

Eläinavusteisen toimintaterapian vaikutukset ikääntyneellä asiakasryhmällä

Integroitu kirjallisuuskatsaus

Emma Ikäheimonen

Opinnäytetyö
Helmikuu 2021
Sosiaali- ja terveys- ja liikunta-ala
Toimintaterapeutti (AMK)



jamk.fi

Jyväskylän ammattikorkeakoulu
JAMK University of Applied Sciences

Tekijä(t) Ikäheimonen, Emma	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Helmikuu 2021
	Sivumäärä 43	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Eläinavusteisen toimintaterapian vaikutukset ikääntyneellä asiakasryhmällä Integroitu kirjallisuuskatsaus		
Tutkinto-ohjelma Toimintaterapeutti (AMK)		
Työn ohjaaja(t) Juntunen, Kristiina ja Kihlström-Lehtonen, Heidi		
Toimeksiantaja(t) Eläkeliitto		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, minkälaisia vaikutuksia eläinavusteisella toimintaterapialla on ikäihmisiin ja mitä eläimiä eläinavusteisessa terapiassa kannattaa käyttää. Tavoitteena oli kartoittaa tutkimustietoa maailmalta, jotta sitä voidaan soveltaa Suomessa toimeksiantaja Eläkeliiton toimesta.</p> <p>Tutkimusmenetelmänä käytettiin integroitua kirjallisuuskatsausta. Aineisto kerättiin ProQuest- tietokannasta sekä lisähaulla Google Scholarista. Tutkimuksessa käytettiin myös toimeksiantajalta saatua tutkimusta. Aineisto analysoitiin käyttäen hyväksi Sulosaaren & Kajander-Unkurin (2016) taulukoimaa viisi vaiheista analysointimallia.</p> <p>Tulosten mukaan eläinavusteisesta terapiasta on hyötyä ikääntyneelle asiakkaalle osana toimintaterapeutista kuntoutusta. Parhaat tulokset saatiin psyykkisessä ja sosiaalisessa kuntoutuksessa, asiakkaiden mieliala, sosiaalinen vuorovaikutus ja koettu elämänlaatu paraniivat. Vähäisiä positiivisia vaikutuksia havaittiin myös fyysisessä toimintakyvyssä. Eniten käytetty eläin oli koira, yhdessä tutkimuksessa käytettiin myös hevosta.</p> <p>Tutkimustuloksissa kirjatut haittavaikutukset olivat hyvin vähäisiä. Jatkotutkimusta aiheesta kaivataan. Erityisesti jatkossa tulee tutkia eläinavusteisen terapian vaikutuksia fyysiseen toimintakykyyn. Myös lisätutkimukset siitä, mitkä eläimet ja minkälaiset interventiot soveltuvat parhaiten käytettäväksi ja minkälaisia haittavaikutuksia terapialla, ovat tarpeellisia.</p>		
Avainsanat (asiasanat) eläinavusteisuus, toimintaterapia, ikääntynyt, kuntoutus		
Muut tiedot (Salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Ikäheimonen, Emma	Type of publication Bachelor's thesis	Date Helmikuu 2021 Language of publication: Finnish
	Number of pages 43	Permission for web publication: X
Title of publication The effects of animal-assisted occupational therapy on an elderly client group Integrated literature review		
Degree programme Degree programme in Occupational therapy		
Supervisor(s) Juntunen, Kristiina & Kihlström-Lehtonen, Heidi		
Assigned by Eläkeliitto		
Abstract <p>The purpose of the thesis was to investigate the effects of the animal-assisted occupational therapy on the elderly and which animals should be part of the animal-assisted therapy. The aim was to accumulate research data from around the world so it could be applied in Finland by Eläkeliitto.</p> <p>An integrated literature review was used as the research method. The material was collected from the ProQuest- database and with an additional search from Google Scholar. Research obtained for the client was also used in the thesis. The data were analyzed by using the five-stage analysis model tabulated by Sulosaari & Kajander-Unkuri (2016).</p> <p>According the results, animal-assisted therapy is beneficial for the elderly clients as part of occupational therapy rehabilitation. The best results were obtained in mental and social rehabilitation, clients' mood, social interaction, and perceived quality of life improved. Minor positive effects were also observed on physical rehabilitation. The most used animal was dog but also there was used a horse part of the animal-assisted therapy in one study.</p> <p>The adverse effects recorded in the study results were very small. Further research on the subject is needed. The effects of animal-assisted therapy on physical rehabilitation should be studied more in the future. Further research is also needed into which animals and interventions are the best suited for the therapeutic use and which are the adverse effects of the animal-assisted therapy.</p>		
Keywords/tags (subjects) animal-assisted therapy, occupational therapy, older adult, rehabilitation		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Johdanto	7
2	Teoreettinen viitekehys	8
2.1	Ikääntynyt	8
2.2	Ikääntynyt ja toimintaterapia	9
2.3	Eläinavusteisuus	12
3	Toimeksiantaja	14
4	Tarkoitus ja tavoite	15
5	Tutkimuksen toteuttaminen	16
5.1	Menetelmä	16
5.2	Aineiston keruu ja tiedonhakuprosessi	17
5.3	Aineiston analysointi	19
6	Kirjallisuuskatsauksen tulokset	21
6.1	Aineiston kuvaus	21
6.2	Eläinavusteisuus ikääntyneiden toimintaterapiassa	22
7	Pohdinta.....	29
7.1	Tutkimustulosten tarkastelua	29
7.2	Luotettavuus ja eettisyys.....	31
7.3	Johtopäätökset	33
	Lähteet	37
	Liitteet	41
	Liite 1. Aineistotaulukko	41

1 Johdanto

Ihmisellä ja eläimellä on aina ollut keskenään hyvin merkityksellinen suhde. Jo kallio- maalauksissa on kuvattu ihmistä ja eläintä yhdessä nuotiolla. Eläimet ovat olleet niistä ystäviä, työkavereita, ravintoa kuin vihollisiakin. Nykyaikana eläin esiintyy usein lemmikkieläimenä. Tilastokeskuksen tekemän tutkimuksen mukaan vuonna 2016 lähes joka kolmannessa taloudessa oli lemmikkieläin (Stat 2020).

Koska eläinten on havaittu olevan ihmiselle niin tärkeitä, ne on otettu osaksi myös kuntoutuskäyttöä. Ikäihmisten hoidosta erityisesti palveluasumisessa on puhuttu viime vuosina paljon valtamediassa. Esimerkiksi Yle uutisoi vuoden 2020 tammi- kuussa otsikolla ”Vakavat ongelmat jatkuvat hoivakodeissa vuosi kohun jälkeen – ”Mitä hyötyä on valittaa, jos se ei johda mihinkään?”, että yhä useammat hoivako- tien työntekijät ovat tehneet ilmoituksia asiakkaidensa huonosta hoidosta. (Kaakinen 2020.) Laiminlyöntien seurauksena myös ikääntyneiden elämänlaatu puhuttaa. Apu- keinoja koettuun elämänlaatuun ja laiminlyönteihin haetaan erilaisista kuntoutuksen muodoista, kuten toimintaterapiasta, joiden avulla asiakkaat saavat elämäänsä virik- keitä ja pitävät toimintakykyään yllä tai parantavat sitä. Parhaissa tapauksissa asiak- kailla on niin hyvä toimintakyky omassa elinympäristössään, ettei laitoshoidon tar- peen.

Toimintaterapiassa tärkeää on asiakkaan motivoiminen toimintaan. Jos asiakas ei ole halukas tekemään töitä kuntoutumisensa eteen, terapian epäonnistumisen todennä- köisyydet kasvavat. Asiakasta kiinnostavien ja hänen arvoaan ja kiinnostuksenkohte- taan lähellä olevien terapiamuotojen löytäminen on toimintaterapeutin työtä. Joskus myös kommunikaatio saattaa olla ongelmallista, sillä henkilökohtaisista ja kipeistä ai- heista keskusteleminen voi olla asiakkaalle haastavaa ja tämä tuo kuntoutumispro- sessiin ongelmia. Asiakkaan ja terapeutin on pystyttävä luomaan välilleen luottamuk- sen suhde, jossa voidaan tehdä yhdessä töitä, turvallisessa ilmapiirissä. Koska terapia

perustuu pitkälti asiakaslähtöisyyteen ja asiakkaan omaan sitoutumiseen, on tärkeää löytää keinoja, joilla voidaan selättää näitä mahdollisia ongelmia sekä tukea terapiaa ja sen onnistumista.

Tutkimuksessa etsitään vastauksia seuraaviin kysymyksiin: minkälaisiin tarpeisiin eläinavusteisuutta on käytetty ikääntyneellä asiakasryhmällä ja minkälaisia hyötyjä ja haittoja on saatu tuloksiksi sekä mitkä eläimet on koettu parhaiksi terapiakäytössä?

2 Teoreettinen viitekehys

2.1 Ikääntynyt

Tarkkaa, yleispätevää määritelmää sille kuka on ikääntynyt, ei ole. Ikä voidaan jakaa monenlaisiin osioihin, esimerkiksi fysiologiseen, psyykkiseen, biologiseen ja koettuun ikään. Niihin vaikuttavat esimerkiksi yksilön oma kokemus iästään, fyysinen kunto, yhteisön tai kulttuurin odotukset ja se, kuinka monta vuotta ihminen on elänyt. Monissa tapauksissa ihminen saattaa esimerkiksi olla niin sanotulta henkiseltä iältään koetusti nuorempi tai vanhempi kuin mitä hän kalenterivuosien perusteella on. Toimintakyvylisesti vanhuuden rajaksi voidaan katsoa 75- vuotias, kuitenkin vain joka kolmas sen ikäisistä pitää itseään vanhana. Virallisesti ja tilastollisesti maassamme on määritelty ikääntymisen rajaksi 65 vuotta, sillä se on eläkeiän raja. (Vernerinet 2019.)

Länsimaisesti sanassa ikääntynyt tai vanha on usein negatiivisena koettu kaiku. Ajatuksemme vanhenemisesta on usein hyvin sairauskeskeistä. Ikääntymistä ajatellaan usein sairauksien lisääntymisen, toimintakyvyn heikentymisen ja kuoleman lähestymisen kautta. Tämä johtuu siitä, että näkemyksemme vanhuudesta perustuu usein

biologiseen ja lääketieteelliseen näkökulmaan, joissa tärkeinä mittareina on ikääntymisestä johtuvat ruumiilliset vajaavaisuudet tai toiminnalliset heikentymiset. (Vernerinet 2019.)

Tautilähtöisen näkökulman rinnalle on kuitenkin noussut myös terveyslähtöinen näkökulma, jossa keskitytään vanhuuden ongelmien lieventämiseen tai poistamiseen tehokkaalla ennaltaehkäisyllä ja kuntoutuksella. Ajatuksena on, että läpi koko elämän toimitaan niin, että ne vaivat, joita normaalin ikääntymisen seurauksena ilmenee, ovat lievempiä. (verneri.net 2019.) Esimerkiksi lihaskunnan kasvattaminen liikunnan avulla läpi elämän auttaa vanhempana lihasmassan pysymistä ja näin toimintakyvyn kestämistä parempana pidempään tai sosiaalisten suhteiden hoitaminen auttaa vanhuuden koettuun yksinäisyyteen, kun on kontakteja, joiden kanssa olla yhteydessä.

2.2 Ikääntynyt ja toimintaterapia

Toimintaterapeutin työssä tärkeintä on keskittyä auttamaan niitä, jotka toimintakyvystään tai ympäristönsä haasteista johtuen kokevat, etteivät pysty suoriutumaan arkipäivän askareista tahtomallaan tavalla, ja jonka vuoksi he kokevat osattomuuden ja turvattomuuden tunteita. (Toimintaterapeuttiliitto N.d.) Ikäihmisen toimintaterapiassa keskitetään huomio toimiin, joilla voidaan taata asiakkaan hyvä ja arvokas elämä, tapahtuu se sitten omassa kodissa tai jonkinlaisessa palveluasumisessa. Toimintaterapiassa paneudutaan esimerkiksi liikkumiseen, sosiaalisiin kontakteihin, ADL- eli itsestä huolehtimisen toimintoihin, muistiin, yksinäisyyteen tai erilaisista asiakkaalle merkityksellisistä toimista itsenäisesti suoriutumiseen. (Helsingin toimintaterapia N.d.) Tärkeää on toimia asiakkaan oman tahdon mukaisesti, keskittyen niihin toimintoihin, jotka hän kokee tarpeelliseksi sellaisin keinoin, jotka ovat hänelle mielekkäitä. Aina toimintaa ei voida mahdollistaa sellaisella tavalla kuin asiakas on en-

nalta suunnitellut tai niin kuin hän on aina aikaisemmin toiminut, jolloin toimintaterapeutin tehtävänä on kehittää uudenlaisia toimintakeinoja, joiden avulla asiakkaan on mahdollista suorittaa itselle merkityksellistä toimintaa.

