

# **AUTISTISEN LAPSEN OMATOIMISUUDEN TUKEMINEN**

**Opas lapsen hoitoon osallistuville**



## SISÄLLYS:

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| JOHDANTO.....                         | 3  |
| 1. HYGIENIAOSAAMINEN .....            | 4  |
| 1.1 WC-TOIMINNOT .....                | 4  |
| 1.2 KÄSIEN PESU.....                  | 7  |
| 1.3 KYNSIEN LEIKKAAMINEN.....         | 8  |
| 1.4 SUIHKU .....                      | 9  |
| 1.5 HAMPAIDEN HARJAAMINEN.....        | 10 |
| 2. PUKEUTUMINEN JA RIISUUTUMINEN..... | 11 |
| 3. RUOKAILU .....                     | 13 |
| 4. LISÄTIETOA.....                    | 15 |
| 5. HYÖDYLLISTÄ LUETTAVAA .....        | 16 |

## JOHDANTO

Lapsen itsenäistymisen ja itsetunnon kannalta on tärkeää, että hän kykenee toimimaan ilman aikuisen jatkuvaa läsnäoloa ja kehotusta. Oma-toimisuutta opetetaan, jotta lapsi oppisi ikätason mukaiset taidot ja hänestä voisi tulla mahdollisimman itsenäinen.

Yleensä autistisen lapsen puheen ja kielen kehitys on jäljessä, joten kommunikointiin tarvitaan puhetta korvaavia ja tukevia keinoja. Usein käytetään monia kommunikaatiokeinoja yhdessä, kuten esineitä, kuvia ja tekstiä, tukiviittomia, eleitä tai fyysistä ohjausta puheen kanssa.

Kuntoutuksella pyritään helpottamaan autismiin liittyviä piirteitä. On tutkittu, että määrätietoinen arkipäivässä tapahtuva kuntoutus on tehokkain autismin kuntoutusmuoto. Ympäristön, erityisesti vanhempien sitoutuminen lapsen kuntoutukseen tuottaa parhaimman kuntoutustuloksen. Lapsen osallistuminen perheen arkeen on siis kuntouttavaa toimintaa!

Tässä oppaassa on esimerkkejä siitä, miten autistisen lapsen omatoimisuutta jokapäiväisissä asioissa voidaan tukea.



# 1. HYGIENIAOSAAMINEN

## 1.1 WC-TOIMINNOT

Itsenäisen vessassa käymisen oppiminen voi autistisilla lapsilla kestää tavallista kauemmin. Kuivaksi ja siistiksi opettamiseen on olemassa monia käytännön ohjeita. Tässä oppaassa esitellään yksi yleisesti käytössä oleva menetelmä ja muutama käytännön vinkki.

### WC-ohjelma

Täytä ensin 1-2 viikon ajan WC-seurantataulukkoa, johon merkitset lapsen luonnolliset pissaamis- ja kakkaamisajankohdat. Vie sen jälkeen lapsi WC-pöntölle säännöllisesti hänelle tyypillisiin aikoihin. Merkitse taulukkoon tuliko pissa tai kakka ja tuliko se wc-pönttöön vai housuihin. Harjoittelun aikana lapselle voidaan antaa ylimääräistä juotavaa.



### **Pissaaminen**

Päivällä lapsi pidetään ilman vaippaa. Kun lapsi pysyy päivällä kuivana, jätetään vaippa myös yöksi pois.

Vie lapsi istumaan pöntölle n. 3-5 minuutiksi hänen luonnollisina pissaamisajankohtinaan. Jos luonnollista rytmiä ei ole löytynyt, vie lapsi istumaan wc-pöntölle aluksi n. 30 minuutin – 1 tunnin välein. Myöhemmin käynnit harvenevat.

Ohjaa lapsi vessaan aamulla heti hänen herättyään, ennen ja jälkeen ruokailun, ennen päiväunia, päiväunien jälkeen, ennen ja jälkeen ulkoilua ja ennen nukkumaanmenoa.

