

Sanni Tuominen

ALPAKKATOIMINTA KEHITYSVAMMAISEN KUNTOUTUKSEN  
TUKENA

Sosiaalialan koulutusohjelma  
2019

## ALPAKKATOIMINTA KEHITYSVAMMAISEN KUNTOUTUKSEN TUKENA

Tuominen, Sanni  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Marraskuu 2019  
Sivumäärä: 45  
Liitteitä: 1

Asiasanat: eläinavusteinen työskentely, alpakka, kehitysvammaisuus, kuntoutus

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, onko eläinavusteisesta työskentelestä alpakan kanssa tukea kehitysvammaisten kuntoutukselle. Alpakkatoimintaan osallistui kolme lievästi tai keskivaikeasti kehitysvammaista kuntoutujaa ja kaksi ohjaajaa sekä alpakkatilan pitäjä. Tarkoituksena oli selvittää myös, mikä teki alpakkatoiminnasta toimivaa, ja miten sitä voitaisiin vielä kehittää. Opinnäytetyössäni tarkastellaan Satasairaalan sosiaalipalveluiden hankkeena toteutettua alpakkatoimintaa. Toimintakertoja oli yhteensä viisi ja ne kestivät noin kaksi tuntia. Toiminta järjestettiin 2019 toukokuun ja elokuun välisenä aikana.

Eläinavusteista työskentelyä tutkitaan ja siitä kirjoitetaan tällä vuosituohannella enenevässä määrin, kuitenkin se on monelle sosiaali- ja terveysalalla työskentelevälle suhteellisen tuntematon käsite. Eläinavusteisuudella on monia koettuja hyötyjä liittyen juurikin kuntoutukseen, mutta myös kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin. Selvityksen teoriaosuudessa avataan käsitteenä kehitysvammaisuutta ja kuntoutusta sekä kuntoutuksen tavoitteita, että eläinavusteista työskentelyä terminä ja eläinavusteisuuden tutkittuja hyötyjä.

Tarkoituksena oli tuottaa tilaajaorganisaatiolle tietoa osallistujien ja ohjaajien alpakkatoimintaan liittyvistä kokemuksista. Tarkoituksena oli myös lisätä tietoa eläinavusteisuudesta ja sen käytettävyydestä sosiaali- ja terveysalalla. Olin mukana joka toimintakerroilla havainnoidakseni toimintaa. Toimintakertojen jälkeen haastattelin kuntoutusasiakkaita sekä ohjaajia heidän käyttäjäkokemuksistaan alpakkatoiminnasta. Havainnointi toimi pohjana haastatteluille ja tutustutti minut toimintaan sekä haastateltaviin.

Kerättyjen aineistojen perusteella toiminta muun muassa koettiin mieluisaksi, onnistumisia tuottavaksi, oma-aloitteisuutta lisääväksi, hyväksi paikaksi harjoitella vuorovaikutustilanteita ja kuntoutujien osallisuutta lisääväksi. Toiminta siis vaikutti positiivisesti kuntoutukseen tavoitteista käsin katsottuna. Ohjaajien mielestä toimintaa voitaisiin suunnitella tarkemmin, siihen voitaisiin ottaa mukaan vain osa eläimistä ja viimeinen toimintakerta voisi olla erikoisempi. Onnistunutta toiminnassa oli siinä ollut pieni ryhmä, kahden viikon sykli toimintakerroilla, toistuvat toiminnot toimintakerroilla, toiminnalla tietty lopetus, jossa puretaan toimintaa, kontakti eläimiin esimerkiksi ruokinnan kautta sekä toiminnan monipuolisuus. Toiminnassa oli siis paljon toimivaa, mutta myös vielä kehitettävää. Tuloksia voi hyödyntää suunniteltaessa samankaltaista toimintaa ja miettiessä, miten eläinavusteisuutta voitaisiin hyödyntää.

## ALPACA ASSISTED ACTIVITY TO SUPPORT THE REHABILITATION OF PEOPLE WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

Tuominen, Sanni

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

November 2019

Number of pages: 45

Appendices: 1

Keywords: animal-assisted intervention, alpaca, intellectual disability, rehabilitation

---

The meaning of this thesis was to figure out if animal-assisted intervention with alpaca can support the rehabilitation of people with intellectual disabilities. Participants to the alpaca assisted activity were three mildly or moderate mentally disabled, two counselors and the alpaca farm host. Another meaning was to figure out, what made the alpaca assisted activity workable and how it could be developed. This thesis views Satakunta's social services project about alpaca assisted activity. The activity was arranged five times and one time lasted about two hours. The five times were arranged in 2019 between May and August.

Animal-assisted intervention is being researched and it's being written about increasingly in this millennium however it's still a relatively unknown concept for many people who work in Social Services and Health Care. The animal-assisted intervention has many perceived benefits in connection to rehabilitation but also to overall well-being. The theory part of this report opens the concept of intellectual disability and rehabilitation as also the objectives of rehabilitation and animal-assisted interventions as a concept as the researched benefits of it.

The purpose was to produce information to the organization which organized the activities about the experience's participants and counselors had in the alpaca assisted activity. Another purpose was to increase knowledge at Social Services and Health Care about animal-assisted intervention and the usability of it. I participated in the alpaca assisted activity to observe it. After that, I interviewed the rehabilitation clients and the counselors about their experiences about the alpaca assisted activity. My observation was the base for these interviews and made the activity and the interviewees familiar to me.

Based on the collected data the activity was found to be pleasant, generating experiences of success, increasing initiative and the involvement and it was also a great place to practice interaction situations. The activity had a positive impact on rehabilitation. The counselors thought that the activity should be planned out more specifically, there should be only some of the animals involved and the last time should be more special. The things that worked were the small group, a two-week cycle, repeated actions, a specific end to end each time, contact with animals, for example through feeding and versatility. The results can be used to plan similar activities and to consider how to benefit the animal-assisted intervention.

## SISÄLLYS

|     |                                  |    |
|-----|----------------------------------|----|
| 1   | JOHDANTO .....                   | 5  |
| 2   | TEOREETTINEN TAUSTA.....         | 7  |
| 2.1 | Kehitysvammaisuus .....          | 7  |
| 2.2 | Kuntoutus.....                   | 8  |
| 2.3 | Toimintakyky.....                | 11 |
| 2.4 | Mielekäs arki ja osallisuus..... | 13 |
| 2.5 | Eläinavusteinen työskentely..... | 16 |
| 3   | TOIMINTAYMPÄRISTÖ .....          | 20 |
| 4   | TARKOITUS JA TAVOITTEET .....    | 21 |
| 5   | TOTEUTTAMINEN .....              | 22 |
| 5.1 | Havainnointi.....                | 22 |
| 5.2 | Haastattelu.....                 | 23 |
| 5.3 | Aineiston analysointi .....      | 28 |
| 6   | TULOKSET .....                   | 29 |
| 6.1 | Kuntoutuksellinen hyöty.....     | 29 |
| 6.2 | Kehitettävää & toimivaa .....    | 34 |
| 7   | JOHTOPÄÄTÖKSET .....             | 36 |
| 8   | POHDINTA.....                    | 38 |
| 8.1 | Tulosten hyödynnettävyys .....   | 38 |
| 8.2 | Eettisyys ja luotettavuus .....  | 40 |
| 8.3 | Oma ammatillinen kasvu .....     | 42 |
|     | LÄHTEET.....                     | 43 |
|     | LIITTEET                         |    |

## 1 JOHDANTO

Eläinavusteisuuden hyödyistä on tutkimuksia jonkun verran ja siitä onkin kirjoitettu enenevässä määrin parin vuosikymmenen aikana. (Hautamäki, Ramadan, Ranta, Haapala & Suomela-Markkanen 2018, 15). Mielestäni sitä ei kuitenkaan hyödynnetä Suomessa vielä niin paljon kuin voitaisiin. Koen, että selvittämällä aihetta lisää ja keräämällä käyttäjäkokemuksia lisää osaltani aiheen tunnettavuutta. Eläinten käyttö osana suomalaista kuntoutusjärjestelmää on vakiinnuttanut paikkansa eläinavusteisen terapian muodossa (Hautamäki ym. 2018, 6). Opinnäytetyössäni haluan kuitenkin selvittää mitä lisäarvoa jo pelkkä eläinavusteisuus toisi kuntoutukselle. Aina ei ole mahdollisuutta käyttää eläinavusteista kuntoutusta, mutta se ei sulje pois sitä, etteikö siitä huolimatta voitaisi kuitenkin hyötyä eläinavusteisuudesta.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus onkin selvittää, tukeeko eläinavusteinen työskentely alpakan kanssa kehitysvammaisten asiakkaiden kuntoutusta. Opinnäytetyöni liittyy Satasairaalan sosiaalipalveluiden toteuttamaan hanketyöhön, jonka teemana on alpakoiden parissa toteutettava tavoitteellinen kuntoutustyö. Hanketyölle on luotu kohdenetut kuntoutukselliset tavoitteet, joista keskeisimpinä voidaan pitää uusien näkökulmien saamista kuntoutukseen, aistielämysten tuottamista, sosiaalisten tilanteiden harjoittamista, tunteiden säätelyn kehittymistä, eläimen ja ympäristön rauhoittavaa vaikutusta sekä harrastustoiminnan mahdollistamista kuntoutujille.

Tämä opinnäytetyö kokoaa yhteen asiakkaiden kokemuksia, henkilökunnan havaintoja sekä omia huomioitani siitä, mitä lisäarvoa alpakkatoiminta mahdollisesti tuo asiakkaiden muuhun kuntoutustyöhön. Kokoan yhteen myös niitä elementtejä, jotka auttavat osallistujien, ohjaajien ja minun mielestäni alpakkatoiminnan onnistumisessa sekä selvitän, mitä toiminnassa voitaisiin vielä kehittää. Kokoaminen tapahtuu havainnoinnin ja haastattelun avulla.

Minulla oli ennestään hieman kokemusta eläinavusteisuudesta laamojen parissa, jotka ovat jokseenkin samankaltaisia eläimiä kuin alpakat. Huomasin, kuinka paljon jo pelkkä eläimen läsnäolo vaikuttaa eri ihmisryhmiin, ja siitä minulla heräsi mielenkiinto perehtyä eläimien hyödyntämiseen sosiaali- ja terveysalalla paremmin.

Eläinavusteisuuden hyödyntäminen kiehtoi minua suuresti ja halusin oppia siitä lisää. Näin opinnäytetyön tekemisen oivana keinona tiedon lisäämiseen eläinavusteisuudesta.

Minua kiinnostaa selvittää, miten eläinavusteista työskentelyä voitaisiin hyödyntää juuri kehitysvammaisten asiakkaiden parissa. Tarkastelen myös, miten juuri alpakat sopivat tämän asiakasryhmän parissa tehtävään eläinavusteiseen toimintaan. Haluaisin selvittää, mitä lisäarvoa alpakkatoiminta tuo mukaan valittujen asiakkaiden kuntoutukseen.

## 2 TEOREETTINEN TAUSTA

### 2.1 Kehitysvammaisuus

Kehitysvammainen määritellään kehitysvammalaissa henkilöksi, jonka kehitys tai henkinen toiminta on estynyt tai häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden tai vamman vuoksi (Laki kehitysvammaisen erityishuollosta 519/1977 1§). Kehitysvammaisuus voidaan määritellä yksinkertaisemmin myös toimintakyvyn rajoittuneisuudeksi. Yläkäsitteenä se pitää sisällään erilaisia ilmenemismuotoja ja erilaisista syistä johtuvia vaikeuksia oppia ja ylläpitää jokapäiväiseen elämään liittyviä toimia. (Seppälä 2008, 505.)

En pyri tarkastelemaan tutkimusongelmaani diagnoosien läpi, mutta koska toiminta tapahtuu kehitysvamma palveluiden piirissä, koen, että on tärkeää määritellä myös se, minkälaisia henkilöitä toimintaan osallistuu. Koska toimintaa järjestetään kehitysvammaisille, on tärkeää huomioida toiminnan järjestämisen kannalta joitakin asioita, jotka helpottavat toiminnan järjestämistä, kuten strukturointi ja kommunikaation tukeminen.

Toimintaan osallistuvilla asiakkaila kehitysvamma on kaikilla älyllinen. Asiakkaila ei ole fyysistä kehitysvammaa, mutta heillä on kuitenkin muita haasteita. Älyllinen kehitysvammaisuus tarkoittaa, että henkilöllä on älyllisten toimintojen vajavuutta. WHO:n määritelmän mukaan se on tila, jossa henkisen suorituskyvyn kehitys on estynyt tai se on epätäydellinen. Kehitysiässä ilmenevät taidot ovat erityisesti puutteellisesti kehittyneitä. (Kuoppasalmi 2012, 264.) Näitä ovat yleiseen henkiseen suorituskykyyn vaikuttavat kognitiiviset, kielelliset, motoriset ja sosiaaliset taidot (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 16).

Älyllinen kehitysvammaisuus voidaan jakaa neljään vaikeusasteeseen, jotka ovat lievä, keskivaikea, vaikea ja syvä. Vaikeusasteen luokittelu tapahtuu standardoitujen psykologisten testien avulla, tarpeen mukaan täydentäen sosiaalista adaptaatiota mitaavien asteikkojen avulla. Älyllisen kehitysvammaisuuden luokittelun pitäisi perustua aina sen hetkiseen toimintakykyyn. Luokituksen perustana toimii älykkyyssosamäärä. (Kaski ym. 2012, 17.)

Opinnäytetyössäni tarkasteltavaan toimintaan osallistuvat ovat joko lievästi (ÄÖ 50-69) tai keskivaikeasti (ÄÖ 35-49) kehitysvammaisia. Lievästi kehitysvammaisista useimmat oppivat jokapäiväisessä elämässä tarvittavan puhekyvyn ja kykenevät keskustelemaan. Useimmat kykenevät huolehtimaan itsestään täysin itsenäisesti. Kehitys on kuitenkin selvästi normaalia hitaampaa. Ongelmia lievästi kehitysvammaisen kohtaa usein koulutuksen puolella. Keskivaikeasti kehitysvammaisen kehittyminen hitaasti käsituskäytännön sekä kielellisesti ja kyvyt jäävät näiltä osa-alueilta vähäisiksi. Myös kyky huolehtia itsestään ja motoriset taidot jäävät vajaiksi. Harva keskivaikeasti kehitysvammaisen kykenee aikuisena täysin itsenäiseen elämään, mutta yleisesti ottaen he ovat sosiaalisesti kehittyneitä ja kykenevät yksinkertaisiin sosiaalisiin toimintoihin. Keskivaikeasti kehitysvammaiset ihmiset eivät kyvyiltään ole kaikki samalla tasolla, vaan heidän kykyprofiilinsa eroavat toisistaan. (Kuoppasalmi 2012, 267-268.)

Opinnäytetyössäni tarkasteltavaan toimintaan osallistuvilla on myös muita haasteita kehitysvammaisuuden lisäksi, kuten autismikirjon diagnooseja, keskittymishäiriöitä sekä mielenterveysongelmia, jotka vaikuttavat osallaan yksilöiden tarpeisiin ja siten toiminnan suunnitteluun. On myös huomioitavaa, että jokainen osallistujista on yksilö, ja kaikilla osallistujilla on omat lähtökohdansa toimintaan.

