



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

TIA NIEMISTÖ, IIDA OJAINMAA

## **Aisti- ja rentoutushuone**

Attendo Juhanan tuvan kehitysvammaisten  
päivä- ja työtoimintaan

SOSIAALIALAN-KOULUTUSOHJELMA  
2023

## TIIVISTELMÄ

Niemistö, Tia ja Ojainmaa, Iida: Aisti- ja rentoutushuone Attendo Juhanan tuvan kehitysvammaisten päivä- ja työtoimintaan

Opinnäytetyö, AMK

Sosiaali- ja terveysala

Toukokuu 2023

Sivumäärä: 73

Opinnäytetyön tarkoituksena oli mahdollistaa erilaisia aisteja rentouttavia tai stimuloivia aistikokemuksia Attendo Juhanan tuvan kehitysvammaisten päivä- ja työtoimintaan sekä tukea henkilökunnan ammatillista tietoutta aistien aktivoinnista ja rentoutuksesta. Tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa aisti- ja rentoutushuone sekä tutkittuun tietoon pohjautuva digitaalinen opas tukemaan työntekijöiden ammatillisen tietopohjan kehittymistä. Opinnäytetyömme tuotoksen ansiosta päivä- ja työtoiminnassa asiakkaiden vireystilaa voidaan säädellä siten, että mielekästä ja osallistavaa toimintaa voidaan toteuttaa koko päivän ajan.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, joka pohjautuu tutkittuun tietoon aisteista, multisensorisesta toiminnasta, kehitysvammaisista sekä rentoutumisesta. Huoneen suunnitteluun saatiin ideoita myös aistihuonevierailuista. Digitaalinen opas toteutettiin pohjautuen opinnäytetyön teoriaperustaan. Opas sisältää mm. huoneen välineistöön liittyviä ohjeistuksia sekä erilaisia rentoutumisharjoitteita.

Huoneen toteutuksessa kuunneltiin työntekijöiden sekä käyttäjien toiveita huoneen sisällöstä. Käyttämällä vaaleita ja pehmeitä materiaaleja pyrimme toteuttamaan helposti muunneltavan rauhallisen tilan, jossa on mahdollista joko aktivoida aisteja erilaisin välinein tai rentouttaa niitä. Huoneen välineissä huomioitiin näkö-, haju-, tunto- sekä kuuloaistit. Budjettisyistä valmistimme osan välineistä itse. Aistihuone otettiin käyttöön syyskuussa 2022 ja digitaalinen opas valmistui lokakuun 2022 alussa. Juhanan tuvan asiakkaat ja henkilökunta olivat tyytyväisiä opinnäytetyömme tuotoksena syntyneeseen huoneeseen sekä oppaaseen.

Avainsanat: Kehitysvammaiset, aistit, aistihuone, rentoutuminen

## ABSTRACT

Niemistö, Tia and Ojainmaa, Iida: Sensory and relaxation room for Attendo Juhana's tupa day and work activities center

Bachelor's thesis

Bachelor's Degree Programme in Social Services

May 2023

Number of pages: 73

The purpose of the thesis was to enable a variety of sensory relaxation or stimulation experiences for the day and work activities of people with mental disabilities in Attendo Juhana's tupa and to advance the staff's professional knowledge of sensory activation and relaxation. The aim of the thesis was to design and implement a sensory room and a digital guide to support the use of the room. Thanks to the output of our thesis, alertness of the customers can be regulated so that meaningful and inclusive activities can be carried out throughout the day.

The thesis was carried out as a functional thesis based on researched knowledge of senses, multisensory activities, mentally disabled persons, and relaxation. Some ideas for the room design were inspired by sensory room visits. The digital guide was implemented based on the theoretical basis of the thesis. The guide includes, for example, instructions related to the equipment of the room and various relaxation exercises.

The room was implemented by listening to the wishes of the employees and users about the contents of the room. Using light and soft materials, we tried to create an easy to adapt, peaceful space where it is possible to either activate or relax the senses with different tools. The equipment in the room took into account the senses of sight, smell, touch and hearing. For budgetary reasons, we prepared some of the instruments ourselves. The sensory room was completed in September 2022 and the digital guide was completed at the beginning of October 2022. Juhana's tupa's customers and staff were satisfied with the room and the digital guide that was created as a result of our thesis.

Keywords of the thesis: Mentally disabled, senses, sensory room, relaxation

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT .....	6
2.1 Tarkoitus ja tavoite.....	6
2.2 Yhteistyökumppanin esittely.....	6
2.3 Kehittämistyö ja aineiston hankinta .....	7
3 KEHITYSVAMMAISET .....	9
3.1 Kehitysvammaisuuden määritelmä ja syyt .....	9
3.2 Kehitysvammaisuuden vammaisuusaste.....	10
3.3 Kehitysvammaisten palvelut .....	11
4 AISTIT .....	12
4.1 Aisteista yleisesti.....	12
4.2 Kuulo-, näkö-, haju- ja tuntoaisti .....	13
4.3 Sensorinen integraatio .....	15
4.4 Sensorisen integraation häiriö .....	15
4.5 Aistisäätelyn häiriöt .....	16
4.6 Autismikirjo ja aistipulmat.....	18
5 RENTOUTUMINEN .....	19
5.1 Stressi .....	19
5.2 Rentoutumisen fysiologinen tausta .....	21
5.3 Miten rentoutuminen vaikuttaa ihmiseen.....	21
5.4 Rentoutusmenetelmät.....	22
6 AISTIHUONE .....	23
6.1 Multisensorinen toiminta .....	23
6.2 Aistihuonevierailut.....	24
7 HUONEEN SEKÄ DIGITAALISEN OPPAAN TEKOPROSESSI .....	25
7.1 Prosessin alkuvaiheet .....	25
7.2 Huoneen rakentaminen.....	28
7.3 Perustelut huoneen valinnoille .....	33
7.4 Digitaalinen opas.....	36
7.5 Huoneen käyttökokemukset .....	36
8 POHDINTA .....	38
8.1 Kehittämistyön arviointi.....	38
8.2 Tian ja Iidan omat arvioinnit.....	40
LÄHTEET	
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Muodostamme aistitiedon varassa käsityksen niin itsestämme kuin meitä ympäröivästä maailmasta. Aistien kautta syntyvät myös monet meitä miellyttävät kokemukset: musiikin kuunteleminen, hyvän ruoan nauttiminen tai kauniin maiseman katseleminen. Aistien kautta ihminen voi olla yhteydessä sekä oman kehonsa tuntemuksiin että ulkomaailmaan. Aistikokemukset syntyvät usean eri aistin välityksellä. (Papunet, 2021.)

Erilaiset aistisäätelyn häiriöt ovat varsinkin kehitysvammaisten keskuudessa yleisiä. Aistisäätelyn häiriöt voidaan jakaa kolmeen osaan: yliherkkään reagointiin, heikkoon tai puutteelliseen reagointiin sekä aistihakuisuuteen. Yliherkällä reagoinnilla tarkoitetaan kohtuuttoman voimakasta tunneperäistä reaktiota ärsykkeeseen nähden. Aistiärsykkeeseen heikosti tai puutteellisesti reagoivalla henkilöllä heikko reagointi vaikeuttaa henkilön tarkoituksenmukaisen toiminnan tuottamista, laskee henkilön vireystilaa sekä hidastaa hänen oppimistaan. Aistihakuinen henkilö pyrkii hakemaan toiminnallaan koko ajan erilaisia aistiärsykeitä, jopa itseään stimuloiden. Aistihakuinen henkilö ei tule koskaan niin sanotusti kylläiseksi aistimuksista, näin ollen aistimuksia kannattaakin lisätä arkeen mahdollisimman paljon esimerkiksi painopeiton/-liivin tai aistihuoneissa suunniteltujen aistikokemuksien avulla. (Arvio ym., 2022, s. 29–30.) Aistihuoneemme yhtenä tarkoituksena on auttaa päivä- ja työtoiminnan asiakkaita, joilla on edellä mainittuja aistisäätelyn haasteita.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on toteuttaa Attendo Juhanan tuvan kehitysvammaisten päivä- ja työtoimintaan aisteja rentouttavaa ja stimuloivaa toimintaa sekä tukea oppaan muodossa työntekijöiden ammatillisen tietopohjan kehittymistä. Tavoitteenamme on suunnitella ja toteuttaa aisti- ja rentoutushuone sekä digitaalinen opas koulutusmateriaaliksi ja huoneen käytön tueksi.

Työelämänäkökulmasta aiheemme ei ole uusi, sillä aistihuoneet ovat yleisesti käytössä, esimerkiksi päivätoimintapaikoissa, ympäri Suomen. Aiheesta on myös tehty aikaisemmin useampikin opinnäytetyö, joita hyödynnämme inspiraation lähteinä. Työmme on kuitenkin aikaan ja paikkaan sidonnainen.

## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tilaajalle eli Attendo Juhanan tuvalle on noussut tarve rentoutus-/aistihuoneelle, jotta he pystyisivät päivä- ja työtoimintojen välissä madaltamaan asiakkaiden kiihtymistasoja ja aistien ylikuormitusta. Näin pystyttäisiin pitämään asiakkaiden mielialat tasaisena päivän aikana ja mahdollistettaisiin mielekkäämmät päivä- ja työtoimintapäivät. Juhanan tuvan viikko-ohjelmaan on merkitty viralliset rentoutushetket aina ruokailujen jälkeen, jolloin asiakkaat saavat valita haluavatko käyttää huonetta.

Tavoitteenamme on siis toteuttaa aisteja rentouttava ja stimuloiva huone sekä tutkituun tietoon pohjautuva digitaalinen opas tukemaan työntekijöiden ammatillisen tietopohjan kehittymistä. Digitaalisessa oppaassa ideana on koota kaikki rentoutumishuoneen kannalta tärkeä yksien kansien sisään. Opas tulee sisältämään perustietoa rentoutumisesta ja sen fysiologisesta perustasta, erilaisia rentoutumisharjoituksia, taustamuusiikkia tuokioihin sekä käyttöohjeet kaikkiin rentoutushuoneen välineisiin ja laitteisiin.

Toteutamme opinnäytetyön parityönä, koska yksin toteutettuna työmäärä olisi liian suuri. Käytännön toteutus koostuu opinnäytetyön suunnitelmasta, huoneen suunnittelusta ja budjetin laatimisesta, teoriapohjan keruusta, rentoutushuoneen välineiden valmistuksesta, huoneen rakentamisesta, digitaalisen oppaan tekemisestä ja työn raportoinnista. Tiukan budjetin vuoksi joudumme tekemään monia aisti- ja rentoutumisvälineitä käsityönä, joiden valmistamiseen varaamme monta työtuntia. Toiminnallisen osuuden suunnittelu ja toteutus on aikaa vievää ja se vaatii luovuutta. Koemme, että luovuutta vaativassa työssä myös lopputuloksesta tulee parempi, kun saamme yhdessä jakaa ja työstää ideoita.

### 2.2 Yhteistyökumppanin esittely

Opinnäytetyömme tilaajatahona toimii Attendo Juhanan tupa, joka tarjoaa päivä- ja työtoiminnan palveluja enintään 15 kehitysvammaiselle henkilölle. Yhteyshenkilönämme toimii päivä- ja työtoimintakeskuksen johtaja Eeva-Liisa Maihikoski.

Attendo Juhanan tuvan päivä- ja työtoiminnan tilat sijaitsevat Porin Väinölässä kerrostaloalueella. Päivä- ja työtoimintaa on järjestetty huhtikuusta 2016 alkaen ja toiminta uusissa tiloissa on aloitettu tammikuussa 2022.

Juhanan tuvan päivä- ja työtoiminnan ikäjakauma on tällä hetkellä 16–60 vuotta. Toimintaa järjestetään viitenä päivänä viikossa maanantaista perjantaihin. Päivä- ja työtoimintaa järjestetään niin kotona kuin palveluasumisessa asuville henkilöille. Toiminnan tavoitteena on tarjota henkilön päivään mielekästä sekä tavoitteellista sisältöä, edistää henkilön toimintakykyä, vahvistaa henkilön osallisuutta sekä kehittää erilaisia arjessa vaadittavia taitoja. Päivä- ja työtoiminta voidaan räätälöidä erikseen kunkin kävijän tarpeita sekä osaamista vastaavaksi. Jokaiselle kävijälle laaditaan henkilökohtainen suunnitelma ja työsopimus. Näin varmistetaan, että kaikki halukkaat pääsevät toimintaan mukaan.

Juhanan tuvassa mahdollisimman monessa toiminnassa pyritään hyödyntämään asiakkaiden keskistä vertaistukitoimintaa. Työtoiminnassa vertaistukea käytetään työtoimintaan perehdyttämisessä tai työtehtävien tekemisessä työpareittain. Päivätoiminnassa on erilaisia ryhmiä, kuten harraste-, kotitalous-, hyvinvointi-, yhteiskunnallisia ja sosiaalisten taitojen ryhmiä. Työtoiminta koostuu päivä- ja työtilojen siisteyteen, puhtaanapitoon ja kunnostukseen liittyvistä vastuutehtävistä. Kaiken toiminnan tavoitteena on edistää henkilön kokonaisvaltaista hyvinvointia vahvistamalla henkilön osallisuutta sekä mielekästä omannäköistä elämää.

Yhteistyötaho Attendo Juhanan tupa tulee hyödyntämään opinnäytetyönä toteutettavaa aistihuonetta päivä- ja työtoiminnan arjessa. Huone tarjoaa Juhanan tuvan päivä- ja työtoiminnalle fyysisen tilan toteuttaa aistien rentoutusta tai stimulointia sekä koulutusmateriaalia työntekijöille digitaalisen oppaan muodossa. Aistihuone saattaa myös toimia tilaajan markkinointivalttina uusien asiakkaiden hankinnassa.

### 2.3 Kehittämistyö ja aineiston hankinta

Kehittämistyömme perustuu multisensoriseen toimintaan, jota tulemme avaamaan myöhemmin tietopohjaosuudessa. Toteuttamamme huone ei kuitenkaan ole suoraan

pelkästään multisensoriseen toimintaan pohjautuva valkoinen huone, vaikka toteutuksessa on paljon sen piirteitä. Työssämme tulemme hyödyntämään tietoperustaa myös kehitysvammaisuudesta, aisteista sekä rentoutumisesta. Alkuperäisen suunnitelman mukaan aisti- ja rentoutushuone olisi perustunut Snoezelen-menetelmään (multisensorista toimintaa ja Snoezelen-menetelmää käytetään usein termeinä rinnakkain), mutta menetelmästä on hyvin haastavaa löytää kunnollisia lähteitä, joten rajaamme sen pois ja tästä syystä tulemme puhumaan työssämme ainoastaan multisensorisesta toiminnasta.

Aloitamme työmme tiedonhaun osallistumalla Satakunnan ammattikorkeakoulun kirjaston järjestämään INFOtelakkaan. INFOtelakka on kirjaston tarjoamaa ohjausta tiedonhakuun Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoille, jotka ovat työstämässä opinnäytetyötään. Ennen tapaamista lähetämme ennakkoon tietoja opinnäytetyömme aiheesta sekä keskeisimmistä käsitteistä (kehitysvammaiset, aistit, aistihuone, rentoutuminen). Teppo Hjelt pitää meille tunnin mittaisen perehdytyksen opinnäytetyömme aiheeseen liittyviin hakusanoihin, aineistoihin sekä erilaisiin hakupalveluihin. Tiedonhaussa tulemme käyttämään kirjastojen tietokantoja sekä myös verkkolähteitä. Huoneen toteutusta varten tulemme selaamaan erilaisia kuvia jo toteutetuista aistihuoneista Googlen kuvahaun sekä Pinterestin kautta, joista saamme varmasti ideoita huoneen suunnitteluun ja toteutukseen.

Opinnäytetyömme avainsanat ovat kehitysvammaiset, aistit, aistihuone ja rentoutuminen. Tietoperustamme tulee rakentumaan näiden ympärille. Perehdymme alkuun kehitysvammaisuuteen, sillä kehittämistyönä toteuttamamme aisti- ja rentoutushuoneen käyttäjäkunta koostuu kehitysvammaisista henkilöistä. Aistien osalta perehdymme yleisesti aisteihin ja sen jälkeen tarkemmin valmiissa huoneessa huomioituihin aisteihin eli näkö-, haju-, tunto- ja kuuloaisteihin. Rentoutuminen otetaan myös tietoperustaan, sillä huonetta tullaan käyttämään aistien aktivoinnin lisäksi myös rentoutumiseen. Tarvitsemme tietoperustaa siitä, miten rentoutuminen tapahtuu, jotta tiedämme, mitä se käytännössä tulee vaatimaan. Lisäksi tarvitsemme tietoa ylipäätään aistihuoneista ja tätä kautta tietoperustaan mukaan tulee myös multisensorinen toiminta.



## 3 KEHITYSVAMMAISET

### 3.1 Kehitysvammaisuuden määritelmä ja syyt

Suurin osa opinnäytetyömme tilaajan Attendo Juhanan tuvan asiakkaista ovat kehitysvammaisia. Tämän vuoksi teemme teoriapohjamme alkuun katsauksen kehitysvammaisuuden perustiedoista ja kehitysvammaisten palveluista. Valitsimme palvelut yhdeksi osuudeksi, sillä opinnäytetyömme tilaaja tuottaa tällaista laissa säädettyä palvelua. Vammaisuus määritellään YK:n yleissopimuksessa vammaisten henkilöiden oikeuksissa seuraavasti: ”Vammaisiin henkilöihin kuuluvat ne, joilla on sellainen pitkäaikainen ruumiillinen, henkinen, älyllinen tai aisteihin liittyvä vamma, joka vuorovaihtuksessa erilaisten esteiden kanssa voi estää heidän täysimääräisen ja tehokkaan osallistumisensa yhteiskuntaan yhdenvertaisesti muiden kanssa” (Yhdistyneiden Kansakuntien yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 27/2016, 1 artikla). Eri vammaisdiagnooseista kehitysvammadiagnoosit ovat yleisimpiä. Suomessa kehitysvammadiagnoosin saaneita ihmisiä on arvioilta noin 50 000 eli noin 1 % Suomen väestöstä. (Vernerinet.net, 2020.)

Kansainvälisen terveysjärjestö WHO:n tautiluokituksen ICD 10-mukaan (tautikoodit F70-F79) kehitysvammaisuus tarkoittaa tilaa, jossa mielen kehitysvaiheessa älyllinen kehitys on estynyt tai on jäänyt epätäydelliseksi joko synnynnäisestä syystä tai kehitysvaiheen aikana saadun sairauden, vian tai vamman vuoksi (World Health Organization, 2019). Kehitysvamma johtuu aivojen kuorikerroksen toimintahäiriöstä, mutta häiriön tarkan sijainnin määrittäminen ei yleensä ole mahdollista, sillä ihminen käyttää ajatteluun ja ymmärrykseen useita aivokuoren alueita. Kehitysvammaisuus voi vaikuttaa henkilön kognitiivisiin, sosiaalisiin, motorisiin ja kielellisiin taitoihin, kykyyn toimia itsenäisesti sekä tarkkaavaisuuteen ja hahmottamiskykyyn. (Arvio & Aaltonen, 2011, s. 12.) Kehitysvammaisuus ei siis ole sairaus, vaan lähtökohtana on henkilön puuttuvat toimintaedellytykset johtuen hänen älyllisistä rajoituksistaan, jotka vaikeuttavat sopeutumista ympäristöön. Älyllinen kehitysvammaisuus voi esiintyä yksinään tai yhdessä minkä tahansa psyykkisen tai fyysisen tilan kanssa. (Kaski ym., 2012, s. 25.) Kehitysvamma voi olla progredioiva eli etenevä, faasinen eli vaiheittainen tai staattinen eli ei-etenevä (Arvio & Aaltonen, 2011, s. 36).

### 3.2 Kehitysvammaisuuden vammaisuusaste

Kehitysvamma voidaan määritellä lieväksi, keskiasteiseksi, vaikeaksi tai syväksi. Määritelmä tehdään älykkyydosamäärän perusteella sekä tarkastelemalla henkilön kykyä sopeutua ympäristöönsä ja kuinka paljon hän tarvitsee tukea arkisissa asioissa pärjäämiseen. (Malm ym., 2012, s. 176.) Kehitysvammojen tasoista lievät kehitysvammat ovat yleisimpiä (Åberg, 2021). Lievä kehitysvammaisuus ilmenee usein oppimisvaikeuksina koulussa. Aikuisena lievästi kehitysvammaiset kykenevät ylläpitämään sosiaalisia suhteita, tulevat toimeen melko itsenäisesti ja pystyvät käymään esimerkiksi tuetussa- tai suojatyössä. Tällaisilla henkilöillä tuen tarve voi olla vain jollakin yksittäisellä elämän osa-alueella. (World Health Organization, 2019.)

