



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

TARJA SALONIEMI

# **Aistiystävälliset tilaratkaisut kehitysvammaisten tehostetussa asumisyksikössä**

Opinnäytetyö

KUNTOUTUKSEN OHJAUKSEN TUTKINTO-OHJELMA  
2024

Tekijä(t) Saloniemi, Tarja	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Maaliskuu 2024
	Sivumäärä 38	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi <b>Aistiystävälliset tilaratkaisut kehitysvammaisten tehostetussa asumisyksikössä</b>		
Tutkinto-ohjelma Kuntoutuksen ohjauksen tutkinto-ohjelma		
Tiivistelmä  Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä kartoitettiin työn tilaajan Pirkanmaalla toimivan kehitysvammaisten tehostetun asumisyksikön yleisten oleskelutilojen aistiesteettömyyden tilaa. Kartoitus toteutettiin havainnoinnin sekä henkilökunnalle osoitetun sähköisen kyselyn avulla. Kartoituksesta saatujen tulosten sekä teoreettisen tietopohjaan perustuen laadittiin ehdotus tilojen aistiystävällisyyden parantamiseksi aistiesteettömien tilaratkaisuiden avulla.  Havainnointi toteutettiin kahtena ajankohtana tarkoituksena tunnistaa kuormitukseen vaikuttavia ja sitä vähentäviä tekijöitä. Havainnoinnin asiarunkona käytettiin ”Tilojen esteettömyyskartoitus aistit huomioiden tarkistuslistaa”. Henkilökunnan sähköisen kyselyn avulla haluttiin kartoittaa henkilökunnan näkemystä ja kokemusta tilojen aistiystävällisyydestä.  Opinnäytetyöprosessi eteni lineaarisen mallin mukaan. Suunnitteluvaiheessa perehdyttiin teoreettiseen tietoperustaan, jonka jälkeen toteutettiin asumisyksikön oleskelutilojen havainnointi sekä henkilökunnan sähköiset kyselyt. Aineiston analyysivaiheessa koottiin saadut tulokset aistikohtaisesti yhteen. Samalla myös laajennettiin tietoperustaa. Näiden pohjalta laadittiin opinnäytetyön tuloksena syntynyt ehdotus aistiesteettömyyden parantamiseksi. Kartoituksen pohjalta havaittiin akustiikan vaativan parannusta. Lisäksi aistiystävällisyyttä ehdotettiin parannettavan värien sekä sisustus- ja tilaratkaisuiden avulla.		
<a href="#">Asiasanat</a> aistiesteettömyys, kehitysvammaisuus, autismin kirjo, toimintakyky		

Author(s) Saloniemi, Tarja	Type of Publication Bachelor's thesis	Date March 2024
	Number of pages 38	Language of publication: Finnish
Title of publication <b>Sensory – friendly space solutions intellectually disabled housing unit</b>		
Degree program Rehabilitation instructor degree program		
<p>Abstract</p> <p>In this functional thesis was surveyed intellectually disabled housing unit public lounges state of sensory accessibility. Housing unit located in Pirkanmaa. Survey was implemented using observation and sending electric survey to employees. Based on the result of the survey and theoretical knowledge was made a proposal to improve public lounges sensory friendliness whit sensory accessibility space solutions.</p> <p>Observation was carried out of two separate time. Intention was identifying factors what increase and decrease stress. The base of observation was used “Spaces accessibility mapping whit senses checklist”. By a electric survey to employees wanted implement their views and experience of housing unit public lounges sensory friendliness.</p> <p>Process of thesis progressed according to a linear model. State of planning was learned about theoretical knowledge and then implemented observation of housing unit public lounges and employees two electric surveys. Results were assembled together per sense when material was analysed. Same time the base of theoretical knowledge has been expanded. Based of results observation and employees electric survey, and theoretical knowledge write out a proposal sensory accessibility improvings. This how a result of the thesis has achieved. Based on the survey, it was noticed that acoustics need improvement. It was also proposed to improve sensory friendliness by colors, interior design solutions and space arrangements.</p>		
<p><u>Key words</u>          sensory accessibility, intellectually disabled, autism spectrum, functional capacity</p>		

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTAJA .....	7
3 TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	8
4 EETTISET LÄHTÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS.....	9
5 TEORIAPERUSTAA .....	11
5.1 Autismikirjon häiriö .....	11
5.2 Kehitysvammaisuus .....	12
5.3 Haastava käyttäytyminen .....	13
5.4 Aistit ja aistitiedon käsittelyn haasteet.....	14
6 AISTIESTEETTÖMYYS .....	17
6.1 Tilojen strukturointi .....	18
6.2 Aistiesteettömät tilaratkaisut.....	19
6.2.1 Akustiikka .....	21
6.2.2 Valaistus.....	21
6.2.3 Sisustusratkaisut.....	22
7 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	23
7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	23
7.2 Havainnointi laadullisena menetelmänä .....	24
7.3 Kyselylomake määrällisenä menetelmänä .....	25
7.4 Opinnäytetyön toteutus ja aineiston analyysi.....	26
8 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET .....	28
8.1 Havainnot kuuloaistin näkökulmasta .....	28
8.2 Havainnot näköaistin näkökulmasta .....	29
8.3 Havainnot tunto- ja hajuaistin näkökulmasta.....	30
8.4 Yhteenvetoa aistiesteettömyyden tilasta .....	31
9 EHDOTUS AISTIESTEETTÖMYYDEN PARANTAMISEKSI.....	32
9.1 Oleskelutila 1 .....	33
9.2 Oleskelutila 2 .....	34
9.3 Yhteenvetoa aistiesteettömyyden parantamisesta .....	35
10 JOHTOPÄÄTÖKSET/POHDINTA .....	36
LÄHTEET	
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Aistiesteetön tila on viihtyisä, käyttäjän tarpeet huomioiva ja kuormitusta vähentävä tila, joka tarjoaa myös aivoille tärkeitä ärsykejä. Aistiesteettömässä tilassa tasapainossa keskenään ovat rentoutuminen ja aivoille tärkeät ärsykkeet. Tämä opinnäytetyö on tehty tarpeesta saada kuvaa työn toimeksiantajan kehitysvammaisten tehostetun asumisyksikön asukastilojen aistiesteettömyydestä sekä esiin nousseiden tarpeiden pohjalta laatia ehdotus aistiesteettömyyden parantamiseksi.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen THL mukaan ihmisen toimintakyky tarkoittaa hänen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä päivittäisistä elämän toiminnoista elinympäristössään. Toimintakyky voidaan nähdä myös kykyjen, elin- ja toimintaympäristön sekä omien tavoitteiden välisenä tasapainotilana. (THL, 2022.) Seppälä tarkastelee kirjoituksessaan Verneri.net-sivustolla kehitysvammaisuutta toimintakyvyn näkökulmasta. Kehitysvammaisen henkilön toimintakykyyn vaikuttaa hänen yksilöllisten ominaisuuksiensa lisäksi myös olosuhteet sekä tuki, jota hän saa eri tilanteissa. Henkilön toimintakykyä arvioitaessa onkin kiinnitettävä huomiota toimintaympäristöön, koska eri ympäristöissä tehdyt havainnot ja arviot henkilön toimintakyvystä eivät ole keskenään täysin vertailukelpoisia. Karttuneet oppimiskokemukset kehittävät henkilön toimintakykyä vuosien mittaan. Käsitteellisiä, sosiaalisia ja käytännön taitoja opitaan yksilöllisesti. Uusien taitojen opettamisen, ympäristön ja tilanteiden mukauttamisen myötä sekä tilanteista suoriutumista tukemalla voidaan henkilön toimintakykyä edesauttaa. (Seppälä, 2022.)

Autismiliiton (2022b) mukaan autismin kirjon henkilön erityispiirteillä aistiedon käsittelyssä sekä stressiherkkyydellä on vaikutusta autismin kirjon henkilön fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. Sosiaaliseen kanssakäymiseen ja toiminnanohjaukseen liittyvillä erityispiirteillä on vaikutusta kognitiiviseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Voidaan siis todeta, että ymmärrys ympäristön vaikutuksesta toimintakykyyn on

oleellista työskenneltäessä kehitysvammaisten ja autismikirjon henkilöiden kanssa. Ympäristöä muokkaamalla aistiesteettömämmäksi voidaan edistää ja tukea heidän toimintakykyään. Myös onnistuneen vuorovaikutuksen mahdollistaa häiriötön ja aisteille miellyttävä tila.

Vuoden 2018 tammikuussa Satakunnan ammattikorkeakoulussa käynnistyi hanke, joka keskittyi aistiesteettömiin asumisratkaisuihin. Tavoitteena hankkeessa oli löytää toimivia, taloudellisia ja kauniita aistiystävällisiä asumisratkaisuja, jotka edistävät kuormituksesta palautumista ja tarvittavien ärsykkeiden saamista. Hankkeen rahoittajana toimi Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus ARA. (Hannukainen ym., 2019, s. 8.) Osana hanketta toteutettiin Ketalan ja Stenroosin (2019, s. 5) opinnäytetyö, jonka tavoitteena oli suunnitella ympärivuorokautista tukea tarvitsevien henkilöiden asumisyksikköön aistiystävällisiä asumisratkaisuja. Myös esimerkiksi Kraapo on ylemmän ammattikorkeakoulun kuntoutuksen koulutusohjelmassa suunnitellut kehittämistyönään multisensorisen tilan kouluun, jossa on yksilöllistettyä opetusta saavia oppilaita. Oppilaat ovat eriasteisesti kehitysvammaisia. Multisensorinen tila koostui; valkoisesta tilasta, pimeästä huoneesta, sateenkaaritilasta sekä liiteaistitilasta. (Kraapo, 2019, s.7, 39.)

## 2 OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTAJA

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Pirkanmaalla toimiva kehitysvammaisten tehostettu palveluasumisyksikkö. Yksikössä asukaspaikkoja on seitsemän ja tilat koostuvat kahdesta yleisestä oleskelutilasta, asukashuoneista ja yhdestä erillisestä asukastilasta. Yksikössä tarjotaan erityisen vaativaa autettua asumista asiakkaille, joilla on ympärivuorokautinen tuen tarve sekä tuotetaan heille päivätoimintaa. Asiakkaat ovat kehitysvammaisia ja lisäksi heillä on autismikirjon diagnoosi tai he hyötyvät muutoin autismiohjauksen periaatteista ja tietämyksestä. (Pukkila, 2023.)

Asumisyksikön kiinteistö on rakennettu 2000-luvun alkupuolella ja on pohjaratkaisultaan selkeä. Myöhemmin asumisyksikön tiloja on muokattu paremmin palvelemaan nykyistä käyttötarkoitustaan. (Pukkila, 2023.) Asumisyksikön yleiset asukastilat koostuvat kahdesta toisiinsa yhteydessä olevasta oleskelutilasta, jotka ovat erotettavissa väliovella. Asukashuoneita sijaitsee kummankin oleskelutilan yhteydessä. Oleskelutiloista on myös kulku rakennuksen eteistiloihin. Asukkaiden käytössä on lisäksi aistihuone, pesu- ja saunatilat sekä oleskelupiha. Keittiötilat sijaitsevat rakennuksen keskiosassa. Päivätoiminnan käytössä on erillinen huonetila.

Yleiset oleskelutilat ovat avaria ja niissä on tilantuntua. Valoa tulee sisään isoista ikkunoista. Kulkureitit ovat leveät ja huonekalujen ympärillä on hyvin tilaa. Yleisesti asukastilojen sisustus on riisuttua ja oleskelutilojen televisiot ovat sijoitettu pleksi-kaappeihin. Luokittelin tässä opinnäytetyössäni asumisyksikön yleiset oleskelutilat; oleskelutila 1 ja oleskelutila 2. Oleskelutila 1 on avara ja television katselualue rajautuu muusta tilasta sohvaryhmän avulla. Tilassa sijaitsee myös takka. Yhteinen oleskelu ja vapaa-ajanvietto onkin keskittynyt tähän tilaan. Oleskelutila 2 on ollut enemmänkin ruokailu ja yleistilana. Kummankin oleskelutilan yhteydessä on erillinen ruokailu- ja aktiviteettihuoneet.

### 3 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tilaajana on kehitysvammaisten tehostettu asumispalveluyksikkö. Opinnäytetyön tarkoituksena on havainnoida asumisyksikön asukastiloja aistien näkökulmasta ja tunnistaa mahdollisia kuormitustekijöitä sekä laatia ehdotus tilojen aistiesteettömyyden parantamiseksi aistiesteettömien tilaratkaisuiden avulla. Aistiesteettömyyden avulla voidaan tukea asukkaiden toimintakykyä selkeyttämällä asuintiloja sekä vähentämällä stressitekijöitä arjessa esimerkiksi akustiikkaa parantamalla. Aistiesteettömyyttä parantamalla voidaan myös vaikuttaa henkilökunnan työhyvinvointiin.

Tarkoituksena tässä opinnäytetyössä on havainnoida asukastiloja aistiesteettömyyden näkökulmasta, tunnistaa kuormitukseen vaikuttavia ja sitä vähentäviä tekijöitä sekä kartoittaa henkilökunnan näkemystä ja kokemusta tilojen aistiesteettömyydestä. Havainnoinnissa hyödynnetään ”Tilojen esteettömyyskartoitus aistit huomioiden tarkistuslistaa”, jonka ovat Satakunnan ammattikorkeakoulu SAMK, Autismiliitto ja Suomen erityisherät ry kehittäneet yhdessä verkostojensa kanssa (SAMK, n.d.-b). Kartoituksessa sähköisen kyselylomakkeen avulla saadaan henkilökunnan näkemys kuuluviin sekä parannetaan kartoituksen luotettavuutta. Opinnäytetyön tuloksena laaditaan ehdotus asukastilojen aistiesteettömyyden parantamiseksi. Edotuksen pohjalta tilaaja voi suunnitella yksikön aistiesteettömyyden kehittämistä.

