

# AISTIHUONE

Esperi Koti Puistolaan

Aistihuoneen toiminnallinen opas ja käyttöopas

Niskanen Jonna

Opinnäytetyö  
Sosiaaliala  
Sosionomi (AMK)

2022

Sosiaaliala  
Sosionomi (AMK)

---

<b>Tekijä</b>	Jonna Niskanen	<b>Vuosi</b>	2022
<b>Ohjaaja(t)</b>	Tarja Jussila ja Sari Halttunen		
<b>Toimeksiantaja</b>	Esperi Koti Puistola		
<b>Työn nimi</b>	Aistihuone- Esperi Koti Puistolaan		
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	41 + 8		

---

Toteutin toiminnallisen opinnäytetyön Esperi Koti Puistolaan kehitysvammaisten asumisyksikköön. Suunnittelin ja valmistelin toimivan aistihuoneen isoon oleskelutilaan, jonka reunalla on asukashuoneita. Lisäksi tuotoksena syntyi opas työntekijöille, jossa ohjeistetaan aistihuoneen käyttöön sekä millaisia toimintoja/tuokioita siellä voi järjestää.

Viihtyisän aistihuoneen lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli luoda opas työntekijöille, jotta aistihuoneen käyttäminen olisi helppoa ja mielekästä. Oppaan tarkoituksena on madaltaa aistihuoneen käyttökynnystä ja, että aistihuoneen käyttö siirtyisi jokapäiväiseksi, jonka pystyy sisällyttämään viriketoimintaan.

Olen töissä Esperi Koti Puistolassa, joten minulla oli jonkin verran tietoa kehitysvammaistyöstä ennen opinnäytetyön aloittamista. Suuntaudun sosionomi (AMK) vammaistyöhön ja kuntoutukseen, joten opinnoissa ovat kyseiset asiat tulleet väistämättä vastaan. Lisäksi olen tutustunut kehitysvammaisuuteen oman mielenkiinnon vuoksi.

Perehdyin opinnäytetyöprosessin aikana kehitysvammaisuutta ja aistiherkkyksiä. Lisäksi tutkin aistien toimintaa ja mihin ihminen tarvitsee aisteja. Erityisesti tutkin kuinka aistit toimivat kehitysvammaisella ja millaisia ongelmia heillä voi olla aisteissa.

Avainsanat: Kehitysvammaisuus, aistit, aistihäiriöt, aistihuone

Muita tietoja: Työhön on tehty aistihuoneen toiminnallinen opas ja laitteiston käyttöopas

Social services  
Bachelor of social services

---

<b>Author</b>	Jonna Niskanen	Year	2022
<b>Supervisor</b>	Tarja Jussila and Sari Halttunen		
<b>Commissioned by</b>	Esperi Koti Puistola		
<b>Subject of thesis</b>	Sensory room- For Esperi Koti Puistola		
<b>Number of pages</b>	41 + 8		

---

I implemented functional thesis to Esperi Koti Puistola housing unit for people with intellectual disabilities. I designed and prepared a functional sensory room in a large living room which is rounded by guest rooms. In addition, the result was a guide for workers, which provides instructions for using the sensory room and what kind of activities and/or activities can be organized there.

In addition to a nice sensory room, the goal of the thesis was to create a guide for employees so that using the sensory room would be easy and meaningful. With the help of the guide, the threshold for using the sensory room will be lowered and the use of the sensory room will become an everyday thing that can be included in the activity.

I work at Esperi Koti Puistola, so I had some knowledge of developmental disability work before starting the thesis. I'm a social worker (AMK) focusing on disability work and rehabilitation, so these issues have inevitably come up in my studies. In addition, I have explored intellectual disabilities because that is interesting for me.

During the thesis process, I researched intellectual disabilities and sensory sensitivities. In addition, I study the functioning of the senses and what a person needs senses for. Particularly, I researched how the senses work in people with intellectual disabilities and what kind of problems they may have with their senses.

**Keywords:** Developmental disability, senses, sensory disorders, sensory room  
**Other information:** A functional guide for the sensory room and a user manual for the equipment have been prepared for the work

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 AISTIEN MÄÄRITTELYÄ .....	7
2.1 Maku- ja hajuaisti .....	9
2.2 Näköaisti .....	9
2.3 Kuuloaisti .....	10
2.4 Tuntoaisti .....	11
3 AISTIT VUOROVAIKUTUKSESSA.....	12
4 KEHITYSVAMMAISUUDEN MÄÄRITTELYÄ .....	14
5 AISTIHÄIRIÖT LYHYESTI .....	16
6 ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUDESTA LYHYESTI .....	18
7 SNOEZELLEN- MENETELMÄ JA AISTIHUONE LYHYESTI .....	19
8 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	22
8.1 Laadullinen tutkimus .....	24
8.2 Toiminnallinen kehittämistyö .....	25
8.3 Eettisyys ja luotettavuus .....	26
8.4 Lähtökohdat aistihuoneen kehittämiseksi .....	27
8.5 Valmis aistihuone.....	29
9 AISTIHUONEEN OPPAAT JA NIIDEN KÄYTTÖMAHDOLLISUUDET .....	33
9.1 Rentoutustuokio aistihuoneessa .....	34
9.2 Progressiivinen jännityksen rentoutusta harjoittelu .....	35
9.3 Rytmisen liikeharjoittelu .....	35
9.4 Näköaistin aktivointia .....	36
9.5 Maku- sekä hajuaistin aktivointia .....	37
9.6 Tuntoaistin aktivointi .....	37
10 POHDINTA .....	39
LÄHTEET .....	41
LIITTEET .....	43

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheenani on luoda aistihuone Esperin Koti Puistolaan. Esperin Koti Puistola tarjoaa autettua ympärivuorokautista ryhmäasumista aikuisille kehitysvammaisille henkilöille. Näin ollen aistihuone tulee palvelemaan kehitysvammaisia Esperin Koti Puistolan asukkaita ja aistihuoneen on tarkoitus näkyä asukkaiden jokapäiväisessä toiminnassa. Ennen opinnäytetyön aloitusta tarvitsin tutkimusluvan Esperin konsernilta. Opinnäytetyössä ei ole henkilö- tai potilastietoja asukkaista. Opinnäytetyölläni kohderyhmänä on aikuiset kehitysvammaiset.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää opas työntekijöille aistihuoneen toiminnasta, jotta aistihuonetta on helppo käyttää sekä kynnyksen aistihuoneen käyttämiselle on matala. Oppaassa selvitän millä tavoin aistihuonetta voidaan hyödyntää kehitysvammatyössä ja mitä hyötyä aistihuoneesta on kehitysvammaisille. Oppaassa on myös työntekijöille niin sanottu tietopaketti, jotta he osaavat laittaa aistihuoneen laitteet päälle. Päättävänä tarkoituksena on, että aistihuoneen käyttökokemus on asukkaille mieluista, jossa he haluavat järjestettävän toimintaa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on näyttää, että sosiaalialan ammattikorkeakoulusta valmistuttaessa vaadittavat tiedot ovat hallinnassa. Tämän vuoksi opinnäytetyö tulee toteuttaa tutkimuksellisella otteella. Opinnäytetyöltä odotetaan, että se olisi työelämälähtöisyyden lisäksi käytännönläheinen. (Vilkka & Airaksinen 2003.) Opinnäytetyöprosessi on pitkä ja raskas, joka opettaa projektin hallintaan. Minun tulee näyttää osaavani työskennellä tutkimuksellisella asenteella ja osata yhdistää ammatillisia teorioita.

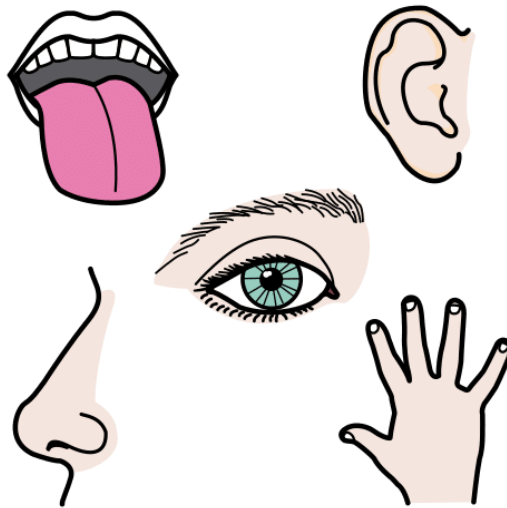
Sosionomin tulee vahvistaa yksilöiden ja eri yhteisöjen hyvinvointia, ehkäistä syrjäytymistä ja tukea heidän voimavarojaan ja toimintakykyään. Sosionomi edistää yksilöiden yhdenvertaisuutta ja sosiaalista osallisuutta. (Talentic 2020.) Koen aistihuoneen luomisen olevan tärkeä sosionomi (AMK) opinnäytetyön aihe, koska sen avulla pystyy vahvistamaan kehitysvammaisten henkilöiden hyvinvointia. Aisteja hyödyntämällä kehitysvammaisen tulee enemmän tietoiseksi itsestään ja

näin ollen hänen voimavaransa sekä toimintakyky lisääntyy. Kehitysvammaisen henkilön osallisuuden tukeminen on erittäin tärkeää.

Sosionomilla tulee työssään olla reflektiivinen ja tutkiva työote. Vaihtoehtoisia ajattelu- ja lähestymistapoja pitää osata soveltaa sekä osata arvioida teoreettisia lähtökohtia omassa toiminnassaan. Sosionomi osaa tuottaa uudenlaista tietoa, sekä hänellä on tutkimusosaamista, joka on käytäntöpainotteista. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka, Saarnio 2009, 47.) Olen työskennellyt kehitysvammaohjaajana noin parin vuoden ajan, joten pohdin työssä oppimaani osaamista opinnäytetyössäni rinnakkain teoreettisen tiedon kanssa.

## 2 AISTIEN MÄÄRITTELYÄ

Ihmisen tunnetuimmat aistit ovat näkö-, kuulo-, tunto-, haju- ja makuaisti. Aistien tehtävänä on välittää tietoa ympäristöstä ottamalla vastaan hermoimpulsseja, jotka aiheuttavat ärsykkeet. Ihmisen yksi tärkeimpiä aisteja on näköaisti, joka on kytköksissä itsenäiseen selviytymiseen arkisissa asioissa. Ihmisen vanhetessa näön tarkkuus voi heikentyä, joka on täysin normaalia. (Kettunen, Rähäri-Wiik & ym. 2009.) Hermosto käyttää aistimuksia, jotta se saa kehon toimimaan tarkoituksen mukaisesti. Jos aistit eivät virtaa toivotulla tavalla, ei hermosto kehity normaalisti. (Ayres 2008.) Alla olevassa kuvassa (Kuva1) on piirrettynä missä sijaitsevat ihmisen pääaistit.



Kuva1: Papunetin kuvapankki 2022

Ihminen kerää aistien avulla erilaisia tietoja elimistöstään sekä ympärillä olevasta maailmasta. Aistireseptorit ovat soluja tai solunosia, jotka ovat erikoistuneet aistimustoimintoihin. Aistireseptoreihin kohdistuu erilaisia ärsykejä ja ne muuttuvat hermoimpulsseiksi. Ihon aistireseptorit aistivat tuntoa, makureseptorit aistivat makuja ja hajureseptorit hajuja. Näköreseptorit silmän verkkokalvossa reagoi valoalttoihin, jolloin ihminen näkee. Kuullessaan ihmisen kuuloreseptorit sisäkorvan simpukassa reagoi ääniaaltoihin, jossa sisäkorvan osat värähtelevät. (Nienstedt & Kallio 2002, 40.)

