

Elina Tuoresmäki & Hilla Vakkari

AUTISMIKIRJON HENKILÖIDEN POSITIIVISET AISTIKOKEMUKSET

Aistikortit

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosiaalialan koulutus

2023



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Elina Tuoresmäki, Hilla Vakkari
Työn nimi	Autismikirjon henkilöiden positiiviset aistikokemukset, Aistikortit
Toimeksiantaja	Autismiliitto ry
Vuosi	2023
Sivut	52 sivua, liitteitä 13 sivua
Työn ohjaaja(t)	Lehtori Tia-Marika Sohlman, Autismiliitto ry:n Katriina Siiskonen

TIIVISTELMÄ

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli taustakartoituksen avulla kerätä tietoa autismikirjon henkilöiden positiivisista aistikokemuksista. Aineiston pohjalta tavoitteena oli toteuttaa tulostettavat aistikortit, jotka tarjoavat keinoja autismikirjon henkilöille positiivisia ja mielihyvää tuottavien aistikokemuksien jäsentämiseen ja korostamiseen. Aikaisempia tutkimuksia positiivisesta tulokulmasta aistisäätelystä on vähän tai ne tarkastelevat autismikirjon aistikokemuksia ei-toivotun käyttäytymisen näkökulmasta.

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä spiraalisen mallin mukaan. Aineiston keruumenetelmänä käytettiin kyselytutkimuksena Webropol-kyselyä. Kyselytutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kohderyhmän positiivisia ja mielihyvää tuottavia aistikokemuksia. Kysely oli suunnattu autismikirjon henkilöille, jonka lisäksi siihen sai vastata kohdehenkilön hyvin tunteva läheinen tai ammattihenkilö. Menetelmän avulla oli mahdollista saada tietoa suoraan kohderyhmältä, joka mahdollistaa myös kohderyhmää palvelevien aistikorttien toteuttamisen. Kyselyn tulokset toimivat opinnäytetyön aineistona ja taustaselvityksenä. Kyselyn lisäksi dialoginen vuorovaikutus toimi koko opinnäytetyön prosessin ajan. Kehittämistyön toimeksiantajana toimi Autismiliitto.

Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin miellekarttaa, johon luokiteltiin eniten vastauksia saaneet positiiviset aistikokemukset. Taustaselvityksestä kerätyn aineiston pohjalta voidaan päätellä, että autismikirjon henkilöt kokevat positiivisia kuuloaistikokemuksia luonnon äänistä ja rauhallisesta äänimaailmasta. Positiivisia hajuaistimuksia koetaan eniten luonnon tuoksuista ja muista miedoista tuoksuista. Positiivisia tuntoaistimuksia koetaan eniten lämpöisistä ja pehmeistä materiaaleista ja näköaistimuksista hämärä, pastellisävyt, sekä tulen seuraaminen koetaan eniten mielihyvää tuottavina aistikokemuksina. Lisäksi asento-, liike- ja tasapainoaisteista koetaan makuuasento, keinuminen ja painopeitto eniten mielihyvää tuottavina aistikokemuksina.

Aistikortit on toteutettu tulostettavaan pdf-muotoon. Aistikortteja on yhteensä 12 kappaletta, jotka sisältävät aloituskortin, yhdeksän (9) ohjekorttia ja kaksi (2) tyhjää korttia. Tyhjät kortit käyttäjä voi itse täydentää itselleen mieluisalla aistikokemuksella. Aistikorteissa on huomioitu moniaistillisuus ja saavutettavuus. Aistikortit tehdään Autismiliitolle, joita he voivat halutessaan jakaa asiakkailleen.

Asiasanat: autismin kirjo, positiiviset aistikokemukset, aistit, aistikortit

Degree title	Bachelor of Social Services
Author (authors)	Elina Tuoresmäki, Hilla Vakkari
Thesis title	Positive sensory experiences of people with autism spectrum, Sensory cards.
Commissioned by association of	Autism in Finland
Time	2023
Pages	52 pages, 13 pages of appendices
Supervisors	Tia-Marika Sohlman, Katriina Siiskonen

ABSTRACT

The purpose of this functional thesis was to collect information on the positive sensory experiences of people on the autism spectrum through background mapping. Based on the data, the goal was to implement sensory cards. In the past, the sensory experiences of people on the autism spectrum have been studied from the perspective of unwanted behavior. The everyday life of people on the autism spectrum requires more information about pleasure-producing sensory experiences.

The method used in this development work is the Webropol survey. The purpose of the method was to make the target group part of the development work. The Webropol survey was used to find out the target group's experiences of positive and pleasure-producing sensory experiences. With the help of the method, it was possible to obtain information directly from the target group, which also makes it possible to implement sensory cards that serve the target group. The results of the survey serve as material and background research for the thesis. In addition to the survey, dialogical interaction with the working life counsellor served as a development method throughout the thesis.

Based on the data collected from the background study, it can be concluded that people on the autism spectrum experienced the sounds of nature and the peaceful soundscape as a pleasure-producing auditory experience, natural scents and other mild scents in the sense of smell, warm and soft materials for tactile sense. The pleasure-producing visual experiences were twilight, pastel shades, and watching the fire. Of the posture, movement and balance senses, reclining position, rocking and weighted blanket were perceived as pleasure-producing experiences. In the background study, multisensory experiences were perceived as a pleasure-producing experience.

The sensory cards have been implemented in cooperation with the association of Autism in Finland, which acted as the client. There are a total of 12 sensory cards. The cards take into account the multisensory nature that emerged in the material. The association of Autism in Finland will have access to the sensory cards implemented in pdf format.

Keywords: autism spectrum, positive sensory experiences, senses, sensory cards.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	LÄHTÖKOHDAT	7
2.1	Toimeksiantaja.....	9
2.2	Tarkoitus ja tavoitteet	10
2.3	Kohderyhmä.....	11
3	AUTISMIN KIRJO	12
3.1	Ominaispiirteet.....	13
3.2	Aistisäätely.....	16
4	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ.....	24
4.1	Aineiston keruu	26
4.2	Aineiston analyysi	28
4.3	Tulokset.....	28
5	AISTIKORTTIEN TOTEUTTAMINEN	31
5.1	Aloitusvaihe.....	31
5.2	Suunnitteluvaihe	33
5.3	Toteutusvaihe	35
5.4	Päätämismvaihe	42
6	POHDINTA.....	44
6.1	Luotettavuus ja eettisyys	44
6.2	Arviointi	46
6.3	Ammatillinen kasvu.....	50
6.4	Työn hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet.....	51
	LÄHTEET	53

LIITTEET

Liite 1. Kyselytutkimus

Liite 2. Aistikortit

1 JOHDANTO

Autismikirjon taustalla on neurologinen poikkeavuus, jonka myötä ilmenee pulmia aistihavaintojen käsittelyssä (Kerola & Kujanpää 2015, 14). Tällöin aistien tieto ei aina jäsenny tai se jää epäselväksi, jolloin henkilö reagoi herkästi tai heikosti ympäristön aistitietoon (Savikuja & Puustjärvi 2022, 31–34). Näitä kutsutaan aistierityisyyksiksi, joita autismikirjon henkilöillä on tutkittu myös muun muassa suhteessa ei-toivottuun käyttäytymiseen. Aistierityisyyksiin on alettu kiinnittämään huomiota vasta hiljattain, jonka on arveltu johtuvan siitä, ettei aistijärjestelmän toiminta ole useinkaan näkyvää tai vaikuta muihin ihmisiin. Aistit tulee kuitenkin nähdä merkityksellisenä asiana autismikirjon henkilöille itselleen. (Vermeulen 2019, 67.) Aistipulmat useimmiten hankaloittavat autismikirjon henkilöiden elämää. Tästä syystä aistikokemuksia tulee lähestyä positiivisesta tulokulmasta, joka samalla tuo autismikirjon henkilöiden tarvitsemaa ymmärrystä toimintaympäristöihin. Vaikka diagnoosi kuvaa kirjoa häiriönä, tulisi sitä tarkastella enemmänkin ihmisen ominaisuutena, joka poikkeaa yhteiskunnassamme totutusta normista. Autismin kirjosta käytetään myös lyhennelmää ASD (Autism Spectrum Disorders), jota käytämme opinnäytetyössämme korvaamassa autismikirjon sanaa (Castrén 2019b, 42; Duodecim 2023).

Toiminnallisessa opinnäytetyössämme keskitymme autismikirjon henkilöiden positiivisiin aistikokemuksiin ja siihen, millä keinoin näitä aistimuksia voi jäsentää ja lisätä sen myötä hyvinvointia. Olemme työskennelleet vuosia autismikirjon henkilöiden arjessa ja havainneet, kuinka ympäristön aistitulvat vaikuttavat ASD-henkilöiden käytösmalleihin. Tästä syystä aihe myös valikoitui opinnäytetyömme lähempään tarkasteluun. Laajan aiheen käsittely vaati tarkkoja rajoja. Toiminnallisen opinnäytetyömme tuotoksena toteutimme tulostettavat aistikortit. Aistikorttien avulla haluamme saada autismikirjon henkilöiden arkeen keinoja positiivisten aistikokemuksien jäsentämiseen erilaisten aistikokemuksia tukevien harjoitteiden avulla.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Autismiliitto ry. Autismiliiton tavoitteena on jakaa autismitietoutta ja luoda yhteiskuntaamme autisminmyönteisyyttä (Autismiliitto 2022d). Autismiliiton tavoitteet tukevat myös aiheitamme ja liitolla on valmis kohderyhmä tarpeisiimme. Mietimme yhdessä toimeksiantajan kanssa,

miten toteuttaisimme opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden niin, että siitä hyötyisi mahdollisimman moni autismikirjon henkilö. Päädyimme tulostettavaan aistikortteihin.

Aiempiä tutkimuksia positiivisesta tulokulmasta ASD-henkilöiden aistikokemuksiin ei löytynyt riittävästi ja se osoittaa sen, kuinka aihe vaatii enemmän positiivista tulokulmaa ja näkyvyyttä. Tutkimukset ja teoriat pyrkivät kiinnittämään huomiota autismikirjon henkilöiden ei-toivotun käyttäytymisen korostamiseen, joten ei ole yllättävää, kuinka ASD-henkilöihin sivuavat teoriat ja tutkimukset viittaavat paljon diagnostisia kriteerejä. (Wright ym. 2020.) Aistiherkkyksiä ei huomioida riittävästi kaikissa ympäristöissä ja aistihakuisuutta aika pitkälle kielletään tarjoamatta tilalle kuitenkin riittävästi korvaavia keinoja aistien stimulointiin. Aistipulmat usein haastavat ASD-henkilöiden monenlaista arjen päivittäistä toimintaa ja he tarvitsevat arkeen lisää keinoja vähentää aistien tuomaa tulvaa, aistimusten vahvuutta ja niiden aiheuttamaa kuormitusta.

Aistijärjestelmän toiminta on laaja, samoin aistitoiminnan ääripääit siitä, kokeeko ihminen jonkin aistin kuormittavana vai tarvitseeko hän enemmän aisteja stimuloivaa toimintaa. Siksi lähestymme aiheitamme kohderyhmälähtöisesti kyselytutkimuksen avulla. Toiminnallisen opinnäytetyön aineiston keruumenetelmänä käytämme kvantitatiivista eli määrällistä kyselytutkimusta, jonka avulla selvitämme sitä, mitkä aistikokemukset tuottavat autismikirjon henkilöille mielihyvää. Pyrimme löytämään erilaisia keinoja aistikortteja varten aistien jäsentämiseen ja hyvinolontunteen lisäämiseen. Positiiviset aistitunteukset lisäävät autismikirjon henkilön kokonaisvaltaista hyvinvointia ja sen myötä tarjoaa keinoja hallita myös ympäristön aistiärsykeitä. Vaikka tuomme opinnäytetyössämme esiin autismikirjioon liittyviä piirteitä ja arjen haasteita, haluamme korostaa, kuinka aistijäsentely vaikuttaa autismikirjon henkilöihin kaikissa toimintaympäristöissä.

Kyselytutkimus toteutetaan Webropol-kyselyn avulla ja Autismiliitto jakaa kyselyn julkista linkkiä omilla sosiaalisen median (Facebook) sivuillaan. Kyselytutkimus on suunnattu kaikille autismikirjon henkilöille ja lisäksi kyselyyn voi vastata ASD-henkilön puolesta läheinen tai ammattihenkilö. Tämän kehittämistyön tavoitteena on taustaselvityksestä saadun aineiston pohjalta toteuttaa

aistikortit. Aistikorteissa tulee huomioida kohderyhmän moninaisuus, joten kokonaisuuden toteutuksessa on huomioitava selkeys ja saavutettavuus. Toimeksiantaja saa aistikortit omaan käyttöönsä mahdollista levitystä varten. Kortit esitellään toimeksiantajalle valtakunnallisesti.

2 LÄHTÖKOHDAT

Alusta alkaen oli selvää, että opinnäytetyömme tulee liittymään jollain tavalla autismikirjoon. Mielenkiintomme autismikirjon henkilöitä kohtaan juurtuu pitkälle työkokemukseemme ja tunnistamme niitä arjen haasteita, joita ASD-henkilöillä esiintyy. Opinnäytetyömme tarjosi myös tilaisuuden lähestyä autismikirjoa positiivisesta tulokulmasta ja samalla mahdollisuuden ammatilliseen kehittymiseen. Olemme kaivanneet käytännön arkeen keinoja, joiden avulla pysymme vastaamaan autismikirjon henkilöiden aistikokemuksiin ja huomion kiinnittämistä enemmänkin positiivisiin aistikokemuksiin. Tämä aihe tarvitsee lisää taustatietoa erityisesti ASD-henkilöiden omien kokemusten näkökulmasta.

Autismikirjon henkilöillä aistierityisyydet voivat näyttäytyä aistihakuisuutena tai -herkkyytenä. ASD-henkilö voi hakea voimakkaampia aistitunteuksia esimerkiksi tuottamalla itselleen kipua tai voimakkaampia ääniaistimuksia. Nämä aistierityisyydet näyttäytyvät usein ulkopuolisen silmin ei-toivottuna käyttäytymisenä. (Kerola & Kujanpää 2015, 79.) Timonen (2019b, 66) korostaa autismikirjon taustalla olevien asioiden tarkastelua kokonaisuuksina ja mahdollisimman monimuotoisesti. Timosen mukaan asioiden tarkastelu liian yksipuolisesta näkökulmasta jättää kokonaisuuden ymmärtämisen helposti puutteelliseksi. Tästä syystä myös syy-seuraussuhteiden monipuolinen tarkastelu tuottaa usein uusia ratkaisuja arjen tilanteisiin. Aistikortit tarjoavat parhaimmillaan ASD-henkilöiden arkeen erilaisia keinoja positiivisten aistikokemusten korostamiseen ja aistien jäsentämiseen arjen eri ympäristöihin.

Lähdimme etsimään aiempia tutkimuksia ja tietoja liittyen autismikirjon aistikokemuksiin. Yllättävää oli se, kuinka vähän autismikirjon henkilöiden positiivisista aistikokemuksista lopulta löytyi aikaisempia tutkimuksia. Positiivisten aistikokemusten tulokulmasta emme löytäneet kotimaista tai kansainvälistäkään

tietoa. Wright ym. (2020) tuovat esiin tutkimuksien pyrkivän kiinnittämään huomiota autismikirjoon liittyvien kykyjen puutteisiin ja ei-toivotuksi luonnehditun käyttäytymisen esiin tuomiseen. Tästä näkökulmasta ei ole yllättävää, että tämä näkyy maailmalla diagnostisten kriteerien lähestymisnäkökulmissa. Aiemmat tutkimukset eivät siis tarjoa sitä tietoa, mitä aistikorttien toteutusta varten tarvitsemme.

Nykyään pyritään lähestymään ASD-henkilön välillä haastavaakin käyttäytymistä positiivisen ja kannustavan lähestymistavan kautta. Myös aistituntemuksia on tutkittu aiemmin syy-seuraussuhteita tarkastellen. Jokaisella henkilöllä on omat vahvuudet ja mielenkiinnon kohteet, joita pitäisi pystyä tunnistamaan ja vahvistamaan. Kun suuntaa huomion onnistumisiin ja myönteiseen käyttäytymiseen voidaan varmistaa, että myös seuraus on myönteistä. Tällöin vahvistamme ASD-henkilön itseluottamusta ja positiivista käyttäytymistä. (Autismlitto 2022b.) Wright ym. (2020) lähestyvät autismin kirjoa myös näkökulmasta, jossa kuvataan ASD-henkilöiden omaavan paljon erilaisia taitoja muun muassa muistia ja aistihavaintoja vaativissa tehtävissä, mutta lisäksi kyvyssä ymmärtää monimutkaisiakin malleja ja järjestelmiä. Autismikirjoon liittyvät aistierityisyydet asettavat kysymyksiä ehkä enemmänkin siitä, mitä vastauksia on löydettävissä. Tästä syystä on ajankohtaista selvittää, millaisia ovat autismikirjon henkilöiden positiiviset aistikokemukset.

Suomen Autismikirjon yhdistys ry:llä on käynnissä *Autismikirjon avaimet vaikuttamiseen* -hanke (2021–2023), jonka tarkoituksena on edistää autismikirjon henkilöiden osallisuutta ja vaikuttamisen mahdollisuuksia. Hankkeen ohessa on tehty uusi autismi- ja neurokirjon sanasto aiempien leimaavanakin koettujen termistöjen tilalle. Sanastossa on muun muassa muutettu aistien yli- ja aliherkkyysien termejä, koska ne liittyvät herkkään aistijärjestelmään, eivätkä aiheudu esimerkiksi ylireagoinnista. Näiden tilalle toivotaan yleisempään käyttöön nimityksiä aistiherkkyys ja aistihakuisuus. (AAVA-hanke 2021–2023.) Myös tässä opinnäytetyössä hyödynnämme autismiystävällisempää sanastoa.

Aisteja on mahdollista harjoittaa erilaisien toimintojen avulla. Tätä vahvistaa yksi tunnetuimmista Suomessakin käytössä olevista terapiamuodoista, Sensorisen integraation toimintaterapia eli SI-terapia. SI-terapia pohjautuu sensorisen integraation teoriaan. SI-terapian avulla on mahdollista vaikuttaa ASD-

henkilön aistitiedon käsittelyyn. SI-terapian tavoitteena on auttaa ASD-henkilöä säätelemään ja rekisteröimään aistituntemuksia paremmin. (Kerola & Kujanpää 2009, 97–98.) Sensorisen integraation teorian näkökulmasta voimme myös lähestyä aistikorttien suunnittelua, koska teoria tarkoittaa aistitiedon käsittelyä ja kykyä säädellä ja jäsentää aistikokemuksiaan (Ärölä-Dithapo 2019a, 327). Aistikorttien tarkoituksena on myös lähestyä autismikirjon henkilöiden positiivisia aistikokemuksia tästä näkökulmasta keskittyen kuitenkin ainoastaan mielihyvää tuottaviin kokemuksiin.

2.1 Toimeksiantaja

Lähestyimme Autismiliittoa selvittämällä, olisiko heillä tarvetta tutkimus- tai kehittämistyölle. Lopullinen aihe sai alkunsa videotapaamisessa Autismiliiton yhteyshenkilön kanssa. Tapaamisessa nousi esiin, kuinka Autismiliitolla on tarkoitus tehdä aisteihin liittyvä projekti, joten päädyimme rajaamaan aiheemme aisteihin. Autismiliitto kiinnosti meitä opinnäytetyön toimeksiantajana, koska heillä on vahva asiantuntijuus aiheestamme. Autismiliiton verkkosivuilla liittoa kuvataan vaikuttavimpana autismlialan asiantuntijana. Lisäksi liitto vaikuttaa toiminnallaan vahvasti verkossa ja sosiaalisen median kanavilla. Autismiliiton ylläpitämät verkkosivut sisältävät päivitettyä tietoa heidän tekemästään vaikuttamistyöstä ja niistä korostuu ammatillisuus, sekä positiivinen ja autismiystävällinen lähestyminen kokonaisuuteen. (Autismiliitto 2021.)

Autismiliitto ry on vuonna 1997 perustettu valtakunnallinen autismikirjoa edustava asiantuntija- ja kansalaisjärjestö, mutta lisäksi liitto tekee yhteistyötä pohjois- ja Baltian maiden autismiliittojen kanssa, sekä toimii Euroopan autismiliittojen (Autism-Europe) kattojärjestössä. Autismiliitto edistää autismikirjon henkilöiden asemaa ja vaikutusmahdollisuuksia, järjestää vertaistuki- ja kokemus-asiantuntijatoimintaa, sekä kouluttaa ja jakaa autismitietoutta. Autismiliitto on myös mukana autismikirjioon liittyvissä projekteissa. (Autismiliitto 2022d.)

Autismiliiton tavoitteena on luoda yhteiskuntaamme autisimiyönteisyyttä niin, että jokaisella autismikirjon henkilöllä olisi mahdollisuus elää arvokasta ja omannäköistä elämää. Tämä tapahtuu muun muassa tuomalla autismitietoutta sosiaali- ja terveysalan päättäjille. Liiton arvoihin kuuluu yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys ja asiantuntijuus. (Autismiliitto 2022d.)

Autismiliiton keskustoimisto sijaitsee Helsingissä, sekä aluetoimistot Kouvolassa ja Oulussa. Autismiliitolla on yli 20 jäsenyhdistystä eri puolilla Suomea ja niihin kuuluu yli 3 500 jäsentä. Autismiliitto tekee yhteistyötä myös muiden liittojen kanssa muun muassa järjestämällä yhteisiä koulutuksia. (Autismiliitto 2022d.) Autismiliitto ry:n Kaakkoissuomen järjestösuunnittelija Katriina Siiskonen toimi työelämän ohjaajana koko opinnäytetyöprosessin ajan.