Opinnäytetyön kehittämiskohde on asumisyksikön asukastilojen aistit huomioiva tilojen esteettömyyden kartoittaminen sekä tämän pohjalta laadittava ehdotus aistiesteettömistä tilaratkaisuista.



## 4 EETTISET LÄHTÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS

Tässä opinnäytetyössä on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä, jonka peruseriaatteita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Peruseriaatteet ovat eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaiset. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023, s. 11.) Opinnäytetyö on laadittu Satakunnan ammattikorkeakoulun kirjallisten töiden ja opinnäytetyön ohjeiden mukaisesti. Tietoperustaan perehdyttäessä on käytetty lähdekritiikkiä sekä huomioitu lähteiden ajantasaisuus. Raporttia kirjoitettaessa on merkitty lähdeviittaukset asianmukaisesti sekä noudatettu Satakunnan ammattikorkeakoulun lähdeviittausohjetta APA7. Alkuperäisen lähteen tekijää on kunnioitettu sekä noudatettu huolellisuutta lähdeviittausmerkintöjä tehtäessä. Opinnäytetyö on julkinen asiakirja, jolle ennen sen arviointia suoritetaan plagiaatintunnistustarkastus. Plagiointia on luvaton lainaamista, jolla tarkoitetaan ilman lupaa tai viittausta toisen tekemän työn taikka tutkimusidean käyttämistä. Plagiointia on suoraan ja mukailien tehty kopiointi. Plagiointi loukkaa myös alkuperäisen tekijän oikeutta oman tieteelliseen työhönsä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023, s. 17.)

Opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa on yhteisyydessä pohdittu työn tavoitteita ja tarpeita. Toimeksiantajan organisaatiota ei tässä opinnäytetyössä mainita nimeltä, näin vältetään tilaajan yksilöitävyys. Tällä tavoin suojataan niin asukkaiden kuin henkilökunnankin yksityisyyttä. Opinnäytetyö on suunniteltu, toteutettu ja dokumentoitu huolellisesti ja avoimen tieteen periaatteita noudattaen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023, s. 13). Dokumentoinnissa on jätetty pois kaikki sellainen tieto, jonka pohjalta opinnäytetyön toimeksiantaja olisi tunnistettavissa.

Tutkimuskohteen ja tulkitun materiaalin ollessa yhteensopivia eikä epäolennaiset ja satunnaiset tekijät ole vaikuttaneet teorianmuodostukseen voidaan sanoa laadullisella menetelmällä tehdyn tutkimuksen olevan luotettava. Laadullisessa tutkimusmenetelmällä luotettavuuden kriteerinä voidaan viime kädessä pitää tutkijaa itse ja hänen rehellisyyttään arvioinnin kohteena ollessa tutkijan tekemät teot, valinnat sekä ratkaisut. Näin ollen luotettavuuden arviointia toteutetaan kaikissa tutkimusprosessin vaiheissa. Tutkimukset, jotka on tehty laadullisella tutkimusmenetelmällä eivät ole käytännössä koskaan sellaisenaan toistettavissa, koska ne ovat ainutkertaisia kokonaisuuksia.

(Vilkkä, 2021, luku 7, kohta Laadullisen tutkimuksen arviointi. Tutkimuksen luotettavuus.) Havainnoinnin asiarunkona sekä sähköisen kyselyn pohjana on käytetty ”Tilojen esteettömyyskartoitus aistit huomioiden tarkistuslistan”. Tarkistuslista on kehitetty aistiesteettömyyden kartoittamiseen tiloissa, jonka vuoksi vastaa hyvin yhteensopivuutta tutkimuskohteen kanssa. Havainnointi ei ole sellaiseen toistettavissa, koska jokainen havainnointi kerta itsessään yksilöllinen.

Mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata tutkimuksen kohdetta kutsutaan tutkimuksen pätevyudeksi eli validiudeksi. Mikäli vastaajat ajattelevat toisin kuin tutkija on olettanut, vääristyvät tulokset. Toisin sanoen pätevässä tutkimuksessa ei tulisi olla systemaattista virhettä. Tämä otetaan huomioon jo tutkimuksen suunnitteluvaiheessa. Tulosten tarkkuudella tarkoitetaan tutkimuksen luotettavuutta eli reliaabeliutta. Tällöin puhutaan mittauksen kyvystä antaa ei-sattumanvaraisia ja toistettavia mittaustuloksia tutkijasta riippumatta saman henkilön kohdalla toistettaessa. (Vilkkä, 2021, luku 7, kohta Määrällisen tutkimuksen arviointi.) Henkilökunnan näkemyksen ja kokemuksen kartoittamisen menetelmäksi valikoitui sähköinen kysely, koska kaikille henkilökunnan jäsenille haluttiin antaa mahdollisuus vastata. Sähköisen kyselyn vaarana on se, että vastaajat ymmärtävät kysymyksen toisin kuin se on tarkoitettu. Kuitenkin havainnoinnin aikana tehdyt huomiot sekä henkilökunnan vastaukset tukevat toisiaan suurilta osin lukuun ottamatta pieniä yksilöllisiä eroja. Tämän vuoksi voidaan ajatella kartoituksen olevan luotettava.

## 5 TEORIAPERUSTAA

Tässä kappaleessa avaan keskeisimpiä käsitteitä, joita ovat autismikirjon häiriö, kehitysvammaisuus, haastava käyttäytyminen, aistit ja aistitiedon käsittelyn vaikeudet sekä aistiesteettömyys.

### 5.1 Autismikirjon häiriö

Käypä hoito -suositus määrittelee autismikirjon häiriön olevan keskushermoston kehityksellinen häiriö. Laaja-alaiset ja pysyvät erityispiirteet sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja kommunikaatiossa sekä käytösmallien, mielenkiinnon kohteiden tai aktiviteettien rajoittuneisuus, toistavuus ja joustamattomuus ovat ominaisia autismikirjon häiriössä. (Autismikirjon häiriö: Käypä hoito -suositus, 2023, kohta Määritelmät.) Nämä piirteet ilmenevät varhaislapsuudessa ja ovat yksilöllisesti vaihtelevia, mutta diagnosointiin ne saattavat johtaa vasta myöhemmin iän karttuessa. Yleisemmin rinnakkaisdiagnoosina raportoidaan aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöt, älyllinen kehitysvammaisuus, epilepsia, unihäiriöt, aggressiivinen käyttäytyminen sekä ahdistuneisuus- ja mielialahäiriöt. (Castrén, 2019, s. 42–43.)

Autismikirjon henkilöillä on hyvin yksilöllisesti ilmeneviä yhteisiä ja tunnistettavavia ydinpiirteitä, joihin kuuluvat vaikeudet sosiaalisessa kanssakäymisessä, eritoten kommunikoinnissa sekä vuorovaikutuksessa, yksilöllinen ja tavallisesti poikkeava aistien välittämä tieto ja sen tulkinta, oman toiminnan ohjauksen vaikeus sekä poikkeavan voimakas hermoston kuormittuminen ja stressitason nousu. Ydinpiirteiden vaikutus henkilön toimintakykyyn on yksilöllistä. Myös vahvuudet ja voimavarat esimerkiksi hyvä keskittymiskyky, yksityiskohtien havaitsemisen kyky sekä monimutkaistenkin ongelmien ratkaisukyky kuuluvat ydinpiirteiden lisäksi autismiin. (Autismiliitto, 2023.)

Maailman terveysjärjestö WHO:n kansainvälinen tautiluokitusjärjestelmä on uudistumassa ja tämän myötä käyttöön otetaan yhteinen autismikirjon häiriö – diagnoosi. International Classification of Diseases, ICD-11-luokitus on korvaamassa poistuvan ICD-10-luokituksen myös Suomessa. Uudistuksen myötä lapsuusiän autismin,

Aspergerin oireyhtymän, disintegratiivisen kehityshäiriön ja epätyypillisen autismin diagnoosit korvaa yhteinen autismikirjon häiriö – diagnoosi. Samalla Rettin oireyhtymä poistuu autismikirjoon liittyvien diagnoosien ryhmästä. Autismikirjon Käypä hoito -suositus on julkaistu tammikuussa 2023. (Autismiliitto, 2023.)

## 5.2 Kehitysvammaisuus

Kehitysvammaisuus määritellään WHO:n ICD-10-tautiluokituksessa tilaksi, jossa synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden, vian tai vamman vuoksi henkisen toiminnan kehitys on estynyt tai häiriintynyt (Åberg, 2021). Teoksessa kehitysvammaisen potilaana Arvio (2022, s. 13) kirjoittaa, että ”kehitysvamma on oire aivojen kuo-rikerroksen toiminnanhäiriöstä, mutta kehitysvammaa ei voida yleensä paikantaa tiettyyn aivojen rakenteeseen tai osaan, vaan lukuisia aivokuoren alueita tarvitaan ajatte- luun sekä ymmärrykseen”. Kehitysvammaisuus voidaan jakaa neljään luokkaan lie- vään, keskivaikeaan, vaikeaan ja syvään kehitysvammaisuuteen (Åberg, 2021).

Yleiskielellä voidaan sanoa, että kehitysvammaisella henkilöllä on vaikeampi oppia uusia asioita ja soveltaa oppimaansa uusissa tilanteissa sekä vaikeampi hallita elä- määnsä itsenäisesti, koska kehitysvamma ilmenee ymmärryksen alueella (Arvio, 2022, s. 13). Vaikeutta on lisäksi taidoissa, jotka liittyvät ympäristöön sopeutumiseen esi- merkiksi arjen käytännön taidot, kommunikointi, kyky huolehtia omista asioista, kyky solmia ihmissuhteita sekä tilanteenmukaisessa käyttäytymisessä. Ympäristöön sopeu- tumisen taidot ovat parempia mitä lievempi kehitysvamma henkilöllä on. Henkilö, jolla on lievä kehitysvamma usein, oppii lukemaan ja kirjoittamaan, mutta vaikeutta voi olla esimerkiksi raha-asioiden ja paperiasioiden hoitamisessa. Syvästi kehitysvam- mainen henkilö taas tarvitsee kaikissa päivittäistoimissaan apua. (Åberg, 2021.)

Kehitysvamma usein ilmenee vasta lapsen ensimmäisten elinvuosien myötä, kun ke- hitys ei etene odotetun mukaisesti. Joissain tapauksissa kehitysvammaisuus voidaan todeta heti syntymän jälkeen kuten Downin syndrooma. (Vernerinet, 2022.) Yleisesti kehitysvammadiagnoosi asetetaan kouluikään mennessä kuitenkin viimeistään 17- vuotiaana. Kehitysvamman ollessa ilmeinen ennen 18-ikävuotta voidaan diagnoosi asettaa nuorelle aikuiselle. (Arvio, 2022, s. 13.) Kehitysvammaisuutta aiheuttaa

yleensä harvinaiset synnynnäiset geneettiset oireyhtymät kuten Downin oireyhtymä, raskauteen tai synnytykseen liittyvä komplikaatio taikka kehitysiässä saatu sairaus tai vamma (Åberg, 2021). Lisäksi kehitysvammaisuus voi johtua raskaudenaikaisesta alkoholi-altistuksesta, muusta raskaudenaikaisesta myrkytyksestä tai infektiosta (Vernerinet, 2022).

Vernerinet (2022) mukaan kehitysvammaisuuteen voi liittyä myös liitännäissairauksia tai muita vammoja. Niiden todennäköisyyteen vaikuttaa se mitä vaikeampi kehitysvamman aste henkilöllä on. Tyypillisimpiä liitännäissairauksia ja muita vammoja ovat epilepsia, erilaiset aistivammat, autismikirjon häiriö ja Alzheimerin tauti sekä Åbergin (2021) mukaan kehitysvammaisilla henkilöillä usein vaikeammin todettavat psykiatriset häiriöt esimerkiksi ahdistuneisuus ja masennus. Lisäksi oireyhtymiin liittyvät tyypilliset sairaudet.

### 5.3 Haastava käyttäytyminen

Haastavaksi käyttäytymiseksi määritellään käyttäytymistä, joka haastaa henkilöä itseään tai hänen ympäristöään. Haittaa haastavasta käyttäytymisestä voi aiheutua fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti tai taloudellisesti. (Lindström ym., 2022, s. 40–41.) Jokainen kokee maailman eritavoin, jonka vuoksi haastavan käyttäytymisen määrittely ei ole helppoa. Pelkästään käyttäytyminen, joka aiheuttaa muissa ihmisissä hämmennystä ja ihmetystä ollessaan poikkeavaa totutusta ei ole haastavaa vaan todellista uhkaa ja vaaraa aiheuttava käyttäytyminen voidaan määritellä haastavaksi käyttäytymiseksi. (Autismiliitto, 2022a.) Kerola & Sipilä (2017, s.39) kirjoittavat jäävuorimallin sopivan sinällään hyvin haastavan käyttäytymisen kuvaamiseen. Tunteiden ja käytännön tasolla voimakkaasti vaikuttava haastava käyttäytyminen on se mitä voidaan nähdä. Haastavan käyttäytymisen tiedetään lähemmin tarkasteluna perustuvan johonkin suurempaan ja näkymättömämpään. On nähtävä syvemmälle, ymmärrettävä syytaustaa ja vaikutettava siihen, mikäli halutaan vähentää haastavaa käyttäytymistä. (Kerola & Sipilä, 2017, s.39.)

