

Anu Yli-Pietilä

AISTIHUONEEN KEHITTÄMINEN PALVELUKOTI
JOENPESÄSSÄ

Sosiaalialan koulutusohjelma
2018

AISTIHUONEEN KEHITTÄMINEN PALVELUKOTI JOENPESÄSSÄ

Yli-Pietilä, Anu
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaali-alan koulutusohjelma
Helmikuu 2018
Ohjaaja: Alvajärvi, Ari
Sivumäärä: 52
Liitteitä: 2

Asiasanat: aistit, kehitysvammaisuus, rentoutuminen

Opinnäytetyössä käsiteltiin ensin ihmisen kaikki aistit ja niiden toiminta lyhyesti. Aistien toimintaan läheisesti liittyvää sensorista integraatiota eli aistitiedon jäsentymistä käsiteltiin aistien kanssa samassa kappaleessa. Aistien merkitys ihmisen elämässä on suuri, koska niiden avulla saamme tietoa ympäristöstämme ja niiden avulla hahmotamme itsemme.

Aistien käsittelyn jälkeen opinnäytetyössäni käsiteltiin aistitoimintojen eli sensorisen integraation häiriöitä. Kun aistit eivät kehity tavalliseen tapaan, vaikuttaa se ihmisen kykyyn olla vuorovaikutuksessa ja saada tärkeitä aistikokemuksia. Kun aivot eivät käsittele aistitietoa hyvin, ne eivät yleensä ohjaa kehon toimintaakaan tehokkaasti. Eri aistien ongelmia käsiteltiin opinnäytetyössäni omissa kappaleissaan.

Sensorisen integraation häiriöt tuovat vaikeuksia ihmisen elämään, jonka vuoksi opinnäytetyössä käsiteltiin aistien stimulointia erilaisilla menetelmillä. Multisensorinen toiminta, joka on luotu eri aistikanavien kautta tulevien miellyttävien aistikokemusten ja –elämysten saavuttamiseksi, käsiteltiin opinnäytetyön teoriaosuudessa seuraavaksi. Aistien stimuloinnilla pyritään luomaan edellytykset havaitsemiselle eli havaintoprosessien syntymiselle sekä myöhemmälle oppimiselle.

Teoriaosuudessa käsiteltiin viimeiseksi erilaisia tapoja tuottaa rentoutumista ihmisille, koska rentoutumisen tarkoitus on saada sekä ihmisen fyysiset että psyykkiset voimavarat käyttöön. Opinnäytetyön toiminnallisella osuudella pyrittiin tuottamaan rentoutusta palvelukodin asukkaille.

Opinnäytetyön toteutusosassa esiteltiin kaikki kymmenen rentoutushetkeä yksityiskohtaisesti. Rentoutushetket tehtiin pääosin yksilörentoutuksina. Kaksi rentoutushetkeä suoritettiin ryhmämuotoisina.

Pohdinnassa käytiin läpi, miten opinnäytetyön toteutus onnistuttiin tekemään. Opinnäytetyöllä pystyttiin tuomaan hyviä rentoutushetkiä palvelukodin asukkaille. Palvelukodille tehtiin ohjelehtinen käytännön rentoutushetkiä varten. Ohjelehtisessä esiteltiin kaikki rentoutushetket ja niiden toteutustapa sekä aistihuoneen välineet ja niiden käyttöehdotukset.

DEVELOPING SENSORY ROOM IN PALVELUKOTI JOENPESÄ

Yli-Pietilä, Anu

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

February 2018

Supervisor: Alvajärvi, Ari

Number of pages: 52

Appendices: 2

Keywords: senses, intellectual disability, relaxation

The purpose of this thesis was to develop sensory room in Palvelukoti Joenpesä. First in this thesis was dealt with human senses and human sensory activities. In the same chapter was dealt with sensory integration that is closely related to sensory activity. The meaning of sensory activity in human life has great importance because we get knowledge of our environment. We also perceive ourselves through sensory activities.

After sensory activities this thesis was dealt with sensory integration. When sensory activities aren't developing as they should it affects human's ability to interact and get important sensory activities. Human body doesn't function effectively when the brain doesn't handle the sensory information right. In this thesis every sensory problem was dealt in their own chapters.

Because Sensory Integration Disorder cause difficulties in human life in this thesis was stimulation of the senses handled by various methods. Multisensor activity was dealt with after Sensory Integration Disorder. Multisensor activity is created to achieve pleasant sensory experiences through different sensory channels. With sensory stimulation is pursued possibilities to human's perception and through that to later learning.

Last in the theory part of this thesis was dealt with various ways to produce relaxation to human. The purpose of the relaxation is to obtain all physical and psychological resources to use. With this thesis was pursued to produce relaxation to the resident of the service home.

In the practical part of this thesis all ten relaxation sessions was demonstrated in detail. All the relaxation sessions were carried out mainly as an individual sessions. Two of the relaxation sessions were implemented as a group sessions.

In conclusion in this thesis was considered how did the thesis succeeded its purpose. The achievement of this thesis was to gain good relaxation sessions to future use in the service home and to its residents. A manual was also made to narrate all the relaxation sessions in practice. The manual demonstrates all the relaxation sessions and their executions. The manual demonstrates also all the equipment of the sensory room and proposes how to use them.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 YHTEISTYÖKUMPPANI PALVELUKOTI JOENPESÄ	7
3 KEHITYSVAMMAISUUS JA TOIMINTAKYKY.....	8
4 AISTIT	10
4.1 Aistien merkitys ihmiselle.....	11
4.2 Somaattiset aistit	11
4.3 Kuuloaisti	13
4.4 Näköaisti	14
4.5 Haju- ja makuaisti	15
4.6 Asento-, liike- ja tasapainoaisti	17
4.7 Sensorinen integraatio	19
5 SENSORISEN INTEGRAATION HÄIRIÖ JA AISTIONGELMAT	20
5.1 Tuntoaistimusten vastaanoton ja käsittelyn ongelmat.....	22
5.2 Kuuloaistimusten vastaanoton ja käsittelyn ongelmat	23
5.3 Näköaistimusten vastaanoton ja käsittelyn ongelmat	24
5.4 Haju- ja makuaistimusten vastaanoton ja käsittelyn ongelmat	25
5.5 Asento-, liike- ja tasapainoaistimusten vastaanoton ja käsittelyn ongelmat	26
6 AISTIEN STIMULOINTI	27
6.1 Snoezelen-menetelmä tai multisensorinen toiminta	28
6.2 Valkoinen aistihuone.....	28
7 RENTOUTUMINEN	29
7.1 Stressikuppi	30
7.2 Rentoutuminen ja sen oppiminen.....	31
7.3 Musiikki, äänitteet ja multimedia rentouttavina elementteinä	32
7.4 Kosketus hyvinvointia edistämässä.....	33
7.5 Hengitys osana kehotietoisuutta.....	34
7.6 Suggestion voima	35
8 AISTIHUONEEN TOIMINNAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	35

8.1 Cd-levy.....	36
8.2 Videot.....	38
8.3 Makuaistin stimulointi	39
8.4 Käsien hieronta.....	40
8.5 Hierontaistuin.....	41
8.6 Instrumentaalisen musiikin käyttö	42
8.7 Tuoksupurkit	43
8.8 Äänipullot.....	44
8.9 Herne pussirentoutus.....	45
8.10 Metsäkävely	46
9 POHDINTA	47
LÄHTEET	51
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Suunnittelin ja toteutin Palvelukoti Joenpesän aistihuoneeseen erilaisia rentoutumishetkiä sekä kehitin lisää jo olemassa olevaa välineistöä. Halusin tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, koska työstäni olisi tällä tavalla hyötyä todellisessa työelämässä ja havainnot sekä lopputulos tulisivat käyttöön tulevaisuudessakin. Tein huoneeseen ohjeet, miten eri välineitä voi käyttää ja miten erilaisia rentoutushetkiä voi toteuttaa. Halusin kehittää työelämää ja tehdä opinnäytetyöni yhteistyössä työelämän kanssa.

Työskenneltyäni Palvelukoti Joenpesässä muutaman kuukauden huomasin, että asukkailla on paljon menoja ja askareita, mutta vähän hetkiä, jolloin he rentoutuvat. Muutamalla olisi pitänyt koko ajan olla jotain tekemistä, eivätkä he pystyneet pitkää aikaa istumaan paikallaan ja nauttimaan olostaan. Ajatus rentoutusten suunnittelusta Joenpesän asukkaille lähti pikku hiljaa kehittymään oman ohjaajan työni ohella. Keskustelin aiheesta Joenpesän työntekijöiden sekä vastaavan ohjaajan kanssa ja aihetta pidettiin hyvänä sekä tärkeänä.

Aistihuoneen käytön päätavoitteena Joenpesässä on rentoutuminen ja siihen oppiminen. Rentoutuminen lisää yleistä keskittymiskykyä ja hyvinolon tunnetta. Parhaimmassa tapauksessa asukas voi saada uusia aistikokemuksia ja oppii hahmottamaan omaa kehoaan paremmin. Käsittelen opinnäytetyössäni aistien toimintaa ja niiden toimintahäiriöitä sekä eri aistien huomioon ottamista rentoutuksen toteuttamisessa. Opinnäytetyössäni raportoin erilaisten rentoutushetkien suunnittelusta ja toteutuksesta asukkaiden hyväksi.

Opinnäytetyöni päätän pohdintaan tuotokseni, rentoutushetkien kokonaisuuden käyttämisestä myös tulevaisuuden työpaikoissani. Rentoutumisen ohjausta voi käyttää erinomaisesti monien asiakasryhmien kanssa, joten koen opinnäytetyöstäni olevan hyötyä tulevaisuudessa itselleni sekä palvelukodin asukkaille ja työntekijöille. On

tarkoituksenmukaista tehdä opinnäytetyö, josta on hyötyä muillekin kuin ainoastaan omalle oppimiselleni.

2 YHTEISTYÖKUMPPANI PALVELUKOTI JOENPESÄ

Palvelukoti Joenpesä sijaitsee Kiukaisissa ja se on Euran kunnan ohjatun asumisen kehitysvammayksikkö. Joenpesässä asuu yhdeksän asukasta ja Joenpesän välittömässä läheisyydessä rivitalossa neljä tukiasukasta. Joenpesän asukkaat ovat hyväkuntoisia ja hyvätaisoisia, joten työ Joenpesässä on pääosin ohjaustyötä. Työntekijöinä Joenpesässä on kaksi ohjaajaa ja yksi hoitaja. Joenpesässä asuminen on kodinomaista ja siellä tarjotaan asumista tutussa ja turvallisessa ympäristössä. Joenpesän rakennuksen jatkona on Palvelukoti Tuulenpesä, jossa asukkaita on enemmän, mutta heidän asumisensa on autettua ja hoidollisempaa. Tuulenpesässä on lisäksi henkilökuntaa paikalla ympäri vuorokauden. (Euran www-sivut 2017.)

Joenpesän aistihuone on tehty kokonaan valkoiseksi, joten se on lähtökohta huoneen kehittämislle. Opinnäytetyöni aihe liittyy vahvasti kehitysvammaisuuteen, joten aion käsitellä aihetta opinnäytetyöni teoriaosassa. Aistihuoneita voidaan toki käyttää kaikille ihmisille, mutta kehitysvammaisille on suurta hyötyä aistitoiminnasta, joka tukee heidän kykyjään ja opettaa heitä toimimaan rajoitteidensa kanssa paremmin.

Joenpesän toiminnassa ohjataan asukkaita heidän arkitoiminnoissaan ja pidetään yllä heidän toimintakykyään kuntouttavalla työotteella. Asioita ei tehdä heidän puolestaan, vaan heidän kanssaan vain tarpeen mukaan auttaen. Joenpesästä tehdään yhteisiä retkiä sekä kannustetaan erilaisiin liikuntaharrastuksiin. Joenpesän asukkaat osallistuvat monenlaisiin tapahtumiin Joenpesässä ja sen ulkopuolella. Joka viikko pidetään asukkaiden kanssa palaveri, jossa jokainen voi vaikuttaa omiin asioihinsa ja sanoa mielipiteensä yhteisiin ja omiin asioihin.

3 KEHITYSVAMMAISUUS JA TOIMINTAKYKY

Kehitysvammaisuus tarkoittaa vaikeutta oppia ja ymmärtää uusia asioita. Se rajoittaa vain osaa ihmisen toiminnoista. Jokaisella on erilaisia vahvuuksia ja kykyjä. Kehitysvammaisuuden aste vaihtelee hyvin paljon, eikä sitä tule sekoittaa muihin vammaisuuden muotoihin, kuten liikuntavammoihin tai cp-vammaan. Toki ihmisellä voi olla useampi kuin yksi vamma. Kehitysvammaisuuden syitä on todella paljon. Kehitysvammaisuus voi johtua esimerkiksi häiriöistä perintötekijöissä tai odotusajan ongelmista. Kehitysvammaisuus voi johtua myös esimerkiksi synnytyksen aikaisesta hapen puutteesta, lapsuusiässä tapahtuneesta onnettomuudesta tai lapsuusiän sairaudesta. Viime vuosina geenitutkimus on löytänyt uusia syitä kehitysvammaisuuteen. Suomessa arvioidaan olevan noin 40 000 ihmistä, joilla on kehitysvamma. (Kehitysvammaliiton [www-sivut](http://www.kehitysvammaliiton.fi) 2017.)

Kehitysvammaisuus tarkoittaa muidenkin elimien vaurioita kuin hermoston vammoja ja vaurioita. Merkittävin ryhmä ovat kuitenkin hermoston sairaudet, vauriot ja muut toiminnan puutokset tai poikkeavuudet. Niitä nimitetään hermoston kehityshäiriöiksi. Näistä taas ovat tärkeimpiä aivojen kehityshäiriöt. Niihin liittyy usein älyllisten toimintojen vajavaisuutta, jota nimitetään älylliseksi kehitysvammaisuudeksi. Maailman terveysjärjestön (WHO:n) tautiluokituksen mukaan älyllisellä kehitysvammaisuudella tarkoitetaan tilaa, jossa henkisen suorituskyvyn kehitys on estynyt tai on epätäydellinen. (Kaski, Manninen ja Pihko 2012, 15-16.) Opinnäytetyössäni aion keskittyä kehitysvammaisten henkilöiden aistien stimulointiin ja kehon rentouttamiseen. Mahdollista olisi myös ottaa huomioon autismin kirjo, mutta tässä kohtaa rajaan opinnäytetyöni käsittelemään ainoastaan kehitysvammaisuutta.

Ihmisen toimintakyky koostuu monista osatekijöistä, ja sen syntyminen on monimutkainen tapahtumasarja, jonka kuvaaminen yhteisin ja samalla tavoin ymmärrettävin käsittein on vaikeaa. Kehon rakenteellinen ja toiminnallinen eheys luo pohjan erilaisille perustoiminnoille. Tekeminen, johon liittyy mielekkäys, on yksilötason toimintaa. Lopuksi yhteiskunta, kulttuuri, teknologia ja elinympäristö vaikuttavat siihen, kuinka jokapäiväisessä elämässä selvitään. (Kaski ym 2012, 14-15.)

Toimintakyky tarkoittaa ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista – työstä, opiskelusta, vapaa-ajasta ja harrastuksista, itsestä ja toisista huolehtimisista – siinä ympäristössä, jossa hän elää. Ihmisen toimintakyky riippuu myös ympäristön myönteisistä tai kielteisistä vaikutuksista. Asuin- ja elinympäristöön liittyvillä tekijöillä, muiden ihmisten tuella tai erilaisilla palveluilla voidaan tukea ihmisen toimintakykyä ja selviytymistä arjessa. Toimintakykyä voidaan kuvata myös tasapainotilana kykyjen, elin- ja toimintaympäristön sekä omien tavoitteiden välillä. Toimintakyky on keskeinen osa ihmisten hyvinvointia. Hyvä fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky ja niitä tukeva ympäristö auttavat ihmisiä voimaan hyvin, löytämään paikkansa yhteiskunnassa, jaksamaan työelämässä eläkeikään asti sekä vanhana selviytymään arjesta itsenäisesti. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen [www-sivut 2017](#).)

American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD) on määritellyt kehitysvammaisuuden laaja-alaiseksi toimintakyvyn rajoittuneisuudeksi. AAIDD:n julkaiseman kehitysvammaisuuden määritelmän ydinkohtana on se, että kehitysvammaisuudelle ovat ominaisia sekä älyllisen toimintakyvyn että jokapäiväisen elämänhallinnan huomattavat rajoitukset, jotka ilmenevät käsitteellisissä, sosiaalisissa ja käytännön taidoissa. Lisäksi kehitysvamman on pitänyt muodostua ennen 18 vuoden ikää. Toimintakyvyn pätevässä arvioinnissa tulee ottaa huomioon kielelliset ja kulttuuriset moninaisuudet sekä yksilölliset erot kommunikaatiossa, aisteissa ja motoriikassa. Toimintakyvyn rajoitusten kuvaaminen on tärkeää henkilön tarvitsemien tukimuotojen ja palveluiden määrittelemiseksi, sillä tarkoituksenmukaisten, pitkäaikaisten ja yksilöllisten tukitoimien avulla kehitysvammaisen henkilön toimintakyky yleensä ajan mittaan paranee. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen [www-sivut 2017](#).)

4 AISTIT

Ilman aisteja hermosto ei voisi ohjata elimistön toimintaa eikä säädellä erilaisia elintoimintoja tarkoituksenmukaisella tavalla. Muistiin ei voisi varastoitua tietoja todellisista tapahtumista sekä ajatuksista, tunteiden ja oppimisen perusta puuttuisi täysin. Ilman aisteja ihmiselle ei voisi kehittyä tunnetta omasta itsestä, omaa identiteettiä. (Bjälle, Mannila & Oikarinen 2005, 100.)

Aistinsolut muuttavat tietäntyyppisiä ärsykeitä sähköisiksi signaaleiksi, jotka hermosto tulkitsee. Aistinsolut rekisteröivät vain murto-osan elimistöön kohdistuvista ärsykeistä. Viisi klassista aistia, näkö-, kuulo-, haju-, maku- ja tuntoaisti kuuluvat kaikki ryhmään, jossa aistinsolut ovat erikoistuneet toimittamaan hermostolle tietoa ympäristön fysikaalisista ja kemiallisista olosuhteista. Niiden ärsytys aiheuttaa tiedostettuja aistimuksia, joihin keskityn opinnäytetyössäni. Opinnäytetyössäni ei käsitellä elimistön sisäisiä ärsykeitä, jotka johtavat harvoin tiedostettuihin aistihavaintoihin. (Bjälle, ym. 2005, 100-101.)

Itse saatamme pitää useita aistien välittämiä kokemuksia itsestään selvinä, mutta monelle vaikeimmin kehitysvammaiselle maailma ei näyttäydy samanlaisena kuin meille. Erilaiset aistinelinten puutteet ja keskushermoston toiminnan häiriöt aiheuttavat sen, että aistimuksia ei synny tai niiden kautta välittynyttä tietoa voi olla vaikea ymmärtää ja kokea merkitykselliseksi. Aistikokemukset saattavat lisäksi jäädä tavallista niukemmiksi tai yksipuolisiksi, koska vaikeimmin kehitysvammainen ihminen ei aina pysty itse hakeutumaan sellaisiin toimintoihin tai tilanteisiin, joissa monipuolinen aistiminen olisi mahdollista. (Burakoff 2017, 1.)

Lähi-ihmisten on tärkeä tiedostaa, minkä aistin kautta yhteys vaikeimmin kehitysvammaiseen ihmiseen syntyy parhaiten. Kumppani voi vuorovaikutuksessa hyödyntää tätä aistikanavaa ja tarjota sellaisia aistielämyksiä, jotka herättävät vaikeimmin vammaisen ihmisen kiinnostuksen ja tuntuvat hänestä miellyttäviltä. Halu ilmaista itseään ja jakaa kokemuksiaan voi syntyä juuri tällaisten merkityksellisten tilanteiden kautta. (Burakoff 2017, 1-2.) Opinnäytetyöni tarkoitus on mahdollistaa työntekijöiden entistä paremman tutustumisen asukkaisiin.

4.1 Aistien merkitys ihmiselle

Aistit ovat tärkeitä meistä jokaiselle. Ne toimivat linkkinä ympäristön ja itsemme välillä ja niiden avulla hahmotamme itsemme ja ympäristömme. Elämää ilman minkäänlaisia aistikokemuksia on mahdoton kuvitella. Omien aistikokemusten vertaaminen toisten kokemuksiin on hyvin vaikeaa, samoin aistitoimintojen erityisyyden arviointi. Kuitenkin henkilön näkyvä toiminta antaa aina tietoa hänen aistikokemuksistaan. (Sollasvaara 2013, 5.) Kaukoaistiensa, näkö-, kuulo- ja hajuaistin avulla ihminen suuntautuu ympäristöön ja vastaanottaa tietoa ympärillään tapahtuvista asioista. Lähiaistit, tunto- ja makuaisti antavat tietoa kehon lähellä tapahtuvista asioista, siitä miltä jokin tuntuu tai maistuu. Kehoaistit, asento-, liike- ja tasapainoaisti puolestaan kertovat, mitä kehossa itsessään tapahtuu. Jokainen tuntemamme liike, jokainen syömämme palanen ja jokainen koskettamamme esine tuottaa aistimuksia. (Burakoff 2017, 2.)

Vuorovaikutustilanteessa ihmisen kaikki aistit ovat läsnä ja aistikokemus muodostuu usean eri aistin välityksellä. Esimerkiksi läheisessä vuorovaikutuksessa katsekontakti, ääni, kosketus ja tuoksu sulautuvat yhteiseksi tiedoksi, miellyttäväksi läheisyyden kokemukseksi. Eri aistit myös tukevat toistensa välittämää tietoa. Viesti voi löytää toimivien aistien avulla tiensä perille, vaikka jokin aistialueista puuttuisi tai toimisi puutteellisesti. (Burakoff 2017, 2.)