2.2 Tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyömme tarkoitus on taustaselvityksen avulla kerätä tietoa autismikirjon henkilöiden positiivisista aistikokemuksista. Kyselytutkimuksen avulla haluamme osallistaa autismikirjon henkilöitä osaksi tätä kehittämistyötä. Taustaselvityksen aineiston avulla toimeksiantajalla on myös mahdollisuus saada aiemmin tutkittujen tietojen rinnalle tietoa kohderyhmänsä positiivisten aistikokemusten esiintymisestä. Aistikorttien tarkoituksena on tarjota vinkkejä aistijäsentelyyn.

Tavoitteenamme on taustaselvityksestä saatujen aineistojen pohjalta toteuttaa aistikortit. Kehittämistoiminnan avulla haluamme saada kohderyhmälähtöisen tiedon ja luoda mahdollisimman monipuoliset ja koko kohderyhmää palvelevat aistikortit. Aistikortit tarjoavat sellaisia keinoja aistirentoutumiseen, joita ASD-henkilö voi myös tarvittaessa hyödyntää tilanteessa, jossa kokee aistikuormituksen myötä ahdistusta, pelkoa, hermostuneisuutta ja pahaa oloa. Näissä tilanteissa positiivisen aistikokemuksen korostaminen voi sulkea esimerkiksi ikävämät tunteet ja ympäristön aistikuormitukset. Haluamme luoda aistikorteista mahdollisimman selkokielelliset, joka lisää korttien saavutettavuutta.

Opinnäytetyön tavoitteena on tarkastella ja saada vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

Millaisia ovat autismikirjon henkilöiden positiiviset aistikokemukset?

Millaiset asiat tukevat positiivisia aistikokemuksia autismikirjon henkilölle?

Pitkän aikavälin tavoitteena kehittämistyössämme on tuoda näkyvyyttä autismikirjon henkilöiden positiivisista aistikokemuksista aiempien syy-seuraussuhteita ja ei-toivottuja käyttäytymismalleja tarkastelevien tutkimuksien rinnalle.

Tämän lisäksi haluamme luoda autismikirjon henkilöille keinoja aistimusten jäsentämiseen ja sen kautta vahvistaa ASD-henkilöiden hyvinolon tunnetta, sekä mielihyvää tuottavia aistikokemuksia. Toivomme aistikorttien tuovan iloa ja hyvinvointia mahdollisimman monien autismikirjon henkilöiden arkikäyttöön pysyvästi. Näitä tavoitteita emme kuitenkaan opinnäytetyön aikana pysty arvioimaan.

2.3 Kohderyhmä

Autismikirjon henkilöiden aistisäätelystä ei puhuta useinkaan positiiviseen sävyyn tai tarkastella keinoja, kuinka voidaan helpottaa ASD-henkilöiden kokemaa aistitulvaa tai mahdollistaa aistihakuiselle henkilölle riittävät aistikokemukset. Tästä syystä tarpeena on selvittää autismikirjon henkilöiden positiivisia aistikokemuksia ja kehittää aistimenetelmiä arjen käyttöön.

Kohderyhmänä on kaiken ikäiset ja tasoiset autismikirjon henkilöt. Emme rajaa mitään kirjoa tai ikäryhmää pois, vaan aistikortit suunnitellaan palvelemaan mahdollisimman laajasti koko ASD-henkilöiden kohderyhmää. Kyselytutkimuksessa otamme huomioon myös ne autismikirjon henkilöt, jotka eivät pysty kyselyyn vastaamaan itsenäisesti tai lainkaan, ja siksi kyselyyn vastaaminen mahdollistetaan myös ASD-henkilöiden läheisille ja ammattihenkilöille. Vastaajan selvitämme kyselyn ensimmäisessä kysymyksessä, koska sillä voi olla lopullisessa analysoinnin vaiheessa merkitystä siinä kohtaa, mikäli aistikokemuksissa tulee paljon eroavaisuuksia. Tällöin otamme ensisijaisesti huomioon ASD-henkilön oman vastauksen aistikokemuksesta. Sen lisäksi, että aistikortteja voi käyttää ASD-henkilö itse, niiden käyttöä voi mahdollistaa läheinen tai ammattihenkilö niiden henkilöiden kanssa, jotka tarvitsevat arjessa vahvempaa ohjausta.

3 AUTISMIN KIRJO

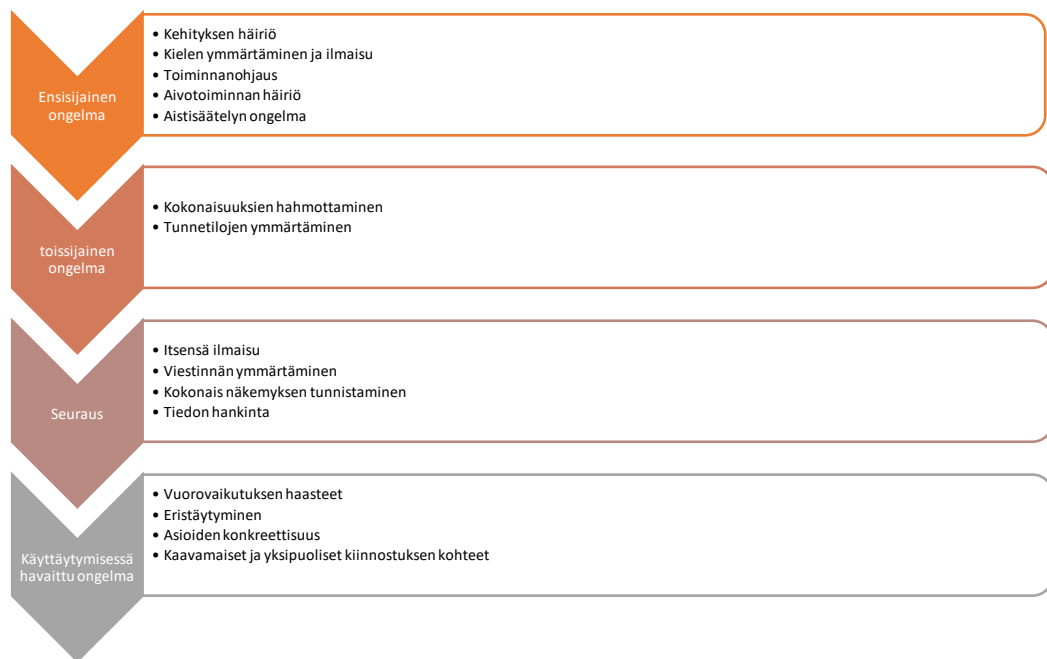
Autismikirjon häiriön (autism spectrum disorder, ASD) taustalla on keskushermoston kehityksellinen häiriö, johon liittyy pysyvät ja laaja-alaiset sosiaalisen vuorovaikutuksen haasteet, kaavamainen ja toistava käyttäytyminen, rajoittuneet kiinnostuksen kohteet, sekä pulmia aistihavaintojen käsittelyssä (Kerola & Kujanpää 2015, 14; Duodecim 2023). Autismikirjo ilmenee hyvin erilaisina ja eriasteisina oireyhtyminä, minkä vuoksi diagnoosin asettamisikä voi vaihdella lapsuudesta aikuisuuteen. Maailman terveysjärjestö WHO:n aiemmin käytössä ollut kansainvälinen tautiluokitus ICD-10 on poistumassa ja sen tilalle on tulossa käyttöön ICD-11, joka korvaa aiemmin erilliset diagnoosit: lapsuusiän autismin, Aspergerin oireyhtymän, disintegratiivisen kehityshäiriön ja epätyypillisen autismin yhteiseksi autismikirjon häiriö -diagnoosiksi. Suomessa käytetään uuden ICD-11 luokituksen termiä autismikirjon häiriö, mutta yhä noudatetaan ICD-10-luokituksen mukaisia diagnostiikan kriteerejä. (Duodecim 2023; Castrén 2019b, 42–48.) ICD-11-kriteeristöissä oireet ja ongelmat katsotaan aiheuttavan laaja-alaisia vaikeuksia henkilön elämässä muun muassa sosiaalisissa ympäristöissä. Aspergerin oireyhtymä tässä uudessa kriteeristöissä on poistettu erillisenä diagnoosina ja liitetään autismikirjon häiriöön, vaikka siihen ei kuitenkaan liity älyllisiä kehityksen häiriöitä. (Castrén 2019b, 47–48.)

Autismin esiintyvyydestä löytyy useita eri tutkimuksia 1950-luvulta lähtien. Autismin esiintyvyyden arviot ovat 1990-luvulla ja 2000-luvun vaihteessa kuitenkin kasvaneet merkittävästi. (Timonen & Castrén 2019, 50.) Tämän arvellaan johtuvan tiedon lisääntymisestä ja muista ulkoisista tekijöistä kuten palvelujen saatavuuden paranemisesta. Kokonaisluvut riippuvat siitä, mitä määritelmiä on otettu mukaan ja missä päin maailmaa tutkimus on tehty. Diagnostisten kriteerien muuttuessa, esiintyvyyksiluvuissa mukana ovat myös lieväoireisemmat ASD-henkilöt, joilla ei ole älyllistä kehitysvammaisuutta. Maailmanlaajuisissa tutkimuksissa autismikirjon esiintyvyydeksi on arvioitu noin 1 %. Tämä lukema koskee suurimmaksi osin lapsia ja nuoria. Aikuisilla autismikirjon esiintyvyyttä on tutkittu vain vähän ja väestöpohjaisissa tutkimuksissa autismikirjo on suurimmalla osalla kokonaan diagnosoimatta. (Duodecim 2023.) Autismikirjoa esiintyy yleisemmin pojilla kuin tytöillä. (Timonen & Castrén 2019, 52; Duodecim 2023).

3.1 Ominaispiirteet

Autismikirjon tunnusomaisia piirteitä ovat toiminnanohjaukseen, vuorovaikutukseen ja kommunikaatioon liittyvät vaikeudet, käyttäytymispiirteet ja erityiset kiinnostuksen kohteet. Autismikirjon piirteet kuitenkin esiintyvät aina yksilöllisesti ja niitä tulee tarkastella eri ilmenemistasojen kautta mahdollisimman monimuotoisesti ja kokonaisvaltaisesti. (Castrén 2019b, 42; Timonen 2019b, 66.)

Timonen (2019b, 66) tarkastelee autismikirjon taustaa käsitelmällin (kuva 1) kautta, johon on koottu eri teorioita ja kirjallisuutta yhteenvetomaisesti. Käsitelmä perustuu Gillbergin ja Cohemanin (1992) sekä Frithin (1989) ja Happén (1994) viitoittamiin näkemyksiin ensi- ja toissijaisten ongelmien esiintyvyydestä, niiden vaikutuksista ja kuinka se lopulta näkyy henkilön käyttäytymisessä. (Timonen 2019b, 65–66.)



Kuva 1. Autismikirjon käsitelmä (Timonen 2019b, 67)

Kun autismin kirjoa lähdetään tarkastelemaan Timosen käsitelmää mukailien, on taustalla usein biologisia syitä liittyen lääketieteellisiin, keskushermostossa ilmeneviin ja geneettisiin tekijöihin (Timonen 2019b, 66–73). Tutkimuksista huolimatta autismikirjon taustaselvitykset ovat kuitenkin yhä epäselviä. Selvää näyttöä on kuitenkin siitä, että autismikirjossa on kyseessä kehityksellinen häiriö. (Castrén 2019a, 74–84.)

Autismikirjoon liittyvässä kontekstissa voidaan tarkastella ihmisen toimintaa suhteessa ympäristöön. Konteksti auttaa ihmisiä ymmärtämään muun muassa kuulemansa, näkemänsä, tuntemansa ja haistamansa. ASD-henkilöillä neurologinen ja siitä johtuva kognitiivinen asioiden käsittely vaikuttaa poikkeavasti ihmisen ja ympäristön väliseen vuorovaikutukseen. (Timonen 2019a, 109–114.) Tätä voidaan selittää myös mielen teorian avulla, jonka mukaan autismikirjon henkilöillä on kognitiivisia puutteita lukea toisen ihmisen mielentiloja, eläytyä toisen henkilön asemaan, sekä ymmärtää ympäristön sosiaalisia pelisääntöjä. Mielen teoria on kuitenkin vain yksi niistä näkemyksistä, jonka avulla on pyritty selittämään ASD-henkilöiden kognitiivista kehitysrakennetta. Mielen teorian avulla autismikirjoa lähestyi alun perin psykologi Uta Frith (1989). (Timonen 2019c, 101–107.) Nämä mielen teorian selitysmallit tukevat myös Kerolan ja Kujanpään (2015, 27) näkemystä siitä, että autismikirjon henkilöille sosiaalisten suhteiden rakentaminen on hankalaa ja heille on tyypillistä vetäytyä omiin oloihinsa ja välttää sosiaalisia tilanteita. Kerola ja Kujanpää (2015, 16) kuvaavat autismikirjon henkilöiden vaikuttavan sosiaalisissa tilanteissa ulkopuolisen silmin välinpitämättömiltä, sillä haasteet vuorovaikutuksessa näkyvät muun muassa katsekontaktin ottamisessa, sekä toisen henkilön ilmeiden, eleiden, tunteiden ja ajatuksien tulkitsemisessa.

Myös kielellisessä kehityksessä on usein poikkeavuutta ja puhe voi olla hyvinkin persoonallista. ASD-henkilöille ei kehity puhe lainkaan, se voi ilmetä ääntelynä tai tuttujen fraasien toistamisena, kun taas toisilla ei ole puheen kehityksessä lainkaan poikkeavuutta. Autismikirjon henkilöt useimmiten ymmärtävät asiat konkreettisesti ja kirjaimellisesti, jonka vuoksi vuorovaikutustilanteissa tulee kiinnittää huomiota selkeään kommunikaatioon. ASD-henkilöt voivat hyötyä erilaisista vaihtoehtoisista kommunikaatiomenetelmistä, kuten kuvien käytöstä ja kirjoitetusta tekstistä (Kerola & Kujanpää 2015, 43, 64).

Autismikirjoa selittävän sentraalisen koherenssiteorian ovat kehittäneet alun perin Frith (1989) ja Happé (1994), jonka avulla on lähestytty näkökulmaa, jossa autismikirjon henkilöillä kokonaisuuden hahmottamista vaikeuttaa heikko koherenssi. Teorian avulla on kuvattu ASD-henkilöiden huomion kiinnittymistä yksityiskohtiin. Teoria ei kuitenkaan suoraan tarkoita keskittymistä asioiden yksityiskohtiin, vaan kuvaa enemmänkin sitä, kuinka ASD-henkilöt eivät ha-

vaitse tärkeitä yksityiskohtia yhtä hyvin kuin ei-autismikirjoiset, vaan keskittyvät enemmänkin asioiden epäolennaisuuksiin. Se voi näkyä yksityiskohtaisuuden lisäksi muun muassa vaikeutena tehdä johtopäätöksiä erilaisien havaintojen perusteella. (Moilanen ym. 2012, 1456; Kerola & Kujanpää 2015, 15.) Kun pyritään rakentamaan käsitystä ja ymmärrystä ASD-henkilöiden ajattelusta, on olennaisempaa kiinnittää huomiota siihen, kuinka henkilö pystyy vaihtamaan joustavasti tarkkaavaisuuden kohdetta yksityiskohtien ja kokonaisuuksien välillä (Vermeulen 2019, 227).

Autismikirjon henkilöllä on haasteita oman toiminnan ohjauksessa. Tätä on selitetty myös eksekutiivisen teorian viitekehyksellä. Toiminnan ohjaus näkyy siinä, että toimintoja on vaikea suunnitella ja jäsentää etukäteen, mutta lisäksi se vaikeuttaa toiminnan joustavuuteen. Autismikirjon henkilöillä käyttäytymismallit voivat olla kaavamaisia ja heillä voi esiintyä niin sanottua asioihin ja toimintoihin jumiutumista, erityisesti silloin, jos henkilö ei hahmota mitä seuraavaksi tulee tehdä tai miten tilanteessa pitäisi toimia. ASD-henkilöt hyötyvät strukturoidusta arjesta, joka auttaa jäsentämään arjen eri toimintoja ja helpottaa siirtymätilanteita. (Kerola & Kujanpää 2015, 15, 71; Kontu 2022.)

Edellä mainitut teoriat kuitenkin korostavat autismikirjoa vahvasti neurotyypillisestä näkökulmasta korostaen haasteita. Näiden teorioiden rinnalle haluamme nostaa lisäksi kaksois-empatiateorian, joka poikkeaa aiemmista enemmänkin autismikirjoon liittyvistä haasteita korostavista teorioista ja tuo nykyaikaisempaa käsitystä autismikirjosta. Kaksois-empatiateoria tarkastelee vuorovaikutuksen haasteita näkökulmasta, jossa ne eivät johdu yksinomaan henkilöstä itsestään. Sen sijaan on huomioitava vuorovaikutustilanteet kokonaisuutena. Tämän näkemyksen mukaan haasteet vuorovaikutuksessa johtuvat vuorovaikutustapojen eroista, jonka myötä eri osapuolten on haastavampaa ymmärtää toinen toistaan. (Milton 2012, 885.) Kaksois-empatiateoria tuo esiin sen, kuinka ASD-henkilöt ymmärtävät ja tuntevat empatiaa helpommin toisiaan kohtaan (Crompton ym. 2020, 1444–1445).

Kontun (2022) mukaan eri teoriat lisäävät merkityksellisesti ymmärrystä ASD-henkilöiden ominaisuuksien, vahvuuksien ja poikkeavuuksien ymmärtämi-

seen. Lisäksi Kontu korostaa, ettei yksittäinen teoria anna riittävää tarkastelunäkökulmaa. Tämä samalla tukee Timosen ja Castrénin näkökulmia autismikirjon moninaisuudesta.

Nykykäsityksessä autismin kirjosta voidaan puhua enemmänkin ihmisen ominaisuutena, vaikka useissa teorioissa siitä vielä puhutaankin häiriönä. Psykiatrian erikoislääkäri Lumikukka Socada (2020) kuvaa autismikirjon piirteiden moninaisuutta ja vaikeusasteen vaihtelevuutta, jonka mukaan autismikirjon henkilö hahmottaa maailmaa omalla tavallaan. Asioiden tekeminen voi tuottaa suuriakin vaikeuksia jonkun toisen asian sujuessa helposti. ASD-henkilöillä kokonaisuuksien hahmottamisessa voi olla vaikeuksia, mutta yksityiskohdat saattavat kiinnittää huomiota ja jäädä hyvin mieleen. Autismikirjon vaikeusaste on usein vaikea määrittää ja usein se selviääkin vasta vuosien seurannassa. Aikuinen ASD-henkilö voi elää täysin itsenäistä arkea, toinen selviytyy vähäisen tuen avulla, mutta suuri osa kuitenkin tarvitsee jatkuvampaa tukea arjessaan. ASD-henkilö voi myös vähitellen oppia tulkitsemaan ja käyttämään ilmeitä vuorovaikutustilanteissa, joka myös helpottaa sosiaalisia suhteita. Mahdollisimman varhainen autismikirjon tunnistaminen lisää henkilön itseymmärrystä ja helpottaa usein elämää. ASD-aikuinen voi opiskella ja työllistyä normaalisti. Autismikirjoon liittyvistä ominaisuuksista katsotaankin olevan myös hyötyä työelämässä, koska henkilö tunnistaa yksityiskohtia ja voi olla erityisen kiinnostunut jostain tietyistä aiheista. (Socada 2020.)

3.2 Aistisäätely

Sensorisen integraation teoria antaa hyvän viitekehyksen aistijärjestelmien ja niiden toiminnan tarkasteluun. Sensorisen integraation teoria on saanut alkunsa, kun Yhdysvalloissa filosofian tohtori ja toimintaterapeutti A. Jean Ayres 1960-luvun lopulla alkoi kehittämään sensorisen integraation menetelmää aluksi kehitysvammaisille lapsille. Myöhemmin kehittämistyön ja tutkimusten avulla siitä saatiin hyviä tuloksia saavuttanut terapiamenetelmä myös autismikirjon lapsille. Menetelmässä huomioidaan yhtä tärkeää aistia kerrallaan, jolloin muut aistit jätetään huomioimatta. Tämän menetelmän avulla tapahtuma tai kokemus saa merkityksen. (Ärölä-Dithapo 2019a, 327.)

Aivot saavat aistitietoja ihmisen kehosta useiden eri aistielinten kautta. Aivoista tieto välittyy hermostoon, joka tuottaa reaktioita ja näin ihmisen mieli ja keho toimivat tarkoituksenmukaisesti. (Sand ym. 2014, 148–150; Ayres 2008, 74.) Aistitiedon jäsentymisellä on suuri merkitys tarkkaavaisuuteen ja vuorovaikutustaitojen kehittymiseen. Autismikirjoisella aistien tieto ei aina jäsenny tai se jää epäselväksi. (Savikuja & Puustjärvi 2002, 31–34.) Esimerkiksi ympäristön ääni saattaa vaikuttaa vieraalta eikä autismikirjon henkilö itse tiedä, kuuluuko siihen reagoida. Kerola ja Kujanpää (2015, 77) kuvaa autismikirjioon liittyvää aistien jäsentämistä seuraavasti:

”Autistinen ihminen näkee puun, mutta ei metsää, tai kuvion seinätafetissa, mutta ei huonetta ja sen seinää.”

ASD-henkilö voi reagoida herkästi tai heikosti tavallisiin aistiärsykkeisiin. Ihmisen vireystila ja stressi voivat vaikuttaa aistitiedon käsittelyyn tai herkistää niitä. ASD-henkilöllä aistierityisyyttä kuvaa myös se, kuinka henkilö voi kokea saman aistikokemuksen samanaikaisesti herkästi tai hakea voimakkaampia aistimuksia. Nämä voivat vaihdella ajansaatossa tai jopa eri päivien ja vuorokauden aikojen välillä. (Savikuja & Puustjärvi 2022, 31–34.)

