

Opinnäytetyö AMK

Toimintaterapeuttikoulutus

Kevät 2020

Marianne Kakko, Anette Lundén ja Eveliina Manninen

# PAKOHUONE TOIMINTATERAPIA- MENETELMÄNÄ

Marianne Kakko, Anette Lundén ja Eveliina Manninen

## PAKOHUONE TOIMINTATERAPIAMENETELMÄNÄ

Pakohuoneet ovat viime vuosien aikana yleistyneitä pelejä, joissa on tarkoituksena päästä tietyn ajan sisällä määrätystä tilasta ulos ratkomalla erilaisia tehtäviä. Pakohuoneiden voidaan katsoa kuuluvan hyötypeleihin, joiden suunniteltu käyttötarkoitus on ensisijaisesti esimerkiksi oppiminen tai jonkin asian edistäminen. Niissä pyritään viihteen varjolla tekemään hyödyllisestä sisällöstä helpommin omaksuttavaa. Pakohuoneet voivat olla esimerkiksi hauskaa ajanvietettä ja samalla kehittää muun muassa loogista päättelykykyä sekä ryhmässä toimimisen taitoja.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, jonka tavoitteena oli kehittää Maskun neurologiseen kuntoutuskeskukseen uusi toimintaterapiamenetelmä, pakohuone, ja samalla vahvistaa teoreettista käsitystä menetelmän toimivuudesta osana kuntoutusta. Toimeksiantajana toimi Maskun neurologinen kuntoutuskeskus. Pakohuone on tarkoitettu neurologisesti vammautuneille/sairastuneille aikuisille kuntoutujille. Kehittämistyön taustalla oli toimeksiantajan tarve uudelle, yläraajan sensomotoriikkaa, kognitiota ja sosiaalisia taitoja kehittäväälle sekä motivoivalle toimintaterapiamenetelmälle.

Kehittämistyön teoriapohja sisältää tietoa neurologisten vammojen ja sairauksien vaikutuksesta aikuisen ihmisen toimintakykyyn sekä tutkimuksia vaikuttavista kuntoutusmenetelmistä. Löydetyn teorian tiedon, toiminnan analyysin sekä opiskelijoiden omien kokemusten pohjalta opinnäytetyöryhmä suunnitteli pakohuoneen tehtävät, valmisti pakohuoneessa käytettävät materiaalit ja kokosi pakohuoneen. Pakohuoneen valmistamisessa käytettiin pääasiassa kierrätettyjä materiaaleja.

Menetelmän kertaluontoisuudesta johtuen, se ei sovellu käytettäväksi ainoana kuntoutusmenetelmänä, mutta soveltuu hyvin muiden kuntoutusmenetelmien tueksi. Opinnäytetyöprosessin aikana vallitsevan COVID-19 -pandemian vuoksi pakohuoneeseen suunniteltu koekäyttö peruuntui, eikä pakohuoneen käytöstä näin ollen saatu palautetta opinnäytetyöraporttiin.

### ASIASANAT:

toimintaterapia, neurologiset sairaudet, pakohuone

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree Programme in Occupational Therapy

Spring 2020 | 38 pages, 27 appendices

Marianne Kakko, Anette Lundén ja Eveliina Manninen

## ESCAPE ROOM AS AN OCCUPATIONAL THERAPY METHOD

Escape rooms have become more common during the last few years. They are games in which the purpose is to get out of the room in a certain time by solving different tasks. Escape rooms can be classified into serious games, which are primarily developed to advance learning or behavior change. These games aim to make beneficial content easier for one to acquire by making the process entertaining. Escape rooms, for instance, can be a fun way of passing the time and at the same time they can improve players' logical reasoning skills and social skills.

This thesis is a development work in which the purpose was to develop a new occupational therapy method, an escape room, for Masku neurological rehabilitation centre and also to show the theoretical aspect of escape room's functionality as a part of the rehabilitation. The client of the thesis was Masku neurological rehabilitation centre. The escape room is designed for adults who have neurological disorders. This development work is based on the client's need for a new, motivating occupational therapy method which develops sensorimotor functions of upper limbs, cognition skills and social skills.

The theoretical framework of this thesis includes information on the impact of neurological disorders and disabilities on an adult's ability to function along with previous studies of effective rehabilitation methods. Based on the activity analysis, gathered theories and students' own experiences, the project group designed tasks for the escape room, prepared the materials and built the escape room. The escape room was created using mainly recycled materials.

Since the method cannot be repeated, it cannot be used as the only rehabilitation method, but it suits well as support for other methods. The intention was to have a test run, but due to the current COVID-19-pandemic the escape room's test run was not possible to arrange and therefore any feedback of the usage of the escape room could not be received.

### KEYWORDS:

occupational therapy, neurological disorders, escape room

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 KEHITTÄMISTYÖN TAUSTA, TARKOITUS JA TAVOITE</b>	<b>7</b>
2.1 Toimintaympäristö	7
2.2 Tarkoitus ja tavoite	7
2.3 Kehittämistyön malli	8
<b>3 PAKOHUONEEN HYÖDYNTÄMINEN OSANA KUNTOUTUSTA</b>	<b>9</b>
<b>4 NEUROLOGINEN KUNTOUTUS</b>	<b>11</b>
<b>5 OSA-ALUEET, JOITA PAKOHUONEEN AVULLA KEHITETÄÄN</b>	<b>13</b>
5.1 Yläraajan sensomotorinen kuntoutus	13
5.2 Kognitiivinen kuntoutus	16
5.3 Sosiaalisten taitojen kuntoutus	18
<b>6 KEHITTÄMISTYÖN ETENEMINEN KONSTRUKTIVISTISEN MALLIN MUKAAN</b>	<b>22</b>
6.1 Tarve ja ideointi	22
6.2 Suunnittelu	23
6.3 Toteutus	24
6.3.1 Toiminnan analyysi pakopelin tehtävien kehittämisen taustalla	24
6.3.2 Pakohuoneen tehtävien suunnittelu	25
6.3.3 Pakohuonetilan kokoaminen	28
6.4 Pakohuoneen arviointi	29
6.5 Tulos ja prosessin päättäminen	30
<b>7 POHDINTA</b>	<b>32</b>
7.1 Eettisyys kehittämissä	32
7.2 Ajatuksia pakohuoneesta	32
7.3 Pohdintaa kehittämissä	34
<b>LÄHTEET</b>	<b>35</b>

## LIITTEET

- Liite 1. Pakohuoneen manuaali pitkäversio
- Liite 2. Pakohuoneen manuaali lyhyt versio 1
- Liite 3. Pakohuoneen manuaali lyhyt versio 2

## KUVAT

Kuva 1. Konstruktivistinen malli. ....	8
Kuva 2. Tarve, perustelut ja ideointi -vaihe. ....	22
Kuva 3. Suunnitteluvaihe. ....	23
Kuva 4. Pakohuoneen suunnittelua ohjaavat tekijät. ....	25
Kuva 5. Pakohuoneen tehtävien käytännön suunnittelu. ....	27
Kuva 6. Pakohuoneen kokoaminen.....	28
Kuva 7. Pakohuoneen arviointi. ....	29
Kuva 8. Tulos ja prosessin päättäminen. ....	30

# 1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä ja sen toimeksiantajana toimi Maskun neurologinen kuntoutuskeskus. Kehittämistyön tarkoituksena oli rakentaa toimeksiantajan osoittamaan tilaan toimiva pakohuone ja vahvistaa teoreettista käsitystä pakohuoneen toimivuudesta osana kuntoutusta. Pakohuone kohdistettiin toimeksiantajan asiakaskunnalle eli neurologisesti vammautuneille/sairastuneille aikuisille kuntoutujille. Kehittämistyö tehtiin konstruktivistisen mallin (Salonen ym. 2017) mukaisesti, sillä malli tuki kehittämistyön etenemistä ja kannusti jatkuvaan itsearviointiin ja -reflektioon. Aikataulullisista syistä valmiin pakohuoneen hyödyllisyyden ja toimivuuden seuranta jää toimeksiantajan vastuulle.

Maskun neurologinen kuntoutuskeskus on erikoistunut neurologisten vammojen ja sairauksien kuntoutukseen. Keskuksessa on käytössä useita erilaisia peliteknologiaa hyödyntäviä kuntoutuslaitteita fysioterapian ja toimintaterapian tukena. Keskuksessa pelien uskotaan motivoivan parempiin tuloksiin ja tekevän kuntoutuksesta erityisen hauskaa. (Maskun neurologinen kuntoutuskeskus 2019a.) Myös toimeksianto pakohuoneesta perustui ajatukseen sen mahdollisuuksista motivoida kuntoutujia ja tehdä kuntoutuksesta innostavaa.

Pakohuoneet ovat viime vuosien aikana yleistyneitä pelejä, joissa on tarkoituksena päästä tietyn ajan sisällä määrätystä tilasta ulos ratkomalla erilaisia tehtäviä. Pakohuoneiden voidaan katsoa kuuluvan hyötypelieihin, joiden suunniteltu käyttötarkoitus ei ole ensisijaisesti viihde, vaan jokin muu, kuten oppiminen tai jonkin asian edistäminen. Niissä pyritään viihteen varjolla tekemään hyödyllisestä sisällöstä helpommin omaksuttavaa. Pakohuoneet voivat esimerkiksi olla hauskaa ajanvietettä ja samalla kehittää esimerkiksi loogista päättelykykyä sekä ryhmässä toimimisen taitoja. (Serious Gaming Cluster 2020.) Hyötypelien käyttämisestä kuntoutuksen tukena ei ole vielä paljoa tutkimusnäyttöä, mutta yksittäisten tutkimusten tulokset aiheesta ovat kuitenkin olleet lupaavia (Seppänen 2018).

## 2 KEHITTÄMISTYÖN TAUSTA, TARKOITUS JA TAVOITE

### 2.1 Toimintaympäristö

Maskun neurologinen kuntoutuskeskus on Suomen johtava ja pisimpään toiminut neurologisten sairauksien kuntoutukseen erikoistunut keskus. Kuntoutuskeskuksen palveluihin kuuluu kurssimuotoista kuntoutusta, yksittäisiä kuntoutuskäyntejä, moniammatillista yksilökuntoutusta ja lyhytaikaista palveluasumista sekä sopeutumisvalmennuksia. Kuntoutuskeskuksen palvelut on tarkoitettu sekä vastasairastuneille että pidempään sairastaneille. (Maskun neurologinen kuntoutuskeskus 2019b.)

Kuntoutujien käytettävissä on yksilöllisen tarpeen mukaan runsaasti eri sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia, kuten neurologeja, neuropsykologeja sekä toimintaterapeutteja, puheterapeutteja, ravitsemusterapeutteja ja fysioterapeutteja. Maskun neurologisen kuntoutuskeskuksen erityisosaamista ovat esimerkiksi MS-tauti, aivo- ja selkäydinvammat, aivoverenkiertohäiriöt, lihassairaudet, Parkinsonin tauti ja epilepsia. (Maskun neurologinen kuntoutuskeskus 2019b.)

### 2.2 Tarkoitus ja tavoite

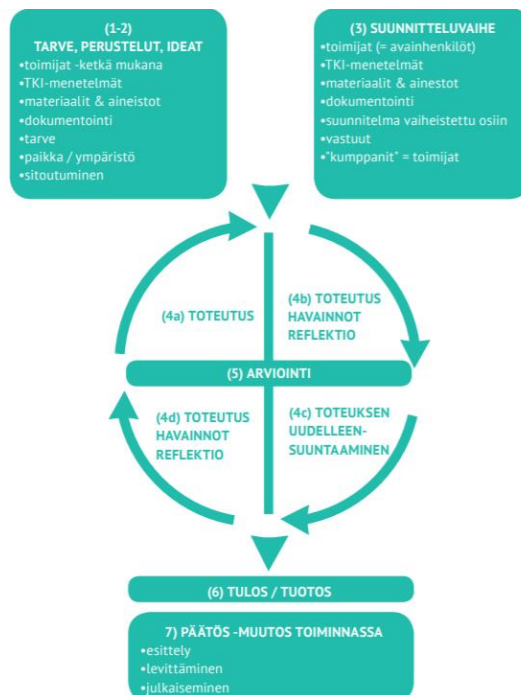
Kehittämistyön tavoitteena oli tuottaa uusi toimintaterapiamenetelmä Maskun neurologisen kuntoutuskeskuksen käyttöön. Toimeksiantaja oli huomannut tarpeen menetelmälle, joka motivoisi monia asiakkaita, ja jolla saisi harjoiteltua käsien karkea- ja hienomotoriikkaa, tuntoa, muistia, loogista päättelykykyä, toiminnanohjausta ja sosiaalisia taitoja ryhmässä. Pakohuone suunniteltiin niin, että siellä on mahdollisuus harjoitella edellä mainittuja valmiuksia ja taitoja. Pakohuone suunniteltiin lisäksi soveltumaan eri neurologisia vammoja/sairauksia sairastaville aikuisille kuntoutujille. Tilat ja tehtävät soveltuvat myös pyörätuolia käyttäville. Toimeksiantajan ehdotuksen mukaisesti pakohuoneen käyttäjäkuntaa rajattiin kuitenkin niin, että se ei sovellu heikkonäköisille kuntoutujille.

Maskun neurologisessa kuntoutuskeskuksessa on jo aiemmin ollut käytössä laatikkopakohuonepelejä, joissa peliin tarvittavat välineet ovat laatikossa ja pakohuone rakenne-

taan vapaana olevaan tilaan. Keskuksen työntekijät olivat huomanneet, että nämä pakohuoneet motivoivat kuntoutujia, joten he toivoivat pysyvään tilaan rakennettua pakohuonetta käyttömahdollisuuksien laajentamiseksi.

### 2.3 Kehittämistyön malli

Teimme työmme konstruktivistista mallia hyödyntäen, sillä koimme sen sopivan kehittämistyön tekemiseen hyvin. Malli kannustaa huolelliseen suunnitteluun, tekemisen aikaan tauluttamiseen sekä tutkimukselliseen kehittämisotteeseen. Lisäksi malli korostaa toiminnassa oppimista eli jatkuvaa pysähtymistä ja arviointia tasavertaisen keskustelun avulla. (Salonen 2013, 16–19.) Koimme tämän erittäin tärkeäksi työskentelyssämme alusta alkaen. Edellä mainitut mallin korostamat piirteet sopivat hyvin myös toimintaterapeuttiseen ajatteluun. Jatkuvan pysähtymisen ja arvioinnin avulla pystyimme helpommin pitämään huolen myös siitä, että noudatimme hyviä tieteellisiä käytäntöjä (TENK 2012). Alla olevaan kuvaan on havainnollistettu mallin vaiheet ja niiden eteneminen (Salonen 2017, 54). Luvussa kuusi kuvataan tarkemmin, miten mallin vaiheet näkyvät meidän työssämme.



Kuva 1. Konstruktivistinen malli.



## 3 PAKOHUONEEN HYÖDYNTÄMINEN OSANA KUNTOUTUSTA

Pakohuoneet voidaan luokitella hyötypeleiksi (Serious Gaming Cluster 2020). Hyötypelejä on termi, jota käytetään kuvamaan sellaisia pelejä, jotka on suunniteltu saavuttamaan muutosta pelaajassa. Muutos voi näkyä pelaajan tiedossa, asenteessa, terveydessä, psyykkisessä hyvinvoinnissa fyysisessä toimintakyvyssä ja/tai kognitiivisessa toimintakyvyssä. (McCallum 2012, 86.) Hyötypeleiden käyttämisestä kuntoutuksen tukena ei ole vielä paljoa tutkimusnäyttöä, mutta yksittäisten tutkimusten tulokset aiheesta ovat kuitenkin olleet lupaavia (Seppänen 2018).

Motivaation tiedetään olevan tärkeä tekijä kuntoutusprosessissa. Kuntoutujat, joilla on heikko motivaatio, eivät harjoittele riittävän usein tai riittävän intensiivisesti. (Goršič ym. 2017, 1.) Pelillisyyden käyttö kuntoutuksessa on näyttänyt edistävän kuntoutujien motivaatiota ja sitoutumista. Motivaation kautta tapahtuva sitoutuminen on ratkaiseva tekijä suunniteltaessa kuntoutuspeliä. Motivoituneet kuntoutujat ymmärtävät todennäköisemmin kuntoutuksen tärkeyden toipumisessa ja ovat aktiivisesti mukana kuntoutuksessa. Lukuisat tutkijat ovat seuranneet ja tutkineet motivaation kautta tapahtuvaa sitoutumista hyötypeleissä. (Leung ym. 2017, 2–3.)

Aivoinfarktikuntoutujille suunnattujen pakohuoneiden tulisi sisältää merkityksellisiä tehtäviä, sopivia kognitiivisia haasteita ja motivoivaa palautetta (Flores ym. 2008, 382). Motivaation ja sitoutumisen kannalta on lisäksi tärkeää, että pakohuoneessa käytettävät esineet ovat tuttuja ja arkipäiväisiä. Näin niistä voi herätä positiivisia muistoja tai tunteita. Pakohuoneen käytössä kuntoutuksessa onkin tärkeää, ettei pakohuone herätä pelkoa tai negatiivisia ajatuksia, vaan innostusta, jotta kuntoutuja sitoutuu kuntoutukseen jatkossakin. (Leung ym. 2017, 7–8.)

