

# UKONHATUN AISTIHUONE

Valkoisen huoneen suunnittelu ja toteutus  
kehitysvammaisten päivätoimintaan



Hanne Hynninen &  
Sannukka Niskanen  
Opinnäytetyö, syksy 2013  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Pieksämäki  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Hynninen, Hanne & Niskanen, Sannukka. Ukonhatun aistihuone. Valkoisen huoneen suunnittelu ja toteutus kehitysvammaisten päivätoimintaan. Syksy 2013. 81 s., 8 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pieksämäki, Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa kehitysvammaisten päivätoimintaan valkoinen huone aistihuoneeksi sekä esite aistihuoneesta. Opinnäytetyön yhteistyökumppani oli Setlementti Ukonhattu ry, ja tarve aistihuoneelle nousi päivätoiminnan työyhteisöstä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli myös selvittää, voidaanko aistihuoneessa tapahtuvilla toiminnoilla vaikuttaa kehitysvammaisen ihmisen toimintakykyyn.

Opinnäytetyön teoreettinen perusta muodostui kehitysvammaisuuden tarkastelusta toimintakyvyn näkökulmasta, aisteista sekä snoezelen-menetelmän perusteista. Opinnäytetyössä perehdyttiin myös Setlementti Ukonhattu ry:hyn organisaationa sekä käsiteltiin aistihuoneen välineistöä ja kerrottiin sen erilaisista käyttömahdollisuuksista.

Opinnäytetyön prosessi oli kokonaisuudessaan hyvin sujuva ja etenevä aistihuoneproduktio. Aistihuoneproduktion seurauksena toteutettiin perusteiltaan toimiva aistihuone, joka on tarpeen mukaan helposti muunneltavissa. Toteutimme myös esitteen aistihuoneesta.

Päivätoiminnan ohjaajilta kerättiin aistihuoneen neljän kuukauden käytön jälkeen kyselylomakkeen avulla arviointia, palautetta ja havaintoja. Palaute oli pääsääntöisesti hyvää eikä muutoksia aistihuoneeseen tämän pohjalta tarvinnut tehdä. Muutostoiveet koskivat lähinnä välinehankintoja, joita he toivoivat tulevaisuudessa aistihuoneesta löytyvän. Opinnäytetyössä kerrottiin myös välineistöstä, jota aistihuoneeseen voi tulevaisuudessa hankkia. Opinnäytetyö tarjoaa myös seuraaville opinnäytetyön tekijöille mahdollisuuden aistihuoneen kehittämiseksi esimerkiksi lisävälineistön, materiaalin tai aistituokioiden merkeissä.

Opinnäytetyössä esitetty tutkimusnäkökulma antaa viitteitä siitä, että aistihuoneessa tapahtuvilla toiminnoilla voidaan vaikuttaa kehitysvammaisen ihmisen toimintakyvyn eri osa-alueisiin positiivisesti. Tätä näkemystä tukivat myös päivätoiminnan ohjaajien havainnot asiakkaiden toimintakyvyn muutoksista aistihuoneen neljän kuukauden käytön jälkeen.

Asiasanat: aistihuone, kehitysvammaisuus, toimintakyky, aistit, snoezelen

## ABSTRACT

Hynninen, Hanne and Niskanen, Sannukka

Ukonhattu sensory room. The planning and implementation of a white room for the daily activities of mentally disabled people. 81 p., 8 appendices. Language: Finnish. Autumn 2013.

Diaconia University of Applied Sciences, Pieksämäki. Degree Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of this thesis was to plan and implement a multisensory white room for mentally disabled people for their daily activities. In addition, the objective was to make a brochure about the room. The need for multisensory space was proposed by a working life partner Settlement Ukonhattu association. The purpose of this study was also to find whether the multisensory room can produce positive effects on the functional capacity of mentally disabled people.

The theoretical basis for this thesis was literature and earlier research on intellectual disability, functional capacity, senses and snoezelen method. The thesis is concentrated on different sensory rooms, multisensory room equipment and the possibilities of using the room.

The data was analyzed by collecting feedback from instructors of daily activities on the use of the multisensory room four months after the use. The feedback was positive. Hopes for changes concerned the purchasing of equipment that belongs to the multisensory room.

In conclusion, this thesis shows that daily activities in a multisensory room can affect positively the disabled people's functional capacity in various ways. This view was supported by the feedback provided by the instructors of daily activities.

Key words: sensory room, mental retardation, functional, sensory, snoezelen

## SISÄLTÖ

1 JOHDANTO .....	6
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET .....	8
2.1 Opinnäytetyön lähtökohdat.....	8
2.2 Opinnäytetyön tavoitteet.....	10
2.3 Arvioinnin ja palautteen merkitys opinnäytetyössä.....	12
3 YHTEISTYÖKUMPPANI SETTLEMENTTI UKONHATTU RY.....	14
3.1 Settlementti Ukonhattu ry .....	14
3.2 Settlementtitoiminta Suomessa.....	15
3.3 Kehitysvammaisten päivätoiminta Kirsikka.....	15
4 KEHITYSVAMMAISUUS JA TOIMINTAKYKY .....	17
4.1 Kehitysvammaisuuden määrittelyä.....	17
4.2 Kehitysvammaisuuden esiintyvyys, syyt ja luokittelu .....	17
4.3 Toimintakyvyn näkökulma.....	19
4.3.1 Fyysinen toimintakyky .....	20
4.3.2 Psykkinen toimintakyky .....	20
4.3.3 Sosiaalinen toimintakyky .....	21
4.3.4 Kokemuksellinen toimintakyky .....	21
4.4 Toimintakyvyn arviointi .....	22
5 AISTIT .....	24
5.1 Aistien merkitys ihmiselle .....	24
5.2 Tuntoaisti .....	25
5.3 Kuuloaisti.....	27
5.4 Näköaisti .....	28
5.5 Haju- ja makuaisti.....	29
5.6 Asento-, liike- ja tasapainoaisti .....	30
6 SNOEZELLEN-MENETELMÄ .....	32
6.1 Snoezelenin synty ja perusajatus .....	32
6.2 Snoezelen-ympäristö .....	33
6.3 Snoezelenin kahdeksan faktoria .....	34
6.4 Snoezelenin huonoja ja hyviä puolia .....	35

6.5 Yksi tutkimusnäkökulma snoezelen-menetelmään .....	37
7 VALKOINEN AISTIHUONE.....	39
7.1 Mikä aistihuone on?.....	39
7.2 Valkoinen värinä.....	39
7.3 Mihin aistihuonetta voi käyttää?.....	40
7.3.1 Aistituokio ja kehonhahmotus.....	40
7.3.2 Rentoutus, nojatuolimatka ja muistelu .....	41
7.3.3 Moniaistinen tila.....	42
7.3.4 Mielikuvitus rajana.....	43
7.4 Ukonhatun aistihuoneen välineistö.....	44
7.5 Mitä Ukonhatun aistihuoneeseen voisi tulevaisuudessa hankkia? .....	48
8 AISTIHUONEPRODUKTION SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI.....	50
8.1 Aistihuoneproduktion suunnittelu .....	50
8.2 Aistihuoneproduktion toteutus .....	51
8.3 Aistihuoneproduktion arviointi.....	56
9 JOHTOPÄÄTÖKSIÄ, ARVIOINTIA JA POHDINTAA .....	60
9.1 Johtopäätökset .....	60
9.2 Opinnäytetyön prosessin arviointi .....	61
9.3 Pohdintaa .....	65
LÄHTEET.....	68
LIITE 1: Opinnäytetyön aikataulu .....	73
LIITE 2: Kyselylomakkeen saatekirje ja kysymykset .....	74
LIITE 3: Minä ja värit -aistituokio.....	75
LIITE 4: Nojatuolimatka sademetsään .....	76
LIITE 5: Ukonhattuun valmiiksi hankitut materiaalit ja välineistö .....	77
LIITE 6: Aistihuoneen budjetti-arvio.....	78
LIITE 7: Aistihuoneen esite .....	79
LIITE 8: Soisalon seudun lehtiartikkeli .....	80

## 1 JOHDANTO

Suomessa vammaispolitiikan periaatteita ovat vammaisten henkilöiden oikeus yhdenvertaisuuteen, osallisuuteen, syrjimättömyyteen sekä tarpeellisiin palveluihin ja tukitoimiin. Kehitysvammaisten päivätoiminta on yksi muoto tukea vammaispolitiikan mukaisia oikeuksia, mutta myös lakisääteinen palvelu. Erilaisten palveluiden ja tukitoimien, kuten myös päivätoiminnan, tärkeitä tavoitteita ovat toimintakyvyn, omatoimisuuden ja jokapäiväisestä elämästä selviytymisen tukeminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012.)

Teemme kehittämispainotteisena opinnäytetyönä aistihuoneproduktion, jossa suunnitellaamme ja toteutamme aistihuoneen sekä esitteen aistihuoneesta kehitysvammaisten päivätoimintaan. Toive on noussut suoraan työelämästä ja sen on meille esittänyt Settlementti Ukonhattu ry. Leppävirralla toimiva Settlementti Ukonhattu ry järjestää palvelukotiensa kehitysvammaisille asiakkaille päivätoimintaa heidän toiveitaan ja tarpeitaan huomioiden. Ukonhatussa kehittäminen ei ole vierasta, ja aistihuoneproduktio on heille yksi tapa kehittää heidän päivätoimintaansa. Opinnäytetyön tarkoituksena on myös selvittää, voidaanko aistihuoneessa tapahtuvilla toiminnoilla vaikuttaa kehitysvammaisen ihmisen toimintakykyyn.

Kehitysvammaisuudesta on hyvä muistaa, ettei se ole sairaus, vaan kehitysvamma tarkoittaa vaikeutta ymmärtää ja oppia uusia asioita. Jokaisella ihmisellä on erilaisia vahvuuksia ja kykyjä, mutta kehitysvamma rajoittaa vain osaa ihmisen eri toiminnoista. (Kehitysvammaliitto 2013a.) Opinnäytetyössä tarkastelemme kehitysvammaisuutta toimintakyvyn näkökulmasta, koska aistihuoneessa tapahtuvilla toiminnoilla pyritään vaikuttamaan ihmisen toimintakykyyn ylläpitävästi ja edistävästi. Toimintakyvyn arviointiin on kehitetty erilaisia menetelmiä, mutta toimintakyvyn arvioinnissa on tärkeää muistaa myös henkilön oma näkemys toimintakyvystään sekä lähellä toimivien ihmisten tekemät havainnot.

Aistien avulla ihminen muodostaa käsityksen itsestään sekä ympäröivästä maailmasta (Kehitysvammaliitto i.a.a., 1). Opinnäytetyössä käsittelemme ihmisen viittä perusaistia eli tunto-, näkö-, kuulo-, maku- ja hajuaistia, mutta myös fyysisen toimintakyvyn näkö-

kulmasta tärkeitä aisteja eli asento-, liike- ja tasapainoaistia. Aisteista on merkityksellistä ymmärtää niiden synty ja toiminta, aistihäiriöiden vaikutukset toimintakykyyn sekä kuinka aisteja voidaan aktivoida aistihuoneessa.

Valkoisen aistihuoneen perustana on snoezelen-menetelmä, jonka on keksinyt kaksi hollantilaista terapeuttia työskennellessään psyykkisesti sairaiden ihmisten ja kehitysvammaisten henkilöiden parissa (Pagliano 2012, 10). Käsittelemme opinnäytetyössä snoezelen-menetelmän syntyä, perusajatusta, ympäristöä, faktoreita sekä perehdymme menetelmän huonoihin ja hyviin puoliin. Snoezelen-menetelmästä löytyy myös tutkittua tietoa, joten tarkastelemme myös tutkimusnäkökulmaa.

Aistihuoneen suunnittelu ja toteutus perustuu huoneen sisustukseen, välineistöön, erilaisiin valoihin ja toimintaan aistihuoneessa. Opinnäytetyössä keskitymme sisustuksellisiin ratkaisuihin ja huoneessa näkyvillä olevaan välineistöön, mutta perehdymme myös toimintaan eli siihen mitä kaikkea aistihuoneessa voi tehdä. Hannen Työyhteisöt ja kehittäminen -opintokokonaisuuden harjoittelun myötä avautui mahdollisuus aistihuoneen lisäkehittämiselle.

Uskomme, että opinnäytetyöstä saadun hyödyn ja tiedon avulla Ukonhatun päivätoiminnan ohjaajat vakiinnuttavat aistihuoneen käytön päivätoiminnassa osaksi viikoittaista ohjelmaa. Toivomme myös, että päivätoiminnan asiakkaat löytävät aistihuoneen ja hakeutuvat sinne itsenäisesti oleskelemaan, jutustelemaan ja rentoutumaan.

## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET

### 2.1 Opinnäytetyön lähtökohdat

Opinnäytetyön ideoinnin tullessa ajankohtaiseksi oli meille molemmille selvää, että haluamme tehdä kehittämispainotteisen opinnäytetyön, jonka seurauksena valmistuu jotakin konkreettista. Lähtökohdana opinnäytetyöllemme on työelämästä tullut toive suunnitella ja toteuttaa aistihuone kehitysvammaisten päivätoimintaan, jonka meille on esittänyt Setlementti Ukonhattu ry. Myös Diakonia-ammattikorkeakoulussa keskeisiä opinnäytetyön periaatteita ovat työelämälähtöisyys, konkreettisuus ja opinnäytetyön integroituminen työelämän oppimisympäristöihin (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 22–24).

Ukonhatussa on ollut käytössä pienimuotoinen aistihuone ennen yhteistyömme alkamista. Uusi aistihuone kuitenkin suunniteltiin ja toteutettiin täysin eri tilaan. Päivätoiminnan henkilökunnan toivomuksesta uuden aistihuoneen lähtökohta oli erilainen, eli snoezelen-menetelmän mukainen valkoinen huone, kuin aikaisemmin käytössä olleen aistihuoneen. Oman haasteensa aistihuoneen toteutukseen toi se, että meillä ei ollut ennalta sovittua budjettia käytössä. Päivätoiminnan henkilökunta toivoi myös, että hyödyntäisimme mahdollisimman paljon hankittua materiaalia, välineistöä ja kalusteita.

Sosiaalialan työssä pyritään myönteiseen muutokseen asiakkaan elämäntilanteessa, vahvistetaan ihmisen omia toimintaedellytyksiä sekä ratkaistaan ja torjutaan sosiaalisia ongelmia ihmisen elinympäristöissä (Talentia i.a.). Olemme molemmat aikaisemmalta koulutukseltamme lähihoitajia ja työskennelleet sosiaali- ja terveysalalla useita vuosia ennen sosionomiopintoja. Sannukka on valmistunut vammaistyön koulutusohjelmasta, mutta työskennellyt pääsääntöisesti vanhusten sekä mielenterveys- ja päihdekuntoutuji- en parissa. Hanne puolestaan on valmistunut lasten ja nuorten hoidon ja kasvatuksen koulutusohjelmasta, mutta työskennellyt kehitysvammaisten parissa. Tämä kaikki kuvastaa mielestämme sosiaali- ja terveysalan moninaisuutta ja haastavuutta, jossa vaaditaan paljon erilaisia tietoja, taitoja ja valmiuksia. Valmistumme molemmat sosionomeiksi (AMK) sosiaalialan koulutusohjelmasta, joten tärkeä lähtökohta opinnäytetyön aiheen valinnalle oli myös uusien asioiden tutkiminen, oppiminen ja kehittäminen omis-



ta mielenkiinnollisista lähtökohdista sekä mahdollisuus hyödyntää oppimaamme mahdollisimman monipuolisesti tulevassa työssämme sosionomeina.

Pohjakoulutuksen ja työkokemuksen puolesta meillä on opinnäytetyön aiheeseen liittyvää tietoa ja osaamista. Opinnäytetyön myötä haluamme kuitenkin syventää tietouttamme, mutta oppia myös aivan uusia asioita sekä vahvistaa ammatillista kasvuamme. Tiedonhankintaa olemme tehneet koko opinnäytetyöprosessin ajan. Aistihuoneen toteutuksen kannalta tärkeän perustan opinnäytetyölle luovat kehitysvammaisuuden tarkastelu yleisesti sekä toimintakyvyn näkökulmasta, aistien merkityksen ymmärtäminen sekä mahdollisimman monipuolinen tietous aistihuoneesta, sen toimintamahdollisuuksista ja välineistöstä. Myös meille molemmille ennestään tuntemattoman snoezelenmenetelmän hallitseminen on tärkeä osa opinnäytetyötä, kun toteutetaan valkoista aistihuonetta.

Ukonhatun päivätoiminnan yksi merkityksellisin tavoite on asiakkaiden toimintakyvyn edistäminen ja ylläpitäminen (Setlementti Ukonhattu i.a.a). Päivätoiminnan tavoitteen ja opinnäytetyön ideoinnin jälkeen alkaneen tiedonhankinnan pohjalta opinnäytetyömme tutkimuskysymys muotoutui itsestään: Voidaanko aistihuoneessa tapahtuvilla toiminoilla vaikuttaa kehitysvammaisen ihmisen toimintakykyyn?

Opinnäytetyön aiheen rajaus on ollut ehdottoman tärkeää koko opinnäytetyöprosessin ajan, koska rajaamisen avulla voimme pitää opinnäytetyön järkevissä mittasuhteissa, mutta samalla säilyttää myös sen merkityksellisyyden (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 40–41). Olemme rajanneet aistihuoneen suunnittelun ja toteutuksen sisutuksellisiin ratkaisuihin sekä välineistöön, joka on näkyvillä aistihuoneessa. Käyttäjryhmäksi rajasimme luonnollisesti kehitysvammaiset asiakkaat, koska työelämän ohjaajamme Johanna Toivonen työskentelee ohjaajana kehitysvammaisten päivätoiminnan puolella. Teimme myös infotyypin esitteen aistihuoneesta, jota henkilökunta voi jakaa esimerkiksi opiskelijoille, vierailijoille tai Ukonhatun muiden yksiköiden työntekijöille. Rajaamisen avulla mahdollistimme aistihuoneen kehittämismahdollisuudet myös tulevaisuudessa. Teoreettisen viitekehyksen ja keskeisten käsitteiden avulla puolestaan luomme kehyksen koko opinnäytetyölle (Vilka 2005, 27).

Keväällä 2013 Hannelle avautui mahdollisuus suorittaa Työyhteisöt ja kehittäminen - opintokokonaisuuden harjoittelu Setlementti Ukonhattu ry:n päivätoiminnassa. Yksi harjoittelun tavoitteista oli tuottaa kehittämistehtävänä aistihuoneeseen perehdytyskansio sekä hankkia ja tehdä mahdollisuuksien mukaan sisustuksen ulkopuolista aistivälineistöä. Harjoittelun aikana Hanne myös pääsi suunnittelemaan ja ohjaamaan tuokioita aistihuoneessa. Hyöty harjoittelusta oli varmasti molemminpuolinen. Ukonhattu ja etenkin päivätoiminta saivat kaipaamaansa lisätietoa aistihuoneesta, sen käytöstä ja välineistöistä. Hanne puolestaan pääsi tutustumaan paremmin yhteistyökumppaniin ja heidän toimintaansa sekä syventämään osaamistaan, ohjaamaan aistituokioita ja havainnoimaan hyödyllisiä asioita opinnäytetyöhön liittyen.

Opinnäytetyömme on myös ajankohtainen, koska parhaillaan on käynnissä valtakunnallinen Laurea-ammattikorkeakoulun koordinoima Aistien-hanke. Hanke toteutetaan 1.9.2011–31.12.2013 välisenä aikana, ja sitä rahoittaa Lapin Elinkeino-, Liikenne- ja Ympäristökeskus Euroopan sosiaalirahaston tuella. (Laurea-ammattikorkeakoulu 2010a.) Hankkeen tavoitteena on etsiä uusia tapoja hyödyntää elämyksellisyyttä ja moniaistisuutta oppimisen tukena sekä kehittää moniaistisen oppimisympäristön soveltamisesta pedagoginen toimintamalli. Menetelmää levitetään valtakunnallisesti koulutusseminaarien ja tiedottamisen avulla. Hankkeella on omat internetsivut sekä blogi. (Laurea-ammattikorkeakoulu 2010b.)

## 2.2 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyön tekeminen on olennainen ja kiinteä osa ammattikorkeakouluopintoja ja sen tavoitteena on ammattikorkeakouluasetuksen mukaan kehittää ja osoittaa opiskelijan valmiuksia soveltaa tietoja ja taitoja ammattiopintoihin liittyvissä asiatuntijatehtävissä. Opinnäytetyön tärkeitä tavoitteita ovat myös opiskelijan ammatillisen kasvun vahvistaminen sekä opiskelijan osaamisen näkyväksi tekeminen. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 22–23.) Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa valkoinen aistihuone Ukonhatun päivätoiminnan käyttöön sekä tehdä aistihuoneesta esite.

Aistihuoneen suunnittelussa ja toteutuksessa tärkein tavoitteemme oli luoda aistihuoneelle hyvä perusta, joka on toimiva, monipuolinen ja helposti muunneltavissa. Mielestämme on tärkeää, että aistihuoneessa on rauhallinen tunnelma, joka kutsuu luokseen. Aistihuonetta ei ollut myöskään tarkoitus täyttää liiallisella määrällä tavaroita. Tietoisuuden lisääminen aistihuoneesta on myös tärkeää, koska monille alalla työskenteleville aistihuone on tuntematon asia. Tietoisuutta pyrimme lisäämään itse opinnäytetyöllä sekä lyhyellä infotyypisellä esitteellä, jota voidaan jakaa esimerkiksi vierailijoille, opiskelijoille ja muiden yksiköiden henkilökunnalle. Tarkoituksenamme oli myös saada Leppävirran alueen paikallislehti kiinnostumaan opinnäytetyöstämme ja julkaisemaan artikkelin aistihuoneproduktioon liittyen. Tavoitteenamme ei ole ollut tehdä kaikkea mahdollista, vaan jättää kehittämismahdollisuuksia myös tulevaisuudelle esimerkiksi toisen opinnäytetyön puitteissa.

Olemme kiinnittäneet erityistä huomiota opinnäytetyön tiedonhankinnassa luotettavuuteen, eettisyyteen ja monipuolisuuteen. Laadimme opinnäytetyöprosessin alkaessa tiedonhankintasuunnitelman, jota olemme muokanneet koko opinnäytetyön ajan. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 17–18.) Olemme keränneet tietoa erilaisista aistihuoneista, niiden suunnittelusta ja toteuttamisesta sekä teoreettisesta perustasta ja käsitteistöstä. Kirjallisuuden lisäksi olemme käyttäneet tiedonhankinnassa haastatteluita, tutkimuksia sekä monipuolisesti internetiä. Kävimme myös tutustumassa kahteen erilaiseen aistihuoneeseen, joista saimme hyviä ideoita materiaaleihin ja välineistöön.

Asiakaslähtöisyys on ollut meille tärkeä tavoite koko aistihuoneproduktioajan ajan. Olemme kaikessa suunnittelussa ja toteutuksessa pyrkineet ottamaan huomioon asiakkaat, heidän tarpeensa ja lähtökohtansa. Toivoisimme, että aistihuone vakiinnuttaisi paikkansa ajan kuluessa jokaviikkoisena osana päivätoimintaa. Olisi myös hienoa, jos päivätoiminnan asiakkaat ”löytäisivät” aistihuoneen ja hakeutuisivat sinne itsenäisesti oleskellemaan, juttelemaan, lepäämään tai vaikkapa pelaamaan. Toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä selviytyä päivittäisistä elämän askareista ja haasteista ja se on keskeinen osa ihmisen hyvinvointia (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2013). Aistihuoneessa tapahtuvan toiminnan tarkoituksena on edistää ja ylläpitää käyttäjien eli päivätoiminnan asiakkaiden toimintakyvyn eri osa-alueita ja tätä myöden myös heidän hyvinvointiaan.

Tiivistämme opinnäytetyön tavoitteemme seuraavasti:

- suunnitella ja toteuttaa toimiva valkoinen aistihuone
- tehdä ytimekäs esite aistihuoneesta
- pyrkiä huomioimaan asiakaslähtöisyys niin, että asiakkaat ”löytäisivät” aistihuoneen
- motivoida päivätoiminnan ohjaajia aistihuoneen säännölliseen käyttöön
- selvittää voidaanko aistihuoneessa tapahtuvilla toiminnoilla ylläpitää ja edistää päivätoiminnan asiakkaiden toimintakykyä
- tietoisuuden lisääminen aistihuoneesta
- vahvistaa opittujen tietojen ja taitojen soveltamista käytännössä tulevina sosio-  
nomeina (AMK)
- ammatillisen kasvun vahvistaminen.