Aistien välityksellä syntyy ihmisen kokemukset miellyttävistä asioista, kuten hyvän ruoan nauttimisesta sekä musiikin kuuntelemisesta. Usealle aistien välittämät kokemukset ovat itsestään selviä, mutta kaikille ne eivät ole. Kaikilla ei välttämättä synny aistimuksia tai toiset eivät ymmärrä aistimusten merkityksiä. (Burakoff 2021.) Henkilölle, jolla aistit toimivat moitteettomasti, voi olla vaikea ymmärtää ja usein myös unohtaa, että toiset eivät koe aistimuksia samalla tavalla tai ei lainkaan.

Tulviva aistitieto liittyy yhteen aiempiin aistikokemuksiin muistin avulla, jolloin henkilö tunnistaa aistimuksen. Kehitysvammaisen henkilön aisteissa olevat häiriöt, voivat heijastua henkilön käytökseen eri tavoin. Myös jokainen henkilö ottaa aistiärsykkeet vastaan yksilöllisesti. Ympäristön ollessa tuttu ja turvallinen, voi kehitysvammaisen henkilö oppia käsittelemään epämiellyttäviä aistimuksia. (Mäki 2008, 10.)

Kuulo-, tunto-, ja näköaisti ovat usein avainasemassa vuorovaikutustilanteissa. Kuitenkin näissä aisteissa voi esiintyä ongelmia, mutta kehitysvammaisen henkilö voi käyttää muita aisteja, jolloin hän ymmärtää toisen kertomia asioita. Kehitysvammaisen henkilön aistien käyttö tulee selvittää. Aistikokemuksia tulee myös tarjota kehitysvammaiselle, jos hän ei hakeudu itse aistikokemuksien äärelle tai ei jostain syystä pääse niihin käsiksi. (Mäki 2008, 10.)

Henkilö pystyy kuuntelemaan aistimuksiaan, kun on kehotietoinen. Kehotietousuudella tarkoitetaan sitä, että ymmärtää ja osaa havainnoida oman kehonsa. Henkilö tiedostaa miltä tuntuvat kehon eri osat ja sen missä ne sijaitsevat. Itsesäätelytaitojen kehittymisen lähtökohtana on, että on kehotietoinen. Kehotietoisuus kehittyy sen mukana, kun henkilö kehittyy. Havaitsemme kehollamme, kuinka olemme ympäristön kanssa vuorovaikutuksessa. (Palomäki & Siira 2016.)



## 2.1 Maku- ja hajuaisti

Makureseptorit toimivat eri tavoin, vaikka näyttävät mikroskooppisesti samalta. Makureseptorit nimittäin reagoivat erilaisiin makuaineisiin täysin eri tavoin. On olemassa neljä eri perusmakua, jotka ovat hapan, makea, kitkerä ja suolainen. Perusmakujen yhdistelmiä ovat ruokien sekä juomien eri maut. Hajureseptorit ovat mukana kokonaisuistimuksessa ihmisen syödessä, kun aromiaineet höyrystyvät nenään nielun kautta. (Nienstedt & Kallio 2002, 42.)

Hajureseptorit ovat värekarvallisia hermosoluja, jotka sijaitsevat nenäontelon limakalvossa. Ne ovat herkempiä kuin makureseptorit, hajureseptorit reagoivat pieneenkin ainemäärään sisään hengittäessä. Ihmisen hengittäessä sisään, tulee ilmasta erilaisia yhdisteitä, jotka liukenevat limaan nenäontelossa. (Nienstedt & Kallio 2002, 42.)

Henkilö ei välttämättä erota aina haju- ja makuaistimuksia. Joskus makujen maistaminen vaatii hajuaistia, jotta ihminen erottaa maun. Haju- ja makuelämyksiin tulisi kiinnittää huomiota päivittäin eri toimintojen aikana. (Mäki 2008, 12.) Kehitysvammaisen henkilön kanssa voi haistella ja maistella vuoron perään esimerkiksi hedelmiä. Hänen kanssaan voi pohtia yhdessä, onko maku voimakkaampi nenästä kiinni pitäessä vai ilman.

## 2.2 Näköaisti

Silmän verkkokalvossa sijaitsee valoreseptorit, jotka aistivat valoa, tällöin ihminen näkee. Jotta valo pääsee verkkokalvoon asti, täytyy sen läpäistä silmän ympärillä olevat elimet esimerkiksi silmäluomet. Näköhermo lähtee verkkokalvosta, joka vie näköaistimuksen aivoille. (Nienstedt & Kallio 2002, 43.)

Näköaistissa havaitaan kehitysvammaisilla henkilöillä usein puutteita. Puutteet voivat johtua erinäisistä syistä ja niitä voi olla muun muassa itse silmien rakenteessa tai aivohermoissa. Tarkkaa näköä vaaditaan useissa eri toimissa, kuten henkilöiden kasvojen tunnistamisessa tai oman elinympäristönsä tarkkailuun.

(Kaski, Manninen & Pihko 2012, 126.) Jos kehitysvammaisen ei tunnista henkilöitä huonon näkönsä vuoksi, voi hän tunnistaa heidät äänen tai kosketuksen avulla.

Näköaistia voidaan aktivoida useilla eri tavoilla. Katseella voidaan seurata, sitä voidaan kohdistaa ja erotella kuvioita taustoista. Voimakkaita aistiärsykeitä ovat kirkkaat värit. Tilan ja esineiden hahmottamisessa selkeiden värien lisäksi auttavat kontrastit. Kehitysvammaisen henkilön huomion saa kiinnittymään toisen henkilön kasvoihin, jos hänellä on vahva meikki tai jokin päähine. (Mäki 2008, 12.)

### 2.3 Kuuloaisti

Korvassa on eri aisteja, jotka ovat kuulo-, liike- ja tasapainoaisti. Sisäkorvassa sijaitsee kaikki näiden aistireseptorit. Ulkokorva kerää ilmasta ääniaaltoja, jotka välikorvassa muuttuvat nesteen värähdyksiksi. Sisäkorvassa ne muuttuvat hermoimpulsseiksi, jotka menevät aivoihin. Sisäkorva on nesteen täyttämä, jossa sijaitsee myös simpukan lisäksi toinen osa, jossa on liike- ja tasapainoreseptorit. (Nienstedt & Kallio 2002, 46.)

Noin kaksi prosenttia kehitysvammaisista omaa kuurouden. Tavallista kuitenkin on, että kehitysvammaisella on jonkin asteisia ongelmia kuulossaan. Keskittymis- ja ymmärtämiskyky voi häiriintyä jo pienessäkin kuulovammassa. Kuulo on yhteydessä puheen tuottamiseen. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 129-130.)

Kuuloaistia voi aktivoida kuuntelemalla ympäristön ääniä. Kun äänien kuunteluun liittyy tunto- tai näköaistimuksen, saattaa kehitysvammaisella herätä mielenkiinto toimintaan. Kehitysvammaiselle henkilölle voi antaa erilaisia välineitä, jolloin hän voi tutustua ja kokeilla mistä äänet oikein tulevat. (Mäki 2008, 12.) Erilaiset käsi-soittimet ovat hyviä tällaiseen toimintaan, joita heiluttaessa tulee erilaisia ääniä.

## 2.4 Tuntoaisti

Ihmisen suurin elin on iho, jossa sijaitsee myös tuntoaisti. Se on yksi suurimpia aistijärjestelmiämme. Jos havaitaan puutteita muissa aistialueissa, on tuntoaistilla erittäin suuri merkitys. Kipu, kylmä, lämmin, paine, värinä sekä kosketus aistitaan tuntoaistin reseptorien avulla. Oman kehon hahmottaminen on kytköksissä tuntoaistiin, jossa henkilö hahmottaa kehon ääriviivat ja omat lihakset sekä luuston. (Burakoff 2018.)

Kehitysvammaiselle ihmiselle on tärkeää, että hän saa kosketusta sellaisiin kehon osiin mitä ei näe, esimerkiksi selkään. Selkää voi hieroa esimerkiksi hierontapallolla. Kosketusta tulee antaa tasapuolisesti eri kehonosiin. (Mäki 2008, 13.) Kosketukset voivat olla eri voimakkuuksilla, jotta saadaan aktivoitua mahdollisimman monta tuntoaistin reseptoria.

### 3 AISTIT VUOROVAIKUTUKSESSA

Joillakin henkilöillä voi olla vaikeuksia osallistua tilanteisiin, joissa aistitaan monipuolisesti tai on ongelmia aistimusten vastaanottamisessa. Tällaisen henkilön elämässä olevat henkilöt voivat auttaa henkilöä osallistumaan vuorovaikutukseen muokkaamalla omaa toimintaansa sekä ympäristöään. Henkilön tulee tiedostaa aistimus, jonka avulla parhaiten syntyy yhteys. Vuorovaikutuksessa on hyvä hyödyntää tätä aistimusta, jotta toiselle henkilölle vuorovaikutus tilanne on mieluisa. Henkilön kokiessa tilanteen itselleen mieluisana, uskaltaa hän ilmaista itseään. (Burakoff 2021.) Jokainen henkilö voi kokea saman aistimuksen eri tavalla. Toiset henkilöt pitävät kosketuksesta ja toiset taas eivät. Joillekin pitää puhua kovempaa ja toiset voivat kokea sen huutamisena.

Vuorovaikutustilanteissa kaikki henkilön aistit ottavat vastaan tietoa ja näin syntyy aistikokemus. Vaikka aisteissa on henkilöllä ongelmia, toimivat aistit tukevat toisten aistien välittämiä tietoja. Henkilön näkemykseen aistikokemuksesta vaikuttaa usea asia. Henkilön mielentila, erilaiset tunteet sekä muistot ja odotukset. (Burakoff 2021.) Tulee muistaa, että aistielämykset ja materiaalit eivät pelkästään ole vuorovaikutteisia, vaan tilanteissa tulee toimia yhdessä (Mäki 2008, 11).

Autismikirjon häiriön omaavalla on useasti hankaluuksia vuorovaikutuksessa ja olennaista on, ettei vuorovaikutus ole vastavuoroista. Toiset autisteista voivat pyrkiä välttämään katsekontaktia. Epäsoveliaaseen käytökseen voi johtaa se, ettei autisti osaa mallintaa toisten käytöstä omaansa, koska ei osaa ajatella, mitä toiset voivat ajatella. Autistinen lapsi viettää mielellään aikaa itsekseen, eikä välttämättä tykkää kosketuksesta vaan, kuin omien ehtojen mukaan. (Pihko, Kaski & Manninen 2012, 100.) Koskettamista voidaan harjoittaa aistikokemusten avulla, autistin omien ehtojen mukaisesti.