Kilpailemisen ja yhteistyön tekemisen tiedetään olevan motivaatiota nostavia tekijöitä viihdekäyttöön tarkoitetuissa peleissä. Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation -lehdessä julkaistussa tutkimuksessa selvisi, että kilpailemista toista henkilöä vastaan sekä motivaatio että harjoittelun intensiivisyys parantuivat. Tämän perusteella kuntoutuspeleillä, joissa kilpaillaan, on potentiaalia parantaa henkilön toiminnallisuutta ja sitä kautta myös elämänlaatua verrattuna tavanomaisiin kuntoutusharjoituksiin. Myös peli, joka edellytti yhteistyötä lisäsi motivaatiota, mutta ei harjoittelun intensiivisyyttä. Motivaation

vaikutusta harjoittelun tehostumiseen ja sitä kautta toiminnallisuuden edistymiseen ja elämänlaatuun pitäisi kuitenkin tutkia enemmän. (Goršič ym. 2017, 1-2.) Pakohuoneessa yhdistyvät kilpailu ja yhteistyön tekeminen. Kilpailu aikaa vastaan todennäköisesti motivoi kuntoutujaa tekemään parhaansa. Huoneessa ollaan kuitenkin ryhmänä, jolloin ryhmältä saa myös tukea.

Yksi suurimmista syistä siihen, miksi pelit motivoivat, on niiden mahdollistama hallinnan tunne. Tunne syntyy, kun kuntoutuja pystyy itse omalla toiminnallaan vaikuttamaan pelin lopputulokseen. (McCallum 2012, 85.) Usko omiin kykyihin kasvaa erityisesti silloin, kun onnistuminen tapahtuu oman ponnistelun tuloksena (Townsend & Polatajko 2007, 211). Pakohuone tarjoaa onnistumisen kokemuksia ja hallinnan tunnetta, kun kuntoutuja onnistuu ratkaisemaan tehtäviä ja läpäisemään pakohuoneen yhdessä muiden kanssa. Tätä kautta myös usko omiin kykyihin voi kasvaa. Usko omiin kykyihin vaikuttaa henkilön tekemiin valintoihin tai halukkuuteen oppia uusi taito, sinnikkyYTEEN sekä tulkintaan tehtävän vaikeuden tasosta (Townsend & Polatajko 2007, 211). Saatujen onnistumisen kokemusten kautta kuntoutuja motivoituu todennäköisemmin jatkamaan haastavilta tuntuvien asioiden harjoittelua jatkossakin.

Motivaatiotutkimuksessa on alettu puhua flow-ilmiöstä, jolla tarkoitetaan tietynlaista tekemisen iloa ja sujuvuutta. Käsitteellä flow tarkoitetaan sitä, kun johonkin tiettyyn asiaan paneutuu niin, että muut asiat menettävät sillä hetkellä merkityksensä ja mielessä on vain itse suoritus. (Csikszentmihalyi 2005, 68–70.) Saavuttaessaan flow-tilan ihminen tekee asioita juuri itsensä tai suorituksen takia, ei niinkään ulkoisten tekijöiden vuoksi. Flow-teorian keskeinen piirre on tavoitteiden asettaminen ja tehtyjen päätöksien noudattaminen. (Csikszentmihalyi 2005, 21–23.) Kun tavoite on asetettu sopivaksi, onnistumisen kokemus on helpompi saavuttaa. Sopivan tavoitteen tekeminen voi olla haastavaa, koska tavoite ei saa olla liian helposti tai vaikeasti saavutettavissa. Liian helppo tavoite koetaan usein tylsistyttävänä ja vastaavasti liian vaikea tavoite saattaa lannistaa. (Csikszentmihalyi 2005, 71.)

## 4 NEUROLOGINEN KUNTOUTUS

Keskeisiä neurologisia vammoja ja sairauksia ovat aivoverenkiertohäiriöt, aivovammat ja niiden jälkitilat, kasvaimet, MS-tauti sekä lihassairaudet (Kotila & Palomäki 2014c). Neurologiset sairaudet aiheuttavat usein pitkäaikaisia tai pysyviä halvauksia, liike-, puhe- ja hahmottamishäiriöitä sekä persoonallisuuden ja tunne-elämän muutoksia. Neurologiset oireet voivat olla erimerkiksi lihasheikkoutta ja motorisia säätelyhäiriöitä (mm. ataksia, tasapainohäiriöt, vapina), aistien toimintahäiriöitä, muistiongelmia, kiputiloja tai uni-häiriöitä. Oireiden laatu, vaikeusaste ja jäljelle jäävä toimintakyky riippuvat vaurion sijainnista ja laajuudesta keskushermostossa. (Kotila & Palomäki 2014a.)

Neurologisissa vammoissa ja sairauksissa kuntoutuksen tavoitteena on vähentää aivo-vaurioiden aiheuttamien motoristen oireiden, tiedonkäsittelyn ja käyttäytymisen muutosten tuomaa haittaa ja parantaa näin kuntoutujan elämänlaatua (Poutiainen & Nukari 2015, 424). Kuntoutusta toteuttaa moniammatillinen työryhmä, johon kuuluvat parhaimmillaan lääkäri, fysioterapeutti, toimintaterapeutti, puheterapeutti, neuropsykologi, sairaanhoitaja, sosiaalityöntekijä ja kuntoutusohjaaja. Toimintaterapeutin rooli on arvioida kuntoutujan selviytymistä päivittäisissä toiminnoissa, osallistua kuntoutukseen, toimia asiantuntijana apuvälinehankinnoissa ja arvioida kodinmuutostöiden tarvetta. (Kotila & Palomäki 2014b.) Toimintaterapia pyrkii mahdollistamaan kuntoutujan maksimaalisen toimintakyvyn erilaisissa toiminnoissa käyttämällä kuntouksessa merkityksellistä toimintaa (Oliveira ym. 2013, Aparecida Camposin & Colom Tondran 2019, 886 mukaan). Erilaisia kuntoutuksen menetelmiä on tarkoituksenmukaista käyttää limittäin. Kuntoutukseen kuuluu myös psykoedukaatiota, kuntoutujan läheisten informointia sekä psykoterapeuttista työskentelyä. Kuntoutus voi olla yksilö- tai ryhmämuotoista. (Poutiainen & Nukari 2015, 424–428.)

Neurologisista vammoista ja sairauksista esimerkiksi aivoinfarktin saaneen kuntoutuksessa toimintaterapialla on tärkeä rooli. Aivoinfarktikuntoutujilla toimintaterapia pyrkii helpottamaan tehtävän suorittamista kehittämällä olennaisia suoritukseen vaadittavia taitoja tai kehittämällä ja opettamalla kompensoivien strategioiden käyttöä menetettyjen taitojen korvaamiseksi. Itsestä huolehtimisen taitojen harjoittelu, vapaa-ajan toimintojen harjoittelu sekä apuvälineiden käyttöön liittyvä neuvonta ja harjoittelu ovat yleisimpiä interventiota aivoinfarktikuntoutujan toimintaterapiassa. (Steultjens ym. 2003.)

Aivoinfarktikuntoutujien lisäksi myös esimerkiksi MS-tautia sairastavan toimintaterapiassa käytetään monipuolisia interventioita. Toimintaterapian tavoitteena on minimoida henkilön haasteet toiminnoissa, joita tarvitaan elämän eri osa-alueilla, kuten työssä tai vapaa-ajalla. Interventiot MS-tautia sairastaville kohdentuvat sairauden aiheuttamiin haasteisiin. Interventiot sisältävät muun muassa kognitiivista kuntoutusta, voiman ja kestävyys harjoittelua, motorista harjoittelua ja sosiaalista osallistumista. Kuntoutuksessa huomioidaan myös tasapaino henkilökohtaisten tekijöiden, toiminnan ja ympäristötekijöiden välillä. Terapiassa voidaan esimerkiksi harjoitella energiansäästökeinoja uupumisen vähentämiseksi. (Keller & Stone 2009, Yu:n ja Mathiowetzin 2014, 27 mukaan.)

Neurologisen kuntoutumisen perustana on aivojen plastisiteetti. Laajasti ottaen se tarkoittaa sitä, että oppiminen ja kokemukset muokkaavat aivojen rakennetta. Esimerkiksi aivovamman jälkeen aivot kykenevät luomaan uusia yhteyksiä aksonien versomisen sekä synapsien toiminnan ja rakenteen muutoksien ansiosta. Kuntoutumisen kannalta on tärkeää, miten hyvin vaurioituneet tai muut aivoalueet pystyvät ottamaan vaurioituneen alueen toiminnot hoidettavikseen. Kuntoutumiseen vaikuttavat lisäksi muun muassa kuntoutujan ikä, vaurion jälkeiset uudet kokemukset, aivojen kehittymisen aste, hormonaaliset tekijät sekä kuntoutujan aiemmat kokemukset ja taidot. Kuvantamistutkimuksilla on osoitettu, että vaurioalueen lähellä sijaitsevat aivoalueet ovat uusien yhteyksien luomisessa aktiivisimmassa roolissa. Aivojen muovautumista tapahtuu spontaanisti, mutta ilman kuntoutusta spontaanit muutokset eivät yleensä johda käyttäytymisen tasolla havaittaviin toiminnan muutoksiin. (Poutiainen & Nukari 2015, 425.)

Myös kuntoutuksen ajoitus voi olla sen onnistumisen kannalta erittäin kriittinen tekijä: oikein ajoitettu kuntoutus ehkäisee solukuolemia ja edesauttaa hermoverkoston pysymistä toimintakykyisinä (Ylinen 2011, 36). Tutkimuksilla on todennettu, että nopeasti aivovaurion jälkeen aloitettu kuntoutus saa aikaan enemmän synapsitason muutoksia kuin myöhään aloitettu. Toisaalta on myös todistettu, että liian aikainen aktivointi on tuottanut vahinkoa esimerkiksi motoriselle kuntoutumiselle. Kuntoutumisen kannalta myös kuntoutujan sopivan vireystilan ja tarkkaavaisuuden saavuttaminen ovat tärkeitä. Kuntoutusmuoto ja -menetelmät tuleekin valita tarkasti mahdollistaen riittävä, intensiivinen ja taukoja sisältävä harjoittelu. (Poutiainen & Nukari 2015, 424–428.)

## 5 OSA-ALUEET, JOITA PAKOHUONEEN AVULLA KEHITETÄÄN

### 5.1 Yläraajan sensomotorinen kuntoutus

Aivoverenkiertohäiriön saaneet kärsivät usein erilaisista motorisista oireista kuten pysyvistä tai ohimenevistä kehon halvausoireista, tuntuuutoksista tai apraksiasta. MS-tautia sairastavilla esiintyy myös tuntuuutoksia: herkistystä, kutinaa, nipistelyä ja puutumista, lihasheikkoutta ja -jäykkyyttä, lihasten yhteistoiminnan heikentymistä sekä tasapainovaikeuksia. (Aivoliitto 2020; Neuroliitto 2020.)

Yläraajan heikentynyt toimintakyky on yksi yleisimmistä ja haastavimmista aivoverenkiertohäiriön seurauksista (Gillen 2016, 424). Lihasten halvaus, heikkous ja heikentynyt koordinaatiokyky ovat merkittävimpiä oireita, jotka vaikuttavat heikentävästi yläraajan toimintaan. Tutkimusten mukaan ranteen ja sormien lihakset, etenkin koukistajalihakset, vaurioituvat eniten. Myös tarttumisvoiman heikentynyt kontrolli esineitä käsiteltäessä on yleinen ongelma. Lisäksi haasteena on usein käden heikentynyt tuntoaisti. (Carr & Shepherd 2010, 133–134, 153.) Suunnittelimme pakohuoneeseen tehtäviä, joissa tarvitaan erityisesti tuntoaistia. Tunnonvaraista hahmottamista tarvitaan etsittäessä paperilappuja makaronien seasta sekä etsittäessä taksikorttia sohvatyynyn tai CD-kotelon paperien välistä. Toimeksiantaja toivoikin pakohuoneeseen käden tuntoaistia, sorminäppäryyttä, ranteen liikkeitä sekä yläraajan voimaa kehittäviä tehtäviä.

Gillenin (2016, 428–429) mukaan toimintaterapiassa tulisi käyttää erilaisia toiminnallisia tehtäviä, jotka vaativat yläraajan varaan tukeutumista asennon ylläpitämiseksi, nostamista, kurkottamista, tarttumista ja tuttujen esineiden käsittelyä. Tämän tyyppiset tehtävät ovat helposti siirrettävissä arkielämän toimintoihin ja ne harjoittavat monipuolisesti eri ongelma-alueita. Harjoitteiden sisällyttämisen toimintaan on osoitettu olevan tärkeää vastapainoa mekaaniselle toistoharjoittelulle. Suunnittelimme pakohuoneeseen toimintoja, joissa vaaditaan nostamista (esim. kukkaruukun nostaminen), kurkottamista (esim. tekstin irrottaminen kaapin yläreunasta), avain- ja pinsettiotteella tarttumista (esim. avaimen käyttäminen, kengän nauhojen avaaminen) sekä tuttujen esineiden käsittelyä (esim. kengän nauhojen avaaminen, korkin avaaminen).

Käden kuntoutuksen tulee sisältää merkityksellisiä ja haasteellisia tehtäviä sekä olla toistavaa ja intensiivistä. Tutkimukset korostavat, kuinka tärkeää on saada sormet ja peukalo liikkumaan ja keskittyä harjoituksiin, joissa tapahtuu koukistusta ja ojennusta, sillä ne ovat käden tärkeimpiä liikkeitä. (Carr & Shepherd 2010, 143.) Valitsimme pakohuoneeseen paljon sormien liikkeitä vaativia tehtäviä, kuten pullon, lukkojen ja solmujen avaamista, paperilappuihin tarttumista sekä kirjan sivujen selaamista.

Useat tutkimukset ovat näyttäneet, että yksinkertaisten liikkeiden toistoharjoittelu, kuten kurottaminen, käden nyrkistäminen ja avaaminen, ranteen koukistus ja ojennus, sormien koukistus ja ojennus sekä erilaisiin esineisiin tarttuminen ja niiden vapauttaminen voi johtaa parempaan suorituskykyyn jopa aivoinfarktin jälkeisessä kroonisessa vaiheessa (Carr & Shepherd 2010, 141–142). Koska sama kuntoutuja voi käyttää pakohuonetta vain kerran, ei liikkeiden toistoja ehdi kertyä paljoa. Olemme kuitenkin suunnitelleet pakohuoneeseen toimintoja, jotka toistuvat pakohuoneen eri tehtävien aikana useamman kerran, ja jotka toistuvat myös arkielämässä. Pakohuoneessa on esimerkiksi useampi lukon avaamista vaativa tehtävä, ja useat tehtävät vaativat pinsettiotteen käyttöä, jota tarvitaan usein myös arkielämässä.

Voiman harjoittelu parantaa todennäköisesti tehokkaimmin kuntoutujan suorituskykyä, kun se on sisällytetty erilaisten tehtävien harjoitteluun. Tehtävien on oltava yleistettävissä muihin monimutkaisempiin toimintoihin. On hyödyllistä harjoitella etenkin niitä lihaksia, joita tarvitaan tehtävissä, joissa työskennellään olkapään korkeudella tai yläpuolella, työntämistä ja vetämistä vaativissa tehtävissä sekä tehtävissä, joissa tartutaan, kannatellaan tai nostetaan. Tutkimuksessa lievempioireisten potilaiden toiminnallisuus sekä mitattu lihasvoima parantuivat huomattavasti voiman harjoitteluohjelman jälkeen. Hyvä sormien tarttumisvoima on tärkeä monissa päivittäisissä toiminnoissa, kuten esimerkiksi purkkien avaamisessa ja kattilan nostamisessa. (Carr & Shepherd 2010, 143.)

Useat tutkimukset ovat todistaneet, että tehtäväkeskeinen harjoittelu, joka sisältää spesifiä harjoittelua merkityksellisten ja mielenkiintoisten tehtävien avulla voi olla vaikuttavaa. Vaikuttavinta harjoittelu on kuntoutujilla, joilla on kohtalaista lihastoimintaa, mutta se on suhteellisen heikkoa, epäkoordinoitua, hidasta ja kömpelöä. (Carr & Shepherd 2010, 141.) Tehtäväkeskeisessä harjoittelussa tehtävät ovat toimintaan sisällytettyjä päivittäisen elämän toimintoja tai lähellä niitä, ja niissä esiintyy samoja haasteita kuin päivittäisissä toiminnoissa. Tehtäväkeskeisessä harjoittelussa tehtävät ovat myös sovellettu kuntoutujalle sopivaksi, kuntoutuja opettelee uusia strategioita tehtävien suorittamiseen

ja kuntoutuja on aktiivisessa roolissa sekä ratkaisee vastaan tulevia ongelmia. (Gillen 2016, 69–71.)

Tutkimusten mukaan yläraajan kuntoutuksessa on tärkeää muun muassa se, että kuntoutuja harjoittelee aktiivisesti erilaisia haastavia tehtäviä, ja että mukana on yksinkertaisia toistettavia tehtäviä käden aktivoimiseksi sekä heikkojen lihasten kontrollin vahvistamiseksi. Lisäksi harjoittelun tulisi olla toimintaan sisällytettyä voiman, motorisen kontrollin, taitojen ja kestävyuden vahvistamiseksi. Kuntoutujalla tulisi olla mahdollisuus harjoitella intensiivisesti päivän aikana sekä valvotusti että itsenäisesti, mutta myös ryhmässä. Lisäksi on tärkeää harjoitella yksi- ja kaksikätesiä toimintoja. Harjoittelua tehostavat kuntoutujalle merkitykselliset, mielenkiintoiset ja intensiiviset tehtävät. (Carr & Shepherd 2010, 153.)

Kaksikättisten toimintojen harjoittelu on tärkeää, sillä molemmat kädet toimivat yhteistyössä monissa jokapäiväisissä toiminnoissa. Kaksikättisten tehtävien monimutkaisuuden takia on olennaista, että yläraajan toimintahäiriöstä kärsivällä kuntoutujalla on mahdollisuus harjoitella kaksikätesiä tehtäviä. Ilman kaksikättistä harjoittelua molempien käsien käyttö toiminnassa ei palaudu. (Carr & Shepherd 2010, 127, 144.) Suunnittelimme pakuhuoneen tehtävät niin, että monet tehtävät edellyttävät kahden käden käyttöä (mm. solmujen avaaminen, kukkaruukun nostaminen ja pullon avaaminen).