## 2.2 Kuntoutus

Kuntoutus on toteutustavoiltaan sekä sisällöltään monimuotoinen toimintakokonaisuus (Järvikoski & Härkäpää 2011, 8). Kuntoutus ei ole vain palvelu tietyille ihmisryhmälle tai toimenpide tiettyyn ongelmaan. Kuntoutus ei pelkästään korjaa jo syntyneitä ongelmia, vaan pyrkii myös ehkäisemään haittoja. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 33.) Kuntoutus voidaan jakaa osa-alueisiin, joita ovat lääkinällinen, sosiaalinen, kasvatuksellinen ja ammatillinen kuntoutus. Kutakin osa-alueetta ohjaa ammattikunnan omat periaatteet ja tieteelliset peruskäsitykset. (Kaski ym. 2012, 218)

Koska kuntoutus ei ole vain tietyille ihmisryhmälle, sen järjestämisestä on määrätty erilaisissa laeissa. Eri laeissa on määritelty eri tahojen järjestämistä kuntoutusten sisällöstä ja sen järjestämisestä. Esimerkiksi kunnan vastuulla on terveydenhuoltolaissa



määritelty (1326/2010) lääkinällinen kuntoutus, jos se ei mene muiden lakien mukaan jonkun muun järjestettäväksi, kuten Kansaneläkelaitoksen tai työterveyden. Lääkinällisen kuntoutuksen lisäksi kunnalla on vastuu järjestää esimerkiksi sosiaalihuolto- laissa (1301/2014) määritelty sosiaalinen kuntoutus, jonka tarkoitus on vahvistaa sosiaalista toimintakykyä, torjua syrjäytymistä ja edistää osallisuutta.

Kuntoutusta perustellessa korostetaan yleisesti hyötyä sekä yksilölle, että yhteiskunnalle (Järvikoski & Härkäpää 2011, 24). Yhteiskunnallisesti hyöty on yleisesti aina taloudellista, esimerkiksi enemmän työkykyisiä tai pienemmät hoitotarpeet- ja kustannukset. Yksilöllisellä tasolla on kyse yksilön hyvästä. Kaiken kuntoutuksen perustana nähdään usein ihmisen oikeus ihmisenarvoiseen elämään eli oikeus hyvinvointiin, onnellisuuteen, itsenäisyyteen, vapauteen sekä oikeudenmukaiseen kohteluun. (Järvikoski & Härkäpää 2008, 51-52.)

Kuntoutukselle tyypillistä on tavoitteellisuus, jolla pyritään saavuttamaan jokin muutos. Muutos nykyhetkeen pyritään saavuttamaan yhdessä pohditun suunnitelman avulla. Suunnitelmaan on kirjattu, millaisia muutoksia halutaan ja millä keinoin niihin voidaan päästä. Kuntoutus on yleensä prosessi, joka pitää sisällään erilaisia vaiheita ja palveluita. Tyypillistä on, että palveluita on monenlaisia ja niissä on mukana erilaisia alan ammattilaisia. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 33-34.)

Kuntoutus on toimintaa, jolla pyritään saavuttamaan muutos yksilön ja ympäristön välisessä suhteessa. Muutos pyritään saamaan aikaan parantamalla selviytymistä arjessa, töissä sekä opinnoissa, toimintakyvyn ja työkyvyn paranemisena, sosiaalisen osallisuuden, hyvinvoinnin sekä elämänhallinnan vahvistumisena. Nämä tavoitteet voidaan saavuttaa, vaikkei vammaan tai sairauteen liittyviä oireita tai rajoituksia kokonaan pystyttäisi poistamaan. Silloin keskitytään sellaisten voimavarojen ja toimintaympäristöjen luomiseen, joiden avulla mahdollistetaan täysipainoinen elämä mahdollisista ongelmista huolimatta. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 14.)

Kuntoutuksen käsitteen määrittelyyn on erilaisia lähestymistapoja, mutta yleisesti käsitettä käytetään kolmessa eri merkityksessä. Kuntoutus voidaan ymmärtää kokonaisuudeksi, joka koostuu erilaisista toimenpiteistä tai prosessiksi, jonka aikana edetään ennalta asetettuja tavoitteita kohti. Kuntoutus voi lisäksi olla yhteiskunnallinen

toimintajärjestelmä, jolloin kuntoutus nähdään yhteiskunnallisten säädösten ja sopimusten määrittelemänä toimintajärjestelmänä. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 15 & 17.)

*Kehitysvammaisen ihmisen* kuntoutukseen vaikuttavat erilaiset sosiaaliset, fyysiset ja psyykkiset tekijät, syy kehitysvammaisuuteen, muiden vammojen laatu ja määrä sekä isoimpana vaikuttajana ikä. Jokaisen kuntoutujan kohdalla tehdään siis yksilöllinen suunnitelma, joka mietitään hänen yksilöllisten kykyjensä ja mahdollisuuksien mukaan. Suunnittelu kuntoutustoimintaan lähtee rakentumaan yksilön tavoitteista ja motiiveista. Kuntoutustoiminnan suunnittelu on tulevaisuuden suunnittelua korostaen yksilön ja ympäristön voimavaroja sekä mahdollisuuksia. Suunnitelman avulla pyritään yhteisiin tavoitteisiin. (Kaski ym. 2012, 230.) Kuntoutuksessa on tärkeää kohdella kuntoutujaa aktiivisena osapuolena ja kuntoutusprosessiin vaikuttavana yksilönä ikäänsä nähden. Yleisesti korostetaan, ettei tätä tulisi unohtaa kehitysvammaisten kuntoutujien kanssa. (Seppälä 2008, 509.)

Kehitysvammaisten ihmisten kuntoutuksessa ensisijaisen tärkeää on löytää kyvyt, joiden avulla on mahdollista saavuttaa uusia taitoja ja kohottaa suoritustaso todellisen suorituskyvyn tasolle (Kaski ym. 2012, 218). Pyritään siihen, että kehitysvammaisen ihminen kykenisi elämään mahdollisimman samankaltaista elämää, kuin muut hänen ikäisensä (Seppälä 2008, 508). Kehitysvammaisen ihmisen kuntoutuksessa tunnustetaan sekä olemassa olevat vajavuudet että ennakoitujen havaitaan mahdolliset tulevat vaarat ja uudet mahdolliset vajavuudet. Kun kuntoutus rakennetaan suorituskyvyn vaaraan, lisätään samalla ihmisten itseluottamusta ja uskallusta edetä uusiin tavoitteisiin. (Kaski ym. 2012, 218.)

Opinnäytetyössäni tarkasteltavalle hankkeelle on luotu kuntoutusta tukevia tavoitteita, koska se toimii osana kuntoutusasiakkaiden kuntoutusta. Tavoitteita ei olla erikseen yksilöity, vaan ne koskevat kaikkia. Tavoitteet on toki laadittu pitäen mielessä kutakin toimintaan osallistujaa yksilönä. Osa tavoitteista saattaa siis olla laadittu vain ajatellen yhtä osallistujaa. Määritelmästä keskeisimmät kuntoutuksen tavoitteet tämän toiminnan kannalta ovat mielestäni kaiken toimintakyvyn edistäminen, osallisuuden ja hyvinvoinnin lisääminen sekä helpompi selviytyminen päivittäisistä toiminnoista.

### 2.3 Toimintakyky

Toimintakyky käsitteenä on vahvasti liitoksissa kuntoutuskäsitteeseen, sillä kuntoutuksen tavoitteena on parantaa toimintakykyä kokonaisvaltaisesti. Toimintakyky on ihmisen fyysisiä, sosiaalisia ja psyykkisiä edellytyksiä selviytyä jokapäiväisestä elämästä ja itselle merkityksellisistä toiminnoista siinä ympäristössä, missä hän elää (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a).

Yksilön omien toimintarajoitteiden lisäksi toimintakykyyn vaikuttavat siis ympäristötekijät eli sosiaalinen sekä fyysinen maailma ja asenneilmasto. Ne voivat vaikuttaa toimintakyvyn osa-alueisiin myönteisesti tai kielteisesti. (Kaski ym. 2012, 15.) Toimintakykyä voidaan siis tukea elinympäristöön liittyvillä tekijöillä, erilaisilla palveluilla sekä muiden ihmisten tuella (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a). Toimintakykyyn voivat vaikuttaa myös yksilön ei-terveydelliset ominaisuudet eli yksilön eletty elämä ja nykyinen elämäntilanne. Näitä ominaisuuksia ovat sukupuoli, ikä, elämäntyyli, sosiaalinen asema, kasvatus, tavat, elämäkokemukset, selviytymiskeinot ja koulutus. (Kaski ym. 2012, 15.)

Toimintakykyyn on käsitteenä monia lähestymistapoja, sitä voidaan kuvata toimintakyvyn eri ulottuvuuksilla ja WHO:n luoman kansainvälisen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokittelun (ICF) mukaan, joka perustuu biopsykososiaaliseen malliin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a). ICF-luokitus kuvaa toimintakykyä kokonaisvaltaisena tilana, jonka alle menee kaikki kehon toiminnot, yksilötason toiminta ja osallisuus omassa elämäntilanteessa (Kaski ym. 2012, 15).

Toimintakyky käsitteenä on moniulotteinen. Se jäsennetään lukuisin tavoin ja sen ulottuvuudet kytkeytyvät toisiinsa, ympäristöön, yksilön terveydentilaan ja muihin ominaisuuksiin. Toimintakyky jaetaan usein fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen. Hyvä toimintakyky eri osa-alueilla ja osa-alueita tukeva ympäristö auttavat voimaan paremmin, selviytymään arjessa itsenäisesti ja löytämään paikansa yhteiskunnassa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.) Toimintakyvyn käsitteen käyttö on riippuvainen käytetystä asiayhteydestä (Kaski ym. 2012, 14).

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä liikkua ja liikuttaa itseään. Psykkinen toimintakyky muodostuu voimavaroista, joiden avulla ihminen kykenee selviytymään arjen haasteista ja kriiseistä. Voimavaroja voivat olla esimerkiksi kyky vastaanottaa ja käsitellä tietoa, persoonallisuus sekä käsityskyky itsestä ja maailmasta. Kognitiivinen toimintakyky muodostuu tiedonkäsittelyn osa-alueiden yhteistoiminnasta. Osa-alueiden sisälle mahtuu muun muassa oppiminen, tarkkaavaisuus, muisti ja toiminnanohjaus. Sosiaalinen toimintakyky muodostuu vuorovaikutussuhteista yksilön, sosiaalisen verkoston, yhteisön, ympäristön ja yhteiskunnan välillä ja se ilmenee esimerkiksi sosiaalisena aktiivisuutena ja osallisuuden kokemuksina vuorovaikutustilanteissa. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2019a.)

Kehitysvammaisen ihmisen toimintakykyä edistetään parantamalla hänen jokapäiväistä elämäänsä eli arkea. Tärkeänä toimintakyvyn edistämisen kannalta nähdään realistisen kuvan tarjoaminen tilanteesta, tuen antaminen elinympäristöön ja monipuolisten kokemusten tarjoaminen. Monipuoliset kokemukset rikastuttavat muuten kapeampaa kokemusmaailmaa, näin todellisuuskäsitys monipuolistuu, elämänhallinta paranuu ja toimintakyky kehittyy. Ympäristöä muovaamalla mahdollistetaan vammaisen ihmisen itsenäinen toiminta ja tuetaan hänen aloitteellisuuttaan. Tavalliset kodin askareet, erilaisten ihmisten kohtaaminen ja opetuksen saaminen ovat tärkeitä elämänhallinnan taitojen oppimisen kannalta. Vammaiselle ihmiselle nähdään tärkeänä järjestää toimintaa ja ympäristöä tietoisesti ja tavoitteellisesti. (Kaski ym. 2012, 173-174.)

Toimintakykyyn liittyviä tavoitteita alapakkatoiminnalle oli asetettu sosiaalisen toimintakyvyn kohoaminen toisten ihmisten kanssa toimiessa, psykkinen toimintakyvyn kohoaminen, joka näkyisi esimerkiksi tunteiden säätelyn kehittymisenä, fyysisen toimintakyvyn kohoaminen tallilla liikkeessä ja lisäksi tavoitteena oli mielekkään toiminnan tarjoaminen. Mielestäni toiminnalle olisi voitu asettaa muitakin toimintakykyyn liittyviä tavoitteita kuten kognitiiviseen toimintakykyyn tai kokemusmaailman rikastuttamiseen liittyviä tavoitteita.

## 2.4 Mielekäs arki ja osallisuus

Vammaislain tarkoituksena on edistää vammaisen henkilön edellytyksiä elää ja toimia yhdenvertaisena yhteiskunnan jäsenenä (Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 380/1987). Vammaisella henkilöllä on oikeus osallisuuteen ja syrjimättömyyteen sekä tarpeellisiin palveluihin ja tukitoimiin hyvinvoinnin ja yhdenvertaisuuden edistämiseksi (Kaski ym. 2012, 148-149).

Osallisuuden edistäminen on osa Suomen hallituksen (Pääministeri Antti Rinteen hallituksen ohjelma 2019, 13) ja Euroopan unionin tavoitteita. Osallisuuden turvaamiseksi on laadittu erilaisia selontekoja, julistuksia ja lakeja. Esimerkiksi Suomen perustuslaissa (731/1999) määritellään julkisen vallan tehtäväksi edistää yksilön mahdollisuuksia osallistua yhteiskunnalliseen toimintaan ja vaikuttaa itseä koskeviin päätöksiin ja Yhdistyneiden kansakuntien ihmisoikeuksien yleismaailmallisessa julistuksessa (Universal Declaration of Human Rights 1948, article 21) kerrotaan yhdenvertaisuuden tavoittelusta ja oikeudesta yhteiskunnallisesta osallisuuteen tasavertaisesti.

*Arkielämä* käsitteenä pitää sisällään tavanomaiset toiminnot, työssäkäynnin, opiskelun, sosiaaliset suhteet, levon, kotityöt sekä vapaa-ajan ja harrastukset (Eriksson 2008, 18). Mielenterveystalo on (2019) määritellyt yhdeksi arjen perusteiksi mielekkään tekemisen. Mielekäs tekeminen arjessa vaikuttaa vahvasti mielen hyvinvointiin. Mielekästä tekemistä antavat esimerkiksi osallisuus, sosiaaliset suhteet sekä harrastukset.

Opinnäytetyössäni tarkasteltavaan toimintaan osallistuvat eivät käy töissä tai vietä pitkiä aikoja koulussa, tällöin suuri paino heidän elämässään on mielekkäällä tekemisellä ja vapaa-ajalla. Vapaa-aikana pidetään aikaa, joka jää jäljelle itsestä huolehtimisen, kotiaskareiden ja töiden jälkeen. Mielekäs tekeminen eli mielihyvää tuottavat asiat rytmittävät arkea heillä, jotka eivät täyspäiväisesti opiskele tai käy koulussa. Vapaa-ajalla erilaiset harrastukset, retket ja virkistystoiminta koetaan tärkeänä, sillä ne mahdollistavat henkisen virkistymisen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen. Sosiaalinen vuorovaikutus voi esimerkiksi lisätä hyvinvointia ja yhteisöön kuulumisen tunnetta. (Eriksson 2008, 77-78.) Vammaisille henkilöille vapaa-ajan aktiviteetit ovat tärkeitä, sillä ne muodostavat tunteen merkityksellisestä tekemisestä, sosiaalisesta kyvykkyydestä ja itsearvostuksesta (Eriksson 2008, 95).

