

# AISTIEN KAUTTA RENTOUTUMISEEN

## AISTIHUONE KEHITYSVAMMAISTEN JA AUTISTISTEN HENKILÖIDEN TYÖTOIMINTAAN

Johanna Noropirtti  
Kati Väisänen

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2012

Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) NOROPIRTTI, Johanna VÄISÄNEN, Kati	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 03.05.2012
	Sivumäärä 34+ 11	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus ( ) saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty ( X )
Työn nimi AISTIEN KAUTTA RENTOUTUMISEEN, AISTIHUONE KEHITYSVAMMAISTEN JA AUTISTISTEN HENKILÖIDEN TYÖTOIMINTAAN		
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) HÄKKINEN, Sanna ja LUNDAHL, Raija RISKILÄ, Olli		
Toimeksiantaja(t) Keski- Suomen vammaispalvelusäätiö		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyönä oli kehittämishanke, jossa suunniteltiin ja toteutettiin aistihuone Keski-Suomen vammaispalvelusäätiön työ- ja päivätoimintakeskukseen. Työ- ja päivätoiminnan asiakaskuntana ovat pääasiassa kehitysvammaiset ja autismin kirjoon kuuluvat henkilöt.</p> <p>Tarve aistihuoneelle nousi työyhteisöstä, sillä ryhmäkoot työ- ja päivätoiminnassa ovat kasvaneet viime vuosina ja samaan aikaan asiakasryhmä on muuttunut haastavampaan suuntaan. Aistihuone on työssä menetelmä, jonka tavoitteena on rentoutuminen ja siihen oppiminen. Aistihuoneessa on otettu huomioon vain tunto-, näkö- ja kuuloaistit.</p> <p>Huoneen suunnittelussa ja toteutuksessa otettiin huomioon asiakkaiden yksilölliset tarpeet mahdollisuuksien mukaan. Huoneen tuli lisäksi olla mahdollisimman muunneltavissa oleva, monipuolinen. Aistihuoneen toteuttaminen oli asiakastyön laadun kehittämistä ja parantamista eli huomion kiinnittämistä asiakkaiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.</p> <p>Huone oli toteutuksen jälkeen asiakaskäytössä muutaman kuukauden ajan, jonka jälkeen ohjaajilta kerättiin asiakaspalaute. Palautteen myötä tehtiin muutamia lisähankintoja välineistöön.</p> <p>Palaute oli pääsääntöisesti hyvää ja aistihuonetta oli käytetty suhteellisen paljon. Yleisesti ottaen asiakkaat ovat rauhoittuneet huoneessa hyvin.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Kehittämistyö, autismi, kehitysvammaisuus, rentoutuminen, aistit, aistiongelmat, aistihuone.		
Muut tiedot		



Author(s) NOROPIRTTI, Johanna VÄISÄNEN, Kati	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 03.05.2012
	Pages 34+ 11	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until	Permission for web publication <input checked="" type="checkbox"/>
Title RELAXATION THROUGH SENSES, A SENSE ROOM FOR THE WORKING ACTIVITY OF MENTALLY DISABLED AND PEOPLE WITH AUTISM		
Degree Programme Degree Programme of Social Services		
Tutor(s) HÄKKINEN, Sanna ja LUNDAHL, Raija RISKILÄ, Olli		
Assigned by Keski- Suomen vammaispalvelusäätiö (Central Finland Disability Service Foundation)		
Abstract <p>The thesis was a development project in which a sense room was designed and implemented for Keski-Suomen vammaispalvelusäätiö's (Central Finland Disability Service Foundation) work and day activity center. The clients of the work and day activity center are mainly mentally disabled and people with some form of autism.</p> <p>The need for a sense room rose from the work community because the group sizes in the work and day activity center had grown in the past few years and at the same time also the client group had changed into something more challenging. The sense room is a method whose objective is relaxation and its learning. In the sense room only the senses of touch, sight and hearing are taken into consideration.</p> <p>In the planning and implementation of the room the clients' individual needs were taken into account as much as possible. The room also had to be able to be adjusted and modified if necessary, in other words, it had to be versatile. The implementation of the sense room was about developing and improving the quality of client work and paying attention to the clients' overall wellbeing.</p> <p>When the room was finished, it was in client use for a few months, after which feedback was collected from the instructors. Based on the feedback some additional purchases were made to the equipment.</p> <p>The feedback was mainly positive and the sense room had been used to a relatively great extent. Overall, it can be said that the customers have calmed down well in the room.</p>		
Keywords Development work, autism, mentally disabled, relaxation, senses, sense problems, sense room.		
Miscellaneous		

# SISÄLTÖ

1	Johdanto .....	2
2	Aistit .....	3
2.1	Kuulo, näkö ja tunto .....	4
2.2	Sensorinen integraatio .....	6
2.3	Aistiongelmät.....	7
3	Rentoutuminen.....	10
3.1	Rentoutuminen ja sen oppiminen.....	10
3.2	Rentoutumisen saavuttamisen helpottaminen.....	11
3.3	Musiikki rentouttavana elementtinä .....	13
3.4	Rentoutuminen asiakkaan näkökulmasta.....	14
4	Aistihuone asiakkaan hyvinvoinnin tukemisessa .....	15
4.1	Yksilöllinen aistielämys .....	16
4.2	Aistihuonetta käyttävät asiakasryhmät.....	17
5	Opinnäytetyön prosessi.....	18
6	Aistihuoneen toteutus.....	21
6.1	Asiakkaan fyysinen rentoutuminen aistihuoneessa .....	21
6.2	Visuaalisuus aistihuoneessa.....	22
6.3	Musiikki aistihuoneessa.....	23
6.4	Tuntoaistiärsykkeiden huomiointi aistihuoneessa .....	23
7	Palaute .....	25
8	Pohdinta .....	28
	LÄHTEET .....	33
	LIITTEET .....	35
	Liite 1. Hankintalista .....	35
	Liite 2. Huoneen käyttöohjeet .....	36
	Liite 3. Kuvat .....	39

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyönämme oli kehittämishanke, jossa suunnittelimme ja toteutimme yhdeksän neliömetrin kokoisen aistihuoneen Keski-Suomen vammaispalvelusäätiön työ- ja päivätoimintakeskukseen. Työ- ja päivätoimintakeskus sijaitsee Äänekosken Suolahdessa. Säätiön toiminnan tarkoituksena on vammaisten ja vajaakuntoisten asiakkaiden elinolosuhteiden edistäminen sekä palvelujärjestelmien kehittäminen. Säätiö järjestää asiakkailleen asumispalveluja, päivä- ja työtoimintoja, konsultaatiopalveluja sekä erilaisia neuvonta- ja tukipalveluja. (Keski-Suomen vammaispalvelusäätiö 2011, 5.)

Työ- ja päivätoiminnan asiakaskuntana ovat kehitysvammaiset, autismin kirjoon kuuluvat sekä eritavoin vammautuneet tai vammaiset henkilöt. Asiakkaita siellä on yhteensä lähes 80. (Keski-Suomen vammaispalvelusäätiö 2011, 11.) Keski-Suomen vammaispalvelusäätiön työ- ja päivätoiminta on vammaisille henkilöille lakisääteisen palvelun ja toiminnan tarjoamista (Päivätoiminta 2011).

Toimeksiantaja on tuonut esille, että ryhmäkoot työ- ja päivätoiminnassa ovat kasvaneet viime vuosina ja samaan aikaan asiakasryhmä on muuttunut haastavampaan suuntaan. Tarve aistihuoneelle on siis noussut työyhteisöstä. Aistihuoneella halutaan monipuolistaa säätiössä toteutuvan asiakastyön sisältöä asiakkaiden erityistarpeita palvelevammaksi. Asiakaskuntana on pääasiassa kehitysvammaisia sekä autismin kirjoon kuuluvia henkilöitä. Osalle aistihuone toimii paikkana, johon on mahdollisuus päästä välillä vetäytymään muusta ryhmästä ja näin ollen saada vaihtelua myös työntekoon. Näin aistihuone toimii työntekijöille yhtenä työvälineenä. (Riskilä 2011.)

Aistihuone on työssämme siis menetelmä, jonka päätavoitteena on rentoutuminen ja siihen oppiminen. Rentoutuminen lisää yleistä keskittymiskykyä ja hyvänolon tunnetta. Parhaimmillaan asiakas voi saada uusia aistikokemuksia ja oppii hahmottamaan omaa kehoaan. Leppäsen (2000, 4) mukaan nämä

asiat yhdessä mahdollistavat asiakkaille paremman elämänlaadun.

Huoneen suunnittelussa ja toteutuksessa tuli ottaa huomioon asiakkaiden yksilölliset tarpeet mahdollisuuksien mukaan eli huoneen tarvitsee olla mahdollisimman muunneltavissa oleva, monipuolinen. Säätiön toiminnan näkökulmasta kyseisen aistihuoneen toteuttaminen on myös asiakastyön laadun kehittämistä ja parantamista eli huomion kiinnittämistä asiakkaiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Riskilä 2011.) Kartoitimme asiakkaiden tarpeet ja haasteet huoneen suunnitteluvaiheessa työ- ja päivätoiminnan ohjaajia kuulemalla.

Kiinnostuimme kyseisestä opinnäytetyön aiheesta, sillä tällä hetkellä aistiteema tuntuu olevan ajankohtainen aihe ja sen tiimoilta on toteutettu useita erilaisia aisti- ja rentoutustiloja niin vanhus- kuin vammaistyössä. Lisäksi halusimme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, joka vastaa työelämän tarpeeseen. Halusimme myös syventää ammattitaitoamme perehtymällä syvemmin aistien ja aistikokemusten merkitykseen asiakkaan hyvinvoinnissa, sillä aisteja ja erilaisia aistiärsyksiä pidetään useimmiten itsestäänselvytenä. Tällöin ympäristöllä on vastuu tarjota erilaisia aistiärsyksiä henkilöille, jotka eivät kykene hankkimaan niitä vammaisuutensa vuoksi. Toteuttamassamme aistihuoneessa on otettu huomioon tunto-, näkö- ja kuuloaistit. Kemiaaliset aistit jätimme huoneen suunnittelusta ja toteutuksesta pois, sillä ne voivat voimakkuudellaan häiritä huoneen kautta tapahtuvan tavoitteen saavuttamista.

## **2 AISTIT**

Aistien avulla muodostamme käsityksen niin itsestämme kuin meitä ympäröivästä maailmasta. Tämän lisäksi saamme aistien avulla monia miellyttäviä kokemuksia muun muassa musiikin kuuntelusta, kauniin maiseman katselemisesta sekä niihin liittyvistä mielikuvista. Ihmisen aistikokemus syntyy, kun aistielin vastaanottaa ulkopuolelta tulevan ärsyksen. Aistiärsyke siirtyy aivoihin ja synnyttää elämyksen tai kokemuksen havainnon kautta. Ärsykkeet ovat siis

aluksi irrallisia tuntemuksia, jotka saavat merkityksen aivoissa tapahtuvan monimutkaisen työstämisen jälkeen. (Burakoff 2011.)