Kehitysvammaisten kanssa työskennellessä olen huomannut vuorovaikutustaitojen olevan todella tärkeitä. Kehitysvammaisten asiakkaiden kanssa on hyvin tärkeä huomioida, kuinka asiat ilmaistaan, jottei tulla väärinymmärretyksi. Vuorovaikutuksessa tulee ottaa huomioon, kuinka henkilö aistii ja tämä tulee huomioida

omassa puhetyylissä sekä eleissä. Henkilön puhetyyli ja eleet voivat olla negatiiviset, vaikka henkilö haluaisi ilmaista asian positiivisesti. Kehitysvammainen voi kiinnittää huomion puhetyyliin ja eleisiin tarkemmin kuin kerrottuun asiaan.

#### 4 KEHITYSVAMMAISUUDEN MÄÄRITTELYÄ

Maailman terveysjärjestö (WHO) on määritellyt älyllisen kehitysvammaisuuden tarkoittavan tilaa, jossa on epätäydellinen tai estynyt henkisen suorituskyvyn kehittyminen. Kehitysiässä ilmenee puutteellisia taitoja, jotka ovat kognitiiviset, motoriset, kielelliset sekä sosiaaliset taidot. Suomessa ei ole lakia, joka määrittäisi kehitysvammaisuuden alkamisiän. Kehitysvammaisuus todetaan usein alle 18-vuotiailla. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 16.)

Kehitysvammaisuus on jaoteltu vaikeusasteisiin, jotka ovat syvä, vaikea, keskivaikea ja lievä. Vaikeusasteisiin jaottelu tapahtuu älykkyyssosamäärän mukaan. Älykkyyssosamäärän tulee luokituksen mukaan olla alle 70, jolloin on älyllisesti kehitysvammainen. Kuitenkaan ei haluta luoda tarkkaa rajaa älykkyyssosamäärälle. Luokittelussa katsotaan myös kehitysvammaisella henkilöllä olevat käyttäytymisen häiriöt, jotka poikkeavat normaalista. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 17–18.)

Kehitysvammaisella on vaikeus oppia sekä uusien asioiden ymmärtäminen on haastavaa. Oikeanlaisella tuella kehitysvammainen henkilökkin voi oppia uusia asioita. Kehitysvammaisuus vaikuttaa yksilön elämään vaihtelevasti. Vaikeasti kehitysvammainen henkilö tarvitsee jatkuvasti tukea, kuten taas lievästi kehitysvammainen vain joillakin alueilla elämässään. (Kehitysvammaliitto 2022.) Osa kehitysvammaisista selviää arjen askareista ohjauksella ja toiset tarvitsevat täyden avun.

Syitä kehitysvammaisuuteen on useita. Joillain kehitysvammaisuuden taustalla voi olla perintötekijät. Kehitysvammaisuus voi johtua myös lapsuusiän onnettomuudesta tai sairaudesta. Synnytyksen aikana lapsi voi kärsiä hapen puutteesta, jolloin voi syntyä kehitysvamma. Kehitysvammaisuuden taustalla voi olla myös muitakin tekijöitä kuin edellä mainitut ja, osa kehitysvammaisuuteen johtava syy ei selviä. Kaikilla kehitysvammaisilla henkilöillä ei ole diagnosoitua kehitysvammaa. Arvioiden mukaan Suomessa on 50 000 kehitysvammaista henkilöä. (Kehitysvammaliitto 2022.)

*”Autismi on neurobiologinen keskushermoston kehityshäiriö. Autismispektri tai autististen häiriön kirjonimike kattaa varhaislapsuuden autismin, epätyypillisen autismin, Aspergerin ja Rettin oireyhtymät sekä disintegratiivisen kehityshäiriön.”* (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 99) Autismin kehittymiseen voi johtaa monet useat eri syyt. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 99.)

Autismi kirjon häiriöissä on lähes samanlainen oirekuva, vaikka ovatkin pohjimmiltaan erilaisia. Oirekuvaan kuuluu: poikkeava toiminta aisteissa, käyttäytyminen on poikkeavaa tai rajoittunutta, häiriöitä kommunikaatiossa sekä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Tavallisia piirteitä ovat myös aktiivisuuden vaihtelevuus, joka on liiallinen tai alentunut, erilaiset ongelmat unessa, syömishäiriö ja vahingollinen käyttäytyminen itseä kohtaan. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 99.)

## 5 AISTIHÄIRIÖT LYHYESTI

Osalla kehitysvammaisista on autismikirjon häiriötä. Autismikirjon häiriötä omaavilla on arvioitu olevan aistikokemusten erilaisuutta yli 70 prosentilla. Aistielin aktivoituu ja henkilö saa aistikokemuksen saadessaan aistiärsyksen. (Lindholm 2018.) Aistihäiriötä omaavalla voi olla haasteita hallita omaa käyttäytymistään, vireystilaansa, tarkkaavaisuuttaan sekä tunteitaan (Vinke 2020).

Aina kehitysvammaisella henkilöllä ei ole vikaa aistielimissään. Vaikeasti kehitysvammaisella henkilöllä voi olla useita ongelmia eri aistialueilla, jolloin aistiongelmien syy ei ole yksiselitteinen. Tavallista on aistien yliherkkyys tai aliherkkyys, myöskään näiden yhdistelmä ei ole poikkeava. Eri aivoalueet ja aistimuksia vastaanottavat elimet tekevät yhteistyötä sekä yhteensovittavat aistimuksia, jotta henkilö osaa käsitellä aistitietoja oikeaoppisesti sekä ymmärtää niitä. Aistikokemuksen käsittely on vaikeasti kehitysvammaisella puutteellinen, jolloin hän ei välttämättä myöskään osaa hyödyntää aistikokemuksiaan. (Burakoff 2020.)

Kun henkilö reagoi normaalia herkemmin, voimakkaammin tai pidempään aistiärsyksiin, puhutaan tällöin aistiyliherkkydestä (Lindholm 2018). Aistiyliherkkydessä koettavia aistimuksia tulee henkilölle liikaa ja ne voidaan kokea hyvin epämiellyttävinä (Szegda ja Hokkanen 2009). Aistiyliherkkyttä potevat voivat olla herkkiä erilaisille asioille, eikä aina samalle. Osa kokee äänyliherkkyttä, toiset valoyliherkkyttä ja osa voi kokea yliherkkää tuntoaistia sekä osa voi kokea herkkyttä kaikissa yllä mainituissa. Aistiyliherkkyys aiheuttaa henkilölle keskittymisvaikeuksia. Aistiärsykekuorman kasvaessa liian isoksi, voi henkilö käyttäytyä aggressiivisesti tai hakeutua olemaan itsekseen. (Vinke 2020.)

Aistiyliherkkyksiä omaavilla on todettuna tietynlaisia selviytymistoimintoja. Henkilö voi vältellä tilanteita, joissa tulee aistiärsyksiä, jotka aiheuttavat stressiä ja ovat epämiellyttäviä. Tilannetta voi myös ennakoita suunnittelemalla, tämä auttaa kontrolloimaan tilannetta ja valmistaa henkisesti tilanteeseen. Tilanteesta jutteleminen auttaa myös selviytymistä. (Vinke 2020.) Kehitysvammaisella henkilöllä voi



olla vaikeuksia hahmottaa ja toteuttaa näitä selviytymistoimia. Kehitysvammaista voi ohjata tällaisiin selviytymistoimiin aistihuoneen avulla.

Aistiärsyksiä voi olla myös vaikea tunnistaa, jolloin puhutaan aistialiherkkydestä. Aistialiherkkydessä henkilön tulee saada voimakkaampia aistikokemuksia kuin normaalisti, jotta hän reagoi aistikokemukseen. Esimerkiksi kipua voi olla vaikeampi tunnistaa. (Lindholm 2018.) Kun henkilö ei saa riittävästi aistiärsytystä, hän pitää vireystilaansa ja aktiivisuuttaan yllä hakemalla voimakkaita aistimuksia (Burakoff 2020).

Autistiselle henkilölle aistihäiriöt ovat tavallisia ja ne vaihtelevat eri yksilöiden mukaan. Itsensä heijaaminen tai keinuttaminen, tavaroiden pyörittäminen ja toistuvat toiminnot ovat tyypillisiä autisteille kun ympäristössä jokin asia ahdistaa. Autistinen henkilö käsittää paremmin näkö- ja hajuaistimuksia kuin kuulo- ja tuntoaistimuksia. Tämä tarkoittaa, että monelle autistiselle ovat merkityksellisiä näön kautta tulevat aistiärsykkeet. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 101.)

## 6 ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUDESTA LYHYESTI

Itsemääräämisoikeus tarkoittaa sitä, että henkilöllä on oikeus päättää omaan elämänsä liittyvistä asioista. Asiakslähtöisyydestä ja asiakasnäkökulmasta puhutaan käytännön työssä, kun noudatetaan itsemääräämisoikeuden periaatteita. Tällöin henkilöä tulee tukea ja mahdollistaa erilaisiin valintoihin. Kuitenkaan aina ei ole mahdollista toteuttaa asioita henkilön toiveiden mukaan, mutta siihen pitää yrittää pyrkiä mahdollisuuksien mukaan. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 188.)

Aistihuoneen toiminnallisella oppaalla on myös tarkoituksena, että sitä voidaan näyttää kehitysvammaiselle henkilölle ja kehitysvammainen henkilö voi itse halutessaan päättää minkälaista toimintoa haluaa aistihuoneessa toteutettavan. Ennen kuin aistihuoneeseen mennään, kysytään kehitysvammaiselta itseltään, haluaako hän lähteä aistihuoneeseen.

Rostilan mukaan työntekijän ei tule tarjota asiakkaalle valmiita ratkaisuja tai ohjeita, koska se on asiakkaalle niin sanottu karhunpalvelus ja asiakkaan riippuvuus valmiisiin ratkaisuihin ei katoa. Näin ollen se ei ole itsemääräämisoikeuden tukemista sen oikean tarkoituksen mukaan. (Rostila 2001, 32.) Kuitenkin on olemassa tilanteita, joissa asiakas tarvitsee ohjausta. Työntekijän tulee tukea asiakkaan valintoja ja auttaa ymmärtämään asiakkaan vahvuudet ja kehittymismahdollisuudet. (Rostila 2001, 33.)

Aistihuoneen toiminnallisessa oppaassa tarjotaan kehitysvammaiselle valmiit ohjeet. Tämä sen vuoksi, koska kehitysvammaisella henkilöllä ei ole kykyä tutkia, kuinka aistihuone toimii ja miten siellä voidaan aistitoimintoja harjoittaa. Tässä tapauksessa työntekijän eli ohjaajan tulee selventää kehitysvammaiselle, miksi kyseistä toimintatuokiota harjoitetaan.

## 7 SNOEZELLEN- MENETELMÄ JA AISTIHUONE LYHYESTI

Luomaani aistihuoneeseen on myötävaikuttanut snoezelen menetelmä kokonaisuudessaan. Snoezelen menetelmän erilaisia aistivirikkeitä on pyritty tuomaan aistihuoneeseen. Luomassani aistihuoneessa on tarkoituksena antaa erilaisia virikekylpyjä aisteille, kuten myös rentoutua. Kehotietoisuutta voidaan lisätä aistihuoneessa ja snoezelen menetelmässä voidaan käyttää apuna eri kuntoutuksen menetelmiä.