Aiemmin lähes kaikki erikoinen ASD-henkilöiden käyttäytyminen ajateltiin olevan häiriökäyttäytymistä. Nyt kuitenkin ymmärretään enemmän sitä, että taustalla voi usein olla aistitiedon jäsentymättömyys. Käyttäytymisen mallit juurtuvat siis neurobiologiaan. Tärkeää onkin muistaa, että lähes jokaisella ASD-henkilöllä, kuten muillakin, esiintyy aistierityisyyksiä, jotka tulee ottaa huomioon arjessa ja ympäristössä. Erityisesti ne aistit, joita ASD-henkilö pystyy ja oppii itse säätelemään ja sietämään, rakentaa niin sanottua kaavamaisuutta. Tällöin henkilö saattaa haluta käyttää tietynlaisia tai samoja vaatteita, syödä samoja ruokia, tai olla hyvin valikoiva. (Kerola & Kujanpää 2015, 75–76.) Ghazali ym. (2019) mainitsevat aistiprosessointierojen ja aistitunteuksien liittyvän myös stereotyyppisiin kiinnostuksen kohteisiin.

Näiden stereotyyppien yhteyttä aistiprosessointiin voidaan toisaalta tarkastella myös stimmauksena, jossa ASD-henkilön toistava liike tai muu toiminta rauhoittaa tilanteissa, joissa aistikuormitus käy voimille. Stimmauksen avulla

autismikirjon henkilö rauhoittaa itseään ja säättää stressiä esimerkiksi keinuttamalla itseään, heiluttamalla käsiään tai toistamalla samoja fraaseja. (Autismiliitto 2022c.)

Toiset ASD-henkilöt saattavat kokea tavalliset aistituntemukset pidempään, nopeammin tai sietämättömän voimakkaina, jolloin puhutaan *aistiherkkyksistä* (Kerola & Kujanpää 2015, 79). Aistiherkkyksiä saattaa esiintyä jokaisen aistin kohdalla, mutta erityisesti tunto-, kuulo- ja näköaistin alueella aistiherkyydet ovat yleisiä. ASD-henkilö voi samaan aikaan reagoida herkästi esimerkiksi kuuloaistiin ja olla aistihakuinen tuntoaistiin. Aistiherkyydet vaikuttavat hyvinkin normaaleihin päivittäisiin toimiin, kuten ruokailuun, pukeutumiseen ja ylipäätään elämiseen ympäristössä. Aistiherkkä voi kuormittua tilanteissa, joissa hän kokee esimerkiksi liiallista melua ja päällekkäisiä ääniä. Tämän takia henkilö voi alkaa välttelemään meluisia paikkoja ja tilanteita, kuten kaupakeskuksia. (Savikuja & Puustjärvi 2022, 33–34.)

Aistiherkyyden lisäksi ASD-henkilö voi kokea liialliset aistiärsykkeet puutteellisena tai heikkona, jolloin henkilöllä voi olla *aistihakuisuutta*. Tällöin aistituntemukset rekisteröityvät aivoihin tavallista heikommin ja aivot tuottavat liian vähän aistitietoa. Tämä saa autismikirjon henkilön hakemaan itselleen voimakkaampia aistikokemuksia ulkopuolisen silmin joskus erikoiseltakin näyttäytyvin keinoin. Autismikirjioon liittyvät aistierityisyydet voivat olla vaikeaa ulkopuolisen tunnistaa ja tilanteet voivat herättää paljon ristiriitaisia ajatuksia. Tämä voi näyttäytyä erityisesti tilanteissa, jossa ASD-henkilö ei esimerkiksi voi sietää vaatteita päällään, mutta sama henkilö kuitenkin hakee voimakkaampia aistituntemuksia satuttamalla itseään. Henkilö voi olla herkkä ympäristön äänille, mutta samalla tuottaa itse paljon päällekkäisiä ääniä esimerkiksi kuuntelemalla musiikkia kovaa ja paiskomalla ovia. Seuraamalla autismikirjon henkilön toimintaa, on mahdollista rakentaa tietoa siitä, toimiiko jokin aistikanavista herkästi tai aistihakuisesti (Kerola & Kujanpää 2015, 79).

Ärölä-Dithapo (2019b) kuitenkin kuvaa aistien jäsentelyyn liittyvän neljä erilaista aistipoikkeavuutta, joita ovat; *aistimusten rekisteröinnin vaikeus*, jolloin tarvittava aistitieto voi jäädä kokonaan puuttumaan. *Aistimushakuisuus*, jolloin henkilö hakee voimakkaampia aistikokemuksia kohtuuttomasti. *Aistimuksille*

herkkä kokee aisteista tulevan tiedon häiritsevänä, joka vaikeuttaa osallistumista arjen toimintoihin. Viimeisenä Ärölä-Dithapo mainitsee vielä *aistimuksia välttävän*, jolloin henkilö saa liian paljon aistitietoa ja useimmiten poistuu tilanteesta. Opinnäytetyössä näitä kuvaamme aistiherkkyytenä ja aistihakuisuutena. Ärölä-Dithapon mukaan erityisesti henkilön, jolla ilmenee vaikeuksia aistimusten rekisteröinnissä, tulee kiinnittää huomiota arjessa muun muassa lämpötiloihin. Kun aistitieto ei rekisteröidy, voi vaarana olla esimerkiksi liian kuuma veden lämpötila, joka voi aiheuttaa palovammoja. (Ärölä-Dithapo 2019a, 287–293.)

Ainoastaan ASD-henkilön käyttäytymistä havainnoimalla on mahdollista selvittää, millaisesta aistierityisyydestä on kyse. Aistierityisyyksistä johtuvien ei toivottujen käytösmallien vähentämiseksi tai poistamiseksi tarvitaan aistijärjestelmän toimintaa aktivoivaa tekemistä. (Kerola & Kujanpää 2009a, 103.) Tästä syystä ASD-henkilön mahdolliset aistierityisyydet on hyvä tunnistaa ja huomioida arjessa. Aistikuormitusta vähentämällä, henkilön stressiä on mahdollista vähentää. On tärkeää saada luotua autismikirjon henkilölle turvallinen ja miellyttävä ympäristö, joka tarjoaa yksilöllisesti miellyttäviä aistimuksia. (Socada 2020.)

Kuuloaisti

Kuuloaisti on ihmisen sosiaalisen kanssakäymisen ja kehityksen kannalta tärkein aisti. Ihmisen aivot määrittelevät äänen suunnan ja voimakkuuden. Sandin ym. (2014) mukaan ihminen kuulee parhaiten 1 000–4 000 Hz:n (äänen taajuuden mittayksikkö hertsi) taajuusalueella. 20 ikävuoden jälkeen kuulon taajuusalue alkaa kaventua ja useat yli 60-vuotiaat ei kuule enää yli 10 000 Hz:n äänitaajuutta lainkaan. (Sand ym. 2014, 158–164.)

Kerola ja Kujanpää (2009, 26) kuvaa sitä, kuinka usein ASD-henkilöiden kuulo on poikkeava ja valikoiva. Aistiherkkä voi kokea tietyt äänitaajuudet häiritsevinä. Näitä voivat olla esimerkiksi tasaiset äänet, kuten valaisimen sirinä tai ilmalämpöpumpun kohina. Lisäksi ASD-henkilö voi kokea häiritsevänä äkkinäiset kovat äänet, kuten koiran haukkuminen ja ympäristön erilaiset taustahälinät. Tästä syystä henkilö voi vältellä paikkoja, joissa on paljon ääniä ja ihmisi-

siä, kuten konsertit, kauppakeskukset tai julkinen liikenne. Tilanteessa voi helpottaa kuulosuojaimet tai hyvä ääniakustiikka sisustuksessa. Kimeät ja korkeat äänet useimmiten ovat kaikista sietämättöimpiä ASD-henkilöille, ja ympärillä olevien ihmisten tulisikin kiinnittää huomiota omaan äänenkäyttöön. (Kerola & Kujanpää 2009, 104–105.)

Aistihakuinen henkilö saattaa vaikuttaa siltä, että kuulossa olisi alenemaa, koska hän voi olla kiinnittämättä huomiota joihinkin ääniin kokonaan. Hän saattaa hakea ääniaistimuksia esimerkiksi kuuntelemalla musiikkia kovaa. Kuuloaistimuksia hakeva ASD-henkilö saattaa kokea metelin miellyttävänä. Henkilö voi esimerkiksi tuottaa itse ääntä kolistelemalla tavaroita, paukuttelemalla ovia tai tuottamalla itse voimakasta ääntä. Pulmallista näissä aistihakuisuudessa onkin se, että samanaikaisesti ASD-henkilö ei välttämättä siedä muiden ihmisten tuottamaa ääntä lainkaan. (Kerola & Kujanpää 2009, 102–104.)

Näköaisti

Aiemmin kuvasimme kuulon tärkeyden ihmisten sosiaalisten suhteiden syntyyn ja kehitykseen. Näköaisti kuitenkin perustuu käsityksemme siitä, miltä ympäristömme näyttää. Sand ym. (2014) määrittää, että 70 % kaikista elimistön aistinsoluista sijaitsevat silmissä. Silmä välittää tiedon verkkokalvoilla sijaitseviin aistinsoluihin, josta näköhermo välittää tiedot ympäristön yksityiskohdista aivoihin. Näin syntyy subjektiivinen näköaistimus. Näköaistilla on myös osansa toisten ihmisten eleiden ja ilmeiden tulkitsemisessa, jossa autismikirjon henkilöillä olemme kuvanneet esiintyvän haasteita. (Sand ym. 2014, 167–178.)

Kirkkaat ja välkkyvät valot voivat tuottaa autismikirjon henkilölle aistiherkkyttä. Aurinkolasit, neutraalit värit ja kiiltävien pintojen välttäminen ympäristössä vähentää näköaistiärsykkeiden tuottamista. Aistihakuinen sen sijaan voi hakea voimakkaita näköaistimuksia kirkkailla valoilla ja väreillä saaden niistä mielihyvän kokemuksia. Aistihakuisuus voi näyttäytyä lisäksi siten, että ASD-henkilö tuottaa itselleen lisää näköaistituntemuksia esimerkiksi katselemalla käsiään tai peiliin. (Kerola & Kujanpää 2015, 102.)

Kerola ja Kujanpää (2009, 26) kuvaavat ASD-henkilöiden näköaistimuksien olevan tarkkoja ja stereotyyppisiä. Usein esimerkiksi visuaalinen muisti voi olla erittäin vahvaa ja henkilö voi olla tarkka ympäristön esineiden paikoista, jonka takia ASD-henkilö havaitsee herkästi ympäristössä tapahtuvat muutokset. Autismikirjon henkilö voi esimerkiksi havaita järjestyksen tai tavaran paikan vaihtumisen, joka vaikuttaa henkilön näköaistikokemukseen. ASD-henkilöiden kiinnostus pyörivään liikkeeseen ja pyörimiseen voi viitata silmän liikkeiden poikkeavaan kokemiseen (Kerola & Kujanpää 2015, 81).

Hajuaisti

Ihmisen aivot pystyvät erottamaan jopa useita tuhansia erilaisia hajuaineita ilmasta. Sand ym. (2014) kuvaavat hajuaistiin liittyvän usein voimakkaita tunteita, kun tuttu haju herättää aiempia elämän kokemuksia mieleen. Esimerkiksi nälkäisenä tutun ruoan haju tuo mielihyvää ja odotuksen tunteita, jotka kylläisenä saattaa tuntua epämiellyttäviltä ja kuvottavilta. (Sand ym. 2014, 156–157.)

Hajuille herkkä ASD-henkilö voi kärsiä voimakkaista tuoksuista, kuten voimakkaat pesuaineet, hajuvedet, ruoka tai eläimet. Hajujen herkkyys voi vaikeuttaa myös autismikirjoisen henkilön virtsaamista ja ulostamista hajun takia. Hajuaistiltaan herkän ASD-henkilön ympäristön tulisi olla mahdollisimman hajuton ja huoneita tulisi tuulettaa. Koska hajuperkkyteen voi vaikuttaa muun muassa voimakkaasti tuoksuvat pesuaineet ja saippuat, niitä on hyvä karsia ympäristöstä ja suosia tuoksuttomia kemikaaleja. (Kerola & Kujanpää 2015, 82.)

Aistihakuinen voi taas kaivata ja hakea hyvinkin voimakkaita tuoksujia. Hajuaistimuksia voi stimuloida erilaisilla eteerisillä öljyillä. (Kerola & Kujanpää 2015, 82.) Aistihakuisella hajuaistiin reagointi voi näyttäytyä erilaisia voimakkaita hajuja, ihmisiä tai tavaroita haistellen. (Kerola & Kujanpää 2009, 102–103.)

Haju- ja makuaisti usein kietoutuvat toisiinsa, koska ne sisältävät yhteisiä osaluokkia (Kerola & Kujanpää 2009, 102). Sand ym. (2014) tukee tätä väittämää, mutta kuvaa makuaistia lähiaistina ja hajuaistia kaukoaistina. Tämä perustuu

siihen, että makuaisti vaatii suoraa kosketusta makuaineeseen, kun taas hajuaisti pystyy havainnoimaan hajun jo kaukaa. (Sand ym. 2014, 155.) Ruokien mahdollisimman mieta maku saattaakin tuottaa vähemmän hajuja ja voi helpottaa myös syömistä (Kerola & Kujanpää 2009, 104). Ihminen pystyy hahmottamaan ja tunnistamaan aistien kautta huomattavasti enemmän erilaisia hajuja kuin makuja (Sand ym. 2014, 155).

Makuaisti

Ihminen pystyy erottamaan viisi perusmakua: suolainen, makea, hapan, karvas ja umami. Makuaistia tarvitaan suussa olevan ravinnon laadun varmistamiseen. Ruoan haju on suorassa yhteydessä makuaistimuksen syntymiseen, mutta myös koostumus ja ruoan lämpötila vaikuttaa ihmisen makuaistiin. Vaikka ihminen erottaa viisi perusmakua, voi erilaisia makuja tunnistaa jopa satoja. (Sand ym. 2014, 158.)

Makuaisti ASD-henkilöllä voi näyttäytyä ulkopuolisen silmin valikoivana. Vaikka makuaisti on jokaisella henkilöllä yksilöllinen, tulee autismikirjoisen henkilön kohdalla kiinnittää huomiota aina esimerkiksi aterian kokonaisuuteen. Raaka-aineiden sekoittaminen tai asettelu lautaselle voi vaikuttaa ASD-henkilön makuaistiin, jos esimerkiksi kylmä ja kuuma koskettavat toisiaan. Aistihaikainen ASD-henkilö voi pitää mausteisista ruoista ja syö lähes mitä vain. Makuaistimuksia voi hakea hyvinkin voimakkaista tai happamista mauista. Ruokailusta kieltäytyminen ei välttämättä ole aina temppuilla, vaan makuaistin herkkyys ASD-henkilöille voi olla todellinen ongelma. Aistiherkkää autismikirjoista henkilöä ei kannata pakottaa syömään väkisin. Lisäksi happamia ja karvaita makuja tulisi välttää. Aistiherkkää henkilöä voi totuttaa hiljalleen uusiin makuihin mahdollisimman mauttomilla ruoilla, kuten makaroni, riisi tai peruna. (Kerola & Kujanpää 2015, 82.)

Tuntoaisti

Tuntoaisti on ihmisen varhaisimmin kehittyvä aisti. Ihon, lihaksien, jänteiden ja nivelien alueilla sijaitsevat aistinsolut välittävät tietoa hermostoon. Iholla sijaitsevat aistit ovat eniten kosketuksessa ulkoiseen maailmaan, ja tuntoaisti perustuukin moniin ihon erilaisiin aistinsoluihin. (Sand ym. 2014, 150–152.)

Kerola ja Kujanpää (2009, 26) kuvaa ASD-henkilöiden tuntoaistia poikkeavana. Aistihakuisella se voi näyttäytyä esimerkiksi niin, että henkilö hakee kylmän, kuuman tai kipuaistimuksen tunteita. Toisaalta, kun ajatellaan autismikirjon monikirjoista aistimaailmaa, ne voivat näyttäytyä myös aistiherkkyytenä. Tuntoaistin alueiden aistiherkkyys voi näyttäytyä esimerkiksi niin, ettei ASD-henkilö siedä kosketusta, sylissä olemista tai silittelyä. Vaatteissa voi olla saumoja, lappuja tai materiaalia, jotka tuntuvat ihoa vasten ikävältä. Suihkussa voi tuntua epämiellyttävältä esimerkiksi pään alueen kastuminen tai veden valuminen iholla. Lisäksi ASD-henkilö saattaa vastustaa hampaiden ja kasvojen pesemistä. (Kerola & Kujanpää 2009, 101–102, 107.) Kerola ja Kujanpää (2009, 107) kuvaavat ASD-henkilön sietävän parhaiten sellaista kosketusta, miten hän koskettaa itse itseään.

Koska aistihakuisen voi olla vaikea kokea kipua, voi aistia esimerkiksi stimuloida hieromalla tai silittelemällä, ja käyttää voimakkaampaa kosketusta. Tässä tulee kuitenkin huomioida se, miten ASD-henkilö sietää kosketusta. Lisäksi autismikirjon henkilöllä painopeitto voi rauhoittaa nukkumista. Tuntoaistiin on tarjottava paljon erilaisia kosketuksia ja kokemuksia aistihakuiselle henkilölle. Esimerkiksi suihkun lämpötilan vaihtelu kylmän ja kuuman välillä voi auttaa normalisoimaan aistimuksia. (Kerola & Kujanpää 2009, 107–108.)

Asento-, liike- ja tasapainoaistit

Yhdistimme asento-, liike- ja tasapainoaistit samaan ryhmään niiden kaikkien liittyessä ihmisen kykyyn hahmottaa kehonsa liikkeitä ja asentoja. Asentoaistin avulla ihminen tietää jopa silmät kiinni missä asennossa hän on. Aistinsolut sijaitsevat lihaksissa ja luustossa, ja välittävät sitä kautta hermostoon tietoa kehossa tapahtuvista liikkeistä ja kehonosien asennoista suhteessa toisiinsa. Oma liikkettään ihminen aistii sisäkorvassa olevien aistinsolujen avulla. Sieltä tieto lähtee aivojen tasapainotumakkeisiin, jolloin ihminen pystyy esimerkiksi horjahtaessaan säilyttämään tasapainonsa. (Sand ym. 2014, 164.) Nämä aistit vaikuttavat myös hyvän vuorovaikutuksen toteutumiseen, jolloin ihminen tiedostaa toisen liikkeitä ja eleitä. Ihminen osaa kohdistaa katseen, vaikka toinen henkilö liikkuu, sekä ymmärtää toisen henkilön läheisyyden. (Papunet 2019.)

Asento- liike- ja tasapainoainin kohdalla ASD-henkilö reagoi herkästi kehonsa liikkeisiin, joten hän voi pelätä nopeita liikkeitä, kuten keinumista tai kiipeämistä. Aistihakuinen hakee mielellään näitä aistimuksia heijaamalla, pyörimällä, tanssimalla tai keinumalla. (Papunet 2019.)

4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

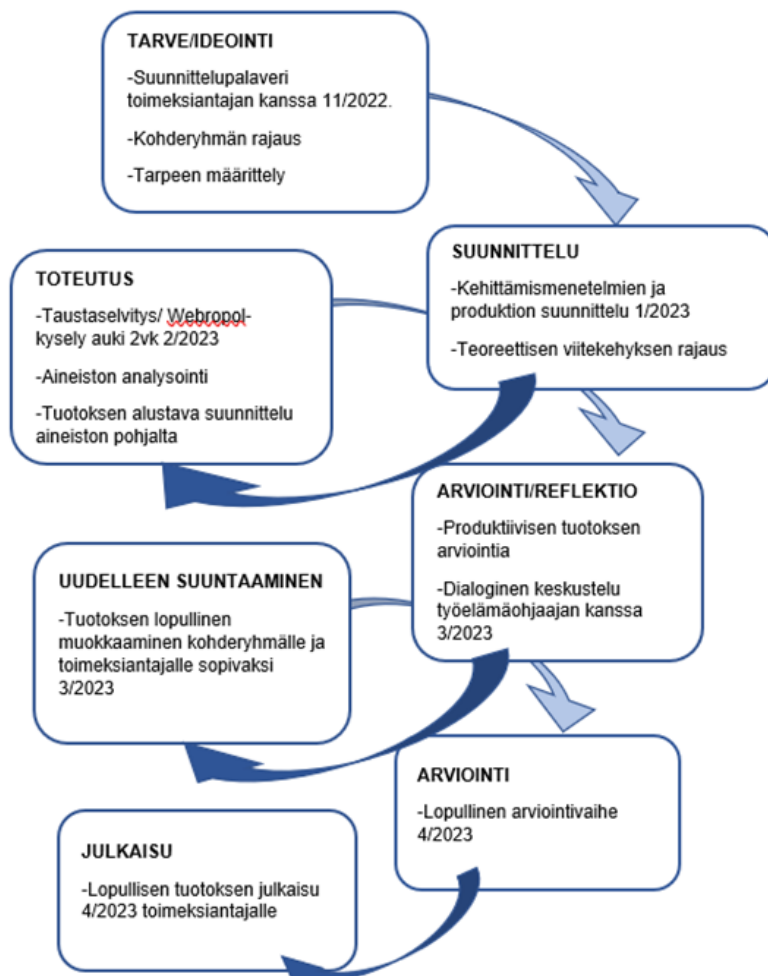
Kehittämistoimintaa voidaan pitää yläkäsitteenä erilaisille kehittämisen menetelmille, joita ammattikorkeakouluissa käytetään. Kehittämistoiminnan lisäksi käytetään myös nimiä tutkimuksellinen kehittämistyö, kehittämistoiminta, kehittämishanke, projektityö tai toiminnallinen opinnäytetyö. Erilaisia tutkimuksen muotoja voivat olla esimerkiksi palvelumuotoilu, design-tutkimus tai kehittävä tutkimus. Onkin tärkeää miettiä, millaisen näkökulman ottaa omaan opinnäytetyöhön. (Kostamo ym. 2022, 11.)