## Kakkaaminen

Kun olet aloittanut lapsella johdonmukaisen vaipasta pois opettamisen, vältä vaipan käyttöä lapsella, ettei hänelle tule tavaksi kakata vaippaan.

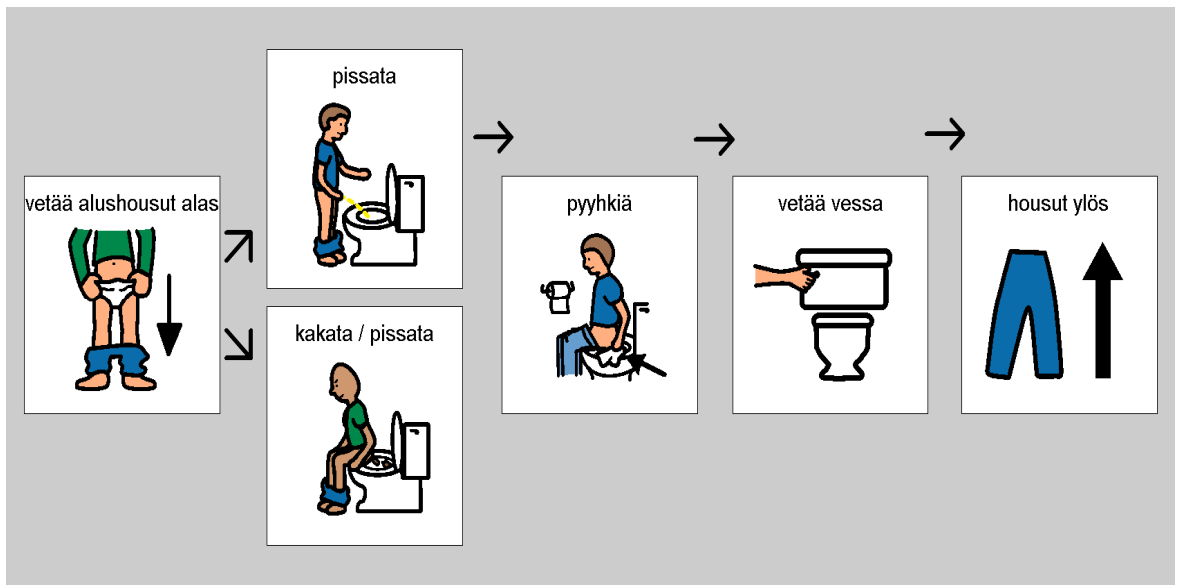
Käytä lasta vessassa säännöllisesti niihin aikoihin, kun hän yleensä kakkaa ja lisäksi ruokailun jälkeen. Anna lapsen istua pöntöllä n. 10 minuuttia.

## Yleistä

- Lapselle tehdään kuvallinen järjestys, minne mennään, mitä tehdään, missä, miten, mitä sen jälkeen.
- Palkitseminen ja kehuminen on hyvin tärkeää motivoitumisen ja onnistumisen kannalta. Aluksi lasta voidaan palkita jo pienistä onnistumisista.
- Wc-pöntölle istuminen ja siinä pysyminen voi olla hyvin haasteellista joillekin autistisille lapsille. Palkitse lasta jo, kun hän onnistuu tässä.
- Lasta ohjataan aluksi kädestä pitäen, kuinka housut lasketaan alas. Käytetään helposti riisuttavia väljiä housuja.
- Vessa-asioita harjoitellaan vessassa, jotta lapsi oppii paikan ja toiminnan yhteyden. Myös märät housut riisutaan vessassa.
- Mallin näyttäminen saattaa olla tehokasta joillekin lapsille.
- Käytetään selkeää sanallista kehotusta ”pissaa”, ”kakkaa”.
- Huomioi, jos lapsi antaa viitteitä vessahädästä ja vie hänet myös silloin vessaan.
- Ole johdonmukainen, ja jos mahdollista, vie lapsi aina vessaan käyttäen samoja sanoja ja noudata aikataulua. Näin lapsi osaa odottaa vessareissua ja hänen on helpompi siirtyä sinne.