Lääkkeettömällä hoitomuodoilla on tärkeä rooli ikäihmisten hoidossa. Tällaisia ovat esimerkiksi erilaiset kuntoutusmuodot. Niillä pystytään parantamaan asiakkaan hyvinvointia ja elämänlaatua ilman lääkkeitä. On havaittu, että usein ei-toivottu, levoton tai pakko-oireinen käyttäytyminen voi johtua asiakkaan toimeettomuudesta tai turhautumisesta. Jos asiakkaalle voidaan tarjota mielekästä tekemistä, nämä oireet helpottuvat tai poistuvat. Mielekkäillä toiminnoilla voidaan myös tarjota sellaisia virikkeitä, joissa asiakas saa kiinnittää huomiotaan jäljellä oleviin taitoihinsa sen sijaan, että kiinnittäisi niin paljon huomiota sairauden mukanaan tuomiin menetyksiin ja ongelmakohtiin. (Muistiliitto 2017.)

Ikäihmiset ovat jatkuvasti kasvava asiakasryhmä. Valtamediassa on keskusteltu viime vuosina paljon esimerkiksi yksinäisyydestä, ikääntyneiden hoidosta ja elämänlaadusta liittyen ikääntyneisiin. Esimerkiksi eläkeliiton kotisivuilta löytyy Tarja Levon kirjoittama artikkeli otsikolla ”Ikäihmisten yksinäisyys” (2018), jossa pohditaan yksinäisyyden moninaisia syntyisiä ja siitä aiheutuvia terveysongelmia. Ikäihminen voi jäädä yksinäiseksi esimerkiksi oman arkuuden, persoonallisten piirteidensä tai ystävän tai puolison kuoleman vuoksi. Yksinäisyydestä johtuvia oireita ovat esimerkiksi unettomuus, muistiongelmat ja koetun elämänlaadun heikentyminen. (Levo 2018.) On tärkeää löytää mahdollisimman paljon erilaisia kuntoutusmenetelmiä, joiden avulla voidaan varmistaa toimintakyvyn pysyminen mahdollisimman hyvänä mahdollisimman pitkään.

Tärkeää on muistaa myös ikääntyneen asiakkaan elämänlaatu ja siitä huolehtiminen. Ikääntyneet asiakkaat kokevat elämänlaadun laskua helposti yksinäisyyden lisäksi esimerkiksi silloin, kun heille tulee kokemus oman fyysisen tai kognitiivisen kunnan

heikkenemisestä. Näiden syiden vuoksi tutkimukselle erilaisista ikäihmisten kuntoutusmahdollisuuksista on kysyntää.

Ikääntyneiden toimintaterapiassa toimivana taustateorian voi toimia esimerkiksi OTIPM- malli. Se on Anne Fisherin luoma toimintaterapian prosessimalli. Tarkoituksena on ohjata toimintaterapeutteja kohti hyvää ammatillista harkintaa ja saada aikaan asiakaskeskeistä ja toimintaan perustuvaa arviointia ja interventioita. Kaiken perustana on sen mahdollistaminen, että asiakas voi arjessaan suorittaa merkityksellisiä toimintoja, rooleja ja olla osana yhteiskuntaa sillä tavalla, kuin kokee itselleen tarpeelliseksi. (Fisher 2009, 1.)

Asiakaslähtöisyys

OTIPM on hyvin vahvasti asiakaskeskeinen malli ja kaiken keskipisteessä onkin asiakas ja hänen toiveensa. Lähtökohtana on ajatus siitä, että jokainen asiakas ja hänen tarpeensa on uniikki ja sen vuoksi on tärkeää saada sovitettua terapiaa juuri hänen tarpeilleen sopivaksi. Terapiaprosessin onnistumiseksi on tärkeää ymmärtää asiakasta ja kunnioittaa tämän tavoitteita. Unelmia ei rajoiteta tai poisteta, vaan terapeutin tehtävänä on kunnioittaa niitä ja keksiä keinoja, joilla niitä voidaan saavuttaa. (Fisher 2009, 1-2.)

Toimintaterapeutin on nähtävä asiakkaan tilanne ja persoona sellaisina, kuin ne ovat, jotta toimintaterapiaprosessista voidaan saada onnistunut. Ymmärrys asiakkaan rehellisestä kokonaistilanteesta saadaan aikaan, jos asiakas pystyy luottamaan terapeuttiin ja kertomaan omista toiveistaan ja tarpeistaan ja tilanteestaan. (Fisher 2009, 2.)

Motivoituminen ja sitoutuminen

OTIPM- mallin mukaisesti tärkeäksi katsotaan myös asiakkaan sitoutuminen toimintaan ja kuntoutukseen. Tämä lomittuu yhteen asiakaslähtöisyyden kanssa. Terapia

suunnitellaan asiakkaan tavoitteita ja merkityksellisiksi katsomia toimintoja tukeviksi, mutta ilman asiakkaan omaa sitoutumista ja motivoitumista toimintaan ja kuntoutukseen, tavoitteita ei voida saavuttaa. Toimintaterapeutin ja asiakkaan on tehtävä yhteistyötä, jotta terapiaprosessista saadaan asiakkaalle mielekäs ja motivoiva. (Fisher 2009,1-2.) Terapiavälineeksi siis tarvitaan keinoja motivaation säilyttämiseksi ja terapiaan sitoutumisen parantamiseksi.

Ikäihmisen motivoituttua ja sitouduttua toimintaterapiaan saadaan suuremmalla todennäköisyydellä aikaan näkyviä ja pysyviä muutoksia. Kun asiakas motivoituu kuntoutukseen, se tukee hänen kokemustaan elämänlaadustaan. Toimivassa ja hyvässä terapeutti-asiakas- suhteessa asiakkaan on myös mahdollista saada kokemus sosiaalisen vuorovaikutuksen tilanteesta, jossa hän on onnistunut ja tullut kuulluksi ja kohdatuksi omana itsenään.

2.3 Eläinavusteisuus

Eläinavusteisuudella tarkoitetaan menetelmiä, joilla voidaan tukea yksilön hyvinvointia, kuntoutusta tai elämänlaatua. Eläinavusteista terapiaa voidaan käyttää osana monia erilaisia terapiamuotoja. Eläinavusteisuuden käytettävän eläimen on myös suoritettava koulutus, jolla voidaan taata, että se on sopiva ihmisläheiseen terapia-työskentelyyn. (Green Care Finland N.d.) Henkilön, joka tarjoaa eläinavusteista terapiaa, täytyy olla oman alansa asiantuntija, lisensoitu ja loppututkinnon suorittanut. Lisäksi tällä tulee olla kokemusta omalta alaltaan. (Eläinavustaja ry N.d.)

Eläinavusteisuuden liittyy paljon termejä, jotka on tärkeää tunnistaa, jotta ymmärtää, minkälaisesta eläinavusteisuuden muodosta puhutaan ja mitä siihen liittyy. Eläinavusteinen terapia, AAT (Animal-Assisted Therapy) on terapiamuoto, jonka tarjoaa sosiaali- ja terveysalan ammattilainen, esimerkiksi toimintaterapeutti, käyttäen

tätä hyödyksi omassa terapiamuodossaan. Terapia on jäsenneltyä, suunniteltua ja tavoitteellista toimintaa, jonka tavoitteena on asiakkaan fyysisen, kognitiivisen tai sosioekonomisen toiminnan parantaminen. Tavoitteellisuus ja sosiaali- ja terveysalan standardien mukaan toimiminen näkyy muun muassa siinä, että terapiaprosessi ja intervention eteneminen dokumentoidaan. Terapia voi tapahtua joko yksilö- tai ryhmämuotoisena ja eläin voi olla terapiassa mukana joko ammattilaisen kanssa tai yhdessä erillisen, oman ohjaajansa kanssa. (Animal-Assisted Intervention International N.d.)

Eläinavusteinen opetus (Animal-Assisted Education, AAE) on toimintaa, jossa tarkoitus on muodollisesti suunniteltujen ja tavoitteellisten toimintojen kautta edistää asiakkaan kognitiivista toimintaa niin, että eläin on mukana opetustilanteessa.

Eläinavusteista opetusta voidaan järjestää sekä ryhmä- että yksilömuotoisesti kaikenikäisille. Eläinavusteinen toiminta (Animal-Assisted Activity, AAA) ei ole tavoitteellista niin tarkkaan määriteltyä kuin edelliset. Sitä voidaan suorittaa ryhmä- tai yksilömuotoisesti. (Animal-Assisted Intervention International N.d.)

Eläinavusteisen terapian (AAT), eläinavusteisen opetuksen (AAE) ja eläinavusteisen toiminnan (AAA) sisällä on eläinavusteisia interventioita (Animal-Assisted Intervention, AAI). Ne ovat suunniteltuja toimintoja, joiden tarkoituksena on kuntouttaa, tukea tai korjata asiakkaan fyysistä, psyykkistä, sosiaalista, emotionaalista tai kognitiivista toimintaa. Interventio voi olla joko todella tarkoin suunniteltua tai spontaanimpaa ja vähemmän tavoitteellista toimintaa. (Animal-Assisted Intervention International N.d.)

3 Toimeksiantaja

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Eläkeliitto. Sen 20 piiriä ympäri maata järjestää monipuolista toimintaa ikäihmisille, vastaten oman piirinsä toiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta. Tarkoitus on antaa ääni ikääntyneille ja heidän tarpeilleen. (Piirit ja yhdistykset 2020.) Keski-Suomen piiri järjesti vuonna 2020 mm. keilailumes-taruuskilpailut, mielen hyvinvoinnin ja muistiongelmien koulutuksen, piirin oman kirkkopyhän ja tietotekniikka- ja Facebook-koulutukset. Keski-Suomen piiri on jakautunut vielä erikseen 31 yhdistykseen, jotka toimivat alueella. Yhdistyksiä löytyy mm. Jyväskylästä, Laukaasta, Jämsästä, Pihtiputaalta ja Toivakasta. (Keski-Suomi 2020.)

Eläkeliitolla on käytettävänä ammattilaisten omistamia koiria, joita voidaan käyttää kuntoutustarkoitukseen. Niiden avulla pyritään innostamaan ikääntynyttä sosia-liseen kanssakäymiseen, liikuntaan ja muistin parantamiseen. Lisäksi tärkeänä tavoit-teena on ikääntyneiden elämänlaadun parantaminen. Koira käytetään monissa hy-vin konkreettisissa tarkoituksissa kuntoutuksen apuna. Asiakkaan kanssa tehdään kognitiivista työtä vaativia harjoitteita, koiran tarkoituksena on auttaa asiakasta pa-lauttamaan mieleensä sanoja ja muistoja. Koira voi olla osana puheterapiaa ja sosiaa-lisen kanssakäymisen hankaluuksien avustajana, sillä ihmiset kokevat usein helpoksi puhua koiralle. Asiakkaita myös kannustetaan lähtemään liikkeelle, nousemaan ylös sängystä ja tekemään erilaisia käden tai jalan nostamisen harjoituksia. Lisäksi Eläkeliitolla on käynnissä koira-avusteisen hoivan pilottikurssi, jonka jälkeen pyrkimyksenä on saada kuntoutuskoirat laajempaan käyttöön Suomessa. (Kuntoutuskoira – Tassu joka tukee 2020.)

4 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa tutkimustietoa, jota maailmalla on eläinavusteisesta terapiasta ja eläinavusteisuuden muodoista tehty. Tavoitteena on, että toimeksiantajan olisi mahdollista soveltaa tutkimustuloksia Suomessa ikäihmisten parissa. Lisäksi huomiota annetaan tässä tutkimuksessa sille, mitä eläinlajeja terapiassa on käytetty ja mitä voidaan nähdä potentiaalisiksi terapiaeläimiksi.