Kun aisteja harjaannutetaan erillisinä, tavoitteena on kehittää tietyn aistielimen vastaanottokykyä tai herkkyyttä niin, että yksilö pystyy saamaan tietynlaisia aistimuksia. Tässä selkeät aistiärsykkeet erotetaan ärsyketulvasta. Kun vastaavasti aistien toimintaa kehitetään kokonaisvaltaisesti, samasta esineestä tai tilanteesta tuotetaan aistiärsykeitä eri aistikanavia varten. (Kaski 2009, 191.) Suunnittelemassamme ja toteuttamassamme aistihuoneessa yhtenä pienempänä tavoitteena rentoutumisen lisäksi on totuttaa työ- ja päivätoiminnan asiakkaita vastaanottamaan erilaisia aistiärsykeitä. Tästä johtuen ohjaajan rooli tulee varsinkin näin alussa olemaan aktiivinen.

Aistihuoneessa on otettu huomioon edellä mainitut tunto-, näkö- ja kuuloaistit, joiden tavanmukaiseen tapaan toimia perehdymme hieman tarkemmin. Tieto kyseisten aistien toiminnasta auttaa meitä hahmottamaan sitä, miten esimerkiksi kuuleminen voi olla hyödyksi asiakkaiden rentoutumisessa. Kyseinen tieto auttaa myös huomioimaan ja ymmärtämään niitä aistipoikkeavuuksia, joita huonetta käyttävillä asiakkailla on. Koska aistihuoneessa ei ole huomioitu kemiallisia aisteja, jätimme niiden tarkastelun myös kirjallisesta työstä pois.

## **2.1 Kuulo, näkö ja tunto**

Kuulo on ollut ihmisen sosiaalisen ja kulttuurisen kehityksen kannalta yksi tärkeimmistä aisteista ja sillä on keskeinen asema ihmisten välisessä kanssakäymisessä. Kuuloaistimus muodostuu, kun ulkokorva kerää ja ohjaa ääniaaltoja tärykalvolle ja välikorvaan. Tärykalvo muuttaa ne värähtelyksi, jonka jälkeen se välittää ne sisäkorvan simpukkaan, jossa sijaitsevat ääniin reagoivat aistisolut. (Bjålie, Haug, Sand, Sjaastad & Toverud 2002, 111.) Esimerkiksi autismin kirjoon kuuluvalla henkilöllä voi esiintyä kuuloon liittyvää ali- tai yliherkkyyttä, jolloin se tulee ottaa huomioon muun muassa rentouttavaa musiikkia valittaessa ja sen voimakkuudessa (Kerola, Kujanpää & Timonen 2009,

105). Aistien ali- ja yliherkkyyksistä kerromme lisää kappaleen lopussa.

Kuulo on siis ihmisten välisessä kommunikoinnissa tärkeä aisti, mutta pääasiassa näköaistin avulla muodostamme käsityksen meitä ympäröivästä maailmasta. Silmässä on linssijärjestelmä, joka kohdistaa ympäristöstä olevista esineistä heijastuvan valon verkkokalvolle, jossa aistinsolut sijaitsevat. Tällöin verkkokalvolle muodostuu kuva ympäristöstä, josta näköhermo lähettää kyseisen kuvan tiedot aivoihin. Aivot tulkitsevat saamansa tiedot ja muodostavat niistä ihmiselle subjektiivisen näköaistikokemuksen. (Bjälle ym. 2002, 119.)

Vasemman puoleiseen verkkokalvoon heijastuu näkökentän oikealta puolelta tuleva informaatio ja vastaavasti oikean puoleiseen verkkokalvoon heijastuu vasemmalta tuleva. Aivoissa tapahtuva tiedon käsitteleminen menee samalla tavoin ristiin; vasen aivopuolisko käsittelee oikealta puolelta saapuvan ja oikea puolisko vasemmalta puolelta saapuvan informaation. Verkkokalvot ja aivot käsittelevät saamansa informaation siten, että verkkokalvolle muodostuvasta kuvasta siirtyy eteenpäin ainoastaan tärkeimpiä yksityiskohtia kuten esimerkiksi kontrastit, ääriviivat, kulmat ja liikkeet. Ihmisen saama subjektiivinen näkökokemus muodostuu siis aivojen saamasta yksittäisten ominaisuuksien runsaasta määrästä. (Bjälle ym. 2002, 129- 130.) Edellä kuvattu näköaistikokemus saattaa esimerkiksi autistisella henkilöllä ilmetä siten, että hänen näköaistimuksensa kohdistuu vain johonkin tiettyyn kohteeseen tai asiaan (Kerola ym. 2009, 104). Näin ollen esimerkiksi kirkkaat värit ja valot saattavat olla sellainen tekijä, joka mahdollisesti häiritsee osan asiakkaiden toteuttamassamme aistihuoneessa olemista. Ohjaajan tulee ottaa tämä huomioon.

Ihmisen tuntoaisti koostuu iholla, lihaksissa, jänteissä ja nivelissä olevista erilaisista aistinsoluista, jotka välittävät tietoa hermostoon. Aistinsolut vievät tietoa iholle kohdistuvista ärsykkeistä sekä kehon osien erilaisista asennoista ja liikkeistä. Liikuntaelimistöön ja ihoon liittyvät aistit kulkevat myös nimellä somaattiset aistit, joiden aistinsolut reagoivat lämpötilaan ja mekaaniseen ärsytykseen. Ihmisen iholla olevat aistielimet havainnoivat suorimmin ulkomaailmaa ja esimerkiksi tieto esineen kolmiulotteisuudesta saadaan ensimmäiseksi



juuri ihon paine- ja kosketusaistin kautta. Tämä taktilinen aisti eli myös niin kutsuttu tuntoaisti, perustuu useisiin erilaisiin iholla oleviin aistisoluihin. (Bjälje ym. 2002, 103.) Kyseisessä aistihuoneessa tuntoaistia voidaan stimuloida erilaisilla hierontavälineillä, peitoilla ja jopa subwooferin avulla.

Monilla, niin kehitysvammaisilla kuin autismin kirjoon lukeutuvilla henkilöillä, kyseiset aistit eivät välttämättä toimi edellä kuvatuilla tavoilla. Esimerkiksi kehitysvammaisella henkilöllä erilaiset aistiensäätelyhäiriöt ovat sellaisia, joita ei voida normalisoida apuvälineiden avulla, kuten silmälasein tai kuulokojein (Arvio & Aaltonen 2011,24).

## **2.2 Sensorinen integraatio**

Sensorinen integraatio on aistitiedon käsittelemistä. Se on neurologinen prosessi, jossa aivot käsittelevät ja jäsentävät kehosta ja ympäristöstä saatuja aistiärsyksiä. Jäsennelty aistitieto tekee toiminnastamme tarkoituksenmukaista ja automaattista. Aivomme pystyvät siis säätämään aistien välittämää tietoa. Ilman tämänlaista säätelyä keskushermostomme ei osaisi tasapainottaa tulevaa aistitiedon virtaa. Osa aistitiedosta muodostuu meille merkityksettömiksi, koska totumme toistuviin aistiviesteihin, kuten turvavyön kireyteen. Tällöin aivomme sulkevat ne pois automaattisesti tietoisuudestamme. Merkityksettömien aistimusten sijaan kiinnitämme huomionamme merkityksellisiin aistimuksiin. (Kranowitz 2003, 56-57.)

Sensorisen integraation häiriötä eli kykenemättömyyttä käsitellä aistitietoa esiintyy useilla autismin kirjoon lukeutuvilla henkilöillä. Häiriö vaikeuttaa kehitystä ja oppimista sekä johtaa puutteelliseen käyttäytymisen hallintaan, kun aistien välittämä tieto ei jäsenny normaalisti tai saatu tieto jää epäselväksi. (Kerola ym. 2009, 97- 98.) Aivot siis eivät pysty integroimaan eli jäsentämään, analysoimaan eikä yhdistämään aisteilta saamia tietoja (Kranowitz 2003, 27).

Käsite sensorinen integraatio liittyy myös kehitysvammaisen henkilön aistitoimintojen kokonaisvaltaiseen kehittämiseen. Sen avulla pyritään järjestämään ja integroimaan asiakkaan ärsykyksiä niin, että hän pystyy reagoimaan ärsykykseen suunnitellulla tavalla. (Kaski 2009, 191.) Suunnittelemassamme ja toteuttamassamme aistihuoneessa ohjaaja voi yhdessä asiakkaan kanssa harjaannuttaa aisteja kokonaisvaltaisesti. Ohjaaja voi asiakkaan kanssa valita useamman eri aistin, joille annetaan aistiärsykyksiä samanaikaisesti. He voivat valita esimerkiksi tuntoaistiärsykyksiä painopeiton ja kuuloaistiärsykyksiä musiikkia.

Sensorisen integraation häiriö näkyy autistisen henkilön käyttäytymisessä muun muassa heijaamisena, käsien pitämisenä korvilla tai valojen tuijotteluna. Uudet tilanteet voivat olla sekava tarjonta aistiärsykyksiä, mutta henkilö tottuu niihin toistojen kautta. Joskus aistikanava voi tuottaa itse aistimuksia, jolloin se aiheuttaa häiriöitä ja väärää informaatiota. Se voi ilmetä siten, että autistisen henkilön iho kutisee ilman syytä tai hän keskittyy kuuntelemaan vain omaa hengitystään. Aistikanavan tuottama aistimus heikentää kykyä käsitellä ja havaita muita aistiärsykyksiä. (Kerola ym. 2009, 99-100.) Aistihuoneessa on mahdollista totuttaa asiakkaita erilaisiin aistiärsykyksiin vain yhtä aistia harjaannuttamalla. Jos asiakkaalla esiintyy esimerkiksi edellä mainittua ihon kutinaa, voi ohjaaja ohjata hänen keskittymistään toiseen aistiärsykykseen, kuten näköärsykyksiin. Huoneessa näitä ovat muun muassa erilaiset lamput, joista kerromme lisää kappaleessa 6.

## **2.3 Aistiongelmat**

Kehitysvammaisen henkilön aistiongelmiin syytä tarkasteltaessa ei useinkaan löydetä vain yhtä syytä ja monilla esiintyy eriasteisia aistimisen pulmia useilla eri aistialueella. Vaikeimmin kehitysvammaisten henkilöiden aistipulmat saattavat johtua puutteellisesta kyvystä käsitellä ja käyttää hyväkseen vastaanotettuja aistiärsykyksiä. Tällöin aistitoimintojen pulmat eivät mahdollisesti johdu aistielimen vauriosta. Vaikka osa aistialueista toimisi normaalisti, kehitysvam-

maisuus itsessään saattaa vaikeuttaa hyvin toimivien aistien hyödyntämistä. (Burakoff 2011.)

Vastaavasti autismin kirjon henkilölle on tyypillistä, että he reagoivat poikkeavasti aistiärsykkeisiin, mikä voi johtaa erikoiseen käyttäytymiseen. Tämä käyttäytyminen voi ilmetä muun muassa sylkemisenä, haistelemisena tai käsi-en taputtamisena. (Coleman 2005, 107.) Reagointi ärsykkeisiin on joko liian voimakasta tai liian vähäistä. Molemmat reagointitavat ovat pulmallisia sekä autistiselle henkilölle itselleen että hänen läheisilleen. (Kerola ym. 2009, 97.) Eri aistien ali- ja yliherkkyydet ja niiden yhdistelmät ovat melko tavallisia ilmiöitä myös kehitysvammaisilla henkilöillä (Burakoff 2011).

