

## Snoezelen – moniaistinen ympäristö

Hollannissa kehitetty Snoezelen-menetelmä on monessa maassa käytössä kehitysvammaisten, muistisairaiden, aivovammapotilaiden sekä mielenterveysasiakkaiden hoidossa. Sillä on saatu hyviä tuloksia. Snoezelen ei edellytä kokijalta kognitiivisia taitoja.

Sana Snoezelen on yhdistelmä kahdesta hollanninkielisestä sanasta, jotka tarkoittavat nuuhkimista ja rentoutumista. Menetelmä sisältää levollista havainnointia ja kokemuksellista toiminnallisuutta. Se on eri aisteja stimuloiva virikekylpy, johon voi liittyä musiikkiin, liikkeeseen, taiteeseen ja kehotietoisuuteen liittyviä kuntoutuksen menetelmiä, muisteluterapiaa, aroma-terapiaa ja kirkasvalohoitoa. Miellyttävät aistikokemukset ja mielenkiintoiset elämykset luovat suotuisaa vireystilaa oppimiselle, mielikuvitukselle ja luovuudelle, rakentavat itseluottamusta, vähentävät stressiä ja painetta sekä kannustavat vuorovaikutukseen ja herättelevät tunteita.

Snoezelen-menetelmän käyttöön on usein varattu yksi muunneltava huone, mutta mm. Tanskassa on kokonaisia Snoezelen-taloja, joissa eri aisteille ja toiminnoille on kullekin omat huoneensa. Käytä netissä kuvien hakusanana Snoezelen, niin näet satoja erilaisia sisustuksia useista maista ja saat vinkkejä yksinkertaisista ratkaisuista, joiden kokeileminen on mahdollista melkein missä tahansa. Vaikka käytössä ei olisi omaa huonetta tähän tarkoitukseen, voidaan rakentaa aistirata tai -nurkkaus tai koota mukana kuljetettava matkalaukullinen välineitä ja materiaaleja, joilla monipuolisia aistikokemuksia voidaan viedä hoivakodin yksittäishuoneeseenkin tai potilaan sängyn ääreen. Moniaistisilla eli multisensorisilla menetelmillä on mm. helpotettu iltalevottomuutta. Kokoa seuraavista ideoista omaan käyttöösi sopiva kokonaisuus.

## ESIMERKKEJÄ SNOEZELLEN-HUONEISTA JA -ELÄMYSTILOISTA

### Valkoinen huone

Valkoista huonetta on käytetty rauhoittumiseen ja rentoutumiseen. Huoneessa voi olla vesisänky tai säkkituoli, jossa leväten voi kuunnella rentouttavaa musiikkia ja rauhassa torkahtaakin. Seinälle ja mahdollisesti myös kattoon heijastetaan luontokuvia, tähti-taivas, revontulia tai kaunis abstrakti valoesitys. Huoneessa käytetään jotain rentouttavaa tuoksua, eteerisiä öljyjä kuten laventeli tai vanilja. Valoverhoilla ja muilla kauniisti laskeutuvilla kankailla voidaan pehmentää vaikutelmaa. Muuttamalla sisustusta erivärillisillä kankailla ja valoilla huoneen saa muunneltua toisen näköiseksi. (Valkoista huonetta kutsutaan joskus aistihuoneeksi.)

### **Musiikkihuone**

Huoneessa voi kuunnella tai tuottaa musiikkia erilaisilla instrumenteilla, joista osa voi olla itse rakennettuja kuten sadeputki tai munamarakassit. Musiikkihuoneessa voi olla fysioakustinen tuoli, jonka sisässä olevien kaiuttimien kautta tuleva musiikki saa tuolin värähtelemään rentouttavasti. Tuolia voidaan käyttää rauhoittumiseen, keskittymiskyvyn harjoitukseen, vatsan hyvinvointiin sekä fysioterapiassa spastisuuden lievittämiseen.

### **Hiljaisuuden huone**

Hiljaisuuden huoneessa voi olla levollisesti lepattava sähkötakka. Kattoon voidaan heijastaa tähtiä. Huonetta käytetään rauhoittumiseen, mietiskelyyn, keskusteluun ja hengelliseen syventymiseen. Rauhoittava hiljainen taustamusiikki valitaan käyttäjien tarpeiden mukaan.