- Jos mahdollista, käytä alusta asti normaalia wc-pönttöä potan sijaan. Voit laittaa korokkeen wc-pöntön eteen ja pienemmän istuinrenkaan alkuperäisen päälle.
- Vie vessasta pois lelut ja muut asiat jotka voivat häiritä lapsen keskittymistä.
- Takaiskuja tulee varmasti ja välillä tuntuu, kuin ei edistyisi ollenkaan. Pysy johdonmukaisena ja kärsivällisenä, kirjaa huolellisesti ja varmista, että kaikki lapsen kanssa toimivat noudattavat samaa ohjelmaa kansasi.
- Älä luovuta! Saavutatte päämäärän yhdessä! Säilytä myönteinen asenne!



Esimerkki wc-kuvataulusta. Muutkin oppaassa esiintyvät kuvat ovat esimerkkejä käytettävistä kuvista ja kuvatauluista.

## 1.2 KÄSIEN PESU

Käsienpesua tulee opettaa vessassa käynnin yhteydessä. Ensimmäisellä kerralla pese lapsen kanssa kädet yhdessä, jotta lapsi tietää millainen toimenpiteen tulisi olla. Kiinnitä lavuaarin yläpuolelle kuvasarja, jossa näkyvät oleelliset toiminnot. Näytä lapselle kuvaa osoittamalla sitä lapsen kädellä ja sano: ”Nosta hihat.” Ohjaa tarvittaessa kädestä pitäen. Lapsen kehittyessä luovu vähitellen fyysisestä ohjauksesta. Tavoitteena on, että lapsi osaa itse kuvataulua apuna käyttäen pestä kädet.



### 1.3 KYNSIEN LEIKKAAMINEN

Kynsien leikkaaminen voi olla vaikeaa lapsen aistiyliherkkyyden takia, minkä johdosta kynsien leikkaaminen voi tuntua kivuliaalta ja sormenpäät voivat olla ilman pitkien kynsien suojaa hyvin arat ja särkevät. Kynsien leikkaamisen ongelmaan ei ole löydetty mitään yhtä varmaa toimivaa keinoa. Autististen lasten vanhemmat ovat antaneet toisilleen muun muassa seuraavia vinkkejä:

- Tärkeää olisi selvittää mitä asiaa lapsi kynsien leikkuussa pelkää. Onko se saksien ääni? Pelkääkö hän, että hänen sormeensa leikataan? Kun saadaan selville, mikä kynsienleikkuussa pelottaa, asia voidaan yrittää poistaa tai lieventää.



- Jos lapsi osaa kommunikoida, hän voi itse kertoa mistä kohtaa ja kuinka lyhyiksi leikataan. Se antaa lapselle turvallisuuden tunnetta ja vaikutelman, että hän määrää mitä tehdään. Häneen ei silloin myöskään satu.
- Kehuminen ja palkkion antaminen kynsien leikkuun jälkeen voi auttaa lasta hyväksymään kynsien leikkuun paremmin.




## 1.4 SUIHKU














Kun lapsi alkaa opetella itsenäistä suihkussa käymistä, on tärkeää tietää hänen aisti yli-/aliherkkyyksistään.

- Kokeeko lapsi normaalisti kuuman ja kylmän?
- Kokeeko lapsi suihkun kivuliaaksi?
- Onko suihkun ääni voimakas?

Tarvittaessa voidaan harkita vaihtoehtoiseksi pesutavaksi vaikka pesuvatia.



