

Jutta Saarinen

AISTIESTEETTÖMYYS KEHITYSVAMMAISTEN
ASUMISYKSIKÖSSÄ

Sosiaalialan koulutusohjelma
2019

AISTIESTEETTÖMYYS KEHITYSVAMMAISTEN ASUMISYKSIKÖSSÄ

Saarinen, Jutta
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Joulukuu 2019
Sivumäärä: 58
Liitteitä: 3

Asiasanat: autismikirjon häiriöt, aistiyliherkkyys, esteettömyys

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin Satasairaalan sosiaalipalvelujen kehitysvammaisten asumisyksikkö Kepolankodon aistiesteettömyyttä. Opinnäytetyön teoreettinen tausta keskittyi autismikirjon häiriöihin ja aistiherkkyysiin. Tutkimuksessa tiedonkeruun menetelminä käytettiin havainnointia sekä yksilö- ja ryhmähaastatteluja.

Tilojen aistiesteettömyyden arviointi keskittyi neljään eri osa-alueeseen: näköaistimuksiin, kuuloaistimuksiin, tuntoaistimuksiin sekä hajuaistimuksiin. Aistiesteettömyyskartoituksessa käytettiin juuri tähän tarkoitukseen kehitettyä havainnointityökalua. Havainnointi toteutettiin asumisyksikössä normaalina arkipäivänä, jotta nähtiin, miten aistiesteettömyys asukkaiden ja työntekijöiden arjessa näyttäytyy.

Havainnoinnin tueksi toteutettiin lisäksi asukkaiden ja työntekijöiden haastattelut: Asukkaiden haastattelu toteutettiin yksilöhaastatteluna, jotta henkilökohtainen kokemus ja näkemys saatiin esiin. Henkilökuntaa puolestaan haastateltiin ryhmässä, jotta erilaiset aistiesteettömyyteen liittyvät näkökulmat saatiin esille ja haastateltavilla oli mahdollisuus täydentää toistensa vastauksia. Tutkimuksen sivutuotteena työntekijät saatiin miettimään laajemmin aistiesteettömän ympäristön merkitystä asiakkaan arjen sujuvuuteen ja miellyttävyyteen.

Havainnoinnin aikana käytyjen keskustelujen ja erillisten haastattelujen pohjalta tehdyt huomiot kirjattiin selkeäksi kokonaisuudeksi tähän opinnäytetyöhön. Kepolankodossa löytyi aistiesteettömiä ratkaisuja jo, mutta parannettavaakin löytyi. Erityisesti tiloissa oli huomioitu tavaroiden selkeä järjestely. Osaava henkilökunta hyödyntää autismiohjausta. Parannettavia asioita olivat tilojen hahmotettavuus ja sisustuksen lämmenhenkisyys.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi Kepolankodon asumisyksikölle oma aistiesteettömyyden tarkistuslista, joka sisältää suosituksia toimivien aistiesteettömien ratkaisujen tueksi. Valmis tsekkauslista tukee aistiesteettömyyden tilan ylläpitämistä ja edistämistä yksikössä.

SENSORY ACCESSIBILITY IN A HABITATION OF THE DISABLED

Saarinen, Jutta
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services
December 2019
Number of pages: 58
Appendices: 3

Keywords: autism spectrum disorder, sensory sensitivity, accessibility

A habitation of the disabled called Kepolankoto of Satasairaala's social services was investigated in this thesis to learn more of its sensory accessibility. The theoretical background of this thesis focused on autism spectrum disorder and sensory sensitivity. Observation with both individual and group interviews were used as research methods to collect data for this study.

Evaluation of sensory accessibility in the property was focused on four different fields such as visual, auditory, bodily and olfactory sensations. Sensory accessibility observation was carried out using an observation tool developed specifically for this matter. Observation was carried out in the habitation on a normal weekday to see how sensory accessibility is shown in the daily lives of the habitants and employees.

Habitants and employees were interviewed to support the observation results. Habitants were interviewed individually to bring out personal experiences and views. Employees were interviewed as a group to get a hold of their point of views and to provide a chance to complement each other's answers. As a side product of this study employees began to think more of accessible environment sensorywise and its affects on how easy-going and pleasant the lives of the habitant's on a daily basis are.

Also observations made during conversations and separate interviews were written down as a clear complex in this thesis. Kepolankoto already has some sensorywise accessible solutions but there are things that still need to be improved. Especially clear order of elements was acknowledged in the facility. Competent employees know how to work with people of autism spectrum. Things to improve were better facilitation of rooms and more welcoming interior – just to name a few.

As product of this thesis a sensory accessibility check-list for the habitation Kepolankoto was produced. The check-list includes recommendations to support functioning sensory accessibility solutions. Completed check-list will support maintaining sensory accessibility and improving it in this habitation unit.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	OPINNÄYTETYÖN TYÖELÄMÄYHTEYS.....	7
2.1	Satasairaalan sosiaalipalvelut.....	7
2.2	Ryhmäkoti Kepolankoto	8
3	OPINNÄYTETYÖN KONTEKSTI.....	9
3.1	Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys	9
3.2	Autismikirjon häiriö lyhyesti	10
3.3	Aistit ja niihin liittyvät säätelyvaikeudet	11
3.3.1	Lähi- ja kaukoistit	12
3.3.2	Sensorinen integraatio ja sen häiriö.....	14
3.3.3	Erilaiset aistisäätelyn vaikeudet	15
3.3.4	Yli- ja aliherkkyys	16
3.3.5	Valkoinen kohina ja poiskytkettyvä aisti.....	17
3.4	Esteettömyys, saavutettavuus sekä esteettömyys aistit huomioiden.....	18
3.5	Arjen strukturointi.....	20
3.6	Voimavarakeskeinen ohjaus ja itsemääräämisoikeuden tukeminen	21
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	23
4.1	Aineiston hankinta	24
4.1.1	Aineiston hankinta havainnoinnin keinoin	26
4.1.2	Aineiston hankinta haastattelun keinoin.....	26
4.1.3	Aistiesteettömyyden kartoitus havainnoimalla.....	27
4.1.4	Aistiesteettömyyden kartoitus yksilö- ja ryhmähaastatteluin.....	28
4.2	Aineiston analyysi.....	29
4.3	Opinnäytetyön raportointi	30
5	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	31
5.1	Kartoitus kuuloaistin näkökulmasta.....	31
5.2	Kartoitus näköaistin näkökulmasta	34
5.3	Kartoitus tuntoaistin näkökulmasta.....	40
5.4	Kartoitus hajuaistin näkökulmasta	42
5.5	Aistimusten yhteisvaikutus ja sen merkitys	44
5.6	Yhteenveto Kepolankodon aistiesteettömyyden tilasta	46
5.6.1	Toimivat aistiesteettömät ratkaisut.....	46
5.6.2	Kehitettävät aistiesteettömät ratkaisut	48
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	52

7 LOPUKSI/POHDINTA.....	56
LÄHTEET.....	60
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Aistiesteettömyys tarkoittaa aisteille miellyttävää ympäristöä, joka ei kuormita käyttäjänsä liiaksi. Aistiesteetöntä asumisympäristöä voi luonnehtia harmoniseksi, selkeäksi ja asukkaidensa näköiseksi kokonaisuudeksi, josta on pyritty karsimaan aisteille kuormittavia elementtejä. Aistiesteettömän asumisympäristön tavoitteena on edistää asukkaiden hyvinvointia ja mahdollisimman itsenäistä arjessa pärjäämistä. Kaikkia aistiärsyksiä ei tietenkään ole tarpeen eikä edes mahdollista poistaa, mutta negatiivisen aistiärsytyksen vähentäminen ja niiden vaikutusten huomioiminen asukaskohtaisesti on kuitenkin tärkeää.

Tämä opinnäytetyö pyrkii selvittämään, miten miellyttävänä tai kuormittavana Kepolankodon tilat aistien näkökulmasta näyttäytyvät. Aistiesteettömyyskartoituksen puitteissa kuullaan sekä asukkaita että henkilökuntaa ja kartoitetaan heidän kokemuksiaan ja näkemyksiään ympäristön aistiesteettömyydestä. Tarkoituksena on tutkia aistinvaraisesti asumisyksikön yhteisten tilojen, pihamaan sekä asukkaiden omien huoneiden ympäristöä sekä kartoittaa mitkä asiat tiloissa näyttäytyvät aisteille miellyttävinä ja mitkä taas kuormittavina. Jotta tehdyt arvioinnit ja tulkinnat olisivat mahdollisimman todenmukaisia, aistinvaraisen kartoituksen rinnalla haastatellaan asumisyksikön asukkaita ja henkilökuntaa heidän kokemuksistaan ja näkemyksistään aistiärsykkeiden esiintyvyydestä asumisyksikössä. Samalla pyritään myös kartoittamaan mahdollisten kuormitustekijöiden syntyperiä. Kokemusperäinen tieto perustuu yksikön asukkaiden ja henkilökunnan kokemuksiin, heidän havaintoihinsa ja toimii apuna konkreettisten muutosten valikoinnissa arjen sujuvuuden parantamiseksi yksikössä.

Valmis opinnäytetyö toimii ohjeistuksena asumisyksikön henkilökunnalle. Kartoitustyön tuloksena syntyy konkreettinen listaus Kepolankodon ryhmäkodin aistiesteettömyyden tilasta – sen vahvuuksista ja kehittämistarpeista. Tämä lista muokataan tarkistuslistan muotoon, jotta tilaajan on helppoa hahmottaa, millaisia aistiesteettäviä muutostöitä tiloihin kannattaisi tehdä.

2 OPINNÄYTETYÖN TYÖELÄMÄYHTEYS

2.1 Satasairaalan sosiaalipalvelut

Satasairaalan (entinen Satakunnan Sairaanhoidopiiri) sosiaalipalvelujen toimialueella Satakunnassa on yhteensä 16 kehitysvammaisille ja erityisryhmiin kuuluville tarkoitettua asumisyksikköä. Asiakkaalla on mahdollisuus asua esimerkiksi kodinomaisessa asumisyksikössä, jossa hänellä on oma huone ja vapaa pääsy yksikön yleisiin tiloihin. Satasairaalan sosiaalipalvelut tarjoavat myös tuettua asumista, jossa asiakkaan yksityisyys ja itsemääräämisoikeus korostuvat hänen asuessaan omassa asunnossaan. (Satasairaalan www-sivut 2019.) Sosiaalipalveluiden henkilökunta toteuttaa työtään kuntouttavalla työotteella, jolloin elämä asumisyksikössä on osallistavaa ja tukee asiakkaan itsenäistä pärjäämistä. Suurimmassa osassa sosiaalipalveluiden piirin asumisyksiköitä henkilökuntaa on paikalla vuoden jokaisena päivänä ympäri vuorokauden. Kun palvelut ovat tarkoituksenmukaiset ja tarpeisiin vastaavat, pystytään varmistamaan ja turvaamaan palveluita käyttävien hyvä elämänlaatu. Satasairaalan sosiaalipalvelut ovat panostaneet autismituntoutukseen ja sen kehittämiseen jo useiden vuosikymmenten ajan.

Satasairaalan kaikilla toimialueilla on käytössä ISO:9001-2015 laatujärjestelmä. Laatujärjestelmän käyttö antaa Satasairaalan asiakkaille lupauksen palvelun hyvästä laadusta. Satasairaala panostaa ja pyrkii jatkuvasti kehittämään palveluitaan kaikilla toimialueilla. Hyvän laadun takaamiseksi kaikkia toimijoita koskee laatulupaus, joka asettaa kriteerit toiminnalle. Erilaiset järjestelmät ja ohjelmat takaavat asiakaslähtöisyyden, osaamisen ja asiakasturvallisuuden palveluissa. Myös prosessilaatua ja vaikuttavuutta arvioidaan jatkuvasti. (Satasairaalan www-sivut 2019.)

2.2 Ryhmäkoti Kepolankoto

Kepolankoto on 15 paikkainen eri tasoisten kehitysvammaisten asumisyksikkö Kepolassa, Säskylän kunnassa. Kepolankoto toimii asiakkaiden kotina ja noin kymmenen sosiaali- ja terveystalouden ammattilaisen työpaikkana. Kepolankoto sijaitsee rauhallisessa miljöössä asuinalueen ja pellon kupeessa, sopivan lähellä paikallisia palveluita.

Olen työskennellyt Kepolankodossa säännöllisen epäsäännöllisesti kevästä 2018 lähtien. Kehitysvammaisten kanssa työskennellessäni olen huomannut asiakaskunnassa esiintyvät erilaiset yksilölliset aistiherkkyydet ja haasteet. Kepolankodossa asuu autismikirjon henkilöitä, joita erilaiset ja eri tasoiset aistiärsykkeet koskettavat vahvasti joka päivä. Esteettömyyttä yksikössä on jo huomioitu, mutta aistiesteettömyyttä voidaan vielä edistää. Aistiesteettömyyteen pyrkiminen helpottaa autismikirjon henkilön arkea, viihtyvyyttä sekä hänen kanssaan tehtävää ohjaustyötä.

Laaja-alaisten kehityshäiriöiden diagnoosin omaavia asukkaita asumisyksikössä on noin neljä kappaletta, joilla jokaisella esiintyy haastavaa käyttäytymistä ympäristön häiriötekijöiden ja muiden aistipulmien vuoksi. Asumisyksikössä autismille tyypillisiä käyttäytymismalleja esiintyy tästäkin useammalla asukkaalla, vaikkakaan heillä ei ole diagnoosia autismista.

Henkilökuntaa on asumisyksikössä paikalla vuorokauden ympäri vuoden jokaisena päivänä. Työympäristön viihtyvyyden ja kuormittavuuden osalta on tärkeää tutkia aistiesteettömyyttä niin asukkaiden kuin henkilökunnankin näkökulmasta.

Opinnäytetyöni aihe on todella tärkeä ja ajankohtainen aihe niin Kepolankodon asumisyksikössä, kuin muissakin Satasairaalan sosiaalipalveluiden kehitysvammaisten ja erityisryhmien yksiköissä. Kehittämistyötä tehdään jatkuvasti hyvän, toimivan asuin- ja elinympäristön luomiseksi.

3 OPINNÄYTETYÖN KONTEKSTI

3.1 Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys

Erilaiset aistisäätelyn pulmat ovat iso osa päivittäin tehtävää työtä erityisryhmien parissa. Erityisesti autismikirjon henkilöillä haastavan käyttäytymisen taustalta löytyy monesti aistisäätelyn pulmia. Tästä syystä autismikirjo ja aistisäätelyn pulmat ovat keskeinen osa opinnäytetyöni teoreettista viitekehystä.

Perinteinen fyysinen esteettömyys näkyy asumisyksikön rakenteellisissa ominaisuuksissa: tiloissa on vältetty kynnyksiä ja tilat tarjoavat riittävän suuret pyörähdyssympyrät, jotta apuvälineiden käyttäminen on sujuvaa. Esteettömyys on kuitenkin paljon muutakin, erityisesti kun kyseessä ovat aistiherkät henkilöt. Tällöin on tärkeää huomioida tilojen aistiesteettömyys, joka mahdollistaa kaikille osallistumisen arjen askareisiin ilman aistien liiallista kuormitusta. On jokaisen oikeus osallistua arkielämään asumisyksikössä. Häiriötekijöiden minimointi tekee arjesta sujuvaa ja vaikuttaa näin asukkaiden kanssa tehtävään ohjaustyöhön. Näin ollen esteettömyys, aistiesteettömyys ja osallisuus ovat myös tärkeitä teemoja opinnäytetyössäni.

Arjen ja ohjauksen strukturointi ovat osa myös aistiesteettömyyttä. Strukturointi liittyy sekä tilojen toiminnalliseen selkiyttämiseen, mutta myös ohjaustyön selkiyttämiseen. Hyvin strukturoitu arki ja ohjaus mahdollistavat arkielämään osallistumisen ja sen sujuvuuden asumisyksikössä. Arjen strukturointi auttaa asiakasta ennakoimaan ja valmistautumaan tulevaan. Struktuuria luovat etenkin viikko- ja päiväjärjestykset, jolloin rutiininomaiset sekä siitä poikkeavat toiminnot näkyvät asiakkaalle itselleen ja tulevaan toimintaan on mahdollista valmistautua. Autismikirjon henkilöille rutiinit luovat turvallisuuden tunnetta ja ennakointi antaa aikaa totutella ajatukseen tulevista tapahtumista rauhassa. Tällöin myös erilaisten elämysten ja aistituokioiden toteuttaminen asumisyksikössä on mahdollista.

Keskeisimpinä käsitteinä opinnäytetyössäni ovat autismikirjo, aistiherkkyys ja esteettömyys. Samoin arjen strukturointi, osallisuus ja mielekäs arki ovat työni tärkeitä teemoja. Seuraavassa osuudessa avaan vielä tarkemmin opinnäytetyöni keskeisimpiä teoreettisia taustoja.

3.2 Autismikirjon häiriö lyhyesti

Autismikirjon häiriö on neurologisen kehityksen häiriöön perustuva oireyhtymä, joka vaikeuttaa aivojen toimintaa ja aistitiedon käsittelyä. Autismi ilmenee käyttäytymisen perusteella, jonka mukaan sitä myös arvioidaan. Autismia esiintyy erilaisina oireyhtyminä, joita yhdistää vuorovaikutuksen, kommunikoinnin, sekä käyttäytymismallien että aistikokemusten erilaisuus. Erityistä hankaluutta autismi aiheuttaa autistisen henkilön sekä hänen ympäristönsä väliseen vuorovaikutukseen. (Kerola, Kujanpää & Timonen 2009, 23.) Yksinkertaistettuna autismikirjon häiriö on aivojen toiminnan häiriö, joka aiheuttaa eri tasoisia ongelmia muun muassa sosiaalisessa kanssakäymisessä sekä sensomotoriikassa.

Tutkimusten mukaan autismikirjon häiriötä esiintyy yhdellä prosentilla väestöstä koko maailmassa. Yksinään Suomessa arvioidaan olevan liki 55 000 autismikirjon henkilöä. (Autismi- ja Aspergerliiton www-sivut 2019.) Autismikirjo lukeutuu laaja-alaisten kehityshäiriöiden diagnoosiluokitukseen. Autismikirjooon voidaan lukea useita erilaisia oireyhtymiä, joissa henkilön älyllinen ja toiminnallinen taso vaihtelevat suuresti. Yhdistävinä oireina ovat autismissa esiintyvät kommunikoinnin haasteet, vivahteikkaat käyttäytymismuodot ja erilainen aistimusten taso. (Kerola ym. 2009, 23.)

Useilla autismikirjon henkilöillä on aistisäätelyyn liittyviä erityispiirteitä, kuten yli- ja aliherkkyksiä. Nämä herkkyydet liittyvät usein valoon, väreihin, ääniin, makuihin, kosketukseen ja hajuihin. Lisäksi autismin kirjojen henkilöitä yhdistää erityinen stressiherkkyys. (Autismi- ja Aspergerliiton www-sivut 2019.)

Peter Vermeulenin (2019) mukaan autismikirjon henkilöillä esiintyy usein kontekstisokeutta. Kontekstisokeus vaikeuttaa henkilön ymmärrystä tilanteeseen sopivasta käytöksestä tai asioiden yhdistämistä tiettyihin tilanteisiin sidonnaisesti. (Vermeulen

2019, 112-113.) Kontekstisokeutta voi esiintyä myös muilla kuin autismikirjon häiriön henkilöillä. Kontekstisokean henkilön on siis vaikea ymmärtää syy-seuraussuhteita ja niistä syntyviä reaktioita. Myös ei-kielellinen vuorovaikutus vaatii ymmärryksen kontekstista, joten tästä syystä myös kasvojen ilmeiden ja eleiden tunnistaminen voi autistiselle olla vaikeaa. Vermeulen toteaaakin, että autistisen henkilön sisäisen maailman on oltava huomattavasti erilainen kuin tavallisella ihmisellä. Autistisen henkilön poikkeava käytösmalli näyttää yleensä tilanteissa, joissa hän reagoi oppimallaan tavalla eikä reaktio tai käytös välttämättä sovi juuri siihen asiansuhteeseen.