Kaksikättinen harjoittelu perustuu yläraajojen väliseen yhteistyöhön ja sen ajatellaan aktivoivan vaurion puoleista aivopuoliskoa, tasapainottavan aivopuoliskojen välistä inhibitiota ja edistävän halvaantuneen käden motorista kontrollia. Kaksikättinen harjoittelu on yhtä tehokasta kuin muutkin yläraajan toimintoihin keskittyvät interventiot, mutta käden tehostetun käytön on todettu olevan vaikuttavampaa kuin kaksikättisen harjoittelun. (Wolf ym. 2014, Hiekkalan 2016 mukaan.) Käden tehostettu käyttö ei ole tarkoituksenmukaista pakuhuoneessa, sillä se rajaisi tehtävien monipuolisuutta huomattavasti.

Staines ym. (2001) ovat havainneet (ks. Lee ym. 2017, 1021), että kortikaalisen alueen aktivoituminen vaurioituneella aivopuoliskolla on parempaa, kun kumpaakin yläraajaa liikutetaan. Myös Lewisandin ja Byblowin (2004) mukaan (ks. Lee ym. 2017, 1023) vaurioituneen ja vaurioitumattoman puolen käsien käyttö kehittää yläraajan toimintaa. Lisäksi on todettu, että molempikättisten toimintojen suorittaminen aiheuttaa monimuotoisen vuorovaikutuksen kummankin aivopuoliskon välillä, mikä saa aikaan vaurioituneen puolen yläraajan aktiivisuuden lisääntymistä (Lee ym. 2017, 1021). Tutkimuksen mukaan raajan liikkeen maksiminopeus ja liikkumisaika olivat parempia kaksikättisen harjoittelun

jälkeen kuin ennen harjoittelua (Cauraugh ym. 2005, Leen ym. 2017, 1023 mukaan). Tutkimuksista voidaan todeta, että kaksikäinen harjoittelu yhdessä tavanomaisen toimintaterapian kanssa voi olla vaikuttavampaa yläraajan toiminnan kehittymisen ja päivittäisten toimintojen suorittamisen kannalta kuin tavallinen toimintaterapia yksinään. Kaksikäistä harjoittelua tulisi siis harkita tärkeänä kliinisenä menetelmänä. (Lee ym. 2017, 1024.)

## 5.2 Kognitiivinen kuntoutus

Neurologiset sairaudet ja pään vammat voivat aiheuttaa aivokudoksen vaurioita sekä aivojen toiminnan häiriöitä. Heikentynyt aivojen toiminta voi ilmetä esimerkiksi muistin, keskittymisen, toiminnanohjauksen, väsyvyyden ja ongelmanratkaisukyvyyn muutoksina. (Terveyskylä 2018a.) Powellin (2016, 22) mukaan myös tarkkaavaisuuden ylläpito, jakaminen ja kohdentaminen saattavat vaikeutua sekä tiedonkäsittely heikentyä. Kognitiiviset oireet ovat motoristen oireiden ohella yhtä yleisiä ja vaikuttavat merkittävästi sairastuneen toimintakykyyn ja elämänlaatuun (Ellfolk ym. 2019, 4).

Toimeksiantaja toivoi pakohuoneen kehittävän kognition osalta erityisesti muistia, loogista päättelykykyä ja toiminnanohjausta. Muisti on laaja kokonaisuus, joka voidaan jakaa sensoriseen muistiin, työmuistiin ja säilömuistiin. Tietoinen ajattelu tapahtuu työmuistissa. Sen kapasiteetti on kuitenkin rajallinen. Muistaminen on tapahtumasarja, jossa uusi asia painetaan mieleen, säilytetään mielessä ja palautetaan mielestä. Asian painaminen mieleen tarkoittaa sen siirtämistä työmuistista säilömuistiin. Se vaatii tarkkaavuutta ja siihen voi käyttää myös erilaisia tekniikoita, kuten visuaalisten mielikuvien luomista. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2005, 104–106, 110). Toiminnanohjauksella tarkoitetaan keinoja, joilla haluttu tavoite pyritään saavuttamaan. Se voidaan jaotella esimerkiksi harkinta- ja aloitekykyyn, jaksottamiseen ja suunnitteluun, jäsentämiseen, keskittymiseen, itsearviointiin ja toiminnan muuttamiseen. (Powell 2016, 39.)

Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessaan Radomski ym. (2016) ovat koonneet yhteen näyttöön perustuvaa tietoa interventiomenetelmistä, joilla on parannettu kuntoutujan kognitiivisia valmiuksia ja taitoja sekä toiminnallista suoriutumista tapaturmaisen aivovamman jälkeen. Katsauksen mukaan vahvaa näyttöä löytyy seuraavien menetelmien vaikuttavuudesta: tarkkaavuuden säätelyn harjoittelu, toiminnanohjauksen strategioiden opettelu, tavoitteiden tekeminen, metakognitiivinen harjoittelu, muististrategioiden käyttö, tiedon muistiin painaminen systemaattisesti sekä teknologia muistin tukena.



Myös amerikkalainen toimintaterapeuttien ammattiliitto AOTA (2015) on koonnut listan toimintaterapiassa käytetyistä kognitiivisen toimintakyvyn edistämiseen tähtäävistä menetelmistä, joista löytyy tutkimusnäyttöä. Listan mukaan kognitiivisissa häiriöissä visuaalisen skannauksen harjoittelemisesta toiminnallisen suoriutumisen tukemiseksi löytyy vahvaa tutkimuksellista näyttöä. Kohtalaista näyttöä löytyy yleisestä kognitiivisesta kuntoutuksesta, kognitiivisten strategioiden harjoittelusta sekä visuospatiaalisesta harjoittelusta. Myös liikkeiden/eleiden harjoittelun on tutkimuksellisesti todistettu kehittävän motorista suunnittelua ja sitä kautta päivittäisissä toiminnoissa suoriutumista. Monista menetelmistä tarvitaan kuitenkin lisää tietoa ja tutkimusta.

Vilkin & Saunamäen (2015, 84) mukaan toiminnanohjauksen häiriöiden kuntouttamisessa käytetään toiminnan pää- ja osatavoitteiden tarkkaa määrittelyä kuntoutujan kanssa, sillä se tukee kuntoutujan aloitekykyä ja kokonaisuuden hallintaa. Harjoitteiden tehokkuutta lisää niiden käytännönläheisyys, sillä käytännönläheisten tehtävien sujuvuutta kuntoutuja pystyy itse arvioimaan. Työskentely-ympäristön rauhoittaminen vähentämällä ärsykeitä sekä kiireen ja keskeytysten välttäminen ovat usein hyödyllisiä.

Muistin toiminnan häiriöiden vaikutuksia sairastuneen elämänlaatuun ja työkykyyn on dokumentoitu paljon. Kuntoutuksessa keskitytään usein kehittämään jokapäiväisissä toiminnoissa selviämistä. Menetelminä käytetään esimerkiksi kompensatorisia strategioita, apuvälineitä sekä ympäristön muokkausta. Sekä sairastuneen omat hallintakeinot että ympäristötekijät (mm. perheen tuki) vaikuttavat sairastuneen kykyyn sitoutua kuntoutukseen ja hyötyä siitä. (Chouliara & Lincoln 2015, 470.)

Das Nairin ym. (2017, 28–29) systemaattisen kirjallisuuskatsauksen mukaan aivoinfarktin saaneet muistioireista kärsivät saivat muistia harjoittavista interventioista hyötyä lyhytaikaiseen muistiin. Hyötyjä arvioitiin subjektiivisilla mittareilla. Hyötyjä ei kuitenkaan havainnoitu pitkällä aikavälillä, joten näyttö muistin kuntouttamisen hyödyistä jää vähäiseksi. Tutkimuksissa ei myöskään kuvattu muistia harjoittavien interventioiden sisältöä tarkemmin. Myös Martinin ym. (2016, 710) tekemässä kirjallisuuskatsauksessa tutkittiin muistia koskevia ryhmämuotoisia interventioita. Neljästätoista tutkimuksesta vain neljä kuvaili muistin kuntouttamista koskevia interventioita tarkemmin. Nämä interventiot sisälsivät kompensatoristen strategioiden tehokkuuden lisäämistä, henkilökohtaisten muistojen muistelemista sekä muistelemista tietyn teeman sisällä. Das Nairin ym. (2017, 29) mukaan lisää hyvin suunniteltuja, riittävän tarkasti kuvailtuja ja hyvin raportoituja tutkimuksia muistin kuntouttamisesta tarvitaan lisää.

Tutkimuksessaan Goverover ym. (2014) osoittivat (ks. Aparecida Campos & Colom Tondra 2019, 891), että kuntoutujat muistivat itse tuottamia sanoja ja konsepteja paremmin kuin kuulemiaan tai lukemiaan. Omien sanojen, konseptien ja toimintamallien tuottaminen edisti muistia ja oppimista kuntoutujille merkityksellisissä jokapäiväisissä toiminnoissa. Myös Laineen & Vilkkö-Riihelän (2005, 111) mukaan omaan elämään liittyvät asiat opitaan muita vaivattomammin, ilman aktiivista ponnistelua. Pakohuoneen teema valikoituikin arkiseksi myös siksi, että tutut arkiset asiat lisäävät pakohuoneessa toimimisen sujuvuutta.

Kognitiivisten harjoitteiden osalta pakohuoneen tehtäviä suunniteltaessa haettua näyttöä oli sovellettava, sillä löydettyissä tutkimuksissa keskityttiin pääasiassa toistoja sisältävään harjoitteluun tai tiettyjen strategioiden opetteluun. Tehtävien suunnittelussa hyödynnettiin myös Powellin (2016, 101, 106) aivotyökirjan tiedonkäsittelyä koskevia harjoituksia. Kirjan harjoitukset on suunniteltu aivovauriokuntoutujille, joten harjoituksia oli tarkoituksenmukaista hyödyntää pakohuoneen tehtävien taustalla. Lisäksi pakohuoneessa toimiminen edellyttää jo itsessään monia tiedonkäsittelyn osa-alueita (mm. tarkkaavuus vihjeitä etsiessä, muisti yhdisteltäessä vihjeitä jo nähtyyn) ja tarjoaakin siksi kuntoutujalle mahdollisuuden hyödyntää opettelemiaan strategioita esimerkiksi muistin suhteen. Myös valmiiksi suunnitellut siirtymiin liittyvät vihjeet ja pakohuoneeseen valittu rakenne tukevat kognitiivisia haasteita omaavan toimintaa pakohuoneessa.

### 5.3 Sosiaalisten taitojen kuntoutus

Aivoverenkiertohäiriö vaikuttaa usein sairastuneen psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn (Aivoliitto 2020). Muutoksia voi tapahtua tunteiden kokemisessa, ilmaisussa, tunnistamisessa ja tulkinnassa (Terveyskylä 2018b). Aivovaurio voi aiheuttaa muun muassa alentunutta turhautumisen sietokykyä, nopeita mielialan muutoksia, itsehillinnän puutetta ja apatiaa (Powell 2016, 22). Sosiaalisiin taitoihin kuuluvat esimerkiksi vuorovaikutus ja vastavuoroisuus tilanteeseen sopivalla tavalla, vuorovaikutuksen aloittaminen ja ylläpito, puoliensa pitäminen yhteistyötilanteessa sekä ristiriitojen ratkaisu (Toimintaterapianimikkeistö 2017, 18).

Sensomotoristen ja kognitiivisten valmiuksien ja taitojen lisäksi sosiaaliset taidot ovat tärkeitä yksilön osallistumisessa kaikilla toiminnan osa-alueilla: työssä, opiskelussa, vapaa-ajalla, päivittäisissä toiminnoissa sekä sosiaalisessa osallistumisessa. Kaikkien toi-

minnalliseen sitoutumiseen tarvittavien taitojen harjoittelu tulisi sisältyä toimintaterapiaan. (Simmons & Griswold 2010, 49.) Toimeksiantaja toivoikin, että pakohuoneen tehtävillä pystyttäisiin myös vahvistamaan sosiaalisia taitoja ryhmässä.

Pakohuoneita pelataan usein 2–5:n henkilön ryhmissä (Serious Gaming Cluster 2020). Ryhmä on luonnollinen oppimisympäristö, jossa esiintyy monimuotoista vuorovaikutusta kaikkien ryhmän jäsenien välillä. Ryhmässä tapahtuu myös jakamista ja tukemista. Siellä voi jakaa muun muassa erilaisia tunteita ja saavutuksia. Yhteenkuuluvuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunteesta voi saada voimaa. Ryhmä siis mahdollistaa yhteenkuuluvuuden tunteen, joka edesauttaa itseilmaisua ja itsetuntemusta. (Finlay 1993, 4.)

Ryhmä antaa usein energiaa ja rohkaisee luovuuden käyttöön. Ryhmässä tapahtuva ideointi aktivoi usein myös yksilön ajattelua. Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden sosiaaliseen oppimiseen vuorovaikutuksen, mallintamisen ja neuvomisen kautta. Ryhmässä tunteet voivat korostua, jolloin niitä on helpompi tutkia ja ilmaista. Lisäksi ryhmä on tehokas käyttäytymisen muokkaaja ja ryhmän normit varmistavat, että yksilö yrittää vastata hänelle osoitettuihin odotuksiin ja vaatimuksiin. (Finlay 1993, 4.) Uskommeakin, että ryhmän kannustus ja toisaalta myös odotukset voivat saada kuntoutujan ylittämään itsensä ja rohkaista kokeilemaan vaikeita tehtäviä pakohuoneessa.

Yalom (1975) on määritellyt (ks. Finlay 1993, 5–7) ryhmän terapeuttisia tekijöitä. Tekijät ovat toivon herättäminen, samankaltaisuuden kokeminen, tiedon jakaminen, toisen auttamisen kokemus, peruserhekokemuksen korjaantuminen, sosiaalisten taitojen kehittyminen, mallioppiminen, ihmissuhdetaitojen oppiminen, koheesio, katarsis sekä eksistentiaaliset tekijät. Seuraavissa kappaleissa on avattu tarkemmin niitä terapeuttisia tekijöitä, joiden uskomme voivan toteutua pakohuoneessa.

*Samankaltaisuuden kokemisessa* ryhmäläiset jakavat kokemuksiaan ja saavat tukea huomattessaan, etteivät ole yksin ongelmiansa kanssa. *Tiedon jakamisessa* ryhmä tarjoaa mahdollisuuksia oppia jäseniltään jakamalla toisilleen muun muassa neuvoja. Ryhmässä voi saada myös *toisen auttamisen kokemuksia* antamalla toisille tukea, vahvistusta, ehdotuksia, oivalluksia ja jakamalla samanlaisia ongelmia. Ryhmäläisillä voi olla merkittävä vaikutus toistensa itseluottamuksen ja itsetunnon kohottamisessa. *Sosiaalisten taitojen kehittymistä* tapahtuu jokaisessa ryhmässä. Sosiaalisia taitoja voidaan harjoitella roolileikkien tai pelien avulla. Taidot vahvistuvat toisten antaman palautteen myötä. (Finlay 1993, 5–6.)

*Mallioppimisessa* ryhmäläiset voivat ottaa esimerkkiä muista jäsenistä ja oppia tätä kautta uusia toimintatapoja. Ryhmässä *ihmissuhdetaitojen oppiminen* tapahtuu monen tekijän kautta. Ryhmässä nousee esiin ryhmäläisten käyttäytyminen heidän tavallisissa sosiaalisissa ympäristöissään, ja ryhmässä opitut käyttäytymistavat kulkeutuvat jäsenten kautta myös ryhmän ulkopuolelle. Ihmisillä on tarve olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja saada sitä kautta hyväksyntää. Ihmiset tarvitsevat yhteisymmärrykseen perustuvaa vahvistusta muilta pystyäkseen tarkastelemaan itseään eri näkökulmista. Lisäksi ryhmä voi auttaa jäseniä refleктоimaan omia tunteitaan, käytöstään ja ihmissuhteitaan. Ihmissuhdetaitojen oppiminen tapahtuu näiden prosessien kautta. (Finlay 1993, 6.)

*Ryhmän koheesio eli yhteenkuuluvuus* on yksi ryhmän tärkeä tekijä. Hyväksytyksi tullessaan ihmiset ilmaisevat itseään helpommin ja tulevat sitä kautta myös tietoisemmaksi itsestään. Tutkimukset osoittavat, että ryhmät, joissa tapahtuu yhteenkuuluvuutta muokkaavat tehokkaammin sosiaalista käyttäytymistä, kohottavat itsetuntoa, ovat tasapainoisempia ja niissä on parempi osallistuvuus kuin ryhmissä, joissa jäsenet eivät tunne yhteenkuuluvuutta. (Finlay 1993, 6–7.)

Ryhmämuotoisen kuntoutuksen on monissa tutkimuksissa todettu olevan hyödyllistä sosiaalisten taitojen kehittämisen sekä vertaistuen saamisen kannalta. Ryhmä tarjoaa yksilöille monenlaista tukea ja hyötyä. Yksi oleellinen asia on ryhmän tarjoama sosiaalinen tuki, joka edistää ryhmäläisten yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kuulluksi tulemistä. Ryhmässä jäsenille tarjoutuu mahdollisuuksia itsensä ilmaisemiseen ja erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin osallistumiseen. Jokaisessa ryhmässä tapahtuu sosiaalista oppimista ja sosiaalisten taitojen kehittymistä, joihin vaikuttavat ryhmässä työskentely sekä palautteen saaminen. (Cole 2012, 70–71.)

