

Hanna Majuri

STRUKTUROITU AISTITUOKIO  
TILAPÄISYKSIKÖ POIJUN ASIAKKAILLE

Sosiaalialan koulutusohjelma

2017



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

# STRUKTUROITU AISTITUOKIO TILAPÄISYKSIKÖ POIJUN ASIAKKAILLE

Majuri, Hanna  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Huhtikuu 2017  
Sivumäärä: 50  
Liitteitä: 3

Asiasanat: aisti, stimulointi, strukturointi, vuorovaikutus, ohjaaminen

---

Multisensorisen toiminnan avulla voi harjoitella tuttuja aistimuksia, totutella uusiin aistimuksiin, jäsentää toimintaa ja rentoutua. Uuden oppiminen vahvistaa ja kehittää toimintakykyä. Aisteja stimuloivilla välineillä harjoitellaan erilaisia aistimuksia monipuolisesti. Opinnäytetyön teoriapohja keskittyy aistijärjestelmiin, sensoriseen integraatioon ja multisensoriseen toimintaan. Strukturoitu aistituokio on suunniteltu erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden käyttöön.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Porin kaupungin tilapäisyksikkö Poijun kanssa. Opinnäytetyö on toiminnallinen ja sen tarkoituksena oli tarjota tilapäisyksikön asiakkaille uusia aistielämyksiä turvallisessa ympäristössä. Strukturoidun aistituokion ja vuorovaikutuksen avulla työntekijät saivat tietoa asiakkaan taidoista ja aistipulmista sekä saivat uuden työkalun arkeen.

Opinnäytetyö sisältää listauksen aistituokiosta käytetyistä välineistä ja ohjeistuksen strukturoidun aistituokion toteuttamista varten. Ohjeistus löytyy opinnäytetyön lopusta (liite 2). Työntekijät toteuttivat aistituokiota neljän viikon seurantajakson ajan. Tämän jakson jälkeen strukturoitu aistituokio ja välineet jäivät Poijuun käytettäväksi asiakkaiden kanssa.

Kehitetystä aistituokiosta kerättiin systemaattisesti palautetta. Palautekaavakkeen (liite 3) perusteella arvioitiin välineistön ja aistituokion struktuurin toimivuutta ja mahdollisia kehittämistarpeita. Tulokset olivat positiivisia ja jatkokehittämismahdollisuutena strukturoitua aistituokiota voisi toteuttaa myös muissa Porin kaupungin asumisyksiköissä.

# THE STRUCTURED SENSE MOMENT FOR THE CLIENTS OF THE TEMPORARY UNIT POIJU

Majuri, Hanna

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences  
Bachelor of Social Services

April 2017

Number of pages: 50

Appendices: 3

Keywords: sense, stimulation, structure, interaction, guidance

---

Multisensory environments can be used to practice familiar senses, and to get used to new senses, discern activities and relaxation. Learning new things confirm and develop abilities to function. Senses can be practiced with many different stimulative objects. In this thesis, theory is based on sensory nervous system, sensory integration and multisensory environment. The structured sense session was planned for people with special needs.

Thesis was carried out in cooperation with the city of Pori temporary unit Poiju. The purpose of this functional thesis was to offer a new sense experiences in a safe environment for clients of the temporary unit. With the help of a structured sense session employees received information about the skills and dilemmas of the client and got new tools for everyday life.

Thesis contains a list of the tools and operating instructions for the structured sense session. The operating instructions can be found at the end of the thesis (Appendices 2). Employees tested a sense moment for four-week follow-up period. After this period, structured sense moment and its tools remained in Poiju to be used with clients in an everyday activity.

The feedback from developed sense session was collected systematically. Tools and sessions' punctuality and the development needs were evaluated based on feedback form (Appendices 3). The results were positive and the structured sense session can be carried out also in the other units of the City of Pori.

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 TILAPÄISYKSIKKÖ POIJU .....	6
3 AISTIT JA AISTIJÄRJESTELMÄT .....	7
3.1 Taktiilinen järjestelmä .....	8
3.2 Vestibulaarinen järjestelmä .....	9
3.3 Proprioseptiivinen järjestelmä .....	10
4 SENSORINEN INTEGRAATIO JA SEN HÄIRIÖ .....	10
5 MULTISENSORINEN TOIMINTA JA SNOEZELEN-MENETELMÄ .....	13
6 AISTIT JA ESTEETTÖMYYS .....	16
7 AISTIT JA VUOROVAIKUTUS .....	18
8 AISTITUOKION TOTEUTUS .....	21
8.1 Aistituokion struktuuri .....	24
8.2 Aistituokion välineet ja toimintaohjeet .....	27
9 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	30
10 PALAUTEKAAVAKKEEN TULOKSET .....	33
11 POHDINTA .....	38
LÄHTEET .....	44
LIITTEET	

Liite 1. Saatekirje Poijun asiakkaille

Liite 2. Aistituokion ohjeistus Poijuun

Liite 3. Palautekaavake

## 1 JOHDANTO

Uudet ja vaikeat aistikokemukset voivat olla aistiherkälle henkilölle haastavia. Kun erilaisia aistiharjoitteita pääsee kokeilemaan turvallisessa ympäristössä turvallisen ohjaajan kanssa, voivat vaikeat aistikokemukset kuitenkin lieventyä. Aistituokion kautta saadut uudet aistimukset ovat tärkeitä oppimisen kannalta, sillä niiden kautta ihminen oppii uutta ja näin hänen toimintakykynsä vahvistuu ja kehittyy. (Ayers 2008, 228.)

Aistituokion kautta kommunikointi asiakkaan ja ohjaajan välillä vahvistuu, kun asiakas saa keinoja ilmaista itseään ja mieltymyksiään. Samalla ohjaaja saa asiakkaasta uutta tietoa, ja oppii aistituokion kautta, missä aisteissa asiakkaalla mahdollisesti on haasteita. Näiden haasteiden huomioiminen helpottaa sujuvamman arjen ja struktuurin suunnittelua ja luomista sekä antaa ohjaajalle mahdollisuuden tutustua asiakkaaseen uudella tavalla aistielämysten kautta.

Aisteja stimuloivien välineiden avulla saadaan asiakkaille positiivisia aistikokemuksia ja löydetään mahdollisesti uusia tapoja rentoutua. Välineiden valikoiminen ei ole sattumanvaraista, vaan ne mietitään tarkkaan teoreettiseen viitekehukseen perustuen, jolloin ne tukevat monipuolisesti asiakkaan eri aisteja.

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella Porin kaupungin Tilapäisyksikkö Poijuun aisteja stimuloiva strukturoitu aistituokio. Jotta saan tietoa laukun sisällön ja aistituokion toimivuudesta, työntekijät täyttävät aistituokioiden päätteeksi palautekaavakkeen. Palautelomakkeessa on kysymyksiä välineiden ja aistituokion toimivuudesta ja käytännöllisyydestä sekä siitä, mitkä välineistä tuntuivat hyviltä tai huonoilta. Lomakkeessa on myös kohta, jossa kysytään asiakkaan mielipidettä. Asiakas voi kertoa mielipiteensä sanallisesti, kuvakortteja apuna käyttäen tai näyttämällä peukalolla hyvä/huono. Työntekijä kirjaa asiakkaan reaktion ylös. Kokeilujakson jälkeen aistilaukku jää Poijun väen käyttöön ja laukun sisältöä voidaan muokata tarpeen mukaan.

Opinnäytetyö toimii raporttina koko tilapäisyksikkö Poijun työyhteisölle. Lisäksi valmiin opinnäytetyön tulokset esitellään Poijun henkilökunnalle. Poiju toimii eräänlaisena kokeiluyksikkönä, ja jos aistituokio saadaan osaksi sujuvaa arkea, voisi vastaavanlaisia laukkuja koota mahdollisuuksien mukaan muihinkin Porin kaupungin asumisyksiköihin. Linkki valmiiseen opinnäytetyöhön tulee jokaisen työntekijän käyttöön ja tulostettu versio tilapäisyksikkö Poijuun, jotta se on helposti jokaisen saatavilla ja luettavissa.

## 2 TILAPÄISYKSIKKÖ POIJU

Tilapäisyksikkö Poiju on tilapäistä hoitoa ja asumista tarjoava Porin vammais- palveluiden yksikkö, jossa on 12 asiakaspaikkaa. Asiakkaat ovat kehitysvammaisia ja erityistä tukea tarvitsevia lapsia, nuoria ja aikuisia, jotka tarvitsevat tilapäishoitoa omaishoitajiensa vapaiden ajaksi. Tämän lisäksi Poijussa tarjotaan myös muuta tilapäishoitoa tarpeen mukaan. (Porin kaupungin www-sivut 2016.) Yleisin ennalta sovittu hoitajakso on kolmen vuorokauden omaishoidon- vapaa. Muuten hoitajakso voi olla päivähoidoa tai yönylihoitoa kestoltaan yhdestä yöstä muutamaan viikkoon. Työntekijöitä on 13 vakituista hoitajaa, ohjaaja, vastaava ohjaaja sekä määräaikaaisia sijaisia, keikkalaisia ja varahenkilöstö.

Asiakkaita on yhteensä n. 70 ja ikähaarukka on vauvasta vaariin. Poiju on jaettu kolmeen eri soluun; lapsiin, nuoriin ja aikuisiin. Lasten puolella on kuusi huonetta, nuorten puolella kaksi ja aikuisten puolella neljä. Tarkoituksena on muodostaa asiakkaille kodinomaiset oltavat, jossa pääpaino on vapaa-ajalla. Asiakas voi itse vaikuttaa siihen, mitä haluaa tehdä. Tarjolla on monipuolisesti erilaisia leluja, kirjoja, elokuvia, askarteluvälineitä jne. Ulkoiluun on hyvät mahdollisuudet lähistöllä olevien monien leikkipuistojen vuoksi ja kävelylenkkejä on mukava tehdä lähiympäristössä. Vapaa-aika on ohjattua ja toiminta suunnitellaan päivärytmiin sopivaksi. Ollessaan hoitajaksolla Poijussa asiakas käy normaalisti päiväkodissa, koulussa, työtoiminnassa tai töissä ellei ole loma-aika.

Tilapäisyksikkö Poijussa huomioidaan asiakkaan yksilölliset tarpeet ja päivät ovat strukturoituja sujuvan arjen luomiseksi. Päivät ovat rytmitettyjä ja asiakkaiden kanssa kommunikoinnin helpottamiseksi käytetään selkopuhetta, kuvia, tukiviittomia ja kommunikaatiokansioita sekä kommunikaatiolaitteita. Asiakkaalla olevat muut henkilökohtaiset apuvälineet, kuten pyörätuolit, ovat myös käytössä. Asiakkailla on mukana kalenteri tai vihko, johon työntekijät kirjoittavat joka päivä, mitä on tehty. Näin tiedonkulku kotiin on sujuvaa ja kotona tiedetään, mitä hoitajakson aikana on tapahtunut. Kiireellisissä asioissa kontaktinotto kotiin hoituu puhelimitse.

Toiminta ja Poijussa oleminen pyritään järjestämään kodinomaiseksi. Ympäristö on kuitenkin täysin erilainen verrattuna kotiin. Rakennuksen äänet, ilmoitointi, tuoksut, ruoka, tavarat ja ihmiset saattavat olla uusia ja vieraita tai sellaisia, jotka tuntuvat asiakkaasta epämiellyttäviltä. Vaikka useat asiakkaat ovat käyneet jo vuosia Poijussa, saattavat kotiympäristöstä poikkeavat aistikokemukset tuoda haasteita arkeen. Monilla asiakkaista onkin aistiyliherkkyyksiä ja -aliherkkyksiä ja he voivat reagoida voimakkaastikin aistien kautta tuleviin ärsykkeisiin. Strukturoidun aistituokion avulla Poijun asiakkaat pääsevät harjoittelemaan erilaisia aistikokemuksia ja saavat uusia elämyksiä osana arkea.

### 3 AISTIT JA AISTIJÄRJESTELMÄT

Aistit voidaan luokitella jakamalla ne kahteen ryhmään, kaukoaisteihin ja lähiaisteihin. Kaukoaisteihin kuuluvat kehomme ulkopuolelta tuleviin ärsykkeisiin reagoivat aistit, eli näkö, kuulo, haju, maku ja tunto. Nämä aistit ovat niitä aisteja, joista ihminen on tietoinen ja joita pystyy hallitsemaan. Esimerkiksi jos kirkas valo häikäisee, ihminen sulkee silmänsä tai epämiellyttävän kovan äänen kuullessaan, ihminen laittaa kätensä korvilleen, jotta välttyisi ikävältä aistiärsykkeeltä. Lähiaisteihin puolestaan kuuluvat aistit, joihin ihminen ei voi itse vaikuttaa ja joita ihminen ei pysty suoraan tarkkailemaan. Nämä aistit ovat vestibulaarinen eli liike- ja tasapainoaisti, proprioseptiivinen aisti eli asentoaisti ja taktiilinen aisti eli tuntoaisti. (Kranowitz 2003, 55.)

Kaukoaistit eli eksteroseptiiviset aistit kertovat, mitä kaukana tapahtuu (näkö ja kuulo), mikä kehoa koskettaa (tunto) ja mitä kehon sisään menee (hajut ja maut). Lähiaistit eli vestibulaarinen aisti ja proprioseptiivinen aisti reagoivat siihen, millä tavalla ja nopeudella keho liikkuu ja missä asennossa keho on. Nämä aistit kertovat kehon asennoista, liikkeestä, painovoimasta, pään liikkeestä ja tasapainosta. (Ayers 2008, 74.)

Huomioitavaa on tuntoaistin kuuluminen molempiin ryhmiin. Kaukoaistina tuntoaistia ihminen pystyy itse säätelemään, hän voi päättää koskeeko jotakin esinettä yhdellä sormella vai koko kämmenellä. Lähiaistina taas ihminen ei voi vaikuttaa siihen, miten taktilinen aisti eli ihon kautta tulevat tuntemukset tulevat. Esimerkiksi tuntiessamme kylmää, ihoamme pitkin vilistää kylmän väreet eikä ihminen itse voi sitä aistimusta pysäyttää. Näiden aistien lisäksi ihminen saa aistimuksia myös kehon sisäisistä tapahtumista. Tämä viskeraalinen aisti kertoo ihmiselle sisäelinten tuottamista aistiärsykkeistä.

Yhdessä kaikki aistit luovat monimuotoisia aistijärjestelmiä, jotka hyvin toimessaan auttavat hermostoa ja aivoja kehittymään normaalisti. Aistiärsykkeiden puute jossakin aistijärjestelmässä vaikuttaa myös muihin aistijärjestelmiin ja niiden toimintaan. Jokainen aistijärjestelmä reagoi eri tavalla erilaisiin ärsykeisiin. (Ayers 2008, 74.)