Siihen kuinka usein, kuinka paljon ja kuinka voimakkaita mahdollisia käyttäytymisen ongelmia autismikirjon henkilöllä ilmenee vaikuttaa oppimiskokemukset,

elämäntilanne, persoonallisuus, autismin vaikeusaste, mahdollinen kehitysvammaisuus ja terveydentila. Pohdittaessa syitä käyttäytymiselle onkin ensimmäisenä hyvä poissulkea somaattiset vaivat esimerkiksi ummetus, hammaskivut tai virtsatieinfektio. (Lindström ym., 2022, s. 40–41.) Yleisempiä syitä haastavalle käyttäytymiselle ovat opittu toimintamalli, kommunikoinnin pulmat, struktuurin puute, sosiaalisten tilanteiden ymmärtämisen vaikeus, mieleisen tekemisen puute, aistipoikkeavuudet, vaikeus oman toiminnan ohjaamisessa, kipu, pelko, stressi, juuttuminen, turvattomuus, heikko itsetunto, tunteiden tunnistamisen ja käsittelyn vaikeus sekä tiheät muutokset ympäristössä ja ryhmässä. (Kerola & Sipilä, 2017, s.42.) Tästä näkökulmasta ajateltuna haastavan käyttäytymisen syiden selvittely edellyttää pitkäjänteistä selvitystyötä sekä vaatii henkilön lähi-ihmisiltä yhteistyötä ja aitoa halua löytää syyt haasteelliselle käyttäytymiselle. Se edellyttää myös lähi-ihmisiltä omien ajattelu- ja toimintamallien reflektointia.

Stressitason nousu on aina sidonnainen haastavaan käyttäytymiseen. Tilanteessa, jossa henkilön taidot, voimavarat ja häneen kohdistuvat vaatimukset ovat ristiriidassa kehitytty stressiä. Edellä kuvattua ristiriitaa voidaan kutsua stressitekijäksi. Henkilön stressitasoon vaikuttavat erilaiset ärsykkeet tilannekohtaisesti. Tavallista pienemmät ärsykkeet kohottavat stressitasoa todennäköisesti entisestään, mikäli taso on jo ennestään koholla. Stressaavasti henkilöön voivat vaikuttaa monenlaiset asiat, niin myönteiset kuin kielteisetkin. (Autismiliitto, 2022a.) Kerolan & Sipilän (2017, s.66) mukaan yleistäen voidaan todeta, että tunteiden ilmaisemisen vaikeus vaikuttaa haastavan käyttäytymisen taustalla. Tarve haastavalle käyttäytymiselle poistuu, mikäli omaa tuntekokemustaan osaa kuvata ja sanoittaa sekä tulee näin ymmärretyksi ja kohdatuksi.

#### 5.4 Aistit ja aistitiedon käsittelyn haasteet

Aistitiedon varassa rakentuu ihmisen käsitys itsestään ja ympäröivästä maailmasta (Papunet, 2021). Pystyäksemme toimimaan tarvitsemme aistiemme antavaa tietoa. Ärsykkeet kehomme ulko- ja sisäpuolelta antavat tietoa aisteillemme. Voidaksemme reagoida tarkoituksenmukaisesti on aistiemme toimittava yhteistyössä ja tuotettava aivojemme tarvitsemaa jäsentynyttä aistitietoa. (Kranowitz, 2021, s. 63–64.)

Elämys tai kokemus muodostuu havainnosta, joka syntyy, kun ärsyke kehon ulko- tai sisäpuolelta siirtyy aistirataa pitkin aivoihin. Aistien kautta tulevaa tietoa vastaanottavat niille erikoistuneet aivoalueet. Erilaiset aisti-impulssit kulkeutuvat omille aivoalueilleen. Monimutkaisen tiedonkäsittelyn tuloksena aistimukset saavat merkityksensä. Tätä ennen ne tunnistetaan irrallisina aistivaikutelmina. Mielentilat, tunteet, muisti, muistot ja odotukset vaikuttavat aistimusten tulkintaan. Aistimus on mahdollista tunnistaa sekä toimia aistikokemuksen edellyttämällä tavalla sitten kun aistimusta on verrattu aiempaan kokemusvarastoon ja havaintoihin, jotka on saatu muita aistikanavia pitkin. (Papunet, 2021.)

Aistit voidaan jakaa kauko- ja lähiaisteihin. Kehomme ulkopuolelta tuleviin aistiärsykkeisiin reagoivat niin kutsutut kauko-aistit, joihin kuuluvat viisi aistia; kuulo, näkö, haju, maku ja tunto. Lähiaistit reagoivat siihen mitä kehossamme tapahtuu ollen välttämättömiä ja pitäen yllä automaattisesti kehon sisäistä toimintaa. (Kranowitz, 2021, s. 64–65.) Ayres jakaa aistit kolmeen ryhmään. Ryhmään yksi kuuluvat aistit ovat kuulo ja näkö antaen tietoa etäisemmistä tapahtumista, tunto kertoo mikä koskettaa kehoa sekä maku ja haju, jotka antavat tietoa mitä kehon sisälle menee. Toisessa ryhmässä olevat aistit vestibulaarinen ja proprioseptiivinen aisti reagoivat liikkeeseen, painovoimaan ja kehon asentoihin sekä antavat tietoa, kuinka ja missä keho liikkuu. Kolmantena on kehon sisäisistä tapahtumista kertovat aistit, viskeraaliset reseptorit. (Ayres, 2018, s. 74.)

Puutteet aistielimissä ja häiriöt keskushermoston toiminnassa voivat aiheuttaa sen, että aistimukset jäävät syntymättä taikka voi olla vaikea ymmärtää ja kokea merkitykselliseksi niiden kautta välittyvää tietoa (Papunet, 2021). Arvion (2011, s.25) mukaan aistisäätelyn häiriöt ovat kehitysvammaisilla hyvin yleisiä. Autismikirjon käypä hoito suosituksessa kerrotaan lähteestä ja käytetystä mittarista riippuen autismikirjon henkilöillä aistitiedon käsittelyn ongelmia esiintyvän 53–95 prosentilla. Tyypillisesti ongelmat aistitiedon käsittelyssä liittyvät aistimuksien yli- ja alireagointiin, aistimusten hahmottamiseen sekä niihin liittyviin vaikeuksiin motorisessa suoriutumisessa. Autismikirjon henkilöllä ongelmat aistitiedon käsittelyssä voivat vaikuttaa toimintakyvyn ongelmien vaikeusasteeseen. (Autismin kirjon häiriö: Käypä hoito -suositus, 2023, kohta Keskeisimmät neurologiset samanaikaishäiriöt ja -sairaudet.)

Aistisäätelyn häiriöt voidaan jakaa yliherkkään reagointiin, heikosti tai puutteellisesti reagointiin taikka aistihakuisuuteen (Arvio, 2011, s.25). Samanaikaisesti henkilöllä voi olla ylireagointia jonkin aistin alueella, alireagointia jonkin toisen aistin alueella sekä myös aistihakuisuutta. Esimerkiksi kokonaiskuormituksen määrän ja omien tilanteeseen vaikuttamisen mahdollisuuksien mukaan reaktio voi vaihdella. Aistiyliherkkyys merkitsee alttiutta reagoida tavallista nopeammin, voimakkaammin tai pidempään aistimuksiin. Toistuviin ärsykkeisiin ei totuta niin kuin yleensä sekä tavallisiin ärsykkeisiin reagointi on voimakasta. (Puustjärvi, 2022, s. 33–34.) Se voi laaja-alaisesti heijastua käyttäytymiseen, hankaloittaa keskittymistä sekä aiheuttaa vetäytymistä, jopa täyttä lukkiutumista. Aistiyliherkkyys voi ilmetä myös ylivirittyneisyytenä tai aggressiivisuutena. (Arvio, 2011, s.26.) Puustjärven (2022, s.33) mukaan erityisesti näkö-, tunto- ja kuuloaistin alueella aistiyliherkkyudet ovat tavallisia.

Aistialiherkkydessä aistimuksiin reagointi on liian laimeaa tai ne jäävät havaitsematta. Tällöin voi olla, ettei henkilö havaitse lähestyvän auton ääntä, merkkivalon sytymistä taikka kosketusta. Puutteita voi olla myös kivun tunnistamisessa. (Puustjärvi, 2022, s. 33.) Heikosti maku- ja hajuaistimuksiin reagoivalla voi olla ruokahaluttomuutta. Liikkeiden ja toimintojen oppiminen on työlästä henkilöllä, joka reagoi heikosti tunto-, tasapaino- ja liikeaistimuksiin. Hän voi satuttaa itseään herkästi ja olla kömpelö ja epävarma. (Arvio, 2011, s.26.) Aistialiherkkyys voi vaikuttaa tarkkaamattomuudelta taikka jopa kiinnostuksen puutteelta ja vaikeuttaa vireystilan ylläpitämistä (Puustjärvi, 2022, s. 34). Se vaikeuttaa tarkoituksenmukaista toimintaa sekä hidastaa oppimista. Kehitysvammaisuuteen heikko reagointi saattaa liittyä muita aistisäätelyn häiriöitä useammin. (Arvio, 2011, s.26.)

Aistihakuisuus näyttäytyy tarpeena saada pitkäkestoisia tai voimakkaita aistimuksia (Puustjärvi, 2022, s. 34). Henkilö, jolla on aistihakuisuutta, hakee jatkuvasti toiminnallaan aistiärsykeitä ja saadessaan riittävästi aistimuksia pystyy toimimaan tavoitteellisesti (Arvio, 2011, s.26). Aistihakuinen käyttäytyminen voidaan kokea häiritseväksi tai aiheuttaa vaaratilanteita, koska aistimuksia haetaan aktiivisesti. Olo on levoton ja epämääräisen hankala ilman tarpeeksi vahvoja aistimuksia. Myös mielekkään tekemisen lopettaminen voi olla vaikeaa. Erityisesti syvätuntoaistimukset rauhoittavat ja jäsentävät oloa ja ne koetaan miellyttäväksi. (Puustjärvi, 2022, s. 34.)



## 6 AISTIESTEETTÖMYYS

Aistiesteettömyys koskee kaikkia ikäryhmiä. Tietoisesti ympäristön aistikuormituksen poissulkeminen sekä turhien aistimusten huomiotta jättäminen on usein hankalampaa, ellei jopa mahdotonta osalle pienistä lapsista, ikäihmisistä ja erityisryhmiin kuuluvista. Ymmärrystä aistiesteettömien ympäristöjen tarpeellisuudesta tarvitaan sekä yhteistyötä eri ammattialojen välillä, koska aistiystävällisten ympäristöjen suunnittelua ei voi jättää näiden ryhmien omalle vastuulle. (Hannukainen ym., 2019, s. 13.) Ihmisistä noin 15–20 prosentilla esiintyy erityisherkkyyttä eriaistisena. Erityisherkillä hermojärjestelmä prosessoi syvästi ja tarkasti aistiärsyksiä sekä reagoi tavallista herkemmin. (Erityisherkkä elämää, 2014–2023.) Hannukaisen ym. (2019, s. 13) mukaan ei-toivottu käyttäytyminen on yhteydessä aistien ylikuormittumiseen tutkimusten mukaan esimerkiksi aikuisilla se saattaa purkautua turhautumisena ja normaalia herkempanä hermostumisena sekä lapsilla kiukutteluna. Aistiystävällisiä ympäristöjä luomalla vapautetaan voimavaroja rakentavalle vuorovaikutukselle ja uuden oppimiselle samalla kun voidaan nopeuttaa ihmisten palautumista, vähentää ei-toivottua käyttäytymistä ja saada paremmin voimavarat käyttöön.

Jokainen on aistiensa kautta vuorovaikutteisessa suhteessa ympäristöönsä ja hyötyy miellyttävästä aistiympäristöstä (Hannukainen ym., 2019, s. 13). Elinympäristölämme on vaikutusta meidän toimintakykyymme. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen THL mukaan toimintakyky voidaan nähdä omien tavoitteiden, kykyjen, elin- ja toimintaympäristön välisenä tasapainotilana sekä sen olevan riippuvainen ympäristön myönteisistä ja kielteisistä vaikutuksista. Biopsykososiaaliseen malliin perustuva kansainvälinen ICF-luokitus (International Classification of Functioning, Disability and Health) kuvaa yksilön toimintakyvyn rakentuvan terveydentilan sekä yksilön ja ympäristötekijöiden vaikutuksesta toisiinsa, ollen dynaaminen tila. (THL, 2023.) Vuoden 2023 alussa julkaistu autismikirjon häiriön Käypä hoito -suositus ohjaa ensimmäisenä kuntoutuksen tukitoimena huolehtimaan, että ympäristö tukee toimintakykyä. ”Autismiystävällinen oppimis- ja toimintaympäristö vahvistaa ja ylläpitää autismikirjon henkilön toimintakykyä. Se vähentää ja ennaltaehkäisee stressiä ja tukee mielen hyvinvointia. Autismiystävällinen oppimisympäristö on ennakoiva, vahvuuksiin perustuva,

sosiaalisesti turvallinen ja aistiesteetön.” (Autismikirjon häiriö: Käypä hoito -suositus, 2023, kohta Kuntoutus.)

Aistiesteettömyydessä yhdistyvät esteettömyys ja aistit. Sen rakentuessa viiden pääteeman ympärille esteettömyyden ja aistipuolen yhdistäminen, osallisuuden ja yhdenvertaisuuden tukeminen, rentoutumisen ja ärsykkeiden tasapaino, toimintakulttuuri sekä aistiesteettömät sisustusratkaisut. (Hannukainen ym., 2019, s. 15, 20.) Invalidiliitto kuvaa esteettömyydessä olevan kyse ihmisen moninaisuuden huomioimisesta rakennetun ympäristön suunnittelussa, toteuttamisessa ja kunnossapidossa. Esteettömyys viestittää ajattelutavasta, oikeanlaisista asenteista sekä erilaisuuden huomioimisesta. Esteettömyydessä huomioidaan liikkumisen esteettömyyden lisäksi esimerkiksi näkemiseen, kuulemiseen, ymmärtämiseen ja kommunikaatioon liittyvät asiat. Yhdenvertaisen osallistumisen toteutuminen mahdollistuu ympäristön esteettömyyden sekä saavutettavien palveluiden, käytettävien välineiden ja ymmärrettävän tiedon avulla. (Invalidiliitto, n.d.)