Joskus autistisella henkilöllä aistikanava tuottaa itse aistimuksia, jota kutsutaan valkoiseksi kohinaksi. Tällöin esimerkiksi iho voi kutista ilman syytä tai hänellä voi olla suussa jatkuvasti jokin maku. Aistikanava aiheuttaa häiriötä tuottamalla väärää informaatiota. Aistijärjestelmä ei tällöin kykene käsittelemään ja havainnoimaan maailmaa selkeästi. Jos henkilö esimerkiksi keskittyy oman kehonsa ääniin, on hänen vaikea yrittää keskittyä muuhun kuuntelemiseen. Aistimusten kokeminen on hyvin subjektiivista, joten omiin aistimuksiin reagoiminen on myös yksilöllistä. Tämä saattaa olla sellainen tekijä, joka voi aiheuttaa yllättäviä käyttäytymispurkauksia. (Kerola ym. 2009, 100- 101.)

Ali- tai ylireagointi aistiärsykkeisiin on siis usein selitys haastavalle käyttäytymiselle ja poikkeavalle toiminnalle. Päivittäin toistuvilla harjoituksilla saadaan aistimusten poikkeavuudesta johtuvaa haitallista käyttäytymistä ja toimintaa vähennettyä tai lopetettua kokonaan. Tällöin poikkeavasti aistiärsykkeisiin reagoivalle henkilölle tarjotaan useamman kuin yhden aistin toimintaa aktiivvoivaa tekemistä. (Kerola ym. 2009, 103- 104.) Kuten aiemmin totesimme aistihuoneessa ohjaaja voi asiakkaan kanssa yhdessä harjoittaa esimerkiksi näköaistia, tuntoaistia ja kuuloaistia yhtä aikaa.

### ***Aistien yli- ja aliherkkydet***

Autistinen henkilö saattaa reagoida aistiärsyккеeseen yliherkästi, jolloin hänen aivonsa rekisteröivät ärsyкkeitä liian voimakkaasti. Tällöin tavallisen tuntuiset aistiärsyкkeet tuntuvat liian voimakkailta ja henkilö saattaa reagoida kaikkiin aistiärsyкkeisiin, olivat ne tarkoituksen mukaisia tai eivät. Ylireagoiva henkilö saattaa kuulla tai nähdä normaalia herkemmin. Esimerkiksi sellaiset äänet, joihin emme yleensä kiinnitä huomiota, saattavat huomattavasti häiritä autistista henkilöä. (Volkmar, Weisner & Wiesner 2009, 483- 484.) Myös hänen tuntoaistinsa voi olla yliherkkä. Käyttäytymisessä tämä voi ilmetä siten, että henkilö voi esimerkiksi riisua vaatteet yltään, koska niiden kosketus saattaa tuntua epämiellyttävältä. (Kerola ym. 2009, 101- 102.)

Kun aivot rekisteröivät aistiärsyкkeen tavallista heikommin, on kyse aliherkyydestä. Tällöin aistitietoa tulee liian vähän ja henkilö tarvitsee voimakkaampia aistiärsyкkeitä. Aisteihin alireagoiva henkilö pyrkii saamaan aistiärsyкkeitä tuottamalla niitä itse eli itsestimuloimalla. Tuntoaistiin alireagoiva henkilö voi lyödä tai purra itseään tuntematta kipua. Näköaistiärsyкkeitä autistinen henkilö voi hakea esimerkiksi katselemalla käsiään tai räpyttelemällä valoja. Kuuloaistiärsyкkeille alireagoiva saattaa tuottaa itse kovaa meteliä, mutta ei välttämättä siedä muiden ääniä. (Kerola ym. 2009, 102- 103.) Kerola ja muut (2009, 97) kertovat, että itsestimulointi lieventyy, jos asiakkaalle tarjotaan sopivia aistiärsyкkeitä. Toteuttamassamme aistihuoneessa näitä voivat olla erilaiset tunto-, näkö- ja kuuloaistiärsyкkeet, joiden sopivuuden ohjaajan tulee osata ottaa kunkin asiakkaan kohdalla yksilöllisesti huomioon.

Kehitysvammaisten henkilöiden kohdalla Arvio ja Aaltonen (2011, 26) eivät puhu varsinaisesta itsestimuloinnista vaan he käyttävät termiä aistihakuisuus. Henkilö tuottaa omalla toiminnallaan ärsyкkeitä aisteilleen lähes itsestimuloinnin tavoin. Esimerkiksi tasapaino- ja liikeaistituntemuksia etsivä kehitysvammaisen henkilö voi heijata jatkuvasti tai kuuloaistiärsyкkeitä hakeva saattaa itse tuottaa ääniä joko äänтелемällä tai esimerkiksi jotakin esinettä paukuttamalla. Myös kehitysvammaisten henkilöiden kohdalla haastavaa käyttäytymistä tulisi tarkastella aistipohjaisesti.

Kehitysvammaisella henkilöllä aistiärsykkeiden vähyyden syynä voi olla esimerkiksi se, ettei hän aina pysty itsenäisesti hakeutumaan sellaisiin tilanteisiin, jotka mahdollistaisivat monipuolisen aistikokemuksen (Burakoff 2011). Lisäksi Arvio ja Aaltonen (2011, 26) kertovat, että ylipäätään heikko reagointi aistiärsykkeisiin liittyy juuri kehitysvammaisuuteen useammin kuin muut syyt aistisäätelyn häiriöihin. Aisteihin liittyvät vammat saattavat aiheuttaa myös sen, että kehitysvammaisen henkilö voi kokea ympäristönsä eri tavoin kuin muut (Arvio ym. 2011, 142).

## **3 RENTOUTUMINEN**

### **3.1 Rentoutuminen ja sen oppiminen**

Ihmisen rentoutuessa elimistössä alkaa tapahtua monia asioita. Aktiivisissa rentoutumisharjoituksissa vaikutusta tapahtuu ihmisen lihaksiston kautta, jolloin lihaksisto aktivoi ihmisen hermostoa sekä hermoyhteyksiä. (Kataja 2004, 25- 26.) Toisaalta rentoutuminen on muutakin kuin fyysistä hyvää oloa. Psykinen tila vaikuttaa huomattavasti siihen, kuinka hyvin rentoutustila saadaan saavutettua. Rentoutuneen olotilan saavuttaminen on haastavaa, mikäli mielessä on monia asioita. (Gallagher- Mundy 1999, 6.) Aistihuonetta käyttävien asiakkaiden kanssa tullaan käyttämään pääosin fyysistä rentoutumista, sillä mielestämme sen kautta rentoutumisen oppiminen ja sen opettaminen tapahtuu helpommin.

Rentoutumisen saavuttaminen päämääränä on oppimisprosessi, jota harjoittelu vie eteenpäin ja oppimista tapahtuu näin ollen ihmisen omien kokemusten kautta (Kataja 2004, 124). Omien kokemustemme ja havaintojemme sekä ohjaajilta kuultujen asioiden pohjalta näemme, että rentoutumisen oppimisprosessi saattaa osalla työ- ja päivätoiminnan asiakkaista olla jopa kolmivaiheinen. Etenkin alkuvaiheessa ohjaajan aktiivinen rooli on mielestämme tärkeä. Oppimisprosessi aloitetaan aistihuonetta käyttävien muutamien asiakkaiden

kanssa siitä, että harjaannutetaan aisteja ensin vastaanottamaan aistiärsykeitä. Asiakkaiden tulee ennen kaikkea ensin tottua aistihuoneen välineistöön ja niiden tarjoamiin aistiärsykkeisiin. Vasta aistiärsykkeisiin tottumisen jälkeen voidaan opetella rentoutumista yhdessä ohjaajan avustuksella. Suurin osa asiakkaista voi mielestämme aloittaa oppimisprosessin tästä, eli rentoutumisen opettelemisen vaiheesta. Kolmantena vaiheena näemme päätavoitteen eli rentoutumisen ja rentoutuneen olotilan saavuttamisen.

Toteuttamamme aistihuoneen pääkäyttäjryhmänä ovat autistiset henkilöt. Heidän kohdallaan rentoutumisen opettelemisessa tulee ottaa lisäksi huomioon, että he tarvitsevat paljon toistoja. Osa tarvitsee jopa tuhat toistokertaa, että rentoutumiseen vaadittavat taidot omaksutaan. (Kerola ym. 2009, 113-114.) Tämä vaatii työ- ja päivätoiminnan ohjaajilta kärsivällisyyttä ja omaa aktiivisuutta ohjata tällaiset asiakkaat yhä uudestaan aistihuoneeseen.

Vaikka aistihuoneessa pääpaino on fyysisessä rentoutumisessa, niin esimerkiksi musiikilla voidaan vaikuttaa rauhoittavasti asiakkaiden psyykeeseen (Maticainen 2010). Lisäksi huoneen voidaan katsoa vastaavan myös asiakkaiden sosiaaliseen puoleen siten, että aistihuoneeseen pääsee hetkeksi muusta ryhmästä pois (Riskilä 2011).

### **3.2 Rentoutumisen saavuttamisen helpottaminen**

Rentoutumisen harjoittelemisessa ja opettelemisessa on tärkeää, että siihen tarkoitukseen on varattu erillinen tila tai paikka, etenkin alkuvaiheessa. (Leppänen 2000, 39.) Aistihuone tarjoaa juuri tällaisen paikan. Lisäksi Leppänen (2000, 39) kertoo, että on tärkeää varmistaa erilaisten häiriötekijöiden ennakointi ja niiden karsiminen jo ennalta. Esimerkiksi puhelinten laittaminen äänettömälle on nykypäivänä yksi sellainen tekijä, joka tulee muistaa. Aistihuonetta käytettäessä tämä vastuu on asiakkaan ohjaajalla.

Jotta ihminen mahdollisesti pääsee rentoutuneeseen tilaan, tulee tiettyjen

edellytysten täytyä. Yksi tärkeimmistä rentoutuneen olotilan edellytyksistä on keskittyminen. Tällöin ihmisen tulee pystyä keskittymään vain yhteen asiaan, esimerkiksi hengittämiseen. (Kataja 2004, 33.) Aistihuoneessamme olemme pyrkineet konkretisoimaan asiakkaille sen asian, johon he voivat keskittyä rentoutumisharjoituksen aikana. Ohjaaja voi esimerkiksi laittaa yhden huoneessa olevista lampuista päälle tai pyytää asiakasta keskittymään juuri siihen tunteeseen, jos häntä esimerkiksi hierotaan hierontavälineellä. Tällä tavoin ohjaaja opettaa asiakasta keskittymään rentoutuksen kannalta tarkoituksenmukaisiin asioihin, kuten suunniteltuihin aistiärsyksiin.

Myös oikeanlainen hengittäminen on erittäin tärkeää. Etenkin erilaisissa aktiivisissa rentoutumisharjoituksissa hengittämisen harjoittelu on noussut isoon rooliin. (Kataja 2004, 53.) Syvä ja rauhallinen hengitysrytmi helpottaa muun muassa rentouttamaan kireitä lihaksia ja parantaa niiden verenkiertoa. Lisäksi se auttaa tiedostamaan jännityksen ja rentouden välisen eron. Rauhallinen hengittäminen helpottaa siis fyysisen rentoutustilan saavuttamista. (Leppänen 2000, 14.) Aistihuonetta käyttävien asiakkaiden kanssa aktiivisten hengitysharjoitusten tekeminen tulee tehdä yhdessä ohjaajan kanssa, erityisesti ensimmäisillä kerroilla. Ohjaaja voi omalla esimerkillään näyttää, miten hengitetään syvään (vedetään keuhkot täyteen ilmaa niin, että rintakehä nousee kunnolla) ja miten se vastaavasti puhalletaan ulos (puhalletaan ilma hitaasti). Tämänkaltaisen yksinkertaisen harjoituksen avulla asiakkaille konkretisoituu samalla edellä mainittu jännityksen ja rentouden ero. (Kerola ym. 2009, 146.)