Keskiasteisesti kehitysvammaisilla henkilöillä on usein lapsuudessa kehityksessä viiveitä, mutta aikuisikään mennessä useimmat heistä ovat oppineet huolehtimaan itsestään ainakin osittain itsenäisesti ja ovat kehittäneet itselleen riittävät kommunikaatio- ja sosiaaliset taidot. Tuen tarve vaihtelee yksilökohtaisesti, mutta useimmat tarvitsevat ohjausta esimerkiksi työtehtävien suorittamiseen. (World Health Organization, 2019.) Vaikeasti kehitysvammaiset tarvitsevat jatkuvaa tukea päivittäisissä askareissa ja esimerkiksi henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimisessa. Tällaiset henkilöt ovat usein tuetun asumisen piirissä ja heidän luku- ja kirjoitustaitonsa ovat puutteellisia. Osa edellä mainituista piirteistä pätee myös keskivaikeasti kehitysvammaisilla henkilöillä. (Arvio & Aaltonen, 2011, s. 22.)

Syvästi kehitysvammaisilla henkilöillä on merkittäviä kognitiivisia ja neuromotorisia vaurioita. Syvästi kehitysvammaisilla on myös usein liitännäissairauksia, kuten esimerkiksi epilepsiaa. Tällaiset henkilöt eivät kykene huolehtimaan itsestään ja tarvitsevat ympärivuorokautista tukea. He saattavat olla täysin non-verbaalisia tai omaavat merkittäviä kommunikaatiohaasteita, henkilö voi kommunikoida esikielen keinoin, esimerkiksi ilmeiden tai eleiden avulla. Kommunikaatiohaasteiden vuoksi tällaisten ihmisten kanssa vastavuoroinen kommunikoiminen vaatii usein hoivaajalta erityisosaamista ja hoidettavan tuntemista. (Arvio & Aaltonen, 2011, s. 22.) Kommunikaatiohaasteiden lisäksi syvästi kehitysvammaisilla henkilöillä voi olla merkittäviä ongelmia motorisissa taidoissa. Itsenäinen liikkuminen voi olla erittäin haastavaa tai jopa

mahdotonta esimerkiksi raajojen spastisuuden eli lihasjäykkyyden tai halvaantuneiden raajojen vuoksi. (Seppälä, 2017, s. 42.)

### 3.3 Kehitysvammaisten palvelut

Suomessa vammaispalveluihin kuuluu toiminta- ja työkykyä edistäviä ja ylläpitäviä palveluita sekä asiakkaan kehitysvamman tason asettaman tarpeen mukaan erityispalveluita, kuten asumis-, tulkkaus- ja apuvälinepalveluita. Suomessa vammaispalveluista vastaa sosiaali- ja terveysministeriö ja palveluita ohjaavat YK:n yleissopimuksen lisäksi sosiaalihuoltolaki, vammaispalvelulaki ja kehitysvammalaki. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2022a.) Vammaispalveluiden järjestäminen on ollut pitkälti kuntien ja kuntayhtymien tehtävä. Ne järjestävät palvelut itse tai hankkivat ne yksityiseltä sektorilta ostopalveluna. Myös kolmannen sektorin toimijoilla on merkittävä rooli tukipalveluiden tuottamisessa. (Kaski ym., 2012, s. 334.) Vuoden 2023 alusta alkaen muiden sosiaali- ja terveyspalveluiden ohella myös vammaispalveluiden järjestäminen siirtyi hyvinvointialueiden vastuulle sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen uudistuksen myötä (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2022b).

Kehitysvammaisuus ei ole sairaus, vaan henkilön koko elämään vaikuttava ominaisuus. Tämän vuoksi hoito-, tuki- ja kuntoutuspalvelut tähtäävät luomaan merkityksellisyyttä henkilön elämään ja vahvistamaan hänen omaa käsitystensä omista kyvyistään sekä itsenäisyydestään. (Kaski ym., 2012, s. 173.) Esimerkkejä tällaisista palveluista ovat työllistymistä tukeva toiminta ja työtoiminta sekä päivätoiminta. Työllistymistä tukeva toiminta määritellään vanhassa sosiaalihuoltolaissa pykälässä 27 d tukitoimeksi sellaisten henkilöiden työllistymiseksi, kenellä on vammasta, sairaudesta tai muusta syystä vaikeaa suoriutua tavanomaisen elämän toiminnoista. Työtoiminta on määritetty samassa laissa pykälässä 27 e seuraavasti:

”Vammaisten henkilöiden työtoiminnalla tarkoitetaan toimintakyvyn ylläpitämistä ja sitä edistävää toimintaa. Työtoimintaa järjestetään työkyvyttömille henkilöille, joilla vammaisuuden takia ei ole edellytyksiä osallistua 27 d §:ssä tarkoitettuun työhön ja joiden toimeentulo perustuu pääosin sairauden tai työkyvyttömyyden perusteella myönnettäviin etuuksiin”. (Sosiaalihuoltolaki, 1982.)

Päivätoiminta määritellään vammaispalvelulain pykälässä 8 b kodin ulkopuolisena toimintana, joka tukee henkilön itsenäistä pärjäämistä ja sosiaalista vuorovaikutusta. Päivätoiminta on suunnattu sellaisille henkilöille, jotka eivät kykene vaikeavammaisuuden aiheuttamien toimintarajoitteiden vuoksi osallistumaan työtoimintaan, ja joiden toimeentulo muodostuu pääasiallisesti työkyvyttömyyden perusteella myönnettävistä etuuksista. (Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista, 1987, 8 b §.)

Palveluissa on tärkeää huomioida, että ne edistävät asiakkaan itsenäisyyttä ja kunnioittavat henkilön itsemääräämisoikeutta. Itsemääräämisoikeuden vahvistaminen on säädetty kehitysvammalakiin ja se sisältää muun muassa maininnan, että vammaista henkilöä koskevia päätöksiä tehdessä on otettava huomioon henkilön omat toivomukset ja tarpeet ja häntä on mahdollisuuksien mukaan kuultava häntä koskevia päätöksiä tehtäessä. Keinot, joilla itsemääräämisoikeutta ja itsenäisyyttä edistetään, kirjataan palvelu- ja hoitosuunnitelmaan. Nämä teemat ovat erityisen tärkeitä vammaisten henkilöiden asumispalveluissa. (Laki kehitysvammaisten erityishuollosta, 1977, 42 §.)

## 4 AISTIT

### 4.1 Aisteista yleisesti

Ihmisen jokainen kehon osa lähettää aivoille aistitietoa, jota hermosto käyttää tuottaakseen reaktioita. Nämä reaktiot saavat ihmisen kehon sekä mielen toimimaan tarkoituksenmukaisesti saadun aistitiedon pohjalta. (Ayres, 2008, s. 74.) Aistit antavat meille siis tietoa, jonka pohjalta meidän on mahdollista toimia. Jokainen liike ja jokainen kosketus tuottaa uusia aistimuksia. (Kranowitz, 2003, s. 63–64.) Kehittyäkseen ja toimiakseen aivot tarvitsevat monenlaista ja jatkuvaa aistitietoa (Ayres, 2008, s. 74). Kun aivomme toimivat hyvin, niin toimimme mekin (Kranowitz, 2003, s. 64).

Aistit voidaan jakaa kauko-, lähi- tai kehoasteihin sen pohjalta, mistä tuleviin ärsykeisiin ne reagoivat (Kranowitz, 2003, s. 64). Haju-, näkö- ja kuuloaisti lukeutuvat kaukoasteihin, joiden avulla ihminen pystyy vastaanottamaan tietoa ympäristössään tapahtuvista asioista. Lähiaisteihin kuuluvat maku- ja tuntoaisti, jotka antavat tietoa ihmisen kehon lähellä tapahtuvista asioista, kuten miltä jokin maistuu tai tuntuu. Tasapaino-, asento-, ja liikeaisti kuuluvat kehoasteihin, jotka kertovat, mitä ihmisen kehossa itsessään tapahtuu. (Papunet, 2021.)

Muodostamme aistitiedon varassa käsityksen niin itsestämme kuin meitä ympäröivästä maailmasta. Aistien kautta syntyvät myös monet meitä miellyttävät kokemukset: musiikin kuunteleminen, hyvän ruoan nauttiminen tai kauniin maiseman katseleminen. Aistien kautta ihminen voi olla yhteydessä sekä oman kehonsa tuntemuksiin että ulkomaailmaan. Aistikokemukset syntyvät usean eri aistin välityksellä. (Papunet, 2021.) Toteuttamassamme aistihuoneessa on huomioitu kuulo-, näkö-, tunto- sekä haju- ja aisti. Olemme rajanneet muut aistit työmme teoriaosuudesta pois, koska niitä ei ole huomioitu toteuttamassamme aistihuoneessakaan.

#### 4.2 Kuulo-, näkö-, haju- ja tuntoaisti

Kuulo on keskeisessä asemassa ihmisten jokapäiväisessä kanssakäymisessä. Se on puheen kehityksen perusta ja näin ollen ihmisen sosiaalisen ja kulttuurisen kehityksen kannalta yksi tärkeimmistä aisteista. Kuuloaistimus syntyy, kun ulkokorva kerää ääniaaltoja ympäristöstä ja ohjaa ne eteenpäin tärykalvolle ja välikorvaan. Tärykalvo ja välikorva välittävät ääniaallot sisäkorvan simpukkaan, jossa sijaitsee ihmisen ääniherkät aistinsolut. (Sand ym., 2011, s. 158.)

Siinä missä kuulo on tärkein aisti ihmisten välisessä kanssakäymisessä, käsityksemme ympäröivästä maailmasta taas pohjautuu ensisijaisesti näköön. Elimistön kaikista aistinsoluista 70 % sijaitsee silmissä. Silmässä on linssijärjestelmä, joka muistuttaa kameraa. Se kohdistaa ympäristössä olevista esineistä heijastuvan valon silmän takaosassa sijaitsevaan verkkokalvoon, jossa silmän aistinsolut sijaitsevat. Näin verkkokalvolle muodostuu kuva ympäristöstä, josta näköhermo lähettää tiedot aivoihin.

Tämän jälkeen aivot tulkitsevat saamansa tiedot ja muodostavat niistä meille subjektiivisen näköaistimuksen. (Sand ym., 2011, s. 167.)

Historiallisesti aikaisempaan verrattuna hajuaistin merkitys elämässämme on vähentynyt. Nykyään hajuaistin alkuperäisistä tehtävistä huolehtivat muut aistit, kuten kuulo- ja näköaisti. Kuitenkin hajuaisti vaikuttaa edelleen ihmisen käyttäytymiseen. Hajuaisti välittää tietoa kemiallisista yhdisteistä, joita on ympäristössämme. Kuten aiemmin mainitsimme, hajuaisti on kaukoaisti, joten se reagoi hajuärsykykseen myös kauempana hajunlähteestä. Ihminen pystyy tunnistamaan sekä erottamaan toisistaan useita tuhansia erilaisia hajuja. Hajuaaineet ovat kaasumaisia aineita, jotka haihtuvat. Ne tulevat sisään hengitettäessä ilman mukana nenäonteloon ja joutuvat siellä kosketuksiin nenäontelossa olevien aistinsolujen kanssa. Hajuaistimus syntyy, kun hajusolujen hermosyyt kulkevat kallononteloon nenäontelossa olevien pienten aukkojen kautta. Siellä ne synapsoivat hajukäämissä muiden hermosolujen kanssa. Hajukäämistä ne taas kulkevat hermosyitä pitkin suoraan isoaiukuoren hajualueelle. Hajuihin liittyy usein voimakkaita tunteita, mikä johtuu siitä, että aiukuoren hajualue kuuluu limbiseen järjestelmään, joka on keskeinen tunne-elämän kannalta. Erilaisten hajujen herättämät tunteet liittyvät meidän aikaisempiin elämyksiimme ja kokemuksiimme sekä sen hetkiseen elimistössämme vallitsevaan tilaan. (Sand ym., 2011, s. 155–157.)

Ihmisen eri aistijärjestelmistä ihon aistit ovat suorimmin kosketuksissa ulkomaailmaan. Tuntoaisti pohjautuukin moniin erityyppisiin ihon aistinsoluihin. Tuntoaistimus syntyy, kun tuntoaistinsolusta välittyy tieto, joka päättyy vastakkaisen aiupuoliskon aiukuorelle. Tuntoaistinsolujen tiheys vaihtelee paljonkin eri ihoalueilla, esimerkiksi sormenpäissä on hyvin runsaasti tuntoaistinsoluja, ja niiden reseptiiviset kentät ovat pienet. Tämä tarkoittaa sitä, että pystymme tuntemaan sormenpäillämme kaksi ärsytyskohtaa erillisinä, vaikka ne sijaisivat hyvin lähellä toisiaan (vain 2 mm etäisyydellä). Tämä mahdollistaa esimerkiksi sormenpäillä sokeainkirjoituksen lukemisen. Ihmisen selän ihossa on taas sormenpäihin verrattuna suhteellisen vähän tuntoaistinsoluja, ja niiden vähäistenkin reseptiiviset kentät ovat hyvin suuret. Tämä tarkoittaa sitä, että selän ihossa ärsytyspisteet tuntuvat erillisinä vasta, kun ne ovat yli 70 mm päässä toisistaan. (Sand ym., 2011, s. 150–151.)

Edellä mainitut aistit eivät kuitenkaan kaikilla ihmisillä toimi edellä kuvatusti: tällöin voidaan puhua aistisäätelyn häiriöstä. Aistisäätelyn häiriötä ei ole mahdollista korjata pelkästään apuvälineiden avulla, kuten kuulolaitteella tai silmälasilla. Erilaiset aistisäätelyn häiriöt ovat hyvin yleisiä monilla kehitysvammaisilla, kuten myös autismikirjon piiriin kuuluvilla henkilöillä. Aistisäätelyn häiriöille ei ole olemassa omaa ICD-10-koodia, koodiksi kuitenkin sopii *F88 eli muu psyykinen kehityshäiriö*. (Arvio ym., 2022, s. 29.) Perehdymme aistisäätelyn häiriöihin lisää käsiteltyämme ensin aistitiedon jäsentelyä eli sensorista integraatiota ja sen häiriötä.

#### 4.3 Sensorinen integraatio

Sensorinen integraatio on aistitiedon jäsentelyä. Eri aistit (maku, kuulo, näkö, tunto, haju, liike, asento, painovoima) lähettävät koko ajan aivoillemme tietoa ympäristöstä sekä kehomme fyysisestä tilasta. Kaikki aivoihin tulevat aistiärsykkeet on jäsenteltävä, jotta voimme oppia, liikkua ja käyttäytyä tarkoituksenmukaisesti. Aivomme siis paikallistavat, lajittelevat sekä ohjaavat eri aistimuksia. Ne voivat muodostaa niistä havaintoja, oppimista sekä tuottaa tarkoituksenmukaista toimintaa silloin, kun aistimukset virtaavat jäsentyneesti. Sensorinen integraatio antaakin kokemukselle merkityksen valikoimalla kaikista tiedoista vain ne, joihin tulee keskittyä. Tämä kaikki tapahtuu aivoissamme automaattisesti meidän tiedostamatta. Ilman aistimusten jäsentelyä ja integroimista emme pysty hyödyntämään eri aistimusten aivoillemme lähettämiä tietoja. Sensorinen integraatio antaakin siis perustan sosiaaliselle käyttäytymisellemme sekä älylliselle oppimisellemme, sillä se on tärkein aistitiedon käsittelyn muoto. (Ayres, 2008, s. 27–31.)

#### 4.4 Sensorisen integraation häiriö

Sensorinen integraatio ei ole koskaan täysin puuttuvaa tai täydellistä: joillakin se on hyvää, joillakin keskinkertaista ja joillakin heikkoa. Monilla elämän alueilla ilmenee vaikeuksia, mikäli aivot integroivat aistimuksia heikosti. Onnistumisia pääsee kokemaan harvemmin ja asioiden tekeminen on työläämpää sekä vaikeampaa. Sensorisen integraation häiriötä kutsutaan SI-häiriöksi. (Ayres, 2008, s. 34–35.) Toimintaterapeutti, tohtori A. Jean Ayres on kuvannut aikanaan tämän ongelman ensimmäisenä.

Hän yhdisti sensorisen integraation häiriön johtuvan keskushermoston aistitiedon puutteellisesta käsittelystä. Hän kehitti teoriansa sensorisen integraation häiriöstä sekä opetti myös muita toimintaterapeutteja ongelman tunnistamisessa 1950- ja 1960-luvuilla. (Kranowitz, 2003, s. 33.)

SI-häiriö on siis keskushermoston toimintahäiriö. Tällöin henkilön aivot eivät pysty analysoimaan, jäsentämään ja yhdistämään eli integroimaan eri aistimuksia. Tällöin eri aistimuksiin ei myöskään pysty reagoimaan tarkoituksenmukaisesti tai johdonmukaisesti, sillä aivojen ja käyttäytymisen välillä on hyvin vahva yhteys. Kun SI-häiriöisen henkilön aivot tulkitsevat sekä integroivat aistimuksia jäsentymättömästi, näkyy se myös hänen käyttäytymisessään. Näin ollen jokapäiväisten arjen toimintojen suorittaminen sekä niihin reagoiminen voi olla hyvin vaikeaa. (Kranowitz, 2003, s. 33–35.)

#### 4.5 Aistisäätelyn häiriöt

Aistisäätelyn häiriöt voidaan jakaa kolmeen osaan: yliherkkään reagointiin, heikkoon tai puutteelliseen reagointiin sekä aistihakuisuuteen. Yliherkällä reagoinnilla tarkoitetaan kohtuuttoman voimakasta tunneperäistä reaktiota ärsykkeeseen nähden. Tämä voi näyttäytyä kuuloherkällä esimerkiksi niin, että hän pitää käsiä korvillaan tai tuottaa koko ajan omaa ääntään, jotta hän pystyy vaijentamaan ympäristöstä tulevia ääniä. Tuntoyliherkällä taas omien hampaiden ja hiusten pesu tai jo pelkästään vaatteiden kosketus iholla voi tuottaa kipuaistimuksia. Syvätuntoaistimukset toimivat tuntoyliherkällä kuitenkin usein rauhoittavina elementteinä, kuten painopeitot tai palloliivit. Näköyliherkkä voi kärsiä erilaisista valoista, kun taas haju- ja makuaistimuksille yliherkkä henkilö voi kokea erilaiset voimakkaat hajusteet tai ruokien tuoksut ärsyttävänä. Aistiyliherkkyys voi siis näyttäytyä laaja-alaisesti henkilön käyttäytymisessä. Se voi vaikeuttaa henkilön keskittymistä tai johtaa kokonaan vetäytymiseen, joskus se voi näyttäytyä myös aggressiivisuutena tai ylivilittyyneisyytenä. (Arvio ym., 2022, s. 29.)

Aistiärsykkeeseen heikosti tai puutteellisesti reagoivalla henkilöllä heikko reagointi vaikeuttaa henkilön tarkoituksenmukaisen toiminnan tuottamista, laskee henkilön viireystilaa sekä hidastaa hänen oppimistaan. Esimerkiksi heikosti tuntoaistimuksiin



reagoivalle henkilölle eri liikkeiden ja toimintojen oppiminen on hidasta ja työlästä. Tällainen henkilö satuttaa usein itsensä, on kömpelö sekä epävarma. Heikosti kuuloaistimuksiin reagoiva huomioi heikosti muiden puhetta ja erilaisia ääniä, kun taas näköaistilla heikosti reagoiva ei löydä katseellaan olennaista. Haju- ja makuaistimuksiin heikosti reagoiva voi usein olla ruokahaluton. Kehitysvammaisuuteen liitetään aistisäätelyn häiriöistä useimmiten heikko tai puutteellinen reagointi. (Arvio ym., 2022, s. 29.)