Toimintaterapeutit voivat ohjata erilaisia ryhmiä, joista jokaisella on erilainen terapeutti-tarkoitus (Finlay 1993, 7). Toiminnallinen ryhmä sisältää tyypillisesti tehtäviä ja/tai sosiaalisia elementtejä. Ryhmä voi olla tehtäväkeskeinen, jossa kehitetään toiminnan suorittamiseen vaadittavia taitoja sekä vuorovaikutustaitoja. Pyrkimyksenä on myös saavuttaa jokin lopputulos. Tällaisia ryhmiä ovat esimerkiksi työntekoon liittyvät ryhmät, asiantuntelijaryhmät ja elämänhallintaan liittyvät ryhmät. Sosiaalisessa ryhmässä rohkaistaan sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja hauskanpitoon. Tällaisia ryhmiä voivat olla esimerkiksi musiikki-, liikunta- ja bingoryhmät. (Finlay 1993, 8.) Koemme, että pakohuoneessa yhdistyvät sekä tehtäväkeskeisen että sosiaalisen ryhmän elementit, sillä pakohuoneessa kehitetään sen tehtävissä vaadittavia taitoja, mutta myös sosiaalisten taitojen harjoittelu on mahdollista. Myös hauskanpito liittyy olennaisesti pakohuoneeseen.

Toiminnallinen ryhmä antaa jäsenilleen palautetta ja mahdollisuuden henkilökohtaiseen kehitykseen sekä pyrkii motivoimaan ryhmäläisiä. Ryhmän toiminnan pitäisi olla tarkoituksenmukaista, vapaaehtoista ja spontaania. Ollakseen tarkoituksenmukaista, toiminnan tulee olla suunniteltu vastaamaan juuri kyseisen ryhmän tarpeisiin. Tunne siitä, että toiminta on vapaaehtoista, vaikuttaa positiivisesti ryhmäläisten motivaatioon. Myös spontaanisuus on toiminnallisessa ryhmässä erittäin tärkeää, koska sen kautta yksilöt oppivat, kuinka tietyt toimintatavat vaikuttavat muiden ryhmäläisten reaktioihin ja hyväksyntään. (Howe & Schwartzberg 2001, 98–100.) Pakohuone on tarkoituksenmukainen siinä mielessä, että se on suunniteltu niin, että siitä hyötyvät eri tyyppiset neurologiset kuntoutujat. Pakohuoneessa kuntoutujat pääsevät harjoittelemaan sosiaalisia taitoja osittain spontaanissa ympäristössä, sillä kenellekään ei ole annettu etukäteen mitään tiettyä tehtävää tai roolia. Vapaaehtoisuus pakohuoneessa perustuu siihen, että ketään ei pakoteta lähtemään pakohuoneryhmään mukaan, mutta siellä ollessaan jokaisen odotetaan osallistuvan työskentelyyn.

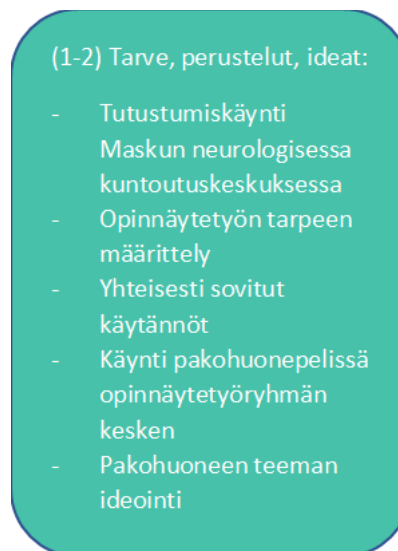
Pakohuoneen kokonaisuutta suunnitellessamme pyrimme siihen, että niin yksittäiset tehtävät kuin pakohuoneen läpäiseminen kokonaisuudessaankin vaatisivat yhteistyötä ja sosiaalisten taitojen käyttämistä. Tehtävien ratkaisemiseksi kuntoutujien täytyy tehdä jatkuvasti yhteistyötä pohdiskelemalla vihjeitä ja tehtävien ratkaisuja yhdessä. Sosiaalisia taitoja tarvitaan erityisesti oman mielipiteen esiintuomisessa sekä yhteistyön tekemisessä toisten kuntoutujien kanssa esimerkiksi niin, että yksi kertoo koodin ja toinen avaa lukon.

## 6 KEHITTÄMISTYÖN ETENEMINEN

### KONSTRUKTIVISTISEN MALLIN MUKAAN

#### 6.1 Tarve ja ideointi

Konstruktivistisen mallin (Salonen ym. 2017, 54) mukaan kehittämistyön vaiheet 1 ja 2 koostuvat tarpeen määrittelystä ja ideoinnista. Näihin vaiheisiin kuuluu myös projektiin sitoutuminen sekä toimijoiden ja toteutusympäristön määrittely. Alla olevaan kuvaan on kuvattu lyhyesti meidän työmme ideointivaihe.



Kuva 2. Tarve, perustelut ja ideointi -vaihe.

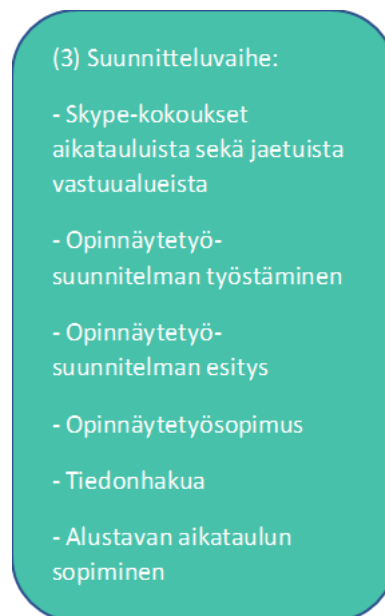
Tutustumiskäynnillä keskustelimme opinnäytetyön tarpeesta (ks. luku 2.2), toimeksiantajan toiveista ja pääsimme näkemään pakohuoneelle varatun tilan. Sovimme myös yhdessä käytännön asioita pakohuonetta koskien: pakohuoneessa on kerrallaan enintään viisi henkilöä ja ohjaaja, joka antaa vihjeet, tehtävien on oltava siirrettävissä pöytätasolle pyörätuolinkäyttäjää varten, pakohuoneen kesto on 30-60 minuuttia, pakohuoneen teeman tulee olla arkinen motivaation lisäämiseksi ja pakohuoneen tehtävien vaikeustasoa tulee voida porrastaa vihjeillä.

Toimeksiantaja esitti tutustumiskäynnillä toiveen, että pakohuone kehittäisi käden motorikkaa (voimaa, ranteen liikkeitä, sorminäppäryyttä) ja tuntoa, muistin eri osa-alueita,

loogista päättelykykyä ja toiminnanohjausta sekä sosiaalisia taitoja. Sovimme, että käytäisimme mahdollisimman paljon jo olemassa olevia materiaaleja, ja että tehtävät olisivat arkisia. Ideointivaiheessa kävimme yhdessä pop up -tyylisessä pakohuoneessa, jonka jälkeen kirjasimme heränneitä ideoita ylös kehittämistyötämme koskien ja sovimme teeman. Teemaksi valikoitui: *Kelan taksikortti on hävinnyt ja taksi on tulossa hakemaan kuntoutukseen.*

## 6.2 Suunnittelu

Ideointivaiheen jälkeen aloitimme suunnitteluvaiheen, joka on kuvattu lyhyesti alla olevaan kuvaan. Ajattelemme suunnitteluvaiheen sisältävän yleisesti kehittämistyöprosessin suunnittelun.



Kuva 3. Suunnitteluvaihe.

Kirjasimme opinnäytetyösuunnitelmaan kehittämistyömme toimintaympäristön ja tarpeen, teoreettiset lähtökohdat, kehittämistyötä ohjaavan mallin ja alustavaa suunnitelmaa kehittämistyön etenemisestä. Kun suunnitelma oli valmis, hyväksyimme sen opinnäytetyöohjaajallamme sekä toimeksiantajallamme. Tämän jälkeen esitimme suunnitelman opinnäytetyöseminaarissa. Eesityksen jälkeen teimme toimeksiantajamme kanssa opinnäytetyösopimuksen, jossa sovittiin, että pakohuoneen manuaalin saa julkaista val-

miin työn liitteenä. Lisäksi sovimme, että manuaali tulee sisältämään tiedot pakohuoneessa tarvittavista välineistä, pakohuoneen valmistelusta, pelin kulusta ja tietoa tehtävien harjoittamista valmiuksista ja taidoista sekä esimerkkejä pakohuoneessa annettavista vihjeistä.

### 6.3 Toteutus

Konstruktivistisen mallin mukaan toteutusvaiheessa aloitetaan ensin työskentely, jonka jälkeen pysähdytään arvioimaan tilannetta ja arvioinnin pohjalta taas jatketaan työskentelyä. Toteutusvaihe ikään kuin pyörii ympyrää näiden osavaiheiden välillä, kunnes toteutus on valmis ja siirrytään kokonaan seuraavaan vaiheeseen. (Salonen ym. 2017, 53–54.) Olemme jakaneet toteutusvaiheen vielä pakohuoneen suunnitteluun ja pakohuoneen konkreettiseen kokoamiseen.

#### 6.3.1 Toiminnan analyysi pakopelin tehtävien kehittämisen taustalla

Toiminnan analysointi on toimintaterapeuttien työväline, jonka avulla toimintaa voidaan soveltaa ja porrastaa vastaamaan kuntoutujan kykyjä ja ympäristön olosuhteita. Se voidaan jakaa tehtävä-, teoria- ja yksilösuuntautuneeseen analyysiin. Tehtäväsuuntautuneessa analyysissä keskitytään tarkastelemaan toiminnan vaatimuksia: millaisia taitoja ja valmiuksia jonkin toiminnan suorittaminen yleisesti vaatii. (Hersch ym. 2005 23–25) Teoriasuuntautuneessa analyysissä toiminnan ominaisuuksia tarkastellaan tietyn teorian perspektiivistä (Kielhofner ym. 2009, 96). Yksilösuuntautuneessa analyysissä taas keskitytään toimijaan, eli kuntoutujaan, ja tuodaan esille hänen näkökulmansa: miten toimintaa voidaan käyttää, jotta se vastaisi juuri kyseisen henkilön tavoitteisiin (Nelson 1988, 633). Toiminnan analysoinnissa määritellään aina myös toiminnan vaatima aika, tila ja välineet (Hersch ym. 2005, 25).

Koska toiminnan analysointi on työkalu toiminnan soveltamiseen ja porrastamiseen, oli se oleellinen osa myös pakohuoneen tehtävien suunnittelua. Käytimme pakohuoneen tehtävien suunnitteluun tehtäväsuuntautunutta analyysiä, sillä meille oli hyödyllisintä saada tietoa tietyn toiminnan edellyttämistä taidoista ja valmiuksista, jotta pystyimme valitsemaan juuri neurologisten kuntoutujien haasteisiin sopivia tehtäviä. Analysoidesamme pakohuoneeseen ideoimiamme tehtäviä, listasimme tehtävän vaiheet, tehtävän

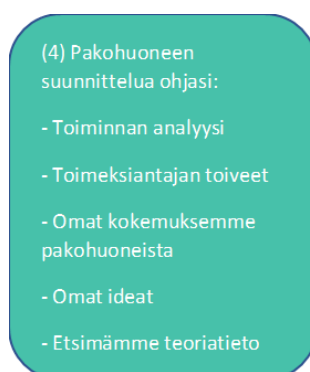


vaatiman ajan, taidot, valmiudet ja ympäristön sekä määrittelimme onnistuneen suorituksen. Kun toiminnan ominaisuudet oli määritelty tarkkaan, pystyimme pohtimaan suoriutumista haittaavia tekijöitä ja sitä kautta keksimään keinoja tehtävien soveltamiseen ja porrastamiseen. Kirjasimme näitä esimerkkikeinoja myös pakohuoneen manuaaleihin kuntoutuskeskuksen työntekijöiden työn helpottamiseksi.

### 6.3.2 Pakohuoneen tehtävien suunnittelu

Käytimme pakohuoneen suunnittelun tukena Kortesuon (2018) pakohuoneen suunnittelusta kertovaa kirjaa, josta saimme vinkkejä erityisesti pakohuoneen rakenteen suunnitteluun. Nicholsonin (2016) mukaan (ks. Kortesuo 2018, 41–42) vaihtoehtoja pakohuoneen rakenteelle on kolme: rinnakkaisten polkujen rakenne, peräkkäinen rakenne ja avoin rakenne. Rinnakkaisten polkujen rakenteessa pelaaja voi ratkoa huonetta polku kerrallaan. Jokainen polku tulee ratkaista ulospääsemiseksi, mutta järjestyksellä ei ole väliä. Avoimessa rakenteessa pakohuoneessa on monta lyhyttä polkua, jotka kaikki johtavat samaan paikkaan. (Nicholson 2016, Kortesuon 2018, 41–42 mukaan.) Suunnitelimme oman pakohuoneemme peräkkäisen rakenteen mukaan. Siinä peli etenee ainoan mahdollisen polun mukaan. Tarjolla on siis kerrallaan vain yksi vihje, joka auttaa etenemään vain tiettyyn suuntaan (Nicholson 2016, Kortesuon 2018, 41–42 mukaan). Ajatelimme, että tämä rakenne on neurologisille kuntoutujille paras, sillä se on selkeä ja yksinkertainen. Neurologisilla kuntoutujilla on yleensä toiminnanohjauksen haasteita, joten selkeä rakenne tukee pelissä pärjäämistä.

Alla olevaan kuvaan on lyhyesti kuvattu pakohuoneen tehtävien suunnittelua ohjaavat tekijät. Kuvan jälkeen on avattu tarkemmin toimeksiantajan toiveita ja teorian yhteyttä suunniteltuihin tehtäviin.



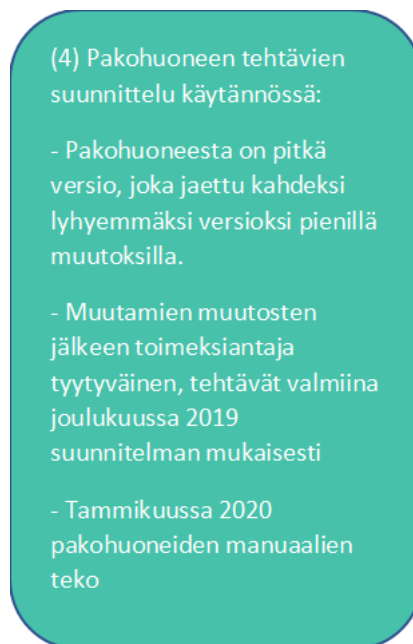
Kuva 4. Pakohuoneen suunnittelua ohjaavat tekijät.

Toimeksiantaja toivoi, että tehtävien välillä annettaisiin jonkinlaisia siirtymävihjeitä, sillä siirtymätilanteet aiheuttavat neurologisille kuntoutujille yleensä haasteita. Neurologiset kuntoutujat myös väsyvät usein helposti, joten toimeksiantaja toivoi, että pakohuoneen voisi tehdä osissa. Osa kuntoutujista saattaa olla kuntoutuskeskuksessa pitkään, joten variaatiot pakohuoneesta olivat toivottuja myös käyttökertojen lisäämiseksi. Lisäksi oli tärkeää, että pakohuoneen vaikeustasoa voi porrastaa vihjeillä.

Ideota tehtäviin saimme omista kokemuksistamme pakohuoneista, joita muokkasimme ja sovelsimme toiminnan analyysin avulla kuntoutujille sopiviksi. Käytimme sovelletusti myös muutamia Powellin aivotyökirjan tehtäviä (Powell 2016, 101, 106). Loput tehtävät ideoimme itse toimeksiantajan toiveet huomioiden. Tutustuimme myös kuntoutuskeskuksessa jo käytössä oleviin laatikkopakohuoneisiin, jotta saimme käsitystä siitä, millaisia tehtävät voisivat olla. Samalla pystyimme varmistamaan, ettemme suunnittelisi täysin samanlaisia tehtäviä.

Myös etsimämme teoriatieto ohjasi pakohuoneen suunnittelua. Konstruktivistinen malli ohjaakin tutkimukselliseen kehittämisotteeseen (Salonen 2013, 16). Motivaation ja sitoutumisen kannalta on tärkeää, että pakohuoneessa käytettävät esineet ovat tuttuja ja arkipäiväisiä. Näin niistä voi herätä myös positiivisia muistoja tai tuntemuksia. (Leung ym. (2017, 7-8.) Pakohuoneessa on käytetty tuttuja arkipäiväisiä välineitä, jotta kuntoutujat osaavat käyttää niitä, eikä aikaa ja energiaa mene käytön opetteluun. Arkisiin välineisiin on kuitenkin yhdistetty kognitiivisia haasteita, kuten esimerkiksi erilaisia runomuotoisia vihjeitä ja lauseita, joiden sanat ovat väärässä järjestyksessä. Tehtävien vaikeustasoa voidaan porrastaa sopivaksi vihjeillä. Osat tehtävistä edellyttävät myös suoraan arkielämässä tapahtuvien toimintojen harjoittelua kuten kierrekorkin, solmujen ja vetoketjun avaamista, tavaroiden nostamista ja tablettitietokoneen käyttöä. Olemme käyttäneet pakohuoneessa vihjeinä monille ikäpolville tuttua sananlaskua ja Paula Koivuniemen tunnettua kappaletta. Näistä voi herätä myös positiivisia muistoja tai tuntemuksia.

Alla olevaan kuvaan on vielä lyhyesti koottu pakohuoneen tehtävien suunnittelun käytännön sisältö.