Snoezelen menetelmä on kehitetty Hollannissa, joka on moniaistinen ympäristö. Menetelmää voidaan hyödyntää kehitysvammaisten lisäksi muistisairaiden ja mielenterveysasiakkain sekä aivovammapotilaiden hoidossa. Kyseisellä menetelmällä on saatu hyviä tuloksia. Snoezelen tarkoittaa nuuhkimista ja rentoutumista. Menetelmässä koetaan levollisia havainnoiteja ja kokemuksellisia toiminnallisuuksia. (Vahvike 2022.)

Snoezelen menetelmän tarkoituksena on stimuloida eri aisteja virikekylvyn avulla, jossa voi hyödyntää musiikkia, liikettä tai vaikka taidetta. Myös kuntoutuksen menetelmiä, jotka opettavat kehotietoisuuteen. Muisteluterapia, aroma-terapia ja kirkasvalohoito ovat hyödynnettävissä kyseisessä menetelmässä. Menetelmän mukaan rakennettuja huoneita voivat esimerkiksi olla luontohuone, musiikkihuone ja aktivointihuone. (Vahvike 2022.)

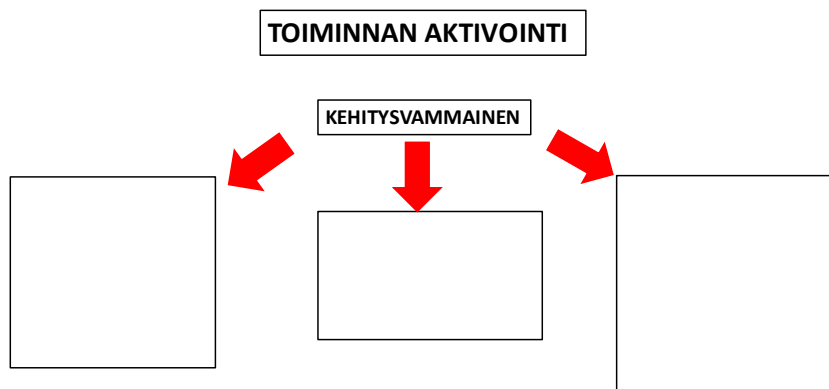
Aistikokemusten ollessa miellyttäviä luovat ne suotuisan vireystilan mielikuvitukselle ja oppimiselle. Ne myös rohkaisevat vuorovaikutukseen ja kohottaa itseluottamusta ja vähentää stressiä. Yleensä menetelmän käyttöön varataan yksi huone. Iltalevottomuutta voidaan helpottaa multisensorisilla menetelmillä, joka tarkoittaa menetelmien olevan moniaistillisia. (Vahvike 2022.)

Usein aistihuoneisiin on rakennettu valmiiksi erilaisia aistivirikkeitä. Valkoiseen huoneeseen taas ei. Kuitenkin joskus valkoista huonettakin voidaan kutsua aistihuoneeksi. Pääosin valkoista huonetta käytetään rauhoittumiseen ja rentoutumiseen. (Vahvike 2022.) Tässä opinnäytetyössä aistihuoneen ollessa valkoinen voi-

daan sitä silti kutsua aistihuoneeksi, koska huoneeseen on tarkoitus luoda erilaisia aistivirikkeitä. Lisäksi tilat ovat hyvin rajalliset, jonka vuoksi valkoinen huone on parempi sen muunneltavuuden vuoksi. Aistivirikkeitä luodaan aistihuoneen laitteilla sekä muilla aistihetkiin valituilla tavaroilla.

Aistihuone on kognitiivisesti, että fyysisesti esteetön tila. Aistihuoneessa luodaan ympäristö, jossa on tarjolla erilaisia aistiärsyksiä, jotka pystytään muokkaamaan sen käyttäjälle sopivaksi. Aistihuoneen tarkoituksena on olla käyttäjälleen miellyttävä, jolla voidaan lisätä kuntoutumisen ja terapian mahdollisuuksia. (Haltija 2021.) Aistihuoneeseen voidaan luoda aistiärsyksiä esimerkiksi valoilla, tuoksuilla tai äänillä. Aistihuoneessa on tarkoitus, että käyttäjä itse voi säädellä eri toimintoja, jotka hän kokee mieluisaksi aisteilleen (John 2017).

Aistiärsykkeiden käsittely tapahtuu tavallisesti keskushermostossa. Jotkut voivat kärsiä aistiyliherkkyydestä, jolloin aistien käsitteleminen on häiriintynyt. Aistiyliherkkyys voi vaikeuttaa kykyä säädellä käyttäytymistä tai estää jopa oppimasta. Voimavarat säilyvät käyttäjällä muiden taitojen harjoittamiseen, kun aistihuoneessa ärsykkeiden määrää voidaan säädellä. (Haltija 2021.) Jos käyttäytyminen on huonoa tai aggressiivista muita kohtaan, voi aistihuoneeseen viedä henkilön rauhoittumaan sopivien aistiärsykkeiden äärelle.



Kuva2: Mäki 2008, 4

Kuva2 hahmotettuna, mitä merkitystä toiminnan aktivoimisella on kehitysvammaiselle henkilölle. Toimintaa aktivoimalla kehitysvammaisen henkilö saa aistielämyksiä, tulee tietoisemmaksi itsestään ja tiedostaa omat mahdollisuutensa. (Mäki 2008, 4.) Näin ollen on erittäin tärkeää, että kehitysvammaisen henkilö ohjataan toimintaan.

Aistihuone tarjoaa kehitysvammaisille mielekästä tekemistä. Siellä voidaan pitää rentoutumistuokioita, joka voi opettaa rauhoittumaan. (Haltija 2021.) Aistihuoneessa voi järjestää myös mielikuvitus matkoja metsään tai kaupunkiin. Aistihuoneessa voidaan harjoitella yhdessä myös hankaliin tilanteisiin osallistumista ja lievittää esimerkiksi hammaslääkäri pelkoa.

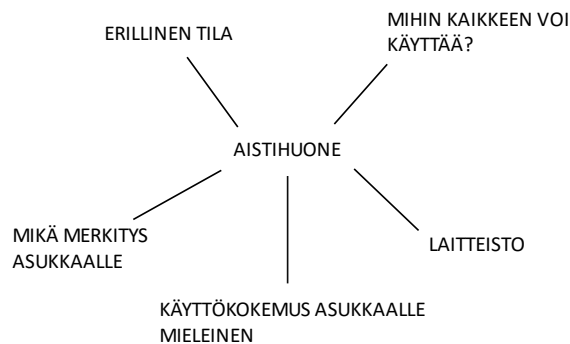
## 8 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Käytännössä opinnäytetyöprosessissa tuotin kolme tuotosta, itse aistihuone ja käyttöohje aistihuoneen laitteisiin sekä opas, jossa kerrottuna eri toimintoja, joita aistihuoneessa voidaan järjestää. Prosessina tämä oli osittain haastavaa, koska jokaisessa työvaiheessa tuli ajatella päällekkäin toista tai tulevaa työvaihetta.

Aistihuoneen suunnittelu oli pitkä prosessi, joka vaati paljon aikaa. Pohdin, kuinka saan vanhasta toimimattomasta aistihuoneesta toimivan ja kutsuvan? Mikä tekee aistihuoneesta sen, ettei se toimi? Kuinka se varmasti jää jokapäiväiseen käyttöön? Istuin useasti eri paikoissa pitkin aistihuonetta, jotta osasin ottaa huomioon kaikkien laitteiden käytön samaan tilaan. Pyrin järjestystä suunnitellessa, että mahdollisimman pienillä sähkötoilla saadaan tilasta toimiva. Järjestys suunnitelman ollessa valmis, aloin suunnittelemaan, kuinka erotan tilan asukashuoneista ja yhteisestä oleskelutilasta. Kuitenkin niin, että tilasta saadaan iso ja yhtenäinen niin tarvittaessa. Päädyin pimentäviin, ja paloturvallisiin sekä ääntä eristäviin verhoihin, jotka ovat helposti siirrettävissä sivuun.

Aistihuoneen suunnitteluvaiheessa luin myös teorian tietoa ja kirjoitin opinnäytetyön raporttia. Teorian tieto on näin ollen pohjana aistihuoneen valmistumiseen. Teorian tiedon merkitys aistihuonetta suunniteltaessa on erittäin suuri. Teorian tiedon avulla tiesin mitä aistihuoneelta haetaan ja mitä kaikkea sinne tarvitaan. Teoriaa lukiessa minulle selvisi, ettei aistihuone ole vain huone. Aistihuone määritelmänä on tarkka ja snoezelen menetelmä tuli myös olla hallussa. Näin ollen teorian tieto on toimivan aistihuoneen perusta.

Suunnitteluvaiheessa tuli ottaa huomioon paljon erilaisia asioita, kuten esimerkiksi paloturvallisuus sekä turvallisuus ylipäätään. Aistihuoneen tulee olla turvallinen sen käyttäjälle. Aistihuonetta suunniteltaessa piti ottaa huomioon, että sähköjohdot ovat ylettämättömissä. Tämä siksi, jottei käyttäjä tule koskemaan sähköjohtoja. Suunniteltaessa aistihuonetta tuli ajatella myös aistihuoneen siirrettävyyttä. Aistihuoneen pystyy siirtämään tarvittaessa toiseen tilaan helposti. Huomioin asian siksi, koska kyseessä on yritys, jolle toteutin aistihuoneen ja tilat voivat muuttua.



Kuva3: Jonna Niskanen

Suunnitteluvaiheessa käytin itselleni avuksi mindmap- tyylistä ajatuskarttaa. Ajatuskartassa (Kuva3) kuvailen millainen aistihuoneen tulisi olla, mihin kaikkeen sitä voi käyttää, mikä merkitys asukkaalle, käyttökokemus olisi asukkaalle mieleinen sekä laitteiston. Ajatuskarttaa tehdessäni pohdin, millaisen haluan tulevan aistihuoneen olevan.

Opinnäytetyöprosessiin ei kuulunut pelkästään toimivan aistihuoneen rakentaminen. Minun kuului lisäksi luoda toimiva opas työntekijöille. Tehdessä opasta, pohdin, mitä itse oletan oppaassa olevan ja mitä tietoa itse haluaisin saada? Vaikka teinkin oppaan viimeisenä opinnäytetyöprosessin aikana, tuli sitä pohtia koko prosessin ajan. Kirjoitin prosessin edetessä itselleni muistiota, joita haluan oppaassa esiintyvän. Loppujen lopuksi oppaita tulikin kaksi.

Opinnäytetyöprosessini alkoi toukokuussa 2022 ja valmistui marraskuussa 2022. Suunnittelin opinnäytetyön olevan valmis syksyllä 2022, joten pysyin hyvin aikataulussa. Aikataulua suunniteltaessa otin huomioon tutkimusluvan noin 1 kuukausi ja kesälomat niiltä, jotka ovat päättämässä opinnäytetyöhöni liittyvistä asioista kuten verhoihin ja sähkötöihin. Odotellessa lupia erinäisiin asioihin pystyin hyödyntämään aikaa opinnäytetyön kirjoitusosuuteen sekä kirjallisuuden lukemiseen.