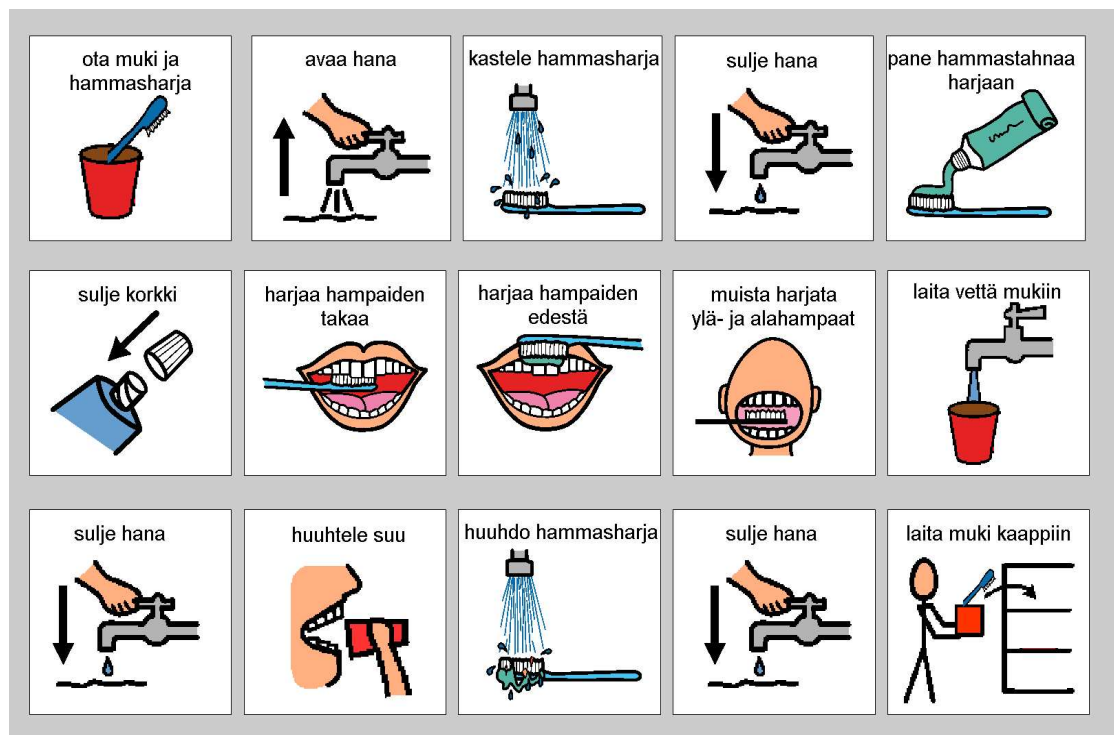
### Suihkussa käynti

|          |   |  |  |   |   |
|----------|---|--|--|---|---|
| <b>1</b> | Avaa suihku.<br>   | <b>6</b>   | Pese peppu.<br>   |   |   |
| <b>2</b> | Kastele pää.<br>   | <b>7</b>   | Pese pippeli.<br> |   |   |
| <b>3</b> | Ota shampoo<br>    | ja levitä hiuksiin.<br> | <b>8</b>   | Huuhtele pää<br> | ja koko keho.<br>                    |
| <b>4</b> | Ota saippua.<br>   |  | <b>9</b>   | Sulje suihku<br> | ja kuivaa itsesi<br>pyyhkeeseen.<br> |
| <b>5</b> | Pese kainalot.<br> |  | <b>10</b>  | Valmis!<br>      |   |

## 1.5 HAMPAIDEN HARJAAMINEN

Hampaiden harjaamista voidaan harjoitella vaihe vaiheelta, mallittamalla sekä kuvia ja sanallisia kehotuksia apuna käyttäen. Pilko hampaiden harjaamisen opetus niin pieniin vaiheisiin kuin on tarpeellista. Käytä pehmeää hammasharjaa. Sähköhammasharjasta on hyötyä joidenkin lasten kohdalla.