Koska ikäihmiset ovat jatkuvasti kasvava asiakasryhmä, on hyvin tärkeää kartoittaa kuntoutusmuotoja, joita heille voi käyttää. Sopivilla kuntoutuksella voidaan mahdollistaa asiakkaiden mahdollisimman myöhään kotona asuminen, joka parantaa asiakkaiden koettua elämänlaatua ja säästää resursseja. Koska ikääntynyt asiakasryhmä sisältää monia erilaisia diagnooseja, on myös tärkeää, että kuntoutuksella pystytään vastaamaan mahdollisimman monenlaisten tilanteiden tarpeisiin. Tämän takia on tärkeää tutkia, olisiko eläinavusteinen toimintaterapia mahdollisesti tällainen kuntoutuksen muoto.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

- Minkälaisiin tarpeisiin eläinavusteista terapiaa on ikääntyneillä käytetty ja mitä hyötyjä ja haittoja siitä on ollut?
- Mitkä eläimet ovat soveltuvimpia eläinavusteiseen terapiaan?
- Voidaanko eläinavusteisuutta hyödyntää toimintaterapiassa?

5 Tutkimuksen toteuttaminen

5.1 Menetelmä

Tutkimus toteutetaan käyttämällä hyväksi integroitua kirjallisuuskatsausta. Sillä tarkoitetaan kirjallisuuskatsauksen muotoa, jossa käytetään hyväksi joitain elementtejä narratiivisesta kirjallisuuskatsauksesta, mutta kuitenkin se on mahdollista asettaa osaksi systemaattista katsauskokonaisuutta. Sen tarkoituksena on tuottaa uutta tutkimusta valitusta aiheesta, mutta sillä voi myös kartoittaa aikaisempaa kirjallisuutta sekä arvioida sitä kriittisesti. (Stolt, Axelin & Suhonen 2016, 13.) Narratiivisen ja integroidun kirjallisuuskatsauksen erottaa integroidun kirjallisuuskatsauksen tarkemmin täsmennetyistä ja jäsenellyistä rakenteista. Sen antama tutkimustieto on laajempaa kuin muiden systemaattisten kirjallisuuskatsausten. (Sulosaari & Kajander-Unkuri 2016, 107.)

Sekä teoreettista että empiiristä eli kokemukseräistä tietoa voidaan käyttää hyväksi tehtäessä integroitua kirjallisuuskatsausta. Niitä voidaan myös sekoitella riippuen siitä, mitä tutkimuskysymyksiä kirjallisuuskatsaukselle on asetettu. Integroidun kirjallisuuskatsauksen prosessissa käydään läpi viisi vaihetta, jotka ovat: tutkimusongelman nimeäminen, eli tutkimuskysymysten asettaminen, analysoitavan aineiston kerääminen, aineiston laadun ja luotettavuuden arvioiminen, aineiston analysointi ja tulkinta sekä tulosten esittäminen. (Stolt, Axelin & Suhonen 2016, 13.)

5.2 Aineiston keruu ja tiedonhakuprosessi

Ennen aineiston varsinaista hakua listattiin tärkeitä asiasanoja, joilla voitaisiin saada esille tutkimuksen kannalta olennaista tietoa, ja näiden pohjalta muodostettiin hakulausekkeita. Myös koehakuja tehtiin varioiden hakulausekkeita, jotta saatiin esille sen verran tutkimuksen kannalta valideja artikkeleita, että ne oli mahdollista käydä läpi.

Hakuja suoritettaessa huomattiin pian, että parhaat tulokset saatiin aikaan käyttämällä erilaisia hakusanojen ”occupational therapy”, ”animal-assisted therapy”, ”senior”, ”elderly” ja ”older adult” yhdistelmiä. Artikkeleiden mukaanotto- ja poissulkemiskriteerit otettiin huomioon tekemällä mukautettu haku, jossa tärkeiksi asioiksi nousivat kieli, luettavuus kokonaisuudessaan ilmaiseksi ja se, että artikkeli on vertaisarvioitu. Artikkeleita etsittiin vuodesta 2000 eteenpäin.

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

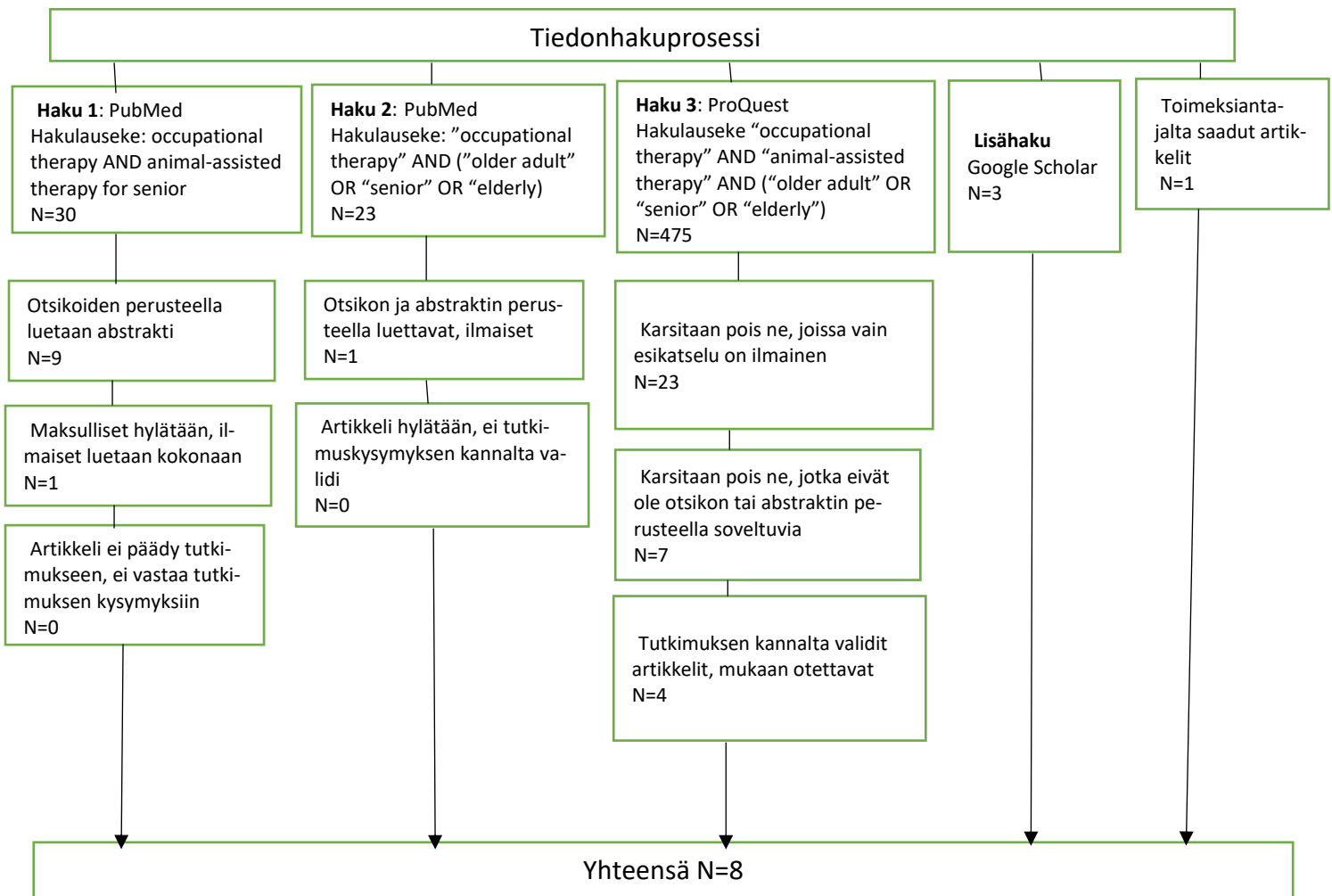
	Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Kieli	Suomi, englanti	Muut kielet
Julkaisuvuosi	2000- luku	Ennen 2000- lukua
Kohderyhmä	Ikääntyneet	Muut asiakasryhmät
Saatavuus	Koko artikkeli saatavilla ilmaiseksi	Artikkeli maksullinen
Katsaustyyppi	Muut katsaustyyppit	Opinnäytetyöt

Aineistoa haettiin käyttäen hyväksi JAMK:n kirjaston tietokantoja. Aineistoa haettiin useammasta tietolähteestä. Ensimmäiset haut tehtiin PubMedistä. Hakulausekkeena toimi ensimmäisessä haussa ”occupational therapy” AND (“animal-assisted therapy” OR “animal-assisted activity”). Tuloksia tuli 30 ja näistä yhdeksässä oli lupaavat otsikot. Abstraktia luettaessa kuitenkin huomattiin, että ainoastaan yksi aineisto saatiin auki, muut hylättiin maksullisuuden vuoksi. Kyseinen artikkeli jäi pois tutkimuksesta, sillä se ei ollut validi tutkimuskysymyksen kannalta.

Toisena hakulausekkeena käytettiin seuraavaa: “occupational therapy” AND “animal” AND (“older adult” OR “senior” OR “elderly”). Lauseke tuotti 23 tulosta, joista otsikoiden perusteella ainoastaan yksi otsikkonsa perusteella tutkimuksen kannalta kiinnostava. Kokonaan luettaessa paljastui, ettei tutkimuskysymyksen kannalta validi ja se päädyttiin hylkäämään.

ProQuest- tietokannasta tehtiin haku “occupational therapy” AND “animal-assisted therapy” AND (“older adult” OR “senior” OR “elderly”). Tällä saatiin 475 tulosta, joista 23 artikkelia oli kokonaisuudessaan luettavissa. Näistä 10 vastasi otsikon perusteella tutkimuskysymykseen ja näistä luettiin abstrakti. Loppujen lopuksi näistä varsinaiseen tutkimukseen päädyttiin valitsemaan 4 sen perusteella, kuinka hyvin ne vastasivat tutkimuskysymykseen.

Täydentävä haku suoritettiin Google Scholariin hakulausekkeella ”occupational therapy and animal-assisted therapy for elderly” ja sitä kautta saatiin kolme lisäartikkelia tutkimukseen. Lisäksi yksi artikkeleista on saatu toimeksiantajalta.



Taulukko 2. Tiedonhakukaavio

5.3 Aineiston analysointi

Integroidussa kirjallisuuskatsauksessa aineiston analysoinnin tavoitteena on tulkita katsaukseen löydettyjä tutkimuksia ja teoreettisia aineistoja sekä niiden tuloksia perinpohjaisesti ja objektiivisesti. (Sulosaari & Kajander-Unkuri 2016, 112.)

Kirjallisuuskatsauksen aineistoa analysoitiin Sulosaaren & Kajander-Unkurin (2016) artikkelissaan ”Integroitu kirjallisuuskatsaus” esittelemän aineiston analysointitaulukon mukaan. Siinä analyysin ensimmäiseksi vaiheeksi listataan tiedon kokoaminen, luokittelu ja pelkistäminen. (Sulosaari & Kajander-Unkuri 2016, 113.) Tässä vaiheessa tutkimukseen etsittiin sopivia artikkeleja niin, että niistä täytyi löytyä tutkimuksen kannalta tärkeitä sanoja, kuten ”animal-assisted therapy” ja ”elderly” ja niiden tuli vastata tutkimuskysymykseen. Kun tutkimusartikkelit oli löydetty, niistä tehtiin pelkistettyjä muistiinpanoja. Lisäksi artikkelit ryhmiteltiin esimerkiksi sen mukaan, min-kälaisia tutkimusmenetelmiä niissä käytettiin, mitä niissä tutkittiin ja mitä saatiin tutkimustulokseksi.

Integroidun kirjallisuuskatsauksen analyysin toiseksi vaiheeksi määritellään taulukossa tiedon esittäminen erilaisin keinoin, kuten taulukoiden ja käsitekarttojen avulla (Sulosaari & Kajander-Unkuri 2016, 113). Tutkimusten antamaa tietoa esiteltiin integroituun kirjallisuuskatsaukseen sanallisesti lukuun 6 Kirjallisuuskatsauksen tulokset. Lisäksi siitä luotiin taulukko (Liite 1 Aineistotaulukko).

