä suunnitella ne sopivaksi muutoskohteeseemme.

Toimijoiden osallistumisen näkökulmasta katsottuna kehittämistoiminta on tyypillisimmin eri toimijoiden sitoutumisen ja osallistumisen varassa. Osallistujien kesken toiminnan kehittäminen on näkemyksen sovittamista ja yhteisen linjan luomista. Osallistuminen on kehittämistoiminnassa tilaajan ja tekijän molemminpuolista osallistamista, joka tarkoittaa niin kehittäjien aktiivista ja konkreettista osallistumista toimintaan kuin myös käytännön toimijoiden osallistumista kehittämiseen. (Toikko & Rantanen 2009, 10-11.)

Toimijoiden osallistuminen varmistetaan eri toimijoiden välisellä yhteistyöllä, joka on tutkimuksellisen kehittämistoiminnan etenemisen kannalta välttämätöntä. Asumisyksikön henkilökunta osallistetaan kehittämiseen yhteisten suunnittelupalaverien sekä haastattelun kautta, jolloin heille annetaan mahdollisuus tutustua aiheeseen sekä päästä omalla ammattitaidolla ja kokemuspohjalla vaikuttamaan lopputulokseen.

Opinnäytetyöprosessimme noudattaa Satakunnan sairaanhoitopiirin vaatimia tutkimuskäytäntöjä ja opinnäytetyösuunnitelmamme on Satakorkean eettisen toimikunnan hyväksymä. Asumisyksikkö Aukustin asukkaiden laillisille edustajille laaditaan tiedote, jossa heitä informoidaan opinnäytetyön tavoitteista ja toimenpiteistä. Lisäksi heille annetaan mahdollisuus tehdä muokkauksia ja esittää kysymyksiä laadituista asukasprofiileista sekä pyydetään lupaa niiden käyttöön opinnäytetyössämme.

2.4 Opinnäytetyön menetelmät

Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa tietoa tuotetaan konkreettisissa käytännön toimintaympäristöissä, ja jotta tuotettu tieto olisi perusteltua, tutkimukselliset asetelmät ja menetelmät toimivat apuna. Kehittämistoiminnassa tutkimusmenetelmien valinta perustuu siihen, millaisiin kysymyksiin etsitään ratkaisuja eli tutkimusongelmaan. Kehittämistoiminnassa keskitytään usein enemmän käytännönläheisyyteen kuin tutkimusongelmien ratkaisuihin. (Toikko & Rantanen 2009, 18-23.)

2.4.1 Haastattelu

Teemahaastattelussa edetään ennalta valitun tai valittujen aiheiden mukaisesti. Teemahaastattelussa on tarkoituksena saada tuttuun aiheeseen vastauksia asettamalla kysymykset niin, että vastaukset olisivat merkityksellisiä tutkimukselle. Avoin haastattelu eli syvähaastattelu sopii tutkijan oman kokemuksen esiintuomisen haastattelun edetessä sekä antaa haastateltavalle vapauden puhua aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87-89.)

Teemahaastattelumenetelmällä keräämme tietoa asumisyksikkö Aukustin kahdelta työntekijältä kahta asukasprofiilia varten. Haastattelukysymykset laadimme oman kokemuksen ja tiedon pohjalta, jolloin on mahdollista saada vastauksista kaikki tarvittava tieto asukasprofiilien laatimiseksi. Avoimen haastattelun menetelmää hyödynnämme suunnittelupalavereissa, jolloin keskustelu pysyy avoimena sekä oman kokemuspohjan esiin tuominen on mahdollista.

2.4.2 Havainnointi ja dokumentointi

Havainnointia voidaan toteuttaa tutkimusmenetelmänä näköhavaintojen lisäksi, myös tuntemalla, haistamalla ja maistamalla. Tutkimushavainnointiin liittyy vahvasti myös havainnoitsijan omat tunteet ja tuntemukset. Havainnoitsijana ihminen aistii kokonaisvaltaisesti ympärillään muuttuvia asioita, suhteessa ympäristöön. (Vilka 2006, 8-9.)

Havainnointia toteutamme koko opinnäytetyöprosessin ajan, kun vieraillemme asumisyksikön tiloissa. Havainnoimme asumisyksikön tiloja käyttämällä apuna Satakunnan ammattikorkeakoulun, Autismi- ja Aspergerliitto ry:n sekä Suomen Erityisherät ry:n yhteistyössä suunnittelemaa Tilojen esteettömyyskartoitusta aistit huomioiden -tarkistuslistaa. Tarkistuslistan avulla pyrimme kartoittamaan asumisyksikön tiloissa aistiärsytystä tuottavia tekijöitä. Jotta tilasta voitaisiin tehdä aistiestetön, tulee ennen muutosta olla tietoinen tilassa niin ärsytystä tuottavista tekijöistä kuin myös miellyttävistä tekijöistä. Tarkistuslista lähtee valmiiksi muotoiltujen kysymysten sekä esimerkkien kautta etenemään neljän keskeisen perusaistin kautta lopuksi aistiympäristön yhteisvaikutusten arviointiin. Opinnäytetyömme lopullisen tuotoksen raportointi pohjautuu tarkistuslistaan. (Tilojen esteettömyyskartoitusta aistit huomioiden 2014).

Dokumentointi toimii käytännönläheisen kehittämistoiminnan välineenä. Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan seuranta perustuu käytännöstä saadun tiedon dokumentaatioon. Dokumentointi toteutuu opinnäytetyössämme kalenterityyppisellä toiminnan kuvauksella sekä sähköpostin välityksellä tapahtuneena ideoiden vaihtona. Avaamme työssämme kehittämistyöhön liittyvien tapaamisten sisällön aikajärjestyksessä. (Toikko & Rantanen 2009, 80.)

2.5 Opinnäytetyön tulosten analysointi ja raportointi

Opinnäytetyön tuloksissa raportoidaan asumisyksikköä koskevien muutostöiden suunnittelut ja toteutusprosessi tilakohtaisesti. Raportoimme suunnitelman aistialue kerrallaan, hyödyntäen tilojen esteettömyyskartoitusta aistit huomioiden -tarkistuslistaa. Opinnäytetyö itsessään on julkinen, ja se tulee luettavaksi Theseus -tietokantaan. Opinnäytetyön tuloksista tullaan tuottamaan myös julkaisu henkilöstölehti Vinkkeliin Satakunnan sairaanhoitopiirin henkilöstön luettavaksi.

2.6 Opinnäytetyön vaiheistus ja eteneminen

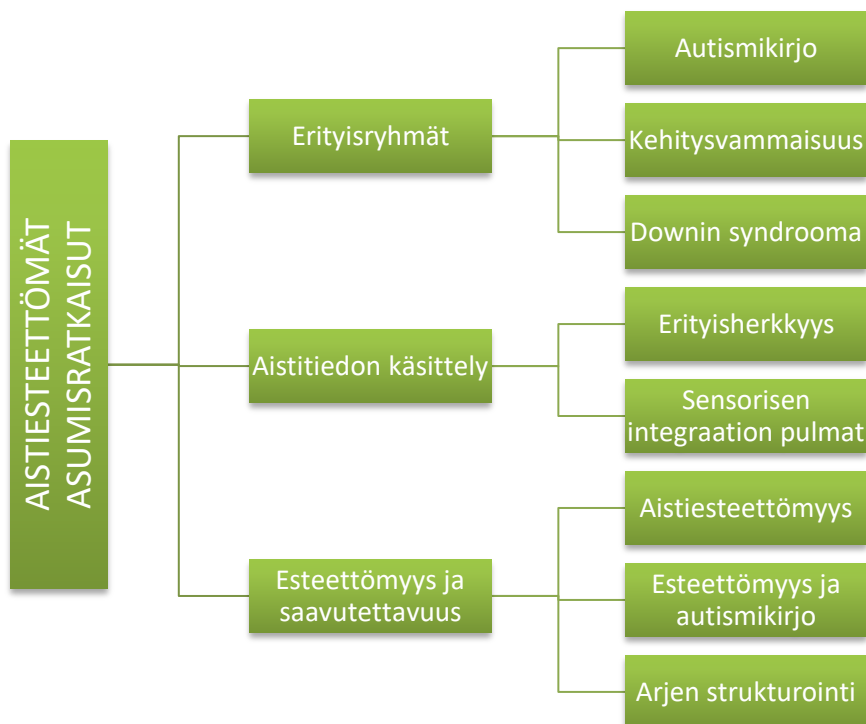
Opinnäytetyö on sidoksissa jo käynnistyneeseen projektiin, jonka mukaan myös työmme tulee etenemään. Opinnäytetyön yksityiskohtainen eteneminen on kuvattuna taulukossa 1.

Taulukko 1. Opinnäytetyön aikataulu ja eteneminen

Opinnäytetyön etenemisaikataulu	
11.1.2018	Ensimmäinen tapaaminen ja suunnittelupalaveri Aukustin henkilökunnan kanssa.
18.1.2018	Toinen suunnittelupalaveri Hanna Hannukaisen ja Paula Hellbergin kanssa.
25.1.2018	Kolmas suunnittelupalaveri Hanna Hannukaisen ja Paula Hellbergin kanssa.
6.2.2018	Alustavan suunnitelman esittäminen Aukustin henkilökunnalle.
19.2.2018	Opinnäytetyösuunnitelma valmis
21.2.2018	Opinnäytetyösuunnitelman (tiivistelmä + luvat liitteenä) lähetys viimeistään eettiselle toimikunnalle, joka kokoontuu 1.3.2018
28.2.2018	Neljäs suunnittelupalaveri Aukustissa: Suunnitelman esittäminen henkilökunnalle haluttujen muutoksien jälkeen.
2.3.2018	Hyväksytty eettisen toimikunnan lausunto
7.3.2018	Opinnäytetyön suunnitelma liitteineen lähetetään SATSHP:n kehittämissylihoitajalle, joka toimittaa ne tutkimusluvan myöntäjälle sosiaalipalvelujen toimialueelle.
15.3.2018	Tutkimuslupa myönnetty
12.4.2018	Viides tapaaminen Aukustissa: Henkilö Y:n huoneen alustavaa suunnittelua.
12.6.2018	Kuudes tapaaminen Aukustissa: Henkilö Y:n huoneen suunnittelua Aukustin henkilökunnan sekä omaisen kanssa.
6/2018	Opinnäytetyön ensimmäinen versio valmis
12.9.2018	Aukustin henkilökunnan haastattelu asiakasprofilointia varten
2.11.2018	Seitsemäs tapaaminen SAMK:ssa: Henkilö Y:n huoneen suunnitelman tarkastelu.
Kevät 2019	Opinnäytetyön valmistuminen

3 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Kehittämistoiminnassa pääkäsitteellä on suora yhteys kehittämistoiminnan tavoitteen, jonka vuoksi käsiteanalyysi voidaan nähdä osana kehittämistoiminnan tavoitteen määrittelyä (Toikko & Rantanen 2009, 134). Olemme laatineet tähän opinnäytetyöhön käsittekartan (Kuvio 3), jonka tarkoitus on selventää käsitteiden ja aiheiden linkittyvyyttä toisiinsa.



Kuvio 3. Opinnäytetyön käsittekartta

3.1 Erityisryhmät

Erityisryhmään voidaan määritellä kuuluvaksi esimerkiksi vammaiset henkilöt, joilla vammaispalvelulain määritelmän mukaan on pitkäaikaisesti erityisiä vaikeuksia suoriutua tavanomaisista arjen toiminnoista. Yhteiskunnassa vammaisuus on määriteltävä esimerkiksi tukien ja palveluiden myöntämisen kannalta jollakin tavalla. Todellisuudessa vammaisuus ja sen aste on yksilön itsensä määriteltävissä oleva asia. (Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 380/1987, 2 §; Nurmi-Koikkalainen 2017, 10)

3.1.1 Autismikirjo

Autismi ja Aspergerin oireyhtymä kuuluvat neurobiologisen keskushermoston kehityshäiriöihin, jotka saavat aikaan ongelmia aistihavaintojen käsittelyssä sekä aivotoiminnassa. Autismikirjo käsittää autismin sekä Aspergerin oireyhtymän lisäksi mm. Touretten ja Rettin oireyhtymän ja disintegraavisen kehityshäiriön. Autismi havaitaan ja arvioidaan käyttäytymisen kautta ja yleensä se huomataan siinä vaiheessa, kun lapsen tulisi opetella vuorovaikutustaitoja. Suomessa on n. 40 000 - 50 000 autismin kirjoon kuuluvia henkilöitä. (Kerola, Kujanpää & Timonen 2009, 23; Vernerinet www-sivut 2018.)

Autismikirjon henkilöt kokevat ja tulkitsevat aistien välittämän tiedon yksilöllisesti sekä tavallisesta poikkeavasti. Autistisen henkilön kommunikointi saattaa olla poikkeavaa ja hän havaitsee, ymmärtää sekä ajattelee ympäristöä ja asioiden tarkoituksia toisen lailla kuin muut ihmiset. Käyttäytymisessä ilmeneviä piirteitä ovat mm. stereotyyppinen tai rajoittunut käytös, vähäinen tai poikkeava kommunikaatio sekä sosiaalinen vuorovaikutus ja epätavalliset reagoitavat aistiärsyksiin. (Vernerinet www-sivut 2018.)

Autismille ominaiset käyttäytymismallit aikaansaavat ongelmia lapsen sekä hänen ympäristönsä väliseen vuorovaikutukseen, jotka laajalti haittaavat kehitystä ja oppimista. Jos lapsi ei varhaiskuntoutuksessa opi myönteisiä käyttäytymismalleja, saattaa autismiin myöhemmin liittyä haastavia käyttäytymismuotoja, kuten äärimmäistä passiivisuutta tai impulsiivisuutta tai itseä vahingoittavaa käytöstä. Autismin kuntoutuksen pulmia ovatkin kommunikointi, strukturointi, vuorovaikutuksen sekä sosiaalisten tilanteiden harjaannuttaminen ja oman kehon havainnoiminen sekä aistiviestien tunnistaminen. Autismikirjon henkilön tuen tarve muuttuu iän myötä, mutta yksilöllistä tukea tullaan tarvitsemaan eri elämäntilanteissa. (Kerola ym. 2009, 23; Vernerinet www-sivut 2018.)

Autismikirjon henkilölle tavanomaista on, että hän on omissa oloissaan erillään muista ja vaikuttaa olevan omissa maailmoissaan, vaikka hän olisikin läsnä ja lähellä. Autismikirjon henkilön puhe kehittyy poikkeavasti verrattuna muihin ihmisiin. Kieli syntyy ulkoa opetelluista ilmaisuista ja vaikeaselkoisista fraaseista, joita lapsi toistelee

sattumanvaraisesti ja joita hän oppii yhdistämään eri asiayhteyksiin. Suuria puutteita on myös ilmeiden ja eleiden tulkitsemisessa. (Kerola ym. 2009, 25.)

Useimmille autismikirjon henkilöille abstraktien asioiden ymmärtäminen on haastavaa. He eivät näe eroja tai yhtäläisyyksiä eri asioiden välillä ja heidän on haastavaa lähestyä asioita eri näkökulmista. Näiden asioiden vuoksi asiayhteyksien ja kokonaisuuksien hahmottaminen aiheuttaa ongelmia. (Kerola ym. 2009, 25.)

Epätavalliset piirteet käyttäytymisessä aiheuttavat haasteita normaalissa vuorovaikutuksessa ja yksilön kehityksessä. Omalaatuinen ääntely, toistavat liikkeet (“stimmaus”), juuttuminen tavaroiden järjestämiseen tai jatkuva samojen liikeratojen toisto saattavat merkitä, että henkilö yrittää luoda itselleen turvallisuuden tuntua sekä hallita epävarmuuden kokemista, joita uudet tilanteet usein aiheuttavat. Stereotyyppinen käyttäytyminen voi olla myös merkki aistikokemusten poikkeavuuteen kuuluvasta tarpeesta. Usein haastava käyttäytyminen voidaan tulkita seurauksena puutteellisista kommunikointi taidoista, käyttäytymistavat ovat kuitenkin yksilöllisiä. (Kerola ym. 2009, 26-25.)

Autismikirjon ominaispiirteisiin kuuluu, että aistiärsyksiin reagoidaan poikkeavasti, mutta kuitenkin yksilöllisesti. Tänä päivänä ollaan tietoisia siitä, että epätavallisen käyttäytymisen takana on usein poikkeava tapa reagoida aistimuksiin. Useat autismikirjon henkilöt ovat yliherkkiä eri ärsykeille kuten valolle, kosketukselle, äänelle, lämpötilalle, kivulle, hajulle ja maulle. Henkilö voi kokea nämä aistitoimintojen muutokset fyysisesti tuskallisina. Aistikanavat voivat reagoida eri ärsyksiin myös liian vähän. Kummatkin tavat reagoida ovat haastavia niin autismikirjon henkilölle kuin hänen läheisilleen. Nämä haasteet tarvitsevat ympäristön muokkausta. Toimintaterapian menetelmin voidaan saada apua aistitiedon käsittelyn häiriöihin. (Kerola ym. 2009, 97; Ståhlberg 2001, 30; Vinken www-sivut 2018.)