Kontekstin on tarkoitus selventää epäselvää, mutta jos ymmärrys ja erilaisten elementtien tunnistaminen tilannekohtaisesti on hankalaa, nousevat strukturointi ja autismiohjaus todella tärkeään rooliin. (Vermeulen 2019, 92-93.) Kontekstisokeus synnyttää usein myös muutosvastaisuutta. Näin ollen tietyille asioille ja toimintoille on niille osoitetut paikat ja ympäristöt, jolloin toiminta ei ole lähtökohtaisesti pelkästään kontekstiin sidonnaista vaan selkeää ja tunnistettavissa olevaa.

Useilla autismikirjon henkilöillä on aistisäätelyyn liittyviä erityispiirteitä, kuten yli- ja aliherkkyyksiä. Nämä herkkyydet liittyvät usein valoon, väreihin, ääniin, makuihin, kosketukseen ja hajuihin. Lisäksi autismin kirjon henkilöitä yhdistää erityinen stressiherkkyys. (Autismi- ja Aspergerliiton www-sivut 2019.)

Koska autismikirjon häiriö ja aistisäätelyn pulmat liittyvät kiinteästi toisiinsa, seuraavaksi siirrytään käsittelemään aistipuolen asioita.

3.3 Aistit ja niihin liittyvät säätelyvaikeudet

Aistisäätelyn pulmat ja autismikirjon häiriö linkittyvät vahvasti toisiinsa. Vastaanotamme erilaisia aistimuksia jatkuvasti aisteillamme. Tästä syystä on tärkeää osata tiedostaa aistit sekä niihin liittyvät erilaiset säätelyvaikeudet ja herkkyydet.

3.3.1 Lähi- ja kaukoaistit

Kehomme aistii ympäröivää tilaa, siitä syntyviä tuntemuksia ja kehossa itsessään syntyviä reaktioita. Aistimme muun muassa näkemällä, kuulemalla, haistamalla, koskemmalla ja maistamalla, jonka toimivat perusaistit mahdollistavat. Aistimme lisäksi kehon liikkeen, asennon, tasapainon, maan vetovoiman vaikutuksen sekä sisäelimissä tapahtuvia reaktioita.

Aistiärsykkeiden käsittelyn haasteet saattavat aiheuttaa myös erilaisia käyttäytymismalleja. Osa haastavan käyttäytymisen piirteistä johtuu aivojen vastaanottamien ärsykkeiden käsittelyn ja jäsentämisen vaikeudesta. Tähän lukeutuu monia erilaisia biologisia syitä, perinnöllisiä ja kehityksellisiä, miksi tällaisia pulmia esiintyy ihmisissä. Ihmisen käyttäytyminen liittyy vakaasti fysiologisiin reaktioihin, kuten erilaisiin aistimuksiin ja hermoston toimintaan. (Kerola ym. 2009, 346.) Joten on muistettava, että aistiärsykeitä saadaan sekä kehon ulkopuolisista lähteistä että kehon sisällä tapahtuvista reaktioista, eikä kaikkiin ole aina mahdollista vaikuttaa. Aistitiedon jäsentämistä voidaan kuitenkin harjoitella tarjoamalla monipuolisia aistikokemuksia.

Aisteista tutuimmat ovat varmasti kuulo, näkö, haju, maku ja tunto, mutta vahvojakin ärsykeitä voivat aiheuttaa myös aiemmin mainitut kehon sisäiset reaktiot. Aistimukset syntyvät kehon suhteessa ympäristöön.

Näköaisti on kaikista dominoivin aistimme. Sen avulla teemme jatkuvasti arviointia ja analyysia ympäristöstämme. Näköaisti on kuitenkin kohtuullisen helppo sulkea pois, vaikka vain sulkemalla tai peittämällä silmämme asioilta, joita emme halua nähdä. (Karlsson 2019, 15.) Näköärsykeisiin herkästi reagoiva henkilö voi hyötyä tilojen hillitystä värimaailmasta ja säädettävästä valaistuksesta (Hannukainen, Hellberg, Teeri & Tupala 2019, 29).

Kuuloaistiltaan herkkä henkilö voi puolestaan kokea suurissa huoneissa oleilun hankalana, jos tilan akustiikka on huono ja ääni kaikuu. Kuuloherkkä voi hyötyä erilaisista seinille ripustettavista elementeistä, kuten kangastauluista ja akustiikkaa parantavista puisista seinäkoristeista. Samalla ne toimivat sisustuselementteinä, jotka miellyttävät

silmää. (Hannukainen ym. 2019, 164-165.) Herkkäkuuloinen voi hyötyä erilaisista kuulosuojaimista.

Hajuaistin näkökulmasta kodilla on ”ominaistuoksunsa”. Kun tila on tuttu ja turvalliseksi todettu, näyttäytyy se myös tiloissa olijan rentoutumisena. Myös materiaalien mukavuudella ja mielekkyydellä on osuutensa asiaan. Tällöin esimerkiksi sohvalle oleilu saa aikaan rauhoittumisen, joka auttaa stressin säätelyssä. (Hannukainen ym. 2019, 151-152.) Tiloissa esiintyvät erilaiset tuoksut voivat herättää myös muistoja (Karlsson 2019, 74). Esimerkiksi ilmassa leijuva ruoan tuoksu voidaan kokea kutsuvana, mutta joillekin äkilliset tuoksut aiheuttavat kuormittumista ja poikkeavia reaktioita.

Eri aistien näkökulmasta mielekkyys siis perustuu henkilön omiin mieltymyksiin, kokemuksiin ja kykyyn vastaanottaa aistimuksia. Epämiellyttävät, yllättävät aistimukset saattavat herättää turvattomuuden tunnetta sekä lisätä ärtyneisyyttä ja stressiä. Aistimusten vastaanottamista ja niihin reagoimista voidaan kuitenkin harjoitella arjen keskellä. (Kerola ym. 2009, 104-108.)

Kehon asennosta ja sen liikkeistä kertoo proprioseptiivinen aisti. Aistitietoa saadaan lihasten liikkeestä, venymisestä ja supistumisesta sekä nivelten liikkeestä. Ayres (2008) kuvaa proprioseptiivistä aistia yhtä kattavaksi kuin taktiilista aistia eli tuntoaistia. Esimerkiksi lihasten jumiutuminen ja liikkuvuuden haasteet, kuten spastisuus, tuottavat negatiivista aistiärsykettä. Tästä syystä muun muassa rentoutuminen ja riittävä levon saanti ovat tärkeitä.

Vestibulaariset aistimukset liittyvät maan painovoiman vaikutukseen ihmiskehossa. Vestibulaarinen aisti kertoo pään liikkeistä suhteessa painovoimaan. Painovoima on olemassa jatkuvasti, joten pään liikuttaminen eri tavoin muuttaa aistimuksen tuntua kehossa. Tämä aisti kertoo siis tarkasti kehon suhteesta painovoimaan ja siitä, olemmeko paikallamme vai liikkumeko ja millä nopeudella. Vestibulaarinen aisti on erittäin herkkä ja pienetkin muutokset tuottavat selkeitä aistimuksia. (Ayres 2008, 79-80.) Autismikirjon henkilö voi esimerkiksi itseään heijaamalla vahvistaa aistimustaan kehon liikkeestä suhteessa painovoimaan.

Kehon sisäelimissä tapahtuvista reaktioista kertoo puolestaan viskeraalinen aisti, joka viestii tahdosta riippumattomista reaktioista, kuten verenpaineesta, ruuansulatuksesta ja hengityksestä. Olemme siis jatkuvasti erilaisten aistimusten ympäröiminä, tahallisesti tai tahattomasti. Sensorisen integraation häiriö aiheuttaa sen, että henkilö kokee aistimukset tavallista voimakkaammin.

3.3.2 Sensorinen integraatio ja sen häiriö

Aistitiedon tärkein käsittelymuoto on sensorinen integraatio (Ayres 2008, 30). Sensorinen integraatio on kehon vastaanottaman aistitiedon jäsentämistä aivoissa, henkilön itse sitä tiedostamatta. Kehossa olevat hermot kuljettavat tietoa kehon tapahtumista aivoille. Aivot käsittelevät jatkuvasti suuria määriä kehon vastaanottamia aistitietoja, joita ovat näkö, kuulo, tunto, haju, maku, liike, painovoima ja asento. (Ayres 2008, 29-30.)

Sensorisen integraation häiriössä, joka liittyy vahvasti autismikirjon häiriöön, aistitiedon jäsentäminen tapahtuu aivoissa eri tavalla kuin normaalisti. Tunnusmerkkeinä voidaan pitää erityisesti käytösongelmia, yliaktiivisuutta ja koordinaatiokyvyn heikoutta. Samaa voidaan heijastaa autismikirjon henkilöillä esiintyviin aistiherkkyksiin, aistisäätelyn pulmiin ja niistä johtuviin ongelmakäyttäytymisen malleihin. Sensorisen integraation häiriö ei kuitenkaan automaattisesti tarkoita autismidiagnoosia.

Arkea hankaloittavat aistipulmat ovat sensorisen integraation häiriön tavanomaisia oireita. Tästä syystä on olennaista tunnistaa sensorisen integraation häiriölle ominaisia herkkyksiä, jotta haastava käytös minimoitaisiin ja arkielämä kodinomaisessa yksikössä olisi mahdollisimman sujuvaa sekä aistiystävällistä.

Lyhyesti kuvailtuna sensorisen integraation häiriö tarkoittaa siis aivojen tehottomuutta käsitellä kaikkia kehon aistijärjestelmän viestejä. Yleisimmin herkkyudet esiintyvät tiettyjen aistien yli- tai aliherkkyyksinä. Autismikirjon henkilöillä tällainen aistillinen herkkyys on tavanomaista.

3.3.3 Erilaiset aistisäätelyn vaikeudet

Herkkyys on meissä kaikissa oleva inhimillinen ominaisuus (Heiskanen 2016, 8). Kaikki me koemme erilaiset aistimukset eri tavalla, esimerkiksi jotkut hajut tuntuvat toisesta huomattavasti voimakkaammilta kuin toisesta. Tässä on kyse hermoston kehityksestä ja sen toiminnasta. Autismikirjon henkilön hermosto toimii tavallisesta poikkeavalla tavalla, mikä näyttäytyy aistitiedon käsittelyn haasteina eli aistipulmina. (Kerola ym. 2009, 97-98.)

Aivot voivat rekisteröidä aistimuksia eri tavoin. Henkilö saattaa kuulla, nähdä tai haistaa paljon normaalitasoa herkemmin ja kevyt kosketuskin voi tuntua hänestä todella voimakkaalta ja epämukavalta. Vastapainona yliherkkyyksille on aliherkkyys, johon viittaavaa käytöstä esiintyy myös paljon. Tällaisessa tapauksessa henkilö tarvitsee enemmän ärsykeitä saavuttaakseen tietynlaisen tilan tai tunteen kehossaan. Aliherkkyys voi näyttäytyä henkilön ylistimuloivana käytöksenä muun muassa itsensä puremisena tai lyömisenä. (Kerola ym. 2009, 101-102.)

Aistisäätelyä voidaan harjoitella päivittäin yksinkertaisilla harjoituksilla. Henkilöä, jolla on sensorisen integraation häiriö, ei tule suojella ärsykeiltä täysin, vaan rohkaista ja ohjata harjoittamaan ärsykkeiden vastaanottamista ja aistisäätelyä. (Kerola ym. 2009, 103.) Sensorisen integraation terapiamuodon kehittänyt Anna Jean Ayres (2008) painottaa, että ihmisen on saatava monipuolisesti erilaisia aistiärsykeitä, jotta hermosto kehittyisi normaalisti.

Mahdollisia aistiärsykkeiden lähteitä on syytä tietää ja tunnistaa, jolloin ärsykeisiin vaikuttaminen ja niiden vastaanottamisen harjoittaminen mahdollistuu. On tärkeää huomioida autismikirjon henkilöillä esiintyvät yli- ja aliherkkyudet, jotta suurimmat negatiiviset aistikuormitukset voitaisiin kitkeä pois. Vastapainoksi tulee tarjota onnismisia ja mukavia aistikokemuksia.

3.3.4 Yli- ja aliherkkyys

Yli- ja aliherkkyudet eivät aina näy henkilöstä ulospäin. Herkkyudet ovat pitkälti tunnistettavissa tilanteeseen sidonnaisesta käytöksestä, reagoitavasta sekä kyvystä ja tavasta suhtautua ympäristöön. Autismikirjon henkilön kanssa toimiessa on tärkeää huomioida myös ympäristössä tapahtuvat seikat ja suhteuttaa niitä yksilön sietokykyyn. Esimerkiksi kovan melun yllättäessä kuuloaistiltaan herkkä henkilö tulisi ohjata pois tilanteesta rauhallisempaan ympäristöön, jos siihen on mahdollisuus. Mitä tutumaksi erilaiset herkkyudet tulevat, sitä helpompi niitä on huomioida ohjaustilanteissa.

Yliherkkyudessa aivot vastaanottavat todella voimakkaan viestin pienestäkin aistiärsykkeestä. Yliherkkä henkilö reagoi siis ärsykkeeseen totuttua voimakkaammin ja tavalliset aistimukset voivat tuntua sietämättömän voimakkailta. Yliherkkyudesta puhuttaessa voidaan käyttää myös termiä ylireagointi. Yliherkkyys voi näyttäytyä erilaisissa tilanteissa esimerkiksi pelokkuutena ja tilanteesta vetäytymisenä. (Kerola ym. 2009, 101-102.)

Aliherkkyys puolestaan tarkoittaa aistijärjestelmän heikkoa, puutteellista toimintaa. Tällöin aivot tarvitsevat tavallista voimakkaamman aistiärsyksen rekisteröidäkseen aistimuksen ja saavuttaakseen normaalin vireystilan. Ihmiskeho ja aivot tarvitsevat tuntoaistimuksia toimiakseen normaalisti. Myös aliherkkä henkilö kaipaa riittävästi aistimuksia. Tästä johtuen aliherkällä henkilöllä voi esiintyä haastavaa käyttäytymistä, itsensä ylistimulointia, jolloin henkilö satuttaa itseään kokeakseen riittävän määrän aistimuksia. (Kerola ym. 2009, 102.)

Autismikirjon henkilön haastava käytös on yleensä poikkeava reaktio aistiärsykkeeseen. Tällaista käytöstä pyritään vähentämään riittävällä, toistuvilla aistiharjoituksilla, jolloin henkilö oppii tuntemaan kehonsa paremmin ja tottuu vähitellen erilaisiin aistiärsykkeisiin. Ympäristöllä ja sen tapahtumilla on myös suuri vaikutus autismikirjon henkilön arkeen ja hänen kanssaan toimimiseen.

Aistiasioissa on kuitenkin muistettava, että aistimusten laatu ja voimakkuus vaihtelevat yksilökohtaisesti.

3.3.5 Valkoinen kohina ja poiskytkettyvä aisti

Valkoinen kohina voi olla tuttu käsite muun muassa kuuloaistin apuna, äänenä, joka sulkee pois häiritsevänä koetun äänen ja auttaa näin irtaantumaan ympäristön kuormittavasta melusta. Aistisäätelyn pulmista puhuttaessa valkoinen kohina voidaan kokea haasteellisena. Sitä on kuvailtu muun muassa kohinana, joka myös radiota kuunnellessa voi syntyä, kun kanava ei ole kohdallaan. Tämä aiheuttaa usein ärtymistä ja hermostumista.

Psykologi Carl Delacato tutki 1970-luvulla autististen lasten aistiongelmia ja kutsui aistijärjestelmän kanavan häiriötä valkoiseksi kohinaksi. Tällainen valkoinen kohina Delacaton mukaan on tahdosta riippumaton aistikanavan häiriö, joka vääristää aivojen saamaa informaatiota ja jossa ulkopuolelta tulevat aistiärsykkeet jäävät taka-alalle. Valkoinen kohina on aistikanavan itsensä tuottama aistimus, joka voi olla esimerkiksi voimakas, jatkuva maku suussa. Tällainen jatkuva maku peittää esimerkiksi ruoan maun ja häiritsee näin ruokailutilannetta. Myös henkilön iho voi kutista ilman järkevää, näkyvää syytä ja henkilö niin sanotusti uppoutuu kokemaansa aistimukseen. (Kerola ym. 2009, 99-101.) Valkoinen kohina estää usein henkilöä keskittymästä muuhun, kuten kehon ulkopuolelta tuleviin todellisiin ärsykkeisiin.

Aistikuormitusta tuottavat päivän aikana vaihtelevat ympäristöt ja niissä koetut aistimukset, henkilön vireystilan vaikutus, epämiellyttävät aistimukset sekä jatkuva varautuminen mahdollisiin negatiivisiin aistimuksiin. Kuormitusta päivän aikana tuo erityisesti kokoaikainen varautuminen mahdollisesti ilmaantuviin aistiärsykkeisiin. Henkilö voi olla pelokas ja toiminnan ohjaus normaalitasoa vaikeampaa, jos henkilön kapasiteetti menee erilaisten aistimusten ennakointiin ja niiden tilanteiden välttelyyn. Erityisesti monen ihmisen yhteisössä tilanteet ja niistä syntyvät aistiärsykkeet voivat olla yllättäviä ja luoda negatiivista suhtautumista ympäristöön. (Kerola ym. 2009, 110-112.)

Näissä tilanteissa aistiharjoitteet nousevat tärkeään rooliin. Autismikirjon häiriön henkilöillä tapahtumista etukäteen saatu tieto luo turvallisuuden tunnetta ja parantaa kykyä reagoida tapahtumiin, jolloin haastava käytös pystytään pitämään minimissä. Hen-

kilökunnan osaamisella ja läsnäololla näissä tilanteissa on suuri vaikutus. Kun henkilökunta tuntee asiakkaansa ja hänen aistiherkkyytensä, tilanteiden ennakoiminen ja ohjaus on helpompaa. Asiakkaan olo on turvallinen, kun liialliset ärsykkeiden lähteet on kitketty ympäristöstä ja toimintojenkin suorittaminen sujuu paremmin. Ärsykkeiden vastaanottamista ja käsittelyä tulee opettaa ja kehittää jatkuvasti ohjauksella sekä siihen liittyvän toiminnan tavoitteellisuudella. Näin ollen, kun ympäristö on luotu henkilön sietokyvyille sopivaksi ja hänen olonsa on turvallinen saavutetaan tila, jossa vuorovaikutus ja onnistumiset ovat isossa roolissa.

Esteettömyys, kuten aistiesteettömyyskin, tukevat autismikirjon henkilön osallisuutta arjessa, viihtyvyyttä ympäristössä sekä tarjoavat mahdollisuuden miellyttäviin kokemuksiin ja yhteisiin hetkiin. Tästä syystä nämä molemmat edellä mainitut teemat ovat keskeinen ja tärkeä osa opinnäytetyötäni ja sen toteutusta.

3.4 Esteettömyys, saavutettavuus sekä esteettömyys aistit huomioiden

Esteettömyys tarkoittaa muun muassa helppokulkuista, kaikille soveltuvaa reittiä rakennukseen ja esteetöntä kulkua sen sisätiloissa. Esteettömyyttä on esimerkiksi kulkuluisat askelmien läheisyydessä, jotka mahdollistavat myös pyörätuolilla kulkevan henkilön pääsyn kohteeseen. Esteettömyys on paljon muutakin, kuten tiedon ymmärrettävyyttä, palvelujen saatavuutta ja kulkemisen helppoutta. (Pesola 2009, 8.) Esteettömyys edistää yhdenvertaisuutta ja on osa kestävästä kehityksestä. Esteettömyyttä tavoiteltaessa huomioidaan myös muut kuin fyysiset, rakenteelliset esteet, kuten näkö- ja kuulovammatkin. Esteettömyydessä huomioidaan ihmisten moninaisuus sekä tasaver-taisuus jo rakennuksen tai palvelun suunnitteluvaiheessa (Invalidiliiton [www-sivut](http://www.invalidiliiton.fi) 2019.)