### 2.3 Arvioinnin ja palautteen merkitys opinnäytetyössä

Arviointi on tärkeä ja merkityksellinen osa koko opinnäytetyöprosessia, koska sen tehtävänä on ohjata meitä kokonaisuuden hahmottamisessa, perusteluissa ja erilaisten valintojen tekemisessä. Kaikki opinnäytetyön prosessin aikana saatava arviointi ja palaute ovat välttämätöntä ja ehtona ammatilliselle kehitymisellemme. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 52.) Arvioinnin merkityksestä on tärkeää muistaa, että se ei ole erillinen tehtävä, vaan sen täytyy kohdistua kaikkiin opinnäytetyöprosessin osaluokkiin (Toikko & Rantanen 2009, 82). Koko opinnäytetyöprosessin läpi tehtävä itsearviointi on mielestämme kaiken arvioinnin lähtökohta. Laadimme opinnäytetyöprosessin alussa aikataulun (Liite 1) helpottamaan prosessin sujuvaa etenemistä. Olemme myös pyrkineet huomioimaan kaikessa suunnittelussa ja toteutuksessa ammattikorkeakoulun yleiset arviointikriteerit opinnäytetyölle (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 54–55, 83–85).

Haimme ohjausta tarpeen mukaan koko opinnäytetyöprosessin ajan sekä osallistuimme opinnäytetyöpajoihin. Opinnäytetyömme sisältöä arvioivat ohjaavat opettajat ja työelämän edustajat. Hannen harjoittelun aikana saimme arvokasta palautetta myös Ukonhantun päivätoiminnan asiakkailta. Arviointia varten laadimme kyselylomakkeen (Liite 2)

päivätoiminnan neljälle ohjaajalle. Kyselylomakkeen etuna on, että siinä voidaan kysyä monia asioita, mutta heikkoutena taas se, että vastaukset voivat jäädä pinnallisiksi (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195). Ohjaajat arvioivat itse aistihuonetta ja toteuttamme eri näkökulmista sekä tekemäämme esitettä aistihuoneesta. Kyselystä saamamme palautteen perusteella teimme tarvittavat muutokset aistihuoneeseen ja esitteeseen. Päivätoiminnan ohjaajat kertovat kyselylomakkeessa myös havaintojaan aistihuoneen käytön vaikutuksista asiakkaiden toimintakykyyn. Vertaisarvioijan eli opponentin antama palaute on myös tärkeää. Olemme toimineet itsekin vertaisarvioijina koko opinäytetyöprosessin ajan. Vertaisarvioijana toimiminen on yksi tapa kehittää tutkivaa ammattikäytäntöämme (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 52–53).

### 3 YHTEISTYÖKUMPPANI SETTLEMENTTI UKONHATTU RY

#### 3.1 Settlementti Ukonhattu ry

Opinnäytetyön yhteistyökumppanimme on Settlementti Ukonhattu ry, joka on perustettu Leppävirralle vuonna 1995 organisoimaan ja koordinoimaan vapaaehtoistoimintaa yhteistyössä evankelisluterilaisen seurakunnan ja Leppävirran kunnan kanssa. Settlementti Ukonhattu ry:n toimintaa johtaa hallitus, johon kuuluu seitsemän jäsentä sekä puheenjohtaja. Ukonhattu tekee hallinnollista yhteistyötä Kuopion Settlementti Puijolan kanssa, jonka johdosta heillä on yhteinen toiminnanjohtaja. (Settlementti Ukonhattu ry 2011, 6-7.)

Ukonhatun tarjoamia palveluita ovat asumispalvelut, päivätoiminta, vapaaehtoistoiminta sekä tukihenkilö- ja saattajapalvelutoiminta (Settlementti Ukonhattu ry 2011, 6-7). Ukonhattu työllistää vakituisesti 56 henkilöä sekä heidän lisäksi useita sijaisuuksia tekeviä henkilöitä. Asukaspaikkoja on 73 ja tukiasukkaita kolme. Päivätoimintaan asiakkaat tulevat pääsääntöisesti Ukonhatun asumisyksiköistä. (Johanna Kärkkäinen, henkilökohtainen tiedonanto 5.3.2013.) Ukonhatun toiminta-ajatus on parantaa ihmisen elämänlaatua, kehittää ja tuottaa monialaisia sosiaali- ja terveystyöpalveluita sekä toteuttaa ja edistää vapaaehtoistoimintaa (Settlementti Ukonhattu ry i.a.b).

Perustehtävinä Ukonhatussa pidetään hyvinvointia edistävien toimintamuotojen kehittämistä, yksilön elämänhalun edistämistä, ihmisen lähimmäisyyden vahvistamista ja mahdollisuutta elinikäiseen oppimiseen. Ukonhatun arvomaailma perustuu pitkälti settlementtityön arvoille, joita ovat yksilön oikeuksien kunnioittaminen, erilaisuuden hyväksyminen, yhteisön toimiminen yksilön tukena ja tasa-arvoisuus. (Settlementti Ukonhattu ry i.a.b.) Ukonhatussa tehdään laatutyötä SHQS (Social and Health Quality Service) -kriteeristön mukaan ja heillä on voimassa oleva laatusertifikaatti, jonka ulkoiset auditoinnit on suorittanut Qualitor Oy. (Settlementti Ukonhattu ry 2011, 6-7.) Ukonhatun perustehtävät sekä Settlementti Ukonhattu ry:n arvopohja ovat mielestämme hyviä lähtökohtia tehdä työelämälähtöistä kehittämistyötä opinnäytetyön parissa.

### 3.2 Setlementtitoiminta Suomessa

Setlementtitoiminta oli meille molemmille ennestään tuntematon toimintamuoto, joten perehdymme sen historiaan, ideologiaan ja toimintamuotoihin tarkemmin tässä luvussa. Setlementtiliikkeen toiminnan perustana ovat 1800-luvun lopulla Englannissa köyhimpiin kortteleihin perustetut kansalaiskeskukset, joiden tehtävänä oli ylläpitää vuorovaihteista sosiaali- ja sivistystyötä ympäröivän yhteisön kehittämiseksi, joissa tarjottiin niin koulutusta kuin tukea sosiaalisten ongelmien kanssa kamppaileville. Suomeen Setlementtiliitto on perustettu vuonna 1918. Setlementtiliiton muodostavat 34 paikallista setlementtiä ja seitsemän setlementtinuorten piirijärjestöä. (Setlementti i.a.a.) Setlementti Ukonhattu ry on yksi Setlementtiliiton paikallisista setlementeistä (Johanna Kärkkäinen, henkilökohtainen tiedonanto 5.3.2013).

Setlementtiliikkeen ideologia perustuu yhteisöllisyyden voimistavaan vaikutukseen ja yksilöllisyyden ja moninaisuuden arvostamiseen kaikessa toiminnassa. Setlementtitoiminta on voittoa tavoittelematon, joten sen toiminnan mahdollistavat tuotettujen hyvinvointipalvelujen palvelumaksut, raha-automaattiyhdistyksen avustukset, ministeriöiden myöntämät korvamerkityt tuet ja yksityishenkilöiltä saadut lahjoitukset. (Setlementti i.a.a.) Setlementtiliitto tuo toimintaa esille seitsemän eri toimialan kautta, joita ovat asumisen palvelut, kansalaistoiminta, lapsi- ja nuorisotyö, monikulttuurinen työ, opinto- ja kulttuuritoiminta, seniori- ja vanhustyö sekä vaikeat elämäntilanteet ja kriisityö (Setlementti i.a.b).

### 3.3 Kehitysvammaisten päivätoiminta Kirsikka

Kirsikka toimii yhteisissä tiloissa mielenterveyskuntoutujien päivätoiminta Mustikan kanssa. Tilat sijaitsevat fyysisesti Setlementti Ukonhattu ry:n ylläpitämän asumisyksikkö Karpalokodin ylimmässä kerroksessa. Päivätoiminta tarjoaa kehitysvammaisille asiakkaille heidän kykyjensä ja taitojensa mukaista mielekästä ja tavoitteellista toimintaa tukien aiemmin opittuja elämäntaitoja. Tärkeänä tavoitteena on parantaa asiakkaiden elämänlaatua elämysten ja onnistumisten kautta sekä antaa sisältöä päiviin. Päivätoiminnalla pyritään myös kuntouttamaan sekä edistämään ja ylläpitämään asiakkaiden toimintakykyä. (Setlementti Ukonhattu ry i.a.a.)

Päivätoiminnan sisältö koostuu erilaisista ryhmistä, kuten esimerkiksi kädentaito-, musiikki-, elokuva-, kuvaamataito, liikunta-, kodinhoito-, kokki- ja hyvinvointiryhmistä. Päivätoiminnassa vietetään myös säännöllisesti yhteisöpäivää. Viikon jokaisena arkipäivänä, aina aamu- ja iltapäivisin kokoontuu eri ryhmä. Ryhmät vaihtuvat aina kevät- ja syyskaudella ja toteutuviin ryhmiin voivat asiakkaat itse vaikuttaa. Päivätoiminnan puitteissa järjestetään myös myyjäisiä ja juhlia sekä käydään retkillä ja konserteissa. Osallistumisen ryhmiin ja tapahtumiin jokainen asiakas voi valita omista mielenkiinnollisista lähtökohdista. Ajoittain joihinkin ryhmiin on osallistujia enemmän kuin niihin mahtuu, mutta silloin osallistujat vaihtelevat kausittain. (Johanna Toivonen, henkilökohtainen tiedonanto 27.3.2013.)

Kirsikan kaikki asiakkaat ovat pääsääntöisesti palvelukotien asukkaita. Päivätoimintaan osallistumisesta tehdään aina suunnitelma kuntoutus- ja palvelusuunnitelman laadinnan yhteydessä. Asiakkaat ovat tiedoiltaan, taidoiltaan ja toimintakyvyltään hyvin erilaisia. (Johanna Toivonen, henkilökohtainen tiedonanto 27.3.2013.) Asiakkaiden erilaisuus ja moninaisuus tuo varmasti omat haasteensa ohjaajille toiminnan suunnittelussa ja tavoitteiden asettelussa. Harjoittelun aikana Hanne kiinnitti huomiota siihen, kuinka innokkaasti asiakkaat osallistuivat kaikkeen toimintaan, mutta ennen kaikkea kuinka tärkeää heille oli kuulua johonkin kodin ulkopuolella.



## 4 KEHITYSVAMMAISUUS JA TOIMINTAKYKY

### 4.1 Kehitysvammaisuuden määrittelyä

Suomessa kehitysvammalain mukaan kehitysvammaiseksi katsotaan henkilö, jonka kehitys tai henkinen toiminta on estynyt tai häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden, vamman tai vian vuoksi, joka ei muun lain nojalla voi saada tarvitsemiin palveluita (Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 1977). Kehitysvammalain mukaan vammalla tarkoitetaan fyysistä tai psyykkistä suorituskykyä, joka pysyvästi rajoittaa yksilön kykyä suoriutua (Kaski, Manninen & Pihko 2009, 16).

WHO:n (World Health Organization) eli Maailman terveysjärjestön tautiluokituksen ICD-10:n mukaan älyllinen kehitysvammaisuus on tila, jossa henkinen suorituskyky on estynyt tai puutteellisesti kehittynyt erityisesti kognitiivisten, kielellisten, motoristen ja sosiaalisten taitojen osa-alueilla. Älyllinen kehitysvammaisuus voi esiintyä yksinään tai minkä tahansa fyysisen tai psyykkisen tilan kanssa. (WHO 1996, 4.) WHO valmistelee parhaillaan tautiluokitusta ICD-11, jonka on määrä valmistua vuoteen 2015 mennessä (WHO 2013). Älyllinen kehitysvammaisuus on WHO:n valitsemana yleisesti tunnettu termi, mutta sitä ei tule käyttää monipuolista ihmisyyksilöä kuvaavana yleisenä luonnehdintana (Kaski ym. 2009, 16).

AAIDD:n (American Association of Intellectual and Developmental Disabilities) määritelmän mukaan kehitysvammaisuus on huomattavia rajoituksia sekä henkisissä toiminnissa, että adaptiivisessa käyttäytymisessä, jotka ilmenevät käsitteellisissä, sosiaalisissa ja käytännöllisissä taidoissa ennen kuin henkilö on täyttänyt 18 vuotta. AAIDD:n määritelmä pohjautuu toimintakykyyn. (AAIDD 2013.)

### 4.2 Kehitysvammaisuuden esiintyvyys, syyt ja luokittelu

Suomessa on arviolta 50 000 henkilöä, joilla on kehitysvamma eli noin 1 %:lla koko väestöstä. Luvut kehitysvammaisten henkilöiden määrästä kuitenkin vaihtelevat esittäjätahon mukaan, koska esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmät ja

Kela tunnistavat 35 000 kehitysvammaista henkilöä, kun taas kehitysvammalain perusteella annettavien palvelujen piiriin kuuluu noin 27 000 henkilöä. Erilaisiin lukuihin on monia syitä, kuten esimerkiksi diagnoosien puute, palvelujen hajonneisuus, vaikeimmin vammaisten varhaiset kuolemat ja laaja-alaisista oppimisvaikeuksista kärsivien kuulumattomuus erityishuollon piiriin. (Kaski ym. 2009, 22–24.)

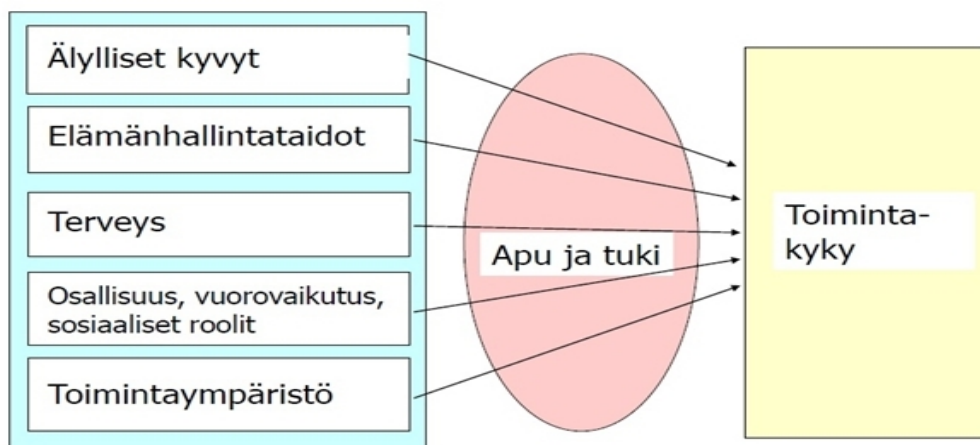
Kehitysvammaisuuden syiden selvittäminen on tärkeää, koska syylokituksen avulla voidaan yhdenmukaistaa tietoja, seurata kehityshäiriöiden syissä tapahtuvia muutoksia ja suunnitella niiden ehkäisyä. Suomessa kehitysvammaisuuden tekijöitä luokitellaan Maailman terveysjärjestön WHO:n syy- ja tautikohtaisen diagnoosiluokituksen ICD-10:n mukaan. Kehitysvammaisuuden syyt luokitellaan perintötekijöistä johtuviin syihin (30 %), sikiökautisiin tuntemattomista syistä johtuviin epämuodostumiin (8 %), ulkoiisiin prenataalisiin syihin (11 %), perinataalisiin syihin (11 %), postnataalisiin syihin (8 %), tuntemattomiin syihin (25 %) ja siihen, että syytä ei ole ilmoitettu (6 %). Prenataalisilla syillä tarkoitetaan synnytystä edeltäviä vaiheita, perinataalisilla syillä ajanjaksoa synnytyksen alkamisesta ensimmäisen elinkuukauden loppuun ja postnataalisilla syillä näiden jälkeisiä tapahtumia. (Kaski ym. 2009, 26–27.)

Kehitysvammaisuuden vammaisuusasteet ovat yksilöllisiä, ja he luokitellaan lievästä kehitysvammaisuudesta syvään kehitysvammaisuuteen. Lievästi kehitysvammaiset henkilöt ymmärtävät hyvin oman erilaisuutensa, jonka vuoksi on tärkeää kehittää heidän itsetuntoaan tarjoamalla onnistumisen kokemuksia. Riittävän tuen ja ohjauksen avulla he pystyvät selviytymään hyvinkin itsenäisesti. Keskiasteisessa kehitysvammassa henkilöillä esiintyy puolestaan laajempia kehityksen viiveitä kuin lievästi kehitysvammaisilla henkilöillä. Vaikeasti kehitysvammaiset henkilöt puolestaan tarvitsevat jatkuvaa tukea ja ohjausta. Syvästi kehitysvammaiset henkilöt ovat täysin riippuvaisia toisista ihmisistä ja heillä esiintyy vaikeita liikkumis- ja kommunikointivaikeuksia. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 176.) Kehitysvammaisuuden luokittelussa on tärkeää huomioida, että ne eivät ole ihmisten luokittelua, vaan terveydentilan ja terveydentilaan läheisesti liittyvien aiheiden, piirteiden tai tarpeiden kuvaamista (Kaski ym. 2009, 19).

### 4.3 Toimintakyvyn näkökulma

Kehitysvammaisuutta tarkastellaan perinteisesti sosiaalisesta-, toimintakyvyn- tai lääketieteen näkökulmasta (Kehitysvammaliitto 2013a). Valitsimme lähemmän tarkastelun kohteeksi toimintakyvyn näkökulman, koska aistihuoneessa tapahtuvalla toiminnalla tavoitellaan aistielämysten kautta positiivista vaikutusta kehitysvammaisen ihmisen toimintakykyyn. Toimintakyvyn näkökulmassa on kysymys yksilön ja ympäristön välisestä suhteesta, joka ilmenee erilaisena eri ympäristöissä. Toimintakyvyn näkökulmaan liittyy vahvasti elämänlaatu ja arjessa selviytyminen, jossa korostuvat ihmisen omat vahvuudet ja voimavarat. Kehitysvammaisen ihmisen kohtaamat vaikeudet voivat johtua useimmiten siitä, että hänen oma toimintakykynsä ja tilanteista nousevat vaatimukset ovat ristiriidassa keskenään eli kehitysvammaisen ihmisen toimintakyky ei riitä tilanteesta suoriutumiseen, vaan hän tarvitsee ohjausta, auttamista tai hoitoa. (Kehitysvammaliitto 2012a.)

Toimintakykyinen ihminen kokee selviytyvänsä päivittäisistä tehtävistä ja haasteista elämäänsä kuuluvissa eri ympäristöissä sekä kykenee vuorovaikutukseen ympäristönsä kanssa ja asettamaan elämälleen tavoitteita ja pyrkimään niihin (Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2006, 13). Toimintakyky itsessään on moniulotteinen ja koostuu yksilöllisten ominaisuuksien, vuorovaikutustekijöiden ja yksilön ulkopuolisista tekijöistä. Yksilön toimintakyky voidaan kiteyttää seuraavan kuvion (kuvio 1) mukaisesti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos i.a.a.)



KUVIO 1. AAIDD:n määritelmä yksilöllisen toimintakyvyn osatekijöille ja rakenteelle (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos i.a.a)

Toimintakyvyn näkökulma on laaja yläkäsite, joka käsittää yksilön mahdollisuudet ja edellytykset selviytyä arjessa. Toimintakyvyn näkökulmaa tarkastellaan yleensä fyysisestä-, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakykyyn näkökulmasta, mutta tässä opinnäytetyössä tarkastelemme myös kokemuksellisen toimintakyvyn näkökulmaa (Kehitysvammaliitto 2012a.), koska aistihuoneessa tapahtuvilla eri toiminnoilla pyritään vaikuttamaan myös tähän näkökulmaan. Pyysimme kyselylomakkeessa Ukonhatun päivätoiminnan ohjaajia kertomaan heidän havaintojaan aistihuoneen käytön vaikutuksista asiakkaiden toimintakyvyn eri osa-alueisiin. Havainnointiaika oli lyhyt, vain neljä kuukautta, mutta iloksemme totesimme heidän havainnoineen pieniä, mutta positiivisia vaikutuksia asiakkaiden toimintakyvyssä. Mielestämme tällaisten havaintojen tekemisessä vaaditaan ohjaajilta asiakkaiden hyvää tuntemista.

#### 4.3.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä suoriutua fyysisesti päivittäisistä perustoiminnoista, arjen askareista, mielekkästä vapaa-ajanvietosta, yhteydenpidosta sosiaaliseen verkostoon, työelämästä ja opiskelusta. Myös terveydentila ja erilaisten toiminnan vajavuuksien esiintyminen määrittellään kuuluviksi fyysiseen toimintakykyyn. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos i.a.b.) Ukonhatun päivätoiminnan ohjaajat havainnoivat aistihuoneen neljän kuukauden käytön jälkeen levottoman liikehdinnän sekä erilaisten pakko-oireiden, kuten voimakkaan jalan vipatuksen, vähentyneen rentoutuksen myötä.

#### 4.3.2 Psykykinen toimintakyky

Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan henkilön elämänhallintaa, tyytyväisyyttä, mielenterveyttä ja psyykkistä hyvinvointia. Kyseiset osa-alueet käsittävät muun muassa itsearvostuksen, mielialan, omat voimavarat ja erilaisista haasteista selviytymisen elämän eri osa-alueilla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos i.a.b.) Päivätoiminnan ohjaajat havainnoivat aistihuoneen käytön vaikuttaneen psyykkiseen toimintakykyyn parempana keskittymiskykenä. He havainnoivat myös asiakkaiden mielen olleen levollisempi. Jokainen ohjaaja kuitenkin korosti vastauksessaan, että asiakkaiden olemus oli yleisesti rauhallisempi aistihuoneessa vietetyn ajan jälkeen.

### 4.3.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä toimia ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten henkilöiden kanssa. Sosiaalista toimintakykyä määrittävät muun muassa suhteet ja vastuu läheisistä, sosiaalisten suhteiden riippuvuus, osallistuminen ja elämän mielekkyys. Sosiaalisen toimintakyvyn alueelle kuuluvat myös vapaa-ajan vietto ja harrastukset yhdessä toisten ihmisten kanssa. (Terveystieteiden tutkimuskeskus i.a.b.) Ohjaajat havainnoivat rentoutumisen myötä lähestymisen ja vuorovaikutuksen toisiin ihmisiin helpottuvan sekä yhteisen kokemuksen herättäneen keskustelua ja mielipiteiden vaihtoa. Työharjoittelun aikana Hanne, kuten myös ohjaajat, havainnoivat asiakkaitten hakeutuvan oma-aloitteisesti aistihuoneeseen oleskelemaan, keskustelemaan, lepäämään tai kuuntelemaan musiikkia.

### 4.3.4 Kokemuksellinen toimintakyky

Kokemuksellinen toimintakyky ei ole käsitteenä virallinen, mutta yksi näkökulma, josta sitä voi tarkastella on, että myös ihminen itse voi tutkia ja arvioida omaa toimintakykyään. Kokemuksellinen toimintakyky siis koostuu fyysisestä-, psyykkisestä- ja sosiaalisesta toimintakyvystä, mutta näiden osa-alueiden tarkastelijana ja arvioijana on tarkasteltava itse. (Seppälä 2013.)

Tässä opinnäytetyössä tarkastelemme kokemuksellista toimintakykyä toisenlaisesta näkökulmasta eli siitä kuinka erilaiset elämykset ja kokemukset aistihuoneessa vaikuttavat henkilön toimintakykyyn kokemuksellisesta näkökulmasta. Tämä näkökulma ei ole käsitteenä virallinen eikä sille ole olemassa virallista määritelmää. Ajattelemme kokemuksellista näkökulmaa esimerkiksi niin, että henkilö saa aistihuoneessa kokemuksen, joka voi parhaimmillaan voimauttaa häntä ja siten parantaa hänen toimintakykyään. Päivätoiminnan ohjaajat havainnoivat jo huoneen itsessään antavan elämyksen käyttäjilleen, mutta etenkin huoneessa koettujen kokemusten positiiviset vaikutukset vaikuttavat esimerkiksi keskittymiseen, oman kehon hahmottamiseen ja luovuuteen.