Aistihakuinen henkilö pyrkii hakemaan toiminnallaan koko ajan erilaisia aistiärsykeitä, jopa itseään stimuloiden. Tuntoaistimuksille aistihakuinen henkilö saattaa koko ajan pyrkiä viemään jotain suuhunsa, hakata päätänsä, purra itseään tai keräillä ja täyttää omia taskujaan erilaisilla tavaroilla. Kuuloaistimuksia hakeva henkilö voi pyrkiä tuottamaan jatkuvasti erilaisia kovia ääniä esimerkiksi hakkaamalla jotain tai itse ään-telemällä. Näköaistimuksia hakeva saattaa tuijotella omia käsiään ja sormiaan tai kat-sella ulkona heiluvia puita, kun taas haju- ja makuaistimuksia hakeva henkilö maiste-lee ja haistelee jatkuvasti kaikkea mahdollista. Aistihakuinenkin henkilö pystyy kui-tenkin arjessaan toimimaan tavoitteellisesti, kunhan hän saa kokea riittävästi erilaisia aistimuksia. Aistihakuinen henkilö ei tule koskaan niin sanotusti kylläiseksi aistimuk-sista, näin ollen aistimuksia kannattaakin lisätä arkeen mahdollisimman paljon esimer-kiksi painopeiton/-liivin tai aistihuoneissa suunniteltujen aistikokemuksien avulla. Olennaista aistihakuisen henkilön auttamisessa onkin varmistaa, että hänellä on tar-peeksi mahdollisuuksia tuottaa itselleen mielekkäitä toimintoja. (Arvio ym., 2022, s. 29–30.)

Kehitysvammaisilla esiintyvää haastavaa käyttäytymistä kannattaisi tutkia myös aisti-pohjaisesti. Joskus kehitysvammaisen henkilön raivokohtausten taustalla voi olla myös aistiyliherkkyys, jolloin pienikin kosketus tai jokin tietty ääni voi laukaista hen-kilöllä ylivoimaisen suuren kipuaistimuksen. Eri aistihäiriöiden yhteydessä on hyvin olennaista huomioida, tiedostaa ja ennakoida henkilön oireet sekä muokata ympäristöä sen mukaan. Keskeisinä asioina on henkilölle mielekäs päiväjärjestys sekä hänen mah-dollisuutensa niin suureen omatoimisuuteen kuin vain mahdollista. Pienikin omatoi-misuus on hyvinkin arvokasta aisti- ja vireysnäkökulmasta tarkasteltuna. Henkilön hyvä toimintavireys on myös yhteydessä ongelmitta toimivaan aistijärjestelmään. (Ar-vio ym., 2022, s. 29–30.)

#### 4.6 Autismikirjo ja aistipulmat

Autismin kirjo on sateenvarjokäsite joukolle oireyhtymiä, ICD-10-luokituksessa näitä kutsutaan kokoavana käsitteenä laaja-alaisiksi kehityshäiriöiksi. Autismikirjioon kuuluvat mm. lapsuuden autismi, epätyypillinen autismi, Aspergerin oireyhtymä ja Rettin oireyhtymä. Autismi on neurobiologinen keskushermoston kehityspoikkeama ja sen taustatekijät ovat biologisia, usein geneettisiä, ja ympäristötekijät ovat osavaikuttajina piirteiden ilmenemisessä. (Malm ym., 2012, s. 219.) Autismi voi näyttäytyä hyvin erilaisena riippuen yksilöstä, joillakin autismin oireet voivat olla hyvin lieviä ja vain vähän elämään vaikuttavia, joillakin ne voivat suoranaisesti vaikeuttaa arkipäiväistä elämää. Autismi on huomattavasti yleisempää miespuolisilla henkilöillä, noin 75 % autisteista on miehiä. (Malm ym., 2012, s. 220–221.) Tyttöjen ja naisten autismin diagnosointia vaikeuttaa se, että he ovat usein miehiin verrattuna sosiaalisesti lahjakkaampia ja osaavat jäljitellä neurotyypillisten henkilöiden käyttäytymistä, jolloin autismin sijasta he saattavat saada esimerkiksi oppimisvaikeuksiin tai mielenterveydellisiin ongelmiin liittyviä diagnooseja (Autismiliitto, 2022).

Autismin kirjoon lukeutuvalla henkilöllä esiintyy hyvin tyypillisesti poikkeavaa reagointia eri aistiärsykkeisiin. Nykyään onneksi jo ymmärretään, että poikkeavan ja erikoisen käytöksen taustalla on usein jonkinlainen aistisäätelyn häiriö, jolloin aistikanaavat esimerkiksi reagoivat ärsykkeisiin joko liikaa tai liian vähän. Näistä vaihtoehdoista molemmat ovat ongelmallisia autismin kirjoon lukeutuvalla henkilölle sekä hänen lähipiirilleen. Aistisäätelyn häiriöihin on nykyään saatavilla avuksi esimerkiksi toimintaterapiaa, jonka avulla pystytään ohjaamaan henkilön käyttäytymistä, harjoittelemaan ja tarjoamaan sopivia aistimuksia. (Kerola ym., 2009, s. 97.)

Autismin kirjoon lukeutuvilla henkilöillä on paljon haasteita aistitiedon käsittelyssä. Tämä näkyy henkilön kehityksessä ja oppimisessa, jotka eivät ole päässeet etenemään normaalisti. Poikkeava aistien integraatio näkyy puutteellisena käyttäytymisen hallintana sekä vaikuttaa henkilön elämään jo ihan lapsena, esimerkiksi leikin kehittymiseen. Kaikki haasteet näyttäytyvät kuitenkin jokaisella yksilöllisesti eriasteisina ja eri lailla. (Kerola ym., 2009, s. 97.) Henkilön reagoinnin voimakkuus aistiärsykkeisiin riippuu esimerkiksi hänen sen hetkisestä vireystilastaan. Autistisen henkilön kyky ymmärtää ja jäsenellä haju- ja näköaistimuksia on yleensä parempi kuin kyky ymmärtää

kuulo- ja tuntoaistimuksia. Monilla autistisilla henkilöillä näköaistin kautta tulevat ärsykkeet ovatkin korostuneessa asemassa ja merkityksellisempiä kuin muut aistit. Tämä voi näyttäytyä esimerkiksi kykyinä hahmottaa kuvia sekä hyvin tarkkana ”valokuva-muistina”. Autismin kirjoon lukeutuvien henkilöiden muita tavallisia erityispiirteitä aistiongelmien liittyen ovat muun muassa uni- ja syömishäiriöt, liiallinen tai alentunut aktiivisuus sekä itseään vahingoittava käyttäytyminen. (Kaski ym. 2012, s. 100–101.)

## 5 RENTOUTUMINEN

### 5.1 Stressi

Rentoutumisen vastakohta on stressireaktio. Stressireaktiota rinnastetaan usein taistele tai pakene - reaktioon, ja sillä on sekä fysiologinen että psykologinen perusta. Tällainen reaktio auttaa ihmistä toimimaan ja sopeutumaan haastavissa tilanteissa. Fysiologisesti stressireaktio ei näy vain yhdessä osassa kehoa vaan siinä on mukana esimerkiksi hengityselimet, lihaksisto ja hermosto. Ihmisen autonominen eli tahdosta riippumattomasti toimiva hermosto jakautuu kahteen osaan, sympaattiseen ja parasympaattiseen. Parasympaattinen hermosto vastaa monista elintoiminnoista, kuten ruoansulatuksesta, nukahtamisesta ja lihasten rentoutumisesta, kun taas sympaattinen hermosto aktivoituu uhkaavissa tilanteissa ja aiheuttaa edellä mainitun taistele tai pakene - reaktion. (Hintsu ym., 2019.)

Aktivoitumisen jälkeen hermosto lähettää aivojen hypotalamukselle ja aivolisäkkeelle käskyn lisätä stressihormonien ja välittäjäaineiden adrenaliinin sekä noradrenaliinin välitystä verenkiertoon. Ne nostavat sydämen sykettä eli lyöntitiheyttä ja nopeuttavat verenkiertoa. Nopeutunut verenkierto mahdollistaa ravintoaineiden ja hapen kuljetuksen sellaisiin kehonosiin, joita ihminen käyttää taistellessaan tai paetessaan eli keho priorisoi tällaisissa tilanteissa lihasten verenkiertoa esimerkiksi enemmän kuin sisäelinten. Muita sympaattisen hermoston aktivoitumisen oireita ovat lisääntynyt hikoilu lämmönsäätelyn vuoksi, tehostuneet aistit ja kipua lievittävien hormonien erityis-

verenkiertoon. Vaaratilanteen jälkeen keho rentoutuu sympaattisen hermoston deaktivoituessa. (Jokiniva, 2017, s. 31.)

Taistele tai pakene -reaktiota aiheuttava stressi on akuuttia stressiä, joka on yleensä nopeasti ohimenevää, eikä aiheuta perusterveelle ihmiselle terveydellisiä ongelmia. Pitkittynyt stressi aiheuttaa erilaisia oireita kehossa. Se esimerkiksi heikentää immuunijärjestelmää ja aiheuttaa tulehdustilan kehoon, jonka vuoksi keho on alttiimpi erilaisille viruksille ja bakteereille. Pitkittynyt stressi hidastaa aineenvaihduntaa ja voi altistaa lihomiselle ja sitä kautta tyypin 2 diabetekselle. Se myös heikentää unen laatua ja vaikeuttaa näin ollen kuormituksesta palautumista. Tutkimusten mukaan se aiheuttaa aivoissa muistialueella solujen hajoamista, joka johtaa muistin ja keskittymiskyvyn heikentymiseen sekä vaikeuttaa tunnesäätelyä ja lisää äkillisiä mielialavaihteluita. (Kähkönen, 2021.)

Stressillä voi olla monia erilaisia aiheuttajia, kuten kylmä tai kuuma, keholliset tunteet esimerkiksi kivun tai nälän tunne, uhkaavalta tuntuvat tilanteet, traumaattiset tilanteet tai fyysinen rasitus (Kataja, 2003, s. 166). Stressireaktio on sama riippumatta siitä, onko stressin aiheuttaja sisäinen vai ulkoinen tekijä ja onko stressin aihe lyhyt- vai pitkäkestoinen. Myös positiiviset asiat voivat aiheuttaa stressiä. Stressireaktio ei ole aina negatiivinen asia, sillä se luo edellytyksiä parhaaseen mahdolliseen suoriutumiseen. (Jokiniva, 2017, s. 36.) Nykyään ihminen kohtaa arkipäivässään jatkuvasti erilaisia aistiärsyksiä, jotka laukaisevat stressireaktioita. Erityisesti ylikuormittuneen ihmisen sympaattinen hermosto voi aktivoitua pienimmistäkin ärsykkeistä ja tämä vaikeuttaa reaktion jälkeisen rentoutumisen käynnistymistä. (Jaakkola, 2018, s. 27.)

Birgit Vuori-Metsämäki on kehittänyt stressikuppimallin, joka liittyy stressin säätelyyn. Stressikuppimallissa kuormitusta havainnollistetaan konkreettisesti kupilla, johon kerääntyy päivän aikana stressitippoja. Jokaiselle ihmiselle tipat kertyvät yksilöllisesti eri tilanteissa, sillä jokainen kokee erilaiset asiat kuormittavina. Mallilla pyritään kuvaamaan stressikuormituksen yksilöllisyyttä. Ulkopuoliset henkilöt eivät välttämättä ymmärrä, miksi pieneltä vaikuttava asia voi aiheuttaa suuren reaktion. Todellisuudessa kyseinen pieni asia oli viimeinen tippa stressikuppiin, minkä voimasta kuppi vuosi yli. Stressikupin avulla voidaan pysähtyä miettimään, mitkä ovat niitä

jokaisen omia kuormitustekijöitä, joista kerääntyy stressitippoja, ja mistä asioista tipat kertyvät päivän aikana. Tunnistamalla edellä mainitut asiat voidaan pohtia, mitkä olisivat sopivia keinoja stressikupin tyhjentämiseen päivän aikana, jotta se ei pääsisi täyttymään kokonaan. Tulisi myös oppia tunnistamaan, milloin henkilön stressikuppi on täyttymässä, jotta asiaan voitaisiin reagoida ennen kuin kuppi pääsee vuotamaan yli. Tärkeää olisi löytää jokaiselle omat keinot palautua kuormittavista tilanteista ja tehdä päivään aikaa ja tilaa palautumiselle. (Hannukainen, 2022.)

## 5.2 Rentoutumisen fysiologinen tausta

Kehon rentoutumisen keskiössä on parasympaattisen hermoston aktivoituminen, joka on vastareaktio sympaattisen hermoston aiheuttamalle stressireaktiolle. Parasympaattisen hermoston aktivoituminen aiheuttaa siis pitkälti vastakkaisia reaktioita kehossa: sykkeen ja verenpaineen laskua, sillä sydän lyö epäsäännöllisemmin ja sykeväli kasvaa, hengitysväli pienenee ja hengitys syvenee, keho ei enää priorisoi lihasten verenkiertoa, jolloin veri kiertää jälleen normaalisti myös sisäelimissä ja hormonitoiminta normalisoituu. (Jaakkola, 2018, s. 35.)

Parasympaattisen hermoston lisäksi kehon fyysisessä rentoutumisessa olennaisena osatekijänä ovat hormonit, erityisesti oksitosiini. Oksitosiini erittyy aivojen hypotalamuksesta ja sen erityis aktivoituu erilaisista mielihyvää aiheuttavista fyysisistä koskeuksista ja myönteisestä vuorovaikutuksesta. Oksitosiini aktivoi aivoissa parasympaattisen hermoston merkittävintä hermoa eli vagushermaa. Oksitosiini auttaa masennukseen ja ahdistukseen. Se parantaa kivunsietoa aktivoimalla endorfiinien eritystä ja lisää henkilön halua osallistua sosiaaliseen kanssakäymiseen. (Jaakkola, 2018, s.37.)

## 5.3 Miten rentoutuminen vaikuttaa ihmiseen

Kun ihminen rentoutuu, kehossa tapahtuu muun muassa seuraavanlaisia muutoksia: verenpaine laskee, kyky keskittyä paranee, hengitystiheys ja syke laskee, omien reaktioiden ja tunteiden hallitseminen helpottuu (Kataja, 2003, s. 28). On olemassa tiettyjä edellytyksiä sille, miten ihminen voi päästä rentoutuneeseen olotilaan. Tällaisia edellytyksiä ovat esimerkiksi rentoutumiseen keskittyminen ja kyky siirtää tietoinen

ajattelu taustalle, riittävän mukava asento, esimerkiksi istualtaan, jossa lihakset pääsevät lepäämään ja saavat olla rentoina, tarpeeksi rauhallinen ympäristö sekä sopiva lämpötila. Edellä mainittujen lisäksi rentoutumista edistäviä asioita voivat olla jokin hiljainen taustaaäni, johon voi kiinnittää huomion, mikäli ajatusten syrjään jättäminen tuntuu hankalalta, hämärä valaistus ja ryhmärentoutustilanteissa ryhmän ohjaajaan läsnä oleva ja rauhallinen olemus sekä puhetapa. (Kataja, 2003, s. 33–34.)

Rentoutuminen auttaa saavuttamaan muun muassa paremman stressinhallintakyvyn, nopeuttaa kehon fyysistä palautumista rasituksen jälkeen sekä lisää itsetuntemusta ja keskittymiskykyä (Kataja, 2003, s. 35–45). Se tekee myös unesta ja levosta palauttavampaa paremman laadun vuoksi. Rentoutuminen lisää mielihyvähormonien, kuten oksitosiinin eritystä verenkiertoon, mikä taas vähentää stressihormonien, kuten kortisolin, eritystä. (Suomen mielenterveys ry, 2021.)

#### 5.4 Rentoutusmenetelmät

Jotta ihminen voi saavuttaa rentoutuneen tilan, on kehon ja mielen oltava tasapainossa. Rentoutuminen edellyttää sellaista tilannetta, jossa keholta tai mieleltä ei vaadita fyysistä tai psyykkistä työtä. (Virtanen, 2021, luku 2.)

Rentoutusmenetelmät jakautuvat aktiivisiin eli perifeerisiin menetelmiin sekä rauhoittumis- ja suggestiomenetelmiin (Kataja, 2003, s.52). Aktiivisia menetelmiä ovat lihaksen jännittäminen ja välitön jännityksen laukaisu tai lihakseen vaikuttaminen ulkoisilla ärsykkeillä. Tällaisia ärsykejä voivat olla lihaksen hieronta eri välineillä tai saunominen ja avannossa käynti. Tällainen rentoutuminen perustuu verenkierron tehostumiseen ja kahden ääripää olotilan vaihteluun, kuten kuuma-kylmä-vaihtelu. Esimerkki lihasten jännittämisen ja laukaisuharjoituksista on Jacobssonin menetelmä. Siinä lihasta jännitetään tietoisesti muutaman sekunnin ajan, minkä jälkeen lihas rentoutetaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti vähintään puoleksi minuutiksi, harjoitus toistetaan 2–3 kertaa. Lihasten rentoutumisen lisäksi menetelmä kasvattaa lihasvoimaa. (Kataja, 2003, s.66–85.) Myös liikunta lasketaan perifeerisiin rentoutuskeinoihin. On yksilökohtaista, millainen liikunta on rentouttavaa, koska yleensä mielihyvää tuottava

aktiviteetti aiheuttaa myös rentoutumista. Esimerkkejä yleisesti rentouttavina pidetyistä liikuntamuodoista ovat kävely luonnossa, venyttely ja jooga. (Virtanen, 2021, s.94.)

Suggestiorentoutuksessa joku antaa toiselle toimintaohjeita, joiden avulla henkilö voi saavuttaa rentoutuneen tilan. Tällaiset toimintaohjeet voivat olla vaikkapa mielikuva- tai visualisointiharjoituksia. Suggestiot voivat olla suoria tai epäsuoria. Epäsuorat suggestiot ovat henkilöön vaikuttamista tiedostamattomalla tasolla. Onnistuneilla suggestioilla on tiettyjä kriteerejä, tällaisia ovat esimerkiksi suggestion todenmukaisuus, selkeys ja yksinkertaisuus, toistuvuus ja nykyhetkeen sijoittuminen. (Kataja, 2003, s. 86–87.)

Kaikille rentoutustyypeille tärkeä yhdistävä tekijä on rentouttavan hengityksen harjoittelu. Nyky-yhteiskunnassa yleistyvät haitalliset elintavat, kuten liikunnan puute ja liiallinen stressi lisäävät pintahengitystä. Pintahengityksen merkkejä ovat katkonaisuus, nopeatahtisuus ja tiedostamattomuus, hengittäessä käytössä on vain rintakehän yläosa eli keuhkot täyttyvät vain puoliksi. Rauhallinen ja luonnollinen, rytmiltään tasainen hengitys auttaa rentoutumaan. Tällaisessa hengityksessä pallea toimii oikein ja keuhkot täyttyvät alaosa myöten ilmasta. Oikeanlaisessa hengityksessä vatsa kohoilee ja hartiat joko pysyvät paikallaan, tai laskevat. Tällaisen hengityksen etuja ovat esimerkiksi se, että se takaa riittävän hapensaannin aivoille ja lihaksille, se aktivoi parasympaattista hermostoa, sekä rauhoittaa ja tasapainottaa tunnereaktioita. (Kataja, 2003, s.53–57.)

## 6 AISTIHUONE

### 6.1 Multisensorinen toiminta

Aistihuoneiden yhteydessä puhutaan usein Hollannissa kehitetystä Snoezelen-menetelmästä, joka on käytössä useassa maassa erilaisten asiakasryhmien, kuten kehitysvammaisten ja mielenterveyspotilaiden hoidossa (Vanhustyön keskusliitto, 2022).

Snuezelen-menetelmästä voidaan käyttää myös termejä multisensorinen työ tai multisensorinen toiminta, jota me tulemme käyttämään työssämme. Kuten aikaisemmin mainitsimme, tämä johtuu siitä, että nimenomaan Snuezelen-menetelmästä oli vaikea löytää vapaasti saatavilla olevia lähteitä. Kaikilla eri termeillä tarkoitetaan kuitenkin menetelmää, jossa saavutetaan aktivoivan toiminnan sekä rentoutumisen tasapaino eri aistien kautta saavutettavien aistikokemuksien avulla. Menetelmän avulla on mahdollista muun muassa vähentää stressiä, luoda hyvä vireystila oppimiselle ja mielikuvitukselle. (Papunet, 2022.)

Multisensorinen toiminta on tieteellisesti tutkittua ja monialaista. Toimintaa on helppo räätälöidä jokaiselle käyttäjälle, sillä se ei edellytä käyttäjältä kognitiivisia taitoja eli tiedon käsittelyyn tarvittavia taitoja (mm. havaitsemista, ajattelua, muistamista). (Vanhustyön keskusliitto, 2022.) Se sisältää sekä rauhallista havainnointia että kokemukSELLISTA toiminnallisuutta. Toiminnan käyttöön on yleensä varattu yksi helposti muunneltavissa oleva tila. Erilaisia huoneita on monia, esimerkiksi aktivointihuone, valkoinen aistihuone, musiikkihuone ja luontohuone. Toteuttamassamme huoneessa on vaihtoehtoja useista erilaisista huoneista, mutta lähimpänä se on valkoista aistihuonetta, jota joskus saatetaan kutsua vain aistihuoneeksi. (Vanhustyön keskusliitto, 2022.)

