

Janina Enström

KUVALLISEN PÄIVÄOHJELMAN JA AISTITUOKIOIDEN VAIKU-
TUS AUTISTISEN HENKILÖN ARJEN SUJUVUUTEEN

Sosiaalialan koulutusohjelma
2019



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

KUVALLISEN PÄIVÄOHJELMAN JA AISTITUOKIOIDEN VAIKUTUS AUTISTISEN HENKILÖN ARJEN SUJUVUUTEEN

Enström, Janina
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Marraskuu 2019
Sivumäärä: 55
Liitteitä: 0

Asiasanat: aisti, autismi, rentoutuminen, stressi, struktuuri

Opinnäytetyön aiheena oli tutkia, miten rentoutumisen tukemisella ja strukturoidulla päiväohjelmalla pystytään vaikuttamaan autismin kirjon asiakkaan arjessa pärjäämiseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli tarjota työkaluja helpompaan ja sujuvampaan arkeen sekä autismin kirjon kanssa työskenteleville ammattilaisille että heidän läheisilleen. Opinnäytetyö on toiminnallinen sekä tutkimuksellinen ja sen tarkoitus oli selvittää, miten strukturoidut aisti- ja rentoutustuokiot sekä kuvallinen päiväohjelma vaikuttivat autismin kirjon asiakkaan kuormittuneisuuteen ja unen laatuun. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Monituotteen kanssa, joka on Porin kaupungin kehitysvammaisille tarkoitettu työtoiminta. Opinnäytetyö toteutettiin aikavälillä syksy 2018 - kevät 2019.

Opinnäytetyön teoreettinen osuus keskittyy autismin kirjoon, aisteihin ja aistiherkyyksiin, sensoriseen integraatioon ja sen häiriöön sekä stressiin. Nämä osuudet selvittävät autismin kirjon aiheuttamia arjen haasteita. Teoreettisessa osuudessa käsiteltiin myös strukturointia, mielekästä arkea ja osallisuutta – teemoja, joiden avulla voidaan vahvistaa arjen toimivuutta.

Toiminnallisessa osuudessa huomioitiin autismin kirjon erityispiirteet, strukturointiin sekä stressiin ja sen hallintaan liittyvät seikat. Toiminnan toteutuksessa pyrittiin rakentamaan kuvallinen päiväohjelma sekä rentoutustuokiot case-henkilölle sopiviksi. Tutkimuksellisessa osuudessa otettiin huomioon myös case-henkilön unta seuraavat anturit ja niistä saatu tieto, joita hyödynnettiin ajalta ennen tutkimusta ja sen aikana.

Strukturoitu päiväohjelma sekä rentoutustuokiot edistivät case-henkilön arjessa jaksamista ja päivien sujuvuutta, vaikka unen laatuun ei pystytty tutkimuksen aikana vaikuttamaan. Case-henkilö omaksui nopeasti sekä päiväohjelman että rentoutustuokiot ja piti niitä tärkeinä. Rentoutustuokioita järjestettiin työtoiminnan lisäksi myös kotioloissa, mikä oli asiakkaan hyvinvointia ajatellen erittäin tärkeää.

THE EFFECTS OF VISUAL DAILY SCHEDULE AND SENSE SESSIONS TO THE FLUENCY OF EVERYDAY LIFE OF A PERSON WITHIN THE AUTISM SPECTRUM

Enström, Janina

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

November 2019

Number of pages: 55

Appendices: 0

Keywords: autism, relaxation, sense, stress, structure

The purpose of this thesis was to study the effects of supported relaxation and having a structured visual daily schedule on a customer within the autism spectrum in his everyday life. The goal of this thesis was to provide tools to ease the everyday life for those professionals who work with people within the autism spectrum and for the people closest to them. The thesis features both functionality and research and its purpose was to find out, how the structured sense- and relaxation sessions, as well as visual daily schedule affected client within the autism spectrum in relation to strain and the quality of sleep. Thesis was implemented in cooperation with the city of Pori work center Monituote. This work center is specially designed for the mentally handicapped. The research was conducted between the fall of 2018 and the spring of 2019.

The spectrum of autism, senses and sensory sensitivity, sensory integration and its dysfunctionality as well as stress were examined in the theoretical part of the thesis. These sections explain the troubles in everyday life caused by the autism spectrum. The theoretical part also deals with structuring, pleasant everyday life and participation – themes, that can strengthen the functionality of each day.

The functional part deals with the special features within the autism spectrum, structuring as well as stress and stress management. The purpose in the implementation was to build a structured day plan and relaxation sessions to fit the case-person. In the research part of the thesis the sensors that follow the sleep of the case-person were used as well as the data that was collected from them, that were used from time before the study and during it.

Even though the research couldn't impact on the case-persons quality of sleep, the structured daily visual schedule and relaxation sessions helped him to get through the days easier. The case-person adopted both - the daily visual schedule and relaxation sessions quickly and found them important. Relaxation sessions also took place at case-persons home which was very important for his well-being.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TYÖELÄMÄYHTEYS.....	6
3 AUTISMIN KIRJO	7
3.1 Sosiaaliset ongelmat.....	7
3.2 Kommunikoinnin vaikeudet ja kielen kehityksen haasteet.....	8
3.3 Toiminnanohjauksen sekä hahmottamisen vaikeudet.....	9
4 AISTIT, SENSORINEN INTEGRAATIO JA AISTIPULMAT	10
4.1 Sensorinen integraatio ja sen häiriö	11
4.2 Aistipulmat.....	13
4.2.1 Aistiyliherkkyys	13
4.2.2 Aistialherkkyys	14
4.2.3 Aistiesteettömyys	15
5 STRESSI JA SEN SÄÄTELY	16
5.1 Aivojen toiminta ja stressijärjestelmä	16
5.2 Stressin säätely	18
5.3 Stressikuppimalli.....	19
6 STRUKTUROINTI.....	21
7 MIELEKÄS ARKI JA OSALLISUUS	23
7.1 Erytisherkkyyden huomioiminen mielekkään arjen sekä osallisuuden tukemisen keinona.....	24
7.2 Ennakoitava arki ja strukturoitu ohjaus osana mielekästä arkea ja osallisuuden tukemista	25
8 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	27
8.1 Toiminnallinen ja tutkimuksellinen opinnäytetyö	27
8.2 Opinnäytetyöprosessi ja sen eteneminen	29
8.2.1 Opinnäytetyön aloitusvaihe.....	30
8.2.2 Opinnäytetyön suunnitteluvaihe	30
8.2.3 Opinnäytetyön esivaihe	33
8.2.4 Opinnäytetyön työstövaihe	35
8.2.5 Opinnäytetyön tarkistus- ja viimeistelyvaihe sekä valmis työ.....	39
8.3 Aineiston keruu ja analysointi.....	39
8.3.1 Haastattelut ja havainnointi.....	40
8.3.2 Unen seuranta.....	42
9 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	47
10 POHDINTA	51
LÄHTEET.....	54

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä selvitän case-studyn keinoin, miten rentoutumisen tukeminen mahdollisesti vaikuttaa autismin kirjon asiakkaan arjessa pärjäämiseen. Työni keskiössä on noin 40-vuotias autistinen mies, joka asuu kotona vanhempiansa kanssa ja käy arkisin työtoiminnassa. Tällä asiakkaalla, kuten monella muullakin autismin kirjon henkilöllä, keskeinen arjen haaste liittyy nukkumiseen – tai pikemminkin valvomiseen. Asiakkaalla on viikoittain vähintään yksi yö, jolloin hän ei nuku ollenkaan, mikä heikentää selvästi hänen toimintakykyään arjessa ja lisää entisestään hänen kuormitusalltiuttaan. Lähes kaikki autismikirjioon kuuluvat henkilöt kärsivät jonkin näköisistä aistiherkkyyksistä, jotka hankaloittavat tavallista elämää. Autismi kirjon henkilöt ovat melko kuormitusalltiita ja hyötyvät selkeydestä sekä arjen strukturoinnista.

Case-henkilön toimintakyky vaihtelee todella paljon päivästä toiseen. Hyväntuulisena hän on töissään tehokas ja saa paljon erilaisia tehtäviä tehtyä. Toisaalta välillä hyvinäkin päivinä hereillä pysyminen on asiakkaalle työlästä. Vastaavasti huonoina päivinä asiakas jumiutuu helposti asioihin ja työnteko on hidasta. Ajan hahmottaminen on asiakkaalle vaikeaa. Kalenteri ja aika tuottavat hänelle suuren määrän stressiä: asiakas odottaa aina kuukauden loppumista ja uuden alkamista, seuraavaa juhlapyhää ja niin edelleen. Kaiken kaikkiaan muutokset ja uudet asiat kuormittavat häntä, vaikka kyse olisi mukavista ja iloa tuottavista asioista.

Tässä opinnäytetyössä tullaan kokeilemaan, miten asiakkaan toimintakykyä ja arjen sujuvuutta voitaisiin mahdollisesti tukea erilaisten strukturoitujen aisti- ja rentoutustuokioiden sekä kuvallisen päiväohjelman avulla. Hypoteesina on, että kuvallisella päiväohjelmalla ja rentoutustuokioilla voitaisiin vähentää henkilön kokemaa stressiä ja vastaavasti stressiä helpottamalla voitaisiin kenties vaikuttaa unenlaatuun ja sitä kautta myös arjen sujumiseen. Tavoitteena olisi lisätä asiakkaan arjen mielekkyyttä ottamalla hänen voimavaransa huomioon. Aineistoa saadaan perheenjäsenten sekä työtoiminnan ohjaajan havainnoista, kirjallisista merkinnöistä sekä haastatteluista.

Lisäksi aineistona käytetään myös case-asiakkaan unta seuranneista laitteista saatua tietoa. Opinnäytetyö on erittäin ajankohtainen ja tärkeä niin ammattilaisten, läheisten kuin kuormitukseen taipuvien ihmisten kannalta.

2 OPINNÄYTETYÖN TYÖELÄMÄYHTEYS

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina ja tilaajana toimii Monituote, jossa opinnäytetyöni case-henkilö on ollut asiakkaana jo pitkään. Monituote on Porissa sijaitseva työtoimintakeskus aikuisille autismin kirjon henkilöille ja kehitysvammaisille. Se tarjoaa pääasiassa alihankintana tuotettuja töitä. Työn ohessa liikunta ja musiikki ovat osa viikoittaista yhteistä ohjelmaa. Itsenäiseen elämään tarvittavien taitojen harjoittelu ja opettelu on osana arkea. (Porin kaupungin www-sivut 2019.)

Monituotteessa työskentelee vastaava ohjaaja, viisi työtoiminnan ohjaajaa ja yksi hoitaja. Asiakkaita on yhteensä noin 50 ja ikähaarukka on 18 vuodesta yli 60:een. Ryhmiä on viisi ja ovat kokoonpanoiltaan hyvin erilaisia. Yksi ryhmistä on autismin kirjon henkilöille suunnattu pienryhmä, jossa työskenteli opinnäytetyöprosessin aikana kolme asiakasta, ohjaaja sekä hoitaja. Kaikille pienryhmän asiakkaille on erityisen tärkeää yhtenäiset ohjaustavat sekä selkeä arjen strukturointi. Opinnäytetyöni case-henkilö ei kuitenkaan työskennellyt tässä pienryhmässä vaan yhdessä isommista ryhmistä, jossa asiakkaita oli 11.

Tiedoiltaan ja taidoiltaan asiakkaat ovat hyvinkin eri tasoisia. Monituotteella käy suhteellisen itsenäisesti pärjääviä, lievästi kehitysvammaisia asiakkaita. Suurin osa heistä liikkuu itsenäisesti ja tarvitsee vain vähän ohjausta arjessa. Ryhmät on koottu asiakaskemioita ajatellen. Työnteon lisäksi sosiaalinen vuorovaikutus on isossa roolissa, sillä monet käyvät töissä kavereiden takia.

Opinnäytetyöni keskittyy pääasiassa Monituotteen kanssa tehtävään työhön. Case-henkilön perhe on kuitenkin tiiviisti mukana yhteistyössä, vaikka tilaajana onkin Monituote.

3 AUTISMIN KIRJO

Autismi on neurobiologinen keskushermoston kehityshäiriö, joka aiheuttaa erilaisia vaikeuksia, jotka ilmenevät henkilön käyttäytymisessä. Autismin kirjo on hyvin laaja ja siksi myös toiminnallinen sekä älyllinen taso vaihtelee autistisilla henkilöillä hyvin paljon. Yhdistävinä tekijöinä ovat kuitenkin autististen henkilöiden erilainen tapa vastaanottaa ja käsitellä aisteista tulevia viestejä. Lisäksi toiminnanohjauksen pulmat ja tarkkaavaisuuden häiriöt ovat yleisiä. Myös ajattelu, kommunikaatio, sosiaalinen käyttäytyminen sekä kiinnostuksen kohteet kehittyvät poikkeavalla tavalla. (Autismi- ja Aspergerliiton www-sivut 2019a; Hannukainen 2018a; Ikonen ym. 2015, 19; Kerola, Kujanpää & Timonen 2009, 15.)

Koska autismi vaikuttaa aivojen toimintaan, on kehitetty kolme teoriaa havainnollistamaan autistisen henkilön kognitiivista kehitystä: *mielen teoria*, jonka mukaan autismin kirjon henkilön on vaikea käsittää muiden mieltä, tunteita ja ajatuksia, *eksekutiivinen teoria*, jonka mukaan autismin kirjon henkilöllä on vaikeuksia toiminnanohjauksessa, sekä *koherenssiteoria*, jonka mukaan autismin kirjon henkilön on vaikea hahmottaa kokonaisuuksia ja hän hahmottaa maailmansa vain pirstaleisina yksityiskohdina. (Kerola ym. 2009, 23.)

Autismin kirjon henkilöillä on ongelmia 1) sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, jolloin heidän on vaikea ilmaista omia tunteitaan sekä ymmärtää ja tunnistaa muiden tunteita ja ajatuksia, 2) kommunikaatiossa eli sanallisessa ja sanattomassa viestinnässä sekä 3) käyttäytymisessä ja hahmottamisessa (Kerola 2001, 20-21). Seuraavaksi avaankin tarkemmin, miten nämä autismiin keskeisesti liittyvät pulmat käytännössä ilmenevät.

3.1 Sosiaaliset ongelmat

Autismin kirjon henkilöillä esiintyy usein sosiaalisia ongelmia. Autistinen henkilö ei välttämättä kiinnitä yhtä vahvasti huomiota muihin ihmisiin ja viihtyy enemmän omissa oloissaan. (Kerola ym. 2009, 25.) Autistisilta henkilöiltä puuttuu usein sosiaalisia taitoja ja he saattavat kokea sosiaaliset tilanteet hankalina. Kerola ym. (2009, 25, 35-36) ovat todenneet, että sosiaalisia taitoja ovat muun muassa kyky pyytää apua,

kuunnella ja keskustella. Näiden vuorovaikutustaitojen lisäksi sosiaalisia taitoja ovat myös tunteiden ilmaisun ja käsittelyn taidot, tavat käsitellä stressiä, kyky suunnitella sekä tavat löytää tapoja pois aggressiivisesta käytöksestä.

Mielen teoria (Theory of Mind) on kehitetty selittämään autismin kirjon henkilöiden sosiaalista käyttäytymistä ja sen vaikeuksia. Mielen teorian mukaan autistinen henkilö ei kykene ymmärtämään muiden ihmisten mieltä, tunteita ja ajatuksia. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, ettei henkilö ymmärrä myöskään toisten tekoja tai toimintaa. Hänellä ei ole kykyä asettua toisen ihmisen asemaan ja siksi voikin vaikuttaa, että henkilö ajattelee vain itseään, eikä välitä muista. Kun henkilö ei ymmärrä tai tiedosta toisten ajatuksia, voi olla myös vaikea hyväksyä muiden tekemiä virheitä. Mielen teoria selittää myös sen, miksi autismin kirjon henkilö ymmärtää asiat sanatarkasti ja konkreettisesti, eikä ymmärrä esimerkiksi vitsejä. (Kerola ym. 2009, 39-42.)

3.2 Kommunikoinnin vaikeudet ja kielen kehityksen haasteet

Tyypillistä autismille ovat kielen kehityksen ongelmat sekä kommunikoinnin haasteet. Osa autismin kirjon henkilöistä ei opi koskaan puhumaan, jolloin kommunikointi rajoittuu esimerkiksi yksittäisiin sanoihin, ääntelyyn, osoitteluun ja elekieleen. Monet autismin kirjon henkilöt tuottavat kaikupuhetta ja toistavat sanoja vailla niiden oikeaa merkitystä. Osa taas puhuu ulkoa oppimiaan sanoja ja lauseita, joita on voinut oppia yhdistämään tiettyihin asiayhteyksiin. (Kerola 2001, 89-90; Kerola ym. 2009, 25, 59-61.)

Monien autismin kirjon henkilöiden on vaikea tunnistaa ilmeitä ja eleitä. Tämä huomioiden on ymmärrettävää, että autismin kirjon henkilön kieli rakentuu usein näköaisesti ympärille. Moni autismin kirjon henkilö hyötyykin visualisoinnista kommunikation tukena ja onkin tärkeää löytää jokaiselle sopiva kommunikointikeino. Ilman puhetta korvaavaa kommunikointikeinoa, autistinen henkilö jää helposti vuorovaikutuksen ulkopuolelle. Kun autismin kirjon henkilöllä ei ole kykyä ilmaista itseään, tulla ymmärretyksi tai ymmärtää muita, on usein seurauksena ei-toivottua käyttäytymistä, joka voi ilmetä muun muassa hermostumisena, lyömisenä, huutamisena tai karkuun juoksemisena. (Kerola 2001, 89-90; Kerola ym. 2009, 25, 59-61.)

3.3 Toiminnanohjauksen sekä hahmottamisen vaikeudet

Tyypillistä autismissa ovat asioihin jumiutuminen, rajoittunut, toistava ja kaavamainen käyttäytyminen sekä erilaiset, jopa oudot kiinnostuksen kohteet. Normaalista poikkeavaa, jopa outoa käyttäytymistä aiheuttavat muun muassa turvattomuuden tunne, stressi, fysiologiset syyt, aistiongelmät, riittämätön kommunikointikyky tai oman toiminnanohjauksen pulmat. (Kerola ym. 2009, 89.)

Eksekutiivinen teoria selittää autististen henkilöiden vaikeutta ohjata omaa toimintaansa. Toiminnanohjauksen pulmat ovat yksi syy tavallisesta poikkeavaan käytökseen. Toiminnanohjaus tarkoittaa kykyä suunnitella ja ennakoida omaa toimintaa. Autistinen henkilö kykenee ajattelemaan vain nykyhetkeä eikä osaa suunnitella tulevaa saattamalla laittamaan toimintojaan järjestykseen. (Kerola ym. 2009, 93.) Morainen (2016, 11) mukaan toiminnanohjausta ovat käyttäytymistä sekä tarkkaavaisuutta kontrolloivat toiminnot aivoissa. Hänen mukaansa toiminnanohjauksen osatekijöitä ovat muun muassa tarkkaavaisuus, aloitekyky, joustavuus, asiasta toiseen siirtyminen, ajan hallinta, suunnittelu, muisti, tunteiden hallinta sekä ajattelu. Tästä syystä ajan hahmottaminen on haastavaa autismin kirjon henkilöillä ja esimerkiksi odottaminen voi olla todella vaikeaa. Toiminnanohjauksen vaikeuksien takia autistisen henkilön on haastavaa aloittaa uutta toimintaa sekä vastaavasti lopettaa tekemäänsä toimintaa ja siirtyä seuraavaan ja tarvitseekin siinä usein apua. (Kerola ym. 2009, 116-117.)