#### 4.4 Toimintakyvyn arviointi

Maailman terveysjärjestö (WHO) on kehittänyt kansainvälisen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokituksen mallin eli ICF-mallin (International Classification of Functioning, Disability and Health), jonka tarkoituksena on helpottaa toimintakyvyn käsitteen hahmottamista sekä varmistaa kattava ja monipuolinen arviointi jokaisen henkilön yksilöllinen elämäntilanne ja ympäristö huomioon ottaen. IFC-malli koostuu kahdesta osasta, joita ovat toimintakyky ja toimintarajoitteet sekä tilannesidonnaiset tekijät. Toimintakyky ja toimintarajoitteet sisältävät kehon toiminnot ja rakenteet sekä suoritukset ja osallistumisen. Tilannesidonnaiset tekijät puolestaan käsittävät ympäristötekijät sekä yksilölliset tekijät. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 9–10.)

Toimintakyvyn kuvaamiseen on kehitetty myös erilaisia menetelmiä, joista kehitysvammopalveluiden piirissä tunnetuimmat ovat KETO ja PSYTO, joista KETO on jäämässä pois käytöstä, mutta sen tilalle on kehitetty TOIMI-menetelmä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos i.a.a). TOIMI on Kehitysvammaliiton kehittämä menetelmä vammaispalveluissa tehtävän tuki- ja palvelusuunnitelman työkaluksi. TOIMIn ensisijainen kohderyhmä on kehitysvammaiset henkilöt ja se soveltuu psykososiaalisen toimintakyvyn kuvaamiseen noin 14–15 ikävuodesta lähtien. TOIMI-menetelmässä korostuu palveluiden käyttäjän aktiivinen mukana olo. (Seppälä & Sundin 2011, 5-7.) Tärkeää on huomioida, että mikään menetelmä ei ole kuitenkaan yksinään riittävä kriteeri palveluiden saamiselle sekä arviointia täytyy tehdä vuosittain, koska myös toimintakyky muuttuu (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos i.a.a).

Mielestämme myös päivätoiminnan ohjaajien havainnot aistihuoneen toimintojen vaikutuksista asiakkaiden toimintakykyyn ovat erittäin tärkeitä ja arvokkaita, koska niiden avulla toiminnot aistihuoneessa voidaan tehdä tavoitteellisiksi sekä huomioida yksilöllisyys. Havainnoinnilla tarkoitamme tässä kohtaa enemmänkin osallistuvaa havainnointia eli niin sanottua arkipäivän tarkkailua kuin tieteellistä havainnointia. Osallistuvassa havainnoinnissa havainnoija osallistuu toimintaan ja tekee havaintoja vapaasti luonnolliseen toimintaan mukautuen. Havainnoinnilla saadaan tärkeää, välitöntä ja suoraa tietoa yksilöiden, ryhmien ja organisaatioiden toiminnasta. (Hirsjärvi ym. 2009, 212–217.)

Mielestämme tällaisessa havainnoinnissa on etua siitä, että ohjaajat tuntevat asiakkaat, joten heillä on vertailukohteita aikaisempaan toimintakykyyn.

## 5 AISTIT

### 5.1 Aistien merkitys ihmiselle

Aistien avulla ihminen havainnoi ja kerää tietoa itsestään ja ympäröivästä maailmasta eli siitä miltä kaikki näyttää, kuulostaa, maistuu ja tuntuu. Kaikki havainnot ovat eri aistimien ja aivojen yhteistoimintaa. (MacDonald 2010, 101.) Tässä kappaleessa käsittelemme tunto-, kuulo-, näkö-, haju- ja makuaistia, jotka kertovat kehon ulkopuolelta tulevista asioista sekä asento-, liike- ja tasapainoaistia, jotka kertovat kehon asennosta ja liikkeistä. Kaikki edellä mainitut aistit ovat merkityksellisiä ihmisen havainnoinnin, toiminnan ja toimintakyvyn näkökulmasta. (Ayres 2008, 74–75.) Useimmat ihmiset pitävät aistien välittämiä kokemuksia itsestänselvyytenä, mutta useimmille kehitysvammaisille ihmisille maailma ei ole samanlainen kuin meille (Kehitysvammaliitto i.a.a., 1–2).

Ihminen alkaa saada erilaisia aistikokemuksia jo ennen syntymäänsä, jonka jälkeen aistit kehittyvät kypsymisen ja vuorovaikutuksen tuloksena. Ensimmäisten elinkuukausien aikana aistit kehittyvät erillisinä, mutta ajan myötä eri aistit alkavat tehdä yhteistyötä toistensa kanssa. Jos aistitoimintojen kehitys ei etene tavallisesti, on sillä merkitystä tärkeiden aistikokemusten saamiseen sekä kykyyn olla vuorovaikutuksessa. Aistien puutteellinen toiminta voi johtua esimerkiksi vauriosta aistinelimessä tai aivoissa. Kehitysvammaisen ihmisen vuorovaikutuskumppaneiden on tärkeää tietää jos jokin tai useampi aisti toimii puutteellisesti, koska erilaiset aistivammat vaikuttavat ihmisen toimintaan eri tavoin, jotta vuorovaikutusta ja aistitiedon hahmottamista voidaan tukea oikealla tavalla. (Kehitysvammaliitto i.a.a., 3–4.)

Vuorovaikutusta ja aistitiedon hahmottamista tukevat (Kehitysvammaliitto i.a.a., 8) muun muassa:

- kiireettömyys
- miellyttävä ilmapiiri
- rauhallinen ympäristö
- pyrkiminen kontaktiin parhaiten toimivan aistin kautta



- yksilöllisyyden huomioiminen
- tarkkaavuuden säateleminen
- kontaktin ylläpitäminen
- reaktioiden tarkkaileminen
- vaihtoehtojen tarjoaminen
- kiinnostuksen kohteiden hyödyntäminen eri tilanteissa
- toiminnan sopiva kesto
- mahdollisuus lopettaa tilanne halutessaan
- eri aistien aktivoiminen, sopiva määrä kerrallaan
- tutun aistielämyksen toistaminen uudelleen
- myönteisesti yllättävien aistielämysten tarjoaminen
- aistikokemusten muisteleminen ja kertaaminen.

Toteuttamamme aistihuone on yksi väline tukea aistitiedon hahmottamista ja aktivoida eri aisteja. On tärkeää huomioida, että aistielämyksen kokemiselle vaikuttavat monenlaiset eri asiat, kuten esimerkiksi yksilöllisyys ja vireystila. Aistien aktivoiminen kannattaa myös huomioida arkielämässä esimerkiksi valitsemalla tuoksullinen saippua, pukeutumalla miellyttävistä materiaaleista tehtyihin vaatteisiin ja kulkemalla luonnossa erilaisissa maastoissa. (Kehitysvammaliitto i.a.a.)

## 5.2 Tuntoaisti

Tuntoaisti eli taktiilinen aisti sijaitsee ihmisen suurimmassa elimessä eli ihossa. Tuntoaistijärjestelmässä tuntoresseptorit lähettävät aistiärsyksiä selkäytimen kautta aivorunkoon tai pään ihon tuntoresseptorit lähettävät impulsseja aivohermoja pitkin aivorunkoon, jonka kautta tuntoaistitieto leviää aivoihin. Tuntoaisti vaikuttaa vahvasti kaikkeen ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen toimintaan. (Ayres 2008, 77–78.) Tuntoaistin avulla ihminen aistii kosketusta, painetta, kipua, värinää, lämmintä ja kylmää. Tuntoaistikokemusten avulla ihminen hahmottaa kehonsa ääriviivoineen, kokee lihasten ja luuston olemassaolon ja toiminnan sekä aistii kehoon kohdistuvia vaaratilanteita. (Kehitysvammaliitto i.a.a., 9.)

Koskettamisella sekä kosketuksi tulemisella on suuri merkitys ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Kovakourainen kosketus tuntuu useimmista pahalta, mutta hellä ja lämmin kosketus sen sijaan tuntuu useimmista miellyttävältä. Jokainen ihminen tutustuu tunnustelemalla ympäristöönsä ja ottaa koskettamalla kontaktia toiseen ihmiseen. Arjen kohtaamisissa kätellään ja taputetaan olalle, surullista kumppania lohdutetaan halaamalla ja suuttumusta voidaan ilmaista kosketusta välttelemällä. Kehitysvammaisen ihminen kaipaa toisen ihmisen kosketusta ja läheisyyttä siinä missä kaikki muutkin ihmiset eli lähellä pitäminen ja silittäminen rauhoittavat ja lisäävät turvallisuuden tunnetta. Erilaisissa tilanteissa on myös mahdollista aistia vastapuolen välittämiä tunnetiloja eli jäykkä olemus ja nopeat terävät liikkeet kertovat kiireestä ja rauhallinen lempeä kosketus puolestaan ilmaisee, että lähi-ihmiset hyväksyvät hänet juuri sellaisena kuin hän on. (Kehitysvammaliitto i.a.a., 10.)

Tuntoaisti on yksi ihmisen puolustusmekanismeista, joten jos tuntoaisti toimii puutteellisesti tai puuttuu kokonaan, ihminen ei huomaa itseensä kohdistuvia vaaroja. Tällöin ihmiselle ei synny kiputunteja eli ihminen ei huomaa satuttavansa itseään esimerkiksi terävään esineeseen koskettaessa tai koskettaessaan kuumaa pintaa. Myös ruokaan voi tukehtua jos tuntoaisti suussa tai nielussa toimii puutteellisesti. Tuntoaistimuksiin yliherkästi reagoiva ihminen välttää koskettelemasta esineitä ja toisia ihmisiä, eikä hän myöskään pidä siitä, että häneen kosketaan. Aliherkästi tuntoaistimuksiin reagoiva ihminen koskettelee ja tunnustelee lähes kaikkea, mitä hänen tielleen sattuu, myös toisia ihmisiä hakien voimakkaita, itseensä kohdistuvia tuntoaistimuksia. Tuntoaistin aliherkkyys voi ilmetä myös itsensä painelemisena tai hakkaamisena. Joskus tilanteessa saattaa myös olla muita kehitysvammaisen ihmisen mielestä motivoivampia aistimuksia, jotka häiritsevät tuntoaistimukseen keskittymistä. (Kehitysvammaliitto i.a.a., 10–11.)

Tuntoaistia voidaan aktivoida luontevasti aistihuoneessa monin eri tavoin huomioiden, että tavoitteena on herättää kehitysvammaisen ihmisen kiinnostus monipuoliseen tuntoaistin käyttöön. Tuntoaistia voidaan aktivoida esimerkiksi tarjoamalla tuntoaistimuksia kehon molemmille puolille ja osille, myös sellaisille osille joita ihminen ei itse näe. Sisustuksessa kannattaa käyttää erilaisia materiaaleja ja pintoja, joita voi tunnustella. Kehoa voi hieroa erilaisilla palloilla, rullilla ja värisevillä laitteilla tai rasvata käsiä, kasvoja ja jalkoja. Myös painopeiton alla makaaminen aktivoi tuntoaistia sekä tavallinen ihon kosketus, kuten silittäminen tai rapsuttelu. (Kehitysvammaliitto i.a.a., 12.)

### 5.3 Kuuloaisti

Kuuloaisti on yksi korvan aisteista. Kuuloaistimus syntyy, kun ulkokorva kerää ilman värähdyksiä eli ääniaaltoja ja välikorva vahvistaa ne värähdyksiksi. Tämän jälkeen sisäkorvan kuuloreseptorit muuttavat ne aivoihin meneviksi hermoimpulsseiksi. (Nienstedt & Kallio 2000, 46.) Kuuloaistin avulla ihminen erottaa ja vastaanottaa erilaisia ääniä, mutta se auttaa myös kommunikoimaan puhekielen välityksellä (Lehtinen, Haapala & Dahlström 1993, 13). Kuuloaisti rekisteröi erilaisia ääniä, erittelee äänten korkeutta ja voimakkuutta sekä auttaa paikallistamaan ja ennakoimaan eli kuulon avulla ihminen suuntautuu ympäristöönsä ja saa tietoa ympärillään tapahtuvista asioista. Tutut äänet alkavat saada merkityksen kokemuksen myötä. (Kehitysvammaliitto i.a.a., 13.)

Kuuloaistimusten täydellinen puuttuminen vaikuttaa usein merkittävästi ihmisen tapaan kommunikoida ja olla vuorovaikutuksessa, mutta ihminen pystyy kuitenkin ilmaisemaan monia asioita ilmeiden, eleiden, osoittamisen, toiminnan, esineiden, viittomien tai kuvien avulla. Kuuloaistimukseen yliherkästi reagoiva ihminen voi kokea monet tavallisetkin äänet epämiellyttäväiksi. Kuuloaistimukseen aliherkästi reagoiva ihminen puolestaan saattaa jättää äänet kokonaan huomioimatta, jolloin häneen saattaa olla vaikea saada kontaktia puheen avulla. Kehitysvammaisella ihmisellä voi myös olla monenlaisia kuulemisen ongelmia, mutta ne voivat jäädä huomaamatta, koska hän ei itse pysty kertomaan asiasta. Vaikka kuuloaisti toimisikin normaalisti, kehitysvammaisen ihmisen on keskushermoston vaurioidensa vuoksi vaikea ymmärtää kuulemiaan asioita ja erottaa kaikesta äänimaailmasta tilanteen kannalta merkityksellisiä ääniä. (Kehitysvammaliitto i.a.a., 14–15.)

Kehitysvammaisen ihmisen on vaikea löytää itse keinoja, joiden avulla hän voi korvata kuuloaistinsa puutteellista toimintaa, joten on tärkeää ennen ääniympäristön muokkausta selvittää, millä tavoin hän reagoi erilaisiin kuuloärsykkeisiin. Jos kuuloaisti on puutteellinen, vuorovaikutuksessa kehitysvammaisen ihmisen kanssa kannattaa hyödyntää muita toimivia aisteja, jotta aistikokemuksesta muodostuu mahdollisimman monipuolinen ja merkityksellinen. Erilaiset kuuloelämykset voivat herättää kehitysvammaisen ihmisen kiinnostuksen ääniin ja vuorovaikutukseen toisen ihmisen kanssa. Kuuloaistia voidaan aktivoida aistihuoneessa esimerkiksi tutustumalla ympäristön erilaisiin ääniin ja äänilähteisiin sekä kuuntelemalla eri suunnista tulevia ääniä. Myös äänien, rytmien ja

sointujen tuottaminen itse erilaisten soittimien avulla sekä värähtelevien esineiden tunnistelu aktivoivat kuuloaistia. Myös rentoutuminen rauhallista musiikkia kuunnellen ja liikkuminen musiikin tahtiin ovat erinomaisia kuuloaistin aktivoinnin keinoja. (Kehitysvammaliitto i.a.a., 15–16.)

#### 5.4 Näköaisti

Näköaistissa eli visuaalisessa aistissa näköaistimus syntyy, kun valo ärsyttää silmän verkkokalvoa, jolloin siitä lähtee ärsykeitä näköaistimuksia käsitteleviin aivorungon keskuksiin. Keskukset käsittelevät impulssit ja yhdistävät ne muihin aistitietoihin, jonka johdosta ihmiselle muodostuu perustietoisuus ympäristöstä sekä siinä olevien esineiden sijainnista. (Ayres 2008, 75.) Näköaisti on ihmisen aisteista kaikkein erikoistunein ja toiminnoiltaan monimutkaisin. Ihminen vastaanottaa ja käsittelee näköaistinsa avulla lähes koko ajan suuren määrän tietoa. Näkökykynsä avulla ihminen pystyy esimerkiksi kohdistamaan katseensa kiinnostavaan kohteeseen sekä seuraamaan liikkuvaa kohdetta, näkemään tarkasti erikokoisia ja eri etäisyyksillä olevia asioita, erottamaan yksityiskohdan taustastaan, arvioimaan etäisyyksiä ja suuntia, havaitsemaan värejä sekä näkemään pimeässä tai hämärässä. (Kehitysvammaliitto i.a.a., 17.)

Kehitysvammaisista ihmisistä yli kolmasosalla on näkövamma, joka vaikuttaa heidän kykyynsä vastaanottaa näköaistin välittämää tietoa ja ymmärtää näkemiensä asioiden merkitystä. Jos näkemisessä ja näönvaraisessa hahmottamisessa on puutteita, voi myös monista päivittäisistä toimista selviytyminen olla vaikeaa ilman tukea. Kehitysvammaisella ihmisellä näkemisen ongelman merkkejä voivat olla esimerkiksi kontaktivaikeudet, passiivisuus ja kömpelyys. Ihmisten erilaiset ilmeet kertovat paljon, joten ihmisen täytyy saada kokemusperäistä tietoa erilaisista tilanteista, tunnetiloista ja niihin liittyvistä ilmeiden vivahde-eroista, jotta hän voi oppia ymmärtämään eri ilmeiden välittämiä viestejä. (Kehitysvammaliitto i.a.a., 18.)

Heikosti näkevän tai sokean on vaikea ottaa kontaktia ympäristöönsä, tulkita keskustelukumppaninsa viestejä sekä vastata niihin. Näköaistimuksiin yliherkästi reagoiva ihminen saattaa peittää silmänsä, siirtää katseensa pois tai vetäytyä pois tilanteesta jos hän kokee näköinformaation liialliseksi. Aliherkästi näköaistimuksiin reagoiva ihminen

saattaa jättää monet näkövihjeet, kuten esimerkiksi kumppanin ilmeet tai eleet huomiomatta. Valoihin tuijottelu, valojen välkyttely ja silmien paineleminen puolestaan voivat johtua siitä, että ihminen tarvitsee tavallista enemmän näön ärsytystä. Mikäli kehitysvammaisella ihmisellä on selviä puutteita näköaistin toiminnassa, on ehdottoman tärkeää huomioida asia arjen kohtaamisissa ja vuorovaikutustilanteissa. (Kehitysvammaliitto i.a.a., 18–19.)

Näköaistin aktivoimisen tarkoituksena on herättää kehitysvammaisen ihmisen kiinnostus mahdollisimman monipuoliseen näön käyttöön. Näköaistia voidaan aktivoida monin eri tavoin. On tärkeää tutustua erilaisiin materiaaleihin ja toimintoihin, mutta ennen kaikkea rohkaista myös itsenäiseen tutkimiseen. Erilaisten kuvio-tausta -erotteluiden sekä katseella seuraamisen ja katseen kohdistamisen harjoittelu on myös tärkeää. Näköaistia aktivoitaessa täytyy huolehtia tilanteen oikeanlaisesta valaistuksesta sekä siitä, että asiat ovat riittävän lähellä ja oikeassa kohdassa näkökenttää. Jos käytetään raidallisia materiaaleja tai välkkyviä valoja, niin täytyy aina varmistaa, ettei ihmisellä ole epilepsiaa, koska ne saattavat laukaista kohtauksen. (Kehitysvammaliitto i.a.a., 20–21.)

### 5.5 Haju- ja makuaisti

Hajuaistissa eli olfaktorisessa aistissa nenä lähettää tietoa aivojen limbiseen järjestelmään ilmassa leijuvien hiukkasten kemiallisesta koostumuksesta, jonka johdosta syntyy hajuaistimus. Erilaiset hajut herättävät ihmisessä tunteita, muistoja ja mielleyhtymiä sekä vaikuttavat ruokavalintoihin. Ihminen saattaa pelkän hajun perusteella inhota tai pitää asioista. (Ayres 2008, 77.) Makuaistissa eli gustatorisessa aistissa kieli lähettää tietoja aivoille sitä koskettavien hiukkasten kemiallisesta koostumuksesta. Makuaisti on merkityksellinen, koska sen avulla ihminen pystyy päättämään pitääkö hän ruuasta tai osaa välttää syömästä vaarallisia aineita. (Ayres 2008, 76.) Perusmakuja ovat makea, hapan, suolainen ja kitkerä, joten erilaiset maut ovat perusmakuja tai niiden erilaisia yhdistelmiä. Maku- ja hajuaisti liittyvät vahvasti toisiinsa, koska ilman hajuaistia ihminen ei pysty erottamaan tarkasti eri makuja. (Nienstedt & Kallio 2000, 42.)

Kehitysvammaisilla ihmisillä erilaisten maku- ja hajuaistimusten merkitys korostuu, jos muiden aistien toiminnassa on vaikeuksia. Heikosti maistavan tai haistavan ihmisen voi

olla vaikea nauttia makuelämyksistä tai erottaa eri aistimuksia toisistaan. Yliherkästi haju- tai makuaistimuksiin reagoiva ihminen ei useinkaan pidä voimakkaan makuisista ruuista tai tuoksuista. Joskus haju- tai makuaisti voi olla niin herkistynyt, että tavalliset tuoksut tai maut voivat aiheuttaa huonovointisuutta. Herkkyys tuoksuille saattaa myös häiritä osallistumista erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin. Alireagointi haju- ja makuaistimuksiin puolestaan ilmenee poikkeavana haluna haistella ja maistella ruokia, toisia ihmisiä tai esineitä, vaikka toisaalta epämiellyttävätkään hajut ja maut eivät herätä reaktiota eli haju- ja makuaistimuksiin alireagoiva ihminen saattaa nuolla tai maistella syötäväksi kelpaamattomia esineitä tai asioita. Haju- ja makuaistia voidaan aktivoida esimerkiksi maistelemalla, haistelemalla ja nimeämällä erilaisia makuja ja keskustella niiden herättämistä tunteista. Hieronnan ja rentoutuksen yhteydessä kannattaa käyttää erilaisia eteerisiä öljyjä tai tuoksuja rasvoja. (Kehitysvammaliitto i.a.a., 26–28.)

#### 5.6 Asento-, liike- ja tasapainoaisti

Asentoaistin ansiosta pystymme hahmottamaan omaa kehoamme, hallitsemaan kehon asentoja sekä säätelemään eri kehon osien liikkeitä. Suurin osa asentoaistin toiminnasta on tiedostamatonta, eli tiedämme, missä asennossa kädet ja jalat ovat, vaikka emme katsoisikaan niitä. Asentoaistimukset syntyvät, kun lihaksissa, nivelissä ja jänteissä olevat aistinsolut reagoivat lihasten supistumiseen, ojentumiseen, paineeseen ja vetoon. Liike- ja tasapainoaistin avulla ihminen tietää, onko hän liikkeessä vai paikallaan sekä mihin suuntaan ja millä nopeudella hän liikkuu. Liike- ja tasapainoaistimus syntyy, kun sisäkorvassa sijaitsevat aistinsolut välittävät tietoa kehon ja pään asennon muutoksista. Tämän avulla ihminen pystyy esimerkiksi pitämään yllä tarvittavaa lihasjänteitä tai korjaamaan asentoaan kaatuessaan. Asento-, liike- ja tasapainoaistit ovat ihmisen fyysisen toimintakyvyn kannalta hyvin merkittäviä aisteja. (Kehitysvammaliitto i.a.a., 22–23.)

Kehitysvammaisilla ihmisillä voi olla hyvin erilaisia asento-, liike- ja tasapainoaistin häiriöitä, jotka on tärkeää huomioida erilaisten toimintojen suunnittelussa. Tarkkailemalla ja havainnoimalla kehitysvammaisen ihmisen reaktioita eri tilanteissa, voidaan selvittää, kuinka hän kokee eri aistimukset. (Kehitysvammaliitto i.a.a., 24.) Jos ihminen saa aistimuksia liian vähän tai reagoi niihin aliherkästi, niin se ilmenee liikkeitten hitau-

tena ja kömpelyytenä. Ihminen vaikuttaa myös siltä, että hän tarvitsi enemmän ponnisteluja suoriutuakseen asioista. (Ayres 2008, 79.) Jos kehitysvammainen ihminen reagoi asento-, liike- ja tasapainomuutoksiin yliherkästi, on tärkeää opetella sietämään näiden aistien muutoksia vähitellen rohkaisemalla uusiin kokemuksiin ja toimintaan. Myös asento-, liike- ja tasapainoaistia voidaan aktivoida aistihuoneessa usein eri tavoin, kuten esimerkiksi eri asentojen avulla, kävelemällä erilaisten pintojen päällä, tanssimalla ja kehonhahmotuksen avulla. Näiden aistien aktivoimiseen on myös kehitetty erilaisia apuvälineitä, kuten ilmatyyny tuolin päälle tai tasapainolauta. (Kehitysvammaliitto i.a.a., 24–25.)