- Aluksi anna lapselle sanallinen vaiheeseen kuuluva ohje, esimerkiksi: ”Kastele hammasharja” ja näytä kuvaa.
- Jos lapsi ei ymmärrä mitä pitäisi tehdä, näytä hänelle mallia ja sano ”Tee näin”.
- Jos lapsi ei osaa jäljitellä toimintaa, ohjaa hänen kättään.
- Muista kehua kaikista onnistumisista!
- Vähennä apuasi pikkuhiljaa, kunnes lapsi osaa harjata hampaansa pelkästä kehotuksesta ”Harjaa hampaasi!”.



## 2. PUKEUTUMINEN JA RIISUUTUMINEN

Pukemisen ja riisumisen harjoittelu kannattaa aloittaa mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, jotta lapsi oppii muiden lasten tavoin omatoimiseksi. Riisuutuminen on helpompaa kuin pukeutuminen ja siksi se on hyvä opettaa ensin. Yleensä lapsi oppii ensin riisumaan kenkensä ja sukkansa, sitten housunsa ja lopuksi paitansa. Riisuutuminen on hyvä opettaa tässä järjestyksessä.



Riisuminen ja pukeutuminen jaetaan pieniin vaiheisiin ja jokaisen vaiheen kohdalla annetaan kielellisiä, kuvallisia ja fyysisiä vihjeitä. Jokaista vaihetta harjoitellaan niin kauan, että lapsi hallitsee sen ennen seuraavaan vaiheeseen siirtymistä. Napittaminen ja muiden liittimien kiinnittäminen opetellaan vasta lopuksi.

- Vaatteet nimetään.
- Tehdään kuvien avulla pukemisjärjestys näkyväksi.
- Aluksi autetaan, jotta lapsi saa onnistumisen kokemuksia.
- Lapsen annetaan tehdä itse kaikki, mitä hän pystyy itse tekemään.
- Lasta kehuaan ja kannustetaan joka vaiheessa.
- Tavoitteena on itsenäinen pukeutuminen sekä kehon hahmottamisen paraneminen.



Esimerkki kuvataulusta, jota voi käyttää pukemisjärjestyksen selkeyttämisessä:

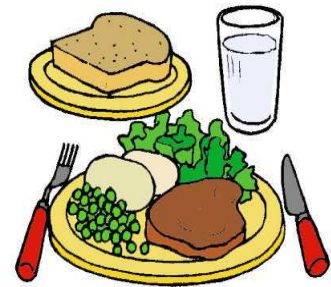
Riisumaan ja pukemaan opettaessa on hyvä käyttää niin sanottua taaksepäin ketjuunnuttamista, eli ensin lapselle opetetaan viimeinen vaihe, sitten toiseksi viimeinen jne. Siirry seuraavaan vaiheeseen vasta, kun lapsi on onnistunut useita kertoja edellisessä vaiheessa.

Housujen pukemishjeet opetusjärjestyksessä, eli toisin sanoen, lopusta alkuun:

1. Kun housut ovat jo jalassa, näytä lapselle housujen vyötärönauha.
2. Kun lapsi on oppinut ottamaan kiinni vyötärönauhasta, anna hänen vetää housut takamuksen päältä vyötäisille.
3. Opeta lapsi vetämään housut polvista takamuksen päälle.
4. Sitten vedetään housut nilkoista polviin.
5. Opeta lapsi nousemaan seisomaan ja anna hänen vetää housut ylös asti, kun olette ensin laittanut lapsen istuessa jalat lahkeisiin.
6. Opeta lapsi työntämään jalat lahkeisiin istualtaan.
7. Opeta lapsi vetämään housujen lahkeet jalkojen päälle yksi kerrallaan.
8. Opeta lapsi pitämään housuista kiinni ja tarkistamaan, että ne ovat oikein päin, sekä kurkottamaan jalkoihin istualtaan.
9. Lopuksi opeta lapsi ottamaan housut käteen ja istumaan lattialle. Tässä vaiheessa hän osaakin jo loput!