Yksi aistiesteettömyyden pääteema on rentoutumisen ja aivoille tärkeiden ärsykkeiden tasapaino. Aivomme tarvitsevat sopivan määrän virikkeitä. Aistiesteettömän kodin tulisin mahdollistaa levon lisäksi tarvittavat aistiärsykkeet. Monet ympäristöstä tulevat aistiärsykkeet ovat toisten ihmisten aiheuttamia siksi aistiesteettömyyden toteutuminen vaatii usein toimintakulttuurin laajempaa muutosta. Tärkeitä tekijöitä aistiesteettömän toimintaympäristön toteutumisessa ovat selkeä strukturoitu ohjaus sekä stressitekijöiden tunnistaminen ja purkaminen ohjattavissa. Aistiesteettömyys on turvalliseen ilmapiiriin rakentuva henkilön osallisuutta tukeva kokonaisvaltainen ajatus. (Hannukainen ym., 2019, s. 18–19.)

## 6.1 Tilojen strukturointi

Aistiesteettömyyden taustalla oleva arjen strukturointi tarkoittaa arjen ja ympäristön selkiyttämistä (Hannukainen ym., 2019, s. 33). Se tarkoittaa myös asioiden jäsentämistä ja pilkkomista helpommin hahmotettaviin osiin. Strukturointi jäsentää aikaa, paikkaa, henkilöitä ja tilanteita säännönmukaisesti. (Lindström ym., 2022, s. 26–27.) Tyypillisesti varsinkin vahvaoireisten autismin kirjon henkilöiden tiedonkäsittelyn taidot

sekä näönvarainen havaitseminen ovat vahvemmat kuin kielelliset taidot, jonka vuoksi strukturointi toteutetaan näönvaraisin keinoin (Lepistö-Paisley, 2023). Struktuurin avulla henkilö saa vastauksen kysymyksiin; mitä teen, missä teen, milloin teen, miten teen, kuinka kauan teen, miksi tekisin ja mitä seuraavaksi tapahtuu. Strukturoidusta ympäristöstä muodostuu henkilölle elämäntapa ulottuen kaikille elämän osa-alueille. (Ståhlberg. 2001, s. 26.)

Toiminnallisella tilan strukturoinnille kerrotaan tilaa käyttävälle henkilölle vastaus kysymykseen missä teen. Tilalla tai sen osalla tulee olla selkeä ja tilanteesta toiseen muuttumaton käyttötarkoitus, joissa tulee visuaalisesti selkeästi erottaa toiminta-alueet toisistaan. Kotiympäristössä toiminnallinen tilan strukturointi tapahtuu luonnollisesti, esimerkiksi keittiössä valmistetaan ruokaa, makuuhuoneessa levätään ja niin eteenpäin. Säännöt puolestaan kertovat missä tehdään mitäkin; työtehtävien tekemiseen on työpöytä, vaatteilla on omat paikkansa kuten myös eri tavaroilla on niille varatut paikat. Asumisyksikössä oma huone mahdollistaa henkilölle oman järjestyksen toteuttamisen. (Ståhlberg. 2001, s. 26.) Tiloja, tilojen sisällä on aistiesteettömässä suunnittelussa käytetty termi, jolla tarkoitetaan toimintojen selkeää jakamista ja rajaamista isosakin tilassa (Hannukainen ym., 2019, s. 145).

Strukturoitua ympäristöä voidaan eritavoin havainnollistaa värien avulla. Tiloja sekä tilojen eri osia voidaan erottaa tai rajata värien avulla toisistaan, jolloin väri symboloi jotain tiettyä toimintaa tai tilaa. Asumisyksikössä jokaisella asukkaalla voi olla oma henkilökohtainen värinsä esimerkiksi naulakossa oman värinen ripustuskoukku tai väriäinen paperi kertomassa kenen paikka on kyseessä taikka oman värinen pyykkikori kodinhoituhuoneessa. (Ståhlberg. 2001, s. 29.) Toimintakokonaisuuksia ja -alueita sekä niiden hahmotettavuutta voidaan lisätä myös kaluste- ja materiaaliratkaisuilla (Hannukainen ym., 2019, s. 146).

## 6.2 Aistiesteettömät tilaratkaisut

Päätavoitteena aistiesteettömässä suunnittelussa on tilat, jotka tukevat yksilöiden hyvinvointia ja parantavat käyttäjien elämänlaatua. Taustalla vaikuttavat esteettömyyden perusperiaatteet sekä yhdenvertaisuuden ja syrjimättömyyden arvot. Aistiesteetön

suunnittelu voidaankin karkeasti jakaa palautumisen tukemiseen, negatiivisten aistiärsykkeiden minimoimiseen sekä toimintakulttuurin huomioimiseen. (Hannukainen ym., 2019, s. 25–26.)

Aistiesteettömyys on laaja-alaisesti aisteja huomioiva käsite. Esteettömyyden osana aistien huomioiminen tarkoittaa niin tilojen suunnittelua aistiherkkien henkilöiden kuin aistirajoitteisten sekä ärsykkeisiin neutraalisti reagoivien henkilöiden tarpeet huomioiden. Tärkeänä seikkana on tiedostaa, että käyttäjäryhmä määrittelee sen mikä ominaisuus ympäristössä on tärkeä tai mikä ratkaisu on hyvä. (Hannukainen ym., 2019, s. 16.) Selkeä tila on yksiselitteinen ja se viestittää tilan käyttötarkoitusta sekä sitä, kuinka tilassa käyttäydytään. Visuaalisesti selkeissä tiloissa vältetään häiritseviä teki-  
jöitä ja turhia aistiärsykeitä, koska ne vievät autismin kirjon henkilön huomion tehtävästä asiasta toisaalle. (Ståhlberg. 2001, s. 29.) Selkeyden ja toiminnallisuuden lisäksi aistiesteettömässä suunnittelussa huomiota on kiinnitettävä yhteisöllisyyteen ja yksityisyyteen. Tilojen tulisi mahdollistaa yhdessä toisten kanssa tekeminen, vetäytyminen omiin oloihin sekä oleskelu syrjämpänä kuitenkin joutumatta olemaan yksin. Erilaiset tilat mahdollistavat henkilölle päätösvallan omasta osallistumisestaan. (Hannukainen ym., 2019, s. 146.)

Hyvät perusratkaisut edistävät erilaisten henkilöiden toimintaa ympäristössä. Kohde ja sitä käyttävät henkilöt ohjaavatkin erilaisten tarpeiden huomioimista sekä perusratkaisuiden lisäksi käytettäviä ratkaisuita. Miellyttävä akustiikka, selkeät pohjaratkaisut, olennaisten asioiden esille nostaminen, riittävä häikäisemätön valaistus, mattapinnat taikka taustahälytön kuunteluympäristö hyödyttävät aistiherkkiä sekä aistirajoitteisia. (Hannukainen ym., 2019, s. 16.) Autismin kirjon henkilöistä osalla saattaa olla tapana hieman raskaskätisesti käsitellä esineitä ja paikkoja, jonka vuoksi on hyvä suosia vankkoja sekä kulutusta kestäviä materiaaleja ja esineitä sisustusvalinnoissa. (Autismiliitto, 2022 c.)

### 6.2.1 Akustiikka

Ääni kulkee tilassa ilmaäänenä, joka tarkoittaa äänilähteestä ilman kautta ympäristöön leviävää ääntä. Runkoäännet etenevät rakenteessa tai muussa kiinteässä kappaleessa mekaanisena värähtelynä aiheuttaen ilmaääntä. Askeläännet esimerkiksi lattialla tai portaissa kulkeminen ja esineiden siirtely kuuluvat muihin tiloihin runkoääninä. (SIT 05-610038, 2006, s. 10.) Ääni kulkee tyhjässä huoneessa äänilähteestä kuulijalle suoraan sekä heijastuen katto-, seinä- ja lattiapinnoista saavuttaen kuulijan eriaikaisesti. Suurimmaksi osaksi äännet ovat erilaisia heijastuksia. Ääni, jonka kuulemme, on suorien ja heijastuvien äänien sekoitus. Jälkikäyntä-ajaksi kutsutaan aikaa, jona ääni vaimenee. (SIT 05-610038, 2006, s. 2–3.) Ilma- ja askelääneneristys, LVIS-laitteiden meluntorjunta, liikennemelun torjunta sekä tärinäneristys muodostavat akustiikan. Absorptiosuhde kertoo materiaalin akustisista ominaisuuksista. Materiaali vaimentaa sitä vähemmän ääntä mitä pienempi suhdearvo on. Melko tehokkaasti ääniä vaimentavat laskosverhot ja seinäkankaat sekä suhteellisen tehokkaasti pehmeät ja paksusti verhoillut isot huonekalut. Korkeissa tiloissa kaikua estetään lisäämällä vaimentavaa materiaalia katto- ja seinäpinnoille. Matoilla voidaan lattiapinnassa vaimentaa melua ja kolinaa. (SIT 05-610038, 2006, s. 1, 4, 7–8.)

### 6.2.2 Valaistus

Yksi silmiemme terveyteen vaikuttava tekijä on valo, samalla sillä on merkittävä rooli luonnollisen vuorokausirytmien säätelijänä. (Innolux, n.d.) Melatoniini hormonin tuotantoon on todettu olevan vaikutusta valonmäärällä ja värilämpötilalla. Melatoniini ohjaa unen ja valveen vuorottelua sekä elimistön reagoitua vuorokauden vaihteluun, sillä sen erityis on suurempaa pimeässä kuin valoisassa. Tämä on hyvä huomioida valaistusta suunniteltaessa. Ympäristössä, jossa on voimakasta valkoista valoa, ihminen on vireässä ja aktiivisessa tilassa. Tällainen valaistus soveltuu hyvin normaaliin työn tekemiseen sekä työympäristön valaisemiseen. Kun taas mielen rauhoittumisessa ja elimistön siirtymisessä lepotilaan auttavat heikosti valaistu ympäristö sekä kellanpunainen valo. Oikea valon laatu, valon riittävä määrä sekä häikäisyn estäminen kuuluvat hyvään sisävalaistukseen. Valaistuksen ei tulisi rasittaa silmiä. Sen pitäisi koostua useista valon lähteistä sekä olla toimintojen, tunnelmien ja tarpeiden mukaan varioitavissa ja säädettävissä. Hyvä valaistus muodostuu yleisvalosta ja paikallisvaloista. (SIT

63-610044, 2007, s. 3–4, 6.) Kohdevalot voivat toimia yleisvalon tukena tarkkaavaisuutta vaativissa tehtävissä ja yksinään ne toimivat tunnelmanluojina (Hannukainen ym., 2019, s. 160).

### 6.2.3 Sisustusratkaisut

Aistiesteettömässä tilassa suositaan maanläheisiä, luonnosta poimittuja sävyjä. Olisi hyvä valita muutama värisävy, jota käyttää läpi sisustuksen, jotta kokonaisuus säilyisi harmonisena. (Hannukainen ym., 2023). Kokovalkoista vältetään sisustuksessa, koska se antaa varsin yksitoikkoisen aistikokemuksen käyttäjälleen. Valkoista tilaa on myös vaikeampi hahmottaa. Voimakkaat värit, kuviot ja kontrastit harkiten valittuina luovat aivoillemme tarpeellisia ja miellyttäviä aistikokemuksia kun taas liiallisesti tuotuna saattavat aiheuttaa kaaosmaisen ja sekavan vaikutelman ja näin kuormittaa aisteja. (Hannukainen ym., 2019, s. 167–168, 172.) Värimaailmaa, joka vaalenee ylöspäin, lattian ollessa hieman tummempi, seinät keskiväriset ja katto vaalein tai valkoinen suositaan aistiesteettömässä tilassa. Pyöreät ja ovaalit muodot kalusteissa ja piensisustuksessa pehmentää sisustusta. (Hannukainen ym., 2023.)

Materiaalivalintoja tehtäessä on huomioitava etenkin pintojen heijastavuus ja tulisikin suosia ensisijaisesti mattapintaisia materiaaleja. Esimerkiksi lasi ja korkeakiiltoiset kalusteet, joissa on kiiltävät pinnat, saattavat aiheuttaa kuormittumista näköaistin välityksellä heijastumien vuoksi. Edellä mainittujen lisäksi autismin kirjon henkilöitä saattavat häiritä myös kirkkaat valot. (Hannukainen ym., 2019, s. 150–151; Autismiliitto, 2022c.) Materiaaleissa ja tekstiileissä suositaan luonnonmateriaaleja kuten puuta, pel-lavaa tai puuvillaa (Hannukainen ym., 2023). Puu materiaalina on esteettinen sekä voi vähentää stressiä, parantaa mielialaa ja edistää tervehtymistä näkyvillä pinnoilla käytettynä. Lisäksi sen käytöllä on vaikutusta muun muassa akustiikkaan sekä sisäilmaan tasaten sisäilman kosteuden vaihtelua. (Puuinfo, 2021.) Luonnonmateriaalit sisustuksessa vaikuttavat positiivisesti luomalla mielikuvia aidosta luontoympäristöstä (Hannukainen ym., 2019, s. 152). Materiaalien lisäksi luontoelementtejä voidaan tuoda sisustukseen viherkasvien, heinien, kukkien, silkkikasvien, kivien, oksien sekä maise-makuvien ja luontoaiheisten valokuvatapettien muodossa (Hannukainen ym., 2023).

## 7 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi alkuvuodesta 2023. Työelämälähtöinen toiminnallinen opinnäytetyö valikoitui jo alkuvaiheessa opinnäytetyön muodoksi. Suunnittelu-  
prosessin alkuvaiheessa opinnäytetyön aihealue sekä viitekehys alkoivat hahmottu-  
maan. Varsinainen aihe opinnäytetyölle selkiytyi keskustelussa työn toimeksiantajan,  
asumisyksikön esihenkilön kanssa. Suunnitteluprosessin edetessä opinnäytetyön me-  
netelmällinen toteutus selkiytyi samoin kuin oleellinen tietoperusta. Opinnäytetyön  
toiminnallisessa osuudessa päädyttiin havainnoimaan asumisyksikön yleisiä oleskelu-  
tiloja havainnointityökalua apuna käyttäen sekä kartoittamaan henkilökunnan koke-  
musta ja näkemystä sähköisen kyselyn avulla.