## 6.2 Aistihuonevierailut

Kävimme ennen oman huoneemme toteutusta vierailemassa muutamassa aistihuoneessa saadaksemme ideoita Juhanan tuvan aisti- ja rentoutushuoneen toteutukseen. Vierailimme Porissa Päivätoimintakeskus Mistelissä, Hämeenkyrössä Pähkinäpolun päivätoiminnassa ja Ikaalisten Valkean ruusun koulussa. Mistelissä ja Pähkinäpolulla kävimme yhdessä, Valkean ruusun koululla Tia kävi yksin. Kaikkien edellä mainittujen aistihuoneet olivat valkoisia aisti- ja rentoutushuoneita. Pähkinäpolun päivätoiminnassa oli lisäksi metsäteemalla sisustettu rentoutushuone, missä kävijät viettävät usein päivälevon lounaan jälkeen. Vierailuista huoneista saimme paljon ideoita meidän huoneemme sisustukseen ja valaistukseen. Kaikissa huoneissa huone oli rajattu valkoisiin verhoihin, mikä loi jo itsessään rauhoittavan vaikutelman. Valkean ruusun koulun aistihuoneessa katosta oli tehty aaltoileva valkoisen kankaan avulla. Nämä ideat hyödynsimme myös Juhanan tuvan huoneen sisustuksessa. Pähkinäpolun



päivätoiminnassa ja Valkean ruusun koululla aistihuoneissa tutustuimme kuplaputkiin. Kuplaputkessa nimensä mukaan menee putkessa kuplia ja taustalla on vaihtuva väri. Kuplaputken on tarkoitus luoda rentouttavia visuaalisia aistimuksia. Mistelissä pääsimme kokeilemaan myös Neurosonic-tuolia. Tuoli tuottaa matalataajuista värähtelyä, joka rentouttaa autonomista hermostoa. Olisimme halunneet edellä mainitut laitteet myös Juhanan tuvan huoneeseen, mutta budjettisyistä emme voineet sisällyttää ammattilaisvälineitä toteutukseen. Saimme huoneista ideoita myös pienempään budjettiin sopivista aistitoimintaa tukevista välineistä. Tällaisia olivat esimerkiksi tunnustelulauatikot, aistitaulut sekä hierontapallot.

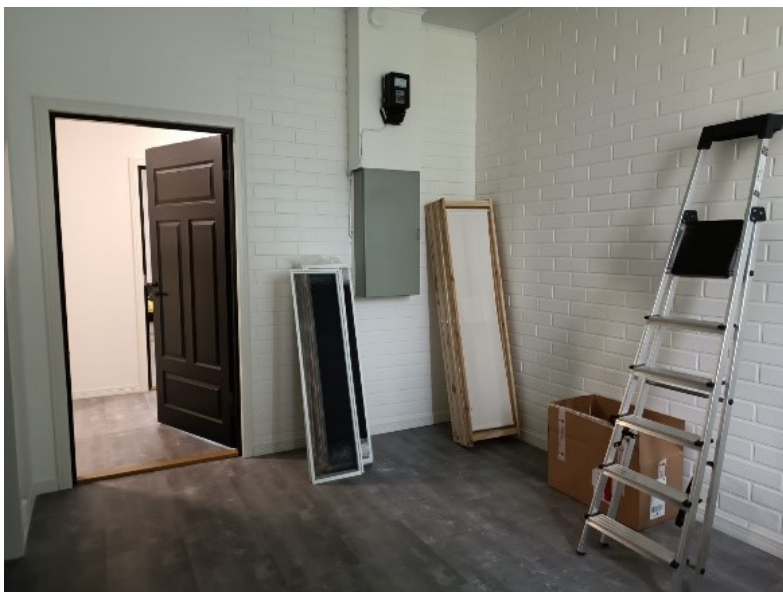
## 7 HUONEEN SEKÄ DIGITAALISEN OPPAAN TEKOPROSESSI

### 7.1 Prosessin alkuvaiheet

Attendo Juhanan tupa lähestyi Satakunnan ammattikorkeakoulua tarjoamalla aisti-/rentoutushuonetta projektityöksi opiskelijoille. Tia kiinnostui aiheesta ja päätti työn suuren määrän vuoksi pyytää Iidan mukaan. Lopulta innostuimme yhdessä aiheesta, vaikka olimme aikaisemmin molemmat päättäneet, että emme toiminnallista opinnäytetyötä tekisi. Laitoimme yhdessä 28.3.2022 sähköpostia Juhanan tuvan yksikönpäällikölle Eeva-Liisa Maihikoskelle ja kerroimme halukkuudestamme toteuttaa huoneen opinnäytetyönämme. 6.4.2022 varmistui, että aisti-/rentoutushuone onnistuu toteuttaa opinnäytetyönä, vaikka Juhanan tuvan alkuperäinen toive oli, että se toteutuisi enemmänkin pienimuotoisempana kurssiprojektina. Keskustelimme aikatauluista ja Juhanan tuvan toive huoneen valmistumisesta kesäksi 2022 ei olisi meiltä onnistunut, koska emme olisi ehtineet perehtymään tarpeeksi tietoperustaan ennen huoneen toteutusta. Saimme kuitenkin yhteisesti sovittua aikataulut kaikille sopiviksi niin, että huone ja opas valmistuisivat viimeistään syyskuussa 2022.

9.5.2022 kävimme ensimmäisellä vierailulla Juhanan tuvan päivätoiminnassa tutustumassa tiloihin sekä asiakkaisiin. Kartoitimme työntekijöiden sekä asiakkaiden toiveita tulevaan huoneeseen. Saimme melko vapaat kädet eikä työntekijöiltä noussut paljoa

toiveita, lähinnä tärkeintä oli saada rauhallinen tila toteuttaa aisti- ja rentoutumishetkiä. Aiemmin asiakkaiden rentoutustilana toimi sermein rajattu nurkkaus työtoimintahuoneessa. Nurkkaukseen oli laitettu kaksi säkkituolia. Nurkkaus ei palvelut käyttötarkoitustaan, koska tilan fyysiset puitteet eivät tukeneet rentoutumisen edellytyksiä. Sermit eivät tuoneet kunnollista äänieristystä, eivätkä ne rajoittaneet tarpeeksi kirkasta kattovalaisimien valaistusta. Huoneen lisäksi asiakkaat olivat päivälevolla päivätoimintasalissa sohvilla, mikä ei myöskään ollut rentoutumiseen sopiva tila. Asiakkaat toivoivat mukavaa ja rauhallista tilaa, jossa voisivat välillä käydä lepäilemässä päivätoiminnan lomassa. Alla kuvia huoneesta alkutilanteessa (kuvat 1 ja 2).



Kuva 1. Huone ennen muutoksia ikkunan puoleiselta seinältä kuvattuna.



Kuva 2. Huone ennen muutoksia ovelta kuvattuna.

Aloimme työstämään opinnäytetyönsuunnitelmaa heti tapaamisen jälkeen. Saimme suunnitelman valmiiksi hyvissä ajoin toukokuussa. Saatuaamme hyväksynnän suunnitelmaamme allekirjoitimme opinnäytetyösopimuksen tilaajatahon kanssa. Aikataulullisesti työn alkuvaiheet tuntuivat kiireisiltä, sillä suunnitelma sekä opinnäytetyösopimus piti ehtiä allekirjoitukseen ennen kesälomia. Suunnitelman yhteyteen liitimme jo alustavan välineistölistan tarvittavista materiaaleista ja välineistä, jotta Eeva-Liisa pääsi aloittamaan hankinnat kesän aikana.

17.5.2022 kävimme tutustumassa Hämeenkyrön Pähkinäpolun päivätoiminnan aistihuoneeseen. Paikka valikoitui sen perusteella, että Tia tiesi aiempien töidensä kautta huoneen olemassaolosta ja sai päivätoiminnan ohjaajien yhteystiedot tutustuessaan tulevaan harjoittelupaikkaansa Hämeenkyrön vammaispalveluissa. Kävimme tutustumassa päivätoimintaan aamulla ennen asiakkaiden saapumista. 30.5. Kävimme vierailmassa Porissa Päivätoimintakeskus Mistelin aistihuoneessa. Vierailuiden annista on kerrottu tarkemmin luvussa Aistihuonevierailut.

Kesä-, heinä- ja elokuussa työstimme tietoperustaa tahoillamme sekä yhdessä. Työs-kentelyn helpottamiseksi sovimme Tian hankkivan tietoa kehitysvammaisuudesta sekä rentoutumisesta, ja Lida tutkisi aisteihin sekä multisensoriseen toimintaan liittyviä lähteitä. Kirjoitimme jaetuista aiheista alustavat tekstit, joita myöhemmin käsittelemme yhdessä ja mietimme mitä teksteihin voitaisiin vielä lisätä ja mitä poistetaan. Osa löytämistämme lähdemateriaaleista oli verrattain jo melko vanhoja, mutta emme onnistuneet löytämään uudempia lähteitä työmme aiheeseen liittyen. Monet lähteet, joita olimme voineet hyödyntää, olivat maksullisia. Tulimme yhdessä siihen tulokseen, että emme lähde työtä varten ostamaan kirjoja, vaan hyödynnämme ainoastaan maksutta saatavilla olevia materiaaleja. Tietopohjan kirjoituksen ohella viimeistelimme hankintalistaa huoneen tarvikkeista (Liite 1). Tämä osoittautui uskomaamme työläämmäksi, sillä budjettisyistä yritimme löytää mahdollisimman halpoja, mutta toimivia välineitä. Sovimme Eeva-Liisan kanssa, että hän tilaa tarvikkeet ja välineet huonetta varten meidän tekemämme listan mukaisesti. Tämän vuoksi aikaa meni etsiessä sellaisia kauppia, mistä saisi hankittua kerralla mahdollisimman suuren osan tarvikkeista. Ennen elokuun loppua emme vierailleet Juhanan tuvalla fyysisesti, mutta pidimme Eeva-Liisan kanssa yhteyttä säännöllisesti puhelimitse ja sähköposteilla.

## 7.2 Huoneen rakentaminen

27.8.–2.9. keskityimme itsetehtävien välineiden valmistukseen sekä teoriapohjan kirjoittamiseen ja tarkoituksena oli viikon lopulla tehdä huoneen toteutus. Käsiyönä valmistimme muun muassa aistitauluja, tuoksupurkkeja, tunnustelulaatikoita ja satuhieronta-tarinakortit. Näiden välineiden valmistuksessa yritimme hyödyntää mahdollisimman paljon meiltä jo löytyviä tarvikkeita budjettisyyistä ja kestävän kehityksen vuoksi. Aistitauluissa käytimme jo meiltä löytyneitä tarpeettomia huiveja ja lasten kaulimia, perhesuhteiden kautta saatuja mattonäytteitä ja Eeva-Liisan hankkimia välineitä, kuten pensseleit ja puuhelmiä. Taulujen taustat oli tehty vanerilevystä, mitkä hioimme ja välineet kiinnitimme taustoihin kuumaliimalla. Tuoksupurkit olivat tyhjiä pilttipurkkeja, joihin virkkasimme ympärille pehmusteet ja spraymaalasimme kannet mustiksi. Tuoksujen nimitarrat teimme DYMO-tarrakirjoittimella. Purkkeihin sisälle laitoimme pohjalle tuoksuja, kuten kanelitikkuja ja kardemummaa ja päälle pumpulia. Koivun ja sitruksen tuoksut toteutimme eteerisillä öljyillä. Tunnustelulaatikoiden pohjana oli tyhjiä irtokarkkilaatikoita, mitkä Iida sai töidensä kautta. Täytimme laatikot pumpulilla, makaroneilla ja lidalta löytyneellä kineettisellä hiekalla. Välineitä ideoidessamme käytimme hyödyksi aisteista kertovia kirjoja, internetiä ja aistihuoneissa vierailuista saamiamme tietoja. Pyrimme varmistamaan välineissä sen, että jokainen pääaisti, makuaistia lukuun ottamatta on huomioitu. Tarkemmat perusteet välineiden valinnoille löytyy luvusta Perustelut huoneen valinnoille. Alla kuvia työskentelystämme sekä valmiista välineistä (kuvat 3–7).



Kuva 3. Aistitaulujen hiominen.



Kuva 4. Aistitaulujen valmistaminen.



Kuva 5. Valmiit tuoksupurkit.



Kuva 6. Valmiit tunnustelulaatikot.





Kuva 7. Valmiit aistitaulut.

Perjantaina 2.9. menimme Juhanan tuvalle katsomaan kesän aikana hankittuja tarvikkeita ja toiveenamme oli päästä järjestämään huonetta. Koska Juhanan tuvan päivätoiminnan tilat ovat vuokrattuja, emme saaneet itse tehdä fyysisiä muutoksia huoneeseen. Muutokset, kuten seinien poraamiset, tulivat tekemään kiinteistöhuollon työntekijät. Tällä vierailukerralla paikalle oli pyydetty Juhanan tuvan palkkaaman kiinteistöhuollon edustaja vuokranantajan kiinteistöhuollon sijasta. Tämä työntekijä oli sitä mieltä, että he eivät saa tehdä muutostöitä huoneeseen, eikä muutenkaan nähnyt suunnitelmiamme todennäköisinä palokuorman lisääntymisen vuoksi. Tätä näkökulmaa emme me, eikä Eeva-Liisa, olleet osanneet ottaa tarvikehankinnoissa huomioon. Olimme tästä hieman hätkäytyneitä, koska koko budjetti oli jo käytetty suunnitelmien mukaiseen sisustukseen ja uudelleensuunnittelu työntäisi huoneen valmistumista eteenpäin. 9.9. vierailimme jälleen Juhanan tuvalla, tällä kertaa paikalle tuli vuokranantajan kiinteistöhuollon edustaja. Onneksemme hän ei nähnyt suunnitelmissamme ongelmia ja saimme sovittua hänen kanssaan verhojen kiinnitystavat. Kiinteistöhuollon edustaja hankki kiinnitysvälineet ja pääsisimme viimeistelemään huoneen, kunhan muutostyöt saatiin tehtyä. Huoneen valmistuminen siirtyi suunnitellusta aikataulusta, mutta käytimme odotusajan hyväksi ja työstimme tällä välin digitaalista opasta.

20.9. Kiinteistöhuolto oli hankkinut verhoja varten huoneeseen verhotangot ja kiinnittäneet ne seiniin. 23.9. Tapasimme kiinteistöhuollon edustajan kanssa vielä tarkentaaksemme suunnitelmaa kattoon laitettavan kankaan kiinnittämisestä. Saimme tällä kerralla verhot asennettua ja valot aseteltua. Keksimme virittää verhotankojen välille langat, joista saimme kankaat laskostettua aaltoilevaksi. Palasimme Juhanan tuvalle

vielä kerran 30.9., jolloin saimme huoneen loput järjestelyt tehtyä. Kuvassimme valmiin huoneen ja keräsimme materiaalia Eeva-Liisan toiveesta Juhanan tuvan Instagram-päivitykseen huoneen tekoprosessista. Seuraavaksi kuvia valmiista huoneesta (kuvat 8–10).

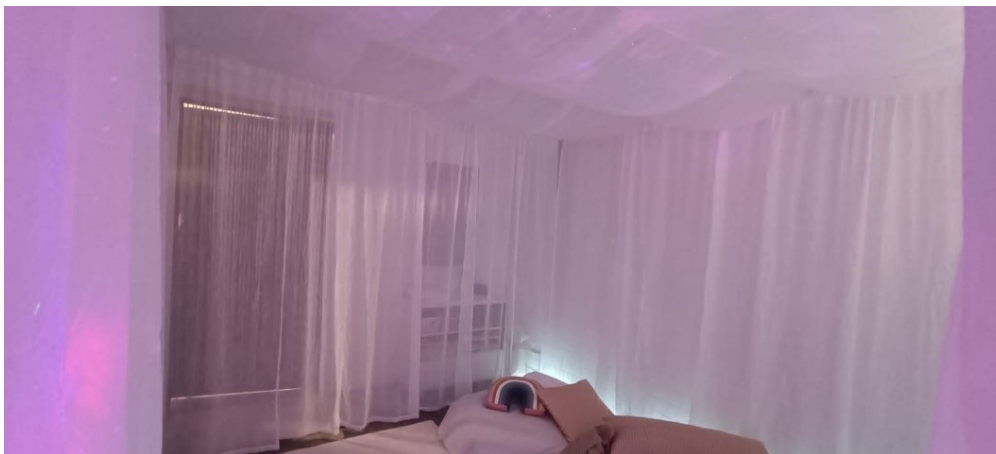


Kuva 8. Valmis aistihuone ovelta kuvattuna.





Kuva 9. Valmiin aistihuoneen galaksiprojektori.



Kuva 10. Valmis aistihuone ikkunan puoleiselta seinältä kuvattuna.

### 7.3 Perustelut huoneen valinnoille

Nimensä mukaisesti toteuttamamme huone on muunneltavissa erilaiseen toimintaan, joko aistien aktivoimiseen tai rentoutumiseen. Kuten aikaisemmin kerroimme, toteuttamassamme huoneessa huomioidut aistit ovat kuulo-, näkö-, haju- ja tuntoaisti. Rentoutumisen harjoittamiselle sekä rentoutumiselle on hyvä olla jokin tietty paikka,

jolloin tilanteen toistuessa henkilö osaa mieltää sen rentoutumispaikaksi. Paikka voi olla esimerkiksi lattialle levitettävä patja, nojatuoli tai säkkituoli. (Kerola ym., 2009, s. 146.) Säkkituoli on siitä hyvä, että se ei päästä ihmisen kehon lämpöä karkaamaan (Kataja, 2003, s. 34). Rentoutumiseen voidaan käyttää joko istuma- tai makuuasentoa, mutta usein erilaiset istuma-asennot saattavat palvella rentoutumista paremmin kuin makuuasento. Joskus nimittäin makuuasento saattaa aktivoida uneen siirtymistä, uni on kuitenkin eri tila kuin rentoutunut tila. Istuma-asentoa valitessa tulisi kiinnittää huomiota siihen, että lihakset saisivat levätä ja olla vapaasti. Istumapaikan olisi myös hyvä olla pehmeä ja mukava. Myös päätä tulee tukea riittävästi esimerkiksi tyynyllä. Rentoutumista varten paikan tulee olla myös vedoton ja lämpötilan tarpeeksi korkea. Peittoilla voidaan lisätä henkilön lämmön tunnetta. (Kataja, 2003, s.33–34.) Juhanan tulta löytyi jo valmiiksi kaksi säkkituolia, joita hyödynnettiin myös uudessa huoneessa. Säkkituolit eivät olleet kovin tukevia, joten huoneeseen hankittiin yksi uusi hieman tukevampi säkkituoli, jotta siinä voi olla mukavasti joko makuu- tai istuma-asennossa. Huoneeseen hankittiin myös peittoja ja vilttejä, jotta lämpötilaa voidaan säädellä. Peiton mukana tuli myös tavallinen tyyny ja sen lisäksi huoneeseen hankittiin pitkulaisempi tyyny, joka kiertää niskan alta myös käsivarsien alle antamaan tukea. Näillä välineillä pystytään saavuttamaan miellyttävä ja rentouttava asento. Huoneen ovelle hankittiin myös oviverho, joka roikkuu heti huoneen oviaukon päällä. Tässä tarkoituksena oli, että verhon läpi kulkiessa tuotetaan heti ensimmäiset aistimukset ja henkilön on mahdollista virittäytyä tulevaan. Tiedostimme heti, että jotkut käyttäjät voivat vieroksua verhoa. Tämän vuoksi oviverho on mahdollista sitoa toiseen reunaan tai vaihtoehtoisesti he, jotka eivät oviverhon läpi halua kulkea, voivat käyttää huoneen toista ovea.

