

Eläinavusteista työskentelyä hyvinvointipalveluihin

Leena Välimaa, KM, lehtori, Hyvinvointipalveluiden osaamisala, Lapin ammattikorkeakoulu

Asiasanat: Green Care, eläinavusteinen terapia, osallisuus, toimintakyky, kuntoutus

Johdanto

Suomessa on viime vuosina kehitetty Luontoon tukeutuvien, Green Care - menetelmien, hyödyntämistä sosiaali-, terveys- ja kasvatuspalveluissa useiden hankkeiden avulla. Green Care on luontoon ja maaseutuympäristöön liittyvää ammatillista toimintaa, jolla pyritään edistämään ihmisen hyvinvointia ja elämänlaatua. Luonto ja sen merkitys hyvinvoinnille on meille suomalaisille sinällään tuttua, mutta Green Care on muutakin kuin yleinen luontoon liittyvä elämyksellisyys. Green Care on toimintaa, jolla ammattimaisesti edistetään terveyttä ja hyvinvointia. Yksi Green Care toiminnan muoto on eläinavusteisuus, jota käytetään ammatillisessa työskentelyssä eri terapiamuodoissa, kuntoutuksessa ja kasvatusalalla sekä vapaaehtoistyössä vierailuina hoivakodeissa, esim. Karva-Kaveri toiminta (Green Care Finland).

Green Care alan yrittäjäyys on alkanut kehittyä selkeästi viime vuosina myös Suomessa. Alalla toimii jo jonkin verran yrittäjiä, mm. hoivamaatiloja, hevostiloja ja hoivapalveluita, jotka tarjoavat luontolähtöisiä hyvinvointipalvelu tuotteita. Yhteiskunnallinen kehitys ja tulevaisuuden ennusteet osoittavat erilaisten hyvinvointipalveluiden kasvua. Ihmiset odottavat yhä enemmän monipuolisia, korkeatasoisia ja laadukkaita hyvinvointipalveluita ja ovat valmiita käyttämään tulevaisuudessa myös enemmän rahaa omaan hyvinvointiinsa. Vilkas hanketoiminta on mahdollistanut alueellisten innovaatioiden kehittymisen sosiaali- ja terveysalalla. Eläinavusteinen toiminta on yksi mahdollisuus erilaisten, innovatiivisten hyvinvointipalveluiden tuottamisessa. Innovaatiot syntyvät usein kehittämishankkeista ja tutkimuksesta, mutta myös kokemuksella, hiljaisella tiedolla on iso merkitys. Voisiko Lapin oma eläin, poro, olla uusi innovaatio lappilaisen hyvinvoinnin lähteenä? Voisiko

eläinavusteisista menetelmistä löytyä uudenlaisia keinoja osana hyvinvoinnin edistämistä ja maaseudun kehittämistä, aluekehitystä?

Kerron tässä artikkelissa eläinavusteisesta työskentelystä, sen soveltamisesta ja vaikuttavuudesta. Lisäksi esittelen tarkemmin Lapin ammattikorkeakoulun hyvinvointipalveluiden hallinnoimassa Luontoa elämään! – hankkeessa saatuja kokemuksia osallisuuden edistämisessä ja toimintakyvyn vahvistamisessa eläinavusteisen työskentelyn avulla.

Eläinavusteinen työskentely ja sen hyödyt

Eläinavusteinen työskentely (Animal-Assisted Intervention AAI) on osa Green Care toimintaa ja se on yläkäsite, johon sisältyy eri toiminnan muotoja. Siihen kuuluu eläinavusteinen terapia, eläinavusteinen sosiaalityö ja eläinavusteinen opetus. Eläinavusteiseen terapiaan sisältyy mm. toimintaterapia, fysioterapia ja psykoterapia. Nämä ovat aina suunnitelmallista, tavoitteellista ja dokumentoitua työskentelyä kasvatus-, sosiaali- tai terveystieteiden ammattilaisen työtä, jossa asianmukaisesti koulutettu eläin on työskentelyn tukena. Työskentelyssä eläin voi olla läsnäolija, toimijakumppani tai työskentelyn kohde esim. eläimen hoitamisen muodossa. Toimintaterapiassa hevosen hoitamiseen liittyvät tekevät voivat tukea tavoitteellisesti asiakkaan kuntoutusta. (Ikäheimo 2013, 7-11).