### 3.1 Taktilinen järjestelmä

Taktilinen järjestelmä tarkoittaa tuntoaistia. Iho vastaanottaa aistiärsykeitä monien reseptorien kautta. Reseptorien havaitsemat aistiärsykkeet iholla voivat johtua toisen ihmisen kosketuksesta, kylmästä tai kuumasta, erilaisista materiaaleista, kivun tunteesta tai jo pelkästään ihokarvojen liikkeestä. Kosketuksen myötä tuntoselkäreseptorit lähettävät aistiärsykkeet selkäyttimeen, josta ne nousevat aivorunkoon ja yhä edelleen koko aivoihin käsiteltäväksi informaatioksi. Tuntoaistijärjestelmä on kaikkein laajin ihmisen aistijärjestelmistä. Se vaikut-



taakin laajasti ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen toimintaan. Taktiilinen järjestelmä kehittyi ensimmäisenä, ja tämän vuoksi se onkin erittäin tärkeä järjestelmä. Kohdussa olevan vauvan tuntoaisti on jo hyvin herkkä siinä vaiheessa, kun esimerkiksi näkö- ja kuuloaistit ovat vasta kehittymässä. Jos tuntoaistissa on häiriöitä, se voi vaikuttaa koko hermoston toimintaan ja jäsentymiseen. (Ayers 2008, 77.)

Tuntoaistin kautta tulevat aistimukset kehittävät kehontuntemusta ja motorisia taitoja. Se myös suojelee ja varoittaa ihmistä vaaralta, kun kosketetaan jotakin, mikä voi aiheuttaa vaaran. Ihminen siis oppii kosketuksen kautta, mitkä asiat ovat turvallisia ja mitkä eivät. (Yack, Sutton, Aquilla 2001, 51.)

### 3.2 Vestibulaarinen järjestelmä

Vestibulaarisen järjestelmän reseptorit reagoivat painovoimaan, pään liikkeeseen ja tasapainoon. Ihmisen korvakäytävässä sijaitsevassa sisäkorvassa on simpukka. Simpukassa sijaitsevat kuuloreseptorit ja vestibulaariset reseptorit. Nämä reseptorit yhdessä kertovat ihmiselle, millaisessa asennossa hän on suhteessa painovoimaan, onko hän liikkeellä vai paikoillaan sekä myös millä nopeudella ja mihin suuntaan hän liikkuu. Vestibulaarinen järjestelmä on hyvin herkkä, ja ylikuormitus voi saada ihmisen voimaan pahoin. Pahoinvointi ei kuitenkaan tunnu korvassa vaan koko kehossa. (Ayers 2008, 81.)

Vestibulaarinen järjestelmä reagoi värähtelyyn. Vestibulaarinen järjestelmän keräämä tieto on välttämätöntä, jotta lihakset toimivat jättevästi ja ovat valmiudessa tekemään työtä. Lihasten jättevyyttä eli lihastonusta tarvitaan säätelyyn asentoa ja liikettä. Jotta saa aikaiseksi voimaa vaativia liikkeitä, on lihasjättevyyskin välttämätöntä. Vestibulaariset aistimukset voivat olla rauhoittavia ja kiihdyttäviä. Esimerkiksi hidas ja tasainen keinunta tai tärinä voi rauhoittaa, kun taas kova ja villi pyöriminen kiihdyttää. Nopeat liikkeet kiihottavat hermostoa. (Yack, Sutton & Aquilla 2001, 55.)

### 3.3 Proprioseptiivinen järjestelmä

Proprioseptiivinen järjestelmä aistii asentoa ja liikettä. Liike syntyy lihasten ja luiden välisten nivelten taipumisena ja suoristumisena. Ihmisen lihakset ja nivelet lähettävät jatkuvasti aivoille tietoa asennosta, jossa hän milloinkin on. Liike vaatii enemmän reseptoreita käyttöön, mutta pelkästään istumisessa ja seisomisessakin osa näistä reseptoreista on käytössä. Proprioseptiivinen järjestelmä auttaa ihmistä liikkumaan. Jos ihminen saa liian vähän proprioseptiivista aistitietoa, ovat liikkeet kömpelöitä ja hitaita. (Ayers 2008, 78.)

Proprioseptiivinen järjestelmä vaikuttaa karkeamotoriikkaan ja hienomotoriikkaan. Karkeamotoriikka säätelee suuria lihasryhmiä ja niiden hallintaa, kun taas hienomotoriikka tarkkuutta vaativia toimintoja. Hienomotorisia toimintoja ovat esimerkiksi kengännauhojen sitominen ja saksilla leikkaaminen, kun taas karkeamotorisia taitoja ovat esimerkiksi juokseminen ja hyppiminen. Karkeamotoristen taitojen oppiminen tukee hienomotorisia taitoja. (Kranowitz 2003, 88.)

Kaikkien näiden aistijärjestelmien toimintojen integroitua toisiinsa, on hermoston toiminta yhtenäisempää ja kunkin aistijärjestelmän toiminta kehittyy tarkoituksenmukaisemmaksi. Kun aistijärjestelmät toimivat hyvin yhdessä, muodostuu myös hyvin toimiva keho ja aistien kokonaisuus. Aistijärjestelmien tuomien tietojen integroitua toisiinsa ihminen oppii uusia asioita. Oppimiseen tarvitaan koko hermostoa, ja jos yksi aistijärjestelmä ei toimi oikein, vaikuttaa se myös muihin aistijärjestelmiin. Tämän vuoksi aistijärjestelmien toimintojen integroituminen toisiinsa on hyvin tärkeää. (Ayers 2008. 82–84.)

## 4 SENSORINEN INTEGRAATIO JA SEN HÄIRIÖ

Sensorinen integraatio tarkoittaa aistien ja aistijärjestelmien yhteistyötä. Aistijärjestelmiä koskeva sensorinen integraatio keskittyy ensisijaisesti tuntoaistiin (taktiiliseen järjestelmään), painovoimaan, pään liikkeeseen ja tasapainoon

sekä asennoista ja liikkeestä kehossa kertovaan järjestelmään. (Yack, Sutton & Aquilla 2001, 49.)

Sensorinen integraatio on aivoissa tiedostamatta tapahtuvaa toimintaa, joka jäsentää aistien kautta saatua tietoa. Se luo kaikelle aistitulle ja koetulle pohjan nauttia juuri sillä hetkellä käsillä olevasta tapahtumasta. Koska aistiärsyksiä voi olla monia samanaikaisesti, sensorinen integraatio valitsee niistä sen miellyttävimmän ärsyksen. Sensorinen integraatio muodostaa perustan älylliselle oppimiselle ja sosiaaliselle käyttäytymiselle ja toimii näin ollen pohjana kaikelle muulle oppimiselle. (Ayers 2008, 30.)

Sensorisen integraation avulla eri aistit ja aistijärjestelmät liittyvät toisiinsa ja auttavat ihmistä toimimaan erilaisissa tilanteissa. Kun vauva näkee tai kuulee helistimen, yrittää hän tavoitella sitä käsillään tai kun lapsi näkee pallon vierivän maassa, lähtee hän tavoittelemaan palloa liikkumalla kontaten, kävellen tai juosten. Tällöin näköaisti ja kuuloaisti toimivat yhteistyössä asentoaistin, liikeaistin ja tasapainoaistin kanssa. Oppiminen tapahtuu kokonaisuudessaan ihmisen hermostossa monipuolisesti ja laajasti. Jos aistijärjestelmät ja aistit toimivat hyvin yhteistyössä, opitaan uusia asioita helposti ja nopeammin. Oppiminen lähtee yksinkertaisemmasta asiasta vaikeampaan, esimerkiksi ensin opitaan kääntymään selälleen ja vatsalleen, ja sitten vasta ryömimään eteenpäin. Sensoristen taitojen tulee olla tarpeeksi kehittyneet, jotta ihminen on valmis oppimaan uusia taitoja. (Ayers 2008, 84.)

**Sensorisen integraation häiriö** eli SI-häiriö vaikuttaa henkilön käyttäytymiseen, tapaan oppia ja liikkua sekä hänen itsetuntoonsa ja ihmissuhteisiinsa. SI-häiriö voi olla lievä tai vaikea, mutta riippumatta sen tasosta, henkilö jolla on SI-häiriö, tarvitsee apua ja harjoittelua omilla haastavilla aihealueillaan. (Kranowitz 2003, 23.)

Aistialiherkkyksiä ja aistiyliherkkyyksiä aiheuttava SI-häiriö tarkoittaa, että henkilö ei pysty käsittelemään aistien kautta saatua tietoa tarpeeksi hyvin. Si-häiriö on häiriö keskushermoston toiminnassa, jolloin aivot eivät pysty jäsen-

tämään ja yhdistämään aistien tuomaa tietoa. Tällöin ihminen ei reagoi aistimukseen johdonmukaisesti ja yleensä miellyttäväksi koettu aistimus voi tuntua epämiellyttävältä. Oppiminen vaikeutuu, kun henkilö ei pysty käyttämään hyväkseen vastaanottamaansa aistitietoa. (Kranowitz 2003, 27.)

SI-häiriö voi ilmetä yliaktiivisuutena tai heikkona keskittymiskyynä, käytösongelmina, puheen ja kielen kehityksen viiveenä, lihasjänteiden ja koordinaation vaikeuksina ja oppimisvaikeuksina koulussa. Häiriö ei välttämättä ilmene kaikissa näissä osa-alueissa samalla henkilöllä vaan SI-häiriön tuomat haasteet ovat yksilöllisiä. Kuitenkin haaste jossakin osa-alueessa saattaa aiheuttaa haasteita myös muissa osa-alueissa. (Ayers 2008, 94–96.)

Ylireagointi tai alireagointi aistiärsyksiin saattaa aiheuttaa ikään kuin oikosulun henkilön aivoissa, jolloin aistiärsykkeet eivät mene perille saakka eivätkä aivot pysty käsittelemään käsillä olevaa tietoa. Ulkoapäin saattaa näyttää siltä, että henkilön aistit sammuvat. Hän ei reagoi mihinkään, vaan saattaa vaan jäädä paikoilleen tuijottelemaan tyhjyyteen. Hetken kuluttua hän saattaa havahduttaa jatkamaan puuhiaan tavalliseen tapansa. (Kranowitz 2003, 68.)

Ympäristötämme tulee jatkuvasti erilaisia aistimuksia, joihin emme normaalisti kiinnitä huomiota. Keskittyessään yhteen asiaan ihminen kykenee sulkemaan pois kaikki ylimääräiset aistimukset, kuten naapurista kuuluvat äänet, heikko tuulenvire avoimena olevasta ikkunasta jne. Nämä epäolennaiset tiedot eli ”kohina” poistetaan, jolloin keskittymiskyky tiettyyn asiaan paranee. SI-häiriöiset eivät kuitenkaan osaa tai pysty poistamaan tuota kohinaa. Tällöin keskittyminen on vaikeaa, kun ei osaa karsia tärkeistä aistimuksista vähemmän tärkeitä pois, vaan aistii kaiken ympäriltään tulevan ”kohinan”. (Ayers 2008, 158.)

Myös aistijärjestelmät itsessään saattavat tuottaa häiriöitä. Tätä kutsutaan valkoiseksi kohinaksi. Tällöin ”kohina” tuleeikin aisteista itsestään, ei ympäristöstä. Valkoista kohinaa voi olla jatkuva sydämen sykkeen kuuleminen tai jatkuva paha maku suussa. Valkoisen kohinan ollessa liian voimakasta, saattaa

henkilö jumittua voimakkaaseen aistikokemukseen, jolloin keskittyminen muuhun on vaikeaa. (Szegda & Hokkanen 2009, 32.)

Henkilö, jolla on SI-häiriö, saattaa yrittää itsestimuloinnin avulla hoitaa aistijärjestelmäänsä. Henkilö kokee ulkopuolelta tulevat ärsykkeet uhkaavana, ja sulkee ne pois jääden itse omaan sisäiseen maailmaansa. Tämä ei kuitenkaan auta, vaan tällä tavalla toimiessaan henkilö vaikeuttaa omaa elämäänsä ja oppimistaan. Aistiärsykkeiden saaminen on tärkeää, vaikka ne kokisikin epämiellyttäväksi, jotta henkilö ei jäisi liiaksi kiinni omaan sisäiseen maailmaansa. (Szegda & Hokkanen 2009, 31.)

Yksilön kehittyminen perustuu oppimiseen ja oppimista tapahtuu koko ajan tiedostamatta tai tiedostaen. (Kerola 2001, 11.) Oppiminen ei lopu lapsuuteen tai nuoruuteen vaan oppimista tapahtuu läpi elämän. Aistituokio on tärkeä niin lapsille ja nuorille kuin myös aikuisille. Koska SI-häiriö ei katoa, tulee sen tuomiin haasteisiin tarttua aikuisiälläkin, jotta taidot kehittyvät. Esimerkiksi huono tasapaino ei kehity paremmaksi, jos sitä ei harjoittele.

## 5 MULTISENSORINEN TOIMINTA JA SNOEZELLEN-MENETELMÄ

Hollantilaiset Hulsegge ja Verheul kehittivät Snoezelen-menetelmän 1980-luvulla, jonka jälkeen se levisi muualle Eurooppaan ja erityisesti Isoon-Britanniaan. Snoezelenista tuli Isossa-Britanniassa ROMPA yhtiön tavaramerkki, joka tuotti multisensorisia välineitä. Kaupallisen miellelyhtymän välttämiseksi menetelmästä alettiin puhua kirjallisuudessa multisensorisena ympäristönä ja toimintana. Näin ollen Snoezelen-menetelmä ja multisensorinen toiminta kulkevat käsi kädessä. (Pagliano 1999, 9.)

Snoezelen-termi tulee hollantilaisista sanoista nuuhkia ja torkkua. Torkkumisella viitataan levolliseen havainnointiin ja nuuhkimisella toiminnalliseen osi-

oon. On siis tärkeää muodostaa aistituokion struktuuri siten, että siinä käytetään hyödyksi molempia osa-alueita. Snoezelen-toiminnalla pyritään saavuttamaan tasapaino rentoutumisen ja toiminnan välille ja luoda asiakkaalle suotuisa viireystila oppimiseen. (Ala-Opas & Sirkkola 2006, 52.)

Aistituokion kautta saadut uudet aistimukset ovat tärkeitä oppimisen kannalta, sillä niiden kautta asiakas saattaa oppia uutta ja näin hänen toimintakykynsä vahvistuu ja kehittyy. Vaikeat aistikokemukset voivat olla asiakkaalle haastavia, mutta kun turvallisessa ympäristössä turvallisen aikuisen kanssa pääsee kokeilemaan erilaisia aististimulointeja, voivat vaikeat aistikokemukset lieventyä. (Ayers 2008, 228.)

Oppimista tapahtuu kaikilla aistien osa-alueilla. Kranowitzin mukaan ”yksi oppimisen muoto on tarkoituksenmukainen toiminta, jolla tarkoitetaan kykyä reagoida aktiivisesti ja tarkoituksenmukaisesti muuttuvissa olosuhteissa” (Kranowitz 2003, 27). Henkilön, jolla on SI-häiriö, tulee päästä harjoittelemaan aistipulmien tuomia haasteita ohjatusti. Osa eri aistialueista toimii hyvin, osassa voi olla haasteita. Jos harjoittelua haastavissa osa-alueissa ei ole, häiriö saattaa vaikeuttaa hyvin toimivien osa-alueidenkin toimintaa.

Ihmisen eläessä aistiärsykeettömässä ympäristössä, saattavat hänen aivonsa ikään kuin taantua. Koetilanteessa testihenkilöltä poistettiin kuuloaisti käyttämällä korvatulppia, jolloin aivot eivät saaneet aistiärsykeitä. Testihenkilö koki psyykkisten toimintojen häiriintymistä, ahdistusta ja aistiharhoja. SI-häiriöinen ihminen ei kärsi aistien tai aistiärsykkeiden puutteesta, mutta silti häiriö voi aiheuttaa heille vastaavanlaisia tuntemuksia. Tämän vuoksi on tärkeää saada tasapuolisesti erilaisia aistiärsykeitä, jotta aivot käsittelisivät monipuolisesti tietoa ja tämä saatu tieto edesauttaisi oppimista. (Ayers 2008, 93.)