Opinnäytetyömme on kehittämistyö, jossa on käytetty aineiston keruumenetelmänä tutkimuskyselyä. Lähestymme kehittäväällä otteella opinnäytetyömme aiheutta autismitkirjon henkilöiden positiivisiin aistikokemuksiin liittyen. Opinnäytetyömme täyttää toiminnallisen opinnäytetyön kriteerit, koska toteutamme lopuksi tulostettavat aistikortit pdf-muodossa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tunnusomaista toteuttaa lopullinen tuotos, joka palvelee valittua kohderyhmää. Tuotos voi olla jokin tapahtuma tai konkreettinen toteutus, kuten opas. Lisäksi työ raportoidaan tutkimuksellisella otteella, jossa kuvataan ja perustellaan työn lähtökohtia ja ratkaisuja. (Kostamo ym. 2022, 11.) Tutkimuksellista kehittämistoimintaa voidaan kuvata silloin, kun tutkimuksessa tuotettua uutta tietoa voidaan soveltaa käytäntöön. Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa yhdistyvät tutkimus sekä konkreettinen kehittämistoiminta. (Toikko & Rantanen 2009, 19.) Käyttämämme kehittämistyön menetelmän vuoksi opinnäytetyössämme on myös piirteitä tutkimuksellisesta kehittämistoiminnasta.

Kehittämisprosessiin kuuluu yleensä viisi eri tehtäväkokonaisuutta, joita ovat aloitus, suunnittelu, toteutus, arviointi ja levittäminen. Ensimmäiseksi tunnustetaan kehittämistarpeet ja perustellaan, mitä ollaan kehittämässä ja miksi. Toiseksi suunnitellaan käytännön toteutusta, jolloin tehdään toimintasuunnitelma ja laaditaan työlle tavoitteet. Toteutusvaiheessa pyritään saavuttamaan asetettu tavoite jonkin konkreettisen menetelmän avulla. Menetelmät voivat

olla esimerkiksi asiakkaita ja työntekijöitä osallistavia. Käytännön toteutuksessa otetaan huomioon aikaisemmat lähdeaineistot. Työtä kehitetään yhdessä työelämän tai kohdejoukon kanssa ja toteutetaan jokin konkreettinen tulos tai tuotos. Arviointivaiheessa palataan suunnitelman tavoitteisiin ja analysoidaan, onko tavoitteet saavutettu. Lopuksi levitetään tulokset. Tulosten levityksen tukena voidaan käyttää esimerkiksi tuotteistamista tai koulutusta. (Kostamo ym. 2022, 16; Salonen ym. 2017, 52; Tuokko & Rantanen 2009, 56–63.)

Kuvaamme opinnäytetyömme prosessin etenemistä jatkuvana syklinä eli spiraalina (Kuva 2). Spiraalisessa mallissa arvioidaan edellistä vaihetta ja sen tuotosta aina uudelleen, jonka jälkeen taas suunnitellaan ja kehitetään toimintaa. Tällöin eri kehittämistoiminnan vaiheista syntyy kehiä. Uusia kehiä syntyy, kunnes lopullinen tuotos tai tulos on kaikkia palveleva. Kehittämistoiminnassa on tärkeää yhdessä tekeminen, jatkuva arviointi ja reflektio. (Salonen ym. 2013, 15–16.)



Kuva 2. Kehittämistoiminnan spiraalinen toteutus (Salonen ym. 2013, 16)

4.1 Aineiston keruu

Koska ASD-henkilöiden aistikokemukset ovat hyvin yksilöllisiä ja aiemmat tutkimukset sivuavat paljon häiriökäyttäytymisen näkökulmaa, päädyimme käyttämään meille tarpeellisen taustatiedon keräämisen tukena kyselytutkimusta. Webropol-kysely mahdollistaa meille paitsi suurimman vastaajamäärän, myös sellaista tietoa, jota aiemmat lähdeaineistot eivät riittävästi tarjoa tai tuo esiin. Odotukset perustuvat kohderyhmälähtöiseen kyselytutkimukseen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä kyselyn avulla onkin tavoitteena saada kerättyä sellaista tietoa, joka lähdekirjallisuudesta ja aiemmista tutkimuksista puuttuu (Vilkkä & Airaksinen 2004, 62).

Tämän tyyppiseen kehittämistoimintaan mielestämme kyselytutkimus menetelmänä tarjoaa parhaan mahdollisen vastaajamäärän ja tämän myötä käyttämämme menetelmä on määrällinen eli kvantitatiivinen. Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä toiminnallisen opinnäytetyön tukena tarjoaa täsmennystä, selityksiä, perusteluja ja tietoa opinnäytetyöhömmme liittyvään toiminnalliseen toteutukseen numeroiden avulla (Vilkkä & Airaksinen 2004, 58). Kyselystä saamamme aineiston pohjalta toteutamme tulostettavat aistikortit pdf-muodossa kohderyhmälähtöisesti. Kyselytutkimuksessa on etuna se, että vastaaja pysyy anonyymina. Riskinä on, että vastaajamäärä jää alhaiseksi, eikä tarjoa riittävästi tietoa aistikorttien toteutukselle. Jos vastaajien määrä jää hyvin vähäiseksi otamme varasuunnitelman käyttöön, jolloin Autismiliitto jakaa kyselyä vielä muille yhteistyötahoilleen. Jos edelleenkään emme saa vastaajia tarpeeksi, voimme muuttaa kyselyn kvalitatiiviseksi eli laadulliseksi, jolloin haastatteleamme valittua kohderyhmää.

Kvantitatiivisen eli määrällisen menetelmän avulla on mahdollista saada vastauksia siitä, miten usein tai kuinka paljon tietty aistikokemus ilmenee vastaajien keskuudessa. Kysymysten rakenteet muodostimme niin, että niistä on mahdollista poimia mielihyvää tuottavia aistikokemuksia jokaisen valitsemamme aistin kohdalta. Kysymyksiä muodostaessa tuli miettiä tarkkaan, vastaako kysymyksestä saatu tieto käyttötarkoitustamme. Jokaisen ihmisen aistikokemukset ovat yksilöllisiä, joten otimme huomioon, että vastausten hajonta voi olla suuri. Toiminnallisessa opinnäytetyössä kyselytutkimuksen käytössä ei

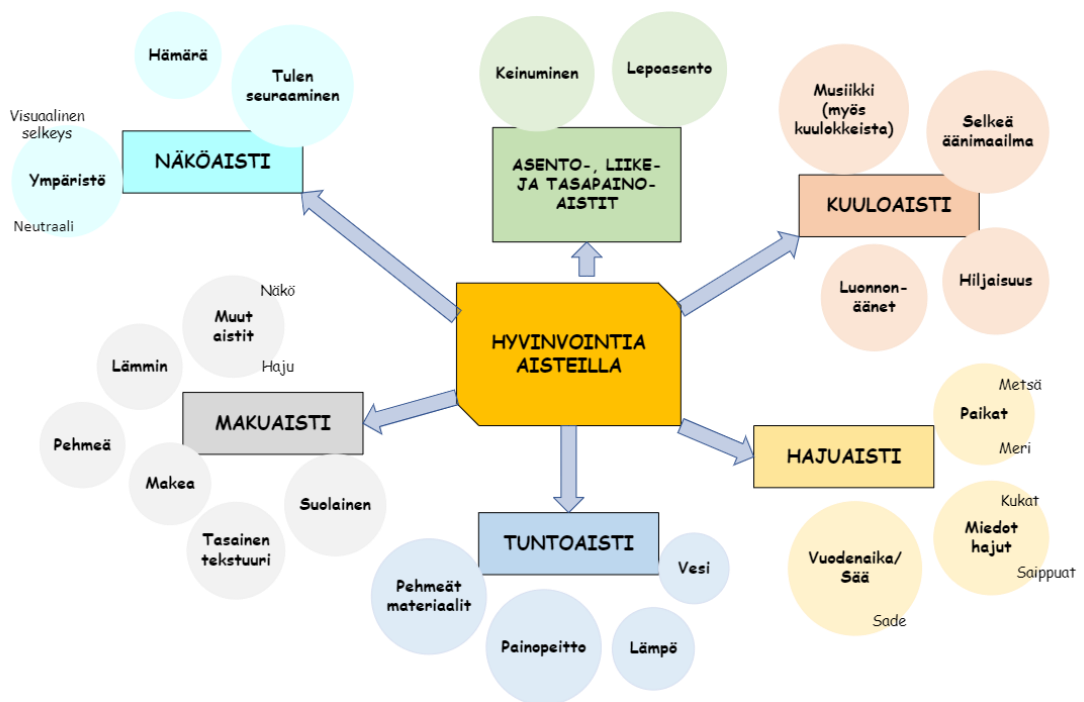
kuitenkaan ole lähtökohtana vastausten vertailukelpoisuus vaan enemmänkin se, kuinka vastauksien pohjalta saamme suuntaa lopullisten aistikorttien sisältöä varten. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 60.)

Kyselyyn vastaamisen suuntasimme autismikirjon henkilöille itselleen ja heidät hyvin tunteville läheisille sekä ammattihenkilöille. Kysely oli odotettua haastavampi toteuttaa, koska kohderyhmä on hyvin laaja ja monitasoinen. Työelämän ohjaajalta pyysimme tukea ja ammattilaisnäkökulman vinkkejä kyselyn viimeistelyyn ja päädyimmekin asettamaan jokaiselle aistille omat kysymykset. Teimme kullekin aistille oman otsikon ja pienen kuvauksen aistin toiminnasta yleisellä tasolla (liite 1). Jokainen aistiosuus sisälsi vähintään yhden monivalintakysymyksen eli määrällisen, ja lisäksi yhden avoimen kysymyksen eli laadullisen. Monivalintakysymykset helpottavat ja nopeuttavat vastaamista, sekä vastausten analysointia (Vilkkä 2015, 93–105). Avoimet eli laadulliset kysymykset tarjosivat vastaajalle mahdollisuuden kuvailla mielihyvää tuottavaa aistikokemusta omin sanoin tai lisätä aistikokemuksia, joita emme kyselyssä ottaneet huomioon. Kyselytutkimusta rakentaessamme karsimme jo ylimääräisen ja tutkimuksen kannalta epäolennaisen tiedon pois, jota emme aistikorttien suunnittelussa tarvitse.

Webropol-kysely oli valtakunnallisesti saatavilla Autismiliiton sosiaalisen median sivuilla kahden viikon ajan helmikuussa 2023. Kyselyn analysoinnissa tuloksien luotettavuuden näkökulmasta huomioimme eniten positiivisia aistikokemuksia saadut vastaukset. Vastausten määrä vaikuttaa lopullisten aistikorttien toteutukseen, sillä tarkoituksenamme on luoda mahdollisimman monia autismikirjon henkilöitä palveleva kokonaisuus. Mikäli vastauksissa on paljon hajontaa, emmekä saa riittävän yksimielistä aistikokemusta nostettua esiin, huomioimme ensisijaisesti autismikirjon henkilöiltä tulleet vastaukset. Henkilökohittaiset kokemukset ovat henkilölle itselleen merkityksellistä tietoa ja se vahvistaa myös tietomme uskottavuutta ja luotettavuutta.

4.2 Aineiston analyysi

Aistikorttien toteuttamisessa lähdimme liikkeelle aineiston analyysillä, luokittelemalla kyselyn tulokset miellekarttaan (Mind Map, kuva 5). Miellekartta auttaa graafisen esityksen avulla hahmottamaan ja jäsentämään asioiden näkemystä (Työelämä valmennus s.a). Miellekartan keskellä esitetään pääaiheemme, jonka nimi rakentui aineiston pohjalta ”Hyvinvointia aisteilla”. Keskeltä jakautuu jokainen aisti erilliseksi teemaksi. Aistien ympärille kokosimme taustaselvityksen tuloksista kaikki positiiviset aistikokemukset, jotka nousivat eniten esille monivalintakysymyksissä, sekä avoimissa kysymyksissä useammin kuin ker-

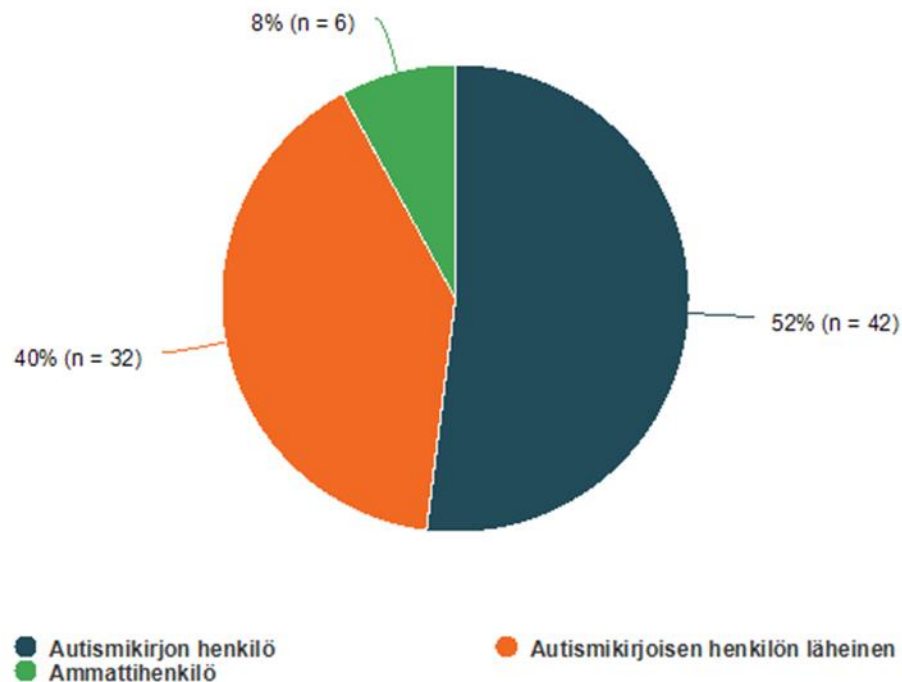


Kuva 5. Miellekartta (Mind Map) kyselytutkimuksen tuloksista

4.3 Tulokset

Kyselytutkimukseen vastasi yhteensä 80 henkilöä, joista autismikirjon diagnoosin saaneita oli 42, ASD-henkilöiden läheisiä 32 ja ammattihenkilöitä 6 (kuva 3). Kyselyn avulla selvitimme positiivisia aistikokemuksia jokaisen eri aistin osalta. Aistikokemuksien vastausprosentteissa näkyi paljon yhteneväisyyksiä vastaajana toimineesta henkilöstä huolimatta, joten analysoimme monivalintakysymysten vastaukset kaikkien vastaajana toimineiden henkilöiden osalta. Jokaisen kysymyksen kohdalla nousi useampi kuin yksi positiivinen

aistikokemus. Huomioimme aistikorteissa ensisijaisesti ne aistikokemukset, jotka saivat kaikkien vastaajana toimineiden henkilöiden vastauksista yli 50 %.



Kuva 3. Webropol-kyselyyn vastanneet 2023

Laadullisten eli avoimien kysymysten vastauksia tuli vain muutamia ja ne tukivat monivalintakysymysten tuloksia. Kävimme läpi laadullisen aineiston kokonaisuudessaan ja poimimme sieltä eniten samoja vastauksia nousseet asiat monivalintakysymyksiensä tueksi. Avoimissa kysymyksissä nousi lisäksi esiin yksittäisiä aistikokemuksia, joita emme voi hyödyntää aistikorteissa.

Eniten positiivisia kuuloaistikokemuksia ASD-henkilöille tuottaa musiikki, johon vastasi 73 % kaikista vastaajista. 63 % vastaajista kokee myös musiikin kuulokkeista mielihyvää tuottavana kokemuksena. Lisäksi luonnonääniin vastasi 71 %, sekä hiljaisuuteen 61 % vastaajista. Liikenteen ja julkisten ympäristöjen äänet eivät juurikaan tuota mielihyvää autismikirjon henkilöille vastausten perusteella. Avoimen kysymyksen vastaukset tukevat myös näitä vähiten vastauksia saaneita aistikokemuksia, sillä mielihyvää tuottavana koetaan selkeää äänimaailma, jossa ei ole päällekkäisiä ääniä.

Näköaisteista hämärä tuottaa mielihyvää 56 %:lle, sekä tulen seuraaminen 54 %:lle vastaajista. Aineiston pohjalta voimme päätellä, että kirkkaus ja vilkkuvat

valot eivät juurikaan tuota mielihyvää ASD-henkilöille. Avoimessa kysymyksessä korostuu ASD-henkilön mahdollisuus itse saada vaikuttaa valon määrään. Lisäksi vastauksissa nousee ympäristön visuaalinen selkeys ja neutraalisuus mielihyvää tuottavana kokemuksena.

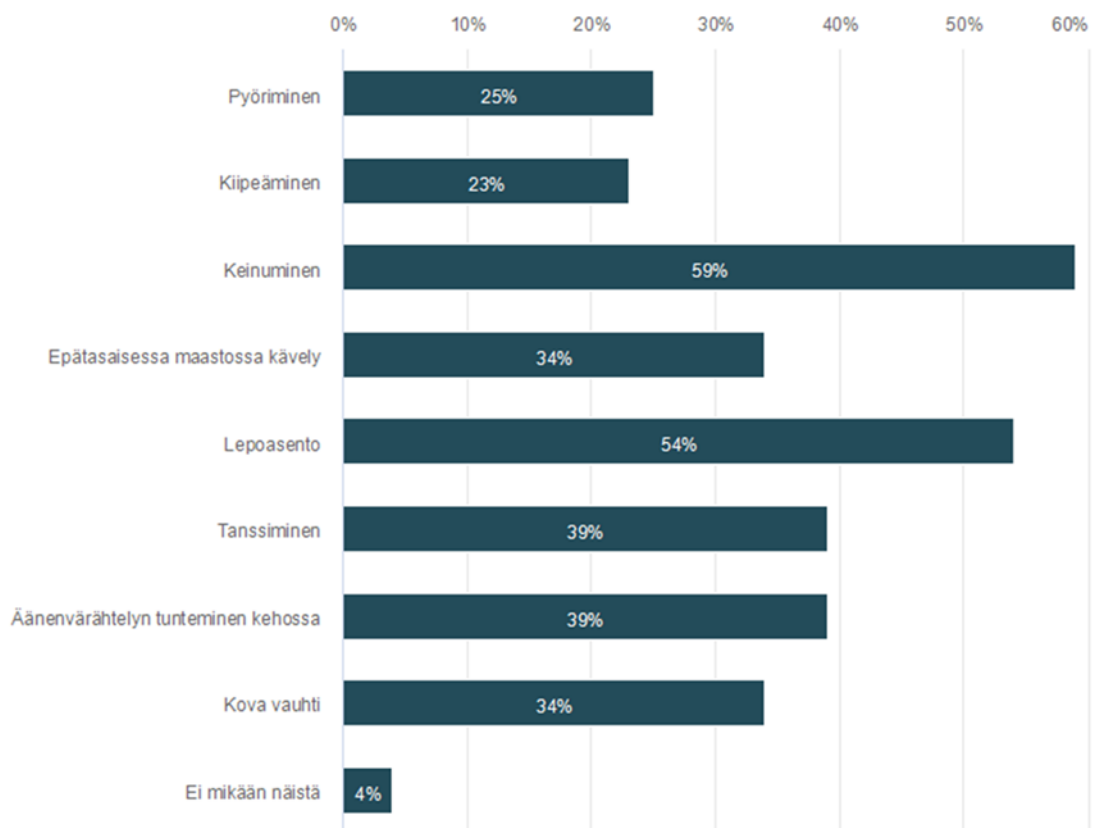
Suolainen tuo mielihyvää 66 %:lle, kun taas makea 74 %:lle vastaajista. Nämä kaksi makua nousivat makuaistien kokemuksista eniten positiivisia aistikokemuksia tuottavana. Ruoassa tärkeänä nousi ylipäätään jokin maku, sillä mauttomasta ruoasta mielihyvää kokee vain 11 % vastaajista. Mausteiset ja voimakkaat maut korostuivat avoimessa kysymyksessä. Näitä on esimerkiksi pastillit ja turkinpippurit. 64 % vastaajista kokee mielihyvää lämpimästä ja pehmeästä ruoasta. Myös kylmä koetaan mielihyvää tuottavana lähes puolilla vastaajista. Makuaistiin liitettiin vahvasti myös ruoan haju ja ulkonäkö, sekä tasainen tekstuuri.

Vastaajista 56 % kokee miedon hajun eniten mielihyvää tuottavana. Avoimissa vastauksissa mainitaan esimerkiksi luonnon tuoksuista kasvillisuus, sade, metsä ja meri mielihyvää tuottavana. Lisäksi mieluisia tuoksuja ovat neutraalit ja miedon hajuiset pesuaineet ja hajuvedet. Voimakkaat hajut ja hajuttomuus saivat tasaisesti noin kolmanneksen vastauksista. Nämä kuvastavat myös kirjon ääripäitä aistierityisyyksien osalta.

Autismikirjon henkilöiden tuntoaistimuksissa korostui pehmeät materiaalit, joka sai 72 % kaikista annetuista vastauksista. Lisäksi vesi tuottaa mielihyvää 66 %:lle, sekä lämmön tunne keholla 58 %:lle vastaajista. Vastausvaihtoehdoista voimme päätellä, että ASD-henkilöt eivät pidä kovinkaan paljon toisen henkilön kosketuksesta tai muulla tavoin voimakkaalta iholla tuntuvista asioista. Mahdollisuus itse säädellä aistimuksen voimakkuutta nousi esiin avoimissa vastauksissa, jota myös eniten vastauksia saaneet aistikokemukset tukevat. Yllättäviä kosketuksia kuten muun muassa kutittamista ei koeta mielihyvää tuottavana. Painopeitto koetaan rauhoittavana ja mielihyvää tuottavana, sekä monivalintakysymyksen, että avoimien kysymyksien osalta. Painopeitto on saanut 42 % vastauksista.

