

# AISTIMODULAATIO OSANA MIELEN- TERVEYSKUNTOUTUJIIEN ASUMISPALVELUA

## Hankkeen taustaa

Kiinnostus aistien hyödyntämiseen kuntoutuksessa on lisääntynyt viime vuosina kansainvälisellä tasolla aikuispsykiatristen asiakkaiden kanssa työskentelevien toimintaterapeuttien keskuudessa (Brown ym. 2018). On osoitettu, että aikuisilla mielenterveyskuntoutujilla on haasteita aistitiedon käsittelyssä, mikä osaltaan vaikeuttaa heidän osallistumistaan itselleen merkityksellisiin sosiaalisiin toimintoihin. Aistitiedon käsittelyn ongelmat voivat vaikuttaa myös esimerkiksi kognitiiviseen suoriutumiseen. (Baillard & Whigham 2017, Andersson ym. 2020.)

Lisääntyvä tutkimusnäyttö osoittaa, että aistimodulaation käytöllä voidaan tukea muun muassa mielenterveyskuntoutujien itsesääätelykeinojen oppimista sekä hyvinvoinnin ja motivaation lisääntymistä. Psykiatrisessa osastohoidossa aistimodulaation avulla voidaan vähentää rajoitustoimenpi-

teiden käyttöä. (Meredith ym. 2018, Williamson & Ennals 2020.)

Tässä esiteltävä hanke toteutettiin Turussa sijaitsevassa mielenterveyskuntoutujien asumispalvelua tarjoavassa yksityisessä yrityksessä. Yrityksessä on ollut käynnissä aistimodulaation käyttöönottoon liittyvä projekti loppuvuodesta 2019. Projektin alkusysäyksenä toimi kahden toimintaterapeutin (kirjoittajat) osallistuminen aiheeseen liittyvään koulutukseen Lontoossa ja SI-practitioner-opintojen aloittaminen. Projektin eri vaiheiksi suunniteltiin henkilökunnan koulutusta, aistilaukkujen koostamista, aistimodulaatiohuonetta ja puolistrukturoitua aistimodulaatioryhmää. Yrityksessä on jo useamman vuoden ajan ollut käytössä aistipuutarha. Tässä esitellään lyhyesti näitä projektin eri osioita ja nostetaan esiin projektissa hyviksi koettuja aistimodulaation käytäntöjä (kuvio 1).

## Aistimodulaation hyviä käytäntöjä

Henkilökunnan koulutus	Aistilaukut (sensory kit)	Aistihuone	Aistimodulaatio-ryhmä	Muut: Toimintaterapia Aistipuutarha Asiakkaiden koulutus
------------------------	---------------------------	------------	-----------------------	---

Kuvio 1. Aistimodulaation hyviä käytäntöjä hankkeessa.

## Henkilökunnan koulutus

Aistimodulaation käyttöönottoa mietittäessä on otettava huomioon työyhteisön kulttuuri. Kulttuurilla tässä viitataan henkilökunnan asenteisiin ja motivaatioon perinteisten käytäntöjen muuttamiseksi. Henkilökunnan koulutus on ensimmäinen keino kulttuurisen muutoksen edesauttamiseksi. (Meredith ym. 2018.) Yrityksen toimintaterapeutit järjestivät henkilökunnalle aistimodulaatioon liittyvän osallistavan koulutuksen projektin alkuvaiheessa. Koulutus piti sisällään perustietoa aistijärjestelmästä, aistitiedon käsittelystä sekä aistitiedon käsittelyn häiriöistä erityisesti mielenterveyskuntoutujilla. Koulutuksessa korostettiin, että aistimodulaation on tarkoitus olla koko työyhteisön yhteinen menetelmä asiakkaiden hyvinvoinnin ja kuntoutumisen edistämiseksi. Tärkeää on määritellä eri ammattiryhmien roolit aistimodulaation toteutuksessa (Wright ym. 2020). Yrityksessä aistimodulaatiomenetelmiä voivat käyttää kaikki hoitoon ja kuntoutukseen osallistuvat työntekijät, toimintaterapeuttien toimiessa niin sanottuina tukihenkilöinä. Koulutukseen osallistuvilla oli mahdollisuus kokeilla erilaisia aistivälineitä ja toimintoja, joita voidaan hyödyntää aistimodulaatioissa. Lisäksi koulutuksen aikana henkilökunta sai toivoa välineitä ja materiaaleja omien tiimiensä aistilaukkuihin.

Tiimien omien aistilaukkujen käyttöön tarjottiin koulutusta ja perehtymistä välinekohtaisesti. Koulutus toteutettiin tiimikohtaisilla raporteilla, joissa laukkujen sisältöä käytiin tarkemmin läpi toimintaterapeuttien toimesta. Aistihuoneen valmistuttua tarjottiin koulutusta sen käytöstä joko yksilöllisesti tai pienryhmittäin sekä henkilökunnalle että asiakkaille. Tällä pyrittiin madaltamaan kynnystä huoneen ja sen välineiden käyttöön.

On todettu, että koulutuksessa saadun tiedon siirto käytännön työhön voi olla usein vaikeaa (Wright ym. 2020). Projektin aikana yritykseen perustettiin uusi asumispalveluyksikkö, jonne rekrytoitiin uusia työntekijöitä. Projektin aikana havaittiin, että sekä uusien että vanhojen työntekijöiden oli haastavaa ottaa käyttöön aistimodulaation keinoja asiakkaiden kanssa. Tämän myötä yritys tilasi

Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoilta opinnäytetyön aistimodulaation jalkauttamisesta. Opinnäytetyö valmistuu vuoden 2021 aikana.

Kaiken kaikkiaan aistimodulaation kouluttamisessa korostui käytännönläheisyys ja erilaisten välineiden, toimintojen ja tilojen kokeileminen itse. Taustateorian ymmärtäminen koettiin tärkeäksi, jotta henkilökunta motivoituisi käyttämään menetelmää ja osaisi kertoa menetelmästä myös asiakkaille. Riittävien tietojen ja taitojen saaminen aiheesta on todettu tärkeäksi aistimodulaation käyttöönotossa, ja esimerkiksi täydennyskoulutukset ovat merkittävä keino työntekijöiden itsevarmuuden lisäämiseksi aistimodulaation käyttöön asiakastyössä (Wright ym.2020, Martin & Suane 2012). Aistimodulaatio on yksi osa yrityksen osaamiskarttaa, ja sen hyödyntämiseen saa tukea jatkossa säännöllisillä päivityskoulutuksilla. Koulutus suunnattiin alkuvaiheessa henkilökunnalle, mutta projektin edetessä aistimodulaatiosta ja sen mahdollisuuksista on lisääntyvissä määrin informoitu myös asiakkaita.

## Aistilaukut

Aistilaukut (sensory-kit) ovat yksilöllisesti suunniteltuja yhdistelmiä erilaisista aistivälineistä, harjoituksista ja menetelmistä. Aistilaukut on suunniteltu olotilan muuttamiseen erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä, niin sanotusti ”in situ”. (O’Sullivan & Fitzgibbon 2018.) Aistilaukut tulee aina suunnitella yksilöllisesti, jotta niiden sisältö vastaa käyttäjiensä tarpeita.

Yrityksessä tiimien ohjaajat saivat toivoa sisältöä omien yksiköidensä aistilaukkuihin henkilökunnalle suunnatun koulutuksen yhteydessä. Koulutuksessa esiteltiin henkilökunnalle yhteisiin tiloihin koostettu aistilauku ja demonstroitiin sen käyttöä. Yleisen aistilaukun ja muiden koulutuksessa esiteltyjen aistivälineiden perusteella henkilökunnan oli helpompi toivoa aistivälineitä, jotka soveltuisivat parhaiten juuri heidän tiimiensä asiakkaille. Yhtenä yhteisenä tavoitteena oli vähentää tarvittavien lääkkeiden käyttöä tarjoamalla aistimodulaatiokeinoja ensisijaisesti esimerkiksi ahdistuneisuuden

lieventämiseen. Wrightin ym.:iden (2020) tutkimuksessa on nostettu esiin, että sekä henkilökunnan että mielenterveyskuntoutujien omasta mielestä aistimodulaation avulla on mahdollista vähentää tarvittavan lääkeytyksen käyttöä.

Aistilaukku sisälsi aistivälineiden lisäksi 3 minuutin tiimalasin, jonka avulla asiakkaat voivat helpommin mitata aistivälineiden käyttöön kulutettua aikaa. Koulutuksessa ehdotettiin, että asiakkaat voisivat käyttää kutakin itse valitsemaansa aistivälinettä kolmen minuutin ajan yhteisissä tiloissa. Ohjaajan läsnäolo tilanteessa ei ole välttämätöntä, mikäli asiakas on jo saanut perehdytystä välineiden käyttöön. Tärkeäksi asiaksi aistilaukkujen käytössä nousi riskien arviointi, välineiden turvallisuus ja puhtaus. Turvallisuuskäsitelmä ja riskien arviointi on nostettu esiin myös aistimodulaatioon liittyvissä kirjoituksissa (mm. O'Sullivan & Fitzgibbon 2018, Wright ym. 2020, Machingura ym. 2021, Machingura & Lloyd 2017).

Aistilaukut koostettiin toiveiden mukaisesti, ja ne esiteltiin henkilökunnalle myöhemmin niiden valmistuttua tiimikohtaisilla raporteilla. Henkilökunta esitteli aistilaukkujen sisältöä asiakkaille asiakaskokouksissa ja aamunavauksissa. Aistilaukut sisälsivät aistivälineiden lisäksi esitteet aistivälineistä ja ohjeet, miten välineitä voisi hyödyntää. On todettu, että aistimodulaatiokeinojen käyttöönottoon vaikuttaa niiden helppo saatavuus ja yksinkertaiset käyttöohjeet (Wright ym. 2020).

## Aistihuone

Aistimodulaatiohuoneen suunnitelmaa on esitelty erikseen Kuntoutus-lehdessä 2/2020 (Katajisto-Korhonen ym. 2020). Suunnitelma laadittiin opinnäytetyönä yhteistyössä toimintaterapeuttipiskelijoiden kanssa. Suunnitelman valmistuttua aistihuone rakennettiin hoitokotiin suunnitelmaa hieman soveltaen. Asiakkaiden toiveesta huoneen pääasialliseksi teemaksi valittiin metsä. Aistihuoneen valmistuttua toimintaterapeutit kouluttivat yrityksen henkilökuntaa aistihuoneen ja sen välineiden käyttöön. Ajatuksena oli, että henkilökunta edelleen

kouluttaa omia asiakkaitaan aistihuoneen käyttöön. Aistihuoneesta löytyvät turvallisuusohjeet, yksinkertaisia toimintaohjeita ja -ideoita, ohjeet eri välineiden käyttöön sekä "fiilismittari" voimien arvioimiseksi ennen ja jälkeen huoneen käytön.

Aistimodulaation käyttöön vaikuttavat menetelmien, materiaalien ja tilojen saatavilla olo sekä välineiden huolto (Wright ym. 2020). Aistihuone on asumispalveluyksikössä erillisessä rakennuksessa, jossa asuu muutamia asiakkaita. Huoneeseen päästäkseen asiakkaiden tulee hakea ohjaajilta avain rakennukseen. Aistihuoneen siisteydestä ja välineistä huolehditaan viikoittain, toimintaterapeutin kautta on mahdollista hankkia lisää välineitä. Optimaalisen käytön mahdollistamiseksi tilan tulisi olla helpommin saatavilla, mutta resursseista johtuen huoneen sijaintia ei voida toistaiseksi muuttaa.

## Aistimodulaatioryhmä

Yrityksen SI-practitioner-koulutuksen käyneet toimintaterapeutit suunnittelivat rungon kymmenen kerran ryhmätoteutukselle. Ryhmän yleisiksi tavoitteiksi asetettiin aistivälineisiin ja aistihuoneeseen tutustuminen, itselle sopivien aistimodulaatiokeinojen löytäminen ja niiden hyödyntäminen oman voimien muuttamiseksi sekä ahdistuksen lieveneminen aistimodulaation avulla. Lisäksi ryhmäläiset saivat asettaa yksilöllisiä tavoitteita itselleen. Esimerkiksi yksi ryhmäläinen halusi lisätä omaa kärsivällisyyttään, ja toisen toiveena oli rentoutuminen aistimodulaation avulla. Ryhmän alku- ja lopuarvioinnissa hyödynnettiin WHODAS 2.0 -terveyden ja toimintarajoitteiden arviointia osallistumisen tason vaikuttavuuden mittaamiseksi sekä GAD-7-mittaria ahdistuneisuuden tason selvittämiseksi. Ryhmän lopussa ryhmäläiset täyttivät vielä palautelomakkeen, jossa he arvioivat ryhmän tavoitteiden toteutumista omalla kohdallaan ja saivat antaa avointa palautetta.

Ryhmäkerrat koostuivat ryhmäläisten oman voimien arvioinnista (0–10 asteikolla), psykoedukatiivisesta osuudesta ja keskustelusta, aistivälineiden ja toimintojen kokeiluista sekä palautekeskustelusta sisältäen

voinnin arvioinnin uudelleen (0–10 asteikolla). Numeerisen arviointiasteikon käyttöä on hyödynnetty myös muissa tutkimuksissa ennen ja jälkeen aistimodulaatiointervention (mm. Wallis ym. 2018, Champagne 2017). Jokainen ryhmäläinen sai oman vihon, johon lisättiin ryhmäkerran materiaaleja ja tietoja. Ennen toimintojen kokeilemistä ryhmäläisiä kannustettiin miettimään omia aistimuksiin liittyviä mieltymyksiään. Tällä pyrittiin ennaltaehkäisemään mahdollisten epämiellyttävien tuntemusten tai traumaattisten kokemusten nousemista pintaan ryhmätilanteessa. Psykoedukaatiivinen osuus sisälsi teoriaa aistimodulaatiosta yleisesti ja aistikohdistaisesti (tuntoaisti, tasapainoaisti, asento- ja liikeaisti, haju- ja makuaisti, näkö- ja kuuloaisti) sekä teemoittain ryhmäläisten toiveiden mukaisesti (esimerkiksi rauhoittuminen/rentoutuminen, oireidenhallinta, ankkuroituminen/maadoittuminen). Ryhmän aikana jokainen ryhmäläinen sai itselleen oman aistilaukun, joka oli hänen toiveidensa mukaan koostettu – osa materiaaleista oli ostettu ja osa tehtiin itse ryhmäkerroilla.

Ryhmärungon suunnitellut toimintaterapeutit toteuttivat ryhmän yhdessä toisten toimintaterapeuttien kanssa tiedon siirtämiseksi. Ajatuksena oli, että jatkossa toiset toimintaterapeutit voivat perehdyttää uusia ryhmänohjaajia aistimodulaatioryhmän ohjaamiseen. Vuoden 2020 aikana ryhmätoiveuksia oli kaksi, joihin osallistui yhteensä kymmenen asiakasta. Ryhmäläisten palautteet ryhmästä olivat kokonaisuudessaan positiivisia. Esimerkiksi numeerisen arviointiasteikon avulla ryhmäläisille hahmottui hyvin, miten ryhmäkertojen toiminnot olivat vaikuttaneet heidän vointiinsa positiivisesti. Yksittäisen ryhmäkerran aikana ryhmäläisen arvio voinnistaan saattoi kohentua jopa kolmella numerolla asteikolla 0–10.

### **Muut projektiin liittyvät toimenpiteet**

Projektin aikana yrityksen toimintaterapeutit ovat syventäneet tietämystään siitä, miten aikuisten mielenterveyskuntoutujien toimintakyvyn arvioinnissa voidaan ottaa paremmin huomioon myös aistien vaikutus heidän

toiminnallisuuteensa. Yritykseen on hankittu tähän uusia arviointimenetelmiä.