## 6 SNOEZELLEN-MENETELMÄ

### 6.1 Snoezelenin synty ja perusajatus

Snoezelen-käsitteen keksi kaksi hollantilaista terapeuttia Ad Verheul ja Jan Hulsegge 1970-luvun lopussa työskennellessään kehitysvammaisten ja psyykkisesti sairaiden ihmisten parissa. Eräänä iltapäivänä idean isät ajattelivat kuinka harmillista on se, että heidän asiakkaansa eivät saa kokea samoja yksinkertaisia sosiaalisia nautintoja kuin he, kuten mennä vaikka käymään pubissa. He keskustelivat kuinka yksitoikkoista heidän asiakkaidensa elämä on ja voisivatko he asialle tehdä jotain. He päättivät tehdä pienen kokeen, jossa he menivät yhden asiakkaan luo, joka istui pyörätuolissa tekemättä mitään ja näennäisesti muissa maailmoissa. Verheul ja Hulsegge veivät asiakkaan ulos viileään ja raikastuuliseen ilmaan muutamaksi minuutiksi ja toivat hänet sisään. Hänen reaktion- sa oli silkkaa nautintoa ja hän alkoi nauraa sekä ottaa kontaktia muihin ihmisiin. (Pagliano 2012, 10.)

Tämän kokemuksen ja syvempien tutkimustensa myötä Verheul ja Hulsegge alkoivat syvemmin pohtia asiaa, kuinka tärkeää on eri aistien stimuloiminen. He kehittivät joka- vuotiseen kesäjuhlaan kokemuksellisen aistiteltan, jossa oli erilaisia kotitekoisia aistiär- sykkeitä stimuloivia asioita. Myöhemmin idean isät päättivät kehittää oman kiinteän huoneen, jossa menetelmää voisi toteuttaa. Suuren suosion saavuttanut multisensorinen tila ja sen ajatusmalli sekä monimuotoiset käyttömahdollisuudet levisivät ympäri maa- ilmaa ja snoezelen-menetelmästä tuli yksi hyvinvointia lisäävä menetelmä. (ISNA 2012.)

Snoezelen on synonyymi multisensoriselle toiminnalle ja multisensoriselle työlle. Snoe- zelen tulee kahdesta hollanninkielen sanasta ”snuffeln” eli nuuhkia ja ”doezelen” eli torkahtaa. Nuuhkiminen tässä tapauksessa tarkoittaa aktiivista toimintaa ja ympäristön tutkimista eri aistien avulla ja niitä aktivoiden. Torkahtaminen tässä yhteydessä tarkoit- taa levollista havainnointia. Snoezelen on toiminnan ja rentoutumisen tasapainoinen tila, joka on suotuisia oppimiselle ja uuden kokemiselle. Kokonaisvaltainen elämyksellisyys, tunnelma ja monipuolinen elämän rikastuttaminen sekä vuorovaikutuksen ja hyvinvoin- nin lisääminen ovat snoezelenin perusajatuksia. (Palén 2004, 52.)



Snoezelen on toimintaa, jossa eri aistikanavien kautta tulevien miellyttävien aistikokemusten ja aistielämysten avulla saavutetaan aktivoivan toiminnan ja rentoutumisen tasapaino, jonka myötä löytyy myös suotuisa viireystila esimerkiksi oppimiselle, mielikuvitukselle, tunteille, luovuudelle, itseluottamuksen rakentumiselle, stressin ja paineiden vähentymiselle sekä vuorovaikutukselle. (Kehitysvammaliitto 2012b.) Fowlerin (2008) mukaan snoezelen on enemmänkin kokemuksellinen ja aktiivinen tunnetila, kuin tietty sille toiminnalle rakennettu huone. Snoezelen kokemuksen voi saada myös nurmikolla maatessa sateen ripsiessä kasvoille. Tärkeintä on kuitenkin se, että henkilö saa kokea eri näkökulmasta aistien toimintaa.

## 6.2 Snoezelen-ympäristö

Valkoinen huone on yleisin multisensoriselle stimulaatiolle, snoezelenille, tarkoitettu tila. Sen puhtautta kuvaava valkoinen väri, jolla koko huone on maalattu, on työkaluna aistien stimuloimisessa. Valkoiseksi maalatut pinnat toimivat heijastuspintana, johon voi screenin tavoin heijastaa erilaisia kuvia ja värejä. Peilit ja peilipalloon heijastetut värit ja valot moninkertaistuvat tuoden huoneen käyttäjälle lisää ja enemmän aistikokemuksia. Valkoinen huone sopii hyvin monenlaisille ihmisille ja opinnäytetyötämme ajatellen eritoten kehitysvammaisille, joilla on aisti yli- tai aliherkkyyttä. Huoneen valkoista vaikutusta voi lisätä sisustamalla huonetta valkoisilla verhoilla, huonekaluilla ja muilla tarvikkeilla. Huonetta voi myös käyttää monenlaisiin tarkoituksiin kuten virkistykseen, vapaa-aikaan ja opetukseen. (Pagliano 2012, 71.)

Snoezelenin mukaisen tilan rakentaminen ei vaadi suurta budjettia, mutta henkilökunnan koulutus ja tahtotila tarvitaan sen oikeanlaiseen käyttöön. Toiminnan laatu ja asiakkaan kokemus on pääasia, ei niinkään kalliilla hankittu multisensorisen huoneen välineistö. Suuressa roolissa ovat ohjaajat, jotka mahdollistavat asiakkaalle snoezelen tuokion. (Fowler 2008, 14.) Kerromme tarkemmin Ukonhatun aistihuoneen välineistöstä ja aistihuoneen eri toimintojen mahdollisuuksista luvuissa *7.3 Mihin aistihuonetta voi käyttää?* ja *7.4 Ukonhatun aistihuoneen välineistö.*

### 6.3 Snoezelenin kahdeksan faktoria

Optimaalisen tunnelman luodakseen ovat menetelmän kehittäjät laatineet kahdeksan faktoria, joiden tulisi toteutua snoezelenia toteutettaessa. Ensimmäinen faktori on oikean ilmapiirin luominen. Kehitysvammaiset ovat hyvin herkkiä ilmapiirille, joten on kiinnittävä erityisesti huomiota signaaleihin, joita kehitysvammainen henkilö lähettää. Signaalit voivat olla hyvinkin pieniä ja heikkoja, mutta sitäkin tärkeämpiä. Miellyttävän ilmapiirin voi luoda valolla ja musiikilla. Puhetyyliin ja äänensävyyn on myös kiinnitettävä huomiota ja viimeisen silauksen oikeaan ilmapiirin luomiseen tuo miellyttävä alusta tai huonekalu, jossa on mukava istua tai maata. (Hulsegge & Verheul 1987, 33–34.)

Toinen faktori on valinnan mahdollisuus eli missä snoezelenia harjoitetaankin, on aina otettava huomioon sitä käyttävän asiakkaan mahdollisuus vaihtoehtoihin. On hyvä tarjota erilaisia mahdollisuuksia kuten esimerkiksi, haluaako asiakas maata vai istua vai haluaako hän tunnustella eri materiaaleja vai uppoutua nojatuolimatkailun saloihin. (Hulsegge & Verheul 1987, 34.)

Kolmannen faktorin mukaan käyttäjällä täytyy olla tahdin määräämisen mahdollisuus. Snoezelenin tarkoituksena on tarjota käyttäjälle kiireetön ja rauhallinen tila, joka mahdollistaa asiakaslähtöisen tuokion ja, jossa käyttäjä omien kokemusten ja tunteiden mukaan määrää tahdin jota ohjaaja kunnioittaa. (Hulsegge & Verheul 1987, 35.)

Neljäs faktori korostaa sopivaa aikaa toiminnalle. Luodakseen rauhallisen ja levollisen ympäristön snoezelenille on tunnelman luominen hyvä aloittaa jo huoneeseen tultaessa ja muistettava, että jokaisella käyttäjällä on yksilöllinen aika snoezelen tuokiolle. Snoezelenin on hyvä alkaa rauhoittumisella ja päättyä rauhoittumiseen. Merkinä voidaan pitää tietynlaista koskettamista, valojen säätelyä tai musiikkia. Ohjaajan on oltava tarkkana huomatakseen asiakkaan reaktioista ja signaaleista, milloin on aika lopettaa. (Hulsegge & Verheul 1987, 35.)

Viides faktori puolestaan korostaa kertaamista. Kehitysvammainen ihminen tarvitsee useita toistoja ja aikaa oppiakseen. On hyvin yksilöllistä, kuinka kauan ja kuinka usein snoezelen huoneessa on käytävä, jotta tunteet ja kehitys tulevat näkyviin. (Hulsegge & Verheul 1987, 35.)

Kuudennessa faktorissa puhutaan aistiärsykkeiden minimoinnista. Snoezelenmenetelmän avulla voidaan tarjota monenlaisia aistiärsykeitä, mutta on tärkeää valita ne huolella jokaiselle käyttäjälle sopivaksi. Liialliset aistiärsykkeet voivat tehdä tilanteesta ja tunnelmasta kaoottisen, jolloin snoezelen ei toteudu. (Hulsegge & Verheul 1987, 36.)

Seitsemännessä faktorissa pidetään tärkeänä perusasennetta ja aitoa kiinnostusta. Kehitysvammaisten kanssa toimiessa on oltava aidosti kiinnostunut tekemästään työstä. Perusasenne ja aito kiinnostus ei tule oppimalla, se on persoonallinen ominaisuus. Snoezelenmenetelmässä kehitysvammaisen ja ohjaajan hyvä keskinäinen suhde ja luottamus ovat perusta toimivalle tuokiolle. Ohjaajan omat tuntemukset ja reaktiot vaikuttavat kehitysvammaisen tunteisiin ja reaktioihin. Ohjattavalle on annettava tilaa kaikenlaisille tunteille sekä tiedostettava omat tunteet. (Hulsegge & Verheul 1987, 36.)

Kahdeksannessa ja viimeisessä faktorissa korostetaan ohjauksen merkitystä. Snoezelenmenetelmän ohjauksessa on otettava huomioon se, että käyttäjä saisi mahdollisimman paljon irti snoezelenista. Ohjaajan on kunnioitettava ohjattavan valintoja ja tahtia. Käyttäjälle on annettava aikaa kokea ja snoezeloida asioita omien tuntemusten mukaan, mutta yhdessä ohjaajan kanssa. Ohjattavan on saatava tuntea, että snoezelen on yhteinen kokemus ohjaajan kanssa, mutta ohjattava on päähenkilö ja kokemusten saaja. (Hulsegge & Verheul 1987, 36–37.)

#### 6.4 Snoezelenin huonoja ja hyviä puolia

Snoezelen on menetelmänä selvästi mielipiteitä jakava. Hulsegge ja Verheul (1987) ovat omien ja käyttäjien havaintojen perusteella listanneet snoezelenin huonoja ja hyviä puolia. Idean kehittäjinä he ovat mielestämme hieman puolueellisia arvioimaan asiaa, mutta samat huonot ja hyvät puolet toistuivat pääsääntöisesti myös muissa löytämässämme uudemmissa ja puolueettomissa tutkimuksissa. Snoezelenin huonot ja hyvät puolet tiivistyvät menetelmän kehittäjien näkökulmasta seuraavasti:

Snoezelenin huonoja puolia ovat Hulseggen ja Verheulin (1987, 127) mukaan

- menetelmältä puuttuu vankka teoreettinen perusta

- menetelmän filosofia ei ole yhtenäinen
- menetelmää harjoittaessa voi ilmetä ristiriitoja asioiden kanssa, jotka ovat muutoin kielletty, kuten esimerkiksi valojen räpsyttely.

Snoezelenin hyviä puolia ovat Hulseggen ja Verheulin (1987, 126–127) mukaan

- menetelmää voi käyttää olematta spesialisti tai ammattilainen
- menetelmää voi harjoittaa sekä päivittäisten toimien yhteydessä että pedagogisissa tuokioissa
- menetelmä sopii erinomaisesti voimauttavana kontaktina ohjaajan ja ohjattavan välillä
- menetelmä mahdollistaa henkilökohtaisen ja yksilöllisen huomion käyttäjälle
- snoezelen lisää keskinäistä luottamusta ohjaajan ja ohjattavan välille sekä antaa uusia kokemuksia yhdessä koettaviksi
- snoezelen tila ei vaadi välttämättä suuria ponnistuksia ja suurta budjettia
- snoezelen antaa hyvän mielen niin ohjaajalle kuin ohjattavalle
- snoezelen on hyvä keino näyttää kehitysvammaiselle henkilölle kuka hän todella on ja mihin hän kykenee
- menetelmän avulla voi tapahtua kehittymistä ja kasvua sekä rohkaisua uuden oppimiselle ja toimintakyvyn lisääntymiselle
- menetelmän avulla saadaan enemmän ymmärrystä kehitysvammaisuudesta ja kehitysvammaisten henkilöiden toimintakyvystä
- menetelmän avulla käyttäjä voi tuntea olonsa turvalliseksi sekä kokea maailmaa omalla tavallaan ja omalla kehitystasollaan
- snoezelen tarjoaa enemmän mahdollisuuksia sen käyttäjälle ottaa oman tilan, ajan ja antaa enemmän mahdollisuuksia omille valinnoille
- menetelmä mahdollistaa spontaanin toiminnan, mutta ei kuitenkaan velvoita mihinkään
- menetelmä tarjoaa aistien kehittymisen lisäksi myös motoristen taitojen kehittymistä
- snoezelen antaa kokonaisvaltaisen kokemuksen niin emotionaalisesti kuin aistinvaraisesti
- ennen kaikkea snoezelen antaa mahdollisuuden keskittyä kehitysvammaisen henkilön kykyihin ja osaamiseen kuin siihen mitä hän ei osaa.

## 6.5 Yksi tutkimusnäkökulma snoezelen-menetelmään

Tutustuimme hongkongilaisessa psykiatrisessa sairaalassa tehtyyn tutkimukseen, jossa 96 potilasta käytti snoezelen huonetta. Artikkelissa kerrottiin kolmen eri tapausesimerkin kautta snoezelenin vaikutuksista. Ensimmäisessä tapauksessa oli kyseessä 21-vuotias keskivaikeasta oppimishäiriöstä kärsivä mies, jolla oli hyvin vähäisiä sosiaalisia kontakteja niin häntä hoitavan henkilökunnan kanssa kuin ikäistensäkin kanssa. Mies oli syrjäänvetäytyvä, hiljainen, passiivinen ja hidas liikkeissään. Hän osallistui snoezelen tuokioon multisensorisessa huoneessa 16 kertaa ja näiden kertojen vaikutukset olivat hyvät. Hän oli hyvin rentoutunut tuokioiden aikana ja nautti musiikin kuuntelusta. Häntä hoitavalta hoitohenkilökunnalta ja tutkimukseen osallistuneilta asiantuntijoilta saatu palaute oli hyvää ja he kertoivat miehestä tulleen sosiaalisempi, liikkeiden nopeutuneen ja passiivisuuden vähentyneen. (Kwok, To & Sung 2003, 125–126.)

Toinen esimerkkitapaus oli 27-vuotias mies, jolla oli vaikea oppimishäiriö, epilepsia sekä pään hakkaamista ja heijaamista. Hänen puheensa oli mutisevaa ja ajoittain asiattonta. Hän osallistui multisensoriseen tuokioon kahdeksan kertaa. Aluksi hän oli hyvin passiivinen ja aloitteenkyvytön sekä haki katsellaan lupaa äidiltään toimiinsa ja valintoihinsa. Muutamien kertojen jälkeen hänen oma-aloitteisuutensa lisääntyi ja hän otti kontaktia muihin katsekontaktin ja kosketuksen avulla. Snoezelen tuokioiden jälkeen hänen keskittymiskykynsä parani ja hän oli rentoutuneempi. Mutiseva puhe ei kadonnut, mutta mies hymyili enemmän ja hänen kykynsä leikkiä ja valita asioita itse parani. (Kwok, To & Sung 2003, 125–126.)

Kolmas esimerkki tapaus oli 47-vuotias nainen, jolla oli vaikea oppimishäiriö ja Parkinsonin tauti. Hänellä on huono näkö ja vaikeuksia kohdistaa katsetta, lihasjäykkyyttä sekä huono keskittymiskyky, jonka vuoksi hän usein turvautui henkilökunnan apuun. Hänen snoezelen kokemuksensa oli useamman kerran jaksoissa ja niiden tuloksena hän nautti värikkään kuplaputken koskettamisesta ja katselusta. Hän piti myös oman peilikuvansa katselusta sekä sen koskettamisesta. Hänen lihasjäykkyytensä myös väheni rentoutumisen myötä ja hän pystyi kohdentamaan katsettaan paremmin. (Kwok, To & Sung 2003, 125–126.)

Edellä mainittuihin tapausesimerkkeihin viitaten tutkimuksessa sanotaan, että snoezelen on suosittu alalla ja sen koetaan olevan täydentävä hoitomuoto. Snoezelen antaa mahdollisuuden parantaa potilaan toimintakykyä ja hoitoa käyttämällä jokaiselle yksilöllisesti sopivia aistien stimulointi muotoja. Snoezelen luo ilmapiirin, jossa voi tuntea turvallisuutta, lämpöä, rentoutumista ja mahdollisuuden etsiä, löytää ja oppia. Hoitajien ja henkilökunnan kokemusten perusteella snoezelenilla on terapeuttisia vaikutuksia, mutta se vaatii vielä järjestelmällisempää tutkimusta. Artikkelissa mainitaan myös tarve kehittää snoezelenin vähäistä teoreettista perustaa ja halua tutkia eri aisteja stimuloivien välineiden vaikutuksia erilaisille käyttäjille pitkällä aikavälillä sekä sitä miten ne vaikuttavat psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. (Kwok, To & Sung 2003, 126.)

## 7 VALKOINEN AISTIHUONE

### 7.1 Mikä aistihuone on?

Aistihuone on huone tai tila, jossa pyritään aktivoimaan kaikkia aisteja. Tärkeä lähtökohta aistihuoneelle on, että sinne on helppo ja miellyttävä tulla. Aistihuoneita on olemassa useita erityyppisiä, kuten esimerkiksi mustavalohuone, kaikuhuone, valkoinen huone, musiikkihuone, aktivointihuone, muisteluhuone, pimeä huone, merihuone, tunnisteluhuone, värinähuone, aromahuone ja hiljaisuuden huone. (Kehitysvammaliitto 2012b.) Valitsimme toteutettavaksi aistihuoneeksi valkoiseen huoneeseen, koska se oli päivätoiminnan ohjaajien toive. Valkoinen huone eroaa muistaa mainitsemistamme aistihuoneista siinä, että se pohjautuu menetelmään, snoezeleniin.

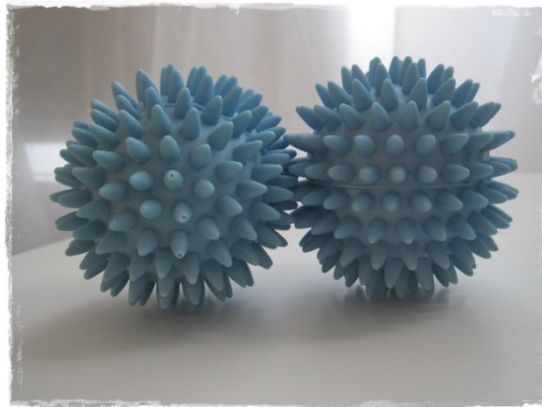
### 7.2 Valkoinen värinä

Ukonhatun aistihuone on pinnoiltaan ja sisustukseltaan valkoinen. Valkoinen on värinä herkkä, mutta myös hyvin monipuolinen. Se synnyttää paljon erilaisia mielle yhtymiä, koska se liitetään usein rauhaan ja tyyneyteen, mutta myös raukkauten ja kirkkauten. Valkoinen voi olla värinä viileä tai lämmin riippuen mihin sävyyn sen taittaa. Olemme käyttäneet aistihuoneessa mahdollisimman paljon lämpimiä valkoisen sävyjä, kuten esimerkiksi kermanvaalean tai norsunluun tyyppisiä sävyjä, koska ne ovat vaikutukseltaan rauhoittavia ja tyyntäviä. Valkoinen aistihuonekin kaipaa kaikessa valkoisuudessaan tehosteväriä ympärilleen. (Clifton-Mogg 2007, 6–8.) Ukonhatun aistihuoneessa on vaaleanruskea muovilattia sekä pieniä yksityiskohtia harmaan ja beige sävyjä esimerkiksi tunnistelutauluissa ja pienissä sisustuselementeissä. Valkoista väriä saadaan murrettua aistihuoneessa myös erilaisilla valaistusmahdollisuuksilla, joita ovat ikkunas- sa roikkuvat valot, värivalo, peilipallo, kirkasvalolamppu sekä paperinen lattiavalaisin.

### 7.3 Mihin aistihuonetta voi käyttää?

#### 7.3.1 Aistituokio ja kehonhahmotus

Aistituokion suunnittelun lähtökohtana on pyrkiä aktivoimaan aisteja tavoitteellisesti (Kehitysvammaliitto 2012b). Tuokiot voidaan suunnitella samalla tavoin kuin tuokiot yleensä suunnitellaan. Meidän mielestämme aistituokiossa kannattaa kiinnittää huomiota kiireettömyyteen ja toiminnan sopivaan keston sekä kerrata tuttuja aistituokioita säännöllisesti eli jokaiselle kerralle aistihuoneessa ei tarvitse suunnitella uutta tuokiota. Mielestämme aistituokio kannattaa lopettaa aina pieneen rentoutumiseen. Harjoittelunsa aikana Hanne suunnitteli ja ohjasi päivätoiminnan asiakkaille Minä ja värit -aistituokion (Liite 3), jonka tavoitteena oli tuntoaistin aktivointi, mutta myös kehonhahmotus. Aistituokion alussa ohjaaja piirsi kehon ääriviivat nystyräpallolla (kuva 1). Tuokion aikana kehoa myös maalattiin maalipensseillä ja taputeltiin käsin erilaisen musiikin tahdissa. Asiakkaat kokivat aistituokion mukavana kokemuksena, kun heiltä kysyttiin ajatuksia tuokiosta.



KUVA 1. Nystyräpallot

Oman kehon hahmotus on jokaisella ihmisellä motoristen taitojen perustana. Kehitysvammaisilla ihmisillä on usein vaikeuksia tunnistaa omaa kehoaan. Kehonhahmotukseen kuuluvat raajojen asentojen, liikkeiden ja ulottuvuuksien hallinta. (Kaski ym. 2009, 199–200.) Kehonhahmotusta voi harjoittaa arkisissa tilanteissa, mutta se sopii yhdeksi toiminnoksi erinomaisesti myös aistihuoneeseen. Kehonhahmotusta voi harjoitella koskettamalla, tunnistamalla tai nimeämällä kehon eri osia esimerkiksi leikin tai pelin avul-



la. Kehonhahmotuksen tueksi on myös luotu menetelmiä ja erilaista materiaalia, joista kerromme tarkemmin Sherborne-menetelmästä ja KKK-harjoitusohjelmista.

Sherborne-liikuntamenetelmän, lyhennettynä SDM (Sherborne Developmental Movement), on kehittänyt Veronica Sherborne. Menetelmän avulla pyritään tukemaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti lapsen, nuoren tai aikuisen kehitystä ja toimintaa. Menetelmän avulla opitaan aistimusten käsittelyä ja yhdistelyä, motorisia taitoja, aktiivisuuden säätelyä, ryhmässä toimimisen taitoja sekä rentoutumista ja rauhoittumista. Tärkeitä lähtökohtia menetelmässä ovat tekemisen tuottamat onnistumisen kokemukset sekä tutussa ympäristössä harjoitellut asiat, joilla pyritään saamaan siirtovaikutusta muihin erilaisiin oppimistilanteisiin. Suomessa kursseja Sherborne-liikuntamenetelmän hallitsemiseksi järjestää esimerkiksi Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta eli VAU ry. (Kehitysvammahuollon tietopankki 2010a.)

Kehonhahmotuksen tueksi on tehty kirja KKK-harjoitusohjelmat. KKK on lyhenne sanoista kehontuntemus, kontakti ja kommunikaatio. Kirja sisältää hyvät ohjeet toteutukseen sekä kaksi cd-levyä. Kirjassa on neljä erilaista perusohjelmaa sekä kaksi erikoisohjelmaa. Toinen erikoisohjelma on valmentava ohjelma ja toinen ohjelma on suunnattu vaikeasti liikuntavammaisille. Erilaisten motoristen harjoitusten on tarkoitus kannustaa vuorovaikutukseen, antaa aistielämyksiä ja lisätä kehon tietoista käyttöä. Harjoitusohjelmia voi tehdä parin kanssa, mutta myös suuremmissa ryhmissä. (Knill & Knill 2008.) KKK-harjoitusohjelmat materiaalipaketti maksaa keskimäärin noin 60 euroa (Kehitysvammaliitto i.a.b).