Perhesosiaalityössä koira voi olla vaikeiden asioiden sanoittamisessa lapsella tukena. Koira voi mahdollistaa oppilaan keskittymistä opetustilanteissa. Lisäksi on eläinavusteista toimintaa, josta esimerkkinä Karva-Kaveri toiminta, jossa toimintaan testatut koirat omistajiensa kanssa vierailevat esim. hoivakodeissa. Tämä ei edellytä samanlaista ammatillista taustaa, tavoitteellisuutta, suunnitelmallisuutta ja dokumentointia.

Eläimen ottamisella mukaan kuntoutusprosessiin on useita fysiologisia ja psyykkisiä hyötyjä. Ihmisten ja eläinten suhdetta on tutkittu eri tieteenalojen näkökulmasta. Levinsonin (1970, 1759-66) tutkimukset vuorovaikutuksen myönteisistä puolista terapeuttisessa mielessä olivat merkityksellisiä eläimen ja ihmisen vuorovaikutuksen tutkimiselle hyvinvoinnin näkökulmasta. Tutkimusten mukaan eläin edistää ihmisten hyvinvointia, eläin ei arvostele (Allen et al, 1991, 582-589). Eläinten ja eläinten kuvien tarkkailu helpottaa stressin aiheuttamissa fysiologisissa reaktioissa (Katcher et al, 1983, 351-359). Koira silittäessä oksitosiinin erityis lisääntyy ja sen taso on korkeampi sekä ihmisillä että koirilla ja se on

suhteessa myös ihmisen ja koiran väliseen katseen keston (Beets et. al. 2012). Koira lievittää yksinäisyyttä, lisää turvallisuuden tunnetta, helpottaa tunneilmaisua terapia- ja kuntoutustyössä (Ikäheimo 2013, 7-8).

Kuntoutukseen tai terapiaan asiakas tulee aina jonkin yksilöllisen tarpeen vuoksi, joka voi olla työ- ja toimintakyvyn kehittämiseen liittyvä, tarkemmin tarve voi liittyä esimerkiksi motorisiin, sosiaalisiin taitoihin tai kognitiivisiin valmiuksiin. Asiakkaalla voi olla liikkumiseen tai liikkeiden ja liikeratojen sujuvuuteen ja toimintaan liittyviä puutteita. Eläimen hoitoon ja leikittämiseen liittyvillä harjoituksilla voidaan tukea motorisia ja hienomotorisia valmiuksia. Esimerkki harjoituksia em. taitojen harjoittamiseen ovat koiralle valjaitten laitto, koiran taluttaminen, herkkujen laittaminen palloon piiloon. Sosiaalisia taitoja voidaan harjoittaa eläimen tervehtimisellä ja erilaisilla leikeillä (pallon hakuleikki, vetoleikit) koiran kanssa. Leikki edellyttää tietynlaista heittäytymistä ja edistää mielikuvitusta, sosiaalista vuorovaikutusta ja itseluottamusta. Kognitiivisia taitoja voidaan harjoitella yhdessä työntekijän kanssa suunnittelemalla yhteinen eläinavusteinen toimintatuokio, jolloin asiakkaan täytyy suunnitella tulevaa toimintaa, miettiä ajankäyttö suhteessa tekemiseen, ottaa huomioon valmisteluun liittyvät eri tehtävät vaiheittain, käsitteellistää asioita. Tähän yhdistyy myös toiminnanohjaustaitojen vahvistaminen.

Turvallisuus ja laatu eläinavusteisessa työskentelyssä

Eläinavusteinen työskentelyn tulee olla turvallista ja laadukasta. Toiminnan suunnittelussa ja työskentelyssä on otettava huomioon mm. laki potilaan asemasta ja oikeuksista, laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista, sosiaalihuoltolaki, terveydenhuoltolaki, eläinsuojelulain säädäntö. Työskentelyä ohjaa myös työntekijän oman alan ammattieettiset ohjeet ja konteksti missä työntekijä työskentelee ja missä palvelussa asiakas on osallistujana sekä hänen hoito- ja kuntoutussuunnitelmansa. Eläinavusteisen työskentelyn edellytyksenä on, että työyhteisössä, jossa eläinavusteisuus ollaan ottamassa yhdeksi työmenetelmäksi, keskustellaan toimintakäytännöistä yhdessä ja toiminnasta tiedotetaan. Toimintamuodolla on oltava yhteisön tuki ja esimiehen lupa. Työskentelyn lähtökohtana on asiakaslähtöisyys, asiakkaan oma halu ja mielenkiinto toimintaa kohtaan sekä yhteinen tarkastelu hyötyykö asiakas siitä vai onko joku muu menetelmä parempi. (Kahilaniemi 2016, 23-32).

Eläinavusteisen työskentelyn turvallisuutta edistävät tekijät ovat eläimeen, työskentely prosesseihin ja rakenteisiin, työntekijään sekä ympäristöön liittyviä. Eläimen hyvinvointi vaikuttaa turvallisuuteen ja laatuun. Hyvinvointi on eläimen kokemus sen omasta psyykkisestä ja fyysisestä olotilasta. Eläimellä tulee olla oikeus hyvään kohteluun sekä positiivisiin tuntemuksiin ja kokemuksiin. Eläimellä on oikeus lajinmukaiseen käyttäytymiseen ja ympäristöön. Eläimellä on oikeus hyvään terveyteen ja toimintakykyyn. (ELÄINTIETO.FI; ESAAT- European Society for Animal Assisted Therapy).

Työtehtävissä käytettävän koiran tulee olla riittävän aikaisin sosiaalistettu, mikrosirutettu, eläinlääkäriin tarkistama, terve, rokotettu ja käyttäytyä sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla ja oltava positiivisia kontakteja ihmisiin sekä muihin koiriin. Myös vakuutukset (mm. vastuuvakuutus) tulee olla kunnossa. (ELÄINTIETO.FI; ESAAT- European Society for Animal Assisted Therapy).

Prosesseihin ja rakenteisiin liittyviin turvallisuus tekijöihin sisältyy toiminnan suunnitelmallisuus, tavoitteellisuus ja dokumentointi. Vastuuasiat ja hygieniaohjeet tulee olla selkeästi sovittuna toimintayksikössä ja –ympäristössä. Työskentelyssä on hyvä olla selkeät aloitus- ja lopetusajat eläimen kanssa. Ajantasainen informatiivinen materiaali eläinavusteisesta työskentelystä, jonka avulla toimintaa voidaan asiakkaalle ja palvelun ostajalle esitellä, toimii myös turvallisuutta ja laatua vahvistavana tekijänä. (ESAAT- European Society for Animal Assisted Therapy; Kahilaniemi 2016, 23-32).

Eläimen työskentely ympäristöön liittyy myös turvallisuutta edistäviä tekijöitä. Esimerkiksi isoilla eläimillä tulee olla riittävän iso ja lajin mukainen tila liikkua, mahdollisuus luonnolliseen päivä - yö rytmiin. Ympäristön tulee olla eläimelle turvallinen ja sellainen, jossa eläimellä on mahdollisuus vetäytyä tarvittaessa omaan rauhaansa. (ESAAT- European Society for Animal Assisted Therapy).

Työntekijällä tulee olla riittävä koulutus ja ammattitaito eläinavusteiseen työskentelyyn. Oma eläin on aina työntekijän vastuulla, työntekijän tulee tuntea oma eläin ja sen käyttäytyminen. Lisäksi hänen tulee huolehtia tarvittavista testauksista, eläimen sairauden ja kivun hoidosta sekä olla turvallinen lauman johtaja (Kuva 1). (ESAAT- European Society for Animal Assisted Therapy; Kahilaniemi 2016, 23-32)



Kuva 1. Nöpö-koira ja hänen turvallinen laumanjohtaja

Koulutusta ja kokemuksia hankkeen aikana

Lapin ammattikorkeakoulun hyvinvointipalveluiden osaamisalan hallinnoimassa Luontoa elämään! - Toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä ja palveluilla - hankkeessa (2015-2017) osahankkeen toimijat osallistuvat viiden päivän koulutuskokonaisuuteen kevään 2017 aikana. Koulutus muodostuu viidestä lähiopetuspäivästä ja ennako- ja välitehtävistä. Koulutuksen tavoitteena on oppia soveltamaan eläinavusteista työskentelyä omassa työssään työikäisten nuorten ja aikuisten sosiaalisessa kuntoutuksessa. Opiskeltavia teemoja ovat eläinavusteisuuden soveltuvuus asiakkaalle, turvallisuus ja laatu eläimen kanssa työskennellessä, tavoitteen asettaminen eläinavusteisessa työskentelyssä, hyvinvoinnin edistäminen eläimen avulla, kuten vuorovaikutus- ja sosiaalisten taitojen kehittäminen, tunnetaitojen kehittäminen, itsetunnon vahvistaminen, itsenäisyyden tukeminen sekä eläimen hyvinvointi.

Hankkeen tavoitteena on tarjota ihmisille mahdollisuuksia osallistua erilaisiin luontolähtöisiin toimintoihin ja saada näin tukea sosiaaliseen kuntoutumiseen ja osallisuuden vahvistumiseen osana kokonaiskuntoutusta. Hankkeen aikana saadut kokemukset eläinavusteisesta työskentelystä ovat olleet positiivisia. Osahankkeissa eläinavusteinen työskentelyä on toteutettu eri eläinten kanssa. Rovaniemen osahankkeessa työskennellään asiakkaiden kanssa hevostallilla hevosia hoitaen, lehmien kanssa maatilalla (Kuva 2), husky-farmilla huolehditaan

vetokoirien hyvinvoinnista ja patikkaretkillä asiakkaiden kanssa on työntekijällä ollut oma koira mukana. Ryhmätilanteissa eläinavusteinen työskentely on aktivoinut asiakkaita, mahdollistanut keskustelutaitojen kehittymisen, keskusteluaiheiden lisääntymisen ja vahvistanut asiakkaiden osallisuutta eläimien hoitoon liittyvien erilaisten käytännön esimerkiksi koiralle opetettavan tehtävän avulla (Kuva 3).



Kuva 2. Maatilalla lehmien saattamista laitumelle



Kuva 3. Olivia-koira suorittamassa annettua tehtävää

Kemijärven osahankkeessa on ollut kahtena kesänä kesäkanala, jossa asiakkaat ovat voineet seurata kanojen elämää aina munimisesta, tipujen kuoriutumiseen ja kanoiksi kehittymiseen asti. Tämä kokeilu on mahdollistanut oppimista, biologiaan, lajin ja eläimen kehittymiseen liittyen. Kesäkanala toiminnassa kanojen ruokkiminen ja häkkien puhdistaminen on tarjonnut mahdollisuuden eläimistä huolehtimiseen ja hoitamiseen yhdessä työntekijän kanssa. Myös Kemijärvellä on tehty yhteistyötä paikallisen hevostalli yrittäjän kanssa ja asiakkaat ovat osallistuneet hevosten hoitoon talleilla (Kuva 4).

Osahankkeen työntekijät ovat käyttäneet sekä yksilö- että ryhmätoiminnoissa omia koiria mukanaan. Koirien mukaanotto on neuvoteltu työyhteisössä ja asiakkailta kysytty halukkuus koira-avusteiseen työskentelyyn. Kokemukset ovat osoittaneet, että koiran läsnäolo rentouttaa, helpottaa luottamussuhteen kehittymistä, lisää turvallisuuden sekä hyvänolon tunnetta. Koira on toiminut myös tunteen siirron kohteena, jotain epämiellyttävää asiaa on helpompi käsitellä koiran kautta, esimerkiksi miksi koira on epävarma jossain tilanteessa. Miksihän koira on epävarma? Mistä sen huomaa?

Osallisuuden, onnistumisen ja merkityksellisyyden kokemuksia asiakas on saanut myös uusien tehtävien opettamisessa koiralle. Lisäksi eläimen kanssa työskentelyn valokuvaamista on käytetty työskentelyn tukena. Asiakas voi itse kuvata eläintä omalla puhelimellaan tai työntekijä kuvata asiakasta ja eläintä asiakkaan omalla puhelimella. Tällöin asiakas voi palata päiviäkin myöhemmin voimaannuttaviin ja mukaviin muistoihin työskentelystä yhdessä eläimen kanssa. Näin asiakas voi esitellä omaa osallisuutta ja työskentelyä myös muille ja saada sitä kautta positiivista vahvistusta omalle kokemukselleen.



Kuva 4. Toimintaa hevostallilla

Sallassa ideoitiin poron kanssa työskentelyä hyvinvoinnin edistäjänä koulutukseen osallistuneiden kanssa maaliskuussa (Kuva 5). Vierailu porotilalla ja –aitauksessa mahdollisti osallistujien oman kokemuksellisuuden poron ruokinnasta ja porojen lähestymisestä. Poron kanssa työskentely edellyttää poronhoito-osaamisen. Poro on arka eläin ja mikäli ajatellaan, että poroa käytettäisiin eläinavusteisessa työskentelyssä, niin se edellyttää osallistuvalla asiakkaalta kokonaisvaltaisen rauhoittumisen. Porojen kohtaaminen ja läsnäolo poroaitauksessa niiden kanssa vahvistaa kärsivällisyyttä, kiireettömyyttä, tietoisuutta omasta kehon kielestä ja läsnäolon taitoa. Porojen seuraaminen aitauksen ulkopuolelta mahdollistaa porojen käyttäytymisen tarkkailun porotokassa. Tätä kokemusta ja sen prosessointia voisi hyödyntää oman toiminnan ja roolin tarkasteluun esimerkiksi ryhmän jäsenenä tai työyhteisön jäsenenä. Poroista löytyy kiireetön, rauhallinen ja läsnä oleva elementti hyvinvointiin. Nämä elementit ovat tämän päivän trendejä hyvinvoinnin saralla. Olisiko Lapissa poroille tilaus hyvinvoinnin edistämiseen, osallisuuden ja toimintakyvyn tukemiseen ja uudelleen luontolähtöiseen palveluun.



Kuva 5. Rauhoittumista poron kanssa

Lähteet

AAII. Animal assisted intervention international. Standard of practice. Viitattu 6.3.2017.
<http://www.aai-int.org/>

Allen, K.M.& Blassovich, J. & Tomaka, J & Kelsey R.M. 1991. Presence of Human Friends and Pet Dogs as Moderators of Autonomic Responses to Stress in Women. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 61. Viitattu 2.3.2017
<https://www.calvin.edu/~rpruim/courses/m143/articles/PetstressArticle.pdf>

ELÄINTIETO.FI Hyvinvointi 2017. Viitattu 28.3.2017. www.elaintieto.fi

ESAAT- European Society for Animal Assisted Therapy. Viitattu 6.3.2017.
<http://www.en.esaat.org/>

Green Care Finland. Viitattu 2.3.2017. <http://www.gcfinland.fi/green-care/>

Ikäheimo, K. 2013. Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Solution Models House.

Kahilaniemi, E. 2016. Eläinavusteinen interventio, asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin. Voimatassu. 2016.

Katcher, A. H. & Friedmann, E. & Beck, A.M. & Voith, V. L. 1983. Looking, talking and blood pressure: the physiological consequences of interactions with the living environment. University of Pennsylvania Press. Philadelphia. Viitattu 6.3.2017.
<https://habricentral.org/resources/27067/about>

Beetz, A.& Uvnäs-Moberg K. & Julius, H. & Kotrschal, K. 2012. Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interaction: the possible role of oxytocin. Frontiers in Psychology. Viitattu 21.03.2017.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3408111/>

Levinson, B. M. 1970. Pets, child development, and mental illness. Journal of the American Veterinary Medical Association. Volume 157:11. Viitattu 6.3.2017
https://www.unboundmedicine.com/medline/citation/5530377/Pets,_child_development,_and_mental_illness