4.2 Somaattiset aistit

Somaattisiin aisteihin kuuluvat ihossa, lihaksissa, jänteissä ja nivelissä olevat aistit. Ihon aisteja ovat tuntoaisti, termiset aistit ja kipuaisti (Vierimaa & Laurila 2010, 296.) Somaattiset aistinsolut reagoivat mekaaniseen ärsytykseen tai lämpötilaan (Bjälle, ym. 2005, 103). Tuntoaistin avulla keho saa tietoa kosketuksesta ja paineesta ja termisten aistien avulla lämpötilasta. Kipuaisti varoittaa elimistöä kudostuhosta. Näiden aistien aistinreseptoreita on muuallakin kuin ihossa, kuten sisäelimissä tai limakalvoilla, mutta eniten niitä on juuri ihossa. Somaattisten aistien reseptorit voivat olla rakenteeltaan monenlaisia. Osa voi olla vapaita hermonpäätteitä, kuten kipureseptorit, ja osa erikoistuneita hermohaarojen päätte-elimä, kuten kosketusta ja painetta aistivat reseptorit. (Vierimaa & Laurila 2010, 296-297.)

Tuntoreseptorien määrä ja tiheys vaihtelee kehon osan mukaan. Niitä on paljon esimerkiksi sormenpäissä, kasvojen alueella ja jalkapohjissa. Kosketuksen aistimus perustuu siihen, että ihokarvojen juuren ympärillä on vapaita hermonpäätteitä, jotka ärtyvät karvan taipuessa. Osa kosketusreseptoreista reagoi ihon muodonmuutokseen. Paineen aistimus on läheistä sukua kosketuksen aistimukselle, mutta painereseporit reagoivat vasta suuremman ihoalueen muodonmuutokseen. (Vierimaa & Laurila 2010, 297.)

Ihon aistinelimet ovat eri aistijärjestelmistä suorimmin kosketuksessa ulkomaailmaan, ja esineiden kolmiulotteisuudesta saadaan ensimmäiseksi tietoa ihon paine- ja kosketusaistin avulla. Tämä niin kutsuttu taktilinen aisti eli tuntoaisti perustuu moniin erityyppisiin ihon aistinsoluihin. Kosketusaistinsolujen tiheys ja reseptiivisten kenttien koko vaihtelevat eri ihoalueilla. Sormenpäissä on runsaasti kosketukseen reagoivia aistinsoluja, joiden reseptiiviset kentät ovat pienet. Selän ihossa on sen sijaan suhteellisen vähän kosketukseen reagoivia aistinsoluja, ja niiden reseptiiviset kentät ovat suuret. (Bjälle, ym. 2005, 103).

Lihasten ja luuston aistit antavat keskushermostolle tietoa kehon asennoista ja liikkeistä. Nämä aistit ovat välttämättömiä, jotta liikkeet olisivat tarkoituksenmukaisia ja hyvin koordinoituja sekä joustavia. Olemme silmät suljettuinkin hyvin tietoisia käsien ja jalkojen asennosta ja myös niiden liikkeiden nopeudesta ja suunnasta. Tiedämme myös, kuinka paljon lihasvoimaa tarvitaan tiettyyn liikkeeseen tai tietyn asennon säilyttämiseen painavaa esinettä kannettaessa. Tämä tieto perustuu useiden erityyppisten aistinsolujen yhteistyöhön. (Bjälle, ym. 2005, 104).

Myös vaikeimmin kehitysvammainen ihminen tutustuu tunnustelemalla ympäristöönsä ja ottaa koskettamalla kontaktia toisiin ihmisiin. Monissa arjen vuorovaikutustilanteissa on mahdollisuus erilaisiin tuntoaistimuksiin. Hoitotilanteet, pukeutuminen, peseytyminen ja ruokaileminen sisältävät runsaasti tuntovirikkeitä. Näissä tilanteissa saatavat, kehoon kohdistuvat tuntokokemukset auttavat kehitysvammaista ihmistä myös hahmottamaan omaa kehoaan ja sen rajoja. (Burakoff, K. 2017, 10.)

4.3 Kuuloaisti

Kuuloaistinsa avulla ihminen suuntautuu ympäristöönsä ja saa tietoa ympärillään tapahtuvista asioista. Kuuloaisti rekisteröi erilaisia ääniä, erittelee äänen korkeutta ja voimakkuutta sekä auttaa paikallistamaan, mistä lähteestä ja mistä suunnasta äänet kuuluvat. Äänen perusteella ihminen hahmottaa myös omaa ympäristöään ja pystyy ennakoimaan tulevia tapahtumia. Kokemuksen myötä tutut äänet alkavat saada merkityksiä. Lautasten kilinä on merkinä siitä, että kohta syödään ja tietynlaiset askelten äänet kertovat, että läheinen ihminen on tulossa huoneeseen. (Burakoff 2017, 13.)

Kuulo on puheen kehityksen perusta, ja siksi se on ollut ihmisen sosiaalisen ja kulttuurisen kehityksen kannalta tärkein aisti. Kuulolla on keskeinen asema ihmisten välisessä päivittäisessä kanssakäymisessä. Kuulon menettäminen aiheuttaa huomattavasti voimakkaamman eristyneisyyden tunteen kuin jonkin muun aistin, esimerkiksi näön, menetys. (Bjälle, ym. 2005, 111.) Ääni on ilman, veden ja joskus kiinteänkin aineen aalto- tai värähdysliikettä. Äänen sävelkorkeus eli taajuus ilmaistaan hertseinä (Hz), ja se tarkoittaa värähdysten lukumäärää sekunneissa. Ääni aiheuttaa myös ilmassa paineen muutoksia. Äänen painevaihtelu eli äänenpaine tarkoittaa äänen voimakkuutta, ja sitä kuvataan desibeliasteikolla (dB). (Vierimaa & Laurila 2010, 306.)

Korva muodostuu kolmesta eri osasta ulko-, väli- ja sisäkorvasta. Ulkokorvan tehtävänä on kerätä ääniaaltoja ja toimittaa ne välikorvaan. Ulkokorvan uloimpana rakenteena on korvalehti, joka osittain toimii ääniaaltojen kerääjänä. Korvalehdestä korva jatkuu korvakäytävänä tärykalvoon, joka liikkuu korvakäytävää pitkin saapuvien ääniaaltojen vaikutuksesta. Tärykalvon takana on välikorva. Välikorvan tehtävänä on pienen ontelon ja sen sisältävien kuuloluiden avulla siirtää tärykalvosta tulevien ääniaaltojen aiheuttama mekaaninen värähtely sisäkorvaan. (Vierimaa & Laurila 2010, 306-308.) Kun välikorvan kuuloluut iskevät sisäkorvan simpukkaan, simpukan sisältämä neste alkaa liikkua edestakaisin nykien tuhansia pieniä karvoja. Eri taajuudet saavat nesteen liikkumaan eri tavoin ja värähtämään eri karvoja. Tämä tuottaa sähköärsykesarjan, joka lähetetään aivoihin, missä se muuttuu ääneksi. (MacDonald 2010, 117.)

Kuuloaistin kehitys alkaa jo ennen syntymää. Ensimmäisen ikävuoden aikana lapsi oppii tunnistamaan, paikallistamaan ja erottelemaan erilaisia ääniä. Aluksi lapsi reagoi kokonaisvaltaisesti ympäristönsä ääniin. Vähitellen hän kykenee yhä tietoisemmin kuuntelemaan, kääntämään päätään ja etsimään katseellaan äänilähdettä. Opittuaan liikkumaan lapsi alkaa aktiivisesti hakeutua kiinnostavien äänilähteiden luokse ja kokeilla, miltä erilaiset esineet kuulostavat ja miten hän voi itse tuottaa erilaisia ääniä. (Burakoff 2017, 13.)

Myös vaikeimmin kehitysvammainen ihminen hahmottaa ympäristöään kuulonsa avulla ja reagoi ympäristönsä ääniin. Kiinnostus erilaisiin ääntä tuottaviin esineisiin saattaa herätä, mikäli lähi-ihmiset tuovat niitä yhteisen tarkastelun kohteeksi. Oman nimen kuuleminen ja kumppanin puheääni voivat herättää kiinnostuksen vuorovaikutukseen. Vastavuoroisesti äänitelemällä vaikeimmin kehitysvammainen ihminen voi osallistua keskusteluun omalla vuorollaan. (Burakoff 2017, 13.)

4.4 Näköaisti

Kuulo on tärkein aisti ihmisten välisessä kommunikaatiossa, mutta näköaistin avulla ihminen muodostaa käsityksen ympäröivästä maailmasta. Minkään muun aistin avulla ei voi saada yhtä paljon tietoa ympäristöstä, ja silmissä on 70 % elimistön kaikista aistinsoluista. (Bjälle, ym. 2005, 119.) Silmät ovat kallon sisällä, ja niitä ympäröivät ihopoimut saavat ne näyttämään soikeilta. Kummankin silmän sivuilla on kiinni kuusi lihasta, jotka pystyvät kääntämään silmää lähes mihin suuntaan tahansa kuten marionettia ohjaavat langat. Vaikka nämä lihakset eivät näytä erityisen ihmeellisiltä, ne kuuluvat kehon nopeimpiin ja väsymättöimpiin lihaksiin. (MacDonald 2010, 103.)

Silmässä on kameraa muistuttava järjestelmä, joka kohdistaa ympäristön esineistä heijastuvan valon silmän takaosassa olevaan verkkokalvoon, missä aistinsolut sijaitsevat. Verkkokalvolle muodostuu näin terävä kuva ympäristöstä ja näköhermo lähettää tiedot kuvan yksityiskohdista aivoihin. Aivot tulkitsevat tiedot ja yhdistävät ne subjektiiviseksi näköaistimukseksi. (Bjälle, ym. 2005, 119.) Tavallisesti

näkemiseen liittyvät, useat eri osatoiminnot sopivat hyvin yhteen ja näön käyttö on vaivatonta. Näkökykynsä avulla ihminen pystyy kohdistamaan katseensa kiinnostavaan kohteeseen, seuraamaan liikkuvaa kohdetta sekä näkemään tarkasti erikokoisia tai eri etäisyyksillä olevia asioita. Ihminen pystyy lisäksi erottamaan yksityiskohdan taustastaan, arvioimaan etäisyyksiä ja suuntia, havaitsemaan värejä sekä näkemään pimeässä tai hämärässä. (Burakoff 2017, 17.)

Varhaisessa kehitysvaiheessa näköhavainnot ovat keskeisimpiä oppimisen innoittajia. Ihmisen näköaistin kehityksessä suurin harppaus tapahtuu ensimmäisen elinvuoden aikana, mutta toimintojen hienosäätö vaatii useamman vuoden käyttökokemusta sekä runsaasti erilaisia näköaistimuksia. Vastasyntynyt lapsi pystyy kohdistamaan katseensa valoon tai kasvoihin, ja yleensä juuri ihmisen kasvot kiinnostavatkin pientä lasta muita kohteita enemmän. Alkuvaiheessa lapsi pystyy erottamaan kasvoista vain silmät ja suun, koska kontrastien erotuskyky ei vielä ole kehittynyt riittävästi. Liikkuvan kohteen seuraaminen ja nopeat silmän liikkeet onnistuvat tarkasti noin puolen vuoden iässä. Myös muut näköaistin osa-alueet kehittyvät vähitellen. (Burakoff 2017, 17.)

Vaikeimmin kehitysvammaisista ihmisistä jopa 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, kuten portaissa kulkeminen ja esineiden käsitteleminen olla vaikeaa ilman lähi-ihmisen tukea. Passiivisuus, kömpelyys ja erilaiset kontaktivaikeudet voivat olla merkinä näkemisen ongelmista. (Burakoff 2017, 17-18.)

4.5 Haju- ja makuaisti

Hajuaisti ja makuaisti kuuluvat kemiallisiin aisteihin, sillä niiden reseptorit reagoivat kemiallisiin tekijöihin. Hajuaistin reseptorit eli hajusolut sijaitsevat nenäontelon katossa. Niiden pitkät ja ohuet värekarvat ulottuvat nenäontelon katon limakalvoon saakka, ja niissä sijaitsevat erilaisiin hajumolekyyleihin reagoivat osat. Vaikka hajusolut ovat hermosoluja, ne pystyvät uusiutumaan nopeasti, jopa muutaman viikon

välein. (Vierimaa ym. 2010, 304.) Hajuaisti on kemiallisista aisteista herkin. Hajuaineet erotetaan huomattavasti pienempinä pitoisuuksina kuin makuaineet. Lisäksi ihminen pystyy tunnistamaan huomattavasti useampia erilaisia hajuja kuin makuja. (Bjålie ym. 2005, 108.)

Hajuaineet tulevat sisäänhengitysilman mukana nenäonteloon, missä ne joutuvat kosketuksiin aistinsolujen (hajusolujen) kanssa. Ne ovat yleensä haihtuvia kaasumaisia aineita. Hajuaineet voivat olla myös liuenneina pieniin ilmassa oleviin vesipisaroihin. Niitä kimpoaa sateella ilmaan kasveista ja maasta, mikä selittää monien luonnon tuoksujen voimistumisen sateen jälkeen. Ihminen pystyy erottamaan toisistaan useita tuhansia hajuja. Joidenkin kemiallisten aineiden osalta hajuaistin herkkyys on niin suuri, että hajuepiteeli reagoi jo muutamaan molekyyliin. Ihmisen hajuaisti on menettänyt merkitystään ennen kaikkea siksi, että sen alkuperäisistä tehtävistä huolehtivat nykyisin muut mekanismit. Hajuaisti vaikuttaa kuitenkin edelleen ihmisen käyttäytymiseen. (Bjålie ym. 2005, 108.)

Makuaistin reseptorisoluja eli makusoluja on kielessä sekä suuontelon, nielun ja kurkunpään seinämissä. Kuten hajusolut myös makusolut uusiutuvat nopeasti. Makusolut muodostavat makusilmuja, joissa reseptorien karvamaiset ulokkeet ulottuvat epiteelin pinnalla olevaan kuopakkeeseen, makuhuokoseen. Ulokkeissa olevat osat reagoivat sylkeen liuenneisiin aineisiin. Makureseptorit aistivat viittä makua: hapanta, suolaista, makeaa ja kitkerää sekä lihaisaa eli umamia. (Vierimaa ym. 2010, 304-305.)

Useimmat makuihin reagoivat aistinsolut (makusolut) sijaitsevat kielen yläpinnalla sijaitsevien kielinystyjen reunoissa. Makusolut muodostavat yhdessä tuki- ja tyvisolujen kanssa niin kutsuttuja makusilmuja. Ihmisellä on yhteensä noin 10 000 makusilmua, joissa jokaisessa on 20-40 pitkänomaista makusolua ja vastaava määrä tuki- ja tyvisoluja. Kaikki makusolut reagoivat useaan perusmakuun, mutta kukin niistä on erityisen herkkä vain yhdelle tietylle maulle. Sama pätee makusilmuihin, jotka ovat jakautuneet siten, että kielen eri alueet reagoivat neljään perusmakuun eri tavoin. Kielen takaosassa on eniten karvaaseen makuun reagoivia soluja, kielen kärjessä taas makeaan ja suolaiseen reagoivia soluja. Kielen sivujen makusolut ovat puolestaan herkimpiä happamalle ja suolaiselle. (Bjålie 2005, 109.)

Hajuaisti välittää ihmiselle tietoa hänen hengittämänsä ilman ja syömänsä ruoan laadusta. Lapsi pystyy pian syntymänsä jälkeen aistimaan hajuja, esimerkiksi äidinmaidon tuoksun. Kokemuksen myötä ihminen pystyy erottelemaan erilaisia hajuja toisistaan ja paikallistamaan hajun lähteen. Hajuaistimukset herättävät usein miellyttäviä tai epämiellyttäviä tunnereaktioita sekä muistoja aiemmista tilanteista tai kokemuksista. Joskus hajulle ei pysty antamaan nimeä, mutta sen herättämän tunteen pystyy kuvailemaan hyvinkin tarkasti. Erilaiset, yksilölliset mieltymykset ja kokemukset aiheuttavat sen, että jokainen meistä aistii tuoksuja ja hajuja hyvin eri tavoin. (Burakoff 2017, 26.)

Makuaisti liittyy läheisesti hajuaistiin, eikä ihminen pysty erottamaan tarkasti makuja ilman yhteistoimintaa hajuaistinsa kanssa. Jo muutaman viikon ikäinen vauva erottaa makean maun suolaisesta ja reagoi kielteisesti kitkerään tai happamaan makuun. Makuaistimukset herättävät hajuaistimuksen tavoin voimakkaita tunne-elämyksiä. Joitakin makuja rakastaa mutta toisia ei voi lainkaan sietää. (Burakoff 2017, 26.)

Vaikeimmin kehitysvammaisilla ihmisillä erilaisten maku- ja hajuaistimusten merkitys korostuu varsinkin, jos muiden aistien toiminnassa on vaikeuksia. Jotta maku- ja hajuaistimukset voivat kehittyä, lähi-ihmisten on tärkeää tarjota riittävän selkeitä, toisistaan erottuvia aistimuksia sekä aikaa niiden aistimiseen. Arjessa haju- ja makuaistimuksia voidaan saada monissa eri tilanteissa kuten ruokailun ja kauneuden hoidon yhteydessä, peseytyessä ja ulkona liikuttaessa. Ennen tilannetta tarjottavat maku- tai hajuvihjeet voivat auttaa vaikeimmin kehitysvammaista ihmistä myös hahmottamaan, mitä seuraavaksi tapahtuu. (Burakoff 2017, 26.)

4.6 Asento-, liike- ja tasapainoaisti

Asennon, liikkeiden ja tasapainon aistimiseen liittyviä aistinelimiä sijaitsee monissa paikoissa kehoa. Lihaksissa, jänteissä ja nivelpusseissa sijaitsee reseptoreita, joita sanotaan proprioseptoreiksi. Ne tuovat tietoa kehon ja jäsenten asennosta ja liikkeistä. Sisäkorvassa on vastaavanlaisia reseptoreita, mutta niitä kutsutaan yleensä tasapainoreseptoreiksi. (Vierimaa ym. 2010, 301.) Lihasten ja luuston aistit ovat

välttämättömiä, jotta liikkeet olisivat tarkoituksenmukaisia ja hyvin koordinoituja ja joustavia. Ihminen on silmät suljettunakin koko ajan tietoinen käsien ja jalkojen asennosta ja myös niiden liikkeiden nopeudesta ja suunnasta. Ihminen tietää myös, kuinka paljon lihasvoimaa tarvitaan tiettyyn liikkeeseen tai tietyn asennon säilyttämiseen painavaa esinettä kannettaessa. Tämä tieto perustuu useiden erityyppisten aistinsolujen yhteistyöhön. (Bjälle ym. 2005, 104.)

Lihaksissa ja luustossa olevat reseptorit välittävät hermostoon tietoa kehon liikkeistä ja eri ruumiinosien asennoista suhteessa toisiinsa. Tämä on välttämätöntä tasapainon säilyttämiseksi. Myös näköaisti on tärkeä tasapainon säilyttämisessä. Koordinoidut liikkeet ja täydellinen tasapainon hallinta vaativat kuitenkin enemmän tietoa. Ratkaisevaa täydentävää tietoa hermosto saa sisäkorvan erikoistuneista aistinelimistä. Ne reagoivat painovoimaan ja pään liikkeiden kiihtyvyyteen pään liikenopeuden muuttuessa tai päätä käännettäessä. Sisäkorvan kaksi tasapainokiviä sisältävää tasapainoelintä rekisteröivät suoraviivaista kiihtyvää liikettä ja erityisesti painon kiihtyvyyttä. Ne välittävät hermostoon tietoa pään asennosta suhteessa pystyasentoon. Tämä on tärkeää tietää, jotta tiedämme, mikä on ylhäällä ja mikä alhaalla ja kykenemme seisomaan pystyasennossa. (Bjälle ym. 2005, 117.)

Asento-, liike- ja tasapainoaistit kehittyvät lapsen ja vanhemman varhaisissa vuorovaikutustilanteissa. Vanhemmat nostelevat ja liikuttelevat lasta eri asennoissa. He keinuttavat lasta, kun tämän tarvitsee rauhoittua. He myös pyörittävät tai hypittävät lastaan innostaessaan häntä riehakkaaseen vuorovaikutukseen. Aluksi lapsi reagoi refleksiivisesti moniin asennon muutoksiin, mutta kehityksen myötä hän oppii säätelemään liikkeitään hallitummin. Mitä enemmän lapsi liikkuu, sitä varmemmaksi hän kokee itsensä. Turvallisuuden tunteeseen vaikuttaa kokemus siitä, että hallitsee oman kehonsa ja sen liikkeet. (Burakoff 2017, 22.)

Vaikeimmin kehitysvammaisilla ihmisillä saattaa olla arjessa vähän mahdollisuuksia kokea monipuolisia kehon liikkeitä sekä erilaisia asennon muutoksia. Erilaiset kehon hahmotukseen ja liikkeiden säätelyyn liittyvät ongelmat ovat tämän vuoksi tavallisia. Lähi-ihmisten onkin tärkeää tarjota vaikeimmin kehitysvammaisille kumppaneilleen samanlaisia aistikokemuksia, joita tavallisestikin saadaan päivittäisten toimintojen aikana. Vain itse tekemällä, joko yksin tai autettuna, kehitysvammainen ihminen oppii

tuntemaan, millaisiin asentoihin ja liikeratoihin hänen kehonsa pystyy. (Burakoff 2017, 22-23.)