Aistimodulaatiokeinoja on otettu käyttöön myös yksilöllisissä toimintaterapia-interventioissa, joiden toteutuksissa on hyödynnetty osittain samoja materiaaleja kuin aistimodulaatioryhmässä. SI-practitioner-koulutukseen osallistuminen olisi mahdollistanut myös sensorisen integraation intervention toteuttamisen asiakkaille. Tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista arviointimittareiden ja tilojen laatuvaatimusten puolesta (ASI Fidelity, Schaaf & Mailloux 2015). Yksilöterapioiden yhteydessä asiakkaiden kanssa tehtiin yksilölliset aistilaukut, joita he voivat hyödyntää omassa arjessaan vointinsa muuttamiseksi. Lisäksi heidän kanssaan suunniteltiin aistiohjelmia (sensory diets, kotiharjoitteluohjelma, turvasuunnitelma), joissa aistien hyödyntäminen tuotiin osaksi arjen päiväohjelmaa tukemaan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Asiakkailta saadun palautteen mukaan erityisesti tietämys omasta aistisäätelystä on ollut heille merkityksellinen, kuten yksilöllisesti suunnitellut aistimodulaatiokeinotkin.

Asiakkaiden koulutus aistien hyödyntämisessä on avain aistimodulaation käyttöön. Asiakkaan tulee osata tunnistaa omien mieltymistensä mukaiset aistimukset, jotta hän osaisi hyödyntää itselleen sopivia menetelmiä esimerkiksi oireidenhallinnassa. Asiakkaalle tulee tarjota mahdollisuuksia eri välineiden ja menetelmien kokeiluun, sillä on yksilöllistä, miten eri aistimukset ihmisillä vaikuttavat. (Machingura ym. 2021, Andersson ym. 2020, Williamson & Ennals 2020.) Asumispalvelun asiakkaat ovat saaneet tietoa aistimodulaation mahdollisuuksista sekä yleisten infojen ja koulutusten kautta että yksilöllisen perehdytyksen avulla. Yksilöllisissä toimintaterapia-interventioissa asiakkaan kanssa arvioitiin kattavammin hänen aistisäätelyään ja aistitiedon prosessointiaan. Saadun palautteen mukaan tiedon lisääntyminen aiheesta on ollut asiakkaille merkityksellistä.

Aistimodulaation vaikuttavuutta haluttiin mitata erikseen, joten sitä varten laadittiin oma mittari. Mittarissa kysyttiin asiakkaan vointia ennen ja jälkeen aistimodulaation

(aistihuone tai aistilaukku) hyödyntämisen sekä syytä aistimodulaation hyödyntämiseen. Jos asiakkaan syy aistimodulaation käyttöön oli ”tarvittavan lääkkeen sijaan”, lomakkeessa kysytään myös, tarvitsiko asiakas kyseistä lääkettä aistimodulaation hyödyntämisen jälkeen. Lisäksi lomakkeen avulla seurataan aistimodulaatioon käytettyä aikaa. Asiakas sai täyttää lomakkeen itsenäisesti tai henkilökunnan avustamana. Lomake suunniteltiin täytettäväksi aina avaimen lainauksen ja palautuksen yhteydessä. Covid-19-pandemian takia aistihuoneen käyttö on ollut vaihtelevaa, eikä tila ole ollut käytössä suunnitellusti. Tämä vaikutti myös siihen, että näyttö vaikuttavuudesta jäi vähäiseksi, sillä täytettyjä mittareita saatiin vain muutama. Saaduissa palautteissa oli nähtävissä, että huoneen käytöllä oli ollut asiakkaisiin positiivista vaikutusta.

## Lopuksi

Projektiin valitut aistimodulaatiokeinot koettiin hyväksi ja asiakasryhmälle sopiviksi. Saadut asiakaspalautteet ovat olleet erittäin positiivisia ja asiakkaat ovat olleet vastaanottavia aistimodulaatiokeinojen kokeiluun ja käyttöönottoon. Aistimodulaatiokeinojen käytön on todettu voivan vaikuttaa positiivisesti myös asiakkaiden motivaatioon ja vireystilaan (Machingura ym. 2021, Andersson ym. 2020, Williamson & Ennals 2020), mikä on ollut toimintaterapeuttien arvion ja asiakaspalautteiden mukaan nähtävissä myös tähän projektiin osallistuneissa asiakkaissa.

Isoksi haasteeksi aistimodulaatiokeinojen käyttöönotossa on noussut pandemiatilanne. Tilanne on tuonut haasteita sekä menetelmien käyttöön että niiden vaikuttavuuden tilastointiin. Yksi aistimodulaatiokeinojen käyttöönoton haaste kansainvälisesti on ollut koulutusten puute aiheesta (Wright ym. 2020). Suomessa aistimodulaatioon keskittyvää koulutusta ei ole ollut saatavilla aikuisten mielenterveyskuntoutujien kanssa työskentelevälle henkilöstölle. Tästä syystä SI-practitioner-koulutuksen käyneet toimintaterapeutit ovat laatineet sisäisen koulutusmallin itse. Tulevaisuudessa olisi tärkeää,

että peruskoulutusta aistimodulaation käyttöön olisi tarjolla laajasti sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille.

**Irina Katajisto-Korhonen, toimintaterapeutti (Yamk), AmO (ammattillinen opettaja), SI-practitioner (PGCert), lehtori, Turun ammattikorkeakoulu**

**Riikka Takala, toimintaterapeutti (AMK), SI-practitioner (PGCert), yksikön johtaja, Hoitokoti Peltola-Sävelkuja Oy**

## Lähteet

- Andersson H, Sutton D, Bejerholm U, Argentzell E (2020) Experiences of sensory input in daily occupations for people with serious mental illness. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*.
- Baillard A, Whigham S (2017) Linking neuroscience, function and intervention: A scoping review of sensory processing and mental illness. *American Journal of Occupational Therapy* 71, 5.
- Brown A, Tse T, Fortune T (2018) Defining sensory modulation: A review of the concept and a contemporary definition for application by occupational therapists. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*.
- Champagne T (2017) Sensory modulation & environment: Essential elements of occupation. 3. painos. Pearson, Australia.
- Katajisto-Korhonen I, Tigerstedt H, Eerola J, Löfgren M, Pykälä-Aho A (2020) Aistimodulaation hyödyntäminen mielenterveyskuntoutuksessa – aistimodulaatiohuoneen suunnittelu. *Kuntoutus* 43, 2, 46–49.
- Machingura T, Lloyd C, Murphy K, Goulder S, Shum D, Green H (2021) Views about sensory modulation from people with schizophrenia and treating staff: A multisite qualitative study. *British Journal of Occupational Therapy* 0, 0 1–11.
- Machingura T, Lloyd C (2017) A reflection on success factors in implementing sensory modulation in an acute mental health setting. *International Journal of Therapy and Rehabilitation* 24, 1, 2–6.
- Martin B, Suane S (2012) Effect of training on sensory room and cart usage. *Occupational Therapy in Mental Health* 28, 118–128.
- Meredith P, Yeates H, Greaves A, Taylor M, Slattey M, Charters M, Hill M (2018) Preparing mental health professionals for new directions in mental health practice: Evaluating the sensory approaches e-learning training package. *International Journal of Mental Health Nursing* 27, 106–115.
- O’Sullivan J, Fitzgibbon C (2018) Sensory modulation resource manual. Changing how you feel through using your senses. Sensory Modulation Brisbane.
- Schaaf R, Mailloux Z (2015) Clinician’s guide for implementing Ayres Sensory Integration®: Promoting participation for children with autism. American Occupational Therapy, Maryland.
- Wallis K, Sutton D, Bassett S (2018) Sensory modulation for people with anxiety in a community mental health setting. *Occupational Therapy in*

- Mental Health 34, 2, 122–137.
- Williamson P, Ennals P (2020) Making sense of it together: Youth & families co-create sensory modulation assessment and intervention in community mental health settings to optimise daily life. *Australian Occupational Therapy Journal* 67, 458–469.
- Wright L, Bennett S, Meredith P (2020) Why didn't you just give them PRN? A qualitative study investigating the factors influencing implementation of sensory modulation approaches in inpatient mental health units. *International Journal of Mental Health Nursing* 29, 608–621.