Strukturoidussa aistituokiossa multisensorisen toiminnan avulla autetaan henkilöä, jolla on SI-häiriö, saamaan monipuolisia aistiärsykeitä. Kehitysvammaisen tai erityistä tukea tarvitsevan henkilön voi olla vaikea itse hakea aistiärsyk-

keitä. (Ala-Opas & Sirkkola 2006, 46.) Tämän vuoksi hänelle on luotava ympäristö, jossa aistiärsyksiä saa monipuolisesti vastaanottaa ja turvallisesti harjoitella.

Suotuisa vireystila luodaan herättelemällä asiakkaan aistit toiminnalle. Näin hän on vastaanottavainen aistien stimuloinnille ja uuden oppimiselle. Oppimisen jälkeen on tärkeä rentoutua, jotta henkilö voi sisäistää juuri oppimaansa ja kokemaansa elämystä. Snoezelen-menetelmää varten ei tarvitse olla käytössä erityistä aistihuonetta, vaan sitä voidaan toteuttaa arki-snoezelena, jolloin aistielämys liitetään osaksi asiakkaan arkea ja rutiineja. Aistilaukku antaa hyvät mahdollisuudet toteuttaa aistituokio missä tilassa vain. (Ala-Opas & Sirkkola 2006, 52.)

Paul Pagliano esittelee erilaisia multisensorisia toimintaympäristöjä ja erilaisia aistihuoneita. Esimerkiksi valkoiseen huoneeseen luodaan täysin valkoinen ympäristö, joka on aistihuoneista yleisin. Kun kokonainen huone on valkoinen, siellä tapahtuvat visuaaliset aistielämykset korostuvat. (Pagliano 2012, 71.) Tähän perustuen myös Poijussa aistituokio toteutetaan mahdollisimman rauhallisessa ympäristössä. Asiakkaan huone sopii tarkoitukseen hyvin ja työntekijä voi varmistaa etukäteen, että huoneessa on hyvä järjestys seesteinen tunnelman luomiseen. Iso häiriötekijä asiakkaalle voi olla pöydällä olevat koulukirjat tai lelut. Aistituokiosta huomiota pois vievät tavarat voi laittaa tuokion ajaksi sivuun.

Yksi mahdollinen aistiympäristö on siirrettävä ympäristö. Esimerkkinä tällaisesta on vauvan viltti. Ensin vauvalla on viltti pinnasängyssä, sitten vaunuissa ja lopuksi lattialla. Tuttu ja turvallinen viltti uudessa ympäristössä antaa turvallisuuden tunteen, jolloin uuteen tutustuminen ja uuden opetteleminen on helppoa. Vauvoille onkin luotu moniaistillisia ympäristöjä värikkäillä leikkialustoilla, joissa on mukana erilaisia materiaaleja. Ääntä pitäviä lelut, värikkäät kankaat ja erituntuiset materiaalit luovat vauvalle moniaistillisen oppimisympäristön. (Pagliano 2012, 76.) Aistiympäristö ei ole sidottu yhteen huoneeseen, eikä aististimuloinnille tarvitsekaan luoda yhtä isoa huonetta tai monia erilaisia huoneita, joissa aististimulointi tapahtuu. Aistilaukussa on kyse liikuteltavasta

aistiympäristöstä, jolloin sen siirtäminen ja käyttäminen eri tiloissa on helppoa. Poijun asiakkaiden kanssa toimiessa siirrettävän aistiympäristön, eli laukun sisällön käyttäminen saman asiakkaan kanssa eri ympäristössä toimii siten, että aloitus ja loppurentoutus ovat aina samat. Tällöin aistituokiossa tutut ja pysyvät elementit voidaan siirtää eri ympäristöihin ja silti asiakas kokee tuokion tuttuna ja turvallisena aivan kuten vauva tutun vilttinsä kanssa. Vain toiminta muuttuu, jolloin uuden oppiminen toimintaosuuden myötä on asiakkaalle helpompaa.

Multisensorisessa toiminnassa käytettävien materiaalien ja välineiden kirjo on laaja. Valmiita välineitä löytyy kaupoista tai välineitä voi tehdä itse. Välineet voidaan miettiä yksilöllisen tarpeen mukaan juuri sellaisiksi, että ne sopivat kullekin henkilölle. Aistilaukun välineistön tulee olla tarpeeksi monipuolinen ja vaihtelevuutta tarjoava, jotta sitä käyttävien henkilöiden yksilölliset tarpeet tulevat huomioiduksi.

## 6 AISTIT JA ESTEETTÖMYYS

Ihmisen suhde ympäristöön on vuorovaikutuksellinen ja ympäristöllä on suuri vaikutus ihmisen toimintaan. Ympäristössä saattaa olla monia tekijöitä, jotka aiheuttavat vaikeita aistimuksia. (Ala-Opas & Sirkkola 2006, 41.) Esimerkiksi monille tuoksuyliherkille jo kauppaan meneminen voi olla haastavaa, kun erilaiset hajut ja tuoksut estävät sisään menemisen. Tuoksu saattaa aiheuttaa niin voimakasta pahoinvointia, että kauppaan meneminen estyy ja ostokset jäävät tekemättä. Näin ollen aistiherkkyys liittyy tiiviisti esimerkiksi asioimisen esteettömyyteen ja sujuvuuteen.

On tärkeää muistaa, ettei Si-häiriö katoa mihinkään vaan sen kanssa eletään läpi elämän. Ilman aistien tietoista harjaannuttamista arjen haasteet saattavat ajan myötä vain kasvaa ja haitata elämää monin eri tavoin. (Kranowitz 2003, 50.) Aistimuksiin herkästi reagoiva henkilö saattaa pyrkiä välttämään tilanteita, joissa joutuu kohtaamaan itselleen epämiellyttäviä aistimuksia - tai hänen läheisensä eivät vie häntä mukavuusalueiden ulkopuolelle, koska sen ajatellaan



olevan helpompaa henkilölle itselleen. Tällainen toiminta ei kuitenkaan ole hyväksi ja voi johtaa ympäristöstä eristäytymiseen ja aistien taantumiseen. Jos taas aistitietoa tulee liikaa, saattaa siitäkin seurata epämiellyttävä olo, jolloin henkilö pyrkii sulkemaan itsensä pois aistitulvasta ja näin eristää itse itsensä ympäristöstään. Henkilön osallistuminen toimintaan estyy ja hän jää ulkopuoliseksi ympäristöstään. (Szegda & Hokkanen 2009, 32.)

Jos ympäristöstä tulevat ärsykkeet haittaavat elämää, niitä voidaan yrittää minimoida. Satakunnan ammattikorkeakoulussa 2014 kehitelty työkalu ”*Tilojen esteettömyyskartoitus aistit huomioiden*” tarjoaa keinon kartoittaa ympäristöä aistien näkökulmasta. Työkalu antaa monipuolista tietoa ympäristöstä tulevista aistiärsykkeistä. Työkalulla saadaan lisätietoa siitä, millaisia aistiärsykeitä ympäristössämme on ja mitkä niistä mahdollisesti kuormittavat asiakasta. Näin ollen kartoitustyökalu antaa selkeitä suuntaviivoja ja vahvistusta sille, millaiset ympäristön muokkaukset saattavat helpottaa asiakkaan arkea.

Aina aistiärsykkeiden minimointi tai poistaminen ei ole mahdollista, jonka vuoksi aistimuksiin totuttautuminen on tärkeää. Harjoittelun avulla voi oppia sietämään vaikeita aistikokemuksia edes hetken ajan, jolloin arjen sujuminenkin helpottuu. (Szegda & Hokkanen 2009,11-12.) Tässä opinnäytetyössä toteutettavissa aistituokioissa vaikeiden aistikokemusten harjoittelu tapahtuu turvallisessa ympäristössä ja aistiystävällisin välinein. Kun voimakkaita aistikokemuksia harjoitellaan ja niihin tottuu, ympäristöstä tulevat aistiärsykkeetkään eivät välttämättä enää häiritse. Esimerkiksi kauppaan meneminenkin saattaa helpottua ja näin esteettömyys arjessa lisääntyy. Kun asiakkaalla on mahdollisuus harjoitella ja purkaa omia aistikokemuksiaan, eivät hänen aistinsa ylikuormitu. Aistituokio lisää esteettömyyttä arjessa, sen avulla ylläpidetään asiakkaan toimintakykyä ja autetaan häntä olemaan osana yhteiskuntaa ja välttämään syrjäytymistä.

## 7 AISTIT JA VUOROVAIKUTUS

Vuorovaikutus voi olla haastavaa erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden kanssa, jos ei ole yhteistä väylää kommunikoinnille. Aisteja tukeva elämys auttaa saamaan yhteyden, sillä aistituokio on hyvä väylä kontaktin luomiseen. Aistilaukun avulla Tilapäisyksikkö Poijussa jokainen asiakas pääsee osalliseksi multisensorista toimintaa ja saa elämyksellisiä kokemuksia. Aistituokio myös auttaa työntekijöitä saamaan tietoa asiakkaan aistipulmista ja näin ollen kommunikointikin helpottuu.

Positiivinen lähtökohta aistituokiolle luodaan kiireettömällä ja rauhallisella tunnelmalla. Mitä paremmin ohjaaja tietää aistituokion struktuurin ja välineet, sen helpompaa rauhallisen tuokion järjestämien on. Omalla asenteellaan ohjaaja luo hyvän lähtökohdan asiakkaalle osallistua aistituokioon. Kun työntekijä toimii rauhallisesti ja positiivista esimerkkiä näyttäen, on asiakkaan helpompi ottaa ohjaajan esimerkistä mallia. Jos taas ohjaaja on rauhaton ja levoton, voi nämä tuntemukset tarttua asiakkaaseenkin. Tämän vuoksi kiireettömyys ja rauhallisuus aistituokion yhteydessä ovat tärkeitä ja huomioitavia asioita.

Kuuloliitto ry:n projektissa *”Aistit väylänä vuorovaikutukseen ja kommunikaatioon”* (Rødbroe & Suosalmi 2000, 12-27) on käyty monipuolisesti läpi vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin tukemiseen liittyviä periaatteita. Näihin periaatteisiin tukeutuen myös aistituokiossa luodaan hyvä vuorovaikutus työntekijän ja asiakkaan välille.

Aluksi työntekijän tulee huomata asiakkaan **aloitteet vuorovaikutukselle** ja mennä niihin mukaan. Kun asiakas huomaa, että hänen kommunikointiyritykseensä reagoidaan, uskaltaa hän jatkossakin yrittää kommunikoida. Jokaisen asiakkaan aloitteet ovat kuitenkin erilaisia, ja työntekijän vastuulla on kiinnittää tietoisesti huomiota vastapuolen kommunikointiyrityksiin. Kyseessä voi olla käden ojennus, äännähdys tai jokin muu ei niin selkeä tapa. Jos asiakkaan kommunikointiyritykseen ei reagoida, saattaa se passivoida asiakasta eikä hän enää edes yritä kommunikoida. (Rødbroe & Suosalmi 2000, 19.)

Vuorovaikutuksessa on tärkeää **vuorovaikutuksen nopeus**. Jokaisella asiakkaalla on oma rytmensä ja nopeutensa tehdä asioita. Toiset tarvitsevat enemmän aikaa sopeutua ja omaksua asioita. On tärkeää mukautua asiakkaan rytmiiin, eikä kiirehtiä tuokion yhteydessä eteenpäin, jos asiakas ei ole siihen valmis. On tärkeää antaa hänen edetä omaa tahtiaan, sillä jos vuorovaikutus ei toimi ja kontakti katkeaa, on etenemistahti saattanut olla hänelle liian nopea. (Rødbroe & Suosalmi 2000, 20.)

**Aistielämysten sopiva määrä** on erittäin tärkeää. Niitä ei saa olla liikaa kerralla, mutta ei myöskään liian vähän. Jos asiakas saa liikaa virikkeitä, ei hän pysty keskittymään, ja näin ollen hyvää vuorovaikutusta ei synny. Liiallinen aistikuormitus saattaa aiheuttaa asiakkaalle kaaoksen ja tämän vuoksi kuormituksen pitäisi olla juuri sopiva. Tuokion edetessä työntekijän tulee tarkkailla asiakastaan, ja jos levottomuutta tai aistien sammumista tapahtuu, on aistiärsykkeitä saattanut olla liikaa. Aluksi asiakas ei välttämättä pidä uusista aistikokemuksista, sillä ne saattavat tuntua vaikeilta ja epämiellyttäviltä. Harjoittelun ja toistamisen myötä vaikeat aistikokemukset helpottuvat ja asiakas oppii sietämään niitä. (Rødbroe & Suosalmi 2000, 20.)

**Havainnointi** tuokion yhteydessä auttaa oppimaan asiakkaan vuorovaikutustaidoista ja kommunikoinnista. Havainnoitavia kysymyksiä ovat, miten asiakas toimii eri aistien stimuloinnin yhteydessä, miten työntekijä reagoi ja toimii, millaisessa kehitysvaiheessa asiakkaan kommunikointi on ja millaisilla keinoilla hän kommunikoi ja voidaanko häntä tukea saavuttamaan seuraava kehitystaso kommunikoinnissa, saadaanko tuokion kautta asiakkaasta sellaista tietoa, mikä on ennen jäänyt huomaamatta, miten asiakkaan vuorovaikutustaitoja ja kommunikointia voidaan monipuolistaa tuokion avulla, miten asiakkaan reaktiot on tulkittavissa sekä miten tuokiossa voidaan edetä. Jotta havainnointi olisi riittävää, ei siihen riitä aistituokion pitäminen kerran. Tämän vuoksi tuokio tulee toteuttaa saman asiakkaan kanssa tarpeeksi monta kertaa. (Rødbroe & Suosalmi 2000, 21.)

Kun työntekijä havainnoi asiakasta, hän pystyy samalla myös **opettamaan vuorovaikutustaitoja** asiakkaalle. Asiakas ei välttämättä ymmärrä sanallisia

ohjeita, jonka vuoksi on tärkeää, että työntekijä näyttää, mitä tehdään. Uudet asiat voivat olla asiakkaalle pelottavia, mutta kun työntekijä näyttää mallia, voi asiakkaan olla helpompi omaksua niitä. Työntekijän tulee myös osoittaa asiakkaalle se, että hän on nähnyt, miten asiakas toimii. Positiivinen vahvistaminen on tärkeää, sillä silloin asiakas saa kokemuksen nähdyksi ja kuulluksi tulemisesta ja antaa hänelle rohkeutta toimia samalla tavalla jatkossakin. (Rødbroe & Suosalmi 2000, 22.)

Työntekijä toimii **omalla esimerkillään** innoittajana. Jos esineisiin koskeminen tuntuu asiakkaasta haastavalta, voi työntekijä aloittaa ja näyttää mallia. Innostunut ja positiivinen asenne rohkaisee asiakasta itsekin kokeilemaan. Olemalla itse positiivinen, luo ympärilleenkin positiivisen ilmapiirin. Hyvä ja rauhallinen ilmapiiri luo rauhallisen lähtökohdan uuden oppimiselle. (Rødbroe & Suosalmi 2000, 25.)