4.7 Sensorinen integraatio

Sensorisella integraatiolla tarkoitetaan aistitiedon jäsentymistä. Hyvässä sensorisessa integraatiossa henkilö vastaanottaa ja jäsentää aistimuksiaan sujuvasti ja reagoi niihin asianmukaisella tavalla. Hyvä sensorinen integraatio vaatii aistien ja aistijärjestelmien sujuvaa yhteistoimintaa. Aistimusten prosessointiin vaikuttaa myös aistikanava, jonka kautta aistimus tulee (esim. silmä tai suu), aistimuksen voimakkuus ja kesto sekä luontainen temperamentti. (Autismisäätiön www-sivut 2017.) Sensorinen integraatio on välttämätöntä, jotta liikkuminen, oppiminen ja mielekkäällä tavalla käyttäytyminen on mahdollista. Sensorinen integraatio alkaa jo ennen syntymää ja geenit määrittelevätkin sensorisen integraation perustan. Kykyä on kuitenkin kehitettävä ja se tapahtuu parhaiten tarkoituksenmukaisen toiminnan avulla vuorovaikutuksessa elinympäristön kanssa. (Sollasvaara 2013, 6.)

Sensorinen integraatio on neurologinen prosessi, joka jäsentää kehosta ja ympäristöstä keräämäämme tietoa selviytyäksemme arkielämässä. Sensorinen integraatio tapahtuu keskushermostossa, joka koostuu neuroneista, selkäytimestä ja aivoista. Keskushermoston pääasiallinen tehtävä on aistitiedon yhdistäminen. Tohtori Ayresin mukaan yli 80 prosenttia keskushermostosta keskittyy käsittelemään ja jäsentämään aistien kautta saatua tietoa. Aivoja voidaankin kutsua aistimustenkäsittelykoneeksi. Kun aivomme käsittelevät aistitietoa tehokkaasti, reagoimme tarkoituksenmukaisesti ja automaattisesti. Tämä on mahdollista, koska aivomme kykenevät säätelemään aistien välittämiä viestejä. Säätelyllä tarkoitetaan aivojen kykyä säädellä omaa toimintaansa ja siten meidän aktivaatitasoamme. (Kranowitz 2003, 56-57.)

Aktivaatiotaso tarkoittaa psyykkistä, fyysistä ja emotionaalista käyttäytymistä. Aktivaatiotaso voi olla korkea, matala tai jotakin siltä väliltä. Esimerkiksi psyykkinen aktivaatiotaso on korkea ihmisen keskittyessä mielenkiintoiseen luonnontieteen oppituntiin ja matala, jos historian tunti on hänen mielestään tylsä. Fyysinen aktivaatiotaso on korkea ihmisen juostessa ja matala hänen nukkuessaan.

Emotionaalinen aktivaatiotaso on korkea, kun ihminen tuntee olonsa uhatuksi tai hän on innoissaan, ja matala, kuin hänen ei tarvitse ponnistella tehdessään rutiininomaisia toimintoja. (Kranowitz 2003, 57.)

Säätely tasapainottaa keskushermostoon tulevaa aistitiedon virtaa. Aivot napsauttavat kaikkien aistijärjestelmien ”katkaisijoita” päälle ja pois päältä tarpeen mukaan. Tällöin aistijärjestelmät toimivat hyvässä sovussa ja pitävät meidät tarkoituksenmukaisessa vireessä. Jokaisen päivän jokaisena hetkenä otamme vastaan miljoonia aistimuksia. Suurin osa niistä on epäolennaisia suhteessa tilanteeseen, jossa olemme. Niinpä aivomme jarruttavat aistimuksia. Tämä jarruttaminen eli inhibitio on neurologinen prosessi, joka vähentää yhteyttä aisteista tulevan tiedon ja käyttäytymisen välillä. Ilman inhibitiota kiinnittäisimme huomiomme jokaiseen aistimukseen, olipa se hyödyllinen tai ei. (Kranowitz 2003, 57.)

Jotkin aistiviestit muuttuvat merkityksettömiksi, vaikka ne aikaisemmin veivätkin huomiomme, kuten se, miten kireä turvavyö onkaan. Totumme aistiviesteihin ja aivomme sulkevat ne pois tietoisuudestamme automattisesti. Tätä prosessia kutsutaan mukautumiseksi eli habituaatioksi. Tämän sijaan kiinnitämme huomiota merkityksellisiin aistiviesteihin. Osa näistä on miellyttäviä aistimuksia, kuten rytminen liike keinutuolissa, ja osa on epämiellyttäviä, kuten pyöriminen niin pitkään, että voimme pahoin. Tällaiset aistiviestit avustavat toisten aistiviestien toimintaa, eli ne ovat fasilitoivia. Avustaminen eli fasilitaatio on neurologinen prosessi, joka vahvistaa aisteista tulevan tiedon ja käyttäytymisen välistä yhteyttä. Jos teemme jotakin mielekästä ja hyödyllistä, aivomme antavat meille kehotuksen jatkaa toimintaa. Inhibition ja fasilitaation ollessa tasapainossa voimme siirtyä sujuvasti tilasta toiseen. (Kranowitz 2003, 57-58.)

5 SENSORISEN INTEGRAATION HÄIRIÖ JA AISTIONGELMAT

Sensorisen integraation häiriö haittaa aivojen toimintaa kuten ruoansulatushäiriö haittaa suoliston toimintaa. Sana ”häiriö” viittaa siihen, että jokin toimii huonosti: aivot eivät toimi luonnollisella, tehokkaalla tavalla. Sana ”sensorinen” viittaa siihen,

että aivojen tehottomuus koskee erityisesti aistijärjestelmiä. Aivot eivät käsittele tai jäsennä aisti-impulssien virtaa siten, että ihminen saisi hyvää ja tarkkaa tietoa omasta kehostaan ja elinympäristöstä. Kun aivot eivät käsittele aistitietoa hyvin, ne eivät yleensä ohjaa kehon toimintaakaan tehokkaasti. Jos sensorinen integraatio ei toimi hyvin, oppiminen on vaikeaa, itseluottamus puutteellista sekä tavallisten elämän vaatimusten ja stressin sietäminen heikkoa. (Ayres 2008, 87.)

Aina aistitoimintojen kehitys ei etene tavalliseen tapaan. Tämä puolestaan vaikuttaa ihmisen kykyyn olla vuorovaikutuksessa ja saada tärkeitä aistikokemuksia. Vuorovaikutuskumppaneiden on hyvä tietää, minkä tyyppisestä aistivammasta on kyse, koska eri aistivammat vaikuttavat ihmisen toimintaan eri tavoin. Aistien puutteellinen toiminta voi johtua monesta eri syystä. Aistinelin saattaa olla vaurioitunut, jolloin se ei välitä tietoa eteenpäin aivojen käsiteltäväksi. Myös aivot, joissa aistimuksia käsitellään, voivat joutua alttiiksi erilaisten ulkoisten tai sisäisten tekijöiden vaikutuksille missä kehitysvaiheessa tahansa. Vaurion syntyhetki ja laajuus vaikuttavat siihen, millaisiksi ihmisen aistitoiminta ja havaitsemiskyky muodostuvat. (Burakoff 2017, 3.)

Aistinelimen vaurioituessa aistimus heikentyy tai puuttuu kokonaan, jolloin ihmisen on vaikea käyttää kyseiseen aistiin liittyvää aistitietoa hyväkseen. Esimerkiksi vaikeasti kuulovammaisen ihmisen on vaikea osallistua puheeseen perustuvaan keskusteluun, koska hän ei kuule kumppaneidensa ilmauksia eikä tämän vuoksi ymmärrä keskustelussa käsiteltäviä asioita. Kumppaneiden on tällöin tarpeen käyttää vuorovaikutuksessa hänen muita toimivia aistikanaviaan, esimerkiksi näkö- ja tuntoaistia, joiden avulla kontakti ja yhteinen ymmärrys syntyvät parhaiten. (Burakoff 2017, 4.)

Aistien yli- tai aliherkkyys voi myös haitata ihmisen kykyä toimia vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Aistimuksiin yliherkästi reagoivan ihmisen aivot rekisteröivät aistimukset liian voimakkaina. Hänen on myös vaikea erottaa olennaista aistiärsykettä epäolennaisesta. Vuorovaikutuksessa ihminen saattaa esimerkiksi kokea ystävällisen kosketuksen puristavana tuntemuksena ja kumppanin puheen epämiellyttävän vihlovana äänenä. Seurauksena voi olla fyysisen kosketuksen vältteleminen tai kontaktista vetäytyminen. Aistimuksiin aliherkkästi reagoiva ihminen ei puolestaan saa

riittävästi tarvitsemaansa aistiärsytystä, vaan joutuu itse hakemaan tavallista voimakkaampia aistikokemuksia pitääkseen yllä aktiivisuuttaan ja sopivaa vireystilaa. Vuorovaikutuksessa tällainen ihminen saattaa esimerkiksi hakeutua niin läheiseen kontaktiin, että kumppani kokee sen häiritsevänä. (Burakoff 2017, 4.)

Aivoperäiset, tiedonkäsittelyyn vaikuttavat vauriot aiheuttavat sen, että ihmisen on vaikea ymmärtää aistimuksiaan. Aistimukset jäävät irrallisiksi ja vaille merkitystä, jos ne eivät yhdisty toisten aistialueiden välittämään tietoon tai aiempiin aistikokemuksiin. Mikäli ihminen ei ymmärrä aistimustensa merkitystä, hänen on myös vaikea reagoida aistimukseen ja toimia tarkoituksenmukaisella tavalla. Toiminnan tasolla ihminen vaikuttaa aistivammaiselta, vaikkei hänen aistinelimissään olisikaan mitään vikaa. (Burakoff 2017, 4.)

5.1 Tuntoaistimusten vastaanoton ja käsittelyn ongelmat

Tuntoaisti on yksi ihmisen puolustusmekanismeista. Jos tuntoaisti toimii puutteellisesti tai puuttuu kokonaan, ihminen ei huomaa itseensä kohdistuvia vaaroja. Kiputuntemuksia ei synny edes terävään esineeseen tai polttavan kuumaan pintaan koskettaessa. Myös ruokaan voi jopa tukehtua, jos tuntoaisti suussa tai nielussa toimii puutteellisesti. (Burakoff 2017, 10.)

Tuntoaistimuksiin yliherkästi reagoiva ihminen välttää koskettelemasta esineitä ja toisia ihmisiä, eikä hän myöskään pidä siitä, että häneen kosketaan. Peseytyminen, karheiden vaatteiden pitäminen päällä ja käsien likaantuminen saattavat tuntua hänestä vastenmielisiltä. Kevyt, yllättävä kosketus voi aiheuttaa puolustus- tai pakoreaktion. Tällaisen käyttäytymisen syiden ymmärtäminen on tärkeää, jottei toimintaa tulkita huonoksi käyttäytymiseksi tai välinpitämättömyydeksi toisia kohtaan. (Burakoff 2017, 10.)

Aliherkästi tuntoaistimuksiin reagoiva ihminen koskettelee ja tunnustelee lähes kaikkea, mitä hänen tielleen sattuu, myös toisia ihmisiä. Hän hakee voimakkaita, itseensä kohdistuvia tuntoaistimuksia myös painelemalla ja hakkaamalla itseään. Koska hän ei huomaa kipuaistimuksia, hän ei myöskään tunne satuttavansa itseään.

Lähi-ihmiset voivat kokea tällaisen toiminnan häiritsevä, jolloin he välttävät ottamasta kontaktia kyseisellä tavalla käyttäytyvään ihmiseen. (Burakoff 2017, 10-11.)

Joskus vaikeimmin kehitysvammainen ihminen ei reagoi tuntoaistimuksiin, koska hän ei kykene sovittamaan erilaisia aistimuksia toisiinsa eikä hän näin ollen ymmärrä tuntoaistimustensa merkitystä. Aistimus, jota ei ymmärrä, voi tuntua pelottavalta. Tilanteessa saattaa myös olla muita, vaikeimmin kehitysvammaisen ihmisen mielestä motivoivampia aistimuksia, jotka häiritsevät tuntoaistimukseen keskittymistä. Tuntoaistin yli- ja aliherkkydet ovat myös tavallisia, mikä vaikeuttaa toimimista monessa arjen tilanteessa. Yksilölliset erot aistimukseen reagoimisessa tulee ottaa huomioon silloin, kun muokataan nykyistä toimintaympäristöä tai kokeillaan jotain uutta. (Burakoff 2017, 11.)

5.2 Kuuloaistimusten vastaanoton ja käsittelyn ongelmat

Jos ihminen kuulee heikosti, hänen on vaikea osallistua pelkästään puheeseen perustuvaan vuorovaikutukseen. Keskustelutilanteissa hän joutuu usein arvailemaan, mitä toinen mahtoi tarkoittaa. Myös vastaamiseen voi kulua tavallista kauemmin aikaa. Tilanteet vaativat paljon keskittymistä, jolloin ihminen väsyä helposti ja saattaa vetäytyä tilanteesta. Kotonakin heikkokuuloisen ihmisen voi olla vaikea tunnistaa ääniä ja paikallistaa, mistä ne kuuluvat. Vuorovaikutuksen kehityksen kannalta vähäisistäkin kuulonjäänteistä on apua. Kuulovian varhainen tunnistaminen on tärkeää, jotta mahdolliset apuvälineet saadaan käyttöön mahdollisimman pian. (Burakoff 2017, 14.)

Kuuloaistimusten täydellinen puuttuminen vaikuttaa merkittävästi ihmisen tapaan kommunikoida ja olla vuorovaikutuksessa. Ihminen pystyy kuitenkin ilmaisemaan monia asioita ilmeiden, eleiden, osoittamisen, toiminnan, esineiden, viittomien tai kuvien avulla. Myös lähi-ihmisten tulisi käyttää näitä ilmaisukeinoja saadakseen viestinsä ymmärretyksi. Vaikeasti kuulovammaisen ihmisen voi olla vaikea tulkita toisen tunteita, koska hän ei kuule erilaisia äänensävyjä. Tavalliset, arkiset ilmiöt voivat myös tuntua äkillisiltä ja pelottavilta, ja niiden merkitystä on vaikea ymmärtää,

kun ei kuule ennakoivia äänivihjeitä. Vuorovaikutuskumppania voi säikähtää, jollei näe hänen lähestyvän itseään. (Burakoff 2017, 14.)

Kuuloaistimuksiin yliherkästi reagoiva ihminen kokee monet tavallisetkin äänet epämiellyttävinä. Astioitten kilinä tai puheensorina voivat tuntua inhottavilta. Ääniltä suojautuakseen hän saattaa peittää korvansa käsillään ja valittaa muille liian meluisasta ympäristöstä. Kuuloaistimuksiin aliherkkästi reagoiva ihminen puolestaan saattaa jättää äänet kokonaan huomioimatta, jolloin häneen voi olla vaikea saada kontaktia puheen avulla. Voimakkaiden äänikokemusten hakeminen voi tapahtua esimerkiksi esineitä paukuttamalla tai kilistelemällä. (Burakoff 2017, 14-15.)

Vaikeimmin kehitysvammaisella ihmisellä saattaa olla monenlaisia kuulemisen ongelmia, mutta ne voivat jäädä huomaamatta, koska hän ei itse pysty kertomaan asiasta. Vaikka kuuloaisti sinänsä toimisikin normaalisti, vaikeimmin kehitysvammaisen ihmisen on keskushermoston vaurioidensa vuoksi vaikea ymmärtää kuulemiaan asioita ja erottaa kaikesta äänimaailmasta tilanteen kannalta merkityksellisiä ääniä. Puheen merkitystä vuorovaikutuksessa on vaikea ymmärtää, jos puheääni ei juurikaan eroa muista ympäristön äänistä. Vaikeimmin kehitysvammainen ihminen saattaa kuitenkin säpsähtää voimakkaita ääniä ja nauttia rauhallisista äänistä ja musiikista. Lähi-ihmisten on hyvä seurata, millaiset äänet aiheuttavat myönteisiä reaktioita, mitkä äänet rauhoittavat ja millaiset äänet aktivoivat mukaan vuorovaikutukseen. (Burakoff 2017, 15.)

5.3 Näköaistimusten vastaanoton ja käsittelyn ongelmat

Jos ihminen näkee heikosti tai on sokea, hänen on vaikea ottaa kontaktia ympäristöönsä, tulkita keskustelukumppaninsa viestejä sekä vastata niihin. Katsekontaktin puuttuminen saatetaan herkästi tulkita myös kontaktiongelmaksi tai haluttomuudeksi toimia vuorovaikutuksessa, vaikka ongelma on tosiasiassa näköaistin toiminnassa. Vuorovaikutustaitojen kehittymisen ja tiedon hankinnan kannalta onkin tärkeää, että heikko näkö pyritään korjaamaan silmälaseilla mahdollisimman varhain ja että näkemisen puutteellisuus osataan ottaa huomioon arjen tilanteissa. Näköaistin

käyttöön perustuvat vuorovaikutus- ja tiedonhankintatehtävät on hoidettava muiden aistien, kuten kuulo- ja tuntoaistin avulla. (Burakoff 2017, 18.)

Näköaistimuksiin yliherkästi reagoiva ihminen ei pysty sulkemaan pois liialliseksi kokemaansa näköinformaatiota muutoin kuin peittämällä silmänsä, siirtämällä katseensa pois tai vetäytymällä pois tilanteesta. Hän saattaa innostua liikaa ja muuttua keskittymättömäksi, mikäli hänellä on edessään liikaa katseltavaa. Myös kirkkaat valot saattavat tuntua epämiellyttäviltä. Aliherkästi näköaistimuksiin reagoiva ihminen puolestaan saattaa jättää monet näkövihjeet, esimerkiksi kumppanin ilmeet tai eleet huomioimatta. Valoihin tuijottelu, valojen välkyttely ja silmien paineleminen voivat johtua siitä, että ihminen tarvitsee tavallista enemmän näön ärsytystä. Tämä tapahtuu monesti vuorovaikutuksen kustannuksella. Ihminen vetäytyy omaan maailmaansa, pois kontaktista. (Burakoff 2017, 19.)

Aivoperäisessä näkövammaisuudessa (CVI) näön heikkouden syy ei ole silmässä tai näköhermossa vaan niissä osissa aivoja, jotka vastaavat näköaistin kautta saadun tiedon käsittelystä ja tulkinnasta. Aivoperäisesti näkövammaisen ihmisen näkökyky ja näkökentän paikka vaihtelevat tilanteesta toiseen ja jopa saman tilanteen sisällä. Kumppanista voikin tuntua hämmentävältä, kun tietyssä tilanteessa näkeminen onnistuu ja toisessa ei. Myös näönvarainen tarkkaavuus on lyhytkestoista ja häiriöaltista, eivätkä uudet, kiinnostavatkaan näköärsykkeet herätä uteliaisuutta. Kasvojen tunnistaminen, ilmeiden tulkitseminen ja ihmisten tai esineiden erottaminen ympäristöstään voi myös olla vaikeaa. Näkövammasta huolimatta esimerkiksi tutussa ympäristössä liikkuminen ja esteiden väistäminen onnistuu usein hyvinkin vaivattomasti. Vaikeimmin kehitysvammaisilla ihmisillä tämän tyyppiset näkemisen ongelmat ovat yleisiä. Samanaikaisesti heillä voi olla myös muita näkemiseen liittyviä puutteita. (Burakoff 2017, 19.)

5.4 Haju- ja makuaistimusten vastaanoton ja käsittelyn ongelmat

Jos ihminen maistaa tai haistaa heikosti, hänen on vaikea nauttia makuelämyksistä tai erottaa eri aistimuksia toisistaan. Vanhenemisen myötä monet makuaistimukset muuttuvat laimeammiksi, jolloin myös ruoan merkitys mielihyvän lähteenä vähenee.

Useimmat meistä kokevat saman ilmiön myös nuhan yhteydessä. Maku- tai hajuaistimuksiin yliherkästi reagoiva ihminen ei useinkaan pidä voimakkaan makuisista ruuista tai tuoksuista. Haju- tai makuaisti voi olla niin herkistynyt, että tavallisetkin tuoksut tai maut aiheuttavat huonovointisuutta. Herkkyys tuoksuille saattaa myös häiritä osallistumista moniin vuorovaikutustilanteisiin. Lähi-ihmisten on tärkeää huomioda ihmisen yksilölliset herkyydet ja muokata vuorovaikutusympäristöt ja tilanteet sellaisiksi, että jokaisen on mahdollista osallistua niihin. (Burakoff 2017, 27.)

Alireagointi hajuaistimuksiin ilmenee usein poikkeavana haluna haistella ruokia, toisia ihmisiä tai esineitä. Toisaalta epämiellyttävätkään hajut eivät herätä reaktiota. Makuaistimuksiin alireagoiva ihminen saattaa nuolla tai maistella syötäväksi kelpaamattomia esineitä tai asioita, kuten muovailuvahaa tai multaa. Vuorovaikutustilanteissa tällainen toiminta voi tuntua kiusalliselta. Arjessa hyväksyttävien haju- ja makuelämyksien tarjontaa voidaan lisätä entisestään, jolloin tarve hankkia itse voimakkaita aistimuksia syötäväksi kelpaamattomien ärsykkeiden kautta saadaan vähenemään. (Burakoff 2017, 27-28.)

5.5 Asento-, liike- ja tasapainoaistimusten vastaanoton ja käsittelyn ongelmat

Ihmisen, jonka asento- ja liikeaistit toimivat tavallista heikommin, on vaikea tiedostaa päänsä ja vartalonsa asentoja ja liikkeitä. Koska kehonhahmotus on heikkoa, tavallisetkin arkitoimet vaativat keskittymistä ja jokainen liikesarja täytyy tarkistaa katseen avulla. Liikkuminen on myös kömpelöä, koska liikkeiden laajuuden ja tilanteessa tarvittavan voiman säätely tuottavat vaikeuksia. Lähi-ihmisten on hyvä antaa tällaiselle ihmiselle hänen tarvitsemansa aika asioiden suorittamiseen ja suhtautua kömpelyyteen ymmärtäväisesti. (Burakoff 2017, 23-24.)