On todettu, että himmeä ja hämärä valaistus edistää rentoutumista (Kataja, 2003, s.34). Ympäristön tulisi muutenkin olla rauhallinen sekä hiljainen, jotta ylimääräiset ärsykkeet eivät vie huomiota itse rentoutumiselta. Musiikkia voidaan käyttää harkiten, sillä joillekin henkilöille musiikki itsessään voi olla rauhoittava elementti. (Kerola ym., 2009, s. 147.) Huoneessa oli alun perin valkoiseksi maalatut tiiliseinät sekä kahdella seinällä mustat ovet. Vieraillessamme muissa aistihuoneissa saimme idean seinille ripustettavista valkoisista verhoista, jotka pehmentäisivät ja rauhoittaisivat kolkkoa tilaa. Katoksi laskostimme valkoista harsoa hieman aaltoilevasti, jotta huoneen pehmeys säilyisi myös katossa. Huoneen valaistus toteutettiin led-nauhalla, joka kiersi huoneen

ympäri lattialla verhojen takana. Näin saimme huoneeseen himmeän ja miellyttävän valaistuksen. Juhanan tuvalla oli jo valmiiksi kaiutin musiikin tai erilaisien äänien soittamista varten, joten tätä ei tarvinnut erikseen enää hankkia. Digitaaliseen oppaaseen keräsimme internetistä vapaasti saatavissa olevia erilaisia rentoutukseen sopivia ääniä sekä musiikkia.

Rentoutumistilanteessa ohjaajan tulee olla sensitiivinen ja hyvin läsnä oleva. Ohjaajan rauhallinen käyttäytyminen voi lisätä osallistujan halua osallistua harjoitukseen sekä lisätä motivaatiota ja näin myös onnistumista. (Kataja, 2003, s. 34.) Autismin kirjoon lukeutuvalla henkilöllä rentoutus tulisi kuvittaa tai muuten visualisoida, jotta hän näkee tulevan rentoutuksen vaiheet sekä tietää, kuinka kauan harjoitus tulee kestävänsä. Tällaiset henkilöt tarvitsevat myös selkeää ohjausta sekä mallin näyttämistä. (Kerola ym., 2009, s. 147.) Tämän vuoksi sisällytimme rentoutusoppaaseemme apukuvia, joita työntekijät voivat käyttää hyväksi havainnoidessaan rentoutuksen kulkua visuaalisesti. Keräsimme digitaaliseen oppaaseen myös materiaalia ja toimintatapoja huoneessa toteutettavaa ohjausta varten ohjaajien tueksi, jotta huoneen käyttö asiakkaiden kanssa olisi sujuvaa.

Eri aisteja varten huoneessa on erilaisia siirrettäviä välineitä. Huone itsessään on hyvin pelkistetty, jotta sitä on helppo käyttää rentoutustarkoitukseen tai erilaisiin tuokioihin. Tästä syystä kaikki eri aisteihin liittyvät välineet ja toiminnot on toteutettu siten, että ne eivät ole kiinteinä huoneessa, vaan huoneen reunalla olevassa hyllykössä, josta ne on helppo ottaa käyttöön. Kuuloaistia varten voidaan kaiuttimen kautta soittaa erilaisia ääniä (kuten luonnonääniä) sekä musiikkia. Linkitimme digitaaliseen oppaaseen kuuloaistia varten runsaasti erilaisia mielikuva- ja rentoutusharjoituksia, joita löysimme internetistä vapaasta levityksestä. Hajuaistia voidaan huoneessa stimuloida erilaisilla miellyttävillä tuoksuilla tuoksupurkkien avulla. Ohjasimme ohjaajia tuoksupurkkien teossa, jotta he voivat tulevaisuudessa tehdä lisää purkkeja erilaisilla tuoksuilla. Tuntoaistia voidaan aktivoita erilaisilla pinnoilla ja esineillä. Teimme huoneeseen tunnus- telulaatikoita ja aistitauluja. Lisäksi huoneessa on erituntuksia huiveja, stressipalloja, siveltimejä ja pesusieniä, joita voi kosketella ja tutkia. Huoneen materiaalit toimivat hyvin tuntoaistin stimuloimiseen, ja esimerkiksi huoneen lattialla oleva valkoinen pehmeä matto sekä taljat ovat miellyttävän tuntuksia pintoja. Näköaistia varten on laavalamppu sekä galaksiprojektori, josta saa heijastettua huoneen seinillä oleville verhoille

erilaisia kuvioita ja värejä. Listasimme digitaaliseen oppaaseen erilaisia välineitä, joilla huonetta voi myöhemmin täydentää eri aistien osalta.

#### 7.4 Digitaalinen opas

Tiedonhaku digitaalista opasta varten tapahtui rinnakkain huonetta varten tehdyn tiedonhaun kanssa. Käytimme oppaassa pohjana tutkittua tietoa ja merkitsimme tekstien alkuun lähteet. Päivätoiminnan ohjaajien toiveesta emme laittaneet teksteihin tekstiviittauksia näkyviin, jotta opasta olisi miellyttävämpää ja selkeämpää lukea. Teoriaosuutena käytimme opinnäytetyön lukuja Aistit ja Rentoutuminen.

Teorian ja välineiden käyttöohjeiden lisäksi liitimme oppaaseen kirja- ja verkkolähteistä löytämiämme rentoutus- ja aistiharjoitteita, vapaassa levityksessä internetissä olleita suggestiorentoutuksia ja linkitimme rauhoittavaa taustamusiikkia tuokioiden taustalla soitettavaksi. Lisäsimme oppaaseen ohjeita aisti- ja rentoutustuokioita ohjaajille työntekijöille siitä, mitä tuokioita ohjatessa heidän tulee huomioida omassa käyttäytymisessään, jotta asiakkaita voidaan motivoida osallistumaan suunniteltuihin aktiviteetteihin. Lisäsimme oppaaseen myös kommunikaation tukikuvia, jotta ohjaajan on helpompi strukturoida tuokion rakenne siitä hyötyville asiakkaille. Juhanan tuvan ohjaajien toiveesta lisäsimme oppaaseen myös listauksen huoneen välineistöstä ja eri materiaaleista sekä puhdistus- ja käyttöohjeet näihin. Teimme digitaalista opasta yhdessä koko syyskuun ajan ja 5.10.2022 saimme lähetettyä valmiin oppaan Eeva-Liisalle.

#### 7.5 Huoneen käyttökokemukset

21.11.2022 Kävimme Juhanan tuvalla keskustelemassa asiakkaiden kanssa huoneen käyttökokemuksista. Näin toivoimme pystyvämme lisäämään asiakkaiden osallisuuden tunnetta heitä koskevassa asiassa. Huonetta työstäessämme emme ehtineet rauhassa istua alas keskustelemaan asiakkaiden kanssa, vaikka he tätä usein toivoivat. Jäimme tällä kertaa juomaan kahvit heidän kanssaan. Saamamme palaute oli kaikin puolin positiivista, yhdeltä asiakkaalta jopa ylistävää. Kaikki asiakkaat eivät olleet

vielä ehtineet tai uskaltaneet kokeilla huonetta, mutta huonetta käyttäneet kokivat hyötyneensä siitä paljon.

13.1.2023 Lähetimme palautekyselyn Juhanan tuvan ohjaajille. Saimme palautekyselyn vastaukset takaisin 27.1.2023 ja ne olivat linjassa marraskuussa käymiemme keskustelujen kanssa. Kyselyn vastaukset käymme läpi luvussa Kehittämistyön arviointi.

Listauksemme seuraavaksi tuotteita, joilla valmista huonetta voi tulevaisuudessa täydentää. Olemme listauksessa huomioineet kaikki huoneessa huomioidut aistit. Osa tavaroista oli alkuperäisessä hankintalistassa, mutta joihin budjetti ei kuitenkaan riittänyt. Muutama listalla olevista tuotteista nousi palautekyselyssä esiin. Olemme listanneet osan näistä jo Juhanan tuvalle toteutettuun digitaaliseen oppaaseen.

Vieraillessamme huoneen valmistumisen jälkeen Juhanan tuvalla nousi keskusteluun nojatuolin hankinta. Huoneessa on kolme erilaista säkkituolia, joista yksi on isompi ja tukevampi. Kuitenkin hieman heikommin liikkuvien on vaikea mennä alas melkein lattianrajassa olevaan säkkituoliin eikä sieltä ylös nouseminenkaan helppoa ole. Tästä syystä tulevaisuudessa näitä asiakkaita varten nojatuoli olisi parempi vaihtoehto. Näköaistia ajatellen huonetta voisi tulevaisuudessa täydentää kuplaputkella, jossa vaihtuvat värit, kuplat ja veden liike luovat mielenkiintoisen visuaalisen kokemuksen. Tuntoaistia ja rentoutumista varten painopeitto olisi huoneeseen hyvä lisä. Painopeiton paino tuottaa rauhoittavan sekä miellyttävän tunteen ja auttaa näin rauhoittumista sekä rentoutumista. Äänimalja olisi kuuloaistia ajatellen tulevaisuudessa hyvä hankinta. Äänimalja tuottaa lempeän soinnun, joka auttaa myös rauhoittumiseen ja rentoutumiseen. Taikofon-tyyny (äänituntumasoitin) olisi kuulo- sekä tuntoaistia stimuloiva. Digitaalisessa oppaassa on kirjattu ohjeet uusien tuoksupurkkien valmistukseen, joita tulevaisuudessa voi tehdä myös yhdessä asiakkaiden kanssa.

Työstimme opinnäytetyön kirjallista osaa ja raportointia keväällä 2023. Alkuperäinen tavoitteemme oli saada raportointi kokonaan valmiiksi syksyllä 2022, mutta pitkä ammatillinen harjoittelu vaikeutti raportin etenemistä. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi kesti noin vuoden aiheeseen tarttumisesta valmiin kirjallisen opinnäytetyön arvioitavaksi jättämiseen.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Kehittämistyön arviointi

Opinnäytetyömme tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa tutkittuun tietoon pohjautuva aisti- ja rentoutushuone Attendo Juhanan tuvalle. Huoneen lisäksi tavoitteena oli toteuttaa digitaalinen opas koulutusmateriaaliksi työntekijöille sekä tukemaan huoneen käyttöä. Pääsimme tavoitteeseemme ja aisti- ja rentoutushuone suunniteltiin ja toteutettiin Porin Väinölässä sijaitsevaan Attendo Juhanan tuvan päivä- ja työtoiminnan tiloihin.

Tartuimme opinnäytetyön aiheeseen huhtikuussa 2022. Tilaajatahon alkuperäinen toive huoneen valmistumisesta oli kesäkuussa 2022 ja alkuun luulimme pystyvämme toteuttamaan työn tällä aikataululla. Tässä vaiheessa opinnäytetyön prosessin laajuus ei ollut meille vielä täysin selvä. Prosessin laajuuden selvittyä tajusimme, että emme pysty näin tiukkaan aikatauluun, vaan huoneen valmistuminen siirtyy syksylle. Saimme onneksi aikataululliset asiat sovittua tilaajatahon kanssa. Huoneen valmistusajankohdaksi sovittiin syyskuu 2022. Alun perin olimme puhuneet, että huone voisi valmistua jo alkukuusta. Huoneen valmistumista hidasti kiinteistöhuollon huoneeseen tekemät muutostyöt, jotka tapahtuivat heidän aikataulunsa mukaisesti. Haasteeksi tässä kohdassa muodostui myös meidän samaan aikaan käynnissä ollut ammatillinen harjoittelumme sekä pitkä välimatka tilaajatahoon. Asumme molemmat Pirkanmaalla ja käynnissä olleet harjoittelummekin toteutuivat kotikunnissamme. Edellä mainittujen syiden vuoksi vierailumme Juhanan tuvalla tapahtuivat vain perjantaisin yhdistettyinä koulupäiviimme, jotka toteutuivat Porissa. Huone valmistui kuitenkin sovitusti syyskuun lopussa. Yhteistyö tilaajatahon kanssa sujui koko prosessin ajan vaivattomasti ja yhteydenpito oli sujuvaa.

Huoneen toteutukseen saimme tilaajataholta melko vapaat kädet. Budjetiksi saimme noin 500 €, jonka piti kattaa koko huoneen tarvikkeet ja välineet. Suunnitteluvaiheessa koimme budjetin haastavaksi, sillä huoneessa ei ollut valmiina mitään hyödynnettävää (paitsi kaksi säkkituolia, jotka olivat Juhanan tuvalla valmiina). Käytimme paljon aikaa hankintalistan suunnitteluun, sillä pyrimme löytämään edullisia ratkaisuja niin,

että mahdollisimman monet asiat voisi tilata samasta paikasta. Lopulta tilaajataho hankki suurimman osan tarvikkeista Porin kivijalkamyymälöistä. Tämän vuoksi budjetti ylittyi vähän, mutta pysyi kuitenkin noin 500€:ssa. Näin ollen budjetin ylitys ei johtunut meistä. Meille annettuun budjettiin ei sisältynyt kiinteistöhuollon työt. Lopullinen kustannustoteuma on liitteenä (Liite 2).

Aloitimme teoriapohjan kirjoittamisen siten, että pyrimme kirjoittamaan kyseisestä aiheesta kaiken mahdollisimman tiiviissä muodossa. Ohjaavan opettajamme kommenttien myötä ja aloitettuaamme kirjoittamaan opinnäytetyön raporttia, ymmärsimme teoriapohjamme olevan liian laaja. Tiivistimme aiemmin kirjoitetun teoriapohjan raportointivaiheessa silmällä pitäen sitä, mitä tietoa oikeasti käytimme hyödyksi toteuttaessamme huonettamme. Tärkeimpiä teemoja teoriapohjassa oli yleisesti aisteista, aistisäätelyn häiriöistä ja rentoutusmenetelmistä kertovat osiot ja kappale Aistihuone. Aistivierailuista saimme paljon ideoita huoneen toteutukseen, mutta teoriapohja ei karttunut näillä vierailuilla. Koemme, että valmis huone ja opas ovat linjassa teoriapohjamme kanssa ja olemme saaneet teoriapohjastamme arvokasta tietoa toteutusta varten.

Jos olisimme jotakin tehneet toisin, olisimme järjestäneet aikaa ohjaajien perehdytykseen huoneen käyttöön. Huoneen valmistuttua näytimme ohjaajille missä mikäkin on ja miten välineitä käytetään, mutta ohjaajat olisivat kaivanneet vielä esimerkkiä siitä, kuinka rentoutus- ja aistituokio ohjataan. Olisimme itsekin toivoneet tätä, mutta huoneen valmistuminen tapahtui samaan aikaan, kun olimme ammatillisessa harjoittelussa 10 viikkoa omissa kotikunnissamme ja Porissa käynti ei ollut mahdollista päivätoiminnan aukioloaikoina. Ohjaajat kokivat digioppaan olleen kuitenkin hyödyksi, ja he olivat tehneet sinne kirjattuja harjoitteita asiakkaiden kanssa.

Keräsimme tilaajalta käyttökokemuksia rentoutus- ja aistihuoneesta vierailemalla Juhanan tuvalla marraskuussa 2022 keskustelemassa asiakkaiden kanssa ja lähettämällä tammikuussa 2023 kyselyn (Liite 3) päivä- ja työtoiminnan ohjaajille. Lähetetty kysely oli osoitettu ohjaajille, koska marraskuussa vieraillessamme moni asiakas ei ollut vielä käynytkään huoneessa ja koimme aikaa kuluneen liian vähän, sillä muutokset ottavat oman aikansa. Marraskuussa asiakkaat, jotka huonetta olivat aktiivisesti käyttäneet, olivat huoneeseen erittäin tyytyväisiä. Ainoa asiakkailta noussut epäkohta huoneesta

oli huoneen oviaukkoon kiinnitetty oviverho, josta osa ei halunnut kävellä läpi. Osasimme ottaa tämän näkökulman huomioon jo tekovaiheessa ja ohjeistimme ohjaajia arvioimaan asiakkaiden kohdalla yksilöllisesti, kannattaako verho kiinnittää oviaukon sivuun huoneeseen mentäessä.

Ohjaajilta saamissamme vastauksissa (Liite 4) kerrottiin aisteja stimuloivien välineiden olleen säännöllisessä käytössä, ainoastaan huivit ja aistitaulut olivat jääneet vähemmälle käytölle. He kuvailevat välineitä helppokäyttöisiksi ja monipuolisiksi. Ohjaajien mukaan asiakkaat kokevat huoneen turvalliseksi ja rentouttavaksi tilaksi. Vastauksista ilmeni kehityskohdiksi se, että huoneessa on istumista varten vain säkkituolit ja pehmeitä mattoja. Joillekin asiakkaille lattialta nouseminen on liian työlästä, ja he tarvitsisivat tilaan esimerkiksi nojatuolin. Toinen kehityskohta oli jo aiemmin mainittu perehdytyksen puute ohjaajille. Itse olimme erittäin tyytyväisiä valmiiseen huoneeseen ja digitaaliseen oppaaseen (Liite 5) ja iloisia siitä, että päivätoiminnan asiakkaat ovat hyötäneet huoneesta.

## 8.2 Tian ja Iidan omat arvioinnit

**Tia:** Minun taustani opinnäytetyön prosessissa olivat sellaiset, että minulla oli jo kertynyt jonkin verran työkokemusta kehitysvammaisten asiakkaiden kanssa toimimisesta ja olin yleisellä tasolla tietoinen aistihuoneiden käyttötarkoituksista ja -tavoista. Prosessin aikana koin vaikeimmaksi nimenomaan kaikkien huoneeseen lisättävien asioiden linkittämisen tutkittuun teoriaan, koska moni rentoutumiseen liittyvistä välineistä tuntui vain luontevalta valinnalta huonetta varten, mutta teoreettisesti niitä oli vaikea perustella. Aistihuonevierailuilta ei myöskään tullut teoreettisesti mitään työn kannalta hyödyllistä, enemmän nimenomaan sisustukseen liittyviä ideoita. Valintoja tehdessä oli huomioitava, miten henkilöt, joilla osalla voi olla aistihakuisuutta ja toisilla aistiyliherkkyyttä voivat molemmat hyötyä huoneen sisällöstä ja mahdollisesti toimia huoneessa samanaikaisesti. Mielestäni onnistuimme kuitenkin valinoissamme ja huoneesta onnistuttiin tekemään rauhoittava ja miellyttävä tila, jossa on välineitä monipuolisiin aistituokioihin. Tärkeintä minusta on se, että huoneesta saatiin sellainen tila, mihin menemisen asiakkaat kokevat turvalliseksi.



Työssäni olen kohdannut monta aistihakuista asiakasta. Asumisyksiköissä olen törmännyt siihen, että aistihakuisilla asiakkailla on huoneissaan monipuolisesti erilaisia aistivälineitä, mutta työntekijöitä ei ole koulutettu välineiden käyttöön, joten ne keräävät vain pölyä huoneen nurkassa. Vaikka kaikille ei ole mahdollista rakentaa omaa aistihuonetta, omassa huoneessakin tai muissa tutuissa tiloissa pidetyt aistituokiot voivat olla asiakkaalle mielekkäitä ja tärkeitä. Aistihakuinen käyttäytyminen voi pahimmillaan johtaa asiakkaan itsensä vahingoittamiseen, joten aistituokioiden avulla voitaisiin vähentää ei-toivottua käyttäytymistä ja mahdollisesti vähentää rajoitustoimienpiteiden tarvetta ja näin ollen edistää asiakkaan itsemääräämisoikeutta. Paikoissa, joissa työskennellään aistisäätelynhäiriöitä omaavien henkilöiden kanssa, olisikin mielestäni tarvetta työntekijöiden lisäkoulutukseen aisti- ja rentoutustoiminnassa. Rentoutus on tärkeää, koska sen avulla voidaan tyhjentää asiakkaiden stressikuppeja ja mahdollistaa mielialojen tasaisempaa säilyttämistä, mikä tukee sujuvampaa arkea. Ymmärsin opinnäytetyön prosessin aikana näiden teemojen tärkeyden asiakkaan mielekkään arjen kannalta ja tulevaisuudessa pyrin reagoimaan aktiivisemmin huomioidesani työpaikoilla puutteita työntekijöiden ammatillisessa tietopohjassa edellä mainituissa aiheissa.

**Iida:** Opin opinnäytetyön aikana valtavasti uutta, ensinnäkin tekemämme tiedonkeruun ja kirjojen lukemisen myötä, mutta myös käytännön toiminnan kautta. Olen päässyt opinnäytetyön kautta syventymään aistien, ja rentoutumisen taustoihin sekä laajentanut näkemystäni näistä. Uskon, että tulevaisuudessa työskennellessäni kehitysvammaisten, tai oikeastaan minkä vain asiakasryhmän kanssa, pystyn hyödyntämään oppimaani käytännössä. Aisteihin ja rentoutumiseen liittyvät asiat ovat jokaisen meidän arkipäiväämme ja jokainen ihminen hyötyy erilaisista toiminnoista näihin liittyen. Koen, että prosessin aikana sain myös monta arvokasta kohtaamista tilaajatahon ja Juhanan tuvan asiakkaiden kanssa. Tämä oli myös ensimmäinen pidempi prosessimainen työ, jossa piti pitää aikatauluista kiinni, informoida tilaajaa, sopia minun ja Tian keskinäisiä aikatauluja sekä jaksottaa meidän omaa tekemistämme. Mielestäni onnistuimme näissä kaikissa loppujen lopuksi hyvin.