Arjessa pyritään edistämään kehitysvammaisen omatoimisuutta ja itsenäisesti arjesta selviytymistä. Edistäminen on osa kokonaiskuntoutusta ja edistäminen tehdään voimavaroiltaan, mieltien, mikä on elämäntilanteen kannalta merkityksellistä. (Kaski ym. 2012, 188.) Itsenäisyyttä arjessa voi lisätä esimerkiksi ruokailutilanteissa, siisteydestä ja hygieniasta huolehtimisesta sekä vaatetuksen saralla. Kun kehitysvammainen oppii itsenäisyyttä arjen asioissa, opitut asiat voivat edistää hänen elämänpiirinsä laajenemista, omatoimisuutta, hänen persoonallisuutensa kehittymistä ja itsetunnon nousua sekä lisätä hänen elämäntilanteensa. (Kaski ym. 2012, 190-196.)

Mielekkyyttä arjessa voidaan tarkastella myös hyvinvoinnin näkökulmasta. Kehitysvammaisten hyvinvointia lisää hänen oman elämänsä ymmärrettävyys, ja sitä voi lisätä tarjoamalla selkeyttä ja ennakoitavuutta. Elämäntilanteen tunne eli ihmisen kokemus siitä, että voi vaikuttaa omaan elämäänsä, lisää hyvinvointia. Hyvinvointia lisää elämän merkityksellisyyden kokeminen, tunnetta voi lisätä esimerkiksi onnistumiset ja mielekäs toiminta. Sosiaaliset verkostot tuovat voimavaroja yksilön hyvinvoinnille. Positiivinen minäkuva auttaa myös hyvinvoinnin edistämiseksi. (Mielenterveystalo 2019.)

*Osallisuutta* pidetään sateenvarjokäsitteenä, jonka alle mahtuu erilaisia näkökulmia ja lähestymistapoja. Näistä monia yhdistää kuitenkin käsitys siitä, että osallisuus on sekä tavoite että keino lisätä ja edesauttaa sosiaalista koheesiota/yhteenkuuluvuutta ja tasa-arvoa yhteiskunnassa. Pohjana tälle toimii käsitys siitä, että lisäämällä osallisuutta kasvatetaan samalla yksilöiden hyvinvointia, mikä näkyy yhteiskunnan sosiaalisena eheytenä, kestävyysnä sekä luottamuksen lisääntymisenä. (Raivio & Karjalainen 2013, 12.)

Osallisuus käsitetään yleisimmin tunteena, joka syntyy silloin kun ihminen on osallisena jonkinlaisessa yhteisössä, vaikkapa opiskelun, työn tai harrastuksen kautta. Osallisuus ilmenee yhteisössä jäsenten tasavertaisuutena, arvostuksena ja luottamuksena sekä vaikutusmahdollisuutena omassa yhteisössä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019b.) Sosiaali- ja terveysministeriö (2019) määrittelee osallisuuden mukanaolona, vaikuttamisena, huolenpitona ja osalliseksi pääsemisenä yhteisesti rakennettuun hyvinvointiin.

Yhteiskunnallinen osallisuus taas tarkoittaa kaikkien mahdollisuutta koulutukseen, työhön, terveyteen, asuntoon, toimeentuloon ja sosiaalisiin suhteisiin. Osallisuuteen kuuluu riittävän tiedon saaminen sekä osallistuminen suunnitteluun ja päätöksentekoon. Osallisuutta voi olla myös palveluiden kehittäminen ja arviointi. (Vammaispalveluhanke 2013, 3.) Osallisuuden kokemus ja sosiaaliset verkostot ovat suojaavia tekijöitä syrjäytymistä ja hyvinvointivajeita vastaan (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b).

Osallisuutta voi tarkastella kolmen ulottuvuuden kautta, joita ovat riittävä toimeentulo ja hyvinvointi, toimijuus sekä yhteisöihin kuuluminen ja jäsenyys. Osallisuus voidaan näin ymmärtää materiaalien olosuhteiden ja kokemusten kautta. Osallisuus on kokemista johonkin *kuulumisesta*, mahdollisuudesta *vaikuttamiseen* itseä koskevien asioiden, päätöksenteon ja elinympäristön saralla sekä *toimisesta* esimerkiksi harrastamista ja osallistumista. (Raivio & Karjalainen 2013, 16; Mäkinen 2010, 12.) Osallisuus on henkilökohtainen kokemus ja se voi tarkoittaa eri ihmisille eri asioita (Vammaispalveluhanke 2013, 3).

Osallisuutta voidaan edistää monella tavoin riippuen, siitä ketä yritetään tukea. Esimerkiksi nuorten aikuisten osallisuutta voidaan lisätä kuulemalla heidän näkemyksiään, tukemalla vuorovaikutustaitoja ja luomalla mahdollisuus harrastamiseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.)

Osallisuus nähdään perusedellytyksenä *kehitysvammaisen* tavalliselle elämälle. Se, että kehitysvammaisen otetaan mukaan ja hän saa osallistua, nähdään kehityksen tukemisen peruslähtökohtana. Tavalliseksi elämäksi nähdään se, että myös kehitysvammaisen elämään sisältyisi tavalliset henkilökohtaiset toimet, kotityöt sekä normaali elämän rytmi päivä, viikko ja vuosi tasolla, pitäen sisällään lomat ja juhlat. Kun tämänkaltaisen tavallinen elämä saadaan järjestykseen, riittää voimavarat sen jälkeen muuhunkin elämään. (Kaski ym. 2012, 155.)

Osallisuuden takaaminen vammaiselle ihmiselle on erityisen tärkeää, koska osallisuus ei ole itsestäänselvyys vammaisille. Vammaisella ihmisellä on oikeus osallisuuteen muiden tavoin. Jotta osallisuus toteutuisi, tarvitsevat vammaiset ihmiset usein tukea, ohjausta ja palveluita. Vammaiset ihmiset kohtaavat elämässään esteitä, jotka

rajoittavat mahdollisuuksia elää täysipainoista elämää, tästä syystä riski syrjäytyä on isompi. Esteet liittyvät usein itsemääräämisoikeuden puuttumiseen. (Eriksson 2008, 11-12.) Omaan elämään vaikuttaminen jo arkitasolla on tärkeä pohja osallisuudelle. Omaehtoisuus arjessa tekee myös vammaisen henkilön arjesta onnellisempaa ja mielekkäämpää. (Eriksson 2008, 176.)

Osallisuus omassa elämässä on tärkeä kuntoutuksellinen elementti, jota Satasairaala pitää osana välittämisen arvoaan (Satasairaalan www-sivut 2019). Alpakka -toiminnalle asetetut tavoitteet, kuten sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen kehittäminen, aistikokemusten tavoittelu sekä harrastustoiminnan luominen, voidaan myös nähdä sekä mielekkäämmän arjen että osallisuuden tavoittelemisena.

## 2.5 Eläinavusteinen työskentely

Eläinavusteisuus ja eläinavusteinen työskentely (Animal-Assisted Intervention AAI) ovat yläkäsitteitä ja termeinä pitävät sisällään eläinavusteisen toiminnan, terapian, opetuksen ja sosiaalityön. (Kahilaniemi 2016, 21.) Näistä termeistä opinnäytetyössäni tarkasteltavaa toimintaa eniten kuvaavia ovat eläinavusteinen toiminta ja eläinavusteisen terapian.

Eläinavusteinen toiminta (Animal-Assisted Activities AAA) mahdollistaa kasvatukselliset, motivoivat tai hoidolliset hyödyt samalla lisäten ihmisen hyvinvointia. Eläinavusteinen toiminta ei ole tavoitteellista, vaan eläin kohtaamisten tarkoitus on lähinnä tuottaa vain hyvää oloa. Toiminnan käyntien pituus vaihtelee. Ohjaajan ei tarvitse olla koulutettu sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilainen, vaan se on useimmiten vapaaehtoinen, joka on perehtynyt eläinavusteisuuteen. (Ikäheimo 2013a, 10.) Eläinavusteista toimintaa on yleisimmillään erilaiset eläinvierailut laitoksissa, asumisyksiköissä tai kouluissa. Esimerkkinä voidaan pitää kaverikoira-toimintaa. (Kahilaniemi 2016, 58.)

Eläinavusteinen terapia (Animal-Assisted Therapy AAT) taas on tavoitteellista toimintaa. Eläinavusteisen terapian käyntien pituus on ennakolta sovittu, suunniteltua edistymistä seurataan ja toiminta dokumentoidaan sekä arvioidaan. Terapian tarkoitus



on edistää ihmisen hyvinvointia yksilö- tai ryhmätyöskentelyn avulla. Ohjaaja on ammattilainen, jolla on sosiaali- tai terveydenhuoltoalan koulutus sekä alueen asiantuntemus ja alan tutkinto. Myös eläimen tulee olla toimintaan soveltuva. (Ikäheimo 2013a, 11.) Eläinavusteista terapiaa voi olla esimerkiksi fysioterapia, toimintaterapia ja psykoterapia (Kahilaniemi 2016, 21).

Käytän toiminnasta puhuessani eläinavusteinen työskentely -termiä, koska se on molempien kattotermi ja toiminta ei ole varsinaisesti kumpaakaan, mutta pitää sisällään molempien piirteitä. Opinnäytetyössäni tarkasteltava toiminta on tavoitteellista, suunnitellusti hyvinvointia edistävää ja sen kesto on etukäteen suunniteltu, mutta toiminta ei kuitenkaan täytä täysin terapian kriteerejä.

Eläinten vaikutusta ihmisiin on tutkittu jonkun verran, vaikka eläinavusteinen toiminta käsitteenä onkin tieteellisestä näkökulmasta suhteellisen uusi. Eläinavusteisuuden hyödyntäminen on kuitenkin noussut viimevuosikymmenien aikana suuresti ja eläinavusteisuuden hyödyt tunnustetaan (Beetz, Uvnäs-Moberg, Julius & Kotrschal 2012). Tutkimukset, joita on tehty eläinavusteisuudesta eivät ole kuitenkaan usein tieteellisesti luotettavia, sillä niissä on esimerkiksi pieni tutkittava ryhmä ja ei verrokkiryhmää (Ikäheimo 2013b, 8). Tutkimusnäyttö on kuitenkin yksiselitteinen siitä, että eläin mukana toiminnassa on hyvä lisä, eikä siitä ole haittaa kuntoutujalle (poissulkien pelot tai allergiat eläimiä kohtaan). (Hautamäki ym. 2018, 55.) Tutkimusten mukaan eläimien kanssa toimiminen ja niiden läsnäolo voi tukea niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista toimintakykyä (Korhonen 2018, 16). Jos ihmisellä on elämässään puutteellisia ihmissuhteita tai traumaattisia kokemuksia niistä, eläimen merkitys korostuu hyvinvoinnin lisääjänä (Laukkanen 201, 22).

Tehdyissä tutkimuksissa on huomattu esimerkiksi eläinten kanssa toimimisen laskevan stressihormoni kortisolin tasoa, jolloin on voitu päätellä eläimen läsnäolon alentavan ihmisen stressitasoa. Eläinavusteisen toiminnan on tutkittu lisäävän myös mielihyvänkokemukseen vaikuttavia hormoneja kuten oksitosiinia. (Hautamäki ym. 2018, 36.) Oksitosiinin on myös tutkittu esimerkiksi lisäävän tunteiden tunnistamista autistisilla ihmisillä, auttavan sosiaalisten tilanteiden hallitsemisessa, edistävän luottamuksen syntymistä, lisäävän empatiaa, vähentävän pelkoa ja aggressiivisuutta sekä turvatomuuden tunnetta (Laukkanen 2013, 28-29; Kortelainen & Karlsson 2011).

Oksitosiinin vaikutukset ovat päällekkäisiä eläinihmissuhteista tutkittujen hyötyjen kanssa (Beetz ym. 2012).

Eläinavusteisessa toiminnassa ollaan vuorovaikutuksessa eläimen kanssa, mutta myös ohjaajan/ohjaajien sekä mahdollisesti muiden ryhmäläisten kanssa. Eläintä voidaan käyttää apuna kehittämään vuorovaikutusta, vahvistamaan sosiaalista tilannetajua sekä itsetuntemusta ja -säätelystä, mutta myös oman arvokkuuden tunteen lisääjänä. (Louhi-Lehtiö 2013, 214.) Eläintä hoitaessa hoitaja voi luonnostaan rauhoitella puheella ja hitailla liikkeillä rauhatonta ja säikkyä eläintä. Silloin hän tuntee itse olevansa rauhallisempi ja varmempi kuin mitä hän on. Jos tämä toistuu useasti se saattaa muuttaa hoitajan luonnetta muissakin tilanteissa rohkeammaksi ja varmemmaksi. (Laukkanen 2013, 33.) Eläimistä huolehtiessa voi kokea vastuun ja mielihyvän toisesta huolehtimisesta, joka antaa osallisuuden ja onnistumisen tunteen. Koettu tuntemus voi siirtyä myös ihmisten välisiin vuorovaikutustilanteisiin. (Hämäläinen & Savolainen 2016, 285.) Eläimen kanssa voi harjoitella myös oman elämän päivittäisiä toimia eli harjoitella samalla itsestään huolehtimista esimerkiksi ruuasta ja levon huolehtimisesta (Hautamäki ym. 2018, 20).

Kehitysvammaisten kanssa eläinavusteisuudesta on saadut kokemukset ovat linjassa tutkimuksien kanssa. Kokemuksia on saatu eläinavusteisuuden rentouttavasta ja rauhoittavasta vaikutuksesta sekä haastavan käyttäytymisen vähentymisestä. Joillekin eläimiin kontaktin otto on ollut myös helpompaa, kuin kontaktin otto ihmisiin. (Haapasaari 2013, 71, 73.) Eläimillä on myös muita tutkittuja vaikutuksia ihmisiin kuten ihmisten välisen kanssakäymisten lisääntyminen, toiminnanohjautuvuuden kehittyminen, alhaisempi verenpaine ja syke, ahdistuneisuuden vähentyminen, oppimisen parantuminen ja laajemmin hyvinvoinnin lisääntyminen sekä fyysisen terveyden parantuminen, erityisesti sydän- ja verisuonisairauksissa. (Beetz ym. 2012; Hautamäki ym. 2018, 19.)