Aistituokiossa **vuorovaikutuksen opetteleminen** on tavoitteellista, mutta vuorovaikutusta ja kommunikoinnin harjoittelua tapahtuu myös aivan arkisissa askareissa. Pukeminen, vessatoimet ja päivän rytmi ovat sellaisia asioita, joissa vuorovaikutusta tapahtuu arjessa. Rutiinit ja toimintatapojen vakiintuminen ovat tärkeitä varsinkin erityistä tukea tarvitseville henkilöille, sillä rutiinit tuovat turvaa. Aistituokion saaminen osaksi arkea luo asiakkaan päivärytmiin jatkumoa ja elämyksiä ja antaa positiivisia kokemuksia. Aistituokion saaminen ja jääminen osaksi arkea on työyhteisön vastuulla, sillä asiakas ei välttämättä osaa pyytää aistituokion toteutusta, vaikka sitä haluaisikin. Asiakkaat tulevat tilapäisjaksolle Poijuun usein suoraan työtoiminnasta tai koulusta, jolloin siirtyminen voi olla stressaavaa. Stressiä lieventämään aistituokion voisi toteuttaa aina ensimmäisenä päivänä, kun asiakas saapuu jaksolle. Näin tuokio jäisi osaksi arkea ja jokainen asiakas pääsisi siihen mukaan. (Rødbroe & Suosalmi 2000, 26–27.)

Asiakkaan ja ohjaajan välinen **kommunikointi ja vuorovaikutus** ovat tuokion toteutuksessa erittäin tärkeässä asemassa. On työntekijän vastuulla saada tuokio sujuvaksi ja tuottaa asiakkaalle miellyttäviä aistikokemuksia, mikä ei kui-

tenkaan toteudu ilman positiivista vuorovaikutusta asiakkaan ja työntekijän välillä. Koska kohderyhmänä ovat kehitysvammaiset, autismin kirjon henkilöt ja erityistä tukea tarvitsevat asiakkaat, on tärkeää huomioida, miten kukin heistä kommunikoi. Vuorovaikutus voi olla haastavaa ja siksi aistituokio on myös hyvä väylä harjoitella vuorovaikutustaitoja. Jos asiakas ei ole oppinut puhumaan, kommunikoi hän jollakin muulla tavalla ja näitä tapoja on työntekijän osattava tulkita. Tuokiossa on tärkeää pystyä tulkitsemaan, mistä asiakas pitää tai ei pidä, ja se ei onnistu ilman, että ymmärtää asiakkaan tapaa kommunikoida ja olla vuorovaikutuksessa. Tärkeää on se, että asiakkaan kommunikoinnille on olemassa jokin väylä, ja että työntekijä osaa toimia tilanteessa tulkina.

## 8 AISTITUOKION TOTEUTUS

Multisensorista toimintamenetelmää käytettäessä on varottava stimuloimasta liian montaa aistia kerrallaan. Tilapäisyksikkö Poijuun suunnitellussa aistituokiossa edetään yksi aisti kerrallaan, jotta ei tapahtuisi ylikuormittumista. Sopiva järjestys aistien stimuloimiselle on näkö, kuulo, tunto ja haju, ja kun näiden mukaan edetään, voidaan järjestystä myöhemmin muuttaa aistielämysten tullessa tutuksi. Liian monipuoliset aistikokemukset saattavat aiheuttaa stressiä, jolloin aistituokiosta ei jää asiakkaalle positiivista kuvaa. Asiakkaalla on itsellään mahdollisuus määrätä sopiva tahti, sillä miellyttävä aistikokemus ei toteudu hätäilemällä. Tuokion ei tulisi myöskään kestää liian pitkään, sillä väsyneenä toimintaan keskittyminen heikentyy. Sopiva kesto tuokiolle on 20–60 minuuttia aina asiakkaasta riippuen. Toistojen kautta ihminen oppii uutta ja tämän vuoksi onkin tärkeää toteuttaa tuokio saman asiakkaan kanssa tarpeeksi monta kertaa. (Ala-Opas & Sirkkola 2006, 52–54.)

Aistituokioiden toteutuksessa on tärkeää huomioida asiakkaan aistipulmien haastavuus. Jos asiakkaalla on vaikea SI-häiriö ja hän reagoi herkästi aistikokemuksiin, edetään hänen kanssaan hitaammassa aikataulussa. Tällöin ensimmäisessä tuokiossa käytetään vain näköön liittyvää materiaalia. Jos taas

asiakas ei reagoi kovin voimakkaasti aistikokemuksiin, voi hänen kanssaan tehdä aististimulointeja nopeammassa tahdissa ja käyttää ensimmäisessä tuokiossa näköön ja kuuloon liittyvää materiaalia. Tämä edellyttää kuitenkin asiakkaan ja hänen taitojensa tuntemista erittäin hyvin etukäteen. Aistituokioiden eteneminen ja materiaalin käyttö riippuvat siis asiakkaan aistipulmasta ja tarpeista. Välineet jaetaan viiteen eri kategoriaan aistien mukaan. Jokaisessa kategoriassa välineitä on useita, joista voi käyttää kaikkia tai vain yhtä riippuen asiakkaasta. Kun asiakkaan kanssa on käyty useamman aistituokion myötä välineet läpi, voi järjestystä muuttaa.

**Vibraatio** eli värinä on hyvä keino virittää keho suotuisaan ja vastaanottavaiseen tilaan, sillä värinä aktivoi aistireseptoreita ympäri kehoa. Värinän avulla herätellään kudoksia ja lihaksia toimintaan, sillä värinä ulottuu luihin saakka. (Ayers 2008, 229.) Erityisesti ihmisen vestibulaarinen järjestelmä reagoi värinään, jolloin lihakset heräävät toimintaan. Lihasten toimiminen on tärkeää, sillä se vaikuttaa siihen, miten ihminen säätelee asentoaan ja liikkumistaan. Värinä siis auttaa kehoa valmistautumaan edessä olevaan toimintaan. (Yack, Sutton & Aquilla 2001, 55.)

Aistituokioon valikoidut välineet stimuloivat aisteja monipuolisesti ja tarkoituksenmukaisesti. Sopiva määrä aistikokemuksia lisää asiakkaan aistisäätelyä ja antaa keinoja vastata aisti-integraation tarpeisiin. Tarkoituksena on auttaa ja opettaa asiakasta toimimaan keskittyneesti, tarkoituksenmukaisesti ja omia taitoja kasvattaen. (Kranowitz 2003, 178.)

Hyvä aistituokio sisältää vireyttä kohottavia, jäsentäviä ja rauhoittavia välineitä. Vireyttä kohottavat välineet hyödyttävät sellaista asiakasta, joka reagoi aistimukseen heikosti. Toimintaa jäsentävät välineet auttavat asiakasta omien reaktioiden säätelyssä. Rauhoittavat välineet vähentävät yliherkästi reagoivan asiakkaan reagointia aistiärsykkeisiin. (Kranowitz 2003, 179.)

**Näköaistin** harjoittaminen kehittää taitoja ympäristön havaitsemisessa. Ympäristön havainnointi katseella vahvistaa silmämotoriikkaa, silmän ja käden yhteistyötä sekä auttaa tilan hahmottamisessa. (Kranowitz 2003, 174.) Aistipullo

ja erilaiset valot ovat hyviä tapoja näiden taitojen harjoittamiseen, sillä aistipul-loa kääntelemällä yhdistyy silmän ja käden yhteistyö sekä silmämotoriikka ke-hittyminen. Valot taas kehittävät kykyä hahmottaa käytössä olevaa tilaa valon yltäessä lattiasta kattoon saakka.

**Kuuloaistiin** liittyvät välineet auttavat korvan ja kuuloaistin harjoittamisessa. Kun pitää tarkkaan kuunnella erilaisia ääniä ja erottaa ne toisistaan, tarkkaa-vaisuus sekä keskittymiskyky paranevat. (Kranowitz 2003, 174.) Asiakas saat-taa suojata itseään ärsyttäviltä tai liian kovilta ääniltä sulkeutumalla omaan maailmaansa. Miellyttävien ja pehmeiden äänien avulla voidaan harjoitella kor-van käyttöä ja näin totutella uusiin ääniin ja äänimaailmoihin.

**Tuntoaisti** eli kosketus ja erituntuiset materiaalit sekä **tasapainoon** liittyvät liikkeet saattavat tuntua asiakkaasta epämiellyttäviltä ja siksi hän myös saattaa vältellä niitä. Aisteja stimuloivien välineiden tutkiminen ohjatusti ja tuetusti roh-kaisee asiakkaita kokeilemaan erituntuksia välineitä. Kun asiakkaat oppivat käyttämään tuntoaistiin ja tasapainoon liittyviä välineitä, he alkavat usein tun-tea olonsa miellyttävämmäksi eivätkä enää aktiivisesti välttele näitä aistikoke-muksia; sen sijaan he alkavat sietää niitä hiljalleen. (Kranowitz 2003, 181.) Aistilaukkuun koottuun välineistöön on valittu monipuolisesti erituntuksia mate-riaaleja, jotta tuntoaistia voisi stimuloida mahdollisimman monesta eri näkökul-masta. Myös tasapainovälineet ovat haastavuudeltaan eri tasoisia. Helpoim-masta aloittaen voidaan päätyä aina vaikeampaan välineeseen.

Voimakkaat **tuoksu ja maut** voivat olla joillekin asiakkaille haastavia tai toi-saalta joillekin ne ovat juuri sellaisia aistikokemuksia, mitä he hakevat ja ha-luavat. Voimakkaita tuoksuja ja makuja etsivät henkilöt kartoittavat ympäristö-ään niiden avulla. He saattavat hakea tuoksukokemuksia sellaisista asioista, mitä muut pitävät inhottavina, kuten leikkimällä ulosteen kanssa. Tuoksuja ja makuja vältteleville henkilöille taas ruokien maku ja voimakkaasti haisevat ym-päristöt kuten vessat, voivat aiheuttaa ongelmia arjen sujuvuuden kanssa. Jotta tuoksujen ja makujen käsittely arkipäiväistyisi, on niitä harjoiteltava ja myös tarjottava sellaisille, jotka voimakkaista tuoksuista ja mauista pitävät.

Kun ulosteella leikkivä henkilö saa kaipaamiaan voimakkaita tuoksukokemuksia esimerkiksi saunatuoksuista, ei hän välttämättä enää hae ja tarvitse tuoksukokemuksia ulosteen kanssa leikkimällä. Voimakkaita tuoksuja välttelevät henkilöt taas saattavat tottua niihin harjoittelun avulla, jolloin arjen sujuvuus helpottuu. (Szegda & Hokkanen 2009, 34-35.)

**Loppurentoutus** on hyvin tärkeä, sillä siinä syväpainenuntoaistimuksen avulla asiakas saa rentoutua ja pohtia ja sisäistää rauhassa juuri kokemaansa. Syväpainenuntamusten avulla ihmiset ovat yleensä jäsentyneempiä ja rauhallisempia. (Ayers, 2008, 229.) Rauhoittuminen on tärkeää aistien stimuloimisen jälkeen, jotta asiakas ei jää aististimuloinnin jälkeen ylivirittyneeseen mielentilaan. Rentoutuksessa on hyvä käyttää aina samaa musiikkia ja samaa väliettä.

Aistituokion **struktuurin** ylläpitämiseksi on tärkeää, että aloitus (aistien virittäminen) ja loppurentoutus (aistien rauhoittaminen) ovat aina samanlaiset. Loppurentoutukselle on tarjolla erilaisia vaihtoehtoja, joista asiakkaan mieltymysten tai tarpeiden mukaan valitaan yksi, joka sitten toteutetaan jokaisella kerralla hänen kanssaan. Näin saadaan luotua selkeä pysyvä strukturi ja jatkumo, kun vain toiminnallinen osuus vaihtuu.

### 8.1 Aistituokion strukturi

Aistituokioon on tärkeää luoda strukturi, joka tarkoittaa tuokion selkeää rakennetta (Kerola 2001,14). Strukturoidun aistituokion avulla pyritään auttamaan ja tukemaan asiakkaan aistipuolen pulmia. Yhdessä ohjaajan kanssa aisteja voidaan tutkia ja stimuloida; oikeanlaisella ohjaamisella asiakas saa aistielämyksiä ja opettelee haastavien aistikokemusten kohtaamista. (Ala-Opas & Sirkkola 2006, 43.) Kun aistikokemuksia kohtaa tutussa ja turvallisuudessa ympäristössä, auttaa se jäsentämään omaa käyttäytymistä ja näin ollen rauhoittaa arkea. Asiakas oppii aistikokemusten kautta, mistä hän pitää tai ei pidä, ja näin hänen itsetuntemuksensa ja kehotietoisuutensa kehittyvät.



Aistituokion strukturissa tulee huomioida, ketkä tuokioon osallistuvat, tuokion sisältö, miten asiakas ja työntekijä kommunikoivat tuokion aikana, fyysinen tila eli missä tuokio järjestetään, sopiva ajankohta ja ilmapiiri, välineiden sopivuus ja itse toiminta, seuranta ja palaute. (Kerola 2001, 14.)

Tässä opinnäytetyössä aistituokioon osallistuvat työntekijä ja yksi asiakas kerrallaan. Poijun työntekijöillä on asiakkaita, joiden omaohjaajana eli luotsina työntekijä toimii. Näistä asiakkaista valitaan aluksi yksi, jonka kanssa tuokiota lähdetään toteuttamaan. Myöhemmin tuokion toteutusta voidaan laajentaa muiden asiakkaiden kanssa käytettäväksi. Aistituokion toteutukseen osallistuvat Poijun vakituinen henkilökunta, joita on 13. Työntekijä voi keskittyä aistituokion toteuttamiseen vain yhden asiakkaan kanssa, jos hänellä on haastavia aistiherkkyksiä. Toinen vaihtoehto on toteuttaa aistituokiota useamman sellaisen asiakkaan kanssa, joille aistikokemukset eivät ole niin haastavia.

Aistituokio sisältää aloituksen, itse toiminnan ja lopetuksen. Selkeän tuokion luomiseksi aloitus ja lopetus ovat aina samoja, mutta itse toiminta vaihtelee. Tuokion kesto on n. 20–30 minuuttia asiakkaan jaksaminen huomioiden. Tuokion tarkempi rakenne on karkeasti seuraava:

- aloitus 5-10 minuuttia
- toiminta 15–20 minuuttia
- loppurentoutus 5 minuuttia

Yllä mainitut ajat ovat suuntaa-antavia, ja esimerkiksi loppurentoutuksen kesto määritellään sen mukaan, että asiakas on varmasti rentoutunut. Näin voidaan taata, ettei aistien stimuloinnista jää hänelle ylivirittynyttä olotilaa. Esimerkiksi jos asiakas ei ole rentoutunut viiden minuutin aikana, voidaan rentoutusta jatkaa edelleen.

Tilana tuokiolle toimii asiakkaan oma huone. Koska asiakkaat vaihtuvat ja saattavat yöpyä jaksolla ollessaan aina eri huoneessa, on helpoin tapa luoda rauhallinen ympäristö tuokiolle asiakkaan huoneessa.