### 7.3.2 Rentoutus, nojatuolimatka ja muistelu

Jokaisella ihmisellä on taito rentoutua. Rentoutuminen on kuitenkin taito, joka voi kiireen keskellä unohtua, mutta sen voi onneksi oppia uudelleen. (Nyyti ry 2011.) Ihmisen rentoutuessa elimistön toiminta rauhoittuu. Rentoutuminen kohdistuu samanaikaisesti ihmisen mieleen ja fyysisiin toimintoihin. (Kataja 2003, 23.) Rentoutuminen ei tule itsestään vaan sen hallinta on oppimisen ja harjoittelun tulos. Rentoutuakseen ei välttämättä tarvitse olla makuuasennossa, vaan hyvän rentoutumistilan voi saavuttaa myös istuma-asennossa. (Kataja 2003, 33.) Rentoutumisella on paljon erilaisia positiivisia vaikutuksia, kuten esimerkiksi voimavarojen ja itsetuntemuksen lisääntyminen, häirit-

sevien ja kuluttavien jännitystilojen poistuminen, tunteiden käyttäminen luovemmin sekä keskittymiskyvyn parantuminen (Kataja 2003, 28). Ukonhatun päivätoiminnassa on useita erilaisia rentoutukseen liittyviä cd-levyjä, joita voi hyödyntää rentoutuksen yhteydessä.

Nojatuolimatkan avulla voi matkustaa minne tahansa maailmassa ja niitä voi järjestää jonkin teeman tai asiakkaiden toiveiden mukaisesti. Ukonhatussa on käytössä tietokone ja videotykki, joiden avulla kuvan tai kuvasarjan voi heijastaa valkoiseen seinään. Nojatuolimatkaan voi liittää myös teeman mukaista musiikkia, tuoksuja ja makuja. (Leena Alajoki-Nyholm, henkilökohtainen tiedonanto 13.8.2012.) Hanne suunnitteli ja toteutti harjoittelunsa aikana yhden reilu kymmenen minuuttia kestäväen nojatuolimatkan sademetsään (Liite 4) päivätoiminnan asiakkaille. Hanne teki kuvasarjan sademetsästä otetuista kuvista powerpointin avulla. Kuvat vaihtuivat seinälle ohjelman avulla tietyin väliajoin. Matkan aikana taustalla soi hiljaa sademetsämusiikkia. Naistenpäivän kunniaksi matkaan kuului myös käsien rasvaus ja hieronta mangolle tuoksuvalla käsivoiteella.

Muistelun avulla on mahdollisuus tarkastella ja ymmärtää itseämme sekä elettyä elämää. Muistelu voi jäsentää omia kokemuksia, vahvistaa minuuden tunnetta ja toimia voimavarana, mutta sen kautta voi myös tuntea itsearvostusta ja ainutlaatuisuutta. (Suomen mielenterveysseura 2013.) Aistihuoneessa muistelua voi käytännössä harjoittaa kuvien ja keskustelun avulla. Ohjaajat voivat tehdä kuvakollaaseja eri ryhmien toiminnasta, retkistä tai juhlista, joita sitten katsellaan yhdessä ja keskustellaan tapahtumista. Muistelun voi myös rakentaa jonkin turvallisen teeman ympärille (Suomen mielenterveysseura 2013).

### 7.3.3 Moniaistinen tila

Yksi mahdollisuus aistihuoneen käyttöön on myös moniaistinen tila. Moniaistinen tila on helposti muunneltava huonetila tai siirrettävä ”telta”, jossa elämykset syntyvät eri aistien kautta. Moniaistisen tilan tarkoitus ei ole olla minkään autenttinen kopio vaan muistoja ja tunnelmaa virittelevä kokonaisuus, joka pohjautuu erilaisten ryhmien ja toimijoiden kertomuksiin, elämänkokemukseen ja muistoihin. (Aistien-esite i.a.) Pyrimme

toteuttamaan Ukonhatun aistihuoneen niin, että se olisi helposti muunneltavissa myös esimerkiksi moniaistiseksi tilaksi.

Vuoden 2013 loppuun asti on käynnissä Laurea-ammattikorkeakoulun koordinoima Aistien -hanke, jonka tarkoituksena on kehittää moniaistisia tiloja erilaisille kohderyhmille oppimis- ja elämysympäristöiksi (Laurea-ammattikorkeakoulu 2010b). Hankkeen internet-sivuilla ei ole vielä julkaistu valmiita tuotteita, mutta hankkeen aikana on järjestetty eri puolella Suomea useita erilaisia tapahtumia, kuten esimerkiksi Untulan tanssilavan yhteyteen rakennettua aistientilaa, Heinolaan rakennettua tontun mökkiä sekä Hauholle rakennettua tulevaisuudentupaa (Laurea-ammattikorkeakoulu 2010c). Hankkeesta on julkaistu useita pilottiraportteja sekä yksi väliraportti, mutta jäämme mielenkiinnolla odottamaan hankkeen lopullista raporttia.

#### 7.3.4 Mielikuvitus rajana

Mielestämme aistihuoneen käytössä rajana on vain mielikuvitus. Aistihuoneessa voi järjestää juhlat, katsoa elokuvan, pelata tai pitää palaverin. Myös osa päivätoiminnan ryhmätoiminnoista on mahdollisuus siirtää aistihuoneeseen. Hanne kävi harjoittelunsa aikana tapaamassa Ukonhatun projektijohtajaa Paula Koposta, joka sanoi aistihuoneesta seuraavaa:

*”Jos vain olisi mahdollista, niin pitäisin aistihuoneessa kaikki palaverini!!” (Paula Koponen, henkilökohtainen tiedonanto 12.3.2013)*

Ukonhatun aistihuonetta on käytetty myös akupunktiohoitojen tekemiseen, koska yhdellä päivätoiminnan ohjaajista on koulutus hoitojen tekemiseen. Huoneen tunnelma ja ympäristö on otollinen tähän vuosituhansia vanhaan neulahoitomenetelmään. Akupunktiossa käytetään ohuita neuloja iholla, joiden tarkoituksena on oikeaan kohtaan laitettaessa normalisoida ihmisen neste- ja energiakierto sekä sairaan elimistön virtapiiri hermojen ja verisuonten välityksellä. Akupunktio lisää ihmisen terveyttä, koska sen avulla energian kierto elimistössä on vapaata ja tasapainoista. (Räsänen 2009, 6, 33.)

#### 7.4 Ukonhatun aistihuoneen välineistö

Tässä luvussa kerromme millaista välineistöä Ukonhatun aistihuoneessa on. Tarkemmin aistihuoneen toteutuksesta kerromme luvussa 8 *AISTIHUONEPRODUKTION SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI*. Aistihuoneessa on käytössä cd-soitin, kannettava tietokone ja videotykki, joiden avulla voidaan aktivoida kuulo- ja näköaistia. Valaistus on pyritty toteuttamaan mahdollisimman monipuolisesti ja suunnittelemaan niin, että kaikkien ei tarvitse olla yhtä aikaa käytössä. Aistihuoneessa on niin sanottu värivalo (kuva 2), johon on mahdollista saada pyörivä liike niin, että väri vaihtuu. Värivalo osoittaa discopalloon (kuva 3), joka lähettää aistihuoneen seinille valon pisaroita. Discopallon käytössä on huomioitava epilepsiaa sairastavat ihmiset, koska heidän aikanaan sen käyttöä ei suositella (Leena Alajoki-Nyholm, henkilökohtainen tiedonanto 13.8.2013). Valaistumahdollisuuksia ovat myös ikkunaseinällä roikkuva valoverho sekä takaseinällä sijaitseva paperivalaisin.



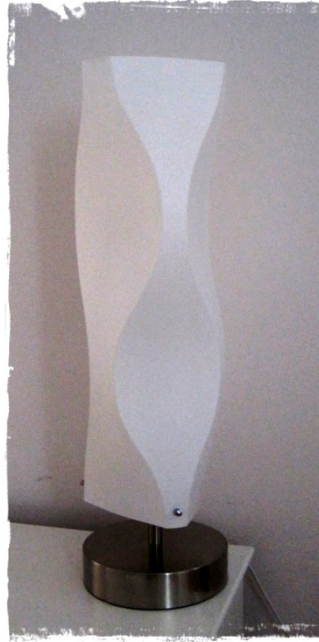
KUVA 2. Värivalo



KUVA 3. Discopallo

Aistihuoneessa on kirkasvalolamppu (kuva 4), jota voidaan käyttää apuna esimerkiksi kaamosmasennuksen ja -väsymyksen ehkäisyyn. Kirkasvalolampun valo keskeyttää tehokkaasti melatoniinin eli niin sanotun unihormonin erityksen, jonka johdosta väsymys vähentyy. Katseen ei tarvitse olla suunnattuna suoraan valoon, mutta tärkeää on, että silmät ovat auki. Silmien kautta saatava valo viestii melatoniinia erittävälle käpyrauhaselle, että eritystä voi vähentää. Tämän johdosta väsymys- ja masennusoireet vähenevät etenkin pimeinä vuodenaikoina. Sopiva määrä kirkasvalohoitoa päivässä on

noin puolesta tunnista tuntiin. Valohoitoa ei tarvitse ottaa yhtäjaksoisesti, vaan pääasia on, että yhteisaika toteutuu. (Kirkasvalolamppu 2008.)



KUVA 4. Kirkasvalolamppu

Kuivasuihku (kuva 5) on sijoitettu aistihuoneen sisääntulon kohdalle aktivoimaan huoneeseen saapuessa tai aistituokion aikana tuntoaistia. Teimme kuivasuihkun pyörän vanteesta sekä valkoisesta trikoomatonkuteesta. Leikkasimme matonkuteet eripituisiksi palasiksi ja solmimme ne pyörän vanteen pinoihin. Katossa on koukku, johon kuivasuihku on kiinnitetty siiman avulla, joten se on helppo siirtää pois paikoiltaan.



KUVA 5. Kuivasuihku

Aistihuoneessa on oviseinällä kuusi kappaletta tunnuslatauluja (kuva 6). Tunnuslataulujen pohjat ovat maalaukseen tarkoitettuja A4-kokoisia maalauslohjia, joihin on liimattu jokaiseen erituntuista materiaalia. Tunnuslataulujen materiaaleina on silkkiä, vakosamettia, fleecettä, muovia, karvaa ja riisiä. Pyrimme valitsemaan materiaalit tunnuslatauluihin niin, että ne olisivat mahdollisimman erilaisia. Tunnuslataulujen pinnasta löytyy niin pehmeitä kuin karheita sekä lämpimiä ja kylmiä materiaaleja. Kaikki materiaalit ovat kierrätysmateriaalia, ja ne on sijoitettu niin, että myös pyörätuolia käyttävä ihminen pääsee tunnuslataamaan tauluja helposti.



KUVA 6. Tunnuslataulut

Sängyn päälle kiinnitimme harsoverhon (kuva 7), joka aktivoi näköaistia, mutta sen tarkoitus on myös rauhoittaa sängyssä makaavaa ihmistä. Verhon ollessa suljettuna sen sisään kertyy lämpöä, joten siellä on mukava olla ja katsella samalla harsoverhon kattoon kiinnitettyjä lasitimanteja ja valkoisia höyheniä (kuva 8).



KUVA 7. Harsoverho



KUVA 8. Roikkuvat timantit ja höyhenet

Höyrymalja (kuva 9) on rautaisen korokkeen päällä lepäävä malja, joka tarvitsee toimiakseen sähköä, vaihdettavan patruunan ja vettä. Näiden mekanismien yhteisvaikutuksesta maljasta nousee höyryä, joka vaihtaa väriä vaalean ja punaisen välillä aktivoiden näköaistia. Höyrymalja aktivoi myös kuuloaistia, koska siitä kuuluu päällä ollessaan hiljainen veden solina. Höyrymaljan jalka on peitetty valkoisella maanpeiteharsolla. Höyrymalja oli hankittu Ukonhattuun edelliseen aistihuoneen aikana.



KUVA 9. Höyrymalja

Tuoksulyhty (kuva 10) hankittiin päivätoimintaan Hannen harjoittelun aikana, ja niitä voi ostaa useimmista kaupoista. Tuoksulyhdyn päällä on kuppi, johon laitetaan vettä ja muutama tippa eteeristä öljyä. Kupin alla on paikka lämpökynnilälle, jonka lämmön vaikutuksesta haluttu tuoksu leviää huoneeseen. Tuoksulyhty ei ole paloturvallinen vaihtoehto, mutta sitä käytetään ainoastaan valvonnan alla. Ukonhattuun hankittiin harjoittelun aikana myös monipuolinen valikoima erilaisia tuoksuja. Tuoksulyhdyn avulla eteeriset öljyt vaikuttavat ihmiseen hengityksen kautta. Jokaisella tuoksulla on myös oma erilainen vaikutustapansa. Tuoksut voivat esimerkiksi rentouttaa, virkistää, rauhoittaa tai parantaa. (Lavery 1997.) Useimpien eteeristen öljyjen pullon etiketissä lukee mihin ja miten kyseisen tuoksun on tarkoitus vaikuttaa.





KUVA 10. Tuoksulyhty ja tuoksuja

### 7.5 Mitä Ukonhatun aistihuoneeseen voisi tulevaisuudessa hankkia?

Ukonhatun aistihuoneen tämän hetkisen välineistön lisäksi halusimme pohtia, mitkä olisivat käytännöllisiä ja monipuolisia hankintoja tulevaisuudessa. Tässä kappaleessa kerromme kuudesta eri aisteja stimuloivasta välineestä tai huonekalusta, jotka mielestämme sopisivat Ukonhatun aistihuoneeseen. Esiteltävissä välineissä on myös huomioitu kyselylomakkeessa esiin tulleet päivätoiminnan ohjaajien toivomukset. Tuoksulaite voisi olla tulevaisuudessa hyvä ja paloturvallinen hankinta aistihuoneeseen. Tuoksulaitteessa on sisällä pieni lappu, johon haluttua eteeristä öljyä laitetaan. Laitteen sisällä oleva pieni tuuletin levittää tuoksun huoneeseen. Tuoksulaitteita myyvät Suomessa alan erikoisliikkeet. (Kehitysvammaliitto 2006.)

Painopeitto on rentoutumisen ja rauhoittumisen apuväline, jonka tarkoituksena on tuoda painoa tasaisesti koko kehon alueelle, auttaen rentoutumaan ja poistamaan levottomuutta. Painopeittoa voi käyttää myös eri kehonosien päällä, kuten esimerkiksi laskostamalla se jalkojen päälle, jolloin se auttaa jalkojen levottomuuteen. Painopeittojen hinta määräytyy koon ja painon mukaan ja niitä valmistavat useat eri yritykset, jotka ovat erikoistuneet terapia-apuvälineiden tekoon. Mittatilaustyönä tehtävien painopeittojen hinta on useita satoja euroja. Painopeiton voi tehdä myös itse, mutta valmistuksessa on otettava huomioon allergisoimaton materiaali, turvallisuus ja helppohoitoisuus. (Art-henki T:mi 2009–2012.)



Kuplaputki on visuaalisesti vahva aisteja stimuloiva laite, jonka toiminta perustuu pysyasennossa olevan putken sisällä olevaan veteen, johon sähkön avulla saadaan aikaiseksi kuplia. Kuplaputkessa on myös värielementti, jonka avulla putken sisälle saadaan eri värejä. Säätimen avulla kuplien liikkumistiheyttä voidaan hidastaa tai nopeuttaa. Kuplaputkella voi myös harjoituttaa syy-seuraus -suhdetta, jolloin käyttäjä itse voi määrittellä painikkeita painamalla putkessa olevan värin ja kuplien nopeuden. Kuplaputki on rauhoittava ja monenlaisia asiakasryhmiä palveleva. Kuplaputken katselu säkkituolissa rentoutuen painopeiton alla on sen yksi käyttö mahdollisuus. Kuplaputken hinta on noin 2000 euroa. (Taina Bäck, henkilökohtainen tiedonanto 6.8.2013.)

Saippuakuplakone tarjoaa monenlaisia kokemuksia aistihuoneessa. Sen avulla voi luoda lisää tunnelmaa esimerkiksi nojatuolimatkalla ollessa, rentoutuessa tai vaikka yrittäessä ottaa kiinni huoneessa leijuvia saippuakuplia. Saippuakuplakoneiden hinta vaihtelee koosta ja käyttötarkoituksesta riippuen noin 10–100 euron välillä. (Gifted Group Oy 2013.) Toteuttamaamme aistihuoneeseen sopisi hyvin niin verkkovirralla kuin pattereilla toimiva saippuakuplakone, joita on helppo kuljettaa ja säilyttää.

Fysioakustinen lepotuoli on kuudella kaiuttimella varustettu sähköllä toimiva matalataajuista ääntä tuottava tuoli. Kiertovaihtelu on äänen tuottama paineaalto jonka voi ohjata kulkemaan alhaalta ylös tai päinvastoin, jolloin liike tuntuu rentouttavalta ja hellävaraiselta. Ominaistaajuus on jokaisen ihmisen kudoksilla omanlaisensa, jolloin fysioakustisen tuolin taajuusvaihtelut auttavat kudoksia resonoimaan eli reagoimaan aistiärsykkeeseen. Taajuusvaihtelu takaa sen, että kudosten ominaistaajuus saavutetaan aina jossakin vaiheessa. (Fysioakustiikka 2013.) Fysioakustisen tuolin hinta mallista riippuen on noin 5000–8000 euroa. (Kehitysvammahuollon tietopankki 2010b). Edullisempi vaihtoehto aistihuoneeseen voisi olla myös hierova tuoli, vaikka tuolien tarkoituserä onkin erilainen. Pohdittavaksi jää, kumpi palvelee paremmin aistihuoneen käyttäjäkuntaa.

Tasapainolauta olisi hyvä hankinta asento-, liike- ja tasapainoaistia ajatellen. Tasapainolauta on yleensä pyöreä lauta, jonka päällä voi istua tai seistä. Tasapainolaudan pohja on pehmeää materiaalia, joka antaa epätasaisen ja keinuvan tunteen. Tasapainolaudalla voi lisätä ja parantaa toimintakykyä ja koordinaatiota sekä parantaa tasapainoa ja lihaksistoa. Tasapainolautojen hinnat vaihtelevat koon, muodon ja materiaalin mukaan noin 30–200 euron välillä. (Livestrong 2009.)

## 8 AISTIHUONEPRODUKTION SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI

### 8.1 Aistihuoneproduktion suunnittelu

Aistihuoneproduktion suunnittelussa meillä oli alusta alkaen neljä tärkeää lähtökohtaa. Ensimmäinen lähtökohta oli päivätoiminnan ohjaajien toivomus valkoisesta aistihuoneesta ja esitteestä, joka kertoisi lyhyesti tärkeitä pääkohtia aistihuoneesta. Päivätoiminnan ohjaajien toivomus oli myös, että hyödyntäisimme mahdollisimman monipuolisesti edelliseen aistihuoneeseen hankittua välineistöä ja materiaalia (Liite 5). Toinen tärkeä lähtökohta oli mahdollisimman laaja ja perusteellinen tiedonhankinta sekä tätä kautta perehtyminen erilaisiin aistihuoneisiin ja meille molemmille ennestään tuntemattomaan snoezelen-menetelmään. Aistihuoneesta ja snoezelenista löytyy monipuolisesti tietoa sekä suomeksi että englanniksi. Kävimme myös tutustumassa kahteen eri aistihuoneeseen ja teimme tarpeen mukaan haastatteluja. Kolmas tärkeä lähtökohta oli asiakaslähettäisyys. Pyrimme huomioimaan mahdollisuuksien mukaan päivätoiminnan asiakkaat kaikessa suunnittelussa. Neljäs ja hyvin tärkeä lähtökohta oli koko opinnäytetyöprosessin aikataulun suunnittelu (Liite 1). Sanonnan mukaan hyvin suunniteltu on puoliksi tehty, ja tämä on kokemuksemme mukaan varmasti totta.

Aistihuoneeksi toteutettava huone oli pinta-alaltaan noin 22 m<sup>2</sup> ja korkeudeltaan 2,6 m. Mielestämme tila oli hyvän kokoinen aistihuoneeksi, koska se antaa monipuolisemmat suunnittelumahdollisuudet. Ensimmäisessä tapaamisessa huhtikuussa 2012 merkitsimme muistiin sähköpistokkeiden paikat, huomioimme oviseinässä olevat springlerit tulipalon varalta sekä kiinteät kalusteet. Teimme kevään ja kesän 2012 aikana tehdyn tiedonhankinnan pohjalta muutamia eri suunnitelmia aistihuoneesta, joista esittelykelpoinen versio valmistui elokuussa 2012. Suunnitteluun omat haasteensa toi se, että meillä ei ollut budjettia käytössä, vaan laadimme listan ja budjetti-arvion tarvittavista hankinnoista (Liite 6). Tarvittavat hankinnat sitten tarpeen mukaan hylättäisiin tai hyväksyttäisiin. Pohdimme myös kasvojen suuntaa aistihuoneessa eli olisivatko kasvot vai selkä ovelle päin. Päädyimme lopulta suunnittelemaan huoneen niin, että kasvot olisivat ovelle päin, koska se on useimmille ihmisille rauhoittava tekijä (Leena Alajoki-Nyholm, henkilökohtainen tiedonanto 13.8.2012).

Suunnitelman aistihuoneesta esitimme syyskuussa 2012 työelämän ohjaaja Johanna Toivoselle ja päivätoiminnan vastuuhjaaja Jaana Silvastille, jotka hyväksyivät suunnitelman sekä listan tarvittavista hankinnoista. Suunnitelmasta muutettiin ainoastaan yhden lipaston paikkaa seinän myötäiseksi. Samassa tapaamisessa sovimme toteutuspäivän marraskuulle 2012 sekä käytännön järjestelyistä, kuten esimerkiksi huoneen tyhjentämisestä, tavaroiden hankkimisesta sekä valojen asennuksesta. Esitettä teimme tiedonhankinnan kanssa yhtä aikaa eli kirjjasimme ylös olennaisia asioita aistihuoneesta. Esitteen suunnitelma valmistui marraskuussa 2012.

## 8.2 Aistihuoneproduktion toteutus

Aistihuoneen toteutuspäiväksi sovimme perjantain 9.11.2012. Aamulla varhain saavuimme Ukonhatun päivätoimintaan tavaroiden ja asentajan kera. Asentajana meillä toimi Markus Temonen, jotta saisimme aikaiseksi mahdollisimman vähän remontoitavaa porakoneen kanssa. Aistihuoneessa ei tarvinnut tehdä pintaremonttia, koska seinät ja katto olivat valmiiksi valkoiset ja niiden pinnat hyvässä kunnossa. Tuleva aistihuone oli tyhjenetty tavaroista ja sinne oli tuotu suunnitelman mukaiset aistihuoneeseen tulevat tavarat. Sähkömies oli käynyt asentamassa discopallon ja värivalot. Suunnitelmaan kuului myös puinen sohasänky, joka oli tarkoitus peittää valkoisella päiväpeitolla. Meidän yllätykseksemme päivätoiminnan väki oli hankkinut uuden ja valkoisen sängyn tekemiensä sytykeruusujen myyntituloilla.

Aistihuone myös merkittiin piktogrammilla (kuva 11), koska kehitysvammaisten päivätoiminnassa on käytössä erilaisia kuvia selkeyttämään päivästruktuuria. Samanlainen kuva on myös päivätoiminnan päivästruktuurissa merkinä, kun aistihuonetta käytetään. Piktogrammien kehittäjän Subhas Maharajin mukaan lähes kaikki ihmiset tunnistavat piktogrammien eri symbolit ilman opettelua (Huuhtanen 2011, 59). Tämä vahvisti piktogrammin valintaa käytettäväksi kuvaksi. Ohjaajat valitsivat neljästä eri vaihtoehdosta heidän mielestään eniten aistihuonetta kuvaavan piktogrammin. Papunetin internet-sivuilla on käytössä kuvapankki, josta voi ilmaiseksi valita ja tulostaa erilaisia kuvia (Huuhtanen 2011, 59).