Tiedon vertailu on kolmas porras aineiston analyysissä. Siinä vertaillaan tietoa, jota on saatu analyysiin valituista artikkeleista. (Sulosaari & Kajander-Unkuri 2016, 113). Artikkeleiden tutkimustuloksia vertailtiin, jotta saatiin tietää, mihin eläinavusteisuutta on eniten käytetty. Tutkimustuloksista etsittiin myös ristiriitaisuuksia.

Neljäntenä vaiheena on johtopäätösten tekeminen, jossa tehdään yhteenveto siitä, mitä on saatu selville. Viimeisessä vaiheessa johtopäätökset varmistetaan, eli johtopäätöksiä tutkitaan suhteessa alkuperäisten artikkeleiden tietoihin. (Sulosaari & Kajander-Unkuri 2016, 113). Tämä kaikki on tehty ja esitetty luvussa 7 Pohdinta.

6 Kirjallisuuskatsauksen tulokset

6.1 Aineiston kuvaus

Aineistoksi valikoitui 8 tutkimusta, jotka ovat vuosilta 2002-2020. Artikkeleista kolme on amerikkalaisia, yksi suomalainen, yksi turkkilainen, yksi espanjalainen, yksi brittiläinen, yksi japanilainen ja yksi Tšekistä. Tutkimusten sisäänottokriteerinä oli, että osallistujat ovat pääasiassa yli 65- vuotiaita. Niihin osallistuvat tutkimushenkilöt ovat pääosin erilaisten hoivakotien asukkaita. Kirjallisuuskatsauksia oli kolme, pilottitutkimuksia kaksi, yksi Kelan teettämä tutkimus ja kaksi pitkäaikaistutkimusta.

Cherniack & Cherniack (2014) tutkivat kirjallisuuskatsauksena eläinten ja eläinavusteisuuden vaikutusta ikääntyneiden asiakkaiden terveyteen. Tutkimus suoritettiin kirjallisuuskatsauksena. Morrisonin (2007) kirjallisuuskatsauksessa käytiin läpi historiaa, jota eläimellä on suhteessa ihmiseen ja kuntoutustarkoitukseen, määritettiin interventioita, joissa eläintä on mahdollista käyttää ja tarkasteltiin viimeaikaisia tutkimuksia aiheesta. Çakıcı ja Kök (2019) tekivät kirjallisuuskatsauksen eläinavusteisuudesta useista eri näkökulmista ja eri asiakasryhmien parissa. Esittelyssä olivat niin eläinavusteisuuden historia, käyttöalueet kuin erilaiset eläinlajit.

Hautamäki, Ramadan, Ranta, Haapala ja Suomela-Markkanen (2018) ovat tehneet Kelan tutkimuksen eläinavusteisesta terapiasta Suomessa. Se on laaja katsaus kirjallisuuteen, mutta sitä varten on haastateltu myös terapeutteja ja kuntoutujia ja teetetty Kelan palveluntuottajille kysely aiheesta. Richeson (2003) esitteli pilottitutkimuksessaan, eläinavusteisen terapian vaikutuksia pitkäaikaishoidossa asuvien, dementoituneiden ikääntyneiden henkilöiden vuorovaikutussuhteisiin ja käyttäytymiseen. Banks & Banks (2002) taas tutkivat pitkäaikaistutkimuksessa ikääntyneiden koettua yksinäisyyttä ja eläinavusteisen terapian vaikutuksia siihen.

Rodrigo-Claverol, Malla-Clus, Marquilles-Bonet, Sol, Jové-Naval, Sole-Pujol ja Ortega-Bravo (2020) tutkivat pitkittäistutkimuksen keinoin eläinavusteisen toimintaterapian vaikutuksia sellaisella ikääntyneellä asiakasryhmällä, jonka kognitiivinen taso oli heikentynyt ja aiheutti näin erilaisia oireita, kuten vuorovaikutuksen puutoksia ja tasapainon ja liikkumisen heikentymistä. Tutkimus suoritettiin hoitokodissa, jossa eläinavusteinen terapia sisällytettiin osaksi kahtatoista fysioterapian tapaamista. Machová, Procházková, Eretová, Svobodová & Kotík (2019) tekivät pilottitutkimuksen, jossa testattiin eläinavusteisuuden aktivoivia vaikutuksia pitkäaikaishoidossa olevilla asiakkaila, jotka olivat vaarassa laitostua. Tällä tarkoitetaan tilaa, jossa laitoshoidossa pitkään ollut asiakas passivoituu. Oireina ovat usein mm. sängyssä pysyminen, nukkuminen, sosiaalisen vuorovaikutuksen väheneminen ja kognitiivisten kykyjen heikkeneminen.

6.2 Eläinavusteisuus ikääntyneiden toimintaterapiassa

Motivaatio

Hautamäki, Ramadan, Ranta, Haapala ja Suomela-Markkanen (2018) kirjasivat eläinavusteisen terapian tärkeimmäksi tarkoitukseksi asiakkaiden motivoimisen. He huomasivat sekä tutkimuskirjallisuudesta että haastatteluista asiakkaiden ja terapeuttien sanallistavan saavansa eläimestä motivaatiota kuntoutukseen. Huomattiin, että esimerkiksi asiakas, joka ei innostu toiminnoista, ottaa enemmän haasteita vastaan, kun osana toimintaa tai tilanteessa läsnä on eläin. Eläin auttaa myös tilanteessa, jossa asiakkaan on vaikeaa luottaa ihmisiin. Tällaisessa tilanteessa eläimen läsnäolo saattaa rauhoittaa ja helpottaa luottamussuhteen rakentamista myös terapeutin kanssa. Tutkimuksessa kuitenkin todetaan, että tällaisen asiakkaan motivoimisen tai ylipäätään eläinavusteisen terapian onnistuneen toteutumisen kannalta on tärkeää, että asiakas pitää eläimistä. (Hautamäki ym. 2018.)

Sosiaalinen vuorovaikutus

Richeson (2003) esittää tutkimustuloksissaan, että dementoituneiden, pitkäaikaishoidossa asuvien asiakkaiden sosiaalinen vuorovaikutus parani huomattavasti, kun heille tarjottiin eläinavusteista terapiaa kolmen viikon ajan joka päivä. Samansuuntaisia tutkimustuloksia saivat myös Rodrigo-Claverol, Malla-Clus, Marquilles-Bonet, Sol, Jové-Naval, Sole-Pujol ja Ortega-Bravo (2020), jotka tekivät havainnon, että eläinavusteista terapiaa käytettäessä saatiin tuettua kommunikaatiota ikääntyneellä asiakasryhmällä, jolla kognitiivinen taso oli heikentynyt.

Myös Machová, Procházková, Eretová, Svobodová ja Kotík (2019) tekivät samankaltaisia huomioita ja saivat selville, että pitkäaikaishoidon asukkaiden vuorovaikutus parani huomattavasti, kun heidän hoitoonsa lisättiin eläinavusteisen terapian käynnit. Terapiakoira antoi asiakkaan, henkilökunnan ja ryhmän välille yhteisen puheenaiheen. Koiran avulla asiakkaat kokivat myös omien tuntemustensa sanoittamisen helpompina. Ikääntyneet kokivat haastavaksi omista tunteista puhumisen, mutta niiden purkaminen terapiakoiralle oli asiakkaista helpompaa.

Ei-toivottu käyttäytyminen

Richesonin (2003) tutkimuksen mukaan hoitokodin asukkaiden päivittäin saama eläinavusteinen terapia vaikutti huomattavasti ei-toivottuun käyttäytymiseen asiakkailla, joilla oli todettu dementia. Asiakkaiden MMSE-pisteet olivat 15 tai sen alle. Ei-toivottua käyttäytymistä esiintyi esimerkiksi huutamisena ja puremisena sekä yleisenä levottomuutena. Cherniack ja Cherniack (2014) mainitsevat tuloksenaan, että eläinavusteisella terapialla saattaa olla pieniä vaikutuksia häiriökäyttäytymiseen. Tutkimuksen mukaan vaikutukset olivat kuitenkin huomattavasti pienempiä kuin edellä mainitussa tutkimuksessa.

Fyysiset ja fysiologiset edut

Cherniack ja Cherniack (2014) toteavat tutkimustulosten esittelyssään, että eläinavusteisen terapian havaitut hyödyt asiakkaan fyysisen näkökulman kannalta ovat pieniä. He kuitenkin löysivät viitteitä sille, että eläinavusteisella terapialla saattaisi olla positiivisia vaikutuksia sydämen ja verisuonten kannalta ja vähentää näiden sairauksia. Samoin Rodrigo-Claverol, Malla-Clus, Marquilles-Bonet, Sol, Jové-Naval, Sole-Pujol ja Ortega-Bravo (2020) kirjaavat tutkimustuloksissaan, että eläinavusteisella terapialla saatiin lievää fyysisen toimintakyvyn kohenemista. Tutkimuksen aikana ilmeni pientä parannusta asiakkaiden kävelyssä ja tasapainossa. Tutkimus on tehty fysioterapeutin ja eläinavusteisen terapeutin yhteistyöllä, jossa terapiakoira ja tämän hoitaja liittyivät osaksi fysioterapeuttisia istuntoja 12 kerran ajaksi.

Machová, Procházková, Eretová, Svobodová ja Kotík (2019) taas saivat päinvastaista näyttöä. Heidän tutkimuksessaan tulokseksi nousi, että eläinavusteisuudella ei ollut fyysisiä vaikutuksia lainkaan. Tutkimuksessa mitattiin pitkäaikaishoidossa olevien asiakkaiden sykettä ja verenpainetta. Myöskään ADL-toimintoihin, eli arkipäiväisen elämän toimintoihin, jotka sisältävät mm. kyvyn pukeutua ja käydä wc:ssä, ei saatu parannusta. Tutkimuksessa kuitenkin mainitaan, että monet osallistujat olivat 90- vuotiaita henkilöitä, joilla oli kroonisia sairauksia ja tämän huomioiden olisi ollut jopa odottamatonta saada suuria muutoksia aikaan.

Psyykkiset vaikutukset

Cherniack ja Cherniack (2014) päätyvät tutkimuksessaan lopputulokseen, että eläinavusteisella terapialla on vähäisiä vaikutuksia asiakkaan psyykkiseen terveyteen. Machová, Procházková, Eretová, Svobodová ja Kotík (2019) sen sijaan listasivat tutkimustuloksenaan, että pitkäaikaishoidon asukkaiden mieliala koheni huomattavasti eläinavusteisuuden myötä. Koiran hoitaminen rauhoitti ja tuotti hyvänolon tunteita. Asiakkaiden oli myös helpompi puhua tunteistaan ja näyttää niitä terapiakoiran läsnä ollessa.

Hautamäki, Ramadan, Ranta, Haapala ja Suomela-Markkanen (2018) kuvaavat tutkimuksessaan, että asiakkaat saivat eläinavusteisesta terapiasta parannusta itsetuntoonsa ja mielialaansa. Eläimet toivat terapiatilanteeseen keskittymiskykyä edistävää ilmapiiriä ja useat asiakkaat kokivat eläimen läsnäolon rauhoittavana.

Elämänlaatu

Banks ja Banks (2004) suorittivat tutkimuksen, jonka tuloksissa havaittiin asiakkaiden koetun elämänlaadun parantuneen eläinavusteisen terapian seurauksena. Asiakkaiden koettu yksinäisyys väheni, asiakkaat kokivat vahvaa emotionaalista yhteyttä eläimen kanssa. Tutkimuksen aikana kaikki osallistujista kertoivat, että haluaisivat oman lemmikkieläimen, mutta olivat estyneitä ottamaan. Tutkimuksessa kerrottiin, että 95%:lla osallistujista oli ollut aikaisemmin elämänsä aikana lemmikkejä. Myös Hautamäki, Ramadan, Ranta, Haapala ja Suomela-Markkanen (2018) tuovat tutkimuksessaan esille, että eläinavusteisia menetelmiä käyttävien ammattilaisten täyttämässä haastattelussa kävi ilmi monien asiakkaiden kokevan saavansa parannusta elämänlaatuunsa näistä menetelmistä. Eläinavusteisen terapian havaittiin myös tuottavan parhaita tutkimustuloksia silloin, kun asiakkaalla on aikaisemmin ollut eläimiä tai hän on muuten kertonut olevansa kiinnostunut työskentelemään niiden kanssa.