Jos ihminen reagoi tavallista heikommin asentonsa ja liikkeidensä muutoksiin, hän tarvitsee myös tavallista voimakkaampaa palautetta kehonsa liikkeistä. Tästä syystä hän saattaa hakeutua esimerkiksi ahtaisiin tiloihin, kuten komeroihin, huoneen nurkkaan tai pöydän alle. Myös painavan peiton alla on mukava maata, koska kehon ääriviivat, asennot ja liikkeet tuntuvat tällöin paremmin. Tällaisissa miellyttävissä

tilanteissa vuorovaikutukseen keskittyminenkin voi onnistua paremmin. (Burakoff 2017, 24.)

Tasapainoastin häiriöt voivat ilmetä tasapainokokemuksiin liittyvänä ylireagointina, alireagointina tai niiden yhdistelmänä. Tasapainomuutoksiin yliherkästi reagoiva ihminen välttää liikkumista tai sitä, että häntä liikutetaan yllättäen. Koska hän reagoi herkästi kehonsa ja päänsä asennon muutoksiin, hän saattaa pelätä horjahtamista, kiipeämistä, liukumista ja keinumista. Uusien tilanteiden pelko vaikeuttaa moniin arjen vuorovaikutustilanteisiin osallistumista. Aliherkästi tasapainomuutoksiin reagoiva ihminen hakeutuu usein tilanteisiin, joissa hän kokee saavansa tarpeeksi vahvoja tasapainoastiin vaikuttavia elämyksiä. Keinuminen, pyörivä liike ja kova vauhti voivat kiinnostaa häntä rauhallista toimintaa enemmän. Vuorovaikutukseen voi olla vaikea keskittyä, koska hänen täytyy jo rientää seuraavaan toimintaan. (Burakoff 2017, 24.)

6 AISTIEN STIMULOINTI

Multisensorinen toiminta, multisensorinen työ ja snoezelen-menetelmä termejä käytetään rinnakkain. Niillä kaikilla tarkoitetaan menetelmää, jossa eri aistikanavien kautta tulevien miellyttävien aistikokemusten ja -elämysten avulla saavutetaan aktivoivan toiminnan ja rentoutumisen tasapaino. Miellyttävien aistikokemusten ja elämysten kautta saavutetaan suotuisa vireystila oppimiselle, mielikuvitukselle, tunteille, luovuudelle, itseluottamuksen rakentumiselle, stressin ja paineiden vähentymiselle sekä vuorovaikutukselle. (Papunetin [www-sivut](#) 2017.) Aistien harjaannuttamiselle tai aistien käytön opettamiselle vaikeavammaiselle henkilölle luodaan edellytykset havaitsemiselle. Aistien harjaannuttamisella luodaan siis edellytykset havaintoprosessien syntymiselle ja sitä kautta myöhemmälle, tavoitteelliselle oppimiselle. (Lehtinen, Haapala & Dahlström 1993, 15-16.)

6.1 Snoezelen-menetelmä tai multisensorinen toiminta

Snoezelen-termi on yhdistelmä kahdesta hollannin kielen sanasta, jotka tarkoittavat nuuhkimista ja torkkumista. Torkkuminen viittaa tässä yhteydessä jonkinlaiseen levolliseen havainnointiin, nuuhkiminen taas tuo esiin aktiivisemman puolen. Snoezelen termi kuvaa siis kokemusta, jossa pyritään saavuttamaan toiminnan ja rentoutumisen tasapaino, eräänlainen oppimiselle suotuista vireystila. Tämän sisäisen kokemuksen kuvaamisen lisäksi termi tarkoittaa myös menetelmää, jossa järjestettyjä aistiärsyksiä tarjotaan valikoiden monipuolisesti stimuloivassa ympäristössä. Yksinkertaisimmillaan snoezelen on sensoristen elämysten ja kokemusten tarjoamista päivittäisissä tilanteissa. Pitemmälle vietyinä se sisältää erillisen tilan, johon kootaan keskitetysti monipuolisia elektronisia ja mekaanisia laitteita stimuloimaan eri aistihavaintoalueita. (Lehtinen ym 1993, 122.)

Multisensorisessa toiminnassa käytetään useimmiten erityisesti siihen tarkoitukseen luotuja elämystiloja, aistihuoneita, joihin on helppo ja miellyttävä tulla. Aistihuoneissa pyritään aktivoimaan kaikkia aisteja. Erilaiset visuaaliset ratkaisut tekevät tilasta näköaistin kannalta kiinnostavan. Kuuloaistia aktivoidaan musiikilla tai ihmisen ja luonnon äänillä. Tuntoaisti saa virikkeitä erilaisista pinnoista ja miellyttävistä esineistä, joita voi kosketella. Hajuaistia stimuloidaan miellyttävillä tuoksuilla, ja makuaistia voidaan aktivoida ruualla ja juomilla. Aistihuoneita löytyy monenlaisia kuten valkoinen huone, mustavalohuone, kaikuhuone, musiikkihuone, aktivointihuone, muistelu-huone, pimeä huone, merihuone, tunnusteluhuone, värinähuone, aromahuone, hiljaisuuden huone, elämyspuutarha ja luontohuone. (Papunetin [www-sivut](http://www.snoezelen.fi) 2017.) Kaikilla huoneilla on kuitenkin sama idea antaa rauhallinen tila, jossa voi keskittyä aistien antamiin ärsykeisiin.

6.2 Valkoinen aistihuone

Valkoisen huoneen, aistihuoneen, periaatteena on, että sen ympäristö luo ärsyksiä, jotka herättävät uteliaisuutta ja houkuttelevat esille sekä aktiivisuutta että rentoutumisen tunnetta. Huoneen värimaailma on valkoinen, jotta ympäristö keskittyisi rauhallisuuteen ja aistiärsykkeiden korostamiseen juurikin valojen ja efektien muodossa. Sillä pyritään luomaan rentoutumisen tunnetta, elvyttämään aisteja

ja tuntemuksia kehosta. Se lievittää ahdistuneisuutta ja vähentää pelkoja. Sen pehmeä ja rauhallinen ympäristö luo turvallisuuden tunnetta ja luo vastapainoa hektiselle elämälle. Aistihuoneella pyritään luomaan tuntemuksia erilaisten materiaalien kuten pehmeiden lattiamattojen, säkkituolien, musiikin ja valoeffektien kautta. (Pietarsaari www-sivut 2017.)

Opinnäytetyössään Tirkkonen ja Yrjänä toteavat, että aistihuoneella todettiin olevan nautinnollinen, rentouttava ja paineita purkava vaikutus. Tulokset osoittivat, että aistihuoneen käyttämisellä oli suurin vaikutus aggressiivisen ja itsetuhoisen käyttäytymisen ennaltaehkäisevänä tekijänä kehitysvammaisilla. Kyseinen aistihuone oli suunniteltu stimuloimaan eri aisteja, kuten haju-, tunto-, kuulo- ja näköaistia. Aistihuoneessa oli mahdollista esimerkiksi istua hierontatuolissa, kuunnella rauhallista musiikkia tai luonnon ääniä sekä haistella aromaattisia tuoksujia. Huone oli sisustettu rauhallisilla väreillä ja valaistu pehmeitä valoja käyttäen. (Tirkkonen & Yrjänä 2013, 28-29.)

Joenpesän aistihuone on sisustettu valkoiseksi huoneeksi. Aistihuoneessa on puunvärisen sänky, kaksi valkoista säkkituolia sekä vaalea nojatuoli. Huoneessa on lisäksi korkea valkoinen kaappi sekä matalampi laatikosto aistitarvikkeiden säilytystä varten. Aistihuoneen lattialla on pehmeä, paksu, valkoinen matto. Aistihuoneen kattoon ja seinille on ripustettu valoverhoa luomaan pesämäistä tunnelmaa ja pehmentämään seinien kovuutta. Joenpesän aistihuone on melko pieni, mutta samalla kodikas juuri pienen kokonsa vuoksi. Huoneen koko soveltuu hyvin yksilöllisiin aisti- ja rentoutushetkiin suurempien ryhmähetkien sijaan.

7 RENTOUTUMINEN

Rentoutumista voidaan kuvailla tajunnan tilojen vaihteluna. Kaikista rentoutumisen muodoista ja tekniikoista löytyy tietoisuuden vaihtelua. Kun tietoinen huomio siirtyy lyhyeksikin ajaksi sivuun, syntyy hetki, jolloin rentoutumiselle otolliset prosessit voivat käynnistyä. (Kataja 2003, 22-23.) Rentoutuminen tukee fyysistä palautumista rasituksesta, vammoista ja sairauksista. Kehon kannalta rentoutuminen vie koko

keskushermostolle rauhoittavaa viestiä. Se leviää läpi koko kehon; lihasten, autonomisen ja ääreishermoston, immuniteti- ja sisäeritysjärjestelmän. Stressihormonien taso laskee ja korvautuu mielihyvää tuottavilla hormonyhdisteillä. (Mielenterveysseuran [www-sivut](http://www.sivut) 2017.) Tässä on hyvä perustelu sille, miksi rentoutumista tulisi kehittää Joenpesässä.

Jos jännitys kiristää lihaksia, se vähentää ääreisverenkiertoa. Rentoutuessa taas ääreisverenkierto lisääntyy, verisuonet laajenevat sekä hengitystiheys, verenpaine ja sydämen lyöntitiheys laskevat. Kun verenkierto lihaksissa ja kudoksissa lisääntyy, ne saavat paremmin veren kuljettamia happea ja ravinteita. Samalla lämmöntunne lihaksissa lisääntyy sekä hermojen ja lihasten välinen yhteistyö paranee. Rentoutuminen vähentää kuluttavia jännitystiloja ja tehostaa kehon voimavarojen palautumista. Unen ja levon laatu paranee, syvenee ja pitenee. Aineenvaihdunta rauhoittuu. Koko terveys ja suorituskky parantuvat. Kky rentoutua voi myös helpottaa tilapäisesti kuormittavaa tilannetta tai univajetta. (Mielenterveysseuran [www-sivut](http://www.sivut) 2017.)

Rentoutuessa aivojen toiminta lähenee nukahtamistilaa. Samanaikaisesti alitajunta eli tiedostamaton mieli aktivoituu. Alitajunta on voimavarojen, viisauden ja muistojen lähde. Arvioiden mukaan 85-90 % aivotoinnoista tapahtuu alitajuisesti. Rentoutuessa on mahdollista ottaa käyttöön näitä alitajuisia voimavaroja. (Leppänen 2000, 6.) Rentoutumisessa on paljolti kyse mielen ja kehon sopusoinnusta ja yhteistyöstä. Kun ihminen rentoutuessaan keskittää ajatuksensa fyysisiin tuntemuksiin, käyttää hän mieltä apuna kehon rentouttamisessa. Tietyt harjoitukset kuten hengitys- tai venytysharjoitukset, auttavat keskittämään ajatukset kehon tuntemuksiin ja jännityksiin. Sen jälkeen mieli pystyy tekemään valintoja saamansa tiedon perusteella: voi käskä kehoa päästämään irti jännityksistä tai supistunutta lihasta rentoutumaan. (Gallagher- Mundy 1999, 73.)

7.1 Stressikuppi

Vuori-Metsämäki puhuu stressin yhteydessä stressikupista. Stressikuppi alkaa täyttyä päivän tai viikon aikana henkilölle stressiä aiheuttavista asioista. Kun jokin on se kupin

”viimeinen stressipisara” ja täyttää koko stressikupin, on henkilö räjähdysherkkä hermostumaan pienestäkin asiasta ja aiheuttaa kaaoksen, kun stressikuppi vuotaa yli. Tällöin henkilön stressinsietokyky on ylittynyt ja stressi saattaa purkautua hallitsemattomana käytöksenä. Stressin lievittämisellä ja rentoutusharjoituksilla estetään ennakoivasti stressitippojen kertyminen kuppiin. Arjen käytänteiden ja rentoutuksen kautta pyritään löytämään keinoja ”avata kupin pohjatulppa”, jolloin stressiä ei pääse kertymään kuppiin ylivuotamiseen ja henkilön räjähdysherkkyyteen asti. (Vuori-Metsämäki 2016.)

Stressikuppimallissa keskitytään vaikeustippoihin, ja mietitään, mistä henkilölle kertyy stressiä. Stressikuppimallissa pyritään sulkujen avulla estämään stressitippojen kertyminen sekä pyritään poistamaan kuppiin tulleet stressitipat. Tavoitteena on saada henkilö itse tietoiseksi omasta käytöksestään ja stressin kertymisestä sekä itse tekemään sitä, mikä voi lievittää huonoa olotilaa ja stressiä. (Vuori-Metsämäki 2016.) Käyttämällä stressikuppimallia voidaan löytää henkilölle oikeat tavat rentoutua ja vähentää stressin syntyä. Mallin mukaisesti pohditaan stressin syntyyn vaikuttavia asioita ja pyritään estämään niiden syntyä.

7.2 Rentoutuminen ja sen oppiminen

Rentoutumisen tarkoitus on saada sekä ihmisen fyysiset että psyykkiset voimavarat käyttöön. Rentoutuminen on oppimisprosessi, jota harjoittelu edistää. Oppiminen tapahtuu valtaosin kokemuksen kautta. Kokemuksellisessa oppimisessa olennaisena osana on omakohtainen kokemus ja pohdiskeleva havainnointi eli reflektointi. Ensimmäisessä vaiheessa lähdetään innokkaasti ja ennakkoluulottomasti kokeilemaan eri rentoutustapoja. Toisessa vaiheessa konkreettinen kokemus nostetaan tajunnan ja ymmärtämisen tasolle sekä ylemmille aivoverkoston alueille. Toinen vaihe on rentoutumisen aikana tapahtuvaa ymmärtämistä ja toisaalta tunnetason kokemista. Kolmas vaihe on kokemuksen havainnointia suhteessa omaan itseensä. Tehdään havaintoja tunteista, mielikuvista, muistikuvista tai ruumiin ja kehon fyysisistä tuntemuksista, jolloin havaitaan omia käyttäytymisen malleja. Viimeisessä vaiheessa rentoutumisen tai mielikuvatyöskentelyn lopputulos yhdistetään muuhun ympäristöön ja omiin kokemusmaailmoihin. (Kataja 2003, 124-125.) Palvelukodin asukkaat

pääsevät opinnäytteeni aikana tutustumaan erilaisiin rentoutumistapoihin, joiden kautta he voivat löytää rentoutumisen ja rentoutuneen olotilan saavuttamisen.

Rentoutuneen tilan saavuttamiseksi on eri menetelmiä, joista kannattaa valita sopivin. Tarkoituksena on poistaa ylimääräiset ärsykkeet. Samalla se mahdollistaa viestien kohdistamisen suoraan alitajuntaan. Tarkkavaisuuden kohdentuminen ja keskittyminen yksittäiseen ärsytykseen sekä huomion suuntaaminen nykyhetkeen yhdistävät monia rentoutusharjoituksia. Hengitysrentoutus antaa perustan kaikille erilaisille menetelmille. Sitä voi soveltaa muidenkin harjoitusten yhteydessä. Toisilla ihmisillä mielikuvarentoutus toimii kaikkein parhaiten. Toisille sopii paremmin keskittymis- ja rauhoittumismenetelmät. (Leppänen 2000, 14.)

Rentoutumisen tärkeimpiä edellytyksiä on ohjaajan oma asennoituminen ja motivaatio rentoutuksen toteuttamisessa. Etenkin alussa rentoutumistaidon harjoittelemisessa ja opettelemisessa on tärkeää, että siihen tarkoitukseen on varattu hiljainen, rauhallinen, ja miellyttävä erillinen tila tai paikka. Miellyttävät ja rauhalliset luonnonpaikat ovat ihanteellisia ympäristöjä. Mukavassa asennossa keho rentoutuu parhaiten. Toiset suosivat rentoutumista makuuasennossa. Myös mielikuvat saattavat elävoityä ja aktivoitua paremmin makuulla. Toiset pitävät parempana istuma-asentoa, joka saattaa estää nukahtamisen harjoituksen aikana. Sitä voidaan luontevammin soveltaa erilaisissa olosuhteissa. Nukahtaminenkin on sallittua, vaikka rento tila on eri asia kuin nukkuminen. (Leppänen 2000, 39.)

7.3 Musiikki, äänitteet ja multimedia rentouttavina elementteinä

Musiikin käytöllä rentoutusharjoituksessa on lihasjännitystä lieventävä vaikutus. Useimmat ihmiset reagoivat tahtomattaan musiikin rytmiin, mikä johtuu siitä, että musiikki vaikuttaa laajalti ihmisen keskushermoston eri osiin. Ihminen myös vastaanottaa saapuvia värähtelyjä korvilla ja niin sanotun vibraatioastin avulla. Musiikki kulkeutuu kokonaisvaltaisesti ja samanaikaisesti aivojen kaikkien alueiden läpi. Rentoutusmusiikin tulee olla selkeää, neutraalia ja harmonista. Instrumenttimusiikki sopii rentoutusmusiikiksi paremmin kuin vokaalimusiikki. Hengitystä myötäilevä rauhallinen rytmi ja tempo auttavat varmimmin rentoutusta.

Melodiankulun tulee olla tasaista, melkein yksitoikkoista. Varminta on valita niin sanottua New Age-musiikkia, jolle on luonteenomaista musiikin taukoamattomuus ja tunnistamattomuus. Tällainen musiikki on sävelletty juuri rentoutumista varten. (Kataja 2003, 136-137.)

Cd-levy on oiva apuväline, kun halutaan oppia rentoutumaan tai halutaan nopeuttaa omaa itsenäistä rentoutumista. Äänitettä on hyvä kuunnella aluksi vähintään kerran viikossa muutaman kuukauden ajan. Äänitteen on hyvä tulla tutuksi, koska sitä paremmin se tehoaa, mitä useammin sitä kuuntelee. Äänitteen valinnassa kannattaa panostaa siihen, että äänite miellyttää itseä. Jos heti alussa äänitteessä ärsyttää jokin asia, kannattaa valita toinen äänite rentoutumiseen. Alussa äänitteen kuunteluvoimakkuus kannattaa säätää riittävän hiljaiseksi, koska kuuloaisti herkistyy rentoutusharjoituksen edetessä. Kun äänitettä on kuunnellut jonkin ajan ja uskoo muistavansa, miten suggestiot etenevät, tai rentoutuminen tuntuu helpolta, voi rentoutua joka toisella kerralla ilman äänitettä. Tämän jälkeen äänitettä voi kuunnella vain, kun on tarvetta syvään rentoutumiseen. On tärkeää, ettei äänitteeseen takerruta, vaan se on vain oppimisen alkuvaiheen apuväline. (Kataja 2003, 134-135.)

Visuaalisen ja auditiivisen suggestion yhdistäminen on tutkimusten mukaan usein paras tapa rentoutua. Kun aktivoidaan näkö- ja kuulokanava yhtä aikaa voidaan saavuttaa taidenautintoa muistuttava herkkä ja rentouttava kokemus. Rentoutusvideoita on hyvä käyttää väsymyksen, voimattomuuden ja kaamosväsymyksen hoitoon. Videoita voi käyttää myös palautumiseen liikuntaharjoittelusta, psyykkisestä kuormituksesta sekä ryhmä- ja yksilörentoutustuokioihin. Rentoutusvideoita on helppo löytää internetistä monenlaisia. (Kataja 2003, 136.)

7.4 Kosketus hyvinvointia edistämässä

Tuntoaistin reseptorien avulla ihminen aistii kosketusta, painetta, kipua, kylmää, lämmintä ja värinää. Kehoaistimusten avulla ihminen hahmottaa myös oman kehonsa olotilat ja sen rajat. Kosketus auttaa keskittymään hetkeen ja se voi tapahtua kädellä tai erilaisilla välineillä. Kosketuksen tai hierontatekniikoiden avulla hyödynnetään

ihon tuntoaistia. Kun ihoa kosketaan, verenkierto vilkastuu ja lihakset rentoutuvat. Ihoa koskettamalla aktivoituvat kosketusreseptorit, jolloin päästään kosketuksiin kehoa koordinoivan oksitosiini-järjestelmän kanssa. Oksitosiini-hormonin erittyessä stressihormonien pitoisuudet alenevat ja mieli rauhoittuu sekä rentoutuu. (Hiekkanen, Putkisaari & Salmela 2013, 51.)

Kosketus on myös vuorovaikutuksen väylä, joten tilanteeseen on hyvä suhtautua herkkyydellä. Ihon koskettaminen voi tuoda pintaan tunteita ja ajatuksia, joita on hyvä käsitellä keskustellen. Kunnioittava kosketus perustuu luottamukseen, hyväksyntään, intimitettirajojen huomioimiseen, miellyttäviin kädenotteisiin sekä turvalliseen ilmapiiriin. Lämmin ja tunnusteleva käsi iholla, painelut, sivelyt tai ravistelut aktivoivat ja rauhoittavat samanaikaisesti. Erilaisia välineitä käyttämällä voidaan löytää uusia aistikokemuksia myös henkilöille, jotka eivät siedä suoraa kosketusta. (Hiekkanen ym 2013, 51.)

7.5 Hengitys osana kehotietoisuutta

Hengityksellä on rentoutusprosessissa erityisen tärkeä rooli. Se on ainoa elintärkeä toiminto, joka on sekä tahdosta riippumattoman että tahdonalaisen kontrollin alainen. Hengitys ilmentää tahdosta riippumattoman hermoston toiminnan kautta fyysistä ja psyykkistä rasittuneisuutta. Tunteet vaikuttavat tapaamme hengittää. Pelokkaina pidätämme hengitystä, vihaisina hengitys tihenee ja mielihyvää kokiessamme hengitämme syvään ja rauhallisesti. Stressi ja tunteet, joita ei pystytä ilmaisemaan voivat aiheuttaa tehottoman hengitystavan, jolloin pallealihas on jännittynyt ja sen liikkuvuus on rajoittunut vaikuttaen myös sisäelinten rytmiseen hierontaan vatsaontelossa. (Hiekkanen ym 2013, 37.)