Keskittymisen ja oikeanlaisen hengittämisen lisäksi tärkeänä pidetään hyvää asentoa, joka osaltaan mahdollistaa rentoukseen pääsemisen. Monille ihmisille joko makuu- tai istuma-asennot ovat olleet luonnollisimpia. (Kataja 2004, 33.) Tärkeintä on ennen kaikkea se, että asento on sellainen, jossa on mukava olla (Leppänen 2000, 39).

Leppänen (2000, 27) kertoo, että myös aistien aktivointi voi olla tie rentoutumiseen. Useiden eri aistien aistiminen samanaikaisesti mahdollistaa läsnä olemisen tässä ja nyt. Nykyhetkessä oleminen on olennaista rentoutuessa.

Toisaalta huomion kohdentuminen yksittäiseen aistiärsykkeeseen nähdään keskittymistä parantavana vaikutuksena, joka osaltaan auttaa myös rentoutuneen tilan saavuttamisessa (Leppänen 2000, 14). Kuten jo kappaleessa kaksi kerroimme, sensorisen integraation häiriön ollessa kyseessä voidaan aisteja harjaannuttaa joko kokonaisvaltaisesti tai yhtä kerrallaan. Myös rentoutumisen saavuttamista voidaan edistää samoin keinoin ja välinein, eli aistien kautta.

### **3.3 Musiikki rentouttavana elementtinä**

Musiikki on akustista värähtelyä, joka kulkeutuu kuuloaistin avulla hermostoon ja sitä kautta koko kehoon. Aisteja pystytään tehokkaasti stimuloimaan musiikilla, sillä se saavuttaa laajoja alueita molemmissa aivopuoliskoissa luoden yhteyksiä aivojen eri osien välille. (Matikainen 2010.)

Musiikin vaikutus perustuu moniin eri asioihin, kuten ääneen, keston, melodiaan, rytmiin, voimaan ja resonanssiin eli kudosten myötävärähtelyyn musiikin tahdissa (Matikainen 2011). Rytmii musiikissa tuo kuuntelijalleen mielihyvää ja energiaa sekä parhaimmillaan luo järjestystä ja turvallisuutta (Matikainen 2010). Melodia puolestaan luo harmoniaa, jolla on yhteys rentouttaviin ja rauhoittaviin luonnon ääniin. (Matikainen 2010.) Kataja (2004, 136) toteaa myös, että ihmiset yleisimmin reagoivat tahtomattaankin musiikin rytmiin.

Jotta rentoutuminen olisi aistihuonetta käyttäville asiakkaille helpompaa, on huoneessa mahdollista kuunnella rentouttavaa musiikkia. Rentoutusmusiikilla on muun muassa lihasjännitystä lieventävä vaikutus. Ihmisellä on niin kutsuttu vibraatioaisti, jonka avulla voidaan vastaanottaa värähtelyä. (Kataja 2004, 136.) Erityisesti matalien äänien värähtelyt etenevät hermostossa esteettömästi samalla rentouttaen lihaksia, parantaen verenkiertoa ja aivojen hapensaantia. (Matikainen 2011.) Aistihuoneessa kyseisiä värähtelyjä voidaan tuottaa subwooferin kautta ilmapatjaan.

Rentoutuksessa käytettävän musiikin tulisi olla selkeää ja neutraalia. Melodial-



taan tasainen, jopa yksitoikkoinen, on hyvä. Paljon äänivaihteluita, dynaamisia vaihteluita sisältävä tai liian tunnepitoinen musiikki saattavat häiritä mahdollisuutta rentoutumiseen. (Kataja 2004, 136- 137.) Leppäsen (2000, 41) mukaan sellainen musiikki koetaan rauhoittavana, joka on tempoltaan samalla tasolla sydämen lyöntitiheyden kanssa.

Musiikin avulla voi päästä kosketuksiin myös tunteisiinsa ja usein ihminen valitseekin tunnetilaansa vastaavaa musiikkia. Musiikki rentouttaa sekä vaikuttaa samalla kehoon, tunteisiin ja aktivoi muistia. Tutun musiikin kuuntelu voi rauhoittaa ja saada aikaan turvallisuuden tunteen. (Matikainen 2010.)

### **3.4 Rentoutuminen asiakkaan näkökulmasta**

Autismin kirjon henkilö ei rentoudu tai rauhoitu käskystä, vaan ohjaajan tulee näyttää ja opettaa, mitä rentoutuminen tarkoittaa. Autistisen asiakkaan on tärkeää saada tietää miten rentoudutaan, missä rentoudutaan ja kuinka kauan se kestää. Moni ulkoinen tekijä voi auttaa henkilöä rentoutumaan, mutta kukaan ulkopuolinen ei pysty millään tempuilla toista täysin rentouttamaan tai rauhoittamaan. Henkilön on löydettävä rauhoittumisen ja rentoutumisen keinot itseltään. (Kerola ym. 2009, 145–146.) Ennen kaikkea rentoutumisen opettelemisen kohdalla ohjaajan rooli korostuu. Asiakkaan tarpeista riippuu, kuinka aktiivinen ohjaajan tulee opetteluun alkuvaiheessa olla. Tavoitteena on, että ohjaajan roolin merkitys vähenisi ajan kuluessa.

Rentoutumisen harjoittelun tavoitteena on oppia oman kehon reaktioiden hallintaa. Autismin kirjon kuuluvan henkilön olisi hyvä oppia rentoutumaan silloin, kun häntä pelottaa tai hänellä on ahdistunut, hermostunut tai paha olo. On tärkeää oppia huomaamaan kehonsa reaktiot ja toiminta jännittyneessä tai stressaantuneessa olotilassa. (Kerola ym. 2009, 145–146.)

Autismin kirjon kuuluvalla henkilöllä on haastavassa käyttäytymisessä stressi mukana niin syynä kuin seurauksena. Koska stressin vastalääke on rentoutu-

minen, on rentoutumisen harjoittelu ja rentoutuminen tärkeää haastavan käyttäytymisen hillitsemiseksi ja aikanaan jopa sen voittamiseksi. (Kerola ym. 2009, 145–146.) Adrenaliinin eli stressihormonin tuotantoa voidaan vähentää esimerkiksi rentouttavan musiikin avulla (Matikainen 2005). Lisäksi rentoutuminen juuri työpäivän aikana nolaa tilanteen ja auttaa henkilöä orientoitumaan asioihin uudelleen, sillä stressitilassa olemassa oleva kapasiteetti asianmukaiseen kommunikointiin ja sosiaalisiin tilanteisiin on kaventunut (Kerola & Sipilä 2007, 50).

Autismin kirjoon kuuluvien henkilöiden rentoutumiseen kannattaa panostaa, sillä sen myötä heidän keskittymiskykynsä paranee ja rauhallisuutensa lisääntyy. Ennen kaikkea se toimii myös haastavan käyttäytymisen ennaltaehkäisyinä, jolloin päivittäin käytetty, lyhytkin, aika maksaa itsensä takaisin. (Kerola ym. 2007, 51.)

## **4 AISTIHUONE ASIAKKAAN HYVINVOINNIN TUKEMISESSA**

Aistihuone menetelmänä on alun perin lähtöisin Hollannista. Jan Hulseggen ja Ad Verheulin alkoivat työstää ajatustaan siitä, että jokaisen tulisi voida saada uusia elämyksiä ja kokemuksia juuri aistien kautta. Heidän menetelmänsä tunnetaan termillä Snoezelen, jossa käytetään erityisesti siihen suunniteltuja aistihuoneita tai elämystiloja. (Salonen 2011.)

Aistihuoneita on olemassa monia erilaisia, kuten valkoinen huone, mustavalo-huone, musiikkihuone, aktivointihuone, tunnusteluhuone ja aromahuone (Salonen 2011). Tässä opinnäytetyössä toteuttamamme aistihuone ei ole suoraan näistä, vaan olemme suunnitelleet sen välineistön ja ympäristön rentoutumisen ja sen oppimisen näkökulmista.

## 4.1 Yksilöllinen aistielämys

Aistitiedon hahmottamista tukee ennestään tutun aistielämyksen kokeminen yhä uudelleen, asiakkaan kanssa yksilöllisesti eteneminen eri aistialueittain sekä asiakkaan omien mielenkiinnon kohteiden hyödyntäminen aistikokemuksissa (Burakoff 2011). Mikäli ohjaaja huomaa asiakkaan rauhoittuvan hyvin esimerkiksi päätä hierottaessa, ohjaaja voi aloittaa tuokion seuraavillakin kerroilla sillä ja lopussa kokeilla muiden aistien kautta tapahtuvaa rentoutumista.

Ohjaajan tulee ottaa huomioon toiminnan kesto ja asiakkaalla tulee aina olla mahdollisuus halutessaan lopettaa tilanne. Edellä mainittujen lisäksi ohjaajan tulee tarkkailla asiakkaan reaktioita aistituokion aikana. Tällöin ohjaajan on mahdollista saada tietoa siitä, mitkä aistiärsykkeet lisäävät kyseisen asiakkaan keskittymiskykyä tai auttavat häntä rauhoittumaan. (Burakoff 2011.) Edellä mainittujen tietojen avulla onnistuneita rentoutushetkiä on mahdollista saavuttaa useammin.

Aistiärsyksen käsittelemiseen vaikuttaa aina henkilön oma mielentila sekä tunteet, muisti ja muistot. Eli psyykeeseen liittyvät seikat. Näin ollen saatuja ärsyksiä verrataan siis jo aiemmin koettuun ja sitä kautta kerättyyn kokemusvarastoon. Vasta tämän prosessoinnin jälkeen asiakas pystyy mahdollisesti tunnistamaan kyseisen aistiärsyksen. (Burakoff 2011.)

Aistimushakuiselle kehitysvammaiselle henkilölle tulisi lisätä arkeen erilaisia aistiärsyksiä muun muassa painopeiton, painoliivin, tasapainotyynyn tai suunniteltujen aistihuoneiden avulla. (Arvio ym. 2011, 26). Asian tiimoilta työ- ja päivätoiminnan ohjaajan rooli on ohjata asiakasta aistihuoneessa, jossa he voivat yhdessä alkaa kokeilemaan edellä mainittuja tapoja aistimiseen.

Aistihäiriöiden ollessa kyseessä Arvion ja muiden (2011, 26) mukaan on olennaisin asia tiedostaa, huomioida ja ennakoita niitä. Myös ympäristön muokkaaminen on heidän mukaansa yksi oleellisimmista asioista ja toteuttamamme

aistihuone on juuri tätä työtä. Haemme huoneen sisältämällä toimintamahdollisuuksilla ennen kaikkea asiakkaan saattamista rentoutuneeseen tilaan erilaisia aistiärsyksiä hyödyntäen.

Lisäksi erilaisten teknisten laitteiden ja apuvälineiden avulla voidaan ympäristöä muuttaa siten, että se vastaa paremmin aistihäiriöisen henkilön yksilöllisiä tarpeita ja edellytyksiä (Kaski ym. 2009, 194). Toteuttamassamme aistihuoneessa näitä ovat esimerkiksi erilaiset valot ja musiikintoistovälineet.

Aistielämykset rikastuttavat elämää ja antavat sisältöä arkeen. Lisäksi ne edistävät hyvinvointia, tasapainottavat elämää ja tukevat jaksamista (Pálen 2004, 43). Yhdessä nämä asiat mahdollistavat myös aistihuonetta käyttäville asiakkailla paremman elämänlaadun (Leppänen 2000, 4).