*Alpakoita* käytetään nykyään jonkun verran eläinavusteisessa työskentelyssä. Alpakoiden etu eläinavusteisessa työskentelyssä on se, että ne ovat rauhallisia laumaeläimiä, ne eivät kerjää huomiota, mutta ovat uteliaita. Alpakat hyväksyvät asiakkaat sellaiseenaan ja ovat läsnä. Ne antavat ihmiselle mahdollisuuden tulla tai olla tulematta osaksi laumaa. Ne ovat suurisilmäisiä, pehmeitä ja monille uusista tuttavuuksista, mikä herättää

mielenkiinnon ja tekee niistä helposti lähestyttäviä. Alpakat ovat läsnä ilman fyysistäkin kosketusta, mutta tarvittaessa niitä voi myös lähestyä. (Collin-Kajaala 2013, 118-119.) Alpakkan kanssa työskentelyssä kehittyvä kärsivällisyys ja syy-seuraussuhteen hahmottaminen, sillä alpakkaa ei voi lähestyä liian nopeasti tai aggressiivisesti, vaan pitää lähestyä rauhassa ja odottaa alpakkan ottavan kontaktia (Korhonen 2018, 19). Kuitenkin, jos alpakkaa lähestyy aggressiivisesti tai nopein liikkein ja pelästyttää alpakkan, alpakka ei muistele pahalla ja uteliaisuutensa takia mahdollistaa uuden kontaktin syntymisen (Collin-Kajaala 2013, 119).

Alpakoiden vahvuus eläinavusteisessa työskentelyssä on myös niiden herkkyys näyttää erilaisia tunnetiloja. Tunnetiloja voi oppia helposti lukemaan korvien, pään ja hännän avulla. (Korhonen 2018, 19.) Alpakat soveltuvat niin fyysisen, psyykkisen, ja erityisesti sosiaalisen toimintakyvyn kehittämiseen. Alpakkoita voi taluttaa, syöttää ja muuten hoitaa. Alpakoihin voi ottaa rauhassa kontaktia, ilman mitään painetta, ja näin harjoitella sosiaalista kanssakäymistä, vahvistaa minäkäsitystä ja itseluottamusta. (Collin-Kajaala 2013, 118-119.)

Kokemusten mukaan eläinavusteisuudella on monia kuntoutuksia tukevia vaikutuksia (Hautamäki ym. 2018, 5). Eläimen hyödyntämisen on tutkittu edistävän ihmisten terveyttä ja nopeuttavan kuntotutumista. Eläimen hyödyntäminen osana kuntoutusta on erinomainen tapa kuntoutustavoitteiden toteuttamiseen. (Salmela 2013, 9.) Eläinavusteisuus vaikuttaa siis hyvältä tavalta tukea jo tehtyä kuntoutusta, sillä siinä koetut hyödyt ovat monet juuri niitä, mitä kuntoutuksella pyritään saamaan aikaan. Alpakka toiminnassa käytettävänä eläimenä tuo mukanaan erilaisen kokemuksen kuin muut eläimet toisivat. Tämän kohderyhmän kanssa alpakat soveltuvat hyvin sillä niiden avulla pystyttiin työstämään samanaikaisesti niin sosiaalista, psyykkistä kuin fyysistäkin toimintakykyä, ja näin ne tarjoavat monipuoliset mahdollisuudet. Tämä on hyvä siksi, että ryhmä koostuu eri haasteita omaavista yksilöistä. Ne antoivat osallistujille mahdollisuuden ottaa kontaktia juuri sen verran, kuin kukakin ryhmäläinen halusi ottaa. Tämä tarjosi myös osaltaan hyvät puitteet harjoitella vuorovaikutusta omilla ehdoilla. Eläinavusteisuutta on hyödynnetty kehitysvammaisten, autististen, keskittymishäiriöisten ja mielenterveyshäiriöisten ihmisten kanssa.

### 3 TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Opinnäytetyöni tilaaja on Satasairaalan sosiaalipalvelut. Opinnäytetyössä tutkittavan toiminnan toteutti Antinkartanon alueella toimiva toiminnallinen kuntoutuskeskus Toiku, joka tarjoaa toimintaa asiakkaiden kuntoutussuunnitelmassa laadittujen tavoitteiden toteuttamiseksi. Toimintaan osallistui kuntoutusasiakkaita kahdesta eri yksiköstä, Kielosta kaksi ja Katajasta yksi. Kielo on alle 18-vuotiaille tarkoitettu kuntoutusyksikkö ja Kataja on yli 18-vuotiaiden kuntoutusyksikkö, joissa kummassakin voi olla joko hoidossa tai kuntoutuksessa lyhyt- tai pitkäaikaisesti. (Satasairaalan www-sivut 2019.) Kaikki kolme toimintaan osallistujista olivat kuntoutusasiakkaita, joilla on monen vuoden asiakkuus yksiköihin.

Toiminta järjestettiin Humiseva Harju alpakkatilalla, johon osallistujat kulkivat yhdessä autolla Toikun kyyditsemänä. Humisevan Harjun emäntä, joka oli mukana toiminnassa, on itse aiemmin työskennellyt sosiaalialalla. Humiseva Harju alpakkatilalla järjestetään monipuolista virkistystoimintaa ja erilaisia alpakanhoidon kursseja. Alpakat ovat siis tottuneet ihmisiin, sillä Humiseva Harju järjestää erilaisia elämyspalveluita, patikkaretkiä sekä alpakat vierailevat esimerkiksi erilaisissa tapahtumissa. (Humiseva Harju www-sivut 2019.)

Alpakkatoiminnalla toimintakeroja oli yhteensä viisi. Toimintakerroilla teimme aina vähän erilaisia asioita, joiden toteutumisesta yleensä keskustelimme yhdessä osallistujien, ohjaajien ja alpakkatilan pitäjän kanssa edellisellä toimintakerralla. Teimme tallitöitä yhdessä alpakkatilan pitäjän kanssa, kävimme kävelyllä alpakoitten kanssa, ruokimme alpakoita, kehräsimme lankaa ja neulahuovutimme alpakoitten villasta. Toiminnan loppuksi aina joimme kahvit ja söimme välipalaa sekä puhuimme samalla toiminnasta, millainen toimintakerta oli ollut ja mitä haluttaisiin tulevaisuudessa. Toimintakertojen väliksi oli suunniteltu joka toinen viikko. Viimeinen kerta jouduttiin kuitenkin siirtämään, koska ei löydetty kaikille sopivaa päivää aiemmin. Alla on toteutuneet toimintakerrat. Ajat ovat kuntoutusyksiköistä lähtö ja paluuaikoja. Toimintakerta itse alpakkatilalla kesti noin kaksi tuntia.

Lähtö- ja paluuaikoja

- 8.5. 12.30-15.30
- 22.5 12.30-15.30
- 5.6 12.30-15.30
- 19.6 12.30-15.30
- 14.8. 12.30-15.30

#### 4 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena ja yhtenä tutkimustehtävänä on selvittää kohtaavatko kokemukset alpakkatoiminnasta kuntoutukselliset tavoitteet. Tutkimuskysymykseni on, tukeeko eläinavusteinen työskentely alpakan kanssa kehitysvammaisten kuntoutusta. Tarkoitukseni on tutkia toiminnan antia kuntoutuksellisesta näkökulmasta, peilaten hanketyön mahdollisia tuloksia sille asetettuihin tavoitteisiin. Keskityn työssäni selvittämään, millaiset ovat osallistujien ja ohjaajien kokemukset toiminnasta. Yritän selvittää, toiko alpakkatoiminta mitään lisäarvoa tällaisen asiakasryhmän osallistujien kuntoutukseen.

Toinen tarkoitukseni on selvittää, miten toimintaa voitaisiin kehittää. Selvittää, mitkä asiat olivat sellaisia, että ne toimivat alpakkatoiminnassa ja mitä voitaisiin vielä kehittää tai tehdä kokonaan toisin. Tätä tietoa olisi tarkoitus voida soveltaa muidenkin eläinten kanssa tehtävään työhön sekä muuhunkin kuin kuntoutustyöhön. Molempia tarkoituksia tarkastelen kehitysvammaisille järjestetystä alpakkatoiminnasta saatujen kokemusten perusteella.

Yksi tavoitteistani on lisätä tietoa yleisesti erityisesti sosiaali- ja terveysalalla työskenteleville eläinavusteisuuden hyödyntämisestä niin osana kuntoutusta, kuin osana kehitysvammaisten palveluita. Haluan siis käsitellä aihetta kuntoutuksen, kehitysvammapalveluiden kuin kehitysvammaisten kuntoutuksen näkökulmasta. Yhtenä lisänä tarkasteluun haluan tuoda myös alpakkoiden tarjoaman lisähyödyn.

Tavoitteeni on tuottaa tietoa tilaajaorganisaatiolle siitä, minkälainen kokemus alpakkatoiminta oli osallistujille sekä ohjaajille. Tilaajaorganisaatio siis hyötyy yleisesti keräämästäni tiedoista, mutta myös kohdennetusti, sillä kyseessä on juuri heidän toteuttama uudenlainen hanke ja heidän asiakkaansa. Tilaajaorganisaatio saa tietoonsa kootusti myös sen, miten tällaista toimintaa tai samankaltaista toimintaa voitaisiin kehittää yhä toimivammaksi ja mikä kannattaisi pitää samanlaisena. Hanke arvioitaisiin joka tapauksessa, joten vähennän samalla heidän käyttämiään työtunteja siihen. Vaikka tilaajaorganisaatio on opinnäytetyöni suora hyödynsaaja, myös asiakkaat ovat välillisiä hyödynsaajia.

Tavoitteenani on lisätä myös omaa ammatillista osaamistani eläinavuisesta työskentelestä sekä kehitysvammaisten kuntoutuksesta. Haluan lisätä omaa asiantuntemustani asioista, sillä ne kiinnostavat minua osana omaa tulevaa työtäni. Minua kiinnostaa oppia lisää eläinten ja erityisesti alpakoiden hyödyntämisestä sosiaali- ja terveysalalla. Lisäksi tavoitteenani on myös oppia hakemaan luotettavaa tietoa ammattiini liittyvistä asioista sekä oppia jotakin tutkimuksen toteuttamisesta.

## 5 TOTEUTTAMINEN

### 5.1 Havainnointi

Tutkimusmenetelmiä miettiessä, on hyvä miettiä, mikä olisi paras menetelmä tutkimusongelman ratkaisemiseksi (Hirsijärvi & Hurme 2010, 39). Päädyin hankkimaan tutkimusaineistoni haastatteluiden ja havainnoinnin avulla. Valitsin nämä kaksi menetelmää, koska havainnointi toimii tässä tapauksessa haastatteluiden tukena. Menetelmien yhdistäminen mahdollistaa sen, että selvityksellä on laajempi näkökulma ja se on luotettavampi (Hirsijärvi & Hurme 2010, 38). Aineiston tarkoituksena on olla laadullinen, sillä tutkittu toiminta toteutetaan vain kolmelle henkilölle. Pyrin saamaan tietoa eri näkökulmista havainnoimalla sekä haastatteleamalla asiakkaita ja henkilöstöä. Havainnoinnin toimiessa enimmäkseen pohjana haastatteluille.

Havainnoinnin valitsin haastatteluiden lisäksi, koska kun osallistuin toimintaan asiakkaiden kanssa, olin tutumpi heille. Haastattelutilanteet olivat näin helpompia asiakkaille. Havainnoinnin haittana pidetään usein sitä, että tutkittaviin rakentuu suhde (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2010, 213). Koen kuitenkin, ettei tästä ollut kohdallani ongelmaa, vaan mielestäni, se oli vain hyvä asia ja tuki haastatteluita. Haastattelut olivat näin rennompia ja ikään kuin toiminnan lopuksi vain keskustellessa kokemuksistamme. Tekemäni havainnointi oli osallistuvaa havainnointia. Osallistuva havainnointi tarkoittaa sitä, että tutkija osallistuu tutkittavien toimintaan, ja yleensä tutkija pyrkii olemaan osa tutkittavien ryhmää (Hirsijärvi ym. 2010, 216). Toteutin havainnointini niin, että osallistuin joka toimintakertaan ja näin muodostuin osaksi ryhmää. Pääsin olemaan osa ryhmää sen ensitapaamisesta saakka, joten olin osa ryhmää. Näin pystyin tekemään havaintoja hyvin häiritsemättä toimintaa sillä, että olisin uutena ihmisenä tullut kerran paikalle.

Tarkkailtuani toimintaa haastatteluiden tekeminen oli muutenkin helpompaa. Tiesin toiminnan sisällön ja olin perillä asioista, joita kysyn eli kykenin esittämään aiheeseen liittyviä kysymyksiä, mutta myös tarkentavia kysymyksiä. Koska haastattelin myös asiakkaita, joilla on kielellisiä vaikeuksia, havainnointi tuki haastattelua (Hirsijärvi ym. 2010, 213). Pystyin tarvittaessa johdattelemaan kysymyksiä pitäen mielessä toimintakertojen tapahtumia haastateltavan kohdalta. Tarkoituksena ei ollut mitenkään pistää sanoja haastateltavien suuhun, vaan ottaa huomioon haastateltavien kielellinen vajavuus. Havainnointi toimii keinona todella nähdä mitä oli tapahtunut, eikä vain kuulla sitä toisen näkökulmasta. Havainnoinnin haittana pidetään sitä, että havainnoija vaikuttaa tapahtumien kulkuun. (Hirsijärvi ym. 2010, 213.) Koen, että kun olin ollut joka kerralla mukana, olin osa toimintaa enkä vieras ihminen, joka tulee kenties vain kerran käymään toiminnassa.

## 5.2 Haastattelu

Haastattelut ovat teemahaastatteluja eli puolistrukturoituja haastatteluja, sillä niissä on tietty aihepiiri, mutta haastattelulla ei ole tiettyä muotoa tai järjestystä, vaikka sillä onkin jonkinlainen runko (Hirsijärvi ym. 2010, 208-209). Teemahaastatteluilla pyritään selvittämään haastateltavan kokemukset tutkittavasta tilanteesta. Tätä ennen pitää olla

joku tilanne, jota tutkitaan. Tilannetta on pitänyt tutkia alustavasti ja tehdä haastattelurunko, ennen kun lähtee selvittämään haastateltavan tulkintoja ja elämysmaailmaa tilanteeseen liittyen (Hirsijärvi & Hurme 2010, 47-48).

Valitsin teemahaastattelun aineistonhankintametodiksi siksi, että sitä kautta saan kattavia vastauksia henkilöstön ja asiakkaiden omasta näkökulmasta. Havainnoinnin avulla näen vain osan tapahtumien kulusta ja olen kiinnostunut ennemminkin kaikkien osallistujien ja ohjaajien kokemuksista. Haastattelu mahdollistaa sen, että tutkittava itse pääsee kertomaan oman kokemuksensa tutkittavasta asiasta. Haastattelu menetelmänä on joustava ja sitä voi säädellä joka vastaajan kohdalla hänelle sopivaksi. (Hirsijärvi ym. 2010, 204.) Haastattelun joustavuus menetelmänä on vain hyvä asia, sillä haastateltavien ymmärrystaso vaihtelee ja joillakin on kielellisiä vaikeuksia.