### 7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen tutkimus noudattaen lineaarista mallia. Sen tar-  
koituksena on saada ensin kuva asumisyksikön yleisten oleskelutilojen esteettömyy-  
destä aistien näkökulmasta ja tämän perusteella laatia ehdotus aistiesteettömyyden pa-  
rantamiseksi. Työelämälähtöisenä konkreettisenä tehtävänä toiminnallinen opinnäyte-  
työ sopii hyvin opinnäytetyön toimeksiantajan ehdottaman kehittämiskohteen tutkimi-  
seen. Toimeksiantaja toiminnallisessa opinnäytetyössä on usein ulkopuolinen. Sen ta-  
voitteena on kehittää, ohjeistaa, järjestää tai tehostaa käytännön toimintaa. Tuloksena  
toiminnallisessa opinnäytetyössä syntyvä tuotos voi olla esimerkiksi konkreettinen  
tuote, ohjeistus, palvelun toteutus, alakohtainen suunnitelma, konsepti tai mallinnus.  
Raportissa esitetään asianmukaisen tietoperustan rinnalla toiminnallinen osuus, jossa  
esitetään tuloksen valmisteluvaiheet etukäteen määritellystä näkökulmasta johdonmu-  
kaisesti. (SAMK, n.d.-a.) Tässä opinnäytetyössä peilataan aineiston analyysistä saatuja  
tuloksia kerättyyn tietoperustaan ja näiden pohjalta muodostuu opinnäytetyön tulos.  
Lineaarinen malli etenee kaavamaisesti ja perättäisinä vaiheina laaditun kehittämis-  
suunnitelman, tässä tapauksessa opinnäytetyösuunnitelman mukaan. Työskentelyvai-  
heiden; tavoitteiden määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi seu-  
ratessa ajallisesti toisiaan. (Salonen, 2013, s. 14–15.)

## 7.2 Havainnointi laadullisena menetelmänä

Vilkkan (2021, luku 5, kohta menetelmän erityispiirteet) mukaan tutkimuksessa, joka on tehty laadullisella tutkimusmenetelmällä, tarkastellaan ihmisten välistä ja sosiaalista merkitysten maailmaa. Vilkka & Airaksinen (2003, s.63) taas kirjoittavat kirjaan, että tavoiteltaessa ilmiön kokonaisvaltaista ymmärtämistä on laadullinen tutkimusmenetelmä soveltuva selvityksen toteuttamiseen. Lähtökohtana on halu saada tietoa kirjoittamattomasta faktatiedosta taikka halu ymmärtää ihmisten toiminnan taustalla olevia uskomuksia, haluja, ihanteita ja käsityksiä. Tämän opinnäytetyön tavoite oli saada tietoa asumisyksikön oleskelutilojen aistiesteettömyyden tilasta. Asumisyksikön oleskelutilat, jotka koostuvat kahdesta oleskelutilasta ja kahdesta erillisestä ruokailu- ja aktiviteettihuoneesta valikoituivat tarkastelun kohteeksi. Asumisyksikön arjessa näissä tiloissa vietetään eniten aikaa niin oleskelun, ruokailun kuin erilaisten aktiviteettien muodossa kuten rentoutushetket ja yksilölliset toimintatuokiot. Lisäksi luonnollisesti myös henkilökunta viettää näissä tiloissa suurimman osan työvuorostaan. Tässä opinnäytetyössä rajattiin tarkastelun ulkopuolelle asukashuoneet, jotka ovat sisustettu huomioiden asukkaiden yksilölliset tarpeet ja mieltymykset.

Tutkimusaineistoa voidaan kerätä myös tutkimushaastattelujen sijaan havainnoimalla. Havainnoida voidaan esimerkiksi osallistuvalla havainnoinnilla taikka tarkkailemalla jossakin tilanteessa ihmisten toimintaa. Opinnäytteissä aineiston keräämiseen käytetty aika on usein lyhyt. Tutkimuksen tavoitteiden tarkoitukseen soveltuva raja suhteessa valittuihin menetelmiin on käytettävissä olevaa aikaa tärkeämpi. (Vilkka, 2021, luku 5, kohta Osallistuva havainnointi ja tarkkailu.) Havainnoinnin avulla on perinteisesti kerätty tietoa esineistä ja tiloista. Havainnointia ohjaa jonkinlainen tutkimuskysymys, hypoteesi tai teoria, joten havainnointi ei tarkoita vain katselua. (Peteri, n.d.)

Tämän opinnäytetyön tarkoitukseen pyrittiin vastaamaan havainnoimalla yleisiä oleskelutiloja järjestelmällisesti. Havainnointi suoritettiin kahtena ajankohtana. Ensimmäinen havainnointikerta toteutettiin iltapäivällä, jolloin asumisyksikössä oli aktiivisen toiminnan aikaa. Toinen havainnointikerta toteutettiin lounaan jälkeen hiljaisempaan niin sanotun päivälevon aikaan. Näin pyrittiin saamaan kattavampi kuva yleisistä oleskelutiloista. Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa tehdään päätös mitä ja miten havainnoidaan pohjautuen tutkimuksen tavoitteeseen sekä laaditaan asiarunko



havainnointia varten. (Vilkka, 2021, luku 5, kohta Havainnoinnin järjestelmällisyys.) Tässä opinnäytetyössä havainnoinnin asiarunkona toimii ”Tilojen esteettömyyskartoitus aistit huomioiden tarkistuslista” (SAMK, n.d.-b).

### 7.3 Kyselylomake määrällisenä menetelmänä

Opinnäytetyössä tehdyn havainnoinnin tueksi haluttiin saada tietoa asumisyksikön henkilökunnan näkemyksistä ja kokemuksista asumisyksikön yleisistä oleskelutilojen esteettömyydestä aistien näkökulmasta. Määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusotetta hyödynnetään, kun mitattavia, testattavia taikka muuten numeerisessa muodossa ilmaistavia muuttujia on mahdollista määritellä. Tällöin kysymys voi olla muotoiltu esimerkiksi kuinka paljon tai kuinka usein jotain seikkaa ilmiössä esiintyy taikka onko jonkin seikan esiintyminen ilmiössä tilastollisesti merkittävä asia. (Anttila, n.d., luku 8, kohta 8.1.3 Kvantitatiivisen tutkimuksen kysymykset.) Määrällinen tutkimus voi myös pyrkiä kuvailemaan tai selittämään järjestelmällisten havaintojen avulla tutkimuksen kohteena olevia ilmiötä (Tietoarkisto, 2021).

Henkilökunnan näkemyksen ja kokemuksen kartoittamisen tavaksi valikoitui sähköinen kyselylomake. Kyselylomakkeen laadinnassa käytettiin asiarunkona ”Tilojen esteettömyyskartoitus aistit huomioiden tarkistuslistaa” (SAMK, n.d.-b). Kyselylomaketta käytettäessä vastaaja lukee itse kysymyksen sekä vastaa siihen kirjallisesti. Kyselylomakkeen käyttö soveltuu hyvin isolle ja hajallaan olevalle joukolle ihmisiä. Sitä voidaan käyttää myös arkaluonteisia kysymyksiä käsiteltäessä. Etuna kyselylomakkeen käytössä on, että vastaaja jää tuntemattomaksi. Haittana kyselylomakkeessa tyyppillisesti on riski, että vastausprosentti jää pieneksi. Myös kyselylomakkeiden palautuksessa voi esiintyä viiveitä. (Vilkka, 2021, luku 4, kohta Tutkimusaineiston keräämisen tavat.) Sähköisen kyselyn avulla haluttiin mahdollistaa henkilökunnalle vastaaminen nimettömästi. Heitä informoitiin jättämään vastauksistaan pois tunnistettavat tiedot.

Tutkimusongelma määrittelee havaintoyksikköä, joka on empiirisen havainnoinnin eli mittauksen kohde (Tietoarkisto, 2021). Asumisyksikön henkilökunta toimi näiltä osin havaintoyksikkönä. Vilkka kirjoittaa kirjassaan, että kaikki havaintoyksiköt, joista

halutaan tietoa muodostavat perusjoukon. Tutkimukseen voidaan valita kaikki perusjoukon havaintoyksiköt taikka tehdä edustava otos. (Vilka, 2021, luku 4, kohta Otannan suunnittelu.) Heikkilän (2014, s.31) mukaan perusjoukon ollessa pieni on kannattavaa tehdä kokonaistutkimus. Tällöin mukaan otetaan jokainen perusjoukon eli populaation jäsen. Henkilökunnan määrä asumisyksikössä on suhteellisen pieni alle 20 työntekijää, jonka vuoksi kaikille henkilökunnan jäsenille haluttiin antaa mahdollisuus vastata. Myös kyselyn ajoittuminen kesälomakauden osaltaan vaikutti valittuun menetelmään sekä otannan valintaan.

#### 7.4 Opinnäytetyön toteutus ja aineiston analyysi

Projektisuunnitelma, johon sisällytettiin aineistohallintasuunnitelma, valmistui kesäkuun alussa, samalla laadittiin myös tarvittava opinnäytetyön tietosuojailmoitus. Suunnitelman hyväksymisen jälkeen laadittiin ja allekirjoitettiin sopimus opinnäytteen tekemisestä. Projektisuunnitelman mukaisesti oli tarkoitus tarkentaa opinnäytetyön teoriaperustaa kesä-heinäkuun 2023 aikana. Tämä ei kuitenkaan toteutunut suunnitelman mukaisesti. Teoriaperustaa täydensin syksyn aikana. Kyselylomakkeen valmistelu ja laadinta sekä asumisyksikön yleisten oleskelutilojen havainnointi toteutettiin heinä-elokuussa 2023 suunnitelman mukaisesti. Yleisten oleskelutilojen havainnointi toteutettiin kahtena ajankohtana elokuussa. Ensimmäinen havainnointi kerta toteutettiin iltapäivällä, jolloin asumisyksikössä oli aktiivisen toiminnan aikaa. Toinen havainnointikerta toteutettiin lounaan jälkeen hiljaisempaan niin sanotun päivälevon aikaan. Oleskelutiloja kartoitettiin edeten järjestelmällisesti havaintoja tehden ”Tilojen esteettömyyskarttoitus aistit huomioiden tarkistuslistan” mukaisesti.

Henkilökunnan sähköinen kyselylomake laadittiin E-lomake ohjelmaa hyödyntäen. Saatekirje ja linkki sähköiseen kyselyyn lähetettiin sähköpostin välityksellä 16 asumisyksikön työntekijälle. Saatekirjeessä vastaajia informoitiin kyselyn tarkoituksesta, vapaaehtoisuudesta ja vastausten nimettömyydestä, vastausten luottamuksellisesta käsittelystä sekä vastauslomakkeiden säilyttämisestä ja hävittämisestä. Sähköinen kysely oli auki kahden viikon ajan heinä-elokuun vaihteessa. Vastauksia kyselyyn tuli neljä. Alhainen vastausten määrä voi osittain selittyä sähköisen kyselyn ajoittumisesta kesälomakaudelle. Tästä johtuen päädyttiin lähettämään uusintakysely syyskuun alussa,

jolloin kyselyyn oli mahdollista vastata kahden viikon ajan kuten ensimmäiselläkin kerralla. Uusintakyselyssä vastauksia tuli kolme. Näin ollen vastauksia henkilökunnan sähköiseen kyselyyn tuli yhteensä seitsemän, vastausprosentin ollessa 43,75 %. Aineiston analyysiä pääsin tekemään projektisuunnitelmasta poiketen lokakuun 2023 alkupuolella.

Aineiston analyysi voidaan määritellä olevan käsitteelliseen tai teoreettiseen muotoon aineiston tiivistämistä tai jalostamista. Siihen kuinka se tehdään ei ole olemassa mitään yleispätevää kaavaa, mallia tai ohjetta. Tehtyjä havaintoja ja löydöksiä tulisi tulkita ja aineistoa tarkastella analyttisesti teorian ja oman ajattelun avulla. Aineiston informaatioarvon lisääminen on analyysin tavoitteena. (Günther ym., n.d.) Aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla tutkijalla on tavoitteena löytää tutkimusaineistosta esimerkiksi jokin toiminnan logiikka. Tutkimusaineistoa pelkistetään sen jälkeen, kun on päätetty mistä toiminnan logiikkaa tai tyypillistä kertomusta lähdetään etsimään tutkimusaineiston keräämisen jälkeen. Näiden vaiheiden jälkeen tutkimusaineisto ryhmitellään uudeksi johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi. Analyysin kohteena olevan analyysiyksikön ominaisuudet, piirteet tai käsitykset voivat esimerkiksi määrittää ryhmitelyyn. (Vilka, 2021, luku 6, kohta Kolme tapaa lähestyä merkityssuhteita. Sisällönanalyysi.)