## **4.2 Aistihuonetta käyttävät asiakasryhmät**

Pääsääntöisesti aistihuonetta käyttävä ryhmä koostuu autismikirjoon kuuluvista henkilöistä. Kyseisessä ryhmässä on kymmenen asiakasta, jotka käyvät siten porrastetusti työtoiminnassa, että kerrallaan paikalla on viidestä kahdeksaan asiakasta. Suurin osa asiakkaista on nuoria, pari vuotta sitten peruskoulunsa päättäneitä. Muutama on käynyt myös erityisammattikoulun valmentavan linjan. Näiden lisäksi ryhmään kuuluu yksi vanhempi henkilö, joka käy osittain työtoiminnassa. Sukupuolijakautuma on ryhmässä miesvoittoinen; kaksi naista ja kahdeksan miestä. (Höykinpuro 2011.)

Autististen henkilöiden ryhmän haasteellisuudesta kertoo myös se, että neljällä asiakkaista on työtoiminnassa aina mukana joko ohjaaja asumisyksiköstä tai henkilökohtainen avustaja. Lisäksi ryhmässä esiintyy koko työpäivän ajan meteliä ja haastavaa käyttäytymistä ilmenee lähes päivittäin. (Höykinpuro 2011.) Haastava käyttäytyminen johtuu autistisella henkilöllä pääsääntöisesti stressistä (Kerola ym. 2009, 145–146). Näin ollen rentoutumisen harjoittelu, rentoutuminen ja sille osoitettu paikka tulevat kyseiseen ryhmään aitoon tar-

peeseen.

Toinen huonetta käyttävä ryhmä koostuu pääasiassa kehitysvammaisista aikuisista. Ryhmän ikäjakauma on suurempi ja ryhmä on huomattavasti isokoisempi kuin autististen henkilöiden ryhmä. Ryhmän asiakkaat käyvät työtoiminnassa viikon aikana eritavoin porrastetusti. Miehiä ja naisia kyseisessä ryhmässä on suunnilleen saman verran. Ryhmässä käy lisäksi muutama autismin kirjon kuuluva henkilö, joilla on mukanaan oma ohjaaja asumisyksiköstä. (Riskilä 2011.)

Edellä kuvatussa ryhmässä on paljon meteliä työpäivän aikana jo ryhmän koosta johtuen. Ryhmässä on mukana myös henkilöitä, joiden vammaisuuden luonteeseen kuuluu osana äänekkyyys. Tällöin aistihuone tarjoaa heillekin paikan, jonne heillä on mahdollisuus päästä rentoutumaan ja rauhoittumaan töiden lomassa. (Riskilä 2011.)

## **5 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI**

Saimme opinnäytetyön aiheemme keväällä 2011, jonka jälkeen kävimme tutustumassa työ- ja päivätoimintakeskukseen sekä tulevaan aistihuonetilaan. Samalla varmistui, että toimeksiantajan puolelta opinnäytetyön ohjaajanamme toimi Olli Riskilä. Saman kevään aikana kävimme aiheseminaarissa.

Kirjallisuuteen ja muihin lähteisiin tutustuimme loppukesän ja alkusyksyn 2011 aikana. Tiedonkeruumenetelminä käytimme kirjallisuuden lisäksi haastatteluja sekä sähköisiä lähteitä. Kirjallisuudesta ja sähköisistä lähteistä saimme tutkittua tietoa sekä perusteluja aistihuoneen toteutukselle. Haastattelut antoivat kokemusperäistä tietoa sekä ideoita ja vinkkejä huoneen suunnitteluun, toteutukseen ja välineistön hankintaan.

Suunnitelmaa työstimme viime syksyn aikana ja teimme toisen käynnin tulevaan aistihuonetilaan. Samalla otimme mittoja huoneesta, sekä laadimme alustavaa hankintalistaa. Tiedonhankintaseminaarissa ja suunnitelmaseminaarissa kävimme syyslukukauden aikana vuonna 2011. Lisäksi teimme tutustumiskäynnin jo toteutettuun kahteen erilaiseen aistihuoneeseen. Maalasimme huoneen loppusyksystä vuonna 2011, jonka jälkeen keskuksen kiinteistöhuolto pääsi asentamaan sinne muovimaton. Hankintalista oli lopullisessa muodossaan vuoden 2012 alussa, jolloin myös budjettiarvio hahmottui.

Vuodenvaihteen jälkeen oli vuorossa huoneen rakentaminen ja irtaimiston hankkiminen, joista vastasimme suurimmaksi osaksi itse. Pidimme opinnäytetyön esityksen vasta loppukeväästä, jotta ehdimme saamaan arvokasta kokemuseräistä tietoa asiakkaista heidän kanssaan työskenteleviltä työntekijöiltä. Saimme myös arvokasta tietoa siitä, mikä rakentamassamme aistihuoneessa toimi ja mikä mahdollisesti ei toiminut suunnittelemallamme tavalla. Hyödynsimme ohjaajien kautta saatua palautetta lisähankintojen teossa. Saamaamme tietoa voimme hyödyntää lisäksi omassa tulevassa työssämme ja näin osaamme ottaa paremmin huomioon erilaisten asiakkaiden erityistarpeet myös aistien osalta.

Hankintoja ja niiden ostopaikkoja mietittäessä meidän tuli ottaa huomioon myös maksamiseen liittyviä asioita. Pääpaino irtaimiston hankinnoissa oli yhdessä isommassa kodin sisustus- ja elektroniikan tavaratalossa, koska toimeksiantajalla on siellä ostostili. Tällöin käteistä tai erillisiä maksulupia ei tarvittu. Osa hankinnoista toteutui kiinteistöhuollon kautta. Hankintalista on kokonaisuudessaan liitteenä (Liite 1) opinnäytetyön lopussa.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessimme kesti aiheen saannista työn arvioitavaksi jättämiseen noin vuoden verran. Vaikka prosessi oli ajallisesti suhteellisen pitkä, koimme, että se sopi meille hyvin. Samalla pystyimme keskittymään muuhun koulunkäyntiin sekä irtautumaan välillä tästä työstä.

### ***Opinnäytetyö kehittämishankkeena***

Opinnäytetyömme oli siis työelämän tarpeesta noussut, jonka toteutimme kehittämishankkeena. Toikon ja Rantasen (2009, 14) mukaan kehittäminen on konkreettista toimintaa, jolla pyritään saavuttamaan selkeästi määritelty tavoite. Lähtökohtaisesti kehittämistoiminnassa tulee ottaa huomioon se, kenen näkökulmasta kyseistä kehittämistä perustellaan, kuten palvelun käyttäjien näkökulmasta (Toikko ym. 2009, 19). Parhaimmillaan toimijat määrittelevät kehittämisen tavoitteen itse ulkoapäin sanellun tavoitteen sijaan. Tällöin mahdollistuu kehittämisen prosessi avoimessa ilmapiirissä ja ympäristössä, jonka aikana myös tavoite tarkentuu. (Toikko ym. 2009, 15.) Opinnäytetyömme perustuu työ- ja päivätoiminnan ohjaajien kokemukselliseen näkökulmaan asiakkaiden tarpeista. Lisäksi kehittäminen on tapahtunut työssämme siten, että määritelty tavoite on määritelty toimijoiden osalta, eikä ulkoapäin.

Kehittäminen voi olla uusien ideoiden keksimistä, niiden levittämistä sekä vakiinnuttamista. Tällöin se esiintyy käytännön asioiden korjaamisena, edistämisenä sekä parantamisena. Kehittämistoiminnan tulisi sisältää uuden tiedon ja taidon levittämisen myös muiden organisaatioiden sekä toimijoiden käyttöön. (Toikko ym. 2009, 16.) Kehittämistoiminta on lähtökohdiltaan käytännönläheistä (Toikko ym. 2009, 18).

Opinnäytetyömme on siis käyttäjä- ja toimintakeskeistä kehittämistä, joka määräytyi edellä kerrottujen toimintamallien mukaan. Tässä mallissa korostuu se, että suunnitteluprosessi ja tavoite perustuvat käyttäjien tarpeisiin heidän omissa konteksteissaan. (Toikko ym. 2009, 95.)

Kehittämisprosessille on asetettu viisi eri tehtävää. Ensimmäinen tehtävä on perustella mitä kehitetään ja miksi. Toisekseen kehittäminen tarvitsee organisoitua, jossa määritellään muun muassa resurssit ja työnjako. (Toikko ym. 2009, 56.) Omassa prosessissamme lähdimme liikkeelle siitä, että kävimme keskustelua toimeksiantajan kanssa. Keskustelun kautta saimme perustelut tarpeelle, jonka kautta myös tavoite tarkentui. Samalla sovimme työnjaosta sekä työhön käytettävistä resursseista, kuten budjetista, aikataulusta ja työhön

käytettävistä tunteista.

Kolmantena tehtävänä on varsinainen toiminnan kehittäminen. Neljänneksi arvioidaan toimintaa ja viidenneksi tehtäväksi on määritelty palveluiden ja tuotteiden levittäminen. (Toikko ym. 2009, 56–57.) Keskustelun jälkeen lähdimme suunnittelemaan ja toteuttamaan huonetta. Tämä oli ajallisesti prosessin pisin vaihe, johon sisältyi toteutuksen perustelemista ja huoneen muutos- ja hankintatyöt. Tämän jälkeen huone oli asiakaskäytössä noin kahden kuukauden ajan ennen palautteen keräämistä ja toiminnan arviointia. Jo näiden parin kuukauden koekäytön aikana huoneen käyttö laajentui myös yhteen säätöön asu- misyksikköön.

## **6 AISTIHUONEEN TOTEUTUS**

### **6.1 Asiakkaan fyysinen rentoutuminen aistihuoneessa**

Rentoutumiselle ja sen harjoittamiselle on hyvä olla jokin tietty paikka, jolloin henkilö mieltää sen rentoutumispaikaksi. Se voi olla patja tai säkkituoli. (Kerola ym. 2009, 146.) Lisäksi säkkituolit ovat hyviä, koska niistä ei pääse ihmiskehon lämpö karkaamaan (Kataja 2004, 34). Tästä syystä valitsimmekin huoneeseen täytettävän ilmapatjan sekä säkkituolit. Työtoiminnassa on noin vuosittain ostetut säkkituolit, joita hyödynnetään aistihuoneessa. Kuten edellä mainittiin, on yksi rentoutumisen edellytys hyvä asento, joka yleisimmin on joko makaaminen tai istuminen (Kataja 2004, 33). Myös huoneeseen hankitut tyynyt tukevat hyvän asennon löytymistä sekä antavat väriä ja sitä kautta näköärsyksiä asiakkaille.

Lisäksi lämpötila on yksi edellytyksistä rentoutumiselle. Lämpötilan tulee olla riittävän korkea ja sitä voidaan lisätä esimerkiksi erilaisilla vilteillä ja peitoilla. (Kataja 2004, 34.) Tähän tarkoitukseen hankimme viltit aistihuoneeseen.



Edellä mainituilla välineistöllä on tarkoitus tukea asiakkaiden fyysistä rentoutumista. Kyseinen välineistö helpottaa mielestämme myös rentoutumisen oppimista. Konkreettiset asiat, kuten ilmapatja, tyynyt ja viltit, auttavat asiakkaita liittämään rentoutuksessa käytettävät välineet juuri rentoutumiseen.

## 6.2 Visuaalisuus aistihuoneessa

Haimme vaaleiden pintojen ja tumman lattian kautta huoneeseen kontrastia. Salosen (2011) mukaan juuri erilaiset visuaaliset ratkaisut muokkaavat tilasta, tässä tapauksessa aistihuoneesta, näköaistia kiinnostavan. Maalasimme aistihuoneen seinät valkoisiksi myös sen takia, että toimeksiantaja toivoi aistihuoneen olevan jatkossakin mahdollisimman helposti muunneltavissa.

Jotta ylimääräiset ärsykkeet eivät veisi huomiota rentoutumisesta, tulisi ympäristön olla rauhallinen, hiljainen sekä himmeästi valaistu (Kerola ym. 2009, 147). Myös Kataja (2004, 34) toteaa, että himmeä valaisu edesauttaa rentoutuneeseen olotilaan pääsyä. Tämän vuoksi hankimme aistihuoneeseen tumman siniset pimennysverhot sekä himmeitä valoja, kuten laavalampun, plasmapallon sekä diskopallon. Lamput antavat huoneeseen lisäksi eri värejä aistiärsykeitä tuomaan.

Kuten olemme aiemmin todenneet, keskittyminen on yksi tärkeimmistä rentoutuneen olotilan saavuttamisen edellytyksistä (Kataja 2004, 33). Aistihuonetta toteuttaessamme kiinnitimme tähän asiaan huomioita hankkimalla huoneeseen edellä luetellut valaisimet. Ohjaaja voi siis niiden avulla konkretisoida yhteen asiaan keskittymisen. Tämä on tärkeää myös siitä näkökulmasta, että tällä tavalla saadaan autistinen asiakas kohdentamaan katseensa tarkoituksen mukaiseen kohteeseen, eikä esimerkiksi roskaan lattialla. Lisäksi keskittyminen yhteen asiaan, kuten valon seuraamiseen, auttaa myös mielen tyhjentymisessä. Tämä vastaavasti edesauttaa psyykkistä rentoutumista.

### **6.3 Musiikki aistihuoneessa**

Toteuttamassamme aistihuoneessa kuuloaistia voidaan aktivoida musiikilla, jonka avulla musiikki kulkeutuu koko kehoon sitä samalla rentouttaen (Matikainen 2010.) Koska musiikilla on todettu olevan rauhoittava merkitys, se edistää myös psyykkistä rentoutumista. Työtoiminnassa ei ollut kunnollisia stereotyyppisiä, joten hankimme ne aistihuoneeseen, jotta musiikin vaikutus ei jäisi liian laimeaksi.

Hankimme myös aktiivisen subwooferin, jonka avulla saadaan vahvistettua bassoa ja sen matalia ääniä. Aistihuoneessa oleva ilmapatja toimii kaikulattian tavoin antaen tuntoaistiärsyksiä vahvistetun matalan äänen värähdellessä ilmapatjassa. Kuten olemme kertoneet, matalien äänien värähtelyt rentouttavat lihaksia, joka edesauttaa fyysisen rentoutumisen saavuttamista (Matikainen 2011). Panostimme musiikkiin liittyvään välineistöön, sillä sen avulla voidaan saavuttaa niin fyysistä kuin psyykkistä rentoutumista. Musiikilla, musiikin voimakkuudella ja erilaisilla äänitteillä ohjaaja voi lisäksi totuttaa asiakasta erilaisiin kuuloaistiärsyksiin.

Musiikki ei kuitenkaan ole pakollinen elementti huoneessa tai rentoutuksessa, mutta sitä voidaan tarvittaessa ja asiakkaan niin halutessa käyttää rentoutumisen tukena. Jokainen meistä kohtaa musiikin omasta viitekehuksestään, jolloin kokemukset musiikista ovat hyvin yksilöllisiä (Oivamäki-Tähtinen 2007). Rauhoittava musiikki ei siis aina tarkoita esimerkiksi luonnon äänitteitä, vaan se voi olla vaihtoehtoista asiakkaasta riippuen. Asiakkaan henkilökohtainen tunnetila vaikuttaa hänen musiikkivalintaansa (Matikainen 2010).

### **6.4 Tuntoaistiärsykkeiden huomiointi aistihuoneessa**

Tuntoaisti vastaanottaa ärsyksiä erilaisista pinnoista tai esineistä, joita voi tunnustella ja kosketella (Salonen 2011). Olemme ottaneet tämän huomioon jo heti huoneeseen tullessa, sillä erotamme aistihuoneen muista paikan huoneis-

ta kynnyksmatolla. Tällä tavoin aistihuoneeseen menevä asiakas saa heti ovel- la tuntoaisti ärsykkeen ja samalla se on merkinä siitä, mitä huoneessa teh- dään. Kyseinen matto on tavallinen ruohomatto, joka antaa sukankin läpi riit- tävän aistiärsykkeen.

Halusimme tehdä aistihuoneeseen myös painopeiton, koska se on tuonut mo- nelle henkilölle levollisen olotilan. Se auttaa tukemaan myös kehonhahmotus- ta. Peiton alla maataan tietty aika, jonka aikana asiakas voi kuunnella myös musiikkia. Painopeittona toimivat esimerkiksi peitot, joiden sisään on ommeltu kuivia herneitä. Peittojen paino on keskimäärin noin 8- 10kg. (Vuori- Metsä- mäki 2012.)

Itse tekemämme painopeitto on kooltaan 135x90 cm ja painoltaan noin 7kg. Peitto on kooltaan suhteellisen pieni ja tarkoituksena on käyttää sitä joko ylä- vartalon tai jalkojen rentoutumiseen. Vieraillessamme jo toteutetussa aistihuo- neessa kokeilimme samankaltaista painopeittoa ja saimme omien kokemus- temme kautta idean toteuttaa sellaisen myös omassa opinnäytetyössämme. Kokeilimme peittoa jaloille ja havaitsimme sen rentouttavaksi, koska paino oli vain jalkojen päällä. Tällöin pystyimme keskittämään ajatukset pienempään osaan kehoamme, jolloin juuri sen osan rentouttaminen oli mielestämme hel- pompaa.

Painopeiton lisäksi aistihuoneessa on mahdollista käyttää rauhoittavaa ja sti- muloivaa pallopeittoa. Tuntoaistin lisäksi pallojen liike ja paine keholla stimuloi lihas- ja nivelaistia. Näiden aistimusten avulla vaikutetaan keskushermostoon ja sitä kautta kehoärsytys paranee, joka vaikuttaa siten rauhoittavasti ja ren- touttavasti. Pallopeitto tulee asettaa kehoa vasten tiiviisti, jolloin pallojen paino tuntuu pistemäisenä. (Pallopeitto esite 2012, 2.)

Pallopeittoa voidaan käyttää myös tavallisen peiton tapaan. Joissakin tapauk- sissa pallopeiton käyttö vaatii totuttelua. Peittoa tulisi käyttää aluksi vain lyhyi- tä aikoja, minkä jälkeen tilanteen mukaan käyttöaikaa voidaan lisätä asteittain. Käyttöaika vaihtelee kuitenkin yksilöllisesti. Siihen vaikuttavat kosketusaistin

stimulointitarve sekä tuntoherkkyys. Usein pallopeiton vaikutus on havaittavissa nopeastikin, mutta toisinaan vaikutus on havaittavissa vasta kahden viikon käytön jälkeen. Pallopeiton liiallista käyttöä tulee välttää, koska haittavaikutuksina saattaa ilmetä ylivilkkautta, epämukavaa oloa, väsymystä tai jatkuvaa unentarvetta. Pallopeittoa voidaan käyttää henkilöillä, joilla on muun muassa autismi, CP-vamma, epilepsia, kehitysvamma, kosketus herkkyttä tai univaikeuksia. (Pallopeitto esite 2012, 2, 8.) Työtoiminnan ohjaajat olivat tehneet kesän 2011 aikana pallopeiton, jota hyödynnetään aistihuoneessa.

Paino- ja pallopeittojen avulla voidaan totuttaa asiakkaita myös tuntoaistiärsykkeisiin, jos asiakkaalla esiintyy esimerkiksi tuntoaistin yliherkkyttä. Koemme, että peittojen avulla on mahdollista lisäksi opetella ja saavuttaa fyysistä rentoutumista.

Jokaiselle löytyy oma tapansa rentoutua ja edellä kuvatut välineet ovat vaihtoehtoisia, joita tulee käyttää kunkin asiakkaan yksilöllisten tarpeiden mukaan. Yhdelle vaikuttavin rentoutumisen edellytys saattaa olla musiikki, toiselle vastaavasti hieronta tai painavan peiton alla makaaminen. (Kerola ym. 2007, 50).

## 7 PALAUTE

Koimme palautteen saamisen tärkeäksi opinnäytetyömme kannalta. Tästä syystä päätimme, että aistihuone oli käytössä kahden kuukauden ajan ennen työn loppuun saattamista. Tänä aikana työ- ja päivätoiminnan ohjaajat kirjasiivat ylös niitä huomioita, joita he huomasivat asiakkaiden kanssa huonetta käyttäessään. Huomioiden kirjaamisesta tehtiin suullinen sopimus ohjaajan kanssa, jolla oli päävastuu muilta ohjaajilta saatujen huomioiden kokoamisesta sekä palautteen antamisesta meille. Kyseinen ohjaaja on huoneen pääkäyttäjryhmän vastuuhjaaja.

Palautetta emme keränneet suoraan asiakkailta ensinnäkin siksi, että kaksi

kuukautta on suhteellisen lyhyt aika. Koska osa asiakkaista aloittaa rentoutumisen oppimisprosessin aistiärsykkeisiin totuttelemalla, varsinaisen tavoitteen saavuttaminen vie aikaa. Erityisesti autistinen asiakas tarvitsee lisäksi paljon toistoja, jotta kyseiset taidot rentoutumisen opettelemiseen omaksutaan (Kerola ym. 2009, 113- 114). Kaksi kuukautta edellä mainittujen tavoitteiden saavuttamiseen on osalle liian lyhyt aika. Mielestämme ennen varsinaista rentoutumisen oppimista emme voi kysyä asiakkailta siitä palautetta. Näin ollen tieto asiakkaan mahdollisesta rentoutumisesta ja sen oppimisesta on toistaiseksi ohjaajan arvioinnin varassa.

Palautteen kävimme keräämässä kahden kuukauden jälkeen vapaasti keskustellen. Mietimme etukäteen muutaman kysymyksen, jotka esitimme keskustelun aikana;

- Miten huone menetelmänä on toiminut?
- Onko esiintynyt vastoinkäymisiä?
- Olisiko ollut tarvetta erilliselle perehdytykselle?
- Muita huomiota?

Aistihuonetta oli käytetty kuuden ohjaajan toimesta kuuden eri asiakkaan kanssa. Kaikki asiakkaat tulivat pääkäyttäjä ryhmästä, eli asiakkaat olivat autistisia henkilöitä. Tästä ryhmästä lisäksi kaksi asiakasta on kahden kuukauden aikana suostunut olemaan huoneessa vasta pienen hetken. Erityisesti heidän kohdallaan tullaan lähtemään siitä, että rentoutumisen opetteleminen alkaa huoneeseen ja välineistöön totutumisella. Huone on ollut käytössä myös viikonloppuisin asumisyksikön toimesta. Aistihuonetta käyttäneet asiakkaat ovat rauhoittuneet huoneessa hyvin.