Haitat

Vain harvoissa tutkimuksissa tuli esille varsinaisia haittoja, joita eläinavusteisesta terapiasta olisi koitunut. Cherniack ja Cherniack (2014) esittelivät tutkimuksessaan mahdollisuuden zoonoottisiin tauteihin. Niillä tarkoitetaan sairauksia, jotka voivat tarttua eläimestä ihmiseen tai toisin päin. Eläinavusteinen terapia lisää tämän tutkimuksen mukaan hieman riskiä myös kaatumiselle. Siinä kuitenkin todetaan tällaisia haittavaikutuksia dokumentoidun huomattavasti harvemmin kuin hyötyjä ja että zoonoosit ovat hyvin harvinaisia. Myös Morrison (2007) mainitsee zoonoosit ja kertoo niiden olevan yleisin argumentti eläinavusteista terapiaa vastaan. Hän kuitenkin

esittelee tutkimustuloksissaan, että vaikka tämän kaltaisia tartuntasairauksia on olemassa 65 erilaista, on vain harvoin tavattu tartuntoja tämän tyyppisissä yhteyksissä. Myös Hautamäki, Ramadan, Ranta, Haapala ja Suomela-Markkanen (2018) mainitsivat mahdolliset sairauksien tai loisten tartunnat, mutta pitivät niitä myös epätodennäköisenä eläinten loishäätöjen ja rokotusten säännöllisyyden vuoksi.

Richesonin (2003) tutkimuksessa tutkittavien sisäänottokriteereiksi on kirjattu kiinnostus eläimiä kohtaan, asiakkaalla ei saa olla eläin-, erityisesti koira-allergiaa tai eläimen, tässä tapauksessa koiran pelkoa. Eläinavusteisuuden haittoja tai estäviä tekijöitä ovat siis erilaiset allergiat ja pelot. Myöskään kaikki asiakkaat eivät koe toimimista eläimen kanssa kiinnostavana.

Hautamäki, Ramadan, Ranta, Haapala ja Suomela-Markkanen (2018) totesivat tutkimustuloksissaan, että varsinaisia häirtatekijöitä eläinavusteisuudella ei ole. Hekin kuitenkin listasivat tutkimuksessaan ongelmiksi erilaiset allergiat ja pelot, joita asiakkailla saattaa olla. Nämä kuitenkin nähtiin tutkimuksessa eläinavusteisuuden toteuttamisen esteiksi, mutta ei niinkään häirtavaikutuksiksi. Kuitenkin eläinavusteisia menetelmiä käyttäneiden ammattilaisten haastatteluista kävi ilmi, että erityisesti ratsastusterapeutit sanallistivat myös joitakin mahdollisia haittoja. Hevosten kanssa terapiaa tehtäessä haasteita saattavat tuottaa esimerkiksi vaihtuvat sääolosuhteet, kustannukset, joita eläimestä tai sen kuljettamisesta paikasta toiseen koituu ja haasteet siinä, että terapeutin täytyy koko ajan aistia eläimen ja asiakkaan välistä vuorovaikutussuhdetta. Eläinten mielialat vaihtelevat siinä missä ihmisenkin ja asiantuntijan on havainnoitava myös tätä, jotta terapia onnistuu ja on turvallista.

Muut huomiot

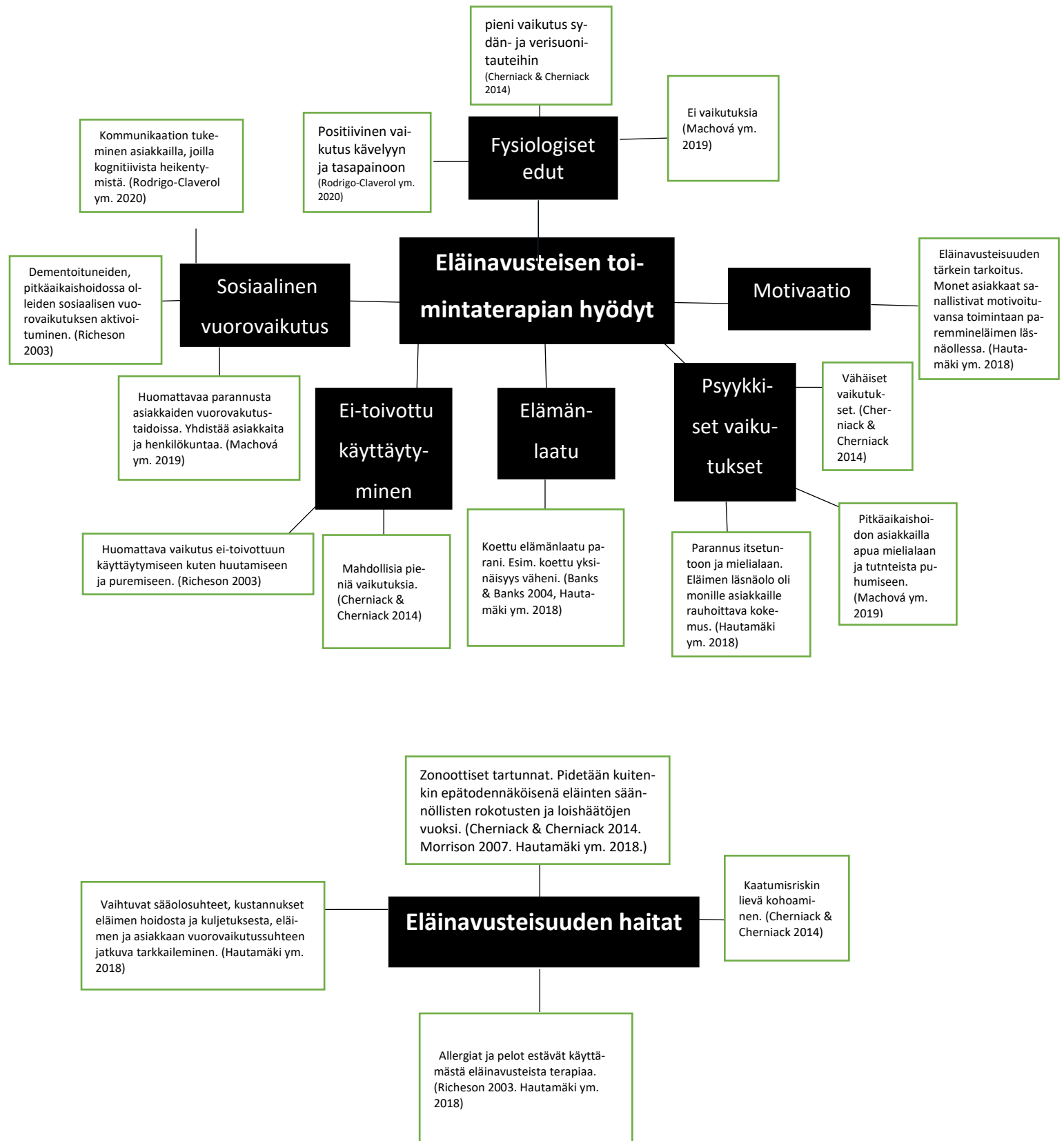
Cakici ja Kök (2019) esittivät tutkimustuloksissaan, että eläinavusteisesta terapiasta havaittiin paljon hyötyjä. Niitä huomattiin kaikenlaisilla asiakkailla ja erilaisiin sairauk-

siin liittyen, mutta tutkimustulokset olivat positiivisia. Tutkimuksen perusteella vaikutti siltä, että eläinavusteinen terapia on hyvin monikäyttöistä ja erilaisiin tilanteisiin helposti mukautettavaa. Tutkimus oli laaja ja kartoitti eri asiakasryhmien ja erilaisten sairauksien hoitoon ja kuntoutukseen käytettäviä eläinavusteisen terapian mahdollisuuksia. Tutkimustuloksissa ei kuitenkaan eritelty tarkemmin, mihin eläinavusteisuudesta oli eniten hyötyä tai havaittiinko tutkimuksessa haittoja.

Havaintona tehtiin myös se, että suurimmassa osassa tutkimuksia käytettiin terapeuttieläimenä nimenomaan koira. Hautamäki, Ramadan, Ranta, Haapala ja Suomela-Markkanen (2018) olivat haastatelleet myös eläinavusteisia menetelmiä käyttäviä terapeutteja, joiden käytössä oli hevosia.

Seuraavassa kaaviossa on selkeyttämisen vuoksi esitetty aineiston tulokset.

Taulukko 3. Eläinavusteisuuden toimintaterapian hyödyt ja haitat



7 Pohdinta

7.1 Tutkimustulosten tarkastelua

Tutkimuksia havainnoitaessa voidaan nähdä, että aineisto on laajaa, tutkimuksia on useista eri maista ja niitä on tehty eri näkökannoilta ja eri tutkimustyyeillä. Mukaan saatiin myös tutkimus kotimaasta, joka on positiivinen tekijä, sillä tutkimustuloksia on tarkoitus soveltaa Suomessa.

Tutkimuksissa oli listattu vain vähän eläinavusteisuuden haittoja, mikä oli yllättävää. Haittatekijöiksi lukeutuivat zoonoosit, allergiat ja pelot, jotka nekin ovat tutkimusten mukaan harvinaisia. Zoonoosien vaara on todella pieni, sillä eläinavusteisessa terapiassa käytetyt eläimet on rokotettava asianmukaisesti ja loishäädöistä on pidettävä säännöllisesti huolta, kuten tutkimuksissakin todettiin. Todennäköisempänä haittavaikutuksena on Hautamäen ym. (2018) mainitsema asiantuntijan kuormittuminen, kun asiakkaan ja eläimen välistä vuorovaikutusta on jatkuvasti tarkkailtava, jotta voidaan huomata huolestuttavat tai turvattomat tilanteet. Vaikka eläimet on koulutettu työhönsä ja valittu luonteenpiirteidensä mukaan sellaisiksi, että ne tulevat toimeen ihmisen kanssa eivätkä ole aggressiivisia, on kuitenkin mahdollista, että joko asiakas tai eläin joutuvat terapiatilanteessa vaaraan. Esimerkiksi asiakas saattaa käyttäytyä arvaamattomasti niin, että eläin päättää puolustautua. Tällaisten tilanteiden varalta on hyvä sanallistaa asiakkaalle toimintaohjeet eläimen kanssa ja huolehtia siitä, asiantuntija pysyy koko ajan tilanteen tasalla ja pystyy näin ennaltaehkäisemään mahdolliset konfliktitilanteet ja että eläin on koulutettu erilaisiin, arvaamattomiinkin tilanteisiin. Tällaisilla varotoimilla voidaan minimoida eläinavusteisuuden jo valmiiksi tutkimuksen perusteella pienet haittavaikutukset.

Suurimmat ristiriitaisuudet tutkimustuloksissa olivat fyysisessä toimintakyvyssä. Cherniack & Cherniack (2014) ja Rodrigo-Claverol ym.(2020) saivat tutkimuksissaan

selville, että eläinavusteisuudella olisi vaikutuksia fyysiseen toimintakykyyn. Cherniack ja Cherniack (2014) saivat tulokseksi, että vaikutukset olivat vähäisiä, mutta niitä löytyi. Rodrigo-Claverol ym. (2020) tukivat tätä tulosta. Machová ym. (2019) kuitenkin nostivat tutkimuksensa tulokseksi, ettei eläinavusteisuudella saavutettu minäkäänlaisia tuloksia fyysiseen toimintakykyyn. On kuitenkin otettava huomioon, että Rodrigo-Claverol ym. (2020) käyttivät eläinavusteisuutta osana fysioterapiaa, jonka tavoitteena on saada fyysiseen toimintakykyyn parannusta ja Machová ym. (2019) käyttivät sitä yli 90-vuotiaiden ihmisten kanssa ja tutkimuksessa oli mainittu, että fyysisen toimintakyvyn parannukset eivät olleet odotettuja asiakkaiden aiemman toimintakyvyn ja iän puolesta.

Pienempää ristiriitaisuutta havaittiin psyykkisen toimintakyvyn osa-alueella. Cherniack ja Cherniack (2014) kirjaavat tutkimustuloksissaan, että tutkimuksessa havaittiin vähäistä parannusta psyykkisessä toimintakyvyssä. Sitä vastoin Machová ym. (2019) kirjasivat tutkimustulokseksi, että positiivinen vaikutus psyykkiseen toimintakykyyn oli huomattavaa.