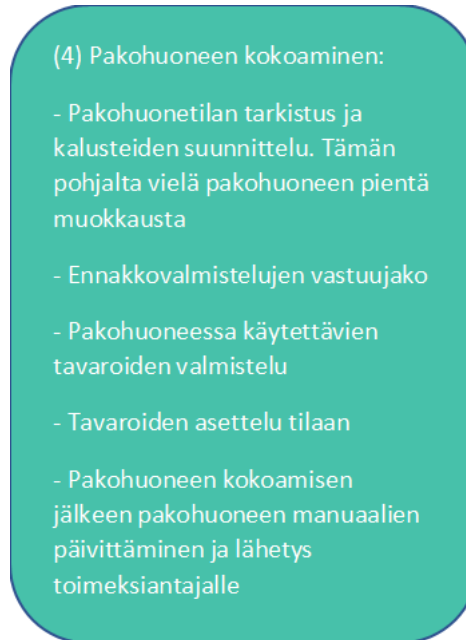


Kuva 5. Pakohuoneen tehtävien käytännön suunnittelu.

Pakohuoneen tehtäviä suunnitellessa teimme jatkuvasti itsereflektiota. Jos huomasimme, että jokin osa tehtävästä ei toimi, muokkasimme sitä. Loppujen lopuksi päädyimme tekemään pakohuoneesta pitkän version, jonka jaoin kahdeksi lyhyemmäksi versioksi pienillä muutoksilla. Näin saimme toteutettua toimeksiantajan toiveen pakohuoneen toteuttamisesta lyhyemmissä osissa, ja näin sama ryhmä voi mennä pakohuoneeseen myös kaksi kertaa. Tällä ratkaisulla pakohuone ei kuitenkaan tarvitse suurta muokkausta käyttökertojen välillä. Jo pakohuonetta valmisteltaessa tulee kuitenkin päättää, käyttääkö pitkää vai lyhyttä versiota. Hyväksytimme pakohuoneen eri versioiden tehtävät toimeksiantajallamme, jonka jälkeen aloimme suunnittelemaan pakohuoneen manuaalia. Päädyimme tekemään jokaiselle pakohuoneen versiolle oman manuaalin, joka sisältää aiemmin sovitut tiedot kyseisestä versiosta (ks. Liitteet 1–3).

### 6.3.3 Pakohuonetilan kokoaminen

Alla olevassa kuvassa on esitetty lyhyesti pakohuoneen kokoamisen vaiheet.

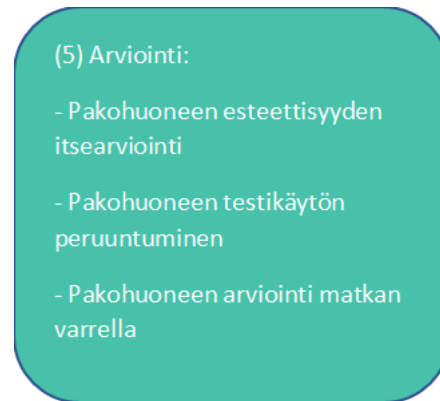


Kuva 6. Pakohuoneen kokoaminen.

Kävimme ensin kuntoutuskeskuksella tutustumassa tarkemmin pakohuoneelle varattuun tilaan ja sovimme sitten yhdessä millaisia kalusteita sinne tulisi. Tässä vaiheessa pakohuoneelle varatun tilan huonekaluihin tuli vielä muutoksia, joten jouduimme muokkaamaan muutamia kohtia pelin kulussa. Osa pakohuoneessa tarvittavista tavaroista löytyi meiltä itseltämme, joten sovimme kuka antaa minkäkin tavaran ja teimme mahdollisimman paljon ennakovalmisteluja materiaalien suhteen. Pakohuoneen kokoamispäivänä valmistelimme pakohuoneessa käytettävät tavarat käyttökuntoon (esim. piilotimme vihjesanat ja -numerot, ympyröimme kirjasta etsittävät sanat, pujotimme kaapin kuvan kengän sisälle ja solmimme kengät toisiinsa). Emme saaneet huonetta täysin valmiiseen kuntoon, sillä sieltä puuttui vielä muutamia tavaroita (esim. yksi pöydistä oli vielä maalattavana). Jätimme yhteyshenkilöllemme kuitenkin kirjalliset ohjeet siitä, miten huone tulee vielä valmistella ennen pakohuoneen käyttöönottoa.

## 6.4 Pakohuoneen arviointi

Alla olevassa kuvassa on lyhyesti kuvattu, mitä arviointivaiheeseen kuului meidän työsämme. Kuvan jälkeen arviointivaihetta on avattu tarkemmin.



Kuva 7. Pakohuoneen arviointi.

Kun saimme pakohuoneen koottua sille tarkoitettuun tilaan, emme olleet täysin tyytyväisiä sen ulkonäköön. Huone olisi mielestämme tarvinnut hieman enemmän rekvisiittaa, sillä rekvisiitta voisi tuoda sopivaa lisähaastetta myös tehtävien ratkaisemiseen ja tehdä ympäristöstä viihtyisämmän. Keskustelimmekin yhteyshenkilömme kanssa kokoamisen jälkeen siitä, millaista rekvisiittaa huoneeseen voisi vielä tuoda. Kun koko prosessin alkuvaiheessa päätimme teeman huoneelle, emme juurikaan suunnitelleet huoneen ulkonäköä. Ajatuksissamme oli kuitenkin käyttää mahdollisimman paljon arkisia välineitä. Totuusvaiheessa kehittyi ajatus kotoisasta pakohuoneesta, jossa on normaalistikin kotona olevia tavaroita, kuten esimerkiksi sohva, pöytä ja vaatekaappi.

Tarkoituksenamme oli arvioida pakohuoneen toimivuutta ohjaamalla toisen lyhyen version testikäyttö. Lisäksi pakohuoneen toimivuudesta oli tarkoitus saada palautetta toimeksiantajan käyttökokemuksien pohjalta. Näin olisimme saaneet käytännön tietoa tehtävien vaikeustasoista ja pakohuoneen toimivuudesta ylipäätään. Testikäytöllä olisi selvinnyt suuntaa antavasti myös pakohuoneen kesto aika, sillä pakohuoneen eri versioiden kesto ja tehtävien sopivaa määrää oli todella vaikeaa yrittää arvioida. Testikäytöstä nousseiden kokemusten pohjalta olisimme pystyneet lisäksi muokkaamaan pakohuonetta neurologisille kuntoutujille sopivammaksi. Tarkoituksena oli myös, että testikäytön

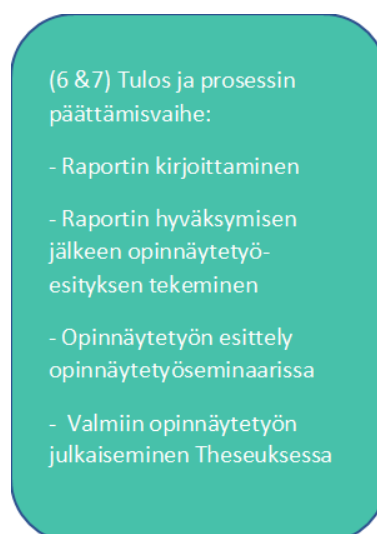
yhteydessä, kun kaikki tavarat ovat omilla paikoillaan ja lisää rekvisiittaa olisi tuotu huoneeseen, olisimme ottaneet pakohuoneesta valokuvat, jotka olisi liitetty manuaaleihin helpottamaan pakohuoneen valmistelua.

Testikäyttö oli tarkoitus toteuttaa kevään 2020 aikana. Vallitsevan COVID-19 -pandemian takia Maskun neurologinen kuntoutuskeskus ei voinut kuitenkaan ottaa vastaan ulkopuolisia henkilöitä, joten testikäyttö ei toteutunut. Toimeksiantajakaan ei pystynyt suorittamaan pakohuoneen testikäyttöä, sillä monet terapiat olivat tauolla pandemian vuoksi. Tästä syystä rekvisiitan lisääminen pakohuoneeseen sekä pakohuoneen toimivuuden varmistaminen ja seuranta jäävät valitettavasti yksin toimeksiantajan vastuulle.

Pakohuoneen arviointia tapahtui kuitenkin koko pakohuoneen valmistusprosessin ajan. Kun huomasimme, että jokin ratkaisu ei toimi, muutimme sitä. Myös pakohuoneen koostamisen aikana tapahtui arviointia ja suunnitelman muokkausta sen pohjalta: vaihdimme esimerkiksi vielä paikan päällä joidenkin pakohuoneen välineiden paikkaa alkuperäiseen suunnitelmaan verrattuna. Lisäksi luetuimme pakohuoneen eri versioiden suunnitelmat läheisillämme ja testasimme heillä myös muutamia vihjeitä, jotta pystyimme paremmin arvioimaan suunnitelmamme toimivuutta.

## 6.5 Tulos ja prosessin päättäminen

Alla olevassa kuvassa on lyhyesti kuvattu, mitä tulos ja prosessin päättämisen vaiheeseen kuului meidän työssämme.



Kuva 8. Tulos ja prosessin päättäminen.

Pakohuoneen kokoamisen jälkeen kirjoitimme raporttia. Raporttiin kuvasimme kehittämistyön taustan ja tavoitteen, työn taustalla olevan teorian, kehittämistyön etenemisen konstruktivistisen mallin mukaan sekä pohdintaa pakohuoneesta, kehittämisprosessista ja oppimisestamme. Lisäksi raportin liitteenä on pakohuoneen manuaalit.

Suunnittelimme, että teoriaosuus olisi valmistunut vuoden 2019 loppuun mennessä. Olimme tutustuneet teoriaan jo syksyllä, mutta kirjalliseksi teoriaosuus muokkautui vasta keväällä. Teoriatiedon soveltaminen ja sen kokoaminen selkeäksi kokonaisuudeksi osoittautui haastavaksi, joten konsultoimme ohjaavaa opettajaa useasti. Näin varmistimme eettisyyden toteutumisen ja sen, että teoriaosuudesta sekä raportista tulisi mahdollisimman looginen kokonaisuus. Raportin hyväksymisen jälkeen opinnäytetyö esiteltiin opinnäytetyöseminaarissa loppukeväästä 2020, jonka jälkeen valmis kirjallinen raportti julkaistiin Theseuksessa.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Eettisyys kehittämistyössä

Pyrimme kehittämistyötä tehdessämme noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä muun muassa viittaamalla toisten tutkijoiden materiaaleihin asianmukaisesti niitä käyttäessämme. Kävimme yhdessä läpi Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) mukaiset eri osapuolten väliset velvollisuudet, oikeudet ja vastuut sekä säilytimme ja käytimme aineistoja yhteisesti sovittujen käytäntöjen mukaisesti. Eettistä toiminnassamme on ollut myös se, että emme kopioineet muiden pakohuoneista saatuja ideoita suoraan, vaan sovelsimme niitä kuntoutujille sopiviksi ja keksimme omia ideoitamme. Koska suurin osa lähteistämme oli englanninkielisiä, ovat virheelliset tulkinnat/käännökset mahdollisia. Yritimme kuitenkin välttää tällaista virheellisyyttä pohtimalla käännöksiä yhdessä ja etsimällä virallisia käännöksiä käsitteille. Löydettyä teorian tietoa jouduttiin soveltamaan pakohuoneen tehtävien suunnittelua varten ja pohdimmekin paljon tämän eettisyyttä. Pyrimme parhaaseen lopputulokseen lukemalla myös toistemme löytämiä teorian tietoja sekä konsultoimalla opinnäytetyöohjaajaamme.

### 7.2 Ajatuksia pakohuoneesta

Pakohuoneen valmistuksessa käytimme pääasiassa kierrätettyjä materiaaleja. Käytimme välineinä esimerkiksi vanhaa kenkälaatikkoa sekä tyhjää Coca-Cola pulloa. Suurimman osan välineistä saimme kuntoutuskeskuksesta ja heidän työntekijöiltään. Ainoastaan pakohuoneessa käytettävät vihjesanat ja -lauseet sekä taksikortin jouduimme tulostamaan ja yhden lukon ostamaan uutena. Ekologisuus on tänä päivänä tärkeä teema ja olemmekin tyytyväisiä, että pystyimme kehittämistyössämme noudattamaan sen periaatteita. Osallistimme myös kuntoutuskeskuksen asiakkaita pakohuoneen valmistukseen pyytämällä heitä istuttamaan pakohuoneeseen välineiksi ja rekvisiitaksi tarkoitetut ruukkukasvit.

Pyrimme lisäämään pakohuoneessa käytettävien välineiden kestävyyttä esimerkiksi laminoimalla tulostetut vihjelauseet ja -sanat sekä taksikortin. Osan välineistä (esim. pahvilaatikon) voi kuitenkin joutua ajan kuluessa uusimaan, mutta koska välineistä suurin



osa hankittiin kierrättämällä, on niiden uudestaan hankkiminenkin todennäköisesti helpoa ja edullista. Pakohuoneen hygieenisyydestä huolehdimme käyttämällä materiaaleja, jotka pystytään puhdistamaan helposti. Lisäksi pakohuonetta käyttävien hyvästä käsihygieniasta tulee huolehtia ja tunnonvaraisessa etsintätehtävässä käytettävät makaronit uusia aika ajoin hygieenisyyden lisäämiseksi.

Haastavan pakohuoneen käytöstä tekee se, että sama henkilö ei voi käyttää sitä kuin kerran. Pakohuone ei myöskään toimi kuntouttavasti ollessaan ainoa käytettävä menetelmä. Tästä syystä myös aiheeseen liittyvän teorian tiedon löytäminen oli haastavaa, sillä suurin osa näyttöön perustuvista menetelmistä sisälsi nimenomaan toistollista harjoittelua. Pakohuonetta ei tulekaan käyttää yksin ainoana kuntoutusmenetelmänä, vaan se vaatii lisäksi muuta harjoittelua. Pakohuone on kuitenkin mielestämme hyvä juuri Maskun neurologiseen kuntoutuskeskukseen, sillä siellä käytetään monipuolisesti erilaisia menetelmiä kuntoutuksessa. Itse ajattelemme, että pakohuonetta olisi hyvä käyttää kuntoutujien kanssa sen jälkeen, kun muuta harjoittelua/terapiaa on ollut ensin. Näin pakohuonetta suorittaessa ja tehtäviä ratkaistaessa on mahdollisuus käyttää jo opittuja strategioita ja huomata kehittyminen omissa taidoissa. Sitä kautta myös luotto omaan kykyihin todennäköisesti kasvaa, mikä antaa motivaatiota kuntoutuksen jatkamiseen.

Uskomme pakohuoneen motivoivan kuntoutujia yrittämään parhaansa eri tavalla kuin muut tilanteet, sillä pakohuoneessa on monia mahdollisia motivoivia tekijöitä (kilpailu aikaa vastaan, ryhmän antama tuki ja odotukset, mahdollisuus flow-tilaan, vihjeen ratkaisemisen tuottavat palkitsemisen tunteet yms.). Pakohuone voi luoda matalamman kynnyksen myös haastavilta tuntuvien tehtävien kokeilemiseen (esim. halvaantuneen käden käyttö tehtävissä), kun haluaa onnistua pakohuoneen ratkaisemisessa. Keskittyessä intensiivisesti pakohuoneeseen, omaan haasteisiin ei välttämättä tule myöskään kiinnitettyä niin paljon huomiota. Pakohuoneen avulla toimintaterapeutti saa myös hyvän mahdollisuuden havainnoida kuntoutujia ja sitä kautta mahdollisesti arvokasta tietoa kuntoutujien toimintakyvystä ja sen kehittymisestä. Mielestämme toimintaterapeutilla on erityisen hyvät lähtökohdat pakohuoneen ohjaamiseen, sillä hän voi toiminnan analyysin kautta verata kuntoutujan valmiuksia ja taitoja tehtävän vaatimuksiin ja ympäristöön ja näin myös ohjata kuntoutujia yksilöllisesti tilanteen mukaan.

Harmiksemme suunnittelemamme pakohuoneen koekäyttö peruuntui COVID-19 -pandemian vuoksi, emmekä näin ollen ole saaneet palautetta pakohuoneen toimivuudesta käytännössä. Ilman käytännön kokemusta pakohuoneemme toimivuutta on erittäin vai-

kea arvioida. Pystyimme ainoastaan vertaamaan kehittämiämme tehtäviä kuntoutuskeskuksessa jo käytössä olleisiin laatikkopakohuoneisiin, mitä teimmekin jo suunnitteluvaiheessa esimerkiksi pakohuoneen kestoja suunnitellessa. Toivomme saavamme pakohuoneemme käytöstä palautetta heti sen ollessa mahdollista, vaikka sen raportointi jää tästä opinnäytetyöstä puuttumaan.

### 7.3 Pohdintaa kehittämisprosessista

Kehittämisprosessin aikana jonkin verran haasteita ryhmällemme tuotti liukuvat aikataulut. Teimme jo suunnitteluvaiheessa tarkkoja aikatauluja kehittämistyön etenemisestä, mutta päädyimme kuitenkin usein siirtämään erityisesti tiedonhakuun liittyviä päivämääriä. Toimeksiantajaa ja opinnäytetyön ohjaajaa varten määritetyt päivämäärät ja aikataulut kuitenkin pysyivät hyvin. Tiedonhakua vaikeutti aiheesta löytyvien tutkimusten määrän vähäisyys ja erityisesti niihin käsiksi pääsemisen rajallisuus. Pakohuoneen käytöstä kuntoutuksessa ei myöskään ole tehty tutkimuksia. Tiedonhaun vaikeus ja työläys vaikutti myös intoomme hakea tietoa.