KUVA 11. Aistihuoneen piktogrammi (Kehitysvammaliitto 2013b)

Käymme toteutuksen läpi seinä seinältä ja lopuksi kerromme vielä koko tilan toteutuksesta. Aloitetaan etuseinästä, koska päädyimme lopulta siihen, että aistihuoneessa kasvot ovat ovelle päin (kuva 12). Etuseinän toteutimme seuraavalla tavalla (kuva 13). Etuseinän kattoon on asennettu seinän levyinen verhovaijeri. Vaijeriin on kiinnitetty seinän molempiin laitoihin valkoiset lakanat verhoiksi pehmentämään tilaa. Lakanoiden väliin jää valkoinen seinä, johon voi videotykin ja tietokoneen avulla heijastaa kuvia tai elokuvan. Seinän keskellä on matala lipasto, jonka laatikoissa voidaan säilyttää välineistöä. Lipaston päällä vasemmalla laidassa on kirkasvalolamppu sekä simpukankuoria ja enkelipallo. Lipaston oikealla puolella on höyrymalja. Pistorasia sijaitsee oikeanpuoleisen verhon takana. Kirkasvalolamppu ja höyrymalja tarvitsevat toimiakseen sähköä.



KUVA 12. Etuseinä ennen



KUVA 13. Etuseinä jälkeen

Ikkunaseinällä oli aikaisemmin sänky ja hyllykkö sekä ikkunoissa tavalliset verhot (kuva 14). Ikkunaseinä toteutettiin seuraavalla tavalla (kuva 15). Ikkunaseinällä on kaksi ikkunaa, joihin Markus asensi pimentävät rullaverhot. Laitoimme koko ikkunaseinän leveydeltä valkoista maankateharsoa verhoiksi ja samalla pehmentämään huoneen ilmettä ja kaikua. Koko seinän leveydeltä on myös kiinnitettynä jouluvaloina myytävää valoverhoa. Valoverhon pistoke on viritetty takaseinän pistorasialle. Ikkunoiden välissä olevalla seinällä on isompi lipasto, jonka laatikoissa myös voi säilyttää aistihuoneen välineistöä. Lipaston päällä on cd-soitin ja tietokone. Videotykkiä säilytetään ohjaajien toimistossa. Lipasto on kevyt siirtää keskemälle lattiaa tarpeen mukaan alustaksi videotykkille ja tietokoneelle. Lipasto ei vie seinän vieressä arvokasta lattiatilaa ja katkaise huonetta suotta. Lipaston takana on pistorasia tekniikan välineistölle.



KUVA 14. Ikkunaseinä ennen



KUVA 15. Ikkunaseinä jälkeen

Takaseinällä oli aikaisemmin tietokonepöytä koneineen sekä kaunis sinertävän ja beigen värisen huovutettu taulu (kuva 16). Takaseinän toteutimme seuraavalla tavalla (kuva 17). Valkoisen rautasängyn sijoitimme seinän vasempaan laitaan, jotta oikealle puolelle jää tarpeeksi tilaa pyörätuolilla liikkuville käydä tunnustelemassa oviseinällä sijaitsevia tunnustelutauluja. Markus asensi sängyn yläpuolelle keskikohtaan koukun, johon laitoimme valkoisen itikkaverhon. Verhoa voi pitää auki, mutta sen voi myös laittaa kiinni ja se yltää helposti koko sängyn ympärille. Verhon yläpäässä sijaitsevaan pyöreään tankoon on kiinnitetty läpinäkyvän siiman avulla läpinäkyviä ”timantteja” ja valkoisia höyheniä. Sängyssä olevan patjan päällystimmme valkoisella päiväpeitolla. Sängyn oikealla puolella on paperinen valaisin. Pistorasia sijaitsee paperisen valaisimen takana.

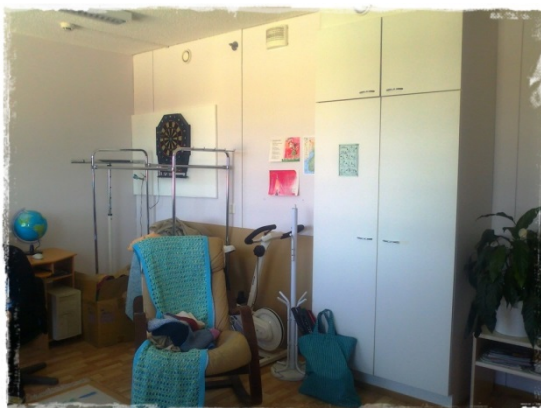


Kuva 16. Takaseinä ennen



Kuva 17. Takaseinä jälkeen

Huone toimi aikaisemmin myös osittain varastona ja oviseinällä oli säilytyksessä paljon erilaista tavaraa (kuva 18). Oviseinän toteutimme seuraavalla tavalla (kuva 19). Ovi sijaitsee oviseinän oikeassa laidassa. Oviseinällä on kiinteä kaappi, jossa voi säilyttää suurempia tavaroita, kuten patjoja, tyynyjä ja peittoja. Kuivasuihku on lähes oven edustalla, jotta sen läpi voi kävellä huoneeseen tullessa, mutta se on myös mahdollista kiertää. Kaapin vasemmalla puolella on värivalo, joka on suunnattuna discopalloon. Värivalon värikiekon saa halutessa myös pyörimään. Sähkömies asensi discopallolle, värivalolle ja pyörivälle liikkeelle oman kolmiosaisen katkaisijan, joka sijaitsee tunnustelutaulujen puolella välissä. Tunnustelutaulut ovat siis kaapin vasemmalla puolella ja ne on kiinnitetty korkeudeltaan niin, että myös pyörätuolia käyttävä ihminen yltyä niitä tunnustelemaan.



Kuva 18. Oviseinä ennen



Kuva 19. Oviseinä jälkeen

Etuseinällä sijaitsevan matalan lipaston eteen on sijoitettu pyöreä valkoinen lankamatto, josta saa jaloille ja käsille tuntokokemuksia sekä keskelle huonetta kaksi valkoista säk-



kituolia (kuva 20). Keskellä huonetta katossa on discopallo, jotta sen lähettämät valonpisarat pääsevät huoneen jokaiselle seinälle. Aistihuoneen kattoon jätettiin myös alkuperäiset loisteputkivalaisimet, jotta huoneeseen saadaan kunnan valaistus esimerkiksi siivousta varten. Valaisimien katkaisimet ovat oviseinällä oven vieressä. Huone toteutettiin niin, että sinne jäi tilaa tuoda esimerkiksi tavallisia tuoleja istuimiksi, koska kaikki asiakkaat eivät pääse tai pysty istumaan säkkituoleissa. Aistihuoneeseen hankittiin valkoisia fleecepeittoja, joilla tavalliset tuolit voidaan peittää teemaan sopivalla tavalla. Valkoiset säkkituolit ovat myös kevyet siirtää syrjään jos tarvitaan lattiatilaa esimerkiksi liikkumiselle tai patjoille. Tarkemmin välineistöstä kerroimme luvussa 7.4 *Ukonhatus aistihuoneen välineistö*. Toteutetun version esitteestä toimitimme Ukonhattuun sähköpostitse marraskuussa 2012.



KUVA 20. Yleisnäkymä aistihuoneesta

Aistihuoneen toteutukseen meni yhden normaalin työpäivän verran, mutta saimme kaiken valmiiksi etukäteen suunnittelemassamme aikataulussa. Markus oli korvaamaton apu asentajan roolissaan vastualueenaan rullaverhot ja koukut, mutta myös hyvin taitava virittämään lakanan kujaan vaijeria, kun se ei meiltä onnistunut. Olisimme voineet tehdä ennakkoon joitakin paljon aikaa vieviä valmisteluja, kuten esimerkiksi timanttihöyhen -yhdistelmiä ja liimata tunnustelutaulujen päälliset valmiiksi. Kellon kiirehtiessä usko aistihuoneen valmistumiseen saman päivän aikana välähti mielikuvissa, mutta

emme antaneet sen lannistaa ja niin se aistihuone lopulta perjantai-illan suussa valmistui.

Harjoittelunsa aikana Hanne toteutti aistihuoneeseen kehittämistehtävänä perehdytyskansion sekä pdf-version kansion sisällöstä. Välineistöstä Hanne ei ehtinyt toteuttamaan, kuin tuoksupurkit (kuva 21) sekä kuvia aistihuoneen tuokioiden tueksi. Kehittämistehtävään kuului myös tuokioiden suunnittelu ja ohjaus aistihuoneessa, joita varten hankittiin esimerkiksi maalipensseleitä ja nystyräpalloja (kuva 22). Tuokioita valmistui harjoittelun aikana kolme erilaista. Aistihuoneen hyvä puoli on se, että siellä voi toistaa tuttuja asioita aina uudelleen, joten suunnitelluista tuokioista on hyötyä myös tulevaisuudessa.



KUVA 21. Tuoksupurkit



KUVA 22. Maalipensselit ja nystyräpallot

### 8.3 Aistihuoneproduktion arviointi

Toteuttamaamme aistihuoneproduktiota arvioivat Ukonhatun päivätoiminnan neljä ohjaajaa vastaamalla tekemäämme kyselylomakkeeseen (Liite 2) nimettömänä. Saimme palautetta kyselylomakkeen sisällöstä ohjaavalta opettajalta Saira Korhoselta ja vertaisarvioija Suvi Kohtakankaalta. Molempien mielestä kyselylomake oli sisällöltään hyvä ja kattava. Ohjaajat vastasivat kyselylomakkeeseen noin neljän kuukauden kuluttua aistihuoneen valmistumisesta. Kyselylomakkeessa pyysimme arviointia aistihuoneen toimivuudesta, muutostarpeista, esitteestä, onnistumisestamme suunnittelussa ja toteutuksessa sekä ohjaajien näkemyksiä asiakkaitten kokemuksista aistihuoneesta. Lisäksi kysyimme, millaisia tuokioita he ovat pitäneet aistihuoneessa ja heidän havainto-



jaan asiakkaiden mahdollisista toimintakyvyn muutoksista aistihuoneen käytön seurauksena. Kyselylomakkeen lopussa vastaajilla oli vapaan sanan kohta.

Aistihuonetta oli käytetty neljän kuukauden aikana rentoutukseen, akupunktiohoitoon ja aistituokioihin. Yhdellä ohjaajista on koulutus antamaan akupunktiohoitoja. Ohjaajat kokivat, että aistihuoneeseen on miellyttävä tulla, koska siellä on levollinen ja seesteinen tunnelma. Huoneen valkoista väriä pidettiin rauhoittavana ja valaistusta onnistuneena ja monipuolisena, koska sen avulla saadaan huoneessa tunnelmaa muutettua tarpeen mukaan. Huonetta kuvattiin myös kauniiksi ja tilavan tuntuiseksi. Välineistöä nostettiin esille kuivasuihku, joka toimi yhden vastaajan mielestä huoneessa katseen vangitsijana. Myös säkkituolit, sänky, peitot ja tyynyt koettiin tärkeiksi, varsinkin rentoutuksen näkökulmasta.

Vastaaja yksi ei muuttaisi aistihuoneessa tällä hetkellä mitään. Vastaaja kahden mielestä videotykin ja tietokoneen pitäisi olla helpommin käytettävissä eli aistihuoneella pitäisi olla omat kiinteät välineet. Vastaaja kolmen mielestä äänieristystä pitäisi parantaa, koska tuokioiden aikana yleisistä tiloista kuuluu häiritsevää ääntä. Vastaaja neljän mielestä tilaan pitäisi lisätä pehmeyttä täyteläisillä tekstiileillä. Kaikki muutostoiveet tarvitsisivat rahaa, minkä ohjaajat totesivat itsekkin vastauksissaan, joten ne jäävät toteutettavaksi tulevaisuudessa. Vastausten perusteella meidän ei siis tarvinnut tehdä aistihuoneeseen mitään muutoksia toukokuun 2013 aikana.

Päivätoiminnan asiakkailta on tullut ohjaajille hyvää palautetta aistihuoneesta, ja he suhtautuvat siihen pääsääntöisesti positiivisesti. Asiakkaat kokevat aistihuoneen myös miellyttäväksi. Jotkin asiakkaat ovat olleet yllättyneitä, kuinka valkea väri ei olekaan kylmä vaan rauhoittava. Asiakkaat ovat myös pyytäneet päästä aistihuoneeseen esimerkiksi rentoutumaan. Ohjaajat ovat havainnoineet, että osa asiakkaista hakeutuu itsenäisesti aistihuoneeseen jutustelemaan tai kuuntelemaan musiikkia. Tämä palaute kertoo mielestämme siitä, että olemme onnistuneet toteuttamaan huoneen asiakaslähtöisesti.

Toteuttamamme esite (Liite 7) aistihuoneesta on A4-paperinen kokoinen, ja siinä on tekstiä molemmin puolin. Kaikki vastaajat olivat tyytyväisiä esitteeseen, joten heidän mielestään siihen ei tarvinnut tehdä muutoksia. Opinnäytetyön suunnitelman seminaarissa marraskuussa 2012 saimme palautetta esitteen epäselvästä fontista vertaisarvioija

Suvi Kohtakankaalta. Tämän palautteen perusteella selvensimme tekstin fonttia ja toimitimme uuden version sähköpostitse Ukonhatun päivätoiminnan ohjaajille.

Ohjaajien mielestä onnistuimme aistihuoneen toteutuksessa hyvin. Aistihuonetta pidettiin heidän toivomuksiansa mukaisena ja hyvin toteutettuna pienellä budjetilla. Meillä ei ole lopullista summaa toteutuneesta budjetista, koska tavaroita hankkivat meidän lisäksemme myös ohjaajat. Emme usko arviomme ainakaan ylittyneen, koska mitään yllättäviä hankintoja ei tarvinnut tehdä. Ohjaajat kokivat saaneensa meiltä prosessin aikana opastusta aistihuoneen käyttöön sekä hyviä ideoita toteutettavaksi tulevaisuutta ajatellen. Yksi vastaajista uskoi aistihuoneen muokkautuvan vielä tulevaisuudessa. Tämä on mielestämme ajatuksena tärkeä edellytys toteuttamamme produktion kehittämiseksi. Seuraava lausahdus lämmittää mieltämme, kun pohdimme onnistumistamme aistihuoneen toteutuksessa.

*”Kun tulin ensimmäistä kertaa päivätoimintaan välitön reaktioni oli että WOW!” (Vastaaja 3)*

Ohjaajien havaintoja asiakkaiden toimintakyvyn muutoksista aistihuoneen käytön vaikutuksena käsitelimme luvussa *4.3 Toimintakyvyn näkökulma*. Vapaan sanan kohdalla vastaaja yksi koki, että aistihuonetta ei ole ehditty vielä käyttämään paljon, joten kokemuksellista tietoa ei ole ehtinyt kertymään. Vastaaja yksi pohti myös aistihuoneen hyötyä mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnan asiakkaille ja uskoi sen käytöstä olevan hyötyä myös heille. Vaikka rajasimme opinnäytetyön kehitysvammaisiin asiakkaisiin, niin aistihuoneen käytöstä on varmasti hyötyä myös mielenterveyskuntoutujille, kuten monille muillekin asiakasryhmille. Tätä ajatusta tukee luvussa *6.5 Yksi tutkimusnäkökulma snoezelen-menetelmään* esittelemämme tutkimus, joka oli tehty hongkongilaisessa psykiatrisessa sairaalassa.

Vastaaja kaksi kiitti meitä produktion toteutuksesta. Vastaaja kolme puolestaan pohti huoneen kehittämistä tulevaisuudessa esimerkiksi erilaisen välineistön avulla. Kerroimme luvussa *7.5 Mitä Ukonhatun aistihuoneeseen voi tulevaisuudessa hankkia?* välineistöstä, joita snoezelen-menetelmän mukaiseen aistihuoneeseen voi hankkia. Tässä oli myös otettu huomioon kyselylomakkeessa esiin tulleet toivomukset. Tavoitteenamme oli luoda hyvä ja toimiva perusta aistihuoneelle, jossa koemme myös palautteen pe-

rusteella onnistuneemme. Aistihuoneen kehittämistä voi tulevaisuudessa jatkaa esimerkiksi toisen opinnäytetyön parissa. Hannen harjoittelun aikana toteuttama perehdytyskansio ja välineistö sekä suunnitellut ja ohjaamat tuokiot aistihuoneessa koettiin hyödyllisiksi harjoittelun arvioinnissa.

Vastaaja neljä pohti vapaassa sanassa tiedon levittämistä ja käyttöopastusta aistihuoneesta kaikille Ukonhatun työntekijöille ja yksiköille, jotta aistihuone saataisiin mahdollisimman monipuoliseen käyttöön. Tätä toivetta edisti varmasti hieman Hannen harjoittelunsa aikana tekemä perehdytyskansio aistihuoneesta. Palvelukotien johtaja Johanna Kärkkäinen toimitti perehdytyskansion pdf-version jokaiseen Ukonhatun yksikköön. Perehdytyskansiossa on myös kohta, jossa kerrotaan, kuinka aistit voidaan huomioida myös arjessa. Tämä tieto on mielestämme merkityksellistä etenkin asumisyksiköiden työntekijöille.

Koemme onnistuneemme kaikissa lähtökohdissa, jotka asetimme aistihuoneproduktiolle. Toteutimme snoezelen-menetelmän mukaisen valkoisen aistihuoneen, jossa hyödynsimme kaikkea jo hankittua materiaalia jollakin tavalla. Mielestämme pystyimme toteuttamaan aistihuoneen asiakaslähtöisesti, jota tukee myös ohjaajilta saamamme palaute. Pysyimme myös koko prosessin ajan etukäteen suunnittelemassamme aikataulussa. Tiedonhankintaa teimme koko prosessin ajan ja väljä aikataulu antoi meille mahdollisuuden tiedon sisäistämiseksi, joka on tärkeä osa uusien asioiden oppimisessa. Olemme tyytyväisiä aistihuoneproduktion lopputulokseen.

## 9 JOHTOPÄÄTÖKSIÄ, ARVIOINTIA JA POHDINTAA

### 9.1 Johtopäätökset

Aistihuonetta ja snoezelen-menetelmää on tutkittu mielestämme melko vähän. Tutustuimme tarkemmin muutamiin tutkimuksiin, joista toimme opinnäytetyössä esille hongkongilaisessa psykiatrisessa sairaalassa tehdyn tutkimuksen. Tutkimuksen esimerkkitapaukset antavat viitteitä siitä, että aistihuoneen säännöllisellä käytöllä voidaan vaikuttaa ihmisen toimintakyvyn eri osa-alueisiin. Päätelmäämme tukevat myös päivätoiminnan ohjaajien havainnot neljän kuukauden ajalta. Vaikka aistihuonetta käytettiin kyseisenä aikana lähinnä rentoutumiseen, niin siitä huolimatta ohjaajat tekivät mielestämme pieniä, mutta merkityksellisiä ja tärkeitä havaintoja toimintakyvyn muutoksista asiakkailla.

Myös Hannen harjoittelun aikana tekemät havainnot tukevat tekemäämme johtopäätöstä, joista tuomme esille seuraavaan esimerkkitapauksen. Erään iltpäivän ryhmän päätteeksi asiakkaat, ohjaaja ja Hanne menivät aistihuoneeseen kokeilemaan Hannen valmiiksi saamia tuoksupurkkeja. Koko harjoittelun aikana Hanne ei ollut kuullut yhden asiakkaan kommunikoivan puheella muutoin kuin sanomalla joo. Tuoksupurkkien tuoksettelen yhteydessä asiakkaalta alkoi tulla yhtä äkkiä sanoja, kuten esimerkiksi makkara (savusauna), jätski (vanilja), kahvi (kahvi), pizza (oregano) ja niin edelleen. Yhden tuoksun kohdalla asiakas puolestaan sanoi yäk, josta voimme päätellä, ettei hän pitänyt tuoksusta. Tilanne oli jotenkin iloisen hämmästyttävä. Pienillä asioilla ja tekemisillä voisi olla suuria vaikutuksia.

Snoezelen-menetelmän kehittäjien Hulseggen ja Verheulin mielestä menetelmää voi käyttää olematta ammattilainen tai spesialisti, mutta me olemme tästä näkökulmasta eri mieltä. Mielestämme on tärkeää ammattilaisen näkökulmasta tietää ja ymmärtää mistä snoezelenissa on kysymys ja kuinka sitä voidaan toteuttaa tarkoituksenmukaisesti ja tavoitteellisesti. Jos kehittäjien näkökulma olisi totta, niin olisimme voineet suunnitella ja toteuttaa valkoisen huoneen Ukonhattuun ilman minkäänlaista tiedonhankintaa ja perehtymistä asiaan sekä päivätoiminnat ohjaajat voisivat käyttää aistihuonetta ilman tietoperustaa. Olemme kuitenkin sitä mieltä ettei se olisi onnistunut ja toteuttanut edes snoezelenin perusajatusta. Menetelmä itsessään ei ole mielestämme monimutkainen,

mutta silti ohjaajan täytyy tietää mistä on kysymys ja mitä tekee, koska suurin ja tärkein merkitys aistihuoneessa on asiakkaalla eli aistihuoneen käyttäjällä. Näkökulmamme ei tarkoita kuitenkaan sitä, että aistihuoneeseen ei voi mennä tietämättä kaikkea, vaan päinvastoin toivoimme, että asiakkaat löytäisivät aistihuoneen omatoimiseen päivittäiseen käyttöön.

Johtopäätöksemme siis on, että aistihuoneen käytöllä voidaan vaikuttaa kehitysvammaisen ihmisen toimintakyvyn eri osa-alueisiin. Nykypäivän Suomessa lähes kaikkea mitataan rahassa tai ajatellaan ensimmäisenä taloudellista näkökulmaa. Aistihuoneproduktio itsessään ei ollut kallis hanke toteuttaa ja sen säännöllinen käyttö vaatii ainoastaan aikaa. Aistihuone on siis edullinen tapa vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn ja tätä myöden elämänlaatuun ja hyvinvointiin.

## 9.2 Opinnäytetyön prosessin arviointi

Kehittämispainotteisen produktiomme aihe on itsessään konkreettinen, mutta sinällään ei kovinkaan innovatiivinen ja uusi keksintö, koska aistihuoneita on tehty ammattikorkeakouluissa opinnäytetyönä useita ja erilaisille asiakasryhmille. Omasta näkökulmastamme opinnäytetyöstämme innovatiivisen ja merkityksellisen tekee se, että koko opinnäytetyön prosessi vastaa työelämän esittämiin tarpeisiin eli ohjaajien toiveeseen saada päivätoiminnan tiloihin valkoinen aistihuone. Pystyimme vastaamaan opinnäytetyöllemme työelämän tarjoamaan haasteeseen ja tärkeään tarpeeseen.

Koko opinnäytetyön prosessi on kestänyt puolitoista vuotta, josta suurin osa on kulunut tiedonhankintaan. Periaatteessa olisimme voineet saada opinnäytetyön valmiiksi jo keväällä 2013 aikana, mutta väljä aikataulu on mahdollistanut meille myös hankkimamme tiedon sisäistämisen. Toisaalta vähemmän kiireinen aikataulu on antanut meille mahdollisuuksia siirtää opinnäytetyön raportin kirjoittamista eteenpäin, mikä taas ei ole ollut meille hyvä asia. Tiedonhankinnassa kiinnitimme erityistä huomiota eettisyyteen pohtien, mitä lähteitä käytämme ja mitä emme. Olemme myös tiedostaneet, että joissakin osioissa olemme käyttäneet usein tiettyä lähdeä. Esimerkiksi luvussa 5 *AISTIT* olemme käyttäneet lähteenä hyvin paljon Kehitysvammaliiton julkaisemaa sivustoa, mutta se on ollut tietoista. Missään opinnäytetyön osiossa lähdeaineisto ei perustu kuitenkaan vain

yhteen tai kahteen lähteeseen. Perusteellisen tiedonhankinnan myötä olemme myös joutuneet hylkäämään kelvollisia lähteitä niiden runsaan määrän vuoksi.