Eläinavusteiset interventiot sisältävät tutkimusten mukaan paljon eläimen pelkän läsnäolon käyttämistä. Monissa tutkimustilanteissa eläin tulee paikalle ja sen kanssa toteutettavat interventiot liittyvät pitkälti eläimen hoitotoimiin, silittämiseen ja eläimestä ja sen tuottamista tunteista keskustelemiseen. Tämä on helppo ja hyvin yleistettävissä olevat interventio, koska asiakas pystyy kunnostaan huolimatta osallistumaan siihen. Tutkimusten mukaan tämä oli myös monille asiakkaille mieluinen ja luonnollinen interventio. Eläimen tullessa tilaan monissa tutkimuksissa kirjattiin, että asiakkaat alkoivat puhua sille tai pyysivät lupaa koskettaa.

Tutkimuksissa todettiin, että useat ikääntyneet, jotka päätyvät asumaan palveluasumisen piiriin, ovat vaarassa laitostua. Tämä saattaa johtua monista tekijöistä, kuten

esimerkiksi koetun elämänlaadun heikentymisestä, virikkeiden puutteesta, sosiaalisen kanssakäymisen vähenemisestä tai siitä, ettei päivittäisiä askareita ole pakko tehdä itse. Esimerkiksi siivoaminen tai ruuanlaittaminen tehdään hoitopaikassa henkilökunnan voimin, eikä asiakkaan tarvitse olla siinä mukana. Tutkimusten valossa eläinavusteisuus voisi olla apukeinona tähän, kun asiakkaalla on jonkinlainen syy nousta sängystä, esimerkiksi hoitamaan eläintä tai kävelyttämään sitä. Voidaan myös ajatella, että koska tutkimustulokset osoittivat eläinavusteisuuden lisäävän sosiaalista kanssakäymistä, tämä auttaa asiakkaita välttämään laitostumista.

Koira on selvästi eniten käytetty eläinlaji näissä tutkimuksissa. Terapeutin valmiuksien ja asiakkaiden kiinnostuksen mukaan mitä tahansa eläinlajeja on kuitenkin mahdollista käyttää. Tutkimuksista voidaan tehdä johtopäätöksiä sille, että koira on helposti käytettävä, koska useilla terapeuteilla on sellainen lemmikkinä, se on helposti koulutettava ja useat niistä, toki rotunsa ja yksilöllisten luonteenpiirteidensä mukaan, ovat lempeitä ja ihmisystävällisiä.

7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Eettisyyteen ja luotettavuuteen on kiinnitetty paljon huomiota tutkimusta tehdessä. Käytetyt artikkelit on kerätty luotettavista tietokannoista, käyttäen hakusanoja, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiä. Ne ovat vertaisarvioituja ja julkaistu luotettavissa tieteellisissä julkaisuissa. Haku tehtiin systemaattisesti ja jokainen hakutulos selattiin läpi, jotta voitiin varmistaa, ettei mikään potentiaalinen artikkeli jäänyt lukematta tai ettei mahdollisuutta puolueelliseen valintaan ollut. Aiheeseen suhtauduttiin ennakkoluulottomasti.

Tuomi & Sarajärvi (2018) mainitsevat tutkimuksen validiteetin eli sen, että tutkimus on tehty siitä ja aiheesta ja sillä tavalla kuin on luvattu ja reliabiliteetin eli toistetta-

vuuden käsitteet tärkeiksi. Näihin on kiinnitetty tutkimusta tehdessä huomiota. Jatkuvasti on etsitty ja esitetty tietoa pitäen mielessä tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tarkoitukset. On siis pidetty esimerkiksi tärkeänä, että tutkimustieto on kohdistunut ikääntyneeseen asiakasryhmään, eikä mihinkään muuhun ikäryhmään tai että tutkimusartikkeleissa tehdyt terapiamuodot ovat olleet nimenomaan eläinavusteisia ja toteutettu oikeata eläintä käyttäen. Näin ollen esimerkiksi robottieläimillä tehdyt tutkimukset on rajattu aineistosta pois. Toistettavuudesta on huolehdittu käyttäen hyväksi tarkkoja muistiinpanoja ja erilaisia taulukoita, joilla on havainnollistettu tutkimuksen eri vaiheita. Näin esimerkiksi tiedonhakuprosessi on saatu kuvattua niin, että se on mahdollista toistaa samanlaisena.

Aineiston analyysi tehtiin järjestelmällisesti etsimällä aiheeseen liittyviä sanoja tai virkkeitä, jotta kirjoitettu teksti vastaa tutkimuskysymykseen. Luotettavuutta lisäksi seikoiksi voidaan nähdä se, että tutkimuksessa on käytetty erilaisia tutkimusartikkeleita, eri metodein tehtyjä ja niissä on tutkittu eläinavusteista terapiaa useilta eri kannoilta erilaisten sairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa.

Tutkimuksia referoitaessa ja tutkimustuloksia kirjatessa kaikki kirjattiin sellaisenaan kuin se oli luettavissa. Arvailua tai lauseiden välistä lukemista ei tehty, vaan tarvittava tieto kirjoitettiin sellaisenaan auki. Myös omat johtopäätökset tehtiin sen pohjalta, mitä tutkimustuloksia oli saatu. Plagiointia ei ole tehty, vaan tutkimukseen tarvittavat tiedot on kirjattu referoiden, omin sanoin, mutta kunnioittaen ja käyttäen tarkalleen alkuperäisen artikkelin tietoja.

Luotettavuutta horjuttavaksi tiedoksi on kuitenkin luettava se, että tutkimusartikkelien julkaisuväli on pitkä, 2002-2020. Näin ollen voidaan ajatella, että vanhimpien tutkimusartikkelien tiedot tai tutkimusten toteutusmuodot ovat jo vanhenneita, eivätkä välttämättä paikkaansa pitäviä. Toisaalta tutkimuksia tarkastellessa voidaan huomata, että uudet tutkimukset tukevat iäkkäämpien tutkimusten antamaa tietoa.

7.3 Johtopäätökset

Eläinavusteinenterapia on tutkimuksen tulosten perusteella hyvä lisä toimintaterapiaan. Sillä saadaan OTIPM-mallin mukaisesti parhaimmillaan edistettyä asiakaslähtöistä työskentelytapaa sekä parannettua asiakkaan motivoitumista ja sitoutumista toimintaterapiaprosessiin. Eläinavusteista terapiaa voidaan kokeilla asiakaslähtöisin menetelmin, asiakkaan mielenkiinnon mukaan, toiminnan tukemisen tehostamiseksi. Näin saadaan asiakas paremmin myös motivoitumaan ja sitoutumaan toimintaterapiaprosessiin.

Näiden tutkimusten perusteella eläinavusteisuus on suht vaaraton terapiamuoto, jota käytettäessä on kuitenkin tärkeää tunnistaa asiakkaan erilaiset pelot tai allergiat. Näitä on hyvä sanallistaa alkuhaastattelun vaiheessa, jolloin voidaan välttää asiakkaalle turvattomat ja epämiellyttävät tilanteet. Eläinavusteisuutta on mahdollista käyttää ikääntyneen asiakkaan toiveiden mukaisesti, asiakaslähtöisesti, jolloin asiakas hyötyy parhaassa tapauksessa niin henkisesti, fyysisesti kuin sosiaalisestikin. Parasta vastetta terapiasta on tutkimustulosten mukaan henkiseen hyvinvointiin, vuorovaikutukseen, häiriökäyttäytymiseen, elämänlaatuun ja motivaatioon. Voidaankin pohtia, näiden kaikkien osa-alueiden yhteen nivoutumista. Kun asiakas voi psyykkisesti hyvin, hänellä on vähemmän myös häiriökäyttäytymistä, suurempi motivaatio esimerkiksi kuntoutukseen tai vuorovaikutukseen ja hän kokee elämänlaatunsa paremmaksi.

Eläinavusteinen terapia on helposti sisällytettävissä ja sovellettavissa OTIPM-mallin mukaiseen toimintaterapiaprosessiin. OTIPM-mallin tärkeimpiä ajatuksia on asiakaslähtöisyyden toteuttaminen toimintaterapiaprosessissa. Tutkimuksessa havaittiin, että monet asiakkaat kertoivat eläimet itselleen tärkeiksi ja kokivat kiinnostavaksi kuntoutusmenetelmät, joissa eläin oli osana terapiaprosessia. Voidaankin tehdä hypoteesi, että jos eläinavusteisuuden mahdollisuutta tarjottaisiin asiakkaille alkuhaas-

tattelun aikana, monet, jopa suurin osa ilmaisisi kiinnostuksensa sellaisten menetelmien käytölle. Toimintaterapiassa voitaisiin siis entistä paremmin toteuttaa asiakaslähtöisyyden periaatetta, mikäli eläinavusteisuutta olisi laajemmassa mittakaavassa mahdollista käyttää osana terapiaa. Etenkin ne asiakkaat, joilla on aikaisemmin ollut lemmikkejä, vaikuttaisivat todennäköisimmin hyötyvän eläinavusteisuudesta. Eläimet nostivat näillä asiakkailla pintaan muistoja, joista saatiin aikaan sosiaalista vuorovaikutusta, motivaatiota ja kuntoutumisen ja mielekkään terapiaprosessin myötä myös parannusta elämänlaatuun.

OTIPM nostaa esiin myös asiakkaan motivoitumisen ja toimintaan sitoutumisen, josta saatiin tutkimuksessa positiivista näyttöä. Kun asiakkaat saavat vaikuttaa terapiaprosessin etenemiseen, on toimintaan ja kuntoutumiseen sitoutuminen myös parempaa ja näin kuntoutumisen ennuste paranee. Asiakas saa myös itselleen tunteen toimivasta vuorovaikutussuhteesta ja kuulluksi tulemisesta. Kuten tutkimusaineiston analysoinnin osiossa kerrottiin, tutkimusaineistossa huomattiin, että asiakkaat ottivat vastaan suurempia haasteita ja saivat helpommin luotua vuorovaikutussuhteen terapeuttiin, kun terapiaprosessin osana oli eläin. Tämän tutkimuksen perusteella saatiin viitteitä sille, että eläinavusteisuudesta saataisiin laaja-alaisia hyötyjä erilaisten toimintakokonaisuuksien hoitoon ja kuntoutukseen, sillä positiivisia vaikutuksia oli näkyvissä niin monissa osa-alueissa. Tämän perusteella se on myös hyvin yleistettävissä erilaisille asiakkaille ja heidän elämäntilanteilleen ja diagnooseilleen.

Eläinlajina tutkimuksen perusteella eniten käytettävä on koira. Voidaan tehdä arveluja, että koira käytetään paljon sen koulutettavuuden ja ihmisystävällisyyden vuoksi. Tästä kuitenkin tarvitaan lisätutkimusta ja tieteellistä näyttöä. Miksi juuri koira on niin suosittu eläinlaji eläinavusteisuudessa vai onko kyseessä vain sattuma? Mikäli se ei ole sattuma, mitkä ominaisuudet tekevät koirasta erityisen hyödyllisen terapiakäyttöä ajatellen?

Tutkimustulosten pohjalta heräsi lopulta kysymys eläinavusteisuuden suorasta positiivisesta vaikutuksesta asiakkaan toimintakyvylle. Onko positiivisten tulosten pohjalla asiakkaan parempi motivoituminen toimintaan, vai johtuvatko ne eläinavusteisuuden suorasta vaikutuksesta ihmisen toimintakykyyn? Tutkimuksen perusteella voidaan osoittaa, että asiakkaat hyötyivät toimintaterapiaprosessin aikana eläimestä saaden tästä motivaatiota. Voidaankin pohtia esimerkiksi, saatiinko pieniä positiivisia vaikutuksia Cherniack ja Cherniackin (2014) tekemässä tutkimuksessa sydän- ja verisuonitauteihin siksi, että eläin oli terapiaprosessissa läsnä vai siksi, että eläimen läsnäolo vaikutti asiakkaan motivoitumiseen, jolloin hän oli pitkäjänteisemmin mukana kuntoutumisessa ja kuntoutumisen myötä myös tautien oireet vähentyivät.