Olemme työssämme erityisen tyytyväisiä tekemäämme suunnitteluun ja pakohuoneen tehtävien ideointiin. Työn edetessä jouduimme tekemään jatkuvaa ongelmanratkaisua tilanteiden muuttuessa ja olemmekin tyytyväisiä sinnikkyYTEemme ja siihen, että työ valmistui aikataulun mukaisesti. Opimme prosessin aikana paljon erityisesti neurologisen asiakkaan kuntoutuksen sisällöstä ja olemme saaneet runsaasti käytännön ideoita toimintaterapian toteuttamiseen. Koimme kehittämistyömme aiheen alusta asti mielenkiintoiseksi ja olimme iloisia siitä, että työ sisälsi myös käytännön toteuttamista. Se loi kehittämistyön tekemiseen piristävää vaihtelevuutta. Uskomme myös Maskun neurologisen kuntoutuksen työntekijöiden ja kuntoutujien saavan iloa ja hyötyä kehittämistyöstämme.

## LÄHTEET

Aivoliitto. 2020. AVH:n aiheuttamat muutokset. Viitattu 5.2.2020. <https://www.aivoliitto.fi/aivove-renkiertohairio/sairastumisen-jalkeen/muutokset/>

AOTA: American Occupational Therapy Association. 2015. Occupational Therapy Practice Guidelines for Adults with Stroke. Viitattu 24.4.2020 <https://www.guidelinecentral.com/summaries/occupational-therapy-practice-guidelines-for-adults-with-stroke/#section-society>

Aparecida Campos, B.L. & Colom Toldra, R. 2019. Interventions of Occupational Therapy with People with Multiple Sclerosis: Literature Integrative Review. *Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar*.

Árnadóttir, G. & Gillen, G. 2016. *Stroke Rehabilitation: A Function-Based Approach*, 4<sup>th</sup> Edition. St. Louis, Missouri: Elsevier, Inc.

Carr, J.H. & Shepherd, R.B. 2010. *Neurological Rehabilitation: Optimizing Motor Performance*, 2<sup>nd</sup> Edition. Edinburgh: Churchill Livingstone.

Cauraugh, J.H.; Kim, S.B. & Duley, A. 2005. Coupled Bilateral Movements and Active Neuromuscular Stimulation: Intralimb Transfer Evidence During Bimanual Aiming. *Neuroscience Letters*. Volume 382, Issues 1–2, 1–8 July 2005, Pages 39–44. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0304394005002545?via%3Dihub>

Chouliara, N. & Lincoln, N. B. 2015. Developing a Questionnaire to Assess the Outcome of Memory Rehabilitation for People with Neurological Disabilities. *International Journal of Therapy and Rehabilitation* 22(10), 470–477.

Cole, M. 2012. *Group Dynamics in Occupational Therapy*. USA: SLACK Inc.

Csikszentmihalyi, M. 2005. *Flow: elämän virta: tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu* (suom. Ritva Hellsten). Helsinki: Rasalas.

Das Nair, R.; Cogger, H.; Worthington, E. & Lincoln, N.B. 2017. Cognitive Rehabilitation for Memory Deficits after Stroke: An Updated Review. *Stroke* 48(2), e28–e29.

Ellfolk, U.; Martikainen, K.; Pasila, A. & Rinne, J. 2019. Kognitiiviset ja neuropsykiatriset oireet Parkinsonin taudissa ja Lewyn kappale -taudissa. Piispanristi: Parkinsonliitto ry. Viitattu 5.3.2020 [https://www.parkinson.fi/sites/default/files/kognitio-opas-ongelmia\\_ohjauskeskuksessa.pdf](https://www.parkinson.fi/sites/default/files/kognitio-opas-ongelmia_ohjauskeskuksessa.pdf)

Finlay, L. 1993. *Groupwork in occupational therapy*. London: Chapman & Hall.

Flores, E.; Tobon, G.; Cavallaro, E.; Cavallaro, F.I.; Perry, J.C. & Keller, T. 2008. Improving Patient Motivation in Game Development for Motor Deficit Rehabilitation. In *Proceedings of the 2008 International Conference on Advances in Computer Entertainment Technology*. ACM, 381–384. <https://dl.acm.org/doi/pdf/10.1145/1501750.1501839>

Goršič, M.; Cikajlo, I. & Novak, D. 2017. Competitive and Cooperative Arm Rehabilitation Games Played by a Patient and Unimpaired Person: Effects on Motivation and Exercise Intensity. *Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation* (2017) 14:23, 1–18.

Goverover, Y.; Chiaravalloti, N.D.; Deluca, J. 2014. Task Meaningfulness and Degree of Cognitive Impairment: Do They Affect Self-Generated Learning in Persons with Multiple Sclerosis? *Neuropsychological Rehabilitation*, 2014;24(2):155–71. <https://pub-med.ncbi.nlm.nih.gov/24438052/>

Hersch, G.; Lampert, N. & Coffey, M. 2005. Activity Analysis – Application to Occupation, 5<sup>th</sup> Edition. USA: SLACK Inc.

Hiekkala, S. 2016. Kaksikäätinen harjoittelu aivoverenkiertohäiriön subakuutissa ja kroonisessa vaiheessa. Käypähoito. Viitattu 10.1.2020. <https://www.kaypahoito.fi/nak08774>

Howe, M.C. & Schwartzberg, S.L. 2001. A Functional Approach to Group Work in Occupational Therapy. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Keller, J., & Stone, K.-L. 2009. Multiple Sclerosis. In E.B. Crepeau, E.S. Cohn, & B.A.B. Schell (Eds.), Willard and Spackman's Occupational Therapy (12th ed., pp. 1033– 1036). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Kielhofner, G. & Forsyth, K. 2008. Activity Analysis. Teoksessa E. Duncan (toim.): Skills for Practice in Occupational Therapy, 1<sup>st</sup> Edition. Edinburgh: Churchill Livingstone.

Kortesuo, K. 2018. Pakuhuone: Suunnittele, toteuta, pakene. Hämeenlinna: Karisto.

Kotila M. & Palomäki H. (toim.). Neurologia [online]. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 2014a (luettu 15.04.2020). Saatavilla Internetissä (vaatii käyttäjätunnuksen): [www.oppi-portti.fi/op/neu00300](http://www.oppi-portti.fi/op/neu00300)

Kotila M. & Palomäki H. (toim.). Neurologia [online]. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 2014b (luettu 16.04.2020). Saatavilla Internetissä (vaatii käyttäjätunnuksen): [www.oppi-portti.fi/op/neu00301](http://www.oppi-portti.fi/op/neu00301)

Kotila M. & Palomäki H. (toim.). Neurologia [online]. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 2014c (luettu 16.04.2020). Saatavilla Internetissä (vaatii käyttäjätunnuksen): [www.oppi-portti.fi/op/neu00302](http://www.oppi-portti.fi/op/neu00302)

Laine, V. & Vilkkö-Riihelä, A. 2005. Mielen maailma 3 Ihminen ja tieto. Helsinki: WSOY.

Lee, M.; Lee, J.; Koo, H. & Lee, S. 2017. Effectiveness of Bilateral Arm Training for Improving Extremity Function and Activities of Daily Living Performance in Hemiplegic Patients. Journal of Stroke & Cerebrovascular Diseases, 26(5), 1020–1025.

Leung, R.; Zhang, H. & Tao, X. 2017. Serious Game Design for Stroke Rehabilitation. International Journal of Information Technology Vol. 23 No. 1 2017, 1–25. Viitattu 28.1.2020. <https://pdfs.semanticscholar.org/2296/ed403a8a6782faeb61b7362ede55aa77d983.pdf>

Lewisand, G.N. & Byblow, W.D. 2004. Neurophysiological and Behavioural Adaptations to a Bilateral Training Intervention in Individuals Following Stroke. Clinical Rehabilitation. 2004; 18: 48-59. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1191/0269215504cr701oa>

Martin, K.; Sinclair, E. & das Nair, R. 2016. Descriptions of Memory Rehabilitation Group Interventions for Neurological Conditions: A Systematic Review. Clinical Rehabilitation 30(7), 705–713.

Maskun neurologinen kuntoutuskeskus 2019a. Teknologia kuntoutuksen tukena. Viitattu 28.10.2019 <https://www.kuntoutuskeskus.fi/info/laitteet-ja-tilat/kuntoutusteknologia/>

Maskun neurologinen kuntoutuskeskus 2019b. Moniammatillinen neurologinen kuntoutus asuu Maskussa. Viitattu 28.10.2019 <https://www.kuntoutuskeskus.fi/neurologinen-kuntoutus/>

McCallum, S. 2012. Gamification and Serious Games for Personalized Health. Teoksessa B. Blobel, P. Pharow & F. Sousa (toim.) PHealth 2012: Proceedings of the 9<sup>th</sup> International Conference on Wearable Micro and Nano Technologies for Personalized Health. IOS Press, 85–86.

Nelson D.L. 1988. Occupation: Form and Performance. *The American Journal of Occupational Therapy*, 42(10), 633–641.

Neuroliitto. 2020. MS-tauti. Viitattu 5.2.2020. <https://neuroliitto.fi/tieto-tuki/tietoa-sairauksista/ms-tauti/>

Nicholson, S. 2016. The State of Escape: Escape Room Design and Facilities. Viitattu 19.5.2020 <http://scottnicholson.com/pubs/stateofescape.pdf>

Oliveira, A.C.F.R. et al. 2013. Caracterização e queixas relacionadas ao desempenho ocupacional: considerações de indivíduos com esclerose múltipla. *Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo*, São Paulo, v. 24, n. 2, p. 112–120.

Poutiainen, E. & Nukari, J. 2015. Neuropsykologinen kuntoutus. Teoksessa M. Jehkonen, T. Saunamäki & L. Hokkanen (toim.): *Kliininen neuropsykologia*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Powell, T. 2016. Aivotyökirja – Opas ja harjoituksia aivovaurion saaneelle, läheiselle sekä ammattilaiselle. Suomentanut Relander-Syrjänen. Helsinki: Hogrefe Psychologien Kustannus Oy.

Radomski, M.V.; Anheluk, M.; Bartzan, M.P. & Zola, J. 2016. Effectiveness of Interventions to Address Cognitive Impairment and Improve Occupational Performance after Traumatic Brain Injury. A Systematic Review. *The American journal of Occupational Therapy* 2016(70).

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 28.10.2019 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulu.

Savolainen, T. & Aralinna, V. 2017. Toimintaterapianimikkeistö. Helsinki: Kuntaliitto. Viitattu 5.3.2020 <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2411/toimintaterapianimikkeisto.pdf>

Seppänen, A. 2018. Hyötypelit tulevat AVH-potilaiden kuntoutukseen. *Lääkärilehti* 12–13, 776. Viitattu 28.10.2019 <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/hyotypelit-tulevat-avh-potilaiden-kuntoutukseen/>

Serious Gaming Cluster. Hyötypelit. Viitattu 18.04.2020 <https://www.seriousgamingcluster.fi/>

Simmons, C.D. & Griswold, L.A., 2010. Using the Evaluation of Social Interaction in a Community-Based Program for Persons with Traumatic Brain Injury. Philadelphia, Pennsylvania: Taylor & Francis Ltd.

Staines, W.R.; McIlroy, W.E.; Graham, S.J. & Black, S.E. 2001. Bilateral Movement Enhances Ipsilesional Aortical Activity in Acute Stroke: A Pilot Functional MRI Study. *Neurology*. 2001; 56: 401–404. <https://n.neurology.org/content/56/3/401.short>

Steultjens, E.; Dekker, J.; Bouter, L.; Van de Nes, J.; Cup, E. & Van den Ende, C. 2003. Occupational Therapy for Stroke Patients – A Systematic Review. *Stroke*. Volume 34, Issue 3, 1 March 2003, 676–687. Viitattu 20.4.2020. <https://www.ahajournals.org/doi/epub/10.1161/01.STR.0000057576.77308.30>

Terveyskylä 2018a. Aivotointojen häiriöt. Viitattu 19.5.2020. <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivot-ja-toimintakyky/aivotointojen-h%C3%A4iri%C3%B6t>

Terveyskylä 2018b. Tietoa tunne-elämän muutoksista. Viitattu 5.3.2020. <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivot-ja-toimintakyky/tunteet-ja-k%C3%A4ytt%C3%A4ytyminen/tietoa-tunne-el%C3%A4m%C3%A4n-muutoksista>

Townsend, E.A. & Polatajko, H.J. 2007. *Enabling Occupation II: Advancing an Occupation Therapy Vision for Health, Well-being & Justice Through Occupation*. Ottawa: CAOT Publications ACE.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2012. *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Helsinki.

Vilkki, J. & Saunamäki, T. 2015. Toiminnanohjauksen häiriöt. Teoksessa M. Jehkonen, T. Saunamäki & L. Hokkanen (toim.): *Kliininen neuropsykologia*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Wolf, A.; Scheiderer, R.; Napolitan, N.; Belden, C.; Shaub, L. & Whitford, M. 2014. Efficacy and Task Structure of Bimanual Training Post Stroke: A Systematic Review. *Top Stroke Rehabilitation* 2014;21:181–96. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1310/tsr2103-181>

Yalom, I.D. 1975. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, 2<sup>nd</sup> Edition. New York: Basic Books.

Ylinen, A. 2011. Aivojen kuntoutumisen neurobiologiset haasteet. *Kuntoutus* 1, 35–38. Viitattu 5.3.2020 [https://yhteisomedia.fi/files/attachments/kuntoutus-lehden\\_artikkelit/2011/ylinen-kat-saus.pdf](https://yhteisomedia.fi/files/attachments/kuntoutus-lehden_artikkelit/2011/ylinen-kat-saus.pdf)

Yu, C.-H., & Mathiowetz, V. 2014. Systematic Review of Occupational Therapy–Related Interventions for People with Multiple Sclerosis: Part 1. Activity and Participation. *American Journal of Occupational Therapy*, 68, 27–32. <https://ajot.aota.org/article.aspx?articleid=1863111>

# Taksikortti hukassa - Pitkäversio Pakohuonemanuaali

Marianne Kakko,  
Anette Lundén ja Eveliina Manninen

## VÄLINEET

- narua
- kynä ja paperia
- laminoidut sanat
- kenkäpari (jotka solmittu toisiinsa kiinni)
- laminoitu kuva kaapista ja Coca Cola -logosta
- pieni muovinen laatikko kannella, jossa keittämättömiä makaroneja
- lukko + avain
- laminoidut numerot
- laminoidut vihjelauseet
- seinäkalenteri
- pahvilaatikko + numerolukko
- suurennuslasi
- kukkaruukku/ruukkuja
- tyhjä Coca Cola -pullo
- kirja, jonka ympärillä numerolukko
- tabletti
- tyhjä levykotelo, jossa tulostettu Paula Koivuniemen levyn kannen kuva
- askarreltu taksikortti
- CD- levyjä



## PELIN VALMISTELU

1. Varmista, että pöydällä on kynä ja paperia.
2. Ripottele laminoidut sanat kaapin eri hyllyille vaatteiden sekaan. Solmi kaapin ovet nauhalla kiinni.
3. Teippaa avain laminoidun kaappikuvan taakse ja pujota kuva kengän nauhaa pitkin kengän sisälle ja solmi kengät tiukasti yhteen. Laita kengät kaapin alle, niin että kengistä jää osa näkyviin.
4. Piilota laminoidut numerot (2,0,2,0) ja vihje (Mistä nämä numerot löytyvät?) makaronien joukkoon. Laita lukko laatikon ympärille ja aseta laatikko kaappiin toiseksi ylimmälle hyllylle.
5. Varmista, että kalenteri on seinällä ja vihje ”Mihin lukkoon tämä koodi sopii?” teipattuna kalenterin taakse.
6. Laita pahvilaatikon sisään suurennuslasi ja laminoitu runomuotoinen ohje (Seuraavaksi etsikää...). Laita pahvilaatikko kiinni numerolukolla ja varmista, että laatikko on näkyvillä pikkupöydällä.
7. Laita Coca Cola -kuva kukkaruukun alle.
8. Varmista, että Coca Cola -pullon korkissa on liimattu numerokoodi (8257) ja että pullo on oven viereisellä pöydällä.
9. Lukitse kirja toisella numerolukolla ja varmista, että kirja on oven viereisellä pöydällä.
10. Kiinnitä runomuotoinen ohje (Seuraavaksi tienne johtaa...) kaapin sivun yläreunaan niin, että naulakko peittää tekstin.
11. Varmista, että tabletissa on virtaa ja avaa tablettiin valmiiksi kappale:  
Paula Koivuniemi - Kun kuuntelen Tomppaa. Tabletti sijaitsee pikkupöydällä.
12. Laita taksikortti Koivuniemen levykotelon kannen paperien väliin ja laita levykotelo muiden CD- levyjen sekaan pikkupöydälle.

## PELIN KULKU

Pelin aloitus huoneen ulkopuolella: Teiltä on nyt hävinnyt Kelan taksikortti ja taksi on tulossa hakemaan teitä kuntoutukseen. Taksin tuloon on vielä noin tunti aikaa. Löytääksenne taksikortin teidän tulee tehdä yhteistyötä vihjeiden ratkaisemiseksi ja osallistua myös itselle haastavien tehtävien tekemiseen. Tehtävät voi siirtää myös pöydälle ja tehdä istuen. Minulta saa myös tarvittaessa lisävihjeitä. Muistakaa, että tilassa ei saa kiipeillä ja jos jokin esine on suljettu lukolla, täytyy lukko avata. Pöydällä on kynä ja paperia, johon voi tehdä merkintöjä. Mennään nyt sisälle huoneeseen ja siellä saatte ensimmäisen vihjeen. Ensimmäinen vihje tulee tässä: ”Mikä on sininen ja siitä pystyy ottamaan kiinni?”