Riittämätön hengitys voi aiheuttaa pidättyväisyyden tunnetta, hengenahdistusta, vatsan ja sydämen alueen oireita ja kokemuksia elinvoiman vähenemisestä. (Hiekkanen ym 2013, 37.) Ihminen oppii hengityksen avulla käsittelemään tunteita. Oikean hengityksen avulla voidaan tasapainottaa tunnereaktioita, ja vaikeiden tilanteiden kohtaaminen on helpompaa, kun osaa säädellä hengitystään. Kun keskittyy hengittämään sisään, on muistettava, että vatsan tulee kohota ja hartioiden on

pysyttävä paikoillaan tai laskettava. Uloshengityksessä huomio kiinnitetään siihen, että keuhkot tyhjentyvät kaikesta käytetystä ilmasta. Hengityksen, etenkin sisäänhengityksen, tulee tapahtua itsestään. (Kataja 2003, 56-57.)

7.6 Suggestion voima

Rentoutumisessa mielikuvien ohjailua voidaan tehostaa suggestioilla, jotka ovat puhetta mielen tiedostamattomalle osalle. Rentoutuneessa tilassa vaimenee aivojen tietoinen, kontrolloiva puoli. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2003, 57.) Suggestiivisilla harjoituksilla tarkoitetaan menetelmiä, joissa toinen henkilö antaa rentoutettavalle suggestioita eli ohjeita rentoutustilan saavuttamiseksi tai henkilö itse antaa itselleen johdattelevia suggestioita rentoutustilaan pääsemiseksi. Itserentoutumista kutsutaan myös autosuggestiiviseksi harjoitukseksi tai itsesuggestiomenetelmäksi. Rentoutustila voidaan saavuttaa hyvinkin erilaisilla harjoituksilla, esimerkiksi mielikuvilla, visualisointiharjoituksilla tai värimielikuvilla sekä suorilla tai epäsuorilla suggestioilla. (Kataja 2003, 86.)

Suggestio voidaan ajatella suostutteluna, vaikutuskehotuksena, jonka vastaanottaja hyväksyy. Rentoutumisen yhteydessä käytettävien suggestioiden tulisi täyttää tiettyjä kriteereitä. Hyvän suggestion tulee olla myönteinen, tosi ja mahdollinen sekä tavoitteiden mukainen. Suggestion tulee olla selkeä ja tarpeeksi yksinkertainen ja yksiselitteinen. Suggestion tulee olla toteava: ”Päivä päivältä tunnen itseni vahvemaksi”. Hyvän suggestion on oltava toteava: ”Päivä päivältä ja joka suhteessa itseluottamukseni ja itsetuntemukseni lisääntyy”. Suggestion tulee olla jämäkkä: ”Itseluottamukseni lisääntyy ja kulje tietäni rohkeasti luottaen itseäni”. Lisäksi suggestion tulee olla tässä ajassa: ”Olen nyt tavoitteessani”. (Kataja 2003, 87.)

8 AISTIHUONEEN TOIMINNAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Joenpesän asukkailla on tarve rentoutua monen arkiaskareensa lomassa ja päivän päätteeksi. Asukkaat ovat hyväkuntoisia ja touhukkaita ja keksivät useasti itse itselleen

tekemistä. Moni heistä pitää kävelylenkeistä sekä luonnosta. Kaikki asukkaat ovat näkeviä, joten se ei rajoita näköaistin käyttöä rentoutusharjoituksissa. Muutamalla asukkaalla erityisesti on taipumusta jännittää arkisiakin tilanteita tai heillä on vaikeuksia tunteidensa säätelyssä, jolloin rentoutumisen taito on erityisen tärkeä. Osa asukkaista on selvästi visuaalisia, osa audittiivisia asukkaita. Kuten aiemmin on todettu, snoezelen on sensoristen elämysten ja kokemusten tarjoamista. Pitemmälle vietyinä se sisältää erillisen tilan, johon kootaan keskitetysti monipuolisia elektronisia ja mekaanisia laitteita stimuloimaan eri aistihavaintoalueita. Näiden tietojen kautta lähdin koostamaan snoezelen-periaatteita soveltaen sopivia ja erilaisia rentoutuskeinoja.

Suunnittelin rentoutushetkiksi yhteensä kymmenen erilaista kertaa. Jokaisen rentoutuksen suunnittelin hieman erilaisella toteutustavalla. Käytin monipuolisesti erilaisia rentoutuksen keinoja. Rentoutushetkissä käytin hyväksi eri aistien kautta saavutettavaa rentoutusta. Suunnittelussa hyödynsin muun muassa erityiskasvatuksen tunneilla käsiteltyjä rentoutuskeinoja ja välineitä. Lisäksi kirjallisuudesta sain hyviä ideoita rentoutuksen keinoista sekä aistien stimuloinnista ja siitä, mitä pitää ottaa huomioon rentoutusta toteutettaessa.

Rentoutushetket toteutin jokaiselle yksikön asukkaalle yksilöhetkenä, jolloin pystyin keskittymään asukkaan rentoutumiseen kokonaisvaltaisesti. Kehitin rentoutusten arvioimiseen asukkaille mittarin, jossa oli asteikko yhdestä kymmeneen sekä numeroiden rinnalla lukutaidottomien arviointia tukemaan hymy- ja surunaamat. Mittarin pidin tarkoituksella yksinkertaisena, jotta siihen on helppo vastata, eikä rentoutukseen osallistumista koeta monimutkaisen arvioinnin vuoksi liian vaikeaksi. Monelle asukkaalle oli alussa vaikeuksia ymmärtää mittariston toimintaa ja miten siitä tulisi valita rentoutumiselle arvosana. Kun he olivat muutaman kerran rentoutushetken jälkeen lomakkeen täyttäneet, oli arvioinnin tekeminen heille jo helppoa.

8.1 Cd-levy

Valitsin usean cd-levyvaihtoehdon joukosta mielestäni hyvin yksinkertaisen rentoutus cd-levyn. Rentoutuslevy on Alpha Wave Oy:n Hengitysrentoutus levy. Levyllä on

ensin luonnon ääniä, veden solinaa ja linnun viserrystä. Sen jälkeen miellyttävä, rauhallinen miesääni opastaa eteenpäin rentoutuksessa. Levyllä rentoutus toteutetaan hengityksen avulla. Rentoutumiseen johdatetaan rauhallisen musiikin avulla. Levyn avulla keskitytään hengitykseen, hengitystapaan ja hengityksen nopeuteen. Kehon jännitystä poistetaan uloshengityksen mukana, jolloin rentouden tunne lisääntyy jokaisella uloshengityksellä.

Annoin jokaisen rentoutukseen osallistuneen valita itse, haluavatko he istua nojatuolissa vai säkkituolissa. Annoin myös mahdollisuuden mennä makuulle sänkyyn, mutta kukaan ei halunnut makuuasentoon. Rentoutuslevyn käyttäminen viritti rentoutuksen kuuloaistin avulla. Hetkessä oli tärkeää osata keskittyä ohjeiden kuunteluun. Ensimmäiseen rentoutushetkeen osallistui kahdeksan asukasta. Kaikki osallistujat olivat sitä mieltä, että cd-levyn avulla pystyi rentoutumaan. Muutama osallistuja rentoutui niin kokonaisvaltaisesti, että he nukahtivat kuuntelun lomassa. Jokainen rentoutukseen osallistunut antoi ensimmäisen rentoutushetken arvosanaksi kiitettävän. Monelta muualla asuneelta asukkaalta sain kuulla, että samanlaisia rentoutustuokioita oli järjestetty myös aiemmissa asumisyksiköissä sekä työtoimintapaikoissa. He olivat pitäneet niistä ja olivat sitä mieltä, että niitä pitäisi olla useammin.

Rentoutuslevyn kuuntelun jälkeen olin varannut aikaa keskustelulle noin kymmenen minuuttia. Kyselin rentoutushetkeen osallistuneilta, tuntevatko he itsensä rentoutuneiksi. Kaikki olivat sitä mieltä, että he olivat rentoutushetken jälkeen rentoutuneita. Yksi osallistujista herkistyi rentoutuksen aikana ja kyselin häneltä, mistä kyyneleet johtuivat. Hänellä ei ollut mitään erityistä syytä herkistymiseen, vaan hän kertoi että rentoutus oli vain tuntunut niin hyvältä. Suurin osa asukkaista osasi rentouttaa kehonsa hengitykseen keskittymisen avulla.

Muutamalla osallistujalla oli vaikea keskittyä kuuntelemaan cd-levyä. Eräs asukas otti rentoutushetkeen sarjakuvakirjan mukaansa ajatellen lukevansa sitä rentoutuksen lomassa. Annoin hänen ottaa kirjan mukaansa, jotta hän ei hermostuisi ennen rentoutusta, mutta en antanut hänen lukea kirjaa, vaan pyysin keskittymään kuunteluun. Toisen asukkaan oli selvästi vaikea ymmärtää levyiltä tulevia erilaisia hengittämisen ohjeita. Asukas piti suurimman osan ajasta silmiään auki katsellen

välillä kynsiään välillä huoneen seiniä. Hän ei osannut toteuttaa mielikuvaharjoituksia stressin poistumisesta uloshengityksen mukana. Näiden kahden asukkaan ajattelen hyötyvän tällaisessa levyltä tulevassa äänessä siitä, että he ovat levyn soimisen ajan istumassa paikallaan. Heille toisenlainen rentoutus, johon liittyy kosketus tai näköaistin hyväksikäyttö, saattaa olla parempi rentoutumisen muoto.

Toteutin osan rentoutushetkistä aamupäivällä ja osan iltapäivällä tai illalla. En huomannut isoa eroa siinä, että vuorokaudenaika olisi vaikuttanut erityisesti rentoutumisen tasoon. Suurempi vaikutus rentoutumiseen oli ympäristön rauhallisuudella. Rentoutuminen häiriintyi hieman muutaman asukkaan kohdalla, kun aistihuoneen ulkopuolelta kuului voimakkaita muiden asukkaiden tuottamia elämisen ääniä. Pääosin osallistujat ymmärsivät heti, miten rentoutuminen tapahtuu. Osaa ohjasin esimerkiksi laittamaan silmät kiinni ja yhtä opastin hiljentymään, jotta hän voisi keskittyä kuunteluun.

8.2 Videot

Toisen rentoutumiskerran suunnittelin niin, että katsoin asukkaan kanssa yhdessä erilaisia videoita internetistä. Valitsin kolme hieman keskenään erilaista videota. Ensimmäisessä videossa, joka oli Mielenterveysseuran metsäkävely-video (YouTube 2013a), käveltiin keväisessä luonnossa, jossa kuului erilaisia luonnon ääniä, muun muassa sateen ropinaa ja linnunviserrystä. Toisessa videossa soi musiikkina Bob Acrin rauhallinen pianokappale Sleep away (YouTube 2011) ja videolla vaihtuivat rauhallisessa tahdissa kauniit kuvat luonnosta, kuten erilaiset eläimet, kasvit ja maisemat. Kolmas video oli kaikista videoista lyhyin. Videossa Pihabongaus 2014 (YouTube 2013b) oli pihalla ja puistoissa esiintyviä lintujen kuvia sekä kyseisten lintujen viserrystä.

Näköaistin stimuloiminen oli videoiden katsomisen tarkoitus. Visuaalisuus sopi selvästi joillekin asukkaille rentoutumismuotona paremmin kuin aiemmin toteutettu pelkkä kuunteluharjoitus. Rentoutukseen osallistui yhdeksän asukasta, joista suurin osa piti lintuvideota kaikkein parhaimpana katsotuista videoista. Vaikka video oli ainoastaan kahden minuutin mittainen, sitä arvostettiin eniten. Kaksi asukasta piti

metsäkävelystä eniten. Kukaan ei maininnut parhaimpana videona musiikkia ja kuvia sisältänyttä videota. Luonto on siis asukkaille tärkeä osa elämää. Asukkaiden kotipaikka on maaseudun rauhassa oleva paikkakunta, joten luonnon tärkeyden asukkaille voi näin pystyä ymmärtämään. Luonto on heille joka päivä läsnä oleva asia.

Annoin asukkaiden itse määritellä, istuvatko he säkkituolissa vai nojatuolissa. Muutama asukas valitsi säkkituolin, loput nojatuolin. Istuin itse asukkaiden vieressä ja katsoin heidän kanssaan videot. Muutamalla oli vaikeuksia kuunnella videoita rauhassa ja hiljaa, joten jouduin muistuttamaan heitä videoihin keskittymisestä. Pääosin kaikki osallistujat jaksoivat katsoa hyvin videot, jotka kestivät yhteensä reilu 15 minuuttia. Jokaisen katseluhetken jälkeen keskustelimme siitä, miten asukkaat kokivat videot.

8.3 Makuaistin stimulointi

Makuaistin avulla rentoutumisen tein kaikille asukkaille samaan aikaan. Oli jo hieman hämärtyvä ilt-aika, kun suoritin rentoutushetken palvelukodin yhteisissä tiloissa. Vedin verhoja lisäksi kiinni, jotta sain tilaan luotua hämärää tunnelmaa. Käytin hyödyksi olohuoneessa jo olevia sohvia ja nojatuoleja sekä siirsin lisätuoleja olohuoneeseen tehdäkseni ison piirin tuoleista. Asukkaat istuivat piirissä, jotta minun oli helppo nähdä kaikkien kasvot ja olemus rentoutuksen aikana.

Valitsin rentoutushetken taustamusiikiksi Carlos Nakain Earth Spirit panhuilumusiikkia (YouTube 2015a). Maisteluruokia makuaistin herättelemiseksi valitsin seuraavia: persikkaa, tulista suolapalaa, omenaa, viinirypäleitä, suolarinkeleitä, suklaamuroja, appelsiinia, kaurakeksiä ja rusinaa. Aluksi pyysin asukkaita rauhoittumaan ja hiljentymään rentoutushetkeen. Kuuntelimme hetken rauhallista musiikkia. Puhuin rauhallisella äänellä ja pyysin hengittämään muutaman kerran syvään ilmaa keuhkoihin ja ulos. Aloitin suupalojen maistelun makealla, jonka jälkeen annoin asukkaille suupaloja vaihdellen makeaa, suolaista, kovaa ja pehmeää rakennetta. Herättelin makuaistia kovan ja pehmeän, kylmän ja lämpimän sekä suolaisen ja makean kontrasteilla. Suupalojen välillä pidin taukoa, jolloin kuunneltiin taustalla soivaa musiikkia. Keskustelimme myös suupalojen välissä, miltä suupala oli

maistunut ja tuntunut asukkaan suussa. Jokaisen suupalan jälkeen pysähdytin asukkaat miettimään, miltä ruoka oikeastaan suussa tuntuu.

Samojen asukkaiden, jotka pitivät hengitysrentoutushetkeä hyvänä, oli myös helppoa keskittyä kuuntelemaan rauhallista musiikkia ja rentoutumaan sen mukana. He pitivät silmiään kiinni ja pystyivät ottamaan rennon asennon tuoleillaan. Asukkaat, jotka nauttivat enemmän visuaalisista rentoutuksista, olivat hieman levottomampia rentoutuksen ajan. He eivät halunneet pitää silmiään kiinni, mutta istuivat kuitenkin paikallaan koko ajan ja keskittyivät ruokiin. Pääosa kaikista 11 osallistuneesta asukkaasta piti maisteluhetkeä rentouttavana. Enemmän pidettiin kuitenkin panhuilumusiikista rentouttavana tekijänä kuin ruoasta. Panhuilumusiikkia voisi jatkossa käyttää rentoutusmusiikkina asukkaille.

8.4 Käsien hieronta

Rentoutushetken alussa asukas sai valita omaa lempimusiikkiaan, jota soitin tietokoneella YouTubesta. Annoin asukkaan haistaa oliiviöljyn tuoksua ja kysyin saisiko sitä käyttää käsihieronnassa käsivoiteen kanssa. Perusidea rentoutushetkessä oli se, että asukas istuu nojatuolissa mukavassa asennossa kuunnellen lempimusiikkiaan. Rentoutus tapahtui kosketuksen avulla, kun hieroin asukkaan molemmat kädet käsivoiteella ja oliiviöljyllä. Kaikki kymmenen hetkeen osallistunutta asukasta olivat sitä mieltä, että oliiviöljy tuoksui hyvältä ja antoivat luvan käyttää sitä hieronnassa. En määritellyt etukäteen sitä, ollaanko rentoutushetkessä hiljaa vai puhutaanko sen kuluessa. Toteutin rentoutushetken jokaisen asukkaan kanssa yksilöllisesti sen mukaan, alkoivatko he itse puhumaan vai olivatko hiljaa.

Kaikki rentoutushetkeen osallistuneet asukkaat halusivat jutella rentoutuksen aikana. Kaksi osallistujista saivat parhaan mahdollisen hyödyn käsihieronnasta, koska he selvästikin pystyivät rentoutumaan todella hyvin hieronnan avulla. Toinen näistä asukkaista piti välillä kädestäni kiinni, kun hieroin hänen kättään toisella kädelläni. Hän selvästi nautti toisen ihmisen kosketuksesta ja pystyi rauhoittumaan kosketuksen avulla. Toinen asukkaista oli henkilö, joka reagoi muuttuviin ja häntä stressaaviin tilanteisiin hyvin voimakkaasti esimerkiksi kantamalla tavaroitaan ulos pihalle.

Kyseinen asukas ei osaa pukea pahaa oloaan sanoiksi, joten on tärkeää, että hänelle löytyy hyvä keino rentoutua stressaavissa tilanteissa. Käsihieronnan aikana asukas puhui vuolaasti hänelle tärkeistä asioista, mikä oli merkittävää, koska hän ei aina puhu kysyttäessäkään omista asioistaan.

Rentoutushetket kestivät 15-20 minuuttia, jossa ajassa ehti hyvin hieroa asukkaan molemmat kädet. Jos olisi halunnut tehdä rentoutuksesta pidemmän, olisi voinut hierontaa ulottaa vielä pidemmälle käsivarsiin tai hartioihin. Käsissä on paljon tuntereseptoreita sormenpäissä, joten pidin mielessä, että jokaisen asukkaan hieronnassa hieron myös sormenpäitä. Rentoutushetket sujuivat hyvin, koska asukkaat olivat jo tottuneet rentoutushetkiin paremmin. He eivät enää jännittäneet, mitä aistihuoneessa tapahtuu, vaan osallistuivat avoimin mielin rentoutuksiin. Asukkaat eivät olleet ennen järjestämiäni rentoutushetkiä juurikaan käyttäneet aistihuonetta, joten oli hienoa huomata, ettei osallistuminen ollut enää niin jännittävää. Kaikki kymmenen hetkeen osallistunut asukasta tulivat mielellään, kun heiltä kysyin asiasta. Yksi ei halunnut tällä kertaa osallistua ollenkaan.

8.5 Hierontaistuin

Toteutin hierontaistuimella rentoutushetken kahdeksalle asukkaalle. Hierontaistuin hieroo ylhäältä alas selkää pitkin kahdella eri tavalla; syvälle vaikuttavaa painelevaa shiatsuhierontaa pyörivin liikkein sekä rentouttavaa rullaavaa hierontaa. Käytin rentoutushetkessä rullaavaa rentouttavaa hierontaa. Lisäksi käytin hierontatuolin lämpötoimintoa, joka lämmitti selkää rentouttaen tehokkaasti. Hierontaistuimen lisäksi tehostin rentoutumista kuuloaistin avulla ja soitin YouTubesta instrumentaalista musiikkia Background Music Instrumentals –relaxdaily-B-sides N 1-tallennetta.

Pääosa osallistujista piti soitettua musiikkia hyvänä ja rentouttavana sekä hierontaan sopivana. Asukkaat toivoivat edelleen rentoutuksessa olevan musiikkia. Yksi asukkaista antoi rentoutushetkelle paljon huonomman arvostelun kuin muut asukkaat. Kyseinen asukas piti todella paljon cd-levyn kanssa tehdystä rentoutuksesta ja vertasi hieronnan olevan siihen verrattuna huonompi vaihtoehto. Naisasukas piti todella

paljon hieronnasta, koska kertoi selkänsä olevan kipeä. Kaikki osallistujista olivat sitä mieltä, että hierontaistuinta voisi käyttää uudelleenkin heidän kanssaan.

Olin suunnitellut rentoutushetkien kestävän noin 15-20 minuuttia ja pidin siitä kiinni. Hierontaistuimessa olisi moni asukas voinut olla pidempäänkin, joten hieronta olisi voinut kestää kauempaankin. Musiikki sopi hieronnan kanssa hyvin yhteen ja asukkaat kokivat kokonaisuuden olevan rentouttava. Oma roolini rentoutushetkessä oli muistuttaa, että keskitytään rentoutushetkeen laittamalla silmät kiinni ja kuuntelemalla musiikkia. Pyysin olemaan rennosti tuolilla ja ottamaan mukavan asennon. Muutamalla asukkaalla oli vaikeuksia olla hiljaa ja keskittyä, joten pyrin aktiivisesti muistuttamaan heitä asiasta. En myöskään ottanut katsekontaktia heihin, jos he pitivät silmiään auki.

8.6 Instrumentaalisen musiikin käyttö

Instrumentaalimusiikin avulla rentoutuminen tapahtui asukkaan ollessa makuuasennossa aistihuoneen sängyssä. Asukas sai itse määritellä, missä asennossa hän oli sängyllä. Kaikki yhtä lukuun ottamatta valitsivat selinmakuun. Rentoutushetken ajaksi asukas sai päälleen lämpimän fleecepeiton. Valitsin kaksi hieman erilaista instrumentaalista musiikkia kuuntelun kohteeksi. Ohjeistin asukasta ottamaan mukavan asennon musiikin alkaessa ja kerroin, että silmät voi laittaa kiinni. Pyysin asukasta hengittämään syvään ja keskittymään musiikin kuunteluun. Ensin soitin YouTubesta Luontoääniä - rentouttavaa musiikkia Forest (YouTube 2015b), luontoäänistä tehtyä instrumentaalista musiikkia. Luonnon ääninä oli käen kukuntaa ja eri lintujen viserrystä. Toisena musiikkina oli YouTubesta 3 Hour Relaxing Guitar Music (YouTube 2015c), joka oli instrumentaalista rentouttavaa kitaramusiikkia.