Esteettömyys on kaikkia osallistavaa ja laajasti mahdollistavaa ratkaisukeskeistä ajattelua ja ratkaisuja. Esteettömyyden lisäksi tärkeää on huomioida myös aistiasiat. Esimerkiksi tilojen heikko tai liian kirkas valaistus voivat olla aisteja kuormittavia ja siten luotaan työntäviä elementtejä. (Pesola 2009, 12.)

Aistiesteettömyys on tärkeä osa mukavaa elinympäristöä. Yksinkertaisesti ilmaistuna aistiesteettömyys on tilojen esteettömyyttä aistit huomioiden. Se helpottaa sekä parantaa arjessa pärjäämistä, tehden siitä sujuvampaa parantaen samalla osallisuutta. Tästä syystä aistiesteettömyys onkin yksi opinnäytetyöni tärkeimmistä teemoista. Kun tilat ovat aistiesteettömät, niissä ei esiinny negatiivista kuormitusta aiheuttavia elementtejä, kuten kovaa ääntä, häiritseviä tuoksujia, sekavia pintamateriaaleja tai vaikeasti hahmotettavissa olevia tiloja.

Aistiesteetön ympäristö tarjoaa monipuolisia virikkeitä, mutta se on myös ärsykkeiden vähentämistä. Aistien tulee saada myös lepoa. Selkeät pohjaratkaisut sekä hyvältä tuntuvat materiaalit antavat aisteille mahdollisuuden levätä. Tavaroiden säilytyksen, siivouksen ja kodinhoidon helppous ovat myös osa aistiesteettömyyttä. Aistiesteettömyyttä on esimerkiksi yleisten tilojen rauhoittaminen huudolta ja melulta, hajusteiden ja muiden vahvasti tuoksuviin tuotteiden käytön minimointi sekä tilojen riittävä, toimiva valaiseminen. Aistiesteettömyys mahdollistaa samalla tärkeät, positiiviset aistikokemukset. (Kerola ym. 2009, 101-102.)

Ympäristö tarjoaa tiloissa olijalle erilaisia aistimuksia. Kyse voi olla rauhallisesta, aistien näkökulmasta esteettömästä tilasta, jonka sisustuksessa on käytetty miellyttäviä värejä ja kuvioita, puhumattakaan muista sisustuselementeistä ja huonekaluissa käytetyistä miellyttävistä materiaaleista. Vaihtoehtoisesti tila voi olla hälyinen, monen ihmisen täyttämä. Näillä kaikilla on vaikutus tiloissa olijaan. Näin ollen ympäristö ja sen tarjoamat aistimukset vaikuttavat suuresti arjen sujuvuuteen ja ympäristön viihtyisyyteen sekä siihen, miten toimimme ympäröivässä tilassa.

Aisteille ystävällinen tila muovaantuu myös monista eri elementeistä ja siitä, miten ne toimivat suhteessa toisiinsa. Kodin pitää olla turvallinen paikka, jossa on hyvä olla ja mahdollisuus palautua arjen kuormituksesta. (Hannukainen ym. 2019, 12.) Tässäkin tapauksessa asumisyksiköstä puhuttaessa tarkoitetaan siellä asuvien ihmisten kotia, jossa jokaisella on oikeus tuntea olonsa hyväksytyksi ja turvalliseksi.

Tärkeä osa aistiesteettömyyttä on myös toiminnallisesti hyvin suunniteltu ympäristö. Toiminnallisuutta pystytään kehittämään strukturoinnin keinoin, jolloin tietyille toi-

minnoille on varattu niille sopivat tilat, joita voidaan myös muokata joustavasti (Hannukainen ym. 2019, 35). Samoin tavaroilla on omat niille varatut paikkansa ja arki on rytmitetty toimivaksi. Arjen rytmittämiseen sisältyy ruokailu- ja nukkumaanmenoajat muiden päiväohjelmaan kuuluvien osien lisäksi. Autismikirjon henkilölle on usein tärkeää noudattaa tietynlaisia rutiineja, joista poikkeaminen voi olla heille hyvinkin haastavaa. (Kerola ym. 2009, 167; Vermeulen 2019, 248.) Tämä liittyy pitkälti asumisyksikössä tehtävään ohjaustyöhön ja tiettyjen rutiininomaisten asioiden toteutumiseen, joten myös strukturointi on oleellinen teema tässä opinnäytetyössä.

3.5 Arjen strukturointi

Struktuuri tarkoittaa rakenteellisuutta ja selkeärakenteista järjestystä. Strukturoitavia elementtejä arjessa ovat muun muassa kommunikointi, toiminnan tavoite, henkilöt, aika ja tila. Strukturointi on isompien kokonaisuuksien purkamista pienempiin osiin. Se luo turvaa ja selkeät puitteet toiminnalle, jolloin autistisen henkilön keskittyminen olennaiseen mahdollistuu. (Kerola ym. 2009, 167-169.) Järjestelmällinen ympäristö auttaa usein säilyttämään myös mielen tasapainon (Ayres 2008, 252).

Strukturoidussa ohjaustilanteessa käytetään asiakkaan kommunikointitaidon mukaista ohjausta, kuten sanallista ohjausta, kuvallista menetelmää tai esinekommunikaatiota. Ohjaus etenee osissa kohti tavoitetta, joka on toiminnan loppuun saattaminen. Struktuuri on siis etenemistä pienin askelin, vaikka apuvälineitä käyttämällä. Strukturointi ja sitä hyödyntävä ohjaus on tavoitteellista. (Kerola 2001, 68.)

Autismikirjon henkilöillä esiintyy usein oman toiminnan ohjaamisen vaikeutta. Toiminnan ohjauksen vaikeus koskee yleensä toiminnan aloittamista, vaiheesta toiseen siirtymistä ja toiminnan loppuun saattamista. Autismikirjon henkilön on usein vaikea hahmottaa isompia kokonaisuuksia ja siksi pienten osien hahmottaminen on helpompaa. Toiminnan tavoite tai mihin sillä pyritään jäävät usein epäselväksi, joten toiminnan pilkkominen osiin on olennaista. (Kerola 2001, 150-151.) Näissä vaiheissa tuen ja ohjaamisen tarve ovat yleensä suurimmat. Esimerkiksi vaatteiden pukeminen strukturoidaan, jolloin toiminta puretaan osiin ja toteutetaan vaihe kerrallaan tietyssä järjestyksessä.

Arjen strukturoinnissa käytetään erilaisia viikko- ja päivätauluja. Autismikirjon henkilöillä esiintyy usein hankaluutta hahmottaa ajankulua tai -käyttöä, johon tällaiset taulut ovat oiva apu. Kuvalliset taulut sisältävät viikon tapahtumat päiväkohtaisesti. Päiväjärjestys kertoo henkilölle tarkemmin päivän aikana toteutuvat henkilökohtaiset rutiinit ja menot. Työjärjestystä käytetään valitun toiminnan purkamisessa osiin. Työjärjestys toimii konkreettisena apuna toiminnan vaiheiden tunnistamisessa ja siirtymissä, tukien samalla henkilön valmiuksia itsenäisempään toimintaan. (Kerola ym. 2009, 110.) Näin löytyy apu vuorokausirytmien löytymiseen sekä ajan käyttöön ja sen hallintaan.

Toiminnan ja ohjaustyön strukturoinnilla luodaan myös aistiesteetöntä ympäristöä. Ympäristön ja toiminnan rakenteellisuuden ollessa kohdillaan saavutetaan tila, jossa asiakkaan ja henkilökunnan jäsenen on miellyttävää toimia ja työskennellä. Oman näköinen arki on yksilöllinen ja voimavarat huomioiva. Arjen tulee sisältää mielekästä toimintaa ja henkilökunnan taata riittävä tuki arjessa pärjäämiseen. Kun henkilön aistiherkkydetkin on otettu ohjauksessa huomioon, voidaan puhua voimavarakeskeisestä ohjauksesta. Aistiasioden ollessa mallillaan tukee se myös itsemääräämisoikeutta, kun tilat ja ohjaus mahdollistavat osallisuuden sekä omanlaisen, mielekkään arjen luomisen.

3.6 Voimavarakeskeinen ohjaus ja itsemääräämisoikeuden tukeminen

Voimavarakeskeinen ohjaus ottaa huomioon asiakkaan voimavarat ja pyrkii luomaan toimivaa ohjausta niiden pohjalta (Sesay 2013). Tällainen ohjaustyyli on pitkälti ratkaisukeskeinen. Voimavarat huomioiva ohjaus tarkoittaa astetta syvempää asiakastyössä tapahtuvaa ohjaustyötä, jossa ohjaajan roolissa oleva henkilö tunnistaa asiakkaansa voimavaroja muun muassa hänen tunteidensa ja kertomustensa kautta. Ohjaustyöhön on olemassa erilaisia taustateorioita, joita voidaan hyödyntää kokonaan tai osittain asiakkaiden kanssa tehtävässä ohjaustyössä. Voimavarakeskeinen ohjaus huomioi asiakkaan tilanteen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (omat voimavarat, kokemukset, mielenkiinnon kohteet, läsnäolo, stressin säätelytaidot sekä levon laatu ja määrä).

Voimavarakeskeisellä ohjauksella saavutetaan asiakkaan näkökulmasta mahdollisimman mielekäs arki. (Sesay 2013.)

Kuten sanottua, arjen liiallinen aistikuormitus vie henkilöltä voimavaroja, jotka ovat pois jostain muusta – esimerkiksi rakentavasta yhdessäolosta. Koska kuormittuneena ihminen toimii vähemmän rakentavasti, todennäköisyys saada arjessa enemmän korjaavaa palautetta kasvaa. Vastaavasti aistiesteettömmään ympäristöön panostamalla ihminen voi saada omat voimavaransa paremmin käyttöönsä ja myös todennäköisyys saada kannustavaa palautetta kasvaa.

Autismikirjon henkilö ei aina itse osaa sanoittaa tai tunnistaa tunnetilojaan, joten henkilökunnan osaaminen ja kuormituksen tunnistaminen on tärkeää. Kuntouttava työote tukee itsenäiseen arjessa pärjäämiseen, mutta tärkeää on myös osata rinnastaa asiakkaan kokemuksia ja esiintyvää käytöstä stressikuppimalliin. Toisinaan autismikirjon henkilön virikkeellisiin toimintoihin tai rauhoittumaan ohjaaminen voi olla tarkoituksenmukaista. Aktiivisen rentoutumisen keinona on rutiineista, kuten ruokailu- ja unirytmistä kiinni pitäminen. (Kerola ym. 2009, 109-111.)

Itsemääräämisoikeuden toteutuminen on jokaisen oikeus. Asiakkaalla on oikeus vaikuttaa häntä koskeviin asioihin ja tulla kohdelluksi yhdenvertaisena muihin, yksilölliset tarpeet huomioiden. Asiakaslähtöisen työn peruseriaatteena voidaan pitää itsemääräämisoikeuden sekä asiakkaan edun toteutumista ja itsenäisiin päätöksiin tukemista. Mielekkäässä arjessa sekä omanlaisen elämän luomisessa että ylläpitämisessä henkilökohtainen vapaus on tärkeässä roolissa.

Suomen perustuslaissa on säädetty yhdenvertaisuudesta jokaisen perusoikeutena. Laki määrää, että ilman hyväksyttävää perustetta ketään ei tule asettaa eri asemaan iän, sukupuolen, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella (Suomen perustuslaki 731/1999, 2 luku 6§).

Itsemäärääminen on jokaisen oikeus. Itsemääräämisoikeus tarkoittaa yksilön oikeutta vaikuttaa omaan elämäänsä sekä häntä koskeviin päätöksiin. Tärkeimpinä pylväinä

ovat yhdenvertaisuus, koskemattomuus ja henkilökohtainen vapaus. Itsemääräämisoikeuden toteutuminen on jokaisen vastuulla, näin vahvistaen yksilön osallisuutta arkielämässä. Jokaisella on oikeus ja vapaus elämäänsä vaikuttaviin asioihin, niistä keskustelemiseen sekä päätöksentekoon. (Verner - verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta www-sivut 2017.) Itsemääräämisoikeus on vapautta valita ja vaikuttaa.

YK:n ihmisoikeuksien julistuksessa mainitaan, että jokaisella on oikeus elämään, vapauteen ja henkilökohtaisesti koettuun turvallisuuteen sekä tasavertaisuuteen (Ihmisoikeusliiton www-sivut 2019). Kaikilla on siis oikeus ja vapaus osallistua sekä pärjätä arkielämässä, ja se on mahdollistettava kaikille. Asumisyksikön henkilökunnan ja asiakkaiden vastuulle jää osallisuuden toteutuminen, kuten laissa on säädetty.

Sosiaalihuoltolaissa on määritelty asiakkaan etu. Asiakkaan etuihin laki listaa muun muassa osallisuuden edistäminen ja mahdollistaminen erilaisin toimintatavoin, ihmissuhteiden ylläpitämiseen tukemisen, toivomusten ja tarpeiden huomioinnin toimintatavoissa sekä tarpeisiin nähden riittävän tuen saamisen. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 1 luku 4§.) Sosiaalihuoltolaissa säädetään myös erityistä tukea tarvitsevien asiakkaiden hyvinvoinnin seuraamisesta ja edistämisestä, jossa selkeästi listataan hyvinvointia edistävä ja tukeva toiminta, myös epäkohtien poistaminen ja niiden ehkäiseminen, johon voidaan aistiesteettömyyden tavoittelussa nojata. (Sosiaalihuoltolaki 2 luku 8§.)

Läpi tämän opinnäytetyön puhutaan asumisyksiköstä, jolla todellisuudessa tarkoitetaan kuitenkin paikkaa, johon siellä asuvat ovat ajan kanssa tehneet kotinsa ja kutsuvat kodikseen. Näin ollen on tärkeää huomioida ympäröivät tilat kotina eli turvallisuuden tunnetta luovana, miellyttävänä ympäristönä, joka osaltaan tarjoaa puitteet sujuvalle elämälle ja toimivalle arjelle.

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyössäni kartoitettiin, miten aistiesteettömät Kepolankodon asumisyksikön tilat tällä hetkellä ovat. Apuna tässä työssä käytettiin aiemmin kehitettyä kartoitustyökalua, joka auttoi huomioimaan aistikohtaisesti erilaiset ärsykkeet. Kartoitus kattoi asumisyksikön yleiset tilat (kaikille yhteiset tilat), asukashuoneita asukkaan suostumuksella sekä asumisyksikön aidatun pihamaan. Aistiesteettömyyskartoituksessa tutkittiin niiden asukkaiden huoneet, jotka kykenivät ja halusivat itse osallistua opinnäytetyön toteutukseen, ja joilla oli valmiuksia kertoa haastattelussaan omin sanoin asumisyksikössä kokemistaan aistiärsykkeistä. Tilojen kartoittamisen jälkeen tiedot kerättiin yhteen.

Tilakohtaisten kartoitusten rinnalla haastateltiin asukkaita ja henkilökunnan jäseniä henkilökohtaisesti, sillä yksilökohtaiset kokemukset avasivat paremmin, miten erilaisina voimme kokea ympäristön ja erilaiset aistiärsykkeet. Asukkaiden kokemuksia kerättiin erityisesti yksilöhaastattelun kautta (Liite 1). Yksilöhaastattelut ovat tärkeä tiedonkeruutapa, koska ne antavat mahdollisuuden haastateltavalle kertoa henkilökohtaisesti omasta kokemuksestaan (Vilka 2015, 123).

Henkilökunnan haastattelut puolestaan toteutettiin ryhmähaastatteluna, sillä parhaimmillaan ryhmähaastattelussa syntyy kehittäväää keskustelua ja se pysäyttää henkilökunnan hetkeksi pohtimaan asumisyksikön esteettömyyden tilannetta, tuoden esille erilaisia näkökulmia ja kokemuksia (Liite 2). Toteutunut ryhmähaastattelu sai aikaan kehittäväää ideointia ja herätti henkilökuntaa huomioimaan tilojen aistiesteettömyyden tilannetta jatkossa vielä huolellisemmin.

Kaikki haastattelut, niin henkilökunnan kuin asukkaidenkin, jäävät anonyymeiksi henkilökohtaisen näkemyksen ja yksityisyyden suojelemiseksi.

4.1 Aineiston hankinta

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus, jossa kartoitettiin asumisyksikön asuin ympäristön esteettömyyttä aistit huomioiden, tuoden mukaan myös asukkaiden ja henkilökunnan henkilökohtaisia kokemuksia havaituista aistiärsykkeistä. Tutkimusaineiston

hankinta ja keruu tapahtuivat kahdella tavalla: havainnoimalla sovittuja tiloja aistiesteettömyyden arviointityökalulla sekä toteuttamalla yksilö- ja ryhmähaastattelut. Havainnointia käytettiin tiedonkeruumenetelmänä, koska silloin aistiesteettömyyteen liittyvät asiat nähdään niiden oikeissa yhteyksissä, eli tässä tapauksessa asukkaiden arjessa. Havainnointi toteutettiin osallistavasti. Haastattelut puolestaan toimivat vahvistuksena tutkittavalle teemalle ja toisin päin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81.)

Seuraavassa luvussa kerrotaan tarkemmin aineiston hankinnasta havainnoinnin ja haastattelun keinoin.

4.1.1 Aineiston hankinta havainnoinnin keinoin

Aineistoa kerättiin ensin erilaisin aistiarvioinnein, erityisesti havainnoinnin keinoin, käyttäen apuna Satakunnan Ammattikorkeakoulussa kehitettyä Tilojen esteettömyyskartoitus aistit huomioiden -työkalua (Satakunnan Ammattikorkeakoulu 2014). Havainnointia toteutettiin erilaisia näkö-, haju-, tunto- ja kuuloaistimuksia kattavasti tiloissa ja ympäristössä tutkien. Havainnointi tehtiin kartoitustyökalun käsittelyjärjestyksessä aloittaen kuuloaistista. Järjestys eteni kuuloaistista näköaistiin, josta siirryttiin tuntoaistin näkökulmaan ja siitä hajuaistiin. Lopuksi arvioidaan näiden kaikkien aistimusten yhteisvaikutusta.

Aineistoa saatiin lisäksi havainnoinnin yhteydessä käydyistä keskusteluista aistiesteettömyyden teeman ympärillä. Myös asukkaiden ja henkilökunnan kokemukset, kehittämissuhteet ja -ideat huomioitiin aistinvaraisen kartoituksen yhteydessä. Saatua tietoa täydennettiin vielä haastatteluilla, jotta voitiin muodostaa mahdollisimman kokonaisvaltainen kuva asumisyksikön aistiesteettömyyden tilasta sillä hetkellä.

4.1.2 Aineiston hankinta haastattelun keinoin

Yksilöhaastattelut toteutettiin teemahaastatteluina. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu, jossa tutkittava aihe on selvästi kysymyksissä esillä ja kerätty tieto sisältää tietoa haastattelun aiheen sisäpuolella (Vilka 2015, 124). Kehitysvammaisten asukkaiden joukosta valittiin haastateltavat henkilöt niin, että haastattelutilanteessa asukas kykeni omin sanoin kertomaan henkilökohtaisista kokemuksistaan. Haastateltavat henkilöt olivat sellaisia, joiden huoneissa oli suoritettu kartoitus ennen haastatteluhetkeä, jotta haastattelijan ja haastateltavan oli yksinkertaisempaa linkittää havainnot jo tehtyyn aistiesteettömyyskartoitukseen. Kokemusperäisen tiedon keruu oli tarkoitus tapahtua mahdollisimman vähäisellä sanoittamisella, jolloin haastatteluun mukaan ei eksy haastattelijan näkemyksiä vaan puhtaasti asukkaan omat aistikokemukset; myös miellyttävät sekä negatiiviset kokemukset. Kysymyspatteristo oli haastattelutilanteeseen valmiiksi laadittu ja se sisälsi pitkälti suljettuja kysymyksiä aistiesteettömyyden aiheen sisäältä (Liite 1).

Haastatteluissa kuultiin asukkaiden lisäksi myös henkilökuntaa, jotta tulos olisi mahdollisimman kokonaisvaltainen sekä eri näkökulmat että kokemukset huomioiva. Yksikössä työskentelevien henkilökunnan jäsenten haastattelun osalta hyödynnettiin ryhmähaastattelua, jolla saadaan laajempi kuva ajatuksista aiheesta työyhteisötasolla. (Vilkkä 2015, 123.)