1. Solmitun kaapin avaus. Ohjaaja antaa heti vihjeen, joka ohjaa kuntoutujat oikealle kaapille avaamaan solmuja. Vihje: ”Mikä on sininen ja siitä pystyy ottamaan kiinni?” Kaapin ovesta on siis sininen kahva.
2. Kaapista löytyy sanoja eri hyllyiltä ja niistä täytyy muodostaa lause, joka toimii vihjeenä. Sanoista muodostuu vihje: ”Suutarin lapsella ei ole kenkiä.”
3. Kuntoutujien tulee etsiä näkyvillä olevat kengät ja niiden nauhat tulee avata. Kengän sisältä paljastuu kuva kaapista (kuva on kiinni kengän nauhoissa). Kuvan taakse on teipattu avain.
4. Kaapista löytyy lukittu laatikko. Edellisestä tehtävästä löytynyt avain sopii lukkoon. Laatikossa on makaroneja, joiden seassa on laminoituina numerot 2020. Tarkoituksena on, että useampi kuntoutuja etsii numeroita, esim. jokainen yhden numeron. Makaronien joukosta löytyy myös vihje: ”Mistä nämä numerot löytyvät?”
5. Vihje viittaa seinällä olevaan kalenteriin. Kalenterissa kaksi samaa kuukautta, joista täytyy etsiä eroavaisuudet päivämääristä -> muodostuu numerokoodi. Numerokoodi on: 8036. Kalenterin takapuolella on vihje laatikon etsimisestä. Vihje: Mihin lukkoon tämä koodi sopii?
6. Kuntoutujien täytyy etsiä laatikko, johon edellisestä tehtävästä saatu numerokoodi sopii. Laatikko on näkyvillä. Laatikon sisältä paljastuu suurennuslasi ja runomuotoinen ohje seuraavasta tehtävästä. Suurennuslasia ei

vielä tarvita, mutta ohje käskee pitämään sen tallella. Runomuotoinen ohje ohjaa tutkimaan kukkaruukkuja. Runomuotoinen ohje:

”Seuraavaksi etsikää  
huoneesta jotain vihreää.  
Vihje löytyy kuitenkin vasta  
ruukun alta kuljeksimasta.  
Suurennuslasi myös säilyttäkää,  
se voi teitä jatkossa hyödyttää!”

7. Kukkaruukun alta löytyy zoomattu kuva Coca Colan logosta. Kuvan takana vihje: “Missä minä olen?”.
8. Huoneesta pitää etsiä tyhjä Coca Cola pullo, jonka korkin sisältä löytyy numerokoodi. Numerokoodi: 8257.
9. Numerokoodi käy lukittuun kirjaan, josta täytyy ympyröidyistä kirjaimista muodostaa vihjelause. Kirja on näkyvillä pöydällä lähellä Coca Cola pulloa, jotta kuntoutujat osaavat yhdistää pullon korkista saadun koodin sopivan kirjan lukkoon. Ympyröidyistä kirjaimista muodostuu vihje: ”Katso kaapin sivulle.”
10. Vihjelause johtaa kaapin sivun yläreunassa olevaan pieneen tekstiin, joka pitää irrottaa kaapista. Tekstin lukemiseen tarvitaan suurennuslasia.
11. Suurennettava teksti on runomuodossa oleva ohje tabletin salasanan löytämiseen. Runo kertoo, missä järjestyksessä numerot (8036) tulee syöttää tablettiin, jotta se aukeaa. Runo:  
”Seuraavaksi tienne johtaa  
sinne missä näyttö hohtaa.  
Seuraavat näppäimet syöttäkää,  
järjestyksessä, joka on tää:  
Ensin tulee kahdeksan,  
seuraavaksi nolla,  
tämän jälkeen kolme ja  
viimeisenä kuusi.”

12. Kun tabletti saadaan auki, lähtee soimaan viimeinen vihje. Vihje on kappale: Paula Koivuniemi - Kun kuuntelen Tomppaa. Kappaleen avulla täytyy ymmärtää etsiä kyseistä levykotelo. Levykotelo on pöydällä muiden levyjen seassa. Kuntoutujien täytyy levyjen joukosta löytää oikea CD-levy. Taksikortti on vielä piilossa CD-levyn kannen paperien välissä.

## LISÄVIHJEET

1. Solmitun kaapin avaus (vihje: "Mikä on sininen ja siitä voi ottaa kiinni?")
  - "Sen avulla voi avata jotain."
  - "Etsikää kaikki siniset asiat ja sen jälkeen miettikää, millä voisitte avata jotain."
2. Kaapista löytyvistä sanoista muodostetaan vihjelause ("Suutarin lapsella ei ole kenkiä.")
  - Jos kuntoutujat eivät etsi kaikkia sanoja, niin ohjaaja voi muistuttaa katsomaan kaikki hyllyt läpi.
  - "Voisiko näistä sanoista muodostua jokin vihje?"
  - "Muodostuisiko sanoista joku tuttu sananlasku?"
  - Ohjaaja kertoo sananlaskun ensimmäisen sanan ja tarvittaessa useammankin.
3. Kengän etsiminen ja kengän nauhojen avaaminen
  - "Mitä sananlaskun perusteella voisi etsiä?"
  - "Löytyykö huoneesta mitään esinettä/asiaa, joka sananlaskussa mainitaan?"
  - "Voisiko kenkien sisältä löytyä jotain?"
4. Sinikahvaisen kaapin etsiminen kuvan avulla
  - "Mitä kuvan perusteella voisi etsiä?"
  - "Mistäpäin huonetta löytyy kuvan mukainen sininen yksityiskohta?"
5. Numeroiden ja vihjeen etsiminen makaroneilla täytetystä laatikosta
  - Jos kuntoutujat eivät lähde etsimään numeroita makaronien joukosta, ohjaaja voi kysyä: "Mitä laatikosta voisi löytyä?"
  - Jos kuntoutujat eivät löydä kaikkia lappuja (5 kpl), ohjaaja voi kehottaa vielä etsimään.
  - Ohjaaja kertoo, kuinka monta lappua on vielä löytämättä.
6. Vuosilukujen muodostaminen numeroista ja yhdistäminen vihjeeseen: "Mistä nämä numerot löytyvät?"
  - "Mikä luku näistä numeroista muodostuu?"
  - Vihje numerosarjan muodostamiseen: "Luku liittyy nykyhetkeen"

- Vihje numerosarjan muodostamiseen: "Elämme nyt sitä vuotta."
- Vihje kalenterin löytymiseen: "Mistä näette mikä vuosi nyt on?", "Katsokaa tarkkaan ympärillenne."

7. Eroavaisuuksien etsiminen kalenterista ja numerokoodin muodostus

- Vihje eroavaisuuksien etsimiseen: "Katsokaa kalenterin kuukausia tarkkaan."
- Vihje eroavaisuuksien etsimiseen: "Onko kuukausissa jotain eroavaisuuksia?"
- Vihje eroavaisuuksien etsimiseen: "Etsikää paksunnetut numerot."
- Vihje numerokoodin muodostukseen: "Numerokoodi muodostuu ylhäältä alaspäin."
- Vihje numerokoodin ja pahvilaatikon lukon yhdistämiseen: "Katsoitteko kalenteria joka puolelta?"

8. Kukkaruukun etsimiseen ohjaava runomuotoinen ohje

- "Luekaa ohje uudestaan."
- Ohjaaja auttaa pilkkomaan ohjeen osiin (esim. runo käydään läpi kaksi riviä kerrallaan).

9. Zoomattu kuva Coca Cola -pullosta ja vihje: "Missä minä olen?"

- Ensin ohjataan kuntoutujat tunnistamaan kuvassa esiintyvä logo, sitten pohtimaan missä esineessä logo esiintyy.
- Lopuksi esineen etsiminen.

10. Numerokoodin etsiminen Coca Cola -pullosta

- "Voisiko pullon sisältä löytyä jotain hyödyllistä?"
- "Katsoitteko myös korkin tarkasti?" -> "Jos numerokoodi on vaikea nähdä, voitte hyödyntää aikaisemmin löytämäänne apuvälinettä (suurennuslasi)."

11. Numerokoodin yhdistäminen kirjaan

- "Sopisiko koodi johonkin lähellä olevaan esineeseen?"

12. Lauseen muodostaminen kirjasta ympyröidyistä kirjaimista

- "Kiinnittäkää huomiota merkittyihin kirjaimiin."
- "Voisiko niistä muodostua jokin lause?"
- "Voitte hyödyntää kynää ja paperia."

13. Tekstin etsiminen kaapin reunasta

- Ohjaaja voi muistuttaa, että tekstin voi irrottaa kaapin reunasta ja siirtää pöydälle.

14. Vihjetekstin lukeminen suurennuslasilla ja tabletin aukaiseminen

- "Mikä voisi auttaa teitä tekstin lukemisessa?" -> "Löysitte sen aiemman tehtävän yhteydessä."
- Vihje runomuotoisen ohjeen ratkaisemiseen: "Luekaa ohje uudestaan."
- Vihje runomuotoisen ohjeen ratkaisemiseen -> ohjaaja auttaa pilkkomaan ohjeen osiin.

15. Levykotelon etsiminen kappaleen avulla

- "Mitä tämän kappaleen perusteella voisi etsiä?"
- "Kuka tämän kappaleen esittää ja mikä on kappaleen nimi?"
- "Kuunnelkaa kappaleen toinen lause uudestaan. (Mä tutkin kotona mun levyjen pakkaa.)"
- "Löytyykö tästä huoneesta jotain kappaleeseen ja laulajaan liittyvää?"
- "Katsokaa pöydällä oleva levypino tarkkaan."

16. Taksikortin etsiminen levykotelon sisältä

- Tutkikaa koko levykotelo tarkkaan.

## KEHITETTÄVÄT TAIDOT JA VALMIUDET

### Motoriset valmiudet:

- Sorminäppäryyttä, kaksikätistä toimintaa, otteita ja sormien voimaa harjoitetaan solmitun kaapin avaamisessa, lukon avaamisessa ja kengännauhojen avaamisessa.
- Kurottamista harjoitetaan poimittaessa sanat hyllyiltä. Sanat ovat eri hyllyillä, jotta kurottamista voi harjoitella pyörätuolista sekä seisten. Kurottamista tulee myös, kun suurennuslasilla luettava teksti täytyy irrottaa kaapin reunasta.
- Sorminäppäryyttä harjoitetaan numerolukkojen avaamisessa ja levykotelon avaamisessa.
- Voimaa ja kaksikätistä toimintaa harjoitetaan kukkaruukun nosto -tehtävässä
- Puristusvoimaa, ranteiden koukistusta ja ojennusta sekä kaksikätistä toimintaa harjoitetaan Coca Cola -pullon avaamisessa.
- Koko käden voiman käyttöä tulee, kun kuntoutujien täytyy yhdessä nostaa makaronilaatikko kaapista pöydälle.

### Sensoriset valmiudet:

- Käden tunnonvaraista hahmottamista harjoitetaan, kun laminoidut numerot ja vihje tulee löytää makaronien joukosta ja, kun taksikortti tulee löytää cd-levyn papereiden välistä

### Kognitiiviset valmiudet:

- Toiminnanohjausta tarvitaan jatkuvasti pakohuoneen tehtävissä etenemisessä alusta loppuun ja tiedon jäsentämisessä.
- Tarkkaavuuden ylläpito pakohuoneen tehtävien ajan.



- Lyhytkestoista muistia harjoitetaan koodien muistamisessa ja vihjeen mielessä pitämisessä seuraavaan tehtävään siirryttäessä. Muistista hakemista tarvitaan, kun täytyy muistaa aiemmin löytynyt suurennuslasi pienikokoisen tekstin löytyessä.
- Hahmotuksellista prosessointia tarvitaan koko pakuhuoneen ajan: esineiden, värien, sanojen, numeroiden tunnistamisessa.
- Ongelmanratkaisukykyä, loogista päättelykykyä ja mielikuvitusta tarvitaan, kun pohditaan vihjeiden merkitystä ja luodaan yhteyksiä eri asioiden välille.
- Kielellistä päättelykykyä tarvitaan kielellisten vihjeiden ymmärtämisessä ja sanojen muodostus -tehtävissä.

Sosiaaliset taidot:

- Tehtävien ratkaisemiseksi kuntoutujien täytyy tehdä jatkuvasti yhteistyötä pohdiskelemalla vihjeitä ja tehtävien ratkaisuja yhdessä. Pakuhuoneen alkaessa kuntoutujia muistutetaan huomioimaan kaikki pelaajat, jotta kaikki pääsevät osallistumaan. Sosiaalisia taitoja tarvitaan oman mielipiteen esiintuomisessa sekä toimiessa yhteistyössä toisten kuntoutujien kanssa, esimerkiksi niin, että yksi kertoo koodin ja toinen avaa lukon.

# Taksikortti hukassa - Lyhyt versio 1

## Pakohuonemanuaali

Marianne Kakko,  
Anette Lundén ja Eveliina Manninen

## VÄLINEET

- kynä ja paperia
- narua
- laminoidut sanat
- kenkäpari (jotka solmittu toisiinsa kiinni)
- laminoitu kuva kaapista
- pieni muovinen laatikko kannella, jossa keittämättömiä makaroneja ja päällä
- lukko + avain
- laminoidut numerot
- laminoidut vihjelauseet
- seinäkalenteri
- tabletti
- tyhjä levykotelo, jossa tulostettu Paula Koivuniemen levyn kannen kuva
- askarreltu taksikortti
- CD- levyjä

## PELIN VALMISTELU

1. Varmista, että pöydällä on kynä ja paperia.
2. Ripottele laminoidut sanat kaapin eri hyllyille vaatteiden sekaan. Solmi kaapin ovet nauhalla kiinni.
3. Teippaa avain laminoidun kaappikuvan taakse ja pujota kuva kengän nauhaa pitkin kengän sisälle ja solmi kengät tiukasti yhteen. Laita kengät kaapin alle niin, että kengistä jää osa näkyviin.
4. Piilota laminoidut numerot (2,0,2,0) ja vihje ("Mistä nämä numerot löytyvät?") makaronien joukkoon. Laita lukko laatikon ympärille ja aseta laatikko kaappiin toiseksi ylimmälle hyllylle.
5. Varmista, että kalenteri on seinällä.
6. Varmista, että tabletissa on virtaa ja avaa tablettiin valmiiksi kappale: Paula Koivuniemi - Kun kuuntelen Tomppaa. Tabletti sijaitsee pikkupöydällä.

7. Laita taksikortti Koivuniemen levykotelon kannen paperien väliin ja laita levykotelo muiden CD- levyjen sekaan pikkupöydälle.

## **PELIN KULKU**

Pelin aloitus huoneen ulkopuolella: Teiltä on nyt hävinnyt Kelan taksikortti ja taksi on tulossa hakemaan teitä kuntoutukseen. Taksin tuloon on vielä noin puoli tuntia aikaa. Löytääksenne taksikortin teidän tulee tehdä yhteistyötä vihjeiden ratkaisemiseksi ja osallistua myös itselle haastavien tehtävien tekemiseen. Tehtävät voi siirtää myös pöydälle ja tehdä istuen. Minulta saa myös tarvittaessa lisävihjeitä. Muistakaa, että tilassa ei saa kiipeillä ja jos jokin esine on suljettu lukolla, tulee lukko avata. Pöydällä on kynä ja paperia, johon voi tehdä merkintöjä. Mennään nyt sisälle huoneeseen ja siellä saatte ensimmäisen vihjeen. Ensimmäinen vihje tulee tässä: ”Mikä on sininen ja siitä pystyy ottamaan kiinni?”

1. Solmitun kaapin avaus. Ohjaaja antaa heti vihjeen, joka ohjaa kuntoutujat oikealle kaapille avaamaan solmuja. Vihje: ”Mikä on sininen ja siitä pystyy ottamaan kiinni?” Kaapin ovesta on siis sininen kahva.
2. Kaapista löytyy sanoja eri hyllyillä ja niistä täytyy muodostaa lause, joka toimii vihjeenä. Sanoista muodostuu vihje: ”Suutarin lapsella ei ole kenkiä.”
3. Kuntoutujien tulee etsiä näkyvillä olevat kengät ja niiden nauhat tulee avata. Kengän sisältä paljastuu kuva kaapista (kuva on kiinni kengän nauhoissa). Kuvan taakse on teipattu avain.
4. Kaapista löytyy lukittu laatikko. Edellisestä tehtävästä löytynyt avain sopii lukkoon. Laatikossa on makaroneja, joiden seassa laminoituina numerot 2020. Tarkoituksena on, että useampi kuntoutuja etsii numeroita, esim. jokainen yhden numeron. Makaronien joukosta löytyy myös vihje: ”Mistä nämä numerot löytyvät?”

5. Vihje viittaa seinällä olevaan kalenteriin. Kalenterissa kaksi samaa kuu-kautta, joista täytyy etsiä eroavaisuudet päivämääristä -> muodostuu nu-merokoodi. Numerokoodi on: 8036.
6. Numerokoodi on tabletin salasana. Ohjaaja antaa vihjeen, joka ohjaa kuntoutujat tabletille. Vihje: "Sen avulla löydät melkein mitä vain. Ennen sen ympärillä oli hiiri, mutta nykyään pelkkä kosketus riittää. Mikä se on?"
7. Kun tabletti saadaan auki, lähtee soimaan viimeinen vihje. Vihje on kap-pale: Paula Koivuniemi - Kun kuuntelen Tomppaa. Kappaleen avulla täy-tyy ymmärtää etsiä kyseistä levykoteloä. Levykotelo on levyhyllyssä/levy-pinossa muiden levyjen seassa. Kuntoutujien täytyy levyjen joukosta löy-tää oikea CD -levy. Taksikortti on vielä piilossa CD-levyn kannen pape-rien välissä.