Aineistoa päädyttiin analysoimaan aistikohtaisesti ”Tilojen esteettömyyskartoitus aistit huomioiden tarkistuslistan” mukaisessa järjestyksessä. Aineiston analyysi vaiheessa siirsin E-lomake ohjelmalta lomakeraportin sähköiseen kyselyyn tulleista vastauksista Excel ohjelmistoon vastausraportiksi. Tämän jälkeen siirsin vastausraportista kysymyskohtaisesti tulleet vastaukset taulukoiksi Word -tiedostoon, jossa ne olivat tulosten analysoinnin kannalta helpommin luettavassa muodossa. Henkilökunnan kyselylomakkeissa oli myös vapaan tekstin kohdat, joiden vastaukset siirsin myös sellaiseen samaan Word -tiedostoon. Järjestin kysymykset teemoittain aistien (kuuloaisti, näköaisti, tuntoaisti ja hajuaisti) mukaan näin sain aineistosta tehtyä yhteenvetoa yhdessä havainnointikerroilta saatujen tulosten kanssa. Tulosteet säilytetään opinnäytetyön suunnitelman mukaisesti asiaankuuluvalla tavalla opinnäytetyön tilaajan tiloissa, josta ne hävitetään asianmukaisesti tämän opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Syksyn 2023 aikana myös täydensin teoriapohjaa keskeisten käsitteiden osalta, koska ne jäivät suppeiksi opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa. Aineiston analyysin jälkeen teoriatietoon pohjautuen laadin ehdotusta aistiesteettömyyden parantamisesta asumisyksikön yleisissä oleskelutiloissa tämän opinnäytetyön tavoitteen mukaisesti. Ehdotusta pääsin työstämään alkuperäisestä aikataulusuunnitelmasta poiketen joulukuun 2023 ja tammikuun 2024 aikana. Laadittuani ehdotuksen aistiesteettömyyden parantamisesta pidimme opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa tammikuun lopulla vielä tapaamisen, jossa kävimme läpi sen sisältöä. Tämän jälkeen viimeistelin raporttia ennen sen lähettämistä opinnäytetyötä ohjaavalle opettajalle kommentoitavaksi.

## 8 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Tässä kappaleessa kuvataan havainnoinnin ja henkilökunnan sähköisen kyselylomakkeen pohjalta esiin nousseita huomioita asumisyksikön aistiesteettömyyden tilasta sekä esitetään ehdotus aistiesteettömyyden parantamiseksi.

### 8.1 Havainnot kuuloaistin näkökulmasta

Tehdessäni havainnointia oleskelutiloissa ensimmäisellä kerralla iltapäivästä aktiivisen toiminnan aikaan. Keittiöstä kantautui normaaleita elämiseen liittyviä kodin ääniä. Äännet muodostuivat ruoanlaitosta ja tiskikoneen käymisen äänestä. Oleskelutiloissa ääniä muodostui televisiosta, ihmisten askareista ja puheensorinasta sekä huonekalujen käytöstä. Lisäksi tasaista taustaääntä syntyi ilmalämpöpumpun käymisestä. Äänimaailmaan teki levottomuutta äänien kaikuminen, jonka vuoksi äännet sekoittuivat jonkin verran. Toisella havainnointikerralla hiljaisempaan niin sanotun päivälevon aikaan ääniä syntyi ihmisten askareista ja puheesta, samoin tiskikoneen äänestä. Näitä ääniä kantautui tiloista ja huoneista toisiin. Putkia pitkin kantautui jonkin verran hiljaista ääntä. Lisäksi kummallakin kartoituskerralla ääniä syntyi myös ovien käytöstä.

Sähköisen kyselyn vastauksista voidaan todeta, että eniten häiritseviä ääniä oleskelutiloissa syntyy työntekijöiden kokemana kodinkoneista, ihmisten askareista ja

puheensorinasta sekä huonekalujen käytöstä. Vastanneista jokainen (seitsemän vastaa-  
jaa) koki häiritseviä ääniä syntyvän ihmisten askareista ja puheensorinasta. Kuusi vas-  
tanneista koki kodinkoneista syntyvän häiritsevää ääntä sekä viisi vastannaista huone-  
kalujen käytöstä. Lisäksi häiritseviä ääniä syntyi taustamusiikista ja putkistosta neljän  
vastanneen kokemana sekä kolme koki ilmastoinnista syntyvän häiritsevää ääntä.  
Muita häiritseviä ääniä työntekijät vastasivat syntyvän ovien avaamis- ja sulke-  
misäänistä, vartijahälyttimistä sekä asukkaiden kovaäänisestä puheesta ja ääntelystä.

Vastanneista työntekijöistä kaikki kokivat yleisissä oleskelutiloissa akustiikan olevan  
heikkoa. Myös havainnoinnin aikana tehtiin samankaltainen havainto. Yhteenvetona  
voidaan todeta, että havainnoinnin aikana tehdyt huomiot sekä henkilökunnan näke-  
mys tukevat toisiaan. Ääniä asukastiloissa syntyy normaaleista kodin ja elämisen ää-  
nistä. Asukastilojen riisuttu sisustus tuo haastetta akustiikan kannalta. Oleskelutilat si-  
jaitsevat vierekkäin, joka lisää äänen vapaata kulkua tiloissa. Oleskelutilat ovat erotet-  
tavissa toisistaan väliovella, joka mahdollistaa toiminnan jakamista. Näin voidaan vai-  
kuttaa ihmisten askareista ja puheensorinasta aiheutuvan häiritsevän äänen määrään  
tiloissa. Akustiikan kannalta parannuksia on jo tehty lisäämällä akustiikkalevyjä  
kummankin oleskelutilan kattoihin.

## 8.2 Havainnot näköaistin näkökulmasta

Oleskelutilat asumisyksikössä ovat tilavat ja avarat. Havainnointia tehtiin päiväsa-  
ikaan, jolloin luonnonvalon määrä tiloissa on suuri. Toisessa oleskelutilassa on yhden  
seinän matkalla suuret ikkunat, joista tulee runsaasti luonnonvaloa. Myös toisessa  
oleskelutilassa on isot ikkunat, joista tilaan tulee luonnonvaloa. Ikkunoissa on säle-  
kaihtimet, joiden avulla luonnonvalon määrää voidaan säädellä. Ruoka- ja aktiviteet-  
tihuoneissa on myös runsaasti luonnonvaloa päiväaikaan. Oleskelutilojen välisen oven  
ollessa auki syntyy tiloista avara, hieman käytävämainen tunnelma. Toisessa oleske-  
lutilassa on televisiokaapin päälle seinälle laitettu asukkaiden askarteluja. Yleisten  
asukastilojen lattiamateriaali on kiiltäväpintaista. Näköaistin kannalta häiritseviä hei-  
jastuksia syntyy lattiaan ikkunoista tulevasta valosta sekä televisiokaappien pleksila-  
siin syntyvistä heijastumista. Valaistus on toisessa oleskelutilassa väriltään lämpimän  
keltainen ja toisessa vaalea. Valaisimissa ei ole himmennintä, mutta valaistusta

voidaan säätää sytyttämällä vain osa lampuista. Oleskelutilojen yleisvalona toimii kattovalot sekä toisessa päiväsalissa on tunnelmavalona kausivalo-sarja, joka luo tilaan kotoisaa tunnelmaa. Ruokailu- ja aktiviteettihuoneissa yleisvalona on loisteputkivalaisimet, jotka ovat valoteholtaan kirkkaat.

Sähköisessä kyselyssä vastanneista työntekijöistä viisi koki häiritseviä näköaistimuksia syntyvän heijastuksista. Kaksi vastanneista koki häiritseviä näköaistimuksia syntyvän huonosti suunnatusta, räpsyvistä tai kirkkaasta valosta sekä sekavista pintamateriaaleista. Yhden vastanneen mielestä häiritsevä näköaistimus syntyi valon ja varjon vaihtelusta. Lisäksi muita häiritseviä näköaistimuksia nousi esiin yhden vastaajan kommentissa, että lattiamateriaalista on vaikea erottaa esimerkiksi kosteutta. Vastanneista työntekijöistä yksi ei kokenut häiritseviä näköaistimuksia syntyvän oleskelutiloissa. Kysymykseen oleskelutilojen valaistuksen riittävydestä vastasi viisi työntekijää kokevansa valaistuksen sopivaksi, yksi koki valaistuksen olevan kirkas ja yksi sen olevan liian hämärä. Vastannaista kolme vastasi valaistusta pystyttävän tarvittaessa säätämään ja kolme vastasi ettei valaistus ole tarvittaessa säädettävä.

Yhteenvedon voidaan todeta, että häiritseviä näköaistimuksia syntyy varsin vähän oleskelutiloissa. Kuitenkin häiritseviä näköaistimuksia syntyi heijastuksista, tätä havaintoa tukee niin henkilökunnan kokemus kuin havainnoinnin pohjalta tehty huomio. Ikkunoista tulevan valon aiheuttamiin heijastuksiin voidaan vaikuttaa jonkin verran sälekaihtimien avulla. Kuitenkin lattiamateriaali on kiiltäväpintainen, josta saattaa aiheutua häiritseviä heijastuksia.

### 8.3 Havainnot tunto- ja hajuaistin näkökulmasta

Oleskelutilojen sisälämpötila oli kartoituksen aikana sopiva. Kummassakin oleskelutilassa on ilmalämpöpumput, joiden avulla voidaan tarvittaessa säädellä lämpötilaa. Toisella kartoituskerralla ilmalämpöpumpun puhalluksesta syntyy vedon tunnetta. Oleskelutiloissa lattioiden materiaali on pinnaltaan sileää eikä lattioilla ole mattoja. Kalusteet ovat sijoitettu oleskelutiloihin niin, että niiden ympärille jää reilusti liikkumatilaa. Sohvat ovat materiaaliltaan nahkaa ja niissä on hyvä istumatuntuma. Toisessa oleskelutilassa on kalusteita suhteessa vähemmän, mistä syntyy askeettinen

vaikutelma. Aktiviteetti- ja ruokailuhuoneissa on mittasuhteiltaan sopivat ruokailuryhmittä. Tuoksumailmaltaan oleskelutilat ovat havainnoinnin aikaan neutraaleja. Toisella havainnointi kerralla oleskelutiloissa on ruoan tuoksua, joka osaltaan tuo kodikasta tunnelmaa.

Sähköiseen kyselyyn vastanneista työntekijöistä kokemus oleskelutilojen sisälämpötilasta vaihteli. Kolme vastanneista koki sisälämpötilan sopivaksi, kolme lämpimäksi ja kaksi viileäksi. Vastanneista työntekijöistä kuusi nosti esiin kuivasta sisäilmasta aiheutuvan häiritseviä tuntoaistimuksia ja heistä yksi mainitsi sisäilmanlaadun olevan huono. Muita häiritseviä tuntoaistimuksia syntyi kolmen vastanneen työntekijän kokemuksen mukaan lattian tuntumasta. Kaksi vastanneista koki häiritseviä tuntoaistimuksia syntyvän kalusteiden tuntumasta sekä kaksi oleskelutilojen vetoisuudesta. Vastanneista yksi, joka koki häiritseviä tuntoaistimuksia syntyvän asukastilojen vetoisuudesta sekä lattian tuntumasta mainitsi huomiona vuodenajoilla olevan tähän vaikutusta. Vastanneet työntekijät nostivat häiritseviä hajuaistimuksia syntyvän toisinaan eritteiden hajusta. Kolme vastanneista mainitsee sisäilman olevan tunkkainen jossain tiloissa.

#### 8.4 Yhteenvetoa aistiesteettömyyden tilasta

Yhteenvetona asumisyksikön yleisistä oleskelutiloista voidaan todeta, että oleskelutiloissa on tilantuntua ja ne ovat avaria. Päiväaikaan luonnonvalo tulee paljon sisälle isoista ikkunoista oleskelutiloihin. Huonekalut ovat sijoitettu tiloihin niin, että kulureitit ovat tilavia sekä huonekalujen ympärillä on myös hyvin tilaa. Yleisien asukastilojen äänimaailmaan syntyi levottomuutta äänien kaikumisesta ja tämän myötä äänet sekoittuivat jonkin verran. Äänet myös kantautuivat tiloista ja huoneista toisiin jossain määrin. Akustiikan tilasta sähköisen kyselyn vastausten ja havainnoinnin aikana tehtyjen huomioiden perusteella voidaan todeta, että akustiikan taso on heikkoa. Parannuksia akustiikkaan on jo tehty kattoon sijoitettujen akustiikkalevyjen avulla. Kuitenkin oleskelutilojen riisuttu sisustus tuo oman haasteensa akustiikan näkökulmasta.

Päiväaikaan runsas luonnonvalon määrä asukastiloissa on miellyttävä tekijä. Luonnonvalon määrään oleskelutiloissa voidaan vaikuttaa sälekaihtimien avulla. Näköaistin

kannalta häiritseviä heijastuksia oleskelutiloissa syntyy lattiaan sekä televisiokaappien pleksipintoihin. Lattiamateriaali on kiiltäväpintaista ja tärkeänä huomiona vastanneen kommentista nostan sen, että lattiamateriaalista on vaikea erottaa esimerkiksi kosteutta. Ikkunoista tulevan luonnonvalon aiheuttamiin heijastuksiin voidaan vaikuttaa säätämällä tulevan valon määrää sälekaihtimien avulla. Vetoisuutta asukastiloissa on jonkin verran. Yksi vastanneista mainitsee vuodenaikojen vaihtelulla olevan vaikutusta vetoisuuteen. Vetoisuuden tuntuun voitaneen jossain määrin vaikuttaa kummasakin oleskelutilassa sijaitsevien ilmalämpöpumppujen säädöillä. Häiritseviä tuntoaistimuksia syntyi myös kuivasta sisäilmasta sekä ilman laadusta.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tunnistaa kuormitusta aiheuttavia sekä vähentäviä tekijöitä. Havainnoinnin ja henkilökunnan sähköisen kyselyn perusteella voidaan todeta, että heikolla akustiikalla on vaikutusta kuormituksen syntyyn kaikumisen, äänten sekoittumisen sekä äänten tiloista ja huoneista toisiin kantautumisen vuoksi. Etenkin jos, henkilöllä olisi kuuloaistin yliherkkyyttä. Häiritseviä heijastuksia aiheuttaviin tekijöihin sekä sisäilman laatuun ja kuivuuteen tulisi kiinnittää huomiota. Henkilökunnan sähköisessä kyselyssä oli myös niin sanottu ”vapaa sanan” -kentät, jossa työntekijöiltä kysyttiin millaisia huomioita he ovat tehneet kuormitusta lisäävien ja vähentävien tekijöiden vaikutuksesta asukkaisiin. Esiin nousi muutamassa vastauksessa ongelmakohtien lisäävän yleisesti levottomuutta asukkaissa ja tunnelmassa. Toisena ”vapaa sanan” -kysymyksenä kysyttiin henkilökunnan näkemystä aistiesteettömyyden parantamiseksi. Tähän vastasi viisi työntekijää. Heistä suurin osa nosti esiin akustiikan parantamisen. Myös toivottiin ilmastoinnin parantamista sekä toimivien tilojen ja huonekalujen lisäämistä.