Sopiva ajankohdan ja ilmapiirin löytämiseksi työntekijän tulee suunnitella etukäteen, milloin tuokio toteutetaan. Tämä vaatii työntekijöiltä keskenään kommunikointia ja sopimista välineiden käytöstä, jotta he saavat sovittua, kuka käyttää välineitä mihinkin aikaan. Näin vältetään päällekkäisyyksiltä. Kun tuokion ajankohta on mietitty, tulee myös huomioida asiakkaan mieliala. Joskus ajateltu ajankohta ei sovikaan, jos asiakas on aggressiivinen tai huonolla tuulella. Asiakkaalle tulee puhua tuokiosta jo etukäteen, jotta hän voi valmistautua siihen ajatuksen tasolla ja näin ollen tuokion aloittaminen voi olla helpompaa. Kuvakommunikointia ja kuvallista päiväjärjestystä käyttävien asiakkaiden kanssa on tärkeää liittää aistituokiosta kuva heidän kommunikaatiokansioonsa ja päiväjärjestykseen. Hyviä kuvia löytyy esimerkiksi Papunetin kuvapankista kirjoittamalla hakukenttään ”aisti”.

Työntekijällä on iso osa ilmapiirin luomisessa, sillä positiivisesti latautunut työntekijä vaikuttaa myös positiivisesti asiakkaaseen. On hyvä siis miettiä etukäteen, miten kunkin asiakkaan saa innostumaan aistituokioon osallistumiseen sekä miten innostuneen ja positiivisen ilmapiirin saa pidettyä yllä tuokion aikana.

Tuokioiden seuranta on tärkeää jatkumon luomiseksi. Havainnoinnin ja kirjauksen avulla voidaan tunnistaa asiakkaan erityistarpeita (Kranowitz 2003,150). Tuokioiden edetessä seuranta kertoo, tapahtuuko kehitystä ja oppiiko asiakas uutta. Aluksi aistikokemus voi olla niin voimakas, ettei asiakas pysty toimimaan. Seurannan avulla nähdään, tapahtuuko voimakkaassa aistikokemuksessa muutoksia ja lieveneekö aistikokemus siedättävälle tasolle tai oppiiko asiakas jopa sietämään vaikeaa aistikokemusta siten, että se ei enää haittaa hänen arkeaan.

Arviointi- ja seurantatiedon saamiseksi työntekijä täyttää palautekaavakkeen. Palautteiden avulla saadaan selville, mitkä välineistä olivat toimivia kyseisen asiakkaan kohdalla ja mitkä eivät, oliko aistituokion struktuuri ylipäätään helpposti ymmärrettävissä ja toteutettavissa ja oliko tuokion saaminen osaksi arjen toimintoja sujuvaa vai ei. Työntekijän antaman palautteen lisäksi kysytään asiakkaan mielipidettä, jotta saadaan palautetta myös asiakkaan näkökulmasta.

Asiakas voi kertoa mielipiteensä sanallisesti, kirjoittaa sen itse palautelomakkeeseen, näyttää mielipiteensä palautekaavakkeen tunnekuvista tai jos asiakas ei pysty ilmaisemaan itseään sanallisesti eikä kuvia näyttämällä, kirjaa työntekijä hänen reaktionsa ylös.

## 8.2 Aistituokion välineet ja toimintaohjeet

Eri aisteja stimuloivat välineet säilytetään laukussa, jotta niiden liikuttaminen paikasta toiseen on mahdollisimman yksinkertaista. Poijussa on 12 huonetta, ja laukku voi käyttää aina kunkin asiakkaan kanssa hänen omassa huoneessaan. Asiakkaat eivät aina sijoitu samaan huoneeseen, mutta omassa huoneessa on mahdollista luoda rauhallinen ympäristö aistituokiolle ja tavaroiden tutkimiselle. Laukun sisällöstä tehdään luettelo ja ohjeet, jotta kuka tahansa työntekijöistä pystyy käyttämään sitä helposti ja vaivattomasti.

### **Aistituokio:**

1. Aloitus 5-10 minuuttia – pysy samanalaisena tuokiosta toiseen
  - Virittäytyminen tuokioon kahdella tärisevällä hierontalaitteella. Toista laitetta asiakas voi pitää käsissään tai sylissä ja toisella työntekijä käy läpi asiakkaan vartaloa ja raajoja. Vibraatio herättelee aisteja ja lihaksia toiminnalle.
2. Toiminta n. 10–20 minuuttia – eri tuokioissa keskitytään eri aistialueisiin
  - I tuokio: Näköaisti
    - Taskulamppu vaihdettavalla siluettikuvalla: Heijastetaan seinälle erilaisia varjoja. Tutkitaan, miltä varjot näyttävät, kun valo on lähempänä/kauempana seinästä, lattiassa/katossa.
    - Tähtitaivasvalo: Toimii parhaiten hyvin pimeässä huoneessa. Laitteessa on kaksi nappia, joista voi kokeilla eri toimintoja (vilkuva, pyörivä, vaihtaa väriä).

- Aistipullo: Pyörittelemällä pulloa sen sisällä olevat tavarat liikkuvat. Tavaroiden joukosta voi koittaa etsiä höyheniä, kuulia, auton, lampaita, nappeja jne. Aistipullo on tehty täyttämällä pullo osittain vedellä, osittain öljyllä ja lisäämällä joukkoon kimaltelevia esineitä, eri kokoisia ja painoisia esineitä, glitteriä yms. Vain mielikuvitus on rajana. Tärkeää on muistaa liimata pullon korkki pikaliimalla kiinni turvallisuussyistä.
- II tuokio: Kuuloaisti
  - Äänipeli: Pussissa erilaista ääntä pitäviä esineitä, jotka pitää tunnistaa äänen perusteella. Ensin voi kokeilla tunnistako ääniä, vaikka ei ole nähnyt tavaroita. Sen jälkeen tavarat voidaan käydä läpi ja kokeilla uudestaan onko tunnistaminen helpompaa.
  - Äänimuistipeli: Isossa ja pienessä munassa on sama ääni, parit löytyvät äänen perusteella. Voi käyttää myös marakasseina.
  - Sadesoitin: Liikuttelemalla soitinta kuuluu sateen ropinaa. Sadesoitin on tehty kovasta pahvisesta putkilosta. Putkilon seinämistä hakattiin pieniä nauloja sisälle päin putkiloon. Toinen pää suljettiin liimaamalla päähän kartonki, jonka jälkeen putkiloon laitettiin hiekkaa ja pieniä kiviä. Tämän jälkeen toinenkin pää suljettiin kartongilla. Putkilo päällystettiin kankaalla, mutta päällystämiseen voi käyttää myös kulutusta kestävämpää materiaalilla.
- III tuokio: Tuntoaisti
  - Kuivasuihku: Asiakas voi istua, jolloin kuivasuihku voidaan liikutella hänen yllään. Kuivasuihkun voi myös laittaa roikkumaan, jolloin asiakas voi itse kävellä sen läpi. Kuivasuihku on tehty solmimalla kangassuikaleita kiinni renkaaseen. Kangassuikaleet ovat eri paksuisia ja osa letitettyjä erilaisen aistituntemuksen luomiseksi.
  - Hipsutin: Metallinen joustava hipsutin päänahan hierontaan.
  - Kylmä ja kuuma terapiapallo: Toinen pallo lämmitetään kiehu- vassa vedessä ja toinen kylmennetään pakastimessa. Kylmän ja kuuman avulla pääsee kokeilemaan aistimusten vastakohtia.

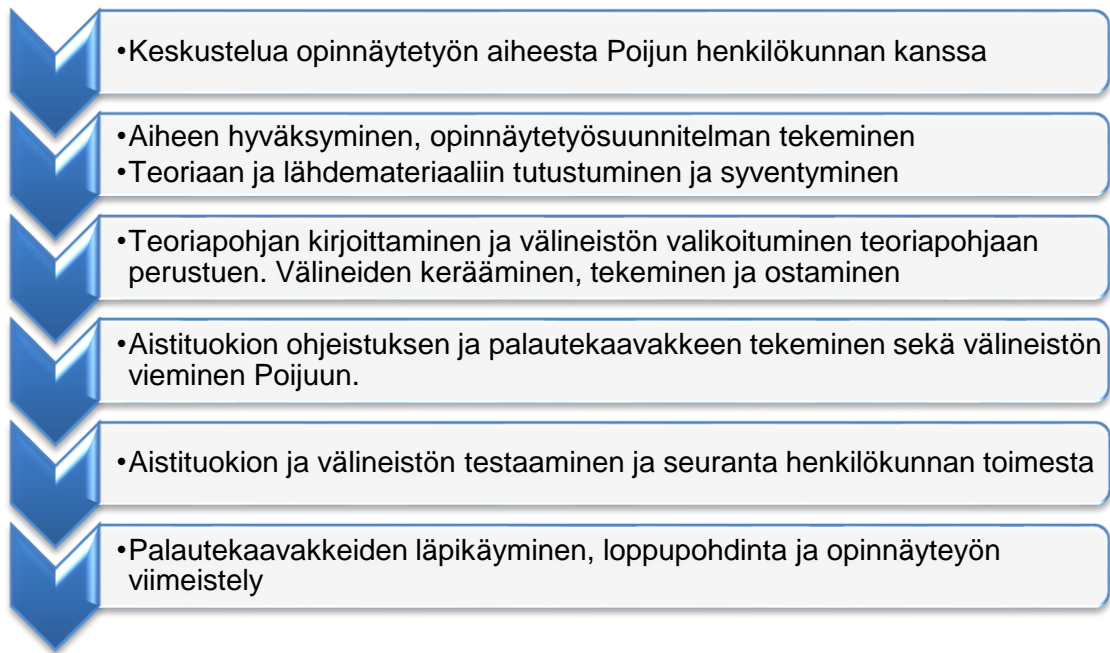
- Tunnustelupurkit: Purkit sisältävät erilaisia materiaaleja, joiden joukosta löytyy pienempi määrä muuta materiaalia. Tehtävänä olisi löytää tämä pienempi määrä materiaalia. Silmät voivat olla kiinni tai peitettynä huivilla. Purkit on myös päällystetty ulkopuolelta erituntuisilla materiaaleilla, jotta jo purkkeja käsiteltäessä syntyy aististimulointia.
  - IV tuokio: Tasapainoasti
    - Tasapainotyyny
    - Pyörivä tasapainolauta
    - Keikkuva tasapainolauta
      - Tasapainovälineitä voi käyttää asiakkaan taitojen mukaan joko kaikkia, tai vaan yhtä aloittaen aina helpoimmasta edeten vaikeampaan. Välineillä voi istua, olla polvillaan tai seistä. Turvallisuuden huomioiminen on tärkeää tasapainolautojen kanssa.
    - Käden- ja jalanjäljet, joista tehdään tasapainorata. Mukana sinitarraa, jolla jäljet saa lattiaan. Tasapainoradan voi tehdä aluksi helpoksi ja asteittain vaikeuttaa.
  - V tuokio: Hajuaisti ja makuaisti
    - Saunatuoksut: Eri tuoksujen välillä pidetään hetki taukoa, jotta tuoksut eivät sekoitu liiaksi toisiinsa. Tuoksua voi nuuhkia pullon suusta tai pullosta voi tipauttaa tipan paperille, jolloin tuoksu ei ole niin voimakas.
    - Mausteet: mukaan on hyvä varata vettä, jotta asiakas saa välillä suunsa huuhdeltua.
3. Rentoutus 10–20 minuuttia – pysyy samanlaisena tuokiosta toiseen
- Rauhallinen musiikki
    - Hartiatyyny-rentoutus: Asiakas voi istua tuolilla, jolloin hartiatyyny laitetaan hartioille tai asiakas voi pidellä tyynyä sylissä. Hierontapalloilla tai nystyräpalloilla hierotaan samalla hartioita, selkää, käsiä ja jalkoja.

**TAI**

- Hernepussi-rentoutus: Asiakas asettuu makuulle vatsalleen lattialle maton tai alustan päälle. Hernepussit asetellaan yksi kerrallaan jonoon käden päälle aloittaen sormista ja jatkaen kättä eteenpäin. Kun hernepussi asetetaan raajalle, sitä painetaan hiukan aikaa kädellä kevyesti. Näin toimitaan jokaisen hernepussin kohdalla. Kun kaikki hernepussit on saatu käden päälle, aletaan niitä siirrellä yksitellen kohti hartioita. Siirtely aloitetaan järjestyksessä siitä pussista, jonka on ensimmäisenä laittanut käden päälle. Hernepusseja siirtelemällä käydään läpi koko vartalo eli kädet, selkä ja jalat. Hernepusseja ei laiteta pään päälle.

## 9 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Olen ollut määräaikaisena sijaisena Poijussa eripituisia ajanjaksoja kesäkuusta 2015 alkaen, joten toimintaympäristönä paikka on minulle ennestään tuttu. Aistipulmat ovat tulleet tutuiksi syventyessäni sosionomiopinnoissa erityiskasvatukseen ja kehitysvammaisuuteen. Tilapäisyksikkö Poiju oli hyvä ja mielenkiintoinen kohde opinnäytetyön yhteistyökumppaniksi ja olikin luonteva ratkaisu sovittaa yhteen työ ja opiskelu. Kävin keskustelua opinnäytetyön toteuttamisesta Poijussa henkilökunnan kanssa jo keväällä 2016, vaikka itse opinnäytetyön tekeminen alkoi vasta syksyllä 2016, kun opinnäytetyön ohjaaja varmistui ja aihe hyväksyttiin. Opinnäytetyöprosessin eteneminen on kuvattu kuviossa 1.



Kuvio 1. Opinnäytetyön prosessi.

Yhteistyökumppanin varmistumisen jälkeen aloitin opinnäytetyöni työstämisen perehtymällä ensin alan kirjallisuuteen ja hahmottelemalla opinnäytetyöni teoriapohjaa. Kun opinnäytetyön tutkimussuunnitelma oli hyväksytty, kävin keskustelemassa aiheesta uudelleen Poijun henkilökunnan kanssa heidän työpaikkakokouksessa. Työntekijöiden perehdyttäminen aiheeseen alkoi siis hyvissä ajoin. Teorian kirjoittamisen jälkeen aistituokion välineistö alkoi selventyä, ja alkoi pohdinta, mistä kyseisiä välineitä voisi saada. Hain tietoa yrityksistä ja yhdistyksistä internetistä ja yhteydenotot näihin tahoihin hoituivat puhelimitse, sähköpostilla tai paikan päällä liikkeessä käymällä. Lukuisista yhteydenotoista huolimatta en onnistunut saamaan yhtäkään yhteistyökumppania tai pienäkään rahoitusta opinnäytetyölleni. Koska monet järjestöt olivat jo jakaneet rahoituksia vuoden 2016 osalta, tai rahoitukset jaetaan opinnäytetyöni kannalta liian myöhään vuonna 2017, ei sellaisten saaminen ollut mahdollista. Isoilla yrityksillä taas oli omat yhteistyökumppaninsa, joille he luovuttivat hyväntekeväisyytenä lahjoituksia ja pienemmillä yrityksillä taas ei ollut kiinnostusta tai mahdollisuutta ruveta yhteistyökumppaniksi.

Tämän vuoksi olen tehnyt välineitä mahdollisuuksien mukaan itse tai ostanut niitä kaupasta. Osa välineistä on löytynyt omista tai tuttujen varastoista ja näin

ollen kaapin perälle jääneitä tavaroita on saatu hyötykäyttöön. Välineistön keräämiseen ei ole tarvittu suuria rahasummia, vaan pienillä investoinneilla ja ilmaisilla välineillä sain kerättyä monipuolisen valikoiman aisteja stimuloivia välineitä. Suurta budjettia välineiden keräämiseen ei tarvita, sillä vain mielikuvitus on rajana välineiden tekemisessä ja etsimisessä.