## LISÄVIHJEET

1. Solmitun kaapin avaus (vihje: "Mikä on sininen ja siitä voi ottaa kiinni?")
  - "Sen avulla voi avata jotain."
  - "Etsikää kaikki siniset asiat ja sen jälkeen miettikää, millä voisitte avata jotain."
2. Kaapista löytyvistä sanoista muodostetaan vihjelause ("Suutarin lapsella ei ole kenkiä.")
  - Jos kuntoutujat eivät etsi kaikkia sanoja, niin ohjaaja voi muistuttaa katsomaan kaikki hyllyt läpi.
  - "Voisiko näistä sanoista muodostua joku vihje?"
  - "Muodostuisiko sanoista joku tuttu sananlasku?"
  - Ohjaaja kertoo sananlaskun ensimmäisen sanan ja tarvittaessa useammankin.
3. Kengän etsiminen ja kengän nauhojen avaaminen
  - "Mitä sananlaskun perusteella voisi etsiä?"
  - "Löytyykö huoneesta mitään esinettä/asiaa, joka sananlaskussa mainitaan?"
  - "Voisiko kenkien sisältä löytyä jotain?"
4. Sinikahvaisen kaapin etsiminen kuvan avulla
  - "Mitä kuvan perusteella voisi etsiä?"
  - "Mistäpäin huonetta löytyy kuvan mukainen sininen yksityiskohta?"
5. Numeroiden ja vihjeen etsiminen makaroneilla täytetystä laatikosta
  - Jos kuntoutujat eivät lähde etsimään numeroita makaronien joukosta, ohjaaja voi kysyä: "Mitä laatikosta voisi löytyä?"
  - Jos kuntoutujat eivät löydä kaikkia lappuja (5 kpl), ohjaaja voi kehottaa vielä jatkamaan etsimistä.
  - Ohjaaja kertoo, kuinka monta lappua on vielä löytämättä.
6. Vuosilukujen muodostaminen numeroista ja yhdistäminen vihjeeseen: "Mistä nämä numerot löytyvät?"
  - "Mikä luku näistä numeroista muodostuu?"
  - Vihje numerosarjan muodostamiseen: "Luku liittyy nykyhetkeen"

- Vihje numerosarjan muodostamiseen: "Elämme nyt sitä vuotta."
- Vihje kalenterin löytymiseen: "Mistä näette mikä vuosi nyt on?" -> "Katsokaa tarkkaan ympärillenne."

#### 7. Eroavaisuuksien etsiminen kalenterista ja numerokoodin muodostus

- Vihje eroavaisuuksien etsimiseen: "Katsokaa kalenterin kuukausia tarkkaan."
- Vihje eroavaisuuksien etsimiseen: "Onko kuukausissa jotain eroavaisuuksia?"
- Vihje eroavaisuuksien etsimiseen: "Etsikää paksunnetut numerot."
- Vihje numerokoodin muodostukseen: "Voisikohan numeroista muodostua jokin koodi?"
- Vihje numerokoodin muodostukseen: "Numerokoodi muodostuu ylhäältä alaspäin."
- Vihje numerokoodin muodostukseen: "Kirjoittakaa koodi ylös."

#### 8. Tabletin löytäminen ja avaaminen koodilla. Vihje: "Sen avulla löydät melkein mitä vain. Ennen sen ympärillä oli hiiri, mutta nykyään pelkkä kosketus riittää. Mikä se on?"

- "Kuunnelkaa vihje uudestaan ja käykää vihje lause lauseelta läpi."
- Vihjeen ensimmäisen lauseen pohdinta esim. "Minkä avulla löydät tietoa?"
- Vihjeen toisen lauseen pohdinta esim. "Voidaanko hiirellä tarkoittaa jotain muutakin kuin eläintä?"
- Vihjeen kolmannen lauseen pohdinta esim. "Mitä laitteita voi ohjata kosketuksella?"
- Helpompi vihje: "Tämä esine on modernimpi tietokone."
- "Katsokaa tarkkaan ympärillenne."

#### 9. Levykotelon etsiminen kappaleen avulla

- "Mitä tämän kappaleen perusteella voisi etsiä?"
- "Kuka tämän kappaleen esittää ja mikä on kappaleen nimi?"
- "Kuunnelkaa kappaleen toinen lause uudestaan. (Mä tutkin kotona mun levyjen pakkaa.)"

→ "Löytyykö tästä huoneesta jotain kappaleeseen ja laulajaan liittyvää?"

→ "Katsokaa pöydällä oleva levypino tarkkaan."

10. Taksikortin etsiminen levykotelon sisältä

→ Tutkikaa koko levykotelo tarkkaan.



## TEHTÄVIEN KEHITTÄMÄT TAIDOT JA VALMIUDET

### Motoriset valmiudet:

- Sorminäppäryyttä, kaksikäristä toimintaa, otteita ja sormien voimaa harjoitetaan solmitun kaapin avaamisessa, lukon avaamisessa ja kengännauhojen avaamisessa.
- Kurottamista harjoitetaan poimittaessa sanat hyllyn perältä. Sanat ovat eri hyllyillä, jotta kurottamista voi harjoitella pyörätuolista sekä seisten.
- Sorminäppäryyttä harjoitetaan numerolukkojen avaamisessa ja levykotelon avaamisessa.
- Koko käden voiman käyttöä tulee, kun kuntoutujien täytyy yhdessä nostaa makaronilaatikko kaapista pöydälle.
- Pinsettiotteen käyttöä harjoitetaan erilaisiin paperilappuihin tartuttaessa.

### Sensoriset valmiudet:

- Käden tunnonvaraista hahmottamista harjoitetaan, kun laminoidut numerot ja vihje tulee löytää makaronien joukosta ja, kun taksikortti tulee löytää cd-levyn papereiden välistä.

### Kognitiiviset valmiudet:

- Toiminnanohjausta tarvitaan jatkuvasti pakohuoneen tehtävissä etenemisessä alusta loppuun ja tiedon jäsentämisessä.
- Tarkkaavuuden ylläpito pakohuoneen tehtävien ajan.
- Lyhytkestoista muistia harjoitetaan koodien muistamisessa ja vihjeen mielessä pitämisessä seuraavaan tehtävään siirryttäessä.
- Hahmotuksellista prosessointia tarvitaan koko pakohuoneen ajan; esineiden, värien, sanojen, numeroiden tunnistamisessa.
- Ongelmanratkaisukykyä, loogista päättelykykyä ja mielikuvitusta tarvitaan, kun pohditaan vihjeiden merkitystä ja luodaan yhteyksiä eri asioiden välille.
- Kielellistä päättelykykyä tarvitaan kielellisten vihjeiden ymmärtämisessä ja sanojen muodostus -tehtävissä.

Sosiaaliset taidot:

- Tehtävien ratkaisemiseksi kuntoutujien täytyy tehdä jatkuvasti yhteistyötä pohdiskelemalla vihjeitä ja tehtävien ratkaisuja yhdessä. Pakohuoneen alkaessa muistutetaan huomioimaan kaikki pelaajat, jotta kaikki pääsevät osallistumaan. Sosiaalisia taitoja tarvitaan oman mielipiteen esiintuomisessa sekä toimiessa yhteistyössä toisten kuntoutujien kanssa, esimerkiksi niin, että yksi kertoo koodin ja toinen avaa lukon.

# Taksikortti hukassa - Lyhyt versio 2

## Pakohuonemanuaali

Marianne Kakko,  
Anette Lundén ja Eveliina Manninen

## VÄLINEET

- itse tehty Suomen kartta
- kynä ja paperia
- pahvilaatikko + numerolukko
- laminoidut vihjelauseet
- laminoitu kuva Coca Cola -logosta
- suurennuslasi
- kukkaruukku/ruukkuja
- tyhjä Coca Cola -pullo
- kirja, jonka ympärillä numerolukko
- sohvatyynyjä
- askarreltu taksikortti

## PELIN VALMISTELU

1. Varmista, että pöydällä on kynä ja paperia.
2. Aseta Suomen kartta pöydälle.
3. Laita pahvilaatikon sisään suurennuslasi ja laminoitu runomuotoinen ohje (Seuraavaksi etsikää...). Laita pahvilaatikko kiinni numerolukolla ja varmista, että laatikko on näkyvillä pikkupöydällä.
4. Laita Coca Cola -kuva kukkaruukun alle.
5. Varmista, että Coca Cola -pullon korkissa on liimattu numerokoodi (8257) ja että pullo on oven viereisellä pöydällä.
6. Lukitse kirja toisella numerolukolla ja varmista, että kirja on oven viereisellä pöydällä.
7. Kiinnitä runomuotoinen ohje (Lukekaa tarkkaan tarina tää...) kaapin sivun yläreunaan niin, että naulakko peittää tekstin.
8. Laita taksikortti yhden sohvatyynyn sisään.

## PELIN KULKU

Pelin aloitus huoneen ulkopuolella: Teiltä on nyt hävinnyt Kelan taksikortti ja taksi on tulossa hakemaan teitä kuntoutukseen. Taksin tuloon on vielä noin puoli tuntia. Löytääksenne taksikortin teidän tulee tehdä yhteistyötä vihjeiden ratkaisemiseksi ja osallistua myös itselle haastavien tehtävien tekemiseen. Tehtävät voi siirtää myös pöydälle ja tehdä istuen. Minulta saa myös tarvittaessa lisävihjeitä. Muistakaa, että tilassa ei saa kiipeillä ja jos jokin esine on suljettu lukolla, täytyy lukko avata. Pöydällä on kynä ja paperia, johon voi tehdä merkintöjä. Mennään nyt sisälle huoneeseen ja siellä saatte ensimmäisen vihjeen. Ensimmäinen vihje tulee tässä: ”Laittakaa kaupungit järjestykseen sen perusteella, mikä kaupunki on lähimpänä Maskua. Lähin on numero 1. Kaupunkien perässä olevista numeroista muodostuu koodi”.

1. Tilassa on kartta, jossa näkyvillä neljä kaupunkia. Ohjaaja antaa ohjeen, joka käskee laittamaan kaupungit järjestykseen sen perusteella, mikä kaupunki on lähimpänä Maskua (lähin nro 1). Jokaisen kaupungin perässä lisäksi numero. Kun kaupungit ovat oikeassa järjestyksessä numeroista muodostuu seuraavassa tehtävässä tarvittava numerokoodi. Kaupungit ovat: Turku 8, Jyväskylä 0, Mikkeli 3 ja Oulu 6. Numerokoodi on siis: 8036
2. Kuntoutujien täytyy etsiä laatikko, johon edellisestä tehtävästä saatu numerokoodi sopii. Laatikko on näkyvillä. Mikäli kuntoutujat eivät hoksaa lähteä etsimään lukkoa, johon koodi sopii, niin ohjaaja antaa vihjeen: Mihin lukkoon tämä numerokoodi sopii? Laatikon sisältä paljastuu suurenuslasi ja runomuotoinen ohje seuraavasta tehtävästä. Suurenuslasia ei vielä tarvita, mutta ohje käskee pitämään sen tallella. Runomuotoinen ohje ohjaa tutkimaan kukkaruukkua. Runomuotoinen ohje:
 

Seuraavaksi etsikää  
huoneesta jotain vihreää.  
Vihje löytyy kuitenkin vasta  
ruukun alta kuljeksimasta.  
Suurenuslasi myös säilyttäkää,  
se voi teitä jatkossa hyödyttää!

3. Kukkaruukun alta löytyy zoomattu kuva Coca Colan logosta. Kuvan takana vihje: "Missä minä olen?".
4. Huoneesta pitää etsiä tyhjä Coca Cola pullo, jonka korkin sisältä löytyy numerokoodi. Numerokoodi: 8257.
5. Numerokoodi käy lukittuun kirjaan, josta täytyy ympyröidyistä kirjaimista muodostaa vihjelause. Kirja on näkyvillä pöydällä lähellä Coca Cola pulloa, jotta kuntoutujat osaavat yhdistää pullon korkista saadun koodin sopivan kirjan lukkoon. Ympyröidyistä kirjaimista muodostuva vihje: "Katso kaapin sivulle."
6. Vihjelause johtaa kaapin reunassa olevaan pieneen tekstiin, joka pitää irrottaa kaapista. Tekstin lukemiseen tarvitaan suurennuslasia.
7. Suurennettava teksti antaa runomuotoisen vihjeen taksikortin sijainnista. Teksti kertoo tarinan siitä, kuinka taksikortti päätyi sohvan koristetyynyn sisään. Runomuotoinen vihje:

Lukekaa tarkkaan tarina tää,  
loppu teidät varmasti yllättää.  
On taksikortti nimittäin paikassa,  
jota ette ikinä voisi arvata.  
Joskus sohva voi näes imaista  
arvokkaitakin tavaroita.  
Katsokaa siis huolella,  
myös tyynyjen sisäpuolelta!

8. Sohvalla on muutama sohvatyyny, jotka aukeavat vetoketjulla. Kun kuntoutujat ovat löytäneet taksikortin oikeasta tyynystä, pakohuone päättyy.

## LISÄVIHJEITÄ

1. Kaupunkien laittaminen järjestykseen ja numerokoodin muodostaminen
  - ➔ Jos kuntoutujat eivät ohjeen perusteella pääse alkuun, ohjaaja voi neuvoa aluksi pohtimaan, missä Masku sijaitsee kartalla.
2. Kukkaruukun etsimiseen ohjaava runomuotoinen ohje:
  - ➔ "Lukekaa ohje uudestaan."
  - ➔ Ohjaaja auttaa pilkkomaan ohjeen osiin (esim. runo käydään läpi kaksi riviä kerrallaan).
3. Zoomattu kuva ja vihje: "Missä minä olen?"
  - ➔ Ensin ohjataan kuntoutujat tunnistamaan kuvassa esiintyvä logo, sitten pohtimaan missä esineessä logo esiintyy.
  - ➔ Lopuksi esineen etsiminen.
4. Numerokoodin etsiminen Coca Cola -pullosta
  - ➔ "Voisiko pullon sisältä löytyä jotain hyödyllistä?"
  - ➔ "Katsoitteko myös korkin tarkasti?" -> "Jos numerokoodi on vaikea nähdä, voitte hyödyntää aikaisemmin löytämäänne apuvälinettä (suurenuslasi)."
5. Numerokoodin yhdistäminen kirjaan
  - ➔ "Sopisiko koodi johonkin lähellä olevaan esineeseen?"
6. Lauseen muodostaminen kirjasta ympyröidyistä kirjaimista
  - ➔ "Kiinnittäkää huomiota merkittyihin kirjaimiin?"
  - ➔ "Voisiko niistä muodostua jokin lause?" "Hyödyntäkää kynää ja paperia."
7. Tekstin etsiminen kaapin reunasta
  - ➔ Ohjaaja voi muistuttaa, että tekstin voi irrottaa kaapin reunasta ja siirtää pöydälle.
8. Vihjetekstin lukeminen suurennuslasilla ja taksikortin etsiminen sohvatyynystä
  - ➔ "Mikä voisi auttaa teitä tekstin lukemisessa?" -> "Löysitte sen aieman tehtävän yhteydessä."
  - ➔ Vihje runomuotoisen ohjeen ratkaisemiseen: "Lukekaa ohje uudestaan"

- ➔ Vihje runomuotoisen ohjeen ratkaisemiseen: Ohjaaja ohjaa keskittymään tekstin viimeisiin lauseisiin, jotka kertovat taksikortin sijainnin.

## TEHTÄVIEN KEHITTÄMÄT TAIDOT JA VALMIUDET

### Motoriset valmiudet:

- Kurottamista tulee, kun suurennuslasilla luettava teksti täytyy irrottaa kaapin reunasta.
- Sorminäppäryyttä harjoitetaan numerolukkojen avaamisessa
- Voimaa ja kaksikäätistä toimintaa harjoitetaan kukkaruukun nosto -tehtävässä
- Puristusvoimaa, ranteiden liikettä ja kaksikäätistä toimintaa harjoitetaan Coca Cola -pullon avaamisessa.
- Pinsettioitteen käyttöä harjoitetaan sohvatyynyn vetoketjun avaamisessa ja erilaisiin paperilappuihin tartuttaessa.

### Sensoriset valmiudet:

- Käden tunnonvaraista hahmottamista harjoitetaan, kun taksikortti tulee löytää sohvatyynyn sisältä.

### Kognitiiviset valmiudet:

- Toiminnanohjausta tarvitaan jatkuvasti pakohuoneen tehtävissä etenemisessä alusta loppuun ja tiedon jäsentämisessä.
- Tarkkaavuuden ylläpito pakohuoneen tehtävien ajan.
- Lyhytkestoista muistia harjoitetaan koodien muistamisessa ja vihjeen mielessä pitämisessä seuraavaan tehtävään siirtyessä. Muistista hakemista tarvitaan, kun muistetaan aiemmin löytynyt suurennuslasi pienikokoisen tekstin löytyessä.
- Hahmotuksellista prosessointia tarvitaan koko pakohuoneen ajan; esineiden, värien, sanojen, numeroiden tunnistamisessa.



- Ongelmanratkaisukykyä, loogista päättelykykyä ja mielikuvitusta tarvitaan, kun pohditaan vihjeiden merkitystä ja luodaan yhteyksiä eri asioiden välille.
- Kielellistä päättelykykyä tarvitaan kielellisten vihjeiden ymmärtämisessä ja sanojen muodostus -tehtävissä.

Sosiaaliset taidot:

- Tehtävien ratkaisemiseksi kuntoutujien täytyy tehdä jatkuvasti yhteistyötä pohdiskelemalla vihjeitä ja tehtävien ratkaisuja yhdessä. Pakohuoneen alkaessa muistutetaan huomioimaan kaikki pelaajat, jotta kaikki pääsevät osallistumaan. Sosiaalisia taitoja tarvitaan oman mielipiteen esiintuomisessa sekä toimiessa yhteistyössä toisten kuntoutujien kanssa, esimerkiksi niin, että yksi kertoo koodin ja toinen avaa lukon.