Autismikirjon henkilö ei välttämättä ymmärrä havaitsemaansa hyvin ja sen vuoksi näköhavainnon muodostaminen saattaa viedä aikaa. Hän voi esim. vastustaa pukemasta uutta villapaitaa päälleen, koska se ei ole hänelle tuttu. Kun hän on nähnyt villapaidan useamman kerran, saattaa hän sen hyväksyä. Hyväksyntää ja myöhemmin päälle pukemista saattaa edistää, jos kietoo ensin villapaidan henkilön hartioille. Tuntoon liittyvät aistimukset, jotka muodostuvat harteilla olevan villapaidan kosketuksesta, voivat

edesauttaa hahmotuksen muodostamiseen, jota ei saada aikaan pelkän näköaistitiedon avulla. Uudet tilanteet osoittautuvat aina autismin kirjon henkilölle sekavana ja epäselvänä aistiärsykkeiden ryppäänä. Todennäköisesti hän voi pelästyä ja vastustaa tilannetta, kunnes hän on nähnyt saman ympäristön useita kertoja ja mieltää sen tutuksi ja turvalliseksi. Toisille henkilöille on haastavaa rekisteröidä ympäristön avaruudelliset (spatiaaliset) suhteet, jonka vuoksi he hermostuvat joka kerta, kun jokin asia muuttuu heidän tutussa ja turvallisessa ympäristössään. Heidän olonsa turvattomaksi saatavat tehdä mitkä tahansa asiat. Joskus lapsi voi esim. terapiassa ahdistua siitä, kun äiti tai isä istuu eri paikassa kuin normaalisti. Vaatii paljon ymmärrystä ja kärsivällisyyttä, kun yritetään auttaa autismin kirjon henkilöä toimimaan, huolimatta puutteellisesta aistimusten hahmottamisesta. (Ayres 2008, 213-214.)

3.1.2 Kehitysvammaisuus ja Downin syndrooma

Kehitysvammaisuus tarkoittaa kehityksen tai henkisen toiminnan häiriintymistä joko synnynnäisen tai kehitysiässä saadun vian, vamman tai sairauden seurauksena. Kehitysvammaisella ihmisellä on vaikeuksia oppimisessa sekä uusien asioiden ymmärtämisessä. Kehitysvammaisuus rajoittaa vain joitakin ihmisen toimintoja. Se miten kehitysvammaisuus vaikuttaa henkilön elämään on yksilöllistä. Jokaisella ihmisellä on erilaisia kykyjä sekä vahvuuksia ja heistä jokaisella on edellytykset kehittymiseen sekä uuden oppimiseen oikean tuen avulla. Kun huomioidaan edeltävät asiat sekä kehitysvammaisten tukea edellyttävät erityispiirteet, pystytään parantamaan heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. (Kehitysvammaliiton www-sivut 2016; Koivu 2016; Vernerinet.net www-sivut 2018.)

Lievästi kehitysvammaiset henkilöt saattavat tulla toimeen hyvinkin itsenäisesti ja tarvitsevat vain vähän tukea, kun taas henkilö, jolla on vaikea kehitysvammaisuus, tarvitsee ympärivuorokautista tukea. Kehitysvamman aste voi siis vaihdella vaikeasta kehitysvammasta lievään oppimisvaikeuteen. Lääketieteellistä luokittelua käytetään usein lievään, keskivaikeaan, vaikeaan ja syvään kehitysvammaisuuteen. Kehitysvammaisuutta ei pidä sekoittaa muihin vammaisuuden muotoihin, kuten cp-vammaan tai eri liikuntavammoihin. (Kehitysvammaliiton www-sivut 2016; Kv-tietopankin www-sivut 2016; Vernerinet.net www-sivut 2018.)

Syitä kehitysvammaisuudelle on paljon ja sitä aiheuttaa yksi tai useita tekijöitä. Pääsääntöisesti syy kehitysvammaisuudelle löytyy yleensä perintötekijöistä, kuten kromosomeista ja geeneistä. Muita kehitysvamman aiheuttavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi odotusajan ongelmat, synnytyksen aikainen hapenpuute, lapsuusiän sairaus tai lapsuudessa tapahtunut onnettomuus. Äidin alkoholin käyttö raskauden aikana saattaa myös aiheuttaa lapselle oppimisvaikeuksia tai kehitysvammaisuutta. Kehitysvammaa aiheuttaville tekijöille on kuitenkin yhtenäistä se, että ne tuhoavat hermosoluja tai estävät hermosolujen normaalia toimintaa sekä aineenvaihduntaa. Kehitysvamman syitä ei tunnusteta n. 50 prosentissa lievistä ja n. 30 prosenttia vaikeista kehitysvammoista. Suomessa kehitysvammaisia on arviolta n. 40 000. (Kehitysvammaliiton [www-sivut 2016](#); Kv-tietopankin [www-sivut 2016](#); Vernerinet [www-sivut 2018](#).)

Suomessa yleisin kehitysvamman syy on Downin oireyhtymä (syndrooma). Downlapsista 95 %:lla on trisomioita. Trisomia 21 merkitsee, että kahden kromosomi 21 sijasta lapsella on kolme kappaletta tätä kromosomia. Ylimääräinen kromosomi vaikuttaa poikkeavuuksiin lapsen kehityksessä sekä ulkonäössä ja saattaa aiheuttaa terveydellisiä ongelmia. Yleensä trisomiassa on kyseessä satunnainen munasolun kehityshäiriö, se ei siis ole perinnöllistä. Kehityshäiriöt lisääntyvät usein äidin iän myötä. Vuosittain Suomeen syntyy arviolta noin 70 lasta, joilla on Downin oireyhtymä. (Kv-tietopankin [www-sivut 2016](#); Vernerinet [www-sivut 2018](#).)

Kehitysvammaisuus, joka liittyy Downin syndroomaan, on yleensä asteeltaan keskivaikea ja se vastaa kehitystasossa n. kuusi - kahdeksan- vuotiaan lapsen ikää. Älykkyyden eri osa-alueet voivat silti kehittyä eri tahdissa ja aikuinen saattaa esim. hahmotuskyvyltään ylittää testeissä 11-vuotiaan tasolle, mutta puheen kehityksessä neljä- vuotiaan tasolle. Kasvu on normaalia hitaampaa ja aikuiset ovat pienikokoisia. Ulkonäölle on usein tyypillistä poimut nenänpuoleisissa silmäkulmissa, pieni pää, vinot silmät, leveä nenäselkä sekä ulos työntyvä kieli. Downin syndroomalle on myös ominaista, että henkilöllä on lyhyt kaula, pienet kädet ja jalat, matala ja karhea ääni sekä yliliikkuvat nivelet. Kuitenkin jokaisen lapsen tunnuspiirteet on peritty äidiltä ja isältä ja he muistuttavat mahdollisia sisarusiaan aivan kuten muutkin lapset. Sydänvika todetaan 40-50 %:lla lapsista, joilla on Downin syndrooma ja se on yleisin oireyhtymän rakennevika. Käytökselle ominaista on omaehtoisuus, juuttuminen, karkailu, sekä tarkkaavuuden ongelmat. Muita psyykkisiä oireyhtymään liittyviä oireita voivat olla pakko- oireet, autismi, masennus sekä varhain alkava dementia. On kuitenkin tärkeää muistaa,

että jokainen Down-henkilö on oma yksilönsä omine ulkonäkö- ja käytöspiirteineen. (Downiaisten www-sivut 2018; Koskentausta 2013; Kv-tietopankin www-sivut 2016; Terveyskirjaston www-sivut 2018; Vernerinet www-sivut 2018.)

Suomessa Down-lasten ja -nuorten elämänlaatu on parantunut merkittävästi viimeisten 50-vuoden aikana. Tähän ovat olleet syynä edistysellinen kuntoutus, koulutus, yhteiskuntaan integroituminen ja sen tukimuodot sekä lääketieteellinen hoito. Aiemmin Down-henkilöiden toimintakyky arvioitiin olevan hyvin rajoittunutta. Nykyään suomalaiset perheidensä kanssa kasvaneet ja koulua käyneet Down-nuoret saattavat käyttää sujuvasti sosiaalista mediaa, kirjoittaa, lukea, asua tuetuissa asumismuodoissa, matkustella, ystäväystyä, seurustella sekä työskennellä erilaisissa tuetuissa työtehtävissä. Tiedetään, että he ovat omia persooniaan, jotka voivat luoda elämästään omien mieltymysten mukaisen. Voimme siis Down-henkilöistä nähdä, kuinka paljon kasvatuksella, oppimisella, elinympäristöllä ja elämäkokemuksilla on vaikutuksia ihmisiin. (Kv-tietopankin www-sivut 2016.)

3.2 Aistitiedon käsittely ja sen haasteet

Ihminen saa jatkuvasti tietoa ympäristöstään aistien kautta. Ihmisen elimistössä olevat aistinsolut eli reseptorit rekisteröivät ärsykeitä ja muuttavat ne hermoimpulsseiksi. Hermoimpulsit kulkevat selkäytimen tai aivorungon kautta keskushermostoon. Mitä suurempi on aistiärsytys, esim. kipu, sitä tiheämpänä sarjana hermoimpulsseja syntyy. (Karhumäki, Lehtonen, Nieminen & Syrjäkallio-Ylitalo 2009, 146.)

Tuntoaisti eli sensorinen aisti on pääasiassa iholla sijaitseva aistikanava ja se kehittyy jo varhain ennen syntymää. Tuntoreseptoreita sijaitsee kaikkialla kehossa, mutta eniten niitä on kämmenien iholla, kasvojen alueella sekä jalkapohjissa. Tuntoaisti korostuu, kun jossain muussa aistialueessa on puutteita, esim. näössä. (Karhumäki ym. 2009, 147; Papunetin www-sivut 2019.)

Näköaistin eli visuaalisen aistin kautta ihminen käsittelee yli 80 prosenttia kaikesta saamastaan aistitiedosta. Silmä vastaanottaa tietoa verkkokalvolla sijaitsevien reseptoreiden kautta, josta näköhermo kuljettaa tiedon aivoihin. (Karhumäki ym. 2009, 150; Papunetin www-sivut 2019.)

Kuuloaistin eli auditiivisen aistin avulla vastaanotamme ilman ääniaaltoja korvassa sijaitsevien reseptorien kautta. Kuuloaistin kehitys alkaa jo ennen syntymää. Kuuloaistin avulla ihminen pystyy muodostamaan tutuista äänistä merkityksellisiä jo hyvin varhain. (Karhumäki ym. 2009, 153; Papunetin www-sivut 2019.)

Ihmiset reagoivat synnynnäisesti hyvin eri tavalla havaitsemiinsa aistiärsyksiin. Jotta ihminen kykenisi käsittelemään kaiken saamansa informaation, tulee tarkkaavaisuus suunnata tietoisesti johonkin kohteeseen ja vielä pystyä ylläpitämään sitä. Jos aivot ylikuormittuvat aistiärsykkeistä, tarkkaavaisuus saattaa häiriintyä. Toistuvasta aivokapasiteetin ylikuormittumisesta voi syntyä tarkkaavaisuushäiriö eli aivoissa ei välttämättä tarvitse olla synnynnäistä häiriötä, jotta ne voisivat vahingoittua aistien tulvasta. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, 52.)

3.2.1 Erityisherkyys

Psykologian tohtori Elaine Aaronin mukaan 15-20% ihmisistä ovat erityisherkkiä. Eriytyisen herkällä henkilöillä aivojen kapasiteetti kuormittuu ärsykkeistä muita nopeammin, koska heidän ei ole mahdollista suodattaa ympäristöstä epäolennaisia aisti-informaatioita. Erityisherkan aivot väsyvät ja aisti-informaation käsittely vaikeutuu. Reaktiot saattavat olla tavallista voimakkaampia tilanteissa, joissa valtaosa ihmisistä ei reagoisi mitenkään ja toisaalta taas voi olla, ettei ulospäin näy mitään. Erityisherkyys voi ilmetä fyysisenä, psyykkisenä, sosiaalisena tai henkisenä. Aistisherkyyskokemukseen liittyy erityisherkillä myös aistitiedon syvälinen prosessointi, jolloin henkilö käsittelee kokemustaan mielessään sekä lisäksi kokemukseen liittyvää fyysistä tunteista. (Erityisherkan elämää www-sivut 2018; Sajaniemi ym. 2015, 53.)

Erityisherkyys näkyy ihmisissä kaikissa eri tavoin. Erityisherkkä voi olla hyvinkin ulospäinsuuntautunut ja elämyshakuinen, mutta myös introvertti ja olemukseltaan herkkä. Erityisherkillä yhteistä on vain tietoinen ja tiedostamaton aistiärsykkeiden ja tiedon syvälinen prosessointi, alttius ylikuormittumiselle, tunteiden ja tuntemusten voimakas kokeminen sekä tarkka havainnointikyky. (Erityisherkan elämää www-sivut 2018; Suomen erityisherkkät ry:n www-sivut 2018.)

Erityisherkkyydessä ei ole kyse sairaudesta, vammasta tai häiriöstä, vaan se on synnynäinen ominaisuus. On kuitenkin olemassa diagnooseja, kuten autismi, jossa piirteet muistuttavat erityisherkkyyttä. Autismissa ja erityisherkkyydessä on yhteneväistä aistiherkkydet, varovaisuus sosiaalisissa tilanteissa sekä vetäytyminen omiin oloihin. Erityisherkkät ovat kuitenkin yleensä hyviä lukemaan sosiaalisia tilanteita ja herkkiä aistimaan toisten tunnetiloja. (Suomen erityisherkkät ry:n www-sivut 2018.)

3.2.2 Sensorisen integraation pulmat

Sensorisen integraation häiriö (SI-häiriö) hankaloittaa aivojen toimintaa. Sanalla “häiriö” tarkoitetaan sitä, että jokin ei toimi hyvin: aivot eivät toimi niille ominaisella ja tehokkaalla tavalla. “Sensorinen” sana tarkoittaa sitä, että aivojen riittämätön toiminta liittyy erityisesti aistijärjestelmään. Aivot eivät analysoi tai käsittele aisti-impulsseja niin, että ihminen vastaanottaisi tarkkaa ja hyödyllistä tietoa omasta kehostaan ja ympäristöstään. Jos aivot eivät tarkastele aistitietoa tarkasti, eivät ne silloin pääse ohjaamaan tarpeeksi hyvin kehon toimintaakaan. Mikäli sensorisessa integraatiossa on ongelmia, on silloin oppiminen vaikeaa, itseluottamus heikkoa eikä myöskään arkipäiväisten vaatimusten ja stressin sietäminen suju ongelmitta. SI-häiriö olisi helpommin tunnistettavissa ja hoidettavissa, jos se esiintyisi kaikilla ihmisillä samalla tavalla, mutta oireet ovat kuitenkin jokaisella erilaiset. (Ayres 2008, 87, 94.)

Usein ensimmäinen SI-häiriön merkki on yliaktiivisuus, sillä se on erittäin näkyvä ja häiritsevä oire ja yleensä se on myös suurin huolenaihe. Paikallaan oleminen ja keskittyminen on melko mahdotonta. Koulussa suureksi ongelmaksi voi muodostua heikko keskittymiskyky, sillä lapsi ei pysty silloin toimimaan omien kykyjensä mukaan, jos ei pysty poissulkemaan ympärillään olevia valoja, ääniä ja toimintaa, joka aiheutuu toisista ihmisistä. Myös käytösongelmia esiintyy ja lapsi saattaa olla haastavampi kasvatettava vanhemmilleen kuin muut hänen ikäisensä. Reagointi eri aistiärsykkeisiin on epätavallisempaa kuin muilla, siksi hän saattaa reagoida eri tavalla samoissa olosuhteissa kuin muut lapset. SI-häiriöinen voi myös olla yliherkkä, joten hän saattaa loukkaantua pienistäkin asioista. Todennäköisesti hänelle on haastavaa arkipäivän stressin käsittely tai uudet ja oudot tilanteet. (Ayres 2008, 94-95.)

SI-häiriöisillä henkilöillä voi esiintyä yli- tai aliherkkyyttä liittyen näköön, kosketukseen, ääneen jne. Kuuma tai kylmä voivat aiheuttaa epämukavuutta ja esim. koiran haukunta voi aiheuttaa fyysistä ahdistusta sekä suurta levottomuutta. Heillä saattaa esiintyä suvaitsemattomuus tiettyä materiaalia ja vaatteita kohtaan. Jotkut ihmiset eivät voi sietää sitä, miltä jokin vaate tuntuu vasten ihoa. Suvaitsemattomuus tiettyjä tai voimakkaita ääniä kohtaan (esim. imurointi, itkevät vauvat, sireenit). Ruoan koostumus ja värit aiheuttavat vastustusta. Heillä voi esiintyä vaikeuksia hienomotoriikassa, kuten kynän käytössä ja vaatteiden napituksessa. Myös vaikeuksia muutos- ja siirtymätilanteissa saattaa esiintyä. Vaikka monet lapset vaativat oman aikansa siirtymätilanteissa, SI-häiriöisille henkilöille saattaa aiheuttaa isoja ongelmia, kun pitää mm. vaihtaa aktiviteetista toiseen, vaihtaa luokkahuonetta tai jos kotona vaihdetaan vaikkapa verhot. Muutokset voivat saada aikaan haastavaa käytöstä tai totaalisen sulkeutumisen, henkilöstä riippuen. SI-häiriöisillä henkilöillä on joskus vaikeuksia hahmottaa omaa kehoaan suhteessa ympäristöön, joka saattaa aiheuttaa kömpelyyttä. Sensorisen integraation häiriön tunnusmerkkejä ovat myös oppimisvaikeudet, viiveet puheen ja kielen kehityksessä sekä vaikeuksia koordinaatiossa ja lihasjänteydessä (Ayres 2008, 95-96; Bennie 2018.)