Alusta alkaen ajattelimme koko opinnäytetyön prosessin haastavaksi palapeliksi, jota kokoamme kiireettä ja harkiten pikkuhiljaa. Palapelin ensimmäinen palanen oli yhteydenotto Ukonhattuun ja viimeinen palanen on valmis opinnäytetyö. Myös kirjoittamisprosessin ajattelimme palapeliksi, jossa yksi palanen on aina kirjallisen raportin yksi kokonaisuus. Oppimispäiväkirja auttoi meitä olemaan ottamatta paloja toisesta palapeleistä, vaikka ajoittain se olikin vaikeaa, koska olemme olleet niin innostuneita koko opinnäytetyön prosessista. Haasteita on ollut pitkin matkaa, mutta olemme selvinneet niistä sinnikkyuden, ohjauksen ja vertaistuen avulla.

Toistemme työskentelytavat olivat meille tuttuja, kun lähdimme yhteiseen opinnäytetyön prosessiin, koska olemme aikaisemminkin tehneet yhdessä oppimistehtäviä. Opinnäytetyön palasten jakautuminen sujui luontevasti. Hanne on hoitanut lyhyen välimatkan vuoksi yhteydenpidon yhteistyökumppaniin ja pääsääntöisesti käynnit Ukonhatussa. Sannukka puolestaan on hoitanut pääsääntöisesti kaikki puhelimen välityksellä hoidettavat asiat, kuten esimerkiksi puhelinhaastattelut ja yhteydenotot opinnäytetyön julkistamiseen liittyen. Valehtelisimme jos väittäisimme, että kaikki on sujunut täysin mutkattomasti. Haasteita prosessiin ovat aiheuttaneet meidän hyvin erilaiset työajat, pitkä välimatka ja ajoittain myös erilainen näkemys ja ymmärtämys opinnäytetyöhön liittyvistä asioista. Haasteista on kuitenkin selvitty sinnikkäällä yhteistyöllä ja toisen kunnioittamisella.

Suunnittelimme ja toteutimme Ukonhatun päivätoimintaan snoezelen-menetelmän mukaisen valkoisen aistihuoneen, jonka tarkoituksena oli olla perustaltaan hyvä ja toimiva kokonaisuus. Onnistuimme tässä myös ohjaajilta saamamme palautteen pohjalta, koska huoneeseen ei tarvinnut tehdä muutoksia, joita olisi ollut mahdollista toteuttaa opinnäytetyön prosessin aikana. Ajatusta aistihuoneen toimivuudesta tukevat myös Hannen harjoittelun aikana saamat kokemukset hänen ohjaamistaan tuokioista myötä. Toteutimme aistihuoneen pienellä budjetilla, mutta tämän edellytyksenä toki olivat aikaisemmin aistihuoneeseen hankitut välineet ja materiaalit. Pysyimme koko prosessin ajan hyvin suunnitelmassa, jossa rajasimme aistihuoneen suunnittelun ja toteutuksen aistihuoneen sisustukseen sekä aistihuoneessa näkyvillä olevaan välineistöön.

Saimme arviointia, palautetta ja havaintoja päivätoiminnan ohjaajilta tekemämme avoimen kyselylomakkeen pohjalta. Saimme mielestämme kysytyä kaiken tarpeellisen ja kaikki ohjaajat vastasivat tunnollisesti kaikkiin esitettyihin kysymyksiin. Olemme kuitenkin sitä mieltä, että arviointi olisi ollut parempi toteuttaa teemahaastatteluina, jonka etuna uskomme olevan sen, että vastaukset olisivat voineet olla syvällisempiä. Palautetta olisi ollut tärkeää kerätä myös haastatteluiden avulla päivätoiminnan asiakkailta. Asiakkaiden haastattelut päätimme jättää kuitenkin pois jo rajaamisen alkumetreillä, koska meidän olisi pitänyt tutustua tarkemmin myös eri kommunikaatiovaihtoehtoihin. Pidämme kuitenkin yhtä tärkeänä asiakkaiden päivätoiminnan ohjaajille ja Hannelle hänen harjoittelunsa aikana antamaa palautetta.

Opinnäytetyön aiheen rajaaminen oli pakollista koko prosessin ajan, jotta opinnäytetyö pysyy hallinnassa ja järkevissä mittasuhteissa. Toisaalta opinnäytetyön rajaaminen pelkästään kehitysvammaisten päivätoiminnan asiakkaisiin tuntui hieman oudolta, koska myös mielenterveyskuntoutujien päivätoiminta toimii samoissa tiloissa. Rajaaminen tapahtui kuitenkin luonnollisesti kehitysvammaisten päivätoiminnan asiakkaisiin, koska opinnäytetyön työelämän ohjaajamme Johanna Toivonen työskentelee pääsääntöisesti kehitysvammaisten päivätoiminnan puolella.

Mielestämme aistihuonetta voivat käyttää samalla tavoin myös mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnan asiakkaat kuin kehitysvammaisten päivätoiminnan asiakkaat. Tätä näkemystä tukevat snoezelen-menetelmän historia ja perusajatus, ohjaajien tekemät havainnot toimintakyvyn muutoksista sekä opinnäytetyössä esiin nostamamme tutkimusnäkökulma. Snoezelen-menetelmän kehittäjät työskentelivät kehitysvammaisten ja psyykkisesti sairaiden ihmisten parissa keksiessään snoezelenin. Havaintoja toimintakyvyn muutoksista saimme sekä kehitysvammaisten että mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnan ohjaajilta, joten positiivisia muutoksia toimintakyvyssä oli tapahtunut kummassakin asiakasryhmässä. Myös esiin nostamamme hongkongilaisessa psykiatriassa sairaalassa tehty tutkimus tukee näkemystämme asiasta.

Koko opinnäytetyön prosessin ajan saimme päivätoiminnan ohjaajilta palautetta, että he tarvitsisivat myös tietoa ja välineitä aistihuoneen käyttöön. Tähän haasteeseen toivat helpotusta Hannen harjoittelun aikana kehittämistehtävänä tekemät sisustuksen ulkopuolinen välineistö ja aistihuoneen perehdytyskansio sekä hänen suunnittelemansa ja

ohjaamansa tuokiot. Uskomme, että ohjaajat saavat lisää tietoa ja valmiuksia opinnäytetyön myötä, mutta etenkin aistihuoneen rohkealla ja säännöllisellä käytöllä. Päivätoiminta perustuu ryhmätoiminnoille, ja kuulimme ohjaajilta, että päivätoimintaan toteutetaan syksyksi 2013 aistiryhmä. Olemme myös kertoneet päivätoimintaan olevamme valmiita auttamaan heitä tässä haasteessa tarpeen mukaan.

Mielestämme onnistuimme huomioimaan asiakaslähtöisyyden hyvin aistihuoneen suunnittelussa ja toteutuksessa. Pohdimme pitkään kasvojen suuntaa aistihuoneessa ja kysyimme tähän ongelmaan mielipiteitä myös ammattilaisilta, jotta suurimmalla osalla asiakkaista olisi mahdollisimman miellyttävä olla aistihuoneessa. Aistihuoneessa on myös mahdollista säkkituolien lisäksi istua käsinojallisissa tuoleissa tai levätä sängyllä, mutta ennen kaikkea huoneessa on riittävästi tilaa liikkua myös pyörätuolilla. Tunnustelutaulut sijoitettiin seinälle niin, että myös pyörätuolia käyttävä ihminen yltää niitä koskettelemaan. Mieltämme lämmittelee kuitenkin valtavasti se, että saamamme palautteen perusteella päivätoiminnan asiakkaat hakeutuvat omatoimisesti aistihuoneeseen lepäämään, juttelemaan sekä kuuntelemaan musiikkia tai pyytävät ohjattua tuokiota esimerkiksi rentoutusta aistihuoneessa.

Opinnäytetyö ja aistihuone ovat olleet mielessämme viime aikoina lähes kaiken aikaa. Keskusteltuamme erilaisten ihmisten kanssa opinnäytetyömme aiheesta, olemme huomanneet, ettei kovinkaan moni tiedä mikä aistihuone on. Aistihuoneita on kuitenkin Suomessa käytössä monipuolisesti erilaisilla asiakasryhmillä. On ollut kuitenkin ilo levittää ihmisille sanomaa aistihuoneesta ja tätä myöden lisätä heidän tietoisuuttaan. Leppävirran ja Vehmersalmen paikallislehti Soisalon Seutu kiinnostui opinnäytetyöstämme ja julkaisi lehdessään jutun (Liite 8) aistihuonetta koskien. Meistä oli mukavaa päästä kertomaan tuotoksestamme ja tätä myöden lisätä myös kansalaisten tietoisuutta meille ja Ukonhattulaisille tärkeästä asiasta.

Opinnäytetyö on ollut prosessina hyvin merkityksellinen ammatilliselle kasvullemme. Ammatillisen kasvun edellytyksenä on ollut pystyä yhdistämään ja soveltamaan teoreettista tietoa käytännön ammattitaitoon. Mielestämme olemme onnistuneet hyvin tässä tavoitteessa. Pystyimme toteuttamaan laajan tiedonhankinnan pohjalta toimivan aistihuoneen. Tätä näkemystä tukee koko prosessin aikana saamamme palaute opinnäytetyöhön liittyvältä verkostolta, johon kuuluvat työelämän toimijat, päivätoiminnan asiak-



kaat, ohjaavat opettajat ja vertaisohjaaja. Koemme myös olevamme omalla tavallamme asiantuntijoita auttaessamme päivätoiminnan ohjaajia heidän aistihuoneen käyttöön liittyvissä haasteissa. Meillä on opinnäytetyön prosessin myötä sen aiheeseen liittyvä vahva ja monipuolinen tietoperusta, jota pystymme varmasti hyödyntämään ja soveltamaan lähes valmiina sosionomeina tulevassa työssämme missä tahansa toimintaympäristössä.

Lopuksi on hyvä muistaa, että onnistuneeseen opinnäytetyön prosessiin tarvittiin muutakin kuin oma suorituksemme ja panostuksemme. Meillä on ollut loistava ja prosessiin sitoutunut yhteistyökumppani koko matkan ajan. Olemme voineet kääntyä missä tahansa asiassa heidän puoleensa. Opinnäytetyön prosessi opetti meille myös sen, kuinka tärkeää on pitää säännöllistä yhteyttä työelämään ja ilmoittaa kuulumisia. Kevään ja kesän 2012 aikana teimme niin intensiivisesti tiedonhankintaa, että työelämän ohjaajamme kyseli jo meidän peräämme, mutta siitäkin taas opittiin yhteydenpidon merkityksellisyys. Olemme olleet vilpittömästi iloisia saadessamme tehdä monipuolista yhteistyötä Setlementti Ukonhattu ry:n kanssa.

### 9.3 Pohdintaa

Jokaisen ihmisen elämää rikastuttavat aistien kautta saadut tunteet ja havainnot. Jokainen ihminen on myös elämässään varmasti kokenut snoezelen hetken; kävellessään saateessa, rentoutuessaan hetken pitkän päivän jälkeen, upottaessaan aurinkoisena päivänä varpaansa hiekkaan tai istuessaan puistonpenkillä. Arkielämässä voimme kuulla ohikulkevien ihmisten askeleet, tuntea tuulen vireen kasvoillamme, haistaa leipomosta leijuvan tuoreen pullan tuoksun, silittää rannalla veden hyväilemää kiveä ja maistaa punaisen suuren mansikan herkullisen maun suussamme. Tiedämme, että lumi on kylmää ja uunista tullut pelti tulikuuma. Voimme kellua vedessä ja saada sen katoamaan ympäriltämme, mutta kuitenkin tuntea sen, kuinka se pitää meidät siinä, veden pinnalla kevyenä.

Ikävä kyllä nämä edellä mainitut ihanat kokemukset eivät ole kaikille itsestäänselvyksiä, on siis tärkeää muistaa ihmiset, jotka tarvitsevat apua kokeakseen saman. Kehitysvammaisen ihmisen aistimaailma on erilainen ja hänen päivittäiset toimensa voivat helposti rutinoitua. Tulevina ammattilaisina meidän on tärkeää huomioida aistimaailma

myös kehitysvammaisen ihmisen arjessa, pieninä asioina. Jokaiselle ihmiselle on tärkeää, että vaatteet tuntuvat miellyttäviltä ihoa vasten ja suihkussa käytettävä saippua on hyvän tuoksuinen. Myös mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa ympärillä olevien ihmisten kanssa on tärkeää, tulla kuulluksi ja ymmärretyksi. Aistihuone on erinomainen väline tutustua sekä avartaa omaa aistimaailmaa; oppimalla, tutustumalla, tuntemalla, nauttimalla, kokemalla, rentoutumalla tai havainnoimalla. Olemme yhtä mieltä snoezelenmenetelmän kehittäjien kanssa heidän tärkeästä lähtökohdastaan koko snoezeleniin:

*”Tärkeintä snoezelenissa ovat ihmissuhdekontaktit, koska niitä ei voi koskaan korvata millään efekteillä tai koneilla.” (Hulsegge & Verheul 1987)*

Laajan ja perusteellisen tiedonhankinnan myötä uskomme vahvasti, että voimme soveltaa oppimaamme tulevaisuudessa minkä tahansa asiakasryhmän kanssa. Sosiaalialan kenttä on toimintaympäristönä laaja ja monipuolinen, joten uskomme voivamme hyödyntää oppimaamme jollakin tavalla, missä ikinä sitten työskentelemmekin sosiaalialan ammattilaisina. Nykyisellä tietoperustalla uskoisimme pystyvämme toteuttamaan aistihuoneen lähes minne tahansa. Aistihuoneella on toimiva perusta, jota on mahdollisuus lähteä kehittämään tulevaisuudessa esimerkiksi toisten opinnäytetöiden myötä. Artenomiksi opiskeleva voisi tehdä opinnäytetyönään aistihuoneeseen kauniin tunnustelutaulun tai painopeiton sekä sosionomiksi opiskeleva voisi keskittyä sisustuksen ulkopuoliseen välineistöön tai tuokioiden suunnitteluun. Toivomme tietenkin, että kehittämistyötä jatkettaisiin myös Ukonhatussa esimerkiksi hankkimalla tulevaisuudessa uutta välineistöä aistihuoneeseen.

Aika aistihuoneen valmistumisen ja kyselylomakkeiden palautuksen välillä oli noin neljä kuukautta, joka oli mielestämme aivan liian lyhyt. Tulevaisuudessa olisi mukava lukea esimerkiksi toisesta opinnäytetyöstä aistihuoneen vaikutuksista päivätoiminnan asiakkaiden toimintakyvyn eri osa-alueisiin pidemmällä aikavälillä. Myös päivätoiminnan ohjaajien havainnot voisivat olla erilaisia, kun aistihuone on ollut käytössä pidempään ja heidän tietämyksensä kasvaa ajan ja aistihuoneen säännöllisen käytön myötä.

Ammatillinen kasvu on mielestämme koko elämän kestävä prosessi, koska ajattelemme, ettei ammatillisesti voi koskaan olla valmis. Ihmisellä on koko elämä aikaa oppia uusia asioita, oivaltaa, kasvaa, tutkia, ymmärtää ja tutustua. Opinnäytetyön myötä otimme

taas askeleen eteenpäin ammatillisen kasvun saralla. Mielestämme osa ammatillisuutta on myös pyrkiä toimimaan eettisesti kaikessa mihin ryhtyy. Olemme pyrkineet koko opinnäytetyön prosessin ajan toimimaan eettisesti, kunnioittamaan yhteistyökumppania, niin henkilökuntaa kuin asiakkaita, sekä huolehtineet vaitiolovelvollisuudesta. Nämä ovat meille itsestään selviä asioita, koska olemme työskennelleet useita vuosia sosiaali- ja terveysalalla, mutta kuitenkin tärkeitä asioita nostaa esiin pohdittavaksi.

Opinnäytetyön tekeminen opintojen loppusuoralla on haastavaa, mutta kuitenkin erittäin antoisaa. Matkan aikana on ollut paljon haasteita, mutta ennen kaikkea onnistumisen kokemuksia ja tavoitteiden saavuttamista. Molempien mielestä Hannen Ukonhatun päivätoiminnassa tehdyn harjoittelun myötä tutustuimme paremmin yhteistyökumppaniimme ja pystyimme vastaamaan heidän tarpeisiinsa yli opinnäytetyön prosessin rajojen. Suosittelemme lämpimästi tuleville opinnäytetyöntekijöille tekemään jonkin harjoittelun työelämän yhteistyökumppanin toimintaympäristössä jos se vain on mahdollista. Itse työtä tekemällä saa mielestämme parhainta kokemuseräistä tietoa yhteistyökumppanista ja toimintakentästään positiivisessa mielessä. Tästä on hyvä jatkaa kohti tulevaisuuden tarjoamia uusia haasteita, mutta sitä ennen kuitenkin hengähdetään hetkinen ja iloitaan onnistuneesta lopputuloksesta.

## LÄHTEET

- AAIDD 2013. FAQ on the AAIDD Definition on Intellectual Disability. Viitattu 15.4.2013.  
[http://www.aaid.org/intellectualdisabilitybook/content\\_7473.cfm?navID=366](http://www.aaid.org/intellectualdisabilitybook/content_7473.cfm?navID=366)
- Aistien-esite i.a. Mikä on moniaistinen tila?. Tuloste tekijän hallussa.
- Alajoki-Nyholm, Leena 2012. Johtava toimintaterapeutti. Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskus. Helsinki. Haastattelu 13.8.
- Art-henki T:mi 2009-2012. Painopeitto. Viitattu 5.8.2013. <http://www.art-henki.fi/node/36>
- Ayres, A.Jean 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. PS-kustannus.
- Bäck, Taina 2013. Toimintaterapeutti. Tevella Oy:n alue-edustaja. Helsinki. Haastattelu 6.8.2013.
- Clifton-Mogg, Caroline 2007. Valloittava valkoinen. Valoisa ja levollinen koti vaalealla väripaletilla. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Fowler, Susan 2008. Multisensory rooms and environments: Controlled sensory experiences for people with Profound and Multiple Disabilities. UK: Jessica Kingsley Publishers. Viitattu 4.6.2013. Saatavissa  
[http://books.google.fi/books?id=f3IGsdYU2GwC&printsec=frontcover&q=Multisensory+rooms+and+environments:+Controlled+sensory+experiences+for+people+with+Profound+and+Multiple+Disabilities&hl=fi&sa=X&ei=4LTuUNmtMqGG4ASu\\_YCYDw&ved=0CC8Q6AEwAA#v=onepage&q=Multisensory%20rooms%20and%20environments%3A%20Controlled%20sensory%20experiences%20for%20people%20with%20Profound%20and%20Multiple%20Disabilities&f=false](http://books.google.fi/books?id=f3IGsdYU2GwC&printsec=frontcover&q=Multisensory+rooms+and+environments:+Controlled+sensory+experiences+for+people+with+Profound+and+Multiple+Disabilities&hl=fi&sa=X&ei=4LTuUNmtMqGG4ASu_YCYDw&ved=0CC8Q6AEwAA#v=onepage&q=Multisensory%20rooms%20and%20environments%3A%20Controlled%20sensory%20experiences%20for%20people%20with%20Profound%20and%20Multiple%20Disabilities&f=false)
- Fysioakustiikka 2013. Fysioakustinen tuoli. Viitattu 5.8.2013.  
<http://www.fysioakustiikka.com/>

Gifted Group Oy 2013. Saippuakuplakone. Viitattu 5.8.2013.

[http://www.mulletoi.com/shop/haku/prod\\_\\_2040\\_saippuakuplakone](http://www.mulletoi.com/shop/haku/prod__2040_saippuakuplakone)

Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hulsegge, Jan & Verheul, Ad 1987. Snoezelen another world. London: Rompa.

Huuhtanen, Kristina 2011. Merkit ja merkkijärjestelmät. Teoksessa Kristina Huuhtanen (toim.) Puhetta tukevat ja korvaavat kommunikointimenetelmät Suomessa. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry. 58–63.

ISNA 2012. History. Viitattu 3.6.2013. [http://www.snoezelen-](http://www.snoezelen-professional.com/en/snoezelen-engl/historical-review.html)

[professional.com/en/snoezelen-engl/historical-review.html](http://www.snoezelen-professional.com/en/snoezelen-engl/historical-review.html)

Kataja, Jukka 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita.

Kehitysvammahuollon tietopankki 2010a. Sherborne-liikuntamenetelmä. Viitattu 18.6.2013. <http://www.kvhtietopankki.fi/kunt/sherborne/>

Kehitysvammahuollon tietopankki 2010b. Fysioakustinen tuoli. Viitattu 5.8.2013. [http://www.kvhtietopankki.fi/kunt/fysioter\\_tuoli/](http://www.kvhtietopankki.fi/kunt/fysioter_tuoli/)

Kehitysvammaliitto 2006. Tuoksulaite. Viitattu 21.7.2013.

<http://papunet.net/materiaalia/ideat/tuoksulaite>

Kehitysvammaliitto 2012a. Toimintakyvyn näkökulma. Viitattu 16.4.2013.

<http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus/mita-kehitysvammaisuus-on/toimintakyvyn-nakokulma.html>

Kehitysvammaliitto 2012b. Multisensorinen toiminta. Viitattu 22.10.2012.

<http://papunet.net/tietoa/multisensorinen-toiminta>

Kehitysvammaliitto 2013a. Mitä kehitysvammaisuus on?. Viitattu 15.4.2013.

<http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus/mita-kehitysvammaisuus-on.html>

Kehitysvammaliitto 2013b. Materiaalia. Kuvatyökalu. Viitattu 30.7.2013.

<http://papunet.net/materiaalia/kuvat%C3%B6kalu>

Kehitysvammaliitto i.a.a. Aistien merkitys vuorovaikutuksessa. Viitattu 30.11.2012.

[http://papunet.net/fileadmin/muut/vuorovaikutus/aistit\\_ja\\_vuorovaikutus.pdf](http://papunet.net/fileadmin/muut/vuorovaikutus/aistit_ja_vuorovaikutus.pdf)

Kehitysvammaliitto i.a.b. KKK-harjoitusohjelmat. Viitattu 18.6.2013.

<http://www.opike.fi/?mod=products&pid=54>

Kettunen, Reetta; Kähäri-Wiik, Kaija; Vuori-Kemilä, Anne & Ihalainen, Jarmo 2009.

Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOYpro Oy.

- Kirkasvalolamppu 2008. Kirkasvalolamppu.fi esite. Viitattu 12.8.2013.  
[http://www.kirkasvalolamppu.info/kirkasvalolamppufi\\_esite.pdf](http://www.kirkasvalolamppu.info/kirkasvalolamppufi_esite.pdf)
- Knill, Marianne & Knill, Christopher 2008. KKK-harjoitusohjelmat. Kehontuntemus. Kontakti. Kommunikaatio. Kehitysvammaliitto ry.
- Koponen, Paula 2013. Projektijohtaja. Setlementti Ukonhattu ry. Leppävirta. Tapaaminen 12.3.
- Kwok, HWM; To, YF & Sung, HF 2003. The application of a multisensory Snoezelen room for people with learning disabilities – Hong Kong experience. Hong Kong Med Journal 9 (2), 122-126. Viitattu 23.7.2013. Saatavissa  
[http://www.hkam.org.hk/publications/hkmj/article\\_pdfs/hkm0304p122.pdf](http://www.hkam.org.hk/publications/hkmj/article_pdfs/hkm0304p122.pdf)
- Kähäri-Wiik, Kaija; Niemi, Aira & Rantanen, Anneli 2006. Kuntoutuksella toimintakykyä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Kärkkäinen, Johanna 2013. Palvelukotien johtaja. Setlementti Ukonhattu ry. Leppävirta. Haastattelu 5.3.
- Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 1977. 519/23.6.1977. Finlex – Valtion säädöstietopankki. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 15.4.2013.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1977/19770519>
- Laurea-ammattikorkeakoulu 2010a. Aistien-hanke. Viitattu 18.7.2013.  
<http://www.laurea.fi/fi/aistien/aistien/Sivut/default.aspx>
- Laurea-ammattikorkeakoulu 2010b. Aistien-hanke. Tavoitteet. Viitattu 18.7.2013.  
<http://www.laurea.fi/fi/aistien/aistien/tavoitteet/Sivut/default.aspx>
- Laurea-ammattikorkeakoulu 2010c. Hankkeessa tapahtunut. Viitattu 25.7.2013.  
[http://www.laurea.fi/fi/aistien/tulokset/hankkeessa\\_tapahtunut/Sivut/default.aspx](http://www.laurea.fi/fi/aistien/tulokset/hankkeessa_tapahtunut/Sivut/default.aspx)
- Lavery, Sheila 1997. Pähkinänkuoressa aromaterapia. Pieni käytännön opas. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Lehtinen, Ulla; Haapala, Marjaana & Dahlström, Riitta-Maija 1993. Aistien avulla oppimaan. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Livestrong 2009. Balance board benefits. Viitattu 8.8.2013.  
<http://www.livestrong.com/article/34421-balance-board-benefits/>
- MacDonald, Matthew 2010. Näin kehosi toimii. Käyttäjän käsikirja. WSOYpro Oy.
- Malm, Marita; Matero, Marja; Repo, Marjo & Talvela, Eeva-Liisa 2004. Esteistä mahdollisuuksiin. Vammaistyön perusteet. Helsinki: WSOY.