Rentoutushetkeen osallistui kahdeksan asukasta, joista yhtä lukuun ottamatta kaikki pitivät makuuasennosta. Kuusi asukasta piti makuuasentoa vielä istuma-asentoa parempana. Positiivista palautetta annettiin myös peitosta ja sen lämmön tunnusta, joka auttoi rentoutumisessa. Musiikista pidettiin paljon ja erityisesti luonnonäänistä. Yhdelle osallistujista tuli käen kukunnasta mieleen muistoja lapsuudesta ja omasta

kotipaikasta, jossa oli kuullut käen kukkuvan ja lintujen visertävän. Kaksi asukasta lisäksi rentoutui niin hyvin, että nukahtivat puolella välissä musiikin kuuntelua.

Muutamalla asukkaalla oli vaikeuksia keskittyä rentoutushetkeen, joten he pitivät silmät auki ja katselivat aistihuoneen kattoja ja seiniä. Selvästi silmien auki pitäminen vaikutti kehon rentoutumiseen sitä vaikeuttaen. Kyseisten asukkaiden kohdalla olisi vielä useamman kerran voinut pyytää uudelleen laittamaan silmät kiinni ja kuuntelemaan musiikkia. Tosin aina ei pysty keskittymään niin hyvin, jos mielessä vain pyörii muita asioita. Yhdellä asukkaalla oli hieman yskää, joten hänen oli vaikeaa olla makuuasennossa, jolloin häntä olisi voinut pyytää istumaan nojatuolissa.

8.7 Tuoksupurkit

Tein itse aistihuoneeseen erilaisia tuoksupurkkeja, joissa tuoksua tuomassa oli kuusenneulasia ja katajanmarjoja, erilaisia mausteita sekä kaakaota. Aistihuoneessa oli myös ennestään tuoksupurkkeja, joten tekemäni tuoksupurkit monipuolistivat tuoksuvalikoimaa. Pyysin asukasta istumaan nojatuoliin ja asetuin itse istumaan heitä vastapäätä tuolille. Annoin asukkaan omaan käteen tuoksuja purkki kerrallaan. Asukkaat saivat ensin tuoksutella purkkeja, jonka jälkeen he saivat kertoa tietävätkö, mikä tuoksu oli kyseessä. Keskustelimme jokaisen purkin kohdalla, mitä tuoksu tuo mieleen ja miten esimerkiksi mausteita käytetään ruoanlaitossa.

Päätin etukäteen, että en käytä musiikkia käyttäessämme tuoksupurkkeja rentoutumiseen. Hiljaisuus oli oikea valinta tähän rentoutukseen. Tuoksupurkkien tuoksuttelun lomassa keskustelimme koko ajan, joten muut äänet olisivat häirinneet keskustelua. Rentoutuminen syntyi siitä, että keskityttiin tuoksuihin ja keskusteluun niiden pohjalta. Oli hienoa huomata, että muutamalla asukkaalla tuli mieleen esimerkiksi lapsuudesta ja kotitalosta asioita jonkin tuoksun jälkeen.

Tuoksupurkkien haisteluun osallistui kuusi asukasta. Osassa tuoksupurkeista oli sisällä hyvin voimakas tuoksu. Tuoksupurkit eivät tämän vuoksi sovellu kaikille, jos asukkaan hajuaisti on hyvin herkkä. Kahdella asukkaalla osa tuoksusta olivat epämiellyttäviä juuri liian voimakkaan tuoksun vuoksi. Yksi asukas kertoi nenänsä

kutittavan tuoksuja haistellessa. Muut osallistuneet asukkaat pitivät kaikista tuoksuista. Kyselin myös kaikkien purkkien haistelun jälkeen, mikä tuoksu oli jokaisen mielestä paras. Kaikki eivät osanneet nimetä lempituoksuaan, mutta jokainen voisi osallistua samanlaisen tuoksutteluhetken uudestaan.

8.8 Äänipullot

Rentoutushetkessä hyödynsin erilaisia ääniä rentoutumiseen. Ensin asukas sai kuunnella Sielukoulu tehtävä 5: Rentoudu! äänitteen, jonka pituus oli yhdeksän minuuttia (Yle:n [www-sivut](http://www.yle.fi) 2016). Äänitteellä keskitytään omaan kehoon ja hengitykseen sekä pyritään tietoisesti vähentämään lihasten jännitystä. Äänitteen jälkeen tein erilaisilla äänipulloilla kohisevia ääniä asukkaan pitäessä silmiä kiinni ja istuessa nojatuolissa tai säkkituolissa. Osan äänipulloista tein itse, osa oli jo valmiina aistihuoneen tarvikkeissa. Äänipulloja oli erimallisia ja kokoisia ja niiden sisällä oli erilaisia materiaaleja muun muassa makaronia, mannasuurimoita tai herneitä, jolloin äänet olivat kovia ja äänekkäitä tai pehmeitä ja hiljaisia. Äänipullojen jälkeen asukas sai vielä kuunnella vesiputouksen ääntä tietokoneelta (YouTube 2015d).

Rentoutushetken osallistui kuusi asukasta, joista kaikki pitivät rentoutushetkeä onnistuneena. Asukkaat saivat itse päättää, istuvatko nojatuolissa vai säkkituolissa rentoutushetken aikana. Ensimmäisenä kuunnellussa äänitteessä kehoitettiin laittamaan silmät kiinni. Kun äänite oli loppunut, pyysin asukkaita edelleen pitämään silmiä kiinni ja pitämään rennon asennon tuolissa. Tein tämän jälkeen äänipulloilla erilaisia kohisevia ja rahisevia ääniä asukkaan pään ympärillä siirtyen toisesta korvasta toiseen korvaan, jolloin ääni liikkui eri puolilla asukkaan kasvoja ja päätä. Äänen liikkuminen toi mielenkiintoa ja vaihtelua verrattuna siihen, että olisin tehnyt ääniä vain suoraan asukkaan kasvojen edessä.

Kukaan osallistuneista ei sanonut, että jokin äänistä olisi ollut liian voimakas. Yksi asukkaista oli hyvin levoton koko rentoutushetken ajan, joten selvästikään tämä rentoutusmuoto ei sopinut hänelle erityisen hyvin. Ensimmäisen äänitteen aikana hän kosketteli välillä kasvojaan ja katseli käsiään. Kun kaikki äänet oli tehty, oli kyseinen asukas heti lähdössä pois ja kysyi ohjaajalta aivan muuhun asiaan liittyvää. Yksi

asukkaista ei jaksanut pitää koko ajan silmiään kiinni, vaan katseli aistihuoneen seiniä ja ohjaajaa. Hän kertoi rentoutushetken jälkeen jännittävänsä erästä asiaa liikaa, joten rentoutuminen ei onnistunut sen vuoksi. Äänien avulla tehtävään rentoutukseen on mahdollisuus käyttää paljon erilaisia ääniä, joita löytyy internetistä. Kun rentoutuksen tekee uudelleen, voisi ääniä hieman vaihtaa mielenkiinnon ylläpitämiseksi.

8.9 Hernepussirentoutus

Olen opiskelujeni aikana oppinut tämän hernepussien avulla rentoutumisen. Rentoutettava menee päin makuulle pehmeälle alustalle ja rentoutuksen tekijä asettelee hernepusseja hänen selkäänsä päälle aloittaen hartioista. Hernepussin kanssa tehdään kevyt painallus ja pussi jätetään paikoilleen. Hernepussit asetellaan yksitellen kaikki selän yläosaan, jonka jälkeen niitä siirretään yksitellen eteenpäin ensin käsivarsiin ja sen jälkeen selkää alaspäin aina nilkkoihin asti. Siirtyvä hernepussi on aina se, joka on kyseisistä pusseista ensimmäisenä laitettu. Pussit asetellaan aina kiinni edelliseen hernepussiin. Rentouden tunne siirtyy näin vähitellen selästä koko vartaloon. Kun kaikki hernepussit on siirretty jalkojen päälle nilkkoihin asti, siirretään pussit vielä samalla periaatteella ylös hartioihin ja yläselkään. Rentoutus päättyy, kun kaikki hernepussit ovat takaisin yläselän päällä.

Rentoutushetkessä pyysin asukasta päinmakuulle aistihuoneen sängylle. Laitoin taustalle hiljaisella äänen voimakkuudella soimaan rauhallista musiikkia. Käytin kuutta hernepussia rentoutushetken tuottamiseen. Lopuksi hieroin vielä asukkaan selkää kahdella piikkipallolla. Rentoutusta voisi jatkaa vielä sillä, että asukkaan päälle laitetaan painopeitto hetkeksi ja hän saisi edelleen kuunnella rauhallista taustamusiikkia.

Hernepussien avulla toteutettuun rentoutukseen osallistui kuusi asukasta. Heistä kaikki pitivät kyseisestä rentoutuksesta. Kaikilla osallistujilla hengitys tasaantui selvästi rentoutuksen aikana ja heille tuli kertomansa mukaan rauhallinen olotila. Kukaan ei tuntenut pussin kanssa tehtyä kevyttä painallusta epämiellyttävänä. Yksi asukas ei halunnut heti nousta makuuasennosta ylös, vaan halusi olla hetken kauemmin makuulla. Yksi asukas, joka suhtautui alussa rentoutushetkiin hieman epäilevästi,

huomasi itse rentoutuksen lopussa hengittävänsä hitaasti ja lihasten olevan painavantuntuiset. Osa osallistujista ei pitänyt lopussa käyttämistäni piikkipalloista, koska ne tuntuivat kutittavilta heidän selkiinsä. Kukin osallistuisi hernepussien kanssa rentouttamiseen uudelleen.

8.10 Metsäkävely

Viimeisen rentoutushetken päätin toteuttaa metsäretkenä. Metsäretkeen osallistui kymmenen asukasta, joista kaksi oli Joenpesän tukiasukkaita. Metsäretkipäivä oli toukokuinen lämmin poutapäivä. Taivaalla oli muutamia pilviä ja vieno tuulenvire puhalsi. Sää oli mitä mainioin retken toteuttamiselle. Kävelimme yhdessä koko porukan kanssa paikkakunnalla sijaitsevalle pururadalle ja sen läheisyydessä olevaan metsään. Matkan varrella kiinnitin asukkaiden huomiota luonnosta kuuluviin lintujen ääniin, tuulen huminaan sekä tien laidalla oleviin kevään ensimmäisiin kukkiin. Näimme matkalla myös muutamia erilaisia hyönteisiä. Metsään päästyämme pyysin kaikkia istumaan mukavasti. Osa etsi itselleen kiven, osa istui sammalmättäälle. Pyysin sulkemaan silmät ja kuuntelemaan metsän ääniä. Kehotin hengittämään syvään ja rentouttamaan kaikki lihakset.

Seuraavaksi tuoksuttelimme eri kasveja, muun muassa jäkälää, sammalia, suopursua sekä murskattuja kuusen ja männyn neulasia. Aukkaat katselivat tulessa huojuvia korkeita mäntyjä osa sammaleilla maaten, osa istuen. Ilma oli keväisen lämmin ja tuoksui raikkaalta. Aukkaat selvästi nauttivat metsäisestä hetkestä, joka sisälsi kaikkien aistien stimulointia ja hyödyntämistä rentoutumiseen. Metsäretken päätteeksi nautimme kahvia ja munkkia.

Metsäretki sujui todella hyvin ja asukkaat olivat mielestään rentoutuneita. Kaikki pitivät eri tuoksujen haistelusta. Tuulenaäntä pidettiin hyvin rentouttavana. Isossa ryhmässä on vaikea pitää kaikkia samaan aikaan hiljaa ja keskittymässä siihen asiaan, johon pitäisi. Kuitenkaan keskustelu metsässä ei selvästikään haitannut liikaa, vaan metsä tilana on niin rauhoittava, että se sallii myös keskustelun häiritsemättä rentoutumista. Metsäretkeä toivottiin tehtävän uudelleen ja se on jatkossa helppo toteuttaa, koska luonto itsessään antaa eri vuodenaikoina erilaiset mahdollisuudet

tuoksutteluun sekä eläimien ja kasvien tarkkailuun. Rentouttava metsäretki siis suurella todennäköisyydellä on joka kerta erilainen luonnon monimuotoisuudesta johtuen.

9 POHDINTA

Opinnäytetyöni tarkoitus oli löytää Joenpesän asukkaille sopivia rentoutusvaihtoehtoja. Halusin löytää jokaiselle erilaisia rentoutumisen keinoja, jotta he voivat välttää oman stressikuppinsa liiallisen täyttymisen ja toisaalta oppia lieventämään stressiään niin, että stressikupin tipat tyhjenevät stressikupista hallitusti pohjatulpan kautta eivätkä vuotamalla yli. Koen onnistuneeni tavoitteessani. Toteutetuissa rentoutushetkissä olisi voinut käyttää myös painopeittoa tai jalkojen kylpylaitetta, joka rentouttaa tärinällään rasittuneita jalkoja. Ideoita on paljon, mutta kaikkia ei saanut mahtumaan tähän projektiin. Aistihuoneen kaapissa on paljon tuntoaistin stimulointiin käytettäviä tavaroita, joita voisi myös hyödyntää rentoutushetkissä. Asukasta voisi pyytää sulkemaan silmät ja erilaisia materiaaleja käyttämällä koskettaa hänen kasvojaan ja käsivarsiaan.

Rentoutuminen voi olla arjen pieniä askareita, joissa ihminen pysähtyy hetkeksi paikalleen ja keskittyy omaan tekemiseen sellaisella intensiteetillä, ettei ajattele mitään muuta. Aidosti läsnä oleminen on tärkeää, teki sitten mitä tahansa rentoutusmuotoa. Jo pelkästään asukkaan asian äärelle hetkeksi pysähtyminen voi tuoda rennompaa ilmapiiriä ja asukkaan mielentilan rauhoittumista, kun hänen ei tarvitse jatkuvasti hakea huomiota palvelukodin työntekijöiltä. Papunetissä on esitelty paremmin esimerkiksi HYP (huomioivaa yhdessäoloa vuorovaikutukseen). HYP-toimintamallissa perusajatuksena on, että jokainen ihminen tarvitsee vuorovaikutusta toisten kanssa ja että onnistuneet yhdessäolon kokemukset kannustavat kaikkia osapuolia lisäämään yhdessäoloa entisestään. (Papunetin [www-sivut](#) 2017.)

Kun suunnittelin opinnäytetyöni aihetta ja aistihuoneen kehittämistä, oli ajatuksena, että kehittäisin enemmän huoneen välineistöä. Opinnäytetyön edetessä kävi ilmi, että toisen kehitysvammayksikön asukkaille aistitoimintaa pitävällä ohjaajalla oli

välineistöä itsellään ja hän kuljetti niitä aina mukanaan. Kun välineistö palasi aistihuoneen kaappiin, totesin, ettei tarvikkeita tarvitsekaan kehittää niin paljon kuin ensin oletin. Niinpä kehittämiskohde olikin lähinnä rentoutushetkien suunnittelu, toteutus ja kirjaaminen ohjeiksi palvelukodin työntekijöille.

Asukkaat osallistuivat rentoutushetkiin mielellään. Yhdellä asukkaalla suorastaan käsihieronta sai aikaan sen, että hän alkoi puhumaan hyvin vuolaasti, vaikka muuten hänen on vaikea puhua omia ajatuksiaan. Aasukkailta keräämäni palautteet kertovat myös, että he pitivät rentoutuksista. Ensimmäiset kerrat olivat totuttelua aistihuoneeseen, koska he eivät olleet juurikaan tätä ennen käyttäneet sitä. Asukkaita jännitti osallistua johonkin, mitä he eivät olleet ennen kokeneet. Alun jännittäminen vaihtui nopeasti mukaviin rentoutuksiin.

Koska työskentelen Joenpesässä yhtenä ohjaajana, minun oli helppo huomata, milloin asukas tarvitsee rentoutusta. Olen voinut seurata paremmin asukkaiden elämää ja huomioida pitemmältä ajalta heidän tarpeitaan rentoutukseen. Tällöin rentoutus tapahtui oikeaan aikaan ja se helpotti heti kireyteen, joka asukkaalla mahdollisesti oli. Tunteiden säätely tai mieltä painavien asioiden kertominen sanallisesti ei ollut kaikille Joenpesän asukkaille itsestään selvää. On ollut hienoa huomata, miten rentoutushetki oikeassa kohtaa on tuonut helpotusta asukkaan tunnetilaan ja ahdistukseen. Muutaman kerran asukas, jonka on vaikea puhua omista tunteistaan, on rentoutuksen jälkeen alkanut puhua harmituksen aiheistaan spontaanisti. Rentoutus on saanut hänet sellaiseen tilaan, että hänen on ollut helppo avautua asioistaan.

Aistihuoneen kehittäminen tapahtui pienellä budjetilla. Suurin panos aistihuoneen kehittämisessä oli minulla itselläni, koska opinnäytetyöni ideana oli kehittää aistihuoneeseen rentoutukseen sopivia tarvikkeita sekä koostaa ideoista yhteenveto. Eniten aikaa meni suunniteltujen rentoutushetkien toteuttamiseen jokaiselle osallistumaan halunneelle asukkaalle. Keskimäärin aikaa kului vähintään 20 minuuttia yhteen rentoutushetkeen, joista kahdeksan rentoutuskertaa toteutin yksilöhetkenä asukkaan kanssa. Jokaista rentoutushetkeä vedin minimissään kuusi kertaa, suurimmassa osassa osallistujia oli vielä enemmän. Pyrin tekemään kunkin rentoutuskokonaisuuden aina kaikille halukkaille saman päivän aikana tai peräkkäisinä päivinä, jotta olisin saanut paremman kokonaiskuvan hetkien

onnistumisesta. Suoritettuani yhden rentoutuskokonaisuuden kaikille halukkaille koostin palautteet yhteen ja pyrin kirjoittamaan havaintoni heti opinnäytetyöhön. Parhaiten tekstiä syntyi, kun asiat olivat tuoreessa muistissa.

Opinnäytetyö on ollut merkityksellinen ammatilliselle kasvulleni. Olen oppinut yhdistämään ja soveltamaan teoreettista tietoa käytännön ammattitaitoon. Pystyin oman tiedonhankintani kautta kehittämään aistihuoneeseen toimivia rentoutushetkiä, joita palvelukodin ohjaajat ja hoitajat voivat käyttää myöhemmin. Aiheeni kiinnosti minua alusta loppuun, mikä kannusti jatkamaan työn parissa, vaikka välillä olikin aikapula. Minulla on nyt vahva ja monipuolinen tieto aiheesta ja pystyn sitä hyödyntämään ja soveltamaan tulevaisuustyötehtävissäni. Rentoutushetket soveltuvat kehitysvammaisten lisäksi käytettäväksi kaikkien muidenkin asiakasryhmien kanssa. Hieman varioimalla suunnittelemani rentoutustuokioita voin tuottaa vielä lisää rentoutushetkiä.

Toimintakyky paranee, kun osaa rentouttaa oman kehonsa. Stressaantuneet asukkaat ovat takertuvaisia ja tarvitsevat työntekijän huomiota enemmän kuin ne, jotka ovat tasapainossa henkisesti. Hyväntuulisuus on suoraan yhteydessä siihen, että asukas ei ole stressaantunut varsinkin, jos hänellä on puutteita tunteiden säätelyssä. Yleinen ilmapiiri on rennompi, kun kaikki ovat hyvällä tuulella ja rentoja. Kun aistitiedon säätely ei toimi kunnolla, asukas voi ylikuormittua kaikesta aistien kautta tulevasta tiedosta. Jos aivot eivät napsauttelekaan aistijärjestelmien katkaisijoita pois ja päälle niin kuin pitäisi, ylikuormitus hermostuttaa entisestään asukasta. Tähän rentoutuminen tuo avun.

Olen tyytyväinen opinnäytetyöni lopputulokseen, joka oli positiivinen kokemus ison kokonaisuuden onnistumisesta. Rentoutushetket toteutuivat ja onnistuivat suunnitellusti. Sain varmuutta uusien asioiden tekemiseen. Huomasin myös, että asioita voi tehdä spontaanisti ja improvisoiden, eikä aina tarvitse suunnitella jokaista minuuttia tarkasti etukäteen. Oli hienoa olla mukana asukkaiden rentoutumisessa, koska ohjauksen lopputuloksen näki heti asukkaasta. Kokeilemalla löytyy jokaiselle sopiva tapa rentoutumiseen.

Jatkossa aistihuoneeseen voisi kehittää vielä tekemällä lisää tunnisteltavia esineitä ja asioita. Seinään voisi tehdä tunnistelutaulun, josta voisi tarvittaessa irrottaa erilaisia materiaaleja käsin tunnisteltavaksi. Edelleen voisi myös kehittää autetun puolen vaikeasti kehitysvammaisten asukkaiden aistituokioiden toteuttamiseen ohjeita ja käytännön vinkkejä. Lisäksi ovelle voisi toteuttaa kuivasuihkun, jonka läpi tultaisiin aistihuoneeseen, jolloin asukas saisi tiedon tuntoaistin kautta saapuneensa aistihuoneeseen.

LÄHTEET

- Autismisäätiön www-sivut. 2017. Viitattu 4.3.2017.
<http://www.autismisaatio.fi/fi/materiaalit-3/tietoa-autismikirjosta/sensorisen-integraation-haeirioe-si/>
- Bjälle, J.G.; Mannila, K. & Oikarinen, L. 2005. Ihminen: fysiologia ja anatomia. Porvoo; Helsinki; Juva: WSOY.
- Burakoff, K. 2017. Aistien merkitys vuorovaikutuksessa. Viitattu 10.1.2017.
http://papunet.net/fileadmin/muut/vuorovaikutus/aistit_ja_vuorovaikutus.pdf
- Euran www-sivut. 2017. Viitattu 30.1.2017. <http://www.eura.fi/>
- Gallagher-Mundy, C. 1999. Rentoutuminen: Kehon ja mielen rentoutusopas. Jyväskylä: Gummerus.
- Hiekkänen, N., Putkisaari, H. & Salmela, J. 2013. Kehoni on pesäni: Matka kehotietoisuuteen – Psykofyysinen lähestymistapa ohjaustyössä. Helsinki: Solution Models House.
- Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. 2012. Kehitysvammaisuus. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita.
- Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2003. Voimavarat käyttöön. Helsinki: Duodecim Kustannus Oy.
- Kehitysvammaliiton www-sivut. 2017. Viitattu 11.1.2017.
<http://www.kehitysvammaliitto.fi/suomeksi/>
- Kranowitz, C.S. 2003. Tahatonta tohellusta: sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Lehtinen, U., Haapala, M. & Dahlström, R-M. 1993. Aistien avulla oppimaan: lähestymistapoja vaikeasti monivammaisten henkilöiden kehityksen tukemiseen. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Leppänen, T. 2000. Rentoutuminen - avoin ovi jaksamiseen. Helsinki: Invalidisäätiö.
- MacDonald, M. 2010. Näin kehosi toimii. Käyttäjän käsikirja. Jyväskylä: WSOYpro Oy.
- Mielenterveysseuran www-sivut. 2017. Viitattu 12.1.2017.
<http://www.mielenterveysseura.fi/>
- Papunetin www-sivut. 2017. Viitattu 10.1.2017. <http://papunet.net/tietoa>
- Pietarsaaren www-sivut. 2017. Viitattu 17.4.2017.
<https://www.sochv.jakobstad.fi/index.php3?use=publisher&id=4924&lang=4>

Sollasvaara, R. 2013. Aistitoimintojen huomioiminen-opas: Haastavan käyttäytymisen ennaltaehkäisy ja vähentäminen 2011-2014. HAASTE-hankkeen julkaisuja 5/2013.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2017. Viitattu 30.1.2017.
<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Tirkkonen, H. & Yrjänä, M. 2013. Aggressiivisen käyttäytymisen ennaltaehkäisy kehitysvammaisilla. AMK-opinnäytetyö. Karelia ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.4.2017.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/57385/yrjana_meri_tirkkonen_henna.pdf?sequence=1

Vierimaa, H. & Laurila, M. 2010. Keho: Anatomia ja fysiologia. Helsinki: WSOYpro Oy.

Vuori-Metsämäki, B. 2016. Ohjaamisoppi 5 Haastava käyttäytyminen. Luento Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaalialan Vammaisuus, hoito ja kuntoutus opintojaksolla 15.4.2016.

Yle:n www-sivut. 2016. Sielukoulu tehtävä 5: Rentoudu!. Viitattu 1.5.2017.
<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/02/08/sielukoulu-tehtava-5-rentoudu>.

YouTube. 2015a. Carlos Nakai: Earth Spirit. Viitattu 13.3.2017.
https://www.youtube.com/watch?v=19nm5_nAwQg&t=653s

YouTube. 2015b. Luontoääniä - rentouttavaa musiikkia Forest. Viitattu 12.3.2017.
<https://www.youtube.com/watch?v=gqfJfmYTde8&t=1144s>

YouTube. 2015c. 3 Hour Relaxing Guitar Music: Meditation Music, Instrumental Music, Calming Music, Soft Music. Viitattu 15.3.2017.
<https://www.youtube.com/watch?v=ss7EJ-PW2Uk&list=RDQMjt0Rt-lsk18>

YouTube. 2015d. Tunnin vuori vesiputous video ja ääni. Viitattu 28.4.2017.
https://www.youtube.com/watch?v=YJs-5OgZ4_g.

YouTube. 2013a. Hyvän mielen metsäkävely – kesä. Viitattu 16.4.2017.
<https://www.youtube.com/watch?v=wqasPNZd3uU>

YouTube. 2013b. Pihabongaus 2014. Viitattu 15.4.2017.
<https://www.youtube.com/watch?v=jjrTNVjsshk>.

YouTube. 2011. Bob Acri - Sleep Away. Viitattu 28.3.2017.
<https://www.youtube.com/watch?v=BKSIfrNDxIU>.

LIITE 1

Anu Yli-Pietilä

JOENPESÄN ASUKKAIDEN RENTOUTTAMINEN

2018

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	3
2 AISTIT JA RENTOUTUMINEN	3
3 ERILAISET RENTOUTUSMUODOT JOENPESÄSSÄ	6
3.1 Cd-levy	6
3.2 Videot	6
3.3 Makuaistin stimulointi	7
3.4 Käsien hieronta	8
3.5 Hierontaistuin	8
3.6 Instrumentaalisen musiikin käyttö	9
3.7 Tuoksupurkit	10
3.8 Äänipullot	10
3.9 Herne pussirentoutus	11
3.10 Metsäretki	11
4 POHDINTA	12

1 JOHDANTO

Työskenneltyäni Palvelukoti Joenpesässä olen huomannut, että asukkailla on paljon menoja ja askareita, mutta vähän hetkiä, jolloin he rentoutuvat. Muutamalla asukkaalla tarvitsisi omasta mielestään koko ajan olla jotain tekemistä, eivät he pysty pitkää aikaa istumaan paikallaan ja nauttimaan olostaan. Ajatus rentoutuksesta Joenpesän asukkaille lähti pikku hiljaa kehittymään oman ohjaajan työni ohella. Keskustelin aiheesta Joenpesän työntekijöiden sekä vastaavan ohjaajan kanssa ja aihetta pidettiin hyvänä sekä tärkeänä.

Aistihuoneen käytön päätavoitteena on rentoutuminen ja siihen oppiminen. Rentoutuminen lisää yleistä keskittymiskykyä ja hyvänolon tunnetta. Parhaimmassa tapauksessa asukas voi saada uusia aistikokemuksia ja oppii hahmottamaan omaa kehoaan paremmin. Käsittelen opinnäytetyössäni aistien toimintaa ja niiden toimintahäiriöitä sekä eri aistien huomioon ottamista rentoutuksessa. Opinnäytetyössäni raportoin erilaisten rentoutushetkien suunnittelusta ja toteutuksesta asukkaiden hyväksi. Tässä ohjelehtisessä esittelen käyttämäni erilaiset rentoutusmuodot.

2 AISTIT JA RENTOUTUMINEN

Aina aistitoimintojen kehitys ei etene tavalliseen tapaan. Tämä puolestaan vaikuttaa ihmisen kykyyn olla vuorovaikutuksessa ja saada tärkeitä aistikokemuksia. Vuorovaikutuskumppaneiden on hyvä tietää, minkä tyyppisestä aistivammasta on kyse, koska eri aistivammat vaikuttavat ihmisen toimintaan eri tavoin. Aistien puutteellinen toiminta voi johtua monesta eri syystä. Aistinelin saattaa olla vaurioitunut, jolloin se ei välitä tietoa eteenpäin aivojen käsiteltäväksi. Myös aivot, joissa aistimuksia käsitellään, voivat joutua alttiiksi erilaisten ulkoisten tai sisäisten

tekijöiden vaikutuksille missä kehitysvaiheessa tahansa. Vaurion syntyhetki ja laajuus vaikuttavat siihen, millaisiksi ihmisen aistitoiminta ja havaitsemiskyky muodostuvat. (Burakoff 2017, 3.)

Aistinelimen vaurioituessa aistimus heikentyy tai puuttuu kokonaan, jolloin ihmisen on vaikea käyttää kyseiseen aistiin liittyvää aistitietoa hyväkseen. Esimerkiksi vaikeasti kuulovammaisen ihmisen on vaikea osallistua puheeseen perustuvaan keskusteluun, koska hän ei kuule kumppaneidensa ilmauksia eikä tämän vuoksi ymmärrä keskustelussa käsiteltäviä asioita. Kumppaneiden on tällöin tarpeen käyttää vuorovaikutuksessa hänen muita toimivia aistikanaviaan, esimerkiksi näkö- ja tuntoaistia, joiden avulla kontakti ja yhteinen ymmärrys syntyvät parhaiten. (Burakoff 2017, 4.)

Aistien yli- tai aliherkkyys voi myös haitata ihmisen kykyä toimia vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Aistimuksiin yliherkästi reagoivan ihmisen aivot rekisteröivät aistimukset liian voimakkaina. Hänen on myös vaikea erottaa olennaista aistiärsykettä epäolennaisesta. Vuorovaikutuksessa ihminen saattaa esimerkiksi kokea ystävällisen kosketuksen puristavana tuntemuksena ja kumppanin puheen epämiellyttävän vihlovana äänenä. Seurauksena voi olla fyysisen kosketuksen vältteleminen tai kontaktista vetäytyminen. Aistimuksiin aliherkkästi reagoiva ihminen ei puolestaan saa riittävästi tarvitsemaansa aistiärsytystä, vaan joutuu itse hakemaan tavallista voimakkaampia aistikokemuksia pitääkseen yllä aktiivisuuttaan ja sopivaa vireystilaa. Vuorovaikutuksessa tällainen ihminen saattaa esimerkiksi hakeutua niin läheiseen kontaktiin, että kumppani kokee sen häiritsevänä. (Burakoff 2017, 4.)

Rentoutumista voidaan kuvailla tajunnan tilojen vaihteluna. Kaikista rentoutumisen muodoista ja tekniikoista löytyy tietoisuuden vaihtelua. Kun tietoinen huomio siirtyy lyhyeksikin ajaksi sivuun, syntyy hetki, jolloin rentoutumiselle otolliset prosessit voivat käynnistyä. (Kataja 2003, 22-23.) Rentoutuminen tukee fyysistä palautumista rasituksesta, vammoista ja sairauksista. Kehon kannalta rentoutuminen vie koko keskushermostolle rauhoittavaa viestiä. Se leviää läpi koko kehon; lihasten, autonomisen ja ääreishermoston, immunitetti- ja sisäeritysjärjestelmän. Stressihormonien taso laskee ja korvautuu mielihyvää tuottavilla hormoniyhdisteillä.

(Mielenterveysseuran [www-sivut](http://www.mielenterveysseura.fi) 2017.) Tässä on hyvä perustelu sille, miksi rentoutumista tulisi kehittää Joenpesässä.

Jos jännitys kiristää lihaksia, se vähentää ääreisverenkiertoa. Rentoutuessa taas ääreisverenkierto lisääntyy, verisuonet laajenevat sekä hengitystiheys, verenpaine ja sydämen lyöntitiheys laskevat. Kun verenkierto lihaksissa ja kudoksissa lisääntyy, ne saavat paremmin veren kuljettamia happea ja ravinteita. Samalla lämmöntunne lihaksissa lisääntyy sekä hermojen ja lihasten välinen yhteistyö paranee. Rentoutuminen vähentää kuluttavia jännitystiloja ja tehostaa kehon voimavarojen palautumista. Unen ja levon laatu paranee, syvenee ja pitenee. Aineenvaihdunta rauhoittuu. Koko terveys ja suorituskky parantuvat. Kky rentoutua voi myös helpottaa tilapäisesti kuormittavaa tilannetta tai univajetta. (Mielenterveysseuran [www-sivut](http://www.mielenterveysseura.fi) 2017.)

Rentoutumisen tarkoitus on saada sekä ihmisen fyysiset että psyykkiset voimavarat käyttöön. Rentoutuminen on oppimisprosessi, jota harjoittelu edistää. Oppiminen tapahtuu valtaosin kokemuksen kautta. (Kataja 2003, 124-125.) Rentoutuneen tilan saavuttamiseksi on eri menetelmiä, joista kannattaa valita sopivin. Tarkoituksena on poistaa ylimääräiset ärsykkeet. Samalla se mahdollistaa viestien kohdistamisen suoraan alitajuntaan. Tarkkavaisuuden kohdentuminen ja keskittyminen yksittäiseen ärsytykseen sekä huomion suuntaaminen nykyhetkeen yhdistävät monia rentoutusharjoituksia. Hengitysrentoutus antaa perustan kaikille erilaisille menetelmille. Sitä voi soveltaa muidenkin harjoitusten yhteydessä. Toisilla ihmisillä mielikuvarentoutus toimii kaikkein parhaiten. Toisille sopii paremmin keskittymis- ja rauhoittumismenetelmät. (Leppänen 2000, 14.)

Rentoutuessa aivojen toiminta lähenee nukahtamistilaa. Samanaikaisesti alitajunta eli tiedostamaton mieli aktivoituu. Alitajunta on voimavarojen, viisauden ja muistojen lähde. Arvioiden mukaan 85-90 % aivotoinninnoista tapahtuu alitajuisesti. Rentoutuessa on mahdollista ottaa käyttöönsä näitä alitajuisia voimavaroja. (Leppänen 2000, 6.) Rentoutumisessa on paljon kyse mielen ja kehon sopusoinnusta ja yhteistyöstä. Kun ihminen rentoutuessaan keskittää ajatuksensa fyysisiin tunteuksiin, käyttää hän mieltä apuna kehon rentouttamisessa. Tiedety harjoitukset kuten hengitys- tai venytysharjoitukset, auttavat keskittämään ajatukset kehon

tuntemuksiin ja jännityksiin. Sen jälkeen mieli pystyy tekemään valintoja saamansa tiedon perusteella: voi käskää kehoa päästämään irti jännityksistä tai supistunutta lihasta rentoutumaan. (Gallagher- Mundy 1999, 73.)

3 ERILAISET RENTOUTUSMUODOT JOENPESÄSSÄ

3.1 Cd-levy

Valitsin usean cd-levyvaihtoehdon joukosta mielestäni hyvin yksinkertaisen rentoutus cd-levyn. Rentoutuslevy on Alpha Wave Oy:n Hengitysrentoutus levy. Levyllä on ensin luonnon ääniä, veden solinaa ja linnun viserrystä. Sen jälkeen miellyttävä, rauhallinen miesääni opastaa eteenpäin rentoutuksessa. Levyllä rentoutus toteutetaan hengityksen avulla. Rentoutumiseen johdatetaan rauhallisen musiikin avulla. Levyn avulla keskitytään hengitykseen, hengitystapaan ja hengityksen nopeuteen. Kehon jännitystä poistetaan uloshengityksen mukana, jolloin rentouden tunne lisääntyy jokaisella uloshengityksellä. Rentoutumista voisi tehostaa painopeiton käyttäminen. Ohjaajan tehtävänä on pitää asukas keskittyneenä rentoutumiseen.

Asukkaat, jotka pitivät harjoitusta hyvänä / joille rentoutus toimi hyvin:

4 asukasta

3.2 Videot

Erilaisia videoita löytää netistä paljon erilaisia. Ideana on, että asukas voi pysähtyä istumaan ja keskittyä videoiden avulla pysymään hetken paikallaan. Hän keskittyy välillä johonkin muuhun kuin seuraavan tehtävän tekemiseen. Valitsin rentoutukseen kolme hieman keskenään erilaista videota. Ensimmäisessä videossa, joka oli Mielenterveysseuran metsäkävely-video, käveltiin keväisessä luonnossa, jossa kuului erilaisia luonnon ääniä, muun muassa sateen ropinaa ja linnunviserrystä. Toisessa videossa soi musiikkina Bob Acrin rauhallinen pianokappale Sleep away (YouTube 2011) ja videolla vaihtuivat rauhallisessa tahdissa kauniit kuvat luonnosta, kuten

erilaiset eläimet, kasvit ja maisemat. Kolmas video oli kaikista videoista lyhyin. Videossa Pihabongaus 2014 (YouTube 2013) oli pihalla ja puistoissa esiintyviä lintujen kuvia sekä kyseisten lintujen viserrystä. Luonto on asukkaille tärkeä osa elämää ja sen vuoksi kaikissa videoissa oli luontoa. Eniten pidettiin Pihabongaus videosta, jossa oli lintuja ja niiden ääntä.

Asukkaat, jotka pitivät harjoitusta hyvänä / joille rentoutus toimi hyvin.

7 asukasta

3.3 Makuaistin stimulointi

Makuaistin avulla rentoutumisen voi tehdä kaikille asukkaille samaan aikaan. Hetken voi tehdä vaikka jo hieman hämärtyvänä iltaiikana. Verhoja voi lisäksi vetää kiinni, jotta saa tilaan luotua hämärää tunnelmaa. Olohuoneessa voi käyttää hyödyksi siellä jo olevia sohvia ja nojatuoleja sekä siirtää lisätuoleja olohuoneeseen ja tehdä ison piirin tuoleista. Asukkaat istuvat siis piirissä, jotta on helppo nähdä kaikkien kasvot ja olemus rentoutuksen aikana.

Rentoutushetken taustamusiikiksi voi valita vaikka Carlos Nakain Earth Spirit panhuilumusiikkia (YouTube 2015a). Maisteluruokia makuaistin herättelemiseksi voivat olla vaikka seuraavat: persikkaa, tulista suolapalaa, omenaa, viinirypäleitä, suolarinkeleitä, suklaamuroja, appelsiinia, kaurakeksiä ja rusinaa. Alussa voi pyytää asukkaita rauhoittumaan ja hiljentymään rentoutushetkeen. Ensin voi kuunnella hetken rauhallista musiikkia. Hetkeä ohjaavan on tarpeen puhua rauhallisella äänellä ja pyytää hengittämään muutaman kerran syvään ilmaa keuhkoihin ja ulos.

Suupalojen maistelun voi aloittaa makealla, jonka jälkeen voi antaa asukkaille suupaloja vaihdellen makeaa, suolaista, kovaa ja pehmeää rakennetta. Makuaistia voi herätellä kovan ja pehmeän, kylmän ja lämpimän sekä suolaisen ja makean kontrasteilla. Suupalojen välillä voi pitää taukoa, jolloin kuunnellaan taustalla soivaa musiikkia. Suupalojen välissä voi keskustella, miltä suupala maistuu ja tuntuu asukkaan suussa. On hyvä pysähtyä miettimään jokaisen suupalan jälkeen, miltä ruoka suussa oikeastaan tuntuu.

Asukkaat, jotka pitivät harjoitusta hyvänä / joille rentoutus toimi hyvin.

4 asukasta

3.4 Käsien hieronta

Perusidea rentoutushetkessä on se, että asukas istuu nojatuolissa mukavassa asennossa kuunnellen lempimusiikkiaan. Rentoutus tapahtuu kosketuksen avulla, kun hierotaan asukkaan molemmat kädet käsivoiteella ja oliiviöljyllä tai pelkästään käsivoiteella. Asukas saa itse valita, mitä musiikkia hän haluaa kuunnella. Hieronnan aikana voidaan puhua, jos asukas tekee aloitteen.

Rentoutushetket voivat kestää 15-20 minuuttia, jossa ajassa ehtii hyvin hieroa molemmat kädet. Jos haluaa tehdä rentoutuksesta pidemmän, voi hierontaa ulottaa vielä pidemmälle käsivarsiin tai hartioihin. Käsissä on paljon tuntereseptoreita sormenpäissä, joten on hyvä pitää mielessä, että jokaisen asukkaan hieronnassa hierotaan myös jokainen sormenpää erikseen.

Asukkaat, jotka pitivät harjoitusta hyvänä / joille rentoutus toimi hyvin.

8 asukasta

3.5 Hierontaistuin

Hierontaistuin hieroo ylhäältä alas selkää pitkin kahdella eri tavalla; syvälle vaikuttavaa painelevaa shiatsuhierontaa pyörivin liikkein sekä rentouttavaa rullaavaa hierontaa. Rentoutushetkessä on parempi käyttää rullaavaa rentouttavaa hierontaa. Lisäksi kannattaa käyttää hierontatuolin lämpötoimintoa, joka lämmittää selkää rentouttaen tehokkaasti. Hierontaistuimen lisäksi rentoutumista voi tehostaa kuuloaistin avulla ja soittaa esimerkiksi jotain instrumentaalista musiikkia, esimerkiksi YouTubesta Background Music Instrumentals –relaxdaily-B-sides N 1-tallennetta.

Olin suunnitellut rentoutushetkien kestävän noin 15-20 minuuttia ja pidin siitä kiinni. Hierontaistuimessa olisi moni asukas voinut olla pidempäänkin, joten hieronta olisi

voinut kestää kauempaankin. Musiikki sopi hieronnan kanssa hyvin yhteen ja asukkaat kokivat kokonaisuuden olevan rentouttava. Ohjaajan rooli rentoutushetkessä on muistuttaa, että keskitytään rentoutushetkeen laittamalla silmät kiinni ja kuuntelemalla musiikkia. Aukas voi myös jäädä aistihuoneeseen yksin rentoutumaan hierontaistuimeen. Tuolilla on hyvä pyytää asukasta olemaan rennosti ja ottamaan mukavan asennon. Asukkaalla voi olla vaikeuksia olla hiljaa ja keskittyä, jolloin pyritään aktiivisesti muistuttamaan heitä asiasta. Ei kannata myöskään ottaa katsekontaktia asukkaaseen, jos hänen on tarkoitus keskittyä musiikkiin.

Asukkaat, jotka pitivät harjoitusta hyvänä / joille rentoutus toimi hyvin.

6 asukasta

3.6 Instrumentaalisen musiikin käyttö

Instrumentaalimusiikin avulla rentoutuminen tapahtuu asukkaan ollessa makuuasennossa aistihuoneessa olevassa sängyssä. Aukas saa itse määritellä, missä asennossa hän on sängyllä. Rentoutushetken ajaksi asukas saa päälleen lämpimän fleecepeiton. Lämpö ja peiton paino auttaa rentoutumaan vielä paremmin. Asukasta voi ohjeistaa ottamaan mukavan asennon musiikin alkaessa ja kertoa, että silmät voi laittaa kiinni. Jos asukkaalla on vaikeuksia keskittyä rentoutushetkeen, pyydetään heitä laittamaan silmät kiinni. Silmien auki pitäminen voi vaikuttaa kehon rentoutumiseen sitä vaikeuttaen. Voi myös miettiä, toimiiko istuma-asento jollekin paremmin kuin makuuasento. Luonnonäänet voivat tuoda asukkaalle mieleen esimerkiksi lapsuuden muistoja, joista voi keskustella rentoutuksen päätteeksi.