Asento-, liike- ja tasapainoaistit yhdistimme niiden liittyen kaikki kehon asentoihin ja liikkeisiin. Kysymyksen monivalintaosuudessa korostui lopulta vain

keinuminen, joka sai 59 %, sekä lepoasento 54 % vastauksista. Avoimessa kysymyksessä nousi lepoasennon merkitys rauhoittumiseen. Kaikki muut monivalintakysymyksen vastausvaihtoehdot jakautuivat melko tasaisesti (kuva 4), mutta jäivät kuitenkin alle 50 % vastaajista. Näitä oli epätasaisessa maastossa kävely, tanssiminen, kova vauhti ja äänen värähtelyn tunteminen kehossa. Nämä voidaan laskea myös mielihyvää tuottaviin aistikokemuksiin, mutta vastauksien hajonnan vuoksi niitä ei voida pitää yleistettävänä.



Kuva 4. Asento-, liike- ja tasapainon aistien positiivisissa kokemuksissa näkyi kyselyn pohjalta paljon hajontaa

5 AISTIKORTTIEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Aloitusvaihe

Opinnäytetyö lähtee liikkeelle aina aloitusvaiheesta. Aloitusvaiheessa tunnistetaan *kehittämistarve*, johon kehittämistoiminnalla pyritään. Meille autismikirjo oli yhteinen mielenkiinnon kohde, ja työkokemuksen kautta tunnistimme useitakin autismikirjon henkilöiden elämään liittyviä muutostarpeita. Opinnäytetyön aiheen rajausta teimme pitkään, mutta toimeksiantajan kanssa videokokouk-

nessä päädyimme rajaamaan aiheen aisteihin. Rajausta on hyvä tehdä riittävästi, mutta ei kuitenkaan liian tarkasti ja lukkoon lyödysti. Kun kehittämistarve on riittävän rajattu ja perusteltu, seuraa *ideointivaihe*. Ideointivaiheessa lähde-tään miettimään tavoitteet ja etenemissuunnitelma. (Salonen ym. 2017, 56–58.)

Halusimme lähteä toteuttamaan toiminnallista opinnäytetyötä, koska meille toiminnallinen toteutus on ollut mielekästä myös työelämässä. Erilaisia vaihtoehtoja lopullisesta tuotoksesta pohdimme pitkään. Meillä oli erilaisia toteutuksen vaihtoehtoja muun muassa aistilaatikko, aistihuonesuunnitelma, aistiretki luontoon ja aistikortit. Opinnäytetyön suunnitelmaa laatiessa, meillä oli tarkoituksena toteuttaa lopullisena tuotoksena aistihuonesuunnitelma. Lopullinen tuotos kuitenkin muokkautui ja tarkentui opinnäytetyön eri vaiheissa, kun pohdimme laajaa kohderyhmää, jossa käyttäjät ovat eritasoisia ja ikäisiä. Emme halunneet rajata mitään autismikirjon vaikeusastetta tai ikäryhmää toteutuksen ulkopuolelle, vaan tarjota kaikkia palvelevan kokonaisuuden. Aistikokemusten positiivinen lähestymiskulma nousi esille kuitenkin toimeksiantajan aloitteesta.

Salosen ym. (2017, 56) mukaan aiheen suunnittelussa erilaiset näkemykset on hyvä tuoda esille, esimerkiksi yhteistyötahojen tai muiden sidosryhmien kanssa. Yhteistyö työelämäohjaajan kanssa toi kehittämistoimintaamme lisäksi *dialogisen vuorovaikutuksen*. Dialoginen vuorovaikutus on tasavertaista keskustelua, jossa jokaisen keskustelijan näkökulma on yhtä tärkeä. Dialogissa arvioidaan ja kyseenalaistetaan omia näkökulmia. Keskustelijat pyrkivät ymmärtämään ja arvostamaan toisen ajatuksia, sekä luomaan uusia merkityksiä kehitettävälle asialle. (Innokylä s.a.) Toikon ja Rantasen (2009, 89) mukaan kehittämistoiminta edellyttää eri osapuolten aktiivista osallistumista ja vuorovaikutusta, jolloin se on ennen kaikkea sosiaalinen prosessi.

Kun lähdimme etsimään tietoa aisteista nimenomaan positiivisesta näkökulmasta, olimme yllättyneitä, miten vähän aihetta lopulta oli tutkittu tai käsitelty. Aihe tuntui mielenkiintoiselta, mutta aloimme miettimään, onko aiheesta liian vähän tietoa opinnäytetyölle asetettuun aikatauluun nähden. Halusimme kuitenkin lähestyä uudenlaista tulokulmaa positiivisista aistikokemuksista. Kä-

vimme läpi erilaisia kehittämisen menetelmiä, mutta ne eivät vastanneet riittävästi tarpeitamme ja työllemme asetettuja tavoitteita. Tarkoituksena oli saada kerättyä mahdollisimman laajasti kokemustietoa kohdehenkilöiden positiivisista aistikokemuksista ja esimerkiksi yksilö- ja ryhmähaastattelut eivät olisi tuoneet riittävän monipuolista ja luotettavaa taustatietoa. Tästä syystä kehittämismenetelmäksi valikoitui kyselytutkimus tarvittavan aineiston keruun tueksi. Kyselytutkimuksen toteuttamisessa käytimme Webropol-työkalua. Toiminnallisen osuuden halusimme kohdentaa suoraan kohderyhmää palvelevaksi.

5.2 Suunnitteluvaihe

Aloituskvaiheen kehittämistarpeen tunnistamisen ja aiheen ideoinnin jälkeen edetään *suunnitteluvaiheeseen*, jossa täsmennetään edellä mainittujen vaiheiden ajatuksia syvemmälle. Suunnitteluvaiheessa lähdetään rakentamaan teoreettista viitekehystä erilaisista näyttöön ja tutkittuun tietoon perustuvista lähteistä ja laaditaan kirjallinen suunnitelma, esimerkiksi kehittämissuunnitelma. Suunnitelma toimii kehittämistyön tärkeänä välineenä ja siihen perustuu myös toteutuksen arviointi. Kehittämistoiminnassa tulee kuitenkin ottaa huomioon se, että toteutusvaiheessa voi ilmetä asioita, joihin ei ole ennalta varauduttu. Siitä syystä kaikkia kehittämistyön vaiheita ei voi eikä kannata suunnitella liian tarkasti. (Salonen ym. 2017, 59–60.)

Aloituskvaiheesta alkaen dokumentoimme jokaisen työvaiheen omaan opin- näytetyön tiedostoon pilvipalveluun. Dokumentoinnilla varmistimme, että kaikki keräämämme tieto ja ajatukset oppinäytetyön prosessin kaikissa vaiheissa pysyvät tallessa arviointiin asti. Kostamo ym. (2022, 13) kuvaavat tarkan dokumentoinnin olevan osana asiantuntijuutta, sekä kehittävää ammatillista toimintaa. Dokumentointi helpottaa palaamista työn eri vaiheisiin erityisesti, kun arvioimme työmme onnistumista ja ammatillista kehitystä. Erittelimme dokumentit omiksi tiedostoiksi, joihin muun muassa suunnittelimme taustaselvitykseen liittyvät ajatukset ja sen, mitä tietoa kysymyksillä haluamme saavuttaa. Lisäksi tiedostoihin tallennettiin valmiit ja keskeneräiset aineistot, aistikorttien hahmotelut ja lähdeaineistoja.

Suunnittelun alkuvaiheessa kokosimme ajatusta siitä, miten kehittämistyössä kannattaa lähteä etenemään ja teimme tarkemman aikataulusuunnitelman

prosessin eri vaiheille, koska alle puoli vuotta koko opinnäytetyön prosessiin koimme riskinä. Pohdimme myös sitä, saammeko lopullisesta tuotoksesta riittävän laadukkaat ja toimeksiantajaa palvelevat, joten karsimme jo suunnitteluvaiheessa pois lopullisen tuotoksen levityksen kohdehenkilöille. Pyrimme pilkkomaan kokonaisuuden sellaisiin osiin, että se on realistinen toteuttaa.

Opinnäytetyön suunnitelmaa kirjatessa aloimme tarkemmin pohtimaan lopullisen tuotoksen toteuttamista ja millainen kokonaisuus palvelee mahdollisimman monia kohderyhmäläisiä. Tässä vaiheessa alkuperäisen aistihuonesuunnitelman vaihdoimme vielä aistikortteihin. Halusimme korttien avulla lähteä tarjoamaan helppoja käytännön vinkkejä siihen, kuinka positiivisia aistikokemuksia on mahdollista huomioida arjessa. Aistien rajaaminen oli kuitenkin haastavaa, mutta ASD-henkilöiden aistijäsentelyyn perehtymisen jälkeen halusimme ihmisen viisi aistia (kuulo-, näkö-, haju-, maku-, tuntoaisti). Lisäksi aistikorttien lopullista toteutusta ajatellen liike-, asento- ja tasapainoaistit koimme tärkeäksi osaksi taustaselvitystä.

Suunnitteluvaiheessa käytimme kehittämisen menetelmänä kyselytutkimusta. Tässä vaiheessa tuli olla jo valmis suunnitelma sen varalle, jos kyselytutkimus ei tuota riittävää vastaajamäärää. Suunnittelimme, että kysely laitetaan tarvittaessa vieläkin laajempaan jakoon esimerkiksi toimeksiantajan yhteistyökumppaneille ja kohderyhmäläisille sähköpostin välityksellä. Mikäli tämäkään ei tuottaisi riittävää vastaajamäärää, muuttaisimme menetelmän kohderyhmän ryhmähaastatteluksi, jolloin otantana on määrällisen tutkimuksen sijaan laadullinen tutkimus.

Taustaselvityksen avulla kerätty aineisto toimi yhdessä teoreettisen viitekehityksen kanssa aistikorttien lähtökohtana. Aistikorttien toteutusta oli kuitenkin tässä vaiheessa vielä vaikea suunnitella etukäteen liian tarkasti, sillä kyselyn primääriaineistot antoivat lopullisen merkityksen aistikorttien kokonaisuuteen. Primääriaineisto tarkoittaa aineistoa, joka on kerätty juuri tätä kehittämistyötä varten (Humak 2022).

Tässä vaiheessa olimme hahmotelleet suunnitelmaa lopullisista aistikorteista niin, että jokaiselle aistille tulee oma korttinsa. Jokainen kortti sisältää useita aistiharjoitteita ja niissä huomioidaan aistiherkkyys, sekä aistihakuisuus. Näin

aistikortit mahdollistavat yksilölliset aistikokemukset. Aistiharjoitteet pystyvät toteuttamaan yksinkertaisilla keinoilla sisällä tai ulkona, eivätkä vaadi käyttäjältä kalliita hankintoja.

5.3 Toteutusvaihe

Kun suunnitelma on valmis ja hyväksytty, alkaa *toteutusvaihe*. Tässä vaiheessa edetään laaditun suunnitelman mukaisesti, mutta usein alkuperäinen suunnitelma alkaa tarkentumaan vasta toteutuksen edetessä. Toteutusvaihe on usein vaativin, mutta opettava. Siinä yhdistyvät muun muassa suunnitelmallisuus, itsenäisyys, vuorovaikutus, vastuu, sitkeys, epävarmuus, sekä itsensä kehittäminen. Toteutuksen edetessä hyvät muistiinpanot tukevat myöhemmän vaiheen arviointiosuutta. (Salonen ym. 2017, 62.)

Aistikorttien työstäminen pääsi vauhtiin vasta kyselyn sulkeutumisen ja tuloksien analysoinnin jälkeen. Taustaselvityksenä käytetyn kyselyn tuloksissa korostui tietyt positiiviset aistikokemukset jokaisen aistin kohdalta. Aineistossa ilmeni ASD-henkilöiden saavan eniten mielihyvää moniaistillisista kokemuksista, jotka ovat parhaimmillaan kokonaisvaltaisia ja eheyttäviä. Lisäksi tuloksissa näkyi, kuinka rentoutuminen on tärkeänä osana silloin, kun haluamme lähestyä aisteja nimenomaan mielihyvää tuottavien kokemuksien kautta.

Tämä oli työmme ehkä haastavin vaihe, koska halusimme toteuttaa alkuperäisen suunnitelmamme mukaisesti mahdollisimman kohderyhmää palvelevan kokonaisuuden. Halusimme luoda korteista myös visuaalisesti rauhalliset ja yhtenevät. Yllättävää oli se, kuinka paljon autismikirjon henkilöt nauttivat erilaisista luonnon äänistä ja tuoksuista. Lähdimme pohtimaan, kuinka saamme luonnon elementit mukaan korttien toteutukseen, menemättä kuitenkaan liikaa luontolähtöisiin aistikokemuksiin tuotoksen kokonaisuudessa. Halusimme säilyttää korteissa alkuperäisen käyttötarkoituksemme henkilöiden omiin elinympäristöihin.

Videotapaamisessa esittelimme työelämäohjaajalle miellekartan (kuva 5) kyselytutkimuksen tuloksista. Olimme jo tehneet alustavaa hahmotelmaa korteista ja korttien sisällöstä. Toimeksiantajan kanssa aloimme myös suunnitte-

lemaan mahdollista tuotoksen levitystä, jota emme opinnäytetyön suunnittelussa vielä asettaneet edes tavoitteeksi asti. Salosen ym. (2017, 63) mukaan *tuotokset ja tulokset* arvioidaan yhdessä toimijoiden kanssa. Kokonaisuuden kuvaamisessa voidaan hyödyntää monipuolisesti erilaisia esittäviä ja kuvallisia piirroksia, kuvioita, malleja tai vaikka valokuvia. Näitä käytetään apuna asioiden jäsentämisessä ja konkretisoimisessa.

Suunnittelimme aistikorttien kokonaisuudesta mahdollisimman yksinkertaiset ja selkeät, joka lisää korttien saavutettavuutta. Autismiliiton materiaalit ovat saavutettavia, kun niiden sisällössä huomioidaan ihmisten erilaiset tarpeet esimerkiksi aistien osalta (Autismiliitto 2022a). Aistikokemuksien ei kuitenkaan tule kuormittaa henkilöä liikaa, vaan niiden tulee sisältää sopivasti vireyttä kohoittavia, jäsentäviä ja rauhoittavia toimintoja samanaikaisesti (Ärölä-Dithapo 2019b, 285–287). Aineiston pohjalta päädyimme lopulta toteuttamaan moniaistillisuutta korostavat sisällöt, koska moniaistillisuus nousi esiin koko kyselyn eri osa-alueissa.

Korttien jäsentely vaati tarkkaa harkintaa ja aistikokemukset siirtyivät useasti eri korttipohjien välillä ennen oikean paikkansa löytymistä. Pohdimme jokaisen kortin kohdalla useasti, mikä aistikokemus sopii mihinkin ja mikä on kortin kokonaisuutta kuvaava nimi, ja voisiko asioita vielä yhdistellä tai siirtää jonkun muun moniaistillisen kokemuksen alle. Halusimme säilyttää aistijäsentelyn ja samalla koota monipuoliset aistikortit. Aluksi nimenä oli aistikorttisuunnitelma, mutta pohdimme sitä, miten suunnitelma sanana tukee lopullista tuotosta riittävästi. Suunnitelma nimityksenä antoi vaikutelman keskeneräisestä työstä, joten päädyimme tarkentamaan nimen ”*Aistikortit*”.

Aloituskortti

Aloituskortissa kerromme lyhyesti, mistä aistikortit saivat alkunsa ja mihin tietoon korttien lähtökohdat juurtuvat. Aloituskortti sisältää myös lyhyet ohjeet korttien käyttöön muun muassa siihen, missä ympäristöissä kortteja on mahdollista käyttää. Tarkoituksena on aistikorttien avulla luoda sellaisia aistikokemuksia, jotka tuottavat ASD-henkilöille mielihyvää ja tarjoavat samalla mahdollisuuden kaikille riittävään aistikokemukseen. Aistikorteista voi valita itselleen mieluisan aistikokemuksen ja aistimuksen voimakkuutta voi itse säädellä.

Luontoelämys

Aineistosta nousi esiin autismikirjon henkilöiden kokevan mielihyvää luonnon erilaisista äänistä ja tuoksuista. Suunnittelimme aluksi, miten saamme selkeän ja moniaistillisuutta tukevan luontoelämyksen. Luontoelämys-kortti pohjautui alun perin luonnon tuomiin ääniin, näköaistimukseen ja hajuihin. Makuaiisti oli mukana aluksi eväsretkenä, kun pohdimme sitä, voimmeko luonnon makuja lisätä aistikortteihin niin, ettei se tuota vaaraa kortin käyttäjälle. Työelämäohjaajalta saimme kuitenkin hyvän näkökulman kokonaisvaltaisen luontoelämyksen täyttämiseen luonnon omilla makukokemuksilla.

Työkokemuksemme myötä aloimme pohtimaan myös ASD-henkilöitä, joiden ulkoilu vaatii toisen henkilön ohjausta ja apua. Halusimme korteilla mahdollistaa luontoelämyksen kaikille henkilöille, joten vinkiksi lisäsimme mahdollisuuden tuoda luonnonmateriaaleja myös sisätiloihin henkilön elinympäristöön. Erilaisia luonnonmateriaaleja voi haistella, maistella tai vaikka tunnustella myös sisätiloissa.

Vasta viimeistelyvaiheessa huomasimme, kuinka aineistossa esiin nousseen hämärän voi yhdistää luontoelämykseen. Käyttäjä voi vaikuttaa valoisuuteen esimerkiksi huomioimalla eri vuorokauden- ja vuodenaajat tai kirkkaalla säällä vähentää valoisuutta aurinkolasien avulla.

Lopullisen kortin toivomme tuovan käyttäjälle moniaistillisen luontoelämyksen ja tukea aistijäsentelyyn. Kortti ohjaa muun muassa suuntaamaan ajatukset kuuntelemaan, haistelemaan ja maistelemaan luontoelämystä itselleen mieluisassa ympäristössä. Ympäristö voi olla metsä, kotipiha, puisto tai mikä tahansa henkilölle mieluisa paikka, joka sisältää luonnon elementtejä.

Makumatka

Aineistosta nousi esiin maku- ja hajuaistin tärkeys mielihyvää tuottavana kokemuksena. Makuaiistin yhdistäminen kortin sisältöön oli kaikista haastavin toteuttaa. Aluksi makuaiisti oli mukana muissa aistikorteissa, mutta halusimme myös tuoda makuaiistin jäsentelyyn tukea ja vinkkejä kokonaan omaan korttiin.

Lopulta kortti rakentui makumatkaksi, jossa ASD-henkilö voi kiinnittää huomiota erilaisiin makuihin ja ruoan koostumuksiin, sekä siihen, miltä ruoka näyttää. Pyrimme kokonaisuuteen, joka ei vaadi henkilöltä suuria valmisteluvaiheita, joten yhdistimme kortin suuntaamaan aistien jäsentelyä ruokailutilanteeseen.

Toivomme kortin saavan käyttäjän pohtimaan ruokailutilanteessa erilaisia aistikokemuksia. Miltä ruoka näyttää ja tuoksuu? Miltä ruoka tuntuu suussa ja voiko erottaa erilaisia makuja, kuten suolainen tai makea? Aistikokemuksien voimakkuutta voi säädellä pohtimalla ruoan rakennetta, lämpötilaa, ulkonäköä ja makuja. Maku- ja hajukokemuksia voi lisätä erilaisien aromien ja mausteiden avulla. (Ärölä-Dithapo 2019b, 289).

Rauhoittavat liekit

Tulen seuraaminen koettiin aineistossa näköaistin kohdalla suurella osalla vastaajista mielihyvää tuottavana aistikokemuksena. Halusimme lisätä myös tähän korttiin moniaistillisuutta, jossa henkilö voi tuntea tulen hohkaaman lämmön keholla ja kuunnella tulen muodostamia ääniä. Tämä aistikokemus voi rentouttaa ja rauhoittaa myös stressaavan päivän jälkeen.

Huomioimme myös ne henkilöt, joilla ei ole mahdollisuutta nauttia oikean tulen aistikokemuksesta tai se vaatii erityisjärjestelyjä. Nämä henkilöt voivat vaihtoehtoisesti katsoa tulen liikettä esimerkiksi YouTubesta löytyvillä takkatuli- tai nuotiovideoilla. Tämä vaihtoehto on turvallinen ja helppo toteuttaa missä tahansa ympäristössä. Jotta aistikokemuksesta saa lähelle aidon kokemuksen, myös lämmön tunnetta voi lisätä erilaisien peittojen avulla.

Jalka- tai käsikylpy

Taustaselvityksen vastauksissa vesi elementtinä on autismikirjon henkilöillä tuntoaistiin positiivisesti vaikuttava asia. Veden lämpötilaa on mahdollista itse säädellä, joka mahdollistaa sopivan aistikokemuksen kaikille. Tämän huomioimme myös aistikortissa. Huomioon on kuitenkin otettava ne henkilöt, joilla

on vaikeuksia rekisteröidä aistimuksiaan, ettei liian kuuma vesi polta ihoa (Ärölä-Dithapo 2019b, 290).

Jalka- tai käsikylvyn moniaistillisissa kokemuksissa oli laajasti erilaisia vaihtoehtoja, minkä avulla on myös mahdollista säätää aistien voimakkuutta kaikkien aistien osalta. Veden sekaan voi lisätä saippuota, eteerisiä öljyjä tai väriaineita sen mukaan, hakeeko henkilö aistimuksia vai onko aistimuksille herkempi. Aistihakuinen voi esimerkiksi lisätä näköaistimuksia lisäämällä veteen kirkkaita ja värikkäitä kylpysaippuota. Tuntoaistimusta voi säädellä tunnustelemalla mieluisan tuntuista pesusieniä tai kylpyleluja. Lisäksi vettä voi liikutella käsillä tai jaloilla ja samalla katsella veden liikettä ja väreilevää pintaa. Kylvyn päätteeksi saa tuntoaistimuksia kuivaamalla ihon henkilölle mieleiseltä tuntuulla pyyhkeellä. Pehmeänä materiaalina esimerkiksi puuvilla sopii myös tuntoaistiherkälle. (Ärölä-Dithapo 2019b, 291.)