Tiukan tarkastelun kohteeksi on asetettava myös eettiset kysymykset, eläinten hyvinvointi. Kuinka voidaan taata se, että eläin tuntee olonsa turvalliseksi ja hyväksi terapiaprosessin aikana? Kuinka eläimen hyvinvointiin terapiaprosessin aikana kiinnitetään huomiota? Voidaan tehdä oletuksia, että eläimen hyvinvointi vaikuttaa myös terapiaprosessin onnistumiseen, joten on tärkeää kiinnittää huomiota näiden asioiden turvaamiseen. Tämän tutkimuksen valossa suurin osa eläimistä, joita käytetään eläinavusteisessa terapiassa, on ammattilaisten omia, eläinavusteisuuteen koulutettuja eläimiä. Koska eläinavusteisuudesta ei koidu näissä tapauksissa lisäkuluja esimerkiksi palveluasumisen yksikölle, jossa sitä käytetään, vaan ammattilainen maksaa eläimen ylläpidon, voidaan pohtia, olisiko eettisesti oikein maksaa eläimen käytöstä terapiassa pieni korvaus sille, joka hoitaa normaalisti eläimestä koituvat kulut?

Aiheesta tarvitaan lisätutkimusta. Tässä tutkimuksessa käytössä oli kahdeksan tutkimusta, joka on maailmanlaajuisesti ajateltuna todella suppea määrä. Lisätutkimuksella pystytään tukemaan ja vakuuttamaan tutkimustulosten todenmukaisuutta myös laajemmalla alueella. Erilaisten eläinlajien käyttöä täytyisi tutkia lisää, jotta pystytään tarkemmin rajaamaan parhaiten sopivat eläinlajit. Lisäjalostusta vaatii myös se, min-kälaisia eläinavusteisia interventioita on mahdollista käyttää. Koska tällä hetkellä

eläinavusteisuudessa käytetään pitkälti eläimen läsnäoloon ja hoitotoimenpiteisiin liittyviä interventioita, tulisi jatkossa tehdä tutkimuksia eläimen kanssa toteutettuihin fyysisen toimintakyvyn kuntoutuksen interventioihin. Koiraa käytetään tällä hetkellä eniten eläinavusteisessa terapiassa, joten hyvä tutkimuskohde olisi, voisiko asiakas saada tukea fyysiseen toimintakykyyn esimerkiksi koiran ulkoiluttamisesta. Eläinavusteisuuden hyödyistä fyysiselle toimintakyvylle havaittiin myös ristiriitaisia tuloksia, joiden vuoksi olisi tärkeää tutkia aihetta lisää. Lisäksi eläinavusteisuuden haitoista on vain vähän mainintoja tai tutkimusta.

Lisäksi eläinavusteisuutta on tutkittava lisää resurssikysymysten pohjalta, tarkastellen sitä, kuinka terapiaeläimestä tulevat kulut saadaan maksettua eettisesti, sillä kuten aiemmin todettiin, suurin osa terapiaeläimistä on ammattilaisten omistamia. Tutkimusten valossa osoitettiin, että pelkkä eläimen läsnäolo sai asiakkaat voimaan paremmin ja esimerkiksi sosiaalisen kanssakäymisen helpottuvan. Näistä lähtökohdista olisi kiinnostavaa nähdä esimerkiksi tutkimusta siitä onko eläimen kanssa vietetyn ajan määrällä hyötyä asiakkaan toimintakyvyn positiivisiin vaikutuksiin. Miten asiakkaiden toimintakyky paranee, jos heidän palveluasumispaikassaan on kokopäiväisesti tarjolla eläimen läsnäoloa? Tätä varten tarvitaan toki asiakkaiden suostumus ja pelko- ja allergiatilastojen kartoittaminen. Tässä tapauksessa on myös laskettava menoja ja kuluja, esimerkiksi kuinka suuria kuluja eläimen pitämisestä koituisi ja kuinka suuria taloudellisia hyötyjä siitä saadaan, mikäli asiakkaiden toimintakyky paranee.

Lähteet

Animal Assisted Intervention International. N.d. Animal-Assisted Intervention. Kotisivut. Viitattu 21.10.2020. <http://aai-int.org/aai/animal-assisted-intervention/>

Çakıcı, A. & Kök, M. 2019. Animal-assisted therapy. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2020. Viitattu 30.11.2020. <https://www.proquest.com/docview/2417437777/fulltextPDF/61FC116E6A0E4AFEPQ/24>

Cherniack, E.P. & Cherniack, A.R. 2014. The Benefit of Pets and Animal-Assisted Therapy to the Health of Older Individuals. Curr Gerontol Geriatr Res. Published online 2016 Nov 16. Viitattu 30.11.2020 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4248608/>

Banks, M.R. & Banks, W.A. 2002. The Effects of Animal-Assisted Therapy on Loneliness in an Elderly Population in Long-Term Care Facilities. Journal of Gerontology: Medical Sciences, 2002, vol. 57A, No. 7. Viitattu 20.11.2020 <https://doi.org/10.1093/gerona/57.7.M428>

Eläinavustaja ry. N.d. Eläinavusteinen terapia. Yhdistyksen kotisivut. Viitattu 2.1.2020. <https://www.elainavustajary.fi/>

Fisher, A. 2009. Occupational Therapy Intervention Process Model – A Model for Planning and Implementing Top-down, Client-centered, and Occupation-based Interventions. Colorado, USA: Three Star Press, Inc., Fort Collins.

Green Care Finland. N.d. Eläinavusteiset menetelmät. Green Care Finlandin kotisivut. Viitattu 20.10.2020. <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>

Hautamäki, L., Ramadan, F., Ranta, P., Haapala, E. & Suomela-Markkanen, T. 2018. Eläinavusteinen terapia – Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. Kelan tutkimus. Helsinki. Viitattu 1.12.2020 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236987/Tyopapereita140.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Helsingin toimintaterapia. N.d. Kotona pidempään. Viitattu 17.11.2020. Kotisivut. <https://helsingintoimintaterapia.fi/palvelut-senioreille/>

Kaakinen, E. 2020. Vakavat ongelmat jatkuvat hoivakodeissa vuosi kohun jälkeen – ”Mitä hyötyä on valittaa, jos se ei johda mihinkään?”. Ylen verkkouutinen. Viitattu 2.12.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-11154226>

Keteliini. N.d. Mitä on eläinavusteisuus ja eläinavusteinen työskentely?. Keteliinin kotisivut. Viitattu 20.10.2020. <http://www.keteliini.fi/index.php?page=tietoa-aat-stae>

Keski-Suomi. 2020. Eläkeliiton kotisivut. Viitattu 20.9.2020 <https://www.elakeliitto.fi/piirit/keski-suomi>

Kuntoutuskoira – Tassu joka tukee. 2020. Eläkeliiton kotisivujen artikkeli. Viitattu 9.10.2020. <https://www.elakeliitto.fi/kuntoutuskoira>

Levo, T. 2018. Ikäihmisten yksinäisyys. Eläkeliiton kotisivut. Viitattu 3.12.2020. <https://www.elakeliitto.fi/tietoa/ikaantyneen-mielenterveys/ikaihminen-yksinaisyys>

Machová, K., Procházková, R., Eretová, P., Svobodová, I. & Kotík, I. 2019. Effect of Animal-Assisted Therapy on Patients in the Department of Long-Term Care: A Pilot Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16.4.2019. Viitattu 21.11.2020

<https://www.proquest.com/docview/2329226535/fulltextPDF/6AF24AD44A1647E0PQ/9>

Muistiliitto. 2017. Lääkkeetön hoito. Muistiliiton kotisivut. Viitattu 22.10.2020
<https://www.muistiliitto.fi/fi/tuki-ja-palvelut/hoito-ja-kuntoutus/laakkeeton-hoito>

Morrison, M.L. 2007. Health Benefits of Animal-Assisted Interventions. Complementary Health Practice Review. Vol. 12, No. 1. January 2007. Viitattu 20.11.2020
<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1533210107302397>

Piirit ja yhdistykset. 2020. Piirit ja yhdistykset. Eläkeliiton kotisivut. Viitattu 9.10.2020. <https://www.elakeliitto.fi/piirit-ja-yhdistykset>

Richeson, N.E. 2003. Effects of animal-assisted therapy on agitated behaviors and social interactions of older adults with dementia. American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementias. Volume 18, Number 6, November/December 2003. Viitattu 30.11.2020. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/153331750301800610>

Rodrigo-Claverol, M., Malla-Clua, B., Marquilles-Bonet, C., Sol, J., Jové-Nava, J., Sole-Pujol, M. & Ortega-Bravo, M. 2020. Animal-Assisted Therapy Improves Communication and Mobility among Institutionalized People with Cognitive Impairment. International Journal of Environmental Research and Public Health. 14.8.2020. Viitattu 30.11.2020. <https://www.proquest.com/docview/2435222622/fulltextPDF/6AF24AD44A1647E0PQ/12>

Stat. 2020. Lähes kolmannessa kotitaloudessa oli lemmikki vuonna 2016. Artikkel. Viitattu 23.10.2020. https://www.stat.fi/til/ktutk/2016/ktutk_2016_2020-04-20_tie_001_fi.html

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 2. painos. Turku: Juvenes Print.

Sulosaari, V. & Kajander-Unkuri, S. 2016. Integroitu kirjallisuuskatsaus. Artikkelijulkaisussa Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Toim. Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. 2. painos. Turku: Juvenes Print.

Toimintaterapeuttiliitto. N.d. Toimintaterapia. Toimintaterapialiiton kotisivut. Viitattu 20.10.2020. <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. E-kirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Viitattu 2.11.2020. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789520400118>

Vernerinet.net. 2019. Ikääntymisen määrittely. Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta. Viitattu 20.10.2020 <https://verneri.net/yleis/ikaantymisen-maarittely>

Liitteet

Liite 1. Aineistotaulukko

	Tekijät, nimi, julkaisuvuosi, maa	Tutkimuksen tarkoitus, tutkimusasetelma, aineistonkeruumenetelmät	Tutkimuksen kohdejoukko, otos	Päätulokset	Vahvuudet, heikkoudet
1	Cherniack, E.P. & Cherniack A.R. The Benefit of Pets and Animal-assisted Therapy to the Health of Older Individuals. 2014. US	Tarkoituksena arvioida todisteita eläinten vaikutusta ikääntyneiden terveyteen. Tutkimukset kerättiin PubMedistä käyttämällä hakusanoja "pets,elderly,animal-assisted". Muita artikkeleita löydettiin alkuperäisten artikkeleiden viiteluetteloista.	Tutkimuskirjallisuutta haettuna PubMedistä. Yhteensä 65 artikkelia.	Tutkimukset eläinten vaikutuksesta sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen ovat osoittaneet vähäisiä etuja. Pieniä parannuksia käytösoireisiin. Epidemiologisissa tutkimuksissa viitteitä siihen, että eläinavusteisuus voi vähentää kardiovaskulaarista riskiä. Myös haittoja löydettiin etenkin suurentunut riski infektioihin, zoonoottisiin sairauksiin ja kaatumisiin, mutta ne ovat harvinaisia ja harvemmin dokumentoituja kuin hyödyt. Ei virallista selvitystä ovatko hyödyt suurempia kuin hoitokustannukset.	+ Tutkimuksessa käytetty laajasti tutkimuksia. + Tutkimuksessa esitellään hyötyjen lisäksi myös haittoja
2	Morrison, M.L. Health Benefits of Animal-assisted Interventions. 2007. USA	Eläinten historiaa kuntoutuskäytössä, määritellään interventioita, joissa eläimiä käytetään, analysoidaan viimeaikaisia tutkimuksia. Tiedonhaku tehty Chinaliin, MedLineen, PubMediin, EMBASEen, PsycINFOon ja Alt-Healthiin. Terminä animal-assisted activities, animal-assisted therapy, animal-assisted interventions, pet therapy. Vuosilta 1996-2006.	Valitun tutkimuskirjallisuuden laajuutta ei kerrota tutkimuksessa suoraan.	Historiallisesti tarkasteltuna eläimet ovat olleet ihmiselle hyödyllisiä. Eläinavusteiset interventiot ovat tilanteita, jotka tarjoavat tehostetta erilaisten terveysongelmien hoitamiseen. Lisää tutkimusta tarvitaan, jotta voidaan käyttää terveydenhuollon käytössä. Yksi yleisimmistä argumenteista eläinavusteisuutta vastaan ovat zoonoottiset taudit. Zoonoottisia sairauksia on olemassa 65, mutta niitä on tavattu vain harvoin tällaisissa yhteyksissä.	+Tutkimuksia on etsitty useasta eri tietolähteestä + kaikki tietolähteet ovat luotettavia, joka lisää tutkimustulosten luotettavuutta - Tutkimus on jo yli 10 vuotta vanha - Etsitty tutkimuskirjallisuus on nykypäivään iäkäästä
3	Cakici, A. & Kök, M. Animal-assisted therapy. 2019. Turkki	Tarkoituksena tutkia eläinavusteisuutta useista ulottuvuuksista. Historiaa, käyttöalueita ja käytettäviä eläinlajeja esitellään. Aineistonkeruumenetelmiä ei esitelty artikkelissa.	Artikkelissa ei esitetty, kuinka monta tutkimusta oli pääsyt mukaan	Tutkimusten perusteella havaittiin positiivisia vaikutuksia kaikentyyppisillä asiakkailla ja asiakasryhmillä.	+ Uusi tutkimus -Tutkimustulokset on esitetty suppeasti