Haastattelussa ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa, joka helpottaa oikeinymmärrystä (Hirsijärvi ym. 2010, 204). Vuorovaikutus on tärkeää varsinkin kielellisiä vaikeuksia omaavien haastateltavien kohdalla. Haastattelussa pystytään varmistamaan, ymmärsikö haastattelija haastateltavien sanoman oikein, selventämään saatuja vastauksia sekä esittämään tarvittaessa lisäkysymyksiä saadakseen lisää tietoa jostakin. Haastattelussa pystyy myös tarkkailemaan haastateltavien ilmeitä sekä eleitä tuotetun puheen lisäksi. (Hirsijärvi ym. 2010, 205.) Tämä kaikki mahdollistaa sen, että tutkittava saa ilmaista mielipiteensä mahdollisimman vapaasti. Mahdollisimman vapaa mielipiteen ilmaisu ei onnistuisi samalla tavalla pelkällä havainnoinnilla, muilla haastattelumenetelmillä tai kyselylomakkeiden avulla. Teemahaastattelu mahdollistaa myös sen, että tutkittava itse voi antaa laajemmin tietoa, mitä haastattelija olisi osannut ennakoita (Hirsijärvi ym. 2010, 205).

Haastattelun etuna on se, että vastaajaksi suunnitellut saadaan yleensä myös mukaan tutkimuksiin (Hirsijärvi ym. 2010, 206). Tämäkin tekee haastattelusta paremman menetelmän tarkoitukseeni, sillä toimintaan osallistui vain 3 asiakasta ja 2 ohjaajaa. Haastattelut vaativat aikaa suunnitteluun ja toteuttamiseen (Hirsijärvi ym. 2010, 206), mutta ovat silti mielestäni paras menetelmä tutkimuskysymykseni kannalta. Tilanteen huomioon ottaen, en koe, että haastattelussa huolen aiheena oleva haastateltavien tiedon vääristely olisi huolenaiheeni. Haastatteluissa ei ole paineita niin sanotusti vastata



jotenkin oikein, sillä kerään vain käyttäjäkokemuksia, jotka ovat muutenkin jokaisella erilaisia, eikä niihin kohdistu odotteita.

Haastattelun eettisiin periaatteisiin kuuluu kunnioittaa haastateltavien itsemääräämisoikeuttansa, yksityisyytensä ja pyrkiä välttämään vahingon aiheuttamista (Hirsijärvi & Hurme 2010, 20). Halusin toimia näitä eettisiä periaatteita noudattaen. Tärkeä eettinen periaate on siis vapaaehtoisuus ja informointiin perustuva suostumus. (Ranta & Kuula-Luumi 2017, 417). Ennen haastatteluja, varmistin, että minulla on suostumus haastatteluun haastateltavilta sekä asiakkaita haastateltaessa myös heidän huoltajiltaan. Samalla informoin haastateltavia ja heidän huoltajiaan siitä, mistä on kysymys ja mihin tarkoitukseen heitä haastattelen. Kerroin haastateltaville ja huoltajille myös haastateltavien tunnistetietojen käsittelystä. Huoltajille tein lupalapun, jossa kerroin nämä tiedot (Liite 1), kaksi suostumusta sain kirjallisesti ja yhden suullisesti puhelimen välityksellä. Yksityisyyden taatakseen tunnistetietoja tulee käsitellä niin, että taataan haastateltujen anonymiteetti (Ranta & Kuula-Luumi 2017, 415). Tarvitsemani tunnistetiedot ovat vähäisiä, sillä toimintaan osallistumisessa kertyneen tiedot eivät ole yhdistettävissä tiettyihin henkilöihin, ja haastatteluista ainut syntyvä tunniste on äänitallenne. Muuta tietoa en ole haastattelevistani kerännyt. Tieto, joka opinnäytetyöstäni selviää, on se, että kaikki haastateltavat ovat osallistuneet samaan toimintaan eri rooleista ja ovat joko asiakkaita tai töissä Satasairaalassa. Opinnäytetyöstäni selviää myös toiminnassa mukana olevat yksiköt.

On tärkeää suunnitella tutkimustyötä ennen itse tutkimustyön toteuttamista, näin haastattelija vähentää itseltään turhaa työtä (Hirsijärvi ym. 2010, 65). Suunnittelinkin ennen haastatteluja tutkimuksen päälinjat sekä haastatteluiden käytännön toteuttamista. Teemahaastattelua suunnitellessa ei tarvitse niinkään miettiä, millaisia päätelmiä haastattelija aikoo aineistostaan tehdä. Teemahaastattelua käytettäessä on yleisempää kiinnostuneisuus ilmiön perusluonteeseen ja -ominaisuuksiin. Teemahaastattelussa tärkeintä on haastatteluteemojen suunnittelu. (Hirsijärvi & Hurme 2010, 66.) Mietin valmiiksi teemoja, joita käyttäisin ja jotka auttaisivat minua vastaamaan tutkimusongelmaani. Mietin valmiiksi myös kysymyksiä teemojen sisälle. Kysymyksiä laatiessa haastattelijan on laadittava yksinkertaisia kysymyksiä, jotka ovat selkeitä ja kaikkien ymmärrettävissä (Hirsijärvi & Hurme 2010, 105). Kysymyksien selkeyden ja ymmärrettävyyden pidin mielessäni erityisesti siksi, että haastateltavista osalla on kielellisiä

vaikeuksia. Haastattelussa avauskysymyksen pitää olla laaja ja helppo kysymys. Avauskysymyksen jälkeen siirrytään spesifimpiin kysymyksiin niin, että niistä tulee koko ajan tarkempia. Kun teema haastattelun aikana vaihtuu, sama toistetaan. (Hirsijärvi & Hurme 2010, 107.) Haastattelut pitää nauhoittaa, jotta ne voi myöhemmin litéroida, eli muuttaa nauhoituksen tekstimuotoon. (Ruusuvuori & Nikander 2017, 427).

Ennen haastatteluja perehdyin siihen, millainen on hyvä haastattelija. Lista oli pitkä ja se alkoi toteamuksella, että nämä piirteet on hyvä olla, ennen kuin aloittaa haastattelijaksi kouluttautumisen (Hirsijärvi & Hurme 2010, 68). Vaikka tämä kaikki tuntui liioittelulta omia haastatteluistani mielessä pitäen, en koe, etteikö lista olisi ollut hyvä. Hyväksi haastattelijaksi kuvattiin muun muassa sellaista, joka tuntee aihepiirin, osaa ohjata haastattelua oikeaan suuntaan, on selkeä puheeltaan, on hyvä havainnoimaan käytöstä, on avoin ja tulee toimeen erilaisten ihmisten kanssa sekä on vastuuntuntoinen (Hirsijärvi & Hurme 2010, 68). Pidin nämä piirteet mielessä aloittaessani haastattelut. Koen kuitenkin, että moni edellä mainituista piirteistä löytyy minusta jo luonnostaan.

Haastattelutilanne alkaa yleensä sillä, että rakennetaan luottamusta ja luodaan hyvä suhde haastateltavaan (Ruusuvuori & Tiittula 2017, 66). Tekemissäni haastatteluissa asetelma oli hieman erilainen kuin yleensä, sillä havainnoinnin aikana tutustuin osallistujiin ja työni puolesta tunnen jotkin haastateltavat vielä paremmin. Haastatteluissa ei siis tarvinnut luoda enää yhteyttä haastateltavaan ja synnyttää luottamusta hänessä. Haastattelu muistuttaa keskustelun rakenteeltaan arkikeskustelua, poiketen siitä niin, että haastattelulla on tietty päämäärä ja erityiset osallistujaroolit. Haastattelija on tietämätön osapuoli, joka on tehnyt aloitteen haastatteluun ja ohjaa keskustelua. Haastateltavalla on haluttu tieto. (Ruusuvuori & Tiittula 2017, 46-47.) Koska tunsimme jo ennestään ja olin ollut mukana toiminnassa, tiesin jotakin ja meillä oli muodostunut tietyt roolit toisiimme nähden. Kuitenkin haastatteluissa halusin tietää osallistujien omat kokemukset, sen lisäksi roolimme muuttuivat osittain haastattelun ajaksi toisiimme nähden. Näin siis päädyimme ottamaan erityiset osallistujaroolit haastatteluissa. Koin kuitenkin, että haastattelujen kannalta oli hyvä, että tunsin haastateltavani.

Alpakkatoiminnassa mukana oleva henkilöstö piti päiväkirjaa jokaisesta toimintakerasta. Tässä apuna heillä oli kaksi kysymystä, joihin he vastasivat. Ideana oli, että voisin käyttää saatuja vastauksia apuna opinnäytetyötäni työstäessäni. Näitä vastauksia

päädyin käyttämään löyhästi pohjana teemahaastattellessani mukana toiminnassa olutta henkilöstöä. Osa ei ollut muistanut täyttää vastauksia yleiseen tiedostoon, mutta heillä oli kuitenkin tiedot itsellään. Ideana oli, että kun käytän hyödyksi niitä kysymyksiä, ovat ohjaajat miettineet toimintaa jo siitä näkökulmasta, joten haastattelussa heidän ei tarvitse erikseen juuri muistella niiltä kohdin toimintaa.

Koska toimintaan osallistujat olivat kaikki kehitysvammaisia, halusin huomioida sen myös haastatellessani heitä. Toimintaan osallistuneiden haastatteluissa yhteyden luomisen apuna käytin LOVIT-muistisääntöä. LOVIT koostuu läsnäolosta, odottamisesta, vastaamisesta, oman ilmaisun mukauttamisesta ja ymmärryksen tarkistamisesta (Tietoa vuorovaikutuksesta 2009). Haastattelun hetkellä pyrin luomaan yhteyden haastateltavaani keskittymällä tilanteeseen, kuuntelemalla haastateltavien vastauksia rauhasa, reagoimalla saamiini vastauksiin, mukautumalla eri haastateltavien tarpeisiin, rohkaisemalla haastateltavia vastaamaan ja tarkistamalla, että ymmärsin oikein.

Haastattelu on kaksisuuntainen vuorovaikutustapahtuma, jossa aineiston keräämisen pitäisi tehdä oikeutta haastateltavalle, eli saada tämän ääni kuuluviin (Hirsijärvi & Hurme 2010, 53). Koska toiminnan ja haastatteluiden välillä oli kulunut jonkun aikaa, halusin aloittaa ensin sillä, että palautimme yhdessä mieleen toimintakertoja. Tätä varten otin mukani kuvia, jotka on otettu toimintakerroilla. Kuvien avulla palautamme mieleen toimintaa ja muistellemme, mikä oli mieluista ja mikä ei.

Toimintaan osallistujat olivat joko lievästi tai keskivaikeasti kehitysvammaisia. Useimmat lievästi tai keskivaikeasti kehitysvammaiset kykenevät kommunikoimaan puheella, eivätkä vaadi niinkään vaihtoehtoisia kommunikointimenetelmiä (Launonen 2013, 85). Heillä on kuitenkin myös muita haasteita, jotka vaikuttavat osaltaan puheella kommunikointiin ja kaikki osallistujista eivät pysty ilmaisemaan itseään selkeästi puheella. Avuksi haastatteluihin otin toiminnasta otettuja kuvia. Kuvia pystyi osoittamaan ja niitä pystyi käyttämään myös puheen tukena. Kommunikoinnin tukena käytin myös eleitä, tässä tapauksessa yksinkertaista peukalolla näyttämistä ylös- tai alaspäin.

Haastattelin kaikkia toiminnassa mukana olleita, vaikka yksi osallistuja oli vain kahdella ensimmäisellä kerralla. Asiakkaan mukanaan oli toimintakerroilla joku

työntekijä hänen kuntoutusyksiköstään, en haastatellut näitä työntekijöitä, sillä he olivat vain kukin kerran mukana. Kyseinen asiakas ei osallistunut muihin kertoihin siksi, ettei siedä kuumuutta ja suurin osa kerroista oli lämpiminä kesäpäivinä. Osa kokemuksista oli siis saatu aikaan viidellä toimintakerralla ja yksi kokemus oli kahdesta toimintakerrasta.

### 5.3 Aineiston analysointi

Aineiston kerääminen ja analysointi menevät osittain päällekkäin. Sillä aineiston analysointia tehdään pitkin matkaa. Minun tekemän analysoinnin perustarkoituksena oli ymmärtää aineistoa (Hirsijärvi ym. 2010, 223-224.) Haastatteluiden jälkeen seuraava vaihe oli haastatteluiden litterointi. Litteroidessa pitää päättää litteroinnin tarkkuus tutkimuskysymyksen ja analyysitavan perusteella (Ruusuvuori & Nikander 2017, 427). Minulle tärkeää oli määritellä käyttäjäkokemukset, jolloin itse puheen sisältö oli minulle tärkein. Litteroin vain puheen ja poistin täytesanat litteroidessani. Pidin kuitenkin mielessä litteroidessani sen, että joidenkin haastateltavien kielellinen ilmaisu saattoi olla vajavaista. Olin kuitenkin varmistanut haastatellessani jo ymmärtäväni oikein asiat ja varmistanut ne puheellani, joten litterointiin riitti pelkkä sanojen litterointi.

Aineiston analyysin kannalta litterointi on tärkeä vaihe. Se helpottaa aineiston läpikäyntiä, tekee omasta aineistosta tutumman tutkijalle ja auttaa näin hahmottamaan kokonaisuutta. (Ruusuvuori & Nikander 2017, 437.) Litteroinnin aikana tehdään myös anonymisointi eli muutetaan kaikki tiedot, joista haastateltu olisi tunnistettavissa (Ruusuvuori & Nikander 2017, 438).

Litteroinnin jälkeen kirjoitin itselleni lyhyet muistiinpanot jokaisesta haastattelusta, jossa oli mielestäni kaikki haastattelussa ilmenneet tulleet pointit. Tiivistämällä haastatteluaineisto on lyhyemmässä sanamuodossa (Hirsijärvi & Hurme 2010, 137). Ajattelin tämän helpottavan aineistojen hahmottamista itselleni, vaikka haastateltavia olikin yhteensä vain viisi. Vastauksia ei juuri joutunut tulkitsemaan, vaan haastateltavat yleensä vastasivat kysymyksiin. Välillä joku haastateltavista saattoi toistaa itseään tai alkaa puhua aiheeseen liittymättömistä asioista. Tarkoitukseni oli kerätä

käyttäjäkokemuksia toiminnasta, joten kaikenlaiset vastaukset, jotka liittyivät toimintaan, liittyivät aiheeseen.

Pääosin halusin hyödyntää suoria vastauksia, enkä juuri tulkita annettuja vastauksia. Osalla haastateltavista kuitenkin on kielellisiä ja ymmärryksellisiä haasteita, joten tulkinta oli jossakin osassa tarpeen. Yhdistin aineiston analyysissä eri lähestymistapoja, haastateltavien omaa kuvausta tapahtuneesta sekä litteroidun aineiston selventämistä. Haastateltavien oma kuvaus toiminnasta, siksi että siinä haastateltava kertoo toimintaan liittyvistä kokemuksista ja sitä ei juuri tulkita. Aineistojen selventämistä siksi, että siinä eliminoidaan toistoja ja ei olennaisia seikkoja. (Hirsijärvi & Hurme 2010, 137.)

## 6 TULOKSET

### 6.1 Kuntoutuksellinen hyöty

Kun olin haastatellut sekä litteroinut ja tiivistänyt haastattelut, olin hyvin perillä aineistostani. Havaintoni tukivat myös haastatteluiden avulla kerättyä tietoa. Näissä kappaleissa käyn läpi haastatteluaineistoa ja peilaan sitä asettamiini tutkimuskysymyksiin. Teen haastatteluista nostoja kursivoinnin avulla. Osallistujat ovat pidemmissä nostoissa merkitty H-kirjaimella, ohjaajat O-kirjaimella ja minua haastattelijana S-kirjaimella.