Kun välineistön kerääminen tuli valmiiksi, tein aistituokiolle ja välineistölle ohjeistuksen ja suunnittelin palautekaavakkeen. Tämän jälkeen välineet, ohjeistus ja palautekaavake esiteltiin Poijun henkilökunnalle työpaikkakokouksessa. Aistituokion tarkka strukturi, ohjaamisessa huomioitavat asiat, hygienia, välineistö ja niiden valikointi asiakkaan mukaan, häiriötekijöiden minimointi ja välineiden turvallisuus käytiin läpi ja työntekijät saivat esittää tarkentavia kysymyksiä. Samalla sovittiin, että välineistön testaamiselle on neljä viikkoa aikaa. Aistituokion strukturia koskeva kirjallinen ohjeistus (liite 2) jäi työntekijöiden käyttöön, ja siitä jokainen pystyi kertaamaan tuokioiden kulkuun ja ohjaamiseen liittyviä asioita. Kerroin myös olevani tavoitettavissa puhelimitse tai sähköpostitse välineistön testauksen aikana, jos kysyttävää ilmaantuisi. Poijun asiakkaiden kotiväelle lähetettiin opinnäytetyöstä tiedoksi kirje (liite 1), jossa kerrottiin aistituokiosta ja pyydettiin ottamaan yhteyttä, jos kysymyksiä ilmenee.

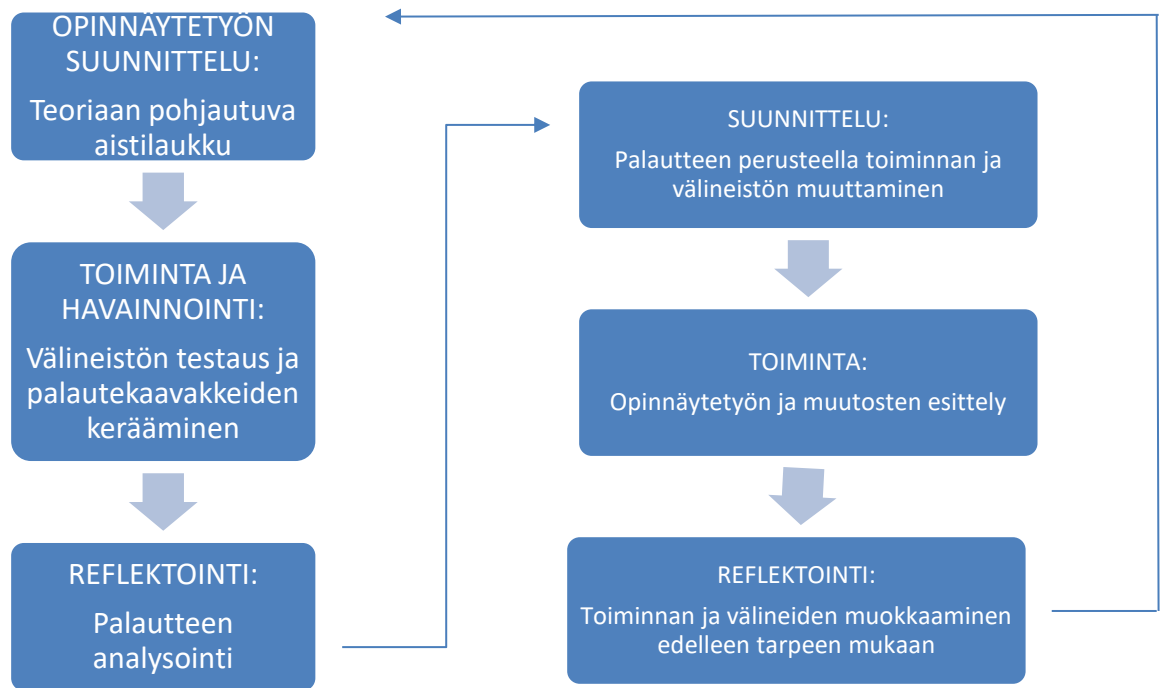
Neljän viikon testauksen jälkeen sain palautekaavakkeet, joita oli kertynyt 20 kappaletta. Kävin myös keskustelua työntekijöiden kanssa aistituokion toteutamisesta ja sain tätä kautta myös henkilökohtaisesti palautetta aistituokion toteutuksesta ja välineistä. Kävin kaavakkeet läpi ja aloin tehdä niistä yhteenvetoa ja kirjoittamaan saamani palautteen perusteella lopputulosta ja pohdintaa.



## 10 PALAUTEKAAVAKKEEN TULOKSET

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehdään tuotos ja edellytyksenä on, että tuotoksen eli työn kehittämisessä on mukana toimijoita, jotka ovat osallistuvat tuotoksen toteuttamiseen eri vaiheissa. Toiminta ja kehittämisen eri vaiheet tapahtuvat dialogisesti toimijoiden kanssa. Kyseessä on tietystä toimintaympäristössä käyty keskustelu, arviointi, toiminnan muokkaaminen, palautteen antaminen ja vastaanottaminen. (Salonen 2013, 6.) Tässä opinnäytetyössä tuotoksena on strukturoitu aistituokio ja toimijoina Tilapäisyksikkö Poijun henkilökunta. Teoriapohjaan perustuvan aistituokion toteuttamisessa, arvioinnissa ja muokkaamisessa edellytetään henkilökunnan aktiivista osallistumista. Palautteen antaminen ja vastaanottaminen toteutetaan lyhyen palautekaavakkeen avulla.

Opinnäytetyöni vaiheet mukailevat Toikon ja Rantasen toimintatutkimuksen spiraalimallia. (Salonen 2013, 16). Mallissa työn suunnittelu, toiminta ja havainnointi sekä reflektointi muodostavat spiraalimallisen kehän, jossa samat vaiheet toistuvat ja syvenevät saadun palautteen ja tehtyjen havaintojen pohjalta. Kuvio 2 kuvaa tarkemmin tämän opinnäytetyön eri vaiheita toimintatutkimuksen spiraalimallia hyödyntäen.

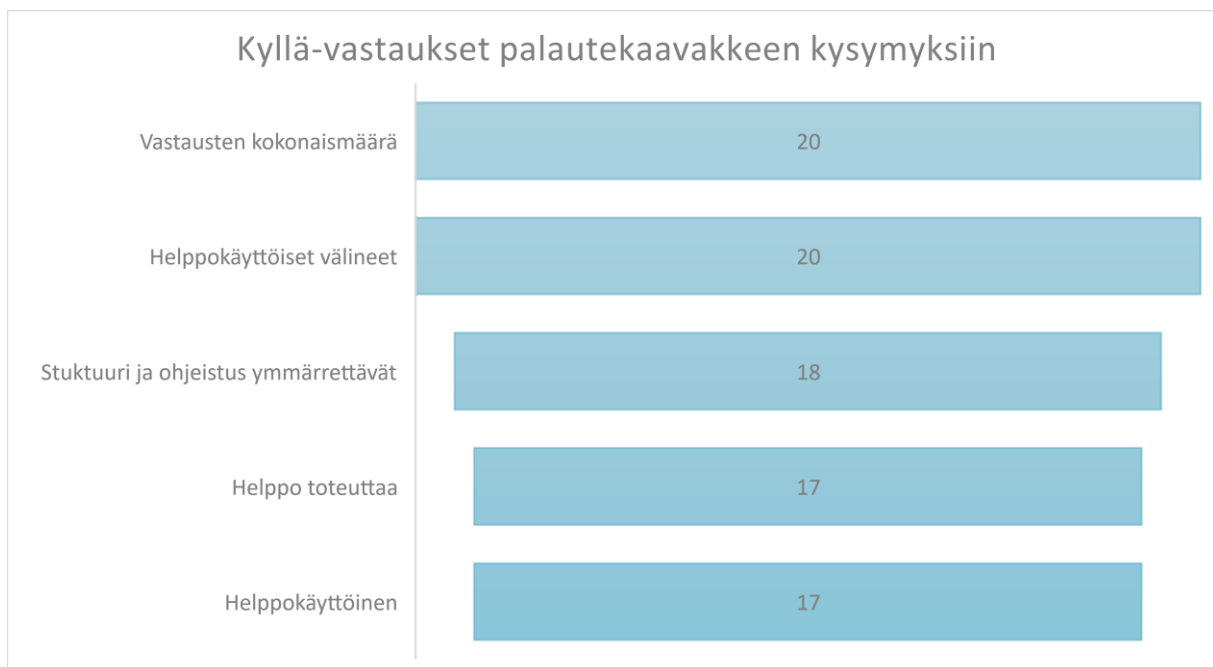


Kuvio 2. Opinnäytetyön eri vaiheet spiraalimallia hyödyntäen

*Suunnitteluvaiheessa* kehitelin aistilaukun ja sen välineet teoriaan pohjautuen. Lisäksi organisoin välineiden keräämisen ja tein aistituokioihin liittyvän ohjeistuksen Tilapäisyksikkö Poijun työntekijöille sekä esittelin strukturoidun aistituokion ja sen välineet työntekijöille. *Toiminta ja havainnointi -vaiheissa* aistituokioita ryhdyttiin toteuttamaan Poijussa ja samalla kerättiin palautetta tuokioiden kulusta. *Reflektiovaiheessa* kävin läpi palautteet ja analysoin saatua tietoa. Tämän jälkeen *palasin suunnitteluvaiheeseen* ja ideoin aistituokion ja välineistön mukauttamista Poijun arkeen sopivammaksi. Valmiin opinnäytetyön esittämisen jälkeen vastuu toiminnan ja välineiden reflektoinnista siirtyy Poijun henkilökunnalle. He kehittävät välineistöä tarpeen mukaan uudelleen ja uudelleen. Ajatuksena onkin, että aistivälineistö elää ja kehittyy asiakkaiden tarpeiden mukaan tulevaisuudessakin.

Käsittelin aistituokiosta saatua palautetta kriittisesti ja arvioivasti. Kävin kaikki palautekaavakkeet läpi ja tein niistä yhteenvedon palautetiedon keräämiseksi yhteen. Palautekaavakkeiden avulla saatu tieto antoi hyvin positiivisen kuvan aistituokiosta kokonaisuutena. Kaiken kaikkiaan palautekaavakkeita oli täytetty 20 kappaletta, joista kaikissa välineet koettiin helppokäyttöiseksi. 18 piti

struktuuria ja ohjeistusta helposti ymmärrettävänä, yhden mielestä äänipelin ohjeistusta joutui hieman miettimään ja yhden mielestä ohjeistusta olisi helpottanut se, että asiakas olisi tiennyt etukäteen, mitä tulee tapahtumaan. 17 mielestä tuokio oli helppo toteuttaa ja sen sai sujuvasti osaksi arkea, kun taas yhdessä vastauksessa tuokiota häiritsivät ympäriltä kuuluvat äänet, yhdessä tuokiossa työntekijä toteutti tuokiota ensimmäistä kertaa, ja oli siksi hieman hankaluuksia toteuttamisessa ja yhdessä tuokiossa samalla kerralla siihen osallistui kaksi työntekijää ja kaksi asiakasta kerrallaan, jolloin tuokion toteutus ei ollut sujunut. Kuvio 3 kuvaa kyllä-vastausten lukumäärää palautekaavakkeen kysymyksiin.



Kuvio 3. Kyllä-vastaukset palautekaavakkeen kysymyksiin.

Opinnäytetyön lopputulokseen vaikutti se, että kriittisimmät työntekijät eivät välttämättä olleet toteutuksessa mukana ollenkaan. Innostuneet ja positiivisesti aistituokioon suhtautuneet työntekijät ovat sitä toteuttaneet ja myös palautetta antaneet. Poijun henkilökunnan kanssa käytyjen keskustelujen myötä sain tietää, että joidenkin työntekijöiden mielestä aikaa tuokion toteuttamiselle ei löytynyt tai he eivät muistaneet aistituokion olemassaoloa työkiireiden kes-

kellä, ja siksi he eivät sitä tehneet. Opinnäytetyön tulosten arvioimisen kannalta olisi kuitenkin ollut erityisen tärkeää, että kaikki työntekijät olisivat osallistuneet aistituokion toteutukseen ja ilmaisseet mahdollisen kritiikkinsä palauttekaavakkeessa. Myös tutkimusajanjaksolla vakituisen henkilökunnan vuosilomat ja sairauslomat vaikuttivat siihen, että kaikki työntekijät eivät aistituokion seurantaan pystyneet tai ehtineet osallistua.

Aistituokiota pidettiin aluksi asiakkaiden huoneissa. Työntekijät kuitenkin siirsivät välineistön tyhjillään olevaan varastotilaan, jossa tuokiota alettiin toteuttaa. Tämä koettiin helpommaksi järjestelyksi verrattuna siihen, että välineistöä liikuteltaisiin huoneesta huoneeseen. Varastotilassa ei kuitenkaan ole ikkunaa tuulettamista varten, ja siksi osa työntekijöistä koki tilan tunkkaiseksi. Pitämällä ovea auki tuokioiden välillä, sai varastoon kuitenkin raittiimpaa ilmaa.

Palautteen perusteella aistituokiota pidettiin sopivana toimintana arkeen ja se oli mukava kahdenkeskinen tuokio asiakkaan kanssa. Näin asiakas sai mukavaa tekemistä ja erityistä huomiota osakseen. Kahdessa lomakkeessa kävi ilmi, että tuokiota oli toteutettu kahden asiakkaan kanssa yhtäikaa. Toisella kerralla se ei ollut sujunut ollenkaan, kun taas toisella kerralla se oli sujunut hyvin. Toimintaa pidettiin myös sopivana kenelle tahansa, sillä välineistöä löytyi hyviä vaihtoehtoja kaikille sekä tuokion pituus oli säädeltävissä asiakkaan mukaan. Erään työntekijän mielestä ensimmäisellä kerralla ohjeistus tuntui epäselvältä, mutta ohjeistuksen tullessa tutuksi työntekijälle, tuokion pitäminenkin helpottui. Muuten palautteen perusteella ohjeistusta pidettiin selkeänä ja helposti ymmärrettävänä.

Palautelomakkeessa kysyttiin myös asiakkaan mielipidettä. Asiakas sai kertoa mielipiteensä ympyröimällä sopivan hymynaaman, kirjoittamalla tai kertomalla sanallisesti tai eleillä, jolloin työntekijä kirjoitti reaktion ylös. Asiakkaista 10 oli ympyröinyt nauravaisimman naaman, kuusi hymyilevän, kaksi ilmeettömän, yksi surullisen ja yhdeltä ei oltu saatu mielipidettä ollenkaan. Asiakkaat olivat myös kertoneet, että ”kivaa oli”, ”tuntui hyvältä”, ”oli mukavaa”, ”ok”, ja ”sai muiden kanssa olla tekemässä asioita”. Myös asiakas joka näytti surunaamaa

ja oli sanonut ”tyhmää”, sanoi myös, että ”tykkäsi”. Puhumattomat asiakkaat olivat välillä näyttäneet hämmentyneiltä, iloisilta tai nauraneet.