### 8.1 Laadullinen tutkimus

Tavoitteen ollessa ilmiön kokonaisvaltainen ymmärtäminen, on laadullinen tutkimus tällöin hyvä tutkimusmenetelmä opinnäytetyöhön (Vilkka & Airaksinen 2003, 63). Laadullinen tutkimus on prosessi, jossa tutkija itse on aineistonkeruu väline. Tällöin opinnäytetyön edetessä kehittyy tutkijan näkökulmat ja tulkinnat. Tutkimuksen eri vaiheet kehittyvät prosessin aikana. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija ratkaisee jatkuvasti ongelmia tai päätöksiä. Tutkimuksen aikana vähitellen täsmentyy tutkimusongelma. Tutkimuksessa tehdään ratkaisuja johtoajatuksilla, johtolagoilla tai työhypoteeseilla. (Valli & Aaltola 2015, 74-75.) Tässä opinnäytetyöprosessissa laadullinen tutkimus osoittautui hyväksi, koska tutkijan itse havainnoidessa ja kerätessä aineistoa tarkentui opinnäytetyön kokonaisvaltainen ymmärtäminen ja hahmottaminen. Omat näkökulmat sekä tulkinnat kehittyivät koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Laadullisen tutkimuksen aikana voi tutkijalle kehittyä uusia mielenkiinnonkohteita, jolloin on vaikea pitää tutkimus tietyissä raameissa. Laadullisessa tutkimuksessa tarkoituksena on korostaa tutkimusasetelmien rajaamisen välttämättömyyttä. Rajaamisessa on kyse myös siitä, minkä tutkija haluaa tutkimuksessaan olevan ydinsanoma. (Valli & Aaltola 2015, 77.) Opinnäytetyöprosessin aikana itselleni on tuottanut haasteita juuri aiheiden rajaaminen. Prosessin aikana olen löytänyt paljon mielenkiintoisia aiheita, mutta tarkastellessa kokonaiskuvaa laajemmin, eivät ne olisi sopineet tähän tutkimukseen.



Määrällisen tutkimusmenetelmän avulla voidaan selvittää tilastotietoa ja usein määrällisen tutkimusmenetelmän avulla tuotetaan numeraalista tietoa. Kerätystä tiedosta voi olla apua toiminnallisessa osuudessa. (Vilka & Airaksinen 2004, 58.) Tämän vuoksi määrällinen tutkimusmenetelmä ei sopinut tähän opinnäytetyöprosessiin. Tässä opinnäytetyöprosessissa ei kerätty aineistoa henkilöiltä tai kerätty tilastoja.

Laadullisessa tutkimuksessa on erittäin tärkeää käyttää teorian tietoa (Sarajärvi & Tuomi 2018). Teorian tieto on ollut tämän opinnäytetyön perusta ja se pohjalta pitkälti aistihuone ja opas ovat pohjautuneet. Teorian tiedon avulla olen pystynyt tunnistamaan mitä asioita aistihuoneessa tarvitaan ja kuinka se saadaan toimivaksi.

## 8.2 Toiminnallinen kehittämistyö

Lapin ammattikorkeakoulun mukaan kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää ja toteuttaa sekä arvioida uutta tuotetta, palvelua tai toimintatapaa. Opinnäytetyön tulisi olla työelämälähtöinen ja, että sen tuloksena syntyisi tuotos. Tuotoksena syntyisi esimerkiksi konkreettinen tuotos. Kirjallisessa raportissa tulee kuvata tietoperusta ja esitellä työn tuotos. Lisäksi raportissa tulee kuvata johdonmukaisesti työn kehittämisvaiheet. Aineiston keruu menetelmiä voi hyödyntää useita erilaisia esimerkiksi kirjallisuutta, ohjekirjoja, haastatteluja, erilaisia työpajoja sekä havainnoiteja. (Lapin amk 2022.)

Halusin toteuttaa toiminnallisen opinnäytetyön eli kehittämistyön, koska tavoitteenani on, että opinnäytetyöni on hyödyllinen ja jää käytäntöön. Haluan työllistyä kehitysvamma-alalle, jonka vuoksi haluan tehdä opinnäytetyöni kehitysvammaisille henkilöille. Aistihuoneen ja oppaan luominen sekä teoriaperustaan tutustuminen on auttanut minua ymmärtämään kehitysvammaisuutta ja työskentelemään hahmottaen erilaiset aistihäiriöt sekä hyödyntämään aistien varassa tehtävää toimintaa.

Etsin opinnäytetyölläni vastauksia kysymyksiin: millä tavoin aistihuonetta voidaan hyödyntää kehitysvammatyössä sekä mitä hyötyä aistihuoneesta on kehitysvammaisille? Loin tutkimuskysymykset, jotta opinnäytetyölläni olisi selvä päämäärä, johon pyrin. Koko opinnäytetyöprosessin ajan mietin kyseisiä kysymyksiä ja niiden avulla prosessi oli helppo pitää hallinnassa, enkä alkanut tutkimaan aiheen vierestä. Halusin pitää opinnäytetyöni tiettyjen raamien sisässä.

### 8.3 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkijan tulee ottaa huomioon eettiset kysymykset, jotka liittyvät tutkimuksen tekkoon. Pääsääntöisesti eettiset kysymykset käsittävät kysymykset oikeasta sekä väärästä. Tutkijan vastuulla on tietää hyvät tieteelliset käytännöt. Rehellisyys ja huolellisuus kuuluvat hyviin tieteellisiin käytäntöihin kuten myös, tutkimuksen suunnitelmallisuus, toteutus ja raportointi yksityiskohtaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23-24.)

Opinnäytetyöprosessin alussa tein opinnäytetyösuunnitelman, jonka esitin opinnäytetyön tilaajalle. Näin ollen tilaajalla on ollut opinnäytetyön suunnitelmallisuus alusta asti tiedossa. Suunnitelmassa tuli ilmi, kuinka opinnäytetyö toteutetaan ja kajoaako se yksittäisten henkilöiden tietoihin. Tämän pohjalta tehtiin tutkimuslupa.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, ettei tutkimus tuloksia tule sepittää eli esitellä keksittyjä havaintoja (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 26). Esittelen opinnäytetyössäni jonkin verran omia havaintojani. Olen kuitenkin pyrkinyt perustamaan ne tieteelliseen faktaan, jottei tule väärin ymmärryksiä ja selvästi kertonut näiden olevan omia havaintojani. Luotettavuutta lisää myös lähteiden merkitseminen.

#### 8.4 Lähtökohdat aistihuoneen kehittämiseksi

Esperi Koti Puistolassa oli tarve päivittää aistihuonetta. Aistihuoneen käyttö oli jäänyt vähemmälle, koska suurin osa työntekijöistä eivät osanneet käyttää aistihuoneen laitteita. Eivätkä tieneet kaikista mahdollisuuksista, kuinka aistihuonetta voi käyttää. Työntekijät eivät tieneet mikä merkitys aistihuoneella on kehitysvammaisiin henkilöihin, jonka vuoksi aistihuoneen käyttämistä ei koettu tärkeäksi.

Kuva (Kuva4) aistihuoneesta ennen projektin aloittamista. Esperi Koti Puistolassa oli valmiudet aistihuoneelle, mutta tilan kanssa oli haasteita. Tila, johon rakensin aistihuoneen, oli iso oleskelualue, jonka reunoilla ovat asukashuoneet. Tila tuli saada toimivaksi, jotta se erottuu asukashuoneista ja aistihuoneen käyttäjällä/käyttäjillä olisi oma rauha. Aistihuone oli ennen projektin aloittamista vain elokuvien katselu käytössä, koska henkilökunnalla ei ollut ohjeistuksia, kuinka aistihuonetta voi käyttää. Henkilökunnalla ei ollut tietoa millä tavoin aistihuoneen laitteita voidaan hyödyntää aistien aktivoimiseksi ja millainen kokemus se ylipäättään on kehitysvammaiselle.

Laitteet olivat valmiina, joita hyödynnän myös omassa projektissani: Videotykki, valkokangas, äänentoistojärjestelmä, kuplaputki, tärisevä säkkituoli, puhallin ja tähtitaivas. Järjestelmä on SHX. Lisäksi aistihuone ei ollut lainkaan viihtyisä, eikä päivänvalon aikaan valkokankaasta näe lainkaan, koska ei ollut pimennys mahdollisuutta.

Aistihuoneen laitteita ei voinut hyödyntää oikeaoppisesti ja esimerkiksi värivalot näkyivät hyvin haaleina. Suurin ongelma oli kuitenkin se, ettei aistihuoneessa voinut toteuttaa aisteja stimuloivaa toimintaa, koska sinne ei saanut lainkaan omaa rauhaa.



Kuva 4: Jonna Niskanen

## 8.5 Valmis aistihuone

Kuvassa (Kuva 5) aistihuoneen laitteet eivät ole päällä ja verhot ovat auki. Näin tilasta saadaan avara oleskelutila. Tilassa on myös hyvä pitää kokouksia. Säkkituoleja voi tarvittaessa siirtää, jotta liikkuminen on esteetöntä. Fatboy säkkituolit ovat hyvin kevyitä ja näin ollen helposti siirrettäviä. Kuvassa 6 (Kuva 6) aistihuoneen laitteisto on päällä ja säkkituolit laitettu niin, että niissä on kiva makoilla.



Kuva 5: Jonna Niskanen

Aistihuoneen sisustuksen tulee olla viihtyisä, jotta siellä on mukava olla ja se houkuttelee asukkaita. Järjestyksen tulee olla toimiva, jotta aistihuoneessa pystyy liikkumaan sekä eri laitteiden toiminnan yhdistäminen käytössä on mahdollista. Aistihuoneen seinät ovat valkoiset, koska valkoinen väri heijastaa parhaiten väri-  
valoja. Säkkituoleiksi valikoituivat fatboy, koska niihin saa mukavan asennon ja ne ovat kevyitä siirrettäviä.

Aistihuoneen verhot saa laitettua kiinni, jotta aistihuoneen käyttäjä/käyttäjät saavat oman rauhan. Verhot ovat laitettu kiinni kiskoilla, jotta verhoja olisi helppo liikuttaa. Verhojen välistä pystyy halutessaan kulkemaan, verhoja on yhteensä kolme kappaletta. Verhot ovat ääntä eristävät, paloturvalliset sekä pimentävät.



Kuva 6: Jonna Niskanen

Kuvissa (Kuva 7 ja 8) näkyy aistihuone molemmista suunnista, kun verhot ovat kiinni. Verhojen kiinni ollessa värit ovat huoneessa hyvin kirkkaat. Värejä voi vaihtaa tietokoneen lisäksi tabletilla sekä SHX painikeohjaimen avulla itse asukas mieluiseseen väriin, joka sijaitsee vasemman kuvan rahin päällä. Makoillessaan värisevällä säkkituolilla (vasen kuva, vasen nurkka) voi tunnustelutaululta tunnistella taulussa kiinni olevia naruja ja laitella kiinni nappeja. Lisäksi tuulettimen voi laittaa päälle, jotta käy miellyttävä tuulenvire. Säkkituoleja voi siirrellä haluaansa kohtaan ja asentoon, joissa istuessaan voi käsillä tunnistella valokuituja, jotka ovat asetettu päävärin mukaan. Kuplaputkea voi ihastella läheltä rahin päällä istuessa tai kauempaa säkkituolilla ollessaan.