3.3 Esteettömyys ja saavutettavuus

Vuonna 2016 Suomessa astui voimaan YK:n yleissopimus vammaisten ihmisten oikeuksista, jonka tarkoitus on vahvistaa kaikkien ihmisoikeuksien ja perusvapauksien kuuluvan myös vammaisille henkilöille ilman syrjintää. Esteettömyys ja saavutettavuus ovat sopimuksessa yleisiä periaatteita, jotka ovat koko sopimuksen läpileikkäviä. Esteettömyydelle ja saavutettavuudelle on sopimuksessa oma artikla, jossa painotetaan vammaisten henkilöiden itsenäistä ja täysimääräistä osallistumista elämänsä eri osa-alueilla. Esteettömyydellä ja saavutettavuudella pyritään tukemaan ja lisäämään ihmisten osallisuutta ja yhdenvertaisuutta täysivaltaisena kansalaisena. (Suomen YK-liitto 2015; Yleissopimus vammaisten ihmisten oikeuksista 2016.)

Esteettömyydessä tulee ihminen huomioida kokonaisuutena, yhdenvertaisena kansalaisena, jonka osallisuutta pyritään edistämään esteettömin ratkaisuin. Esteettömyys voi olla fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista. Fyysinen esteettömyys pitää sisällään kaikki rakennetussa ympäristössä sujuvan liikkumisen mahdollistavat ratkaisut, palveluiden

yhdenvertaisen saavutettavuuden sekä aistiesteettömän ympäristön. Psykkinen esteettömyys on ihmisen omien voimavarojen tuntemista ja elämähallintaa, jotta täysimääräinen osallistuminen yhteiskunnassa olisi mahdollista. Sosiaalinen esteettömyys on toisen huomioon ottamista, ymmärrystä ja asennemuutosta. Lisäksi esteettömyys liitetään myös tiedonsaantiin sekä taloudellisen ja hinnoittelun esteettömyyteen. Tiedonsaantiin liittyy yhdenvertaisen pääsyn turvaaminen tieto- ja viestintäteknologiaan sekä tiedon ymmärrettävyys. Talouden ja hinnoittelun esteettömyys turvataan mahdollistamalla osallistuminen yhteiskunnan tarjoamiin palveluihin. Esteettömäksi suunniteltu ympäristö on käyttäjälle toimiva, turvallinen ja helppokäyttöinen. Esteetön ympäristö on hyödyllinen kaikille käyttäjille. (Invalidiliiton www-sivut 2018; Invalidiliitto 2009, 7; Pesola 2009, 1-2; Sosiaali- ja terveysministeriö 2018, 33-34.)

EU:n saavutettavuusdirektiivin tultua voimaan vuonna 2016, on saavutettavuuden käsite vakiintunut tarkoittamaan verkkopalvelujen, sovellusten sekä julkaisujen saavutettavuutta kenelle tahansa. Direktiivin tavoitteena on taata kaikille yhtäläiset mahdollisuudet täysivertaiseen toimintaan digitaalisessa yhteiskunnassa, luoda Euroopan mitakaavassa minimissään yhtenäiset linjat julkisten verkkosivujen sekä mobiilisovellusten saavutettavuudelle, parantaa digitaalisten palvelujen laatua sekä parantaa Euroopan unionin saavutettavuuden toteuttamisen sisämarkkinoita. (Näkövammaisten liiton www-sivut 2018; Valtionvarainministeriön www-sivut 2018.)

3.3.1 Aistiesteettömyys

Aistiesteettömyys on tärkeä osa esteettömyyden laajempaa käsitettä. Aistiesteettömyydessä suunnittelussa huomioidaan yksityiskohtaisemmin aistien kuormittavuustekijät. Käytännössä aistiesteettömän tilan suunnittelu on muun muassa akustiikan, valaistuksen ja tilaratkaisujen erityistä huomioimista. Esimerkiksi valaistuksella on merkittävä rooli vireystilan luomisessa. (Talo Haltiattaren www-sivut 2019.)

Aistiesteettömästä ympäristöstä hyötyy selkeimmin pienten erityisryhmien edustajat, mutta siitä on hyötyä myös kaikille, kuten fyysisestikin esteettömästä ympäristöstä. Aistiesteetöntä ympäristöä ei ole tarkoitus mitenkään korostaa, vaan tilasta on tarkoitus tehdä yleisesti miellyttävä. On siis hyvin todennäköistä, että henkilö, jolla ei ole asiasta pohjatietoa, ei huomaa tilassa tietoisesti mitään poikkeavaa, mutta sen sijaan

aistimme huomaavat. Nyky-ympäristö valoineen, hälyineen ja medioineen on aistemme niin kuormittava, että aistiesteetön ympäristö hyödyttää meitä kaikkia. (Sankari 2018; Suomen erityisherät ry:n www-sivut 2018.)

3.3.2 Esteettömyys ja autismikirjo

Autismiin liittyvällä esteettömyydellä ei yleensä tarkoiteta liikkumiseen liittyviä apuvälineitä, rampeja tai liuskoja, vaan ympäristön strukturointia yksilöllisesti henkilön tarpeiden mukaan tai aistitoiminnan erityispiirteiden huomioon ottamista ympäristössä. Autismikirjon henkilön näkökulmasta esteettömyyttä on myöskin se, että hänellä on lupa olla oma itsensä ja hän voi päättää omista asioistaan sekä osallistua kaikkeen häntä itseään koskeviin päätöksentekoihin. (Vienonen 2013, 4.)

Esteetön toimintaympäristö ei suinkaan ole kaikille autismikirjon ihmisille samanlainen. Esteetön toimintaympäristö saattaa olla sellainen, jossa valot ja patterit eivät pidä minkäänlaista ääntä, eikä verhoissa ja pöytäliinoissa ole suuria kuvioita. Esteettömyyttä voi toisaalta olla myös juuri sellainen ympäristö, jossa on selkeitä ja isoja kuvia pöytäliinassa tai tasaista ääntä pitävät valot. Kuten kaikessa muussakin, niin esteettömydessäkin tärkeintä on yksilöllisyys. Kommunikointimahdollisuudet sekä tasavertainen vuorovaikutus mahdollistavat autismin kirjojen henkilön esteettömyyden, jolloin voi itse ilmaista mielipiteensä omista asioistaan. (Vienonen 2013, 4.)

Kuuloyliherkkyys tulisi huomioida jo rakennuksen suunnitteluvaiheessa, mutta siihen pystytään vaikuttamaan myös sisustuksen ja pintaremontin avulla. Tilojen akustiikkaan vaikuttavat suorat äänilähteet, jälkikaiunta, heijastukset ja lisäksi epätasainen äänenohjaus ja kaiku. Nämä voivat häiritä autistista henkilöä siltä osin, että hän ei pysty erottamaan keskustelussa mainittuja asioita, jotka koskevat häntä. Akustiikkaan pystytään vaikuttamaan pintamateriaalien valinnalla, tila- ja rakenneratkaisuilla. On hyvä huomioida myös kodinkoneiden aiheuttamat äänet sekä mahdollisesti vaimentaa ovikellon ääntä. Ovi-jarru estää oven paiskomista seinään, tai vastaavasti voidaan käyttää liukuovea. (Ståhlberg 2001, 30.)

Ylikorostunut näköaisti voi aiheuttaa valoyliherkkyyttä tai yliherkkyyttä äkillisiä heijastuksia, valonvälähdyksiä tai suoraa auringonvaloa kohtaan. Näköaistin

yliherkkyydet voidaan ottaa huomioon verhojen tai sälekaihtimien valinnassa, ikkuna-aukotuksessa sekä pintamateriaalien ja valaisimien valinnassa, siten että heijastavia ja kiiltäviä pintoja pyritään välttämään. Tilassa olevat liialliset visuaaliset ärsykkeet saattavat suunnata huomion pois meneillään olevasta asiasta. (Ståhlberg 2001, 29, 31.)

Ihmisen laajin aisti on tuntoaisti. Kun henkilöllä on yliherkkä tuntoaisti, hän pyrkii välttämään fyysistä kosketusta, joka saattaa olla vastenmielistä. Myös kylmyys, lämpö, vaatteet tai lämpötilan vaihtelu saattavat tuntua inhottavilta, mikä saattaa johtaa haastavaan käyttäytymiseen. Ongelmia voidaan pyrkiä välttämään lämmönläpäisyä säättävillä ikkunakalvoilla tai asianmukaisella ilmastoinnilla. Autismikirjon henkilöllä saattaa olla myös alentunut tuntoaisti, jolloin, hän saattaa polttaa itsensä liian kuumalla vedellä tai paleltua talvella ulkona liian vähissä vaatteissa. Palovammoja voidaan välttää asentamalla asunnon hanoihin termostaatit, jotka estävät liian kuuman veden tulon, hanat voidaan varustaa myös vedensulkuhanoilla. (Ståhlberg 2001, 31.)

Yliherkkä haju- ja makuaisti saattavat johtaa syömisvaikeuksiin. Vastenmielisyyttä voi aiheuttaa ruuan voimakkaat tuoksut, jonka vuoksi ihminen ei halua syödä ruokaansa. Aliherkkä haju- ja makuaisti voivat kuitenkin saada aikaan sen, että henkilö etsii voimakkaita tuoksuja, ja sen vuoksi syö mitä tahansa, jopa vaarallisia aineita. Yli- ja aliherkkydet on hyvä huomioida keittiön sijainnin yhteydessä. Pintamateriaalien tulee myös olla niin turvallisia, ettei niitä pysty syömään tai repimään. (Ståhlberg 2001, 31.)

3.3.3 Arjen strukturointi osana esteettömyyttä

Tilojen muokkaamisen lisäksi aistiesteettömyyteen liittyy vahvasti myös arjen strukturointi ja ympärillä olevien ihmisten tietoisuus henkilön aistipulmista. (Szegda & Hokkanen 2009, 12.)

Strukturointi tarkoittaa ympäristön sekä elämän jäsentämistä ja se on pedagogisesti merkittävin edellytys autismikirjon henkilön kuntoutuksessa. Struktuurilla pystytään luomaan autismikirjon henkilölle elinympäristö, jossa hänellä on asiat ja tapahtumat omassa hallinnassaan. Täten hän voi ennakoida tilanteita, joka luo turvallisuuden tunnetta sekä mahdollistaa puitteet itsenäisempään elämään. Struktuuri luo autismikirjon

henkilölle suuntautumisperustan, mikä vähentää kaaoksen aikaansaamaa levottomuutta sekä kyvyttömyyttä oikein toimimiseen eri tilanteissa. Strukturoidulla opetuksella pyritään muuttamaan autismikirjon henkilön käyttäytymistä organisoimalla ympäristö helpommin ymmärrettäväksi. Struktuurilla eritellään henkilön suhdetta aikaan, tilaan, toimintaan ja henkilöihin. Autismikirjon henkilön tulee toimiessaan saada vastaukset seuraaviin kysymyksiin: Mitä? Missä? Milloin? Miten? Kuinka kauan? Miksi? Mitä seuraavaksi? Strukturoitu ympäristö muodostaa elämäntavan, joka saavuttaa niin päivä- ja työtoiminnan kuin koulutuksen ja asuinympäristönkin. Strukturi ohjelma tehdään yksilöllisesti, jokaisen tarpeiden mukaan, ja se sopii kaikille autismikirjon henkilöille. (Ståhlberg 2001, 26.)

Selkeä tila on yksinkertainen, sillä voidaan viestittää, että mitä tilassa tehdään ja miten siellä käyttäydytään. Tilan järjestelmällisellä rajauksella ihminen oppii yhdistämään tietyt toiminnot tiettyihin tiloihin, ja siten visuaalinen ympäristö toimii strukturoidun ohjelman tukena. (Ståhlberg 2001, 29.)

Värejä pystytään käyttämään monin eri tavoin strukturoidun ympäristön havainnollistamiseen. Jokaisella asukkaalla voi olla oma henkilökohtainen väri, jonka hän oppii yhdistämään häntä itseään koskeviin asioihin. Esimerkiksi asuntolassa voi jokaisella asukkaalla olla oman värinen pyykkikorinsa. Väreillä pystytään myös rajaamaan eri tilan osia toisistaan niin, että väri symboloi tiettyä toimintaa. Samoin eri värejä voidaan käyttää eri tiloissa, jolloin pystytään yhdistämään tietty väri tiettyyn tilaan ja toimintaan. (Ståhlberg 2001, 29.)

Strukturointia voidaan toteuttaa myös yksilöllisten tarpeiden mukaan. Tavaroiden sijainnit voidaan merkitä kirjoitetulla tekstillä ja/tai kuvilla, myös kaapissa tavarat ovat järjestetty niin, että kaikki ovat näkyvissä sekä helpommin hahmotettavissa. Esteettömyydellä tarkoitetaan myös sitä, että toimintaympäristöön voidaan sujuvasti ja helposti liittää muistutuksia, toimintaohjeita, päiväjärjestyksiä sekä muita tarvittavia materiaaleja, jotka ovat apuna selkeyttämässä ja helpottamassa arkea. (Vienonen 2013, 4.)

Autismikirjon henkilölle halutaan antaa tilan toiminnallisella strukturoinnilla vastaus kysymykseen ”missä?”. Jokaisella tilalla tai tilan osalla pitää olla omat selkeät käyttötarkoituksensa, jotka pysyvät samana joka tilanteessa. Toimintatilojen pitää selvästi erottua toisistaan. Esimerkiksi työ- tai päivätoiminnassa vapaa-ajan tilan pitää olla

selvästi rajattuna työtilasta. Periaatteena on, että toimintojen opetus tapahtuu siellä, missä niitä taitoja tarvitaan. Tilan toiminnallinen struktuuri asumisessa tapahtuu luonnollisesti. Asuinpaikassa tehdään tietyt asiat tietyssä paikassa: makuuhuoneessa nukutaan ja levätään, keittiössä tehdään ruokaa ja kylpyhuoneessa peseydytään. Säännöt määrittelevät mitä missäkin paikassa on lupa tehdä: työtehtävät tehdään työpöydällä - ei ruokapöydällä, tietyillä tavaroilla on omat korinsa ja vaatteet ripustetaan niille osoitettuun tiettyyn paikkaan. Autismikirjon henkilö voi toteuttaa omaa järjestystään omassa huoneessaan. Strukturointia voidaan tukea jäsentämällä tilat selkeisiin toiminnallisiin alueisiin. (Ståhlberg 2001, 26.)

Siitä huolimatta, että autismikirjon henkilö saattaa usein turhautua, kun muutoksia tapahtuu, on ympäristön muutokset kuitenkin välttämätön osa elämää. Toiminnan kehittyminen ja muuttuminen edellyttävät myös tilan mahdollisuutta muunneltavuuteen. Fyysisen ympäristön pitää olla muunneltavissa, jotta se voi vastata autistisen henkilön muuttuvia käyttäjävaatimuksia sekä eri tavoitteita kuntoutuksessa. Struktuurin tarve vaihtelee henkilön kehityksen mukaan. Vaihtelevan struktuurin vuoksi tarvitaan joustavia tilaratkaisuja. Oleellisia tilan ominaisuuksia ovat juuri sen joustavuus ja muunneltavuus. (Ståhlberg 2001, 27.)

4 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET JA RAPORTOINTI

4.1 Suunnittelutyön päävaiheet

Suunnittelutyössä ovat olleet opiskelijoiden lisäksi mukana lehtori Hanna Hannukainen, sisustussuunnittelija Paula Hellberg, esteettömyys ja saavutettavuus tutkimusryhmän vetäjä Riikka Tupala, asumisyksikkö Aukustin henkilökunta sekä kahden asumisyksikön asukkaan omaiset.

Jokaisen suunnittelutyöhön osallistuneen henkilön panos on ollut projektissa erittäin tärkeää. Lehtori Hannukainen on pystynyt vastaamaan vankan työkokemuksen kautta aistiesteettömin ratkaisuin muutostarpeisiin, joita asumisyksikössä kaivattiin. Sisustussuunnittelija Hellberg on puolestaan tuonut omalla ammattitaidollaan viihtyisän ja tarkkaan suunnitellun sisustuksen asumisyksikköön, aistiesteettömät ratkaisut

huomioiden. Opiskelijoiden usean vuoden työkokemuksella erityisryhmien parissa, on otettu huomioon erilaiset haasteet ja mahdollisuudet tilassa. Opiskelijoiden vahvuutena on myös ollut, että tunsivat Aukustin asukkaita aikaisemmin työkokemuksen kautta sekä ovat seuranneet heidän kuntoutumistaan pidemmällä aikavälillä. Yhdessä olemme pyrkineet toteuttamaan miellyttävät ja samalla toimivat sekä käytännölliset tilat asumisyksikköön, jotka vastaavat mahdollisimman hyvin asukkaiden tarpeita.

Työyhteisön ja omaisten kanssa käydyt keskustelut ovat olleet erittäin tärkeitä. Asumisyksikkö Aukustin henkilökunta on kertonut paljon tärkeää tietoa asukkaiden ominaisista tavoista ja haasteista, jotka pitää ottaa huomioon mm. turvallisuuden ja viihtyvyyden kannalta projektin edetessä. Asukkaat ja omaiset ovat saaneet tuoda esiin omat toiveensa asukkaiden huoneiden sisustuksen suhteen, jotka on pyritty toteuttamaan.