Keinuminen

Aineiston pohjalta asento-, liike- ja tasapainoaistien kokemuksista keinuminen tuo autismikirjon henkilöille mielihyvää. Keinuminen liittyy liikeaistiin ja luo rauhoittavaa toimintaa henkilölle, joka reagoi aistimukseen voimakkaasti. Keinumisen voimakkuutta voi myös käyttäjä itse säädellä sen mukaan, millainen vauhti tuo mielihyvää. Vauhdikas keinuminen lisää vireystilaa ja aistikokemusta. (Ärölä-Dithapo 2019b, 287–289.)

Korttiin halusimme toteuttaa sisällön, joka toimii mahdollisimman monissa ympäristöissä. Keinumista on mahdollista toteuttaa esimerkiksi puutarhakeinussa tai kiikussa. Sisällä voi keinutella keinutuolissa tai vaikka jumppapallon päällä istuen tai mahallaan. Lisäksi pienikokoista lasta voi keinuttaa varovasti lakanan sisällä. Keinuminen painottuu liikeaistiin, mutta sitä voi toteuttaa eri asennoissa ja vaihtuva liike aktivoi myös tasapainoaistia.

Musiikin kuuntelu

Musiikki kaiuttimista, sekä kuulokkeista sai taustaselvityksen monivalintakysymyksissä paljon vastauksia ASD-henkilöiden positiivisena aistikokemuksena. Tämän kaltainen kuuloaistimus sopii kaikille, koska sen sisältöön ja äänen voimakkuuteen saa jokainen käyttäjä itse vaikuttaa. Kortissa ohjaamme käyttäjän kuuntelemaan korkeita ja matalia ääniä ja pohtimaan sitä, millaiset äänet ylläpäättään tuottavat käyttäjälle mielihyvää. Lisäksi musiikin voi tuntea myös kehossa.

Jos ASD-henkilö kokee äänet häiritsevinä, rauhallinen ja hiljainen tila voi tuoda mielihyvää. Tällöin rauhallinen musiikki taustalla auttaa rentoutumaan ja poissulkemaan tai vähentämään ympäristön yllättäviä, kovia ja vieraita ääniä. (Ärölä-Dithapo 2019b, 293.) Kuuloaistimusta sen sijaan voi lisätä esimerkiksi käyttämällä päivittäisien toimintojen aikana taustamusiikkia. Pienille lapsille erilaisten ääntä pitävien lelujen avulla voi ylläpitää kuuloaistin kautta vireystilaa. Musiikki voi myös auttaa tilanteissa, jossa aistimushakuiselta ASD-henkilöltä odotetaan keskittymistä. (Ärölä-Dithapo 2019b, 287–288, 290.)

Pehmoiset asiat

Tuntoaisteista pehmoiset materiaalit koettiin mielihyvää tuottavana asiana. Avoimissa vastauksissa esimerkiksi lämmin peitto nukkumaan käydessä kuvattiin myös parhaimpana aistikokemuksena.

Työssämme olemme huomanneet, että pehmoiset asiat tuovan apua muun muassa keskittymiseen ja siihen, kuinka esimerkiksi pehmolelun kantaminen tai käsissä hypistely voi auttaa poissulkemaan muita ympäristön aistimuksia. Pehmoisia asioita on monia ja korttiin halusimme tuoda monipuolisia vaihtoehtoja esimerkiksi pehmolelun, peiton, tyynyn, lemmikkieläimen, erilaiset muoviluvahat ja pallon. Tunnusteltavia asioita voi säädellä eri materiaalien avulla sen mukaan, mikä tuntuu milläkin hetkellä mieluisalta. Moniaistillisuuden lisäämiseksi voi samalla kuunnella mieluisaa musiikkia.

Rentoutuminen

Taustaselvityksessä painopeitto sai hieman alle puolet vastauksista monivalintakysymyksessä, mutta sitä suuremmin painopeiton merkitys avoimissa vastauksissa korostui. Myös Ärölä-Dithapo (2019b, 287) kuvaa painopeiton alla makaamisen rauhoittavia vaikutuksia ASD-henkilöillä. Lisäksi lepoasento nousi asentoaistin kohdalta positiivisena aistikokemuksena.

Koska tarkoituksenamme oli toteuttaa aistikortit, jotka eivät vaadi erityisiä hankintoja käyttäjälle, halusimme huomioida myös ne henkilöt, joilla ei ole lainkaan painopeittoa käytössä. Painopeiton voi korvata esimerkiksi hernepusseilla, hiekalla tai riisillä täytetyillä pienillä pusseilla, joita asetetaan peiton päälle eri kehonosien kohdille. Moniaistillisuutta voi käyttäjä itse säätää. Esimerkiksi ääniaistimuksia voi lisätä kuuntelemalla mieluisaa musiikkia tai vaihtoehtoisesti keskittymällä hiljaisuuteen. Myös hiljaisuus taustaselvityksessä koettiin mielihyvää tuottavana aistikokemuksena.

Toimeksiantajan edustajalta saimme vinkin, että rentoutumisen moniaistillisuutta voi lisätä myös makuaistilla. Korttiin lisäsimme makuaistikokemuksen esimerkiksi pastillia syömällä, koska aineistossa nousi makeat ja voimakkaat maut mielihyvää tuottavina aistikokemuksina. Lisäksi hajuaistikokemusta voi lisätä esimerkiksi huonetuoksujen tai ilmanraikastimien avulla, mikäli jokin tuoksu tuo erityisesti mielihyvää. (Ärölä-Dithapo 2017b, 292).

Tanssiminen

Tanssiminen sai aineistossa noin kolmanneksen vastauksista. Työelämän ohjaajan ideasta nostimme myös tanssin aistikorttiin. Tanssin liikkeitä ja nopeutta on mahdollista itse säädellä. Esimerkiksi aistimushakuinen ASD-henkilö saa erityisesti tanssin avulla tasapaino- ja liikeaistien kokemuksia (Ärölä-Dithapo 2019b, 291).

Tunnistimme aistikokemuksena tanssin soveltuvan kaikille. Kortin käyttäjä voi tanssia juuri sellaista tahtia ja tyyliä, mikä on mieluisaa. Se voi olla rauhallista,

rytmikästä tai vauhdikasta. Musiikin kuuntelu lisää moniaistillisuutta ja mieluisan musiikin voi jokainen itse valita. Asento-, tasapaino- ja liikeaistikokemuksia voi lisätä sulkemalla esimerkiksi silmät ja keskittymällä kehon eri asentoihin ja liikkeisiin.

Tyhjät kortit

Lisäksi toteutimme kaksi tyhjää aistikorttia, joka mahdollistaa mielihyvää tuottavien aistikokemusten yksilöllisyyden. Korttiin voi käyttäjä kuvata hyväksi havaitsemansa aistikokemuksen tai moniaistillisuuden. Apuna voi käyttää korttien valmiita sisältöjä tai keksiä itse mieluisan aistikokemuksen. Korttiin voi lisätä aistijäsentelyä kirjoittamalla, mitkä aistit toiminnassa aktivoituvat.

5.4 Päätämisvaihe

Kun kehittäminen, tavoitteiden saavuttaminen ja tulokset ovat suoritettu ja saavutettu onnistuneesti, sitä kutsutaan *päätämisvaiheeksi* eli implementoinniksi. Päätämisvaiheessa suunnitellaan, mitä lopulliselle tuotokselle tehdään, miten sitä hyödynnetään ja levitetään. (Salonen ym. 2017, 66.)

Aistikortteja (liite 2) on kehitetty yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Kun saimme korteista luotua ensimmäisen version, toimeksiantajan edustaja lähetti ne heidän viestinnän koordinaattorillensa arvioitaviksi, vastaavatko ne ulkoasultaan ja sisällöltään heidän kohderyhmäänsä palvelevaa materiaalia. Saimme positiivista palautetta korttien sisällöstä, sekä ulkoasusta ja saavutettavuudesta kohderyhmälle. Korttien ulkoasu oli hyvin rauhallinen, selkeä ja yhtenevä. Lisäksi korttien kuvattiin olevan universaalit ja ne käyvät muillekin kuin autismikirjon henkilöille. Saimme palautetta, että vinkki osio oli saavutettavuuden kannalta hyvä ja sen voisi lisätä jokaiseen korttiin. Näiden palautteiden jälkeen muokkasimme kortteja jälleen ja lopuksi kortit lähetimme toimeksiantajalle uudelleen arvioitavaksi.

Tässä kehittämistyössä emme ehdi arvioimaan korttien käytettävyyttä asiakkailla, vaan korttien suunnittelu pohjautui primääriaineistoon sekä arviointi perustui autismlähtöiseen näkemyksiin korttien saavutettavuudesta kohderyhmälle.

Valmis tuotos eli aistikortit tulevat lopulta tämän prosessin jälkeen mahdollisesti Autismiliiton verkkosivuille materiaalit-osioon, josta kohderyhmä voi ne tulostaa omaan käyttöönsä. Aistikokemukset voivat olla myös sellaisia, joita neurotyypilliset eivät itse edes ajattele tai huomioi arjessaan. Aistikortit tarjoavat ASD-henkilöille aistijäsentelyä ja henkilö voi myös havaita vasta aistiharjoitteen aikana mieleisiä aistikokemuksia.

Tulostimme kortit, jotta pystymme arvioimaan niiden toimivuutta ja havainnoimaan mahdolliset korjaukset vielä tässä vaiheessa. Aistikortit olivat visuaalisesti rauhalliset ja koko oli mielestämme sopiva. Kohderyhmää ajatellen havaitsimme pieniä korjaustarpeita, jotta käyttäjän on helpompi tulostamisen jälkeen koota ne valmiiksi korteiksi. Saavutettavuuden kannalta teksti jäi kuitenkin hieman liian pieneksi tulostetussa versiossa, ja kortit vaativat vielä pientä yhdenmukaisuuden korjausta. Korteja parannettiin niin, että tulostamisen jälkeen ne ovat kenen tahansa helppo leikata keskiviivaa pitkin ja korteista saa kaksipuoliset. Korteista teimme myös havainnon, että ne toimivat vain laminoituna, muovitaskuissa tai sähköisenä versiona. Ohuet paperiset kortit eivät kestä käyttöä ja laminointia suosittelemme jo aloituskortissa. Olimme erittäin tyytyväisiä visuaaliseen ulkonäköön. Värit olivat rauhoittavat ja huomioimmekin värimaailmassa kyselytutkimuksen tuloksissa esille nousseet positiiviset näköaistimukset, mutta myös sopivan kontrastin.

Työn edetessä saimme yllättäen kutsun esittelemään valmiit kortit toukuussa 2023 Asiaa Autismista aamussa (AA-aamu) koko Autismiliiton työryhmälle, jossa on liiton henkilöstöä koko Suomesta. Mikäli olisimme tienneet tämän mahdollisuuden aikaisemmin, olisimme sisällyttäneet sen opinnäytetyöprosessin päätösvaiheeseen. Ammatillisen kehittymisen vuoksi viemme tuotoksen esittelyyn asti, vaikka emme sitä enää tässä opinnäytetyössä pääse arvioimaan. Esitystilaisuuteen teimme PowerPoint-esityksen havainnollistamaan opinnäytetyön prosessin vaiheita. Hyödynnämme aistikorttien suunnittelussa käyttämäämme miellekarttaa havainnollistamaan taustaselvityksestä esiin nousseet aistikokemukset. Lisäksi esittelemme aistikortit kokonaisuudessaan. Toivomme korttien saavuttavan kohderyhmän ja myös muut henkilöt, jotka haluavat hyödyntää kortteja muissakin arkiympäristöissä.

6 POHDINTA

6.1 Luotettavuus ja eettisyys

Kehittämistyömme painottui autismikirjon henkilöiden positiivisiin aistikokemuksiin, joten aihe vaati paljon lähdeaineistoon perehtymistä. Aiheeseen perehtymisen aloitimme jo varhaisessa vaiheessa ennen opinnäytetyön aiheen suunnittelua. Teoriatietoa lähdimme etsimään eri hakupalveluista, kuten *Kaakuri*, *Finna* ja *Google Scholar*. Hyödynsimme koko prosessin vaiheissa monipuolisesti sähköisiä lähteitä sekä painettuja teoksia. Teoreettisessa viitekehyyksessä tarkastelimme asiayhteyksiä eri tutkimuksien ja kirjallisuuden taustoilta. Asiayhteydet tutkimuksien ja teorioiden sisällössä tukee myös opinnäytetyömme luotettavuutta. Työkokemuksemme autismikirjon henkilöiden arjesta tuo keinoja käsitellä aihetta järjestelmällisesti ja melko harkitustikin, vaikka aiheen laajuus vaatii paljon rajauksia.

Autismikirjon henkilöiden aistien jäsentelyä on kuvattu melko monipuolisesti. Ayresin sensorisen integraation teoriaa ja SI-terapian käyttöä autismikirjon henkilöillä tarkastelimme myös opinnäytetyössämme. Tämä lähestymisnäkökulma lisää luotettavuutta myös taustaselvityksestä saamiimme tuloksiin. Vastauksissa toistui melko paljon samoja ja yhdenmukaisia aistikokemuksia. Tästä voimme päätellä, että autismikirjoon liittyvät mielihyvää tuottavat aistikokemukset ovat melko yleisiä ja niitä esiintyy useammalla ASD henkilöllä. Aineiston pohjalta korostui monivalinta- sekä avoimien kysymysten kohdalla positiivisena kokemuksena aistirauhoittuminen ja -selkeys. Taustaselvityksessä ei kuitenkaan käy ilmi, onko aistikokemus aistihakuisuuden vai -herkkyyden näkökulmasta henkilölle mielihyvää tuottava.

Hyödynsimme taustatutkimuksessa mahdollisimman tuoreita ja ajankohtaisia tutkimuksia. Autismikirjon taustateorioita on tarkasteltu 1900-luvun eri vuosikymmenistä asti ja kokonaiskäsityksen luomiseksi tarvitaan pidempää tarkastelujaksoa. Myös Castrén (2019b) ja Timonen (2019b) vahvistavat tätä autismikirjon tarkastelua kokonaisvaltaisesti. Teorioiden ja aiempien tutkimusten tarkastelua hyödynsimme sekä aistien, että autismikirjon osalta. Asiantuntijuumme osoittamiseksi käytimme tarkkaa harkintaa lähteiden laadussa ja käytökelpoisuudessa. Lähteissä huomioimme tiedon hyödyllisyyden. Vaikka olimme lähteitä kohtaan avoimia, oitimme silti huomioon lähdekriittisyyden ja

sen, kuinka ne tukevat kehittämistyötämme mahdollisimman hyvin. Yhdistelimme tietoja lähteistä ja viittasimme tekstissämme useampaan käytettyyn lähteeseen. Meille oli tärkeää, että lähde tuotti tarpeellista tietoa, eikä ainoastaan tarjonnut opinnäytetyöhön vaadittavaa käyttökelpoisuutta. (Kostamo ym. 2022, 84–85.) Aistikorteissa on hyödynnetty *Papunet* -sivuston selkokuvia, jotka ovat vapaasti käytettävissä epäkaupallisiin tarkoituksiin (Papunet 2023).

Autismiliitolta saimme työelämän ohjaajan ja tukea, sekä konkreettisempaa työelämänäkökulmaa. Laadimme toimeksiantajana toimineen Autismiliiton kanssa opinnäytetyösopimuksen, jossa sovimme keskeiset opinnäytetyöhön liittyvät pelisäännöt (Arene 2019). Kehittämismenetelmänä käytimme määrällistä tutkimusta, joka suunnattiin kaikenikäisille ASD-henkilöille, sekä heidät hyvin tunteville läheisille ja ammattihenkilöille. Kyselyä suunniteltaessa huomioimme kohderyhmän, kenelle kysely suunnataan ja tästä syystä pyrimme sisällöllisesti miettimään selkeyden ja loukkaamattomuuden. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisussa (3/2019, 8) mainitaankin perehtyminen kohderyhmään, jotta tutkittaville ja heidän edustamalleen yhteisölle ei aiheutuisi tarpeetonta haittaa. Kyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista julkisella linkillä.

Ennen kyselyn julkaisua muutimme kyselyn tietosuojasetukset niin, että vastaajan henkilötiedot pysyvät täysin anonyymina, eikä esimerkiksi kyselyyn vastaajan IP-osoitetta ole mahdollista selvittää myöhemmässäkään vaiheessa. Ammattikorkeakoulun opinnäytetöissä tulee kiinnittää huomiota henkilöiden tietosuojan toteutumiseen ja henkilötietojen käsittelyyn. (Arene 2019, 7.) Kyselyn saatekirjeessä kuvasimme kaiken oleellisen tiedon lyhyesti kehittämistyöstämme ja siitä, mihin tuloksia käytämme. Näin vastaaja tiesi etukäteen, mihin tietoja antaa. Kyselystä kertynyttä aineistoa käytimme vain opinnäytetyössämme.

Selvitimme kyselyn alussa vastaajan, koska toisen henkilön vastauksissa on huomioitava se, että tieto voi perustua arvioon. Analysointivaiheessa tuloksissa ei näkynyt eroja vastaajana toimineesta henkilöstä huolimatta. Kyselyn tutkimustulokset olivat vain tämän opinnäytetyön käyttöä varten ja ne hävitettiin käyttötarkoituksen päättymisen jälkeen. Olimme tyytyväisiä lopulliseen

vastaajien määrään, koska vastausten määrä olisi voinut jäädä alhaiseksi. Tuloksista saimme laadukasta tietoa ASD-henkilöiden positiivisista aistikokemuksista, mutta avoimissa kysymyksissä esiin nousseet yksilölliset kokemukset perustuivat satunnaisiksi mielipiteiksi. Nämä kuitenkin osaltaan tukivat monivalintakysymysten vastauksia.

6.2 Arviointi

Arviointivaihe voidaan sisällyttää kaikkiin toiminnallisen opinnäytetyön vaiheisiin syklisten ja reflektiivisten periaatteiden mukaisesti. Useimmiten arviointia tapahtuu kaikissa vaiheissa ja se voi olla muun muassa toteuttamissuunnitelmassa onnistumisen arviointia, tulosten arviointia ja kehittämistoiminnan vaikutuksia. Arvioinnissa pohditaan asetettujen tavoitteiden toteutumista ja sitä, kuinka koko prosessissa onnistuttiin, mitkä ovat vaikutukset kohderyhmälle tai toimeksiantajalle? Arvioinnissa on hyvä näkyä reflektiivisyys ja kuvata myös asioita, jotka epäonnistuivat. (Salonen ym. 2017, 64–65.)

Tämän kehittämistyön toteutimme parityönä, joka oli mielestämme jopa parempi vaihtoehto kuin yksin tekeminen. Dialogimme toimi hyvin koko opinnäytetyöprosessin ajan ja täydensimme toistemme ajatuksia saavuttaaksemme yhteisen päämäärän. Yhdessä tehtynä erilaiset työkokemukset näkyivät keskusteluissamme. Videokokouksia pidimme säännöllisesti ja kaikissa prosessin vaiheissa aikaa kului yhteistyöhön useita tunteja ja jopa kokonaisia päiviä. Yhteistyö sujui mielestämme hyvin ja saimme tukea toisiltamme kaikissa tilanteissa. Eri näkökulmat tarjosivat jatkuvasti syvällisempää aiheen tarkastelua ja siitä syystä myös uutta tietoa tuntui kerääntyvän valtava määrä. Toisaalta molempien tarkkuus myös lisäsi työn määrää. Raportointivaiheessa tämä tarkkuus näkyi muun muassa siinä, että takerruimme erilaisiin kehittämistyössä käytettäviin nimityksiin. Tämä johti siihen, ettei mikään nimitys kuulostanut enää sopivalta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä määrällinen tutkimus vaikeutti nimityksien käyttöä siitä, oliko kyseessä syklinen, lineaarinen vai spiraalinen malli, koska vaiheisiin palataan useassa prosessin vaiheessa. Lisäksi kehittämistyö, kehittämistehtävä vai toimintatutkimus arveluttivat meitä ja pyrimmekin etsimään tietoa siitä, mitä eroa näillä ylipäätään oli.

Alkuperäinen ajatus oli toteuttaa aistikorttisuunnitelma. Lopullisen tuotoksen nimi ja sisältö tarkentuivat kuitenkin toiminnan edetessä. Suunnitelma sanana vaikutti mielestämme keskeneräiseltä tuotokselta, joka vaatii käyttäjältä viimeistelyä ennen aistikorttien käyttöön ottamista. Tarkensimme siitä syystä nimeksi aistikortit. Toisaalta suunnitteluvaiheessa emme myöskään uskaltaneet tehdä liian tarkaksi määriteltyä suunnitelmaa toiminnalliselle toteutukselle, koska toteutus pohjautuu aineistosta saamiimme tuloksiin.

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli taustakartoituksen avulla kerätä tietoa autismikirjon henkilöiden positiivisista aistikokemuksista aiemmin tutkitun tiedon rinnalle. Kyselytutkimus osoittautui todella hyväksi menetelmäksi tätä aineiston keruuta varten. Aineiston pohjalta saimme uutta tietoa tarkentamaan autismikirjon henkilöiden aistisäätelyä positiivisten aistikokemuksien näkökulmasta. Autismin kirjo aiheena oli meille entuudestaan tuttu työkokemuksemme kautta. Aiheena ASD-henkilöiden positiiviset aistikokemukset tarjosivat riittävästi haasteita ja vaati perehtymistä kaikissa prosessin vaiheissa.

Halusimme lähestyä positiivista näkökulmaa kohderyhmälähtöisesti ja osallistaa autismikirjon henkilöt itse mukaan kehittämistoimintaamme. Meille oli alusta alkaen tärkeää huomioida koko autismikirjon henkilöiden kohderyhmä. Kuten opinnäytetyössämme kuvasimme, useat ASD-henkilöt käsittävät asiat kirjaimellisesti ja tästä syystä kyselyn laatiminen vaati paljon pohdintaa, tarkastelua ja aina uudelleen kysymyksiensä läpi käymistä ja muotoilua. Työelämänäkökulma toimi hyvänä tukena ja saimme vinkkejä siihen, miten kyselyä kannattaa vielä parantaa ja selkeyttää. Lopulliseen kyselyyn olimme tyytyväisiä.