- Nienstedt, Walter & Kallio, Sinikka 2000. Luut ja ytimet: ihmiselimitystä lyhyesti. Helsinki: WSOY.
- Nissinen, Marjo 2013. Aistihuone opettaa rentoutumaan. Soisalon seutu 15.8., 1-2.
- Nyyti ry 2011. Rentoutuminen. Viitattu 30.7.2013.  
<https://www.nyyti.fi/tietoa/rentoutuminen/>
- Pagliano, Paul 2012. The multisensory handbook. A guide for children and adults with sensory learning disabilities. London: Routledge.
- Palén, Ann-Mari 2004. Aistielämyksiä arkeen – arki-snoezelen Päivärinteen Kotisiivessä. Teoksessa Tuomas Ala-Opas & Marja Sirkkola (toim.) Sosiokulttuurinen multisensorinen työ – kokemuksia vammaistyöstä. HAMKin julkaisu ja 7/2005. 39–58.
- Räsänen, Pauli 2009. Akupunktio -ylivoimainen vaihtoehto. Oulu: Pauli Räsänen.
- Seppälä, Heikki & Sundin, Markus 2011. TOIMI. Menetelmä psykososiaalisen toimintakyvyn kuvaamiseen. Helsinki: Kehitysvammaliitto.
- Seppälä, Heikki 2013. Vernerin neuvonta. Viitattu 24.4.2013.  
[http://verneri.net/yleis/index.php?id=1296&backPID=33&tx\\_faq\\_faq=2283](http://verneri.net/yleis/index.php?id=1296&backPID=33&tx_faq_faq=2283)
- Setlementti i.a.a. Setlementtiliitto. Viitattu 25.1.2013.  
<http://www.setlementti.fi/setlementtiliitto/>
- Setlementti i.a.b. Mitä on setlementtityö?. Viitattu 25.1.2013.  
<http://www.setlementti.fi/mita-on-setlementtityo/>
- Setlementti Ukonhattu ry 2011. Sosiaalinen tilinpäätös 2011. Viitattu 20.1.2013.  
[http://www.naky2.fi/sostilinp/ukonhattu\\_2011.pdf](http://www.naky2.fi/sostilinp/ukonhattu_2011.pdf)
- Setlementti Ukonhattu ry i.a.a. Kehitysvammaisten päivätoiminta Kirsikka. Viitattu 28.3.2013.  
[http://www.ukonhattu.fi/?P%26auml%3Biv%26auml%3Btoiminta:Kehitysvammaisten\\_p%26auml%3Biv%26auml%3Btoiminta\\_Kirsikka](http://www.ukonhattu.fi/?P%26auml%3Biv%26auml%3Btoiminta:Kehitysvammaisten_p%26auml%3Biv%26auml%3Btoiminta_Kirsikka)
- Setlementti Ukonhattu ry i.a.b. Toiminta-ajatus. Viitattu 21.1.2013.  
[http://www.ukonhattu.fi/?Ukonhattu\\_ry:Toiminta-ajatus](http://www.ukonhattu.fi/?Ukonhattu_ry:Toiminta-ajatus)
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2012. Vammaispalvelut ja tukitoimet. Viitattu 16.7.2013.  
[http://www.stm.fi/sosiaali\\_ja\\_terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/vammaispalvelut#Paivatoiminta](http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/vammaispalvelut#Paivatoiminta)
- Suomen mielenterveysseura 2013. Muistelun merkitys. Viitattu 27.6.2013.  
<http://www.e-mielenterveys.fi/ikaantyneet/ikamatka/>

- Talentia i.a. Määrittelyjä sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön työstä ja tehtävistä. Viitattu 22.4.2013.  
[http://www.talentia.fi/tyoelamassa/sosiaaliala/tyo/tyon\\_maaritelmat](http://www.talentia.fi/tyoelamassa/sosiaaliala/tyo/tyon_maaritelmat)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Mitä on eriarvoisuus toimintakyvyssä. Viitattu 24.7.2013. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kaventaja-fi/eriarvoisuus/toimintakyky](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaja-fi/eriarvoisuus/toimintakyky)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos i.a.a. Vammaispalvelujen käsikirja. Kehitysvammaisen henkilön toimintakyvyn arviointi. Viitattu 16.4.2013.  
<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/tyovalineita/arviointimenetelmia/kehitysvammaisen-henkilon-toimintakyvyn-arviointi/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos i.a.b. Vammaispalvelujen käsikirja. Toimintakyvyn arviointi. Viitattu 16.4.2013. <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/tyovalineitat/arviointimenetelmia/toimintakyvyn-arviointi/>
- Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere University Press.
- Toivonen, Johanna 2013. Ohjaaja. Setlementti Ukonhattu ry. Leppävirta. Haastattelu 27.3.
- Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- WHO 1996. ICD-10 Guide for mental retardation. Viitattu 15.4.2013.  
[http://www.who.int/mental\\_health/media/en/69.pdf](http://www.who.int/mental_health/media/en/69.pdf)
- WHO 2013. International Classification of Diseases (ICD) Information Sheet. Viitattu 15.4.2013. <http://www.who.int/classifications/icd/factsheet/en/index.html>

Valokuvat: Hanne Hynninen



## LIITE 1: Opinnäytetyön aikataulu

Maaliskuu 2012	Opinnäytetyön aiheen etsiminen	T I E D O N H A N K I N T A	O P P I M I S P Ä I V Ä K I R J A
Huhtikuu 2012	Tapaaminen yhteistyökumppanin kanssa Ideapaperin palautus		
Toukokuu 2012	Tiedonhankinta		
Kesäkuu 2012	Tutustuminen erilaisiin aistihuoneisiin		
Heinäkuu 2012	Haastattelujen tekeminen		
Elokuu 2012	Suunnitelman valmistuminen		
Syyskuu 2012	Suunnitelman esittely → hyväksyminen		
Lokakuu 2012	Välineiden ja materiaalien hankinta		
Marraskuu 2012	Käytännön toteutus Opinnäytetyösuunnitelman palautus		
Joulukuu 2012	Opinnäytetyön kirjoittaminen		
Tammikuu 2013			
Helmikuu 2013			
Maaliskuu 2013	Opinnäytetyön kirjoittaminen Arviointi → kyselylomakkeiden palautus		
Huhtikuu 2013	Opinnäytetyön kirjoittaminen Menetelmäseminaari Kyselylomakkeiden käsittely		
Toukokuu 2013	Opinnäytetyön kirjoittaminen Tarvittavien muutosten tekeminen		
Kesäkuu 2013	Opinnäytetyön kirjoittaminen		
Heinäkuu 2013	Opinnäytetyön kirjoittaminen		
Elokuu 2013	Opinnäytetyön kirjoittaminen ja kokoaminen Julkistaminen		
Syyskuu 2013	Opinnäytetyön esitarkastukseen jättäminen Esittäminen ja opponointi Kypsyysnäyte Lopullinen palautus		

## LIITE 2: Kyselylomakkeen saatekirje ja kysymykset

Hei Ukonhatun päivätoiminnan väki!

Suunnittelimme ja toteutimme teille aistihuoneen syksyllä 2012. Olette käyttäneet aistihuonetta noin neljän kuukauden ajan ja nyt olisi aika arvioida tuotostamme. Toivoisimme teidän vastaavan kyselyymme nimettömänä 28.3.2013 mennessä, jonka jälkeen Johanna Toivonen lähettää vastauslomakkeet meille. Luemme palautteenne ja teemme niiden pohjalta mahdolliset muutokset kevään 2013 aikana.

Sosionomiopiskelijat

Hanne Hynninen & Sannukka Niskanen

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pieksämäki

1. Millaisia tuokioita olet aistihuoneessa pitänyt?
2. Mitkä asiat ovat aistihuoneessa mielestäsi toimivia?
3. Mitä asioita haluaisit muuttaa aistihuoneessa?
4. Teimme teille aistihuoneen toteutukseen liittyen lyhyen esitteen aistihuoneesta. Onko tekemämme esite mielestäsi riittävän kattava lyhyeksi infoksi aistihuoneesta? Kyllä/ Ei
5. Jos vastasit kysymykseen neljä ei, niin millaisia muutoksia toivoisit esitteeseen?
6. Kuinka koet asiakkaittenne kokevan aistihuoneen?
7. Kuinka koet meidän onnistuneen aistihuoneen suunnittelussa ja toteutuksessa?
8. Yksi tavoitteemme opinnäytetyössämme oli pyrkiä vaikuttamaan aistihuoneella sen käyttäjien toimintakykyyn. Toimintakyky itsessään on laaja yläkäsite, joka voidaan jakaa fyysiseen-, psyykkiseen-, sosiaaliseen- ja kokemukselliseen toimintakykyyn. Millaisia vaikutuksia olet havainnut aistihuoneella olevan...
  - a) fyysiseen toimintakykyyn
  - b) psyykkiseen toimintakykyyn
  - c) sosiaaliseen toimintakykyyn
  - d) kokemukselliseen toimintakykyyn
9. Vapaa sana

Sydämellinen kiitos vastauksistanne!

## LIITE 3: Minä ja värit -aistituokio

### MINÄ JA VÄRIT

#### Tarvikkeet

- soitin ja cd-levy(t)
- jokaiselle osallistujalle oma paikka
- nystyräpallo (ohjaajien lkm)
- pensseleitä/teloja (osallistujien lkm)

#### Tärkeää

- aistihuone mahdollisimman pimeä, mutta himmeä valo voi olla (ei värikästä ja vilkkuvaa)
- tuokiota voi muuttaa osallistujien mukaan esim. jos osallistujat eivät kommunikoi puhumalla niin kysymykset voi jättää pois
- ohjaaja näyttää edessä esimerkkiä ja tarvittaessa auttaa osallistujia

#### Tuokion kulku

- 1) Aistihuoneeseen tullaan kuivasuihkun läpi ja valitaan oma paikka huoneessa. Kun kaikki ovat omalla paikalla, ohjaaja kysyy jokaiselta ohjattavalta esim. Onko kulkenut suihkun läpi aikaisemmin? Miltä se tuntui?
- 2) Mennään selinmakuulle (jos mahdollista) ja ohjaaja kertoo mitä tapahtuu. Taustalle laitetaan soimaan musiikki: Tshaikovski; Romanssi  
Ohjaaja piirtää jokaisen osallistujan ääriviivat nystyräpallolla, jonka jälkeen musiikki sammutetaan. Voidaan kysyä osallistujien tuntemuksia.
- 3) Ohjaaja pyytää jokaista valitsemaan omassa mielessään värin, jolla aikoo maalata itsensä, jonka jälkeen jaetaan jokaiselle oma maalausväline. Telalla/pensselillä jokainen osallistuja maalaa itsensä kappaleen aikana. Ohjaaja voi käydä kappaleen maalaamassa myös osallistujia selkäpuolelta. Taustalla musiikkina on Il Divo; Nights in white satin
- 4) Kappaleen loputtua laitetaan maalausväline pois. Ohjaaja kysyy jokaiselta osallistujalta mikä värin valitsi ja miksi?
- 5) Seuraavaksi jokainen taputtelee maalin itseensä kiinni Elviksen Blue suede shoes kappaleen tahdissa.
- 6) Otetaan hyvä asento ja rentoudutaan värirentoutuksen parissa → Koralliriutta rentoutus; Värirentoutus
- 7) Kun rentoutus päättyy, herätellään pikkuhiljaa osallistujia.
- 8) Keskustellaan lopuksi aistituokion herättämistä tuntemuksista ja ajatuksista.
- 9) Kiitetään osallistujia ja poistutaan aistihuoneesta.

## LIITE 4: Nojatuolimatka sademetsään

### RETKI SADEMETSÄN HALKI

#### Tarvikkeet

- projektori ja tietokone
- soitin ja cd-levy
- powerpoint-esitys: Retki sademetsän halki
- tuoksulyhty ja esimerkiksi koivun tuoksu
- tuoksuva käsirasva
- paikka jokaiselle osallistujalle

#### Tärkeää

- rauhallinen ilmapiiri
- huoneessa mahdollisimman vähän valoja

#### Tuokion kulku

- 1) Jokainen osallistuja ottaa itselleen mukavan paikan. Ohjaaja on laittanut tuoksulyhtyyn esimerkiksi koivun tuoksua.
- 2) Jokaiselle osallistujalle tehdään pieni käsihieronta. Ohjaaja kertoo, että jokainen voi rauhoittua musiikkia kuunnellen ja odottaa omaa vuoroaan. Hieronnan voi tehdä perusvoiteella, mutta lopuksi voi käsiin levittää tuoksuva käsivoidetta. Taustalla soi Edward Grieg: Morning (Aamutunnelma) Peer Gyntistä.
- 3) Hieronnan jälkeen katsotaan powerpoint esitys Matkalla sademetsän halki. Taustalla soi Riley Lee, Rainforest reverie; 1 Morning rain. Esitys kestää noin 15 minuuttia.

## LIITE 5: Ukonhattuun valmiiksi hankitut materiaalit ja välineistö

- höyrymalja
- kirkasvalolamppu
- sänky
- 6 kpl taulupohjia
- hapsuverho
- 2 kpl pimennysverhoja
- valoverho
- 2 lipastoa
- cd-soitin
- kannettava tietokone
- videotykki
- 2 kpl valkoisia säkkituoleja
- pyöreä lankamatto
- lasitimanteja
- valkoisia höyheniä
- discopallo
- värivalo
- valkoista kangasta
- tyynyjä
- peittoja

## LIITE 6: Aistihuoneen budjettiarvio

## AISTIHUONEESEEN HANKITTAVIEN TAVAROIDEN BUDJETTIARVIO

OSTOSLISTA	€KPL	KPL	YHTEENSÄ
Valkoinen maanpeiteharso	4,00	8	32,00
Koristekiviä	5,00	1	5,00
Valkoinen sängynpeitto	20,00	1	20,00
Lattiavalaisin + lamppu	30,00	1	30,00
Verhonipsuja pss	3,00	2	6,00
Hakaneuloja rasia	3,00	1	3,00
Sinitarrapaketti	3,00	1	3,00
Nastoja	2,00	1	2,00
Siimaa	5,00	1	5,00
Verhovaijeri	2,00	1	2,00
Valkoinen huopa	2,50	4	10,00
Hyttysverho	15,00	1	15,00
Liima plo	5,00	1	5,00
Kaksipuolinen teippi (paksu)	5,00	1	5,00
Isoja kattokoukkuja	1,00	3	3,00
Pieniä koukkuja	0,50	4	2,00
Kuivasuihkun vanne	0,00	1	0,00
Tunnustelutaulujen pinnat	0,00	1	0,00
YHTEENSÄ			148,00 €

## LIITE 7: Aistihuoneen esite

Onnellinen on se ihminen,  
joka osaa nauttia pienistä asioista,  
arkipäiväisistä tapahtumista  
auringonpaisteesta, linnuista langoilla,  
aamiaisesta, päivällisestä, lounaasta,  
aamun lehdestä postilaatikossa,  
vastaantulevasta ystävästä -  
Niin monet tavoittelevat elämän nautintoja  
menemällä niiden ohitse.

-Tommy Tabermann-

## UKONHATUN AISTIHUONE



Aistihuone on huone tai tila, jossa pyritään aktivoimaan kaikkia aisteja. Tärkeä lähtökohta aistihuoneelle on, että sinne on helppo ja miellyttävä tulla. Aistihuoneita on olemassa useita erilaisia kuten valkoinen huone, mustavalo huone, kaikuhuone, musiikkihuone, aktivointihuone, muisteluhuone, pimeä huone, merihuone, tunnustelu huone, värinahuone, aromahuone, hiljaisuuden huone, elämyspuutarha ja luontohuone. Ukonhatussa käytössä oleva aistihuone on niin sanottu snoezelen tyyppinen valkoinen huone. Valkoinen huone on osa snoezelen menetelmää, joka muodostuu hollanninkielien sanoista "snuffeln" eli nuuhkia ja "doezelen" eli torakhtaa. Nuuhkimisella tarkoitetaan toiminnallista puolta ja torakhtamisella havainnointia sekä rauhallista puolta. Snoezelenin tärkein tavoite on stimuloida aisteja, yhtä tai useampaa, miellyttävässä ja rauhallisessa ympäristössä.

### Mitä aistihuoneessa voi tehdä?

Aistihuoneessa voi pitää aistituokion tai kehonhahmotusta, rentoutua, käydä nojatuolimatalla, muistella vaikkapa retkeä tai pitää palaverin. Aistihuoneessa tapahtuville toiminnoille on rajana vain mielikuvitus

### Mitkä asiat tukevat aistitiedon hahmottamista ja vuorovaikutusta?

- ◊ miellyttävä ilmapiiri ja rauhallinen ympäristö
- ◊ kiireettömyys
- ◊ eri aistien aktivoiminen
- ◊ sopiva määrä aistielämyksiä kerrallaan
- ◊ kontaktiin pyrkiminen sen aistin kautta, joka toimii parhaiten
- ◊ yksilöllinen eteneminen aistialueittain
- ◊ tarkkaavuuden sääteleminen ja kontaktin ylläpitäminen
- ◊ reaktioiden tarkkaileminen
- ◊ vaihtoehtojen tarjoaminen
- ◊ kiinnostuksen kohteiden selvittäminen ja niiden hyödyntäminen yhteisissä tilanteissa
- ◊ tutun aistielämyksen toistaminen yhä uudelleen
- ◊ myönteisten, yllättävien elämysten tarjoaminen
- ◊ aistikokemusten muisteleminen ja kertaaminen
- ◊ toiminnan sopiva kesto

### Kuinka eri aisteja voidaan aktivoida aistihuoneessa?

#### Tuntoaisti

- ◊ tarjotaan tuntoaistimuksia tasapuolisesti kehon molemmille puolille ja varsinkin niille kehon osille, joita ihminen ei itse näe
- ◊ kiinnitetään huomiota siihen, että vaatteet eivät kiristä tai kutita
- ◊ tunnustellaan erilaisia materiaaleja
- ◊ käytetään erilaisia pintoja, tunnustellaan niitä
- ◊ hierotaan kehoa erilaisilla pallioilla, rullilla ja värisevillä laitteilla
- ◊ rasvataan käsiä, jalkoja ja kasvoja

#### Kuuloaisti

- ◊ tutustumalla erilaisiin ääniin ja äänilähteisiin
- ◊ kuuntelemalla eri suunnista tulevia ääniä
- ◊ tuottamalla yhdessä ääniä, rytmejä ja sointuja erilaisten soittimien avulla
- ◊ tunnustelemalla äänen tahdissa värähtelevää esinettä tai soitinta
- ◊ rentoutumalla rauhallista musiikkia kuunnellen
- ◊ liikkumalla yhdessä musiikin tahtiin

#### Näköaisti

- ◊ tutustutaan yhdessä erilaisiin materiaaleihin ja toimintoihin: tunnustellaan, kuunnellaan, haistetaan ja maistetaan
- ◊ rohkaistaan itsenäiseen tutkimiseen: ripustetaan rapisevia, kimmeltäviä ja väräkkäitä esineitä niin, että niihin voi tarttua itse
- ◊ harjoitellaan katseella seuraamista ja katseen kohdistamista: liikutellaan taskulampun valoa hämärässä huoneessa, käytetään lampua myös kohdevalona
- ◊ huolehditaan hyvästä asennosta, valaistuksesta ja siitä, että asiat ovat riittävän lähellä ja oikeassa kohdassa näkökenttää
- ◊ varmistetaan, ettei kehitysvammaisella ihmisellä ole epilepsiaa, jos käytetään raidallisia materiaaleja ja välkkyviä valoja

#### Haju- ja maku-aisti

- ◊ maistellaan ja haistellaan erilaisia makuja ja tuoksuja, nimetään maut ja tuoksut sekä niiden herättämät tunteet
- ◊ käytetään erilaisia eteerisiä öljyjä rentoutuksen tai hieronnan yhteydessä

#### Asento-, liike- ja tasapainoaisti

- ◊ olemalla eri asennoissa sekä liikuttelemalla kehoa esimerkiksi tanssimalla
- ◊ harjoittelemalla liikkumista erilaisilla pinnoilla ja aistihuoneeseen tehdyillä radoilla

## LIITE 8: Soisalon seudun lehtiartikkeli



(Nissinen 2013, 1)



# Aistihuone opettaa rentoutumaan

MARJO NISSINEN

Marjo Nissinen

## Kaksi opiskelijaa suunnitteli ja toteutti opinnäytetyönä Ukonhatun Karpalokodille aistihuoneen.

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Ukonhatun päivätoiminnan kanssa.

–Tavoitteenamme oli tila, jossa aktivoidaan aisteja, erityisesti näkö-, kuulo- ja tuntoaisteja, kertoo Pieksämäen diakonia-ammattikorkeakoulusta sosionomiksi tänä vuonna valmistuva **Hanne Hynninen**.

Hannen työpari **Sannukka Niskanen** lisää, että pyrkimyksenä on lisäksi tuottaa huoneen käyttäjille rentoutusta, nautintoa ja mahdollisuus rauhoittua.

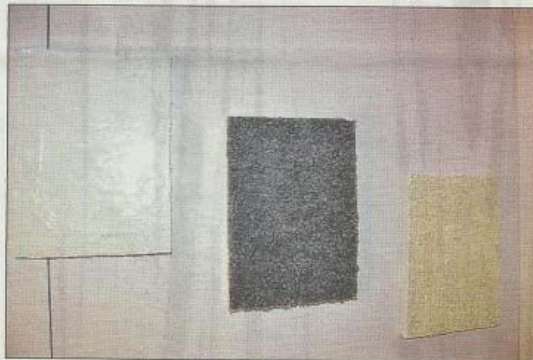
Aistihuoneen käyttäjinä ovat kaikki Ukonhatun päivätoiminnan asiakkaat.

Huoneen suunnittelussa ja toteutuksessa on kiinnitetty huomiota neutraaliin värimaailmaan.

–Vaikka huone on lähestulkoon valkoinen, antavat valkoisen eri sävyt huoneelle ilmettä. Tuolit ja istuintyyny on sijoitettu niin, että pyörätuolillakin mahtuu liikkumaan. Sänkyyn voi mennä pitkälleen, sulkea silmät tai seurata vaikka katossa hitaasti liikkuvien valopisteiden kulkua, Niskanen kertoo.



Valkoinen aistihuone kutsuu hiljentymään ja rentoutumaan, näyttävät Hanne Hynninen ja Sannukka Niskanen.



Tunnustelutauluja voi katsella ja myös kosketella niiden pintoja.

Huoneen yhdelle seinälle on koottu eri materiaaleista ra-

kennettuja tunnustelutauluja, valot luovat erilaisia heijasteita ja sinisävyisestä valomaljasta kuuluu hiljainen solina.

–Kaikella tällä olemme pyrkinneet siihen, että huoneen käyttäjät kokevat elämykselli-

sen olotilan yksin tai ryhmässä, Hynninen lisää.

Aistihuone on monikäyttöinen. Hynninen ja Niskanen ovat koonneet ohjeistuskansion, jonka avulla aistihuoneessa voi ohjaajan kanssa tehdä mielikuvarentoutuksia, nojatuolimatkan musiikin ja kuvien avulla, kokeilla kirkasvalohoitoa, aistituokioita tai muistelu-

Huone on ollut nyt muutamia kuukausia asiakaskäytössä, ja Karpalokodin neljältä ohjaajalta on saatu palautetta.

–Palaute on ollut hyvää ja huonekin on ollut ahkerasti käytössä. Jotkut ovat halunneet mennä jo aamulla hetkeksi huoneeseen. Käyttäjät ovat todenneet tilan rentouttaneen ja rauhoittaneen, mikä on perimmäinen tarkoituskin.

**Vaadi autollesi parasta!**



**Työnlaadusta  
Eskon Autopeltiä on**