Kaikki osallistujista ja ohjaajista olivat samaa mieltä siitä, että toiminta oli mieluisaa. Kysyttäessä osallistujilta millaista alpakkatoiminta oli, he sanoittivat alpakkatoiminnan olleen mukavaa tai näyttivät peukkuja ylöspäin. Eroavaisuuksia löytyi siitä, mikä toiminnassa oli mieluisaa ja mitkä olivat koetut hyödyt kunkin osallistujan kohdalla. Ensimmäinen toimintaan osallistuja, jota haastattelin, kertoo toiminnan olleen mieluisaa, jo ennen kuin ehdin kysyä häneltä mitään. Esittelen hänelle kuvia toiminnasta, kun hän toteaa,

*”On ollut kivaa, määhän tykkäsin niistä alpakoista.”*

Yksi haastateltavista ei yleensä kerro heti ensimmäiseksi, mitä mieltä oikeasti asioista on, mutta haastattelun aikana kertoo toiminnasta kysyttäessä suoraan omista tunteuksista. Yleensä hän siis saattaisi sanoa, että en kerro tai kertoo, ettei ollut mukavaa, vaikka olisi nauttinut jostakin. Hän siis vaikutti siltä, että piti haastattelua tärkeänä ja halusi selvästi, että toiminta jatkuisi.

*H: Sitä voi jatkaa vielä.*

*S: Niin haluaisiks sä, että se jatkuisi vielä?*

*H: Joo*

Mielekästä toimintaa alpakkatilalla kerrotaan olleen heinätyöt, silittely, ruokkiminen, haravointi, alpakoiden taluttaminen, itse alpakoiden katselu, eläinten hoitaminen sekä myös kokeilluista huovuttamisesta ja langan tekemisestä on pidetty. Kukaan osallistujista ei osaa nimetä mitään, mistä ei olisi tykännyt toiminnasta.

Ohjaajat olivat sitä mieltä, että toimintaan valikoituneen osallistujat olivat niitä, joille eläimet ovat tärkeitä ja sitä kautta saivat toiminnasta myös siksi niin paljon irti. Ohjaajat uskovat asiakkaiden jäävän kaipaamaan toimintaa, ja jatkosta olikin jo kysely. Ohjaajat kokevat, että osallistujat pitäisivät juuri tämäntyyppisestä harrastustoiminnasta.

*S: Millanen kokemus tää teidän mielestä oli osallistujille? Aika laaja kysymys.*

*O1: Siis joo. Musta tuntuu, että nää eläimet on aina, ainakin näille asiakkaille, ketkä oli mukana, ketä meidän kanssa siellä toimi. Niin kyllä ne eläimet tuntuu olevan niille niin tärkeitä. Luulen, että he sai siitä tosi paljon irti.*

*O2: Juu*

*O1: Ja siis varmaan jää kaipaamaan. He sanottikin sitä, että haluaisivat vielä jatkoa.*

*O2: Juu, ja ollaan puhuttu, kun he on kysynyt, ainakin tää toinen, että tuleeko semmosta hanketta uutta tai tuleeko joku jatko tai joku. Et kyllä se semmonen on, mikä olisi oikeasti tosi kiva harrastus.*

*O1: Juu, ja sit kun oli niissä tavoitteissakin se, että olisi harrastustoiminta*

*O2: Juu, ja kyllä sen ehdottomasti tarvis olla joku ton tyyppinen*

*O1: Juu. Se asiakas kenen kanssa mä toimin, niin siellä palaverissa toivottiin, että hänelle tulisi joku harrastus, että sinänsä tää oli harmi, että tää kesti näin vähän aikaa.*

*Että se olisi voinut olla vaikka jatkuva, kun hänen kanssaan päästiin hyvin eteenpäin siinä.*

Jo näistä voisi päätellä toiminnan olleen kaikille mielekästä tekemistä ja samalla osalle siitä kehittyi jo mieleinen harrastus, jolle toivottaisiin jatkoa. Sillä kaikki osallistujista sanoittivat toivovansa jatkoa. Mielekäs tekeminen ja harrastaminen itsellään voivat jo lisätä osallisuutta, mielekkyyttä arjessa, toimintakykyä sekä hyvinvointia.

Alpakkatoiminta tarjosi onnistumisen kokemuksia osallistujille. Onnistumisia oli tullut osallistujien mielestä alpakoiden taluttamisesta, niiden hoitamisesta, silittämisestä, heinähomista ja haravoinnista. Myös ohjaajat huomasivat osallistujien onnistumisia asioissa, mitä osallistujat itsekkin olivat sanoittaneet. Onnistumiset mielekkäässä toiminnassa lisäävät merkityksellisyyden kokemista ja luovat positiivisempaa minäkuvausta ja näin myös lisäävät hyvinvointia.

*S: Koitko, että olit hyvä jossain mitä tuolla Alpakkatilalla tehtiin?*

*H: Olin hyvä hoitaan niitä*

*O1: Mun asiakas oli niin innoissaan siellä, että siitä oikein näki, että kuinka paljon se nautti siitä. Sit se pääsi tekemään niitä tallihommia ja ruokkimishommia ja näit. Siis siitä näki, kuinka paljon se nautti. Siihen nähden vielä, että hänellä alkoi olemaan aika haastavaa aikaa täällä asumisyksikössä silloin. Niin kuitenkin siellä kaikki meni ihan täydellisesti. Siinä näkee sen, että jos täällä meni huonosti, niin siellä kuitenkin meni tosi hyvin. Että kyllä hän nautti siitä toiminnasta niin paljon. Sai kyllä onnistumisen kokemuksia, ja just sit kun hänestä tuli niin oma-aloitteinen siinä.*

Toisen asiakkaan kerrottiin oppineen oma-aloitteisuutta ja tekemään itsenäisesti asioita. Auttaneen tekemisissä pyytämättäkin. Saaneen fyysistä tekemistä, kun on tehnyt tallitöitä. Näin ollen hänen toimintakykynsä voidaan katsoa nousseen, ainakin hetkellisesti, mutta myös fyysisen toiminnan avulla ylläpitävän sitä. Asioiden itsenäinen tekeminen kehittää myös ylipäättään elämässä itsenäisempään selviytymiseen.

*O1: ...Hän alkoi kulkemaan jo itsenäisesti ja mun ei enää tarvinnut mennä mukana-kaan. Vaikka mäkin yritin kattoo vähän pidemmältä, että hän alko toimiin niin*

*omatoimisesti, että hän alko tietään, että mitä siellä tapahtuu ja missä on mikäkin paikka ja mitä tehdään.*

Toiminta toi siihen osallistuneille myös pienen ryhmän, jossa voi harjoitella sosiaalista kanssakäymistä. Ohjaajat olivat sitä mieltä, että pieni ryhmä oli toimiva tällä porukalla ja auttoi tulemaan tutuksi helposti, kun ryhmäläisiä oli niin vähän. Itse toimintaan osallistuminen lisäsi osallistujien osallisuutta elämässään, sillä he olivat toiminnassa toimijoita ja he olivat mukana omaksi muodostuneessa ryhmässä sekä pystyivät vaikuttamaan ryhmän toimintaan.

Lisäksi erityisesti yhdessä osallistujassa huomattiin kehitystä sosiaalisissa tilanteissa viiden kerran aikana. Toiminnan alussa osallistuja oli ollut enemmän kiinni tutuimassa ohjaajassa. Osallistuja ei ollut juuri kiinnittänyt mitään huomiota muihin ja si-vuuttanut muiden jutut. Hän oli toimintakerroilla alkanut yhä enemmän avautumaan koko ryhmälle. Hän oli ollut osa ryhmää, kuunnellut muita ryhmäläisiä ja keskustellut heidän kanssaan sekä kysellyt paljon kysymyksiä ja ehdottanut omia ideoitaan.

*O2: Mun asiakkaani kanssa ainakin nää viimeiset kerrat oli enemmän sellasia.. Kun alkuun meni kauheesti aikaa siihen, että hän oli vaan mun kanssa. Niin hän oli sit paljon enemmän sit, kun oli se tuttu porukka ja samat ihmiset. Niin hän osallistu enemmän siihen kaikkien kanssa keskusteluun ja olemiseen. Ettei enää ollutkaan vain tutuimman kanssa. Hänessä vain kiinni. Ja kauheen lyhyessä ajassa jo sosiaalistui niihin muihin, eikä tosiaan ollu sen enempää kertoi, et mitä se sit olisi ollut, jos sitä tulis enemmän.*

*O1: Se oli just ihana, kun meitä oli niin pieni ryhmä kuitenkin. Ei ollu mikään iso porukka.*

*O2: Juu*

*O1: Sit ehkä just rohkaistu vähän enemmän siinä, tuomaan niitä omii ajatuksia muillekin julki.*

*S: Just tota vuorovaikutusta, et koetteko, että se on tänä aikana jotenkin kehittynyt. Vaikka tuolla toiminnan aikana tai se ryhmässä toimiminen tai ittensä ilmaseminen.*

*O1: Ainakin sun asiakkaan kohdalla kyllä, ittekin huomasin ihan selkeätä edistystä.*



*O2: Oli kyllä, ja ne viimeiset kerrat olikin. Hän ei ihan oikeesti ollut vaan mun kanssa. Mitä ne ihan ekat kerrat oli just sitä, etteihän oikein reagoanut mihinkään mitä joku muu sanoi tai puhu. Sit hän jo itekin ehdotti ja puhu sille alpakkapitäjälle. Kuunteli muiden juttuja ja oli osallisena siihen mitä jotkut muutkin siellä puhu, eikä ollu vaan niinkun siihen, muhun.*

Kuntoutuksellisesta näkökulmasta sosiaaliset suhteet tekevät arkeen mielekkyyttä, lisäävät hyvinvointia ja opitut vuorovaikutustaidot voivat auttaa selviytymään paremmin elämässä ja edistää toimintakykyä. Myös erilaisten ihmisten kohtaaminen ja erilaiset kokemukset elämässä lisäävät mielekkyyttä arkeen.

Vaikka toimintakertojen välissä oli aikaa, ohjaajista tuntui siltä, ettei olisi kulunut aikaa, kun osallistujat tiesivät silloinkin mitä tehdä. Ohjaajista tuntui, ettei yhtä pidempää taukoa edes huomannut toimintakerralla. Ohjaajat pohtivat myös millaisia vaikutuksia toiminnalla olisi, jos se olisi pidempikestoisempaa, kun jo näin lyhyellä toiminnalla havaittiin selkeitä muutoksia.

*O1: Jos nyt sinne mentäisi, niin hän tietäisi jo heti mihin hän menisi ja mitä hän tekisi. Vaikka siinä olikin semmonen pidempi väli, siinä neljännen ja viidennen kerran välissä, niin se ei ollut huomattavissa, että oltaisi oltu pidempään pois.*

*O2: Ei kyllä, ei. Eikä kummankaan asiakkaan kohdalla. Ja kuitenkin kun ajattelee, että niitä kertoja oli kuitenkin niin vähän, et sit just ei tiedä kuinka paljon se siitä muuttuisi, jos olisi oikeasti tosi paljon pidempiaikainen juttu.*

Peilatakseni osallistuneiden ja ohjaajien kokemuksia vielä toiminnalle asetetut kuntoutuksellisiin tavoitteisiin voin todeta, että toiminta tarjosi lyhykäisydessään harrastustoimintaa laituskuntoutuksen asiakkaille. Toiminta auttoi harjoittelemaan vuorovaikutustaitoja, toimimista ryhmässä, tarjosi joitakin aistikokemuksia ja fyysistä toimintaa, rauhoitti osallistujia, nostatti itsetuntoa ja mielialaa sekä lisäsi sosiaalista kanssakäymistä. Lyhykäisydessään toiminta mahdollisti myös uusia käytösmalleja, vaikkeivät ne näin lyhyessä ajassa välttämättä vielä päässeetkään käytäntöön. Kaiken kaikkiaan toiminta tarjosi uuden näkökulman kuntoutukselle ja tutustutti eläinavusteisuuden hyödyntämiseen osana kuntoutusta.

## 6.2 Kehitettävää & toimivaa

Osallistujat toivovat mahdolliselta jatkolta lisää itselle mieluisia tekemisiä kuten heinätoita ja eläinten hoitamista. Asiakkaiden erilaiset kiinnostuksen kohteet tulisi myös huomioida toiminnassa. Havainnointini avulla huomasin, että toiminta kuitenkin palveli osallistujia, vaikka heillä olikin erilaiset mielenkiinnon kohteet. Teimme eri toimintakerroilla vähän eri asioita, vaikka tietyt jutut pysyivätkin samoina ja yleensä joka kerta olikin jotain mieluisaa kaikille.

Ohjaajat osaavat nimetä enemmänkin asioita, mitä voitaisiin itse toiminnassa kehittää. He haluaisivat suunnitella toimintakertoja paremmin yhdessä alpakkatilan pitäjän kanssa ja viimeisellä kerralla tehdä jotain erikoisempaa, kun nyt toiminnalla ei ollut heidän mielestään kunnon päätöstä. He haluaisivat ottaa itse toimintaan vähemmän alpakoita, jotka alpakat tulisivat ajan mittaan paremmin tutuiksi osallistujille ja toisinpäin.

*O1: Mun mielestä niitä kertoja voisi paremmin suunnitella etukäteen. Että olisi semmoinen tietty suunnitelma jo, että ensimmäisellä kerralla tehdään tätä ja toisella kerralla tätä. Tehtäisiin oikein semmoinen kirjallinen suunnitelma, yhdessä sen alpakkatilan vetäjän kanssa.*

*O2: Juu, ja toinen olisi se, että ottaisi siihen vähemmän alpakoita. Niin kun oikeasti ottaisi siihen semmoisen pienemmän porukan, että sitten kun niitä oikeasti oli siellä se viisitoista kaikkinsa. Niin just se, että oltaisi vaan jonkun niitten tiettyjen alpakoitten kanssa. Koska sitten tavallaan siinä vois kehittyä ihan erilainen suhde. Sitten siitä voisi saada paljon enemmän irti.*

*O1: ...jos olisi, että käydään vaikka puoli vuotta, niin sitten se viimeinen kerta olisi just joku semmoinen erilaisempi kerta*

Ympäristö, jossa toimintaa järjestettiin, koettiin isoksi ja vaikeaksi hahmottaa. Tämän koettiin liittyvän siihen, että alpakoita oli kahdessa erillisessä paikassa. Parhaaksi koettiin, kun alpakoiden kanssa päästiin lenkille tai kun toiset alpakosta olivat pihapiirissä, jossa myös toiminnasta oltiin suurin aika. Hyvältä toiminnassa tuntui, kun alpakat oppivat tunnistamaan ryhmämme, eivätkä enää samalla tavalla vierastaneet, kuin

ensimmäisellä kerralla. Ensimmäisen kerran jälkeen ryhmäläiset jäivät mittelijäisiksi siitä, saivatko kunnolla lähestyä alpakoita. Se, että alpakoita päästiin syöttämään kädestä, koettiin hyväksi kontaktin saamiseksi.