Yksi tyypillinen oire autismissa on kontekstisokeus. Kontekstisokeus tarkoittaa heikkoa tilannetajua tai sen puuttumista kokonaan. Autismikirjon henkilön voi olla vaikeaa käyttäytyä tilanteeseen sopivalla tavalla. Hän saattaa esimerkiksi nauraa tai itkeä, sille sopimattomalla hetkellä. Taustalla kontekstisokeuteen voivat olla juurtuneet rutiinit sekä yleiset hahmottamisen vaikeudet. (Kerola ym. 2009, 89-90, 127.)

Koherenssiteoria selittää autistisen henkilön yksityiskohdista koostuvaa havainnointia sekä ajattelua (Ikonen ym. 2015, 8). Autismin kirjon henkilöillä on usein vaikeuksia hahmottaa kokonaisuuksia ja hänen maailmansa vaikuttaa pirstaleiselta. Pirstaleinen ja muuttuva maailma tuo mukanaan epävarmuutta ja turvattomuuden tunnetta. Siksi autistisen henkilöt nauttivat pysyvyydestä. Tavaroiden ja esineiden on oltava niille kuuluvilla paikoilla ja tuttujen toimintojen on tapahduttava saman kaavan mukaan.

Tästä syystä autismin kirjon henkilön on vaikea sietää muutoksia sekä uusia ja yllättäviä asioita ja tilanteita. (Kerola 2001, 133; Kerola ym. 2009, 93-94, 119.) Autistiselle henkilölle tärkeää ovat tutut ja turvalliset asiat, asioiden ennakoitavuus sekä rutiinit. Monille autismin kirjon henkilöille rutiinit ovat tärkeitä siksi, koska niiden avulla epävarmoilta tuntuvat uudet tilanteet tuntuvat hallittavammilta ja samalla turvallisuuden tunne lisääntyy. (Kerola ym. 2009, 25.)

Monet autismin kirjioon liittyvät, ehkä hieman erikoisiltakin tuntuvat käyttäytymismallit ovat selitettävissä paitsi edellä mainituilla vaikeuksilla, myös eri tavoin toimivalla aistijärjestelmällä – ja siksi siirrynkkin seuraavaksi käsittelemään aistien poikkeavaa toimintaa.

4 AISTIT, SENSORINEN INTEGRAATIO JA AISTIPULMAT

Tarvitsemme aistien tuottamaa tietoa, jotta kykenisimme toimimaan ympäristön odotusten mukaisesti (Kranowitz 2003, 53). Saamme aistimuksia omasta kehostamme sekä sen ulkopuolelta, ympäristöstä. Tätä aistitietoa hyödyntäen hermosto tuottaa reaktioita, jolloin ihminen toimii tarkoituksenmukaisella tavalla. Kehittyäkseen normaalisti, hermosto tarvitsee monipuolisia ja laadukkaita aistimuksia. (Ayres 2008, 74.)

Kranowitzin (2003, 54-56) mukaan ihmisillä on kahdenlaisia aisteja: kaukoaisteja ja lähiaisteja. Kaukoaisteista ihminen on tietoinen ja kykenee hallitsemaan niitä jonkin verran. Ihminen pystyy esimerkiksi sulkemaan silmänsä tai korvansa nähdessään tai kuullessaan jotakin epämiellyttävää. Kaukoaisteja ovat kehon ulkopuolelta tuleviin ärsykkeisiin reagoivat haju-, maku-, tunto-, näkö- ja kuuloaisti. Lähiaisteja puolestaan ovat kehon sisäiset aistijärjestelmät. Näitä aisteja ei ihminen kykene hallitsemaan eikä suoraan havainnoimaan. Kaukoaisteja ovat taktiilinen, vestibulaarinen sekä proprioseptiivinen aisti. Lähiaistien avulla ihminen tuottaa aistimuksia itsestään suhteessa vallitsevaan ympäristöön.

Taktiilinen, vestibulaarinen sekä proprioseptiivinen aisti muodostavat pohjan normaalille kehitykselle (Kranowitz 2003, 56). Ihmisen kehittyessä myös aistijärjestelmien toiminta kehittyy ja aistijärjestelmät alkavat toimia yhteistyössä eli ne integroituvat. Tällöin myös hermoston toiminta yhtenäistyy ja keho tuottaa tarkoituksenmukaisia toimintareaktioita vastaanottamiinsa aistimuksiin. Aivot oppivat uusia asioita helpommin, kun kaikki aistit sekä keho toimivat yhteistyössä. Aistijärjestelmien avulla liikkeet muuttuvat tarkoituksenmukaiseksi ja aistimukset merkitykselliseksi. Aistijärjestelmät tarvitsevat toisiaan toimiakseen kunnolla. Ihminen oppii paremmin, kun kaikki aistijärjestelmät toimivat yhteistyössä. (Ayres 2008, 82-84.) Yleensä ihmisen aistit toimivat jo ihmisen syntyessä, jolloin alkaa koko elämän kestävä aistitoimintojen yhteistyö eli *sensorinen integraatio* (Kranowitz 2003, 56).

4.1 Sensorinen integraatio ja sen häiriö

Koska autismissa on kyse aivojen toiminnan häiriöstä, autistisen henkilön on vaikea hyödyntää aistien kautta saatavaa tietoa. Tämä puolestaan on vahvasti yhteydessä sensoriseen integraatioon. (Ayres 2008, 207.) Sensorinen integraatio on neurologinen prosessi, joka jäsentää ja yhdistää aistitietoa käyttöä varten. Se on aistitiedon käsittelyn muodoista tärkein ja sen avulla ihminen ohjaa toimintaansa. Oman kehon ja ympäristön kautta ihminen saa jatkuvasti valtavan määrän aistitietoa, jota hyödynnämme jokapäiväisissä toiminnoissamme. Sensorinen integraatio tapahtuu tiedostamatta ihmisen aivoissa, samalla tavalla kuten hengittäminen. Se luo pohjan sosiaaliselle käyttäytymiselle sekä älylliselle oppimiselle ja mahdollistaa sen, että ihminen pystyy kokemaan erilaiset tilanteet positiivisesti ja nauttimaan niistä. (Ayres 2008, 29-30.) Kun sensorinen integraatio toimii kunnolla, kykenee ihminen reagoimaan hallitusti vastaanottamiinsa aistimuksiin omasta kehostaan sekä ympäristöstään (Kranowitz 2003, 14).

Sensorinen integraatio tapahtuu keskushermostossa, jonka päätehtävä on yhdistää aistitietoa. Aivoilla on kyky säädellä aisteista saapuvia viestejä. Kun säätely toimii tehokkaasti, kykenemme ajattelemaan ja toimimaan tarkoituksenmukaisesti. Tarkoituksenmukainen toiminta on esimerkiksi sitä, kun kuulemme äänen ja käänämme päätä, jotta näemme mitä on tapahtunut. Tehokas aistitiedon säätely auttaa aivoja sulkemaan

tarpeettomat aistiärsykkeet pois ja kiinnittämään huomion vain merkityksellisiin aistimuksiin. Säätelyn avulla voimme muuttuvissakin tilanteissa säädellä itseämme sekä toimintaamme. Voimme esimerkiksi valita murjottamisen sijaan hymyilemisen. (Ayres 2008, 42; Kranowitz 2003, 56-58.)

Kun ihmisen lihakset ja hermot toimivat normaalisti, mutta aivot eivät vain osaa koota saamaansa aistitietoa yhteen, on kyse *sensorisen integraation häiriöstä* eli SI-häiriöstä. SI-häiriöstä kärsivä henkilö saattaa tuntea, nähdä tai kuulla jonkin asian, mutta ei kykene reagoimaan siihen tarkoituksenmukaisella tavalla, koska hänen aivonsa eivät integroi kehosta ja sen ulkopuolelta tulevaa aistitietoa tehokkaasti. Arkisista asioista selviytyminen kuten esimerkiksi saksilla leikkaaminen tai palapelin kokoaminen voi olla poikkeuksellisen haastavaa. (Ayres 2008, 36.)

SI-häiriön takia aivot eivät pysty käsittelemään aistitietoa tarpeeksi hyvin ja kehon toimintojen ohjaaminen on tehotonta. SI-häiriön seurauksena henkilö kärsii liiallisista tai liian vähäisistä aistimuksista, hänen aistinsa eivät totu pitkinä jatkuviin aistimuksiin, aistielin saattaa lakata väliajoin toimimasta tai voi tuottaa jopa itse aistimuksia. Sensorisen integraation häiriö tekee muun muassa stressin sietämisestä vaikeaa, hankaloittaa oppimista ja tekee tavallisesta elämästä haastavampaa heikentäen samalla it-seluottamusta. (Ayres 2008, 87; Hannukainen 2018b.)

Yleisimpiä SI-häiriön tunnusmerkkejä ovat oppimisvaikeudet, vaikeudet keskittymiskyvyssä, yliaktiivisuus, koordinaation ja lihasjänteyden pulmat, viive puheen ja kielen kehityksessä sekä käytösongelmat, joihin liittyy olennaisesti myös stressin käsittelyn hankaluus sekä aistiherkkyydet. Sensorisen integraation häiriön ongelmat ilmenevät jokaisella yksilöllisesti, eikä ongelmia välttämättä ilmene jokaisella osa-alueella. (Ayres 2008, 94-96.)

Ihminen vastaanottaa kaiken aikaa aistimuksia omasta kehostaan sekä ulkopuolisesta ympäristöstä. Nämä aistimukset jäsenyvät ja tarkentuvat aivoissa, jolloin epäolennainen aistitieto eli ”kohina” jää pois. *Valkoiseksi kohinaksi* kutsutaan aistikanavien itse tuottamia aistimuksia. Tällöin aistikanavassa on häiriö, joka vääristää informaatiota eikä aistijärjestelmä kykene toimimaan normaalisti ja poistamaan epäolennaista aistitietoa. Valkoinen kohina vaikuttaa negatiivisesti keskittymiskykyyn, sillä aivot eivät

kykene vaimentamaan ylimääräistä aistitietoa. Valkoista kohinaa voi verrata särisevään radioon, josta ei löydy kanavaa. Käytännössä se tarkoittaa esimerkiksi sitä, että iho kutisee jatkuvasti, jolloin tuntoaisti häiriintyy tai suussa maistuu jatkuvasti joku maku, jolloin makuaisti häiriintyy. (Ayres 2008, 158; Kerola ym. 2009, 100-101.)

4.2 Aistipulmat

Autistisen henkilön aivot reagoivat eri tavalla aisteista tuleviin ärsykkeisiin. Siksi aistipulmat ovat yksi autismin kirjon keskeisimpiä haasteita ja niiden uskotaan olevan autistisen käyttäytymisen aiheuttajana. (Kerola ym. 2009, 26, 97.) Aistipulmat voivat tarkoittaa ali- tai yliherkkyyttä eri aistimuksille, kuten erilaisille maku- ja hajuaistimuksille, äänille, valolle, lämpötiloille, väreille ja kosketukselle (Autismi- ja Aspergerliiton www-sivut 2019a).

4.2.1 Aistiyliherkkyys

Aistiyliherkällä eli ylisensitiivisellä henkilöllä on taipumus reagoida tavallista voimakkaammin tai herkemmin erilaisiin aistiärsykkeisiin. Huomio kiinnittyy herkästi kaikkiin aistimuksiin, ja hän huomaa ärsykkeet, joita muut eivät huomioi. Normaalit aistimukset voivat tuntua jopa vastenmielisen voimakkailta. Ympäristöstä tulevat äänet, jotka tavallisesti koetaan harmittomina, saattavat olla aistiyliherkälle epämiellyttäviä ja aiheuttaa jopa fyysistä kipua. (Autismi- ja Aspergerliiton www-sivut 2019b; Kerola ym. 2009, 101.) Aistiyliherkän aivot eivät vaimenna aistijärjestelmästä tulevia aistimuksia. Tästä voi seurata epätoivottuja käyttäytymisreaktioita eli haastavaa käyttäytymistä. (Ayres 2008, 177.) Ylisensitiivisyys voi vaikuttaa negatiivisesti myös keskittymiskykyyn, sillä henkilön huomio kiinnittyy jatkuvaan aistimusten tulvaan (Kranowitz 2003, 69). Aistiyliherkkä havainnoi asioita tarkemmin ja on tästä syystä myös kuormitusalttiimpi ja väsyä nopeammin. Yliherkkää voisikin verrata astiaan, joka täyttyy nopeammin kuin muut astiat. (Satri 2014, 26.)

Kuuloaistin ollessa yliherkkä, henkilö peittelee usein korviaan. Hän saattaa myös tavoitella ulospääsyä tilanteista tai paikoista, joissa on paljon ääntä tai melua. Näköaistimuksille yliherkkä sulkee tai siristelee herkästi silmiään, havittelee jotain näkönsä

peittämiseksi tai hakeutuu valoa suojaan pimeisiin paikkoihin. Jos tuntoaisti on yliherkkä, jopa hellän kosketuksen sietäminen voi olla vaikeaa. Vaatteet voivat tuntua tukalilta, jopa sietämättömiltä ja joillekin suihkussa käynti on vaikeaa. Hajuyliherkälle tietyt ruoat, paikat, pesuaineet ja jopa ihmiset haisevat epämiellyttäviltä. Hajuaistiin liittyy myös läheisesti makuaisti. Monet autismin kirjon henkilöt syövätkin vain tiettyjä ruokia niiden hajun maun tai koostumuksen takia ja yleensä ruoka-aineiden tulee olla erillään toisistaan. (Kerola ym. 2009, 101-102.)

Näköaistille ylireagoiva hyötyy hillityistä väreistä, riisutusta ympäristöstä ja ulkona aurinkolaseista. Kuuloyliherkkää auttavat kuulosuojaimien käyttö, äänieristetyt tilaratkaisut sekä meluisten paikkojen välttely. Kun haju -tai makuaisti on yliherkkä, on hyvä suosia hajuttomia saippuota ja pesuaineita sekä välttää hajuvesien käyttöä. Kuuma ruoka tuoksuu yleensä voimakkaammalta, joten ruoat on hyvä tarjota jäähtyneinä. Tuntoaistille yliherkän tulee saada pukeutua mukaviin vaatteisiin ja häntä koskettaessa kannattaa kiinnittää huomiota siihen, että kosketus on tukeva ja napakka. (Kerola ym. 2009, 104-108.)

4.2.2 Aistialiherkkyys

Aistialiherkän eli alisensitiivisen henkilön on vaikea tunnistaa aistiärsyksiä ja reagoida niihin. Aivot saavat liian vähän aistitietoa, jolloin sen rekisteröinti on puutteellista. Alisensitiivinen henkilö tarvitsee tavallista enemmän aistiärsyksiä ja hakeutuu herkästi jopa kyseenalaisiinkin toimintoihin, saavuttaakseen normaalin vireystilan. Henkilö tarvitsee, ja hakeutuu siksi kohti normaalia voimakkaampia aistimuksia. Tuntoaaliherkän voi olla vaikea tuntea esimerkiksi kipua ja saattaa siksi lyödä itseään tai törmäillä seiniin, saadakseen tarpeeksi tuntoaistimuksia. Esineiden heittäminen ja kolistelu sekä kaappien paukuttaminen saattaa viestiä äänialiherkyydestä. Näköaliherkkä voi puolestaan pyöritellä esineitä lähellä kasvojaan tai rämpyttää valoja päälle ja pois. Hajuille aliherkkä tarvitsee voimakkaita hajukokemuksia. Hän saattaa leikkiä eritteillä, haistella muita ihmisiä, tavaroita, mitä tahansa. Makualiherkkä henkilö pitää voimakkaan makuisista ruoista ja saattaa laittaa suuhunsa syötäväksi kelpaamattomia aineita tai esineitä. (Autismi- ja Aspergerliiton www-sivut 2019b; Kerola ym. 2009, 102-103; Kranowitz 2003, 69.)

Näköliherkkä tarvitsee voimakkaita värejä ja kirkkaita valoja. Kuuloherkkä taas voimakkaita äänikokemuksia, kuten soittimia ja tarvitsee paikan missä saa meluta. Haju- ja makuaistille alireagoivalle tulee tarjota voimakkaita aistikokemuksia, vahvoja tuoksuja ja maustettua ruokaa. Kun tuntoaisti on aliherkkä, tarvitsee henkilö paljon kosketusta, kuten voimakasta hierontaa, painelua ja kutittamista. Hän saa hyviä aistikokemuksia myös kuumasta ja kylmästä vedestä. (Kerola ym. 2009, 104-108.)

4.2.3 Aistiesteettömyys

Ihminen viettää arjessa suuren osan ajasta erilaisissa aisteja kuormittavissa paikoissa, kuten kouluissa ja työpaikoilla. Näissä ympäristöissä esiintyy muun muassa paljon häiritsevää meteliä, kirkkaita valoja tai muita visuaalisia ärsykeitä. Tällöin aistit kuormittuvat ja ihminen tarvitsee aikaa palautuakseen, varsinkin jos kyse on aistiherkstä henkilöstä. (Hannukainen, Hellberg, Teeri & Tupala 2019, 12.)

Tästä syystä olennaisesti aistiherkkyyksiin liittyy myös aistiesteettömyys, joka yhdistää aistit ja esteettömyyden. Aistiesteettömyys tarkoittaa erilaisten tilojen suunnittelua aistien näkökulmasta, jossa kiinnitetään huomiota esimerkiksi akustiikkaan, pohjaratkaisuihin, valaistukseen ja väreihin, eikä pelkästään perinteiseen fyysiseen esteettömyyteen kuten ovien leveyksiin. Aistiesteettömyyden avulla voidaan edesauttaa palautumista ja vähentää ei-toivottua käyttäytymistä, jolloin ihmiselle jää enemmän aikaa omien voimavarojensa hyödyntämiseen. (Hannukainen ym. 2019, 15-17.)

Täytyy muistaa, että se mikä hyödyttää toista saattaa olla toiselle ylikuormittavaa, joten aistiesteettömyydessä täytyy aina huomioida jokaisen ihmisen erilaisuus ja yksilöllisyys. Esimerkiksi voimakkaat värit voivat olla näköliherkälle toimiva ratkaisu, kun taas näköyliherkälle kuormitusta lisäävä ja voimavaroja vähentävä ratkaisu. (Hannukainen ym. 2019, 16-17.)

Ihmisen aivot on luotu niin, että ärsykeitä tarvitaan tietty määrä. Muutoin aivot voivat taantua. Siksi on tärkeä ymmärtää, ettei aistiesteettömyys tarkoita ärsykkeiden poistamista kokonaan, vaan siinä on enemmän kyse tasapainon löytämisestä rentoutumisen

sekä ärsykkeiden välillä. Aistiesteettömyys ei ole myöskään pelkästään fyysisten tilojen muokkaamista vaan edellyttää myös toimintakulttuurin muutosta. Siihen kuuluu olennaisesti myös strukturoitu ohjaus, osallisuuden tukeminen sekä stressin säätely. (Hannukainen ym. 2019, 18-19.)

Lähes kaikki autismin kirjon henkilöt kärsivät jonkin näköisistä aistiherkkyyksistä. Aistiherkkyydet aiheuttavat ylivirittyneisyyttä, mikä puolestaan lisää stressiä ja kuormitusalttiutta jo entisestään. Tästä syystä siirrynkkin seuraavaksi tarkastelemaan lähemmin stressiä ja stressin säätelyä.