Välineistön esittelemisen ja tuokion struktuurin läpikäyminen yhdessä työntekijöiden kanssa oli ratkaisevassa asemassa tuokion saamisessa osaksi arkea ja tuokion toteuttamisen kanssa. Kun työntekijät näkivät itse etukäteen kyseessä olevat välineet, ja heille kerrottiin niiden käytöstä, oli käyttöönottoaminen ja tuokion toteuttaminen helpompaa. Kun esittelin välineistöä työpaikkakouksessa, tuntuivat työntekijät innostuneilta ja kiinnostuneilta. Työpaikkakouksessa välineiden läpikäyminen oli melko nopeatempoista. Parempana vaihtoehtona olisikin ehkä ollut välineiden esittelemisen ja testaamisen rauhassa siten, että työparit olisivat toteuttaneet tuokiota toinen toisilleen. Kun työntekijät olisivat saaneet itse kokea, miten aistituokio toimii ja harjoitella sitä työkaverin kanssa, olisi tuokioiden aloittaminen asiakkaiden kanssa voinut olla helpompaa.

Kaikkia muita välineitä oli käytetty ainakin kerran, paitsi kuuma-kylmä-palloja, joita ei käytetty kertaakaan. Koska aistituokio toteutettiin samassa tilassa, oli sinne tuotu nojatuoli ja patjoja rentoutumiseen. Kuitenkin tasapainovälineistä askeleiden ja kädenjälkien käyttö tässä tilassa oli hankalaa. Joillekin asiakkaille myös kumartuminen voi olla haastavaa, jolloin kädenjälkiä voi kiinnittää esimerkiksi seinään.

Aistituokion pitäminen osana arkea neljän viikon testauksen jälkeen voi olla haastavaa. Työntekijät voivat ajatella, että nyt aistituokiota ei tarvitse enää toteuttaa, kun testaus on ohi. Tarkoitus kuitenkin on, että tuokio jää osaksi arkea ja toteutettavaksi asiakkaiden kanssa jatkossakin. Hyvä keino aistituokion pitäminen osana asiakkaan hoitojaksoa, on toteuttaa se hoitojakson aikana aina tietyssä kohtaa hoitojaksoa. Testauksen aikana ja uuden asiakkaan kanssa aistituokion toteuttaminen on intensiivisempää, kuin mitä se tulee jatkossa olemaan, kun välineet ovat jo tuttuja ja helposti käytettäviä. Mitä enemmän aistituokiota toteuttaa, sen helpompaa se on ottaa osaksi arkea. Ajanpuutetta on helppo käyttää tekosyynä, mutta itse tuokion tekemiseen ei suinkaan mene kauaa. Toki tuokion kesto on kiinni asiakkaasta, mutta tarkoituksena ei ole joka

kerta pitää tunnin mittaista sessiota vaan lyhempikin aika riittää. Aistituokio on mukavaa yhdessä tekemistä asiakkaan kanssa, ja antaa työntekijällekkin mahdollisuuden vetäytyä hälystä rauhalliseen tilaan tutustumaan paremmin asiakkaaseen yhdessä toimisen avulla.

## 11 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen muiden opintojen ohessa on ollut haastavaa, mutta erittäin antoisaa. Opinnäytetyön aihe oli itselle mieluista ja kiinnostava, joten aloittaessa olin erittäin motivoitunut. Kuitenkin opintojen ja opinnäytetyön yhdistäminen ajallisesti olikin vaikeampaa kuin aluksi kuvittelin. Työharjoittelun aikana oli välillä vaikeaa löytää aikaa tai jaksamista kirjoittamiselle ja tämän vuoksi opinnäytetyön tekemiselle tuli välillä pitkiäkin taukoja. Nämä tauot omalta osaltaan vaikuttivat motivaatioon, jota joutui välillä etsimään kovastikin. Onneksi opinnäytetyön ohjaaja ja samassa tilanteessa olevan opiskelukaverin vertaistuki auttoivat eteenpäin. Opinnäytetyön tekeminen on opettanut itselle armollisuutta sen suhteen, että kaikkia asioita ei vain pysty saamaan kerralla ja samanaikaisesti valmiiksi vaan pitää antaa asioille oikeanlaiset mittasuhteet ja priorisoida asiat. Opinnäytetyön tekeminen olisi ollut huomattavasti sujuvampaa, jos en olisi suorittanut muita opintoja samaan aikaan. Valmistuminen nopeammassa aikataulussa kuitenkin motivoi niin paljon, että päätin aloittaa opinnäytetyön tekemisen ajoissa ja panostin sen tekemiseen aina silloin, kun siihen aikataulullisesti oli mahdollisuus. Opinnäytetyö on edennyt suunnitelman mukaan ja siitä olen erittäin tyytyväinen.

Teorian kirjoittamisen myötä tutkin ja opin valtavasti uusia asioita. On ollut mielenkiintoista oppia SI-häiriöstä ja aistijärjestelmistä ja yhdistää teoriaa käytäntöön aisteja stimuloivien välineiden kautta. Teorian pohjalta välineistön kokoaminen selkeytyi, mutta ongelmaksi muodostuikin välineiden koonti. Olin aluksi erittäin vakuuttunut, että tulen saamaan rahoituksen välineistön kustannuksiin jostain. Lukemattomat kielteisen vastaukset rahoituksen saamiseksi ja yhteis-

työkumppaneiden löytämiseksi lannistivat hetkeksi, kunnes päätin, että välineistö pitää saada kokoon ilman rahoitusta. Tein osan välineistä itse, osan löysin omasta tai tuttujen varastoista ja osan ostin uutena eri liikkeistä. Välineiden etsiminen käytettynä toimi myös eettisestä näkökulmasta pyrkimyksenä kierrättää käytöstä jääneitä tavaroita hyötykäyttöön. Välineiden maksaminen itse teki kolon kevään budjettiini, ja saa pohtimaan pärjäämistä loppukeväästä. Raha on kuitenkin vain rahaa, ja pitänee pyrkiä tekemään töitä loppuopiskelujen ajan oman jaksamisen ja mahdollisuuksien mukaan budjettivajeen korjaamiseksi. Nyt jälkeinpäin ajateltuna välineitä olisi voinut yrittää tehdä enemmänkin itse, sillä niiden tekemisessä vain mielikuvitus on rajana. Tai jos olisin alussa tiennyt, että en saa rahoitusta kokoon, olisin voinut miettiä aististimulointien ja aistituokion toteuttamista ilman välineitä. Koska välineistö oli kuitenkin jo teorian puitteissa mietitty valmiiksi siinä kohtaa, kun lopulta selvisi, etten rahoitusta saa, en kokenut mahdolliseksi muuttaa opinnäytetyön suuntaa niin radikaalisti, että olisin luopunut välineistöstä kokonaan.

Välineistöön onnistuin kokoamaan hyvin monipuolisen valikoiman tavaroita. Erityisesti palautelomakkeessa kiiteltiin aistipulloa ja tähtitaivasvaloa. Itseäni mietityttämään jäivät kuivasuihku ja tuoksut. Kuivasuihkun tekemiseen meni yllättävän paljon aikaa, ja materiaalien vuoksi en onnistunut saamaan sitä sellaiseksi, että sen voisi pestä pesukoneessa mutta oma mielikuvitukseni ei riittänyt tässä kohtaa kuivasuihkun tekemisessä parempaan. Tuoksuina olisin halunnut käyttää enemmän aromaterapeuttisia tuoksuja, sillä eri tuoksut voivat piristää, rentouttaa, lievittää särkyjä tai auttaa henkiseen väsymykseen. Päädyin kuitenkin valitsemaan opinnäytetyöhöni ilmaiseksi saamani saunatuoksut, sillä pyrin käyttämään jo olemassa olevia välineitä uusien ostamisen sijaan. Erilaiset voimakkaasti tuoksuvat mausteet olisivat myös olleet hyvä ja edullinen tapa lisätä valikoimaa tuoksuihin. Välineistöistä kuuma-kylmä vastinpari oli jäänyt käyttämättä kokonaan. Tämä väline oli ainoa, joka olisi vaatinut esivalmisteluja ja jäi sen vuoksi hiukan unohduksiin. Kun työntekijä lähti toteuttamaan aistituokiota asiakkaan kanssa, ei välineitä voinut lähteä kuumentamaan ja viilentämään enää kesken kaiken. Ohjeistuksessa olisi voinut painottaa ennakkointia enemmän tämän välineen kohdalla, jotta se olisi myös tullut käyttöön.

Tilapäisyksikkö Poijussa aistivälineistö päätyi käytettäväksi omaan erilliseen tilaansa sen sijaan, että sitä olisi käytetty asiakkaiden huoneissa. Mielestäni tähän vaikutti se, että en saanut välineitä koottua niin selkeään pakettiin kuin olisin halunnut. Tavoitteenani oli, että jokaisen eri aististimuloinnin välineet olisivat omassa pussissaan ja kaikki pussit matkalaukussa siistissä järjestyksessä. En onnistunut löytämään tarkoitukseen sopivaa matkalaukua, joten tavarat olivat kyllä omissa pusseissaan, mutta kahdessa kassissa suloisessa sekasotkussa. Välineistön käyttämisen helpottamiseksi Poijun henkilökunta koki selkeämmäksi laittaa välineet yhteen tilaan omiin laatikkoihinsa, joista siten pystyi ottamaan tarvitsemiaan välineitä ja käyttää niitä tässä tilassa. Ohjeistuksen olisi voinut tehdä laatikkokohtaiseksi, jolloin tietyn välineistön ohjeistus löytyy suoraan sen välineistön laatikosta.

Kun aloin käydä keskustelua Poijuun henkilökunnan kanssa opinnäytetyöni aiheesta, eivät hekään olleet tietoisia tällaisen ylimääräisen tilan olemassaolosta. Jos tämä tieto olisi ollut jo aikaisemmin käytettävissä, olisi opinnäytetyön voinut suunnitella aistitilaksi eikä liikuteltavaksi aistilaukuksi. Toisaalta nyt kun välineistö on suunniteltu liikuteltavaan muotoon, voi sitä jatkossa käyttää alkuperäisen tarkoituksen mukaan, jos nyt käytössä oleva välineille varattu tila tarvitaankin muuhun käyttöön. Tavoitteeni liikuteltavasta aistivälineistöstä ei tässä kohdin täytynyt, mutta on hienoa, että Poijun henkilökunta onnistui muokkaamaan välineistön käyttöä itselleen sopivampaan muotoon ja näin olen myös helpottamaan välineistön ottamista osaksi arkea. Myös tarkoitukseen sopivan matkalaukun löytyminen voi helpottaa välineiden säilyttämistä. Vaikka Poijussa välineistö sijoitettiin yhteen tilaan, niin muissa yksiköissä aistilaukua voidaan hyödyntää alkuperäisen ajatuksen mukaan ja erillistä aistituokiolle tarkoitettua tilaa ei siis tarvita.

Poijussa ei koettu tarpeelliseksi tehdä välineistölle varauskalenteria, johon kukaan työntekijä olisi voinut merkitä ajan, milloin käyttää välineistöä. Varauskalenterin käyttäminen voisi kuitenkin auttaa lisää tuokion saamista osaksi arkea. Vaikka Poijussa päällekkäisyyksiä ei tullut ja työntekijät saivat sovittua keske-



nään välineistön käyttämisestä, niin jossain toisessa yksikössä varauskalenterin käyttö voisi olla hyödyksi. Toinen hyödyllinen asia voisi olla asiakkaan palkitseminen aistituokion jälkeen. Uuden asian tekeminen voi olla haastavaa ja tuntua aluksi inhottavaltakin, mutta mieluisan palkinnon saaminen motivoi ja kannustaa positiivisesti asiakasta osallistumaan. Toisaalta myös työntekijöiden palkitseminen voisi motivoida heitä jatkamaan tuokioiden toteuttamista.

Muutamassa palautekaavakkeesta kävi ilmi, että joitain asiakkaita aistitilaan siirtyminen ja siellä oleminen oli pelottanut. Vaikka teoriaosuudessa olen kirjoittanut kuvien käyttämisestä ja Poijussa kuvat ovat käytössä, niin aistituokiosta kertova kuva ei ole päätynyt arjessa käyttöön asti. Aistituokion struktuurin ja välineistön esittely henkilökunnan työpaikkakokouksessa oli nopeampoinen ja puhuttavaa asiaa oli paljon. Tuossa yhteydessä en puhunut kuvan käyttämisen tärkeydestä, joten se ei myöskään käyttöön tullut. Olisin voinut itse tehdä kuvia valmiiksi ja liittää ne Poijussa käytössä oleviin kuvakansioihin, jotta niiden käyttöönotto olisi ollut helpompaa. Koska aistituokio on tarkoitus jäädä osaksi arkea, on Poijun henkilökunnalla mahdollisuus itse kehittää tuokiota ja kuvien käyttöä eteenpäin.

Aistituokion saaminen osaksi arkea ei välttämättä ole käytännössä niin helppoa kuin teoriassa. Sairaslomat, kiire ja hektisyys työssä vievät energiaa ja ylimääräisten asioiden tekeminen voidaan kokea hankalaksi. Aistituokion myötä henkilökunta kuitenkin saa mukavaa ja erilaista tekemistä asiakkaan kanssa. Palautekaavakkeiden perusteella aistituokion pitäminen asiakkaan kanssa on ollut työntekijöillekin mieluisaa ja mukavaa. Asiakkaiden saama hyöty aistituokiosta tuo iloa ja onnistumista myös työntekijöille. Tuokion saaminen osaksi arkea helpottuu, jos Poijussa otetaan tavaksi aistituokion tekeminen jokaisen asiakkaan kanssa selkeästi tiettyyn ajankohtaan. Esimerkiksi selkeä toteutus aistituokiolle olisi aina silloin, kun asiakas saapuu Poijuun hoitojaksolle, tai ennen kuin hän lähtee hoitojaksolta kotiin. Näin jokainen asiakas pääsisi osaksi aistituokiot ja henkilökunnalle tulisi selkeää rutiini aistituokion toteuttamiseen.

Tärkeitä työvaiheita opinnäytetyössäni oli aistituokion ideointi ja suunnittelu mutta myös työntekijöiden kanssa tehty yhteistyö. Kun aistituokiot ovat osana arkea, tulee niiden hyöty esille vasta pitemmällä ajanjaksolla. Yksittäisinä ja harvakseltaan toteutettuina tuokioista ei saada kaikkea asiakkaalle tarkoitettua hyötyä irti. Vaikeisiin aistikokemuksiin tottuminen ja uuden oppiminen vaativat toistoja ja pitkäjänteisyyttä. Jotta aistituokioiden toteuttaminen jatkuisi säännöllisesti eikä unohtuisi alun innostumisen myötä, olisi tärkeää pitää keskustelua yllä työyhteisössä aistituokion tärkeydestä. Työntekijöistä voitaisiin nimetä muutama ottamaan vastuulleen uusien työntekijöiden perehdyttämisen aistituokioon, jotta hekin saisivat alusta saakka toteuttaa aistituokioita. Nämä työntekijät voisivat myös olla niitä henkilöitä, jotka pitäisivät yllä keskustelua aistituokioista ja muistuttaisivat muita työntekijöitä aistituokion pitämisestä. Perehdytyskansiossa voisi olla myös erikseen oma osionsa aistituokiolle.

