



# **Opas aistihuoneen käyttöön kehitysvammaisten lasten ja nuorten asumisyksikössä**

Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sairaanhoitaja (AMK)

Syksy 2024

Juulietta Myöhänen

Aura Piipponen

Sairaanhoidaja (AMK)

Tekijä Juulietta Myöhänen & Aura Piipponen

Työn nimi Opas aistihuoneen käyttöön kehitysvammaisten lasten asumisyksikössä

Ohjaaja Hanna Naakka & Tuulia Litmanen

Tiivistelmä

Vuosi 2024

---

Opinnäytetyön toteutettiin yhdessä Hämeen ammattikorkeakoulun ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun kanssa. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä Rinnekodit OY:lle. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää lapsikeskeistä hoitotyötä kehitysvammaisten lasten ja nuorten asumisyksikössä. Tarkoituksena oli edistää aistihuoneen käyttöä tuottamalla työntekijöille opas aistihuoneen hyödyntämisestä lasten asumisyksikössä.

Opinnäytetyön teon ajan kerättiin tietoa tutkimuksista, näyttöön perustuvasta tiedosta sekä tieteellisistä artikkeleista. Tiedonhaussa käytettiin apuna erilaisia tietokantoja sekä hyödynnettiin artikkeleiden ja tutkimusten lähdeluetteloja. Tutkittua ja näyttöön perustuvaa tietoa löytyi vähemmän aistihuoneen vaikutuksista kehitysvammaisten henkilöiden hyvinvointiin kuin sen vaikutuksista neuroepätyypillisten hyvinvointiin.

Lopputuotoksena syntyi opas, johon koottujen harjoitteiden tarkoitus oli tarjota kehitysvammaisille lapsille ja nuorille erilaisia keinoja tunteiden tunnistamiseen ja hallintaan, rentoutumiseen, aistityöskentelyyn sekä ympäristön kokemiseen kehon kautta. Oppaan harjoitteet suunniteltiin asiakasryhmän sekä heidän tarpeidensa mukaan. Tilaajalta pyydettiin palautetta oppaasta kyselyn avulla, joka sisälsi kolme monivalintakysymystä ja yhden avoimen kysymyksen. Kysely koostui oppaaseen koottujen aistiharjoitteiden hyödyllisyydestä ja käytännöllisyydestä. Kyselyssä käsiteltiin aistihuoneen oppaan selkeyttä, ulkoasua ja sitä, soveltuiko oppaaseen kootut aistiharjoitteet kyseisen yksikön asiakasryhmälle. Palautteen mukaan oppaan harjoitteet soveltuivat hyvin tilaaja yksikön asiakasryhmään. Opas koettiin selkeäksi ja helppolukuseksi. Lisäksi palautteessa kerrottiin harjoitteiden olevan hyödyllisiä ja tulevan käyttöön yksikön arjessa.

Avainsanat Kehitysvammaisuus, aistihuone, lapset ja nuoret

Sivut 25 sivua ja liitteitä 21 sivua

Degree Programme in Nursing

Author Juulietta Myöhänen & Aura Piipponen

Subject A Guide to The Use of The Sensory Room in a Residential Unit for Children  
With Intellectual Disabilities

Supervisors Hanna Naakka & Tuulia Litmanen

---

Abstract

Year 2024

The thesis was conducted in collaboration with Häme University of Applied Sciences and South-Eastern Finland University of Applied Sciences. It is a functional thesis for Rinnekodit Oy, aiming to develop child-centered care in a residential unit for children with intellectual disabilities. The purpose was to promote the use of a sensory room by creating a guide for staff on how to utilize it within the children's residential unit.

Throughout the thesis process, we gathered information from previous studies, evidence-based research, and scientific articles. Various databases were utilized in the research as well as reference lists of articles and studies. Less previous studies and evidence-based research were found on the effects of the sensory room on the well-being of people with intellectual disabilities than on its effects on the well-being of neurotypicals.

The final product is a guide featuring exercises designed to provide various methods for emotional regulation, self-soothing, and recognizing emotional states for children and young people with intellectual disabilities. The exercises in the guide are tailored to the client group and their specific needs. Feedback from the client was requested through a survey, consisting of four multiple-choice questions and one open question. The survey addressed the usefulness and practicality of the sensory exercises in the guide and the clarity, design, and suitability of the exercises for the unit's client group. The guide was perceived as clear and easy to read. In addition, the feedback stated that the exercises were useful and would be used in the unit's everyday life.

Keywords Intellectual disability, sensory room, children and youth

Pages 25 pages and appendices 21 pages

## Sisällys

1 Johdanto.....	1
2 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja opinnäytetyön kysymykset.....	2
3 Lasten ja nuorten kehitysvammaisuus .....	2
4 Aistit ja aistijärjestelmät kehitysvammaisuudessa .....	3
4.1 Lasten ja nuoren aistipoikkeavuudet kehitysvammaisuudessa.....	4
4.2 Kehitysvammaisten aistitoimintojen erityispiirteet.....	5
4.3 Aistihuone kehitysvammaisten lasten ja nuorten asumisyksikössä .....	8
4.4 Toiminnalliset aistiharjoitteet.....	9
5. Toiminnallisen opinnäytetyön toteuttaminen.....	12
5.1 Aistihuoneen ja oppaan suunnitelma.....	13
5.2 Tilaaajan palaute kyselyllä .....	16
6 Eettisyys ja luotettavuus.....	17
7 Pohdinta.....	19
Lähteet .....	22

## Liitteet

- Liite 1. Aineistonhallintasuunnitelma
- Liite 2. Tiedonhakutaulukko
- Liite 3. Tunnekortit
- Liite 4. Wepropol-kysely
- Liite 5. Harjoitteita aistihuonetyöskentelyn tueksi -opas

# 1 Johdanto

Aistihuoneen historia juontaa juurensa 1970-luvun loppupuolelta, kun kaksi hollantilaista terapeuttia, Jan Hulsegge ja Ad Verheul, kokeilivat aistiteltta DeHartenburg Instituutissa. Kokeilun tavoitteena oli lisätä kehitysvammaisten henkilöiden nautintoa sekä aistikokemusta. Kokeilun tulos oli ylivoimaisesti positiivinen sekä verbaalisille että ei-verbaalisille potilaille. Aistihuone on luotu erityisesti multisensoriseen toimintaan, mutta se on myös muunneltavissa esimerkiksi rentoutumiseen. Multisensorinen työ on monialaista, eettistä, tieteellisesti tutkittua ja innovoivaa työtä. Aistihuone voi auttaa kehitysvammaisia oppimisessa ja kehityksessä, rentouttamaan levotonta henkilöä tai stimuloimaan ja nostamaan vireystasoa henkilöillä, joilla on aistiprosessointihäiriöitä. (Snoezelen, 2024; Ylätupa, 2024)

Tutkimuksen mukaan Suomessa on arviolta noin 50 000 ihmistä, joilla on kehitysvamma. Yli 18-vuotiaita heistä on noin 39 000. (Verner, 2024) Kyseisen tutkimuksen mukaan kehitysvammaisia lapsia ja nuoria eli alle 18-vuotiaita olisi siis noin 11 000 Suomessa. Tässä opinnäytetyössä lapset- ja nuoret käsittävät alle 18-vuotiaat kehitysvammaiset henkilöt.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyön aiheena oli luoda opas aistihuoneen käyttöön kehitysvammaisten lasten ja nuorten asumisyksikössä. Opinnäytetyön aihe saatiin Rinnekodit Oy:ltä. Heille tuotettiin konkreettinen aistihuoneen käyttöä tukeva opas. Tilaaja yksikön palvelut ovat tarkoitettu alle 18-vuotiaille kehitysvammaisille ja autismikirjon lapsille ja nuorille. Kyseisellä yksiköllä oli tarvetta erilaisille keinoille, joilla saadaan asiakkaan haastava käyttäytyminen kokonaisuudessaan vähenemään. Tarve oli myös keinoille, jotka ennaltaehkäisevät asiakkaan kuormitusta, levottomuutta ja ahdistuneisuutta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota oppaaseen sellaisia aistiharjoitteita, jotka tukevat asiakkaan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tilaaja yksikön toiminnan perustaan kuuluu yksilöllisten tarpeiden huomioiminen. Tämä pyrittiin toteuttamaan myös opinnäytetyön tuotoksessa. Opinnäytetyön aihe oli kiinnostava ja ajankohtainen. Tahdoimme saada lisää tietoa aistiharjoitteista ja niiden hyödyntämisestä aistihuoneessa kehitysvammaisten lasten ja nuorten kanssa.

## 2 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja opinnäytetyön kysymykset

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää lapsikeskeistä hoitotyötä kehitysvammaisten lasten asumisyksikössä. Tarkoituksena oli edistää aistihuoneen käyttöä tuottamalla työntekijöille opas aistihuoneen hyödyntämisestä lasten asumisyksikössä. Oppaaseen koottujen harjoitteiden tarkoitus oli tarjota kehitysvammaisille lapsille ja nuorille erilaisia keinoja tunteiden tunnistamiseen ja hallintaan, rentoutumiseen, aistityöskentelyyn sekä ympäristön kokemiseen kehon kautta.

Opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset ovat seuraavat:

- Mikä on kehitysvammaisille lapsille ja nuorille suunnatun aistihuoneen tarkoitus ja tavoite?
- Millaiset aistihuoneessa tehtävät harjoitukset vaikuttavat kehitysvammaisten lasten ja nuorten toimintakykyyn ja hyvinvointiin arjessa?
- Millainen opas palvelee kehitysvammaisten lasten asumisyksikön työntekijöitä?

## 3 Lasten ja nuorten kehitysvammaisuus

Kehitysvammaisuus merkitsee vaikeutta ymmärtää, vaikeutta oppia uusia asioita ja soveltaa oppimaansa sekä vaikeutta hallita omaa elämäänsä. WHO:n ICD-10-tautiluokituksen mukaan kehitysvammaisuus voidaan määritellä tilaksi, jossa henkilön henkisen suorituskyvyn kehitys on estynyt tai häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden, vian tai vamman vuoksi. Lisäksi vaikeutta voi olla arjen käytännön taidoissa, kommunikoinnissa, kyvyssä huolehtia omista asioista, motorisissa taidoissa, kyvyssä muodostaa ihmissuhteita ja käyttäytyä tilanteen vaatimalla tavalla. Kehitysvammaisuus voidaan jakaa neljään eri luokkaan: lievä, keskivaikea, vaikea ja syvä kehitysvammaisuus. (Åberg, 2021)

Kehitysvammaisella lapsella on kehitys tai kognitiivinen toimintakyky häiriintynyt. Kehitysvammaisuus todetaan lapsella yleensä heti syntymän jälkeen tai ensimmäisten elinvuosien aikana. Kehitysvamma voidaan todeta myös aikuisena, kunhan vamma on ilmennyt kehitysiässä eli alle 18-vuotiaana. (Jalanko, 2021; Arvio, n.d.) Kehitysvammaisia

henkilöitä arvioidaan olevan noin 1 % väestöstä. Näistä henkilöistä noin 70 %:lla on lievä kehitysvamma, 20 %:lla keskivaikea kehitysvamma ja 10 %:lla vaikea tai syvä kehitysvamma. (Åberg, 2021)

Kehitysvammaisuus on oire tai oirekokonaisuus eikä sairaus. Lääketieteellisestä näkökulmasta katsottuna kehitysvamma on oire aivojen toiminnan häiriöstä. Tämä oire on tullut ennen aikuisikää. (Arvio, n.d.) Hermoston kehityshäiriöistä merkittävin on aivojen kehityshäiriö, johon liittyy usein älyllisten toimintojen vajavuutta. (Kaski ym., 2012, s. 16) Kehitysvamma rajoittaa kuitenkin ihmisen toiminnoista vain osaa. Ihmisillä on erilaisia vahvuuksia ja kykyjä, mutta myös kaikilla on yksilöllisiä tuen tarpeita. Yksilöllisellä ja oikeanlaisella tuella voidaan vaikuttaa merkittävästi ihmisen elämänlaatuun ja hyvinvointiin. (Verner, n.d.)

Kehitysvammaisuuden syy jää avoimeksi noin kolmasosassa tapauksia.

Kehitysvammaisuuden syinä voivat olla perinnölliset tekijät, sikiökautiset epämuodostumat, ulkoiset syntymää edeltävät syyt, syntymän aikana tapahtuvat syyt, syntymän jälkeiset syyt tai syy voi olla tuntematon. (Kaski ym., 2012, s. 26) Synnyttäiset geneettiset oireyhtymät tai sairaudet sekä raskauteen tai synnytykseen liittyvät komplikaatio voivat johtaa kehitysvammaisuuteen. Kehitysiässä saadut sairaudet tai vammat voivat myös olla syy kehitysvammaisuuteen. (Åberg, 2021) Kehitysvammaisuuden syynä voi olla synnytyksen aikainen hapen puute tai äidin raskauden aikainen alkoholinkäyttö. (Kehitysvammaliitto, n.d.)

Kehitysvammaisuutta ei tule sekoittaa vammaisuuden muihin muotoihin, kuten liikuntavammoihin tai CP-vammaan. Kehitysvammaoireyhtymään voi kuulua liitännäissairauksia tai/ja -vammoja. (Verner, n.d.) Mitä vaikeammasta kehitysvamman asteesta on kyse, sitä todennäköisemmin henkilöllä on liitännäissairauksia.