Kuva 7 ja 8: Jonna Niskanen

Tavoitteenani oli luoda viihtyisä ja monikäyttöinen aistihuone, jonne asukkaat haluavat tulla mielellään. Aistihuoneella on lukuisia eri käyttömahdollisuuksia ja halusin luoda siitä sellaisen, jossa mielikuvitus on vain rajana ja lähes kaikkea pystyisi toteuttamaan. Ihan aluksi pohdin, että haluaisin aistihuoneeseen tietyn-

laisen teeman. Kävin Haltijan järjestämän seminaarin, jossa esiteltiin SHX-laitteistoa ja erilaisia aistihuoneita ja seminaarissa tuli ilmi, että luodessaan teeman aistihuoneelle, tulee se rajoittamaan aistihuoneen käyttömahdollisuuksia.

Valmis aistihuone lisää myös paljon erilaisia viriketoiminta mahdollisuuksia asumisyksikköön. Aistihuoneen tarkoituksena on palvella kehitysvammaisia henkilöitä ryhmänä, kuten myös heidän yksilöllisten tarpeidensa mukaan.

Olen saanut työntekijöiltä valmiista aistihuoneesta kiitosta. Työntekijät ovat olleet tyytyväisiä lopputulokseen ja ovat kertoneet, että aistihuoneessa on nyt paljon mukavampi olla. Asukkaat ottivat myös aistihuoneen hyvin vastaan ja ovat tykänneet siitä. Tilassa on järjestetty toimintaa paljon enemmän kuin aikaisemmin. Osa asukkaista on tykännyt rentoutua siellä ennen nukkumaan menoa. Aistihuoneessa on järjestetty valmistumisen jälkeen juhlat ja koko tila valaistui punaisella värillä, vaikka sivuverhot olivat auki.

Opas on saanut myös kiitosta työntekijöiltä. Oppaan käynnistysohjeet ovat kannustaneet työntekijöitä käynnistämään aistihuoneen. He ovat kertoneet, että oppaan avulla ovat oppineet uutta aistien aktivoimisesta ja niiden hyödyistä kehitysvammaisille. Työntekijät kertoivat, että oppaasta löytyy uusia ideoita, koska aina ei tiedä mitä siellä voisi toteuttaa.



## 9 AISTIHUONEEN OPPAAT JA NIIDEN KÄYTTÖMAHDOLLISUUDET

Tein aistihuoneeseen kaksi erillistä opasta. Toinen opas on aistihuoneen käyttäjälle, jossa opastetaan kuinka aistihuoneen laitteiston saa käyntiin ja mitä ohjauksilaitteita aistihuoneessa on. Tämä opas kiinnitetään kaappiin näkyville, jossa on aistihuoneen laitteisto. Opas löytyy liitteenä. (Liitteet 1–3)

Toinen opas keskittyy enemmän toiminnallisuuteen ja siinä opastetaan, millaisia tuokioita aistihuoneessa voidaan pitää, sekä mitä hyötyä siitä on kehitysvammaiselle asiakkaalle. Opas löytyy liitteenä (Liitteet 4–7). Toiminnallisen oppaan tarkoituksena on ohjeistaa työntekijää. Halutessaan kehitysvammaisen henkilö voi päättää mitä toimintoa haluaa itselleen järjestettävän. Olen nimennyt oppaan: Kuinka aistihuonetta voi hyödyntää kehitysvammaisen kanssa?

Toiminnan ollessa tarkoituksenmukaista, tulee toiminnalla olla perusteet. (Mäki 2008, 8) Järjestäessä tarkoituksenmukaista toimintaa, tulee tietoperustaa olla hallinnassa. Ilman tietämystä mitä aikoo tehdä, voikin tehdä väärin ja aiheuttaa pahimmillaan lisää ongelmia kuin hyötyjä. Esimerkkinä tässä on rytmisen liikkeen harjoittelu, jossa liikaa tehdyt liikkeet voivatkin aiheuttaa levottomuutta.

Jotta kehitysvammaisella henkilöllä pysyy mielenkiinto tehtävässä toiminnassa, pitää toiminnan olla hänelle mielenkiintoista. Sen lisäksi, että ohjaaja valitsee mielenkiinnonkohteiden mukaan toimintaa, pitää ajatella myös kehitysvammaisen ikää. Tällöin ensiksi tulee selvittää kehitysvammaisen kehitystaso ja toimintakyky. Kehitysvammaisen henkilön kanssa tulee vuorovaikutuksessa olla läsnä ja kuunnella häntä kiirehtimättä. Itsensä voi kuvitella kehitysvammaisen asemaan, jolloin itse työntekijänä ymmärtää millainen merkitys toiminnalla on kehitysvammaiselle. (Mäki 2008, 8.)

Kun toiminta on selkiytettyä ja jäsenneiltyä, tulee se helpottamaan toiminnan ymmärtämistä sekä ennakoimista. Kun toiminta on suunniteltu etukäteen, vähentää se toimintatilanteen keskeytyksiä. Kuitenkin yllättäviä tilanteita voi itse järjestää tarkoituksen mukaan huumorin kautta, ne rikkovat rutiineja. Toimintaa ei tule tehdä kehitysvammaisen puolesta, vaan antaa hänelle aikaa ja mahdollisuus

tehdä itse. Toiminnan aikana tulee olla kiinnostunut ja kannustavainen, jotta kehitysvammaisen innostuu kommunikointiin. (Mäki 2008, 9.)

Oikein järjestetty toiminta voi lisätä onnistumisen tunteita. Vuorovaikutus on järjestetyssä toiminnassa hyvin tärkeää. Kehitysvammaisen henkilön mielenkiinto voi lopahtaa toimintaan helposti. Useasti myös kehitysvammaisen lähtee pois toiminnasta, jos ohjaaja joutuu poistumaan. Tällöin on toimintaa vaikea aloittaa uudelleen, eikä kehitysvammaiselle välttämättä muodostu kuvaa toiminnasta.

Oppaassa käytettävät materiaalit olen suunnitellut niin, että ne löytyisivät talosta. Nykyaikana pyritään kestävän kehityksen ajattelutapaan ja, että kierrätettäisiin mahdollisimman paljon. Talosta löytyy valmiina hierontapallot, sekä paljon muita tavaroita, joita voidaan hyödyntää aistitoiminnoissa.

### 9.1 Rentoutustuokio aistihuoneessa

Rentoutumisella on paljon erilaisia hyötyjä, jotka vaikuttavat kehoon sekä mieleen. (Liite 8) Rentoutuminen tuottaa mielihyvähormoneilla, jolloin stressihormonit laskevat elimistössä. Keskushermosto saa rauhoittavaa viestiä rentoutuessaan. Rentoutuminen helpottaa univajetta sekä kuormittavaa tilannetta ja kehon omien voimavarojen palautuminen tehostuu. (Mieli 2021.)

Vaikeita tunteita voi lievittää rentoutumisella. Kun henkilö kokee vaikeita tunteita, voi se vaikuttaa myös kehon hyvinvointiin ja näkyä esimerkiksi jännityksinä. Itsetuntemus kehittyy rentoutumisessa. Myös vanhat vaikeat tunteet voivat tulla esiin rentoutumisen aikana, mutta niistä tulee silloin puhua tai jatkaa mielikuvatyökentelyllä. (Mieli 2021.)

Rentoutustuokiossa voidaan laittaa Youtube- nimiseltä nettisivustolta haluama rentoutusmusiikki tai mielikuvaharjoitus. Tämän jälkeen asettaudutaan mukavaan asentoon ja rentoudutaan. Rentoutustuokion pituutta voi vaihdella. Rentoutustuokiossa voidaan käyttää apuna erilaisia asioita rentoutumisen aikaansaamiseksi.

Pitäessäni kehitysvammaisen asukkaan kanssa rentoutustuokiota, olen huomannut, että heillä on vaikea alkaa rentoutumaan ja heidän mielenkiintonsa helposti lopahtaa. Kehitysvammaiselle voidaan antaa aistimuksia rentoutustuokion aikana. Rentoutustuokiassa aistihuoneeseen voidaan asettaa jokin tietty väri esimerkiksi vihreä.

Tämä saa kehitysvammaisen mielenkiinnon heräämään, hän alkaa tarkkailemaan aluksi ympäristöään ja lopuksi hän alkaa rentoutumaan. Osalle kehitysvammaisista ei riitä tämä rentoutumiseen. Tällöin rentoutumista voi edistää hieromalla eri kehon osia hieromapallolla. Myös musiikin tulee olla rauhallista.

## 9.2 Progressiivinen jännitä rentouta harjoittelu

Progressiivisen jännitä ja rentouta harjoituksen tavoitteena on aistia kehon jännittyneitä eri tasoja. (Liite 9) Harjoitus parantaa kehitysvammaisen henkilön kehontuntemusta, kun hän tarkastelee jännittyneiden ja rentoutuneiden lihasten välisiä eroja. Joillakin tämä harjoitus on ollut apuna unensaantiin. (Palomäki, 2022)

Harjoituksen aikana jännitetään ja rentoutetaan vuorotellen eri kehon osia. Kehitysvammaiselle henkilölle voidaan näyttää mitä kehon osaa tulee nyt jännittää, jotta hän ymmärtää. Harjoituksen voi tehdä niin, että jokaista kehon osaa jännittää kolme kertaa eri voimakkuuksilla tai käydä kertaalleen koko kehon läpi. (Palomäki, 2022)

## 9.3 Rytmisen liikeharjoittelu

Rytmisen liikeharjoittelun on kehittänyt psykiatri nimeltään Harald Blomberg. (Liite 10) Hänen mukaansa rytmisen liikeharjoittelu rentouttaa ja rauhoittaa autistilapsia. Kuitenkin liikkeet voivat aiheuttaa myös levottomuutta, tällöin tulee liikkeet aloittaa varoen. (Blomberg 2012, 151) Rytmisessä liikeharjoittelussa aktivoidaan kehitysvammaisen tuntoaistia ohjaajan ollessa kosketuksessa häneen.

Olen valinnut toiminnalliseen oppaaseen muutaman rytmisen liikeharjoittelun liikkeen, jotta liikkeet eivät aiheuttaisi mahdollista levottomuutta. Tarkoituksena olisi rentouttaa kehitysvammaista henkilöä ja näin ollen voitaisiin nähdä myös rauhoittumista. Kehitysvammaista henkilöä tulisi ohjaajan avustaa liikkeisiin. Tällöin liikeharjoittelussa ollaan myös kehitysvammaisen henkilön kanssa vuorovaikutuksessa. Liikkeissä tulee kuitenkin huomioida, että kaikki eivät pysty liikkeisiin eri-ikäisten syiden vuoksi.

”Tuulilasinyhkimet”- on liike, jossa jalvoja pyöritetään niin, että isot varpaat kohtaavat pyöritysten välissä. Liikkeen tulee olla symmetrinen ja pysyä rytmisessä. Ohjaaja voi pyörittää jalvoja, jonka jälkeen antaa kehitysvammaisen pyörittää itse, jos kykenee. Jos kehitysvammaisen ei onnistu tekemään liikettä rytmisessä, tällöin se on oire pikkuaivojen toimintahäiriöstä. Liikkeessä kehitysvammaisen tulee tietoisemmaksi oman kehon keskilinjasta sekä jalkateristään. (Blomberg 2012, 228)

”Takapuolen pyörittäminen puolelta toiselle”- liikkeessä kehitysvammaisen pyörittää lantiotaan mahallaan makuultaan puolelta toiselle. Ohjaaja voi auttaa kehitysvammaista. Muistaa tässäkin liikkeessä symmetrisyyden ja rytmin. Selän ja lantion liikkeen hallitsemisen oppii tässä liikkeessä. (Blomberg 2012, 229-230.)