5 STRESSI JA SEN SÄÄTELY

Ärsykemuutoksista aktivoituva biologinen valpastumisjärjestelmä eli *stressijärjestelmä* on elintärkeä kaikille elollisille olennoille. Valpastumisjärjestelmä valvoo ympäristön ja yksilön suhdetta ja tunnistaa äkilliset, voimakkaat ja normaalista poikkeavat ärsykkeet ja liittää ne mahdolliseen uhkaan. Valpastumisjärjestelmä laukaisee stressireaktion, joka auttaa toimimaan epävakaaassa tilanteessa. Stressireaktion tärkein tehtävä on ollut hengissä säilyminen. Se on mahdollistanut vaaran väistämisen pakenemalla, taistelemalla tai jähmettymällä. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, 29-32.)

5.1 Aivojen toiminta ja stressijärjestelmä

Aivot vastaanottavat omasta ja toisten ihmisten sisäisestä tilasta sekä ympäristöstä välittyvää tietoa eli informaatiota ja mukauttavat ihmisen toimintaa sen mukaan. Mitä laadukkaampaa vastaanotettu informaatio on ja mitä paremmin sitä saa yhdisteltyä, sitä helpommin toimintakin mukautuu. (Sajaniemi ym. 2015, 24.)

Aivojen etuotsalohkoissa tapahtuvan hermosolupiirien integraation avulla, ihminen kykenee ohjaamaan ja suunnittelemaan omaa toimintaansa. Ihminen kykenee hyödyntämään oppimaansa, päättämään, löytämään uusia ratkaisuja ja punnitsemaan eri

vaihtoehtojen väliltä. Integraation vuoksi ihminen pystyy joustamaan ja toimimaan kuohuvienkin tunnetilojen aikana. (Sajaniemi ym. 2015, 64.) Etuotsalohkojen avulla ohjataan aivotoimintaa, jota tarvitaan aistimusten virran sekä stressitasojen säätelemiseen. Jatkuva herkistyminen kuormitukselle ja stressille vaimentaa etuotsalohkojen toimintaa ja vaikuttaa negatiivisesti aisti-informaation käsittelyyn eli sensoriseen integraatioon. (Sajaniemi ym. 2015, 39.)

Lähtökohtana kaikelle tarkkaavaiselle toiminnalle on stressijärjestelmän käynnistyminen. Stressijärjestelmän käynnistyessä, veri alkaa virrata voimakkaammin aivorunkoon ja lihaksiin. Olo on tarkkaavainen ja levoton, sydän lyö tavallista voimakkaammin. Elimistö varautuu toimimaan uudessa tilanteessa. Stressijärjestelmän aktivoituminen on hyvästä, koska se lisää hermosolujen välistä aktiivisuutta ja virkistää aivoja, mutta pitkittyessään väsyttää aivoja. Tällöin aivoissa on vain vähän energiaa ja olo on väsynyt, toimintakyvytön ja ehkä jopa lamaantunut. Pitkittyneessä stressitilassa ihminen ei kykene enää tarkkaavaiseen tai tavoitteelliseen toimintaan. (Sajaniemi ym. 2015, 30-33.)

Aivojen etuotsalohkojen avulla tapahtuu stressijärjestelmän sääteleminen. Uudessa tai yllättävässä tilanteessa ihmisen stressijärjestelmänsä aktivoituu ja aivotoiminta suuntaa epäjärjestykseen muovautuvaan tilaan, jolloin esimerkiksi uuden oppiminen on mahdollista. Kuitenkin, jos yhteys aivojen säätelykeskukseen on heikko, ei epäjärjestyksen tila saisi kestää liian kauan. Pitkittyessään epäjärjestyksen tila aiheuttaa yhteyden menettämisen etuotsalohkoon, jolloin ohjaus siirtyy aivoissa alemmille tasoille. Tarkkaavaisuus häiriintyy ja keskittyminen on vaikeaa. Tämä näkyy henkilön levottomassa ja rauhattomassa käytöksessä. (Sajaniemi ym. 2015, 35.)

Aivot käyttävät noin 20 prosenttia ihmisen energian kokonaismäärästä. Aivojen energiankulutus voi jopa kaksinkertaistua, niiden kuormittuessa normaalia enemmän. Etuotsalohko kuluttaa suurimman osan aivojen käyttämästä energiasta ja siksi sen toiminta myös laantuu ensimmäisenä aivojen väsyessä. *Aivojen väsyminen vaikuttaa stressiherkkyyteen. Kun aivot väsyvät, stressin säätely, uuden oppiminen sekä ongelmanratkaisu tuottavat vaikeuksia.* Toiminnan ohjaus siirtyy aivojen ylemmiltä osilta alempiin osiin. Tällä varmistetaan energian riittäminen välttämättömille elintoiminnoille, kuten hengittämiselle. Etuotsalohkossa tapahtuu aisti-informaation

yhdistäminen ja jäsentäminen sekä tietoinen tarkkaavaisuus, joten aivojen väsyessä, myös tarkkaavaisuus häiriintyy, eikä aisti-informaation kokoaminen onnistu. Tarkkaavaisuushäiriöillä sekä stressijärjestelmän häiriöillä on merkittävä yhteys, vaikka osa tarkkaavaisuuden häiriöistä onkin syntyperäisiä. Tarkkaavaisuuden tietoinen säätely edellyttää sitä, että aivojen etuotsalohkot kehittyvät tarpeeksi. Kun stressijärjestelmä ei toimi kunnolla, jäävät myöskin etuotsalohkojen kehittyminen vajaaksi. Myös aivojen lakkaamaton ylikuormitus voi johtaa tarkkaavaisuushäiriöihin. (Sajaniemi ym. 2015, 51-54.)

5.2 Stressin säätely

Hetkellinen stressi on positiivista, koska haastavassa tai uudessa tilanteessa mieli ja keho valpastuvat ja piristyvät. Stressaantuneessa tilassa ihminen saattaa selviytyä tilanteista normaalia paremmin, sillä aistit toimivat tarkemmin ja keskittymiskyky paranee. Ihminen kuitenkin tarvitsee vähintään stressiä vastaavan määrän rentoutumista, lepoa ja unta palautuakseen. Keho ja mieli voivat hyvin ja tasapainoisesti silloin, kun ihminen palautuu kuormituksesta ja stressistä yön aikana levätessään. Tällöin kyseessä on hyvä stressi, joka osa elämää. Haitallista stressiä on siinä vaiheessa, kun stressitila pitkittyy, eikä ihminen ehdi palautua tarpeeksi. Varsinkin herkästi kuormittuvan ihmisen olisi erityisen tärkeää oppia säätämään stressiä. (Heiskanen 2016, 175.)

Stressireaktioiden säätely on tärkeää myös siksi, koska suurin osa ärsykemuutoksista ovat positiivisia eivätkä tuota varsinaista uhkaa. Myös oppiminen tapahtuu vain säädellyssä tilassa. (Sajaniemi ym. 2015, 29.) Stressin säätely on tärkeää, jotta aiheettomasti pitkittyviä reaktioita voidaan sammuttaa ja samalla valmistautua uuteen tilanteeseen. Tärkeää olisikin löytää tasapaino kuormituksen ja rentoutuksen välissä, koska molempia tarvitaan sopivissa määrin. Kun säätely onnistuu, on stressi kehitystä eteenpäin puskeva voima. (Sajaniemi ym. 2015, 184-189.)

Stressin säätely tarkoittaa kuormituksen ja palautumisen tasapainon löytämistä. Ihminen on terve ja toimintakykyinen kun stressin säätely onnistuu. Onnistuneessa stressin säätelyn tilassa palautuminen tapahtuu saman päivän ja yön aikana, kun ihminen ehtii levätä ja nukkua tarpeeksi. (Heiskanen 2016, 183.) Myös sosiaalinen vuorovaikutus

auttaa vahvistamaan stressinsäätelyä. Turvallisuuden tunne ja positiivinen tunne lisääntyvät hyvillä ihmissuhteilla ja läsnäololla. (Sajaniemi ym. 2015, 75.) Myös luonnossa liikkuminen, lepääminen ja yksin oleminen ovat tehokkaita keinoja rentoutua ja rauhoittua. Ylivoimaisesti tehokkain keino palautumiseen on kuitenkin uni. (Heiskanen 2016, 179, 191.)

Jokaisen tulisi löytää juuri itselleen sopivat ja toimivat keinot palautua. Jos kokee, että jokin tietty asia, kuten esimerkiksi yksin oleminen tai television katsominen rentouttaa, kannattaa sitä tehdä mahdollisimman paljon. Havainnoimalla ja kokeilemalla eri keinoja ja niiden vaikutuksia, oppii löytämään itselleen sopivat keinot säädellä kuormitusta ja edistää palautumista. (Heiskanen 2016, 183.)

5.3 Stressikuppimalli

Stressin säätelyyn liittyy olennaisesti Birgit Vuori-Metsämäen kehittämä stressikuppimalli. Stressikuppi-malli kuvaa hyvin aistiherkän ihmisen kuormittumista ja sitä, miten stressi syntyy ja kuinka sitä hallitaan.



Kuva 1. Stressikuppimalli (Vuori-Metsämäki 2019, visualisoinut Karjala 2019).

Kuvassa näkyvä vesilasi heijastaa kuvitellun henkilön kuormitusastetta. Lasi alkaa täyttyä vähitellen pisaroista, jotka kuvaavat henkilön stressi- ja kuormitustekijöitä. Esimerkkikuvassa stressipisaroita tuottavat mm. tuoksut, kirkkaat valot sekä melu. Toisin on hyvä muistaa, että jokaisella nämä kuormitusta lisäävät tekijät ovat yksilöllisiä ja eri asiat kuormittavat eri henkilöitä. (Vuori-Metsämäki 2019; Karjala 2019, 39.)

Usein ulkopuoliset huomaavat ihmisen kuormituksen vasta silloin, kun viimeiset pisarat putoavat lasiin ja juoma alkaa läikkyä. Tämä ”läikkyminen” saattaa arjessa näkyä esimerkiksi haastavana käyttäytymisenä, vetäytymisenä tai tavallista voimakkaampana juuttumisena. Monesti ensi näkemältä saattaakin vaikuttaa siltä, että henkilö rai-vostuu aivan tyhjästä. Tarkemmin katsottuna kuitenkin huomataan, että jokin olikin vain se niin sanottu ”viimeinen pisara”, joka aiheutti lopulta läikkymisen. Näitä niin sanottuja kuormitustippoja on voinut kertyä saman päivän, edellisen päivän, aiempien viikkojen tai jopa kuukausien ajan (Vuori-Metsämäki 2019.)

Lasin pohjalla on onneksi tulppa, jonka avulla lasia voidaan tyhjentää eli kuormitusta vähentää, ennen kuin se ehtii läikkyä yli. Tässä kuvassa tulppana toimii aistiesteettö-myys. Yhtä lailla kuin stressitekijät, myös ratkaisut kuormituksen vähentämiseen ovat jokaisella yksilöllisiä. Monen kohdalla tietoiset rentoutusharjoitukset toimivat tulppana, joka auttaa pitämään kuormittumisen kohtuullisena. (Vuori-Metsämäki 2019; Karjala 2019, 39.) Tässä opinnäytetyössä kokeiltiin, toimivatko aistituokiot yhdessä strukturoidun päiväohjelman kanssa juuri case-henkilön tulppana.

Stressikuppi-mallissa keskitytään pohtimaan, mistä stressi kertyy, miten tippojen kertymistä estetään ja kuinka jo valmiiksi kertyneitä tippoja poistetaan. Tavoitteena on saada henkilö itse tietoiseksi stressitekijöiden lisääjistä sekä saamaan hänet tekemään niitä asioita, jotka helpottavat hänen olotilaansa ja poistavat stressiä. Läheisten ja ammattilaisten tehtävä on löytää yksilöllisiä ratkaisuja, joilla henkilön stressille altistumista voidaan lieventää. (Vuori-Metsämäki 2019.) Stressikuppimalliin pohjautuen tässä opinnäytetyössä pohditaan, mitkä tekijät kuormittavat case-henkilöä (mitkä ovat hänen stressitippojaan) ja mitkä rentoutuskeinot taas auttavat häntä kuormituksen purkamisessa (mitkä toimivat hänelle pohjatulpan avaajina).

Rentoutumisen lisäksi myös strukturointi on avainasemassa, kun puhutaan autismin kirjon henkilön stressin säätelystä. Strukturointia käsittelem opinnäytetyössäni seuraavaksi.

6 STRUKTUROINTI

Sana ”strukturi” tarkoittaa jonkin ilmiön tai asian rakennetta. Struktuurit ovat siis rakenteita, joita tuotetaan havainnollistamaan aikaa, tilanteita, henkilöitä, paikkoja ja kommunikaatiota. Strukturointi auttaa autistista henkilöä ymmärtämisessä ja hahmottamisessa luoden tapahtumille ja ajalle rakenteen. Olennainen osa autismia ovat myös tarkkaavaisuuden häiriöt, toiminnan ohjauksen ongelmat sekä jumittuminen. Autistisilla henkilöillä on usein kaavamaisesti toistuvia tapoja tai toimintamalleja. Hän hyötyy usein toistuvista rutiineista, selkeydestä ja ennustettavuudesta. Strukturoinnilla voidaan helpottaa toiminnan ohjausta ja samalla vähentää juuttumista totuttuihin toimintamalleihin. (Ikonen ym. 2015,19-20; Kerola 2001, 45; Vernerin www-sivut 2014.)

Strukturointia on muun muassa ennakointi, visualisointi, toistuvuus, rutiinit, päiväohjelma, kalenteri, toimintaohjeiden pilkkominen, ajan sekä toimintojen jäsentäminen, kello ja konkretisointi. Struktuurit luovat turvallisuuden tunnetta autismin kirjon henkilölle. (Ikonen ym. 2015, 20.) Voidaankin todeta, strukturointi on keino hallita stressiä, koska se auttaa hahmottamaan asioita, paikkaa ja aikaa sekä selkiyttää ohjausta ja vuorovaikutusta. Samalla se on myös ymmärryksen, ilmaisun, oppimisen, valitsemisen sekä oman toiminnanohjauksen tukemista. Strukturointi tarjoaa monia apuvälineitä arkeen, joita esittelen seuraavaksi tarkemmin.

Autistisen henkilön on vaikea ymmärtää aikaa. Ajan ymmärtämisen vaikeus on vahvasti liitoksissa myös oman toiminnan suunnittelun sekä ohjaamisen vaikeuteen. Autistinen henkilö on altis jumiutumaan tekemiseensä. Vanhan toiminnan lopettaminen ja uuden aloittaminen eli siirtymätilanteet ovat usein haastavia. Kokonaisuuksien hahmottaminen on vaikeaa ja se lisää turvattomuuden tunnetta. *Ajan strukturoinnilla* eli

ajan hahmottamisella ja konkretisoinnilla sekä ennakoinnilla voidaan auttaa autistista henkilöä ymmärtämään aikaa ja helpottamaan siirtymätilanteita. (Kerola 2001, 150-151.)

Ajan strukturointiin liittyy olennaisesti *kuvastrukturit*. Kuvastrukturit ovat yksi keino helpottaa ajan hahmotusta ja vähentää pirstaleista kokonaiskuvaa. Samalla ne vähentävät toistavaa käyttäytymistä ja juuttumista. Moni autismin kirjon henkilö hyötyy esimerkiksi kuvallisesta päiväjärjestyksestä. Päiväjärjestys auttaa jäsentämään toimintaa sekä hahmottamaan aikaa, luoden pysyvyyttä arkeen. Kun autistinen henkilö näkee mitä tehdään nyt ja mitä tapahtuu seuraavaksi, lisääntyy hänen turvallisuuden tunteensa. Päiväjärjestys helpottaa siirtymistä seuraavaan tekemiseen ja auttaa muutosten sietämisessä. (Kerola 2001, 150-151; Kerola ym. 2009, 119-120.)

Tärkeä asia ajan hahmottamisessa sekä ennakoinnissa on, että autistinen henkilö tietää kuinka kauan tehtävä tai toiminto jatkuu, ja mitä tapahtuu sen jälkeen (Kerola ym. 2009, 119-120). Toimintojen keston hahmottamista helpottavat esimerkiksi Time Timer-ajastimet, munakellot tai tiimalasit, joista henkilö näkee minkä verran aikaa on vielä jäljellä (Ikonen ym. 2015, 21).

Autistinen henkilö hyötyy usein myös *fyysisten tilojen strukturoinnista*. Tämä tarkoittaa esimerkiksi aikataulujen, päiväohjelmien ja toimintaohjeiden näkyville laittamista kuvien avulla. Järjestelmällinen, selkeä ja visualisoitu ympäristö auttaa autistista henkilöä toimimaan tarkoituksenmukaisesti. Tavaroilla on omat paikkansa ja tietyt toiminnot kuten ruokailu tapahtuu sille suunnatussa samassa paikassa. Koska tarkkaavaisuuden ongelmat ovat yksi autismin haasteista, voidaan ympäristön strukturoinnilla poistaa keskittymistä haittaavia tekijöitä ja samalla taas lisätä keskittymistä edistäviä tekijöitä. Myös aistiherkkyydet voidaan huomioida strukturoinnin avulla. Valaistuksen, äänien, lämpötilan, pintamateriaalien ja värien huomioimisella on keskeinen rooli fyysisen tilan strukturoinnissa. (Kerola 2001, 131-133.)

Tyypillistä autismissa on kommunikoinnin ongelmat ja kielellinen kehitys on poikkeavaa. Vaikeudet ymmärtää muita ja tulla itse ymmärretyksi ovat usein syynä haastavaan käyttäytymiseen. Kommunikoinnin puute vaikuttaa myös negatiivisesti oppimiseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Autismin kirjon henkilöt havaitsevat visuaalista ympäristöään

poikkeuksellisenkin tarkasti ja siksi onkin hyvä hyödyntää strukturointia myös *ilmaisen tukena*. Kuvakommunikointi on hyväksi todettu tapa tukea puhetta. Myös tukiviittomien opettelu on hyvästä, mutta niihin on myöhemmin vaikea palata. Kuvat ovat konkreettisia ja pysyviä, ja niitä ymmärtävät myös suurin osa tuntemattomista ihmisistä. (Kerola 2001, 111-114.)

Strukturoinnin avulla voidaan merkittävästi vähentää kuormitusta ja samalla myös haastavaa käyttäytymistä. Selkeys, ennakointi, tutut menettelytavat, visuaalinen tuki kuten päiväjärjestykset ja puhetta korvaavat kommunikointivälineet ovat keinoja ennaltaehkäistä ei toivottuja reaktioita ja vähentää kuormitusta lisääviä tekijöitä. (Kerola ym. 2009, 140.) Strukturoinnin avulla pystytään parantamaan autismin kirjon henkilön kokonaisvaltaista hyvinvointia. Se on yksi tapa tehdä arjesta mielekkäämpää ja samalla keino osallistaa autismin kirjon henkilöä. Mielekästä arkea sekä osallisuutta käsittelemme tarkemmin seuraavassa osiossa.

7 MIELEKÄS ARKI JA OSALLISUUS

Tavallisen elämän perusedellytyksiä ovat mukaan ottaminen ja osallistuminen. Peruslähtökohta ihmisen kehityksen tukemiselle on mahdollisuus osallistua. Subjektuudella tarkoitetaan ihmisen kykyä vaikuttaa, tehdä valintoja ja päätöksiä koskien omaa elämäänsä. (Kaski, Manninen & Pihko 2013, 155, 187.) Tämä koskee myös erityistä tukea tarvitsevia henkilöitä. Niin ikään heidät tulisi nähdä oman elämänsä asiantuntijoina, ja heillä tulisi olla mahdollisuuksia vaikuttaa omalla toiminnallaan sekä valinnoillaan oman elämänsä kulkuun. Erityisen tärkeää on mahdollisuus osallistua arkisiin toimintoihin. (Papunet 2008, 3.) Arjen merkitystä usein vähätellään, vaikka se muodostaa suurimman osan elämästämme (Eriksson 2008, 18).

Vaikka autistinen henkilö tarvitsee vielä aikuisenakin paljon apua ja tukea, on tähdättävä tasapainoon itsenäisyyden ja välttämättömän avun välillä (Kaski ym. 2013, 202). Liiallinen sosiaalinen tuki vähentää itsemääräämisoikeuden tunnetta (Eriksson 2008, 87.) Ensisijainen keino lisätä elämäntilannetta on osallistuminen ja osallistaminen

arkipäiväisiin toimintoihin. Mielekäs tekeminen, turvallinen ympäristö ja tasapainoinen elämänrytmi ovat osa hyvää arkea. Arki luo tavallisen elämän, josta saadaan mielekästä muun muassa valinnanvapauden, osallisuuden, aikuisuuden tukemisen ja vuorovaikutuksen avulla, yksilön voimavarat huomioiden. (Kaski ym. 2013, 202.) Erityisen tärkeää autistisen henkilön arjen mielekkyyden ja osallisuuden kannalta on aistien erityispiirteiden sekä strukturoinnin tarpeen huomioiminen ja niitä käsittelen seuraavaksi tarkemmin.

7.1 Erityisherkkyyden huomioiminen mielekkään arjen sekä osallisuuden tukemisen keinona

Ihminen tarvitsee tietyn vireystilan toimiakseen normaalisti ja kyetäkseen osallistumaan täysimääräisesti omaan arkeensa. Liialliset, liian voimakkaat tai liian kauan kestävät ärsykkeet laukaisevat hermostossa kuitenkin ylivirittyneen tilan, jolloin keho käy käytännössä ylikierroksilla. Arjessa ylivireystilan voivat aiheuttaa esimerkiksi kiire, meteli, murehtiminen, muutokset, yllätykset tai riitely. Ylivireystila voi aiheuttaa joillakin levottomuutta, joillain puolestaan väsymystä. Looginen ajattelu on vaikeaa, ajatus karkailee, eikä pysy kasassa. Ihmisen ollessa ylivirittynyt, on keskittyminen ja tunteiden hallinta vaikeaa ja arjen mielekkyys alkaa rakoilla. Ylivirittyneisyyttä voidaan purkaa esimerkiksi rentoutumalla. (Heiskanen 2016, 176-179.)

Muille ihmisille iloa tuottava vapaa-ajanviete kuten ravintolassa syöminen tai yökerhossa käynti saattavat olla aistiherkälle ylivoimaisia. Ärsykeitä tuottavat ulkoiset tekijät, kuten ostoskeskukset ja juhlat, joissa on paljon ihmisiä tai sisäiset tekijät, kuten nälkä, jano ja ajatukset. Liialliset ärsykkeet kuten sosiaaliset tilanteet, melu tai sekavat ja liian pitkäkestoiset tilanteet tuottavat herkälle ihmiselle helposti stressiä. (Aron 2013, 19, 38.) Ihminen viettää muutenkin ison osan päivästäan erilaisissa aisteja kuormittavissa äänekkäissä ympäristöissä (Hannukainen ym. 2019, 12). Siksi onkin erityisen tärkeää, että ohjausalan ammattilaiset sekä läheiset huomioisivat aistiesteettömyyden, jotta autismin kirjon henkilö voisi osallistua oman toimintakykynsä puitteissa mahdollisimman hyvin, eikä ylimääräisiltä aistikuormituksilta suojautuminen jäisi yksin hänen käsiinsä. Aistiesteettömyyden avulla voidaan vähentää kuormitusta ja samalla edesauttaa palautumista (Hannukainen ym. 2019, 13).

On muistettava, että osallisuus ja mielekäs arki tarkoittavat eri ihmisille eri asioita, eivätkä kaikki nauti samoista asioista. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa on usein paljon voimavaroja lisääviä tekijöitä. Kaikki eivät kuitenkaan nauti sosiaalisista kontakteista, varsinkaan kun kyse on autistisesta henkilöstä ja siksi jokaisen yksilöllisyyttä sekä yksityisyyttä on tärkeä kunnioittaa. (Eriksson 2008, 87.) On myös tärkeä muistaa, että vaikka erityisherkkä nauttisikin sosiaalisista tilanteista, voivat ne silti kuormittaa häntä (Aron 2013, 115-116). Myös innostuminen ja voimakkaat tunteet aiheuttavat helposti kuormittumista. Innostuneena ihminen käy herkästi ylikierroksilla, jolloin myös uni häiriintyy helposti. (Heiskanen 2016, 168-169.) Huonosti nukkuneena myös arjesta on vaikeampaa saada mielekästä ja samalla osallistuminen arjen eri toimintoihin voi vähentyä.

Herkästi kuormittuva ihminen tarvitsee tavallista enemmän aikaa palautukseen kuormituksesta. Siksi lepo ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää. Oma elämäntilanne sekä ympäristö vaikuttavat vahvasti siihen, kuinka paljon mieli ja keho tarvitsevat aikaa palautumiseen. Muutokset, huonot sosiaaliset suhteet, muuttuvat perhetilanteet tai liian äänekäs ympäristö lisäävät kuormitusta ja samalla tarvetta palautumiseen ja riittävään lepoon. Rentoutuminen on hyvä keino edesauttaa palautumista, sillä se on stressin vastalääke. (Satri 2014, 168-173.) Jotta voi saavuttaa tasapainoisen elämän on tärkeää oppia löytämään tasapaino kuormituksen ja levon välille. Koska arki määrittää valtaosaa elämästämme on arjen kuormituksen tasapainottaminen edellytys hyvään elämään. Siksi rentoutumista ja lepoa tulisi olla sopivassa määrin arjen haasteiden sekä aktiivisuuden välillä. (Heiskanen 2016, 156.) Ihminen tarvitsee haasteita ja saa niiden selvittämisestä mielihyvää. Haasteiden tulee kuitenkin olla sellaisia, että ihmisellä on voimavaroja selviytyä niistä. Herkkä taipumus kuormittumiselle ei sinänsä rajoita ihmisen elämää, kunhan löydetään tasapaino levon sekä kuormituksen välillä. (Heiskanen 2016, 167.) Kun tasapaino löytyy, on arjesta mahdollista saada mielekästä ja omannäköistä.

7.2 Ennakoitava arki ja strukturoitu ohjaus osana mielekästä arkea ja osallisuuden tukemista

Strukturointi tukee arjessa jaksamista, sillä se jäsentää ja selkeyttää arkea sekä ympäristöä. Strukturoinnin avulla voidaan luoda ympäristö, jota autistinen henkilö pystyy

itse hallitsemaan ja strukturoidulla ohjauksella pystytään muuttamaan henkilön käyttäytymistä haluttuun suuntaan silloin, kun ympäristö on luotu oikeanlaiseksi. Tällöin pystytään luomaan mahdollisuus itsenäisemmälle elämälle. (Hannukainen ym. 2019, 33.) Strukturoinnin ohella autistisen henkilön mielekästä arkea lisää ennakointi. Ennakointi tarkoittaa sitä, että autismin kirjon henkilö on tietoinen siitä, mitä tulee tapahtumaan. Ennakoitava arki helpottaa autistisen henkilön arkipäivien sujuvuutta ja auttaa selviämään vaikeistakin hetkistä. Ennakoitu ja strukturoitu arki antaa autistiselle henkilölle suunnitelman, jolla on päämäärä, jota kohti pyrkii. Ilman struktuuria ei henkilöllä ole kykyä ohjata omaa toimintaansa. (Kerola ym. 2009, 113-117.) Strukturi eli rakenne antaa selkeän linjauksen sekä mahdollisuuden itsenäiseen toimintaan. Strukturoidun ohjauksen tavoite on puolestaan tukea autistisen henkilön itseohjautuvuutta. (Kerola ym. 2009, 167, 175.)

Esimerkiksi kehitysvammaisten työtoiminta on yleensä jo itsessään strukturoitua. Eri toiminnot, kuten levyraati, karaoke ja kuntosali ovat tietyinä viikon päivänä tiettyyn aikaan. Ruoka ja kahvi on tiettyyn aikaan. Samoin kotiinlähtö on tiettyyn aikaan. Kotona sen sijaan on usein vapaampaa, ja päiväohjelmia harvemmin käytetään. Strukturointia olisi kuitenkin tärkeä autistisen henkilön kannalta saada myös kotioloihin, jotta arjesta saadaan mahdollisimman mielekästä. Myös henkilöstrukturi on useille tärkeää. Henkilöstrukturi tarkoittaa pysyviä ihmissuhteita, ei jatkuvia uusia tuntemattomia ihmisiä. Pysyvät ihmissuhteet ovat usein poikkeuksellisen tärkeitä autistiselle, ja uuden ihmisen kanssa työskentely saattaa olla heille jopa toimintaa lamaannuttavaa. (Kerola ym. 2009, 176.)

Jotta autistinen henkilö pystyy toimimaan itsenäisesti, tarvitsee hän taitoja suunnitella. Kyky suunnitella vaatii ajan hallintaa, mikä on yleensä autismissa haastavaa ja puutteellista. Tästä syystä autismin kirjon henkilön on miltei mahdotonta suunnitella tulevaa ja järjestellä toimintojaan tai pysyä aikataulussa. Siksi he hyötyvät ohjauksesta ja struktuureista. Struktuurit tuovat myös rutiineja ja niiden avulla autistinen henkilö on mahdollista itsenäistyä ja osallistua. (Kerola ym. 2009, 196-197.)

Autismin kirjon henkilön on usein vaikea ymmärtää syy-seuraus-suhteita. Tilanteet ovat usein epäselviä ja pirstaleisia, koska kokonaisuuksien hahmottaminen on vaikeaa. Uusia tilanteita ja muutoksia on vaikea kestää. Strukturointiin ja ennakointiin liittyy

olennaisesti tieto, mitä tapahtuu seuraavaksi. Esimerkiksi autistiselle henkilölle on tärkeää tietää etukäteen hammaslääkäristä ja tärkeää tietää myös siitä, että sieltä lähdetään pois, eikä sinne jäädä pysyvästi. Strukturointi ja ennakointi kulkevat siis käsi kädessä. (Kerola ym. 2009, 119-120.) Ennakoinnin avulla mahdollistetaan, että henkilö voisi nauttia tulevasta tai sen avulla tilanteesta tehdään ainakin vähemmän ahdistavaa (Kerola ym. 2009, 120).

Myös muutosten aiheuttama kuormitus on tärkeä huomioida autistisen ihmisen elämässä. Kaikkia muutoksia ei voi välttää, vaan ne kuuluvat elämään. Muutosten aikana autismin kirjon henkilö tarvitsee kuitenkin aikaa sopeutua ja palautua tilanteesta. Tällöin arjen rutiinit voivat olla avuksi arjesta selviytymiseen (Heiskanen 2016, 161.)

Arjen pienillä teoilla, aistien erityispiirteet huomioimalla sekä strukturointia hyödyntämällä voidaan merkittävästi vähentää autismin kirjon henkilön kuormitusta ja stressiä, jolloin voimavaroja riittää enemmän rakentamaan yhdessäoloon ja oman näköisen arjen ja elämän rakentamiseen.

8 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

8.1 Toiminnallinen ja tutkimuksellinen opinnäytetyö

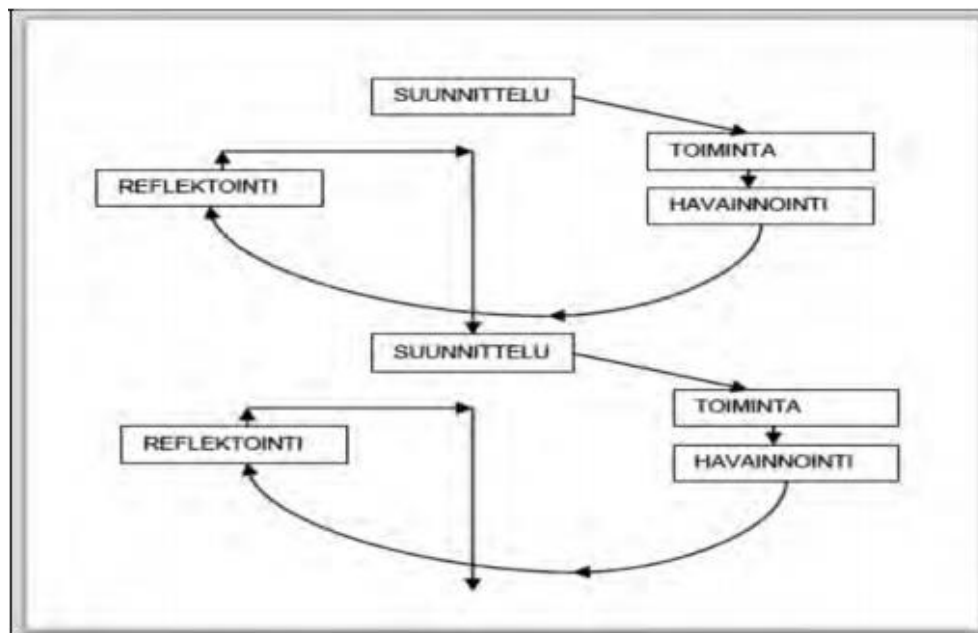
Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä on ensisijaisesti autismikirjon henkilön kanssa elävät ja työskentelevät ihmiset. Opinnäytetyö on sekä toiminnallinen että tutkimuksellinen ja sisältää laadullisen tutkimuksen elementtejä. *Toiminnallisessa opinnäytetyössä* syntyy tuotos. Tuotoksen työstämisvaiheessa mukana on toimijoita, jotka osallistuvat toimintaan eri vaiheissa. Opinnäytetyön työstäminen, eli toiminnan ja kehittämisen eri vaiheet tapahtuvat tietyssä toimintaympäristössä yhdessä yhteistyökumppaneiden. Toimintaa tehdään tiiviisti yhteistyössä yhteistyökumppaneiden kanssa ja se vaatii toimiakseen dialogista keskustelua, arviointia sekä palautteen antamista ja vastaanottamista, jolloin toimintaa pystytään muokkaamaan. *Tutkimuksellisessa opinnäytetyössä* syntyy puolestaan tulos ja sitä kautta uutta tietoa. Tutkimuksellisessa

opinnäytetyössä opiskelija on itse keskeisin toimija ja muut henkilöt ovat mukana yleensä vain tiedonhankinnan, esimerkiksi haastattelujen yhteydessä. (Salonen 2013, 6.) Opiskelija kerää aineistoa, analysoi sitä ja sen jälkeen tiivistää tärkeimmät tutkimustulokset (Salonen 2013, 10).

Tutkimuksellisessa opinnäytetyössä etsitään kysymyksiin vastauksia tekemällä esimerkiksi haastatteluja tai mittauksia. Tämän opinnäytetyön tutkimusmenetelmä on *kvalitatiivinen eli laadullinen*. Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa tähdätään ymmärtämään todellisuutta kokoamalla laadullinen aineisto ja analysoimalla sitä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään ihmisten itse tuottamaa aineistoa. Kvalitatiivisen tutkimuksen tyypillisiä tiedonkeruumenetelmiä ovat muun muassa havainnointi ja haastattelut. Aineistona voi käyttää esimerkiksi omia muistiinpanoja, päiväkirjoja sekä haastattelutallenteita. Tutkimusaineiston käsittely perustuu loogiseen tulkintaan ja päättelyyn, ja sen tarkoituksena on luoda ilmiötä kuvaava tietokokonaisuus. (Lapin Ammattikorkeakoulun [www-sivut](#) 2019.) Haastattelu on yksi yleisimpiä keinoja kerätä laadullista aineistoa. Haastattelun lisäksi olennainen keino hankkia aineistoa on havainnointi. Havainnointi voi olla suoraa havainnointia, jolloin tutkija itse seuraa tutkimuskohdettaan ja tekee siitä havaintoja, tai osallistuvaa havainnointia, jota voi tehdä joku muu henkilö. (Pitkäranta 2014, 90.) Tässä opinnäytetyössä havainnointia tekivät erityisesti työtoiminnan ohjaaja, asiakkaan äiti sekä asiakkaan sisko. Kvalitatiivista aineistoa voidaan analysoida sisällönanalyysin kautta. Sen avulla voidaan analysoida suullista sekä kirjoitettua kommunikointia. Sisällönanalyysiä voi käyttää muun muassa haastattelujen ja muistiinpanojen analysoinnissa. Sen kautta pyritään yhdistämään hajanainen aineisto yhtenäiseksi tietoaineistoksi, jolloin on mahdollista tehdä tulkintoja sekä johtopäätöksiä. (Liikenteen tutkimuskeskus Vernen [www-sivut](#) 2019.)

Tässä opinnäytetyössä tuotoksena oli kuvallinen päiväohjelma ohjelma sekä strukturoidut aisti- ja rentoutustuokiot ja toimijoina asiakkaan työtoiminnan ohjaaja sekä perheenjäsenet. Teoriapohjaan perustuvien aisti- ja rentoutushetkien ja päiväohjelman toteuttamisessa ja arvioinnissa edellytettiin työtoiminnan ohjaajan aktiivista osallistumista. Myös hänen sekä asiakkaan perheen tekemät havainnot asiakkaan hyvinvoinnista olivat avainasemassa. Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin havainnointia, lähipiirin ja työtoiminnan ohjaajan haastatteluja, päiväkirjamerkintöjä, sähköpostiviestejä sekä Emfit QS-seurantalaitteesta sekä Vivago-rannekkeesta saatuja tietoja.

Opinnäytetyö noudattaa Salosen kuvaamaa spiraalimallia. Tätä mallia noudattavassa opinnäytetyössä pysähdytään, palataan ja arvioidaan toimintaa. Samoin opinnäytetyön sisältöä ja toimenpiteitä muutetaan, uudelleensuunnitellaan ja tarkennetaan prosessin edetessä. Kaikkea ei pystytä suunnittelemaan etukäteen, vaan työskentelyn myötä asiat saattavat ja tarkentua muuttua. Spiraalimalli huomioi myös inhimilliset piirteet. (Salonen 2013, 14.) Siksi onkin tärkeä ottaa huomioon, että asiakkaan tilanteessa voi tapahtua muutoksia, jolloin suunnitelmasta on pystyttävä poikkeamaan.



Kuva 2. Toiminnallisen opinnäytetyön spiraalimalli (Salonen 2013, 16).

8.2 Opinnäytetyöprosessi ja sen eteneminen

Opinnäytetyöni keskiössä oli sellaisten aisti- ja rentoutustuokioiden suunnitteleminen ja toteuttaminen, joiden avulla autistisen case-henkilön arjen kuormitusta saataisiin laskettua ja unen laatua sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia parannettua. Tämä työ on toteutettu yhteistyössä opinnäytetyöni tilaajatyötahon eli Monituotteen työtoiminnan ohjaajan kanssa, joka käytännössä järjesti case-henkilölle päivittäisiä rentoutustuokiota sekä ohjasi asiakasta luodun päiväohjelman mukaisesti. Koska case-henkilö asuu vielä kotona, myös perhe on ollut tiiviisti mukana yhteistyössä. Rentoutumisen tukeminen oli aloitettu kotona jo aiemmin ja nyt sitä laajennettiin koskemaan myös

työpäiviä Monituotteella. Tällä tavoin kuormituksen säätelyä oli mahdollista tehdä molemmissa asiakkaan kannalta keskeisissä ympäristöissä

8.2.1 Opinnäytetyön aloitusvaihe

Toiminnallisen opinnäytetyön spiraalimallin mukaan opinnäytetyöprosessi käynnistyi **aloitusvaiheella**, joka sisälsi tarpeen eli idean opinnäytetyön aiheesta. Aloitusvaiheessa määriteltiin lisäksi keskeisimmät toimijat eli ne henkilöt, jotka olivat mukana työskentelyssä. (Salonen 2013, 17.) Tämän opinnäytetyön aiheena oli selvittää, pystytäänkö struktuurien lisäämisellä sekä aistipuoleen keskittyvällä rentoutumisen tukemisella helpottamaan case-henkilön päivittäistä arkea. Mukana olivat asiakkaan työtoiminnan ohjaaja, perhe sekä sisko, jonka kautta muun muassa Emfit QS seurantalaitteen data saatiin käyttöön.

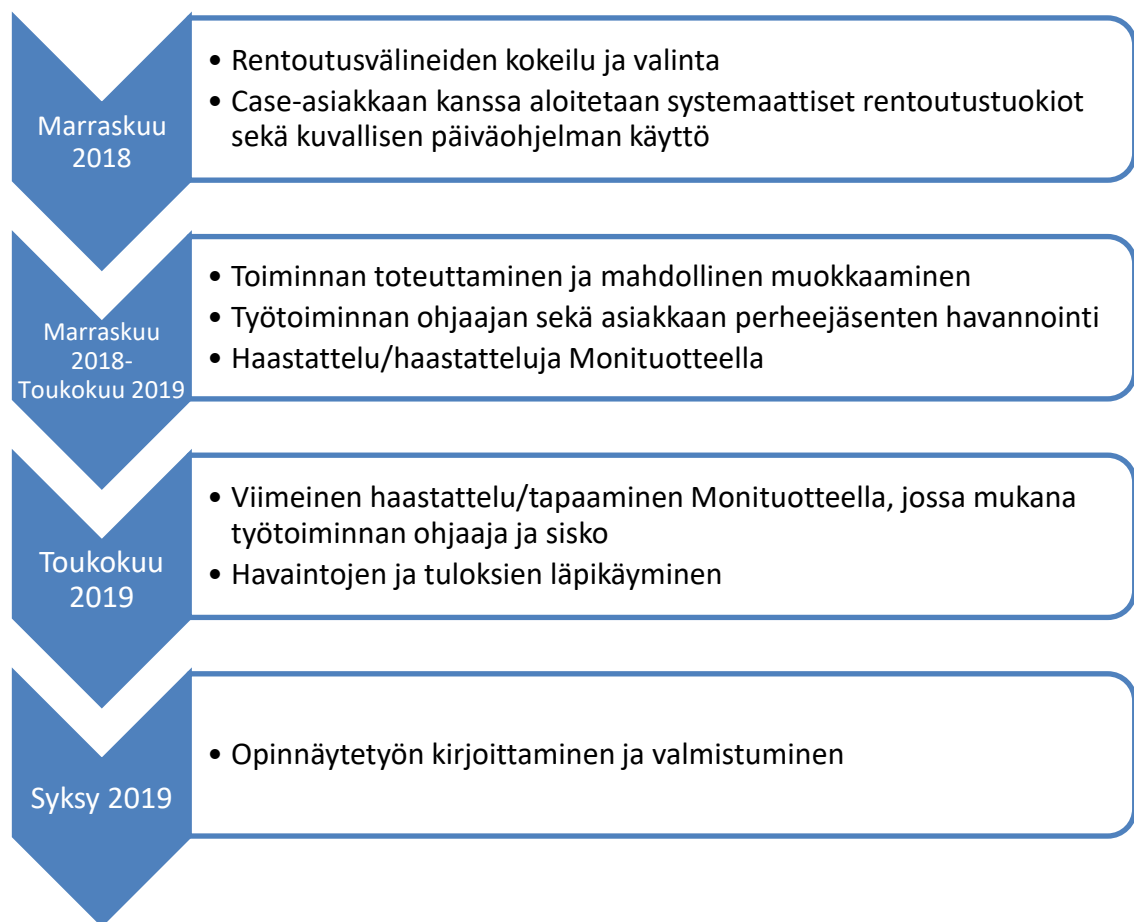
Idea opinnäytetyöhöni varmistui syksyllä 2018, kun olin suorittamassa toista ammatillista harjoittelua Monituotteella. Monituotteella työskenteli eräs autistinen mies asiakas, jolla oli ongelmia unen kanssa ja siitä seurasi vaikeuksia myös käyttäytymisessä. Olin jo aiemmin kuullut mahdollisuudesta tehdä opinnäytetyö autismin kirjon henkilöstä, jonka unta ja käyttäytymistä on seurattu vanhempien muistiinpanojen sekä aktiivisuusrannekkeen avulla. Tällöin en ideasta vielä innostunut. Kesken harjoittelua kuitenkin tajusin, että juuri tämä kyseinen henkilö kävi työtoiminnassa Monituotteella juuri siinä ryhmässä, missä harjoittelua tein. Olin itse jo silloin päässyt tutustumaan asiakkaaseen ja havainnoimaan hänen toimintaansa eri päivinä. Silloin innostuin aiheesta ja päätin tehdä siitä opinnäytetyöni.

8.2.2 Opinnäytetyön suunnitteluvaihe

Aloitusvaiheen jälkeen toiminnallisessa opinnäytetyössä seurasi suunnitteluvaihe. **Suunnitteluvaiheessa** tehtiin kirjallinen opinnäytetyösuunnitelman, jossa ilmeni toimijat, tavoitteet, tiedonhankintamenetelmät sekä dokumentointia siinä määrin kuin oli mahdollista. (Salonen 2013, 17.) Teoriaa ajatellen olennaisiksi aiheiksi valikoitui autismi, aistit, strukturointi sekä stressi. Teoriapohja hioutui lopulliseksi opinnäytetyön kokonaisuuden hahmottelun myötä, jolloin halusin ottaa mukaan vielä sensorisen

integraation sekä mielekkään ja omannäköisen elämän. Tämän opinnäytetyön rakenne poikkesi hieman Salosen spiraalimallista, sillä opinnäytetyösuunnitelma palautettiin vasta keväällä 2019 vaikka itse rentoutustuokioiden ja kuvallinen päiväohjelma oli aloitettu case-henkilön kanssa jo vuoden 2018 loppupuolella.

Seuraavassa kuviossa näkyy suunnitteluvaiheessa tehty opinnäytetyöprosessin aikataulus, joka piti hyvin paikkansa.



Kuva 3. Opinnäytetyöprosessin aikataulus

Olin saanut jo paljon esitietoa case-henkilöstä ammatillisen harjoitteluni aikana itse havainnoimalla sekä keskustelemalla työtoiminnan ohjaajan kanssa. Sen lisäksi olin ollut yhteydessä asiakkaan siskoon sähköpostiviestien välityksellä. Siskolta sain äidin päiväkirjamerkintöjä asiakkaasta, joissa kerrottiin asiakkaalla olevan viikossa tiettyjä hänelle hyvin tärkeitä rutiineja, kuten kävely- ja pyörälenkit, uinti, hautausmaalla käynnit, moottoripyöräily isän kanssa, ruokakaupassa käynti ja siskon luona vierailut.

Case-henkilön äiti myös kuvaili lastaan päiväkirjamerkinnöissään seuraavasti: sormet usein korvilla, toistelee asioita, nukkuu huonosti, odottaa tulevaa kuten juhannusta ja joulua, mutta silti niiden pitää heti loppua, asioista pitää kertoa monta kertaa ja silti on vaikea ymmärtää muutoksia, kaikkien tavaroiden tulee olla oikeilla paikoilla ja kangistuu helposti kaavoihin - joista kaikki mainitut, ovat erittäin tyypillisiä piirteitä autismin kirjon henkilöllä. Harjoitteluni aikana havaitsin myös itse, että asiakas piteli usein korviaan ryhmätilassa, varsinkin kun puhe ylti muiden asiakkaiden kesken. Kerolan ym. (2009, 101) mukaan korvien pitely on merkki ääniyliherkkyydestä.

Eniten vaikeuksia asiakkaalle tuottivat siskon ja työtoiminnan ohjaajan mukaan juurikin nukkuminen sekä ajan hahmottamisen ongelmiin liittyvät pulmat. Nämä asiat puolestaan lisäsivät hänen kuormittumistaan jo entisestään ja usein asiakas olikin erittäin stressaantunut. Aikaisemmin asiakkaan suhtautuminen kalenteriin oli ollut pakonomaista ja hyvin stressin sävyttämää, ja asiakas olikin käynyt esimerkiksi muissa työtoiminnan ryhmissä repimässä seinäkalentereja. Tästä syystä asiakkaalta oli jouduttu piilottamaan kalentereja ja hänen liikkumistaan muissa ryhmissä oli jouduttu rajamaan. Stressaantuneessa tilassa asiakkaan oli myös todella vaikea keskittyä mihinkään muuhun toimintaan, ja päivät kuluivat jankatessa muun muassa tulevista kuukausista, vapaapäivistä tai juhlista.

Tapasin Birgit Vuori-Metsämäen syksyllä 2018 yhteisessä tapaamisessa asiakkaan kotona. Tapaamisesta jäi erityisesti mieleen se, kun Vuori-Metsämäki kertoi, että kun kyseessä on autismin kirjon henkilö, on erityisen tärkeää huomioida uni, ravinto sekä vatsan toiminta. Yhteys oli selvästi huomattavissa: asiakkaan nukkuminen tai nukku-mattomuus vaikutti selkeästi hänen mielialaansa. Hyväntuulisena, levänneenä asiakas ei juurikaan välittänyt kalentereista, hän oli sosiaalinen, söi hyvin, jopa ahmi ruokaa ja vatsa tuntui toimi työpaikalla. Huonotuulisena, väsyneenä taas juuttuminen ajankulkuun sekä kalenteriin oli voimakasta ja hän jankutti jatkuvasti aikaan liittyvissä asioissa, kuten seuraavasta lomasta. Huonotuulisena asiakas ei kyennyt sosiaaliseen vuorovaikutukseen, ruoka ei tuntunut maistuvan ja syöminen oli hidasta, koska ajatus karkaili muualle. Myös wc-käynnit olivat nopeasti ohi, mikä viesti siitä, että vatsa ei toiminut.

Heiskanen (2016, 182) mukaan univaikeudet ovat tyypillinen stressin oire. Siksi olisi-kin tärkeää oppia säätelemään stressiä, eli tehostamaan palautumista ja vähentämään stressiä. Stressin aiheuttamiin univaikeuksiin liittyy usein nukahtamisvaikeudet, heräileminen kesken unen, murehtiminen sekä liian kevyt uni. Unettomuus liittyy usein hermoston pitkittyneeseen ylivireystilaan. Unettomuus puolestaan lisää jo entisestään elimistön stressitilaa. Tässä tapauksessa unettomuutta voidaan parhaiten hoitaa purkamalla ylivireisyyden tilaa. Unettomuutta voi yrittää ennaltaehkäistä elämällä tasapainoista mielekästä arkea ja oppimalla stressin säätelyä (Heiskanen 2016, 191).

Asiakkaalla oli töissä ja kotona sekä siskonsa luona tiettyjä rutiineja ja toimintoja, joita hän piti tärkeinä ja mielekkäinä. Työtoiminnassa asiakas vei jokaisen työpäivän päätteeksi aina ryhmänsä roskat. Hän myös tiedosti hyvin minä viikonpäivänä työtoiminnassa mennään esimerkiksi kuntosalille ja milloin on levyraati. Kotona asiakas kävi säännöllisesti esimerkiksi uimahallissa ja hautausmaalla. Asiakas kävi yökylässä ajoittain siskonsa luona ja siskon kanssa sauna, pizza sekä pullo siideriä olivat tuttuja mukavia rutiineja. Asiakkaan kuormitusta puolestaan lisäsivät työtoiminnan ohjaajan sekä siskon mukaan selvästi arjen muutokset, kivatkin sellaiset, erilaiset juhlat, sekä muiden työntekijöiden poissaolot. Esimerkiksi roskien vieni muuttui pakonomaiseksi jankuttamiseksi huonoina päivinä, ja asiakas olisi ollut viemässä jokaista pienintäkin roskaa yhteiseen isoon roskikseen.

8.2.3 Opinnäytetyön esivaihe

Suunnittelunvaiheen jälkeisessä **esivaiheessa**, siirryttiin kentälle eli ympäristöön, jossa työskentely tapahtuu (Salonen 2013, 17). Opinnäytetyöni esivaiheessa case-henkilön kotona pidettiin palaveri 16.10.2018 asiakkaan hyvinvointia koskien. Palaveriin osallistui minun lisäksi asiakkaan vanhemmat, sisko, työtoiminnan ohjaaja sekä Birgit Vuori-Metsämäki. Vuori-Metsämäki on tunnettu autismiosaaja, kasvatustieteiden maisteri, erityisopettaja sekä neuropsykiatrinen valmentaja. Palaverissa puhuttiin asiakkaasta yleisesti, hänen voinnistaan sekä voimavaroistaan ja Vuori-Metsämäki kertoi autismista. Palaverin päätteeksi sovittiin, että case-henkilölle hankittaisiin työtoimintaan rentoutusvälineitä arjesta selviytymisen tukemiseksi sekä vähentämään kuormitusta.

Rentoutusvälineet saimme lainaksi Vuori-Metsämäeltä. Asiakkaan osallisuuden tukeminen koettiin tärkeänä, joten asiakas oli luonnollisesti itse kokeilemassa erilaisia rentoutumisvälineitä ja valitsemassa niistä mieleisensä. Vuori-Metsämäki tuli käymään Monituotteella marraskuussa 2018 mukanaan erilaisia rentoutus- ja aistivälineitä. Hän antoi case-henkilön kokeilla jokaista välinettä rauhassa. Välineiden lopullinen valinta tapahtui niin, että asiakas sai kokeilla kahta samantyylistä välinettä ja Vuori-Metsämäki kysyi, kumpi tuntui paremmalta. Tällä tavoin kerättiin asiakkaan mielestä kolme mieleisintä rentoutumisvälinettä: niska- ja hartiahieroja, jalkakylpy sekä jalanlämmitin. Näiden lisäksi Vuori-Metsämäki jätti asiakkaalle kudotun painopeiton. Kaiken kaikkiaan case-henkilön kanssa kokeiltiin paljon erilaisia välineitä ja sen perusteella huomattiin, että asiakas nautti eniten voimakkaita aistimuksia tuottavista välineistä.

Case-henkilölle valikoituneet rentoutusvälineet:



Kuva 4. Niska- ja hartiahieroja



Kuva 5. Jalkakylpy



Kuva 6. Jalanlämmitin

8.2.4 Opinnäytetyön työstövaihe

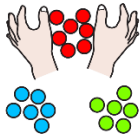
Työstövaihe oli suunnitteluvaiheen jälkeen opinnäytetyön tärkein kohta. Työstövaihe on opinnäytetyön pisin vaihe ja silloin työskennellään kohti tavoitetta. (Salonen 2013, 18.) Tämän opinnäytetyön työstövaihe alkoi marraskuun lopussa 2018 Monituotteella, kun asiakkaan kanssa aloitettiin sekä rentoutustuokiot että laadittiin kuvallinen päiväohjelma. Kuvastruktuurien tarkoitus on tuoda helpotusta ajan hahmottamisen vaikeuteen. Samalla ne auttavat kokoamaan pirstaleista kokonaiskuvaa. Moni autistinen ihminen hyötyy kuvallisesta päiväjärjestyksestä. Päiväjärjestys luo turvallisuuden tunnetta ja auttaa jäsentämään aikaa sekä omaa toimintaa. (Kerola 2001, 150.) Ajan jäsentäminen sekä ennakointi ovat tärkeässä roolissa myös silloin, kun halutaan saada autistisen henkilön arjesta mielekästä. Kun autistisella henkilöllä on mahdollisuus ennakoida tulevia tilanteita, kykenee hän ohjaamaan omaa toimintaansa, jolloin arjessa toimiminen on sujuvampaa (Kerola ym. 2009, 113).

Asiakkaalle aloitettiin tekemään systemaattisesti joka työpäivälle kuvallinen strukturoitu päiväjärjestys, joka sijoitettiin asiakkaan työpöydälle. Asiakkaan oma tarve määritteli sen, millainen päiväohjelma palveli juuri häntä, ja millaiseksi se lopulta muodostui. Päiväohjelman lisäksi pöydällä näkyi myös viikonpäivä, kuukausi sekä päivämäärä. Päiväjärjestyksen kuvat olivat sijoitettu ylhäältä alas kulkevaan jonoon. Joka aamu, kun asiakas saapui työpaikalle, kävi ohjaaja hänen kanssaan yhdessä päivän kulun läpi kuva kerrallaan. Kun tietty toiminto oli suoritettu loppuun, otettiin se kuva pois järjestyksestä. Tärkeää joka toiminnossa, tai tehtävässä työssä oli se, että ne on saatava tehdä aina loppuun. Mitään tehtävää ei saanut jättää kesken. Asiakkaan hyvinvoinnin ja jaksamisen mukaan, ohjaaja pystyi päättelemään päiväkohtaisesti, kuinka laajoja tehtäviä asiakas kykenee tekemään. Välillä asiakas suoriutui pitkistäkin palapeleistä ja välillä taas kehyspalapelissä oli riittävästi haastetta.

Esimerkki case-asiakkaan kuvallisesta päiväjärjestyksestä:



Rentoutus



Työ (esimerkiksi nappuloiden lajittelu)



Palapeli



Ruokailu



Rentoutus



Vaihtuva toiminto (esimerkiksi kävely, elokuva, työtuokio)



Kahvi/tee



Rentoutus



Työ (esimerkiksi värittäminen ja leikkaaminen)



Roskien vienti



Koti

Autistisen henkilön on usein vaikea hahmottaa aikaa ja käsittää tulevaa. Heillä on usein vaikeuksia ymmärtää mitä tapahtuu seuraavaksi ja kuinka kauan tietty toiminto kestää ja siksi myös odottaminen on usein vaikeaa. Odottamisen vaikeus saattaa esiintyä esimerkiksi jatkuvana jankuttamisena. (Kerola ym. 2009, 116-118.) Opinnäytetyön case-henkilölle tärkeä työtehtävä oli päivittäinen roskien vienti, joka tehtiin aina päivän päätteeksi ennen kotiin lähtöä. Asiakkaalla oli tapana jankata useita kertoja päivän aikana, koska roskat viedään. Syy saattoi olla juurikin ajan hahmottamisen vaikeutena. Case-henkilöllä oli myös tapana odottaa eri toimintojen loppumista, joten hän saattoi myös tiedostaa, että kun roskat viedään, myös päivä loppuu ja hän pääsee kotiin.

Kuvastrukturoinnin avulla autistisen henkilön on helpompi jäsentää aikaa, mikä puolestaan helpottaa toiminnanohjausta (Kerola 2001, 150). Strukturoidun kuvallisen päiväjärjestyksen avulla case-henkilö pystyi näkemään mitä vaiheita päivä piti sisällään ja missä järjestyksessä eri toiminnot tapahtuivat. Päiväohjelman avulla muun muassa roskien viennin odottaminen oli asiakkaalle helpompaa ja hieman siedettävämpää, koska hän tiesi milloin se tapahtuu (Kerola 2001, 151.)

Lisäksi osaksi asiakkaan strukturoitua päiväjärjestystä tuli kalenterin selaaminen huh-tikuussa 2019. Kalenterin selaamisella haluttiin antaa asiakkaalle mahdollisuus kysyä ja tulla kuulluksi, sillä hän oli kiinnostunut ajasta ja varsinkin loma-ajoista sekä eri juhlapyhistä. Asiakas sai työpäivän päätteeksi selata manuaalista almanakkaa vapaasti ja keskustella ohjaajan kanssa tulevista tapahtumista. Kun asiakas oli valmis, laitettiin kalenteri kiinni ja ohjaaja laittoi sen omaan laatikkoonsa. Asiakas ei saanut ottaa kalenteria ilman ohjaajaa vaan ohjaaja antoi sen aina asiakkaalle. Hyvinä päivinä kalenterin selaaminen ei juurikaan kiinnostanut, kun taas hermojen kiristyessä kalenterista tuli miltei pakkomielle ja asiakas saattoi kuluttaa pitkiäkin aikoja sen selaamiseen.