Haastavaa opinnäytetyön työstämisen aikana oli nimenomaan prosessimaisen työskentelyn kokonaisuuden hahmottaminen sekä eri osien pilkkominen pienemmiksi. Alkuun koko opinnäytetyö tuntui liian isolta ja laajalta, mutta kun eri vaiheet jaettiin

pienempiin osiin, oli myös kokonaisuuden hahmottaminen helpompaa. Näin pysyi tekemisessä mukana eikä työmäärä tuntunut ylitsepääsemättömältä. Opinnäytetyön raportin työstämisessä oli myös haasteita, sillä samanaikaisesti oli käynnissä useampi muu opintojakso eikä aikaa ja jaksamista tuntunut olevan tarpeeksi kaiken tekemiseen. Saimme onneksi kuitenkin raportinkin valmiiksi ja olen erittäin tyytyväinen siihen, että saimme koko työn valmiiksi vuodessa.

Opinnäytetyömme kehittämistyönä suunniteltu ja toteutettu aistihuone sekä opas onnistuivat mielestäni hyvin, ja niistä tulivat sellaisia kuin olimme suunnitelleetkin. Tilaajataho oli myös näihin tyytyväinen ja toivon, että huone sekä opas pysyvät heidän toiminnassaan aktiivisessa käytössä jatkossakin. Kaiken kaikkiaan opettavainen vuosi opinnäytetyön työstämisen parissa ja toivon, että pääsen tulevaisuudessa samojen aiheiden äärelle uudestaan.

## LÄHTEET

Jussila, K. (2022). Tyttöjen ja naisten autismin tunnistamisesta. Autismiliitto. Haettu 12.8.2022 osoitteesta <https://autismiliitto.fi/materiaalia/autismi-lehti/tyttojen-ja-naisten-autismin-tunnistamisesta/>

Arvio, M., Aaltonen, S. (2011). Kehitysvammainen potilaana. Otavan kirjapaino.

Arvio, M., Aaltonen, S. & Lähdetie, J. (2022). Kehitysvammainen potilaana (3., uudistettu painos). Otavan Kirjapaino.

Ayres, J. A. (2008). Aistimusten aallokossa – Sensorisen integraation häiriö ja terapia. PS-kustannus.

Hannukainen, H. (14.1.2022). Neuropsykiatriset pulmat ja niiden huomioiminen. [Luentomateriaali]. SAMK Moodle. <https://moodle.samk.fi/>

Hintsa, T., Honkalampi, K. & Flink, N. (2019). Stressi, allostaattinen kuormitus ja terveysriskit. Aikakauskirja Duodecim. Haettu 28.8.2022 osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/duo15189>

Jaakkola, K. (2018). Palaudu ja vahvistu. Tammi.

Jokiniva, M. (2017). Hengähdysketkiä: opas stressittömään elämään. Gummerus.

Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. (2012). Kehitysvammaisuus (5., uudistettu painos). Sanoma Pro.

Kataja, J. (2003). Rentoutuminen ja voimavarat. Edita.

Kerola, K., Kujanpää, S. & Timonen, T. (2009). Autismin kirjo ja kuntoutus. PS-kustannus.

Kranowitz, C. (2003). Tahatonta tohellusta – Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä (5., uudistettu painos). PS-kustannus.

Kähkönen, E. (2021). Aivot ja keho hälytystilassa – pitkittyneen stressin terveyshaitat. Aivoliitto. Haettu 28.8.2022 osoitteesta <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/aivot-ja-keho-halytystilassa-pitkittyneen-stressin-terveyshaitat/#316e23bd>

Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 1977/519 muutoksineen. Haettu 28.8.2022 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1977/19770519>

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 1987/380 muutoksineen. Haettu 28.8.2022 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380>

Malm, M., Matero, M., Repo, M. & Talvela, E-L. (2012). Esteistä mahdollisuuksiin: vammaistyön perusteet. Sanoma Pro.

- Papunet. (2021). Aistit vuorovaikutuksessa. Haettu 13.8.2022 osoitteesta <https://papunet.net/tietoa/aistit-vuorovaikutuksessa>
- Papunet. (2022). Multisensorinen toiminta. Haettu 29.8.2022 osoitteesta <https://papunet.net/tietoa/multisensorinen-toiminta>
- Sand, O., Sjaastad, Ø-V., Haug, E. & Bjålie, J-G. (2011). Ihminen: fysiologia ja anatomia. WSOYpro.
- Seppälä, H. & Vehmanen, M. (2017). Erilaiset eväät: Kirja kehitysvammaisuudesta. Kehitysvammaliitto.
- Sosiaalihuoltolaki 1982/710 muutoksineen. Haettu 24.8.2022 osoitteesta <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/kumotut/1982/19820710>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2022a). Vammaispalvelut ja tukitoimet. Haettu 16.8.2022 osoitteesta <https://stm.fi/vammaispalvelut-tukitoimet>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2022b). Sosiaali- ja terveydenhuollon uudistus (sote-uudistus). Haettu 26.8.2022 osoitteesta <https://stm.fi/soteuudistus>
- Suomen mielenterveys ry. (2021). Rentoutuminen palauttaa voimia. Haettu 12.9.2022 osoitteesta <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/rentoutuminen-palauttaa-voimia/>
- Vanhustyön keskusliitto. (2022). Snoezelen – moniaistinen ympäristö. Haettu 14.8.2022 osoitteesta [https://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Snoezelen\\_Vahvike\\_1.pdf](https://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Snoezelen_Vahvike_1.pdf)
- Vernerinet. (2020). Kehitysvammaisten henkilöiden ikäjakauma. Haettu 12.8.2022 osoitteesta <https://verneri.net/yleis/kehitysvammaisten-henkiloiden-ikajakauma>
- Virtanen, A. (2021). Psykologinen palautuminen. Tuuma.
- World Health Organization. ICD-10. (2019). Mental retardation F70-79. <https://icd.who.int/browse10/2019/en#/F70-F79>
- Yhdistyneiden Kansakuntien yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 27/2016. [https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/2016/20160027/20160027\\_2](https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/2016/20160027/20160027_2)
- Åberg, L. (2021). Kehitysvammaisuus. Duodecim Terveyskirjasto. Haettu 12.8.2022 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00556>

## LIITE 1

## Aisti- ja rentoutushuoneen kustannussuunnitelma

Kustannussuunnitelma aistihuonetta varten			
Tarvittavat tarvikkeet:		hinta:	mistä katsottu:
Verhovaijeri 2x 500cm		9,99x 2= 19,98	IKEA
verhoklipsit 24kpl/pussi		3,99 x 3= 11,97	IKEA
valkoiset verhot		19,90 x 7= 139,3	Rusta
Valoketju 12m		34,9	Puilo
(XXL Roomox säkkituoli)		70 (ale)	CDON
hierontatyyny		32,9	CDON
nystyräpallot		5 x2 = 10	CDON
Stressipallot 4kpl		18,99	CDON
matto		12,99 x 4= 51,96	IKEA
Tuoksupurkit		0	Tehdään itse
painopeit n. 7kg		49,9	Puilo
Maanpeite harso (kattoon)		3,99	Puilo
Valkoinen pussilakana setti		12,99	IKEA
Tunnustelulaatikot		0	Tehdään itse
Tyyny		5,99	IKEA
(Eletra Corda FM CD Boom box TAI JBL Flip)		(34,9 59)	Power Verkkokauppa
Toftlund-matot		12,99 x 3=38,97	IKEA
Liimattavat hehkuvat tähdet		16,72	CDON
	YHTEENSÄ:	518,56€ (ilman äänentoistolaitteita)	
		553,46€ (Eletra Cordalla)	
		577,56€ (JBL Flipillä)	

## LIITE 2

Juhanan tuvan rentoutus/aistitila

Eeva-Liisa Maihikoski 16.1.2023

<b>Kustannus</b>	<b>Budjetti</b>	<b>Toteuma</b>	<b>Erotus</b>
Kiinteistöhuollon työt + materiaalit (verhotangot, ”pilvikatto”)	600€	536,88€	63,12
H&M (tekstiilejä; tyynyjä, peittoja, lakanoita)		76,24	
Tokmanni (Aistivälineet: karvamatto, puristelupalloja, hierontapallo)		33,24	
Rusta (taljat, sivuverhot, pussilakana)		100,10	
Sotka (rentoutushuoneen matto)		49,95	
Class Ohlson (laavalamppu, aistivälineitä; siveltimiä, pop it-peli ja valosarja)		69,35	
Rusta (vartalotyyny, siveltimiä, sivuverhot)		85,27	
Puuiilo (hallaharso, kalustemaali lipastoa varten)		36,08	
Kärkkäinen (rentoutushuoneen verhot)		20,70	
H&M (tyynyjä, lakanoita)		163,08	
CDON (säkkituoli, hierontatyyny, stressipallot)		168,08	
Johtajan matkakuluihin		n. 20 €	
<b>Yhteensä</b>	<b>1100€</b>	<b>1359,82€</b>	<b>-259,82€</b>

## KÄYTTÖKOKEMUKSIA AISTIHUONEESTA - ATTENDO JUHANAN TUPA

Hei,

Valmis aistihuone on ollut käytössä nyt muutaman kuukauden ja kyselimme käyttökokemuksia sekä palautetta opinnäytetyötämme varten. Tässä tarkoituksenaamme kerätä vastauksia ohjaajilta, jotka ovat olleet mukana huoneen käytössä yhdessä asiakkaiden kanssa.

Miten huone on palvellut käyttötarkoitustaan? (aistien stimulointi/rentoutus)

Onko huoneen välineistö ollut käytössä; tuleeko mieleen jotain, mitä puuttuisi?

Mikä huoneessa on onnistunut/mikä epäonnistunut?

Miltä huoneen käyttäminen asiakkaiden kanssa on tuntunut? Millaista palautetta asiakkaat ovat antaneet?

Olisiko aistihuoneen käyttöön tarvinnut perehdytystä?

Onko digitaalinen opas ollut käytössä/harjoitukset sieltä? Onko oppaan materiaalit olleet hyödyllisiä?

Kiitos vastauksistanne jo etukäteen, vastaukset voi laittaa sähköpostiin: [iida.ojainmaa@student.samk.fi](mailto:iida.ojainmaa@student.samk.fi)

Ystävällisin terveisin

Tia Niemistö & Iida Ojainmaa

### Käyttökokemuksia aistihuoneesta

Heippa,

Kyselitte käyttökokemuksia aistihuoneesta ohjaajien näkökulmasta.

Asiakkaat ovat kokeneet huoneen rentouttavaksi ja rauhalliseksi tilaksi.

Aistien stimulointivälineet ovat olleet ahkerassa käytössä. Välineet ovat olleet helppokäyttöisiä ja monipuolisia. Suosituimmiksi ovat osoittautuneet hierontatyyny, päähierojat, tuoksupurkit, sekä laavalamppu. Vähäisimmälle käytölle ovat jääneet huivit, sekä aistitaulut.

Huone on sisustettu todella miellyttävästi, sekä asiakkaiden mukaan turvallisen oloiseksi. Materiaalivalinnat ovat olleet onnistuneita, sekä saaneet paljon kehuja. Pehmolelut, sekä vartalotyyny ovat olleet suosittuja.

Muutama asiakas on kokenut hankalaksi sen, ettei huoneessa ole esimerkiksi nojatuolia, jotta ei tarvitsi mennä lattiatasolle (ylösnousu hankalaa). Nojatuolin voi toki halutessaan viedä huoneeseen.

Olemme kokeneet aistihuoneen käytön hyväksi etenkin vaikeavammaisen asiakkaan kanssa. Huoneessa on helppo toteuttaa yksilöllisiä rentoutustuokioita. Useat asiakkaat ovat käyttäneet huonetta myös itsekseen, kun ovat tarvinneet rauhallista hetkeä. Ovat kuunnelleet esimerkiksi kuunneltavia rentoutusharjoituksia.

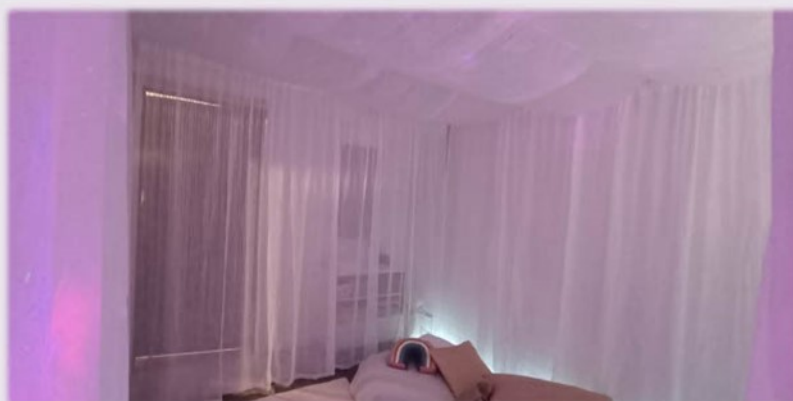
Digitaalinen opas on hyvin kattava ja siellä olevat materiaalit ovat olleet käytössä, esimerkkinä satuhieronta, sekä rentoutusharjoitukset. Ohjaajia ajatellen myös materiaalien hoito -ja käyttöohjeet saavat ison kiitoksen.

Vaikka digitaalinen opas onkin kattava, niin olisi voinut olla hyvä, että huoneen käyttöä olisi vielä yhdessä käyty ajan kanssa läpi.

Kaikkienensa onnistunut toteutus, kiitos teille siitä:)

Yst.terv. Satu ja Eeva, PT:n ohjaajat





---

# Aistihuone

OPAS

Attendo Juhanan Tupa

---

Tia Niemistö ja Iida Ojainmaa

## Sisällys

Sisällys .....	2
Oppaasta .....	3
Aistit, aistikuormitus, aistisäätelyn häiriöt .....	3
Aistihuone .....	5
Huoneen sisältö ja käyttötarkoitukset .....	6
Rentoutushetkiä varten .....	13
• Miten rentoutuminen vaikuttaa ihmiseen .....	13
• Ohjaajan toiminta rentoutushuoneessa .....	14
Rentoutusharjoituksia .....	17
• Sivelyhieronta .....	17
• Maalailurentoutus .....	18
• Progressiivinen rentoutus .....	18
• Itsetuntemus rentoutusharjoitus .....	19
Hengitysharjoituksia .....	19
• Rentoutumishuokaus .....	19
• Hengityksen maistelu .....	20
• Hengityksen kuuntelu .....	20
• Uloshengitysleikit .....	20
• Palleahengitys istuen .....	21
Suggestiorentoutukset .....	21
Satuhieronta .....	24
Miten täydentää aistihuonetta tulevaisuudessa? .....	24
Lähteet	

### **Oppaasta**

Tämä digitaalinen opas on toteutettu osana Tia Niemistön ja Iida Ojainmaan opinnäytetyötä. Opas toimii perehdytysmateriaalina Attendo Juhanan tuvan työ- ja päivätoimintaan toteutettuun aistihuoneeseen. Tähän on lisäksi koottu myös useita erilaisia rentoutumiseen liittyviä harjoituksia, lisäksi opas sisältää kattavan tarvikelistauksen huoneessa käytetyistä materiaaleista sekä välineistöstä.

### **Aistit, aistikuormitus, aistisäätelyn häiriöt**

Ihmisen jokainen kehon osa lähettää aivoille aistitietoa, jota hermosto käyttää tuottaakseen reaktioita. Nämä reaktiot saavat ihmisen kehon sekä mielen toimimaan tarkoituksenmukaisesti saadun aistitiedon pohjalta. Aistit antavat meille siis tietoa, jonka pohjalta meidän on mahdollista toimia. Jokainen liike, jokainen kosketus tuottaa uusia aistimuksia. Kehittyäkseen ja toimiakseen aivot tarvitsevat monenlaista ja jatkuvaa aistitietoa. Ja silloin, kun aivomme toimivat hyvin, niin toimimme mekin. Saamme siis päivän aikana jatkuvalla syötöllä erilaisia aistiärsykeitä. Monet kehitysvammaisista tai autisminkirjoon lukeutuvista henkilöistä voi olla yli- tai aliherkkä erilaisille aistimuksille, esimerkiksi erilaisille äänille, valolle, kosketukselle tai väreille. Moni voi kuormittua jatkuvista ympäristön aiheuttamista taustäänistä, jotka eivät kuitenkaan häiritse muita ihmisiä. Kasautuva aistikuormitus aiheuttaa ahdistuneisuutta sekä voi tuntua ihan jopa fyysisenä kipuna. Usein nämä korostuvat väsyneenä sekä stressaantuneena.

Aistit voidaan jakaa kauko-, lähi- tai kehoasteihin sen pohjalta, mistä tuleviin ärsykeisiin ne reagoivat. Haju-, näkö- ja kuuloaisti lukeutuvat kaukoasteihin, joiden avulla ihminen pystyy vastaanottamaan tietoa ympäristössään tapahtuvista asioista. Lähiaisteihin kuuluvat maku- ja tuntoaisti, jotka antavat tietoa ihmisen kehon lähellä tapahtuvista asioista, kuten miltä jokin maistuu tai tuntuu. Tasapaino-, asento-, ja liikeaisti kuuluvat kehoasteihin, jotka kertovat, mitä ihmisen kehossa itsessään tapahtuu.

Edellä mainitut aistit eivät kuitenkaan kaikilla toimi kuten niiden kuuluisi, tällöin voidaan puhua aistisäätelyn häiriöstä. Aistisäätelyn häiriöitä ei ole mahdollista

korjata pelkästään apuvälineiden avulla, kuten kuulolaitteella tai silmälasilla. Erilaiset aistisäätelyn häiriöt ovat hyvin yleisiä monilla kehitysvammaisilla, kuten myös autismikirjon piiriin kuuluvilla henkilöillä. Aistisäätelyn häiriöille ei ole olemassa omaa ICD-10-koodia, koodiksi kuitenkin sopii F88 eli muu psyykinen kehityshäiriö.

Aistisäätelyn häiriöt voidaan jakaa kolmeen osaan: yliherkkään reagointiin, heikkoon tai puutteelliseen reagointiin sekä aistihakuisuuteen. Yliherkällä reagoinnilla tarkoitetaan kohtuuttoman voimakasta tunneperäistä reaktiota ärsykkeeseen nähden. Tämä voi näyttäytyä kuuloherkällä esimerkiksi niin, että hän pitää käsiä korvillaan tai tuottaa koko ajan omaa ääntään, jotta hän pystyy vaientamaan ympäristöstä tulevia ääniä. Tuntoyliherkällä taas omien hampaiden ja hiusten pesu tai jo pelkästään vaatteiden kosketus iholla voi tuottaa kipuaistimuksia. Syvätuntoaistimukset toimivat tuntoyliherkällä kuitenkin usein rauhoittavina elementteinä, kuten painopeitot tai palloliivit. Näköyliherkkä voi kärsiä erilaisista valoista, kun taas haju- ja makuaistimuksille yliherkkä henkilö voi kokea erilaiset voimakkaat hajusteet tai ruokien tuoksut ärsyttävinä. Aistiyliherkkyys voi siis näyttäytyä laaja-alaisesti henkilön käyttäytymisessä. Se voi vaikeuttaa henkilön keskittymistä tai johtaa kokonaan vetäytymiseen, joskus se voi näyttäytyä myös aggressiivisuutena tai ylivirittyneisyytenä.

Aistiärsykkeeseen heikosti tai puutteellisesti reagoivalla henkilöllä heikko reagointi vaikeuttaa henkilön tarkoituksenmukaisen toiminnan tuottamista, laskee henkilön vireystilaa sekä hidastaa hänen oppimistaan. Esimerkiksi heikosti tuntoaistimuksiin reagoivalle henkilölle eri liikkeiden ja toimintojen oppiminen on hidasta ja työlästä. Tällainen henkilö satuttaa usein itsensä, on kömpelö sekä epävarma. Heikosti kuuloaistimuksiin reagoiva huomioi heikosti muiden puhetta ja erilaisia ääniä, kun taas näköaistilla heikosti reagoiva ei löydä katseellaan olennaista. Haju- ja makuaistimuksiin heikosti reagoiva voi usein olla ruokahaluton. Kehitysvammaisuuteen liitetään useammin heikko tai puutteellinen reagointi kuin muita aistisäätelyn häiriöitä.

Aistihakuinen henkilö pyrkii hakemaan toiminnallaan koko ajan erilaisia aistiärsykeitä, jopa itseään stimuloiden. Tuntoaistimuksille aistihakuinen henkilö saattaa koko ajan pyrkiä viemään jotain suuhunsa, hakata päätänsä, purra itseään tai keräillä ja täyttää omia taskujaan erilaisilla tavaroilla. Kuuloaistimuksia hakeva

henkilö voi pyrkiä tuottamaan jatkuvasti erilaisia kovia ääniä esimerkiksi hakkaamalla jotain tai itse äänitelemällä. Näköaistimuksia hakeva saattaa tuijotella omia käsiään ja sormiaan tai katsella ulkona heiluvia puita, kun taas haju- ja makuaisimuksia hakeva henkilö maistelee ja haistelee jatkuvasti kaikkea mahdollista. Aistihakuinenkin henkilö pystyy kuitenkin arjessaan toimimaan tavoitteellisesti, kunhan hän saa kokea riittävästi erilaisia aistimuksia.

Aistihakuinen henkilö ei tule koskaan niin sanotusti kylläiseksi aistimuksista, näin ollen aistimuksia kannattaakin lisätä arkeen mahdollisimman paljon esimerkiksi painopeiton/-liivin tai aistihuoneissa toteutettavien aistikokemuksien avulla. Olennaista aistihakuisen henkilön auttamisessa onkin varmistaa, että hänellä on tarpeeksi mahdollisuuksia tuottaa itselleen mielekkäitä toimintoja.

Kehitysvammaisilla esiintyvää haastavaa käyttäytymistä kannattaisi tutkia aina myös aistipohjaisesti. Joskus kehitysvammaisen henkilön raivokohtausten taustalla voi olla myös aistiyliherkkyys, jolloin pienikin kosketus tai jokin tietty ääni voi laukaista henkilöllä ylivoimaisen suuren kipuaistimuksen. Eri aistihäiriöiden yhteydessä on hyvin olennaista huomioida, tiedostaa sekä ennakoita henkilön oireet sekä muokata ympäristöä sen mukaan. Keskeisinä asioina on henkilölle mielekäs päiväjärjestys sekä hänen mahdollisuutensa niin suureen omatoimisuuteen kuin vain mahdollista. Pienikin omatoimisuus on hyvinkin arvokasta aisti- ja vireysnäkökulmasta tarkasteltuna. Henkilön hyvä toimintavireys on myös yhteydessä ongelmitta toimivaan aistijärjestelmään.

### **Aistihuone**

Aistihuone sopii kaiken tasoille käyttäjille, sillä aistiärsykkeiden määrää on mahdollista muokata jokaiselle käyttäjälle yksilöllisesti, jolloin sama huone soveltuu käytettäväksi monelle hyvin erilaisellekin käyttäjälle. Huoneeseen tulee tutustua jokaisen käyttäjän kanssa erikseen ja näin hakea jokaiselle yksilöllisesti soveltuvat miellyttävät aistikokemukset. Esimerkiksi huoneeseen tullessa oviverho voi aiheuttaa jollekin epämiellyttäviä tuntemuksia, jolloin voi käyttää huoneeseen johtavaa toista ovea.

Ylipäättään on siis tärkeää hakea jokaiselle se oma tapa (joka voi tietysti vaihdella päivästä toiseen) käyttää huonetta; kuka hakee mahdollisimman paljon



aistikokemuksia, kuka taas kaipaa kaikkien aistiärsykkeiden “hiljentämistä” ja hyötty enemmän ihan vain mahdollisimman rauhallisesta huoneesta ilman mitään ylimääräisiä ärsykejä.

Rauhoittumiselle ja rentoutumiselle on hyvä olla jokin tietty paikka, jolloin tilanteen toistuessa henkilö osaa mieltää sen rauhoittumis-/rentoutumispaikaksi. Paikka voi olla esimerkiksi lattialle levitettävä patja, pehmeä talja, nojatuoli tai säkkituoli. Säkkituoli on siitä hyvä, että se ei päästä ihmisen kehon lämpöä karkaamaan.

Rentoutumiseen voidaan käyttää joko istuma- tai makuuasentoa, mutta usein erilaiset istuma-asennot saattavat palvella rentoutumista paremmin kuin makuuasento. Joskus makuuasento saattaa nimittäin aktivoida uneen siirtymistä, uni on kuitenkin eri tila kuin rentoutunut tila. Istuma-asentoa valitessa tulisi kiinnittää huomiota siihen, että lihakset saisivat levätä ja olla vapaasti. Istumapaikan olisi myös hyvä olla pehmeä ja mukava. Myös päätä tulee tukea riittävästi, esimerkiksi tyynyllä. Paikan tulee olla myös vedoton ja lämpötilan tarpeeksi korkea. Peitoilla voidaan lisätä henkilön lämmön tunnetta.

On todettu myös, että himmeä ja hämärä valaistus edistää rentoutumista. Ympäristön tulisi muutenkin olla rauhallinen sekä hiljainen, jotta mitkään ylimääräiset ärsykkeet eivät vie huomiota. Musiikkia voidaan käyttää harkiten, sillä joillekin henkilöille musiikki itsessään voi olla jo rauhoittava elementti. Musiikin avulla voidaan lievittää stressiä ja ahdistuneisuutta sekä vaikuttaa myös fyysisesti laskemalla verenpainetta ja sykettä ja vähentää stressihormonien (kuten kortisolin) eritystä verenkiertoon.

### **Huoneen sisältö ja käyttötarkoitukset**

Aistihuoneessa on pyritty huomioimaan melkein kaikki ihmisen perusaistit: kuulo-, näkö-, haju- ja tuntoaisti. Perusaisteista ainoastaan makuaistia ei huomioida huoneessa. Aistihuone on muunneltavissa erilaiseen toimintaan: joko aistien aktivoimiseen tai rentoutumiseen.

Olemme pyrkineet tekemään tilasta näköaistin kannalta mielenkiintoisen erilaisilla esteettisillä ratkaisuilla, kuten huoneen ympäri kulkevilla verhoilla sekä lattiaa

pitkin kulkevalla led-valoketjulla. Näköaistia stimuloi projektori, joka heijastaa erivärisiä ja erimuotoisia kuvioita kattoon sekä laavalamppu. Näköaistin stimulaatiota voi täydentää myöhemmin hankkimalla huoneeseen kuplaputken, jossa nimensä mukaan kulkee kuplia ja taustalla on rauhallisesti vaihtuvia värejä. Kuuloaistia varten voi laittaa soimaan erilaisia ääniä sekä musiikkia.

Tulevaisuudessa huoneeseen voi hankkia äänimaljoja, joiden äänen aiheuttama värähtely resonoi kehossa rentouttavasti. Tuntoaistia varten on tunnustelulaatikoita sekä aistitauluja, joita voi kosketella. Tunnustelun lisäksi tuntoaistia voi stimuloida nystyräpallojen, hierontatyynyn tai päinhierojan avulla. Nämä auttavat myös rentoutumisessa. Hajuaistia voidaan stimuloida erilaisilla miellyttävillä tuoksuilla tuoksupurkkien avulla.

Ennen tuokioita, joissa asiakkaat käyttävät itse tuntoaisteille tarkoitettuja välineitä, kannattaa ohjata asiakkaat pesemään kätensä, jotta välineet pysyvät puhtaina pidempään.


Alla olemme vielä listanneet huoneen sisällön käyttöohjeilla ja kuvilla.


#### Tuntoaisti:

	<p><b>Aistitaulut:</b></p> <p><b>Mattotaulut</b></p> <p><b>Sivellintaulu</b></p> <p><b>Kaulintaulu</b></p> <p><b>Helmitaulu</b></p>	<p>Aistitaulut voi ottaa esimerkiksi säkkituolissa istuessa syliin. Eri tauluissa on hieman erilaisia toimintoja, joita voi vaihdella mieltymysten mukaan. Aistitauluja ei pysty kunnolla puhdistamaan, tästä syystä huolellinen käsienspesu auttaa pitämään aistitaulut hyvänä pidempään. Taulujen eri välineet on kiinnitetty vanerilevyille pikaliiman avulla.</p>
---	---	---

	<p>Huivit</p> <p>Huivit voi pestä pesukoneessa max. 40 asteessa.</p>	<p>Huivit voidaan joko taulumuodossa ottaa syliin siliteltäväksi tai ne voidaan irrottaa ja käyttää apuvälineenä esimerkiksi sivelyhieronnassa. (Ohjeet rentoutusharjoituksia kappaleessa)</p>
	<p>Tunnustelulaatikot:</p> <p>Pumpuli, makaroni ja kineettinen hiekka</p> <p><b>Laatikoiden sisältöjä kannattaa vaihtaa säännöllisin väliajoin hygieniasyistä.</b></p>	<p>Laatikoihin voi tulevaisuudessa laittaa esimerkiksi helmiä, riisiä, revittyä paperia (vältä sanomalehtiä irtoavan musteen takia, sen sijaan esim. silkkipaperi), erilaisia kankaita, partavaahtoa jne.</p>
	<p>Stressipallot/ Nystyräpallot</p>	<p>Stressipalloa voi puristella, jolloin sormen ja käden lihakset aktivoituvat. Pallon puristelu purkaa myös stressiä sekä rentouttaa. Stressipallon puristelu voi myös olla keskittymistä vaativassa tilanteessa hyvä keino rauhoittaa tilanteeseen, kun saa käsillä kuitenkin tehdä jotain.</p> <p>(Kärkkäinen)</p>
	<p>Päänhierojat</p>	<p>Rentoutukseen, stimuloi päänahan akupisteitä.</p> <p>(Kärkkäinen)</p>



	<p>Hierontatyyny</p> <p><b>Tyynyä voi käyttää kerrallaan 15 minuuttia, jonka jälkeen tyyny sammuu automaattisesti. Tyynyn täytyy saada jäähtyä hyvin ennen seuraavaa käyttökertaa.</b></p>	<p>Rentouttaa niskan sekä selän aluetta. Hierontatyynyssä on myös lämpötoiminto, joka vahvistaa hieronnan vaikutusta (lämpöä ei saa säädettyä).</p> <p>Hierontatyynyn päällä kannattaa käyttää tyynyliinaa, jotta se pysyisi puhtaana. Tyynyliina on helppo pestä, vaikka joka käyttökerran jälkeen.</p> <p><b>Jos hierontatyynyn hierovat nystyrät tuntuvat liian kovilta voi tyynyn päälle laittaa vielä esimerkiksi viltin viikattuna pehmentämään tuntumaa.</b></p> <p>(Clas Ohlson)</p>
	<p>Mattopalaset</p>	<p>Näitä voi käyttää aistitaulujen tapaan, nämä ovat vain helpommin liikuteltavissa eri tilojen välillä sekä kevyempiä. Käsien pesu ennen käyttöä pidentää käyttöikää.</p>
	<p>Pop it-stressilelu</p>	<p>Rauhoittava sensorinen lelu. Ideana on vain painella kuplia alas ja ylös. Mikäli asiakkaalla on vaikeuksia orientoitua rentoutushetkeen, tämä antaa käsille tekemistä, joka voi helpottaa rentoutumiseen keskittymistä.</p> <p>(Rusta)</p>

	<p>Pensselit/siveltimet ja selänraaputin</p>	<p>Eri siveltimiä voidaan käyttää stimuloidakseen ihon tuntoaistimuksia sekä rentoutumisessa.</p> <p>Rentoutusharjoitukset – kappaleesta löytyy myös <i>Maalailurentoutus</i>-harjoitus, jonka toteutuksessa näitä voi käyttää.</p>
---	--	---

#### Hajuaisti:

	<p>Tuoksupurkit (<b>purkkien kansi ei kuulu avata</b>): Sitrauna, kaneli, kardemumma, koivu ja pipari</p> <p><b>Mikäli haluatte vaihtaa uusia tuoksuja purkkeihin, suosittelemme laittamaan purkkiin pumpulia, johon muutama tippa haluamaanne eteeristä öljyä. Tuoksu pysyy näin vahvempana pidempään.</b></p>	<p>Purkkeja voi haistella itsekseen, jolloin tarkoituksena on tuottaa mukavia aistituntemuksia. Voidaan myös käyttää ryhmäharjoituksena.</p> <p>Ryhmäharjoitus: Istukaa lattialla piirissä ja kierrättäkää aina yhtä purkkia kerralla kaikilla osallistujilla. Kun kaikki ovat haistaneet, käydään uusi kierros, jossa osallistujat saavat kertoa tuoksun herättämiä mielikuvia tai muistoja.</p>
--	---	---

## Näköaisti:

	<p><b>Projektori</b></p> <p>Projektori toimii kolmella AA-paristolla, kaukosäätimeen menee yksi CR2032-paristo. Paloaika 2–3 tuntia.</p>	<p>Eri värejä ja kuvioita katseltaessa on helpompaa rauhoittua ja rentoutua ja näin saadaan myös kuormitustasoja laskettua. Kaukosäätimellä valittavissa omien mieltymysten mukaan monta eri väri vaihtoehtoa ja toimintoa.</p> <p>(Jysk)</p>
	<p><b>Laavalamppu</b></p>	<p>Kestää noin 1–2 tuntia ennen kuin vahan liike nesteessä saa laavalamppun saavuttamaan täyden tehon. Älä siirrä valaisinta sen ollessa lämmin. Sammuta se ja anna sen jäähtyä ensin. Pidä valaisinta päällä korkeintaan 8 tuntia kerrallaan.</p> <p>(Clas Ohlson)</p>
	<p><b>Sensory bottle</b></p> <p>Korkki on kiinnitetty pikaliimalla.</p>	<p>Pulloa ravistetaan, jolloin sisällä olevat ainesosat alkavat liikkua ja hielet ja esineet liikkuvat hitaasti pullon sisällä. Pulloa katsellessa huomio saadaan kiinnitettyä pulloon ja sen katselu auttaa rentoutumaan, hengitys muuttuu rauhallisemmaksi, lieventää stressiä ja tunteiden säätely on helpompaa.</p>

## Huoneen muita tavaroita/materiaaleja:

Valkoiset verhot ja verhotangot	Verhot Rustasta (Malli: LINN) Verhotangot ovat kiinteistöhuollon kautta.	Verhot saa helposti otettua verhotangoilta pois pesua varten. Pesu pesulapun ohjeen mukaan.
Valkoinen pehmeä matto	Sotka	Pesu maton pesulapun ohjeen mukaan.
Harmaa pehmeä ovimatto	Tokmanni	Pesu pesulapun ohjeen mukaan.
Valkoiset taljat 3 kpl	Rusta	Taljoille ei suositella konepesua, vain käsinpesu.
Säkkituolit 3 kpl	Iso: CDON	Säkkituolin voi puhdistaa tarvittaessa kostealla liinalla.
Valkoisia pussilakanoita (säkkituolien suojina)	Rusta/ H&M Home	Konepesu pesulapun ohjeen mukaan.
Valkoiset harsot (katossa)	Maanpeite harsoa. Puuilosta.	Harsopeitettä ei voi pestä. Katon likaantuessa harsopeitteet voi vaihtaa uusiin. Harsot ovat ovenpuoleiselta reunalta hakaneuloilla kiinni verhoissa. Ikkunanpuoleiselta reunalta harsot eivät ole kiinnitettyinä, tältä reunalta voi siis myös tarvittaessa kiristää tai löysätä kattoharsoja.
Led-valoketju	CDON	
Pehmoleluja	H&M Home	Pesu pesulapun ohjeen mukaan.

Viltti	H&M Home	Pesu pesulapun ohjeen mukaan.
Tyynyjä ja tyynyliinoja	H&M Home	Pesu pesulapun ohjeen mukaan.
Satuhieronta kortit		Näitä voi hyödyntää sellaisenaan. Tarinat on otettu Tarina ja kosketus Oy:n Tuuli tanssi ja metsä kuiskaa (2020) -korteista.
Oviverho	Kärkkäinen	Oviverhoa kannattaa käsitellä varoen. Tarvittaessa oviverhon voi sitoa sivuun.

### Rentoutushetkiä varten

#### Miten rentoutuminen vaikuttaa ihmiseen

Kun ihminen rentoutuu, kehossa tapahtuu muun muassa seuraavanlaisia muutoksia: verenpaine laskee, kyky keskittyä paranee, hengitystiheys ja syke laskee, omien reaktioiden ja tunteiden hallitseminen helpottuu. On olemassa tiettyjä edellytyksiä sille, että ihminen voi päästä rentoutuneeseen olotilaan. Tällaisia edellytyksiä ovat esimerkiksi rentoutumiseen keskittyminen ja kyky siirtää tietoinen ajattelu taustalle, riittävän mukava asento, jossa lihakset pääsevät lepäämään ja saavat olla rentoina, tarpeeksi rauhallinen ympäristö sekä sopiva lämpötila. Näiden lisäksi rentoutumista edistäviä asioita voivat olla jokin hiljainen taustäänäni, johon voi kiinnittää huomion, mikäli ajatusten syrjään jättäminen tuntuu hankalalta, hämärä valaistus ja ryhmärentoutustilanteissa ryhmän ohjaajaan läsnä oleva ja rauhallinen olemus, sekä puhetapa.

Rentoutuminen auttaa saavuttamaan muun muassa paremman stressinhallintakyvyn, nopeuttaa kehon fyysistä palautumista rasituksen jälkeen sekä lisää itsetuntemusta ja keskittymiskykyä. Se tekee myös unesta ja levosta palauttavampaa paremman laadun vuoksi. Rentoutuminen lisää mielihyvähormonien, kuten oksitosiinin eritystä verenkiertoon ja taas vähentää stressihormonien, kuten kortisolin eritystä.

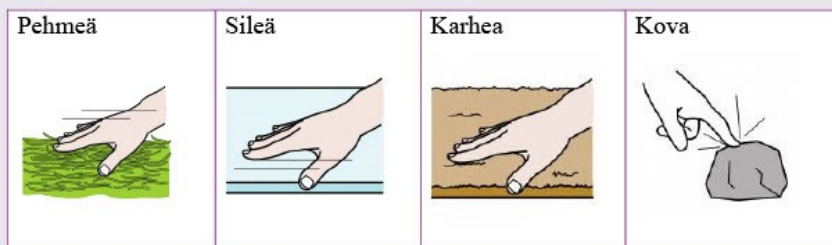
**Ohjaajan toiminta rentoutushuoneessa**

Ohjaajan tehtävä rentoutushetkissä on johdatella osallistujat rentoutuneeseen tilaan. Ohjaajan on hyvä keskittyä omassa toiminnassaan seuraaviin asioihin:

- Osaava ohjaaja ohjaa aina itsevarmemmin. Tämän vuoksi voi olla hyödyllistä, että ohjaajat tekevät nämä rentoutusharjoitukset myös itse rauhassa. Kun tunnet harjoitukset, rentoutustilanteessa on helpompaa arvioida, sopiiko jokin harjoitus juuri tälle asiakkaalle juuri tässä tilanteessa.
- Rentoutushetken ohjaamisen alussa varmista, että sinulla on esillä kaikki tarvitsemasi välineet ja että käytettävät välineet toimivat. Liikkeiden on hyvä olla rauhallisia ja suunniteltuja, vältä äkkinäisiä liikkeitä, jotka saattavat viedä osallistujan huomion pois rentoutuksesta. Näin voit varmistaa, että hetkeen osallistujien rentoutumiseen ei tule häiriötekijöitä.
- Puhu hitaasti, rauhallisesti ja selkeästi. Äänen voimakkuuden on hyvä olla matalampi, mutta kuitenkin riittävän kova, jotta osallistujat kuulevat sinut, eikä synny epäselvyyksiä siitä, mitä heidän tulee tehdä seuraavaksi.
- Rentoutumistilanteessa ohjaajan tulee olla sensitiivinen ja läsnä oleva. Ohjaajan rauhallinen käyttäytyminen voi lisätä osallistujan halua osallistua harjoitukseen ylipäätään sekä lisätä motivaatiota ja näin myös onnistumista.
- Rentoutuksen kuvittaminen tai muu visualisointi voi auttaa asiakkaan halua osallistua rentoutushetkeen, koska hän näkee tulevan rentoutuksen vaiheet ja tietää, kuinka kauan harjoitus tulee kestämään. Selkeää ohjausta ja mallin näyttämistä lisää osallistumishalukkuutta. Alla apukuvia, joita voi käyttää asiakkaiden kanssa rentoutushetkissä (kuvat otettu papunetistä):



Rentoutushuone 	Rauhoittua 	Rentoutushetki 	Rauhallinen tila 
Istua lattialla 	Istua säkkituolissa 	Maata 	Rentoutua/ Maata 
Sulkea silmät 	Kuunnella 	Katsoa 	Tarkkaavaisesti 
Hengittää sisään 	Hengittää ulos 	Puristella 	Tunnusteluharjoitus 



Seuraavaksi listattujen harjoitusten lisäksi huoneessa on rentoutumista tukevia esineitä, joita voidaan käyttää ilman erillisiä harjoituksia. Tällaisia ovat esimerkiksi hierontatyyny ja päänhieronta-laitteet. Asiakkaat voivat käyttää näitä itsenäisesti, ohjeista asettumaan mukavaan asentoon esimerkiksi säkkituolille, viltti/peitto voi lisätä rentoa tunnetta ja tärkeää on rauhallinen hengitys. Taustalle voi laittaa soimaan hiljaisella äänenvoimakkuudella rauhoittavaa musiikkia. Alla listattu muutamia taustamusiikiksi sopivia videoita, lisää löydät YouTube ja Spotify palveluista hakusanalla rentouttava musiikki.