Kehitysvammaisilla todetaan muuta väestöä useammin epilepsiaa, liikuntavammoja, aistivammoja, ADHD:ta, autismikirjon häiriöitä, Alzheimerin tautia sekä psykiatrisia häiriöitä. Vaikka joidenkin liitännäissairauksien, kuten psykiatristen häiriöiden, diagnosointi on haastavampaa, on niiden hoito tärkeää, sillä se parantaa kehitysvammaisen henkilön elämänlaatua. (Åberg, 2021)

## **4 Aistit ja aistijärjestelmät kehitysvammaisuudessa**

Aistit ovat välineitä, joilla käsityksemme itsestämme ja ympäristöstämme rakentuu. Aistien avulla keräämme vaikutteita ympäristöstä. Lapsen kehityksen kannalta tärkeitä ovat aistien

vastaanottamat kokemukset. Näiden kokemusten saantia kehitysvammaisilla lapsilla vaikeuttavat aisti- ja liikuntavammat. (Ala-opas & Sirkkola, 2006, s. 44) Aistimusten syntyyn sekä aistimuksista välittyvään tietoon vaikuttaa aistielimissä tai keskushermostossa oleva toiminnan häiriö. Tällöin tietoa voi olla vaikea ymmärtää ja kokea merkitykselliseksi. (Burakoff, n.d.) Aistit kehittyvät syntymän jälkeen kypsymisen ja vuorovaikutuksen tuloksena. Lapsi saa alussa tietoa ympäristöstä haju ja tunto aistin avulla. Ensimmäisen vuoden aikana hallitseviksi aisteiksi tulevat kuulo ja näkö. Aistit kehittyvät erillisinä ensimmäisten kuukausien aikana, jonka jälkeen ne alkavat toimia yhdessä. (Ala-opas & Sirkkola, 2006, s. 46)

Aistihavainto ja sen tuottaman elämys tai kokemus syntyy, kun kehon ulko- tai sisäpuolinen ärsyke siirtyy aistimuksena aivoihin aistirataa pitkin. Jokainen aivoalue on erikoistunut vastaanottamaan tietyn aistin kautta tulevaa tietoa sekä kuvailemaan sen ominaisuuksia, joten kukin aisti-impulssi kulkeutuu omalle aivoalueelleen. Ennen kuin ihminen pystyy tunnistamaan tietyn aistimuksen ja toimimaan sen edellyttämällä tavalla, verrataan aistimuksia aiempiin kokemuksiin ja aistikanavien kautta saatuihin havaintoihin. Aistimuksen tulkintaan vaikuttavat mielentilat ja tunteet, muisti ja muistot sekä odotukset. Pieni lapsi kokee aistiärsykkeet kokonaisvaltaisesti ja tunnepohjaisesti, jonka jälkeen hän tekee eron miellyttävän ja epämiellyttävän välillä. (Burakoff, 2024a.; Ala-opas & Sirkkola, 2006, s. 44)

#### **4.1 Lasten ja nuoren aistipoikkeavuudet kehitysvammaisuudessa**

Joillakin lapsilla voidaan tavata joustamattomuutta tai muuten poikkeavaa reagointia ärsykeille. Tähän voi olla syynä sensorisen integraation häiriö, jossa esiintyy aistimusten erottelun, aistitiedon säätelyn ja/tai aistipohjaisen motoriikan ongelmia. Sensorisen integraation häiriössä lapsi ei kykene reagoimaan johdonmukaisesti aistitietoon. Nämä aistipohjaiset ongelmat ovat tavallisempia kehityksellisistä neuropsykiatrisista häiriöistä kärsivillä lapsilla. Aistipohjaiseen ongelmaan voi liittyä monimuotoista käytöksen, vireystilan, tarkkaavuuden ja tunteiden hallinnan vaikeutta. Vaikeutta voi ilmetä arjen normaaleissa tilanteissa, kuten syömisessä. (Korhonen, 2021; Ala-opas & Sirkkola, 2006, s. 45) Autistisilla lapsilla esiintyy poikkeavuuksia aistitoiminnoissa enemmän kuin verbaaliseen kommunikointiin kykenevillä tai kehitysvammaisilla lapsilla. (Leekam ym., 2006, s. 903)

Aistitiedon käsittelyllä on vaikutusta vireystasoon, tarkkaavuuden säätelyyn sekä uusien taitojen oppimiseen. Aistitiedossa tapahtuvat vaikeudet voivat näkyä näkö, kuulo, tunto, haju, maku, lihas-nivel-aisti, tasapainoliikeaisti alueilla tai puolestaan multimodaalisesti aistitiedon yhdistämisessä. Aistitiedon käsittelyssä ilmenevät vaikeudet voivat ilmetä esimerkiksi

säätelyn ongelmina tai aistihakuisuutena. Joku voi reagoida aistiärsyksiin tavallista herkemmin tai heikommin. Säätelyssä ongelmia ilmenee 5–16 %:lla lapsista. Aistitiedon käsittelyn vaikeudet voivat ilmetä myös aistitiedon erottelussa. Tällöin haasteita tuottaa eritoten aistiärsykkeiden hahmottaminen kokonaisuutena tai ärsykkeiden olennaisten piirteiden tunnistaminen sekä erottaminen toisesta ärsykkeestä. Motorisia ongelmia ilmenee usein kehoistimusten hahmottamiseen liittyvissä vaikeuksissa. (Puustjärvi & Kippola-Pääkkönen, 2016) Vaikea- ja monivammaiset ihmiset eivät saa sellaisia aistikokemuksia, jotka johtaisivat aistitoiminnan ja tajunnan kehittymiseen. Heidän on vaikea hankkia itsenäisesti aistiärsyksiä. Tästä syystä heille pitää tarjota sopivia aistiärsyksiä sekä apua niiden jäsentämiseksi eli todellisuuskäsityksen rakentamiseksi. Lisäksi kiinnostusta ympäristöön tulee herätellä stimuloimalla aisteja voimakkain ärsykkein. (Ala-opas & Sirkkola, 2006, s. 46)

Aistihakuisuuteen liittyy tyydyttymätön tarve saada erinäisiä aistikokemuksia. Aistihakuinen lapsi hakee itse voimakkaita aistikokemuksia monissa eri muodoissa, esimerkiksi kovilla äänillä, visuaalisesti stimuloivilla esineillä, jatkuvalla pyörimisellä, ruualla sekä haju- ja tuntokokemuksilla tyydyttääkseen aistimusten tarvetta. Lapsi voi hakea hyvinkin voimakkaita aistikokemuksia poikkeuksellisen paljon joko mieltymyksen vuoksi, oman vireystilan ylläpitämiseksi tai itsensä rauhoittamiseksi. Aistikokemusten hakeminen johtaa usein turvattomaan käyttäytymiseen, joka voi olla impulsiivista, huolimattonta, levotonta, kiintymyksen yli-ilmaisua, ulosteella sotkemista, jatkuvaa liikkumista törmäillen, pomppien sekä hyppien. Jos lapsi ei pysty täyttämään aistikokemusten määrää, ilmenee se usein ei-toivottuna käytöksenä. (Miller ym., 2007, s. 137; Jussila & Mattila, 2023)

## **4.2 Kehitysvammaisten aistitoimintojen erityispiirteet**

Katsekontakti on yksi vuorovaikutuksen peruselementeistä ja sitä pidetään varhaiskehityksen yhtenä tärkeimpänä virstanpylväänä. Näköaisti on ihmisen aisteista erikoistunein ja toiminnaltaan monimutkaisin. Kaikista aistitiedon käsittelyistä 80 prosenttia on varattu näköaistin tuottaman informaation käsittelemiseen. Näkökyvyn avulla ihminen pystyy esimerkiksi seuraamaan liikkuvaa kohdetta, näkemään tarkasti eri kokoisia tai eri etäisyyksillä olevia asioita, arvioimaan etäisyyksiä ja suuntia, havaitsemaan värejä sekä näkemään pimeässä. Vaikeimmin kehitysvammaisista ihmisistä yli kolmasosalla on näkövamma. Tämä vaikuttaa kykyyn vastaanottaa näköaistin välittämää tietoa ja ymmärtämään näkemiensä asioiden merkitystä. Näköaistin yliherkkyys ilmenee kirkkaiden ja välkkyvien valojen välttelyinä. Ahdistusta saattaa aiheuttaa liian moninaiset värit ja

tavaranaljous. Pelkoa voivat aiheuttaa kohti liikkuvat esineet. Näköaistin aliherkkyys ilmenee voimakkaiden näköaistimusten hakemisella. (Burakoff, 2024d; Autismiliitto, 2023) Näköaistin ylikuormitusta voidaan ennaltaehkäistä valaistusta himmentämällä, käyttämällä hillittyjä värisävyjä sisustuksessa, huomioimalla symmetria ja minimalistisuus, järjestämällä ympäristö selkeäksi, rajaamalla reviiri maalarinteipillä tai kalusteilla sekä katselemalla rauhallista liikettä. Rauhallista liikettä tuottavat esimerkiksi laavalamppu tai akvaario. (Jussila & Mattila, 2023)

Iso osa ihmisten välisestä kommunikaatiosta tapahtuu äänen välityksellä, joten kuuloaistilla on tärkeä merkitys kommunikoinnissa ja vuorovaikutuksessa. Kuuloaistin avulla ihminen saa tietoa ympärillään tapahtuvista asioista ja suuntautuu ympäristöönsä. Kuuloaisti rekisteröi erilaisia ääniä, auttaa paikallistamaan äänen lähteen sekä erittelee äänen korkeutta ja voimakkuutta. Vaikeimmin kehitysvammaisen ihminen pystyy hahmottamaan ympäristöönsä kuulon avulla ja reagoimaan ympäristön ääniin. Heikosti kuulevan ihmisen voi olla vaikea osallistua pelkästään puheeseen perustuvaan vuorovaikutukseen. Tällaiset tilanteet vaativat paljon keskittymistä, jonka seurauksena ihminen voi väsyä helposti ja vetäytyä tilanteesta. (Burakoff, 2024c) Kuuloaistin yliherkkyydessä tietyt äänitaajuudet ovat epämiellyttäviä, esimerkiksi porakone, valaisimien äänet, ihmisten äänet, äkilliset ja kovat äänet, lasten itku, taputus, koiran haukku, sirinä ja kohina sekä monet yhtäaikaiset äänet. Kuuloaistin aliherkkyys taas ilmenee esimerkiksi kuulossa olevan poikkeavuuden tai heikentymän muodossa. Kuuloaistin aliherkkyudessa meluisista paikoista nauttiminen voi olla tavallista sekä ovien ja tavaroiden paiskominen tai tavaroiden rikkoutumisen takia kuuluva ääni voi olla antaa mieluisan aistikokemuksen. (Autismiliitto, 2023) Kuuloaistin ylikuormitusta voidaan ennaltaehkäistä kuuntelemalla rauhoittavaa musiikkia, sulkemalla radio tai tv, puheäänien laskeminen, puhelimien ja tietokoneiden merkkiäänien vaimentaminen sekä käyttämällä huoneissa runsaasti tekstiilejä "imemään ääntä", kuten matot, verhot ja raanut. (Jussila & Mattila, 2023)

Vuorovaikutuksessa voidaan hyödyntää myönteisiä maku- ja hajuelämyksiä, sillä ne herättävät ihmisessä voimakkaita tunne-elämyksiä. Tietyt aistimukset voivat vaikuttaa virkistävästi, jolloin vuorovaikutuksessa oleminen helpottuu. Maku- ja hajuaisti liittyvät läheisesti toisiinsa sillä ihminen ei pysty erottamaan tarkasti makuja ilman hajuaistia. Vaikeimmin kehitysvammaisilla ihmisillä korostuu maku- ja hajuaistimusten merkitys, jos muiden aistien toiminnassa on vaikeuksia. Ennen toimintoa tarjottavat maku- tai hajuvihjeet voivat viestiä vaikeimmin kehitysvammaiselle ihmiselle, mitä seuraavaksi tapahtuu. Jo muutaman viikon ikäinen vauva pystyy erottamaan suolaisen ja makean maun. Makuainin

yliherkkyydessä vältetään happamia makuja, voimakkaita mausteita sekä vieraita makuja. Makuaistin aliherkkyydessä taas haetaan voimakkaita aistimuksia esimerkiksi chilin tai mausteisten ruokien avulla. Makuaistin kanssa on tärkeä huomioida, että myös ruuan rakenne, väri ja haju vaikuttavat aistikokemukseen. (Burakoff, 2024b; Autismiliitto, 2023) Makuaistin ylikuormitusta ennaltaehkäistään tarjoamalla ruuat viileänä, välttämällä happamia ja karvaita makuja, syömällä lapsen mielestä pahamakuiset ruuat jäisinä (kuten papu tai herne) sekä käyttämällä miedon makuista hammastahnaa. (Jussila & Mattila, 2023) Lapsi pystyy pian syntymänsä jälkeen aistimaan hajuja. Tällaisia hajuja voi olla esimerkiksi äidinmaidon tuoksu. Hajuaistikokemuksien myötä pystymme erottelemaan erilaisia hajuja sekä paikantamaan hajun lähteen. Hajuaistin yliherkkyydessä vältetään voimakkaita hajuja ja hajusteita esimerkiksi ihmisissä, ruuissa, eläimissä ja luonnossa. Hajuaistin aliherkkyydessä puolestaan suositaan voimakkaita hajuja mukaan lukien epämiellyttävät hajut. (Autismiliitto, 2023) Hajuaistin ylikuormituksen ennaltaehkäisyssä huomioidaan tuoksuttomat pesuaineet sekä käytetään mahdollisimman vähän erilaisia tuoksuja yhtä aikaa. (Jussila & Mattila, 2023)

Tuntoaistimuksia saadaan taktiilisen järjestelmän kautta. Taktiilinen järjestelmä eli tuntoaistijärjestelmä toimii ihmisellä jo kohdussa. Tieto kosketuksesta taktiiliseen järjestelmään tulee ihon reseptorisoluista. Ihon reseptoreita on joka puolella kehoa, ne antavat tietoa paineesta, kosketuksesta, värähtelystä, lämpötilasta sekä kivusta. Taktiilisen järjestelmän häiriöstä kärsivät henkilöt voivat reagoida kosketukseen liian herkästi tai riittämättömästi, lisäksi heillä voi esiintyä taktiilisen erottelun vaikeuksia. Aistimusten säätelyyn liittyvissä ongelmissa henkilö ei pysty poissulkemaan tuntoaistimuksiaan. Heillä tarkkaavuuden siirto muihin aistimuksiin voi olla vaikeaa. Esimerkiksi he eivät välttämättä kuule ihmisääntä, koska tuntoaisti vie kaiken huomion. Taktiilisesti yliherkän henkilön mielestä epämiellyttävältä voivat tuntua esimerkiksi kosketus, vaatteiden saumat, materiaalit, vetoketjut, pesumerkit, sukat, hiusten hoitaminen ja suihku. He voivat kokea hennon kosketuksen vaaraksi ja reagoivat sen mukaisesti. Tuntoaistin yliherkkyydessä tulee ottaa huomioon kipuherkkyys. Kipua voi olla vaikea tunnistaa. Tuntoaistimuksiin heikosti reagoivat henkilöt eivät välttämättä tunnista tuntoaistimuksia, elleivät ne ole voimakkaita. Nämä henkilöt hakevat etenkin syvätuntoon liittyviä aistimuksia. (Ala-opas & Sirkkola, 2006, s. 45; Autismiliitto, 2023)