Pyydetään asukasta hengittämään syvään ja keskittymään musiikin kuunteluun. YouTubesta voi soittaa esimerkiksi Luontoääniä - rentouttavaa musiikkia Forest (YouTube 2015b), luontoäänistä tehtyä instrumentaalista musiikkia. Luonnon ääninä on käen kukuntaa ja eri lintujen viserrystä. Toisena musiikkina voi olla YouTubesta 3 Hour Relaxing Guitar Music (YouTube 2015c), joka on instrumentaalista rentouttavaa kitaramusiikkia.

Asukkaat, jotka pitivät harjoitusta hyvänä / joille rentoutus toimi hyvin.

7 asukasta

3.7 Tuoksupurkit

Aistihuoneessa on erilaisia tuoksupurkkeja, joissa tuoksua tuomassa on muun muassa kuusenneulasia ja katajanmarjoja, erilaisia mausteita sekä kaakaota ja erilaisia teollisesti tuotettuja tuoksujä. Asukkaan voi pyytää istumaan nojatuoliin ja asettua itse istumaan heitä vastapäätä tuolille. Asukkaalle annetaan omaan käteen tuoksujä purkki kerrallaan. Asukkaat saavat ensin tuoksutella purkkeja, jonka jälkeen he saavat kertoa tietävätkö, mikä tuoksu on kyseessä. Keskustellaan jokaisen purkin kohdalla, mitä tuoksu tuo mieleen ja miten esimerkiksi mausteita käytetään ruoanlaitossa.

Rentoutuminen syntyy siitä, että keskitytään tuoksuihin ja keskusteluun niiden pohjalta. Asukkaalla voi tulla mieleen esimerkiksi lapsuudesta ja kotitalosta asioita jonkin tuoksun jälkeen. Osassa tuoksupurkeista on sisällä hyvin voimakas tuoksu. Tuoksupurkit eivät tämän vuoksi sovellu kaikille, jos asukkaan hajuaisti on hyvin herkkä.

Asukkaat, jotka pitivät harjoitusta hyvänä / joille rentoutus toimi hyvin.

4 asukasta

3.8 Äänipullot

Rentoutushetkessä voidaan hyödyntää erilaisia ääniä rentoutumiseen. Asukas voi valita, istuuko hän säkkituolissa vai nojatuolissa. Ensin asukas voi kuunnella Sielukoulu tehtävä 5: Rentoudu! äänitteen, jonka pituus on yhdeksän minuuttia (Yle:n www-sivut 2016). Äänitteellä keskitytään omaan kehoon ja hengitykseen sekä pyritään tietoisesti vähentämään lihasten jännitystä. Kun äänite loppuu, pyydetään asukasta edelleen pitämään silmiä kiinni ja pitämään rennon asennon tuolissa.

Äänitteen jälkeen tehdään äänipulloilla erilaisia kohisevia ja rahisevia ääniä asukkaan pään ympärillä siirtyen toisesta korvasta toiseen korvaan, jolloin ääni liikkuu eri puolilla asukkaan kasvoja ja päätä. Äänen liikkuminen tuo mielenkiintoa ja vaihtelua

verrattuna siihen, että ääniä tehtäisiin vain asukkaan kasvojen edessä. Äänipulloja on erimallisia ja kokoisia ja niiden sisällä on erilaisia materiaaleja muun muassa makaronia, mannasuurimoita tai herneitä, jolloin äänet ovat kovia ja äänekkäitä tai pehmeitä ja hiljaisia. Äänipullojen jälkeen asukas voi vielä kuunnella vesiputouksen ääntä tietokoneelta (YouTube 2015d).

Asukkaat, jotka pitivät harjoitusta hyvänä / joille rentoutus toimi hyvin.

4 asukasta

3.9 Hernepussirentoutus

Rentoutettava menee päin makuulle pehmeälle alustalle ja rentoutuksen tekijä asettelee hernepusseja hänen selkensä päälle aloittaen hartioista. Hernepussin kanssa tehdään kevyt painallus ja pussi jätetään paikoilleen. Hernepussit asetellaan yksitellen kaikki selän yläosaan, jonka jälkeen niitä siirretään yksitellen eteenpäin ensin käsivarsiin ja sen jälkeen selkää alaspäin aina nilkkoihin asti. Siirtyvä hernepussi on aina se, joka on kyseisistä pusseista ensimmäisenä laitettu. Pussit asetellaan aina kiinni edelliseen hernepussiin. Rentouden tunne siirtyy näin vähitellen selästä koko vartaloon. Kun kaikki hernepussit on siirretty jalkojen päälle nilkkoihin asti, siirretään pussit vielä samalla periaatteella ylös hartioihin ja yläselkään. Rentoutus päättyy, kun kaikki hernepussit ovat takaisin yläselän päällä. Rentoutusta voisi jatkaa vielä sillä, että asukkaan päälle laitetaan painopeitto hetkeksi.

Asukkaat, jotka pitivät harjoitusta hyvänä / joille rentoutus toimi hyvin.

6 asukasta

3.10 Metsäretki

Rentoutushetken voi toteuttaa myös metsäretkenä. Metsäretkipäivän voi toteuttaa eri vuoden aikoina, jolloin luonnossa on eri asioita nähtävänä, kuultavana ja koettavana. Keväällä ja kesällä voi nauttia auringosta, tuulenhenkäyksestä ja luonnon erilaisista äänistä ja kasveista. Syksyllä voi kerätä ja maistella marjoja ja sieniä. Metsässä voi haistella kasveja, sammalta ja kaikkea mikä tuoksuu. Metsässä voi ihmetellä lintuja,

eläimiä ja hyönteisiä. Talvella voi katsella lumessa olevia jälkiä, kuunnella askeleen ääntä, kun kävelee lumessa sekä pysähtyä hengittämään pakkasilmaa. Retkelle voi ottaa mukaan evästä. Metsäretkellä voi pysähtyä välillä hengittämään syvään ja samalla uloshengityksen aikana rentouttamaan hartiat. Metsässä voi istahtaa kivelle, sammalmättäälle tai retkialustan päälle. Tämän jälkeen voi sulkea silmät ja kuunnella metsän ääniä. Syvään hengittäminen rentouttaa kaikki lihakset.

Asukkaat, jotka pitivät harjoitusta hyvänä / joille rentoutus toimi hyvin.

10 asukasta

4 POHDINTA

Toteutetuissa rentoutushetkissä olisi voinut käyttää myös painopeittoa tai jalkojen kylpylaitetta, joka rentouttaa tärinällään rasittuneita jalkoja. Ideoita on paljon, mutta kaikkia ei saanut mahtumaan tähän projektiin. Aistihuoneen kaapissa on paljon tuntoaistin stimulointiin käytettäviä tavaroita, joita voisi myös hyödyntää rentoutushetkissä. Asukasta voisi pyytää sulkemaan silmät ja erilaisia materiaaleja käyttämällä koskettaa hänen kasvojaan ja käsivarsiaan. Tämän erilaisista rentoutushetkistä opastavan vihkosen oheen on tehty myös kuvallinen ohje aistihuoneen välineistä ja niiden käyttötavoista.

Rentoutuminen voi olla arjen pieniä askareita, joissa ihminen pysähtyy hetkeksi paikalleen ja keskittyy omaan tekemiseen sellaisella intensiteetillä, ettei ajattele mitään muuta. Aidosti läsnä oleminen on tärkeää, teki sitten mitä tahansa rentoutusmuotoa. Jo pelkästään asukkaan asian äärelle hetkeksi pysähtyminen voi tuoda rennompaa ilmapiiriä ja asukkaan mielentilan rauhoittumista, kun hänen ei tarvitse jatkuvasti hakea huomiota palvelukodin työntekijöiltä. Papunetissä on esitelty paremmin esimerkiksi HYP (huomioivaa yhdessäoloa vuorovaikutukseen). HYP-toimintamallissa perusajatuksena on, että jokainen ihminen tarvitsee vuorovaikutusta toisten kanssa ja että onnistuneet yhdessäolon kokemukset kannustavat kaikkia osapuolia lisäämään yhdessäoloa entisestään. (Papunetin [www-sivut](http://www.papuneti.fi) 2017.)

Asukkaat osallistuivat rentoutushetkiin mielellään. Yhdellä asukkaalla suorastaan käsihieronta sai aikaan sen, että hän alkoi puhumaan hyvin vuolaasti, vaikka muuten hänen on vaikea puhua omia ajatuksiaan. Asukkailta keräämäni palautteet kertovat myös, että he pitivät rentoutuksista. Ensimmäiset kerrat olivat totuttelua aistihuoneeseen, koska he eivät olleet juurikaan tätä ennen käyttäneet sitä. Asukkaita jännitti osallistua johonkin, mitä he eivät olleet ennen kokeneet. Alun jännittäminen vaihtui nopeasti mukaviin rentoutuksiin. Tunteiden säätely tai mieltä painavien asioiden kertominen sanallisesti ei ollut kaikille Joenpesän asukkaille itsestään selvää. On ollut hienoa huomata, miten rentoutushetki oikeassa kohtaa on tuonut helpotusta asukkaan tunnetilaan ja ahdistukseen. Muutaman kerran asukas, jonka on vaikea puhua omista tunteistaan, on rentoutuksen jälkeen alkanut puhua harmituksen aiheistaan spontaanisti. Rentoutus on saanut hänet sellaiseen tilaan, että hänen on ollut helppo avautua asioistaan.

Toimintakyky paranee, kun osaa rentouttaa oman kehonsa. Stressaantuneet asukkaat ovat takertuvaisia ja tarvitsevat työntekijän huomiota enemmän kuin ne, jotka ovat tasapainossa henkisesti. Hyväntuulisuus on suoraan yhteydessä siihen, että asukas ei ole stressaantunut varsinkin, jos hänellä on puutteita tunteiden säätelyssä. Yleinen ilmapiiri on rennompi, kun kaikki ovat hyvällä tuulella ja rentoja. Kun aistitiedon säätely ei toimi kunnolla, asukas voi ylikuormittua kaikesta aistien kautta tulevasta tiedosta. Jos aivot eivät napsauttelekaan aistijärjestelmien katkaisijoita pois ja päälle niin kuin pitäisi, ylikuormitus hermostuttaa entisestään asukasta. Tähän rentoutuminen tuo avun.

Jatkossa aistihuoneeseen voisi kehittää vielä tekemällä lisää tunnusteltavia esineitä ja asioita. Seinään voisi tehdä tunnustelutaulun, josta voisi tarvittaessa irrottaa erilaisia materiaaleja käsin tunnusteltavaksi. Edelleen voisi myös kehittää autetun puolen vaikeasti kehitysvammaisten asukkaiden aistituokioiden toteuttamiseen ohjeita ja käytännön vinkkejä. Lisäksi ovelle voisi toteuttaa kuivasuihkun, jonka läpi tultaisiin aistihuoneeseen, jolloin asukas saisi tiedon tuntoaistin kautta saapuneensa aistihuoneeseen.

Olen tyytyväinen rentoutushetkien lopputulokseen. Rentoutushetket toteutuivat ja onnistuivat suunnitellusti. Oli hienoa olla mukana asukkaiden rentoutumisessa, koska

ohjauksen lopputuloksen näki heti asukkaasta. Kokeilemalla löytyy jokaiselle sopiva tapa rentoutumisen löytämiseen. Kannustan kaikkia rohkeasti toteuttamaan uusia ja vanhoja ideoita aistihuoneen rentoutushetkiin.

LÄHTEET

Burakoff, K. 2017. Aistien merkitys vuorovaikutuksessa. Viitattu 10.1.2017.
http://papunet.net/fileadmin/muut/vuorovaikutus/aistit_ja_vuorovaikutus.pdf

Gallagher-Mundy, C. 1999. Rentoutuminen: Kehon ja mielen rentoutusopas. Jyväskylä: Gummerus.

Hiekkanen, N., Putkisaari, H. & Salmela, J. 2013. Kehoni on pesäni: Matka kehotietoisuuteen – Psykofyysinen lähestymistapa ohjaustyössä. Helsinki: Solution Models House.

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

Leppänen, T. 2000. Rentoutuminen - avoin ovi jaksamiseen. Helsinki: Invalidisäätiö.

Mielenterveysseuran www-sivut. 2017. Viitattu 12.1.2017.
<http://www.mielenterveysseura.fi/>

Papunetin www-sivut. 2017. Viitattu 30.11.2017. <http://papunet.net/materiaalia/hyp-huomioiva-yhdessaolo>.

Yle:n www-sivut. 2016. Sielukoulu tehtävä 5: Rentoutu!. Viitattu 1.5.2017.
<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/02/08/sielukoulu-tehtava-5-rentoutu>.

YouTube. 2015a. Carlos Nakai: Earth Spirit. Viitattu 13.3.2017.
https://www.youtube.com/watch?v=19nm5_nAwQg&t=653s

YouTube. 2015b. Luontoääniä - rentouttavaa musiikkia Forest. Viitattu 12.3.2017.
<https://www.youtube.com/watch?v=gqfJfmYTde8&t=1144s>

YouTube. 2015c. 3 Hour Relaxing Guitar Music: Meditation Music, Instrumental Music, Calming Music, Soft Music. Viitattu 15.3.2017.
<https://www.youtube.com/watch?v=ss7EJ-PW2Uk&list=RDQMjt0Rt-lsk18>

YouTube. 2015d. Tunnin vuori vesiputous video ja ääni. Viitattu 28.4.2017.
https://www.youtube.com/watch?v=YJs-5OgZ4_g.

YouTube. 2013a. Hyvän mielen metsäkävely – kesä. Viitattu 16.4.2017.
<https://www.youtube.com/watch?v=wqasPNZd3uU>

YouTube. 2013b. Pihabongaus 2014. Viitattu 15.4.2017.
<https://www.youtube.com/watch?v=jjrTNVjsshk>.

YouTube. 2011. Bob Acri - Sleep Away. Viitattu 28.3.2017.
<https://www.youtube.com/watch?v=BKSlfrNDxIU>.

LIITE 2

AISTIHUONEEN VÄLINEET JA KÄYTTÖ



Hierontaistuin

Asukas voi istua hierontaistuimessa ja rentoutua aistihuoneessa yksin tai työntekijän seurassa.

On hyvä apu asukkaille myös kipeään selkään sekä väsyneille ja jännittyneille lihaksille.

Samalla voi kuunnella omaa lempimusiikkia tai rentouttavaa musiikkia.

Hieroo ylhäältä alas selkää pitkin kahdella eri tavalla; syvälle vaikuttavaa painelevaa shiatsu hierontaa pyörivin liikkein sekä rentouttavaa rullaavaa hierontaa. Lämpenee hetkessä rentouttaen selän ja hartiat.

<https://www.prisma.fi/fi/prisma/obh-nordica-shiatsu-3d-back-shoulder-6091-hierontaistuin>

Hierontapallot

Palloilla voi hieroa selkää, käsiä tai jalanpohjia. Hierontaa voi tehdä työntekijä sekä asukas itse ainakin jalkapohjiin ja käsiin.

Huom. Pallojen piikit voivat kutittaa asukasta, jos hän on kovin kosketusherkkä.

Lihaksia tulee lämmittää hieman ennen kuin aloitetaan. Pallohieronta on hyvä tehdä kevyen liikunnan, kuten kävelyn tai hölkän päätteeksi.

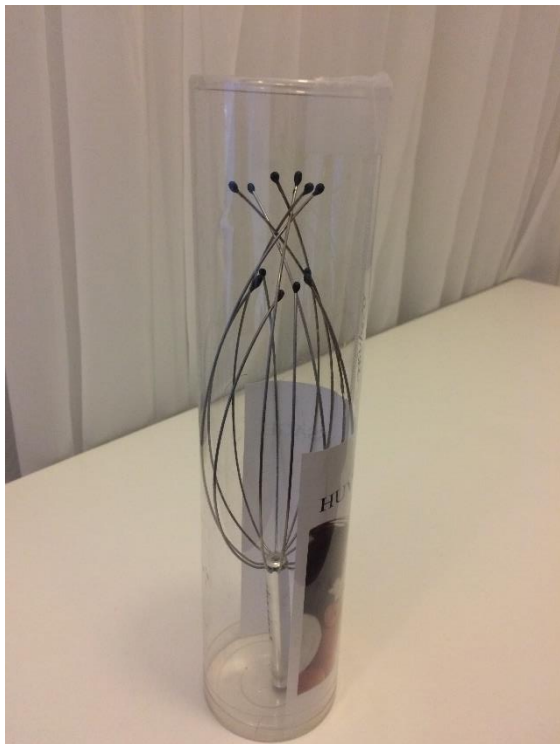
Jos on kuumeessa tai jos lihas on tulehtunut, ei voi hieroa. Jos liike ei tunnu, siirrä pallon sijaintia muutamia senttejä ja kokeile uudelleen.

Pyritään pitämään hierottavan alueen lihakset rentoina. Mikäli alue tuntuu liian aralta, vaihda pehmeämpään palloon tai hellitä painetta. Hieronta ei saa tehdä kipeää.

[http://hyvinvointi.ts.fi/terveys/hierontapallo-](http://hyvinvointi.ts.fi/terveys/hierontapallo-huoltaa-)

[huoltaa-lihaksia/?cs=0x9fab0e1b7534c58a9bf2a3941670850ea38a715cbb952f61858181231dae7909](http://hyvinvointi.ts.fi/terveys/hierontapallo-huoltaa-lihaksia/?cs=0x9fab0e1b7534c58a9bf2a3941670850ea38a715cbb952f61858181231dae7909)





Pään / hiuspohjan hierontalaite ”hipsutin”

Terapeuttinen hiuspohjan hierontaharja hemmottelee hiuspohjaa. Teho perustuu akupisteiden hellään paineluun ja hierontaan jousien kärkinupeilla.

Käsittely luo mielihyvää ja helpottaa lihasten kireyttä. Helppo käyttää ja soveltuu kaikille, myös lapsille.

Käyttö: Hieronta aloitetaan kevyillä ylös alas suuntautuvilla liikkeillä pälaelta. Koko hiuspohja ja niska käsitellään samoin. Jo 3.5 minuutin .hipsutus. luo rentoutuneen tunteen pitkäksi aikaa koko kehoon.

<http://hipsutin.com/>

Jalkakylpylaite

Jalkakylpylaitetta voi käyttää ilman vettä pelkästään jalanpohjien hierontaan tai siihen voi tehdä lämpimän jalkakylvyn tehostamaan hierontaa. Jalkakylpylaite virkistää väsyneitä jalkoja.

Veteen voi lisätä aromaattisia öljyjä tai jalkakylpysuolaa. Lämmitystoiminto lämmittää ja rentouttaa jalat.

Jalkakylvyn jälkeen voi lakata varpaankynnet kynsilakalla.

<https://www.clasohlson.com/fi/b/Koti/Keho-ja-terveys/Käsien--&-jalkojenhoito>





Hernepussit

Hernepussien kanssa voi tehdä rentoutuksen asettelemalla pusseja selän päälle.

Painopeitto on myös hyvä keino rentoutumiseen.

Jumppa hernepusseilla

1. Heitä hernepussia ilmaan useita kertoja.
2. Vie pussi vuoroin kummankin jalan alta polvea nostamalla toiseen käteen.
3. Pidä pussi oikeassa kädessä. Nosta kädet suorina sivukautta ylös ja vaihda pussi ylhäällä vasempaan käteen. Laske kädet alas. Toista 4-5 kertaa.
4. Suorista kädet eteen vaaka-asentoon. Pussi on kämmenten välissä. Hiero käsiä hetki yhteen ja laske välillä rennoiksi. Toista 4-5 kertaa.
5. Laita pussi polvien väliin ja paina hetki polvia yhteen. Päästä rennoksi, jolloin pussi tipahtaa lattialle. Nosta pussi ja laita takaisin polvien väliin. Toista liike.
6. Laita pussi oikealla kädellä pään päälle ja poimi se vasempaan käteen. Sama toiseen suuntaan. Toista.
7. Pussi pään päällä kierrä niskaa hitaasti oikealle ja vasemmalle. Pidä selkä suorana.
8. Vie pussi oikealla kädellä vasemmalle hartialle. Ota pussi vasemmalla kädellä ja vie se oikealle hartialle.
9. Laita pussi pään päälle ja suorista selkä. Tavoittele pussilla kattoa. Rentouta selkä pyöreäksi, jolloin pussi putoaa syliin. Toista.
10. Pussi on lattialla. Nosta jaloilla pussi lattialta ilmaan niin ylös kuin saat ja pudota pussi takaisin lattialle. Toista useita kertoja.
11. Heitä hernepusseja piirin keskellä olevaan ämpäriin, roskakoriin tms.

<https://www.vahvike.fi/fi/node/1037>

Kauneudenhoito ja tuntoaistin stimulointi

Tuntoaistia voi stimuloida muun muassa tekemällä kasvonaamion, ajamalla parran höylällä ja partavaahdolla sekä tekemällä jalka- tai käsikylvyn.

Voiteita voi hieroa kasvoihin, käsiin ja jalkoihin. Kynnet voi lakata sekä sormista että varpaista.

Samalla voi kuunnella omaa lempimusiikkia tai rauhoittavaa musiikkia.



Tuntoaistin stimulointi eri välineillä

Tuntoaistia voi stimuloida välineillä, jotka tuntuvat erilaisilta ihoa vasten, karhea, pehmeä, kova, lämmin, kylmä tai tärisevä.

Välineitä kuljetetaan ihoa pitkin, käsivarsi, kaula, kasvot, selkä. Välineitä voi antaa myös asukkaalle käteen tai työntekijä voi sivellä asukkaan ihoa niillä.