## 9 EHDOTUS AISTIESTEETTÖMYYDEN PARANTAMISEKSI

Alkaessani työstämään ehdotusta aistiesteettömyyden parantamiseksi lähestyin asiaa tilojen strukturoinnin näkökulmasta. Asumisyksikössä järjestetään päivätoimintaa asukkaille. Tästä näkökulmasta pohdin, voisiko päivätoiminnan sekä vapaa-ajan välistä siirtymää selkiyttää asukkaille tilojen strukturoinnin avulla sekä näin tukea myös



päivästruktuuria. Jo nyt yhteinen vapaa-ajanvietto on keskittynyt oleskelutila 1:een, joten olisi luonnollista ohjata sisustus- ja tilaratkaisuiden avulla päivätoiminnan aktiviteetti- ja toimintatuokiot oleskelutila 2:een.

Tässä kappaleessa esitän ehdotukseni aistiesteettömyyden parantamiseksi havainnoinnin ja henkilökunnan sähköisenkyselyn avulla tehdyn kartoituksen sekä teoreettisen tiedon pohjalta. Olen jäsennellyt ehdotukseni oleskelutilakohtaisesti ja nimennyt oleskelutilat alussa tekemäni luokittelun mukaisesti. Lopuksi esitän yhteenvedona ehdotuksen värien, huonekalujen ja sisustusmateriaalien valinnasta sekä huomioitavia asioita mahdollisen pintaremontin tullessa kyseeseen.

## 9.1 Oleskelutila 1

Yhteinen vapaa-ajanvietto oli nykyisellään keskittynyt oleskelutila 1:een. Oleskelutila on avara tila, josta television katselualue rajautuu sohvaryhmällä. Iso, pyöreä matto sohvaryhmän yhteydessä voisi visuaalisesti pehmentää ja rajata television katselualueetta sekä lisätä kodikkuuden tuntua. Matot myös osaltaan vaimentavat askelääniä ja muusta toiminnasta aiheutuvia ääniä lattiapinnassa. Mattojen avulla voidaan rajata isompaan tilaan pienempiä toiminta-alueita, jolloin ne toimivat aistiesteettömän termin ”tiloja tilojen sisällä” toteuttamisen apukeinoina. Hieman erilleen sohvaryhmästä sisustettava oleskelunurkka antaisi mahdollisuuden vetäytyä yksin sivummalle. Oleskelunurkkaukseen voisi sijoittaa kaksi säkki- taikka nojatuolia sekä rajata tilaa pyöreän maton avulla.

Oleskelutilan seinät voisi maalata vaalean sävyisellä maalilla. Kodikkuuden ja viihtyisyyden tunnun lisäämiseksi voisi seinälle, jossa televisiokaappi sijaitsee asentaa puupaneelia kuten sormipaneelia. Puupaneeli toimisi yhdessä sohvaryhmän ja maton kanssa tilaa rajaavana elementtinä. Materiaalina puulla on myös vaikutusta akustiikkaan. Oleskelutilan yhteydessä olevaan aktiviteetti- ja ruokailuhuoneeseen lisäisin akustiikkaa parantamaan akustiikkalevyjä. Seinät maalaisin muiden tilojen kanssa yhteneväisellä vaalealla sävyllä. Yleisvalona tässä tilassa on kirkas loisteputkivalaisin, jonka vaihtaisin valon väriltään miellyttävämpään kattovalaisimeen.

## 9.2 Oleskelutila 2

Oleskelutila 2 on toiminut yleistilana, jonka yhteydessä on erillinen aktiviteetti- ja ruokailuhuone. Tila- ja sisustusratkaisuiden avulla oleskelutila 2:den sisustaminen toiminnalliseksi tilaksi tukisi päivätoiminnan järjestämisen tarpeita asumisyksikössä. Toiminnallinen tilan mahdollistaisi myös vetäytymisen pienryhmä toimintaan sekä muut aktiviteettituokiot erillään oleskelusta. Tilojen selkeällä toimintojen eriyttämisellä voitaisiin toteuttaa tilojen toiminnallista strukturointia ja antaa asukkaille vastaus kysymykseen missä teen. Myös henkilökunnan sähköiseen kyselyyn tulleista vastauksissa muutamassa esiin nousi toive toimivien tilojen lisäämisestä.

Toiminnallisessa tilassa visuaalisena, toimintaa rajaavana elementtinä toimisi yhtenäisen seinän maalaaminen esimerkiksi vihreän sävyllä. Muut seinät voisi maalata kuten oleskelutila 1:ssä vaalean sävyisellä maalilla. Aktiviteettituokioita varten tilaan voisi hankkia suuren pöytäryhmän, joka osaltaan toimisi tilaa jakavana elementtinä. Vaihtoehtoisesti kaksi pienempää pyöreää pöytäryhmää pehmentäisivät suorakaiteen muotoista tilaa. Toiminta- ja aktiviteettituokioiden välineistöä kuten koritehtävien säilyttämistä varten tilaan voisi hankkia lukolliset säilytyskaapit. Yleisvalaistus tilassa on riittävä. Tunnelmavalon lisääminen tilaan edistäisi ilta aikaan rauhoittumista.

Oleskelutila 2:ssa televisio on sijoitettu tilaan niin, että läpikulku tiloista toisiin ohjautuu television ja sitä katselevan henkilön välistä. Television katselun sijoittaminen tilan yhteydessä olevaan aktiviteetti- ja ruokailuhuoneeseen mahdollistuisi rauhallisempi tila television katselulle. Pienempi erillinen television katselutila mahdollistaisi myös asukkaille vetäytymisen omaan rauhaan eikä ylimääräistä häiriötä syntyisi tilan läpi kulkemisesta. Televisiokaapin lisäksi tilaan voisi hankkia esimerkiksi polyrottinkiset nojatuolit sekä maton. Tilan akustiikkaa voitaisiin parantaa asentamalla yhdelle seinälle puupaneelia esimerkiksi sormipaneelia. Muut seinät maalaisiin samalla vaalean sävyllä muiden tilojen kanssa. Paneeli toimisi myös tilaa strukturoivana elementtinä. Yleisvalona tilassa on kirkas loisteputkivalaisin, jonka vaihtaisin valon väriltään miellyttävämpään kattovalaisimeen.

### 9.3 Yhteenvetoa aistiesteettömyyden parantamisesta

Pohdittaessa yleisten oleskelutilojen aistiesteettömiä tilaratkaisuja tulisi huomiota kiinnittää havainnoinnin ja henkilökunnan kyselyn pohjalta esiin nousseeseen huomiota tarpeesta parantaa akustiikkaa tiloissa. Sisustusratkaisuiden lisäksi tilojen äänimaailmaan voidaan vaikuttaa myös eri toimintojen sijoittelulla. Yleisiin asumisyksikön oleskelutiloihin oli jo tehty parannuksia akustiikan osalta lisäämällä akustiikkalevyjä kummankin oleskelutilan kattoihin. Akustiikkalevyjen lisääminen oleskelutilojen yhteydessä olevien, tällä hetkellä ruokailu- ja aktiviteettikäytössä olleiden erillisten huoneiden kattoihin parantaisi näiden tilojen akustiikkaa.

Yleiset oleskelutilat sijaitsevat vierekkäin ja ovat erotettavissa toisistaan välioiven avulla. Niiden yhteydessä sijaitsee myös aktiviteetti- ja ruokailuhuoneet. Huonekalujen, värien ja sisustusmateriaalien valinnassa olisi hyvä ottaa huomioon tämä näkökulma, jotta tiloissa säilyy yhteneväinen ilme. Näiden tilojen seinien maalaaminen vaalealla sävyllä yhtenäistää tilojen ilmettä ja rauhoittaa yleisilmettä. Oleskelutiloissa on suuret ikkunat, joista tulee luonnonvaloa tiloihin. Koska oleskelutilat ovat yhteydessä toisiinsa olisi verhojen värin valinnassa hyvä huomioida tämä seikka. Akustiikan kannalta huomioitavana seikkana on verhojen materiaali sekä verhojen riittävä määrä. Esimerkiksi paksut verhot taikka laskosverhot vaimentavat ääntä melko tehokkaasti

Asumisyksikön lattiamateriaali on kiiltäväpintaista. Lisäksi yksi henkilökunnan kyselyyn vastannut nosti esiin kommentissaan sen, että lattiamateriaalista on vaikea erottaa esimerkiksi kosteutta. Tämä on tärkeä huomio myös turvallisuuden näkökulmasta. Tulevaisuudessa mahdollisen pintaremontin tullessa ajankohtaiseksi olisi lattiamateriaalia valitessa hyvä kiinnittää huomiota lattiamateriaalin mattapintaisuuteen sekä akustisiin ominaisuuksiin. Lisäksi lattiamateriaalin väriä valitessa olisi hyvä kiinnittää huomiota aistiesteettömässä tilassa suosittuun alhaalta ylöspäin vaalenevaan värimaailmaan. Tällöin lattiamateriaalissa suositaan tummempaa väriä kuin seinissä katon ollessa vaalein.

## 10 JOHTOPÄÄTÖKSET/POHDINTA

Aistiesteettömyys on käsitteenä laaja yhdistäen niin esteettömyyden ja aistit kuin tasapainon rentoutumisen sekä aivoille tarpeellisten aistiärsykkeiden välillä. Aistiesteettömyyden avulla tiloista saadaan helpommin hahmotettavia sekä niissä tapahtuva toiminta on helpommin jäsennettävissä. Selkeä, luonnonmateriaaleja ja luontoelementtejä hyödyntävä aistiystävällinen sisustus sekä hyvä akustiikka ja valaistus lisäävät meidän kaikkien hyvinvointia. Kuitenkin tietyille ihmisryhmille aistiystävällinen ympäristö on oleellista kuten Hannukainen ym. (2019, s. 13) toteavat, että tietoinen ympäristön aistikuormituksen sekä turhien aistimusten huomioimattomuus on vaikeampaa pienille lapsille, ikäihmisille ja erityisryhmille, osalle mahdotonta.

Hyvä akustiikka on erityisherkillä sekä henkilöille, joilla on kuulon yliherkkyyttä välttämättömyys eri tiloissa toimimiselle. Hyvän ja säädettävän valaistuksen avulla taas voimme edistää luonnollista vuorokausirytmää sekä vireystilaa. Pohdittaessa työ- ja toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä on ympäristöllä, jossa toimimme siihen edistävä taikka sitä heikentävä vaikutus. Myös se mitkä asiat koemme vaikuttavan kuormitusta lisäävästi ja sitä vähentävästi on yksilöllistä. Tämä on nähtävillä tarkasteltaessa henkilökunnan vastauksia heille toteutettuun sähköiseen kyselyyn. Näin ollen sekä teoretietoon pohjaten voikin todeta aistiesteettömiä ratkaisuita pohdittaessa olevan oleellista ottaa huomioon tilan käyttäjien tarpeet.

Aistiesteettömyyteen oleellisesti kuuluu myös toimintakulttuuri, jonka kulmakiviä on strukturointi. Strukturointi kertoo henkilölle mitä, missä, milloin, miksi ja kenen kanssa jokin asia tapahtuu sekä sen kauanko tekemiseen menee aikaa. Tilojen strukturoinnin avulla voidaan antaa vastaus siihen missä jokin asia tapahtuu. Teoreettisen tiedon pohjalta voidaankin todeta, että kehitysvammaisille ja autismin kirjon henkilöiden toimintakykyä voidaan tukea strukturoidun ohjauksen sekä strukturoitujen tilojen avulla. Strukturointi tekee toiminnasta ennakoitavaa ja näin lisää henkilöiden turvallisuuden tuntoa. Myös osallisuuden ja osallistumisen näkökulmasta aistiesteettömyys luo osaltaan mahdollisuuden kokonaisvaltaiseen arjen toimintaan.

Tämä opinnäytetyö projekti käynnistyi kevään 2023 aikana. Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen raportointivaihe, sisältäen aineiston analysoinnin suhteessa tietoperustaan sekä tulosten raportoinnin ajoittui loppuvuoden 2023 ja alkuvuoteen 2024 välille. Tämä johtui opintoihin liittyviin muihin aikatauluhaasteisiin kuten pitkän harjoittelujakson ajoittumisesta syksylle 2023. Opinnäytetyöhön liittyvä teoriaperustan laajentaminen sekä aineiston analysointi eteni kuitenkin pienin askelin myös syksyn 2023 aikana.

Asumisyksikön oleskelutilojen aistiesteettömyyden kartoittaminen havainnoinnin ja henkilökunnalle osoitetun sähköisen kyselyn avulla ajoittui suunnitelman mukaisesti elokuulla 2023. Sähköisen kyselyn tarkoituksena oli saada kuvaa henkilökunnan näkemyksestä ja kokemuksesta kartoituksen kohteena olevien tilojen aistiesteettömyydestä. Sähköinen kysely ei menetelmänä ole täysin optimaalinen kyseessä olevaan tiedon keräämiseen. Sen riskinä on teoretiedonkin pohjalta pieni vastausten määrä. Sähköinen kysely ei kartoituksen tekijälle anna mahdollisuutta esittää vastaajille tarkentavia- taikka jatkokysymyksiä. Haastattelemalla henkilökunnan jäseniä olisi tähän ollut mahdollisuus. Tässä opinnäytetyössä kuitenkin haluttiin antaa kaikille kartoituksen aikaan työskennelleille mahdollisuus vastata kyselyyn ja näin saada laaja otanta henkilökunnan näkemystä esiin. Sähköisen kyselyn valintaa aineiston keruumenetelmänä tuki myös ajankäytölliset resurssit vaikkakin henkilökunnan määrä oli suhteessa pieni.