Aistituokion yhteydessä on tärkeää arvioida asiakkaan taitojen kehittymistä. Kun asiakkaalle tarjotaan aistikokemuksia, saadaan samalla kattavaa tietoa hänen kehittymisestään itselleen haastavilla osa-alueilla. Työntekijöiden onkin erittäin tärkeää tarjota näitä elämyksiä asiakkaille, sillä ilman tarjontaa heidän taitonsa eivät voi myöskään kehittyä. Harjoittelun myötä vaikeat aistikokemukset voivat helpottua ja näin ollen työntekijät ovat osallisena asiakkaiden arjen helpottumisessa. Aistikokemusten helpottumisen myötä työntekijät voivat kehittää aistituokiota jokaisen asiakkaan kohdalla yksilöllisempään suuntaan ja kehittää tarpeen mukaan uudenlaisia aistikokemuksia. Aistituokion avulla voidaan myös etsiä kullekin asiakkaalle sopivia rentoutumiskeinoja, sillä aistiherkille henkilöille tai helposti stressaantuville henkilöille rentoutuminen voi olla vaikeaa. Rentoutumisen osaaminen ei ole itsestään selvää ja siksi olisikin hyvä harjoitella sitä aistituokion avulla. Kun asiakas oppii rentotumaan, saattaa hänen stressinsietokykynsäkin vahvistua ja hoitojaksolla oleminen helpottua.

Onnistuneen ja jatkossakin arjessa mukana olevan aistituokion toteuttamisen vastuu on työntekijöillä. Vaikka Poijussa pyritään toteuttamaan asiakkaille kodinomaisen ympäristö ja paino on vapaa-ajalla, ei se tarkoita sitä, että mitään toimintaa ei järjestettäisi. Strukturoitu vapaa-aika arjessa on tarkoituksenmu-

kaista ja helpottaa asiakkaiden jaksamista. Leikki ja yhdessä oleminen toteutuvat aistituokion avulla antaen samalla työntekijöille arvokasta tietoa asiakkaan taidoista ja kehitymisestä.

Työntekijöiden sitoutuminen aistituokion toteuttamiseen jatkossakin antaa heille mahdollisuuden tehdä työtään vielä paremmin ja antoisammin. Sitoutuminen uuteen toimintamenetelmään vaatii yhteishenkeä ja asioista puhumista. Hyvä vuorovaikutus työntekijöiden välillä takaa parhaan lopputuloksen uuden työmenetelmän kannalta. Osa lähtee toteutukseen mukaan innokkaana, osaa ei kiinnosta ollenkaan. Uuden työmenetelmän käyttöönotto vaatii kuitenkin kaikkien panostusta ja kun kaikki osallistuvat, ei se ylikuormita liikaa vain osaa työntekijöistä. Mitä tutummaksi uusi työmenetelmä tulee, sen helpompaa sen toteuttaminen myös on. Kun aistituokiota toteuttaa säännöllisesti, ei sen toimintamalli unohdu vaan pysyy mielessä ja antaa työntekijöille mahdollisuuden myös sen muokkaamiseksi yhä parempaan suuntaan. Tilapäisyksikkö Poijuun tulee jatkossakin uusia asiakkaita ja strukturoitu aistituokio antaa erinomaisen mahdollisuuden työntekijöille tutustua asiakkaiden taitoihin, mieltymyksiin ja mikä tärkeintä, asiakkaaseen yksilönä.

## LÄHTEET

Ala-Opas, T. & Sirkkola, M. (toim.) 2006. Sosiokulttuurinen multisensorinen työ. Kokemuksia vammaistyöstä. Hämeenlinna: HAMK Julkaisut.

Ayers, A. J. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kerola, K. 2001. Struktuuria opetukseen. Selkeys ja rakenteet oppimisen edistäjänä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kranowitz, C. S. 2003. Tahatonta tohellusta. Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pagliano, P. 1999. Multisensory Enviroments. London: David Fulton Publishers.

Pagliano, P. 2012. The Multisensory Handbook. A guide for children and adults with multisensory learning disabilities. London: Routledge.

Pagliano, P. 2001. Using a Multisensory Environment. A Practical Guide for Teachers. London: David Fulton Publishers.

Porin kaupungin www-sivut. Viitattu 2.11.2016. [www.pori.fi](http://www.pori.fi)

Rødbroe, I. & Suosalmi, M. 2000. Vuorovaikutus ja kommunikaatio. Teoksessa Nurminen, S. & Saar, V. (toim.) Aistit väylänä vuorovaikutukseen ja kommunikaatioon. Aistien aktivointiin tarkoitetut välineet ja ohjelmat – projekti. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytesyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 29.3.2017  
<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Satakunnan ammattikorkeakoulu, 2014. Tilojen esteettömyyskartoitus aistit huomioiden. Tarkistuslista avuksesi. Satakunnan ammattikorkeakoulu, Sarja D, Muut julkaisut 9/2014.

Szegda, D. & Hokkanen, E. 2009. Apua arkeen ja aistihäiriöihin. Ohjeita ja kokemuksia erityistä tukea tarvitsevan lapsen kasvattamisesta. Helsinki: Opike

Yack, E., Sutton, S. & Aquilla, P. 2001. Leikki linkkinä lapseen. Toimintaterapiaa sensorisen integraation keinoin. Jyväskylä: PS-kustannus.

## LIITTEET

### Liite 1



Hei Poijun asiakkait!

Olen sosionomiopiskelija Satakunnan ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötä Tilapäisyksikkö Poijuun.

Opinnäytetyön aiheena on strukturoitu aistituokio Poijun asiakkaille. Tuokio sisältää aloituksen, toiminnan ja loppurentoutuksen ja tuokiossa käytetään erilaisia aisteja stimuloivia välineitä monipuolisesti ja kattavasti kuitenkin jokaisen asiakkaan yksilölliset tarpeet huomioiden. Tuokio toteutetaan aina yhden asiakkaan kanssa kerrallaan, kuitenkin niin, että mahdollisimman moni pääsee osallistumaan tuokioon. Tuokion vetäjinä toimivat Poijun henkilökunta.

Kerään tutkimusmateriaalia tuokion toimivuudesta kuukauden ajan. Kerätty materiaali koskee käyttökokemuksia eivätkä asiakkaiden henkilötiedot tule esille. Tutkimusmateriaali kerätään tammi-helmikuun aikana ja tämän kokeilujakson jälkeen välineistö ja tuokion suunnitelma jäävät Poijuun käytettäväksi osana arkea.

Ystävällisin terveisin

Hanna Majuri

Jos haluat lisätietoja tai sinulla on kysyttävää aiheesta, otathan yhteyttä minuun sähköpostitse [hanna.majuri@student.samk.fi](mailto:hanna.majuri@student.samk.fi) tai Poijun vastaavaan ohjaajaan Minna Viinamäkeen puh. 044 701 9984

## Liite 2

Tilapäisyksikkö Poiju  
Aistituokion ohjeistus

Hanna Majuri  
Satakunnan ammattikorkeakoulu

### OHJAAMISESSA HUOMIOITAVIA ASIOITA

- toteutus asiakkaan ehdoilla, ei pakoteta vaan rohkaistaan ja kannustetaan asiakasta kokeilemaan.
- positiivinen lähtökohta, korostetaan aistituokion olevan kivaa ja lähestytään toimintaa yhdessä tekemisen kautta tai leikin kautta
- kiireetön ilmapiiri, työntekijä antaa asiakkaalle aikaa rauhassa omaksua aistielämyksiä
- hyväksyvä ilmapiiri, annetaan asiakkaalle mahdollisuus näyttää positiiviset ja negatiiviset tunteet
- työntekijän oma esimerkki, työntekijä näyttää mallia mitä tehdään niin asenteellaan kuin toiminnallaan
- hyvä vuorovaikutus asiakkaan kanssa ja toistuva vahvistaminen kehujen kautta

#### Muuta huomioitavaa:

- hygienia: osa välineistä on helposti puhdistettavia, mutta osa ei. Itse tehdyt välineet voivat ajan myötä nuhjaantua, jolloin ne voidaan heittää pois ja korvata uusilla vastaavilla itse tehdyillä välineillä
- asiakkaan kanssa käydään välineet alla olevassa järjestyksessä läpi (viisi tuokiota). Kun kaikki tuokiot on toteutettu ja välineet tuttuja, voi järjestystä muuttaa. Edistyneempien kanssa voi yhdistää ensimmäisen ja toisen tuokion samalle kerralle, ja seuraavalla kerralla kolmannen ja neljännen tuokion. Tässä tapauksessa asiakkaan taidot pitää tuntea hyvin etukäteen, jotta tuokioita voi yhdistää. On varottava, ettei aistit ylikuormitu ja tästä syystä suositus on käydä tuokiot alla olevassa järjestyksessä läpi aisti kerrallaan
- välineiden valikointi: yhdessä tuokiossa ei tarvitse käyttää kaikkia yhtä aistia stimuloivia välineitä, vaan niistä voidaan valikoita juuri ko. asiakkaalle sopivat välineet. Rentoutumiseen käytetään eri tuokioissa samaa musiikkia/välinettä
- häiriötekijöiden minimointi: läksykirjat ja lelut pois näkyviltä kun tuokiota toteutetaan asiakkaan huoneessa

## AISTILAUKUN VÄLINEET JA NIIHIN LIITTYVÄ STRUKTUURI

**Tuokio sisältää aina aloituksen, toiminnan ja loppurentoutuksen!**

**Aloitus n. 5-10 minuuttia:** kaksi tärisevää hierontalaitetta. Toista asiakas voi pitää käissään tai sylissä ja toisella työntekijä käy läpi asiakkaan vartaloa ja raajoja



**Toiminta n. 10–20 minuuttia**

- ensimmäinen tuokio: näköaisti
  - taskulamppu vaihdettavalla siluettikuvalla: heijastetaan seinälle erilaisia varjoja. Miltä varjot näyttävät kun valo on lähempänä/kauempana seinää
  - tähtitaivasvalo: toimii parhaiten hyvin pimeässä huoneessa. Laitteessa kaksi nappia, joista voi kokeilla eri toimintoja (vilkkuva, pyörivä, vaihtaa väriä)
  - aistipullo: pyörittelemällä pulloa sen sisällä olevat tavarat liikkuvat. Tavaroiden joukosta voi koittaa etsiä höyheniä, kuulia, auton, lampaita, nappeja jne.



- toinen tuokio: kuuloaisti

- äänipeli: pussissa erilaisia ääntä pitäviä esineitä, jotka pitää tunnistaa äänen perusteella. Ensin voi kokeilla tunnistaa ääniä, vaikka ei ole nähnyt tavaroita. Sen jälkeen tavarat voidaan käydä läpi ja kokeilla uudestaan onko tunnistaminen helpompaa
- äänimuistipeli: isossa ja pienessä munassa sama ääni, parit löytyvät äänen perusteella. Voi käyttää myös marakasseina
- sadesoitin: liikuttelulla soitinta kuuluu sateen ropinaa



- kolmas tuokio: tuntoaisti

- kuivasuihku: asiakas voi istua, jolloin kuivasuihkua voidaan liikuttaa hänen yllään. Kuivasuihkun voi myös laittaa roikkumaan, jolloin asiakas voi itse kävellä sen läpi
- hipsutin. päänahan hierontaa
- kylmä ja kuuma terapiapallo: toinen pallo kuumaksi kiehuu vedessä toinen ja kylmäksi pakastimessa
- tunnistelupurkit: purkit sisältävät erilaisia materiaaleja, joiden joukosta löytyy pienempi määrä muuta materiaalia. Tehtävänä olisi löytää tämä pienempi määrä materiaalia. Silmät voivat olla kiinni tai peitettynä huivilla





- neljäs tuokio: tasapainoasti
  - tasapainotyyny
  - pyörivä tasapainolauta
  - keikkuva tasapainolauta
    - Tasapainovälineitä voi käyttää asiakkaan taitojen mukaan joko kaikkia, tai vaan yhtä. Niillä voi istua, olla polvillaan tai seistä
  - käden- ja jalanjäljet, joista tehdään tasapainorata. Mukana sinitarraa, jolla jäljet saa lattiaan kiinni (10 kädenjälkeä, 10 jalanjälkeä)



- viides tuokio: hajuaisti ja makuasti.
  - saunatuoksut: tuoksujen välillä pidetään hetki taukoa, jotta tuoksut eivät sekoitu liiaksi toisiinsa. Tuoksua voi nuuhkia pullon suusta tai pullosta voi tipauttaa tipan paperille.
  - mausteet: mukaan on hyvä ottaa vettä, jotta asiakas saa välillä suunsa huuhdeltua. Mukana lusikoita ja pussinsulkijat. Huomio mahdolliset allergiat ja hygienia!



### Loppurentoutus 10–20 minuuttia

- taustalle laitetaan soimaan rauhallista musiikkia. Välineissä on mukana kaksi cd-levyä, joita voi käyttää. Jos työntekijällä on käytössään älypuhelin, voi hän hakea sopivaa rentoutusmusiikkia myös Youtubesta hakusanalla "rentoutusmusiikki" tai jostakin toisesta vastaavasta sovelluksesta
- hartiatyyny: asiakas voi istua tuolilla, jolloin hartiatyyny laitetaan hartioille tai asiakas voi pidellä tyynyä sylissä. Hierontapalloilla tai nystyräpaloilla hierotaan samalla hartioita, selkää, käsiä ja jalkoja
- hemepussit: asiakas asettuu makuulle vatsalleen lattialle maton tai alustan päälle. Hemepussit asetellaan yksi kerrallaan jonoon käden päälle aloittaen sormista ja jatkaen kättä eteenpäin. Kun hemepussi asetetaan raajalle, sitä painetaan hiukan aikaa kädellä kevyesti. Näin toimitaan jokaisen hemepussin kohdalla. Kun kaikki hemepussit on saatu käden päälle, aletaan niitä siirtelemään yksitellen kohti hartioita. Siirtely aloitetaan järjestyksessä siitä pussista jonka on ensimmäisenä laittanut käden päälle. Hemepusseja siirtelemällä käydään läpi koko vartalo eli kädet, selkä ja jalat. Hemepusseja ei laiteta pään päälle



### Lopuksi...

...kiitä hyvin menneestä tuokiosta ja muista kysyä asiakkaan mielipidettä palautekaavakkeeseen ja kirjaa se ylös.

## Liite 3

## TILAPÄISYKSIKÖ POIJU

## AISTITUOKION PALAUTEKAAVAKE

Minkä aistituokion toteutit?

- Näköaisti       Kuuloaisti       Tuntoaisti  
 Tasapainoaisti       Haju- ja makuaste

1. Mitä välinettä/välineitä käytit? Montako eri harjoitusta tuokion aikana tehtiin?

---



---

Kysymyksiin 2-4 voit vastata kyllä/ei. Perustele vastaustasi lisäksi sanallisesti. Tilan loppuessa voit jatkaa vastausta kääntöpuolelle.

2. Olivatko välineet helppokäyttöisiä?

---



---

3. Oliko tuokion struktuuri ja ohjeistus helposti ymmärrettävissä?

---



---

4. Oliko tuokio helppo toteuttaa ja saiko sen sujuvasti osaksi arkea?

---



---

5. Mitä muuta haluaisit sanoa tuokiosta? (esim. hyvät ja huonot puolet, mitä muuttaisit..)

---



---



---

Asiakkaan mielipide: ympyröi asiakkaan osoittama kuva tai kirjoita suullinen mielipide tai reagointi

---



---