#### 9.4 Näköaistin aktivointia

Kun näköaistia aktivoidaan, herää kehitysvammaisella kiinnostus käyttää näköaistiaan monipuolisemmin. (Liite 11) Olisi hyvä, jos olisi tiedossa millainen näkemisen ongelma kehitysvammaisella on ja millaiset asiat juuri häntä kiinnostavat. (Burakoff 2021b.)

Näköaistia voidaan aktivoida useilla eri tavoilla, tärkein kuitenkin on, että tällöin näköaisti aktivoituu. Näköaistin aktivoimisessa voidaan myös käyttää muitakin aisteja. Kehitysvammaisen henkilön kanssa voi tutkia erilaisia materiaaleja, joita on aistihuoneessa. Lisäksi voidaan laittaa erilaisia valoja päälle, jolloin myös tutkailtavan materiaalin väri voi muuttua. Taskulamppua voidaan myös hyödyntää

hämärässä aistihuoneessa, jolloin kehitysvammaisen seuraa katsellaan taskulamppua. (Burakoff 2021b.)

### 9.5 Maku- sekä hajuaistin aktivointia

Kehitysvammaisen kanssa voi maistella eri makuja. (Liite 12) Makuja maisteltaessa voi aistihuoneeseen luoda tietynlaisen teeman vuodenajan mukaan esimerkiksi jouluku, kesä tai talvi. Tällöin kehitysvammaisen voi yhdistää tiettyjä makuja eri teemoihin. Esimerkiksi jouluku voidaan maistella kanelia tai glögiä ja kesällä jäätelöä tai mansikoita.

Makujen maistelua voi toteuttaa myös ilman teemaa. Maistelua voidaan toteuttaa silmät kiinni ja käsi nenästä pitäen, jolloin kehitysvammaisella henkilöllä on käytössään vain maku- ja hajuaisti. Maistelussa voidaan hyödyntää myös tunto-, näkö- ja hajuaistia. Kehitysvammaisella henkilöllä voi herätä myös erilaisia muistoja maistelun avulla. Kehitysvammaisen henkilö oppii myös tunnistamaan eri makuja. Toiminnallisessa oppaassa on ohjeistettu erilaisia variaatioita maistelusta.

### 9.6 Tuntoaistin aktivointi

Myös tuntoaistia voidaan aktivoida useilla eri tavoilla. (Liite 13) Aistihuoneessa voidaan tunnistella erilaisia tavaroita sekä aistihuoneessa on tunnistelutaulu, jossa voidaan yhdistellä eri osia. Yhdistelemällä eri osia kehittyy myös niin sanottu sormi näppäryys.

Kehitysvammaisen henkilön kanssa voidaan tunnistella asioita silmät kiinni, jolloin kehitysvammaisen tunnistaa tunnisteltavan asian. Tunnisteltavia asioita voidaan kerätä pitkin kotia ja ne voidaan jaotella tiettyyn teemaan. Kehitysvammaisen omia henkilökohtaisia tavaroita voidaan myös hakea tunnistelu tilanteeseen.

seen. Aistihuoneeseen on lisäksi tuotu makaronia sisältävä kori, johon pystyy piilottelemaan erilaisia esineitä ja kehitysvammainen voi tunnustella esineitä ja koettaa tunnistaa niitä.

## 10 POHDINTA

Aistien käyttäminen on meille monelle normaalia ja tuttua, eikä niitä usein ajattele päivittäisessä elämässä. Kuitenkin kehitysvammaisille aistien käyttäminen voi olla haasteellista ja tällöin aistien käyttämistä heidän elämässään tulisi ajatella päivittäin. Valitettavasti usein unohtuu työnlomassa suunnitelmallinen aistikokemuksien tarjoaminen. Tietenkin aistikokemuksia saa päivittäisissä askareissakin, mutta aistien aktivoiminen myös muulloin on tärkeää, koska aistien käyttäminen harjaannuttaa niitä.

Pyrin tutkimaan useita eri lähteitä opinnäytetyön aiheisiin liittyen, mutta harmillisesti pääosin lähteet olivat vanhoja ja kirjallisuutta löytyi todella niukasti. Aistihäiriöistä löytyi hieman lähteitä, mutta ne koskivat pääosin autistisia lapsia. Kuitenkin näitä lukiessa huomasin paljon yhtäläisyyksiä autistisiin tai kehitysvammaisiin aikuisiin. Itseäni alkoi ihmetyttämään, että miksi ei ole tullut uutta tietoa vuosiin, vaikka aihe on hyvin tärkeä. Koen aiheen sen vuoksi tärkeäksi, että jokaisella meistä on oikeus kokea elämää ja elämän kokemiseen käytetään aisteja.

Koen itsemääräämisoikeuden tärkeäksi asiaksi, jonka tulee toteutua jokaisen kehitysvammaisen kohdalla ja haluan noudattaa sitä kehitysvammaohjaajan työssä. Itsensä ilmaiseminen on portti itsemääräämisoikeuden toteutumiselle. Kehitysvammaisen henkilö on vuorovaikutuksessa ohjaajan kanssa aistien aktivoimistilanteissa, jolloin kehitysvammaisen voi uskaltautua kommunikoidaan paremmin omalla tyylillään ja luottaa ohjaajaan. Aistien harjaantuessa kehitysvammaisen tulee myös tietoisemmaksi itsestään, jolloin hän osaa ilmaista itseään paremmin.

Toiminnallinen opas on luotu havainnoimalla kehitysvammaisia, kuinka he toimivat erilaisissa aistien aktivoimistilanteissa. Opasta tehdessä kokeilin erilaisia aistien aktivoimistilanteita ja oppaaseen valitsin ne, jotka koin parhaiten onnistuvan heidän kanssaan. Opas ei välttämättä toimi kaikkien kehitysvammaisten henkilöiden kanssa, mutta on pyritty siihen, että siinä olisi jokaiselle jotakin.

Koen, että opinnäytetyöprosessin aikana Esperi Koti Puistolassa työskentelystä on ollut minulle paljon hyötyä. Olen tutustunut asukkaisiin, joka on auttanut opinnäytetyöni edistymistä sekä olen voinut kokeilla erilaisia asioita aistihuonetta ja opasta tehdessä. Voin jatkossa hyödyntää tietoja, joita olen oppinut opinnäytetyöprosessin aikana. Olen huomannut opinnäytetyöprosessin aikana, että olen alkanut kiinnittämään huomiota työympäristössä enemmän siihen, millaisia aistikokemuksia siellä voi saada. Olen myös kiinnittänyt huomiota siihen, että olen pyrkinyt tarjoamaan kehitysvammaisille enemmän miellyttäviä aistikokemuksia, koska olen oppinut mikä merkitys heille siitä on. Olen myös oppinut ymmärtämään paremmin aistihäiriöitä sekä autismikirjon häiriöitä ja heille ominaisia tapoja. Koen, että opinnäytetyön tekemisestä on ollut minulle todella paljon hyötyä, koska ymmärrän paremmin työkentällä tapahtuvia asioita.

Opinnäytetyön pohjalta voisi tulevaisuudessa tehdä sellaisen opinnäytetyön, jossa tutkittaisiin, parantaako aistihuoneen säännöllinen käyttäminen kehitysvammaisten itsemääräämisoikeuden toteutumista. Kehitysvammaisen tulee tietoisemmaksi ympäristöstään ja itsestään toiminnan aktivoimisella, joka lisää vuorovaikutustaitoja ja mahdollisesti myös kommunikaatitaitoja. Tämä parantaa kehitysvammaisen itseilmaisua, jolloin kehitysvammaisen mahdollisesti uskaltuu paremmin kertoamaan toiveensa omaan elämään liittyvistä asioista.



## LÄHTEET

- Ayres, A.J. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-Kustannus
- Blomberg, H. 2012. Parantavat liikkeet. 151,128–130
- Burakoff, K. 2018. Papunet. Tuntoaisti vuorovaikutuksessa. <https://papunet.net/tietoa/tuntoaisti-vuorovaikutuksessa>
- Burakoff, K. 2021a. Papunet. Aistit vuorovaikutuksessa. <https://papunet.net/tietoa/aistit-vuorovaikutuksessa>
- Burakoff, K. 2021b. Papunet. Näköaisti vuorovaikutuksessa. <https://papunet.net/tietoa/nakoaisti-vuorovaikutuksessa>
- Haltija. 2021. Aistihuone on kuntoutuksen ja terapian tuki sekä elämyksien mahdollistaja. <https://www.haltija.fi/uutiset/aistihuone-kuntoutuksen-elamyksien-ja-terapian-tukena/>
- Hirsjärvi, S. Remes, P. Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 13 osin uudistettu painos. 23-24, 26
- John, L. 2017. Altogether autism takivätanga. Multi-sensory environments and their use by peple with autism. <https://www.altogetherautism.org.nz/multi-sensory-environments-use-people-autism/>
- Kaski, M. Manninen, A. Pihko, H. 2012. Kehitysvammaisuus. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 16–18, 99–101, 126, 129-130
- Kehitysvammaliitto. 2022. Kehitysvammaisuus. <https://www.kehitysvammaliitto.fi/kehitysvammaisuus/>
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A., Ihalainen, J., 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet.
- Lapin ammattikorkeakoulu. 2022. Kehittämispainoitteinen opinnäytetyö. <https://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Oppaat-ja-ohjeet/Opinnaytetyo>
- Lindholm, P. 2018. Aistikokemusten erilaisuus osana autismikirjon oirekuvaa. Autismiliitto. Viitattu 30.11.2021 [https://www.autismiliitto.fi/liitto/autismi-lehden\\_sivuilla/tutkimukset\\_ja\\_kuntoutus/aistikokemusten\\_erilaisuus\\_osana\\_autismikirjon\\_oirekuvaa.3255.news](https://www.autismiliitto.fi/liitto/autismi-lehden_sivuilla/tutkimukset_ja_kuntoutus/aistikokemusten_erilaisuus_osana_autismikirjon_oirekuvaa.3255.news)
- Mieli. 2021. Rentoutuminen palauttaa voimia. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/rentoutuminen-palauttaa-voimia/>
- Mäki, M. 2008. Toimimalla osallisuuteen. Avuksi vuorovaikutuksen ja toiminnan aktivointiin. Painos 2. 4,8–14.

[https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Ideat/toimimalla\\_osallisuuteen\\_web.pdf](https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Ideat/toimimalla_osallisuuteen_web.pdf)

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T., 2009. Ammattina sosionomi. 1.painos. 47

Niensted, W., Kallio, S. 2002. Luut ja ytimet. Ihmiselimitys lyhyesti. 5-6. painos. 40,42-43,46

Palomäki, K. 2022. Progressiivinen jännittä- rentouta- harjoitus; fokus jännittyneisyyden tasojen aistimisessa. (Moniste)

Palomäki, K., Siira, J., 2016. Kehon viisaat viestit. Vapaaksi kivusta, stressistä ja kuormittavista tunteista.