Rentoutushetkien järjestäminen oli asiakkaan kannalta erityisen tärkeää, koska Satrin (2014, 173) mukaan rentoutumalla pystytään vähentämään stressiä. Stressiä vähentämällä pystytään purkamaan ylivirittyneisyyden tilaa, jolloin ihminen kykenee osallistumaan omaan arkeensa täysimääräisesti (Heiskanen 2016, 179). Rentoutushetkiä oli case-henkilöllä joka päivä kolme: ensimmäisenä aamulla, kun asiakas saapui työpäikalle, ruokailun jälkeen sekä iltapäivällä kahvin tai teen jälkeen. Rentoutushetket tapahtuivat asiakkaan työpöydän ääressä ja olivat kestoltaan 15 minuuttia pitkiä.

Myöhemmin aamurentoutuksen kesto pidennettiin 30 minuuttiin. Rentoutushetket pidettiin ryhmätilassa, koska mahdollisuutta omalle tilalle ei ollut.

Kasken ym. (2013, 202) mukaan arjesta saadaan mielekästä muun muassa valinnanvapauden sekä osallisuuden avulla. Koska osallisuus on ollut yksi tämän opinnäytetyön teemoista ja kulkenut mukana koko opinnäytetyöprosessin aikana, sai case-henkilö luonnollisesti itse valita mieleisensä rentoutusvälineen kolmesta valitusta vaihtoehdosta (niska- ja hartijahieroja, jalkakylpy tai jalanlämmitin). Valinnan mahdollisuuksien rajaaminen kolmeen välineeseen oli tietoinen ratkaisu, sillä moni autismin kirjon henkilö stressaantuu, jos valinnan mahdollisuuksia on liikaa. Asiakkaan osallistaminen aloitettiin jo opinnäytetyöprosessin alussa, kun asiakas oli itse aktiivisesti mukana valitsemassa välineitä, jotka rentouttivat häntä parhaiten. Rentoutusvälineiden oli tarkoitus olla asiakkaalle mieleisiä. Mielekästä ja hyvältä tuntuvaa tekemistä olisikin tärkeä saada jokaiseen päivään, sillä se on yksi tärkeä keino lisätä arjen mielekkyyttä.

Voisi sanoa, että lähes kaikenlainen toiminta luo autismin kirjon henkilölle stressiä. Stressiherkkyyden takia autistinen henkilö tarvitsee taukoja työpäiviinsä. Tauottamisen avulla henkilön sisäiseen stressikuppiin kertyneitä pisaroita voidaan kaataa pois, jolloin hänellä on riittävästi voimavaroja koko loppupäiväksi. (Papunet 2013, Vuori-Metsämäki 2019.) Tässä opinnäytetyössä kuvallinen päiväohjelma sekä rentoutustuokiot olivat keinoja pyrkiä vähentämään case-henkilön kuormitusta ja samalla rentoutushetket olivat mahdollisuus tauottaa pitkiä työpäiviä.

Strukturointi on tärkeä rakentaa yhteistyölle (Kerola ym. 2009, 169). Siksi myös asiakkaan kotona otettiin käyttöön säännöllinen rentoutuminen hieromalaitteen sekä jalkakylvyn avulla. Huhtikuussa 2019 sain asiakkaan siskolta sähköpostin, jossa hän kertoi, että asiakas saanut arkeensa myös hamahelmiä ja palapelejä, joissa motivaatiokeino toimii asiakkaan mielialiike kirkot. Asiakkaan kannalta ei ole riittävää, että esimerkiksi rentoutustuokioita olisi järjestetty vain työtoiminnassa, vaan tuokioita olisikin kuulunut jalkauttaa myös kotiin. Asiakkaan kannalta tasapainoinen arki edellyttää, että hänen kanssaan toimivat henkilöt (työtoiminnan ohjaaja, vanhemmat ja sisko) ovat sitoutuneita toimintaan ja toimivat yhdenmukaisesti (Ikonen ym. 2015, 20).

Dokumentointia oli tarkoitus tehdä viikoittain case-henkilön tilanteesta ja toimintakyvystä. Seuranta jatkettiin vielä kevääseen 2019 ja välillä pysähdyttiin tarkastelemaan toimintaa ja keskustelemaan asiakkaan toimintakyvystä sekä töissä että kotioloissa ja sen mahdollisista muutoksista sekä Monituotteen ohjaajan että asiakkaan siskon kanssa. Lisäksi pystyin seuraamaan case-henkilön unta Emfit QS seurantalaitteen kautta ja vertaamaan sitä Vivago-rannekkeesta saatuun materiaaliin. Työstövaiheen rinnalla eteni opinnäytetyön raportointi sekä teoriataustan kirjoittaminen, joka painotui syksyyn 2019.

8.2.5 Opinnäytetyön tarkistus- ja viimeistelyvaihe sekä valmis työ

Kun työstövaihe oli saatu valmiiksi, pystyin arvioimaan tuotosta. Tätä arvioivaa vaihetta kutsutaan **tarkistusvaiheeksi** ja sen aikana voitiin vielä palata työstövaiheeseen tai siirtyä viimeistelyvaiheeseen. (Salonen 2013, 18.) Käytännössä tämän opinnäytetyön tarkistusvaiheeseen kuului kirjallisen tuotoksen läpikäyminen yhdessä opinnäytetyön ohjaajan kanssa, siitä palautteen saaminen ja korjausten tekeminen. **Viimeistelyvaiheessa** viimeisteltiin tuotos (Salonen 2013, 18). Tämän opinnäytetyön viimeistelyvaihe ajoittui loppusyksyyn 2019, jolloin hiottiin erityisesti opinnäytetyön kirjallista osuutta. Viimeistelyvaiheessa opinnäytetyö esiteltiin tilaajalle Monituotteella. Lopulta kasassa oli **valmis tuotos**, jonka tavoitteena oli tuottaa uutta tietoa tekijälle itselleen sekä tilaajalle (Salonen 2013, 19). Valmis työ julkaistiin Theseuksessa.

8.3 Aineiston keruu ja analysointi

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehdään tuotos, jossa on aktiivisesti mukana toimijoita. Toimijoiden kanssa kehitetään tuotosta eli työtä dialogisesti. Tämä tarkoittaa, että tietyssä toimintaympäristössä käydään keskustelua, arviointia, palautteen antamista ja vastaanottamista sekä toiminnan muokkaamista. (Salonen 2013, 6.) Tässä opinnäytetyössä tuotoksena oli strukturoitu päiväohjelma sekä rentoutustuokioiden järjestäminen case-henkilölle sekä työtoiminnassa että kotona. Tuotoksen kannalta keskeisiä toimijoita olivat opinnäytetyön tekijän rinnalla Monituotteen työtoiminnan ohjaaja, case-henkilön sisko sekä välillisesti asiakkaan vanhemmat.

Strukturoitu päiväohjelma sekä rentoutustuokiot perustuivat kirjalliseen teoriapohjaan ja niiden toteutuksessa ja arvioinnissa tarvittiin erityisesti työtoiminnan ohjaajan osallistumista. Tutkimuksellisenä osuutena opinnäytetyössä oli asiakkaan unesta saadun tiedon vertailu ja analysointi, havainnointi sekä haastattelut. Asiakkaan perheen lisäksi työtoiminnan ohjaajan rooli oli erityisen suuri, koska en itse ollut toimintaa asiakkaalle toteuttamassa. Tutkimusaika oli sen verran pitkä, että tiedonkeruussa oli olennaisen tärkeä hyödyntää asiakkaan lähellä vakituisesti toimivien henkilöiden huomioita ja havaintoja. Oma roolini opinnäytetyössä oli enemmänkin suunnitella tutkimusasetelmaa ja koordinoita aineiston keruuta.

8.3.1 Haastattelut ja havainnointi

Tapasin työtoiminnan ohjaajaa haastattelun merkeissä vuoden 2019 tammikuussa. Tämän tapaamisen tarkoituksena oli kuulla, kuinka strukturoidut rentoutustuokiot sekä kuvallinen päiväohjelma oli saatu integroitua asiakkaan työpäiviin ja miten asiakas oli ne kokenut, sekä tehdä mahdollisia muutoksia suunnitelmaan, jos ne olisi koettu tarpeellisiksi. Huomasimme, että alkuperäinen ajatus arjen havainnoinnista ei toteutunut suunnitellusti vaan kirjalliset merkinnät oli jätetty kokonaan pois. Haastattelun pohjalta päätimme pitää päiväohjelman sekä rentoutustuokiot samanlaisina, tekemättä muutoksia, koska kokeilua oli tehty vasta noin reilun kuukauden verran ja autismin kirjon henkilöille sopeutuminen uuteen voi viedä paljon aikaa. Sovimme, että työtoiminnan ohjaaja jatkaa havainnointia edelleen, vaikka ei kirjauksia tekisikään ja opinnäytetyöprojektin lopulla keskustelisimme havainnoista yhdessä. Seuraavassa esimerkki työtoiminnan ohjaajan merkinnöistä liittyen asiakkaan rentoutustuokioihin:

20.11.2018 Rentoutustuokio

- klo 8:00 15 min rentoutus, jalkakylpy + painopeitto
- klo 12:15 15 min rentoutus, hartia -ja niskahieroja + painopeitto
- klo 14:05 15 min rentoutus, jalkakylpy + painopeitto

Toinen haastattelu sovittiin toukokuulle 2019. Tällöin mukana olivat työtoiminnan ohjaaja sekä asiakkaan sisko. Tämä tapaaminen jäi viimeiseksi, ja silloin haastattelun tarkoituksena oli selvittää sekä työtoiminnan ohjaajan sekä siskon, ja samalla koko

perheen ajatuksia projektista sekä heidän että asiakkaan näkökulmasta sekä mitä tuloksia päiväohjelmalla ja rentoutustuokioilla oli saatu aikaan.

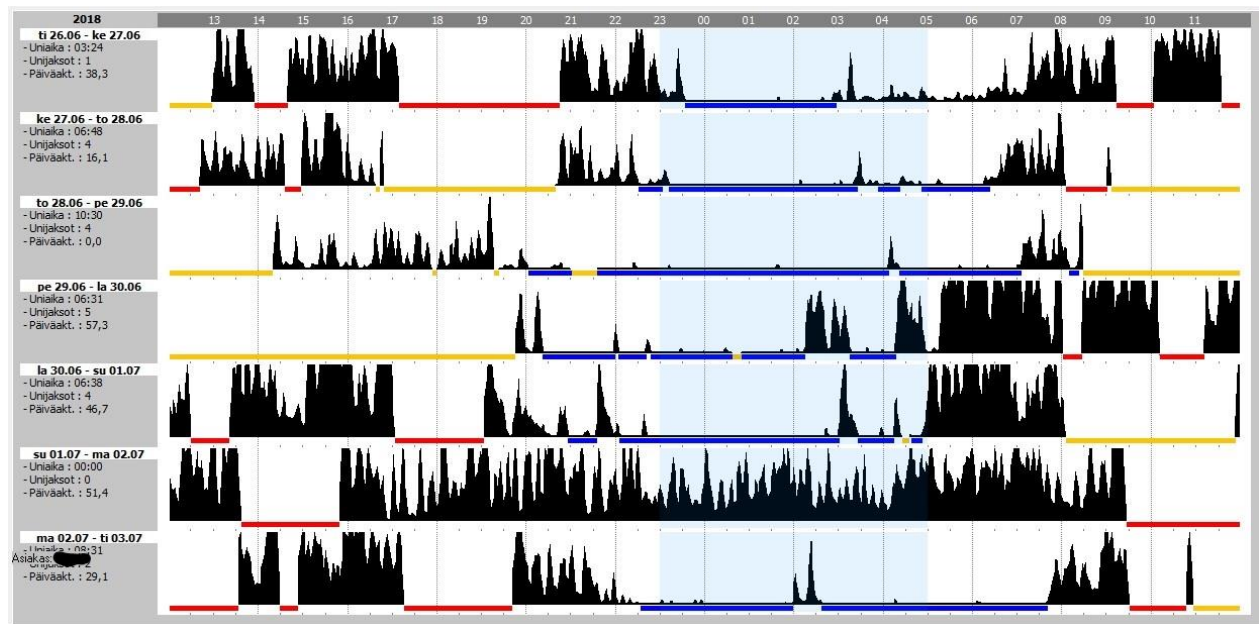
Aineistoksi kertyi siis kaksi haastatteluaineistoa, joista molempien haastatteluiden osalta kirjoitin tietokoneelleni muistiinpanoja. Ensimmäisen haastattelun tarkoituksena oli enemmänkin selvittää, kuinka projekti on lähtenyt käyntiin, miten asiakas on reagoinut muutoksiin, mitä hyviä tai/ja huonoja asioita on noussut pintaan ja tulisiko toimintaa jotenkin muokata vai jatketaanko samalla tavalla. Toiseen haastatteluun olin valmistautunut etukäteen kysymyksillä, joita halusin esittää sekä siskolle, että työtoiminnan ohjaajalle. Haastattelu muovautui lopulta enemmänkin ryhmäkeskusteluksi, missä kävimme yhdessä läpi mitä havaintoja molemmat osapuolet olivat tehneet. En kokenut välttämättömäksi nauhoittaa ja litteroida haastatteluja, sillä haastateltavia oli vain kaksi ja sain keskustelujen puitteissa kirjattua kaiken tarpeellisen tiedon tietokoneelleni muistiinpanojen muodossa. Haastatteluaineistosta pystyin teemoittelemaan aineistoa hieman ja keräämään juuri tämän opinnäytetyön kannalta olennaisen tiedon.

Haastatteluaineiston lisäksi hyödynsin havainnointiaineistoa. Case-henkilön äiti oli kerännyt havainnointiaineistoa case-asiakkaan arjen toimintakyvystä aikaväliltä 23.6-26.8.2018 jotka oli koonnut päiväkirjamerkinnöiksi. Tämä aineisto oli samalta ajalta kuin Vivago-rannekkeesta saatu unitieto, eli ajalta ennen varsinaista opinnäytetyötä. Tämän jälkeen äiti ei enää jatkanut aineiston kirjallista keruuta, vaan keskittyi seuraamaan asiakkaan unta Emfit QS-seurantalaitteen avulla. Olin myös saanut asiakkaan sähköpostiviestin 16.4.2019, jonne hän oli koonnut omia, sekä vanhempien havaintoja asiakkaan toimintakyvystä sen jälkeen, kun kuvallinen päiväohjelma sekä rentoutustuokiot sekä työtoiminnassa että kotona oli otettu käyttöön. Työtoiminnan ohjaaja oli havainnoinut asiakasta koko opinnäytetyöprosessin ajan, mutta ei tehnyt merkintöjä, joten olin useita kertoja ohjaajaan yhteydessä puhelimitse, kun tarvitsin tarkentavia tietoja. Kirjasin puhelimesta käytyjä keskusteluja muistiinpanojen muotoon tietokoneelle. Havainnointiaineistoksi kertyi siis äidin päiväkirjamerkinnät, siskon sähköpostiviesti sekä työtoiminnanohjaajan pienehköt kirjalliset merkinnät sekä puhelimesta käydyt keskustelut.

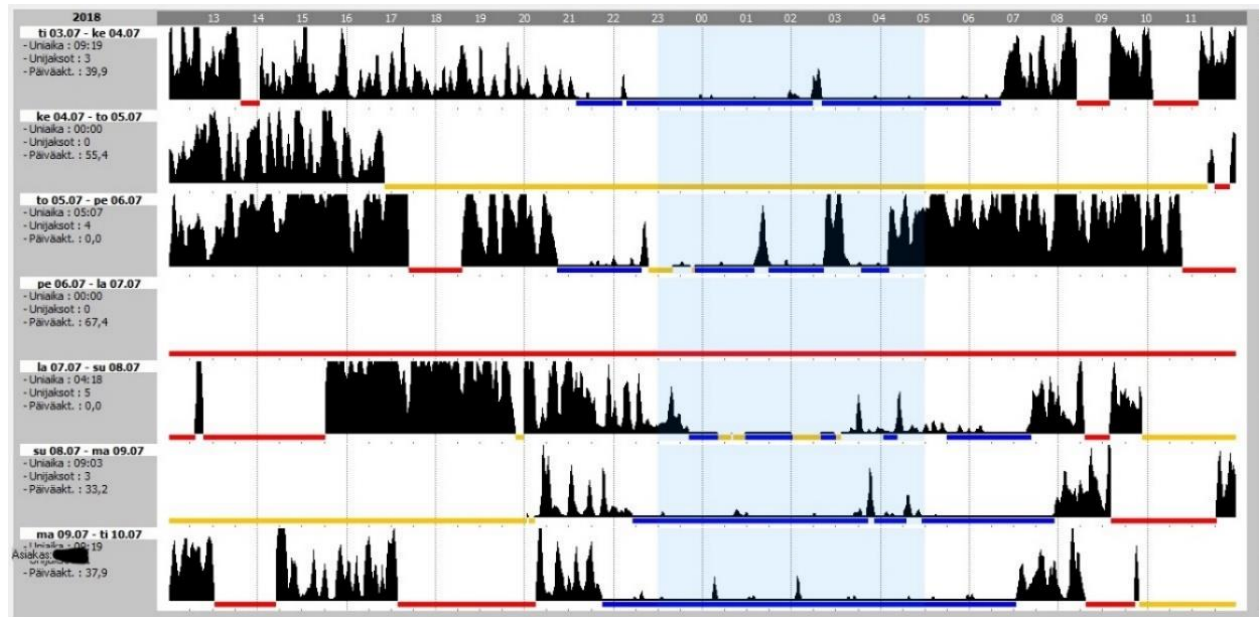
8.3.2 Unen seuranta

Aineistoa asiakkaan unesta saatiin asiakkaan Vivago-rannekkeesta sekä sängyn patjan alla olevasta Emfit QS seurantalaitteesta vertailemalla näistä kahdesta mittarista saatuja tietoja. Vivago on asiakkaan käteen asetettava ranneke, joka mittasi unta, aktiivisuutta sekä vuorokausirytmiiä (Vivagon www-sivut 2019). Emfit QS -unianturi seuraa ja mittaa unta, stressiä ja palautumista. Mittari käynnistyy automaattisesti aina sängyn mentäessä ja tuloksia voi seurata Internetistä tai mobiilisovelluksesta. Unianturin avulla oli pystynyt seuraamaan ja analysoimaan monia asioita kuten sykevälivaihtelua, autonomisen hermoston tasapainoa, sykettä, hengitystä, liikeaktiiviteettia sekä kaikkia kolmea uniluokkaa eli kevyttä unta, syvää unta ja REM-unta. (Biohakkerin Verkko-kaupan www-sivut 2019.) Opinnäytetyöni kannalta oli kuitenkin tärkeää keskittyä enemmänkin asiakkaan unen määrään ja pyrkiä vertaamaan sitä ajalta ennen kuin rentoutumisen tukeminen sekä kuvallinen päiväohjelma oli aloitettu. Olin saanut asiakkaan äidin tekemiä päiväkirjamerkintöjä asiakkaan nukkumisesta ja hyvinvoinnista ajalta 23.6-26.8.2018. Myös Vivago-rannekkeesta saadut tiedot olivat samalta ajanjaksoilta.