Haastattelu toteutettiin siihen sopivassa, rauhoitetussa ympäristössä. Kysymyspatteristo on rakenteeltaan mahdollisimman selkeä ja yksinkertainen, jotta haastateltava ymmärtää haastattelun aiheen sekä tavoitteen. Haastattelut auttavat saamaan realistisen kuvan siitä, millaisia erilaisia aistiärsyksiä ja -kokemuksia asiakas omalla kohdallaan on asumisyksikössä kohdannut.

Haastateltaville ilmoitettiin haastatteluajankohdat etukäteen, jotta haastattelutilanteeseen valmistautuminen mahdollistui. Etukäteen ilmoitettu ajankohta voi herättää haastateltavan pohtimaan asiaa valmiiksi jo ennen haastattelua, jolloin vastaukset voivat olla kattavampia ja realistisempia jo tehdyistä havainnoista.

4.1.3 Aistiesteettömyyden kartoitus havainnoimalla

Kepolankodon yleiset tilat arvioitiin aistinvaraisesti Tilojen esteettömyyskartoitus aistit huomioiden: tarkistuslista avuksesi -työkalua apuna käyttäen (Satakunnan ammattikorkeakoulu 2014). Aistinvaraisen arvioinnin eli havainnoinnin aikana valmista tarkistuslistaa käytettiin tukena eri aisteja kuormittavien tekijöiden yksityiskohtaisemmassa huomioinnissa ja tehdyt huomiot kirjattiin ylös. Havainnoinnin keskeytyksiä sen eri vaiheissa oli useita asukkaiden toimesta. Opiskelijaroolin erottaminen tutusta hoitajaroolista oli joillekin asukkaille hankalaa. Läsnaölolle ja keskustelulle löytyi kuitenkin aikaa arvioinnin lomasta.

Kepolankodossa havainnoinnit tehtiin tila kerrallaan, eli yhdessä tilassa huomioitiin kaikkien tässä kartoitustyössä käytettävien pääasiallisten aistien näkökulmasta esiintyvät ärsykkeet. Tehdyt havainnot listattiin tähän opinnäytetyöhön aistikohtaisesti. Havainnointi mahdollistettiin myös Kepolankodon asukkaille, etenkin niille, joiden huo-

neissa myös toteutettiin aistiesteettömyyskartoitus. Havainnointityö toteutettiin osallistavana havainnointina, koska asukkaat olivat tässä opinnäytetyössä tärkeitä kokemusasiantuntijoita. Asukashuoneissa tehtyihin kartoituksiin osallistuivat niissä sillä hetkellä asuvat asukkaat.

Kepolankotoa tarkasteltiin tilakohtaisesti asumisyksikön aulasta aloittaen, josta siirryttiin peremmälle yksikköön. Aulan jälkeen arvioinnin kohteena oli niin kutsuttu päiväsalia ja olohuone, johon asukkaat normaalisti kokoontuvat yhdessä katsomaan televisiota ja oleilemaan. Siitä kartoitusta jatkettiin käytävän kautta rakennuksen kahteen isompaan asuinsoluun. Kepolankodossa asukkaiden huoneet sijaitsevat kolmessa solussa, joista kaksi ovat saman kokoisia ja yksi pienempi solu. Isoissa soluissa asukkaita on kuusi kaikkien huoneiden ollessa käytössä ja pienemmässä solussa kolme. Aistinvaraiset arvionnit suoritettiin isommissa asuinsoluissa ensin, jonka jälkeen siirryttiin pienimpään soluun. Henkilökunnan työskentely- ja taukotilat tutkittiin viimeisenä.

Viidestätoista asukkaasta kahdeksalta pyydettiin lupaa toteuttaa aistiesteettömyyskartoitus heidän huoneissaan. Kaikilta asukkailta ei ole tai ollut mahdollista saada vastausta, eikä kaikkiin voitu sillä hetkellä luoda riittävää kontaktia. Asukkaat valikoituivat aiheeseen liittyvän ymmärryksen ja osallistumishalun perusteella. Osa asukkaista kieltäytyi kartoituksen toteuttamisesta huoneissaan. Lopulliseen aistinvaraiseen huoneiden arviointiin saatiin lupa kolmelta asukkaalta. Asukkaat olivat mukana kartoituksessa, jolloin tuettiin myös heidän osallisuuttaan ja kuultiin sekä heidän mielipiteitään että kokemuksiaan huoneiden aistiesteettömyyden tilasta.

4.1.4 Aistiesteettömyyden kartoitus yksilö- ja ryhmähaastatteluin

Asukkaiden yksilöhaastattelut toteutettiin Kepolankodon neuvottelutilassa, jota pidettiin tarkoitukseen sopivana rauhallisena tilana. Neuvottelutilassa oli riittävästi pöytätilaa sekä mukavat tuolit. Valaistusta oli mahdollista säätää asukaskohtaisesti sopivaksi.

Neuvottelutila oli hieman erillään muista tiloista, pääsisäänkäynnin vieressä. Neuvottelutilan ikkunasta näkymä parkkipaikalle ja muuta asutusta kohti loivat rauhallisuutta maisemallaan. Haastatteluajankohtina oli hyvä rauha keskittyä, koska ylimääräistä liikennettä parkkipaikan puolella ei ollut eikä sisäänkäynnin läpi kulkenut väkeä. Asukashaastattelut sujuivat suunnitellusti aikataulussa, eikä haastattelun aikaisia keskeytyksiä ilmennyt.

Haastattelutilanteen ajankohta sovittiin viikkoa ennen haastattelua ja se sovitettiin asukkaan henkilökohtaiseen aikatauluun, jotta asukkaan ennalta sovitut menot eivät muutu tai peruunnu. Kaikki haastattelut toteutettiin samana arkipäivänä, aamu- ja ilta-päivän aikana. Haastatteluun varattiin aikaa kunkin asukkaan kohdalla noin tunti. Henkilökunnan haastattelu toteutettiin samassa neuvottelutilassa ja siihen oli varattu aikaa 45 minuuttia. Henkilökunnan haastattelu ajoitettiin vuoronvaihdon yhteyteen, jotta haastateltavilla oli mahdollisuus ja aikaa keskittyä haastatteluun. Haastatteluihin varattu aika oli selkeästi riittävä.

Teemahaastattelun kysymykset auttoivat pysymään aiheessa ja saamaan tutkimuksen kannalta tärkeää tietoa muun muassa arjen sujuvuudesta ja mielekkyydestä sekä koe-tuista aistiärsykkeistä yksikössä. Osa asukkaista arasteli oman kokemuksensa jakamista, mutta rohkaisevien sanojen jälkeen he kertoivat kokemuksistaan melko avoimesti.

4.2 Aineiston analyysi

Havainnointia tehdessä syntyneet huomiot kirjattiin ylös tilakohtaisesti eri aistien näkökulmasta. Tämän havainnoinnin aikana käytiin asukkaiden kanssa keskustelua aistiesteettömyyteen liittyvistä asioista, jolloin havainnoinnin kautta saatua aistitietoa pystyttiin nostamaan vielä paremmin esiin. Asukkaiden havainnoinnin aikana tekemät huomiot ja kommentit kirjattiin erikseen ylös, jotta niitä voitiin nostaa esiin vielä jälkeen päin asukkaiden yksilöhaastattelujen yhteydessä. Havainnoinnin analysointia helpotti sitä ohjannut selkeä, vaiheistettu struktuuri havainnoitavista elementeistä ja asioista, jotka havainnointityökaluun oli valmiiksi kirjattu. Näin ollen oli helpompaa

kiinnittää huomiota aistiesteettömyyden kannalta olennaisiin asioihin sekä edetä aisti- ja tilakohtaisesti toimivassa järjestyksessä.

Teemahaastattelut rakentuvat nimensä mukaisesti eri teemojen alle, joita tässä opinnäytetyössä olivat mm. oman huoneen aistiesteettömyys, muun ympäristön aistiesteettömyys ja arjen sujuvuus. Haastattelutilanteista tehtiin äänitallenteet, jotka litteroitiin tätä opinnäytetyötä varten. Näin pystyttiin litteroinnin jälkeen analysoimaan tietoa aihekohtaisesti ja nostamaan tärkeät tiedot tähän opinnäytetyöhön ja sen tuotokseen.

Kerättyjen aineistojen, havaintojen ja haastattelujen, sisältöä teemoiteltiin jakamalla kysymykset ja huomioitavat asiat eri aihepiireihin ja tyypiteltiin, jotta ne voitiin nostaa tässä opinnäytetyössä selkeästi esiin. Tyypittelyllä etsittiin teemahaastattelujen eri aihepiirien sisältä yhteisiä tai yhteneviä ominaisuuksia (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93). Näiden sisällönanalyysien myötä pystyttiin selvittämään samanlaisuuksia koettujen aistiärsykkeiden osalta, joka tässä opinnäytetyössä oli tärkeää parannettavien ja jo toimivien ratkaisujen tulkitsemisessa.

4.3 Opinnäytetyön raportointi

Aistinvaraisen havainnoinnin sekä haastattelujen tulokset kerättiin tässä opinnäytetyössä yhteen. Havainnoinnin ja haastattelujen yhdistäminen auttoi nostamaan esille asioita, jotka toistuivat vastaajien kuvauksissa. Näin esille nousivat sekä aistiesteettömyyden näkökulmasta toimivat ratkaisut että kehittämistä vaativat seikat. Toiminnan kehittäminen ja aistiesteettömyyden tilan tarkastelu helpottuvat, kun lähteinä ovat aistinvarainen arviointi sekä päivittäin tiloja käyttävien henkilökohtaiset kokemukset.

Tässä opinnäytetyössä pyrittiin tuomaan selkeästi esille tutkimuksen aikana esiin nousseet epäkohdat, parannusehdotukset ja yksikössä jo toimivat aistiesteettömät ratkaisut. Opinnäytetyön tuotoksena laadittiin tarkistuslista aistiesteettömyyttä edistävästä ratkaisusta asumisyksikössä.

Valmista opinnäytetyötä voidaan käyttää yhteistyöorganisaatiossa pohjustuksena siitä, miten tärkeää on suorittaa aistinvaraisia arviointeja asumisyksiköissä sekä pyrkiä näiden havaintojen jälkeen konkreettisiin muutos- ja parannustöihin aistiesteettömyyden edistämiseksi.

5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Asumisyksikön tilojen toiminnallisuuteen ja käyttökokemukseen vaikuttavat niissä käytettävät aistiesteettömät ratkaisut. Toimiva pohjaratkaisu jo itsessään on avain aistiesteettömyyteen, jolloin tilat ovat selkeät ja helppokulkuiset sekä käyttötarkoitukseen sopivat, eivätkä aiheuta lisästressiä tiloissa olijalle. Tilojen toimivuus ja aistiesteettömyys on myös toimintakulttuuriasiaa ja yksilön tarpeiden huomioimista. (Hannukainen ym. 2019, 145.)

Havainnoinnin pohjalta tehtyjä kirjauksia lukiessaan on myös hyvä huomioida, ettei kartoitustyön tehneellä henkilöllä itsellään ollut todettu tai havaittu aistillisia herkkyyksiä, joten tulokset ja tehdyt havainnot ovat puhtaasti henkilön oman havainnointikyvyn ja kokemuksen rajoissa tehtyjä. Siksi asukkaiden ja henkilökunnan kokemuksia nostetaan esiin haastattelumenetelmin.

Seuraavassa osiossa käsitellään asumisyksikön yleisissä tiloissa sekä asukashuoneissa toteutetun aistiesteettömyyskartoituksen tutkimustuloksia ja niissä tehtyjä havaintoja. Yhteenveto-osiossa käsitellään tutkimusta kokonaisuudessaan aistihavaintojen ja haastatteluvastausten osalta.

5.1 Kartoitus kuuloaistin näkökulmasta

Kuuloaistin näkökulmasta tiloista tekevät ensisijaisesti kodin siinä esiintyvät arkielämään liittyvät äänet, kuten esimerkiksi kodinkoneiden käyttö, yhteinen keskustelu sekä miellyttävät aistiärsykkeet, kuten hyvän musiikin kuuntelu tai televisiosta tulevat

taustääänet. Äkillisten äänien synty on yleistä ryhmäkodeissa, kun esimerkiksi kodinhoidolliseen toimintaan osallistuvat useammat henkilöt. Tämä saattaa aiheuttaa kuormitusta tiloissa olijalle. Mahdollisten äänilähteiden ollessa etukäteen tiedossa voidaan ennakoita ja välttää äkillisiä tilanteita, joka tukee aistiesteettömyyttä. Näin ollen stressitekijöiden tunnistamisella ja ohjauksella on suuri merkitys. Toimintakulttuuri on iso osa aistiesteettömyyttä (Hannukainen ym. 2019, 19).

Tilojen äänimaailmaa ja akustiikkaa voidaan parantaa muun muassa erilaisin materiaaliratkaisuin. Kovat materiaalit ja pinnat heijastavat ääntä tehokkaammin kuin pehmeät materiaalit. Tähän liittyy materiaalikohtainen absorptiosuhde, joka kertoo paljonko materiaalin pinta imee ääntä itseensä – eli parantaa tilan akustiikkaa ja sitä kautta ympäröivää äänimaailmaa. (Hannukainen ym. 2019, 150.) Tästä syystä pintamateriaalit ja muut materiaalivalinnat ovat iso osa huoneakustiikkaa, josta voidaan päätellä, että ääni kulkee tilassa pääsääntöisesti heijastuen erilaisista pinnoista. Näin ollen erilaisten materiaalien hyödyntäminen sisustuksessa on aistiystävällistä ja aistiesteettömyyttä edistävää.

Kepolankodon tilat vaikuttivat alkuun hyvinkin hiljaista, joten ensivaikutelma tiloista oli rauhallinen. Osa asukkaista oli lähtenyt työtoimintaan, mikä rauhoitti yleisiä tiloja entisestään. Yleisissä tiloissa sekä asukashuoneissa erottui selkeästi ilmanvaihdon humiseva, tasainen ääni. Ilmanvaihdosta aiheutuvaa huminaa pidettiin pääasiassa rauhoittavana äänenä tai sitä ei huomattu lainkaan. Vierailijan korvaan ilmanvaihdon humina oli täysin hiljaisina hetkinä hyvinkin dominoiva ääni suhteessa muihin arkisiin äänenlähteisiin. Yksikön olohuoneen televisiosta kantautuva selostus oli myös kuultavissa. Kahdessa asuinsolussa oli käytössä myös radiot, jotka olivat melko pienellä mutta erotettavalla voimakkuudella päällä. Kolmannen, pienimmän asuinsolun ruokailutilassa syntyi ääntä lähinnä ilmanvaihdosta, jääkaapin hurinasta sekä keskustelusta ruokailun aikana. Puhuttaessa käytetty äänenvoimakkuus vaihteli asukaskohtaisesti.

Yleisissä tiloissa esiintyi kuuloaistin näkökulmasta pääasiassa vain pientä meluhaittaa koko päivän aikana. Melumäärä kasvoi huomattavasti eri asukkaiden tavanomaisesta itsestimulointiin liittyvistä äänistä ja tilanteista, joissa asukas selvästi haki huomiota korottamalla ääntään, huutamalla tai potkimalla henkilökunnan tilojen ovea. Selkeimmin erottuivat ilmaääninä kuuluvat ovien kiinni paukahtaminen ja käytävillä astelu,

josta aiheutuvan äänen laatu vaihteli kengissä käytettyjen eri pohjamateriaalien välillä (kopina, narina). Lisäksi yksikössä esiintyi paljon sellaista ääntä, jota kuvaillaan normaaliksi elämästä kertovaksi ääneksi, kuten puhetta, naurua, askelia. Kepolankodon keittiöstä kantautui kovaäänistä, tasaista pirinää, kun asukkaan hälytysranneke aktivoitui. Hälytys kuului siis keittiössä, mutta siihen asukkaista kukaan ei hälytysshetkellä merkittävästi reagoinut. Henkilökunnan taukotilaan kyseinen hälytysääni kantautui heikosti. Keittiöstä kantautui myös tiskikoneen sekä mikroaaltouunin ja uunin käytöstä aiheutuvaa ääntä, joka pääasiassa oli selkeimmin kuultavissa vieressä sijaitsevan olohuoneen alueella. Myös putkistoperäisiä ääniä oli kuultavissa asukashuoneiden wc-pesutiloissa sekä yksikön keittiössä ja pesutuvan puolella, jotka pääasiassa kuuluivat vain siinä tilassa itsessään.

Henkilökunnan tilojen osalta kuuloaistillisia huomioita tehtiin pääasiassa toimistotilan puolelta, josta keskustellessa nostettiin esiin toimisto- ja taukotilojen kompleksisuus, jolloin taukotilan äänet kuuluvat toimistoon ja toisinpäin. Tiloja jakava ovi ei ole äänieristetty kuten eivät asumisyksikön tilat kokonaisuudessaan muutenkaan. Toimiston puolella hoidettavat puhelut saattavat häiriintyä taukotilasta kantautuvista äänistä, kun taas tauko saattaa keskeytyä useasti saapuneeseen puheluun tai tekstiviestiin. Myös satunnaisesti keskittymistä vaativat työt koettiin toisinaan hankaliksi hoitaa toimistotilassa, jos tietokonetta käytettiin samanaikaisesti. Pääasiassa tietokoneen näppäimistön käytöstä aiheutui häiritsevää ääntä. Valonlähteistä ei syntynyt havaittavaa ääntä.

Lähtökohtaisesti asumisyksikön sisätilojen akustiikka oli hyvällä tasolla. Akustiikalla on suuri vaikutus vallitsevaan äänimaailmaan ja aistiesteettömyyteen kuuloaistin näkökulmasta. Akustiikkaa olisi mahdollista vielä parantaa, erityisesti yleisten tilojen olohuoneen osalta, joka tuntui olevan pitkälti ääntä aiheuttavan ja vastaanottavan tilan roolissa.

Asumisyksikön olohuoneessa yhdistyy useita eri tiloja ja sen läpi kuljetaan ulos sekä sisään yksikköön. Olohuoneessa on myös korkea katto, joka mahdollistaa äänen kiertämisen paremmin kuin matalat ja äänimaailmaltaan miellyttävämmät tilat. Yleisten tilojen äänimaailman toimivuutta voidaan parantaa erilaisin materiaalihankinnoin; esimerkiksi ripustamalla seinälle erilaisia ääntä sitovia elementtejä (akustiikkalevyt,

korppi, paksut kankaat), hankkimalla lattiamattoja ja keskittymällä pienempiin sisustuselementteihin, kuten akustoivista kankaista tehtyihin sohvatyynyihin ja kankaisiin. Kun materiaalit ja niiden absorptiosuhde on kohdillaan, vaimentuvat tiloissa esiintyvät korkeat sekä matalat äänet ja näin huoneakustiikka paranee. Myös kalusteiden muo-
toilulla, materiaalivalinnoilla ja niiden sijoittelulla voidaan edistää olennaisesti miellyttävää akustiikkaa. Esimerkiksi metallijalkainen kaluste kovalla laattalattialla tuottaa huomattavasti enemmän ääntä siirreltäessä kuin puinen kaluste pehmeämmän lattia-
materiaalin päällä. Kalusteissa käytetty materiaali vaikuttaa paljon sen kykyyn ja ta-
paan imeä tai aiheuttaa ääntä. (Hannukainen ym. 2019, 150-156.)

Asumisyksikön pihamaalla äänenlähteitä olivat terassin kiertävä tuulenvire, autojen äänet sekä naapurissa sijaitsevan päiväkodin pihalla leikkivien lasten äänet. Kepolan-
kodon asukkaiden huoneita on sijoitettu asumisyksikön eri osiin ja mahdolliset melu-
haitat ovat näin lähtökohtaisesti erilaiset. Muutaman asukashuoneen ikkunat ovat
parkkipaikalle ja autotielle päin, josta esimerkiksi henkilöautojen saapuessa ja läh-
tiessä aiheutuu ääntä. Tieosuudella liikenne kuitenkin kertoman mukaan on melko rau-
hallista, jolloin esimerkiksi yöaikaan haitallista melua ei pääasiassa esiinny.

Arjessa kuuloaistillisesta näkökulmasta vaikuttavat myös asumisyksikössä esiintyvät
ilmäänet eli ilmassa välittyvät äänet, kuten askeläänet. Kepolankodossa ilmaääninä
välittyi puheensorinaa, askeleita, avainten kilinää sekä vahvemmin avoimien ovien
kautta muun muassa keittiön ja pesutuvan kodinkoneiden ääniä. Näitä ilmaääniä voi
luonnehtia arkisiksi ääniksi, joita kodinomaisessa ympäristössä kuullaan päivittäin.

5.2 Kartoitus näköaistin näkökulmasta

Näköaistin kannalta yksi tärkeimpiä asioita on valaistus. Aistiesteettömyyden kannalta
toimivin valaistus on epäsuora ja säädettävissä oleva. Epäsuora valaistus heijastuu pin-
nan, esimerkiksi seinän, kautta eikä valonlähde ole näin suoraan näkyvässä. (Hannu-
kainen ym. 2019, 160-161.)

Sisustuksessa käytetyt värimaailmat sekä tavaroiden ja huonekalujen asettelujärjestys
ovat myös tärkeitä toimivan tilan luoja. Tiloissa selkeä järjestys ja riittävän kirkas

valaistus luovat turvallisuuden tunnetta ja rohkaisevat liikkumaan tilasta toiseen. Riittävä, toimiva valaistus parantavat tilojen hahmotettavuutta ja tekevät kulkemisen turvalliseksi myös esteettömyyden näkökulmasta. Valaistuksen tulee toimia tasaisesti jättämättä tiloihin niin sanottuja harmaita alueita, jotta kulkeminen on turvallista. Valaistusta voidaan käyttää myös erilaisena tunnelman luojana. Tästä syystä erilaiset säädettävät valaisimet ovat aistiesteettömyyden näkökulmasta suosittavia ratkaisuja. (Hannukainen ym. 2019, 159-161.)

Asumisyksikön julkisivu ja piha olivat riittävän valoisat syksyisen aamun aikaan. Pääoven ympäristöä oli vielä valaistu kodikkaasti lyhdyin. Täyden pimeyden vallitessa valoja voisi olla enemmänkin, jotta turvallisemman tuntuinen kulkeminen mahdollistuu yksikköön saapuessa. Pääsisäänkäynti muodostui useasta ikkunasta ja lasi-ikkunaisesta pääovesta, josta oli helppo kurkistaa sisälle yksikköön. Ikkunoista sisään yksikön aulaan näkeminen luo turvallisuuden ja tuttuuden tunnetta, kun tiloja voi tarkastella jo vähän kauempaa. Tarkastellessa heräsi kuitenkin ajatus ikkunoiden asettelun toimimattomuudesta. Asumisyksikköön sisään astuessa ensimmäinen kohdattava tila on kuraeteinen, josta nopealla vilkaisulla ei löytynyt valonlähdettä tai katkaisijaa. Kuraeteisessa säilytettiin ruoan kuljettamista varten olevia kärriä sekä tavaran toimittajan tyhjää rullakkoa ja joitakin asukkaiden ulkokenkiä. Kuraeteinen näyttäytyi sekaisena eikä tarkoituksenmukaisena. Tavaroiden säilytys niille sopivissa ja osoitetuissa paikoissa on tärkeä osa turvallisuutta ja tilojen aistiesteettömyyttä. Aulan puolella ja lähimmällä käytävällä oli kuitenkin riittävä valaistus, joten tuntui turvalliselta astua peremmälle.

Kepolankodon yleisissä tiloissa oli säädettävät valaisimet, joita tarpeen mukaan sai kirkastettua tai himmennettyä. Asukashuoneissa ja kodinhoidollisissa tiloissa, kuten keittiössä ja pyykkituovassa, tällaista mahdollisuutta valaistuksen säätämiseen ei ollut. Päällä olevien valaisimien määrää pystyi kuitenkin esimerkiksi keittiössä säätämään, joka itsessään vaikutti tilojen valaistuksen kirkkauteen. Valoisaan aikaan luonnonvaloa pääsee asumisyksikköön runsaasti, jolloin keinovalon käytön tarve vähenee. Asumisyksikössä säädettävät valaisimet olivat pyöreitä katonrajaan kiinnitettyjä valaisimia, joiden valonlähde ei ole näkyvissä. Kepolankodossa on suosittu paljon suoraa valoa eikä epäsuoria valonlähteitä juurikaan ollut.

Koko talossa lattian väritys hieman hukkui seinämaalain väriin, erottavana tekijänä toimivat vaaleat seinälistat. Heikkonäköiselle tai muistisairaalle tällainen voi aiheuttaa tilan hahmottamisen hankaluutta. Lattiassa oli käytetty myös kontrastikuviointia, joka heikkonäköiselle saattaa näyttäytyä lattian ”notkahduksena” eli nousuna tai laskuna ja näin vaikeuttaa kulkemista. Aistiesteettömästä näkökulmasta kontrastikuviointi esimerkiksi lattiassa ei ole toimivin mahdollinen ratkaisu, jos se ei ole myöskään tarkoituksenmukainen.

Hahmotettavuuden ja käytettävyyden kannalta tiloja voidaan visualisoida värein, jotka auttavat hahmottamaan tilaa paremmin. Tällöin vallitsevan värityksen tulee vaaleta ylöspäin, jolloin lattia on hieman tummempi, seinät keskiväriset ja katto valkoinen. Tiloissa pitää siis olla riittävät kontrastit, jotta heikkonäköisetkin pystyvät toimimaan siellä. (Hannukainen ym. 2019, 64.)

Olohuoneen *värimaailma* ja siitä syntyvä tunnelma oli hieman kolkko. Maanläheisiä ja kylmiä värejä oli suosittu sisustuksessa paljon ja sitä voisi luonnehtia niin sanotusti ajattomaksi, mutta lämmin ja turvallinen tunnelma siitä tuntui hieman puuttuvan. Huonekalut olivat puun värisiä, tumman harmaita sekä punaruskean sävyisellä materiaalilla verhoiltuja. Aistiesteettömyyden näkökulmasta harmoninen, selkeä värimaailma on toimivin. Erityisesti murrettu, maanläheiset sävyt tukevat tiloissa olijan palautumista. (Hannukainen ym. 2019, 169.) Näköaistin kannalta on toisinaan hyvä ja suositeltavaa käyttää mukavia, hillittyjä värejä, mutta kodin aistillisuutta parantavat myös lämpöä henkivä väritys sisustuksessa. (Karlsson 2019, 61-63.) Seinillä asumisyksikössä oli erilaisia, abstrakteja sekä maisemallisia tauluja ja raidallisia seinämattoja. Jotkut teoksista tuntuivat hieman hukkuvan seinän väritykseen, joten ne olivat melko huomaamattomia.

Yhdessä asuinsolussa seinät oli hiljattain maalattu solun nimityksen mukaisella punaisella värillä ja sen hetkisen tiedon mukaan myös muut asuinsolut tulevat saamaan uudet eri väriset maalit seiiniinsä piakkoin. Jo seinän maalipinta loi omalta osaltaan aivan erilaista tunnelmaa ja kodikkuutta. Tämä esimerkki konkretisoi värimaailman merkitystä sisustuksessa, kun se on myös asukkaille mieleinen, se parantaa tilojen viihtyisyyttä ja niistä syntyvää tunnetilaa. (Hannukainen ym. 2019, 169; Karlsson 2019, 63.)

Punainen väri ei itsessään ole suositusten mukainen aistiesteetön vaihtoehto, mutta samalla on punnittava myös seinien värin sopivuutta sen solun asukkaiden aisteille, joilta negatiivista suhtautumista muutokseen ei ollut syntynyt.

Asumisyksikössä hallitseva lattiamateriaali heijastaa siihen osuvaa valoa jonkin verran. Lattia heijasti sekä käytävän valoja että sälekaihtimien välistä tulevaa luonnonvaloa. Tällaiset heijastumat voivat olla aistiherkälle henkilölle kuormittavia. Luonnonvalon läpäisyä on mahdollista säätää osassa yleisiä tiloja sälekaihtimin. Asuinsolussa pyöreä ikkuna on sijoitettu korkealle katonrajaan, josta luonnonvalo pääsee ruokailu- ja oleskelutilaan. Luonnonvalon sisäänpääsyä kyseisen ikkunan kautta ei ollut mahdollista säätää ja auringonpaiste saattaa ruokailutilanteessa olla häiritsevä tekijä. Toki on pidettävä mielessä myös auringonvalon merkitys ihmisen vireystilaan ja sitä kautta arjessa jaksamiseen. Tarvitsemme päivänvaloa voidaksemme hyvin ja saadaksemme energiaa. (Karlsson 2019, 53.)

Henkilökunnan toimisto- ja taukotiloissa tehdyn kartoituksen myötä kuormittavia näkörsykykeitä paljastui useampia. Henkilökunnan tiloissa ilmoitustaululla oli suuria määriä papereita, joiden asettelu oli sotkuinen. Nopeasti katsottuna ilmoitustaululta olisi vaikeaa löytää etsimäänsä tietoa. Toimistopöydän mainittiin usein olevan hieman kaoottinen, koska papereita, muistilappuja sekä asukkaiden posteja saattoi ilmaantua pöydälle useampia päivän aikana. Kartoitushetkellä tätä kaoottisuutta ei havaittu, mutta henkilökunnan mukaan tavarat kerääntyivät siihen aika ajoin. Aistiesteettömyyden kannalta olennaista on, että kaikilla tavaroilla on oma paikkansa. Tämä tukee fyysisen tilan toiminnallisuutta ja parantaa keskittymiskykyä, kun epämääräiset elementit on karsittu pois havaintokentästä. (Kerola ym. 2009, 171.) Erityisesti toimistotiloissa, joissa erilaisia papereita ja materiaaleja on runsaasti, on tärkeää olla olemassa toimiva säilytys- ja arkistointijärjestelmä tai menetelmät, joilla materiaalit arkistoidaan niille osoitetulle paikalle. Toimivat säilytys- ja arkistointijärjestelmät ovat yksi toimiva keino parantaa toimistotilojen aistiesteettömyyttä. Selkeä tila ja tavaroiden järjestys selkeyttävät siellä tehtävää toimintaa.

Henkilökunnan tiloja ympäröivät suuret ikkunarudut sekä toimiston että taukotilojen puolella. Henkilökunta on näin jatkuvassa näköyhteydessä yleisiin tiloihin, joissa suu-

rin osa asukkaista viettää aikaansa. Hiljattain näihin ikkunoihin oli saatu himmeät kalvot, jotka rajoittavat näkyvyyttä sitä kuitenkaan täysin blokkamatta. Uudistus oli koettu hyvänä henkilökunnan näkökulmasta, sillä se on rauhoittanut työskentely- ja taukotilaa ja vähentänyt toimistotyöskentelyn sekä taukojen aikaisia keskeytyksiä. Taukotilan puolella oli verhot ikkunalla ja käytävälle johtavan oven ikkunoissa himmeät kalvot. Toimiston puolella kattovalaisimet loivat häiritseviä varjoja henkilökunnan työskennellessä. Henkilökunnan käyttämissä tiloissa oli myös eroja valaistuksen käytössä, osa henkilökunnan jäsenistä nauttii hämärästä taukotilasta, kun toiset taas toivovat tilojen olevan täysin valaistut riittävän viireystilan ylläpitämiseksi.

Asukashuoneisiin tehdyssä aistinvaraisessa arvioinnissa suureen rooliin nousivat asukkaiden itse hankkimat ja valitsemat sisustusmateriaalit. Näihin lukeutuivat huoneen verhot, matot ja pussilakanat sekä jokaiselle henkilökohtaisesti tärkeät valokuvat ja koriste-esineet, joista asukkaat myös itse mainitsivat. Myös asukkaan omien mielty-mysten mukainen värimaailma korostui huoneessa.

Asukashuoneissa on käytetty samanlaisia pohjaratkaisuja, jossa wc-tilat sijaitsivat huoneen sisäänkäynnin vieressä ja peremmälle huoneeseen astuessa kulkuväylän varrelle oli asetettu vaatekaapit. Muut säilytysratkaisut olivat asukkaiden omia hyllyjä, vitriinejä ja lipastoja. Makuutilojen osalta asukkaat olivat itse osallistuneet huonekalujen asetteluun, joka pienen neliömäärän vuoksi suhteessa tavaramäärään on tärkeä huomioitava seikka, tilojen selkeyttä mielessä pitäen. Tilaa jaettiin asukashuoneissa eri toimintoja varten kalusteiden asettelulla, joka vaihteli asukaskohtaisesti. Joidenkin kohdalla tilat vaikuttivat hieman epätoiminnallisilta. Asukkaan näkökulmasta tilat olivat oikein toimivat eikä muutoksia kaivattu.

Omaisuuuden merkitys korostui jokaisen asukkaan kohdalla. Omat muisto- ja koriste-esineet koettiin tärkeiksi ja silmää miellyttäviksi elementeiksi oman huoneen sisustuksessa. Huoneissa makuutilat olivat mahdollisia pimentää sälekaihtimin ja verhoihin. Asukkaat kertoivat pääasiassa pimentävänsä huoneensa luonnonvalolta sälekaihtimien avulla.

Kepolankodon suuret ikkunat tarjosivat miltei jatkuvan näköyhteyden asumisyksikön ympäristöön. Näkymät olivat joko yksikön takana sijaitsevalle pellolle, naapurin rivitalon päätyyn tai yksikön etupihan parkkipaikalle ja sen takaiselle asuinalueelle. Rauhallisimpia ovat varmasti rakennuksen takaosassa sijaitsevat tilat, joissa pelto- ja metsämaisema on välittömässä läheisyydessä. Maisema on rauhallinen ja rauhoittavaa katseltavaa. Asumisyksikön etuosan tiloissa kohdattavat äänet ja maisemat voivat olla häiritseviä, kun ääniä kantautuu asutusalueelta sekä autojen ja ihmisten liikennöinnistä asumisyksikön edustalla. Tiloja jakavilla käytävillä ikkunoita ei ollut, jolloin harmoninen värisävy ja erilaiset taulut nousevat suurempaan rooliin.

Kepolankoto on jaettu tilojen lisäksi erilaisiin *toiminnallisiin kokonaisuuksiin*. Asuin-soluissa tapahtuville ruokailuille on osoitettu paikka ja asukkaille muodostuneet omat istumapaikkansa. Myös asumisyksikön olohuoneen osalta tila on niin sanotusti rajattu olohuoneeksi sohvan ja muiden huonekalujen asetteluun. Samassa tilassa toisella seinustalla on pöytäryhmä, joka on osoitettu viriketoimintaa ja koritehtävien tekemistä varten. Isoa tilaa ei kuitenkaan jaeta konkreettisesti pienempiin kokonaisuuksiin, joka toisinaan saattaa synnyttää häiriöitä esimerkiksi tehtäviä tekevien ja televisiota katsovien keskittymiseen. Tilaa olisi mahdollista jakaa esimerkiksi sermein käyttötarkoitukseen sopivasti, kun se on tarpeellista. Jakamalla ja yksilöimällä tilaa voidaan vaikuttaa sen hahmotettavuuteen ja tarpeen tullen myös rajata sitä. (Hannukainen ym. 2019. 157.)

Sisustuselementeissä sekä huonekaluissa yksikössä on suosittu enemmän nelikulmaisia muotoja, mutta myös ovaaleja muotoja löytyi muutamista pöydistä. Ovaali muoto mukailee silmänliikettä ja on näin näköaistille esteettömämpi vaihtoehto (Hannukainen ym. 2019, 23, 155). Sisustuksessa käytettyjen muotojen ja osien kannalta myös luonnonläheisyys on olennaista. Viherkasveilla sisustamalla yhdistyvät niiden positiivinen vaikutus sekä niiden näköaistia miellyttävä osuus. Ne tuovat myös oman lisäkontrastin sisätiloihin. Kasvit puhdistavat sisäilmaa ja luovat yhteyden luontoon samalla kun rakennus suojaaa siltä (Karlsson 2019, 28.) Kasveja Kepolankodon sisätiloissa oli niukasti, joten vihersisustaminen on vielä alkeellisella tasolla. Kuitenkin kasveja saatetaan kerätä yhteisten retkien ja kävelylenkkien aikana kaikkien iloksi asumisyksikköön ottaen huomioon myös niiden mahdollisesti tuomat haitat.

5.3 Kartoitus tuntoaistin näkökulmasta

Tuntoaisti tulee huomioida arjessa vaihtelevien, miellyttävien materiaalien hyödyntämisellä ja erilaisten tuntoaistimusten tarjoamisella. Onkin tärkeää pitää mielessä, että materiaalivalinnat vaikuttavat olennaisesti viihtyvyyteen ja tilojen sekä kalusteiden käyttökokemukseen. (Hannukainen ym. 2019, 146.)

Kepolankodon sisustuksessa suosittiin enemmän *sileitä materiaaleja*. Tuntoaistin näkökulmasta tilat ja huonekalut koettiin pääosin mukavina, mutta asukaskohtaisia näkemuseroja havaittiin. Yleisten tilojen istuimet oli päällystetty hieman erilaisilla materiaaleilla. Sohvakangas oli liukkaampaa ja vähemmän karkeampaa kuin nojatuolin karkea kuviollinen kangas. Erilaisten ja erituntuisten tekstiilien käyttö sisustuksessa ovat osa aistiesteettömyyttä (Hannukainen ym. 2019, 67). Kepolankodon olohuoneen osalta materiaalit esimerkiksi sohvalla ja sohvatyynyissä oli samanlaista, jolloin erilaista aistikokemusta ei tarjoutu istujalle. Sohvilla nojailun jälkeen ylös nouseminen oli hankalampaa kuin esimerkiksi nojatuolista noustessa. Molemmissa oli kuitenkin mahdollisuus nojata ja rentoutua. Tässä havaittiin myös asukaskohtaisia eroja riippuen asukkaan fyysisen kunnon tilasta ja käytettävistä apuvälineistä. Pääasiassa pyörätuolista siirrettiin asukasta nojatuoliin istumaan eikä niinkään sohvalle. Selkeästi asukkaille oli syntynyt olohuoneeseen se oma paikka, jota he suosivat siellä oleillessaan.

Vetoisuutta oli havaittavissa ulko-ovien läheisyydessä, etenkin lattiatasossa. Lämpötilassa eroja havaittiin tilakohtaisesti. Suurimmassa tilassa lämpötila oli alempi verrattuna pienempiin asuinsoluihin ja asukashuoneisiin. Koko talon osalta lämpötilasäädöt ovat kuitenkin samat. Tässä esiin nousivat jälleen asukaskohtaiset erot sekä mieltymykset. Yksi asukas koki tilat kylminä, mutta pääasiassa muita havaintoja lämpötilasta ei tullut. Henkilökunnan tiloissa vetoisuutta ei ollut.

Henkilökunnan käyttämässä taukotilassa oli puisia tuoleja, yksi kangasverhoiltu karkea nojatuoli sekä puusohva, jonka istuinosa oli pehmustettu ja verhoiltu sileällä kankaalla. Taukotilassa mahdollistui itselleen sopivan istuimen valitseminen. Käyttökokemus on kuitenkin aina henkilön omien aistimusten mukainen. Henkilökunnan jäsenet istuvat toisinaan myös asukkaiden kanssa olohuoneen sohvalla tai nojatuoleissa,

joka luo osaltaan yhteenkuuluvuuden tunnetta, turvallisuutta ja tarjoaa asukkaille mahdollisuuden tietynlaiseen läheisyyteen, jolloin asukas voi esimerkiksi halutessaan istua työntekijän viereen.

Asumisyksikössä *tuntoaistiharjoitteita* ei ollut kartoitushetkellä käytössä, mutta suunnittelussa oli pienen puuhaseinän valmistaminen yksikköön. Seinillä olevia karvatauluja oli kuitenkin mahdollista koskettaa sekä ainakin yhdellä asukkaista oli omia aistileluja, joita hän käytti itsenäisesti tuntoaistinsa stimulointiin.

Aistiesteettömyydessä suositaan puuta, sillä se tuntuu lämpimämmältä ihoa vasten ja on akustiikan näkökulmasta aistiystävällisempi kuin keinotekoiset materiaalit tai metalli (Puuinfon [www-sivut](http://www.puuinfon.fi) 2018). Kepolankodossa käytössä olevat huonekalut ovat pääosin puuta. Kalusteiden tuntuun vaikuttaa olennaisesti myös niiden muotoilu. Aistiesteettömässä sisustuksessa suositaan luonnollisia, pyöristettyjä muotoja eikä niinkään kulmikkaita malleja. Kalusteita valitessa on tärkeää ajatella myös kalusteen käyttäjää; tarjoaako materiaali mukavuutta, onko se istujan keholle sopiva (muotoilu) ja tukeeko se asukkaan omatoimisuutta, jotta sitä uskalletaan käyttää myös itsenäisesti. (Hannukainen ym. 2019, 152-154.) Nämä luovat osaltaan käyttökokemuksen kokonaisuutta.

Kepolankodossa mattoja voisi olla enemmänkin, mutta niiden käytön kannalta haastavaa on tilojen puhtaanapito ja esteettömän kulkemisen ylläpitäminen erityisesti apuvälineitä käyttäville. Eri kokoiset, väriset ja paksuiset matot edistäisivät aistiesteettömyyttä vaimentamalla ääntä sekä estämällä suoraan kylmän lattian kosketusta jalkojen kanssa. Osalla asukkaita on käytössään sisäkengät, joita he käyttävät kulkiessaan asumisyksikössä estääkseen kylmyyden tuntua jaloissa ja tehden näin myös kulkemisesta itselleen turvallisempaa. Tilojen akustiikkaa ja tunnelmaa voitaisiin siis vielä edistää esimerkiksi ohuella, pyöreällä tai puolipyöreällä matolla. Ohut, pyöreä matto mahdollistaisi turvallisen kulkemisen yksikössä myös apuvälinein, kun kaatumisvaaraa aiheuttavia kipuristuvia maton reunoja ei olisi.

Materiaalivalinnoissa on tärkeää huomioida niiden käytön turvallisuutta. Aistiesteettömyyttä edistävien materiaalien tulee olla mahdollisimman luonnollisia ja näin myös turvallisia käyttää. Kun materiaalit on hankittu käyttötarkoituksen mukaisesti ja ne

ovat kestäviä, pitenee myös hankitun materiaalin tai kalusteen käyttöikä. Erityisesti on tarpeen mukaan tarjottava mahdollisuus materiaalien kosketteluun ja hypistelyyn. Jotta asukas ei nyppimisellään aiheuta haittaa materiaaleille tai itselleen, on hankinnoissa huomioitava materiaalien turvallisuus ja se, ettei niistä irtoa mitään. Näin estetään syötäväksi kelpaamattoman materiaalin päätyminen asukkaan suuhun. (Hannukainen ym. 2019, 77.) Nyppimisen tarvetta voidaan helpottaa siirtämällä toiminta siihen tarkoitukseen hankitulle materiaalille tai välineelle. Ohjauksessa tulee siis huomioida aistimusten tarve sekä niiden mahdollistaminen asukkaalle häntä tai asumisyksikön omaisuutta vaarantamatta.

Tuntoaistin näkökulmasta suuressa roolissa aistiesteettömyyden kannalta on myös sisäilman vaikutus tilojen viihtyvyyteen. Iso osa asukkaiden ja henkilökunnan päivästä vietetään sisätiloissa, jolloin ympäröivän ilman laatu on merkittävä tekijä aistikuormituksen lähteitä selvittäessä. Hyvä sisäilma vaikuttaa olennaisesti myös vireystilaan ja sitä kautta toimintakykyyn. Sisäilmassa tuntevia fysikaalisia vaikutuksia ovat lämpötila, vetoisuus eli ilmavirta ja ilman kosteus. Huonossa sisäilmassa henkilö väsyä, ärttyä herkemmin ja näin myös keskittymiskyky huononee. Huono sisäilma voi olla jopa allergisen reaktion aiheuttaja. (Hannukainen ym. 2019, 173-174.) Tästä syystä sisäilmalla on merkittävä osuus tilojen aistiesteettömyyden kannalta. Kepolankodon ilmanvaihto toimii verkkaisesti ja sisäilma on toisinaan hyvinkin kuivaa. Myös lämpötilavaihtelut, asukkaan kokema kylmyys tai kuumuus, vaihtelivat yksilökohtaisesti. Henkilökunnan mukaan Kepolankodon jokaisessa tilassa on käytössä yksi ja sama lämpötila-asetus.

5.4 Kartoitus hajuaistin näkökulmasta

Hajuaistia voidaan pitää kehon voimallisimpana aistina. Hajuaistin kautta aistimukset voivat vaihdella suuresti miellyttävistä epämiellyttäviin ja herättää haistajassa vahvojakin tunnetiloja. Joskus haju tai tuoksu saattaa yllättää vaikkapa aromillaan tai sen voimakkuudella. Hajuaisti on merkittävä aisti myös makuaistin kannalta, sillä mauista osa on jo aistittuja hajuja. Ihminen myös haistaa automaattisesti sisäänhengityksen yhteydessä, joten hajuaistin kannalta aistiesteettömyys on erilaisten aromien aistimista –

mietoina ja kohtuudella. Luonnolliset tuoksut ovat aistiystävällisimmät vaihtoehdot. (Karlsson 2019, 75-76.)

Havainnointihetkellä asumisyksikössä oli aistittavissa mieto tuoksu, jota voi luonnehtia Kepolankodolle ominaiseksi tuoksuksi. Ominaisaju muodostuu ihmisten erilaisista ominaisajusta, hajusteista ja tiloissa käytetyistä pesuaineista mukaan lukien myös eri materiaalien ja niiden käsittelyaineiden tuoksut sekä ulkoa ilmanvaihdon kautta kantautuvat aromit. Näitä kaikkia oli havaittavissa asumisyksikön sisätiloissa. Ominaisaju on monen tekijän summa, johon tiloissa olija tottuu ajan kanssa. Asukkaiden näkökulmasta tätä ominaisajua ei ollut olemassa.

Kepolankodon asukkaiden ja henkilökunnan arjessa törmätään jatkuvasti erilaisiin, toisista ihmisistä kantautuviin hajuaistimuksiin. Kyseessä ovat pääasiassa mietojen hajusteiden käyttö, kuten deodorantti, vaatteista kantautuvat tuoksut ja henkilökohtaisesta hygieniasta juontuvat aromit. Aistiesteettömyyden näkökulmasta miedosti hajustettujen tai hajustamattomien tuotteiden käyttö on kokonaisuudessaan toimivin ratkaisu (Hannukainen ym. 2019, 151). Henkilökunnan työn hoidollisuuden vuoksi myös ruumiineritteiden hajut ovat osa päivittäistä elämää asumisyksikössä.

Ruokailu aikaan yleisissä tiloissa kantautui vahva ruoan tuoksu. Tämä voidaan kokea houkuttelevana tuoksuna tai hajuna, jota on vaikea paeta, jos se ei miellytä haistaajaansa. Aromin vahvuus myös vaihteli, joka ei kuitenkaan ollut havaittavissa asukashuoneiden puolella. Näin ollen yllättävän tai ikävän hajun välttäminen on asukkaalle mahdollista omaan huoneeseen vetäytymällä.

Kepolankodon kaikkiin tiloihin kantautui ilmanvaihdon kautta läheiseltä pellolta tuoksuja, joita oli hankala välttää. Henkilökunnan kertoman mukaan maanviljelyn aiheuttamat aromit kulkeutuvat asumisyksikköön usein, mutta ne eivät aiheuta näkyviä reaktioita asukkaissa. Asukkaille osoitetulta tupakkapaikalta tupakanhaju kulkeutui toisinaan sisätiloihin ilmanvaihdon sekä tupakoivan asukkaan vaatteissa. Haju jäi leijumaan käytävän ja aulan sisäilmaan, mutta katosi hetken kuluttua. Tupakoimattomat asukkaat ja henkilökunnan jäsenet kokivat tällaisen hajun luotaantyöntävänä ja häiritsevänä, vaikka se oli vain hetkellinen. Asumisyksikön pihamaalla nämä samoista lähteistä kantautuvat aromit olivat voimakkaimmat.

Kepolankodon sisätiloissa erilaiset hajut vaihtelivat aromiltaan ja voimakkuudeltaan, mutta pääasiassa ne olivat vain hetkellisiä. Ominaisajuun tottui nopeasti sisätiloissa oleilun aikana. Erilaisia hajuja tiloissa tuottavat erityisesti kalusteissa ja sisustuksessa käytetyt materiaalit ja niiden käsittelyaineet. Myös jotkut väriaineet voivat olla aromikkaita varsinkin, jos tuote on uusi tai vähän käytetty. Materiaaleissa käytetyistä erilaisista liuottimista ja liimoista johtuvat päästöt voivat olla osasy syy aromien syntyyn. Tästä syystä onkin tärkeää kiinnittää huomiota kalusteita ja erilaisia materiaaleja hankkiessa tutustua huolellisesti niiden ominaisuuksiin ja niissä käytettyihin aineisiin. Allergianäkökulmasta on ratkaisevaa huomioida mahdollisia ärsytys- ja hajuhaittoja. (Hannukainen ym. 2019, 151.)

Aistiesteettömyys on myös toimintakulttuuria, jossa ohjeistetaan aistiystävällisiin ratkaisuihin ja pyritään ylläpitämään niitä. Esimerkiksi hajuaistin kannalta merkityksellistä on jättää vahvat hajusteet sekä pesuaineet ja välttää todella aromikkaiden tarvikkeiden tai materiaalien hankkimista yksikköön.

5.5 Aistimusten yhteisvaikutus ja sen merkitys

Aistimusten yhteisvaikutuksen voimakkuuteen ja siitä aiheutuvaan reaktioon vaikuttavat pitkälti yksilöllisen aistimuksen laatu sekä keino käsitellä aistiärsykettä. Asukaskohtaisiin reaktioihin voi olla hankala vaikuttaa ennalta, mutta harjoittelun ja totutuksen kautta erilaisia aistiärsyksiä opitaan jäsentämään ja käsittelemään paremmin.

Kepolankodossa kohdattujen aistiärsyksiä osalta on siis tärkeää tunnistaa asukkaan aistiherkkyyksiä ja tarjota keinoja niiden käsittelemiseksi, jotta useiden yhtäaikaisten ärsyksiä ryhmä ei tunnu ylitsepääsemättömän voimakkaalta. Toimivan, riittävän lääkityksen merkitystä ei myöskään tule unohtaa, joskin myös aistiärsyksiä vastaanottamisen harjoittaminen voidaan ajatella toiminnallisena lääkitsemisenä, kun tunnetiloja opetellaan säätämään. On myös pohdittava, voidaanko vastaanotettavista ärsyksiä kytkeä osioita hetkellisesti pois, esimerkiksi ohjaamalla henkilö meluisesta tilasta pois, kylmässä ilmassa lisäämään vaatetta tai kanavoimaan tunnettaan johonkin muuhun, esimerkiksi tarkoitukseen sopivaan materiaaliin. Aistimusten yhteisvaikutus

on jokaisen yksilön kohdalla erilaista, mutta on huomioitava myös, milloin tiloissa esiintyviä ärsyksiä voidaan sulkea pois tai vähentää.

Oma olotila ja aistiherkkyudet ovat jatkuvassa suhteessa ympäristöön ja sen tapahtumiin. Henkilökohtaiset tunnetilat vaikuttavat jatkuvasti arkeen. Kun asukkaat tuntevat olonsa turvalliseksi, heidät kohdataan ja huomioidaan tasavertaisina sekä luottamus heidän ja henkilökunnan välille syntyy, on toiminta rakenteellisempaa ja helpompaa. Kepolankodon henkilökunnan tunnettuudella ja ohjausosaamisella on suuri merkitys ja vaikutus autismikirjon henkilöiden arjessa jaksamiseen, kykyjen ylläpitämiseen sekä ohjauksen vastaanottamiseen.

Kuten sanottua, aistiesteettömyys on pitkälti yhteisön, asumisyksikön henkilökunnan ja asukkaiden, toimintakulttuuriasiaa. Jokainen on huomioitava yksilönä, mutta yhteisön jäsenenä. Henkilökunnan haastattelussa esiin nousee ensimmäisenä valaistuksen käyttö; Osa henkilökunnasta kokee hämäryyden sisäänkäynnin yhteydessä kielivän rauhallisuuden tilasta, kun toiset taas kokevat sen kuormittavana. Hyvin valaistut kulkuväylät ja käytävät ovat askel aistiesteettömyyteen ja vireystilan parantamiseen. Henkilökunnan haastattelusta nousevat tärkeään rooliin myös sovituista asioista kiinni pitäminen ja yhteisiin tavoitteisiin sitoutuminen. Tavaroiden järjestelyn epäloogisuus ja niiden säilyttäminen muualla kuin niille osoitetuilla paikoilla on yksi aistiärsyksen lähde. Suvaitsevaisuus, osallistava ote ja asenne työntekoon sekä aito läsnäolo ovat henkilökunnan näkökulmasta myös tärkeitä aistiesteettömyyden osa-alueita.

Yhteisöllisyyttä ylläpidetään tarjoamalla mahdollisuus ajanviettoon ja yhdessä tekemiseen. Yhteisöllisyys on ryhmäkodissa edellytys toimivalle ja mielekkäälle arjelle. Yhteisöllisyyden ylläpitämiseksi tulee olla yhteisiä sääntöjä, kunnioitus ja arvostus muita ihmisiä sekä heidän omaisuuttaan kohtaan. Jokaisella on myös oikeus tulla kohdatuksi tasavertaisena ja saada riittävästi huomiota osakseen. Yhteisöllisyyttä on myös yhteisissä, yleisissä tiloissa oleilu ja toimiminen sekä sosiaalinen kanssakäyminen. Kepolankodossa yhteisissä tiloissa, olohuoneessa, on huomioitu mahdollisuus vetäytyä sivummalle yhteisestä sohvasta ja istuinryhmästä. Myös asuinsolujen ruokailutiloissa tämä on huomioitu mahdollisuutena ruokailla muiden kanssa isommassa pöytäryhmässä tai pienemmän pöydän äärellä itsekseen olematta kuitenkaan yksin. Tällainen ratkaisu tukee yhteisöllisyyttä yksityisyyttä kuitenkaan unohtamatta. Näin asukas voi

osallistua olematta keskipisteessä, joka on myös merkittävä osa aistiesteettömyyden teemaa.

Pääasiallinen vastuu aistiesteettömyyden toteuttamisesta ja edistämisestä on aina asumisyksikön henkilökunnalla.

5.6 Yhteenveto Kepolankodon aistiesteettömyyden tilasta

Kepolankodon aistiesteettömyyden tilan selvittämisen tärkeimmät osuudet olivat kartoitustyökalulla tehdyt havainnot sekä avoin keskustelu aiheesta asukkaiden ja henkilökunnan kanssa havainnoinnin yhteydessä. Tutkimustuloksellisesta näkökulmasta näiden asukkaiden ja henkilökunnan, eli tässä tapauksessa kokemusasiantuntijoiden, lausunnoista ja kertomuksista oli suurin hyöty ärsykkeiden tarkastelussa ja eri asioiden huomioidinnissa.

Tässä yhteenvedossa listataan Kepolankodossa jo toimivat aistiesteettömät ratkaisut sekä tiloissa vielä huomiota kaipaavat ratkaisut parannusehdotuksineen.

5.6.1 Toimivat aistiesteettömät ratkaisut

Kuuloaistin näkökulmasta tilojen akustiikka oli lähtökohtaisesti hyvällä tasolla, mutta parannettavaakin on. Autismiohjausta osaava henkilökunta kiinnitti huomiota omaan rauhallisuuteensa ja ääneen painoon asukkaan ”kiihdytystilanteessa”. Henkilökunta huolehti ohjaustyöllä myös tiloissa turhiin tai voimakkaisiin äänilähteisiin puuttumisen, jolloin esimerkiksi metelöivä henkilö ohjattiin pois yksikön yleisistä tiloista. Myös radioiden ja television äänenvoimakkuuden säädöt olivat riittävät, tarvittaessa niihin myös puututtiin. Ne toimivat osaltaan muita ääniä peittävinä, mutta pääasiassa niitä käytettiin tarkoituksen mukaan musiikin tai ohjelmien kuunteluun.

Visuaalisia aistimuksia olohuoneen televisiosta saavat ne, jotka sen läheisyydessä oleskelevat. Toimivan sisustuksen näkökulmasta tiloissa ei ole käytetty tarpeettomia

kalusteita, välineitä tai elementtejä. Värimaailma on hillitty, mutta tarjoaa erilaisia aistikokemuksia eri väristen materiaalien ja seinäkoristeiden muodossa. Huoneisiinsa asukkaat saavat itse omien mieltymysten ja kykyjensä mukaan valita sisustuselementit ja -materiaalit. Osaa asukkaista henkilökunta on auttanut sisustamaan toimivammin. Erityisesti muistoesineet ja valokuvat tuottavat mielihyvää asukkaille.

Yleisissä tiloissa vallitseva järjestys loi selkeyttä ja turvallisuutta tiloihin. Asukkaat nostivat puheenvuoroissaan yhdessä oleilun, esimerkiksi television katsomisen ja keskustelun, suureksi hyvän olon lähteeksi arjessa. Huonekalut koettiin myös mukavina. Asukkaat kokivat myös tulevansa huomioидуiksi kukin osaltaan keskustelun ja yhteisen tekemisen kautta. Osallisuus näkyi yhdessä tekemisenä ja arjen askareisiin osallistumisena asukkaan omien kykyjen mukaan. Mielekästä tekemistä tarjottiin halukkaille myös koritehtävien muodossa.

Osallistumismahdollisuutta huomioitiin asukaskohtaisesti. Henkilökunta huomioi ohjauksessa asukkaan voimavaroja sekä yleistä viihtyvyyttä tilojen riittävällä rauhoittamisella. Yhteistä aikaa vietettiin ja henkilökunnan ja asukkaiden välistä keskustelua käytiin yleisissä tiloissa. Asukkaita ohjattiin tarvittaessa omiin huoneisiinsa rauhoittumaan ja he pystyivät vetäytymään sinne myös oman tarpeen mukaan. Erityisesti epämiellyttävää meteliä paettiin omaan huoneeseen. Positiivisia kuuloaistimuksia tarjotaan muun muassa musiikkikerhon merkeissä kerran kuussa.

Ruokailuajat ja -välit koettiin asukkaiden keskuudessa sopivina ja ruokamäärät riittävinä. Kulkeminen koettiin turvallisena riittävän valaistuksen sekä ympäristön tuttuuden kautta. Myös henkilökohtaiset päiväohjelmat ja rutiinit nähtiin hyvinä arjen sujuvuuden ja mielekkyyden näkökulmasta. Huoneista puhuttaessa asukkaiden suusta tärkeimmäksi nostettiin oma rauha ja omien tavaroiden merkitys. Huoneessa oleminen koettiin turvallisena sekä toimivana ja siellä viihdyttiin välillä pitkiäkin aikoja päivässä. Henkilökunnan viikko- ja päiväohjelmien toteutuksesta huolehtiminen koettiin stressiä alentavana tekijänä asukkaiden osalta. Myös haastattelussa nämä asiat nousivat esiin (Liite 1).

Henkilökunnan näkökulmasta aistiesteettömyyden tilassa oli tapahtunut hiljattain kehitystä. Henkilökunnan työskentelytilojen ikkunoihin asennetut kalvot paransivat keskittymiskykyä ja tauon laatua rauhoittamalla tiloja. Kalvot eivät kuitenkaan estäneet näköyhteyttä kokonaan. Raportointikäytäntöä muutettiin toimivammaksi siirtämällä raportointi toiseen tilaan henkilökunnan taukotilasta. Henkilökunta koki omat taukonsa riittävinä ja oikea-aikaisina, vaikka joustoa tietyissä tilanteissa vaadittiinkin. Kalvojen ikkunoihin lisääminen ja raportin siirtäminen toiseen tilaan ovat vähentäneet työskentelyn keskeytyksiä. Ohjauksesta puhuttaessa autismiohjauksen osaamisen tila Kepolankodossa koettiin lähtökohtaisesti hyvänä (Liite 2).

5.6.2 Kehitettävät aistiesteettömät ratkaisut

Kepolankodon aistiesteettömyyden kannalta kehitettävääkin löytyi. Haastatteluissa henkilökunnan osalta esiin nostettiin olohuoneen aistillisuus, jonka sisustus koettiin jokseenkin kylmänä ja tilan akustiikkaa toivottiin parannettavan. Tähän pohdittiin ja tarjottiin toimivia ratkaisuja jo haastattelutilanteessa. Värimaailman muutos maanläheisempään suuntaan voisi korostaa tilojen aistiesteetöntä tunnelmaa ja tietynlaisilla seinäkoristeilla parantaa tilojen akustiikkaa ja vähentää äänen kaiuntaa. Tilat voisivat hyötyä esimerkiksi puuelementeistä valmistetuista tauluista, joiden tarkoituksena on parantaa akustiikkaa ja henkiä luonnonläheisyyttä. Samalla ne toimivat sisustuselementteinä. Myös erilaiset sekä eri paksuiset tekstiilit sisustuksessa auttaisivat parantamaan tilojen akustisia ominaisuuksia. ”Mää kaipaan tohon isoon olohuoneeseen lämpimämpää semmosta niinku tunnelmaa. Se lois just enemmän sitä et siel ei kaikuis oikeestaa lainkaa, sais tekstiilei niinku seinil tai ikkunaverhoi enempi.” (Henkilökunnan haastattelu 25.10.2019.) Myös vihersisustamista voitaisiin hyödyntää vankemmin asumisyksikössä tuoksumattomin kasvein.

Asumisyksikön sisäänkäynnin yhteydessä olevan kuraeteisen tarkoituksenmukaisuuteen tulee panostaa. Tilat tulee valaista, jottei esimerkiksi kirkkaalla ilmalla sisään astuessa tule ”sokaistuksi” riittämättömän valaistuksen seurauksena. Myöskään erilaisten kuljetuskärryjen säilytyspaikka ei tule olla kuraeteisessä. Kulkemisen helppouteen ja turvallisuuteen sekä tilojen käytännöllisyyteen tulee vielä panostaa. Sisätilojen vä-

rityksessä huomiota tulee kiinnittää tilojen hahmotettavuuteen ja erilaisten toiminnallisten kokonaisuuksien erotteluun toisistaan. Lattian väritys voisi olla tummempi ja vaaleta seinillä ylöspäin, myös kontrastiviivat voitaisiin lattiasta unohtaa niiden merkityksettömyyden pohjalta.

Henkilökunnan tekemän työn hoidollisuuden näkökulmasta asukashuoneiden valaistus koettiin joissakin tapauksissa riittämättömänä. Hoitotilanteissa parempi valaistus tai kirkas, kohdennettava valo parantaisi hoitotoimenpiteen helppoutta ja huolellisuutta. Myös osassa asukashuoneita valaistus oli heikko. Vaihtamalla uudet lamput tarpeen tullen sekä hankkimalla kohdennettavan ”työvalon” voidaan parantaa arjen ja hoidollisen työn laatua yksikössä. Tunnelman luomisessa ja tarpeiden, toimintojen mukaan säädettävä valaistus on tärkeää. Näin mahdollistuu myös tiloissa olijan vireystilaan, toimintoihin tai rentoutumiseen vaikuttaminen. (Hannukainen ym. 2019, 161.)

Henkilökunnan taukojen rauhoittamiseen voisi toimia niiden porrastaminen, jolloin henkilökunnan jäsen on jatkuvasti asukkaan saatavilla, jos tarve ilmenee. Kun osa henkilökunnasta on asukkaiden kanssa sekä kantaa yksikön puhelimia mukanaan voidaan minimoida taukojen keskeytykset. Työn sujuvuuden ja työiihtyvyyden parantamiseksi nostettiin esiin myös yhteisiin tavoitteisiin sitoutuminen ja autismin kirjon henkilöiden yhtenäinen ohjaustyyli. Tämä parantaisi myös asukkaan arjen sekä henkilökunnan työn mielekkyyttä, sujuvuutta ja laskisi stressitasoa. Tavaroiden ja papereiden säilyttämisen ja arkistoinnin henkilökunnan toimiston osalta tulee vielä kehittyä. Kaikille tavaroille ei ole sitä ”omaa paikkaa” ja kuten sanottua, mitä selkeämpi tila selkeämpi mieli.

Asukkaille voitaisiin tarjota aistihetkiä, joka tarjoaisi erilaisia elämyksiä haju-, maku- ja näköaistillisesti. Tuntoaistillisestikin kehitettävää on, mutta yksikkö odottaa mahdollisen puuhaseinän valmistumista, joka tarjoaa erilaisia paineltavia ja yhdisteltäviä elementtejä. Myös muita aistiharjoitteita voisi tarjota kaikille yhteisesti.

Jo pienillä muutoksilla ja lisäyksillä arkielämästä saadaan muokattua aistiystävällisempää, joka tarjoaa erilaisia aistikokemuksia ja harjoittaa ärsykkeiden vastaanottami-

seen, jotta ne eivät tulevaisuudessa enää tunnu vierailta. Kodinomaisen yksikönkin tiloja voidaan kehittää aistillisesta näkökulmasta ilman että ajatus ja tunne tutusta ja turvallisesti hukkuu.

Kepolankodon aistiesteettömyyden tsekkauslistaan koottiin toimivat ja kehitettävät ratkaisut yhteen. Tämä lista toimii muistutuksena aistiesteettömyyteen liittyvistä seikoista, joihin tulee arjessa kiinnittää huomiota.

AISTIESTEETTÖMYYDEN CHECK-LIST 	
Suosi luonnollisia materiaaleja – niin kalusteissa kuin materiaalihankinnoissakin	Huolehdi riittävästä ravinnosta ja sopivista ruokailuväleistä – nälkäisenä vireystila laskee eivätkä kiukku ja huono olo ole kaukana
Sisusta luonnonläheisin, mielekkäin värein – hillitty värimaailma on harmoninen	Huolehdi lääkityksestä – kun keho voi hyvin pystyy keskittymään muuhun
Edistä tilojen hahmotettavuutta: tilojen toimiva värimaailma vaalenee ylöspäin – lattia hieman tummempi, seinät keskiväriset ja katto valkoinen; myös ikkunoiden ja ovien tulee erottua seinän väristä	Tunne, tunnista, ennakoi ja ohjaa – tarkkaile asiakkaan tilannesidonnaisia reaktioita ja ennakoi
Tuo pala luontoa lähemmäs sisätiloihin – sisusta luonnollisin elementein ja viherkasvein	Havainnoi ja kehitä jatkuvasti – puutu epäkohtiin heti, turvallisuuden ja esteettömyyden kehittäminen on jokaisen asia



<p>Edistä tilojen akustisia ominaisuuksia – käytä mattoja, seinävaatteita ja ääntä itseensä imeviä materiaaleja</p>	<p>Käytäthän tilanteeseen sopivaa puhe-tyyliä ja äänenvoimakkuutta – käytä ystävällistä ja rauhallista puhetapaa sekä hyödynnä selkokieltä tarpeen mukaan</p>
<p>Huomioi tilojen tarkoituksenmukaisuus – valaistus, hahmotettavuus, kulkemisen helppous</p>	<p>Auta tarvittaessa asiakasta rauhoittumaan – menkää erilliseen tilaan, jossa ympäristö tukee rauhoittumista ja asian käsittelyä</p>
<p>Vältä vahvoja hajusteita</p>	<p>Visualisoi päivä kuvin – struktuuri auttaa hahmottamaan päivän kulun</p>
<p>Huolehdi hygieniastasi</p>	<p>Älä tee kiirettä – kiire ja stressi vaikuttavat ympäristöösi</p>
<p>Huolehdi myös yleisestä siisteydestä – puhdas tuoksu on aistiystavallinen</p>	<p>Pidä kiinni sovituista asioista</p>
<p>Strukturoi toimintaa ja toimintaympäristöä – valitse asiakkaan toiminnalle niihin soveltuvat tilat ja ohjaa hänet niihin</p>	<p>Huolehdi asiakkaan jaksamisesta: Muista tehtävän toiminnan tauotus ja tarjoa myös mahdollisuus rentoutumiseen sekä riittävä vapaa-aika</p>
<p>Tarjota onnistumisen kokemuksia – aseta asiakkaan osaamista vastaavia tavoitteita</p>	<p>Tarjota ja tee mielekkäitä asioita yhdessä asiakkaan kanssa – mahdollista asiakkaalle harrastukset, ulkoilut ja mielekkäät koritehtävät/viriketointiminta</p>



Huolehdi riittävästä valaistuksesta – hyödynnä luonnonvaloa tai sekä säädeittävästä valaistuksesta, jonka käytöstä ei synny pistemäistä valoa; – riittävä valaistus vaikuttaa vireystilaan ja tilojen hahmotettavuuteen sekä toiminnallisuuteen

Ohjaa ja opasta asiakasta erilaisten aistimusten pariin – tarjoa mielekkäitä aistikokemuksia, myös niiden vastaanottamista tulee harjoitella (haistelu, maistelu, kosketus)



Ylläpidä järjestystä – laita tavarat niille osoitetuille paikoille käytön jälkeen – selkeä tila selkeä mieli

Edistä turvallisuutta ja selkeyttä tiloissa

Ole läsnä – vuorovaikutus ja aito kohtaaminen ovat tärkeitä arjessa



Rauhoita ilta ja tarjoa asiakkaalle mahdollisuus riittävään uniin – riittävä uni auttaa prosessoimaan päivän tapahtumat ja laskee stressitasoa

Tee asioita yhdessä asiakkaan kanssa ja osallista häntä; pidä huolta yhteisöllisyydestä ja yksityisyydestä – anna asiakkaalle mahdollisuus osallistua osallistumatta

Anna asiakkaan ja itsesi pukeutua miellyttäviin vaatteisiin – ohjaa pukemaan lisää tarvittaessa



Huomioi kaikki nämä arjessa ja ohjaustyössä

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miltä Kepolankodon asumisyksikön tilat sen asukkaiden ja henkilökunnan aistikokemusten pohjalta näyttävät. Opinnäytetyöhön käytettiin valmista kartoitustyökalua, joka oli tarkoituksenmukainen tilojen aistiesteettömyyden huomioimiseen. Tähän opinnäytetyöhön tuotiin aistinvaraisen havainnoinnin lisäksi haastattelujen ja yleisen keskustelun pohjalta paljon näkemyksiä sekä kokemuksia yksikön aistiesteettömyyden tilasta.

Viidestätoista asukkaasta kolme osallistui aistinvaraiseen havainnointiin. Havainnointiin osallistui ne, jotka kykenivät itse sanoittamaan omia kokemuksiaan ja halusivat osallistua opinnäytetyön toteutukseen. Yksikön asukkaiden huoneista kartoitettiin siis vain neljäsosa ja haastattelujen kautta kuultiin sama määrä kokempuheenvuoroja. Kepolankodon aistiesteettömyyden tilasta saattaa näin ollen olla tutkimuksen kannalta melko vähän tietoa, jota analysoida, mutta on määrällisesti täysin hyödynnettävissä tässä opinnäytetyössä. Pohdittavaksi jää, olisiko useamman aistinvaraisen havainnoinnin sekä haastattelun kautta noussut esiin useampia seikkoja vai olisivatko kaikkien asukkaiden kohdalla samat havainnot ja kokemukset pitäneet kutinsa.

Tärkeimmässä roolissa tämän opinnäytetyön tutkimustulosten analysoinnissa on varmasti kokempuasiantuntijoiden puheenvuorot, eli tässä tapauksessa yksikön asukkaiden ja henkilökunnan jäsenten haastattelut. Haastattelut auttoivat kohdentamaan tarkastelua havaittujen aistiärsykkeiden lähteisiin ja kokemuksiin aistiärsykkeistä yleisesti asumisyksikössä. Mitä useampi nosti asian esiin, sitä vankemmalta myös tulokset tutkimuksen näkökulmasta näyttävät. Tutkimuksen laatu olisi varmasti parantunut useamman kokempuheenvuoron ja vielä kattavamman aistinvaraisen havainnoinnin kautta. On kuitenkin todettava, että tulokset olivat asukkaiden kohdalla melko samankaltaisia ja kokemukset sekä näkemykset puolestaan toisistaan eroavia. Henkilökunnan näkökulman tuominen mukaan tähän opinnäytetyöhön auttoi huomioimaan myös työntekijöiden kohtaamia aistiärsykeitä, jotka vaikuttavat suoraan tai epäsuorasti työviihtyvyyteen ja työssä jaksamiseen.

On huomioitava myös, että kyseessä on ryhmäkoti. Yksin asuvan ihmisen arki on pitkälti erilaista, kuin tällaisen usean ihmisen yksikön. Yhteisöllisyys ja sen toimivuus vaikuttavat viihtyvyyteen ja ympäristön toimivuuteen. Myös ihmisten erilaisuus näytetty yksikön arjessa. Aistiesteettömien ratkaisujen ohella on myös muistettava, että

asumisyksikössä on muitakin ympäristöön vaikuttavia tekijöitä, joita ovat siellä asuvat ihmiset. Melumäärän yhtäkkisen kasvamisesta ovat aistiherkälle henkilölle varmasti kuormittavampia kuin tiedostettavissa ja ennakoitavissa olevat ärsykkeet. Monta ihmistä ja samalla yhtä monta erilaista toimintatapaa ja aistiherkkyyttä. Henkilökunnan ohjausosaaminen on korvaamaton osa asumisyksikön aistiesteettömyyttä.

Tietynlaiset aistiesteettömyyden ominaisuudet saatettiin unohtaa huomioida, koska tiloihin oli totuttu. Tilojen havainnoinnin kannalta saattoi edistävänä tekijänä olla havainnoijan omat kokemukset suhteessa tuttuun yksikköön. Se saattoi puolestaan myös altistaa tietynlaiselle ”sokeudelle” joidenkin ärsykkeiden osalta. Tästä syystä toisinaan voi olla vaikeaa huomioida aistiesteettömyyden tilaa, kun työ- ja elinympäristöön on jo ajan kanssa totuttu. Lähtökohtaisesti aistiesteettömyys aiheena on tärkeä ja kehittämiskelpoinen puhuttaessa kodin ja arkielämän ympäristöstä. Haastattelutilanteiden aikana ja sen jälkeen erityisesti henkilökunta heräsi ajattelemaan aistiesteettömyyttä ja sen tilaa yksikössä sekä omasta että asukkaiden näkökulmasta, mikä kielii tutkimuksen hyödyllisyydestä ja sen jonkin asteisesta onnistumisesta.

Opinnäytetyön tuotoksena muodostunut aistiesteettömyyden tsekkauslista vaati pohdintaa niin yleisellä tasolla, kuin aistikohtaisesti asiaan paneutuen. Tsekkauslistasta muovaantui yleispätevä, jota asiakas ja henkilökunta voivat hyödyntää aistiesteettömyyden tilan ylläpitämiseksi yksikössä. Tämän opinnäytetyön mielekkäin anti oli tutkimusten teko sekä niiden kirjoittaminen havainnollistetusti tähän tekstiin. Laadittua tsekkauslistaa voidaan käyttää jatkossa Kepolankodon yksikössä yleisenä ohjeistuksena koskien siellä työskenteleviä tahoja, asukkaita ja miksei vierailijoitakin (Liite 3).

Asukkaiden haastatteluista pääimmäisenä toimivaksi aistiesteettömäksi ratkaisuksi nousi ehdottomasti mahdollisuus yhteisöllisyyteen ja yksityisyyteen. Jokaisessa kolmessa asukashaastattelussa asukas kertoo, että viihtyy huoneessaan jonkin verran, mutta kokee tärkeäksi myös muiden asukkaiden ja henkilökunnan kanssa ajanvieton. Haastatteluista kaksi kolmesta toivoi henkilökunnalta enemmän aikaa ihan vain jutusteluun. ”Jos täällä toiset ihmiset juttelis enempi asioita toisillensa ja minullekin ni kylmää juttelisin kans” (Asukashaastattelu 25.10.2019). Myös asukkaan itse huonee-

seensa valitsemaa sisustusta pidettiin merkityksellisenä. Sisustuselementeistä kysyttäessä yksi asukas vastasi näin: ”Kyl mää ne itse ostin ja sain päättääkki” (Asukashaastattelu 25.10.2019).

Aistiesteettömyyden tutummaksi tekeminen oli myös yksi tämän opinnäytetyön tehtävistä. Tekstimuodossa konkreettisilla esimerkeillä on helpompaa tuoda esiin aistiesteettömyyden merkitystä ja vaikutusta autismin kirjon henkilöiden, kuten meidän kaikkienkin, arjessa. Kehitetyn tsekkauslistan tarkoitus on toimia ohjeistuksena aistiesteettömyyden tilan ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi. Se sisältää konkreettisia toiminnallisia ohjeita sekä selkeitä suosituksia. Tsekkauslistan (Liite 3) kohdat liittyvät kaikkien pääasiallisten aistien sekä yhteisöllisyyden ylläpitämisen teemoihin. Ohjeiden avulla voidaan panostaa toimivamman, aistiesteettömämmän arjen ja toiminnan edistämiseen ja ylläpitämiseen.

7 LOPUKSI/POHDINTA

Laadullista tutkimusta tehdessään on otettava huomioon myös eettisyysasiat. Tutkimuksen eettisyyttä voidaan mitata erilaisin lainsäädännön osin sekä tavoista, joilla tutkimustietoa on kerätty. Tämän tutkimuksen toteuttamiseen oli anottu lupa Satasairaalan sosiaalipalveluiden palvelupäälliköltä ja ennen tutkimusluvan saamista tutkimuksen aihe ja sen toteutustavat käytiin läpi. Näin saatiin varmuus siitä, että tutkimus on turvallista ja luotettavaa toteuttaa siihen suunnitelluin tutkimus- ja tiedonkeruumenetelmin. Opinnäytetyönä toteutettu tutkimus on etenkin kunnioittava ja rehellinen. Havainnot ja haastattelut ovat tässä opinnäytetyössä kerrottu totuudenmukaisesti, henkilökohtaisia mielipiteitä ja yksityisyyttä kunnioittaen. (Tuomi & Sarajärvi, 132-133.) Tutkimuksen tarkoituksena onkin ollut aistiesteettömien ratkaisujen tutkiminen, niiden esiin nostaminen yhteisötasolla asumisyksikössä sekä kehittäminen eteenpäin. Tehdyn tutkimuksen tuloksia vahvistavat kaksi eri tiedonkeruumenetelmää toistensa tukena. Näin ollen voidaan pitää tutkimustuloksia luotettavina, kun lähteitä on useampi.

Haastattelumenetelmän käyttö toi varmasti suurempaa painoarvoa jo toimivien sekä parannettavien ratkaisujen osalta verrattuna aistinvaraiseen havainnointiin. Toteutuneiden haastattelujen kautta voidaan nostaa arvokasta tietoa esiin koko asumisyksikön yhteisön osalta, kun huomioituna on sekä asukkaat että siellä työskentelevät henkilökunnan jäsenet. Haastattelukysymyksiin saadut vastaukset olisivat voineet olla laajempia ja yksityiskohtaisempia, jos kysymysten muotoilussa olisi huomioitu paremmin kysymysten avoimuus. Nyt suljettuja kysymyksiä käyttäen saatiin lähtökohtaisesti kyllä-ei-vastauksia, mutta myös kerrontaa vastausten tueksi. Näin muotoilluilla kysymyksillä vältettiin varmasti useampia ”en tiedä” -vastauksia tilanteissa, joissa vastauksen pohdinta olisi osoittautunut asukkaalle haasteelliseksi. Tätä voin kuitenkin vain spekuloida näin haastattelun toteutuksen jälkeen.

Aistiesteettömyyden teeman pariin on hyvä pysähtyä erityisesti erityisherkkien ja autistikirjon henkilöiden kohdalla. Tutkimustulokset ovat yksikkökohtaiset, mutta niistä nousseita huomioita voidaan yleispätevästi käyttää vastaavanlaisissa kehitys-

vammaisten ja erityisryhmien asumisyksiköissä Satasairaalan sosiaalipalvelujen piirissä. Tutkimustieto on arvokasta, jos sitä on mahdollista jakaa ja kehittää edelleen. Tällaisen tutkimuksen toteuttaminen, siitä heränneiden ajatusten ja ohjeiden konkreettinen toteutuminen vaatisi tutkimuksen toistamisen jonkin ajan päästä ensimmäisestä aistinvaraisesta arvioinnista. Näin voitaisiin helpommin arvioida aistiesteettömyyden edistymistä ja ensimmäisen tutkimuksen tuloksellisuutta. Tämän opinnäytetyön tuotoksen, tsekkauslistan, hyödyntäminen ja vastuu sen käyttämisestä jää Kepolankodon henkilökunnalle. Tästä syystä myös tutkimustiedon on oltava luotettavaa yksikkökohtaista tietoa, mutta myös mahdollista kääntää yleiseksi keskusteluksi.

Toteutetun opinnäytetyön tarkoituksena on tukea ammatillista kasvua ja ymmärrystä tutkittavasta aiheesta. Kun tutkittavana kohteena on ollut itselle tuttu paikka, jonka yhteisön jäsenenä on toiminut ja toimii yhä, on tutkimukselle asetetut tavoitteet ja lähtökohdat varmasti hieman erilaiset kuin täysin tuntemattomaan kohteeseen tehtävällä tutkimuksella. On toki mahdollista, että aistinvaraisen havainnoinnin aikana tietoa on jäänyt huomaamatta ja analysoimatta paikan tuttuuden vuoksi. Toisaalta herää myös ajatus, että erityisesti haastattelujen toteuttamiselle jo olemassa oleva suhde haastateltaviin on merkityksellinen. Kun haastatteleva henkilö on tuttu, haastattelijan on jokseenkin helpompi siirtää tarkastelu juuri niihin asioihin ja kokemuksiin, joiden tietää olevan tutkimuksen kannalta merkityksellisiä. Myös haastateltavan on helpompi tulla tilanteeseen, jossa on tuttu henkilö läsnä. Näin kävi tämänkin opinnäytetyön toteutukseen käytettyjen asukashaastattelujen osalta.

Jälkeenpäin ajateltuna havainnoinnin pilkkominen osiin olisi voinut tuoda tarkemmin esille aistikohtaisia havaintoja. Kun tarkastelu olisi tehty useampana päivänä ja eri aikoihin, olisivat tulokset varmasti olleet kattavammat ja ehkä jopa merkittävästi erilaiset. Tätä on kuitenkin vaikea spekuloida enempää. Aistinvaraisen havainnoinnin aikana esiin nousseet ärsykkeet eivät välttämättä näyttäyty kaikkein kohdalla samoin tavoin kuin tutkimusta tehneellä. Koska havainnoijalla ei itsellään ole erityisherkkyyksiä, herää kysymys tiedon luotettavuudesta ja todenperäisyydestä. Parhaiten kuitenkin asiasta tietävät itse kokemusasiantuntijat, eli autismikirjon henkilöt, jotka kokevat näitä aistiärsykeitä erilaisista lähteistä paljon keskivertoihmistä herkemmin. Valitet-

tavasti niitä kaikkein merkittävimpiä puheenvuoroja ei tähän opinnäytetyöhön kuitenkaan saatu kommunikoinnin ja tutkimuksen tavoitteen ymmärtämisen vaikeuden vuoksi.

Tutkimusten tekeminen on opettanut tarkkailun ja havainnoinnin tärkeyttä sekä asiakaslähtöisyyttä. Käyttökokemus ja sen merkitys on henkilökohtaista, ja se onkin konkretisoitunut tätä opinnäytetyötä tehdessä. Suuren määrän teoriaa eri lähteistä yhteen ammentaessaan alkaa huomaamaan kykyään yhdistellä eri lähteitä toisiinsa sekä tarkastella niitä myös kriittisestä näkökulmasta. On pitänyt myös pohtia, mikä tutkimuksen kannalta on olennaista tietoa ja mikä ylimääräistä, niin sanotusti muihin teemoihin liittyvää tekstiä. Teoreettisen pohjan ymmärtäminen ja sen hyödyntäminen käytännössä ovat konkretisoituneet tämän tutkimusprosessin aikana. Myös tiedonhakuaidot ovat parantuneet. Kirjoittaessaan on myös ajatellut asiaa eteenpäin. Lisäksi tutkimuksen ja toiminnan eettisyys ovat olleet tärkeitä asioita opinnäytetyön ympärillä.

Aistiesteettömyyden valikoituminen tämän opinnäytetyön aiheeksi syntyi kiinnostuksesta ja motivaatiosta lähteä tutkimaan asiaa enemmän. Kehitysvammaapuolella työskennellessään on oppinut havainnoimaan ja tunnistamaan erilaisia herkkyyksiä ja toiminnallisia vaikeuksia henkilöillä, jolloin henkilökunnan osaaminen nousee erityisen tärkeään rooliin. Henkilökunnalla on suuri vastuu tunnistaa asiakkaan tunnetiloja ja ohjata häntä niiden pohjalta. Ihminen on kompleksinen kokonaisuus ja jokainen on erilainen. Aistiesteettömyys aiheena on mielenkiintoinen, melko uusi, mutta todella ajankohtainenkin. Hyvinvointia ja jaksamista edistävän ajattelutavan yleistyessä ehkä vastaavat aiheet ja ratkaisut nostavat päätään yhä enemmän. Esteettisyyden tärkeys tuntuu korostuvan nykypäivänä monissa asioissa. Se, että meitä ympäröivien asioiden todellisesta merkityksestä on olemassa tutkimusnäyttöä ja tulee jatkuvasti uutta, on mielestäni jo merkki siitä, että aiheen pariin on syytä pysähtyä ja tutustua tarkemmin.

Ihmisellä henkinen ja fyysinen hyvinvointi pelaavat yhteen, jolloin niiden hyvällä tasapainolla on kriittinen merkitys ja vaikutus elämäämme. On todella tärkeää huolehtia fyysisestä kunnosta, mutta myös psyykkisestä jaksamisesta. Kun kotona tuntee olonsa turvalliseksi, aistit saavat lepoa ja arki on mielekästä sekä sujuvaa, ja pidetään fyysinen oireilu loitommalla. Yleisesti ottaen ammattihenkilön vastuulla on oman osaamisen

ylläpitäminen ja jatkuva kehittäminen. Näin ollen aistiesteettömyys ja toimivan arjen rakentaminen ovat jokaisen osaavan ihmisen asioita, joihin tulee panostaa jatkossakin.

LÄHTEET

Autismi- ja Aspergerliiton www-sivut. 2019. Viitattu 24.5.2019.
<https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo>

Ayres, A. 2008. Aistimusten aallokossa: sensorisen integraation häiriö ja terapia. Juva: Bookwell Oy.

Hannukainen, H., Hellberg, P., Teeri, S., & Tupala, R. 2019. Aistiesteettömät asu-
misratkaisut. Pori: Satakunnan Ammattikorkeakoulu. Viitattu 21.11.2019.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019090226330>

Heiskanen, H. 2016. Herkkyyden voima. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Ihmisoikeusliiton www-sivut. 2019. Viitattu 13.8.2019. [https://ihmisoikeusliitto.fi/ih-
misoikeudet/ihmisoikeuksien-julistus/](https://ihmisoikeusliitto.fi/ihmisoikeudet/ihmisoikeuksien-julistus/)

Invalidiliiton www-sivut. 2019. Viitattu 13.8.2019. [https://www.invalidiliitto.fi/tie-
toa/liikkumisen-tuen-palvelut/esteettomyys](https://www.invalidiliitto.fi/tieto/liikkumisen-tuen-palvelut/esteettomyys)

Karlsson, S. 2019. Asioita jotka tekevät kodin. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Kerola, K., Kujanpää, S. & Timonen, T. 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. Juva: WS
Bookwell.

Kerola, K. 2001. Struktuuria opetukseen: Selkeys ja rakenteet oppimisen edistäjänä.
Porvoo: WS Bookwell Oy.

Pesola, K. 2009. Esteettömyysopas – mitä, miksi, miten. Invalidiliitto: Invalidiliiton
julkaisu 39.

Puufon www-sivut. 2018. Puun fysiologiset ja psykologiset ominaisuudet. Viitattu 7.12.2019. <https://www.puuinfo.fi/tee-se-itse/puun-fysiologiset-ja-psykologiset-ominaisuudet>

Satasairaalan www-sivut. 2019. Viitattu 30.7.2019. <https://www.satasairaala.fi/kehitysvamma palvelut/asumispalvelut>

Satasairaalan www-sivut. 2019. Viitattu 30.7.2019. <https://www.satasairaala.fi/laatu-tietoa>

Sesay, A. 2013. Voimavara- ja ratkaisukeskeinen näkökulma ohjaustyössä. Viitattu 8.12.2019. <https://verkkolehdet.jamk.fi/elo/2013/06/07/voimavara-ja-ratkaisukeskeinen-nakokulma-ohjaustyossa/>

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301 muutoksineen.

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731.

Tilojen esteettömyyskarttoitus aistit huomioiden; tarkistuslista avuksesi. 2014. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu, Sarja D, Muut julkaisut 9/2014. Viitattu 27.8.2019. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-633-147-1>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uud. p. Helsinki: Tammi.

Vermeulen, P. 2019. Autismi ja kontekstisokeus. Helsinki: Autismisäätiö.

Vernerit – Verkkopalvelukehitysvammaisuudesta www-sivut. 2017. Viitattu 30.7.2019. <https://verneri.net/yleis/itsemaaraamisoikeus-arjessa>

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uud. p. Juva: Bookwell Oy

KEPOLANKODON AISTIESTEETTÖMYYS

Asukkaan haastattelu

Oma huone

Oletko usein omassa huoneessasi? Miksi?

Onko huoneesi tarpeeksi valoisa? Toimivatko valot?

Saatko olla huoneessasi rauhassa?

Kun olet huoneessasi, häiritseekö sinua jokin? Mikä?

Onko huoneesi siisti?

Onko huoneessasi sinulle mielekäs sisustus?

Miten rentoudut?

Muu ympäristö

Onko Kepolankodossa helppo kulkea?

Näetkö kulkea asumisyksikössä?

Onko tiloissa hyvät, kirkkaat valot?

Ovatko lattiat liukkaat? Kylmät?

Onko asumisyksikössä sisällä riittävän lämmin?

Onko Kepolankodossa häiritsevää, kovaa ääntä? Mistä se tulee?

Kulutatko aikaa asumisyksikön yhteisissä tiloissa? Mitä silloin teet?

Ovatko asumisyksikön huonekalut mukavat? Pidätkö niiden väreistä?

Uskallatko liikkua yksin Kepolankodon sisätiloissa? Entä ulkona?

Pelottaako sinua koskaan Kepolankodossa? Mitä silloin tapahtuu?

Onko sinulla turvallinen olo, kun henkilökunta on paikalla?

Lempipaikkasi asumisyksikössä? Miksi?

Arki

Ovatko vaatteet päälläsi mukavat?

Heräsitkö aamulla pirteänä?

Onko sinulla paljon kivaa tekemistä arjessa?

Onko sinulla päiväohjelma? Miten päiväsi kuluvat?

Saatko tarpeeksi ruokaa päivän aikana? Oletko usein nälkäinen jo ennen ruokailua?

Millaisesta tekemisestä nautit eniten? Onko sinulla harrastuksia?

Vietätkö aikaa muiden asukkaiden kanssa? Mitä teette?

Vietätkö aikaa henkilökunnan kanssa? Mitä silloin teette?

Käytätkö hajusteita? Deodorantti, hajuvesi

Menetkö ajoissa nukkumaan?

Nukutko hyvin?

Onko ehdotuksia, miten Kepolankodosta voitaisiin tehdä vielä mukavampi paikka asua?

KEPOLANKODON AISTIESTEETTÖMYYS

Henkilökunnan haastattelu

Läsnä 3 yksikössä hoitaja-nimikkeellä toimijaa

Aistiesteettömyys on aistien negatiivista kuormitusta vähentävää ja positiivisia aistikokemuksia tarjoavia ratkaisuja tiloissa rakenteellisen esteettömyyden lisäksi.

Haastattelun tarkoituksena on saada kuva siitä, minkälaisena Kepolankodon henkilökunta kokee aistiesteettömyyden henkilökunnan osalta pureutuen myös yksikössä tehtävään asiakastyöhön.

Mitä huomioit töihin tullessasi sisätiloissa ensimmäiseksi? Miksi?

Onko valaistus kunnossa?

- Ovatko kaikki käytettävät tilat valaistu niin, että turvallinen liikkuminen/siirtyminen yksikössä on mahdollista?

Mitä tiloja ei ole valaistu? Muita havaintoja valaistuksesta?

Myös aidatun pihamaan osalta?

Voisiko valaistusta parantaa? Miten?

Henkilökunnan tilat sijaitsevat rakennuksen etuosassa.

Onko tila rauhallinen/rauhoitettu tarkoitusta varten?

Mitä toimivia ratkaisuja tämän eteen on tehty?

Onko raportointi tehty mahdollisimman helpoksi? Missä ja miten raportti annetaan?

Miksi?

Ovatko tauot rauhoitettuja?

Ovatko tauot oikea-aikaiset? Riittävät?

Tuleeko raportin tai muun konsultoinnin aikana keskeytyksiä? Millaisia? Voisiko näitä välttää? Miten?

Millaisia ovat tyypillisimmät aistiärsykkeet yksikössä?

Henkilökunnan tiloissa kohdattavat?

Asiakastyössä kohdattavat?

Koko asumisyksikössä kohdattavat?

Onko näiden vähentämiseksi olemassa ratkaisuja?

Entä esiintyykö asumisyksikössä positiivisia aistikokemuksia?

Millaisia? Miten vaikuttavat?

Voisiko niitä tarjota lisää? Missä muodossa?

Millaisia tiloissa esiintyviä aistiärsykeitä on? (Haju-, näkö-, kuulo- ja tuntoaisti huomioiden)

Miten niitä hoidetaan? Miten eri tavoin asukkaat reagoivat niihin?

Kuinka helppoa on huomioida omia voimavaroja?

Oletko virkeä töihin saapuessasi?

Pystytkö keskittymään työssäsi annettuihin tehtäviin? Onko se toisinaan vaikeaa?

Miksi? Miten asian voisi ratkaista?

Miten hoidat omaa jaksamistasi? Työssä? Kotona?

Miten ohjauksessa huomioidaan asukkaan voimavarat?

Esimerkkejä?

Onko asukkaan voimavarat helppo huomioida? Mitä se vaatii henkilökunnalta?

Miten kiire näyttäytyy Kepolankodossa?

Asiakkaiden toiminnassa?

Henkilökunnan toiminnassa?

Miten arjessa jaksamista tuetaan? Entä osallisuutta?

Tarjoaako asumisyksikön arki riittävästi mielekästä tekemistä?

Työntekijälle?

Asukkaalle?

Mikä Kepolankodon tiloissa on erityisen miellyttävää?



Sisustuksessa? Materiaalit/mahdollisuudet

Ohjaustyössä?

Miten aistiesteettömyydestä voidaan Kepolankodon yksikössä huolehtia paremmin?

Ajatuksia? Kehittämisehdotuksia?

KEPOLANKODON AISTIESTEETTÖMYYDEN CHECK-LIST

AISTIESTEETTÖMYYDEN CHECK-LIST 	
Suosi luonnollisia materiaaleja – niin kalusteissa kuin materiaalihankinnoissakin	Huolehdi riittävästä ravinnosta ja sopivista ruokailuväleistä – nälkäisenä vireystila laskee eivätkä kiukku ja huono olo ole kaukana
Sisusta luonnonläheisin, mielekkäin värein – hillitty värimaailma on harmoninen	Huolehdi lääkityksestä – kun keho voi hyvin pystyy keskittymään muuhun
Edistä tilojen hahmotettavuutta: tilojen toimiva värimaailma vaalenee ylöspäin – lattia hieman tummempi, seinät keskiväriset ja katto valkoinen; myös ikkunoiden ja ovien tulee erottua seinän väristä	Tunne, tunnista, ennakoi ja ohjaa – tarkkaile asiakkaan tilannesidonnaisia reaktioita ja ennakoi 
Tuo pala luontoa lähemmäs sisätiloihin – sisusta luonnollisin elementein ja viherkasvein	Havainnoi ja kehitä jatkuvasti – puutu epäkohtiin heti, turvallisuuden ja esteettömyyden kehittäminen on jokaisen asia
Edistä tilojen akustisia ominaisuuksia – käytä mattoja, seinävaatteita ja ääntä itseensä imeviä materiaaleja	Käytäthän tilanteeseen sopivaa puhe-tyyliä ja äänenvoimakkuutta – käytä ystävällistä ja rauhallista puhetapaa sekä hyödynnä selkokieltä tarpeen mukaan

Huomioi tilojen tarkoituksenmukaisuus – valaistus, hahmotettavuus, kulkemisen helppous

Auta tarvittaessa asiakasta rauhoittumaan – menkää erilliseen tilaan, jossa ympäristö tukee rauhoittumista ja asian käsittelyä

Vältä vahvoja hajusteita



Visualisoi päivä kuvin – struktuuri auttaa hahmottamaan päivän kulun

Huolehdi hygieniastasi

Älä tee kiirettä – kiire ja stressi vaikuttavat ympäristöösi

Huolehdi myös yleisestä siisteydestä – puhdas tuoksu on aistiystävällinen

Pidä kiinni sovituista asioista

Strukturoi toimintaa ja toimintaympäristöä – valitse asiakkaan toiminnalle niihin soveltuvat tilat ja ohjaa hänet niihin

Huolehdi asiakkaan jaksamisesta: Muista tehtävän toiminnan tauotus ja tarjoa myös mahdollisuus rentoutumiseen sekä riittävä vapaa-aika

Tarjoa onnistumisen kokemuksia – aseta asiakkaan osaamista vastaavia tavoitteita

Tarjoa ja tee mielekkäitä asioita yhdessä asiakkaan kanssa – mahdollista asiakkaalle harrastukset, ulkoilut ja mielekkäät koritehtävät/viriketointiminta

Huolehdi riittävästä valaistuksesta – hyödynnä luonnonvaloa tai sekä säädettyä valaistusta, jonka käytöstä ei synny pistemäistä valoa; – riittävä valaistus vaikuttaa vireystilaan ja tilojen hahmotettavuuteen sekä toiminnallisuuteen

Ohjaa ja opasta asiakasta erilaisten aistimusten pariin – tarjoa mielekkäitä aistikokemuksia, myös niiden vastaanottamista tulee harjoitella (haistelu, maistelu, kosketus)



Ylläpidä järjestystä – laita tavarat niille osoitetuille paikoille käytön jälkeen – selkeä tila selkeä mieli

Edistä turvallisuutta ja selkeyttä tiloissa

Ole läsnä – vuorovaikutus ja aito kohtaaminen ovat tärkeitä arjessa



Rauhoita ilta ja tarjoa asiakkaalle mahdollisuus riittävään uni-aikaan – riittävä uni auttaa prosessoimaan päivän tapahtumat ja laskee stressitasoa

Tee asioita yhdessä asiakkaan kanssa ja osallista häntä; pidä huolta yhteisöllisyydestä ja yksityisyydestä – anna asiakkaalle mahdollisuus osallistua osallistumatta

Anna asiakkaan ja itsesi pukeutua miellyttäviin vaatteisiin – ohjaa pukemaan lisää tarvittaessa

Huomioi kaikki nämä arjessa ja ohjaustyössä