### 3. RUOKAILU

Lapsella on usein valikointia ruokien suhteen, mikä saattaa johtua aistipoikkeavuuksista. Jotkut maut ja hajut tuntuvat pahoilta tai kylmä/kuuma voi aiheuttaa suussa kipua. Aisteihin liittyvät ongelmat on huomioitava.



Lapsella voi olla vaikeuksia haukkaamisessa, puremisessa, nielemisessä ja juomisessa. Nämä toiminnot vaativat lihasten yhteistyötä ja niitä tulee harjoitella aikuisen ohjauksella konkreettisesti. Muista, että ruokailutilanteet ovat myös opetustilanteita.

Lapsi on usein harjaantumaton istumaan pöydässä, joten:

- Harjoitellaan ruokapöydässä istumista.
- Totutetaan lapsi siihen, että lautanen on hänen edessään (ruuan hajut ym.).
- Estetään karkaaminen.
- Tehdään kuvilla ruokalista, josta lapsi näkee mitä on tarjolla ja mistä voi osoittamalla valita, mitä haluaa.
- Asetellaan ruoka-aineet lautaselle erikseen.
- Annetaan pieni annos kerrallaan.
- Tuttujen ruokien ohessa ohjataan lasta maistamaan uusia makuja.
- Laaditaan kuvalliset sopimukset: esim. 3 lusikallista ruokaa, sitten leipää.
- Opetetaan ensimmäiseksi syömään lusikalla.



## Syömisen opetteleminen lusikalla:

1. Sano lapselle: "Ota lusikka käteesi". Pane kätesi lapsen käden päälle niin, että hän saa otteen lusikasta. Nosta lapsen kättä ja kädessä olevaa lusikkaa.

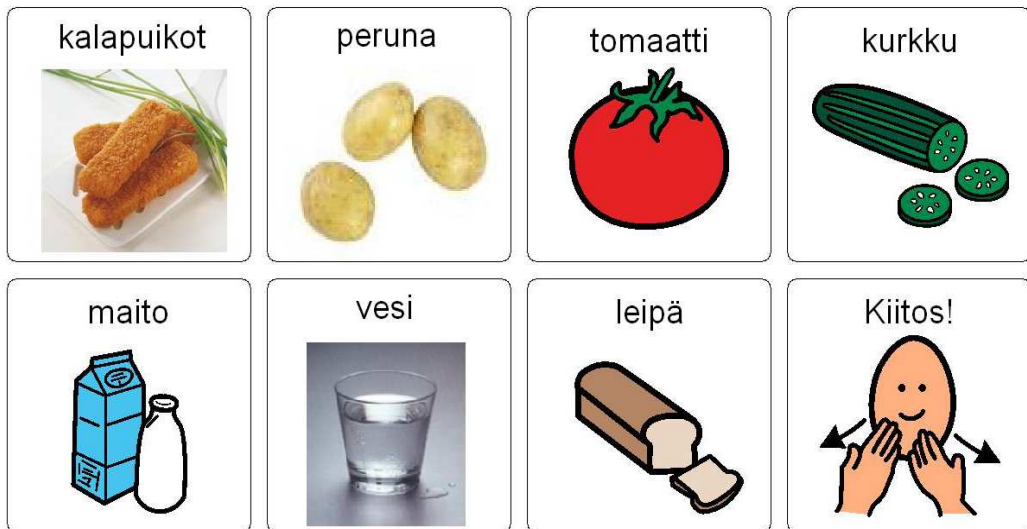


2. Sano lapselle: "Ota ruokaa lusikkaan". Ohjaa lapsen kättä, jotta lusikka menee kulhoon. Näytä lapselle, miten rannetta on käännettävä ruoan saamiseksi lusikkaan.