#### **Instrumentaalista musiikkia:**

<https://www.youtube.com/watch?v=FbXCjfwNORA>

<https://www.youtube.com/watch?v=ewMDxrpj3x0>

<https://www.youtube.com/watch?v=sjkrmbNpGE>

#### **Musiikkia ja luonnonääniä:**

Linnunlaulu: <https://www.youtube.com/watch?v=KWaTiYwsOXo>

Sade: [https://www.youtube.com/watch?v=VDwFZ\\_AInXw](https://www.youtube.com/watch?v=VDwFZ_AInXw)

<https://www.youtube.com/watch?v=RQtP1cJTW1c>

Meri: <https://www.youtube.com/watch?v=AbkWDDmV7-M>

Tuli: <https://www.youtube.com/watch?v=1IQWxpueONG>

<https://www.youtube.com/watch?v=5gBJrZmbGLo>



## **Rentoutusharjoituksia**

### **Sivelyhieronta**

Ohjaaja voi tehdä harjoituksen osallistujalle tai osallistuja voi tehdä sen itselleen. Kosketuksella on vahvin vaikutus ihoa vasten, joten hierottavalla on hyvä olla mahdollisuuksien mukaan esimerkiksi hihatonta paita. Sivelyä voi tehdä myös esimerkiksi huivin tai nystyräpallon avulla.

- *Kokeile ensin olkapäätäsi silittäen, mikä kosketus tuntuu parhaimmalta: kosketus pelkillä sormenpäillä, puolikkaalla kämmenellä tai koko kämmenellä. Kosketa rauhallisesti ja kevyesti. Pyri olemaan täysin läsnä kosketuksessa. Aisti kosketus, tai jos kosketat toista, kosketa niin, että aistit ihon koskettamassasi kohdassa. Apuna voi käyttää myös esimerkiksi nystyräpalloa tai pensseleitä. Tässä harjoituksessa on hyvä huomioida, että tehokkain vaikutus tulee hyvin kevyestä kosketuksesta.*
- *Ala sitten sivellä valitsemallanne tavalla ensin toista käsivartta. Sivele etupuolelta olkapäätästä kohti sormia, vaihdellen hiukan kohtaa, jota kosketat. Sivele myös käsivarren alapintaa.*
- *Vaihda sivelevää kättä ja toista sama toiselle kädelle.*
- *Sivele niskasta alaspäin hartioihin ja selkään. Käytä molempia käsiä tai vain toista. Sivele selkäranka alaselkään asti kokonaan ylhäältä alas useita kertoja peräkkäin rauhallisesti.*
- *Käsien ja selän jälkeen sivelyä voi jatkaa jalkoihin.*
- *Jos osallistuja tekee harjoituksen itselleen, lopuksi tuo kädet rinnalle tai halaa itseäsi. Ohjaaja voi lopuksi pitää hetken käsiä hartioilla. Hengitä hetki syvään ja rauhallisesti.*

Iho on ihmisen suurin tuntoelin ja kosketus aktivoi aivojen mielihyvakeskuksen, joka vapauttaa oksitosiini-hormonia. Oksitosiini voi aiheuttaa muun muassa verenpaineen laskua ja stressihormonien määrän pienenemistä.

Harjoitus otettu kirjasta Palaudu ja vahvistu, Jaakkola Kaisa, 2018.

#### **Maalailurentoutus**

Rentoutusharjoituksessa tarkoituksena on maalata rentoutunut olo ihoa sivelemällä. Rentoutuksen aikana voi halutessaan kuunnella erilaisia luonnon ääniä (lintujen laulua, lehtien havinaa, veden solinaa tms.) tai itselleen mieluista rentouttavaa, rauhallista musiikkia.

Ohjaaja toimii sivelijänä ja käy ensin harjoituksen tulevat tapahtumat läpi, tässä kohtaa voidaan myös sopia, jos on jokin alue, mitä ei haluta maalailtavan.

Rentoutusharjoituksen aikana voi myös sanallisesti kertoa, mitä seuraavaksi tapahtuu.

- *Maalaa rauhallisin vedoin selkää, hartioita, jalkoja ja käsiä pitkin.*
- *Siveltimellä voi myös töpsötellä varovasti.*
- *Maalaa pääläeltä, kämmenistä, sormista sekä kasvoilta hellästi.*

Harjoitus otettu sivulta Minun ääneni.

#### **Progressiivinen rentoutus**

*Aloita rentoutus asettumalla mukavaan asentoon joko säkkituoliin tai lattialle ja hengittämällä rauhallisesti muutamaan kertaan syvään sisään ja ulos. Harjoituksessa lihasta jännitetään tietoisesti muutaman sekunnin ajan, minkä jälkeen lihas rentoutetaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti vähintään puoleksi minuutiksi, harjoitus toistetaan 2–3 kertaa. Esimerkiksi alkuun purista toista nyrkkiä ja vapauta se sitten. Toistamisen jälkeen tee harjoitus toisella kädellä. Käsien lisäksi harjoituksen voi tehdä esimerkiksi ”rutistamalla” naaman lihaksia,*

*jännittämällä pohkeita kääntämällä jalkateriä itseä kohden, jännittämällä vatsalihaksia tai puristamalla pakaroita yhteen. Huomioi lihaksen jännittämisen jälkeen, kuinka vapautumisen tunne leviää kehoosi.*

#### **Itsetuntemus rentoutusharjoitus**

- *Istu lattialle ja ota mukava asento, voit sulkea silmäsi.*
- *Nosta toinen kämmenesi pääsi päälle ja lähde piirtämään sillä kehosi ääriviivoja ensin toiselta puolelta kehoa ja sitten toiselta. Käy läpi pääsi, hartiasi, kätesi, kylkesi, jalkasi.*
- *Lopuksi halaa itseäsi ja sano itsellesi jokin kehu (mieti esimerkiksi, mistä pidät eniten itsessäsi).*

Harjoitus otettu sivulta Coronaria.

#### **Hengitysharjoituksia**

Seuraavat harjoitukset on otettu kirjasta Rentoutuminen ja voimavarat, Kataja Jukka, 2003

#### **Rentoutumishuokaus**

Tämä on hyvä harjoitus aistihuoneeseen tullessa, voi auttaa siirtymään rentoutuneeseen tilaan.

- *Istu tai seiso ryhdikkäästi*
- *Hengitä syvään ja äänekkäästi aivan kuin hengitys ryntäisi ulos*
- *Hengitä luonnollisesti ja pitkään sisään*
- *Toista noin kymmenen kertaa ja koe rentoutumisen tunne*

**Hengityksen maistelu**

*Asetu mukavaan asentoon esimerkiksi säkkituolille, sulje silmät ja hengitä muutamaaan kertaan rauhallisesti syvään varmistaaksesi rentoutuneen olotilan.*

*Hengitä rauhallisesti nenän kautta. Nenän tuntoherkkyyden vuoksi voit ”maistella” ilmaa. Kiinnitä huomiosi siihen, kuinka ilma kulkee nenäsi, kurkkusi ja kurkunpäähän kautta aina keuhkoihin saakka. Kun ilma pääsee keuhkoihin, pidätä hengitystä hetki ja hengitä ulos samalla tavalla ilman kulkua huomioiden.*

*Kuvittele jännityksen virtaavan ulos ilman kanssa ja tunne kuinka sisäänhengityksen mukana hyvä, rentoutunut tunne leviää kehoosi. Toista harjoitusta noin 10 minuuttia.*

**Hengityksen kuuntelu**

*Käy makaamaan selällesi joko säkkituoliin tai lattialle. Sulje silmäsi ja pyri rentouttamaan mielesi. Kuuntele kehoasi, huomioi kuinka kehonosat muuttuvat painavan tuntuisiksi rentoutuessasi. Hengitä sisään rauhallisesti ja syvään täyttäen rintakehäsi ja keuhkosi täyteen ilmaa.*

*Kuuntele samalla syvää sisäänhengitystä ja rauhallista ja rauhoittavaa uloshengitystä. Voit tuntea käsilläsi, kuinka rintakehäsi ja ylävatsasi kohoaa. Laske samalla itsekseesi neljään: yksi-kaksi-kolme-neljä. Pidätä hengitystäsi niin kauan, kun se sinusta tuntuu mukavalta. Anna ilman virrata rauhallisesti ulos ja kuvittele rentoutuvasi lisää jokaisen uloshengityksen myötä. Toista harjoitusta noin 10 minuuttia.*

**Uloshengityisleikit**

- *Kuvittele olevasi rantapallo, joka äkkiä puhkeaa ja tyhjenee ilmasta. Puhalla keuhkot nopeasti tyhjiksi ja sen jälkeen hengitä rauhallisesti sisään.*



- *Kuvittele olevasi vihainen tiikeri, joka sihisee kiukkuisesti hampaattensa välistä. Ilman loputtua rentoudu ja tunnet, kuinka täytyt ilmalla.*

#### **Palleahengitys istuen**

- *Istu ryhdikkäästi mukavassa asennossa. Laita toinen käsi rintakehälle ja toinen ylävatsalle, navan yläpuolelle.*
- *Hengitä nenän kautta rauhallisesti sisään ja ulos.*
- *Älä kiirehdi hengitysten välillä. Kun hengität sisään, rintakehällä oleva käsi pysyy paikallaan ja ylävatsalla oleva käsi kohoaa. Kun hengität ulos, ylävatsalla oleva käsi laskee.*

Harjoitus: Vahvike.fi

#### **Suggestiorentoutukset**

Suggestiorentoutuksessa annetaan toiselle toimintaohjeita, joiden avulla henkilö voi saavuttaa rentoutuneen tilan. Tällaiset toimintaohjeet voivat olla vaikkapa mielikuva, tai visualisointiharjoituksia. Linkkaamme alle ilmaisia suggestiorentoutuksia, joita voitte soittaa rentoutushetken osallistujille kaiuttimen kautta. Lopuksi on myös muutama mielikuvaharjoitus, jotka ohjaaja lukee.

##### ***Kuparikettu "Päiväunien aika" 26:24 min***

<https://www.youtube.com/watch?v=a1DUQ8zEZ00>

***Kupariketun Youtube-kanavalla on myös monia muita videoita, joita voitte käyttää rentoutustuokioissa, esimerkiksi mielikuvitusmatkat-videot. Linkki kyseiseen soittolistaan:***

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLxs1oOOTHfIwvCKJC\\_oBXL\\_FaygHtWbrqa](https://www.youtube.com/playlist?list=PLxs1oOOTHfIwvCKJC_oBXL_FaygHtWbrqa)

##### ***Oivamieli "Pitkä rentoutus" 9:12 min***

[https://oivamieli.fi/pitka\\_rentoutus.php](https://oivamieli.fi/pitka_rentoutus.php)

**Tytti Koro, "Kaikki on hyvin"-rentoutusharjoitus 15:44 min**

<https://www.youtube.com/watch?v=oWC0SZBcSr4>

**Mielenterveysseura, "Turvapaikka" 2:30 min**

<https://www.youtube.com/watch?v=G2ya0xhFFGs>

**Mielenterveysseura, "Valtameri" 2:34 min**

<https://www.youtube.com/watch?v=sxsjxG8O0EA>

**Mielenterveysseura, "Pieni loma hengityksen tahtiin" 3:27 min**

<https://www.youtube.com/watch?v=wSnME4V19GQ>

**Vahvike.fi, Aamuinen eväsretki (Ohjaaja lukee)**

*Ota hyvä asento, voit istua tai olla makuullasi. Sulje silmäsi ja anna hengityksen tasaantua. Keskity hengittämään rauhallisesti.*

*Aurinko kurkistelee ujon ja ojentelee aamun hentoja säteitään ikkunasta sisään. Katselet, kuinka uninen perhonen kopsahtelee lasia vasten etsiessään tietään ulos. Aukaiset ikkunan ja päästät perhosen vapauteen. Se levittää kirjavat siipensä ja aloittaa riemullisen tanssinsa lennellen sinne tänne.*

*Tunnet poskellasi aamutuulen, joka tuntuu kutsuvan sinua mukaansa. Päätät syödä aamiaisen ulkona, ja pakkaat eväät reppuun. Vastakeitetyn kahvin tuoksu leijaillee ilmassa, kun kaadat kahvin termoskannuun. Leikkaat ruisleivästä paksuja siivuja. Levität päälle kerroksen voita ja juustosiivun. Leipien väliin laitat voipaperia juuri niin kuin mummokin eväsleiville aina teki.*

*Nostat repun selkääsi, ja aukaiset oven. Rappuset narahtavat vienosti, kun astelet pihamaalle. Lähdet kohti läheistä metsää. Polku metsän halki on lapsuudesta asti tuttu ja moneen kertaan tallattu. Jalkasi askeltavat eteenpäin kuin itsestään. Metsän rauha ja puiden vihreiden lehtien läpi siivilöityvä auringonvalo tekevät tunnelman lähes taianomaiseksi. Ei kuulu mitään muita ääniä kuin lintujen laulua.*

*Pysähdyt hetkeksi ja vedät syvään henkeä. Nautit rakkaasta näkymästä. Kosketat viereisen koivun runkoa. Kuinka viileän silkkiseltä se tuntuukaan kätesi alla. Nojaat puuhun ja ajatuksesi siirtyvät menneeseen. Muistot tulvivat mieleesi.*

*Havahdut oksan rasahdukseen. Jokin eläin - ehkä jänis - katoaa takaisin metsän suojiin. Jatkat matkaasi kohti lempipaikkaasi, metsäaukiolla olevaa sileäksi kulunutta kalliota, jota aurinko lämmittää jo heti aamusta.*

*Istahdat kalliolle ja aukaiset evääsi. Voipaperi rapisee, kun otat voileivät esille. Ruisleipä on juuri sellaista kuin sen pitääkin: kovakuorista, mutta sisältä pehmeää. Tuoreen leivän ihana tuoksu sekoittuu kahvin tuoksuun. Nautit jokaisesta suupalasta. Kahvi on kuumaa ja vahvaa. Kaadat itsellesi vielä toisen kupillisen. Syötyäsi huokaiset syvään.*

*Keskityt hetken ajan vain nauttimaan olostasi.*

*Voit aukaista silmäsi ja palautua hiljalleen takaisin tähän hetkeen. Olet rauhallinen ja rentoutunut. Hyvänolon tunne kannattelee sinua vielä pitkin päivää. Sinun on täydellisen hyvä olla, tässä ja nyt.*

#### **Vahvike.fi, Talvinen hiihtoretki (Ohjaaja lukee)**

*Ota hyvä asento, voit istua tai olla makuullasi. Sulje silmäsi ja anna hengityksesi tasaantua. Keskity hengittämään rauhallisesti.*

*Katsot huoneesi ikkunaa. Siihen on kiteytynyt jääkukkasia. Ne muodostavat ruutuihin alati muuttuvia, hopeisina hohtavia kuvioita. Ikkunan takana puiden oksat roikkuvat raskaina lumen painosta. Talvisen päivän hämärtyessä ne näkyvät maisemaan sulautuvina varjomaisina siluetteina. Aurinko värjää vielä hetken taivaanrantaan kalpeilla väreillään ennen laskuaan mäenharjanteen taakse. Hetki on kuin luotu hiihtoretkelle.*

*Puet jalkaasi itse kudotut villasukat. Pujotat käsiisi lapaset, jotka joskus kuuluivat äidillesi. Astut ovesta ulos pihamaalle. Kuulet, kuinka lumi narskuu kenkiesi alla. Pakkanen on kiristymässä ja hengityksesi huuruaa ulos hengittäessä. Sinulla on kuitenkin lämmin.*

*Sää on täydellinen. Hanager kimaltelevat ympärilläsi tuhansien timanttien lailla. Talon seinää vasten nostetut sukset odottavat sinua. Latu hämmöittää kutsuvana edessäsi. Varovaisesti, ikään kuin tunnustellen, lähdet hiihtämään. Suksesi tavoittavat hetken kuluttua rytmin, joka ohjaa kulkuasi kuin itsestään. Kuulet takaasi uskollisen nelijalkaisen kumppanisi haukahduksen. Yhdessä jatkatte matkaa hiljaisuudessa. Ainoa ääni, jonka kuulet, syntyy suksien kosketuksesta lumeen. Yhdessä taivallatte kilometrin toisensa jälkeen.*

*Tunnet, kuinka lihaksesi lämpiävät. Pipon alta karanneet hiukset kostuvat vähitellen hengityksen huurusta. Pakkanen muuttaa kosteuden valkeaksi lumeksi. Vaikka aurinko on jo jokin aika sitten sammuttanut viimeisenkin valonsa ja taivas on tumma, ei kuitenkaan ole täydellisen pimeää. Tähdet taivaalla ovat sytyttäneet lyhtynsä ja näyttävät tietä kohti kotia. Jo kaukaa näet ikkunoista loistavan valon ja melkein tunnet takasta hohkaavan lämmön puiden ritistessä iloisesti. Ihan kohta olet kotona.*

*Voit aukaista silmäsi ja palautua hiljalleen takaisin tähän hetkeen. Olet rauhallinen ja rentoutunut. Hyvänolon tunne kannattelee sinua vielä pitkin päivää. Sinun on täydellisen hyvä olla, tässä ja nyt*

### **Satuhieronta**

Satuhieronnassa ohjaaja lukee tarinaa ja samalla herättää tarinan eloon hieronnan avulla. Satuhieronta tuo positiivisia kokemuksia myönteisestä kosketuksesta ja tuo aitoja kohtaamisia. Se on lähtökohtaisesti kehitetty lapsille, mutta siitä hyötyy myös aikuiset. Satuhieronta vaikuttaa hierottavan psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin muun muassa siten, että se vahvistaa luottamussuhdetta hierojaan, tuo kokemuksen omasta arvokkuudesta, lievittää ahdistusta, tukee stressinhallintaa ja lisää luovuutta. Tärkein syy satuhieronnalle on kuitenkin se, että se yksinkertaisesti tuntuu hierottavasta mukavalta.

Ohjaaja hieroo kerralla yhtä osallistujaa, ohjaaja on hieromisen ohella tarinan kertoja. Hierottava istuu tai makaa pehmeällä alustalla. Olemme tehneet teille erillisiä kortteja, joissa on tarinan lisäksi hierontaohjeet. Tarinat on otettu Tarina ja kosketus Oy:n Tuuli tanssii ja metsä kuiskaa (2020) -korteista.

### **Miten täydentää aistihuonetta tulevaisuudessa?**

Aistihuonetta voi tulevaisuudessa täydentää seuraavilla asioilla:

Näköaisti: Kuplaputki (esimerkiksi

<https://www.lekolar.fi/verkkokauppa/opetusvalineet/aistimateriaali/nakoaisti/kuplaputket-taulut/kuplaputki-1-m/?> )



Tuntoaisti: Painopeitto (ellei ole jo)

Kuuloaisti: Äänimalja (esimerkiksi <https://www.kuukorento.fi/fi/tuote/18624744-nimalja-sakraalichakra-oranssi-11-12cm>)

Pimennysverhot ikkunaan

Hajuaisti: Erilaisilla tuoksupurkeilla, näitä on helppo tehdä lisää esimerkiksi yhdessä asiakkaiden kanssa. Meidän tekemissä purkeissa pohjana toimii Piltti-purkit.

Kuulo-/tuntoaisti: Taikofon-tyyny <https://www.taikofon.fi/taikofon-verkkokauppa>

### Lähteet

Digitaalinen opas on toteutettu Tia Niemistön ja Lida Ojainmaan opinnäytetyön “Aistihuone - Attendo Juhanan tupa” pohjalta. Kyseinen opinnäytetyö toimii siis tämän oppaan lähteenä.