Suunnittelupalavereissa Aukustin henkilökunta on tuonut esille muutostarpeet niissä tiloissa, joita projekti koskee. Palavereissa on esitetty suunnitteluluonnoksia ja niihin henkilökunta on saanut ottaa kantaa. Suunnittelupalaverien sisällöt on avattu lyhyesti taulukossa 2.

Taulukko 2. Suunnittelupalaverien koosteet

Suunnittelupalaverit	
Palaveri 1 11.1.2018	<p>Paikka: Asumisyksikkö Aukusti. Läsnä: Aukustin esimies ja hoitohenkilökuntaa, Hanna Hannukainen, sisustussuunnittelija Paula Hellberg ja Laura Stenroos.</p> <p>Palaverissa kartoitettiin muutoskohteena olevien tilojen muutostarpeet ja toiveet. Tässä vaiheessa muutoskohteina olivat vielä yhteiset tilat sekä asukas X:n huone.</p>
Palaveri 2 18.1.2018	<p>Paikka: Satakunnan Ammattikorkeakoulu. Läsnä: Hanna Hannukainen, Paula Hellberg, Riikka Tupala, Laura Stenroos sekä Jenni Ketala.</p> <p>Tutustuimme pohjapiirustuksen avulla suunnitelman ensimmäiseen luonnokseen. Pohdimme mahdollisuutta asukkaiden toimintatapojen muuttamiseen ruokailujen suhteen tilan puutteen vuoksi.</p>
Palaveri 3 25.1.2018	<p>Paikka: Satakunnan Ammattikorkeakoulu. Läsnä: Hanna Hannukainen, Paula Hellberg, Laura Stenroos ja Jenni Ketala.</p> <p>Palaverissa sisustussuunnittelija Hellberg esitteli erilaisia näytteitä maaleista sekä verhokankaista. Pohdittiin lisäksi, miten suunniteltavista tiloista muodostuisi eheä ja kodikas kokonaisuus.</p>
Palaveri 4 28.2.2018	<p>Paikka: Asumisyksikkö Aukusti. Läsnä: Hanna Hannukainen, Paula Hellberg, Aukustin hoitohenkilökuntaa, Laura Stenroos ja Jenni Ketala.</p> <p>Aukustin tapaamisessa esittelimme henkilökunnalle Hellbergin tekemän yhteisten tilojen sekä henkilö X huoneen suunnitelmat. Keskusteltu lisäksi toisen asukkaan mahdollisesta liittymisestä mukaan projektiin.</p>
Palaveri 5 12.4.2018	<p>Paikka: Asumisyksikkö Aukusti. Läsnä: Aukustin esimies, Hanna Hannukainen, Paula Hellberg, Jenni Ketala ja Laura Stenroos.</p> <p>Toisen asukkaan huoneen muutos liitetty myös mukaan projektiin. Kartoitettiin huoneen muutostarpeita.</p>
Palaveri 6 12.6.2018	<p>Paikka: Asumisyksikkö Aukusti. Läsnä: asukkaan omainen, Aukustin esimies ja hoitohenkilökuntaa, Paula Hellberg ja Jenni Ketala.</p> <p>Sisustussuunnittelija Hellberg esitteli alustavaa suunnitelmaa asukas Y:n huoneesta.</p>
Palaveri 7 2.11.2018	<p>Paikka: Satakunnan ammattikorkeakoulu. Läsnä: Hanna Hannukainen ja Laura Stenroos.</p> <p>Palaverissa käsiteltiin enimmäkseen asukas Y:n huoneen tulevia muutoksia. Käytiin yhdessä läpi Hannukaisen ja Hellbergin suunnittelemaa huonekorttia ja pohdittiin mahdollisia haasteita sisutukseen liittyen sen pohjalta.</p>

4.2 Muutoskohteena olevat tilat

Asumisyksikkö Aukustin muutoskohteina olivat alun perin alakerran neljän asukkaan pienryhmäkodin yhteinen tila sekä yksi asukashuone. Myöhemmin projektiin tuli mukaan myös toisen alakerran asukkaan huone.

4.2.1 Asumisyksikön yhteiset tilat ja tilojen muutostarpeet

Asumisyksikön yhteisessä tilassa tapahtuvat ruokailut, yhdessäolo, television katselu sekä musiikin kuuntelu. Tilaa on haastava sisustaa sen käytävämäisen luonteen vuoksi. Yhteinen tila on pitkä ja kapea sekä tilan toisella reunalla on paljon ovia. Yhteiseen tilaan kaivattiin värejä sekä verhoja ikkunalle, jotta tilaan saataisiin lisää kodikkuutta. Tilaan ehdotettiin myös mattoja, joita Aukustin henkilökunta piti akustisesti ja sisustuksellisesti tärkeinä, mutta mattojen puhtaanapito mietitytti henkilöstöä.

Yhteisiin tiloihin, tilan rajaajaksi, toivottiin toimivampaa ratkaisua tällä hetkellä olevan köyden tilalle. Eri sisustuselementeissä, materiaaleissa sekä huonekaluissa on otettava huomioon kaikki asukkaat, ettei niitä saa revittyä tai irrotettua palasia. Yhteisen tilan ruokailutila ja erityisesti ruokapöytä koettiin myös haastavaksi ja niihin toivottiin muutoksia. Tilaan tarvittiin myös enemmän istuma- ja säilytystilaa.

4.2.2 Asukkaan X profiili ja huoneen muutostarpeet

Asukas X on muuttanut asumisyksikkö Aukustiin kesällä 2017.

Avustuksen ja apuvälineiden tarve arjessa

Asukas tarvitsee ympärivuorokautisen valvonnan ja yksikön ulkopuolella mukaansa avustajan. Asukas ei tarvitse arjessa liikkumisen apuvälineitä. Hän syö itse. Hygienia asioissa tarvitsee apua.

Diagnoosi

Asukkaan diagnooseja ovat downin syndrooma ja keskivaikea älyllinen kehitysvamma.

Kommunikaatiomenetelmät

Asukas X harjoittelee kuvien avulla valitsemista. Valitsee esim. hemmotteluhetkessä eri aistitehtävien väliltä. Hän kommunikoi yksittäisillä sanoilla ja viittomilla. Asukas tulee ymmärretyksi tuttujen henkilöiden toimesta, koska viittomat ovat osittain omia ja sanat saattavat olla epäselviä. Kuvien käytön avulla asukkaan sanavarasto on laajentunut ja jotkin sanat hän ääntää selkeämmin. Asukkaalla on käytössään kuvallinen päiväjärjestys, joka luo hänelle turvallisuuden tunnetta, kun ohjaajat noudattavat sitä.

Haasteet arjessa

Asukkaalla on puutteita omassa toiminnanohjauksessaan, joka esiintyy juuttumisena. Hänen arkensa haasteita ovat asioihin/ toimintoihin jumiutuminen sekä pään hakkaaminen ympäristöön kuten seinään, lattiaan tai teräviin kulmiin. Jumiutumista esiintyy valintatilanteissa, sekä esim. sängyn petaamisessa, kun ei saa omaa toimintaa katkaisuksi. Asukkaalla on sosemainen ruokavalio. Arjessa vaaratilanteita aiheuttaa henkilön taipumus etsiä ympäristöstä tavallista, ei-sosemaista, ruokaa syödäkseen, ymmärtämättä siitä itsellensä aiheuttamaa tukehtumisvaaraa.

Arjen strukturointi ja toiminnanohjaus

Asukas ei tunnista ympäristön lämpötiloja, jolloin saattaa pukea kuumana kesäpäivänä villapaidan päälleen tai olla jääkylmässä suihkussa. Hän hakee äärimmäistä aistikokemusta menemällä kuuman saunan jälkeen kylmään suihkuun. Hän on kaikkiruokainen ja sietää meteliä. Nauttii musiikin kuuntelemisesta erittäin kovalla. Oletettavasti päässä on alentunut tuntoaisti, koska pään hakkaaminen on toisinaan voimakasta, eikä lopeta sitä ilman keskeytystä, vaikka päähän tulisi ruhjeita. Asukas haistelee päivittäin hajupurkkeja ja hemmotteluhetkissä valitsee hieronnan sekä osoittaa hierottavan paikan. Pitää pään, niskan ja jalkapohjien hieronnasta. Asukas kaipaa turvallisia rajoja ympärilleen. Liika jousto aiheuttaa epävarmuutta ja näin ollen turhautumista.

Henkilökohtaiset mieltymykset

Asukas X rentoutuu saunoen, jossa haluaa, että hänen päälleen heitetään vettä sekä suihkussa, jossa haluaa lämpötilan säädettävän kylmäksi. Myös musiikin kuuntelu omassa huoneessa sekä olohuoneessa omassa tuolissa istuskelu rentouttaa häntä.

Asukkaan X huoneen muutostarpeet

Huoneen muutostarpeista nousivat heti esiin valaistus ja verho- ja yksityisyysratkaisut. Tällä hetkellä asukkaalla on ikkunoissa verhokappa sekä ikkunoiden välissä motorisoidut pimennysverhot ja valona kirkas kattolamppu. Huoneen valot on aiemman remontin yhteydessä suunniteltu niin, että valon kirkkautta voisi säätää, mutta säätöominaisuus oli suunnitteluhetkellä rikki. Yksikön esimies lupasi viedä asiaa eteenpäin, jotta säädettävä valaistus saataisiin korjattua. Koska muutostöiden aikana valaistuksessa oli vain vaihtoehdot pois tai päälle, haluttiin erittäin kirkkaiden valojen rinnalle tuoda heti miellyttävämpi vaihtoehto, jotta esimerkiksi aamuheräämiset olisivat miellyttävämpiä. Huone kaipasi lisää väriä seinille ja sisustukseen, kodikkaan tunnun sekä asukkaan viihtyvyyden vuoksi. Huoneen yhtenä haasteena ovat seinäpinnat, joissa ei maali pysy. Omaiset toivoivat huoneeseen enemmän istumatilaa ja asumisyksikön henkilökunta kaipasi lisää säilytystilaa sekä lukollista säilytysratkaisua asukkaan lääketarvikkeita varten. Kylpyhuoneen muutostarpeet liittyivät selkeyttämiseen ja järjestelmällisyyteen helpottamaan asukkaan toimintaa tilassa. Aukustin henkilökunta toi esiin, että huoneessa olevat pleksikaapit tulee säilyttää ja teräviä kulmia pitää turvallisuuden vuoksi välttää. Henkilökunta kertoi myös, että asukkaan lempiväri on sininen.

4.2.3 Asukkaan Y profiili ja huoneen muutostarpeet

Asukas Y on muuttanut asumisyksikkö Aukustiin kesällä 2017.

Avustuksen ja apuvälineiden tarve arjessa

Asukkaan fyysinen toimintakyky on hyvä. Hän pyöräilee ilman apupyöriä, hiihtää sekä kävelee erittäin ripeästi ja syö omatoimisesti. Hygienian hoidossa hän tarvitsee sekä ohjaajan apua, että tukea sosiaalisesta kuvatarinasta. Asukas valitsee itse päivittäin vaatteensa sekä musiikin, mitä haluaa kuunnella.

Diagnoosi

Asukkaalla on lapsuusiän autismi ja määrittämätön älyllinen kehitysvamma.

Kommunikaatiomenetelmät

Asukas tuottaa puhetta toistamalla keskustelukumppanin puhetta, jopa toistaen keskustelukumppanin äänensävyyn. Muuten hän ei kykene kommunikoimaan puheella. Asukkaalla on kuvallinen päiväohjelma huoneessaan auttamassa päivän kulun hahmottamisessa. Ruokailujen yhteydessä hän valitsee juomat kuvakansion avulla sekä tietokoneella mitä haluaa tehdä.

Haasteet arjessa

Asukkaan arjen haasteena on vahva halu miellyttää toisia henkilöitä tekemisillään, mikä vaikeuttaa henkilön oman mielipiteen selville saamista. Sopivaa kommunikointi keinoa ei ole löydetty, joka myöskin vaikeuttaa omaan arkeensa vaikuttamista.

Asukkaalla on kuuloyliherkkyyttä. Hän ilmaisee häiritsevät äänet ympäristössä peittämällä korvansa, jolloin häntä ohjataan hakemaan kuulosuojaimet, ellei itse niitä hae. Kirkkaiden valojen on huomattu häiritsevän henkilöä.

Mikäli asukkaan kuuloaisti ylikuormittuu, alkaa hänellä esiintyä käsien pakonomaista liikehdintää, josta huomataan hänen stressitasonsa nousevan. Jos asukkaan stressitaso nousee äärimmilleen, hän saattaa käyttäytyä aggressiivisesti, kohdistamalla sen irtaimistoon.

Henkilökohtaiset mieltymykset

Asukas rentoutuu sängyllään painopeiton alla useasti päivässä eri toimintojen jälkeen. Muita rentoutumiskeinoja ovat television katselu, palapelin teko sekä hierontatuolissa musiikin kuuntelu kuulokkeiden kautta.

Asukas Y huoneen muutostarpeet

Asukkaan Y huoneeseen toivottiin lisää säilytystilaa ja kodikasta tuntua. Säilytystilan eri ratkaisuja pitää pohtia, sillä asukas saattaa purkaa turhautuneisuutensa potkimalla kaappien ovia rikki. Huonekalut toivottiin sijoitettavan eri tavalla, jotta huoneesta saadaan toimivampi kokonaisuus. Henkilökunta koki hankalaksi huonekalujen sijoittelun, sillä tilaa pidettiin liian ahtaana kaikille siellä oleville huonekaluille. Esimerkiksi tällä hetkellä huoneessa olevat kaksi erillistä pöytää vievät melko paljon tilaa, mihin toivottiin muutosta. Asukkaan huoneessa pitää lisäksi huomioida hänen kuuloyliherkkyytensä vuoksi tilan akustiikka.

5 SUUNNITELMA AISTIESTEETTÖMISTÄ ASUMISRATKAISUISTA KEHITYSVAMMAISTEN ASUMISYKSIKÖSSÄ

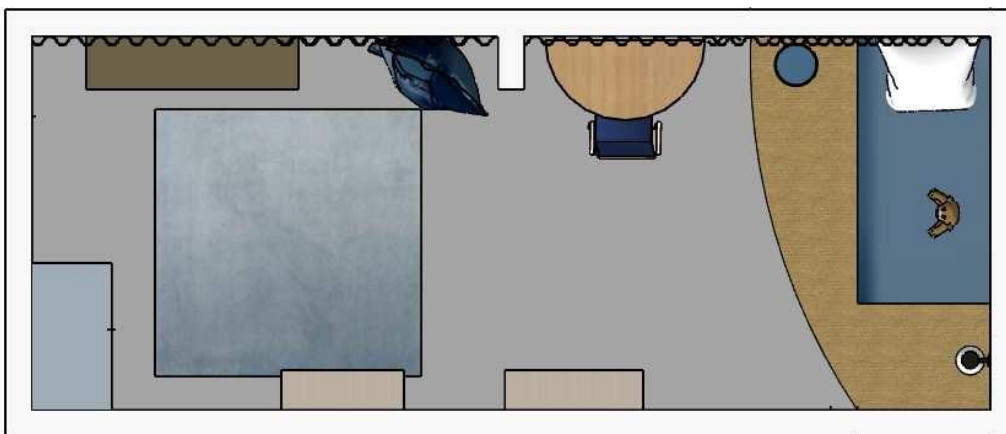
5.1 Suunnitelma asukkaan X huoneen aistiesteettömistä asumisratkaisuista

Huoneessa oli ennen muutostöitä valona ainoastaan kirkkaat kattolamput ja verhoina verhokappi. Huoneeseen kaivattiin valon himmennintä sekä enemmän yksityisyyttä, sillä huoneesta on suora näköyhteys parkkipaikalle. Huonetta haluttiin elävöittää väreillä seinässä, myös säilytystilaa ja istumapaikkoja kaivattiin lisää. Asukkaan huoneessa on kaksi pleksikaappia, jossa toisessa on asukkaalle tärkeitä valokuvia ja toisessa hänen päiväohjelmansa. Pleksikaappien paikka haluttiin säilyttää samassa vanhassa paikassa.

Huone ennen muutosta on kuvattuna liitteessä 1 ja muutokseen jälkeen liitteessä 2.

Visuaaliset ratkaisut

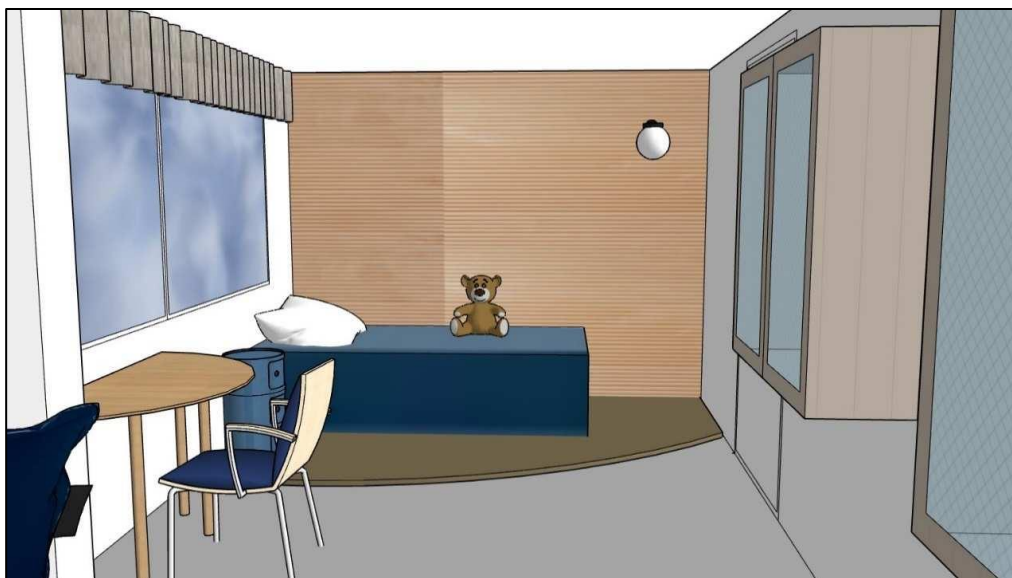
Huoneessa X eriteltiin eri tilat selkeästi mm. mattojen ja huonekalujen avulla. Huoneen pohjakuvassa (Kuva 1) tilat vasemmalta oikealle: oleskelutila, työtila ja nukkematila.