### **Elämyspuutarha**

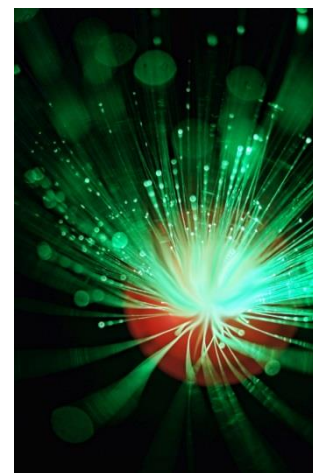
Elämyspuutarha voi olla talvipuutarha tai vaikka sisäpiha. Sen voi rakentaa puutarhapaviljonkiin ja siellä voi olla lintuhäkki tai siliteltäviä eläimiä.

### **Mustavalohuone eli pimeä huone**

Mustavalohuoneessa voi kokea tavallisista ympäristöistä poikkeavia voimakkaita näköärsykeitä ja hohtavia värejä. Mustavalo korostaa valkoista ja neon-värejä, jotka sellaistenkin henkilöiden on mahdollista havaita, jotka ovat menettäneet osan näkökyvystään. Mustavalolamppu jättää huoneen muuten lähes pimeäksi, mutta se korostaa mm. fluoresoivia värejä, fosforoituja pintoja sekä vaatteita, joiden pesuaine on sisältänyt valkaisuainetta. Pimeässä hohtavilla materiaaleilla voidaan luoda erikoisia visuaalisia efektejä. Mustavalo auttaa kohdistamaan katseen haluttuun kohteeseen. Mustavalohuonetta on käytetty näön kuntoutuksessa ja kehon hahmotukseen parantamisessa. Mustavalolampun saa muutamalla eurolla.

### **Aktivointihuone**

Aktivointihuoneessa voi olla pieni pallomeri, josta voi etsiä sopivia, miellyttäviä asentoja ja tuntea oman kehon ääriviivat. Huoneeseen varataan tasapainoilualustoja (huom. tukitelineet tai seinään kiinnitetyt kahvat), riippukeinu ja tuoksupurkkeja, hehkuvia kuplaputkia, heijastava kiekko projektori ym. Väriyksessä suositetaan aktivoivia keltaisen ja oranssin eri sävyjä. Huoneessa voi olla valaisin, jonka voimakkuutta vanhus voi itse säätää portaattomasti, pyörillä liikuteltava interaktiivinen pöytä tai kaukosäätimellä toimiva interaktiivinen lattia. Huoneeseen kerätään erilaisia tunnusteltavia materiaaleja kuten pinnaltaan erilaisia palloja, karheita tarrapapiljotteja, rapisevia ja kahisevia materiaaleja.



## Luontohuone

Luontohuoneeseen rakennetaan haluttuun vuodenaikaan sopiva ympäristö. Seinään heijastettavaa maisemaa jatketaan sisälle huoneeseen mm. puunkarahkoilla ja kivillä. Jos sisustuksella on rakennettu seinän viereen rantamaisemaa, seinälle voidaan heijastaa auringonnousu tai -lasku. Huoneeseen kerätään kosketeltaviksi erilaisia luonnonmateriaaleja kuten kaarnaa, jäkälää, puiden ja kasvien lehtiä, hienoa hiekkaa, käpyjä ja kiviä. Muovailtava ja muodossaan pysyvä Kinetic Sand taikahiekka on hyvä lisä.



Luontohuone voi olla kuin pala oikeaa metsää, jossa on mahdollista vaikka vain hiljentyä kuuntelemaan ajatuksiaan. Taustalle laitetaan soimaan musiikkia, linnunlaulua tai erilaisia metsän ääniä ja muita äänimaisemia. Revontulivideo sopii luontohuoneeseen. Samoin iso akvaario.



## Muisteluhuone

Muisteluhuoneen seinälle voidaan heijastaa eri aikakausien interiöörejä, jotka jatkuvat huoneessa olevilla saman aikakauden huonekaluilla ja esineillä. Näin on mahdollista siirtyä eri vuosikymmenille. Muisteluhuoneessa voi olla lipastoja ja kaappeja, joiden kätköistä nostetaan esille muistoja nostavia käsitöitä, sota-ajan puhdetöitä, keittiötarvikkeita, työkaluja jne. sekä niiden kuvia. Muisteluhuoneessa voidaan toteuttaa perinnekäsitöitä tai leipoa tuttujen reseptien mukaan.