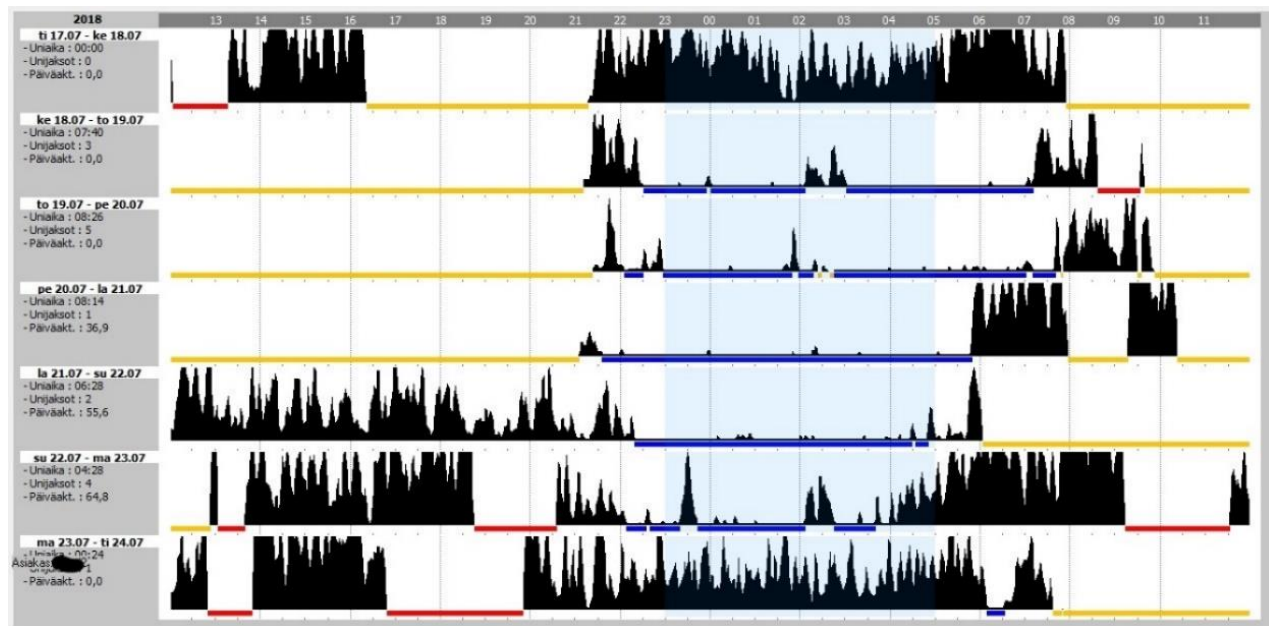
Ensimmäisenä analysoin Vivago-rannekkeesta saatua aineistoa. Kuvia on yksinkertaista tulkita. Käyrät mittaavat käyttäjän aktiivisuutta. Tämä tarkoittaa sitä, että käyttäjän nukkuessa, käyrä saa pienempiä arvoja. Syvässä unessa ihminen ei juurikaan liiku, jolloin käyrä voi näyttää nolaa. Yöllinen valvominen tai heräily näkyy käyrän saadessa korkeita arvoja keskellä yötä. Myös värejä on tärkeä osata tulkita, kun analysoidaan rannekkeen aineistoa. Sininen väri tarkoittaa unta, keltainen väri tarkoittaa, että kello on ollut irti ranteesta ja punainen merkitsee, ettei aktiivitietoa ole saatavilla. (Vivagon www-sivut 2019.) Kuvien 3, 4 ja 5 yläreunassa näkyy kellonajat numeroilla 13-11, joista näkee esimerkiksi sen, milloin asiakas on nukahtanut ja milloin herännyt. Kuvien vasemmassa reunassa näkyy suoraan päiväkohtaisesti uniaika sekä unijaksot, eli kuinka monta kertaa asiakas on herännyt ja nukahtanut uudelleen. Kuvien vasemmassa reunasta saatua tietoa ei voi suoraan tulkita katsomatta käyriä, sillä monesti huomaa, että kun uniaika näyttää nolaa, on esimerkiksi ranneke ollut poissa kädestä, jolloin suoranaista mittaustulosta ei unesta ole saatu.



Kuva 7. Vivago-rannekkeen unitiedot ajalta 26.6-3.7.2018



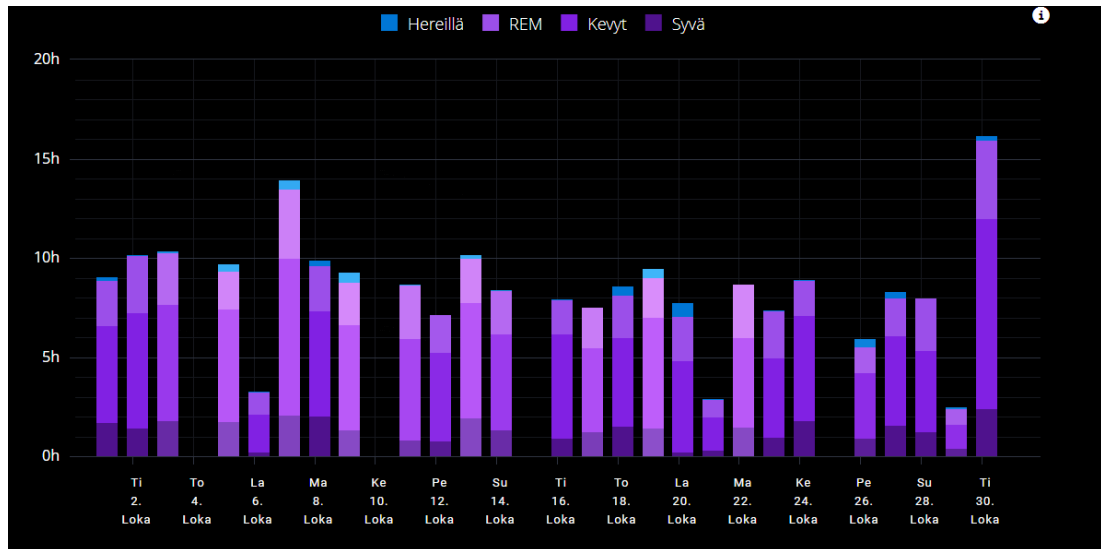
Kuva 8. Vivago-rannekkeen unitiedot ajalta 3.7-10.7.2018



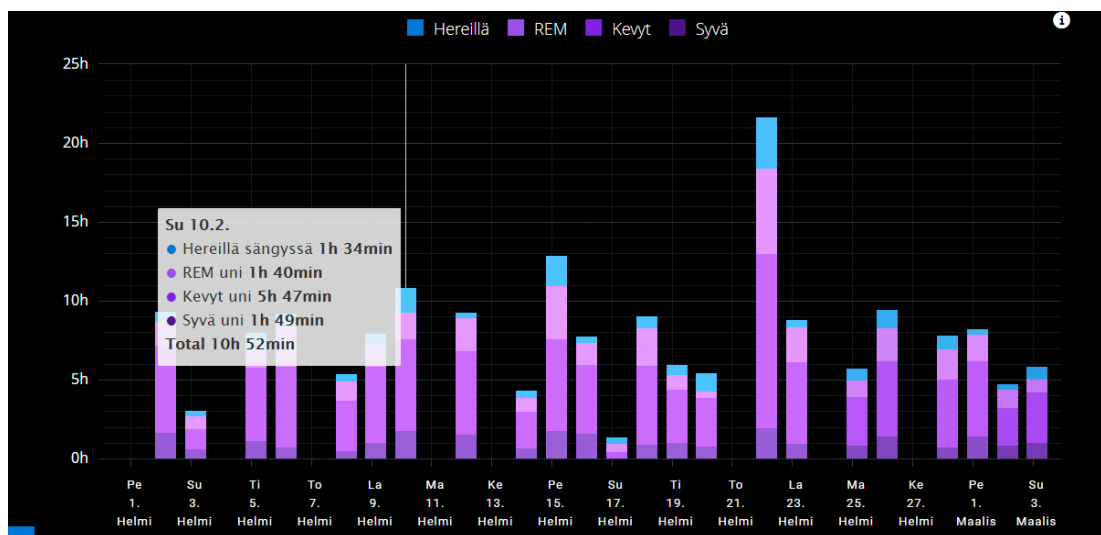
Kuva 9. Vivago-rannekkeen unitiedot ajalta 17.7-24.7.2018

Kuvasta 7 voidaan esimerkiksi tulkita, että case-henkilö on nukahtanut tiistaina 26.6 noin kello 23.30 ja herännyt noin kello 03.00 jonka jälkeen ei ole enää nukkunut. Sunnuntai 1.7 ja maanantai 2.7 välisenä yönä asiakas ei ole nukkunut laisinkaan, sillä sininen viiva puuttuu ja aktiivisuuskäyrä on koko yön ajan korkea. Kuvasta 8 pystytään näkemään, että keskiviikko 4.7 ja torstai 5.7 välisenä yönä asiakkaalla ei ole ollut ranneketta laisinkaan ja siksi uniaika näyttää nollaa. Puolestaan perjantai 6.7 ja lauantai 7.7 välisenä yönä asiakas on ollut siskonsa luona yötä, mikä selittää miksi viiva näyttää punaista, eikä uniaikaa ei ole pystytty mittaamaan. Kuvasta 9 näkee, että perjantai 20.7 ja lauantai 21.7 välisenä yönä asiakas on nukkunut hyvin, sillä aktiivisuuskäyrä on erittäin matala ja suurimmaksi osaksi ajasta nollan tuntumassa ja uniajaksi on mitattu noin kahdeksan tuntia.

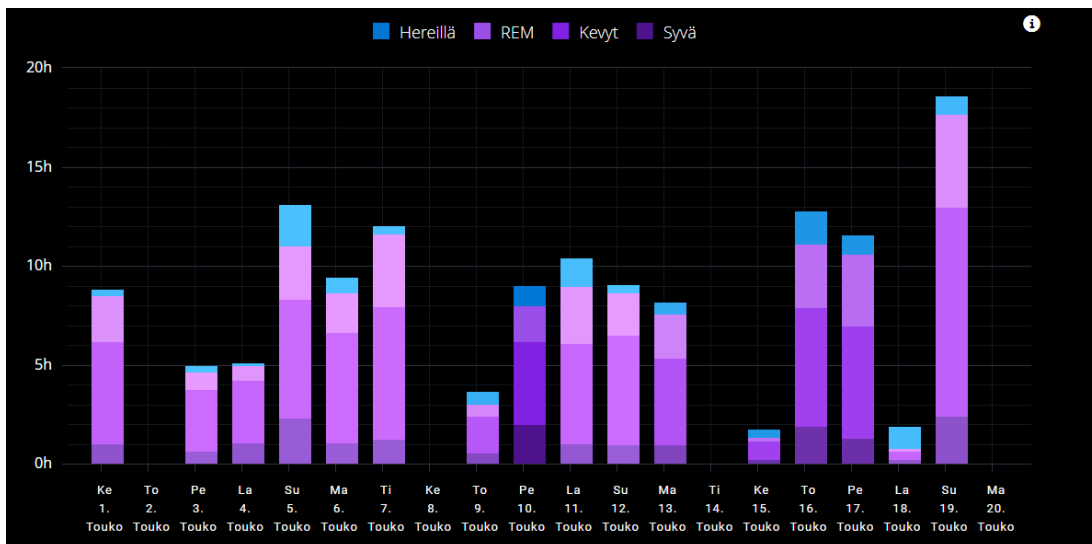
Ranneketietojen jälkeen siirryin analysoimaan Emfit QS seurantalaitteesta hankittua materiaalia. Aineistosta nähtävät käyrät kertovat suoraan unen määrästä tunteina. Eri värit kertovat unen eri luokista sekä hereillä olleesta ajasta. Niinä öinä, kun asiakas ei ole nukkunut ollenkaan, tai ollut jossain muualla kuin kotona, käyrä näyttää nollaa. Pystyin itse valitsemaan aikavälin, jolta halusin unta tarkastella.



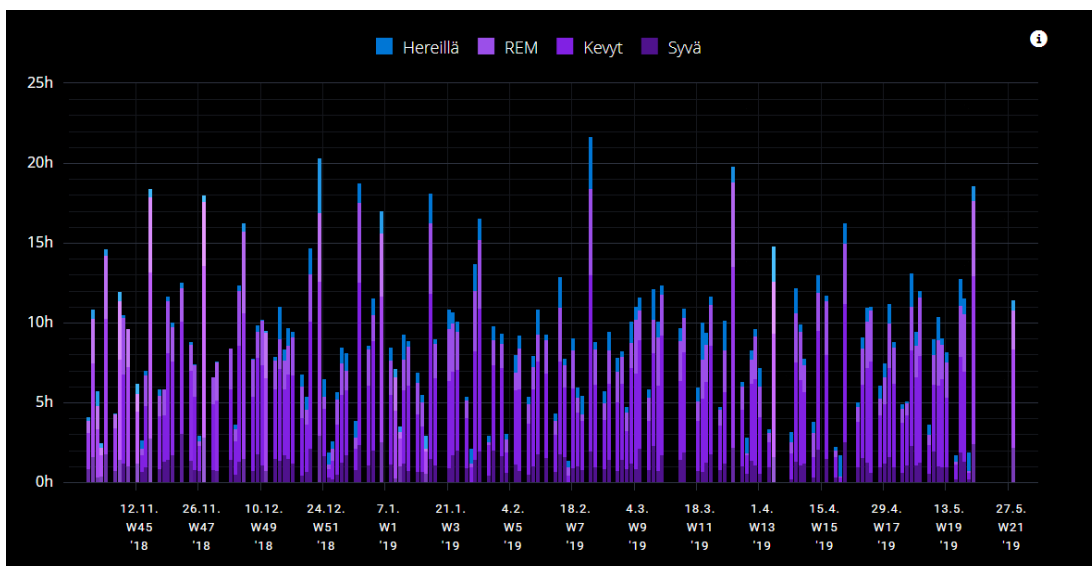
Kuva 10. Emfit QS unitiedot lokakuulta 2018



Kuva 11. Emfit QS unitiedot helmikuulta 2019



Kuva 12. Emfit QS unitiedot toukokuulta 2019



Kuva 13. Emfit QS unitiedot marraskuusta 2018 toukokuun loppuun 2019 saakka

Kuva 10 on ajalta ennen kuin opinäytetyöprojekti alkoi. Siitä näkee, että esimerkiksi torstaina 4.10 asiakas ei ole nukkunut lainkaan. Kuvasta 10 pystyy havaitsemaan myös sen, että asiakkaalla esiintyy jokaisella viikolla uneton yö. Myös kuvista 11 ja 12 voi nähdä, että unettomia öitä on ollut joka viikko. Viimeisessä kuvassa 13 näkyvät unijaksot marraskuusta 2018 aina toukokuun loppuun 2019 eli käytännössä unijaksot opinäytetyöprosessin ajalta. Siitä näkee, että käyrä pysyy suhteellisen samanlaisena koko aikavälin, eikä mitään merkittäviä muutoksia missään vaiheessa tapahdu. Käyrät eivät kuitenkaan kerro sitä, milloin asiakas on ollut öitä poissa kotoa esimerkiksi siskon luona tai Aurinkokulmassa ja siksi se ei ole täysin paikkansapitävä, mutta kuitenkin hyvin pitkälti todenmukainen.

9 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Unesta saadun tiedon sekä haastattelujen perusteella voitiin todeta, että asiakkaalla esiintyi edelleen viikoittain ainakin yksi uneton yö. Rentoutushetkillä tai strukturoidulla päiväjärjestyksellä ei pystytty vaikuttamaan unenlaatuun ainakaan tällä aikataululla. Unettomia öitä esiintyi yhä samanlaisella syklillä kuin ennenkin. Kuitenkin vaikka asiakas saattoi öisin valvoa, osasi hän nyt itse ryhtyä rakentamaan esimerkiksi palapeliä, kun uni ei tullut, sen sijaan, että olisi vain vaeltanut talossa. Siskon mukaan asiakas osasi hakea myös omatoimisesti vastamelukuulokkeet kotona, kun koki ne tarpeelliseksi.

Myös asiakkaan toimintakyky oli havaintojen ja unesta mitatun tietojen perusteella pysynyt lähes ennallaan, hyviä ja huonoja päiviä esiintyi samanlaisessa syklissä kuin ennenkin, ja esimerkiksi työtoiminnan ohjaaja osasi ennakoida melko tarkasti, kuinka kauan niin sanottu hyvä jakso kestää. Ohjaaja oli kuitenkin sitä mieltä, että kuvallinen päiväohjelma sekä rentoutustuokiot oli saatu hyvin integroitua osaksi asiakkaan työpäiviä. Asiakas myös piti rentoutushetkiä aina tärkeinä, koska ne oli merkitty päiväohjelmaan, oli kyseessä sitten hyvä tai huono päivä.

Työtoiminnan ohjaaja oli positiivisesti yllätynyt siitä, kuinka hyvin asiakas oli omaksumat kuvat ja kuvallisen päiväjärjestyksen osaksi työpäiviään, huomioiden sen, ettei hänen kohdallaan esimerkiksi kuvia ollut koskaan aiemmin käytetty. Asiakas oli sopeutunut kuvalliseen päiväjärjestyksen nopeasti ja se tuli hänelle ohjaajan mukaan tärkeäksi. Työtoiminnan ohjaajan mukaan asiakkaan ollessa hyvällä tuulella, hän ei juurikaan välittänyt kuvista, mutta noudatti silti päiväjärjestyksiä. Ollessaan huonolla tuulella, asiakas jumiutui enemmän kuviin, mutta noudatti kuitenkin järjestystä edelleen, mikä on selkeä merkki siitä, että päiväjärjestys on helpottanut asiakkaan ajanhahmotusta

Rentoutuminen ja kuvien käyttö olivat tuoneet helpotusta arjen sujuvuuteen sekä kotona että työtoiminnassa. Kuten opinnäytetyössä on jo aiemmin todettu, autistisen henkilön myös opinnäytetyön case-henkilön on vaikea ymmärtää aikaa ja kokonaisuuksia sekä ohjata omaa toimintaansa. Siksi hän on myös altis juuttumaan ja toistamaan

itseään. Tästä syystä kuvalliset päiväjärjestykset ovat erittäin tärkeitä autistisille henkilöille, koska ne auttavat hahmottamaan aikaa, ennakoimaan, jäsentämään toimintaa ja samalla lisäävät turvallisuuden tunnetta. (Kerola 2001, 150; Kerola ym. 2009, 119-120.) Esimerkiksi ne päivät, jolloin isä on hakenut asiakkaan työtoiminnasta sen sijaan että hän itse pyöräilisi kotiin, ovat olleet ennen stressaavia ja asiakas on kysellyt paljon isän hakemisesta ja toistanut usein lausetta. Tämän tyyppiseen jumittumiseen kuvallinen päiväjärjestys on auttanut huomattavasti, ja jankkaaminen on loppunut, kun asiakas on ollut tietoinen, milloin isä tulee. Rentoutustuokiot ovat puolestaan tauottaneet pitkiä työpäiviä ja niiden avulla asiakas on löytänyt itselleen mieleistä tekemistä.