Vestibulaarisen järjestelmän eli tasapaino-, painovoima- ja liikeaisti järjestelmän tarkoitus on antaa tietoa liikkeestä, kehon asennon muutoksista ja painovoimasta. Tämän järjestelmän avulla tiedostamme liikkeen suunnan ja nopeuden sekä liikkumisen tai paikallaan pysymisen. Vestibulaarisen järjestelmän avulla tiedämme, olemmeko pysty- vai makuuasennossa. Tämä

järjestelmä kertoo lisäksi liikkuvatko ympärillä olevat ihmiset ja esineet. Vestibulaarisen järjestelmän häiriöstä kärsivät henkilöt voivat reagoida vestibulaariin aistimuksiin liian voimakkaasti, liian heikosti tai kummallakin tavalla. Häiriön aiheuttamaa käytöstä voi olla epäjohtonmukainen reagointi aistiärsykkeisiin, tunne-elämän epävakaus, sopimaton viireystaso sekä tarkkaavaisuuden säilyttäminen asiasta toiseen. Vestibularisten tuntemusten yliherkkyydessä tyypillistä on motorinen kömpelyys sekä pelko asennossa tapahtuviin muutoksiin. Vestibularisiin tuntemuksiin liian voimakkaasti reagoivat henkilöt voivat kaivata liikkumista sekä hakea liikettä esimerkiksi keinumalla ja heijaamalla. Heille voi olla vaikeaa olla paikoillaan ja keskittyä. Vältetään korkeita paikkoja sekä epätasaista maastoa. Liukuportaat ja hissit saattavat pelottaa. (Ala-opas & Sirkkola, 2006, ss. 45–46; Autismiliitto, 2023). Proprioseptiivinen järjestelmä eli lihaksien ja nivelien asento- ja liikeaistijärjestelmä havainnoi liike- ja tuntoaistimuksia. Se auttaa esimerkiksi lihasten voiman ja liikkeiden säätelyssä. Tämän järjestelmän ongelmista kärsivällä henkilöllä voi olla esimerkiksi vaikeutta määrittää kuinka paljon voimaa tarvitaan esineen liikuttamiseen. Proprioseptiivisiin aistimuksiin alireagoivat henkilöt saattavat esimerkiksi hakeutua huonekalujen väliin ja muihin ahtaisiin paikkoihin sekä nukkua käärittynä painaviin huopiiin. (Ala-opas & Sirkkola, 2006, s. 46)

### **4.3 Aistihuone kehitysvammaisten lasten ja nuorten asumisyksikössä**

Aistihuoneen on tarkoitus olla fyysisesti ja kognitiivisesti esteetön tila, jonne on miellyttävä mennä. Aistiärsykkeiden määrää on tarkoitus pystyä muokkaamaan käyttäjän tarpeisiin sopiviksi ja haluttua tarkoitusta palvelevaksi. Aistihuoneessa on tarkoitus pystyä luomaan ympäristö, joka on käyttäjälle miellyttävä. Ympäristön rikastuttaminen lisää hyvinvointi ja se luo optimaaliset puitteet kuntoutuksen ja terapian onnistumiselle. Tavoitteena aistihuoneen käytössä on yksilön hyvinvoinnin parantaminen sekä elämysten tarjoaminen aistien kautta. Usein ympäristön rikastuttaminen aktivoi ja stimuloi aisteja. Aistihuone on tarkoitettu oppimiselle, rauhoittumiselle ja viihtymiselle. (Ala-Opas & Sirkkola, 2006, s. 52; Berner medical, n.d.)

Aistihuone voi tarjota rentouttava tilan henkilöille ahdistuksen lievittämiseksi. Se voi toimia kannustavana tilana kommunikoida ohjaajien kanssa. Aistihuoneen käyttö lisää hyvinvointia varsinkin neuropsykiatrisia vaikeuksia omaavalla lapsella. Neuropsykiatrisia vaikeuksia omaavan lapsen tutkimuksen tuloksissa tapahtuu suurempi muutos aistihuoneen käytön jälkeen kuin neurotyypillisillä. Aistihuoneen säännöllisen käytön jälkeen lapsilla on ilmennyt enemmän positiivista kuin negatiivista käyttäytymistä. Aistihuoneessa lapsi yleisesti omaksuu

positiivisen asenteen. (Garzotto ym., 2020) Aistihuone on mielekkään tekemisen hyvä apuväline. Aistihuoneessa voidaan harjoitella kehon hahmottamista sekä ympäristön hallintaa. Autismikirjon henkilöillä aistihuone tarjoaa mahdollisuuden rentoutumiseen, rentoutumisen harjoitteluun, kognitiivisten taitojen harjoitteluun sekä mahdollisuuden aktivoida passiivisia henkilöitä. (Rinne, 2018)

Aistihuone mahdollistaa aistien aktivoimisen. Aistihuonetta voi käyttää niin ääni yli- tai aliherkät. Aistihuoneessa ärsykeitä voidaan rajata tai lisätä aina käyttäjän mukaan. Optimaalisessa aistihuoneessa voidaan esimerkiksi käyttää tuntoaistia stimuloivia elementtejä, käyttää ääniä tai poistaa ääniä. Näköaistin aktivoimisen mahdollistaa erilaiset visuaaliset ratkaisut. Kuuloaistille voidaan tarjota veden ääntä, linnunlaulua, musiikkia sekä muita luonnonääniä. Tuntoaisti saa virikkeitä erilaisista kosketettavista materiaaleista, pinnoista ja esineistä. Hajuaistille tarjotaan erilaisia tuoksuja. Makuu- ja haju- ja juomalla. Monissa aistihuoneissa voidaan harjoitella valintojen tekemistä. Esimerkiksi, jos halutaan rentoutua, voi asiakas itse päättää miten tai missä rentoutuu. Onko rentoutus esimerkiksi metsämaisemassa, tähtitaivaan alla, vaiko takkatulen äärellä. Aistihuone on lasten ja nuorten kuntoutuksen kannalta optimaalinen paikka oppia uusia asioita sekä oman käyttäytymisen hallintaa. Aistihuoneessa voi eri videoiden avulla harjoitella oman kehon hallintaa ja etäisyyksien hahmottamista. (Ala-Opas & Sirkkola, 2006, s. 52; Rinnekodit, 2023). Vireystilaa nostavia elementtejä aistihuoneessa voivat olla esim. rapiseva tarranauha, karkea pesusieni, rapiseva harja, erilainen värimaailma, kiiltävä ja viileä pinta, visuaaliset yllätykset sekä kahisevat lehdet. (Alatalo ym., 2020, ss. 27–30) Vireystilaa laskevia elementtejä aistihuoneessa voivat olla esim. tunnusteltavat asiat (mm. eläimet), rauhallinen ja seesteinen värimaailma, pehmeä ruohomatto, pehmeät ja hapsuiset asiat. (Alatalo ym., 2020, ss. 27–30) Erilaiset valot aktivoivat näköaistia, mutta myös kuplaputki ja aaltoprojektori aktivoivat kuulo- ja tuntoaisteja. Teknologia toimii yllätyksellisenä elementtinä, jos aistihuoneesta ei löydy muuten mielenkiintoa herättävää ärsykettä. (Koskinen & Nybacka, 2006, s. 17). Keskimäärin 30 minuutin harjoittelu on sopiva aika aistien harjoittamiseen. Tällöin kehitysvammainen henkilö pystyy keskittymään harjoitteluun ja aistiärsykkeiden määrä pysyy sopivana. (Viinanen & Rintala, 2021)

#### **4.4 Toiminnalliset aistiharjoitteet**

Asiakkaiden kanssa harjoitteita tehdessä tulee huomioida seuraavat tekijät: oikea ilmapiiri, mahdollisuus vaihtoehtoihin, asiakkaan mahdollisuus määrätä tahti, toiminnan sopiva kesto, kertaus, kaoottisuuden poistaminen, sopiva periaatteellinen suhtautumistapa/asenne sekä

oikeanlainen ohjaus ja kiireettömyys. Kehitysvammaiset henkilöt vaistoavat ilmapiirin herkästi. Tärkeimmät tekijät ilmapiirissä ovat valot ja ääni. Miellyttävän ilmapiirin voi luoda himmentämällä valaistusta, hiljentämällä taustamusiikkia sekä aloittamalla ystävällisellä sanalla tai eleellä. Kehitysvammaisten henkilöiden vapaus omaan valintaa saattaa kadota helposti, kun valitsemme heidän puolestaan. Asiakkaan näyttäessä nauttivan jostakin tulee se sallia, koska se on hänen oma valintansa. Koska miellyttävä kokemus ei synny hetkessä, tulee kehitysvammaiselle henkilölle harjoitteissa antaa aikaa edetä omaa tahtiaan. Harjoitteiden tulee olla kestoaltaan sopivat, sillä liian pitkät harjoitteet aiheuttavat väsymystä ja keskittyminen heikentyy. Kehitysvammaisen henkilö tarvitsee oppiakseen uusia asioita toistoja. Mitä useampaan kertaa harjoitteita toistaa, sitä varmemmin kokemus asian hallitsemisesta ja omasta osaamisesta syntyy. Osaamisen tunteen avulla harjoite koetaan iloiseksi ja miellyttäväksi. Aistiärsykykeitä ei tule tarjota liian montaa samaan aikaan, sillä se aiheuttaa stressiä. Kehitysvammaiselle henkilölle tulisi sallia sekä ilon että vihan tunteiden ilmaisu. Ilmaistuihin tunteisiin tulee ohjaajan reagoida samalla löytäen oikeanlainen suhtautumistapa. Ohjaajan tehtävä on huolehtia, että asiakkaalla on aikaa elämyksille. Ohjaajan tulisi luoda hyväksyvä ja kiireetön ilmapiiri. Tällöin asiakas uskaltautuu antautumaan elämyksille. (Ala-opas & Sirkkola, 2006, ss. 52, 54)

Aikuisen tulisi mahdollistaa kehitysvammaiselle lapselle ja nuorelle onnistumisen kokemuksia. Onnistumisen kokemuksista lapsi voi tuntea itsensä tärkeäksi ja näin ollen kasvattaa itseluottamusta. Kehitysvammaisen lapsen tietoisuus omasta kehostaan kehittyy, kun hän voi kokea kehonsa aikuisen kehoa vasten. Heijaamisharjoituksessa lapsi pystyy kuuntelemaan kehoaan sekä keskittymään kehossa tapahtuvaan kokemukseen. Eritoten vaikeavammaiset lapset hyötyvät sivusuuntiin tehtävästä keinumisliikkeestä, sillä se vähentää spastisuutta eli lihasjännitystä. Kehitysvammaisen lapsi pystyy kommunikoimaan liikuntaleikin avulla, vaikka hänen kielitaitonsa olisi rajallista tai kielellistä kykyä ei olisi ollenkaan. (Sherborne, 1993, ss. 4, 11). Lihaksia ja niveliä aktivoivat harjoitteet auttavat tasapainottamaan aistijärjestelmiä. Erilaiset liikuntalajit tai esimerkiksi painavien taakkojen kantaminen, vetäminen, työntäminen, rimpuilutelineissä tai puolapuissa roikkuminen, kuntosaliharjoittelu, vaikeakulkuisessa maastossa kulkeminen, venyttely ja voimistelu sekä uiminen auttavat aistijärjestelmien tasapainottamisessa. Vetäminen ja työntäminen voi olla esimerkiksi lumitöiden tekemistä, kirjapinojen tai kauppakassien kantamista. (Jussila & Mattila, 2023). Tilankäsitystä kehitetään tarjoamalla lapselle ja nuorelle mahdollisuuksia tutkia päivittäin ympäristöä. Tilankäsitystä voidaan kehittää myös kokemalla eri asentoja ja liikkeitä päivittäisissä ympäristöissä. (Ala-opas & Sirkkola, 2006, s. 48)

Huomioivaa yhdessä oloa päivittäin (HYP) -toiminnan tarkoitus on olla päivittäin vuorovaikutuksessa henkilön kanssa, joka tarvitsee kommunikoinnissaan tukea. Toiminnan tarkoitus on varmistaa, ettei kukaan jää ilman mukavaa yhdessäoloa. Jokainen ihminen tarvitsee päivittäin sellaista vuorovaikutusta, jossa keskitytään vain häneen. Varhaisten taitojen varassa viestiville henkilöille on hyvinvoinnin ja kehityksen kannalta tärkeää leikkilinen yhdessäolo. HYP-hetkissä osapuolet ovat tasavertaisia. HYP-hetket kestävät vähintään 10 minuuttia. Tämän 10 minuutin aikana huomio on täysin keskittynyt tukea tarvitsevaan henkilöön. HYP-hetkessä voidaan kokeilla uusia tapoja olla yhdessä ja vuorovaikutuksessa tukea tarvitsevan henkilön kanssa. (Forster, 2008, ss. 1–3; Tikoteekki, 2021, ss. 1–2)

Aistiharjoitusten tarkoituksena on tarjota lapsille aistiärsyksiä ja aktivoida aisteja. Aistiharjoitusten avulla voidaan rauhoittaa lasta, kun ympäristöstä karsitaan mahdollisimman paljon aistiärsyksiä pois. Joskus aistiärsyksiä johtuva kuormitus voi näkyä lapsessa haastavana käytöksenä, levottomuutena, väsymisenä ja keskittymisen puutoksena. (Mielenterveystalo, n.d. -a) Tärkein tehtävä tuntoaistin aktivoimisessa on oman kehon tuntemuksen kehittäminen. Kehittämisellä pyritään lasta auttamaan olemaan kehonsa kautta yhteydessä ulkomaailmaan sekä erottamaan oma keho ympäristöstä. Haju- ja makuaistia aktivoidaan esimerkiksi tekemällä erilaisia motorisia harjoituksia ja stimuloimalla kasvojen aluetta. Kuuloaistin aktivoimisessa ja harjaannuttamisessa annetaan lapselle erilaisia ääniä, rytmejä ja sointuja. Nämä voivat olla yhdistettynä vuorovaikutustilanteeseen. Näköaistia harjaannutetaan ja aktivoidaan käyttämällä erilaisia valo-, ääni- ja värinä-ärsyksiä. Lapsen kanssa voi leikkiä esimerkiksi esineen piilottamista näkökentästä. (Ala-opas & Sirkkola, 2006, s. 48) Vireystilan ylläpitämiseen aistialherkillä toimii esimerkiksi kutittaminen, hieronta, nopeatempoisen liikunta, tanssiminen, tempuradat, kiipeily, kylmät syötävät ja juotavat, kylmän ja kuumen vaihtelu, kirkkaat värit, valot ja varjot, erilaiset pintamateriaalit, kaleidoskooppi, kuviolliset verhot sekä liike ja ääni -tuulikello. (Jussila & Mattila, 2023)

Basaalstimulaatiossa asiakkaalle annetaan ärsyksiä heidän kokonaisvaltaisen kehityksensä ja hyvinvointinsa tukemiseksi. Basaalilla tarkoitetaan yksinkertaisia kehitystä tukevia ärsyksiä. Stimulaatiossa tarjotaan selkeitä ärsyksiä, silloin kun asiakas ei itse kykene niitä hankkimaan riittävästi. Basaalstimulaation tarkoituksena on lisätä asiakkaan elinvoimaisuutta ja tavoitteena on oman kehon ja liikkeiden kokeminen sekä vuorovaikutus ympäristön kanssa. Basaalstimulaatiota voidaan toteuttaa päivittäisissä toimitissa tai erillisenä tarjontana. Ärsykkeiden välittämisessä kehon kautta on kolme muistettavaa asiaa: symmetria, jännityksen ja rentoutumisen vaihtelu sekä rytmitys. (Ala-Opas & Sirkkola, 2006, ss. 48, 50)

## 5 Toiminnallisen opinnäytetyön toteuttaminen

Toiminnallisesta opinnäytetyöstä syntyy aina jokin konkreettinen tuotos, esimerkiksi ohjeistus, portfolio, tietopaketti, tapahtuma tai kirja. (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 51) Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön toiminnan kehittämistä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä painottuu tutkiva ja kehittävä työote. Se sisältää sekä teoreettisen, että toiminnallisen osuuden. (HAMK, n.d.)