Tämän opinnäytetyön kehittämiskohteena oli tunnistaa asumisyksikön oleskelutilojen kuormitusta lisääviä ja sitä vähentäviä tekijöitä aistit huomioivan tilojen esteettömyys kartoituksen avulla. Kuten Hannukainen kumppaneineen (2019, s. 36) kirjoittaa, että osataksemme muokata ympäristöä esteettömämmäksi aistien näkökulmasta on tunnistettava toimintaympäristön aistikuormituksen aiheuttajat. Ehdotus aistiesteettömistä tilaratkaisuista laadittiin kartoitukseen ja teoreettiseen tietopohjaan perustuen. Näiltä osin opinnäytetyön tilaajan kanssa yhteistyössä laadittu tavoite täytettiin.

Opinnäytetyöprosessin aikana oli ajoittain haastavaa sovittaa aikatauluihin muut opiskeluun liittyvät tehtävät sekä muu elämä. Koin kuitenkin opinnäytetyön tekemisen mielekkääksi, koska pidin aihetta mielenkiintoisena ja tärkeänä. Koen myös oppineeni aistiesteettömyydestä paljon. Ajattelen hyötyväni tulevassa kuntoutuksen ohjaajan työssäni tämän opinnäytetyön aikana oppimastani uudesta tiedosta. Olen myös entistä

vakuuttuneempi siitä, että ympäristöllämme on vaikutusta meidän kaikkien hyvinvointiin sekä työ- ja toimintakykyyn. Kuitenkin tietyille ihmisryhmille sillä on vieläkin suurempi merkitys. Tulevaisuudessa mahdollinen jatkotutkimuskohde voisi olla vaikkapa suunnitella ja toteuttaa aistipiha asumisyksikön piha-alueelle taikka tutkia ja kehittää asukkaiden huoneiden aistiesteettömyyttä

## LÄHTEET

- Anttila, P. (n.d.). Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. Haettu 12.12.2023 osoitteesta <https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/>
- Arvio, M. (2022). Kehitysvammakäsité. Teoksessa M. Arvio, S. Aaltonen & J. Lähdetie (toim.), Kehitysvammainen potilaana (3. uudistettu painos s. 13–17). Kustannus Oy Duodecim.
- Arvio, M. (2011). Sensorinen integraatio. Teoksessa M. Arvio & S. Aaltonen (toim.), Kehitysvammainen potilaana (1. painos s. 25–27). Kustannus Oy Duodecim
- Autismikirjon häiriö: Käypä hoito -suositus. (2023). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen, Suomen Nuorisopsykiatrisen Yhdistyksen, Suomen Kehitysvammalääkäreiden, Suomen Lastenneurologisen Yhdistyksen ja Suomen Psykiatriyhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50131#s18>
- Autismiliitto. (2023). Autismi. Haettu 17.5.2023 osoitteesta <https://autismiliitto.fi/autismi/>
- Autismiliitto. (2022a). Haastava käyttäytyminen. Haettu 22.5.2023 osoitteesta <https://autismiliitto.fi/tuki-ja-neuvot/haastemanuaali/haastava-kayttaytyminen/>
- Autismiliitto. (2022b). Toimintakyky. Haettu 30.5.2023 osoitteesta <https://autismiliitto.fi/autismi/toimintakyky/>
- Autismiliitto. (2022c.). Ikääntyvän autismikirjon ihmisen aistien huomioiminen asumisessa. <https://autismiliitto.fi/tuki-ja-neuvot/autismikirjo-ja-ikaantyminen/olen-ammattilainen/ikaantuvan-autismikirjon-henkilön-aistien-huomioiminen-asumisessa/>
- Ayres, A.J. (2018). Aistimusten aallokossa. Sensorien integraation häiriö ja terapia (3. painos). PS-kustannus.
- Castrén, M. (2019). Diagnostiikan perusta nykykäytännön mukaan. Teoksessa T. Timonen, M. Castrén & M. Ärölä-Dithapo, Autismikirjo: tausta, diagnostiikka ja tutkimus (s. 42–48). PS-kustannus
- Erytisherkan elämää. (2014–2023). Erytisherkkyyys. Haettu 15.10.2023 osoitteesta <https://www.hspelamaa.net/erityisherkkyyys>
- Günther, K., Hasanen, K. & Juhila, K. (n.d.). Johdanto: Analyysi ja tulkinta. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tietoarkisto. Haettu 12.12.2023 osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>
- Hannukainen, H., Mäkelä, J. & Toivonen, K. (2023). Aistiesteettömyys sopii kaikille. Ketju. <https://ketju-lehti.fi/aiheet/asuminen/aistiesteettömyys-sopii-kaikille/>

- Hannukainen, H., Hellberg, P., Teeri, S. & Tupala, R. (2019). Aistiesteettömät asu-  
misratkaisut. Koti, jossa on hyvä olla. Satakunnan ammattikorkeakoulu.  
<https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019090226330>
- Heikkilä, T. (2014). Tilastollinen tutkimus. Edita Publishing Oy. [https://www.el-  
libslibrary.com](https://www.el-<br/>libslibrary.com)
- Invalidiliitto. (n.d.). Esteettömyys. Haettu 29.5.2023 osoitteesta [https://www.invali-  
diliitto.fi/esteettomyys](https://www.invali-<br/>diliitto.fi/esteettomyys)
- Innolux. (n.d.). Onnistu kodin valaistuksessa. Hyvän valaisimen ominaisuudet. Ha-  
ettu 16.10.2023 osoitteesta <https://innolux.fi/pages/onnistu-kodin-valaistuksessa>
- Kerola, K. & Sipilä, A-K. (2017). Haastava käyttäytyminen – muutoksen mahdolli-  
suuksia. Valteri-koulu.
- Ketala, J-E. & Stenroos, L. (2019). Aistiesteettömän asumisympäristön suunnittelu  
erityistä tukea tarvitsevien asumisyksikköön [AMK-opinnäytetyö, Satakunnan am-  
mattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019052010631>
- Kraapo, O. (2019). Multisensorinen tila aistihäiriöisen lapsen pedagogisen kuntou-  
tuksen tukena. [YAMK-opinnäytetyö, Satakunnan ammattikorkeakoulu]. Theseus.  
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019052010708>
- Kranowitz, C. (2021). Tahatonta tohellusta (5. painos). PS-kustannus.
- Lepistö-Paisley, T. (2023). Strukturointi ja sen merkitys autismikirjon henkilöille.  
Duodecim Käypä hoito, lisätietoartikkeli aiheesta Autismikirjon häiriö.  
<https://www.kaypahoito.fi/nix03184>
- Lindström, R., Ahvenainen, J., Hyvärinen, M., Laine, A., Salmi, K., Sippola, S. &  
Perätalo, A. (2022). Autismikäsikirja 3.0. Eteva kuntayhtymä.  
[https://www.eteva.fi/globalassets/tiedostot/tiedostot---eteva/oppaat-ja-julkaisut/autis-  
mikasikirja-3.0.pdf](https://www.eteva.fi/globalassets/tiedostot/tiedostot---eteva/oppaat-ja-julkaisut/autis-<br/>mikasikirja-3.0.pdf)
- Papunet. (2021). Aistit vuorovaikutuksessa. Haettu 29.5.2023 osoitteesta [https://pa-  
punet.net/tietoa/aistit-vuorovaikutuksessa](https://pa-<br/>punet.net/tietoa/aistit-vuorovaikutuksessa)
- Peteri, V. (n.d.). Tilat ja esineet aineistoina. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsi-  
kirja. Tietoarkisto. Haettu 12.12.2023 osoitteesta [https://www.fsd.tuni.fi/fi/palve-  
lut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/tilat-ja-esineet-aineis-  
toina/](https://www.fsd.tuni.fi/fi/palve-<br/>lut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/tilat-ja-esineet-aineis-<br/>toina/)
- Puustjärvi, A. (2022). Aistitiedon käsittelyn vaikeudet. Teoksessa T. Savikuja & A.  
Puustjärvi (toim.), Nepsy -opas. Tukea neuropsykiatriisiin haasteisiin (s. 31–36). PS-  
kustannus.
- Puuinfo. (2021). Puutieto. Puun käytön sisäilma- ja terveysvaikutukset. [https://puu-  
info.fi/puutieto/puun-sisailmavaikutukset/](https://puu-<br/>info.fi/puutieto/puun-sisailmavaikutukset/)
- Pukkila, R. (13.3.2023). Keskustelu opinnäytetyön toimeksiantajan edustajan kanssa.



SAMK. (n.d.-a). Satakunnan ammattikorkeakoulu. Kirjallisten töiden ja opinnäytetyön ohjeet. Haettu 11.12.2023 osoitteesta <https://www.samk.fi/opinnaytetyon-ohjeet/>

SAMK. (n.d.-b). Satakunnan ammattikorkeakoulu. Tilojen esteettömyyskartoitus aistit huomioiden tarkistuslista avuksesi. Haettu 30.5.2023 osoitteesta [https://www.samk.fi/wp-content/uploads/2016/06/Esteettomyys\\_Tilojen\\_esteettömyyden\\_tarkistuslista\\_julkaisu-1.pdf](https://www.samk.fi/wp-content/uploads/2016/06/Esteettomyys_Tilojen_esteettömyyden_tarkistuslista_julkaisu-1.pdf)

Salonen, K. (2013). Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Seppälä, H. (2022). Toimintakyvyn näkökulma. Vernerinet. Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta. Haettu 23.1.2024 osoitteesta <https://verneri.net/yleis/toimintakyvyn-nakokulma>

Ståhlberg, F. (2001). Autismi ja arkkitehtuuri – Aikuisten autistien käyttäjävaatimukset päivätoiminnassa ja asumisessa. Teknillinen korkeakoulu. Edita-yhtiöt.

SIT 05-610038. (2006). Huoneakustiikka. Rakennustieto.

SIT 63-610044. (2007). Tilan valaistus. Rakennustieto.

THL. (2023). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Toimintakyky. Mitä toimintakyky on? <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Tietoarkisto. (2021). Otos ja otantamenetelmät. Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Haettu 13.12.2023 osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/otos/otantamenetelmat/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)

Vernerinet. (2022). Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta. Mitä kehitysvammaisuus on? Lääketieteellinen näkökulma. Haettu 19.5.2023 osoitteesta <https://verneri.net/yleis/laaketieteellinen-nakokulma>

Vilka, H. (2021). Tutki ja kehitä (5. päivitetty painos). PS-kustannus. <https://www.ellibslibrary.com>

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Gummerus kirjapaino Oy.

Åberg, L. (2021). Kehitysvammaisuus. Lääkärikirja Duodecim. Haettu 19.5.2023 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00556>

**Henkilökunnan sähköisen kyselyn kysymyksiä**

**Havainnot liittyen kuuloaistiin**

Millainen asukastilojen akustiikka on esim. puuroutuuko tai hukkuuko ääni taikka kaikuuko tiloissa?

- Hyvä
- Riittävä
- Heikko

Kuuluuko asukastiloissa häiritseviä ääniä? Rastita sopiva vaihtoehto. Voit valita yhden tai useamman.

- Kodinkoneista
- Putkistosta
- Ilmastoinnista
- Valaistuksesta
- Huonekalujen käytöstä
- Ihmisten askareista tai puheensorinasta
- Taustamusiikista
- Jostain muusta, mistä? Vastaa alla olevaan tekstikenttään.
- Asukastiloissa ei kuulu häiritseviä ääniä.

Mitä muita häiritseviä ääniä asukastiloissa kuuluu?

**Havainnot liittyen näköaistiin**

Onko asukastilojen yleinen valaistus sopiva?

- Liian kirkas
- Sopiva
- Liian hämärä

Voidaanko valaistusta säätää tarvittaessa?

- Kyllä
- Ei

Syntyykö asukastiloissa näköaistimuksia, jotka häiritsevät? Rastita sopiva vaihtoehto. Voit valita yhden tai useamman.

- Asukastiloissa ei synny häiritseviä näköaistimuksia.
- Yksittäisestä huonosti suunnatusta, räpsyvästä taikka kirkkaasta valosta
- Heijastumista esimerkiksi ikkunasta
- Valon ja varjon vaihtelusta

Voimakkaiden tai yksipuolisten värien käytöstä

Sekavista pintamateriaaleista

Jostain muusta, mistä? Voit vastata alla olevaan tekstikenttään.

Mitä muita häiritseviä näköaistimuksia asukastiloissa syntyy?

#### **Havainnot liittyen tuntoaistiin**

Millainen asukastilojen sisälämpötila on?

Viileä

Sopiva

Lämmin

Syntyykö asukastiloissa häiritseviä tuntoaistimuksia?

Asukastilojen vetoisuudesta

Lattian tuntumasta

Kalusteiden tuntumasta

Kuivasta sisäilmasta

Jostain muusta, mistä? Voit vastata alla olevaan tekstikenttään.

Millaisia häiritseviä tuntoaistimuksia asukastiloissa syntyy?

#### **Havainnot liittyen hajuaistiin**

Onko asukastiloissa häiritseviä hajuja?

Kyllä

Ei

Jos vastasit edelliseen kysymykseen, kyllä. Millaisia häiritseviä hajuja asukastiloissa esiintyy?

#### **Sana on vapaa...**

Minkälaisia havaintoja olet tehnyt liittyen yleisten asukastilojen kuormitusta vähentävistä taikka lisäävistä tekijöistä? Oletko huomannut niillä olevan vaikutusta asukkaisiin?

Kuinka kehittäisit asukastiloja aistiystävällisemmiksi?