Työtoiminnassa asiakas oli edelleen säännöllisesti huonotuulinen, stressaantunut ja levoton, jolloin keskittyminen työntekoon oli vaikeaa ja asiakas jumiutui erilaisiin tilanteisiin. Sajaniemen ym. (2015, 30-33) mukaan pitkittyneessä stressitilassa ihmisen aivot väsyvät, jolloin tarkkaavainen sekä tavoitteellinen toiminta vaikeutuu tai muuttuu mahdottomaksi. Myös aivojen väsyminen vaikuttaa stressiherkkyyteen. Työskentelyn vaikeus saattoi ohjaajan mukaan johtua myös ympäröivästä hälinästä. Koska case-henkilö työskenteli isossa ryhmässä monen muun asiakkaan kanssa, oli ryhmätilassa aina meteliä. Jo aiemmin on todettu, että asiakas kärsi ääniyliherkkyydestä, piteli usein korviaan. Kranowitzin (2003, 69) mukaan yliherkkyys saattaa vaikuttaa keskittymiskykyyn negatiivisesti, koska huomio kiinnittyy työn tekemisen sijaan jatkuvaan aistimusten tulvaan. Yliherkkyyden takia ihminen taas väsyä ja kuormittuu muita nopeammin (Satri 2014, 26). Case-henkilön ollessa stressaantunut ja huonolla tuulella, hänelle tarjottiin lyhyempiä tehtäviä sopien hänen sen hetkiseen toimintakykyensä, jolloin hän pystyi silti suoriutumaan tehtävistä ilman, että hänen itsetuntonsa heikentyi.

Case-henkilö nautti selvästi eniten voimakkaita ärsykeitä tuottavista laitteista. Mieleisoin rentoutusväline työtoiminnassa oli ehdottomasti niska- ja hartijahieroja, koska työtoiminnan ohjaajan mukaan se tuotti kaikista voimakkaimman aistikokemuksen. Asiakas pystyi itse säätelemään nappia painamalla, kuinka kovaa laite hieroi ja yleensä hän säätikin sen kaikista kovimmalle vastukselle. Myös isän kanssa uimahallissa asiakas hakeutui usein hierovien suihkulähteiden alle. Voimakkaiden tuntoaistimusten hakeminen viestii tuntoaistiherkyydestä. Case-henkilöllä saattoi olla aliherkkä pintatunto tai sitten hänen syvätuntonsa reagoi heikosti, jolloin tunteakseen kehonsa, hän tarvitsi vahvoja aistimuksia. (Kerola ym. 2009, 110.) Huomattiin myös, että asiakas valitsi

sekä työtoiminnassa, että kotona rentoutusvälineitä, joissa oli selkeä ajastin. Asiakas tiesi, että kun hän laittaa rentoutusvälineen päälle, tietyn ajan kuluttua se loppuu. Tämä viestii ajan jäsentämisen sekä autistisen henkilön tarpeesta, että toiminnoilla on selkeä alku, toiminta ja loppu (Ikonen ym. 2015, 21).

Havainnot siitä, miten asiakas koki rentoutustuokiot eri mielentiloissa, poikkesivat toisistaan jonkin verran. Sekä perheessä että työtoiminnassa oltiin samaa mieltä siitä, että asiakkaan ollessa hyvällä tuulella, hän nautti rentoutustuokioista. Asiakkaan sisko ja vanhemmat olivat havainneet, että asiakas nautti kaikenlaisista rentoutusvälineistä kotona, *jopa huonoinakin päivinä*. Työtoiminnan ohjaajan mukaan asiakas ei huonoina päivinä niinkään nauttinut rentoutustuokioista, mutta piti niitä kuitenkin tärkeinä ja halusi rentoutustuokion, koska se oli merkitty päiväjärjestykseen. Asiakas myös otti huonoina päivinä rentoutushetken vastaan, eikä pyrkinyt tilanteesta pois. Se miten asiakas rentoutustuokiot eri paikoissa koki, saattoi hyvinkin vaikuttaa se, että kotona asiakkaalla oli mahdollisuus rentoutua rauhassa omassa tilassa, kun taas työtoiminnassa kaikki rentoutustuokiot jouduttiin järjestämään aina isossa ryhmätilassa, missä oli paljon muita ihmisiä ja hälinää. Työtoiminnan ohjaaja koki rentoutustuokiot kuitenkin tärkeinä ja hyödyllisinä myös siitä syystä, että niillä saatiin katkaistua huonoja päiviä ja asiakas sai mahdollisuuden pitää taukoja.

On tärkeä huomioida, että lähtökohtaisesti huonoina päivinä ihmisen on todella vaikea nauttia mistään. Siksi se, että vaikka asiakas näyttäisikin siltä, ettei nauttisi rentoutushetkestä, ei tarkoita, etteikö on hän kokisi niitä tärkeinä. On tärkeä korostaa myös sitä, että *huonoinakin päivinä asiakas halusi rentoutustuokion*, mikä oli merkki siitä, että oltiin menossa haluttuun suuntaan.

Kuten tässä opinnäytetyössä on aiemmin mainittu, on erittäin tärkeää muistaa, että myös nautintoa tuottavat ja mukavilta tuntuvat asiat voivat aiheuttaa stressiä autistiselle ihmiselle. Samoin voimakkaiden, myös positiivisten tuntemuksien kokeminen saattaa kuormittavaa. Ollessaan iloinen, ihminen käy helposti ylikierroksilla, jolloin uni voi häiriintyä. (Heiskanen 2016, 168-169.) Opinnäytetyöni kannalta on merkittävää huomioida nämä asiat asiakkaan toimintakykyä ajatellen. Hänelle mukavalta tuntuva asia, kuten se, että isä hakee töistä, stressaa ja kuormittaa häntä. Hyvällä tuulella

ollessaan asiakas saattaa olla niin iloinen, että käy ylikierroksilla, josta seurauksena voi mahdollisesti olla uneton yö.

Tämä opinnäytetyö myötäili Salosen spiraalimallia, joka ottaa huomioon toimijoiden inhimilliset piirteet. (Salonen 2013, 14). Tässä opinnäytetyössä se tarkoitti muutosta tai muutoksia case-henkilön elämäntilanteessa. Opinnäytetyön lopputulokseen vaikutti tilapäisasumisyksikkö Aurinkokulmaan aloitetut vierailut alkuvuodesta 2019. Aurinkokulmassa vietetyt jaksot olivat asiakkaalle selvästi stressaavia, vaikka hän viihtyikin siellä hyvin. Haastetta asiakkaan kohdalla lisäsi myös se, että Aurinkokulman jaksot sijoittuvat yleensä viikolle ja keskellä viikkoa töihin tuleminen tuotti haasteita asiakkaalle. Jakso saattoi esimerkiksi olla maanantaista tiistaihin, jolloin asiakas aloitti työviikkonsa keskiviikkona. Koska asiakkaan elämässä on tapahtunut tutkimusjakson aikana erilaisia muutoksia, on vaikeaa sanoa, mitkä kaikki asiat lopulta vaikuttivat asiakkaan nukkumiseen.

Stressijärjestelmän häiriöt, tarkkaavaisuuden pulmat sekä aistiherkkyudet liittyvät kaikki toisiinsa ja siksi ne kaikki tulisi huomioida autismin kirjon henkilön kanssa eläessä tai työskennellessä. Kun työskennellään tai eletään autistisen henkilön kanssa, myös aistiesteettömyyteen tulisi kiinnittää huomiota. Aistiesteettömien toimintaympäristöjen avulla voidaan vähentää ihmisen kuormittumista ja edesauttaa palautumista, jolloin voimavaroja jää enemmän käyttöön rakentavalle toiminnalle sekä osallisuudelle. (Hannukainen ym. 2019, 13, 19.) Valtaosa autismin kirjon henkilöistä kärsii jonkin näköisestä stressiherkkydestä ja se on asia, jonka kanssa joutuu valitettavasti elämään. Lähtökohtaisesti rentoutushetkillä ei pystytä poistamaan stressiherkkyyttä, mutta tukemalla rentoutumista voidaan auttaa asiakasta selviytymään huonompinakin päivinä. Siksi asiakkaalle on tärkeää tarjota keinoja päivittäiseen rentoutumiseen, jonka kautta pystytään rakentamaan eväitä parempaan elämään asiakkaan näkökulmasta.

Vaikka uneen ei pystytty kuvallisella päiväjärjestyksellä ja rentoutustuokioilla suoraan vaikuttamaan, ovat ne osoittautuneet asiakkaan stressinhallinnan, arjen sujuvuuden sekä arjen mielekkyyden näkökulmasta erittäin tärkeiksi. Kuvallinen päiväjärjestys on tuonut järjestystä arkeen ja helpottanut ajan hahmotuksessa. Asiakas on kokenut rentoutustuokiot itselleen tärkeinä ja on samalla oppinut myös itse hyödyntämään erilaisia

välineitä arjessa järjestämällä itselleen mielekästä tekemistä. Tällä tavoin on pystytty myös tukemaan ja lisäämään asiakkaan omatoimisuutta. Nämä asiat puoltavat vahvasti sitä, että asiakkaalle oli löydetty keinoja purkaa kuormitustaan, että kotona myös työpäivien aikana. Tämän opinnäytetyön myötä asiakkaalle on löytynyt mielekästä tekemistä paitsi työtoimintaan, myös vapaa-ajalle, mikä on tärkeää kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Johtopäätöksenä voisikin sanoa, että ajan strukturoinnilla ja visualisoinnilla sekä rentoutumisen edistämällä voidaan vaikuttaa positiivisesti asiakkaan ajan hahmotukseen sekä arjessa jaksamiseen ja sitä kautta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

10 POHDINTA

Opinnäytetyön kirjoittamisprosessi on ollut työlästä ja vaativaa, mutta samaan aikaan erittäin mielenkiintoista ja antoisaa. Erityisen haastavaksi muodostui se, että asiakkaan kanssa ryhdyttiin toteuttamaan päiväjärjestystä sekä rentoutustuokioita jo ennen, kuin mitään suunnitelmaa opinnäytetyöstä oli edes harkittu aloitettavan ja siksi suunnitelma sekä toteutus eivät olleet täysin sellaisia, kuin olisin halunnut niiden olevan. Pääsin syksyn 2018 harjoitteluni aikana hyvin mukaan asiakkaan arkeen ja pystyin seuraamaan hänen arkeaan sekä toimintakykyään. Työharjoittelun loppumisen jälkeen jouduin kuitenkin palaamaan kouluun, mikä vei ajatukset täysin pois opinnäytetyöstä. Alkukevällä 2019 aloitin myös johtamisen harjoittelun eri paikassa, joten pääsin virallisesti aloittamaan suunnitelman kirjoittamista vasta huhtikuun puolella. Myöskään suunnitelman kirjoittaminen tuntui aluksi vaikealta eikä alkuun pääseminen ollut helppoa. Onnekseni opinnäytetyöohjaajani auttoi alkuun pääsemisessä ja on muutenkin ollut suuri tuki koko työskentelyni aikana. Oli positiivista huomata, että kun pääsi työprosessissa alkuun, alkoi se sujua odotettua paremmin ja jossain vaiheessa työskentelyä tajusin, että nautin sekä tiedon hakemisesta että itse kirjoittamisesta. Opinnäytetyön tekeminen ei ollut laisinkaan niin tuskallista, kuin olin päässäni kuvitellut sen olevan. Pyrin kirjoittamaan opinnäytetyötäni arkipäivisin noin kuudesta seitsemään tuntia. Olin siinä suhteessa itselleni armollinen, että kun tuli vastaan niitä päiviä, ettei

kirjoittaminen tuntunut luonnistuvan, laitoin tietokoneen suosiolla kiinni ja tein jotain ihan täysin muuta.

Näin jälkeen päin ajateltuna olisi ollut järkevää kehittää seurantakaavake Monituotteelle sekä asiakkaan vanhemmille tai siskolle, joista olisin siten itse hyötynyt tutkimuksen analyysia tehdessäni. Olisin saanut kirjallista materiaalia asiakkaan jaksamisesta ja hyvinvoinnista enemmän, jota olisin sitten pystynyt vertaamaan äidin aikaisempiin päiväkirjamerkintöihin. Syksy 2018 sekä alkukevät 2019 olivat kuitenkin sen verran hektisiä koulun sekä henkilökohtaisen elämän puitteissa, etten tehnyt tätä osuutta opinnäytetyöstä riittävän systemaattisesti. Työtoiminnan ohjaajan sekä perheen havainnoinnin sekä yhteisten haastattelujen perusteella sain kuitenkin tarpeellisen tiedon tutkimusta varten.

Teoriaosuuden tutkimisen ja kirjoittamisen myötä olen oppinut todella paljon uutta. On ollut erittäin mielenkiintoista lukea ja ymmärtää muun muassa miten läheisesti autismin kirjo, stressi, aistiherkkydet sekä sensorinen integraatio ja sen häiriö nivoutuvat yhteen ja liittyvät niin läheisesti kaikki toisiinsa. Stressi ja stressin hallinta on aihe, mikä koskettaa jokaista ihmistä, ei vain erityisen tuen tarpeessa olevia ja siksi nykypäivän stressaavassa yhteiskunnassa jokainen hyötyisikin aiheesta. Teorian kirjoittamisen myötä avautui vielä tarkemmin ja selkeämmin, miten strukturointi, stressi ja sen kautta rentoutumisen tukeminen vaikuttavat autistisen henkilön elämässä. Kuvallinen päiväjärjestys sekä rentoutustuokioiden saatiin hyvin integroitua case-henkilön arkeen. Asiakkaan ääniherkkyyden vuoksi hän olisi hyötynyt varmasti enemmän myös ympäristön strukturoinnista. Saattaa olla, että meluisalla ympäristöllä oli ja on erittäin paljon negatiivista vaikutusta asiakkaan päivittäiseen jaksamiseen ja hyvinvointiin. Asiakkaan kannalta olisi hyvä ollut järjestää oma rauhallinen paikka rentoutustuokioille, mistä olisi varmasti hyötynyt myös muut Monituotteen asiakkaat. Oman tilan järjestäminen ei kuitenkaan ollut tilojen puutteen vuoksi mahdollista. Tulevaisuudessa tulisikin pohtia muita ratkaisuja fyysisen tilan strukturoinnille ja panostaa enemmän aistiesteettömyyteen, esimerkiksi sermien tai virtuaalilasien käyttö voisivat olla keinoja edesauttaa rentoutumista, ilman että ne vaatisivat omaa tilaa. Tutkimuksen jälkeen pohdin myös sitä, että olisiko rentoutushetkiä ollut tarvetta lisätä haastavina päivinä ja tulin siihen tulokseen, että olisi ollut. Rentoutushetkien ehdottomasti pitänyt

lisätä asiakkaan voinnin mukaan. Ihminen on myös olentona helposti kyllästytvä, joten myös vaihtelevuutta olisi hyvä saada ainakin tulevaisuudessa rentoutumishetkiin.

On todettu, että autismin kirjon henkilöille muutokset ovat vaikeita ja yleensä sopeutuminen uuteen vie aikaa. Siksi esimerkiksi uneen vaikuttamiseen tämä noin puolen vuoden seuranta saattoi olla aivan liian lyhyt aika. Jotta uneen saataisiin konkreettisia muutoksia, olisi seuranta pitänyt varmasti tehdä paljon pitkäjänteisemmin. Koen, että unen mittaaminen on kuitenkin hyvä väline, varsinkin jos tutkimusta tehtäisiin pidempään. Unen mittaamisen avulla voidaan jatkossa tukea paremmin asiakkaan hyvinvointia ja jaksamista, esimerkiksi jos huomataan, ettei yöllä ole nukuttu, voitaisiin kuormitusta minimoida työpaikalla, vähentämällä töitä tai tehtäviä ja puolestaan lisätä taukoja tai rentoutushetkiä.

Positiivista tutkimuksessa oli se, että vaikka unenlaatuun ei pystytty vaikuttamaan suhteessa näin pienellä aikataululla, case-henkilö otti nopeasti sekä rentoutumistuokiot että päiväjärjestyksen omakseen, ja niiden avulla saatiin positiivisia tuloksia ajatellen asiakkaan kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä arjessa jaksamista.

LÄHTEET

Aron, E. N. 2013. Erityisherkkä ihminen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Autismi- ja Aspergerliiton www-sivut. 2019a. Autismi. Viitattu 15.5.2019. <https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/autismi>.

Autismi- ja Aspergerliiton www-sivut. 2019b. Aistikokemusten erilaisuus osana autistikirjon oirekuva. Viitattu 14.5.2019. https://www.autismiliitto.fi/liitto/autismilehden_sivuilta/tutkimukset_ja_kuntoutus/aistikokemusten_erilaisuus_osana_autismikirjon_oirekuva.3255.news

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

Biohakkerin Verkkokaupan www-sivut. 2019. Emfit QS -unianturi. Viitattu 8.10.2019. <https://biohakkerikauppa.com/products/emfit-qs-1>

Eriksson, S. 2008. Erot, erilaisuus ja elinolot – vammaisten arkielämä ja itsemäärääminen. Kehitysvammaliiton tutkimuksia. Viitattu 29.8.2019. <https://www.kehitysvammaliitto.fi/wp-content/uploads/kehitysvammaliiton-tutkimuksia-3.pdf>

Hannukainen, H. 2018a. Autismin kirjo. Luento Satakunnan ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoille 19.1.2018.

Hannukainen, H. 2018b. Erityisherkyys ja aistipulmat. Luento Satakunnan ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoille 16.2.2018.

Hannukainen, H., Hellberg, P., Teeri, S. & Tupala, R. 2019. Aistiesteettömät asumisratkaisut. Koti, jossa on hyvä olla. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.10.2019. <https://www.theseus.fi/handle/10024/227622>

Heiskanen, H. 2016. Herkkyyden voima. Opas omannäköiseen elämään. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Ikonen, T., ym. 2015. Autismikäsikirja 2.0. Etevan kuntayhtymä. Viitattu 15.5.2019. <http://www.eteva.fi/Global/Tiedostot/Eteva/Oppaat%20ja%20julkaisut/AUTISMIK%C3%84SIKIRJA%202.0.pdf>

Karjala, E. 2019. Aistiesteettömyys sisustusarkkitehtuurissa. Aistiystävälliset sisustusratkaisut. AMK-opinnäytetyö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Viitattu 29.5.2019. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/169646/Karjala_Emi-lia.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. 2013. Kehitysvammaisuus. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kerola, K. 2001. Struktuuria Opetukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

Kranowitz, C. S. 2003. Tahatonta tohellusta. Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lapin Ammattikorkeakoulun www-sivut. 2019. Opinnäytetyön toteuttaminen. Viitattu 9.10.2019. <https://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opinto-opas,-AMK-tutkinto/Opinnaytetyoohje/Opinnaytetyon-toteuttaminen#>

Liikenteentutkimuskeskus Vernen www-sivut. 2019. Tiedon analysointi. Viitattu 9.10.2019. <https://www.tut.fi/verne/tutkimusmenetelmat/tiedon-analysointi/>

Moraine, P. 2016. Tarkkaavaisuus haltuun. Toiminnanohjaustaitojen vahvistaminen. Juvenes Print Oy

Papunet 2013. Papunetin blogi. Autismi ja suorituspaineeet. Viitattu 9.9.2019. <https://papunet.net/blogi/autismi-ja-suorituspaineeet>

Pitkäranta, A. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Työkirja ammattikorkeakouluun. Jokioinen: e-Oppi Oy

Porin kaupungin www-sivut. 2019. Viitattu 14.5.2019. <https://www.pori.fi/sosiaali-ja-terveys/vammaispalvelut/tyo-ja-paivatoiminta>

Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J. E. 2015. Stressin säätely – Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 27.5.2019. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Satri, J. 2014. Sisäinen lepatus. Herkän ihmisen tietokirja. Helsinki: Basam Books Oy.

Vernerin www-sivut. 2014. Autismikuntoutus. Viitattu 15.5.2019. <https://verneri.net/yleis/autismikuntoutus>

Vivagon www-sivut 2019. Hyvinvoinnin ja terveydentilan mittari. Viitattu 8.19.2019. <https://www.vivago.fi/yritys/hyvinvoinnin-mittari/>

Vuori-Metsämäki, B. 2019. Stressikuppimalli. Suullinen tiedonanto 16.10.2018.