*S: Oliko ympäristöllä teidän mielestä joku vaikutus siihen lopputulemaan, tai millainen ympäristö se oli teidän mielestä. Oliko se hyvä vai huono? Mikä siitä teki hyvän?*

*O1: Sinänsä, kun ne eläimet oli kuitenkin eri paikoissa, ne tytöt ja pojat oli eri tiloissa. Sit ehkä tuntu, että tiesikö ne asiakkaat aina, että miksi me mennään ruokkimaan nyt noita, jos ne toiset jäi vaikka ruokkimatta. Jotenkin siinä oli vähän semmosta pientä epäselvyyttä ehkä niissä tiloissa. Mutta kuitenkin se pihapiiri itsellään, sit kun ne alpakat oli varsinkin siinä omassa pihassaan, silloin kun ne ei ollut siellä erikseen, et ehkä ne tytöt oli siinä alueella ja pojat erikseen. Se oli semmonen, että silloin se alue tuntu tosi hyvältä, kun ne oli siinä meidän kanssa. Meidän lähellä, söi sitä nurmikkoa. Mut tosiaan, toisaalta oli vähän tosi vaikee..*

*O2: Niin, välistä se tuntu ehkä vähän liiankin isolta alueelta. Sillain, et välillä vaikea hahmottaa, että missä mitäkin on. Sit jos miettii sitäkin, kun oltiin siellä kävelyllä, kun siihen osallistu silloin vähemmän alpakoita, niin oli vähän ne omat. Niin jotenkin ainakin tää mun asiakas nautti siitä kerrasta oikein todella paljon. Kun se sai olla hänen alpakkansa kanssa. Ja kuinka kivaa se oli, kun ne oli kuitenkin siellä sisällä.*

*O1: Siis se! Sit kun ne alkoi tutustumaan ja me tultiin tutummaksi heille. Kun ensimmäisellä kerralla ne alpakat oli niin arkoja. Ensimmäisen kerran jälkeen jäin vähän semmoseen, että nyt ne pelkää meitä ja me ei saada koskee niihin. Ittelle tuli semmonen olo, että millain tää lähtee tästä eteenpäin.*

*O1: ...Mutta sitten se oli paljon kivempaa, kun ne tuli itte sinne sisälle ja tuli lähelle. Varsinkin sit, kun saatiin alkaa syöttää niitä porkkanoita. Niin sit saatiin sitä kontaktia oikein kunnolla. Siitä alko se, ja se oli tokalla kerralla jo kun alettiin saamaan niitä porkkanoita jo.*

Toimiviksi asioiksi koettiin säännöllinen kahden viikon välein oleva toiminta. Myös muodostunut ryhmä koettiin hyväksi, sillä se oli ohjaajista sopivan pieni. Toiminnassa itsessään toimivaa oli heistä toistuvat asiat kuten ruokinta joka kerralla ja kahvittelu lopuksi. Näin toimiessa asioista tuli rutiininomaisia ja asiakkaat tiesivät mitä tapahtuu ja mitä tehdä. Jokaisen kerran jälkeen oli toimintakerran purku ja selkeä lopetus.

Mukavaksi koettiin myös syntyneen vasan seuraaminen, kun hän kasvoi joka kerta ja oli muuttunut sekä miten hän erosi muista.

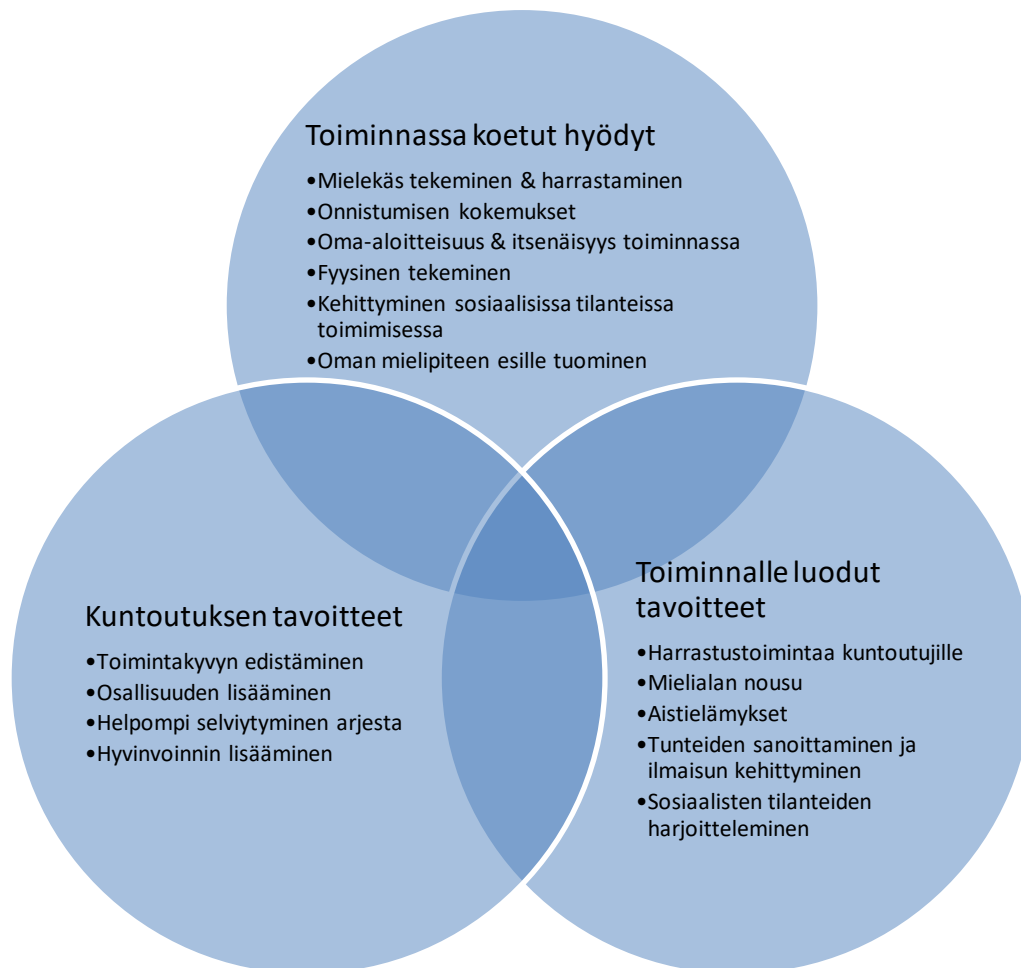
*O1: Ja sit se kahvilopetus. Se oli kans tosi tärkeä, että tiedetään, että siihen lopetetaan ja saatiin sit purettua sitä kertaa. Se oli tosi hyvä ja tärkeä juttu. Se oli kaikille semmoinen lopetus aina.*

Oman havainnointini perusteella olen samaan mieltä toimivista ja kehitettävistä asioista. Lisäksi mielestäni toimivaa oli yhdellä osallistujista käytetty kuvatarina. Se auttoi ymmärrettävyyden kannalta häntä ja teki toiminnasta ennakoitavaa ja selkeää siltä osin. Kuvatarina käytiin hänen kanssaan aina läpi ennen toimintaan lähtemistä. Mielestäni alpakoita voitaisiin enemmän hyödyntää tunteiden sanoittamisessa esimerkiksi niin, että kerrotaan osallistujille, kuinka alpakoitakin jännittää uudet tuttavuudet tai mietitään yhdessä enemmän lauman käytöstä suhteessa toisiin. Haluan lisätä mielestäni hyvän käytännön, joka on ennen toimintaa minusta perehtyminen hieman eläinavusteisuuteen ja käytettäviin eläimiin, jolloin suunnittelu on realistisempaa ja toiminnalle ei esimerkiksi tehdä suunnitelmaa, joka ei kohtaa toteutettua toimintaa lainkaan. Näin myös osataan valita toimintaan sopivimmat osallistujat.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Oman selvityksen perusteella voin todeta, että opinnäytetyössäni tarkasteltava alpakoiminta tuki siihen osallistuneiden kuntoutusta. Toiminta oli osallistuneiden mielestä mieluisaa ja he saivat sieltä onnistumisen kokemuksia. Osallistujat toivoivat toiminnalle jatkoa. Ohjaajat huomasivat toimintakertojen aikana kehitystä niin kuntoutuksen tavoitteista katsottuna, kuin toiminnalle erikseen asetetuista kuntoutuksellisista tavoitteista katsottuna. Myös osallistujien vastauksista pystyi peilaamaan tavoitteisiin. Toiminnan koettiin edistävän toimintakykyä eri osa-alueilla, lisäävän osallisuutta kuntoutujien elämässä, tuottavan mielihyvää, olevan mieleistä harrastustoimintaa, harjoitettavan käyttäytymistä sosiaalisissa tilanteissa, kehittävän ryhmässä toimimista ja parantavan osallistujilla itsensä ilmaisemista. Kaikki koetut hyödyt on huomattu

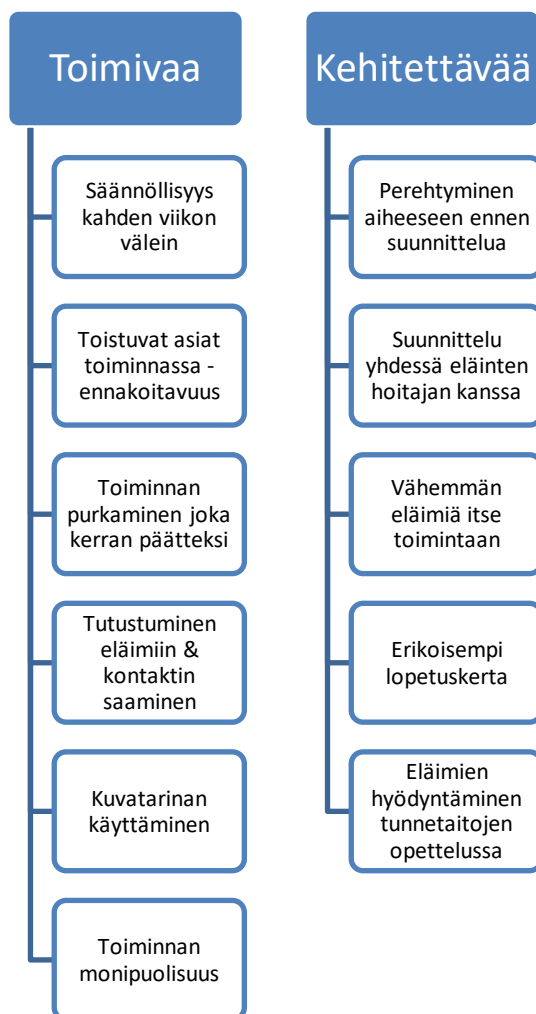
toimintakertojen aikana. Oheinen kuvio 1 havainnollistaa toiminnasta koettuja hyötyjä, yleisiä kuntoutuksen tavoitteita sekä kohdennetusti toiminnalle luotuja keskeisiä tavoitteita.



Kuvio 1: Kuntoutukselliset hyödyt ja tavoitteet

Onnistuin myös selvittämään, kuinka toimintaa olisi hyvä kehittää, ja mitkä ovat toimivia asioita tämän toiminnan kannalta. Apuna käytin haastatteluja ja omaa havainnointiani. Toiminta koettiin mieleisenä ja palvelevan eri tarpeita. Siinä hyvää oli sama rakenne, niin, että lopussa oli aina tietty lopetus. Kontaktin saaminen ruokinnan avulla koettiin hyväksi. Paremmin olisi voitu suunnitella toimintaa yhdessä alpakkatilan pitäjän kanssa, mutta toiminnan olleen kaikille uusi kokemus, se olisi voinut olla haastavaa. Silloin olisikin voinut perehtyä paremmin aiheeseen. Eläimiä olisi voitu hyödyntää enemmän, vaikka tarkkailemalla niitä enemmän ajatuksella ja opettelemalla vaikka tunnetaitoja, tämä olisi myös helpompi toteuttaa, kun toimintaa olisi suunniteltu tarkemmin. Itse toiminnassa olisi ollut parempi olla vain muutamia eläimiä, jotta

olisi tultu tutuksi molemmin puolin. Viimeinen kerta olisi ollut parempi, jos se olisi tarjonnut kunnan lopetuskerta. Oheinen kuvio 2 selkeyttää sitä, mitkä olivat aineiston mukaan toimivia käytänteitä ja missä olisi kehitettävää.



Kuvio 2: Toteutetussa alpakkatoiminnassa toimivaa ja kehitettävää

## 8 POHDINTA

### 8.1 Tulosten hyödynnettävyys

Mielestäni kykenin aineistoni avulla vastaamaan asettamiini tutkimuskysymyksiin ja näin saavutin tavoitteeni. Uskon, että haastatteluiden avulla oisin kyennyt saamaan vielä tietoa lisää liittyen niihin, mutta silti koen, että aineistoni oli riittävä. Aineistoni

avulla kykenin kattavasti vastaamaan asettamiini tutkimuskysymyksiin. Viitekehyseseni oli mielestäni hyvä peilaten sitä asettamiini tutkimuskysymyksiin. Valitsemani tutkimusmenetelmät palvelivat mielestäni itselleni asettamia tavoitteita. Pystyin hyödyntämään viitekehystä hyvin mieltiessäni haastatteluita, mutta myös analysoidessani saamaani aineistoa.

Opinnäytetyön tuloksia voi hyödyntää niin yksityiset, kunnalliset, kuin kolmannen sektorin toimijat, joiden asiakkaina on kehitysvammaiset. Paikkana voi olla niin kuntoutusyksiköt, kuin päivätoiminta tai erilaiset asumisyksiköt. Tuloksia voi hyödyntää niin työni tilaaja, kuin muut alan toimijat. Tuloksia voi hyödyntää myös eläinavusteisuutta toimintaa tarjoavat ihmiset ja yritykset. Vaikka keskityinkin selvityksessäni enimmäkseen alpakkatoimintaan kehitysvammaisten kanssa, voi tuloksia hyödyntää myös enemmän tai vähemmän soveltaen muiden asiakasryhmien kanssa sekä muita eläimiä hyödyntäen. Toimintaan osallistujat eivät kuitenkaan olleet haasteiltaan samanlaisia, joten käyttäjäkokemukset tarjoavat mielestäni laajemman vastauksen, kuin kuinka hyödyntää alpakoita kehitysvammaisen kuntoutuksen tukena.

Toivon, että opinnäytetyöni on osana tuomassa eläinavusteisuutta esille yhä enemmän niin, että eläinavusteisuus tulisi tutummaksi kaikille. Kerättyjen käyttäjäkokemusten avulla haluaisin olla rohkaisemassa ja innostamassa sosiaali- ja terveystalouden toimijoita hyödyntämään eläinavusteisuutta osana heidän työtään. Haluaisin, että toimijat, jotka haluavat hyödyntää eläinavusteisuutta saisivat joitakin vinkkejä opinnäytetyöni avulla. Kyse on kuitenkin monelle lähes tuntemattomasta aihealueesta sekä myös aika tuntemattomista eläimistä.