4	Rodrigo-Claverol, M., Malla-Clua, B., Marquilles-Bonnet, C., Sol, J., Jové-Naval, J., Sole-Pujol, M. & Ortega-Bravo, M. Animal-assisted Therapy Improves Communication and Mobility among Institutionalized People with Cognitive Impairment. 2020. Espanja.	Tarkoituksena tutkia eläinavusteisen terapian (AAT) tehokkuutta ja vaikutuksia geriatrisilla asiakkailla, joilla on kognitiivisia häiriöitä, kuten muutoksia viestinnän tasossa, kävelyssä ja/tai tasapainossa. Kontrolloitu, avoin, satunnaistamaton kliininen tutkimus kahdessa hoitokodissa kaupunkialueella. Asiakkaat saivat 12 kertaa fysioterapiaa, johon oli sisällytetty eläinavusteista terapiaa terapiakoiran kanssa.	46 asiakasta kahdesta hoitokodista, joilla heikentynyt kognitiivinen toimintakyky välillä lievä – kohtalainen. 23 verrokkiryhmässä, 23 kokeellisessa ryhmässä. Keski-ikä 85 vuotta.	Tulokseksi saatiin, että eläinavusteisuudesta on hyötyjä asiakkaan kommunikoinnin tukena asiakkailla, joilla on heikentynyt kognitiivinen toimintakyky. Sekä verrokki että kokeellisella ryhmällä oli myös parannuksia kävelyssä ja tasapainossa verraten alkuun. Tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että eläinavusteisesta terapiasta voi olla hoitoa tukevaa, täydentävää tehoa. Lisätutkimusta aiheesta tarvitaan.	+Uusi tutkimus. - Tutkimus on tehty fysioterapian ohella, joten tieteellistä varmuutta verrattuna toimintaterapiaan ei ole.
5	Machová, K., Procházková, R., Eretová, P., Svobodová, I. & Kotik, I. Effect of Animal-assisted Therapy on Patients in the Department of Long-Term Care: A Pilot Study. 2019. Tseki.	Tutkimus toteutettu pitkäaikaisesti laitoshoidossa, laitostumiselle vaarassa oleville asiakkaille, joille testataan aktivoimista eläinavusteisen terapian avulla. Tutkimuksessa mitattiin sykettä, verenpainetta, yleistä mielialaa ja Barthelin indeksiä, joka mittaa asiakkaiden selvymistä päivittäisistä perustoiminnoista haastattelun, havainnoinnin ja/tai itsearviointilomakkeen keinoin. Laitostumisella tarkoitetaan fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, joita tavataan pitkäaikaishoidon asiakkailla. Asiakas voi oirehtia mm. menettämällä kiinnostuksen ympäristöön tai toimintoihin, joista oli ennen kiinnostunut, olemalla haluton osallistumaan ryhmätoimintoihin tai pitämään muihin yhteyttä. Asiakas haluaa pysyä sängyssään, kognition tason laskua havaitaan. Eläinavusteista terapiaa suoritettiin koiran avulla.	72 pitkäaikaisesti sairaalahoitossa olevaa, vähintään 3 kuukautta. Koeryhmässä 33 asiakasta, 8 miestä ja 25 naista, verrokkiryhmässä 39 asiakasta, 11 miestä ja 28 naista. Asiakkaat verrokkiryhmässä iältään 58-100 vuotta, koeryhmässä 51-95 vuotta	Koeryhmässä tai verrokkiryhmässä ei saatu muutoksia sykkeeseen ja verenpaineeseen. Suhteessa ADL-toimintoihin ei tilastollisesti merkittäviä muutoksia. On kuitenkin otettava huomioon, että kyse on 90- vuotiaista henkilöistä ja heillä kroonisia sairauksia, merkittävä muutos olisi poikkeuksellista. Tärkeä havainto oli, että potilaat näyttivät hyötyn koiran vierailusta mielialansa kannalta. Koiran läsnäolo auttoi asiakkaita tuntemaan tunteita ja päästämään ne pihalle, sekä toimi keskustelunaiheena potilaiden, henkilökunnan ja ryhmän jäsenten välillä. Ikääntyneet eivät usein halunneet valittaa mistään, mutta koiralle he pystyivät ilmaisemaan tällaisetkin tunteet. Koiran avulla asiakkaat pystyvät puhumaan tunteistaan paremmin, koiran silittäminen myös rauhoittaa ja tuottaa hyviä tunteita.	+Tutkimus on tehty lähivuosina + tutkittavien määrä on kohtalaisen suuri, jolloin luotettavuus on hyvä - Osa tutkittavista alle 65-vuotiaita, eli tilastollisesti ei ikääntyneitä
6	Hautamäki, L., Ramadan, F., Ranta, P., Haapala, E. & Suomela-Markkanen, T. Eläinavusteinen terapia – Katsaus kirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. 2018. Suomi.	Kartoittava kirjallisuuskatsaus. Tavoitteena tuottaa ajankohtaista tietoa eläinavusteisesta terapiasta. 5 terapeuttia ja 4 kuntoutujaa haastateltiin, lisäksi Kelan palveluntuottajille suunnattu kysely. Tutkimuksen avulla pyritään saamaan tietoa siitä, onko eläinavusteinen terapia hyvää kuntoutuskäytäntöä ja millaisin reunaehdoin sitä pystytään harjoittamaan.	5 terapeuttia, 4 kuntoutujaa sekä kansainvälistä tutkimuskirjallisuutta yhteensä 680 julkaisua.	Hyödyllinen niiden terapeuttien käyttöön, joiden asiakkaat ovat kiinnostuneita eläinten kanssa työskentelestä. Eläin on kolmas osapuoli, itsenäinen toimija terapiatilanteessa, toimii terapeutin työparina. Eläimen tärkeä tarkoitus on kuntoutujan motivoiminen. Varsinaisia haittoja ei löydetty, allergiat ja eläinpelko mahdollisia estäviä asioita. Erilaisten eläinavusteisten interventoiden rajanvetoa ja terapeuttien koulutusta tarvitaan. Esiin nousi tarve luoda yhteiset eettiset säännöt ja kehittämistoimet myös kirjaamiselle.	+Kotimainen, uusi tutkimus aiheesta. +Hyvin laajasti tietoa, mukana sekä kirjallisuuskatsaus, että kokemusperäiset haastattelut - Tutkimuksessa ei perehdytä ikääntyneisiin vaan

				Lisätutkimusta aiheesta tarvitaan, erityisesti eläimen itsenäisestä tehokkuudesta osana muuta terapiaa ja asiakkaiden kokemuksesta siitä, paljonko he ovat saaneet hyötyä eläimen osallistumisesta terapiaan.	eläinavusteisuuteen ylipäättään
7	Banks, M.R. & Banks W.A. The Effects of Animal-Assisted Therapy on Loneliness in an Elderly Population in Long-Term Care Facilities. 2002. USA, Missouri.	Tutkimuksen tarkoituksena selvittää, voidaanko eläinavusteisuudella saada aikaan positiivisia muutoksia asiakkaiden yksinäisyyden kokemuksesta. Tutkimus suoritettiin kolmessa 75-100 sänkyä sisältävässä pitkäaikaishoidon kodissa Mississippissä. Osallistujat täyttivät kyselylomakkeen, joka sisälsi kysymyksiä väestötiedoista ja lemmikkieläinhistoriasta sekä yksinäisyysasteikon. Osallistujat satunnaistettiin tämän jälkeen kolmeen ryhmään, eläinavusteista terapiaa kerran viikossa, eläinavusteista terapiaa kolme kertaa viikossa, ei eläinavusteista terapiaa. Yksinäisyysasteikko testattiin uudestaan 6 viikon tutkimuksen päätteeksi.	45 osallistujaa pitkäaikaishuollon kohteista. 31% yli 85-vuotiaita, 70,9% yli 75-vuotiaita. Diagnooseina asiakkailta aivoverenkierronhäiriöt, diabetes, hypertensio, COPD, Parkinsonin tauti, eteisvärinä, lonkka-murtuma ja vaikea osteoporoosi.	Tutkimus osoitti, että tutkittavat kokivat vahvaa emotionaalista läheisyyttä eläimen kanssa ja toivoivat, että heillä itsellään olisi oma eläin. Yli 95% oli ollut lemmikkejä vähintään 8-vuotiaana. Kyselyssä kaikki vastasivat haluavansa lemmikkieläimen tällä hetkellä, mutta olivat estettyjä ottamaan. Tuloksissa havaittiin, että eläinavusteisuus vähensi yksinäisyyttä merkittävästi tavalla. Sillä ei ollut tilastollisesti merkittävää eroa, saiko eläinavusteista terapiaa 1 vai 3 kertaa viikossa.	- tutkimus on jo iäkäs + kaikki tutkimukseen osallistujat iäkkäitä + monia erilaisia diagnooseja + tutkittavien joukko suht. suuri, myös osallistujat useammasta kuin yhdestä hoitokodista
8	Richeson, N.E. Effects of animal-assisted therapy on agitated behaviors and social interactions of older adults with dementia. 2003. USA. Pilottitutkimus.	Tutkimus toteutettiin kahdessa Uuden Englannin hoitokodissa, joka järjesti terapeutista ohjelmaa. Tarkoituksena tutkia terapeuttisen virkistystoiminnan vaikutuksia dementoituneiden, levottomien ikääntyneiden käyttöön ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen käyttämällä eläinavusteista terapiaa (AAT). Asukkaat osallistuivat eläinavusteiseen interventioon päivittäin kolmen viikon ajan. Tutkimuksessa käytettiin kvasikoelista aikasarjaa kolmen vaiheen mukaisesti, jotka olivat ennen interventiota; testin jälkeen, kolmen viikon toimenpiteiden jatkumisen jälkeen, kolmen viikon kuluttua toimenpiteiden loppumisen jälkeen. Tarkoituksena saada vastaus neljään hypoteesiin: 1. eläinavusteiset interventiot vähentävät asiakkaiden häiriökäyttäytymistä lähtötasosta 2. osallistujien häiriökäyttäytyminen lisääntyy testin jälkeisessä seurannassa 3. eläinavusteiset interventiot lisäävät sosiaalista vuorovaikutusta lähtötasosta 4. eläinavusteiset interventiot vähentävät tarpeen mukaan otettavien lääkkeiden käyttöä.	Hoivakotien asukkaista 15 osallistujaa, joista 14 oli naisia ja valkoihoisia. 63-99 vuotiaita, keski-ikä 86,8. Ehdot sille, että pääsee osallistujaksi tutkimukseen olivat yli 60 vuoden ikä, MMSE-pisteet 15 tai alle, asiakkaalla on diagnosoitu dementia, ainakin kolme kirjausta häiriökäyttäytymisestä kuten puremisesta on viimeisen kahden kuukauden aikana tehty asiakkaan sairaskertomukseen, ei koiraallergiaa, on aiempaa kiinnostusta eläimiä kohtaan, ei pelkoa eläimiä kohtaan, tarvitsee terapeutin mielestä interventiota levottomuuden hoitoon	Tutkimuksen tulosten mukaan asiakkailla oli merkittävästi vähemmän kiihtynyttä, ei-toivottua käyttäytymistä sekä merkittävästi enemmän positiivista sosiaalista vuorovaikutusta kolme viikon eläinavusteisten interventioiden jälkeen.	- Tutkimus on yli 15-vuotta vanha. - Pieni osa osallistujista on alle 65-vuotiaita.