Kuva 1. Asukas X huoneen pohjakuva (sisustussuunnittelu Paula Hellberg). Kuvan käyttöön on tekijän lupa.

Makuutilaan valikoitui ruskea matto, jonka sivu pyöristettiin mittatilaustyönä tilaa rajaamaan (Kuva 2). Huoneeseen jäi asukkaan oma sänky, johon hankittiin sängynpeitteeksi mittatilaustyönä tehty vetoketjullinen tummansininen peite. Päiväpeitto on helppo avata ja pedata vetoketjujen avulla ja se pysyy myös hyvin paikallaan, jos

asukas viettää aikaa sängyllään päivisin. Päiväpeiton avulla sänky pysyy ulkonäöltään miellyttävämpänä, ilman ryttyisiä päivä- sekä nukkumapeittoja. Peitteen yksi tarkoitus on laskea asukkaan stressitasoa. Asukkaalla on tapana korjailia sänkyään roikkuvista peitoista ja lakanoista yhtenään. Peitteen avulla nämä saadaan piilotettua, kun peite suljetaan vetoketjuilla. Yöpöytänä toimii sinisävyinen lokerikko, jossa asukas voi säilyttää päivittäisessä ja vapaassa käytössä olevia tavaroita.



Kuva 2. Asukas X huoneen suunnitelma (sisustussuunnittelu Paula Hellberg). Kuvan käyttöön on tekijän lupa.

Huoneeseen kaivattiin eri materiaalia ja värejä seinille. Huoneen päätyseinään, sängyn taakse, asennettiin sormipaneeli. Paneloinnilla saatiin väriä ja elävää pintaa muuten hankalasti maalattaville seinäpinoille. Huoneeseen haluttiin myös valon himmentä, mutta sitä ei ollut mahdollista heti toteuttaa, joten päädyttiin hankkimaan erillinen himmeämpi valaisin. Päätyseinään, sängyn läheisyyteen, asennettiin koukku, johon saatiin ladattava valaisin roikkumaan. Asukkaan huoneessa on kirkkaat loisteputkivalot katossa, joiden himmennys ei toimi. Valaisimessa on kolmiportainen tehonsäätö ja sitä on miellyttävämpi käyttää iltaisin nukkumaan mennessä sekä aamuisin asukkaan herätessä. Valaisin on ladattava, Aukustin henkilökunta huolehtii valaisimen latauksesta, kun sitä ei tarvita, esim. öisin tai päivisin. Valaisin on myös vesitiivis eikä siinä ole vaarallisia johtoja.

Asukas tarvitsee työpöytää ja tuolia joka päivä mm. aistitehtävien tekemiseen. Työpöydän ja -tuolin väriksi valikoitui lämminsävyinen tammi. Työpöydäksi suunniteltiin ensin laminaattikannellista puolipyöreän muotoista pöytää, mutta pöytää ei ollut

mahdollista saada puolipyöreänä halutussa koossa, joten työpöytä on suorakulman muotoinen. Työtuolissa on otettu huomioon asukkaan ominainen tapa istua tuolilla risti-istunnassa, jonka vuoksi tuolissa ei ole käsinojia. Tuolin istuinosa on verhoiltu sinisävyisellä Silvertex- kankaalla. Silvertex- kangas pystyy tuhoamaan mikro-organismeja ja täten se ehkäisee tahroja ja hajuja aiheuttavia bakteerikasvustoja. Silvertex- kangas on myös helppo pitää puhtaana. (Lauritzonin www-sivut 2018.)

Asukas on visuaalisesti tottunut huoneen pleksikaappeihin, joten kaapit säilytettiin samassa paikassa. Pleksikaapit sekä vaatekaapin päätylevy maalattiin samanvärisellä ajopuu- sävyisellä maalilla yhtenäisen ilmeen luomiseksi.

Oleskelutilassa käytettiin sinisävyistä mattoa tilanraajaajana. Tilaan suunniteltiin hankittavaksi myös tummansinistä Fatboy- säkkituolia, jossa asukas voisi rentoutua. Asiakkaan omaiset hankkivat huoneen oleskelutilaan kuitenkin 2-istuttavan Iskun Iki-sohvan, joka on verhoiltu hiekansävyisellä Silvertex- kankaalla. Sohvalla saatiin toivottua lisäistumatilaa huoneeseen. Suunnittelutiimi ehdotti, että myös asukkaan toive säkkituolista toteutettaisiin, koska tila mahdollistaisi molemmat istuimet. Säkkituoli toisi mahdollisuuden musiikin kuunteluun lattialla pötkötellen, joka on asukkaalle tärkeä tapa rentoutua.

Huoneen X haasteena koettiin melko suora näköyhteys vastapäätä olevaan parkkipaikkaan. Koska aina ei ole mukava pitää ikkunoissa pimennysverhoja alhaalla, sillä ne estävät kaiken valon tulon. Tämän vuoksi pohdittiinkin, miten huoneeseen saataisiin muilla keinoin lisää yksityisyyttä. Koska lattialle asti ylettyvät verhot eivät välttämättä pysyisi paikoillaan, suunniteltiin, että asumisyksikön ulkopuolelle istutettaisiin aina vihanta havuaitaa parkkipaikan ja asumisyksikön väliin. Näin luonnonvalo pääsisi huoneeseen, mutta tietynlainen yksityisyys säilyisi paremmin.

Kappaverhot asennettiin jo valmiina oleviin kiskoihin. Isompaan ikkunaan asennettiin pellavansävyinen kappi ja pienempään ikkunaan sinisensävyinen. Eri värisillä verhoilla, jotka kuitenkin sopivat toisiinsa, haluttiin tukea tilan jakamista toiminnallisesti erillisiin alueisiin (makuuhuone – muu tila).

Kylpyhuoneeseen ei kaivattu muita muutoksia muuten, kuin struktuuriin liittyviä muutoksia sekä käytännöllistämään ja selkeyttämään toimintaa tilassa. Kylpyhuoneeseen

hankittiin sinisävyisiä metallikoreja tavaroiden säilytystä varten. Käsi- sekä kylpy-pyyhkeet brodeerattiin omalla nimellä sekä kuvilla, eri väriset pyyhkeet ovat tarkoitettu eri toiminnoille. Tummansinisiin käsipyhkeisiin brodeerattiin käsien kuva, vaaleansinisiin kasvojen kuva sekä kylpypyyhkeeseen asukkaan oma etunimi. Kylpyhuoneeseen hankittiin myös uusi matto.

Auditiiviset ratkaisut

Harkittu sekä toimiva ääniympäristö on suunnittelun, oikeiden materiaalivalintojen, testauksen ja teknisten valintojen tulos. Silloin kun huoneessa on hyvä akustiikka, on siellä miellyttävä viettää aikaa ja tehdä arjen askareita, ilman stressitekijöitä. Usein nopein sekä kustannustehokkain ratkaisu vaikuttaa tilan akustiikkaan ovat tekstiilit. Huoneeseen X tuotiinkin paljon uusia tekstiilejä suunnitellusti asukkaan tarpeita ja toimintakykyä huomioiden. (Eurokankaan [www-sivut 2019.](#))

Akustiikan kannalta haastavimmat materiaalit ovat isot lasipinnat, kuten ikkunat. Huoneen X akustiikkaa pehmentää siellä olevat verhokapat. Verhokankaan huokoisuus, struktuuri ja paino sekä niiden asennustapa vaikuttavat akustoiiviin ominaisuuksiin. Parhaan tuloksen akustoinnin kannalta saadaan, kun verhokangasta poimutetaan runsaasti ja verhojen pituus on kiskosta lattiaan. Akustiikkaan vaikuttaa myös verhojen etäisyys ikkunasta tai seinästä. (Eurokankaan [www-sivut 2019.](#)) Huoneeseen X asennettiin kuitenkin poimutetut kappaverhot, jotka eivät ylety lattialle, eivätkä näin ollen häiritse asukasta ja verhot saavat varmimmin olla paikoillaan.

Mattojen avulla voidaan tehokkaasti vaikuttaa tilan akustiikkaan ja samalla vaimentaa äänien kuulumista viereisiin tiloihin. (Eurokankaan [www-sivut 2019.](#)) Tässä tapauksessa yhteisiin tiloihin sekä toisen asukkaan huoneeseen. Huoneeseen X hankittiin kaksi isohkoa mattoa myös akustiikan parantamiseksi.

Päätyseinän sormipaneloinnilla luotiin parempaa akustiikkaa huoneeseen. Se vaimentaa samalla myös viereisestä huoneesta kuuluvia ääniä ja vaimentaa mahdollista kaikkua asukkaan X huoneessa.

Sensoriset ratkaisut

Sängyn takana oleva sormipaneeliseinä tuo huoneeseen kaivattua elävää materiaalia seinille. Puun käytöllä sisätiloissa on myös positiivisia vaikutuksia. Parhaimmillaan se

vaikuttaa positiivisesti asukkaan stressi tasoon sekä mielialaan. Sen alentaa myös verenpainetta. Puun tuoksun kautta huoneeseen vapautuu antibakteerisia ainesosia, jotka vaikuttavat sisäilman laatuun parantavasti. Puupintoja käyttämällä saadaan tilaan tuotua, lämpöä, kodikkuutta ja rauhallisuutta. Kun puupintaa koskettaa, antaa se luonnollisen ja turvallisen tunnun, toisin kuin esim. viileä muovi tai ruostumaton teräs. (Puuinfon www-sivut 2019, Talohaltiattaren www-sivut 2019.) Sormipanelointi tuo varmasti positiivisia aistikokemuksia sitä koskettaessa, sen aaltomaisen ja eläväpintaisen muotonsa vuoksi. Asukas voi esim. nojata seinää vasten, kun istuu sängyllä, kosketella seinää käsin tai vaikkapa jalanpohjilla.

Huoneessa on kaksi mattoa, jotka ovat eri materiaalia. Mattojen päällä kävellessä, sukilla tai ilman, asukas kokee erilaisia aistituntemuksia jalanpohjissaan. Makuutilan matto on myös mukava jalanpohjille verrattuna kylmään lattiaan, jos yöllä pitää vaikka nousta vessaan tai aamulla kun nousee ylös. Oleskelutilan Hattara- matto on pehmeä ja mukavan tuntuinen jalalle ja miksei kädellekin. Asukas voi esim. sohvalla istuessaan tai rentoutuessaan kosketella mattoa käsin tai jaloin.

Sängynpeitteenä toimivan vetoketjullisen peitteen avulla nukkumapeitto pysyy suorassa peitteen alla, eikä mene mytylle ja tunnu kehoa vasten ikävältä, jos asukas päiväsaikaan sängyllään lepäilee. Yöpöytänä toimivassa lokerikossa on tarkoitus säilyttää erilaisia aistivälineitä, jotka ovat asiakkaan vapaassa käytössä.

5.2 Suunnitelma asukkaan Y huoneen aistiesteettömistä asumisratkaisuista

Huoneeseen Y kaivattiin visuaalisesti selkeää linjaa, kodinomaista tuntua, hyvää akustiikkaa, huonekalujen uudelleen sijoittelua, työpisteiden selkeyttämistä sekä lisää säilytystilaa.

Muutostöitä ei asukas Y:n huoneeseen vielä tehty, sillä muutostyöt yhteisessä tilassa saattaa olla hänelle stressaavaa. Oma huone toimii hänelle tutuna ja turvallisenä paikana. Huoneen Y muutokset toteutetaan myöhemmässä vaiheessa, kun nähdään miten asukas reagoi ensin yhteisten tilojen muutoksiin.

Visuaaliset ratkaisut

Huoneessa Y erotellaan eri tilat samalla tavalla kuin huoneessa X, mm. sermien, huonekalujen ja mattojen avulla. Tilat eritellään seuraavasti: työtila, rentoutumisnurkkaus ja makuutila. Selkeästi rajatulla tilalla voidaan osoittaa asukkaalle mitä missäkin tilassa tehdään.

Asukas Y:n huone on suorakaiteen muotoinen, joka tuo haastavuutta huonekalujen sijoitteluun ja kodikkaan tunnelman luomiseen. Huonekalut sijoitetaan niin, että huoneessa on väljyyttä kulkea, eikä kalusteiden välistä tarvitse pujotella päästäkseen esimerkiksi huoneen päädyssä sijaitsevaan vessaan.

Asukkaalla on huoneessa valmiiksi pöllötaulu, josta käytetään ainakin sinisen ja ruskean sävyjä huoneen sisustuksessa. Seinille kaavailtiin myös akustisia canvas-tauluja, jotka teetettäisiin asukkaalle tärkeistä valokuvista. Huoneen seinällä oven läheisyydessä on myös asukkaalle tärkeä valkotaulu, joka sisältää mm. asukkaan viikko- ja päiväjärjestyksen. Taulu pysyy samalla paikalla, eikä sitä tulla muuttamaan, sillä asukkaalle on tärkeää saada käydä läpi tuleva päiväohjelma hänelle tutulla tavalla, hänelle tutussa paikassa.

Asukkaalla on tällä hetkellä sekä aiemmassa asumisyksikössä ollut huoneessaan kaksi erillistä työpöytää, joita hän käyttää päivittäin. Toinen on käytössä palapelejä varten, jotka ovat asukkaalle tärkeitä ja niiden tekeminen on hänelle yksi tapa rentoutua. Toinen pöytä on tarkoitettu mm. koritehtäville, kalenterin täyttämiseksi ja tietokoneen/tabletin käyttöä varten. Kaksi erillistä työpöytää on kuitenkin koettu hankalaksi, koska tila on melko ahdas, ja pöytien sijoitteluun kaivattiinkin muutosta.

Huoneeseen on suunniteltu nyt yhtenäinen kulmapöytä, johon mahtuu tekemään sekä palapeliä, että muita pöydän äärellä tehtäviä askareita. Haastetta tähän tuo muutos, joka yhdistää palapeli- sekä koritehtävöpöydän, johon asukas ei ole tottunut. Työtilat voidaan rajata erivärisillä alustoilla, mutta on myös mietittävä muita ratkaisuja, jos tämä ei asukasta miellytä. Voisi miettiä, että jos kummallekin työpisteelle hankitaan omat tuolit, saattaisi sekin jo selkeyttää enemmän toimintaa pöydän äärellä. Suunnitelmassa on nyt siis käyttöä vain yhtä tuolia. Olisi hyvä miettiä myös valmiiksi pöytään jokin tilanraajaaja/ näköeste, joka rajaa selkeästi työpisteet toisistaan. Tilanraajaajana voisi käyttää esim. samasta kankaasta valmistettua seinämää kuin makuutilan

seinämässä tai vaihtoehtoisesti sormipanelointia. Tämä toisi yhtenäisyyttä muuhun sisustukseen. Kaikista varminta olisi varmasti hankkia pöytä, jossa on kaksi erillistä osaa ja ne saa tarvittaessa eroteltua toisistaan. Tällöin on otettava huomioon toisen pöydän mahdollinen sijainti.

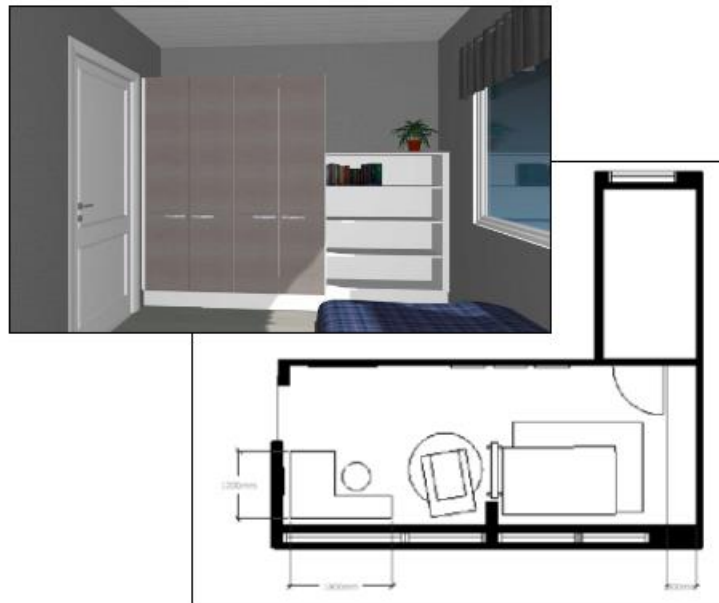
Työpöydäksi suunniteltiin valmista tai omilla mitoilla teetettyä kulmapöytää. Yhtenäisellä pöydällä haetaan selkeää ja yhtenäistä linjaa. Pöydän kannen värinä käytetään vaalean puun väriä ja tuoli voi olla jo olemassa oleva tuoli. Työskentely valona käytetään asukkaan omaa keltaista pöytään kiinnitettävää valaisinta, joka kiinnitetään pöydän kulmaan. Pistorasian paikka tai jatkojohdon käyttö on kuitenkin vielä varmistettava.

Työtilaan, työpöydän eteen seinälle suunniteltiin myös samaa sormipaneelia, jota käytetään asukas X huoneessa. Tämä toimisi samalla akustisena ratkaisuna sekä jatkossa mahdollisesti visuaalisena yhtenäisenä kokonaisuutena.

Asukas rentoutuu viikko-ohjelman mukaan päivittäin, sekä halutessaan, omassa hierontatuolissaan yleensä musiikkia kuunnellen. Asukkaalla on jo ennestään oma hierontatuoli huoneessaan, joka on sijoitettuna kylpyhuoneeseen johtavalla kulkuväylällä. Suunnitelman mukaan huoneeseen luodaan rentoutusnurkkaus, joka rajataan lattiaseinäkkeellä sekä jo olemassa olevalla pyöreällä ruskean värisellä matolla, jonka päälle hierontatuoli tulee. Asukkaan oma jalkalamppu asetetaan hierontatuolin läheisyyteen. Hierontatuoliin hankitaan torkkupeitto sekä tyyny, joiden sävyt saadaan asukkaan omasta pöllö- taulusta.

Makuutila rajataan omilla jaloillaan seisovalla sermillä. Sängynpäädyksi mietittiin ensin myös sermiä, mutta asukkaan omainen toi esille toiveen pehmustetusta sängynpäädyistä, kodikkaan tunnelman luomiseksi. Makuutilassa sänky asetetaan sermiä vasten niin, että seinän ja sängyn väliin jää sen verran tilaa, että siihen mahtuu pitkä verho, joka peittää pistokkeet, visuaalisen ilmeen parantamiseksi. Sängyn alusmattona käytetään jo olemassa olevaa isoa ruskeansävyistä mattoa. Makuutilan pieneen seinäpätkään suunnitellaan kiinteää tunnelma-/ yö-valoa. Valoa on mukava käyttää illalla ennen nukkumaan rauhoittumista tai aamulla herätessä, kirkkaan valon sijaan. Sängynpeitteeksi on mietitty pellavan väristä tai vaaleanruskeaa peittoa ja sängyn päälle tyynyjä eri materiaaleista, joiden sävyjä voi poimia asukkaan pöllötaulusta.

Makuutilan peräseinällä on kiinteät kaapit, jotka puretaan ja tilalle suunnitellaan koko seinän levyistä kaapistokokonaisuutta, jonka ei tarvitse välttämättä olla täyskorkea (Kuva 3.). Kaapisto koostuisi avohyllyistä, koritehtäviä varten sekä esim. kaapeista tai vedettävistä laatikoista, joissa voisi säilyttää vaatteet ym. hyvässä järjestyksessä. Rauhallista ja turvallista tuntua asukkaan huoneeseen tuo tavaroiden selkeät paikat ja järjestykset. Ovien ja laatikoiden väriksi on suunniteltu lämmintä sävyä, joka istuu huoneen kokonaisuuteen.



Kuva 3. Asukas Y huoneen pohjakuva ja suunnitelma säilytysratkaisusta (sisustus-suunnittelu Paula Hellberg). Kuvan käyttöön on tekijän lupa.

Asukas on aiemmin purkanut turhautumistaan potkimalla kaappien ovia rikki. Tämä on otettava huomioon kaapistokokonaisuutta toteutettaessa. Asukkaan puutteellisen kommunikaation ja hoitajien miellyttämisen tarpeen ja halun vuoksi on haasteellista saada selville asiakkaan omia mielipiteitä asioihin. Kaappien ja laatikoiden ovet saattavat ahdistaa häntä, jos ei näe kaapin ja laatikoiden sisältöä. Toisaalta kaappien ja laatikoiden sisällön näkyminen aikaansaa visuaalisen sekasorron, joka sekin voi aiheuttaa ahdistusta asukkaassa. Mikäli oviin päädytään, on materiaali mietittävä tarkoin. Jos asukas potkii ovia rikki, on otettava huomioon turvallisuus. Ovet eivät missään nimessä saa sisältää esim. lasia ja ovien olisi hyvä myös olla kestävä ja laadukkaat. Kaappien tilalle on mietitty myös esim. rullaverhoa. Se ei satuttaisi asukasta, jos hän ahdistuessaan kohdistaa niihin väkivaltaa. Toisaalta, jos asukas ei halua ja tarvitse

ovia kaapistokokonaisuuteensa, voivat ne ihan hyvin olla ilmankin. Tällöin on selkeästi osoitettava esim. kuvilla mihin mikäkin asia ja esine kuuluvat. Asukas pystyy kuitenkin itse järjestämään tavaransa, jos jokin on hänen mielestään epäjärjestyksessä. Meille visuaalisesti kaunis voi olla asiakkaan mielestä todella ahdistavaa ja se tässä on otettava huomioon.

Asukkaan huoneessa on neljä ikkunaa, kaksi matalaa ja kaksi isoa ikkunaa. Matalissa ikkunoissa käytetään pitkiä verhoja paksummasta kankaasta ja isoissa ikkunoissa käytetään ohuemmasta kankaasta tehtyjä kappoja. Verhojen väreinä käytetään luonnonläheisiä värejä, jotka sopivat huoneen sisustukseen. Huoneesta avautuu ulos kaunis maisema. Ulkotilaa voisi hyödyntää sen verran, että asentaa esim. linnun laudan/pöntön näköetäisyydelle ikkunasta, josta asukas voi seurata lintuja.

Auditiiviset ratkaisut

Koska asukas Y:llä on kuuloyliherkkyyttä, on huoneen akustiikka otettava hyvin huomioon. Oman huoneen tulee olla sellainen paikka, jossa voi rentoutua ilman stressitekijöitä sekä kokea positiivisia tunteita sekä olevansa turvallisessa ympäristössä.

Huoneessa tulisi kiinnittää huomiota tekstiileihin, sillä kankaat ovat hyvä ratkaisu pieniin meluhaittoihin ja ne imevät ääntä. Verhot imevät ääntä parhaiten, kun ne ulottuvat maahan asti ja ne rypyttään tiheäksi. Myös torkkuhuovat ja koristetyynyt lisäävät akustista tuntua. Mattojen määrää voi myös lisätä. Kalustemateriaaleista korkki ja puu vaimentavat ääntä paremmin kuin esim. kivi, lasi tai muovi. Taulut parantavat myös tilan akustiikkaa ja niitä voi sommitella kollaasiksi vierekkäin. (Kähkönen, 2016.)

Huoneessa ikkunoihin asennetaan verhokapat, sekä lattiaan asti ulottuvat verhot. Sängylle ja hierontatuoliin hankitaan koristetyynyjä, sekä rentoutustuoliin torkkuhuopa. Näillä kangasvalinnoilla pyritään vaikuttamaan positiivisesti huoneen akustiikkaan.

Mattoja huoneeseen suunniteltiin oven edustalle, rentoutusnurkkaukseen sekä makuutilaan. Matot parantavat tilan akustiikkaa. Myös seinille, akustiikkalevyjen tilalle, suunniteltiin tavallisia kangastauluja (aiemmin mainittuja valokuvatauluja), joiden väliin laitetaan vanua akustisen tunnun luomiseksi. Melua yhteisistä tiloista vaimentaa myös työtilaan tuleva sormipaneeliseinä.

Akustiikkaan liittyy myös hyvin pitkälti kalusteiden sijoittelu tilan sisällä. Makuutila siirretään huoneen etuosasta huoneen takaosaan kauimmaksi yhteisistä tiloista. Tämä tilaratkaisu antaa rauhaa asukkaan unelle, kun huoneen ulkopuoliset äänet eivät kuulu makuutilaan heti seinän toiselta puolelta.

Makuutilan ja rentoutusnurkkauksen erottaa toisistaan sermi ja sermin materiaaliksi valitaan joku ääntä vaimentava materiaali, kuten esimerkiksi huopa. Sermi toimii siis samalla tilan rajaajana ja äänen vaimentimena, joka antaa rauhaa nukkumiselle.

Huoneen rentoutusnurkkaukseen, hierontatuolin läheisyyteen seinälle, on tarkoituksena asentaa koukku, jossa asukas Y voi pitää kuulosuojaimiaan. Asukkaan kuuloyliherkkyyden vuoksi on tärkeää, että kuulokkeet ovat aina hänen saatavilla ja samassa paikassa aina kun hän niitä tarvitsee. Näkyvillä ollessaan, kuulosuojaimet tuovat myös turvallisuuden tunteen asukkaan tietäessä, että ne ovat milloin vain saatavilla, eikä niitä tarvitse etsiä tai hakea kaapeista ovien takaa.

Sensoriset ratkaisut

Huoneeseen Y pyritään saamaan selkeä, rauhallinen ja kodikas tunnelma muutostöiden avulla. Huonekalut sijoitellaan niin, että huoneessa on useampi selkeä tila huoneen sisällä.

Asukkaan Y huoneessa tulee olemaan kolme eri mattoa, jo olemassa olevia, sekä yksi uusi hankitaan lisää. Mattojen tarkoituksena on rajata tiloja sekä aikaansaada erilaisia aistitunteja. Mattojen päällä kävellessään asukas kokee eri aistitunteja ja jalanpohjissaan Matot tulevat mm. sängyn ja hierontatuolin alle. Aamulla tai tarvittaessa yöllä noustessa on mukava, kun jalkojen alla on lämmin matto. Rentoutuessaan hierontatuolissa, asukas saa lisää aistitunteja koskettamalla esim. jalanpohjilla mattoa tuolin alla olevaa mattoa. Hierontatuolin torkkupeiton avulla asukas saa tarvittaessa lämmintä peittoa ylleen ja tyynyn hän voi itse asettaa pään alleen mukavamman asennon saamiseksi. Matot vaimentavat myös kävelystä kantautuvaa ääntä, joka poistaa stressitekijöitä asukkaan huoneesta.

Huoneeseen Y tuodaan myös puuta sisustukseen, samoin kuin huoneeseen X. Oikeiden sisustusmateriaalien valinnalla tuetaan asukkaan hyvinvointikokemuksia omassa huoneessaan. (Ks. perustelu s. 39 henkilön X tila.)

Asukkaan rentoutusnurkkaus rajataan lattiaseinäkkeellä sekä pyöreällä matolla. Matto rajaa aluetta, sekä tuo esiin rentoutusnurkkauksen erillisenä tilana. Muutenkin pyöreät, silmän luonnollista liikettä mukauttavat muodot, ovat aistiesteettömyyden tukena. Asukas rentoutuu tuolillaan päivittäin, musiikkia kuunnellen tai ilman. Rentoutuminen asukkaan arjessa on hänelle hyväksi, sillä yksi tärkeä osa aistiesteettömyyttä on juuri stressin purkaminen: ihmiselle on tärkeää, että hän pystyy purkaa stressiään sekä rentoutumaan ja asennoitua seuraavaan päivään, jotta hän on taas valmis vastaanottamaan uusia aistiärsyksiä. (Talohaltiattaren www-sivut 2019.)

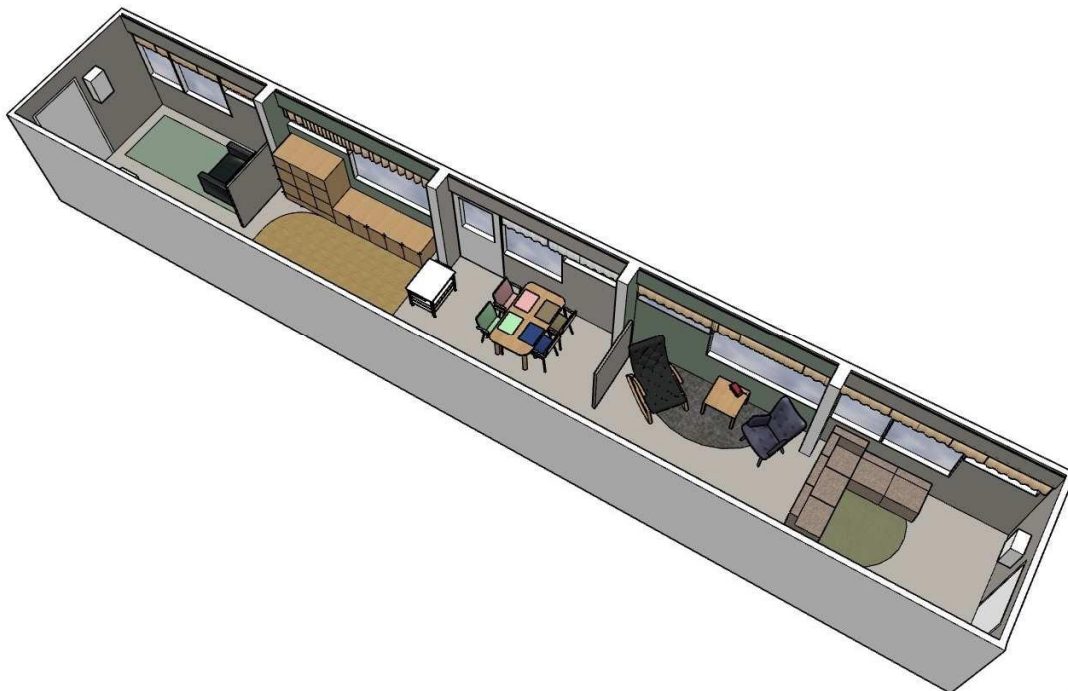
Peräseinän kaapistokokonaisuutta hyödynnettäisiin esim. koritehtävien ja vaatteiden säilytyksessä. Eri vaatteille olisi hyvä nimetä omat laatikot selkeyttämään kokonaisuutta esim. kuvia käyttäen. Selkeä struktuuri sekä se, että kaikille tavaroille ja asioille on omat paikkansa, ovat tärkeitä aistiesteettömyydessä (Talohaltiattaren www-sivut 2019.) Toivottua kodikkuutta saadaan huoneeseen mm. yhtenäisen värimaailman, verhojen, sisustustyynyjen sekä torkkupeiton avulla.

Autismikirjon henkilöille muutokset saattavat usein olla haastavia, sen vuoksi onkin hyvä, että huoneessa käytetään muutoksen jälkeen paljon asukkaan omia vanhoja tavaroita ja huonekaluja.

5.3 Suunnitelma yhteisen tilan aistiesteettömistä asumisratkaisuisista

Yhteinen tila (Kuva 4) on haastava sisustamisen kannalta, sen käytävämäisen muodon vuoksi. Yhteisissä tiloissa tapahtuvat asukkaiden ruokailut ja yhdessäolo vapaa-ajan toimintoja puuhastellen. Tilaan kaivattiin värejä valko- keltaisiin seiniin sekä sisustukseen, uusia verhoja ja lisää kaappi- sekä istumatilaa. Toivottiin myös muuta ratkaisua tilanjakaja- köydelle, joka ei tällä hetkellä toimi. Yhteisissä tiloissa tulee huomioida kaikki asukkaat materiaalivalinnoissa, ettei kalusteista, tekstiileistä tai pinta materiaaleista saa irrotettua tai revittyä palasia. Asukas Y:llä on voimakas kuuloyliherkkyys ja useimmiten hän haluaa myös viettää aikaa rauhassa omissa oloissaan. Näiden asioiden vuoksi asukas Y:n huoneen läheisyydessä olevat yhteiset tilat haluttiin pitää mahdollisimman rauhallisena. Asukas Y:lle on kuitenkin mahdollistettu oleskelu muissa yhteisissä tiloissa niin, että hänellä on tilassa selkeästi oma paikka, eikä hänen näin ollen tarvitse pelätä, että joku tulee esim. ihan viereen istumaan.

Yhteinen tila ennen muutosta on kuvattuna liitteessä 3 ja muutoksen jälkeen liitteessä 4.



Kuva 4. Yhteisen tilan suunnitelma (sisustussuunnittelu Paula Hellberg). Kuvan käyttöön on tekijän lupa.

Visuaaliset ratkaisut

Yhteisissä tiloissakin päädyttiin suunnittelemaan eri tiloja tilan sisään. Tilat eriteltiin seuraavasti: tv-tila, oleskelutila, ruokailutila, eteinen sekä asukas Y:n oleskelutila. Tilat erotettiin toisistaan maalaamalla seinät huoneittain maanläheisillä vihreän sekä harmaan eri sävyillä. Tiloja toisistaan erottaa myös vastakkaisella seinällä olevat valkoiset palkit, jotka toteutettiin Tikkurilan tunto hieno- struktuuripinnoitteella.

Tilan rajaajiksi hankittiin 2 kpl kankaisia sinisiä jalallisia akustiikkaseinäkkeitä. Seinäkkeet ovat kuitenkin sen verran matalat (n. 150cm), että työntekijöiden on mahdollista seurata koko tilaa samaan aikaan. Nämä korvaavat aiemmin tilan rajaajana toimineen köyden. Seinäkkeet asennettiin ruokailutilan sekä oleskelutilan väliin sekä eteisaulan ja asiakas Y puoleisen päädyn väliin, rauhoittamaan ruokailuja sekä antamaan asukas Y:lle omaa rauhaa.

Hygieniasyistä mattojen tilalle mietittiin jossain kohden lattiateippauksia/-maalauksia. Suunnittelutiimi piti kuitenkin tavallisia mattoja kodikkuuden ja akustiikan kannalta

parempina vaihtoehtoina ja lopulta suunnitelmissa päädyttiin Lindströmin laadukkaisiin vuokramattoihin. Vuokramattojen myötä puhtaanapito ei myöskään jää Aukustin henkilökunnan tehtäväksi.

Ikkunoihin teetettiin paloturvallisesta kankaasta tehtyjä verhokappoja. Kappaverhoihin päädyttiin, jotta tilaan saadaan riittävästi luonnonvaloa ja verhot saisivat olla myös rauhassa paikallaan. Verhokappoihin tulivat rypytysnauhat ja niissä käytettiin nipsu kiinnitystä. Ruokailutilan verhokappo on luonnonvalkoinen, muiden ikkunoiden verhokankaat ovat pellavan värisiä.

Tv-tilan sohvasi hankittiin ruskea Silvertex- kankainen moduulisohva, kulmasohvan muotoisena. Moduuleista koottiin kulmasohva, josta toiseen sivuun tuli selkänojat ja toinen sivu on seinää vasten ilman selkänojia. Selkänojissa ei ole erillisiä tyynyjä, jotta niistä ei ole mahdollista irrottaa vierasesineitä, kuten nappeja tai vetoketjuja. Tv-tilan matoksi hankittiin pyöreä beigen sävyinen matto.

Yhteisiin tiloihin, oleskelutilaan, asukas X:lle hankittiin hiekansävyinen Silvertex-kankainen nojatuoli vanhan tilalle. Oleskelutilan toisena tuolina käytettiin jo olemassa olevaa keinutuolia. Tilaan oli myös suunnitteilla puolipyöreä matto, mutta vuokramattoja ei saa laittaa kalusteiden alle, joka oli oleskelutilassa tarkoitus. Tila jäi siis ilman mattoa.

Yhteisissä tiloissa on tarkoituksenmukaisesti sekä sohva, että erillisiä nojatuoleja. Nojatuolit mahdollistavat yhteisiin tiloihin tulon niin, että asukkaan on helpompi säilyttää oman reviirinsä, ilman pelkoa siitä, että joku tulee liian lähelle istumaan.

Ruokailutilassa ruokapöydäksi hankittiin tammen värinen pöytä, jonka kulmat pyöristettiin turvallisuutta silmällä pitäen. Ruokapöydän tuoleiksi hankittiin myöskin tammen väriset tuolit ilman käsinojia. Tuolit ovat pinottavia, jolloin ne saadaan helposti koottua päällekkäin esim. siivouksen tieltä. Jokaisella asukkaalle hankittiin omat tuolit, jotka tunnustetaan tuolin istuinosan verhoilun väristä ja samalla se tukee oman tilan vahvistamista. Verhoilun kankaana toimii jälleen Silvertex- kangas ja sävyinä: turkoo- sin-, ruskean-, punaisen sekä vihreän sävyt. Pöydälle suunniteltiin pöytätabletteja, jotka voisivat olla yhtenäisesti saman värisiä kuin tuolin verhoilut. Tabletit auttaisivat

hahmottamaan omaa tilaa ruokapöydällä ja selventäisivät sitä miltä alueelta voi syödä, eikä napata ruokaa esim. toisen lautaselta.

Alun perin suunnitelmissa oli, että eteistilaan tulee yksi iso matto, joka olisi sitonut selkeästi tilan omaksi kokonaisuudeksi. Tilaajan toimesta päädyttiin Lindströmin vaihtokuramattoihin, joita ei kuitenkaan niin isossa koossa saanut ja tilaan valikoitui kolme erillistä mattoa. Matot asetettiin vierekkäin, jolloin kuramattojen mustat, kumiset reunat, muodostivat raidat kolmen eri maton välille. Matot hankittiin ruskeansävyisinä, koska koettiin, että tässä väri vaihtoehdossa raidat ovat visuaalisesti miellyttävämpiä

Säilytyskalusteena eteisessä käytettiin lukollista kaapistoa, joka muodostuu kahdesta eri osasta, korkeasta ja matalasta. Matalan osan tarkoituksena on säilytystilan lisäksi toimia penkinä, jossa asiakkaat voivat esim. pukeutua sekä riisuutua ennen ja jälkeen ulkoilun. Tulevaisuudessa penkkiosan päälle voisi ommella pehmusteen tuomaan kodikasta tuntua. Kaapiston korkeassa osassa, lukollisissa kaapeissa, henkilökunta voi säilyttää henkilökohtaisia tavaroitaan.

Asukas Y:n oleskelutilaan hankittiin myös Lindströmin vuokramatto. Tila jäi muuten kalusteiltaan samanlaiseksi kuin ennen. Oleskelutilassa on asukas Y:lle tuttu nojatuoli sekä hänen oma televisionsa. Vaikka tuoli olikin jo jonkin verran nähnyt elämää, hahmottiin se säilyttää, jotta asukkaalla olisi jotain tuttua muuten uusituissa tiloissa.

Sisustuksessa kannattaa suosia soikeita tai pyöreitä muotoja ja sellaisia huonekaluja ja esineitä, joiden kulmat olisi pyöristetty. Pyöreä muoto kulkee silmän luontaisen liikkeen mukaan ja tekee näin ollen ympäröivästä tilasta turvallisen ja miellyttävän tunteisen. (Uusilehto, 2017.) Nämä asiat ovat huomioitu mm. tv-tilan pyöreässä matossa, sekä ruokapöydän pyöristetyissä kulmissa.

Vihersisustaminen on tärkeä osa aistiesteettömyyttä. Turvallisuussyistä, emme kuitenkaan voineet tuoda kasveja osaksi Asumisyksikkö Aukustin sisustusta. Onneksi yhteisistä tiloista kuitenkin avautuu hieno luontomaisema, joka rauhoittaa tilan kokonaisilmettä ja tuo luonnon lähelle asukkaita. Ulos suunniteltiin esim. lintulaudan asettamista, jotta asukkaat voisivat seuraila lintujen puuhastelua.

Auditiiviset ratkaisut

Aistiesteettömässä asuinympäristössä, akustiset ratkaisut ovat yksi tärkeä osa-alue. Erilaisten akustisten ratkaisujen avulla pystytään vaikuttamaan kuuloärsykkeiden määrään ja samalla tilaan saadaan myös luotua rauhoittava ja miellyttävä ääniympäristö. Akustiikka on myös tärkeässä osassa ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Kun tilassa on eri meluhaittoja, saattaa se aiheuttaa keskittymisvaikeuksia asukkaissa. Negatiivista stressiä ja turvattomuuden tuntua aikaansaavat myös äkilliset sekä kovat äänet. Kun tila on suunnitellusti sekä oikein akustoitu, pystyy se merkittävästi tehostamaan asukkaiden aivojen toimintaa, poistaa lihasjännitystä sekä lisää psyykkistä sekä fyysistä työtehoa. (Talohaltijattaren www-sivut 2019.)

Yhteisiin tiloihin hankittiin useampi isohko matto, joka toi tilaan parempaa akustiikkaa. Asumisyksikkö Aukustin yhteisissä tiloissa on toisinaan paljonkin väkeä, koostuen asukkaista ja henkilökunnasta, tällöin myös liikehdintää on paljon. Toiset asukkaat nauttivat rauhassa istuskelemisesta ihmisten ympäröimänä ja toiset taas haluavat kuljeskella tilassa. Matot vaimentavat myös askelista kantautuvia ääniä yhteisissä tiloissa sekä ympäröiviin asukashuoneisiin poistaen näin kuuloärsykeitä. Eteisessä matot vaimentavat myös kengistä kantautuvia ääniä. Parempaa akustiikkaa tuo ikkunoihin asennettavat rypytyt verhokapat. Kokopitkät verhot toimisivat äänten vaimentajina paremmin kuin lyhyet verhokapat, mutta verhojen pituuksissa on huomioitu asukkaat, jotka saattavat repiä tai laittaa verhokangasta suuhunsa.

Tilanjakajiksi hankittiin omilla jaloillaan seisovat lattiaseinäkkeet, jotka vaimentavat ääntä tehokkaasti ja näin rauhoittavat ääniympäristöä. Toinen lattiaseinäke sijoitettiin oleskelutilan sekä ruokailutilan väliin, rauhoittamaan ruokailutilanteita. Toinen seinäke sijoitettiin eteisen ja asukas Y:n oleskelutilan väliin. Seinäke tulee rauhoittamaan entisestään oleskelutilaa, joka oli muutostöissä myös toiveena.

Ruokailutilan kalusteet ovat puisia, jolloin niiden siirtelystä ei aiheudu niin kovaa meteliä, kuin esim. metallijaloista. Suunnitelmissa on hankkia ruokapöydälle pehmeät pöytätablet, jotka vaimentavat astioista mahdollisesti aiheutuvia ääniä.

Sensoriset ratkaisut

Yhteisen tilan sisälle suunniteltiin viisi erillistä tilaa, jotka rajattiin ja erotettiin toisistaan mattojen, lattiaseinäkkeiden sekä seinien värien avulla. Eri tilojen

rajaamisratkaisut selkiyttävät asukkaille mikä mikäkin tila on. Mattojen avulla pystytään osoittamaan tilan rajat maton muodon kautta sekä samalla tilat korostuvat omina erillisinä tiloinaan. Lattiaseinäkkeiden avulla saatiin rikottua tilan suorakaiteen muotoa, joka tekee tilasta rauhallisemman. Eri tilat maalattiin myös erivärisillä maanläheisillä sävyillä, jotka auttavat tilojen hahmottamisessa. Tilojen vastakkaisille seinille hahmottamisen tukemiseksi, maalattiin valkoiset palkit, jotka käsiteltiin Tunto-strukturipinnoitteella. Seinien pinnoilla on niin sileää, kuin karheaakin pintaa, joka saa aikaan erilaisia aistituntemuksia kehossa, kun seiniä tunnustelee sekä ne rajaavat eri alueet.

Muut esille tulleet asiat

Aiemmin ruokailutilassa oli pienehkö kaappi, jonka päälle tuotiin yhdelle asukkaalle ruokatarvikkeet, josta hän pystyi kokoamaan oman ateriansa. Muille ruoat annosteltiin valmiiksi keittiössä ja tuotiin suoraan ruokapöytään. Kaappi koettiin hankalaksi mm. sen pienen kokonsa vuoksi ja siihen kaivattiin uutta ratkaisua. Keittiö koettiin myöskin hankalaksi paikaksi kaikkien asiakkaiden hakea sieltä itse oman ruokansa.

Ratkaisuksi Aj- tuotteelta hankittiin valkoinen tarjoiluvaunu, jossa 2-hyllytasoa. Tarjoiluvaunun tarkoituksena on tuoda keittiöstä ruoat ruokailutilaan, josta asiakkaat voivat ottaa ruokansa lautaselleen. Ruokailuaikojen ulkopuolelle tarjoiluvaunua säilytetään keittiössä.

6 OPINNÄYTETYÖN POHDINTA

Opinnäytetyöprosessista

Opinnäytetyön aihe osui kohdallemme erityiskasvatuksen opettajamme Hanna Hannukaisen ehdotuksesta. Aiheen laajuuden vuoksi aihe sopi erinomaisesti kahden opiskelijan työksi. Aihe oli meille entuudestaan jo jonkin verran tuttu opintojen sekä oman työn kautta. Aiheeseen syvemmin tutustuminen kuitenkin kiinnosti, koska käsitteenä aistiesteettömyys on vielä suhteellisen uusi.

Itse pääkäsitteen ympärille tiedon rajaaminen tuntui aluksi haastavalta. Lukijan tulisi ymmärtää kuinka paljon tämän käsitteen ympärille liittyy asioita, mutta kuitenkin meidän tuli pohtia minkä käsitteiden avaamisen koemme tarpeellisiksi opinnäytetyöllemme ja mitkä ei. Käsitteiden avaaminen koitui toisinaan haasteelliseksi, kun yllättäen aivan yleisessä käytössä olevalle termille ei löytynytäkään niin helposti selitystä hyvästä lähteestä.

Opinnäytetyömme tavoitteiden asettaminen oli mielestämme luontevaa, koska varsinkin tässä työssä tiesimme niiden tulevan esille niin konkreettisesti. Suunnittelu- ja muutostyön lisäksi teoriaosuuden esiintuominen tuntui heti tärkeältä aiheen ollessa monelle vieras.

Opinnäytetyön eettinen puoli tuli useasti esiin eteenkin opinnäytetyön alkuvaiheessa. Tiedustelimme mm. Satakunnan sairaanhoitopiirin eri tahoilta miten tulee toimia, jotta asumisyksikön asukkaiden yksityisyys turvattaisiin. Mielestämme onnistuimme omalla toiminnallamme osoittamaan eettisyyden merkityksen olevan meille tärkeää.

Opinnäytetyön kirjoittaminen käynnistyi hitaasti, koska haasteenamme oli kokonaisuuden hahmottaminen. Ensiksi tutkimusotteen sisäistäminen vei aikaa, koska projektimainen tutkimuksellinen kehittämistoiminta ei ollut kummallekaan entuudestaan tuttua. Onneksi saimme ohjaajaltamme hyviä lähdevinkkejä ja opinnäytetyön menetelmäosuuden avaamisen kautta pääsimme sisälle tutkimuksellisen kehittämistyön luonteeseen. Seuraavaksi opinnäytetyön rakenteellinen sisältö aiheutti haasteita. Pohdimmekin useasti ohjaajamme kanssa sekä keskenämme millaiseksi haluamme opinnäytetyömme rakenteeltaan muodostuvan, jotta se olisi lukijalle selkeä ja etenisi loogisesti kohti lopputulosta. Muokkasimme opinnäytetyömme runkoa useita kertoja, mikä

tuntui useasti turhauttavalta, mutta lopulta huomasimme sen olevan kaiken vaivan arvoista, koska lopputulokseen olemme hyvin tyytyväisiä.

Projektityönä opinnäytetyömme tekeminen edellytti tapaamisia yhteistyökumppaneidemme kanssa. Toisinaan koimme haasteelliseksi asumisyksikön henkilökunnan osallistamisen projektiin. Yhtenä syynä saattoi olla opinnäytetyömme venyminen pitkälle ajanjaksolle. Tapaamisten anti oli kuitenkin opinnäytetyömme kannalta erittäin oleellista, sillä osalla henkilökunnasta on pitkä historiaa takana asukkaiden kanssa sekä yhteistyö heidän omaistensa kanssa. Henkilökunta pystyi esim. kertomaan asukkaiden lempivärejä ja heille mieluisaa tekemistä tai vastaavasti osasivat kertoa, mitkä asiat saattavat aiheuttaa asukkaissa haastavaa käytöstä.

Vaikka suunnittelimmeekin aistiesteettömiä asumisratkaisuja kahteen asukashuoneeseen, oli meidän tärkeää saada myös tietää kahden muun asukkaan ominaisista tavoista sekä mahdollisista haastavista arjen ongelmista. Yhteistyössä henkilökunnan, omaisten sekä aistiesteettömyyden asiantuntijoiden, sisustussuunnittelija Hellbergin ja lehtori Hannukaisen kanssa onnistuimme suunnittelemaan asumisyksikköön onnistuneen kokonaisuuden, joka palvelee asukkaita, jokaisen yksilöllisesti huomioiden.

Opinnäytetyön tekeminen oli meistä erittäin mielenkiintoista ja saimme valmiudet aistiesteettömien asumisratkaisujen suunnitteluun työssämme nyt ja tulevaisuudessa. Aistiesteettömyyden asiantuntijoiden kanssa yhteistyö oli mielestämme luontevaa, mikä oli tässä työssä myös tärkeää. Pystyimme kertomaan heille myös omia kokemuksia asumisyksikön asukkaista työhistoriamme vuoksi. Asiantuntijat kuuntelivat meitä sekä ottivat huomioon esiin tuomamme seikat suunnitteluvaiheessa, henkilökunnan antamien haastatteluiden lisäksi.

Opinnäytetyömme viime metreillä olemme tulleet siihen tulokseen, että meidän olisi täytynyt pitää kiinni alkuperäisestä aikataulutuksesta opinnäytetyömme valmistumisen suhteen. Myös asumisyksikkö Aukustin henkilökunnan kanssa tehty yhteistyö olisi voinut meidän osaltamme olla aktiivisempaa. Olisimme voineet heti remontin valmistuttua mennä asumisyksikköön kertomaan henkilökohtaisesti, miksi mitäkin muutoksia on tehty, ennen kuin henkilökunta olisi ehtinyt tehdä muutoksia huonekalujen järjestyksessä heidän arkeensa sopivammaksi.

Opinnäytetyön tuloksista

Vaikka asukkaan Y huoneen suunnitelma jäi vielä odottamaan itse muutosta, oli huoneen suunnittelu silti yksi opinnäytetyömme mielenkiintoisimpia vaiheita. Huoneen muutosta lykättiin, sillä hän saattaisi ahdistua liikaa monista muutoksista yhtä aikaa. Meidän piti pohtia kaikkia suunniteltuja muutoksia asukkaan näkökulmasta ja kirjoittaa pohdintaa siitä, mitä kaikkea pitää ottaa huomioon, jos joku ratkaisu ei miellytäkään. Asukkaan omaa mielipidettä on hankala saada esiin, sillä hän pyrkii aina miellyttämään muita. Asukas on aikaisemmin purkanut ahdistustaan rikkomalla vaatekaapeistaan ovia. Tämän vuoksi on ajateltu, ettei hän välttämättä pidä ovista peittämässä kaappien näkymää. Vaikka ovettomat kaapit eivät ole niinkään aistiesteettömästä näkökulmasta katsottuna se paras vaihtoehto, on aina muutoksessa ajateltava asukkaan etua. Asukkaan huoneeseen suunniteltiin myös samaa sormipanelointia, kuin asukkaan X huoneeseenkin hankittiin. Tämä oli mielestämme hyvä ratkaisu, ei pelkästään puuntuomien positiivisten vaikutusten kannalta, vaan myös suunnitelman yhtenäistämiseksi. Panelointia voisi hyödyntää jatkossa toisissakin asukashuoneissa, ja mielestämme se sopisi myös erittäin hyvin yhteisten tilojen oleskelutiloihin.

Asukkaan Y kuuloyliherkkyyden vuoksi akustoinnin suunnittelu oli projektissa erityisen tärkeää. Suunnittelussa oli mahdollistettava myös hänen viihtyvyytensä yhteisissä tiloissa. Mahdollisten eritteiden takia tuli myös huomioida esimerkiksi mattojen ja istuinten helppo puhtaanapito. Mahdollisen vierasesinesyömissä vuoksi, meidän tuli kiinnittää huomiota materiaalivalintoihin, mikä näkyy esim. sohvassa, jossa ei ole erikseen tyynyjä ja sitä kautta vetoketjuja tai nappeja. Meidän tuli siis huomioida todella paljon pieniäkin asioita, sillä ne ovat suuria asioita asukkaille. Myös henkilökunnan työmäärän lisääntymistä ei haluttu, vaan päinvastoin ideana oli helpottaa sitä.

Henkilökunta on ollut mielissään muutoksista, pieniä asioita lukuun ottamatta. Henkilökunnan toimesta oli tehty pieniä muutoksia käytännön syistä, mitkä poikkesivat alkuperäisistä suunnitelmista. Vaikka muutokset eivät välttämättä enää tue niin hyvin aistiesteettömiä asumisratkaisuja, kuin oli suunniteltu, niin on kuitenkin tärkeää pystyä muuttamaan tiloja käytännöllisemmiksi. Esim. asukkaan X kohdalla hyvänä ratkaisuna ja ongelmanpoistajana pidetty vetoketjullinen päiväpeitto toikin arjessa asukkaalle vain lisää stressiä, koska vetoketju ollutkaan riittävän helppokäyttöinen hänelle.

Aihe on vielä uusi, mutta odotamme innolla, miten tätä kokonaisuutta kehitetään lisää. Aistiesteettömiä ratkaisuja tulisi käyttää ihan jokaisen kotona, sillä koti on se paikka, jossa vietetään paljon aikaa ja siellä pitää pystyä myös rentoutumaan.

Opiskelijoiden ammatillisesta kasvusta

Opinnäytetyömme aihe kiinnosti ja innosti meitä molempia, joka motivoi työn tekemiseen. Yhteistyötä kanssamme tehneet ihmiset, olivat innostavia ja asiantuntevia, mikä teki projektista mielekkäämpää ja muistutti taas, kuinka tärkeää on hyvin sujuva yhteistyö eri tahojen kanssa.

Keskinäinen yhteistyömme opinnäytetyötä kirjoittaessamme sujui erittäin hyvin. Toisinaan yhteisen ajan löytyminen oli haastavaa eri elämäntilanteidemme vuoksi. Kummatkin toimimme kuitenkin joustavasti ja ymmärtävästi toisiamme kohtaan. Saimme aikaan opinnäytetyön tiimoilta rakentavia keskusteluja ja uusia näkökulmia. Tuntemme toisemme entuudestaan työn kautta ja ajatusmaailmamme kohtasivat melko hyvin toisensa. Ammatillista kasvua tapahtui kuitenkin koko ajan vuorovaikutuksen kautta. Oli tilanteita, joissa omien eri näkökulmiemme avulla syntyi uusia näkökulmia.

Aihe oli mielenkiintoinen ja koska teoria oli jo osittain tuttua, opinnäytetyötä oli sujuva ja mukava kirjoittaa. Tekstiä syntyi toisina päivinä enemmän ja toisina vähemmän. Kirjoittaminen itsessään kehittyi projektin aikana koko ajan. Tässä tapauksessa huomasin vuoden kestäneen urakan hyvän puolen. Aikaisemmin kirjoittamaa tekstiä tuli muokattua monta kertaa sujuvammaksi, mikä olisi voinut jäädä tekemättä, jos ajanjakso olisi ollut lyhyempi. Kirjoittajien tyylit erosivat jonkin verran, mutta kun toinen kirjoitti asiat lyhyesti ja ytimekkäästi ja toinen kirjoitti paremmin asiat auki, lopputuloksena on tämä, varsin hyvin luettava työ.

Olemme kiitollisia siitä, että saimme olla osana tällaista uudenlaista projektia. Kasvoimme ammatillisesti projektin kautta valtavasti ja saimme hyviä sekä tärkeitä oppoja, joita varmasti tulemme hyödyntämään omilla urillamme jatkossa.

Kehittämisajatuksista ja jatkotutkimusaiheista

Kun asumisyksikköön on tehty suunnitellut muutokset, voisi tarpeeksi pitkän ajan kuluu tutkia muutoksen vaikutusta asukkaiden käyttäytymiseen esimerkiksi

henkilökuntaa ja omaisia haastatteleamalla. Konkreettiset muutokset nähtyään, myös asukkaiden mielipiteet muutoksesta voisi kartoittaa esimerkiksi talking mats -menetelmän avulla. Sisustuksellisen muutoksen lisäksi aistiesteettömän projektin vaikutusta yleisesti yksikön toimintakulttuuriin voisi myös olla osa tutkimusta tai sitten omana toiminnallisena tutkimusaiheena voisi olla yksikön toimintakulttuurin kehittäminen vielä pidemmälle aistiesteettömästä näkökulmasta.

Tämän opinnäytetyön tulosten ja huomioiden pohjalta aistiesteettömän muutoksen toteuttaminen varmasti onnistuisi, mutta ideaa voisi jatkojalostaa toteuttamalla oppaan aistiesteettömistä muutoksista. Opas palvelisi juuri tämänkaltaisia yksiköitä, joissa tulee arvioida erityisen yksilöllisesti esim. materiaali- ja kalustevalinnat sekä muutoksen vaikutus asukkaisiin.

Tämän opinnäytetyön edetessä olemme huomanneet, miten pienillä muutoksilla saadaan paljon aikaan jotain todella tärkeää. Tulevaisuudessa toivomme, että tämän projektin aikana oppimaamme hyödynnettäisiin vastaavanlaisissa projekteissa oman työnantajamme toimesta. Toivomme myös, että esim. Porin kaupunki ja yksityiset toimijat hyödyntäisivät tästä työstä saatuja tuloksia vastaavanlaisissa projekteissa, esimerkiksi muissa asumisyksiköissä, uusien asumisyksikköjen perustamisvaiheessa, kouluissa, vanhainkodeissa ja päiväkodeissa.

LÄHTEET

Ayres, A. 2008. Aistimusten aallokossa: Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-kustannus.

Bennie, M. 'Does my child have sensory processing disorder?'. What in The World is Going On About Autism. 14.11.2016. Viitattu 16.4.2018. <https://autismawarenesscentre.com/does-my-child-have-sensory-processing-disorder/h>

Downiaisten www-sivut. 2018. Viitattu 10.10.2018. <https://www.downiaiset.fi/>

Erityisherkan elämää www-sivut. 2018. Viitattu 6.6.2018. <http://www.hspelamaa.net/>

Erityisherkat ry:n www-sivut. 2018. Viitattu 6.6.2018. <https://www.erityisherkat.fi>

Eurokankaan www-sivut. 2019. Viitattu 8.1.2019. <https://www.eurokangas.fi/>

Gustafsson, H. Esteettömyys ihmisoikeutena. Suuntaaja 2/15. Viitattu 7.9.2018. <https://www.aspa.fi/fi>

Haltiattaren www-sivut. 2019. Viitattu 13.1.2019. <https://www.haltiatar.xyz/kohteet>

Hannukainen, H. 2018. Aistiesteetön koti tukee palautumista. Ympäristö ja terveys – lehti 4, 49. vsk.

Invalidiliiton www-sivut. 2018. Viitattu 17.5.2018. <https://www.invalidiliitto.fi>

Invalidiliitto. 2009. Rakennetun ympäristön esteettömyyskartoitus – Opas kartoituksen tilaajalle ja toteuttajalle. Invalidiliiton julkaisuja O.38.

Karhumäki, E., Lehtonen, M., Nieminen, K. & Syrjäkallio-Ylitalo, M. 2009. Päästä varpaisiin – Ihmisen anatomia ja fysiologia. Helsinki: Edita Prima.

Kehitysvammaliiton www-sivut. 2016. Viitattu 9.10.2018. www.kehitysvammaliitto.fi

Kerola, K., Kujanpää, S. & Timonen, T. 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koivu, M. 2016. Kehitysvammaisuus. Määrittely, liitännäissairaudet ja kohtaaminen. Viitattu 15.10.2018. http://www.avi.fi/documents/10191/7571061/Kehitysvammaisuuden_maarittely.pdf/5d3bd133-e6e5-417e-9459-d181b9dc3374

Koskentausta, K. 2013. Kehitysvammaoireyhtymät ja käyttäytymisfenotyyppi. Viitattu 10.10.2018 <http://www.eteva.fi/Global/Tiedostot/Eteva/Kehitysvammapsykiatria/Koskentausta%20k%C3%A4ytt%C3%A4ytymisfenotyyppi%20esitys.pdf>

Kv-tietopankin www-sivut. 2016. Kehitysvammaisuus. Viitattu 9.10.2018 <http://www.kvtietopankki.fi/kehitysvammaisuus>

Kähkönen, M. 2016. Näin parannat kodin akustiikkaa. Viitattu 18.1.2019. <https://www.meillakotona.fi/artikkelit/nain-parannat-kodin-akustiikkaa>

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista. 1987. L 3.4.1987/380

Lauritzonin www-sivut. 2018. Viitattu 9.10.2018. <https://lauritzon.fi/https://lauritzon.fi/>

Nurmi-Koikkalainen, P. 2017. Vammaisuus käsitteenä ja ilmiönä. Teoksessa Tietoa ja tietotarpeita vammaisuudesta – Analyysiä THL:n tietotuotannosta. Viitattu 25.3.2019. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-946-0>

Näkövammaisten liiton www-sivut. 2018. Viitattu 17.5.2018. <http://www.nkl.fi/fi/etusivu>

Papunetin www-sivut. 2019. Viitattu 6.2.2019. <http://papunet.net/>

Pesola, K. 2009. Esteettömyysopas – mitä, miksi, miten. Invalidiliiton julkaisuja O.39. Viitattu 5.10.2018. http://www.cultureforall.info/doc/tietopaketit_ja_oppaat/esteettomyysopas.pdfh

Puufon www-sivut. 2019. Viitattu 8.1.2019. <https://www.puuinfo.fi/>

Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J. 2016. Stressin säätely – Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sankari, A. 2018. Mitä on aistiesteettömyys? Esimerkkinä asuntomessutalo. Viitattu 11.9.2018. <https://www.samk.fi/uutiset/>

Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. 2018. Viitattu 11.9.2018. <https://www.samk.fi/>

Satakunnan sairaanhoitopiirin www-sivut. 2018. Viitattu 11.9.2018. <http://www.satshp.fi/Sivut/default.aspx>

Sosiaalihuoltolaki. 2014. L 30.12.2014/1301.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2018. Oikeus osallisuuteen ja yhdenvertaisuuteen - YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksien yleissopimuksen kansallinen toimintaohjelma 2018–2019. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2/2018. Viitattu 4.10.2018. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160666/STM_2_18_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ståhlberg, F. 2001. Autismi ja arkkitehtuuri – Aikuisten autistien käyttäjävaatimukset päivätoiminnassa ja asumisessa. Helsinki: Edita- yhtiöt.

Suomen virallinen tilasto (SVT). Väestöennuste. ISSN=1798-5137. 2015. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 4.10.2018. http://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn_2015_2015-10-30_tie_001_fi.html

Suomen YK-liitto. 2015. YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista ja sopimuksen valinnainen pöytäkirja. Viitattu 4.10.2018. https://www.ykliitto.fi/sites/ykliitto.fi/files/vammaisten_oikeudet_2016_net.pdf

Szegda, D. & Hokkanen, E. 2009. Apua arkeen ja aistihäiriöihin – Ohjeita ja kokemuksia erityistä tukea tarvitsevan lapsen kasvattamisesta. Helsinki: Kehitysvamma-liitto ry.

Talo Haltiattaren www-sivut. 2019. Viitattu 19.3.2019. <https://www.haltiatar.xyz/kohteet>

Terveyskirjaston www-sivut. 2018. Viitattu 10.10.2018. <http://www.terveyskirjasto.fi/>

Tilojen esteettömyyskartointus aistit huomioiden. Tarkistuslista avuksesi. Satakunnan ammattikorkeakoulu, Sarja D, Muut julkaisut 9/2014. Viitattu 11.9.2018. https://www.samk.fi/wpcontent/uploads/2016/06/Esteettomyys_Tilojen_esteettomyden_tarkistuslista_julkaisu-1.pdf

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print

Uusilehto, J. 2017. 10 vinkkiä stressittömään kotiin. Viitattu 18.1.2019. <http://www.kotona.fi/meidan-talossa/10-vinkkia-stressittomaan-kotiin>

Valtionvarainministeriön www-sivut 2018. Viitattu 7.6.2018. <http://vm.fi/etusivu>

Vernerinet.net www-sivut. 2018. Viitattu 16.4.2018. <http://verneri.net/>

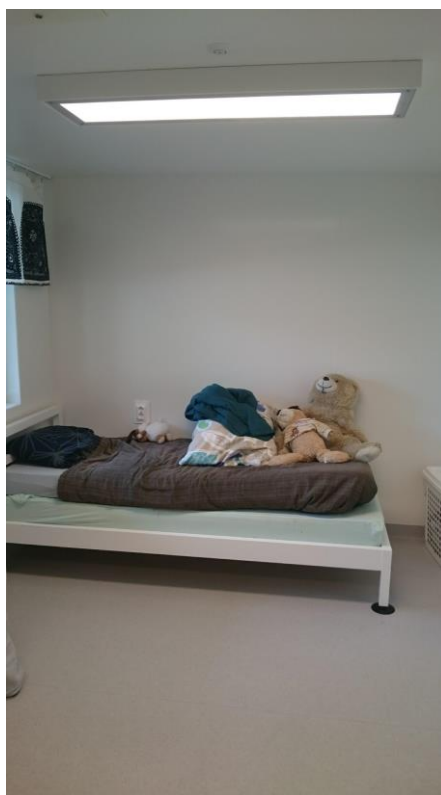
Vienonen, E. 2013. Esteettömyys. Teoksessa Vienonen (toim.) Hyvä arki. Työkaluja asumisen ja toiminnan kehittämiseen. Autismi- ja Aspergerliitto ry: Kirjapaino Keili Oy, 4.

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vinken www-sivut. 2018. Viitattu 15.10.2018. <https://vinke.fi>

Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista. 2016. 11.5.2016/27.

Asukkaan X huone ennen muutostöitä



Kuvat: Paula Hellberg. Kuvien käyttöön on lupa.

Asukkaan X huone muutostöiden jälkeen



Asumisyksikkö Aukustin yhteinen tila ennen muutostöitä



Kuvat: Paula Hellberg. Kuvien käyttöön on lupa.

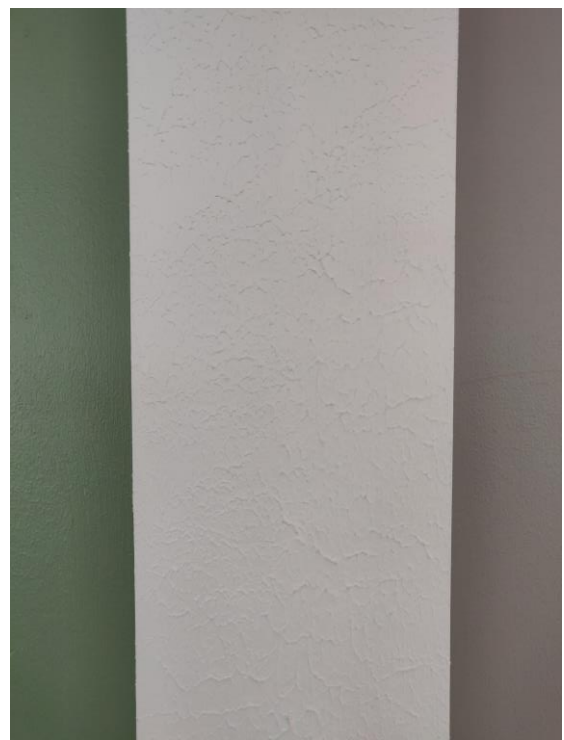


Kuvat: Paula Hellberg. Kuvien käyttöön on lupa.

Asumisyksikkö Aukustin yhteinen tila muutostöiden jälkeen



Kuvat: Paula Hellberg. Kuvien käyttöön on lupa.



Kuvat: Paula Hellberg. Kuvien käyttöön on lupa.