3. Sano lapselle: "Syö". Ohjaa lapsen kättä, jotta hän kohottaa lusikkaa suutaan kohti ja ohjaa lusikka lapsen suuhun.

4. Sano lapselle: "Lusikka alas". Ohjaa lapsen kättä ja lusikkaa pois-päin lapsen suusta pöytää kohti.

Opetusjakso aloitetaan alusta, kun lapsi on niellyt suussaan olevan ruuan. Muista kehua tai kiittää lasta jokaisen suoritettujen vaiheiden jälkeen.



Esimerkki ruokalistasta

Kuvallista ruokalistaa on hyvä käyttää, jos lapsi ei osaa kommunikoida puhumalla. Kiinnitä laminoidut kuvat laminoidulle A4-kokoiselle kartonkiarkille esimerkiksi tarranauhalla. Opetä lapselle, että antamalla sinulle perunan kuvan, hän saa kuvaa vastaan lisää perunoita jne. Kun lapsi on valmis, hän voi ilmaista sen antamalla kiitos-kuvan. Tätä sanotaan PECS-menetelmäksi.

## 4. LISÄTIETOA

Oppaan kuvat ovat esimerkkejä käytettävistä kuvista. Kuvatauluja ja PCS-kuvia voi tehdä itse Boardmaker-ohjelmalla. Ohjelman voi lainata Tietoteekista, joka toimii lasten apuvälinekeskuksen yhteydessä. Tietoteekki on tietokoneavusteisen kuntoutuksen keskus, joka vastaa kommunikaatioapuvälineistä.

Myös internetistä osoitteesta papunet.net löytyy paljon hyviä kuvia ja ohjelma, jolla voi tehdä kuvatauluja.

Valmiita kuvatauluja voi saada esimerkiksi lapsen kuntouttavalta puhe-terapeutilta. Kuvia voidaan myös tehdä itse esimerkiksi piirtämällä tai valokuvaamalla.

PCS-kuvien valmistukseen tarvitaan kuvanvalmistusohjelma. Voit tutustua siihen osoitteessa [www.compaid.fi](http://www.compaid.fi).

Lisätietoa ja ohjausta voi kysyä Lastenlinnan neurokognitiiviselta osastolta:

L13 Neurokognitiivinen kehityshäiriöosasto

Lastenlinnantie 2, Helsinki

PL 280, 00029 HUS

puh. 471 80313



**HYKS Lastenneurologia**

HELSINGIN JA UUDENMAAN SAIRAANHOITOPAIKKA

## 5. HYÖDYLLISTÄ LUETTAVAA

### Kirjat ja oppaat

- Avellan, Anne & Lepistö, Tuulia 2008. Varhis – Opas pienten autististen lasten varhaiskuntoutukseen. Lastenlinnan sairaala.
- Autismi- ja Aspergerliitto ry 2009. Kommunikointi. 7. painos
- Autismi- ja Aspergerliitto ry 2008. Autismi. 10. painos
- Kerola, Kyllikki; Kujanpää, Sari & Timonen, Tero 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. PS-kustannus: Jyväskylä.
- Lovaas, O. Ivar 1993. Kehitysvammaisten lasten opettaminen. Minä-kirja. Kehitysvammaliitto: Helsinki.

### Internet

- Autismi ja Aspergerliitto ry [www.autismiliitto.fi](http://www.autismiliitto.fi)
- Papunet [www.papunet.net](http://www.papunet.net)
- Siisteyskasvatusta [www.eric.org.uk](http://www.eric.org.uk)

Valokuvat kannessa ja johdannossa: ClipArt, Microsoft Word  
 Piirroskuvat: Papunetin kuvapankki, [www.papunet.net](http://www.papunet.net), Elina Vanninen  
 Kuvataulut: Lastenlinnan osasto L13 (pcs-kuvat, Boardmaker ohjelma)  
 Yksityiskohtainen lähdeluettelo on esitetty opinnäytetyössä:  
 Hanna Lempinen, Autistisen lapsen omatoimisuuden tukeminen – Opas lapsen hoitoon osallistuville, Diak 2011.