Aineiston keruumenetelmänä kyselytutkimus tarjosi meille vastauksia tutkimuskysymyksiimme: Millaiset ovat autismikirjon henkilöiden positiiviset aistikokemukset? Millaiset asiat tukevat positiivisia aistikokemuksia autismikirjon henkilölle? Autismikirjon henkilöiden positiiviset aistikokemukset kyselytutkimuksen pohjalta ovat rauhoittavia ja jokaisen aistin kohdalla vahvistuu selkeä aistimaailma. Aistikokemuksien yksilöllisyys ja mahdollisuus vaikuttaa aistien voimakkuuteen nousi esille aineistossa. Myös Kerola ja Kujanpää (2015, 101) vahvistaa sitä, kuinka ASD-henkilö haluaa mahdollisuuden vaikuttaa itse aistin

voimakkuuteen. Aistien voimakkuuteen on mahdollista vaikuttaa aistisäätelyllä. Aineiston pohjalta positiivisia aistikokemuksia tukee moniaistillisuus, jota aiemmat tutkimukset eivät tuoneet esiin.

Taustaselvitys vahvisti aiempia tutkimuksia ja antoi hyvin vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Aiemmissä tutkimuksissa käy ilmi, kuinka ASD-henkilö saattaa vältellä julkisia paikkoja, joissa on paljon päällekkäistä äänimaailmaa. Taustaselvityksemme tarkentaa tätä aiempaa tutkimusta, sillä selkeä ja rauhallinen äänimaailma koetaan miellyttävänä. Visuaalinen näkömuisti on tutkimuksien mukaan ASD-henkilöillä vahva. Visuaalinen, selkeä ja neutraali ympäristö koetaan myös aineiston pohjalta miellyttäväksi. Hajuaistille herkkä voi kokea voimakkaat tuoksut herkästi, esimerkiksi voimakkaat pesuaineet. Taustaselvitys tukee tätä aiempaa tutkimusta ASD-henkilöiden hajuaistimuksesta, koska miedot tuoksut koetaan miellyttävimpänä. Aineiston pohjalta aterian kokonaisuus maku-, haju- ja näköaistin osalta tukee aiempia tutkimuksia, koska raaka-aineiden selkeys, tekstuuri, näkö ja haju vaikuttavat aterian kokonaisuuteen ja sen kautta makuaistiin. Tuntoaistimusten kohdalla on aiemmin tutkittu muun muassa painopeiton vaikutuksia aistirentoutumisessa, jota myös aineistomme tukee. Lisäksi taustaselvityksemme tukee sitä, kuinka henkilö ei siedä kosketusta, sillä aineistossa ei juurikaan koettu hierontaa positiivisena aistikokemuksena. Aistihakuinen voi hakea keinumisella aistimuksia, kun taas aistiherkkä ei välttämättä siedä keinumisen tuomaa liiketuntemusta. Keinuminen näkyi aineistossa samassa suhteessa, kuin aiemmissä tutkimuksissa. (Kerola & Kujanpää 2015, 81–107.)

Tässä opinnäytetyössä käytetty kyselytutkimus keräsi uutta tietoa autismikirjon henkilöiden positiivisista aistikokemuksista. Johtopäätöksenä kyselytutkimuksen pohjalta voimme päätellä, että ASD-henkilöt kokevat positiivisena rauhoittavat ja moniaistilliset aistikokemukset. Koska aiempaa tietoa tästä näkökulmasta ei ole, emme pysty arvioida kyselytutkimuksen reliabiliteettia. Reliabiliteetti on hyvä, kun tulokset toistuvat eivätkä ole sattumanvaraisia. Tämän tutkimuksen reliabiliteettia ei siis voida arvioida ennen toistettua tutkimusta eli tutkimuksen uusimista. (Hiltunen 2009, 11.)

Kyselytutkimuksen analysointi oli mielestämme selkeää, koska monivalintakysymykset tarjosivat vastaajille mahdollisuuden valita useamman positiivisen

aistikokemuksen. Taustaselvitys vahvisti aiemmin tutkittua tietoa autismikirjon henkilöiden aistikokemuksista. Ilman taustaselvitystä emme kuitenkaan olisi pystyneet tekemään päätelmiä siitä, millaiset aistikokemukset vaikuttavat positiivisesti autismikirjon henkilöiden elämään. ASD-henkilöiden omista kokemuksista emme löytäneet aiempia tutkimuksia, joten teoreettisessa viitekehyksessä sivuamme paljon tutkimuksia ja teoriaa liittyen yleisesti autismin kirjoon. Avoimet kysymykset tarjosivat vastaajille mahdollisuuden tarkentaa tai lisätä sellaisia aistikokemuksia, joita monivalintakysymyksissä emme ottaneet lainkaan huomioon. Avoimet vastaukset tukivat vain monivalintakysymyksiä vastaavia. Saimme mielestämme kiitettävän määrän tietoa taustaselvityksen avulla, kun Autismiliitto jakoi kyselyä sosiaalisessa mediassa.

Tavoitteena oli aineiston pohjalta toteuttaa aistikortit, jonka toteutus onnistui mielestämme hyvin. Aluksi pohdimme, että kaikki aistikokemukset viittasivat enemmänkin aistiherkkyysiin. Korttien toteutusvaiheessa havaitsimme, että monet aistikokemukset lopulta olivat käyttäjän säädettävissä, joten ne sopivat aistiherkälle, sekä aistihakuiselle. Kyselyssä emme tarkentaneet aistien voimakkuutta, joten esiin nousseista positiivisista aistikokemuksista ei kaikkien aistien kohdalta käy ilmi, pitääkö ASD-henkilö esimerkiksi keinumisen rauhoittavasta vaikutuksesta vai hakeeko henkilö voimakkaampia liikeaistitunteuksia kovemalla keinumisvauhdilla. Pystyimme aistikorteissa suuntaamaan aistikokemuksia sellaiseksi, että ne sopivat sekä aistihakuiselle, että aistiherkälle henkilölle säätelämällä aistimuksien voimakkuutta. Suunnitelmana oli myös toteuttaa jokaiselle aistille erillinen aistikortti, mutta aineiston pohjalta moniaistilliset kokemukset koettiin jopa parhaimpina aistikokemuksina. Halusimme siksi myös moniaistillisuuden huomioida aistikorteissa.

Korttien toteuttaminen oli yllättävän haastavaa. Aluksi vaikutti siltä, että korteista tulee yksinkertaiset ja sisällöllisesti lyhyet. Lopulta kun kokosimme aistikokemuksen, aloimme rakentamaan sen ympärille erilaisia tuoksua, makuja, tuntoaistimuksia, ääniä ja muita elementtejä, joilla aistikokemuksia on mahdollista lisätä. Lopullisista korteista tuli monipuoliset ja moniaistilliset kokemukset, eikä lopullinen tuotos vaikuttanut enää niin yksinkertaiselta. Saimme toimeksiantajalta positiivista palautetta korttien kokonaisuudesta ja vain muutamia täydennyksiä ja vinkkejä, joihin kannattaa kiinnittää huomiota. Lopullinen tuotos

oli mielestämme selkeä, saavutettava ja visuaalinen kokonaisuus, johon olimme tyytyväisiä.

Koko opinnäytetyön prosessille olimme asettaneet tarkan aikataulun jo suunnitteluvaiheessa. Syksyn 2022 aikana kartoitimme ja rajasimme aiheita, sekä perehdyimme aiheeseen pintapuolisesti. Pysyimme kuitenkin koko opinnäytetyön prosessin ajan alkuperäisen suunnitelman mukaisessa aikataulussa, jonka olimme laatineet kuukausikohtaiseksi. Ajoittain tuntui siltä, ettei neljä kuukautta riitä mitenkään näin ison aiheen työstämiseen, mutta aikataulusta huolimatta halusimme panostaa jokaiseen vaiheeseen mahdollisimman perusteellisesti.

Asetimme myös pitkän aikavälin tavoitteita, koska halusimme lähestyä autis-
mikirjoa positiivisesta näkökulmasta työelämälähtöisesti. Olemme havainneet autismitietoisuuden jopa ammattilaisten keskuudessa puutteelliseksi ja kehittämistyön toivommekin tuovan positiivisempaa näkyvyyttä aiemman syy-seuraussuhteita ja ei-toivottuja käyttäytymismalleja tarkastelevien tutkimuksien rinnalle. Aistikorttien toivomme tuovan keinoja autismikirjon henkilöille aistien jäsentämiseen ja sen kautta vahvistaa ASD-henkilöiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lisäksi toivomme aistikorttien saavuttavan myös autismikirjon henkilöiden kanssa työskentelevät ammattilaiset, jotta myös he saavat uudenlaista näkökulmaa, keinoja ja vinkkejä päivittäiseen arkeen. Näitä pitkän aikavälin tavoitteita tai aistikorttien toimivuutta arjessa emme kuitenkaan opinnäytetyön prosessissa pysty arvioimaan. Toteutimme aistikortit Autismiliitolle ja levitys jää heidän päätettäväksi. On kuitenkin mahdollista, että aistikortit lähteväisyydessä ovat saatavilla Autismiliiton verkkosivujen materiaaleissa.

6.3 Ammatillinen kasvu

Tämä opinnäytetyö on ollut merkittävä kokemus ja tarjonnut meille ammatillista kasvua ja taitoa tarkastella autismikirjoa entistä enemmän positiivisesta näkökulmasta. Positiivinen lähestyminen erityisesti aistikokemuksien näkökulmasta on avannut meille laajemman oppimiskentän ymmärtää autismikirjon moninaisuutta. Ennen opinnäytetyötä emme myöskään olleet tutustuneet yhtä perusteellisesti autismikirjon taustateorioihin, joiden avulla autismin ja autismi-

kirjon ominaispiirteitä ja käyttäytymismalleja on selitetty jo muutaman vuosikymmenen ajan. Teorialähtöinen lähestyminen autismikirjoon on tuonut meille molemmille laajasti lisää paitsi autismitietoutta, myös aistitiedon jäsentelyyn liittyviä näkökulmia. Taustatiedossa oli meille paljon entuudestaankin tuttua.

Prosessina kehittämistyö on tuonut paljon uutta tietoa kehittämistyöstä ja siihen käytettävistä menetelmistä, joka mahdollistaa tulevaisuudessa erilaisiin kehittämishankkeisiin tarttumisen myös työelämässä. Kehittämistyön sisäistäminen ja yhdistäminen koko prosessiin tuntui ajoittain haastavalta. Opinnäytetyön aikana opimme myös sen, miten kaikkea ei voida ennakoida tai ennalta liian tarkasti suunnitella. Vasta prosessin eri vaiheissa huomasimme sen, miten paljon eri vaiheisiin palasimme aina uudelleen ja miten haastavaa lopulta oli raportointiosuuden jäsentäminen mahdollisimman selkeäksi. Etenemiseen prosessin eri vaiheissa vaikutti hyvä suunnitelma, joka osoittautui opinnäytetyön aikana tärkeäksi. Suunnitelman pohjalta tiesimme aina, mitä tapahtuu ja milloin. Opinnäytetyöprosessin aikana opimme ymmärtämään verkostoitumisen hyödyt kehittämistyössä.

Taustaselvityksen koimme opettavaiseksi kehittämistyössä. Menetelmä kehitti taitojamme tarkastella jo kyselyn toteuttamisessa sitä, mitä tietoa lopulta tulimme tarvitsemaan. Erityisesti positiivisesta lähestymiskulmasta tarkastelu toi meille paljon sellaista tietoa, jota emme työssämme ole aiemmin osanneet ottaa huomioon. Mitkään työn kautta käydyt autismitietokoulutukset eivät ole tarjonneet niin paljon tietoa, mitä taustatutkimuksiin perehtyminen on meille tämän opinnäytetyön mukana tuonut. Opinnäytetyön tarkoituksena oli myös meidän ammatillinen kehittymisemme, ja voimme valmistuamme hyödyntää myös työpaikoillamme. Kehittämistyö tarjosi monipuolisesti uusia valmiuksia ja tietoa tulevaisuuden työelämään.

6.4 Työn hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Taustaselvityksen avulla saimme kerättyä ajankohtaista kohderyhmälähtöistä tietoa ASD-henkilöiden positiivisista aistikokemuksista. Näitä aineistoja pystyy hyödyntämään jatkossa muidenkin tuotosten toteuttamiseen, kuten aistilaatikon kasaamiseen tai rentouttavan aistihuoneen luomiseen esimerkiksi kouluun, ryhmäkotiin tai muuhun arjen ympäristöön. Taustaselvityksen kautta

esiin nousseiden positiivisten aistikokemuksien painottuessa paljon luonnon elementteihin, voisi tämän kehittämistyön tuloksien pohjalta toteuttaa myös pelkästään luontoon liittyvät aistikortit *Green Care* -teemalla. Tämän opinnäytetyön ainestoa voi hyödyntää myös luonnossa tehtäviin aistiharjoitteisiin.

Aistikortteja voi hyödyntää kaikissa autismikirjon henkilöiden arjen ympäristöissä muun muassa kouluissa, työ- ja päivätoiminnoissa, asumisympäristöissä ja vaikka harrastustoiminnoissa. Vaikka tuotoksena toteutetut aistikortit ovat suunnattu autismikirjon henkilöille, voi niitä hyödyntää kaikkien asiakasryhmien kanssa. Aistikorttien toimivuutta käytännön arjessa ei ole arvioitu tämän kehittämistyön aikana. Mahdollisen levityksen jälkeen tarvitaan vielä jatkotutkimusta siitä, miten aistikortit toimivat arjessa ja ovatko ne parantaneet autismikirjon henkilöiden aistisäätelyä odotetulla tavalla kohti kokonaisvaltaisempaa hyvinvointia. Yli 50 % kyselytutkimukseen vastanneista olivat autismikirjon diagnoosin saaneita henkilöitä. Tästä voimme päätellä, että suurin osa vastaajista on autismikirjon vaikeusasteen lievemmästä päästä, jolloin ääripään vastaukset jäivät ehkä vähäiseksi. Aistikorttien avulla on mahdollista tehdä jatkotutkimus siitä, toimivatko kortit vaikea-asteisempien ASD-henkilöiden arjessa ja kuinka positiiviset aistikokemukset näyttäytyvät. Tämä tarkoittaisi kokonaisvaltaisemmin autismikirjon henkilöiden positiivisten aistikokemuksien esiintymistä koko kohderyhmällä.

Jatkotutkimusta voisi suunnata myös autismikirjon henkilön kanssa työskenteleville ammattilaisille siitä, mikä on heidän tietämyksensä aisteista ja millaisia mahdollisia aistikoulutustarpeita nousee esiin. Lisätutkimuksen avulla voisi myös toteuttaa autismikirjo-oppaan, joka lähestyy aisteja positiivisesta näkökulmasta. Mielestämme aihe on hyvinkin käyttökelpoinen moniin kehittämis- ja tutkimustöihin, jonka avulla ylipäätään halutaan luoda yhteiskuntaan tietoa autismikirjosta ihmisen vahvuutena. Autismikirjioon liittyviä erityispiirteitä tulisi korostaa enemmän positiivisesta näkökulmasta.

LÄHTEET

- AAVA-hanke. 2021–2023. Autismin syrjimätön sanasto – Miten puhumme itsestämme ja kuinka haluamme meille puhuttavan. Suomen Autismikirjon Yhdistys ry. Pdf-tiedosto. Saatavissa: <https://asy.fi/wp-content/uploads/2022/10/AAVA-hankkeessa-tuotettu-sanasto.pdf> [viitattu 11.1.2023]
- Arene ry. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Päivitetty 19.12.2019. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382> [viitattu 4.3.2023]
- Autismiliitto. 2021. Autismiliiton strategia vuosille 2020–2022. WWW-dokumentti. Sivu päivitetty 13.12.2021. Saatavissa: <https://autismiliitto.fi/autismiliiton-strategia-2020-2022/#title-0> [viitattu 8.3.2023]
- Autismiliitto. 2022a. Autismiliiton esteettömyysohjelma. Päivitetty 2.6.2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://autismiliitto.fi/materiaalia/esteettomyys/#title-0> [viitattu 15.3.2023].
- Autismiliitto. 2022b. Positiivinen lähestymistapa. Päivitetty 27.1.2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://autismiliitto.fi/tuki-ja-neuvot/haastemateriaali/positiivinen-lahestymistapa/> [viitattu 10.1.2023].
- Autismiliitto. 2022c. Rutiinit ja rituaalit. Päivitetty 18.2.2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://autismiliitto.fi/autismi/toimintakyky/rutiinit-ja-rituaalit/> [viitattu 21.3.2023]
- Autismiliitto. 2022d. Tietoa autismiliitosta. Päivitetty 18.10.2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://autismiliitto.fi/autismiliitto-3/tietoa-autismiliitosta/> [viitattu 5.3.2023].
- Ayres, A.J. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-kustannus, 74.
- Castrén, M. 2019a. Autismiin yhdistyvät neurobiologiset havainnot. Teoksessa: Timonen, T., Castrén, M. & Ärölä-Dithapo, M. (toim.) Autismikirjo – Tausta, Diagnostiikka ja tutkimus. Jyväskylä: PS-kustannus, 42–84.
- Castrén, M. 2019b. Diagnostiikan perusta nykykäytännön mukaan. Teoksessa: Timonen, T., Castrén, M. & Ärölä-Dithapo, M. (toim.) Autismikirjo – Tausta, Diagnostiikka ja tutkimus. Jyväskylä: PS-kustannus, 42–48.
- Crompton, C., Hallet, S., Ropar, D., Flynn, E. & Fletcher-Watson, S. 2020. "I never realised everybody felt as happy as I do when I am around autistic people": A thematic analysis of autistic adults' relationships with autistic and neurotypical friends and family. *Autism: The International Journal of Research and Practice* 24 (6), 1444–1445. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7376620/> [viitattu 26.2.2023]

Duodecim 2023. Autismikirjon häiriö. Käypä hoito -suositus. WWW- dokumentti. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50131> [viitattu 4.3.2023].

Ghazali, R., Sakid, S. & Samsuddin, I. 2019. Creating a Positive Environment for Autism Using Sensory Design. 16-17 Feb. 2019. Pdf-tiedosto. 7th AMER International Conference on Quality of life, 20. Saatavissa: <https://pdfs.semanticscholar.org/871e/8d7048f5e11b89ffdb1cd374c309e3ed7994.pdf> [viitattu 5.12.2022].

Hiltunen, L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Jyväskylän yliopisto. Pdf-tiedosto. Saatavissa: http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ja_reliabiliteetti.pdf [viitattu 4.4.2023].

Humak. 2022. Opinnäytetyöopas, AMK- perustutkinto. WWW- dokumentti. Saatavissa: <https://humak.libguides.com/c.php?g=684696&p=4899508> [viitattu 15.3.2023].

Innokylä. s.a. Erätauko - dialoginen keskustelu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/eratauko-dialoginen-keskustelu> [viitattu 6.3.2023].

Kerola, K. & Kujanpää, S. 2009. Käytännöllinen näkökulma. Teoksessa: Kerola, K., Kujanpää, S. & Timonen T. (toim.) Autismin kirjo ja kuntoutus. Jyväskylä: PS-kustannus, 26–108.

Kerola, K. & Kujanpää, S. 2015. Käytännöllinen näkökulma. Teoksessa: Kerola, K., Kujanpää, S. & Timonen T. (toim.) Autismin kirjo ja kuntoutus. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja, 14–107. Saatavissa: <https://kaakuri.finna.fi/Search/Results?lookfor=autismin+kirjo+ja+kuntoutus&type=All-Fields> [viitattu 5.3.2023].

Kontu, E. 2022. Teoriat, joilla autismikirjoa on pyritty ymmärtämään 2000-luvulla. Autismi-Lehti 4/2022. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://autismiliitto.fi/materiaalia/autismi-lehti/teoriat-joilla-autismikirjoa-on-pyritty-ymmartamaan-2000-luvulla/> [viitattu 5.3.2023].

Kostamo, P. Airaksinen, T, & Vilkkä, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. 2. painos. Helsinki: Art House Oy.

Milton, D. 2012. On the ontological status of autism: The 'double empathy problem'. Disability & Society, 27 (6), 885. Saatavissa: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09687599.2012.710008?scroll=top&needAccess=true&role=tab> [viitattu 26.2.2023]

Moilanen, I., Mattila, M-L., Loukusa, S. & Kielinen, M. 2012. Autismikirjon häiriöt lapsilla ja nuorilla. Duodecim 128: 1453–62. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo10395> [viitattu 26.2.2023]

Papunet 2019. Asento-, liike- ja tasapainoastit vuorovaikutuksessa. Päivitetty 15.3.2019. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://papunet.net/tietoa/asento-liike-ja-tasapainoastit-vuorovaikutuksessa>. [viitattu 5.3.2023].

Papunet 2023. Materiaalia kommunikoinnin tueksi. WWW- dokumentti. 27.1.2023. Saatavissa: <https://papunet.net/materiaalia/kuvapankki> [viitattu 28.3.2023].

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäyte-työhön. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Pdf- tiedosto. Saatavissa: <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf> [viitattu 16.3.2023].

Salonen, K. Eloranta, S. Hautala, T & Kinon, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammat- tikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Pdf- tiedosto. Saatavissa: <https://julkai- sut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf> [viitattu 28.2.2023].

Sand, O., Sjaastad, Ø., Haug, E. & Bjålie, J. 2014. Ihminen – Fysiologia ja anatomia. Suomentanut Hekkanen Raila, Lääketieteellinen käännöstoimisto Oy. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 148–178.

Savikuja, T. & Puustjärvi, A. 2022. Nepsy opas. Tukea neuropsykiatriisiin haasteisiin. Jyväskylä: PS- kustannus, 31–34.

Socada, L. 2020. Autismikirjon häiriöt. Lääkärikirja Duodecim 9.3.2020. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00355> [viitattu 20.2.2023].