Tämän opinnäytetyön materiaalin tarve sekä aihe tulivat Rinnekodit oy:n eräältä yksiköltä. Opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset laadittiin yhdessä yksikön kanssa, ja he ovat hyväksyneet viimeistellyt kysymykset. Oppaan tarkoitus oli syvennyttää yksikön työntekijöiden tietoa aistihuoneen monikäyttöisyydestä sekä tarjota aistihuoneessa suoritettavia harjoitteita. Tilaajan kanssa keskusteltiin oppaan kustantamisesta. Tilaaja kustansi oppaan tuottamisen, mikä tarkoitti tämän opinnäytetyön kohdalla oppaan tulostamista, laminointia sekä oppaan sivujen yhteen nivomista.

Tieteellistä- ja näyttöön perustuvaa tietoa etsittiin erilaisista tietokannoista niin suomen kuin englanninkin kielellä, ja lisäksi hyödynnettiin painettuja kirjoja. Tietoa etsiessä arvioitiin lähteiden luotettavuutta ja käyttökelpoisuutta. Lähteiksi valittiin näyttöön perustuvaa ja tutkittua tietoa opinnäytetyön luotettavuuden takaamiseksi. On kuitenkin hyvä huomioida, että opinnäytetyössä käytettiin myös muunlaisia lähteitä. Näiden käyttöä harkittiin jokaisen lähteen kohdalla erikseen. Tiedonhaussa huomattiin, että näyttöön perustuvaa tietoa löytyi vähemmän aistihuoneen vaikutuksesta kehitysvammaisen henkilön toimintakykyyn kuin kehitysvammaisuudesta yleisesti. Ajankohtaisia lähteitä pyrittiin valitsemaan, kuitenkin muutamaa vanhempaa lähdeä lukuun ottamatta. Vanhempien lähteiden rinnalle pyrittiin kuitenkin löytämään myös ajankohtaisempia lähteitä.

Hyödynsimme erinäisiä hakusanoja tietoa etsiessä eri tietokannoista. Suomen kielellä haettiin muun muassa seuraavilla hakusanoilla: kehitysvammaisuus, aistihuone kehitysvammaisille, aistit sekä aistiharjoituksia. Englannin kielellä haettiin muun muassa seuraavilla hakusanoilla: developmental disabled children, multi-sensory room for people with intellectual disabilities, Sherborne developmental movement, children with multiple disabilities multi-sensory room sekä sensory exercises for children. Hakemiseen käytettiin muun muassa seuraavia tietokantoja: Google scholar, Cinahl, Finna sekä Science Direct. Tiedonhaussa hyödynnettiin tietokantojen lisäksi tutkimusten ja artikkeleiden lähdeluetteloita. Lähdeluetteloista löydettiin opinnäytetyötä hyödyntäviä lähteitä. Tiedonhakua kuvataan

lisäksi taulukossa 1 (liite 1). Taulukossa esitetään tiedonhaussa käytettyjä tietokantoja, hakusanoja sekä hakutulosten lukumäärää.

## 5.1 Aistihuoneen ja oppaan suunnitelma

Aistihuoneen opas laadittiin henkilökunnalle helpottamaan aistiharjoitteiden tekemistä. Aistiharjoitukset koottiin asiakaskunnan mukaan. Oppaan oli tarkoitus olla selkeä, ytimekäs sekä tarkasti laadittu. Oppaan sivut laminoitiin kestävyuden vuoksi, ja oppaasta tehtiin vihon tapainen tuotos, joka on helposti kaikkien saatavilla. Oppaan ulkoasu suunniteltiin palvelemaan Harjoitteita aistihuonetyöskentelyn tueksi-oppaan sisältöä. Oppaasta pyrittiin tekemään houkutteleva ja ymmärrettävä tekstin asettelun ja kuvien avulla. Harjoitteita aistihuonetyöskentelyn tueksi-opas tehtiin Word-tiedostona, jolloin harjoitteet mahtuvat selkeästi eri sivuille. Word-tiedostona opas oli helppo tulostaa yksikköön.

Oppaassa tärkeimmät osat luettavuuden kannalta ovat otsikot. Pääotsikon jälkeen on tärkeää olla väliotsikot, joiden avulla teksti jakaantuu sopiviin lukupaloihin. Väliotsikoissa olennaista on se, että niiden avulla lukija kahlaa tekstin loppuun asti. Oppaassa on houkuttelevuuden kannalta hyvä olla kuvia. Hyvä kuvitus herättää mielenkiintoa sekä auttaa lukijaa ymmärtämään. Oppaassa kuvia käytetään tukemassa ja täydentämässä tekstin asiaa. Hyvin valitut kuvat lisäävät oppaan luotettavuutta, kiinnostavuutta ja ymmärrettävyyttä. Oppaan tekstin suhteen hyvä neuvo on kirjoittaa havainnollista yleiskieltä. Oppaan kielen tulee olla ymmärrettävää ja oikeakielistä. Hyvä ulkoasu palvelee myös sen sisältöä. Tekstikappaleissa on otettava huomioon rivivälit, mitä suuremmat rivivälit sitä ilmavampaa teksti on. Oppaan kannalta olennaista kirjasintyyppin valinnassa on kirjainten erottuvuus toisistaan. (Torkkola ym., 2002, ss. 39-40, 42, 46)

Oppaassa erottelimme harjoitteet väliotsikoilla selkeyden vuoksi. Oppaan kuvat linkittyivät harjoitteisiin. Kuvina käytettiin pääasiassa Papunetin kuvia, jotka on tarkoitettu kommunikoinnin tukemiseen. Jos opasta lukee asiakkaan kanssa, voi asiakaskin tunnistaa harjoitteen kuvan perusteella. Valitsimme oppaaseen riviväliksi 1,15 ja kirjasimeksi Aptos leipätekstin kirjasinkoolla 12. Rivivälinä käytettiin 1,15, sillä 1,5 olisi tehnyt oppaasta liian pitkän. Pienemmän rivivälilin ansiosta harjoitteita mahtui joka sivulle yksi. Kirjasintyyppin valinnassa olennaista oli tekstin kirjaimien erottuminen toisistaan selkeästi. Valitsimme kirjasinkoon 12 selkeyden vuoksi. Otsikot erotettiin eri kirjasin koolla, jonka ansiosta ne nousevat tekstistä selkeästi esille. Luettavuutta parannettiin jättämällä kappaleiden väleihin tyhjää tilaa sekä erottamalla harjoitteet toisistaan selkeästi.

Harjoitteita aistihuonetyöskentelyn tueksi -oppaaseen tuli kirjallisia ohjeita erilaisista aistiharjoitteista, tunnetyöskentelystä, sensomotorisista harjoitteista sekä huomioivasta yhdessä olost. Oppaan harjoitteet suunniteltiin toteutettavaksi aistihuoneessa, mutta harjoitteita voi soveltaa myös muihin ympäristöihin. Harjoitteita kootessa huomioitiin asiakkaiden erilaiset kehitystasot.

Oppaaseen kootut aistiharjoitteet sisältävät rentoutusharjoitteen, haju- ja tuntoharjoitteen sekä basaalistimulaatio -harjoitteen. Rentoutusharjoitteessa ohjaaja lukee ääneen valmiin tekstin ja samalla ohjaa asiakasta rentoutumisen pariin tekstin pohjalta. Harjoitteen tarkoituksena on rauhoittaa elimistön toimintoja sekä vähentää psyykkistä ja fyysistä jännittyneisyyttä. Pussin täydeltä tuoksuja harjoitteen tarkoituksena on aktivoida tai rauhoittaa hajuaistia. Harjoitteessa valitaan asiakkaalle mielekkäitä tuoksuja, joita voivat olla esimerkiksi tuoksukynttilä, hajuvesi, luonnon aromit ja elintarvikkeet. Tuoksut voivat olla rauhoittavia tai virkistäviä. Oppaaseen on koottu esimerkki tuoksuja rauhoittavista ja virkistävästä tuoksuista. Rauhoittavia tuoksuja ovat esimerkiksi laventeli ja meiram. Virkistäviä tuoksuja ovat esimerkiksi basilika, eukalyptusöljy, mandariini öljy, piparminttu, sitruuna ja veriappelsiini öljy. Tunnustelulaatikkoharjoitteen tarkoituksena on antaa asiakkaalle mahdollisuus miellyttävien materiaalien tunnusteluun, kosketteluun ja silittämiseen. Harjoitusta voi hyödyntää asiakkaan rauhoittamiseen tai asiakkaan tuntoaistin aktivoimiseen. Miellyttäviä materiaaleja voivat olla esimerkiksi pehmeä kangas, helmet, lima ja nystyräpallo. Epämiellyttäviä materiaaleja voivat olla esimerkiksi jotain karkeaa, kutittavaa ja tahmeaa. Kehopainelu karhunnassun lailla harjoitteen tarkoitus on rauhoittaa asiakasta tuntoaistia hyödyntäen. Harjoitteessa ohjaaja käy asiakkaan kehon läpi painellen omilla käsillään hitaasti ja tasaisesti. Basaalistimulaatio -harjoitteen tarkoituksena on antaa asiakkaalle ärsykeitä kokonaisvaltaisen kehityksen tukemiseksi. Harjoitteessa autetaan asiakasta kokemaan omaa kehoaan, omia liikkeitään sekä pääsemään asiakasta vuorovaikutukseen ympäristönsä kanssa. Harjoitteessa hierotaan asiakasta hänen mieltymystensä mukaisesti. Apuna harjoitteessa voi käyttää esimerkiksi öljyä, pensseliä, palloa tai harjaa.

Oppaaseen kootut tunneharjoitteet sisältävät tunteen tunnistamista, tunteen käsittelyä ja tunteen hallintaa. Mitä tunnen juuri nyt -harjoitteen tarkoituksena, on auttaa asiakasta tunnistamaan, hahmottamaan ja sanoittamaan kokemiaan tunteita ja niiden voimakkuutta. Harjoitteessa käytetään apuna tunnemittaria ja tunnekortteja. Tunnemittari ja tunnekortit auttavat asiakasta tilanteessa, jossa hän ei pysty sanoittamaan tunnettaan tai sen voimakkuutta. Miltä minusta tuntuu -harjoite on tarkoitettu asiakkaille, jotka eivät pysty sanoittamaan tunteitaan. Tällöin harjoite toteutetaan musiikin avulla. Harjoitteen tarkoitus on

auttaa asiakasta tunnistamaan ja hahmottamaan kokemiaan tunteita ja niiden voimakkuutta. Harjoitteessa ohjaaja soittaa tunnekorttiin sopivan musiikin ja asiakas valitsee tunnettaan kuvaavan kappaleen. Negatiivisten tunteiden hallinta -harjoitteen tarkoituksena on auttaa asiakasta negatiivisten tunteiden hallinnassa ja sopivan rauhoittumiskeinon löytymisessä. Harjoitteissa ohjaaja auttaa asiakasta löytämään rauhoittumiskeinon esim. tunnustelulaatikosta, rentoutumisesta, liikunnasta tai musiikista.

Oppaaseen kootut sensomotoriset harjoitteet sisältävät eri suuntiin tapahtuvaa keinumista sekä soutamisharjoitteen. Heijaamisharjoitteessa luodaan lapseen luottamussuhdetta. Asiakkaan tulee luottaa ohjaajaan ja luovuttaa koko kehon paino ohjaajan kannateltavaksi harjoitteen onnistumiseksi. Heijaaminen toimii samalla lapselle rauhoittava toimintona sekä asiakas saadaan keskittymään kehossa tapahtuvaan kokemukseen. Harjoitteessa asiakas otetaan syliin ja heijataan sivusuunnassa puolelta toiselle hellästi ja pehmeästi. Ohjaaja voi hyräillä tai laulaa auttaen asiakasta rentoutumaan helpommin. Keinuhevosharjoitteen tarkoitus on myös rauhoittaa asiakasta sekä lisäämään liikkeen avulla tilan ja ympäristön käsitystä. Harjoitteessa istutaan asiakkaan kanssa kasvot samaan suuntaan ja heijaamista toteutetaan eteen ja taaksepäin. Liikerata kasvaa harjoitteen edetessä. Sivusuunnassa tapahtuvan keinumisen tarkoitus on vähentää lihasjäykkyyttä. Valitsimme oppaaseen tätä varten sivusuuntiin tapahtuvan keinumisharjoitteen, jossa lapsi ensin kohotetaan toiselle kyljelle ja autetaan sen jälkeen pudottautumaan selälleen. Liike jatkuu tästä ylös toiselle kyljelle. Harjoitteen oikein tehtynä auttaa asiakasta rentoutumaan. Soutuharjoitteen tavoitteena on lisätä luottamusta ohjaajan ja asiakkaan välillä sekä asiakkaan tulisi pystyä painamaan pää lattiaan maatessaan selällään. Harjoitteessa asiakas ja ohjaaja laskeutuu vuorotelle selälleen lattialle ja vuorotellen auttavat toisiaan takaisin istuma-asentoon. Ohjaajan tulee olla sanallisen viestinnän lisäksi kehollisesti kommunikaatiossa asiakkaan kanssa.

Oppaaseen kootun huomioivaa yhdessä oloa päivittäin (HYP) -harjoitteen tarkoitus on olla vuorovaikutuksessa kommunikaatiossa tukea tarvitsevan asiakkaan kanssa. HYP-hetken tavoitteena on kiireetön vuorovaikutushetki asiakkaan kanssa. Harjoitteessa annetaan jakamatonta huomiota asiakkaalle ja ollaan läsnä vähintään 10 minuutin ajan. HYP-hetket sopivat hyvin oppaan harjoitteluihin, sillä yksikössä on lapsia ja nuoria, jotka eivät kommunikoi puheella. HYP-hetkien avulla ohjaaja voi olla läsnä lapsen kanssa ilman sanallista viestintää. HYP-hetket ovat tärkeä osa kuulluksi tulemisen ja yhteisöllisyyden tunnetta.

## 5.2 Tilaajan palaute kyselyllä

Opinnäytetyön tuotoksena syntyvästä oppaasta palautetta kerättiin Rinnekoti Oy:n yksiköltä. Kyseiseltä yksiköltä saatiin toive opinnäytetyön aiheesta. Palautetta opinnäytetyöstä pyydettiin yksikön henkilökunnalta. Palautteen kysymistä ja sen saamista varten luotiin kysely Wepropol- sovelluksella. Tilaajalta pyydettiin palautetta oppaasta kyselyn avulla, joka sisältää kolme monivalintakysymystä ja yhden avoimen kysymyksen. Kyselyssä monivalintakysymykset koostuivat seuraavista kysymyksistä: “Aistihuoneen opas on selkeä ja helppolukuinen”, “Aistihuoneen opas ja sen harjoitteet sopivat yksikköön ja asiakaskuntaamme” sekä “Mitä mieltä olet aistihuoneen oppaassa olevista harjoitteista?” Avoin kysymys koostui seuraavasta: “Lopuksi toivoisimme, että annat rehellistä palautetta oppaastamme. Myös kehitysideat työhön sekä toiveita oppaan sisältöön.” Kyselyn vastauksien analysointia helpottamaan valikoimme monivalintakysymykset. Avoimen kysymyksen tarkoituksena oli antaa palautteen vastaajille mahdollisuus antaa palautetta monivalintakysymysten ulkopuolelta.

Kyselyn avulla kerättiin palautetta ja kehitysideoita harjoitteita aistihuonetyöskentelyn tueksi oppaaseen liittyen. Kysely koski oppaaseen koottujen aistiharjoitteiden hyödyllisyyttä ja käytännöllisyyttä. Kyselyssä käsiteltiin aistihuoneen oppaan selkeyttä, hyödyllisyyttä ja sitä, että soveltuuko oppaaseen kootut aistiharjoitteet kyseisen yksikön asiakasryhmälle. Kyselyn lopussa oli palautelaatikko, johon vastaajat saavat antaa palautetta vapaasti ja kertoa kehotusehdotuksia oppaaseen liittyen. He voivat toivoa jotakin tiettyä harjoitetta, jonka he kokisivat hyödylliseksi osaksi heidän arkeaan. Wepropol-kysely pyydettiin tilaajalta täyttämään opinnäytetyön esittelyn yhteydessä. Kyselyn vastaukset käsiteltiin luottamuksellisesti eikä niitä jaettu eteenpäin. Kyselyssä säilyi vastaajien anonymiteetti. Palautekyselyn vastauksia analysoitiin opinnäytetyössämme ja teimme muutoksia oppaaseen palautteessa ilmenneiden kehitysideoiden pohjalta.

Palaute kyselyä täytettiin tilaajan puolelta kolme kappaletta. Kysymykseen: Aistihuoneen opas on selkeä ja helppolukuinen 2 kpl vastauksista oli samaa mieltä, 1 kpl jokseenkin samaa mieltä. Jokseenkin samaa mieltä vastaukseen oli laitettu kommentti, joka toivoi oppaan kokeilua arjessa. Kysymykseen: Aistihuoneen opas ja sen harjoitteet sopivat yksikköön ja asiakaskuntaan kaikki 3 kpl vastauksista oli täysin samaa mieltä. Kysymykseen: Mitä mieltä olet aistihuoneen oppaassa olevista harjoitteista, arvosanoilla 0= Huonot, hyödyttömät ja ei meille soveltuvat ja 10= Hyvät, hyödylliset ja meille soveltuvat. Kysymykseen vastanneista 2 kpl oli vastannut arvosanan 10, 1 kpl oli vastannut arvosanan

9. Kyselyn lopussa olevaan palautelaatikkoon vastasivat kaikki kolme vastaajaa. Yhdessä kyselyn palautelaatikossa annettiin palautetta, että opas on selkeä, helppo ymmärtää ja ottaa käyttöön. Toisessa kyselyn palautelaatikossa toivottiin, että olisimme päässeet yksikköön toteuttamaan harjoitteita käytännössä. Kolmannen kyselyn palautelaatikossa tuotiin ilmi, että aistiseinä olisi ollut erittäin hyvä yksikköön. Tätä emme aikataulullisten haasteiden vuoksi päässeet toteuttamaan. Lisäksi kolmas vastaaja kertoi, että toiminnallisiin harjoitteisiin olisi ollut hienoa saada yhteisiä harjoitteita. Oppaan esittelyn jälkeen, opas lähetettiin sähköpostilla yksikköön kaikkien saataville. Yksi palaute saatiin vielä myöhemmin sähköpostilla. Palautteessa kiitettiin opinnäytetyöstä ja tuotiin ilmi, että oppaalle tulee varmasti käyttöä arjessa asiakkaiden kanssa. Oppaasta ja oppaan kuvista annettiin palautetta, että ne ovat selkeät.

## 6 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä varten laadittiin aineistonhallintasuunnitelma (liite 2), joka perustui hyvään aineistonhallintatapaan. Kyseinen suunnitelma perustui Hämeen ammattikorkeakoulun aineistonhallintasuunnitelmaan. Opinnäytetyötä varten haettiin tutkimuslupa Diakonissalaitokselta heidän ohjeidensa mukaan.

Etiikka on filosofian osa-alue, jonka tarkoituksena on tutkia käsitystä oikeasta, väärästä, hyvästä ja pahasta sekä moraalisesta toiminnasta. Tutkimusetiikka on osa hyvää tieteellistä käytäntöä, johon opinnäytetyön tekijät sitoutuvat. Eettisten periaatteiden mukaan tutkimuksessa tulee kunnioittaa tutkittavien oikeuksia kuten ihmisarvoa, yksityisyyttä ja itsemääräämisoikeutta. Eettisiin periaatteisiin kuuluu myös välttäminen aiheuttamasta tutkimukseen osallistuvilla ihmisillä, yhteisöillä ja muilla tutkimuskohteilla aiheutuvia merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja. Vahingon välttämisen lähtökohtana on ihmisarvoinen ja tasa-arvoinen kohtelu. (Vuori, n.d.)

Opinnäytetyön teossa tulee huomioida hyvän tieteellisen käytänteen peruseriaatteet sekä noudatetaan sairaanhoitajan eettisiä periaatteita. Eurooppalaisessa tutkimuseettisessä ohjeistuksessa peruseriaatteita ovat luotettavuus, rehellisyys, huolellisuus, tarkkuus, arvostus ja vastuunkanto. Opinnäytetyön menettelytavoissa huomioidaan hyvän käytänteen toteutuminen. Opinnäytetyön teossa arvostetaan kollegoita, tieteellisen toiminnan osapuolia sekä ympäristöä. Opinnäytetyön tekijät kantavat vastuun koko tieteellisen toiminnan elinkaaren ajan. Elinkaari alkaa ideasta ja loppuu julkaisuun sekä vaikutuksiin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023, ss. 11-12; Vuori, n.d.)

Luotettavuudella opinnäytetyössä tarkoitetaan tieteellisen toiminnan laadun varmistamista suunnittelussa, menetelmissä ja voimavarojen käytössä. Opinnäytetyön teossa pyrimme varmistamaan luotettavuutta näyttöön perustuvien ja tieteellisten lähteiden avulla. Opinnäytetyömme menee plagiointi tarkastukseen loppuvaiheessa varmistaaksemme, että tuotamme tekstimme itse lähteitä apuna käyttäen. Rehellisyys opinnäytetyössä ilmenee avoimella viestinnällä, oikeudenmukaisuudella ja puolueettomuudella. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023, s. 12)

Saavutettavuudella tarkoitetaan sitä, että mahdollisimman moni erilainen ihminen voi käyttää esimerkiksi verkkosivua tai mobiilisovelluksia mahdollisimman nopeasti. Saavutettavuudella mahdollistetaan ihmisten erilaisuuden ja moninaisuuden huomiointia. Saatavuuden tarkoituksena on parantaa yhdenvertaisuutta. Vammaisten henkilöiden itsenäisyys ja osallisuuden tunne yhteiskunnassa lisääntyy, kun saavutettavuus huomioidaan. Saavutettavuuteen kuuluu ymmärrettävä sisältö ja teknisesti virheetön toteutus. Helppokäyttöisyydellä tarkoitetaan tässä helppoa hahmottamista, sisällön löytymistä vaivattomasti ja selkeää navigaatiota. Ymmärrettävyys tarkoittaa selkeän ja ymmärrettävän kielen käyttöä sekä selkokielen käyttöä. (Aluehallintovirasto, n.d.) Kielellisellä saavutettavuudella tarkoitetaan asiakkaan tietoisuutta palvelusta, palvelun saannista ja ymmärretyksi tulemistä. Sen avulla asiakas ymmärtää ohjeet ja kykenee ottamaan vastuuta hoidosta. Kielellisessä saavutettavuudessa käytetään ymmärrettävää ja selkeää kieltä. Toisaalta se voi olla myös palvelua tietyllä kielellä, esimerkiksi selkokielellä. (Raami, n.d.)

Paraskaan opas ei toimi, ellei se ole helposti saatavilla. Opas lähetettiin sähköisesti tilaajalle. Oppaan tulostaminen jää tilaaja yksikön vastuulle. Opas tulee laittaa yksikössä sellaiseen paikkaan, jossa se on helposti henkilökunnan saatavilla. Oppaassa huomioitiin kielellinen saatavuus käyttäen ymmärrettävää selkeää suomen kieltä, jonka tueksi olemme valinneet kommunikaatiota tukevia kuvia. Kuvia käytettiin maltillisesti, ettei oppaasta tule liian raskas ja vaikealukuinen. Oppaan pääpaino haluttiin pitää tekstissä. Oppaan suunnittelussa huomioitiin helppokäyttöisyys tekemällä oppaasta selkeä ja helposti hahmotettava. Otsikoita käytettiin erottelamaan tekstejä. Harjoitteiden asettelussa huomioitiin helppolukuisuus. Oppaassa pyrittiin siihen, että yksi ohje on yhdellä sivulla, minkä ansiosta harjoitteet on helpompi hahmottaa. Oppaassa on sisällysluettelo, jonka avulla harjoitteisiin on helppo löytää.

## 7 Pohdinta

Sosiaalinen kestävyden tavoitteena on vähentää eriarvoisuutta yksilöiden hyvinvoinnissa ja osallisuudessa. Se edellyttää yhteiskunnan jäsenten yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa, perusoikeuksien ja elämän perusedellytysten toteutumista. Sosiaalinen kestävä kehitys perustuu yhdenvertaisuuteen ja demokratian arvoille sekä kansalaisten perusoikeuksien toteutumiselle. Se merkitsee lisäksi osallisuutta ja omaan elämään vaikuttamista. Sosiaalinen hyvinvointi tukee ihmisen terveyttä, toimintakykyä ja luo turvallisuutta. (Härmä & Nasib, 2024; Pohjola, 2014, ss. 99–100)

Opinnäytetyössä kestävä kehitys ilmeni sosiaalisen kestävä kehityksen näkökulmasta. Sosiaaliseen kestäväan kehitykseen kuuluvat eriarvoisuuden vähentäminen, yksilöiden osallisuus ja oman elämän vaikuttamisen lisääminen huomioitiin opinnäytetyötä tehdessä. Opinnäytetyö suunnattiin haavoittuvaan väestöryhmään kuuluville. Vammaiset ja toimintarajoitteiset henkilöt sekä lapset ja nuoret kuuluvat haavoittuviin väestöryhmiin.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää lapsikeskeistä hoitotyötä kehitysvammaisten lasten ja nuorten asumisyksikössä. Tarkoituksena oli edistää aistihuoneen käyttöä tuottamalla työntekijöille opas aistihuoneen hyödyntämisestä lasten ja nuorten asumisyksikössä. Oppaaseen luotiin harjoitteita, joiden tarkoitus oli tarjota kehitysvammaisille lapsille ja nuorille erilaisia keinoja tunteiden hallintaan ja tunnistamiseen sekä rauhoittumiseen.

Lapsikeskeinen hoitotyön keskeisiä periaatteita ovat yksilöllisyys, kasvun, - kehityksen- ja omatoimisuuden tukeminen, turvallisuus, luottamus sekä jatkuvuus ja kokonaisvaltaisuus (Ellonen ym.,2020). Opinnäytetyön tuotoksen harjoitteissa huomioimme yksilöllisyyden. Yksilöllisyys huomioitiin harjoitteiden suunnittelussa toteuttamistavassa. Asiakkaan omatoimisuutta tuetaan ohjaajan avulla harjoitteita suorittaessa. Osassa harjoitteissa asiakas voi oppia uusia asioita, esimerkiksi tilankäsitystä ja tunteiden tunnistamista. Harjoitteita tehdessä asiakas tulee nähdyksi ja kuulluksi. Häntä arvostetaan ja hyväksytään sellaisena kuin on. Asiakkaalle tarjotaan vuorovaikutusta kehon ja sanallisen viestinnän avulla. Asiakkaan kognitiivista kehitystä tuetaan käyttämällä eri aisteja ja tutustumalla ympäristöön. Harjoitteita tehdessä luodaan asiakkaalle turvallinen tila valojen, äänien ja ohjaajan läsnäolon avulla. Ohjaajan ja asiakkaan luottamussuhdetta kehitetään ja tuetaan harjoitteiden myötä. Esimerkiksi Heijaamis- harjoite vaatii asiakkaalta luottamusta ohjaajaan. Luottamussuhdetta voi lähteä rakentamaan ensin muiden harjoitteiden avulla. Harjoitteita

suositellaan tehtäväksi jatkumona, jolloin oppiminen ja kokemusten synty on kokonaisvaltaista.

Aloitimme oppaan kokoamisen rentoutumisharjoitteista, sillä erilaisten rentoutumiskeinojen löytyminen asiakkaille oli tilaajan toive. Oppaan suunnitteluvaiheessa aloitettiin kartoittamalla ja tutkimalla erilaisia rentoutumiskeinoja. Rentoutumiskeinoja aloitettiin etsimällä lapsille ja nuorille. Vammaisasiakkaat ovat ryhmänä moninainen, koska on otettava huomioon erilaisia rajoitteita. Tämä tuotti haastetta harjoitteiden luomiseen. Rentoutumiskeinoja etsiessämme huomasimme, että rentoutumista voi tehdä monin eritavoin. Valitsimme rentoutumisharjoitteita, joita voi aistien, liikkeen, tunnekäsittelyn ja musiikin avulla harjoitella. Asiakasryhmän laajuuden vuoksi valitsimme harjoitteita niin sanallisesti kommunikoiville kuin sanallisesti kommunikoimattomille asiakkaille. Laajasta asiakasryhmästä huolimatta onnistuimme laatimaan erilaisia harjoitteita oppaaseen, jotka tukevat aistihuonetyöskentelyä.

Opinnäytetyön suunnittelussa keskustelimme tilaajan kanssa opinnäytetyön aiheesta. Suunnitteluvaiheessa kartoitimme aistihuonetta ja suunnittelimme alkuun konkreettisesti aistihuoneen rakentamista ja oppaan luomista. Aikataullisista haasteista johtuen päädyimme tekemään vain konkreettisen oppaan tilaajalle. Oppaaseen koottuja harjoitteita olisimme halunneet itse päästä kokeilemaan käytännössä ja arjessa. Tämä olisi lisännyt omaa tietämystämme harjoitteiden toimivuudesta asiakasryhmälle. Yksikön asiakkailta olisi ollut hyvä saada palautetta oppaan harjoitteista. Tämä palaute olisi ollut arvokas oppaan käytännöllisyydestä kohderyhmälle sekä lisännyt sen luotettavuutta. Koottujen harjoitteiden kokeileminen jäi yksikön henkilökunnalle.

Opinnäytetyössä onnistuimme vastaamaan opinnäytetyötä ohjaaviin kysymyksiin. Opinnäytetyössä kuvailtiin aistihuoneessa tehtävien harjoitteiden merkitystä asiakkaan hyvinvointiin. Työssä tuotiin esille aistihuoneen tarkoitusta kehitysvammaisten lasten ja nuorten arjessa. Tämä opinnäytetyö tarjosi meille ammatillista haastetta. Suuri oppi tapahtui projektin teossa ja aikatauluttamisessa. Huomasimme, että projektin teossa tärkeää on yhteydenpito tilaajaan. Opinnäytetyön aihe oli tärkeä, mutta haastava tiedonhaun kannalta. Kehitysvammaisille suunnatusta aistihuoneesta tutkittua tietoa oli vähän saatavilla. Tutkittua tietoa oli enemmän saatavilla aistihuoneen vaikutuksesta autistisen henkilön hyvinvointiin.

Opinnäytetyön tuotoksen kaltaista opasta voitaisiin hyödyntää esimerkiksi varhaiskasvatuksessa. Aistihuoneeseen suunnatulla oppaalla voidaan lisätä ja laajentaa aistihuoneen käyttöä. Se antaa työntekijöille ideoita harjoitteiden tekoon. Vaikka Harjoitteita

aistihuonetyöskentelyn tueksi –opas on suunnattu kehitysvammaisille lapsille ja nuorille, voi sitä hyödyntää myös muiden lasten ja nuorten kanssa.

## Lähteet

Alatalo, A., Rönning, M. & Vahanto, H-M. (2020). *Saa koskea -Lasten aistiseinän suunnittelu ja toteutus*. [opinnäytetyö, Turun ammattikorkeakoulu].

<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020052714558>

Ala-Opas, T. & Sirkkola, M. (2006). *Sosiokulttuurinen multisensorinen työ -kokemuksia vammaistyöstä*. Hämeen ammattikorkeakoulu.

Aluehallintovirasto. (n.d.). *Yleistä saavutettavuudesta*.

<https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/yleista-saavutettavuudesta/>

Arvio, M. (n.d.). *Mitä on kehitysvammaisuus?* Aivosäätiö.

<https://www.aivosaatio.fi/diagnoosi/kehitysvammat/>

Autismiliitto. (2023). *Aistit*. 14.6.2024

<https://autismiliitto.fi/autismi/toimintakyky/aistit/>

Berner Medical. (n.d.). *Aistihuone*. Haettu 28.10.2024 osoitteesta

<https://www.bernermedical.fi/aistihuone/>

Burakoff, K. (10.6.2024a). *Aistien toiminta*. Papunet.

<https://papunet.net/aistien-toiminta/>

Burakoff, K. (10.6.2024b). *Haju- ja makuaistit*. Papunet.

<https://papunet.net/haju-ja-makuaistit/>

Burakoff, K. (10.6.2024c). *Kuuloaisti*. Papunet.

<https://papunet.net/kuuloaisti/>

Burakoff, K. (15.8.2024d). *Näköaisti*. Papunet.

<https://papunet.net/nakoaisti/>

Ellonen, s., Kröger, A., Leppänen, S., Martonen, J., Mörsky, L. & Rajala, K. (18.12.2020).

*Elämänmakuisia simulaatiocaseja lasten, nuorten ja perheiden hoitotyön opiskeluun*. Hamkin

blogi. <https://blog.hamk.fi/hyvinvointi/elamanmakuisia-simulaatiocaseja-lasten-nuorten-ja-perheiden-hoitotyon-opiskeluun/>

Forster, S. (2008). *Hanging out program interaction for people at risk of isolation*. Foster Sheridan. <https://www.wbmencap.org/wp-content/uploads/2020/06/hanging-out-program.pdf>

Garzotto, F., Beccaluva, E., Gianotti, M. & Riccardi, F. (2020). *Interactive Multisensory Environments for Primary School Children*. CHI. <https://dl.acm.org/doi/10.1145/3313831.3376343>

Härmä, T. & Nasib, N. (2024). *Kestävän kehityksen keskeiset käsitteet*. Opetushallitus. <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/kestavan-kehityksen-keskeiset-kasitteet>

Jalanko, H. (2021). *Kehityshäiriöt ja CP-vamma lapsilla*. Lääkärikirja Duodecim. Haettu 14.6.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00137>

Jussila, K. & Mattila, M-L. (23.1.2023). *Aistisäätelyn epätyypillisuus autismikirjon häiriössä*. Käypä hoito -suositus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nix03217>

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

Kehitysvammaliitto. (n.d.). *Kehitysvammaisuus*. Haettu 29.4.2024 osoitteesta <https://kehitysvammaliitto.fi/kehitysvammaisuus/>

Korhonen, L. (26.11.2021). *Aistitiedon käsittelyn ja säätelyn ongelmat*. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00019>

Koskinen, M. & Nybacka, H. (2006). *Snoezelen – Valkoinen huone*. [opinnäytetyö, Jyväskylän ammattikorkeakoulu]. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/17915/TMP.objres.369.pdf?sequence=2>

Leekam, S., Nieto, C., Libby, S., Wing, L. & Gould, J. (2006). *Describing the Sensory Abnormalities of Children and Adults with Autism*. J Autism Dev Disord (2007)

37:894-910. <https://link-springer-com.ezproxy.hamk.fi/content/pdf/10.1007/s10803-006-0218-7.pdf>

Mielenterveysyhtälö. (n.d.-a). *Aistit*. Haettu 23.9.2024 osoitteesta

<https://www.mielenterveysyhtalo.fi/fi/omahoito/nepsyypirteisten-lasten-omahoito-ohjelma/aistit>

Mielenterveysyhtälö. (n.d.-b). *Aistiherkkyys*. Haettu 26.10.2024 osoitteesta

<https://www.mielenterveysyhtalo.fi/fi/omahoito/nepsyypirteisten-lasten-omahoito-ohjelma/aistiherkkyys>

Miller, L., Anzalone, M., Lane, S., Cermak, S. & Osten, E. (2007). *Concept Evolution in Sensory Integration: A Proposed Nosology for Diagnosis*. The American Journal of Occupational Therapy. 61 (2).

<https://sensoryhealth.org/sites/default/files/publications/conceptevolutioninsensoryintegration.pdf>

Pohjola, A. (2014). *Sosiaalisesti kestävä kehitys ja talous*. Suomen sosiaali ja terveys ry.

[https://www.soste.fi/wp-content/uploads/2018/11/hyvinvointitalous\\_final.pdf#page=100](https://www.soste.fi/wp-content/uploads/2018/11/hyvinvointitalous_final.pdf#page=100)

Puustjärvi, A. & Kippola-Pääkkönen, A. (30.10.2016). *Aistitiedon käsittelyn vaikeudet ja ADHD*. Duodecim Käypä hoito. <https://www.kaypahoito.fi/nix00941>

Raami. (n.d.). *Selkokieltä ja käännöksiä - mitä tarkoittaa kielellinen saavutettavuus?* Raami kehittämisspalvelut Oy. <https://raami.fi/mita-tarκοittaa-kielellinen-saavutettavuus/>

Rinne, K. (25.5.2018). *Aistihuone kuntoutuksen, elämyksien ja terapian tukena*. Hoiva & terveys. <https://hoivajaterveys.fi/aistihuone-kuntoutuksen-elamyksien-ja-terapian-tukena/>

Rinnekodit. (n.d.). *Rinnekodit Kulmala*. Haettu 16.4.2024 osoitteesta

<https://www.rinnekodit.fi/toimipisteet/rinnekodit-pienryhmakoti-kulmala/>

Sherborne, V. (1993). *Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta*. Kehitysvammaliitto ry.

- Snoezelen Multi-Sensory Environment. (n.d.). *What is Snoezelen?* Haettu 28.10.2024 osoitteesta <https://snoezelen.info/>
- Tikoteekki. (2021). *HYP (Huomioivaa Yhdessäoloa Päivittäin)*. Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus. [https://www.kehitysvammaliitto.fi/tikoteekki/wp-content/uploads/sites/2/2021/02/HYP\\_EBP\\_esite\\_saav.pdf](https://www.kehitysvammaliitto.fi/tikoteekki/wp-content/uploads/sites/2/2021/02/HYP_EBP_esite_saav.pdf)
- Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. (2002). *Potilasohjeet ymmärrettäväksi. Opas potilasohjeiden tekijöille*. Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)
- Vernerit. (29.5.2024). *Mitä kehitysvammaisuus on?* Haettu 26.11.2024 osoitteesta <https://verneri.net/yleis/mita-kehitysvammaisuus-on>
- Vernerit. (n.d.). *Kehitysvammaisuus*. Haettu 26.11.2024 osoitteesta <https://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus>
- Viinanen, J. & Rintala, A. (16.12.2021). *Kehitysvammaisten henkilöiden arjen tukeminen aistiharjoitteiden avulla*. <https://blogit.lab.fi/labfocus/kehitysvammaisten-henkiloiden-arjen-tukeminen-aistiharjoitteiden-avulla/>
- Vuori, J. (n.d.). *Tutkimuseettiikka ihmistieteissä*. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimuseettiikka/tutkimuseettiikka-ihmistieteissa/>
- Ylätupa, M. (10.6.2024). *Multisensorinen toiminta*. Haettu 7.11. 2024 osoitteesta <https://papunet.net/multisensorinen-toiminta/>
- Åberg, L. (8.9.2021). *Kehitysvammaisuus*. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00556>

## **Liite 1. Aineistohallintasuunnitelma**

### **1. Tutkimusaineiston tallennus ja säilytys**

Tutkimusaineistona hyödynnämme eri tietokannoista löytyviä lähteitä sekä Hamkin kirjastosta löytyvää materiaalia. Kerättyä aineistoa käsitellään opinnäytetyön raportissa.

### **2. Henkilötietojen ja arkaluonteisten tietojen käsittely**

Emme tule keräämään opinnäytetyötä varten henkilötietoja tai arkaluonteisia tietoja, sillä ne eivät ole opinnäytetyön kannalta tarpeellisia.

### **3. Opinnäytetyöaineiston omistajuus**

Opinnäytetyön aineiston omistavat tasapuolisesti Aura Piipponen ja Juulietta Myöhänen.

### **4. Opinnäytetyöaineiston jatkokäyttö työn valmistumisen jälkeen**

Säilytämme opinnäytetyön tutkimusaineiston tietoturvallisesti vuoden ajan opinnäytetyön hyväksymispäivästä. Tämän jälkeen aineisto hävitetään meidän hallusta. Annamme opinnäytetyön tutkimusaineiston jatkokäyttöön Rinnekodit Oy:lle.

## Liite 2. Tiedonhaku-aulukko

Tietokanta	Hakusanat (AND, OR)	Rajaukset	Hakutulosten lukumäärä	Valittujen lukumäärä
Finna.fi	Multi sensory room with intellectual disabilities		2	1
Google scholar	Multi sensory room	2014-2024	18 800	2
Google scholar	children with multiple disabilities multi-sensory room	Since 2020	6480	1

Tietokanta	Hakusanat (AND, OR)	Rajaukset	Hakutulosten lukumäärä	Valittujen lukumäärä
Cinahl	multi sensory AND intellectual disability		20	1
Google scholar	aistihuone kehitysvammaisille	vuodesta 2023	21	1

Liite 3. Tunnekortit



ILOINEN



HUOLESTUNUT



MIETTELIÄS



VIHAINEN



VÄSYNYT



SURULLINEN

## Liite 4. Wepropol -kysely

## Opas aistihuoneen käyttöön

**Moi! Olemme Sairaanhoitaja opiskelijat Juulietta Myöhänen ja Aura Piipponen. Teemme kyselyä opinnäytetyön tueksi liittyen tekemäämme oppaaseen aistihuoneen käytöstä. Kyselyyn vastataan nimettömänä ja vastaukset käsitellään luottamuksella. Vastauksia analysoimme opinnäytetyössämme. Kerättyä aineistoa ei luovuteta muuhun käyttöön. Kyselyaineiston analyysin jälkeen aineisto tuhoetaan. Toivon, että vastaat huolella alla oleviin kysymyksiin. Kiitokset jo etukäteen! :)**

Ymmärrän ehdot ja suostun vastausten käsittelyyn.

**Aistihuoneen opas on selkeä ja helppolukuinen.**

- Samaa mieltä  
 Jokseenkin samaa mieltä  
 Eri mieltä  
 Jokseenkin eri mieltä  
 Täysin eri mieltä

**Aistihuoneen opas ja sen harjoitteet sopivat yksikköön ja asiakaskuntaamme**

- Täysin samaa mieltä  
 Jokseenkin samaa mieltä  
 Eri mieltä  
 Jokseenkin eri mieltä  
 Täysin eri mieltä

**Mitä mieltä olet aistihuoneen oppaassa olevista harjoitteista**



**Lopuksi toivoisimme, että annat rehellisesti palautetta oppaastamme. Myös kehitettävää työhön ja toiveita oppaan sisältöön saa ilmaista. Kiitos! :)**

aistihuonetyöskentelyn tueksi -opas

**Liite 5.  
Harjoitteita**



Kuva: Pixabay. (n.d.-b).

## Harjoitteita aistihuonetyöskentelyn tueksi

## Sisällys

1.	Lukijalle	1
2.	Aistiharjoitukset	2
2.1	Rentoutusharjoitus ohjaajan lukemana	2
2.2	Kehopainelu karhuntassujen lailla	3
2.3	Pussin täydeltä tuoksuja	4
2.4	Tunnustelu laatikko	5
2.5	Basaalistimulaatio	6
3.	Tunneharjoitukset	7
3.1	Mitä tunnen juuri nyt?	7
3.2	Miltä minusta tuntuu?	8
3.3	Negatiivisten tunteiden hallinta	9
4.	Sensomotoriset harjoitteet	10
4.1	Heijaaminen	10
4.2	Keinuhevokset	11
4.3	Sivusuuntiin tapahtuva keinuminen	11
4.4	Soutaminen yhdessä ohjaajan kanssa	12
5.	Huomioivan yhdessäoloa päivittäin	13
5.1	HYP-hetki	13
	Lähteet:	14

## 1. Lukijalle

Tämä opas on laadittu Hämeen- sekä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulujen opinnäytetyönä. Oppaan tarkoituksena on edistää aistihuoneen käyttöä kokoamalla erilaisia harjoitteita, joita voi aistihuoneessa toteuttaa.

Harjoitteet ovat pääosin rauhoittavia tai aisteja aktivoivia. Harjoitteet ovat eritasoisia, jotta jokaiselle asiakkaalle löytyisi jotain. Harjoitteet on jaettu neljään eri ryhmään; aistiharjoitteet, tunneharjoitteet, sensomotoriset harjoitteet sekä huomioiva yhdessäolo päivittäin. Harjoitteita pystyy soveltamaan yksilöllisesti asiakkaan omat tarpeet huomioiden.

Aistihuoneen tarkoitus on olla kognitiivisesti ja fyysisesti esteetön tila, jota voi käyttää niin ääni yli- tai aliherkätkin. Se on tarkoitettu oppimiselle, rauhoittumiselle sekä viihtymiselle. Keskimäärin 30 minuutin harjoitteet päivässä ovat sopiva ja riittävä aika aistien harjoittamiselle. Aistihuoneen harjoitteissa on suotavaa tilanteen mukaan mahdollistaa asiakkaalle valinnan harjoittelua. Aistiärsykykeitä voidaan asiakas kohtaisesti lisätä tai vähentää.

Aistiharjoitteita kannattaa soveltaa aistihuoneen varustuksen mukaan. Esimerkiksi tuntoaistia koskevassa harjoitteessa voi laatikon sijasta yhdessä asiakkaan kanssa tunnustella kuplaputken värinää, aistilaattojen eri materiaaleja tai tunnustella taikahiekan koostumusta. Karhuntassu painallusten sijasta voit hieroa asiakasta terapiapallolla tai sivellessä pensselillä asiakkaan ihoa. Rentoutusharjoituksia voi kuunnella ääniraidalta tai ohjaaja lukea valmiita tekstejä ääneen. Tässä oppaassa olevat aistiharjoitteet ovat vain esimerkkejä, joita suosittelemme soveltamaan. Harjoitteita on hyvä käyttää runkona, mutta sisältöä vaihtaa.

## 2. Aistiharjoitukset

### 2.1 Rentoutusharjoitus ohjaajan lukemana

Tähän harjoitteeseen tarvitset; patjan tai muun pehmeän alustan, rauhallisen tilan, asiakkaan halutessaan paino- tai pallopeiton sekä sopivan valaistuksen.

Tässä harjoitteessa ohjaaja lukee tekstin ääneen ja ohjaa asiakasta harjoitteen mukaan.

Näin teet harjoitteen;



Kuva: Papunet. (n.d.-h).

- Voit sulkea alkuun silmäsi ja aloittaa rentoutumisen. Keskity tarkkailemaan hengitystäsi, onko hengityksesi nopeaa vai hidasta?
- Vedä muutaman kerran syvään henkeä ja laske samalla kolmeen, hengitä hitaasti sisään ja ulos.
- Kohta voit jännittää käsiesi lihaksia samaan tyyliin kuin puristaisit jotain. Purista ensin molemmat kätesi nyrkkiin ja tunne kuinka ne jännittyvät, päästä tämän jälkeen kätesi ihan rennoiksi. Anna sormiesi suoristua ja huomaa käsiesi rentoutuminen.
- Taivuta nyt kyynärpäitäsi ja purista kätesi nyrkkiin, tunnustele käsiesi jännitystä. Laske kätesi hitaasti alas, ja anna niiden olla rentoina. Muista hengittää hitaasti sisään ja ulos.
- Seuraavaksi saat tehdä hassuja ilmeitä. Nyripistä nenääsi ja sulje silmiäsi hitaasti, mieti miltä kasvosi nyt tuntuvat? Päästä kasvosi rennoksi ja normaaliin ilmeeseen. Salli itsesi tuntea olosi rentoutuneeksi. Muista hengittää hitaasti sisään ja ulos.
- Nyt saat halata itseäsi tiukasta. Pidä kätesi tiukasti ihosi ympärillä. Anna seuraavaksi käsiesi ja selkäsi rentoutua rauhallisesti. Muista hengittää hitaasti sisään ja ulos.
- Nyt voit nostaa toista jalkaasi ylös lattiasta, huomaatko väsymystä jaloissasi? Anna jalkasi laskeutua takaisin. Tee nyt sama toisella jalallasi. Muista hengittää hitaasti sisään ja ulos.
- Saatat tuntea itsesi kevyeksi kuin höyhen tai pilvi. Kun olet valmis, avaa silmäsi hitaasti.

## 2.2 Kehopainelu karhuntassujen lailla

Tähän harjoitteeseen tarvitset; patja tai muu mukava alusta, halutessasi taustamusiikkia.

Tässä harjoitteessa voit mahdollistaa asiakkaalle valintaa, asiakas voi säädellä paineluiden voimakkuutta valitsemalla pikku, -äiti, - tai isä karhun painallukset.

Näin teet harjoitteen;

- Säädä valaistus asiakkaan mieltymysten tai toiveiden mukaan. Kysy haluaako asiakas rentouttavaa taustamusiikkia.
- Ohjaa asiakas mukavaa makuuasentoon vatsalleen.
- Käy asiakkaan keho läpi painellen omilla käsilläsi eli karhuntassuilla.
- Pidä huolta, että painelut ovat hitaita, voimakkaita sekä tasaisia, näin painelut ovat mahdollisimman rentouttavia. Varo kuitenkin, ettet satuta asiakasta.
- Pyydä asiakasta kertomaan mistä kehon osasta painelut aloitetaan, etene rauhallisesti ja muista sanoittaa asiakkaalle mitä kehonosaa kosketat seuraavaksi.
- Kysy asiakkaalta, että onko painelun voimakkuus sopiva.
- Jatka harjoitetta asiakkaan jaksamisen ja keskittymiskyvyn mukaan. Älä kuitenkaan jatka harjoitetta yli 30 minuutin ajan, tällöin maksimoidaan harjoituksen tavoite.

Harjoitteessa käytetty apuna Mielenterveystalon Karhuntassupainallukset harjoitusta. (Mielenterveystalo, n.d.)



Kuva: Pixabay. (n.d.-a).

### 2.3 Pussin täydeltä tuoksuja

Tähän harjoitteeseen tarvitset; pussi (muovipussikin käy), asiakkaalle mielekkäitä tuoksuja esim. mausteet, yrtit, tuoksukynttilä, huulirasva, hajuvedet, luonnonaromit, elintarvikkeet (sipsit, keksit yms.) tai saunatuoksut. Virkistäviä tuoksuja ovat esimerkiksi basilika, Eukalyptusöljy, mandariiniöljy, piparminttu, sitruuna ja veriappelsiiniöljy. Basilika stimuloi aivotoimintaa, kirkastaa ajatuksia, terävöittää aisteja ja lisää keskittymiskykyä. Eukalyptusöljyllä sekä mandariiniöljyllä on terveydellisiäkin etuja mm. auttavat särkyihin sekä lihas- ja nivelkipuihin. Piparminttu on raikastava ja piristävä aivojen toimintaa, keskittymiskykyä lisäävä sekä muistia virkistävä yrtti. Sitruuna lisää keskittymiskykyä sekä nostaa vireystilaa. Veriappelsiiniöljy lisää luovuutta, rentoa mieltä sekä tuo iloa arkeen. Rauhoittavia tuoksuja ovat esimerkiksi laventeli ja meiramin. Laventeli rauhoittaa ja tasapainottaa. Meiramin rauhoittaa sekä auttaa jännitystiloihin, uniongelmiin ja ahdistukseen. (Ala-opas & Sirkkola, 2005, s.51)

Harjoitteessa voi osana hyödyntää asiakkaalle epämiellyttävien tuoksujen käyttöä. Tuoksupussin voi ottaa mukaan epämiellyttäviltä haiseviin ympäristöihin asiakkaan selviytymisen tueksi. (Mielenterveystalo, n.d.)

Näin teet harjoitteen;

- Mieti ja kokoa yhdessä asiakkaan kanssa pussin sisältö.
- Ota tuoksuja yksi kerrallaan. Tuoksuta itse ensin purkkia, sanoita ja kerro asiakkaalle mikä tuoksu on kyseessä. Anna tämän jälkeen asiakkaan tuoksuttaa tuoksua itse.
- Kysy asiakkaalta oliko tuoksi hyvä vai paha, ja anna asiakkaan kertoa oma mielipide tähän pystyessä.
- Säilytä tuoksupussia yhdessä sovitussa paikassa, ja tarjoa tuoksupussia asiakkaalle tämän kysyttäessä tai levottomuuden kasvaessa.
- Tarjoa mahdollisuutta yhteiseen aikaan ja tekemiseen, pysähdy asiakkaan kanssa tunnustelemaan laatikkoa.
- Harjoituksessa tärkeää on aito läsnäolo ja kiireettömyys.



Kuva: Papunet. (n.d.-a).

## 2.4 Tunnustelu laatikko

Tähän harjoitteeseen tarvitset; tyhjä laatikko, erilaisia esineitä asiakkaan mieltymyksen mukaan esim. pehmeä kangas, helmet, lima, nystyräpallo, pieni pehmolelu, leikkiauto ja folio. Mahdollisesti epämiellyttäviä materiaaleja, jotka voivat olla karkeita, kovia, tahmeita tai kutittavia.

Harjoitteen tarkoituksena on antaa asiakkaalle mahdollisuus miellyttävien materiaalien koskettamiseen, tunnustelemiseen sekä silittelyyn. Harjoitetta voi hyödyntää asiakkaan rauhoittamiseen tai vastaavasti herätellä asiakkaan tuntoaistia epämiellyttäviltä tuntuvien materiaalien avulla. (Mielenterveystalo, n.d.)

Näin teet harjoitteen;

- Mieti ja kokoa yhdessä asiakkaan kanssa laatikon sisältö.
- Anna asiakkaan ensin itse tunnustella laatikon sisältöä, voit myös kysyä asiakkaalta mitä laatikossa on tai mitä hän koskettaa?
- Säilytä tunnustelulaatikkoo yhdessä sovitussa paikassa, ja tarjoa sitä asiakkaalle tämän kysyttäessä tai levottomuuden kasvaessa.
- Tarjoa mahdollisuutta yhteiseen aikaan ja tekemiseen, pysähdy asiakkaan kanssa tunnustelemaan laatikkoo.
- Harjoituksessa tärkeää on aito läsnäolo ja kiireettömyys.



Kuva: Papunet. (n.d.-d).

## 2.5 Basaalistimulaatio

Basaalistimulaation tarkoituksena on antaa asiakkaalle ärsykeitä heidän kokonaisvaltaisen kehityksensä tukemiseksi. Ärsykkeiden tulee olla yksinkertaisia, jolloin asiakkaalta ei vaadita aikaisempaa kokemusta. Harjoitteen tarkoituksena on auttaa asiakasta kokemaan omaa kehoaan, omia liikkeitään ja pääsemään vuorovaikutukseen ympäristön kanssa. Basaalistimulaatiota voidaan tarjota erillisenä tarjontana tai sitä voidaan toteuttaa päivittäisissä askareissa. Päivittäisissä askareissa esimerkiksi rasvaamisessa välitetään asiakkaalle kokemuksia omasta kehosta. (Ala-Opas & Sirkkola, 2005, ss. 48,50)

Tähän harjoitteeseen tarvitsen rauhallisen tilan ja mukavan alustan.

Näin teet harjoitteen;

- Ohjaa asiakasta valitsemaan itselleen mukava asento. Se voi olla esimerkiksi selälleen tai mahalleen.
- Hiero asiakasta hänen mieltymystensä mukaisesti. Käytä mahdollisesti apunasi erilaisia käsineitä, öljyjä, harjoja tai pensseleitä.
- Kolme periaatetta ärsykkeiden välittämisessä kehon kautta ovat: symmetria, jännityksen ja rentoutumisen vaihtelu ja rytmitys.
- Havainnoi millaisesta hieronnasta asiakas nauttii.
- Jatka harjoitusta asiakkaan kanssa valitun aikaa.



Kuva: Papunet. (n.d.-b).

### 3. Tunneharjoitukset

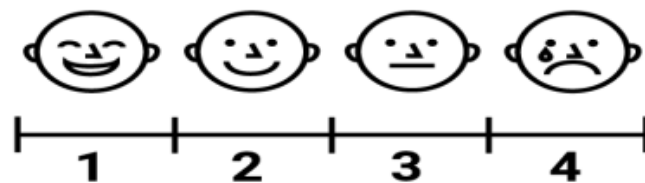
#### 3.1 Mitä tunnen juuri nyt?

Tähän harjoitteeseen tarvitset tunnemittarin, tunnekortit ja rauhallisen tilan.

Harjoitteen tarkoituksena on auttaa asiakasta hahmottamaan ja sanoittamaan omia tunteitaan ja niiden voimakkuutta. Asiakkaan kehitystason mukaan harjoite voidaan käydä keskustelemalla kuvien avulla.

Näin teet harjoitteeseen;

- Ota itsellesi mukava ja rento asento.
- Valitse tunnemittarista tai tunnekorteista itsellesi sopiva tunnetila ja näytä se ohjaajalle.
- Kerro mikä valitsemasi tunnetila on ja miksi valitsit sen?
- Jos asiakas pystyy sanoittamaan tunnetilaansa ohjaa häntä apu kysymyksillä, kuten ”Miksi valitsit tämän tunnetilan, miltä tunne tuntuu, missä tunne tuntuu?”
- Jos asiakkaan valittu tunne on negatiivinen, niin pohtikaa yhdessä, kuinka tätä tunnetta pystyisi lieventämään, ohjaa esim. hengitysharjoituksen pariin.
- Jos asiakkaan valitsema tunne on positiivinen, niin kehoita asiakasta jatkamaan mielekkäiden asioiden tekemistä, jotka vahvistaisivat ja ylläpitäisivät tätä positiivista tunnetta.
- Harjoitteen loputtua anna asiakkaalle positiivista palautetta siitä, että hän kykeni käsittelemään ja sanoittamaan tunteitaan.



Kuva: Papunet. (n.d.-e).

### 3.2 Miltä minusta tuntuu?

Tähän harjoitteeseen tarvitset rauhallisen tilan, tunnekortit sekä musiikin toisto laitteen.

Harjoitteen tarkoituksena on auttaa asiakasta hahmottamaan omia tunteitaan ja niiden voimakkuutta. Tämä harjoite on suunniteltu asiakkaille, jotka eivät pysty sanoittamaan tunteitaan sanoin, vaan harjoite voidaan tehdä musiikin avulla.

Näin teet harjoitteen;

- Ota itsellesi mukava ja rento asento.
- Valitse yksi musiikin pätkä tai kappale yhtä tunnekorttia kohden.
- Ohjaaja sanoittaa asiakkaalle tunnekortin tunnetilan, ja soittaa tunnetilaan sopivan kappaleen.
- Soita jokaisesta tunnetilasta yksi kappale. Tämän jälkeen anna asiakkaan valita tunnekorteista sopiva tunne.



Kuva: Papunet. (n.d.-f).

Soita vielä asiakkaan valitseman tunnekortin pohjalta tähän sopiva kappale.

- Tunteen voimakkuutta voi harjoitella tunnemittarin tai musiikin voimakkuuden avulla. Mitä suuremmalla volyymillä musiikki on, sitä voimakkaampi on tunnetila.
- Harjoitteen loputtua anna asiakkaalle positiivista palautetta siitä, että hän kykeni käsittelemään ja hahmottamaan tunteitaan.

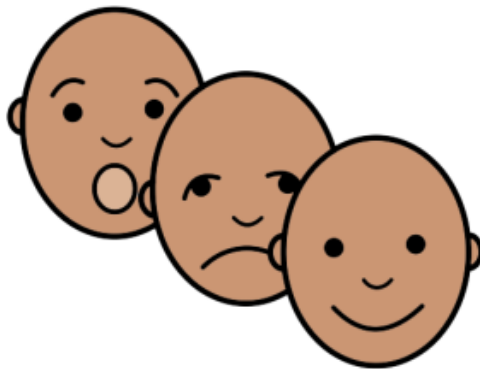
### 3.3 Negatiivisten tunteiden hallinta

Tähän harjoitteeseen tarvitset tunnekortit tai tunnemittarin, rauhallisen tilan, useamman vaihtoehdon rauhoittumisen keinoista.