Huoneen välineistöstä käytetyimpiä ovat olleet musiikki, subwoofer, pallopeitto ja erilaiset hierontavälineet. Huone on ollut aina käytön aikana pimeänä. Erilaiset valot ovat olleet suhteellisen vähäisessä käytössä, mutta yhden asiakkaan kanssa niitä käytetään aktiivisesti. Ajallisesti kaksi asiakasta on viihtynyt huoneessa jopa tunnin kerrallaan, osalle jo huoneeseen totuttelemisen vaatii oman prosessinsa.

Yksi asia, jota emme osanneet ottaa huomioon huoneen välineistöä ja ennen kaikkea musiikkia suunniteltaessa, oli vaihtoehtoisen musiikin hankkiminen. Tämä tuli esiin kerätyn palautteen kautta. Osalle asiakkaista oli ohjaajien toimesta valittu toisenlaista musiikkia, kuten iskelmää. Tämä oli perusteltua, sillä ohjaajat olivat huomanneet, etteivät kyseiset asiakkaat koe esimerkiksi linnunlaulua rentouttavaksi. Ohjaajat ovat siis täydentäneet huoneen musiikki valikoimaa meidän hankkimiemme rentoutusmusiikin lisäksi suomalaisella iskelmällä.

Yhdeksi keskeisimmäksi huomioksi nousi huoneen pelkistetty yleisilme. Osa huoneen käyttäjien mukana olleista ohjaajista toivoi pehmeyttä esimerkiksi erilaisten verhojen avulla. Toisaalta huone kokonaisuudessaan oli koettu rauhoittavaksi. Lisäksi ohjaajilta saadusta palautteesta nousi kysymys kemiallisten aistien, erityisesti tuoksujen, osalta; olisiko niitä pitänyt olla?

Ohjaajat eivät kokeneet tarvetta erilliselle perehdytykselle. Laitteisto ja välineistö oli jo hankintavaiheessa suunniteltu niin, että niitä on mahdollisimman yksinkertainen käyttää. Esimerkiksi useimmat lamput, cd- soitin ja kaiuttimet on mahdollista pitää koko ajan ON- tilassa, sillä ne on kytketty samaan jatkojohtoon, josta virran saa kytkettyä päälle. Tällöin ei tarvitse jokaista kytkeä erikseen. Kirjalliset ohjeet välineistön käyttämiseen riittivät ohjaajilta saadun palautteen perusteella. Kirjalliset ohjeet ovat kokonaisuudessaan liitteenä (Liite 2).

Parhaimman palautteen huoneen toimivuudesta saimme siitä, että yksi asiakkaista oli oma- aloitteisesti mennyt huoneeseen. Hän oli käynyt ilmapatjalle makaamaan, pallopeiton alle ja rauhoittui sekä rentoutui hyvin, myös ilman erillistä ohjausta. Tämä on hyvä esimerkki siitä, mihin aistihuoneen avulla pyritään. Kyseisen asiakkaan kohdalla voitaisiin miettiä jo ehkä sitä, onko hän oppinut hyödyntämään huoneen käyttötarkoitusta.

### **Lisähankinnat**

Toisena syynä palautteen haluamiselle oli se, että saimme mahdollisuuden huoneessa ilmenneiden puutteiden ja epäkohtien paikkaamiseen. Olimme yhteydessä palautteen keränneeseen ohjaajan ennen varsinaista palautteen saamista, jolloin saimme tietoomme muutamia lisähankintoja. Koeajan aikana oli noussut subwooferin liikuttelun helpottamiseksi soveltuvan välineen hankinta. Tähän tarkoitukseen hankimme pyörillä olevan puisen ruukkualustan. Mielestämme subwooferin helpompi liikuteltavuus mahdollisesti lisää sen aktiivista käyttöä.

Toinen tarpeellinen lisähankinta oli suojalakana ilmapatjaan, koska sen pinta oli sellainen, johon useampi asiakas kiinnitti huomionsa rentoutumisen sijaan. Lisäksi hankimme yhdelle aktiiviselle käyttäjälle isomman ja pehmeämmän tyynyn helpottamaan hänen rentoutumistaan.

## **8 POHDINTA**

Yhteistyö ja tehtävien jako opinnäytetyötä tehdessä sujui hyvin. Tietoperustan kirjoittamisen alussa jaoin kirjoitustyötä omien kiinnostustemme pohjalta, jotta kirjoittamisprosessin alkuunsaaminen oli helpompaa. Huoneen suunnittelun ja välineistön hankinnat teimme yhdessä, kuten myös yhteydenpidon ja palautteenkin osalta. Huoneen toteutuksen osalta työnjakoa teimme siten, että toisella meistä päävastuu oli maalaamisessa ja toisella painopeiton ompelemisessä. Loput huoneen toteutuksesta teimme yhteistyössä. Mielestämme tämä työnjako oli hyvä ja selkeä, jonka lisäksi se nopeutti työn etenemistä. Yhteistyön sujuvuutta helpotti ennen kaikkea myös se, että tunsimme etukäteen toisemme ja molemmilla oli kiinnostus samaan aiheeseen. Plussaa työn kannalta oli se, että toinen meistä teki kahdeksan viikon mittaisen harjoittelun kyseiseen paikkaan sekä teki sijaisuuksia siellä myös harjoittelun jälkeen.

Saimme melko vapaat kädet toimeksiantajalta sen suhteen, millaisen huoneen

toteutimme. Olemme saaneet tehdä tätä opinnäytetyötä itsenäisesti. Olemme kuitenkin saaneet tarvittaessa riittävästi tukea ja apua Olli Riskilältä, joka toimi toimeksiantajan puolen ohjaajana. Yhteistyötä on helpottanut lisäksi paljon se, että Riskilä opiskelee itsekin Jyväskylän ammattikorkeakoulussa, joten koulunkäytänteet ja erityisesti kirjallistentöiden ohjeet ovat hänelle tutut. Saimme esimerkiksi yhdestä kirjallisesta versiosta erittäin yksityiskohtaisen palautteen. Vastaavasti koulun puolelta olevilta ohjaajilta saimme erilaisia näkökulmia tietoperustaan, kun Riskilä puolestaan osasi tuoda työelämän arvokasta tietoa työhömmme.

Olemme käyttäneet kirjallisessa työssämme työ- ja päivätoiminnan ohjaajien haastatteluita ja keskusteluita, erityisesti asiakasryhmien haasteita kartoittaessa. Kirjallisia, suomenkielisiä, lähteitä löytyi kohtalaisen hyvin. Käyttämämme lähteet ovat suhteellisen tuoreita, joita tietoisesti pyrimme hakemaan. Lisäksi kyseiset lähteet ovat mielestämme luotettavia. Kaksi vanhinta lähdettä, joita käytimme, sisältävät tietoa muun muassa aistien perustoiminnoista sekä sensorisesta integraatiosta. Näiden osalta tieto ei sinänsä vanhene. Internetlähteitä käytimme myös jonkin verran, mutta olimme kuitenkin varovaisia niiden suhteen ja pyrimme löytämään tiedon ennemmin kirjallisuudesta.

Aistihuone on työssämme siis menetelmä, jonka tavoitteena on rentoutuminen ja siihen oppiminen. Tavoitteen saavutettavuutta on näin lyhyen käytön jälkeen mahdotonta arvioida riittävän kattavasti. Lähinnä pystymme tässä vaiheessa arvioimaan sitä, kuinka huone on vakiintumassa käyttöön ja kuinka asiakkaat ovat siihen reagoineet. Tällä hetkellä näyttää siltä, että huonetta käyttävät samat asiakkaat, mutta heidän kanssaan sitä käytetään aktiivisesti. Myös tavoitteen saavuttamisen haasteena on se, kuinka hyvin kiinnostus huonetta ja sen kehittämistä kohtaan säilyy.

Haasteena näemme lisäksi sen pysyväkö pääpaino juuri rentoutumisessa ja sen opettelemisessa. Edellä mainittuun saattaa vaikuttaa se, ettemme painotaneet riittävästi työ- ja päivätoiminnan työntekijöille rentoutumisen opettamisen osuutta aistihuoneen käyttämisessä asiakastyössä. Vaikka ohjaajat



pyysivät käyttöohjeet vain välineistölle, meidän olisi ollut hyvä perehdyttää heitä kuinka rentoutumista voi opetella huoneessa olevan välineistön avulla. Emme osanneet korostaa myöskään sitä, että meidän olisi pitänyt esitellä välineistö ohjaajille huoneessa huomioitujen aistien kautta.

Opinnäytetyön prosessin aikana meillä heräsi monia jatkokehittämissideoita. Pohdimme paljon sitä, miten huoneen toimivuus ja käytettävyys kehittyy; vaikiintuuko huoneen käyttö arkipäivään ja miten kyseinen välineistö pystyy vastaamaan tarpeeseen pidemmällä aikavälillä. Yhtenä aiheena näkisimme myös sen, että selvitettäisiin huoneen vaikuttavuutta; onko sen käytöstä ollut hyötyä asiakkaille? Esimerkiksi siitä näkökulmasta, onko haastava käyttäytyminen tai jännittyneisyys vähentynyt, keskittymiskyky parantunut tai erilaisten aistimusten sietokyky kehittynyt? Jäimme pohtimaan myös sitä, tuleeko huoneen käyttötarkoitus muuttumaan ajan myötä enemmän aisteja aktivoivammaksi, sillä osa ohjaajista kaipasi huoneeseen maku- ja hajuaisteja.

Aistihuone on osaltaan suunniteltu, lisähankinnat tehty ja palaute saatu ohjaajien näkökulmasta ja heidän havaintoihinsa perustuen. Tästä syystä meille jäi tunne, ettei asiakkaiden oma ääni ole tullut tarpeeksi esiin. Yksi tärkeä kartoituksen aihe opinnäytetyön tiimoilta onkin, että tulevaisuudessa kerättäisiin asiakkailta itseltään palaute aistihuoneesta.

Palautteen kautta on tullut ilmi, että huonetta on käytetty. Asiakkaita on melko paljon ja jäimmekin pohtimaan sitä, riittääkö yksi vajaan kymmenen neliön huone ja nykyinen välineistö. Koska asiakaskunta on suuri, siihen mahtuu myös kirjava joukko erilaisia henkilöitä; pystyykö huone vastaamaan kuitenkin koko asiakaskunnan tarpeisiin? Haasteena välineistön osalta on lisäksi se, miten ne kestävät asiakaskäytössä. Välineistön käyttöikää voisi pidentää esimerkiksi se, että asiakkaan kanssa aistihuoneessa olisi aina ohjaaja läsnä. Huoneessa on paljon sähkölaitteita, jotka ovat herkkiä käyttää. Niitä tulisi osata käyttää oikein myös turvallisuuden vuoksi.

Yhtenä merkittävänä haasteena aistihuoneen pysyvyyden kannalta on se, että

Keski- Suomen vammaispalvelusäätiön työ- ja päivätoiminta on nykyisissä tiloissaan kaupungilla vuokralla. Muuton mahdollisuus on siis olemassa. Pystyykö samankaltaista huonetta toteuttamaan uusiin tiloihin tai vanhaa ”siirtämään”? Vai voiko käydä niin, että mahdollisen muuton myötä huone niin sanotusti häviää. Lisäksi tulevaisuudessa säätiön sisällä on mahdollisesti tapahtumassa organisaatiomuutoksia, joiden johdosta aistihuoneen nykyinen asiakaskunta saattaa muuttua. Haasteena on ennen kaikkea myös se, miten huone pystyy vastaamaan uusienkin asiakkaiden tarpeisiin. Pystyvätkö paikan ohjaajat ja toimeksiantaja siis kehittämään sitä jatkuvasti?

Kuten olemme jo aiemmin todenneet, aisteihin liittyvät asiat kiinnostavat meitä ja tämän työn kautta halusimme syventää ammattitaitoamme. Koemme, että tietämyksemme kyseisen aiheen tiimoilta on lisääntynyt ja syventynyt. Olemme huomanneet kuinka helposti myös tavalliseen arkeen voi luoda erilaisia aistikokemuksia, ilman sen suurempaa vaivaa tai ilman siihen tarkoitettua tilaa. Koemme, että meillä on valmiuksia ja rohkeutta lähteä kehittämään työympäristöä sekä vaikuttamaan asenteisiin aiheen tiimoilta. Ennen kaikkea asian tärkeyden puolesta puhuminen ja ammattitaidon lisääntyminen ovat seikkoja, joita olemme oppineet tämän prosessin aikana. Mielenkiintoista olisi tietää myös siitä, onko paikan henkilökunnan mielenkiinto lisääntynyt asiaa kohtaan. Tulevaisuudessa on kiinnostavaa seurata myös alan kehitystä sen suhteen, säilyykö aistiteema ajankohtaisena ja niin sanotusti pinnalla.

Haasteeksi huoneen suunnitteluvaiheessa koimme asiakaskunnan monimuotoisuuden ja ryhmien suuren koon. Tässä vaiheessa olisimme voineet pitää useammin yhteyttä toimeksiantajaan ja hyödyntää enemmän heidän asiantuntemustaan, samalla pitäen heidät ajan tasalla. Yrityksestä huolimatta yhteistä tapaamista koulun puolen ohjaajien ja toimeksiantajan kanssa emme onnistuneet muun muassa aikataulullisista syistä järjestämään. Tapaaminen olisi ollut mielestämme tarpeellinen, sillä olisimme yhdessä pystyneet vertailemaan eri näkökulmia työhömmme.

Vaikka olemme havainneet näin jälkeinpäin joitakin epäkohtia opinnäytetyön-

prosessin aikana, olemme mielestämme kuitenkin pystyneet tällä opinnäyte-työllä vastaamaan siihen tarpeeseen, joka nousi työelämästä. Onnistuimme luomaan työ- ja päivätoimintaan hyvän työvälineen, joka oli meidän oma, henkilökohtainen, tavoitteemme oppimisprosessissa. Työvälineen eli aistihuoneen käyttäminen ja sen kehittäminen ovat nyt kyseisen työ- ja päivätoimintapaikan ohjaajien vastuulla.

## LÄHTEET

- Arvio, M. & Aaltonen, S. 2011. Kehitysvammaisen potilaana. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Bjälle, J., Haug, E., Sand, O., Sjaastad, O. & Toverud, K. 2002. Ihminen. Fysiologia ja anatomia. 1.-2.p. WSOY
- Burakoff, K. 2011. Aistien merkitys vuorovaikutuksessa. Papunet. Sivusto kommunikoinnista ja selkokielestä. Päivitetty 29.8.2011. [www.papunet.net](http://www.papunet.net) , tietoa- sivut, vuorovaikutus, aistit ja vuorovaikutus.
- Coleman, M. 2005. Neurology of Autism. Viitattu 29.3.2012. [Http://www.jamk.fi/kirjasto](http://www.jamk.fi/kirjasto), Nelli-portaali, Ebrary.
- Gallagher- Mundy, C. 1999. Rentoutuminen. Kehon ja mielen rentoutusopas. Jyväskylä: Gummerus.
- Höykinpuro, A-L. 2011. Haastattelu 7.11.2011.
- Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. 2009. Kehitysvammaisuus. 4. uud. p. Helsinki: WSOY
- Kataja, J. 2004. Rentoutuminen ja voimavarat. 2.p. Helsinki: Edita Prima Oy
- Kerola, K., Kujanpää, S. & Timonen, T. 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. Juva: WS Bookwell.
- Kerola, K & Sipilä, A-K. 2007. Haastava käyttäytyminen. Syitä, muutoksen mahdollisuuksia. Oulu: Kalevaprint Oy
- Keski- Suomen vammaispalvelusäätiö 2010. Talous ja toimintakertomus 2010.
- Keski-Suomen vammaispalvelusäätiö.2011. Keski-Suomen vammaispalvelusäätiö. Viitattu 19.10.2011. <http://www.ksvs.fi/index.php?page=108&lang=1>
- Kranowitz, C., S. 2003. Tahatonta tohellusta. Sensorisen intergaation häiriö lapsen arkielämässä. Juva: WS Bookwell Oy.
- Leppänen, T. 2000. Rentoutuminen -avoin ovi jaksamiseen. Helsinki: Invalidisäätiö.
- Matikainen, M-L. 2005. Musiikki- mielen ja kehon terapiaa. Hypnologia 2/2005.
- Matikainen, M-L. 2010. Musiikki ja oppiminen. Aktiviteetti 1/2010. Sähköinen Suggestiopedia r.y:n jäsenlehti.
- Matikainen, M-L. 2011. Musiikin monet mahdollisuudet. Aktiviteetti 1/2011.

Sähköinen Suggestiopedia r.y:n jäsenlehti.

Oivamäki-Tähtinen, K. 2007. Musiikki alkaa siitä, mihin sanat loppuvat. Hypnoosipäivillä 2/2007. Luennosta julkaistu artikkeli. Hypnologia 3/2007. [www.hypnologia.com](http://www.hypnologia.com), vanha sivusto löytyy täältä, vanhat lehdet, 2007, 2007/3.

Pallopeitto-esitys. 2012. Lärum. Lärum-Förlaget AB. Viitattu 12.1.2012. <http://www.larum.fi>, pallopeitto, pallopeittoesitys.pdf.

Pälén, A-M. 2004. Aistielämyksiä arkeen. Arki- snoezelen Päivärinteen Kotisiivessä. Teoksessa sosiokulttuurinen multisensorinen työ. Kokemuksia vammaistyöstä. Toim. Tuomas Ala- Opas & Marja Sirkkola. Hämeen ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Riskilä, O 2011. Haastattelu 11.10.2011.

Salonen, J. 2011. Multisensorinen toiminta ja Snoezelen. n.d. Viitattu 27.12.2011. [http://papunet.net/multisensorinen\\_toiminta/](http://papunet.net/multisensorinen_toiminta/)

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. korj. p. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Vernerinen 2011. Päivätoiminta. Päivitetty 5.4.2011. [www.verneri.fi](http://www.verneri.fi), sosiaaliturva, aikuiset, työ, päivätoiminta.

Volkmar, F., Weisner, L. & Wiesner, L. 2009. Practical guide of Autism: What every parent, family member and teacher needs to know. Viitattu 29.3.2012. [Http://www.jamk.fi/kirjasto](http://www.jamk.fi/kirjasto), Nelli-portaali, Ebrary.

Vuori- Metsämäki, B. n.d. Viitattu 25.1.2012. Aistijärjestelmän poikkeava toiminta. [http://www.satshp.fi/sataehp/aune/apua\\_arkeen/aistijarjestelma.php](http://www.satshp.fi/sataehp/aune/apua_arkeen/aistijarjestelma.php).

# LIITTEET

## Liite 1. Hankintalista

102 cm leveä ilmapatja

Verona-lipasto, valkoinen

Kynnysmatto

Laavalamppu

Discopallo

Koristetyynyt

Viltit

Rentouttava musiikki

Pimennysverhot

Lakanat

Stereoyhdistelmä ja subwoofer

Puinen ruukkualusta

Muotoon ommeltulakana

2kpl isoja tyynyjä

2kpl tyynyliinoja

3kpl tennispalloja

Pimeässä loistavat tähdet

Plasmalamppu

Valohyrrä

## Liite 2. Huoneen käyttöohjeet

### Rentoutumisen paikat:

- Asiakas voi halutessaan olla ilmapatjalla. Ilmapatjan saat täytettyä kytkemällä siinä olevan johdon pistorasiaan ja painamalla patjassa olevaa käynnistysnappia. Tyhjennys tapahtuu samalla tavalla, mutta käännä ilmapatjassa oleva säädin tällöin tyhjennys asentoon.
- Ilmapatjan kanssa on mahdollista käyttää aktiivista subwooferia antamaan tuntoaistimuksia. Tällöin subwoofer tulee siirtää patjaan kiinni.
- Toinen vaihtoehto on olla rentoutumisen aikana säkkituolissa.
- Mikäli asiakas haluaa, on mahdollista olla myös lattialla.

### Musiikin käyttö rentoutumisen apuna:

- Huoneessa on cd- soitin, kaksi mustaa kaiutinta sekä subwoofer.
- Soittimen saat päälle painamalla siinä olevaa virtanappia. Mustat kaiuttimet kytketään päälle erikseen soittimen oikealla puolella sijaitsevan kaiuttimen takana olevasta kytkimestä. Kytkimen vierestä löytyy lisäksi äänenvoimakkuuden säädin.
- Mikäli subwooferia halutaan käyttää, se laitetaan myös erikseen päälle. Paina tällöin kirsikan värisen subwooferin takana olevasta kytkimestä virta päälle. Takaa löytyy myös äänenvoimakkuuden säädin, josta pystytään voimistamaan matalia taajuuksia, jotka tuovat värähtelyä.

- Musiikkia löytyy lipaston laatikosta cd- levyinä.

### **Valojen käyttäminen:**

- Huoneessa on laavalamppu, värillinen diskopallo sekä plasmapallo. Laavalamppu, diskopallo sekä plasmapallo toimivat tavallisesti, eli kytkemällä johto pistorasiaan. Lisäksi diskopallossa ja plasmalampussa ovat erilliset virtakytkimet. Plasmalampussa on lisäksi erillinen kytkin, josta 2 asennosta lamppu reagoi kosketukseen ja 3 asennosta se reagoi ääniin. Tällöin on mahdollista pitää plasmalamppua subwooferin päällä, jolloin se vilkkuu basson tahtiin.
- Huoneessa on pimennysverhot, jotka voidaan laskea alas, jos huone halutaan pimentää.
- Huoneen katossa ja seinällä on tähtiä, jotka loistavat pimeässä. Halutessaan ne voi peittää. Tähtien tulee saada noin 15min valoa, ennen kuin ne loistavat.

### **Rentoutumisen tukena käytettävät:**

- Huoneeseen on hankittu myös vilttejä sekä tyynyjä. Viltit löytyvät lipaston laatikosta.
- Lisäksi huoneeseen on tehty iso pallopeitto sekä pienempi hernepeitto. Pallopeiton voi levittää asiakkaan koko vartalolle. Hernepeiton vastavasti voi laittaa joko alaraajojen tai ylävartalon päälle.



## Hierontavälineistö

- Lipaston laatikosta löytyy myös erilaisia hieronta- ja tuntoaistiärsyke välineistöä.
- Lisäksi siellä on ”valohyrrä” antamaan niin tunto- kuin näköaistiärsykeitä.

### **Huomio!**

Laitteiden käyttöohjeet löytyvät lipaston oikeanpuolimmaisesta laatikosta ylhäältä.

### Liite 3. Kuvat



Huone ennen maalausta.



Huone ennen maalausta.



Huone maalauksen aikana.



Huone maalauksen aikana.



Huone maalattuna ja muovimatto asennettuna.



Huone maalattuna ja muovimatto asennettuna.



Yleisilme



Yleisilme



Välineistöä



Valot



Hieronta välineistöä



Rentoutuminen painopeiton alla



Rentoutuminen pallopeiton alla