Timonen, T. 2019a. Autismikirjo ja ympäristön havainnointi. Teoksessa: Timo- nen, T., Castrén, M. & Ärölä-Dithapo, M. (toim.) Autismikirjo – Tausta, Diag- nostiikka ja tutkimus. Jyväskylä: PS-kustannus, 109–114.

Timonen, T. 2019b. Autismissa esiintyvät ongelmakokonaisuudet. Teoksessa: Timonen, T., Castrén, M. & Ärölä-Dithapo, M. (toim.) Autismikirjo – Tausta, Diagnostiikka ja tutkimus. Jyväskylä: PS-kustannus, 65–73.

Timonen, T. 2019c. Autismikirjo ja mielen teoria. Teoksessa: Timonen, T., Castrén, M. & Ärölä-Dithapo, M. (toim.) Autismikirjo – Tausta, Diagnostiikka ja tutkimus. Jyväskylä: PS-kustannus, 101–107.

Timonen, T. & Castrén, M. 2019. Autismikirjon esiintyvyys. Teoksessa: Timo- nen, T., Castrén, M. & Ärölä-Dithapo, M. (toim.) Autismikirjo – Tausta, Diag- nostiikka ja tutkimus. Jyväskylä: PS-kustannus, 50–52.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampe- reen yliopisto. Pdf-tiedosto. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-7732-4> [viitattu 31.3.2023].

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja. 3/2019. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/lhmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioin- nin_ohje_2019.pdf [viitattu 3.1.2023]

Työelämävalmennus. S.a. Käsité- ja miellekartat. WWW-dokumentti. Saata- vissa: <https://tevere.fi/kasite-ja-miellekartat-mind-map/> [viitattu 26.2.2023]

Vermeulen, P. 2019. Autismi ja kontekstioikeus. Suomentanut Halonen Veera. Helsinki: Autismisäätiö.

Vilkkä, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Wright, B., Spikins, P. & Pearson, H. 2020. Should Autism Spectrum Conditions Be Characterised in a More Positive Way in Our Modern World? Artikkelit 56(5). Julkaistu 13.5.2020. Terveystieteiden laitos, Yorkin yliopisto. Iso-Britannia. Saatavissa: <https://www.mdpi.com/1648-9144/56/5/233> [viitattu 8.1.2023]

Ärölä-Dithapo, M. 2019a. ASI eli sensorisen integraation teoria ja terapia. Teoksessa: Timonen, T., Castrén, M. & Ärölä-Dithapo, M. (toim.) Autismikirjo – Tausta, Diagnostiikka ja tutkimus. Jyväskylä: PS-kustannus, 287–327.

Ärölä-Dithapo, M. 2019b. Toimintamenetelmiä aistisäätelyhäiriöisen arkeen. Teoksessa: Timonen, T. & Hämäläinen, P. (toim.) Autismikirjon kuntoutusmenetelmät. Jyväskylä: PS-kustannus, 285–293.

Autismikirjon henkilöiden positiiviset aistikokemukset

Tervetuloa osallistumaan kyselyyn liittyen autismikirjon henkilöiden mielihyvää tuottaviin aistikokemuksiin!

Oletko autismikirjon diagnoosin saanut henkilö, läheinen tai ammattihenkilö? Olemme Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat ja toteutamme opinnäytetyötä, jonka aiheena on autismikirjoisten henkilöiden positiiviset aistikokemukset. Opinnäytetyömme tilaajana toimii Autismiliitto. Tarvitsemme kokemuksia autismikirjon henkilön positiivisista ja mielihyvää tuottavista aistikokemuksista, jotta pystymme suunnittelemaan kyselyn tulosten pohjalta tulostettavat aistikortit. Jos olet autismikirjon henkilön läheinen tai hoitosuhteessa oleva ammattilainen, niin vastaathan kyselyyn vain, jos koet tuntevasi riittävän hyvin henkilön, kenen puolesta kyselyyn vastaat.

Aistien avulla ihminen pystyy havainnoimaan kehon ulkopuolelta tulevia asioita. Aivot saavat aistitietoja joka puolelta ihmisen kehosta, ja aivoista tieto välittyy hermostoon, joka tuottaa aistireaktioita. Ihmisen perusaisteja ovat näkö-, kuulo-, maku-, haju- ja tuntoaisti. Näiden lisäksi kyselyssämme huomioimme liike-, asento- ja tasapainoaistin. Kaikilla ihmisillä aistien tieto ei aina jäsenny tai se jää epäselväksi, jolloin henkilö reagoi herkästi tai heikosti tavallisiin aistiärsykkeisiin. Aistikorttien tarkoituksena on tarjota helppoja vinkkejä siihen, kuinka mielihyvän kokemusten kautta voidaan lisätä autismikirjon henkilöiden hyvinolon tuntemusta.

Kysely on täysin anonyymi, emmekä kerää henkilötietoja. Keräämme tietoja kaiken ikäisten autismikirjoisten henkilöiden aistikokemuksista. Vastaaminen vie aikaasi alle 10 minuuttia. Opinnäytetyömme valmistuu toukokuussa.

Viimeinen vastauspäivä on **19.2.2023**.

Tarvittaessa lisätietoja tutkimuksesta antaa
Hilla Vakkari, ohiko002@edu.xamk.fi tai
Elina Tuoresmäki, oeltu002@edu.xamk.fi

Kiittäen,
Hilla Vakkari & Elina Tuoresmäki
Sosiaaliala, Sosionomi AMK
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, XAMK

1.Kyselyyn vastaaja

- Autismikirjon henkilö
- Autismikirjoisen henkilön läheinen
- Ammattihenkilö

KUULOAIISTI

Ihminen havainnoi erilaisia ympäristön ääniä kuuloaistin avulla. Kuuloaistin kokemukset ovat yksilöllisiä. Ihminen voi kokea ympäristön äänet häiritsevinä, olla kiinnittämättä huomiota joihinkin ääniin kokonaan tai hakemalla ääniaistimuksia.

2.Mielihyvää tuottavia ääniä (voi valita useita)

- Luonnon äänet
- Musiikki
- Musiikki kuulokkeista
- Soittimet, mikä? _____
- Liikenteen/kaupungin äänet
- Julkisten tilojen hälinä
- Hiljaisuus
- Ei mikään näistä
- Jokin muu, mikä? _____

3.Muita kuuloaistiin positiivisesti vaikuttavia tekijöitä.

NÄKÖAISTI

Ihminen saa tietoa ympäristöstään näköaistin avulla. Jokainen kokee näkemänsä asiat yksilöllisesti, joko hakemalla näköaistikokemuksia tai kokemalla näkemänsä asiat häiritsevinä.

4.Mielihyvää tuottavia näköaistimuksia (voi valita useita)

- Peili
- Lasi
- Värikkäät asiat
- Pastellisävyt
- Kirkkaus
- Päivänvalo
- Hämärä
- Pimeä
- Vilkkuvat valot
- Tuli
- Pyörivät asiat
- Ei mikään näistä
- Jokin muu, mikä? _____

5.Muita näköaistiin positiivisesti vaikuttavia tekijöitä.

MAKUAISTI

Makuaistin kautta ihminen saa erilaisia makukokemuksia. Makuaistiin liittyy usein myös hajuaisti, sekä suun alueen tuntoaisti. Tällöin ihminen voi pitää tietystä ruoan mausta, mutta ei välttämättä pidä sen hajusta, väristä tai koostumuksesta. Ihminen voi myös hakea voimakkaita makuja.

6.Mieluisia makuja (voi valita useita)

- Suolainen
- Makea
- Mausteinen
- Tulinen
- Hapan
- Mauton
- Ei mikään näistä
- Jokin muu, mikä? _____

7.Mieluinen ruoan koostumus tai lämpötila (voi valita useita)

- Nestemäinen
- Sosemainen
- Pehmeä
- Kova
- Karkea
- Lämmin
- Kylmä
- Kuuma
- Ei mikään näistä
- Jokin muu, mikä? _____

8. Muita makuaistiin positiivisesti vaikuttavia tekijöitä.

HAJUAISTI

Ihminen aistii hajuaistin kautta ympäristön erilaisia hajuja. Ihminen voi hakea hajuja, olla kiinnittämättä niihin huomiota tai vältellä niitä.

9. Mielihyvää tuottavia tuoksuja (voi valita useita)

- Hajuton
- Mieto haju, mikä? _____
- Voimakas haju, mikä? _____
- Ei mikään näistä

10. Muita hajuaistiin positiivisesti vaikuttavia tekijöitä.

TUNTOAISTI

Ihminen voi havaita kehon ulkopuolelta tulevia asioita tuntoaistin avulla. Kehon ulkopuolelta tulevat aistikokemukset ovat yksilöllisiä. Ihminen voi kokea tuntoaistin joko herkästi, tai hakea voimakkaita aistituntemuksia.

11.Tuntoaistin kautta mielihyvää tuottavia asioita (voi valita useita)

- Ilmavirta
- Kutittaminen
- Napakka kosketus
- Napakka hieronta
- Hellä hieronta
- Kovat materiaalit
- Pehmeät materiaalit
- Kylmä
- Viileä
- Lämmin
- Kuuma
- Karkeat materiaalit
- Vesi
- Ei mikään näistä
- Jokin muu, mikä? _____

12.Muita tuntoaistiin positiivisesti vaikuttavia tekijöitä.

ASENTO-, LIIKE-, JA TASAPAINOAISTI

Asentoaisti auttaa hahmottamaan kehon osia ja asentoa. Tämän aistin avulla ihminen hahmottaa jopa silmät kiinni, missä asennossa hän on. Liike- ja tasapainoaisti kertoo kehon liikkeistä ja pitää kehon tasapainossa. Näitä aistimuksia ihminen voi hakea voimakkaasti tai vältellen.

13.Asento-, liike- ja tasapainoaistiin liittyviä mielihyvän kokemuksia (voi valita useita)

- Pyöriminen
- Kiipeäminen
- Keinuminen
- Epätasaisessa maastossa kävely
- Lepoasento
- Tanssiminen
- Painopeitto
- Äänenvärähtelyn tunteminen kehossa
- Kova vauhti
- Ei mikään näistä
- Jokin muu, mikä? _____

14.Muita asento-, liike- ja tasapainoaistiin positiivisesti vaikuttavia tekijöitä.

15.Kuvaile paras aistihetki.

AISTIKORTIT



Kuva: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Jani Ikonen

HYVINVOINTIA AISTEILLA

AISTIKORTIT HYVINVOINNIN TUEKSI

Aistierityisyydet haastavat usein autismikirjoisen monenlaista arjen päivittäistä toimintaa, ja sen myötä he voivat tarvita arkeen lisää keinoja vähentää aistien tuomaa kuormitusta. Korttien tarkoituksena on luoda arkeen keinoja aistien jäsentämiseen ja lisätä mielihyvää tuottavien aistikokemusten kautta kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kortit ovat suunnattu kaikille autismikirjon ikäryhmille.

Olemme opinnäytetyössämme lähestyneet verkkokyselyn avulla autismikirjon henkilöiden kokemuksia positiivisista aistikokemuksista ja saamiemme tulosten pohjalta toteuttaneet nämä aistikortit. Ohjekortteja on yhteensä 9 kappaletta, joiden lisäksi on kaksi tyhjää korttia. Tyhjiin kortteihin voi halutessaan suunnitella itselleen mieluisat aistikokemukset.

Aistikorttien ohjeet ovat helposti toteutettavissa sisällä tai ulkona. Valitse kortteista mieluisin aistikokemus tällä hetkellä. Aistin voimakkuutta voi säädellä yksilöllisen mieltymyksen mukaan. Aistikortit ovat vapaasti käytettävissä epäkaupallisiin tarkoituksiin, ja korttien käyttöä voi pidentää laminoinnin avulla.

MUKAVIA AISTIHETKIÄ!

Hilla Vahvari & Elina Tuoresmäki

Kaakkois- Suomen
ammattikorkeakoulu
Xamk
Sosiaaliala 2023.

HYVINVOINTIA AISTEILLA



LUONTOELÄMYS

Asetu mieluisalle paikalle luonnossa.

Millaisia ääniä kuulet luonnossa?

Kuuletko linnun lautua, sateen ropinaa, tuulen huminaa tai puron solinaa?

Mitkä luonnon äänet miellyttävät sinua?

Millaisia tuoksuja haistat eri vuodenaikoina?

Haistatko ruohon, kukkien, sammaleen, metsän, sateen tai puun tuoksun?

Millaiset tuoksut miellyttävät sinua?

Millaisia makuja löydät luonnosta?

Löydätkö syötäviä marjoja tai haluatko maistaa kuusen kerkkiä?

Millaiset luonnon maut miellyttävät sinua?

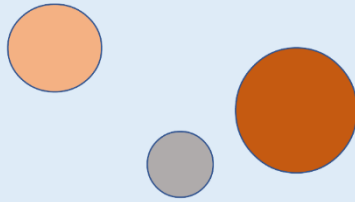
VINKKI: Voit säädellä valoisuutta eri vuorokaudenajoilla tai aurinkolasien avulla.

Luonnosta voi tuoda sisään erilaisia asioita haisteltavaksi ja maisteltavaksi.

Kuuloaisti
Hajuaisti
Makuuaisti

Kuva: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC

HYVINVOINTIA AISTEILLA



MAKUMATKA



Mieti seuraavalla ateriallasi:

Millaisia makuja maistat?

Maistatko suolaisen tai makean? Onko ruoka tulista?
Mitkä maut miellyttävät sinua?

Miltä ruoka tuoksuu?

Tunnistatko tuttuja tuoksuja?
Millainen ruoan tuoksu miellyttää sinua?

Millaista ruoka on koostumuksettaan ja lämpötilaltaan?

Onko ruoka karkeaa tai pehmeää?
Onko ruoka kylmää tai lämmintä?
Millaiset asiat ruoan koostumuksessa ja lämpötilassa miellyttää sinua?

Miltä ruoka näyttää?

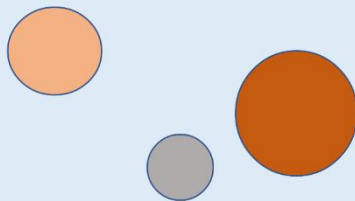
Onko ruoassa paljon värejä vai onko se neutraalia?
Millainen ateriäkokonaisuus miellyttää sinua?

VINKKI: Voit säädellä makuja ja tuoksuja erilaisten aromeilla ja mausteilla

Makuista
Hajuista
Näköistä

Kuva: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Paxtoncrafts Charitable Trust

HYVINVOINTIA AISTEILLA



RAUHOITTAVAT LIEKIT



Seuraa oikeaa tulta takassa tai nuotiossa.

Voit myös laittaa YouTubesta takkatulivideon televisioon ja katsella liikkuvaa tulta.

Miltä tuli näyttää?

Kuinka liekit liikkuvat? Rauhoittaako se sinua?

Tunnetko tulen lämmön kehossasi?

Jos katsot takkatulivideota, voit laittaa päällesi peiton.

Millaisia ääniä kuulet?

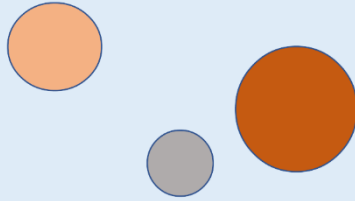
Kuuletko tulen räätinää?

VINKKI: Oikean tulen äärellä voit tuntea tulen tuoman lämmön kehossasi. Muista kuitenkin turvallisuus.

Näköistä
Tuntoista
Kuuloista

Kuva: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Paxtoncrafts Charitable Trust

HYVINVOINTIA AISTEILLA



JALKA- TAI KÄSIKYLPPY



Laita pesuvätiin itsellesi mieluisan lämmintä vettä. Voit lisätä veteen halutessasi karkeaa merisuolaa, saippuaa, kylpyöljyä, eteerisiä öljyjä tai kylpyväriaineita.

Miltä vesi tuoksuu?

Tunnistatko mieluisia tuoksuja?

Miltä vesi näyttää?

Voit liikutella veden pintaa ja seurata veden liikettä.

Miltä vesi tuntuu?

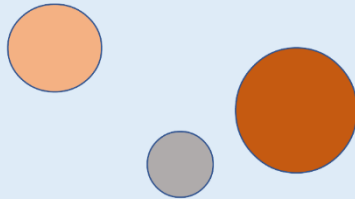
Voit tunnustella veden alla esimerkiksi pesusientä tai kylpyleluja. Kiinnitä huomiota kuivausvaiheessa miltä pyyhkeen pinta tuntuu ihollasi.

VINKKI: Voit säädellä aistimusta veden lämpötilaa, sekä tuoksujen ja väriaineiden määrää muuttamalla.

Tuntoaisti
Hajuaisti
Näköaisti

Kuva: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao/ ARASAAC

HYVINVOINTIA AISTEILLA



KEINUMINEN



Keinuttele hetki ja keskity liikeaistin tuomiin tuntemuksiin.

Voit keinua ulkona keinussa tai sisällä keinutuolissa.

Jumppapallon päällä voi myös keinutella istuen tai mahallaan.

Lasta voi keinuttaa lakanan sisällä.

Miltä liike tuntuu?

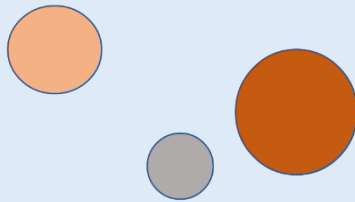
Tunnetko olosi rentoutuneeksi tai virkeämmäksi?

VINKKI: Voit säädellä aistikokemustasi keinumalla rauhallisesti tai vauhdikkaasti.

Liikeaisti
Asentoaisti
Tasapainoaisti

Kuva: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen

HYVINVOINTIA AISTEILLA



MUSIIKIN KUUNTELU



Valitse itsellesi mieluisaa musiikkia mikä tuottaa sinulle mielihyvää.

Voit kuunnella musiikkia joko kaiuttimista tai kuulokkeista. Musiikista voit kuunnella erilaisia korkeita ja matalia ääniä.

Tunnetko musiikin kehossasi?

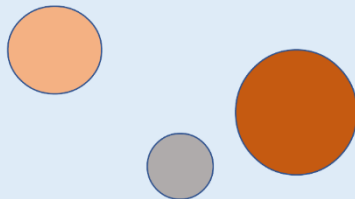
Millaiset äänet musiikissa tuottavat sinulle mielihyvää?

VINKKI: Kuuloaistimusta voi säädellä musiikin sisältöä ja voimakkuutta säätelemällä. Taustamusiikki voi auttaa sinua rentoutumaan ja poissulkemaan ympäristön muita ääniä.

Kuuloaisti

Kuva: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen

HYVINVOINTIA AISTEILLA



PEHMOISET ASIAT



Tunnustele käsilläsi erilaisia pehmoisia asioita.

Pehmeä asia voi olla esimerkiksi pehmolelu, peitto, tyyny, lemmikki, erilaiset muovailuvahat tai pallo.

Tunnetko pehmeiden?

Miltä materiaali tuntuu?

Onko se tasainen, karvainen?

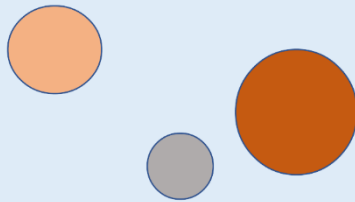
Voit lisätä moniaistillisuutta kuuntelemalla samaan aikaan musiikkia

VINKKI: Voit säädellä tuntoaistimusta erituntuisilla materiaaleilla. Pehmeisen asian koskettelu voi auttaa poissulkemaan ympäristön muita aistimuksia.

Tuntoaisti
Kuuloaisti

Kuva: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC

HYVINVOINTIA AISTEILLA



RENTOUTUMINEN



Asetu lepoasentoon painopeiton alle rauhalliseen tilaan.

Tunnetko miten paineen tunne ja lämpö rentouttaa kehoasi?
Mieti samalla eri kehonosien asentoa.

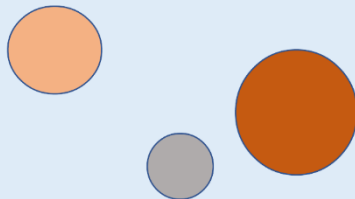
VINKKI: Voit korvata painopeiton laittamalla erilaisia materiaaleja (herne, hiekka, riisi) pieniin pusseihin ja asettelemalla ne peiton päälle eri kehonosien kohdalle.

Saisitko vielä lisää aistikkokemuksia kuuntelemalla musiikkia tai imeskelemällä mieluisaa pastillia.

Asentoaisti
Tuntoaisti
Kuuloaisti
Makuuaisti

Kuva: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sclera

HYVINVOINTIA AISTEILLA



TANSSIMINEN



Tanssi mieluisan musiikin tahtiin.

Voit tanssiessasi sulkea silmät. Keskity liikkuttamaan kehoasi musiikin tahdissa.

Miten kehoasi liikkuu?
Pystytkö havainnoimaan silmät suljettuna kehon liikkeit?

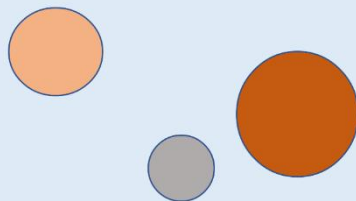
Millainen rytmi musiikissa on?
Onko rytmi rauhallista tai vauhdikasta?

VINKKI: Voit säädellä aistikkokemusta erilaisilla tanssityyleillä (rauhallinen, rytmikäs)

Asentoaisti
Liikeaisti
Tasapainoaisti
Kuuloaisti

Kuva: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Emma Kulo

HYVINVOINTIA
AISTEILLA

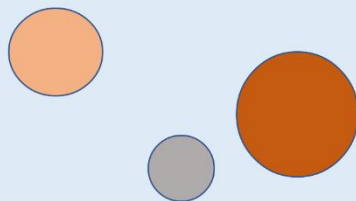


MINUN PARAS AISTIKOKEMUS:



AISTI:

HYVINVOINTIA
AISTEILLA



MINUN PARAS AISTIKOKEMUS:



AISTI:
