

Tämä on rinnakkaistallenne.

Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat *saattavat poiketa* alkuperäisestä julkaisusta.

Julkaisun tekijä(t): Pärnänen, Jenny; Mämmelä, Eija; Tuiskunen, Marika

Julkaisun nimi: Koira-avusteinen fysioterapia tukee ikäihmisten toimintakykyä

Julkaisuvuosi: 2019

Versio: Julkaistu versio

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Pärnänen, J., Mämmelä, E. & Tuiskunen, M. (2019). Koira-avusteinen fysioterapia tukee ikäihmisten toimintakykyä. *Gerontologia*, 33 (3), 141 – 143.



Koira-avusteinen fysioterapia tukee ikäihmisten toimintakykyä

Jenny Pärnänen, Eija Mämmelä, Marika Tuiskunen

Tutkimusten mukaan koira saa jo pelkällä läsnäolollaan ihmisen voimaan paremmin. Koiran läsnäolo alentaa ihmisen verenpainetta ja sykettä, vähentää masennus- ja ahdistusoireita, helpottaa yksinäisyyden tunnetta, edistää vuorovaikutusta sekä motivoi liikkumaan. Tutkimukset osoittavat myös, että koira saa muistisairaantuneet vanhuksat hymyilemään ja piristymään. (Kinnunen & Nikkari 2017; Nordgren & Engström 2012.)

Koira-avusteisessa fysioterapiassa työparin eli koirakon muodostaa koira ja sitä ohjaava fysioterapeutti. Terapian toteuttajana toimii fysioterapeutti, joka on käynyt Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:n järjestämän *Koira-avusteinen kasvatus- ja kuntoutustyö* -täydennyskoulutuksen. Koira-avusteisen fysioterapian tavoitteena on toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen. Se voi olla joko yksilö- tai ryhmämuotoista ja sisältää esimerkiksi terapeutista harjoittelua koiran kanssa, kuten tasapaino- ja kävelyharjoitteita, silmä-käsi-koordinaatiota parantavia harjoitteita sekä hienomotorisia harjoitteita. Koira-avusteisen fysioterapian toteutus pohjautuu asiakkaalle tehdyn fysioterapeuttiseen tutkimuksen perusteella sovittavaan kuntoutussuunnitelmaan. (Ikäheimo 2013; Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä 2018.)

Fysioterapeutin opintoihin liittyvän opinäytetyönä toteutetun tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata kuntoutujien kokemuksia koira-avusteisesta fysioterapiasta. Tutkimuksen yhteistyökumppanina oli Oulun kaupungin Hiirosenkoti, joka tarjoaa ikääntyneille lyhyt-

ja pitkäaikaishoitoa, vuorohoitoa ja kuntoutusta. (Pärnänen 2019.)

Tutkimus toteutettiin havainnointi- ja haastattelututkimuksena. Tutkimuksen osallistujat valittiin sattumanvaraisesti vapaaehtoisten joukosta. Tutkimukseen osallistumisen kriteerinä oli pystyä vastaamaan suullisesti haastattelussa esitettyihin kysymyksiin. Tutkimukseen osallistui kuusi Hiirosenkodin asukasta, joista nuorin oli 72- ja vanhin 82-vuotias. Kolme heistä oli vuorohoitojaksolla, kaksi kuntoutusosastolla ja yksi oli pitkäaikaisasukas. Kenelläkään tutkimukseen osallistuneista ei ollut aikaisempaa kokemusta koira-avusteisesta fysioterapiasta, mutta kaikilla oli kokemusta fysioterapiasta. Vaikka henkilöt valikoituivat tutkimukseen sattumanvaraisesti, kaikilla heistä oli ollut kotoaan koiria. (Pärnänen, 2019.)

Havainnoitavat fysioterapiakerrat toteutti koira-avusteisen kuntoutustyön täydennyskoulutuksen käynyt fysioterapeutti Marjo Yli-Suvalo. Hän suunnitteli ja toteutti koira-avusteiset fysioterapiatuokiot asiakkaiden tavoitteiden ja tarpeiden mukaan. Jokainen tutkimukseen osallistuja sai koira-avusteista fysioterapiaa yhden kerran ja se videoitiin havainnoinnin helpottamiseksi. Opinäytetyön tekijä haastatteli kuntoutujat välittömästi terapian jälkeen mahdollisimman tuoreen muistijäljen varmistamiseksi. (Pärnänen, 2019.)

Kaikki tutkimukseen osallistuneet kuntoutujat kokivat koira-avusteisen fysioterapian positiiviseksi. Sitä kuvailtiin mielenkiintoiseksi, mukavaksi, motivoivaksi ja mielekkääksi. Pa-

rasta koira-avusteisessa fysioterapiassa oli koiran läsnäolo ja mahdollisuus antaa sille herkkuja eli toisin sanoen vuorovaikutus ja yhteistyö karvaisen kuntouttajan kanssa. Sama oli havaittavissa myös terapiaa seurattessa: osallistujat juttelivat koiralle, rapsuttivat ja silittivät sitä, hymyilivät ja nauroivat paljon. Koiran läsnäolo toi hyvää mieltä kuntoutujille ja iloa kuntoutukseen. Eläimen läsnäolo toi mieleen muistoja, mikä näkyi siinä, että kaikki tutkimukseen osallistuneet innostuivat terapian aikana puhumaan omista, edesmenneistä koiristaan sekä kokemuksistaan niiden kanssa. Useille heistä koirat olivat olleet tärkeitä kumppaneita ja metsästyskavereita. Koirista luopuminen ja se, ettei koira pystynyt enää pitämään olosuhteiden ja toimintakyvyn muutosten vuoksi, oli useille vaikea paikka. Sen vuoksi koiran kanssa toimiminen ja sen läsnäolo olivat heille erityisen merkityksellistä. Muistelun myötä vuorovaikutus myös fysioterapeutin kanssa lisääntyi. Sosiaalinen kanssakäyminen jatkui myös terapian jälkeen, kun asukas siirtyi takaisin omalle osastolleen ja kertoi toisille asukkaille ja henkilökunnalle, missä oli ollut ja mitä oli päässyt kokemaan. (Pärnänen 2019.) Sosiaalisen kanssakäymisen ja vuorovaikutuksen lisääntymisen on aiemmissa tutkimuksissa todettu olevan yhteydessä vähentyneeseen yksinäisyyden tunteeseen ja sitä kautta elämänlaadun paranemiseen (ks. esim. Banks & Banks 2002; Fine 2010; Ikäheimo 2013).

Vuorovaikutuksen lisäksi yksi tärkeimmistä koiran kuntoutukseen tuomista hyödyistä on harjoitteluun motivoituminen. Erityisesti ikääntyneillä motivaation löytäminen saattaa olla haastavaa, koska iän myötä fyysinen ja kognitiivinen kapasiteetti kuormittuu herkemmin ja uuden oppimiseen tarvitaan enemmän aikaa ja toistoja. (Lunden & Haapasaari 2013; Pikkarainen 2013.) Koiran kanssa työskentellessä harjoitteluun motivoituminen ja itse harjoittelu tapahtuvat melkein kuin itseltään, sillä harjoittelu tapahtuu luontaisesti koiran kanssa touhuamisen lomassa ja sille herkkuja syöttäessä (Green Care Finland 2018;

Kihlström-Lehtonen 2013). Haastattelussa kuntoutajat kertoivat nimenomaan koiran läsnäolon ja sen kanssa yhdessä tekemisen olevan motivoivaa. Lähes kaikki osallistujat totesivat harjoittelun tapahtuneen kuin huomaamatta eikä terapeutin ollut tarve erikseen motivoida tai perustella harjoittelua. Vaikutti siltä, etteivät osallistujat olisi halunneet terapian edes loppuvan ja toivoivat koirakkoa käymään uudelleenkin. (Pärnänen 2019.)

Tutkimukseen osallistuneet kokivat koiran kanssa harjoittelun olevan palkitsevaa ja mielekästä. Koira-avusteista fysioterapiaa tekevän Marjo Yli-Suvannon mukaan kuntoutuja saa koiralta myös palautetta onnistuneesta suorituksesta. Koiralta saatu palaute on välitöntä ja aitoa, mikä nostaa ikäihmisen itsetuntoa ja motivoi. Onnistumisen ja pystyvyyden tunteet tulevat siitä, että koira silminnähdessä nauttii tekemisestä yhdessä asiakkaan kanssa. Eräs haastateltava kiteytti tämän sanoen: *Ennen kaikkea se koiran katse ja se kun palkitsee. Melkein niin kuin (koira) olisi puheella sanonut sen kiitoksen.* Haastateltavat kokivat harjoittelun olevan lempeää, mutta silti tehokasta, sillä huomio kiinnittyi koiran kanssa tekemiseen, jolloin toistoja tuli runsaasti. (Pärnänen 2019.)

Haastattelussa nousi esille sekä kuntoutustyöhön koulutetun koiran että koira-avusteiseen fysioterapiaan perehtyneen fysioterapeutin merkitys. Koirassa tärkeiksi ominaisuuksiksi nousivat koiran kiltteys sekä se, että se osasi tehdä temppeja eli esimerkiksi noutaa heitettyä palloa tai lelua tai kävellä asiakkaan ojentetun jalan alta. Fysioterapeutin toiminnassa tärkeää oli se, että hän oli osannut valita harjoitteet asiakkaan tavoitteiden ja toiveiden mukaan ja osasi johtaa harjoittelua. Yksi haastatelluista sanoi: *Kaikki oli hyvää, kun emäntä osasi johtaa harjoittelua. Koira kuunteli ja hyvähän se oli.* (Pärnänen 2019.)

Huonoja puolia koira-avusteisesta fysioterapiasta ei löytynyt, kuolasta tahmeita käsiä lukuun ottamatta. Kolmasosa haastatelluista ei kokenut koira-avusteisessa fysioterapiassa olevan mitään haasteita. Kaksi haastatellavista

koki vieraan koiran kanssa toimimisen aluksi haastavana, ennen kuin koiran kanssa pääsi tutuksi. Yksi haastateltavista sanoi, että aluksi tuntemattoman eläimen kanssa toimiminen on opettelua ja toinen totesi, että meni hieman aikaa ennen kuin koiran kanssa tutustui ja tilanne vapautui. Muutama kuntoutuja mainitsi haastaviksi terapeuttiset harjoitteet, joihin koiralla sinänsä ei ollut vaikutusta – harjoitteet ylipäätään olivat heille haastavia. Erään asukkaam mielestä jumppapallon päällä istuminen oli aluksi pelottavaa ja hän piteli kaksin käsin kaiteesta kiinni fysioterapeutin tukiessa asentoa takaa. Hetken päästä asukas kuitenkin päästi jokat kädet irti kaiteesta, jotta pystyi heittämään koiralle lelua ja palkitsemaan sitä nameilla. Koiran läsnäolo ja mieluihin tehtävä siis rohkaisivat ja motivoivat asukasta. (Pärnänen, 2019.)

Haastattelun lopuksi asukkaat summasivat koira-avusteisen fysioterapian olleen kai-

kin puolin positiivinen kokemus ja he kiittivät mahdollisuutta osallistua tutkimukseen. Useampi totesi harjoittelun jälkeen, että tällaista saisi olla useamminkin ja koiraakin sekä ohjaajaa toivottiin käymään uudelleen. *Kiitos. Kyllähän tämä mielenkiintoinen on ollut. Hieno kokemus kokonaisuutena.* (Pärnänen 2019.)

Kirjoitus pohjautuu Jenny Pärnäsen Oulun ammattikorkeakoulussa 2019 tekemään fysioterapian opinnäytetyöhön.

Jenny Pärnänen, fysioterapeutti
Hirosenkoti

Eija Mämmelä, KM, SHO, elv, lehtori
Oulun ammattikorkeakoulu

Marika Tuiskunen, TtM, ft, lehtori,
Oulun ammattikorkeakoulu



Lähteet

- Banks, M. & Banks, W. (2002). The Effects of Animal-Assisted Therapy on Loneliness in an Elderly Population in Long-Term Care Facilities. *The Journals of Gerontology. Series A, Biological Sciences and Medical Sciences* 57, M428–438. doi 10.1093/gerona/57.7.M428.
- Green Care Finland 2018. Eläinavusteinen kuntoutus. <http://www.gcfinland.fi/green-care/vaikuttavuus/luonto-sote-palveluissa/elainavusteinen-kuntoutus/>. Luettu 6.3.2018.
- Fine, A. H. (toim.) (2010). *Handbook on Animal-Assisted Therapy: Theoretical Foundations and Guidelines for Practice* (3. painos). Amsterdam, Boston: Elsevier Academic Press.
- Ikäheimo, K. (toim.) (2013). *Karvaterapiaa: Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki: Solution Models House.
- Kihlström-Lehtonen, H. (2013). Minä ja koirani – koiran vaikutus toiminnalliseen hyvinvointiin. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.) *Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki: Solution Models House, 248–252.
- Kinnunen, A. & Nikkari P. (2017). Koira auttaa ja ilahduttaa. <http://duodecimlehti.fi/duo14052>. Luettu 7.4.2018.
- Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry (2018). Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry ammatteettiset ohjeet. <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/yhdistyksen-toiminta/eettiset-ohjeet/>. Luettu 6.3.2018.
- Lunden, J. & Haapasaaari, M. (2013). Hännänheilauksia, koira-avusteisuus vanhusten parissa Turussa. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.) *Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki: Solution Models House. 237–247.
- Nordgren L. & Engström G. (2012). Effects of Animal-Assisted Therapy on Behavioral and/or Psychological Symptoms in Dementia. A Case Report. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*, 27 (8), 625–632.
- Pikkarainen, A. (2013). *Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja*. osa I. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Pärnänen, J. (2019). *Ikäihmistien kokemuksia koira-avusteisesta fysioterapiasta*. Opinnäytetyö. Oulu: Oulun ammattikorkeakoulu.