Harjoitteen tarkoituksena on auttaa asiakkaita negatiivisten tunteiden hallintaa. Harjoitteen myötä asiakas löytäisi itselleen sopivan rauhoittumiskeinon.

Näin teet harjoitteen;

- Ota itsellesi mukava ja rento asento.
- Valitse itsellesi tunnekortti, jos tunteesi on negatiivinen, pyri sanoittamaan tunnetta ääneen.
- Ohjaaja antaa vaihtoehdot asiakkaalle, joilla tämä yrittäisi itsenäisesti ohjaajan avulla päästä negatiivisesta tunteesta eroon. Vaihtoehtoina voi olla esim. tunnustelulaatikko, tuoksupussi, painopeitto, pallopeitto, liikunta, rauhallinen musiikki tai kehopainelu.
- Jos asiakkaan valitsema tekeminen ei auta negatiiviseen tunteeseen, voi asiakas kokeilla toista keinoa.
- Jatka harjoitusta, kunnes asiakas kertoo negatiivisen tunteen helpottaneen.
- Harjoituksen loputtua anna asiakkaalle positiivista palautetta siitä, että hän kykeni käsittelemään ja sanoittamaan tunteitaan.
- Harjoitusta kannattaa harjoitella säännöllisesti.



Kuva: Papunet. (n.d-j).

## 4. Sensomotoriset harjoitteet

Sensomotorisissa harjoitteissa on käytetty apuna Veronica Sherbornen kehittämää harjoitusohjelmaa (Sherborne Developmental movement), jonka tarkoitus on tukea motorisia taitoja. Harjoitusohjelma on luoto kehitysvammaisten lasten ja aikuisten tarpeisiin.

### 4.1 Heijaaminen

Tähän harjoitteeseen et tarvitse erillisiä välineitä.

Harjoitteen tarkoituksena on vahvistaa luottamussuhdetta ohjaajan ja asiakkaan välillä. Harjoitteen on tarkoitus rauhoittaa asiakasta ja saada asiakas keskittymään kehossa tapahtuvaan kokemukseen. Harjoite sopii erityisesti nuoremmille ja/tai vaikeammin kehitysvammaisille asiakkaille. (Sherborne, 1993, s.5)

Näin teet harjoitteen;

- Istu lattialle ja ota asiakas jalkojesi väliin. Sulje asiakas syliin koko vartalon muodostuvalla halausotteella.
- Tuudita asiakasta hellästä ja pehmeästi heijaten puolelta toiselle. Muista säilyttää turvallinen halausote koko harjoituksen ajan.



Kuva: Papunet. (n.d.-k).

- Saata asiakas hetkellisesti epätasapainoon. Huomaa, luovuttaako asiakas kehonsa painon osaksi tai kokonaan sinun tuettavaksesi. Näin voit huomata, luottaako asiakas kehonsa sinun antamaan tukeen vai ei. Olet saavuttanut asiakkaan luottamuksen, kun hän antaa koko kehonsa tai osan siitä sinun kannateltavaksesi.
- Voit heijauksen yhteydessä hyräillä tai lauleskella. Tämä auttaa asiakasta rentoutumaan helpommin. Huomioi kuitenkin asiakkaan yksilölliset tarpeet.
- Ohjaajana mukauta tuudituksen tempo ja laajuus asiakkaan tarpeisiin sopiviksi.
- Asiakasta voi ohjata suoristamaan jalkansa tai painamaan niskansa/päänsä ohjaajan olkapäälle. Nämä voivat lisätä asiakkaan mukavuuden tunnetta sekä helpottaa rauhoittumista.
- Ohjaajana saatat joutua nojaamaan taaksepäin tukeutuen toiseen käteesi, kun kannattelet asiakkaan painoa. Tällaisessa tilanteessa tuudittelun tulee tapahtua vartalon ja olkapäiden heijausliikkeellä.
- Jos asiakas ei uskalla sulkea silmiään, voit peittää silmät hellästi kädelläsi. Huomioi asiakkaan yksilölliset tarpeet.

## 4.2 Keinuhevokset

Tähän harjoitukseen et tarvitse erillisiä välineitä.

Harjoitteen on jatkoa edelliselle ”Heijaaminen” harjoitteelle. Harjoite on hyvä jatkaa edellisen harjoitteen perään. Harjoite kannattaa tehdä itseäsi pienemmän asiakkaan kanssa. (Sherborne, 1993, s.5)

Näin teet harjoitteen;

- Istu asiakkaan kanssa peräkkäin kasvot samaan suuntaan. Ota asiakas jalkojesi väliin ja pidä asiakkaan polvien alta kiinni.
- Kallistu ensin hieman taaksepäin, jonka jälkeen eteenpäin.
- Tee keinumisliikettä kauemmas taaksepäin sitten, kun asiakas huomaa liikkeen olevan turvallista.
- Tue asiakasta vartalollasi koko ajan.
- Lopulta kallistus tapahtuu niin kauas taakse, että asiakas on ylösalaisin-asennossa. Jalat nousevat pään yläpuolelle, myös ohjaajan jalat nousevat pystyyn. Nyt asiakas näkee jalkansa erilaisesta, kenties uudesta näkökulmasta.
- Tee harjoituksen aikana toimintaan sopivia ääniä, kuten ”huii” tai ”hoii”.



Kuva: Papunet. (n.d.-g).

## 4.3 Sivusuuntiin tapahtuva keinuminen

Tähän harjoitteeseen tarvitset mukavan alusta, esimerkiksi maton tai ohuen patjan.

Harjoitteen tarkoituksena on alentaa spastisuutta eli lihasjännitystä sekä auttaa asiakasta saamaan käsitys oman kehonsa painosta. Harjoite oikein tehtynä rentouttaa asiakasta. (Sherborne, 1993, s.5)

Näin teet harjoitteen;

- Ohjaa asiakas makaamaan lattialle selälleen.
- Kohota asiakas kyljelleen samalla tukien kehon luisista osista, lantiosta ja olkapäästä.
- Auta asiakas pudottautumaan selälleen. Jatkaa liikettä keinahtaen toiselle kyljelle.
- Asiakas saa kokemuksen kehonsa painosta maan vetovoiman avulla selälleen pudottautumisessa.
- Pidä liike jatkuvana, jotta asiakas pystyy rentoutumaan. Löydä liikkeelle sopiva rytmi asiakkaan yksilölliset tarpeet huomioiden.

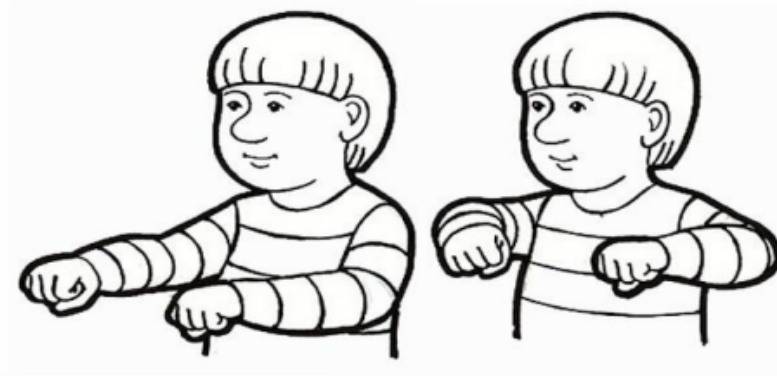
#### 4.4 Soutaminen yhdessä ohjaajan kanssa

Tähän harjoitteeseen tarvitsen mukavan alustan, joka voi olla esimerkiksi matto.

Harjoitteella on kaksi tavoitetta. Asiakkaan tulisi pystyä selällään maatessa painamaan pää lattiaan. Tämä toimii merkinä luottamuksesta. Toisena tavoitteena asiakkaan tulisi vetää ohjaaja vuorollaan ylös. (Sherborne, 1993, s.5)

Näin teet harjoitteen;

- Istu lattialla asiakkaan kanssa vastakkain niin, että molempien jalat ovat ojennettuina paria kohden.
- Tarttukaa toisianne ranteista kiinni. Tarvittaessa ohjaaja voi ottaa asiakkaan kyynärpäistä kiinni.
- Laskeutukaa vuorotellen selälleen alas lattiaan. Pari auttaa sinut ylös taas istuma-asentoon.
- Kun on asiakkaan vuoro nostaa ohjaaja ylös lattialta, voi ohjaaja tarvittaessa auttaa huomaamattoman hienovaraisesti. Tällöin varmistetaan asiakkaalle onnistumisen kokemus.



Kuva: Papunet. (n.d.-i).

## 5. Huomioivan yhdessäoloa päivittäin

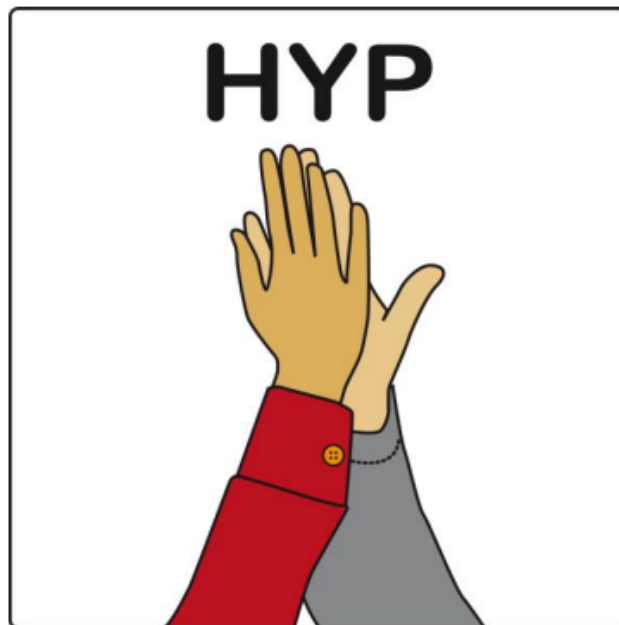
### 5.1 HYP-hetki

HYP-hetkelle voi ottaa mitä vain tarvikkeita tai ei mitään.

HYP-hetkessä ollaan vuorovaikutuksessa kommunikaatiossa tukea tarvitsevan asiakkaan kanssa. HYP-hetken tavoite on yhdessäolo. (Kehitysvammaliitto, n.d.)

Näin teet harjoitteen;

- Varaa harjoitukseen vähintään 10 minuuttia aikaa.
- Liity asiakkaan kommunikaatio aloitteeseen tai ehdota asiakkaalle mieleistä tekemistä. Näitä voi olla esimerkiksi eri ilmeilyt, ääntelyt, keskustelut, lautapelit, liikkuminen, aistitoiminnot tai leikkiminen.
- Keskity ja ole läsnä 100 %. Harjoitteen tarkoitus on antaa jakamatonta huomiota asiakkaalle.
- Toista HYP-hetkiä päivittäin. HYP-hetkiä voi pitää useamman päivässä.



Kuva: Papunet. (n.d.-c).

## Lähteet:

Ala-Opas, T. & Sirkkola, M. (2005). *Sosiokulttuurinen multisensorinen työ – kokemuksia vammaistyöstä*. Hämeen ammattikorkeakoulu.

Kehitysvammaliitto. (n.d.). *HYP-lisää mukavaa yhdessäoloa*. Haettu osoitteesta 18.9.2024.

<https://www.kehitysvammaliitto.fi/tikoteekki/toimintamallit/hyp/>

Mielenterveystalo. (n.d.). *Aistiharjoituksia*. Haettu osoitteesta 19.9.2024.

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nepsypiirteisten-lasten-omahoito-ohjelma/24-aistiharjoituksia>

Mielenterveystalo. (n.d.). *Lasten rentoutusharjoitukset*. Haettu osoitteesta 19.9.2024.

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/rentoutus-ja-hengitys/14-lasten-rentoutusharjoitukset>

Papunet. (n.d.-a) *Haistaa*. [kuva]. Haettu osoitteesta 26.10.2024.

<https://kuha.papunet.net/api/image/1878?lang=fi>

Papunet. (n.d.-b) *Hieronta*. [kuva]. Haettu osoitteesta 26.10.2024.

<https://kuha.papunet.net/api/image/19817?lang=fi>

Papunet. (n.d.-c) *HYP*. [kuva]. Haettu osoitteesta 26.10.2024.

<https://kuha.papunet.net/api/image/25730?lang=fi>

Papunet. (n.d.-d) *Leikkiä*. [kuva]. Haettu osoitteesta 26.10.2024.

<https://kuha.papunet.net/api/image/11246?lang=fi>

Papunet. (n.d.-e) *Mieliala*. [kuva]. Haettu osoitteesta 26.10.2024.

<https://kuha.papunet.net/api/image/29312?lang=fi>

Papunet. (n.d.-f) *Musiikki*. [kuva]. Haettu osoitteesta 26.10.2024.

<https://kuha.papunet.net/api/image/10737?lang=fi>

Papunet. (n.d.-g) *Keinuhevonen*. [kuva]. Haettu osoitteesta 26.10.2024

<https://kuha.papunet.net/api/image/21666?lang=fi>

Papunet. (n.d.-h) *Rentoutus*. [kuva]. Haettu osoitteesta 26.10.2024

<https://kuha.papunet.net/api/image/7980?lang=fi>

Papunet. (n.d.-i) *Soutu*. [kuva]. Haettu osoitteesta 26.10.2024.

<https://kuha.papunet.net/api/image/7585?lang=fi>

Papunet. (n.d.-j) Tunteet. [kuva]. Haettu osoitteesta 26.10.2024.

<https://kuha.papunet.net/api/image/28777?lang=fi>

Papunet. (n.d.-k) *Tuudittaa*. [kuva]. Haettu osoitteesta 26.10.2024

<https://kuha.papunet.net/api/image/1720?lang=fi>

Pixabay. (n.d.-a) *Bear*. [kuva]. Haettu osoitteesta 9.10.2024.

<https://pixabay.com/fi/vectors/panda-el%C3%A4in-bambu-puu-giant-panda-6084417/>

Pixabay. (n.d.-b) *Sensory*. [kuva]. Haettu osoitteesta 26.10.2024.

[https://cdn.pixabay.com/photo/2017/02/05/11/44/ball-2039726\\_1280.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/02/05/11/44/ball-2039726_1280.jpg)

Sherborne, V. (1993). *Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta*. Hakapaino Oy.

Harjoitteita aistihuonetyöskentelyn tueksi © 2024 by Aura Piipponen ja Juulietta Myöhänen is licensed under CC BY 4.0. To view a copy of this license, visit

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Opas on tuotettu Hämeen ammattikorkeakoulun ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä osana sairaanhoitaja koulutusta. Rinnekodit Oy:llä on oikeus oppaan päivittämiseen ja muokkaamiseen tarpeen mukaan.