Rostila, I., 2001. Tavoitelähtöinen sosiaalityö. Voimavarakeskeisen ongelmanratkaisun perusteet. 32-33

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. [https://books.google.fi/books?hl=en&lr=&id=h\\_VDDwAAQ-BAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=laadullinen+tutkimus+ja+sis%C3%A4ll%C3%B6analyysi&ots=fFuVN7UFXI&sig=X4uJeIF1en-A3ZhuWA7hk438srw&redir\\_esc=y#v=onepage&q=laadullinen%20tutkimus%20ja%20sis%C3%A4ll%C3%B6analyysi&f=false](https://books.google.fi/books?hl=en&lr=&id=h_VDDwAAQ-BAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=laadullinen+tutkimus+ja+sis%C3%A4ll%C3%B6analyysi&ots=fFuVN7UFXI&sig=X4uJeIF1en-A3ZhuWA7hk438srw&redir_esc=y#v=onepage&q=laadullinen%20tutkimus%20ja%20sis%C3%A4ll%C3%B6analyysi&f=false)

Szegda, D. & Hokkanen, E. 2009. Apua arkeen ja aistihäiriöihin. Helsinki: Oppimateriaalikeskus Opik

Talentia, 2020. Sosionomikoulutus. <https://www.talentia.fi/sosionomitjaohjaajat/sosionomi-paikallaan/sosionomikoulutus/>

Vahvike. 2022. Snoezelen- moniaistinen ympäristö. [https://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Snoezelen\\_Vahvike\\_1.pdf](https://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Snoezelen_Vahvike_1.pdf)

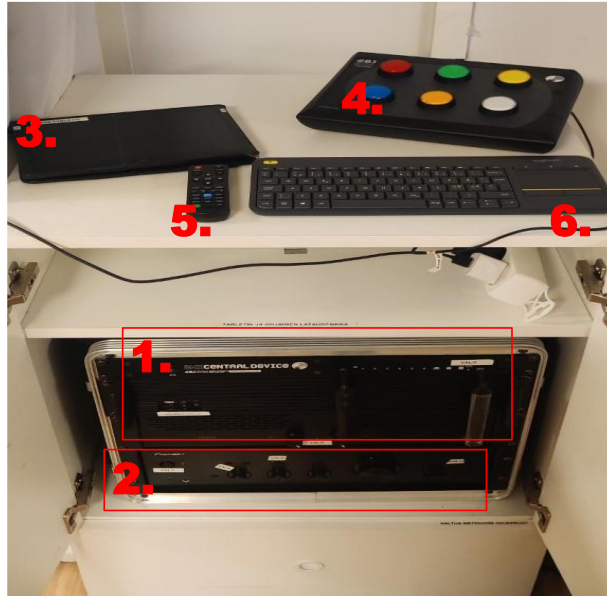
Valli, R. & Aaltola, J. 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. 4. uudistettu painos. 74-75, 77

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi 58, 63

Vinke. 2020. Aistiyliherkkyydet. <https://vinke.fi/vinke-pro/aistiyliherkkyydet/>

## LIITTEET

- Liite 1 1(7) Aistihuoneen käyttölaitteisto
- Liite 2 1(7) Aistihuoneen käyttäminen
- Liite 3 2(7) SHX: sovelluksen käyttäminen
- Liite 4 2(7) Aistihuoneen toiminnallisen oppaan kansi
- Liite 5 3(7) Opas: Kerrottuna miksi toiminta aistihuoneessa on tärkeää.
- Liite 6 3(7) Opas: Hieman tietoa aistihäiriöistä.
- Liite 7 4(7) Opas: Kerrottu, miten kehitysvammainen hyötyy aistihuoneen suunnitelmallisesta käytöstä.
- Liite 8 4(7) Opas: Rentoutustuokio
- Liite 9 5(7) Opas: Jännitys rentoutus harjoituksen ohjeistus.
- Liite 10 5(7) Opas: Rytminen liikeharjoittelu.
- Liite 11 6(7) Opas: Näköaistin aktivoiminen
- Liite 12 6(7) Opas: Maku- ja hajuaistin aktivoiminen.
- Liite 13 7(7) Opas: Tuntoaistin aktivoiminen.
- Liite 14 7(7) Opas: Kuuloaistin aktivoiminen.



## AISTIHUONEEN KÄYTTÖ LAITTEISTO

1. Tietokone
2. Vahvistin
3. Tabletti
4. SHX-painikeohjain
5. Videotykin kaukosäädin
6. Tietokoneen näppäimistö

Liite 1: Liite on peräisin aistihuoneen käyttöoppaasta, joka tulee kyseisten laitteistojen kaapin oviin.



## AISTIHUONEEN KÄYNNISTÄMINEN

1. Paina aluksi tietokone käynti kohdasta 1. Kohdan ylin nappion käynnistys painike joka on punaisen ruudun sisällä. Vihreä valo alkaapalamaan
2. Paina kohdan 2 isoa nappia pari kertaa jotta valo syttyy siniseksi
3. Ota videotykin kaukosäädin ja paina käynnistysnappia. Käynnistyttyä näppäile samalla hetimitellä koodi 1234 valkokankaalla näkyvään ruutuun
4. Laita näppäimistö käyntiin jolla on helppo ohjata tietokonetta

Liite 2: Ohjeistetaan aistihuoneen laitteiston käynnistäminen, joka myös on kiinni laitteistojen kaapin ovesa.

## SHX-sovelluksen käyttäminen

SHX-sovellus löytyy tietokoneen ja tabletin aloitusnäytöltä (samanlainen molemmissa)

Sovelluksen avulla voit käyttää aistihuoneen toimintoja (kuplaputki, musiikki, valot, tähtiäivas, tuuletin, valokuidut)

SHX-painikeohjaimen avulla voit säätää kaikkia valoja samaan aikaan



27.10.2022

Liite 3: Tässä ohjeistetaan shx-sovelluksen käyttöön laittaminen ja toiminnot, jotka saa toimintaan sovelluksen avulla.



Liite 4: Aistihuoneen toiminnallisen oppaan kanssi.

## MIKSI AISTIEN VARASSA TEHTÄVÄ TOIMINTA ON TÄRKEÄÄ?

- Aisteissa olevat häiriöt voivat heijastua kehitysvammaisen henkilön käytökseen monilla eri tavoilla
- Tutussa ja turvallisessa ympäristössä tehtävät aistitoiminnot, voivat auttamaan sietämään epämiellyttäviä aistimuksia.
- Kehitysvammainen ei välttämättä itse hakeudu aistimusten äärelle, jonka vuoksi häntä tulee ohjata.
- Itsesäätelytaidot kehittyvät kun lisätään kehoitietoisuutta.
- Vuorovaikutustaidot kehittyvät, kun tilanteissa toimitaan kehitysvammaisen kanssa yhdessä

Liite 5: Oppaassa kerrotaan, miksi aistien varassa tehtävä toiminta on tärkeää.

## HIEMAN TIETOA AISTIHÄIRIÖISTÄ

- Autismikirjonhäiriöitä omaavilla on usein noin 70% aistihäiriöitä
- Kehitysvammaisella tavallisia aistihäiriöitä ovat aistien ali ja yliherkkyydet.  
(Aliherkkyydessä kehitysvammainen ei osaa ottaa vastaan kaikkea aistitietoa ja yliherkkyydessä reagoidaan normaalia herkemmin.)
- Kehitysvammainen ei välttämättä osaa hyödyntää tulvivaa aistitietoa.

Liite 6: Oppaassa kerrottu hyvin lyhyesti aistihäiriöistä kehitysvammaisilla.

## MITEN KEHITYSVAMMAINEN HYÖTYY AISTIHUONEEN SUUNNITELMALLISESTA KÄYTÖSTÄ?



Liite 7: Kerrottuna, mitä hyötyä kehitysvammaiselle on aistihuoneen suunnitelmallisesta käytöstä.

## RENTOUTUSTUOKIO

- Laita youtube- sovelluksesta sopivanlaista musiikkia
- Laita SHX sovelluksen kautta haluamasi valaistus sekä mahdollisesti kuplaputki ja tuuletin päälle
- Mene mukavaan asentoon
- Tarvittaessa voi kehitysvammaisen mielenkiinnon herätellä toimintoon esim. hierontapallolla hieromalla

### MITÄ HYÖTYJÄ?

- Stressi hormoni laskee
- Mahdollisesti univaje vähenee
- Kehon palautuminen tehostuu
- Rentoutuu vaikeista tunteista, muista antaa mahdollisuus puhumiselle

Liite 8: Rentoutus tuokion ohjeet.

## PROGRESSIIVINEN JÄNNITÄ RENTOUTA HARJOITUS

### TAVOITTEET

- Tarkoituksena on tasata kehon eri jännittyneitä osia.
- Harjoitus parantaa kehitysvammaisen kehontuntemusta
- Voi olla apua unensaantiin

Liite 9: Jännitys rentoutus harjoituksen ohjeistus.

## RYTMINEN LIIKEHARJOITTELU

### Tavoitteet

- Rauhoittuminen
- Tuntoaisti aktivoituu, ohjaaja apuna

**HUOM!** Voi aiheuttaa myös levottomuutta, jos liikettä toistetaan useita kertoja. Sen vuoksi valittu vain kaksi liikettä.

Liite 10: Rytmisen liikeharjoittelun ohjeet



## NÄKÖAISTIN AKTIVOINTIA

- Tutkikaa eri materiaaleja
- Tunnustelutaulun katseleminen ja asioiden laittaminen oikeille paikoilleen taululla
- Hyödynnä eri väriäloja. Katselkaa tavaroita eri värien valossa
- Pimentökä huone ja kehitysvammainen voi seurata katseellaan taskulampun valoa
- Kuplaputken katseleminen
- Vahvat värit sekä kontrastit ovat mielenkiintoisia seurattavia

### Mitä hyötyä?

- Kehitysvammaisella herää kiinnostus käyttää näköaistia monipuolisemmin
- Kehitysvammainen kiinnittää ilmeisiin ja eleisiin paremmin huomiota, jos käyttää vahvaa meikkiä. Näin paranee kommunikointi ja vuorovaikutus.

### Tutustu ennen harjoitusta:

- Näkörajoitteet
- Mielenkiinnon kohteen, jotta tekeminen on mielekästä

Liite 11: Näköaistin aktivoimiseen ohjeistus.

## MAKU- SEKÄ HAJUAISTIN AKTIVOINTI

- 
- 
- 

### Mitä hyötyä?

- Kehitysvammaisella voi herätä muistoja
- Makuaisifi harjaantuu
- Voi oppia tunnistamaan uusia makuja

Liite 12: Maku- sekä hajuaistin aktivoimiseen ohjeistus

## TUNTOAISTIN AKTIVOINTI

- 
- 
- 
- 

### Vinkki!

- Kaikenlaisia tavaroita voidaan hyödyntää tunnusteluun
- Hakekaa henkilökohtaisia tavaroita ja tunnustelkaa sekä tutkikaa niitä
- Kosketa kaikkia kehonosia tasapuolisesti

### Mitä hyötyjä?

- Kehotuntumus paranee

Liite 13: Tuntoaistin aktivoimiseen ohjeistus.

## KUULOAISTIN AKTIVOINTI

- Musiikkia
- Eri soittimien ääniä
- Ääniä voidaan kokeilla tehdä yhdessä erilaisia
- Kuunnelkaa ympäristön ääniä ja pohtikaa mistä ne kuuluvat ja mitä ne ovat

Liite 14: Kuuloaistin aktivointiin ohjeistus