Opinnäytetyöhöni liittyen toivoisin, että joku tutkisi eläinavusteisuuden merkitystä kuntoutumiselle myös arjesta katsottuna, niin että mukaan saataisiin vielä yksi näkökulma lisää. Eli saataisiin selville, onko osallistujien arjessa havaittu tapahtuvan muutoksia eläinavusteisen toiminnan myötä. Arki on kuitenkin se, missä kuntoutuminen nähdään parhaiten. Opinnäytetyössäni selvitetty hyödyt rajoittuvat vain toiminnan aikana koettuihin kokemuksiin, eivätkä näin kokonaisvaltaisesti kuntoutujaan elämään.

Opinnäytetyössäni olisin voinut kerätä käyttäjäkokemuksia myös heti jokaisen toimintakerran jälkeen vaikkapa tunnekortteja apuna käyttäen. Näin ollen

käyttäjäkokemuksia olisi saanut heti kun asiat ovat vielä tuoreessa muistissa. Tämä olisi mahdollistanut myös sen, että jokaisesta toimintakerrasta olisi saatu erikseen palautetta ja näin selvinnyt, mikä oli osallistujista mieluisinta. Jos siis samankaltaista selvitystä tehtäisiin, siinä voitaisiin hyödyntää myös jotakin tällaista. Tämä sopisi myös ihan yksinään toimintakertojen purkuun, eikä sitä tarvitsisi erikseen hyödyntää selvityksen tekemisessä.

Jatkossa haluaisin, että tutkittaisiin yhä laajemmin eläinavusteisuuden hyötyjä. Haluaisin, että tutkittaisiin enemmän alpakoiden ja laamojen hyödyntämistä eläinavusteisessa työskentelyssä kaikilla asiakasryhmillä. Esimerkiksi millaisia käyttäjäkokemuksia saadaan ikäihmisten parissa, entä liikuntarajoitteisten tai pitkäaikaistyöttömien kanssa. Haluaisin, että tutkittaisiin enemmän eläinavusteisuuden hyötyjä kuntoutuksen parissa, niin kehitysvammaisilla, mielenterveyskuntotutujilla kuin muillakin kuntoutujilla. Olisi myös mielenkiintoista, jos tutkittaisiin millaisista kuntoutusmuodoista on eniten apua kellekin. Näin selvitettäisiin erilaisia kuntoutusmahdollisuuksia ja kartoitettaisiin niiden tehokkuutta. Mielenkiintoista olisi ollut saada myös tietää, mitä eri eläimen valitseminen toimintaan olisi vaikuttanut saatuihin tuloksiin. Olisiko joku osallistujista mahdollisesti hyötynyt jostakin toisesta eläimestä enemmän?

## 8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Yleisimmät tutkimuksiin liittyviä eettiset kysymykset koskevat tiedon hankintaa ja sen julkaisemista. Eettisen tutkimuksen takaamiseksi tutkijan on pyrittävä rehellisyyteen, huolellisuuteen, tarkkuuteen, avoimuuteen ja kunnioittamaan muita. Eettiset toimintatavat pitävät sisällään muun muassa aineistojen anonymisoinnin sekä vapaaehtoisuuden haastatteluissa. (Hirsjärvi ym. 2010, 23-27.) Omasta mielestäni pyrin toimimaan mahdollisimman eettisesti. Olin miettinyt eettisyyttä pitkin opinnäytetyöni tekoa. Pyrin käyttämään luotettavia lähteitä. En pakottanut ketään haastatteluun, vaan kysyin haastateltavilta ja tarittaessa heidän huoltajiltaan luvan haastatteluun. Informoin haastateltavia ja tarvittaessa heidän huoltajiaan, mihin heidän vastauksiaan tulen hyödyntämään. Haastattelut ja niiden litteroinnit ovat minulla tallessa lukituksen takana. Haastatteluja litteroidessani anonymisoin materiaalin. Tarkoitus on, ettei haastateltuja



tunnista opinnäytetyöstäni. Tuloksia esitellessäni pyrin siihen, että esittäisin mahdollisimman hyvin osallistujien ja ohjaajien toiminnasta saadut käyttökokemukset.

Pyrin selostamaan oman toimintani selvitystyöni aikana sekä saamaani selvitystulokset mahdollisimman hyvin, jotta olisin mahdollisimman avoin ja tekemäni työ olisi luotettavaa. Tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta lisää tutkimuksen luotettavuutta. Laadullisessa tutkimuksessa olisi tärkeää selostaa tarkasti joka vaihe, esimerkiksi haastattelut ja tulosten tulkinta. (Hirsjärvi ym. 2010, 232-234.) Työssäni en ole käynyt läpi kuitenkaan esimerkiksi haastattelu olosuhteita tai niihin käytetyistä ajasta. Minusta tämä ei ollut omaa selvitystä tehdessä tärkeää, sillä haastattelut toteutettiin kaikki rauhallisessa tilassa, joka oli haastatelluille tuttu paikka, ajat vaihtelivat haastateltavan mukaan ja häiriötekijöitä ei juuri ollut. Mielestäni ne eivät olleet olennaisia kerätessäni käyttäjäkokemuksia. Pyrin kuitenkin tulostavaiheessa tuomaan selkeästi esille sen, mihin tekemäni päätelmät perustuvat.

Tutkimusten luotettavuutta lisää useamman menetelmän käyttäminen aineiston keräämiseen (Hirsjärvi ym. 2010, 234). Itse hyödynsin havainnointia haastattelun tukena, joka lisää osaltaan selvitykseni luotettavuutta. Lisäksi haastattelin niin osallistujia kuin ohjaajia, jolloin aineistoni tarkastelee asettamiani tutkimusongelmia eri käyttäjien näkökulmasta täydentäen toisiaan. Luotettavuutta vähentää esimerkiksi se, ettei kaikkia haastateltavia ole haastateltu tai tallenteiden kuuluvuus on huono (Hirsjärvi & Hurme 2010, 185). Haastattelin kaikki ohjaajat ja osallistujat, myös osallistujan, joka osallistui vain kahteen ensimmäiseen kertaan. Tallenteet olivat hyviä, joten ne oli helppo litteroida oikeaan muotoon. Joten näiltä osin tutkimukseni oli luotettava.

Jos tekemäni tutkimustyö toistettaisiin, voi olla, että tulokset hieman poikkeaisivat, mutta uskon, että päästäisiin lähelle samoja tuloksia. Havainnoin varmasti eri tavalla kuin muut ihmiset, sillä katson maailmaa oman eletyn elämän kautta. Uskon kuitenkin, että tekemäni havainnot, joille annoin painoarvoa opinnäytetyössäni ovat havaintoja, joita myös muut olisivat saaneet aikaan. Haastattelutilanne on varmasti myös erilainen minun ja haastateltavien kanssa, kuin jonkun muun ja haastateltavien kanssa. Koen, että oma etuni oli sen, että tunsin haastateltavani. Koen kuitenkin, että keräämäni haastatteluaineisto oli luotettava. Jos samanlaiset haastattelutilanteet olisi toistettu, uskon,

että saadut vastaukset ja sitä kautta aineisto olisi todella lähellä nykyistä keräämääni aineistoa mahdollisilla pienillä vivahde eroilla.

### 8.3 Oma ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekemisen aikana opin tuottamaan kirjallisen tuotoksen. Opin prosessin aikana etsimään paremmin tietoa niin kirjoista kuin internetistä. Opin kriittisyyttä lukiessani ja selatessani lähteitä. Opin erottamaan luotettavimmat lähteet ja tieteellisen tekstin. Sain opinnäytetyöni aikana kirjoittamiseen tietyn otteen, joka mahdollistaa sen, että minun on helpompi tuottaa kirjallisia tuotoksia. Nämä kaikki ovat hyödyllisiä taitoja tulevaa sosionomin työtäni ajatellen. Kirjallisen tuotoksen kirjoittamisen lisäksi opin tutkimustyön tekemisestä, vaikka vain pintaraapaisun verran. Tuo oppi on kuitenkin hyvä pohja, jos ikinä haluan tehdä tutkimustyötä tulevaisuudessa.

Opinnäytetyöni tarjosi itselleni oivan paikan ottaa selvää asioista, jotka minua kiinnostivat. Se myös osaltaan loi halun oppia jatkuvasti lisää ja kehittyä. Opin opinnäytetyötäni tehdessä paljon asioista, jotka minua kiinnostivat jo aiemmin. Oma ammatillinen osaamiseni kasvoi muun muassa eläinavusteisuudesta sekä kuntoutuksesta. Keräämäni asiantuntemus opinnäytetyön teon aikana on lisännyt omia valmiuksiani toimia tulevassa työssäni sosiaalialalla. Haluaisinkin päästä hyödyntämään omaa oppimistani eläinavusteisuudesta sosiaali- ja terveysalalla.

## LÄHTEET

- Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H., & Kotrschal, K. 2012. Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin. *Frontiers in psychology*, 3, 234. Viitattu 15.10.2019. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00234>
- Collin-Kajaala, J. 2013. Alpakat ja laamat toimintaterapiassa. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.) *Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki: Solution Models House. 116-124.
- Eriksson, S. 2008. Erot, erilaisuus ja elinolot: vammaisten arkielämä ja itsemäärääminen. Kehitysvammaliitto. Viitattu 13.10. 2019. <https://www.kehitysvammaliitto.fi/wp-content/uploads/kehitysvammaliiton-tutkimuksia-3.pdf>
- Haapasaari, M. Eläinavusteisuus kehitysvammaisten parissa. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.) *Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki: Solution Models House. 71-74.
- Hautamäki, L., Ramadan, F., Ranta, P., Haapala, E., & Suomela-Markkanen, T. 2018. Eläinavusteinen terapia. Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. Kelan tutkimus. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018070631430>
- Hirsijärvi, H. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaumadeus.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15.-16. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Humiseva harju www-sivut. 2019. Viitattu 13.9.2019. <https://www.humisevaharju.fi>
- Hämäläinen, T & Savolainen, K. 2016. Luonto hyvinvoinnin lähteenä. Teoksessa Autti-Rämö, I., Rajavaara, M., Salminen, A. & Ylinen, A. (toim.) *Kuntoutuminen*. 1. painos. Helsinki: Duodecim. 285.
- Ikäheimo, K. 2013a. Eläinavusteisen työskentelyn määritelmiä ja termejä. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.) *Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki: Solution Models House. 10-13.
- Ikäheimo, K. 2013b. Eläimen ja ihmisen suhde. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.) *Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki: Solution Models House. 5-9.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2008. Kuntoutuskäsityksen muutos ja asiakkuuden muotoutuminen. Teoksessa Rissanen, P., Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim.) *Kuntoutus*. Helsinki: Duodecim. 51-79.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY.
- Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. 2012. Kehitysvammaisuus. 5., uud. p. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 16-17.

Korhonen, L. 2018. Eläinavusteista toimintaa vai terapiaa? *Alpakka & Laama*. 1/2018. 16-19.

Kortesluoma, S., & Karlsson, H. 2011. Oksitosiini, kiintymyksen ja sosiaalisuuden neuropeptidi. *Duodecim*, 127(9), 911-8.

Kuoppasalmi, K. *Psykiatrian luokituskäsikirja*. 2012 2. p. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print Oy.

Laki kehitysvammaisen erityishuollosta 23.6.1977/519 muutoksineen.

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 3.4.1987/380 muutoksineen.

Laukkanen, S. 2013. Eläinten läheisyys tunne-elämämme säätelykeinona. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.) *Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki: Solution Models House. 22-36.

Launonen, K. 2007. *Vuorovaikutus: Kehitys, riskit ja tukeminen kuntoutuksen keinoin*. Helsinki: Kehitysvammaliitto.

Louhi-Lehtiö, M. 2013. EASEL, sosioemotionaalisten taitojen kokemuksellisen vahvistamisen työmuoto. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.) *Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki: Solution Models House. 212-220.

Mielenterveystalon www-sivut. 2019. Viitattu 2.6.2019. <https://www.mielenterveystalo.fi/>

Mäkinen, S. 2010. Kehitysvammaisten osallisuuden kokeminen. AMK-opinnäytetyö. Saimaan ammattikorkeakoulu. Viitattu 9.10.2019. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2010121317956>

Tietoa vuorovaikutuksesta. 2009. *Papunet.net*. OIVA-hanke. Viitattu 22.9.2019. [http://papunet.net/tietoa/fileadmin/muut/vuorovaikutus/Vuorovaikutus\\_110609.pdf](http://papunet.net/tietoa/fileadmin/muut/vuorovaikutus/Vuorovaikutus_110609.pdf)

Pääministeri Antti Rinteen hallituksen ohjelma 6.6.2019: OSALLISTAVA JA OSAAVA SUOMI – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:23 Viitattu 1.10.2019. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-756-7>

Raivio, H. & Karjalinen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Teoksessa Era, T. (toim.) *Osallisuus – oikeutta vai pakkoa?* Jyväskylän ammattikorkeakoulu julkaisuja 156/2013. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 12-34 Viitattu 1.10.2019. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-280-6>

Ranta, J. & Kuula-Luumi, A. 2017. Haastattelun keruun ja käsittelyn ABC. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.) *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere: Vastapaino. 413-426.

Ruusuvuori, J. & Nikander, P. 2017. Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.) *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere: Vastapaino. 427-444.

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2017. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino. 46-86.

Satasairaala. 2019. Viitattu 4.5.2019. <http://www.satasairaala.fi/>

Seppälä, H. 2008. Kehitysvammaisten kuntoutus. Teoksessa Rissanen, P., Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Duodecim. 507-521.

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301 muutoksineen.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Viitattu 8.10.2019 <https://stm.fi/>

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731 muutoksineen.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Mitä toimintakyky on? Viitattu 30.9.2019. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Osallisuus. Viitattu 30.9.2019. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Terveydenhoitolaki 30.12.2010/1326 muutoksineen.

Vammaispalveluhanke. 2013. Koen itse olevani tekijä: Kohti yksilöllistä elämää ja osallisuutta. Viitattu 9.10.2019. [https://www.eteva.fi/Global/Tiedostot/Eteva/Vammaispalvelujen\\_kehittaminen/KASTE\\_lopputuotos.pdf](https://www.eteva.fi/Global/Tiedostot/Eteva/Vammaispalvelujen_kehittaminen/KASTE_lopputuotos.pdf)

Universal Declaration of Human Rights. 10.12.1949 United Nations. Viitattu 10.10.2019. <https://www.un.org/en/universal-declaration-human-rights/index.html>

## LIITE 1

Hei huoltaja,

olen sosionomiopiskelija Sanni Tuominen. Olen ollut mukana Alpakka-hankkeessa, johon myös lapsenne on osallistunut. Teen hankkeesta opinnäytetyötä. Lähestyn teitä kysyäkseni lupaa haastatella lastanne Alpakka-hankkeen kokemuksista. Lapsenne nimeä ei tule näkyviin opinnäytetyöhöni, eikä hän muutenkaan ole tunnistettavissa työstäni. Tarkoitukseni on vain kerätä osallistuneiden kokemuksiaan haastattelun avulla.

Opinnäytetyöni julkaistaan valmiina Theseus-tietokannassa. Sen voi sieltä käydä lukemassa. Lähetän teille linkin siihen, sitten kun se on siellä julkaistuna.

Annan luvan haastatella lastani                      kyllä                      ei

Allekirjoitus

Ystävällisin terveisin Sanni Tuominen