\* \* \*

Snoezelen-menetelmän toteuttamiseen on rakennettu myös kaikuhuoneita, merihuoneita, tunnusteluhuoneita, värinähuoneita ja aromahuoneita.

## ESIMERKKEJÄ MATERIAALEISTA JA VÄLINEISTÄ

- dataprojektori eli videotykki: voidaan asentaa niin, että heijastettu kuva on koko seinän kokoinen tai kahdella tykillä kahden seinän kokoinen
- fysioakustinen tuoli
- säkkituoli
- säädettävä nojatuoli
- sänky, jonka patjan kumpaakin päätä voi nostaa ja laskea

- eri materiaaleja olevia tunnusteltavia esineitä: lampaantalja, tarrapapiljotteja, rapisevaa ja kahisevaa...
- elämän varrelta tuttuja esineitä ja/tai niiden kuvia
- painopeitto
- ääntelevät pehmolinnut
- pussit, laatikot ja kulhot, joissa on havuja, siemeniä, käpyjä, hiekkaa, kaarnaa, veden hiomia kiviä
- A4 – A3 -kokoiset maisemakuvakortit
- tuoksupurkit: eteerisiä öljyjä, kodin tuttuja tuoksuja (kardemumma, kaneli, etikka, mäntysuopa, suksiterva, kahvi, partavesi, ruusu, piparkakku...),
- kirkasvalolamppu ja säädeltävät valot
- valokuituvalaisimet
- led-valokaapelit, valosarjat
- peilipallo
- valokuituverho (vierekkäin kiinnitetyistä valokuitunauhoista koottu verho)
- kaleidoskooppi
- mobilet
- (diskovalolamppu)
- kuplaputket, laavalamput, plasmalamput
- jäälamput (läpinäkyvä putki, jonka sisällä muovipalat liikkuvat veden kupliessa)
- kiekkoprojektorit, jolla heijastetaan liikkuvia valokuvioita
- mustavalolamppu (laitetaan tavalliseen valaisimeen, on myös taskulamppuna)
- (diskovalolamppu)
- sähkötakka
- erilaiset matot, joita voi kulkea sukkasillaan tai paljain varpain: vihernurmimatto, tekonurmimatto, parvekematto nurinpäin, fakiirimatto (sopivan paksuilla sukilla), kylpyammeen liukuestematto, ryijymatto, ritilämatto, pyramidimatto, räsymatto,
- jyvillä tai karkealla merisuolalla täytetty lämmitettävä tyyny
- nystyräpallo
- tunnusteltavia materiaaleja: erilaisia kankaita (silkki, sametti, juutti, pellava)
- muovailtavaa Kinetic Sand taikahiekkaa
- tietokone, täppäri tai känny, josta voi kuunnella luonnonääniä, äänimaisemia ja äänikuvia, lausuttuja runoja
- musiikinkuunteluvälineet ja erilaisilla soittimilla soitettua (tempoltaan rauhallista) musiikkia
- virtuaalilasit (+ Windows-tietokone, pelikonsoli (Playstation 4) tai älypuhelin) Parhailla virtuaalilaseilla voidaan katsella 360 asteen videoita eli siirtyä maantieteellisesti tai kronologisesti kauaksikin. Iäkkäiden käyttäjien kanssa on oltava korkea resoluutio ja korkea ruudunpäivitysnopeus.
- jättitabletti

- Lumisadepullon voi tehdä läpinäkyvästä muovipullosta. Täytä pullo vedellä ja lisää muutama tippa astianpesuainetta, glyseriiniä ja kookoshiutaleita tai valkoista askartelukimalletta. Sulje korkki tiukasti (suojaa tarvittaessa teipillä). Pulloa ravistelemalla sen sisällä leijuvat lumihutaleet.

## VIRIKESALKKU

Kokoa yllä olevasta luettelosta – ja sen pohjalta lisää ideoiden – matkalaukullinen monipuolisia aistivirikkeitä ja vie sinne, missä niille on käyttöä.



Lisää tietoa löytyy mm. ammattikorkeakoulujen opinnäytetöistä

<http://www.theseus.fi/discover?query=snoezelen>

ja Papunetista

<http://papunet.net/multisenso-mit%C3%A4-on-multisensorinen-toiminta>

Hakusanoja nettiin: Snoezelen, aistivirike, aistihuone, Sensory room, Pinterest > Aistihuoneita, multisensorinen toiminta, multisensorinen työ, moniaistisuus