

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Toimintaterapian koulutusohjelma

Sini Aarnio ja Niina Hulkkonen

Näkövammaisen ihmisen kokemuksia opaskoiran kanssa elämisestä

Opinnäytetyö 2013

Tiivistelmä

Sini Aarnio ja Niina Hulkkonen

Näkövammaisen ihmisen kokemuksia opaskoiran kanssa elämisestä, 31 sivua, 3 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Toimintaterapian koulutusohjelma

Opinnäytetyö 2013

Ohjaajat: lehtori Tuula Hämäläinen ja yliopettaja Niina Nurkka, Saimaan ammattikorkeakoulu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata näkövammaisen ihmisen kokemuksia opaskoiran kanssa elämisestä. Opinnäytetyön tehtävinä olivat näkövammaisen ihmisen kokemusten kuvaaminen tahto-, tottumus- ja suorituskykyalajärjestelmän näkökulmasta. Työn teoreettisena jäsennyksenä käytettiin Inhimillisen toiminnan mallia, joka on eräs toimintaterapiassa käytetty toimintakeskeinen malli. Se kuvaa toimintaterapian alueita ja selittää toiminnan, ihmisen ja ympäristön vuorovaikutusta.

Yhteistyökumppanina toimi Opaskoirayhdistys ry, joka auttoi haastateltavien etsimisessä. Haastateltaviksi valittiin erilaisissa elämäntilanteissa olevia, erikäisiä miehiä ja naisia, jotta saatiin mahdollisimman monipuolinen kuva opaskoiran kanssa elämisestä.

Tuloksista kävi ilmi, että kokemukset opaskoiran kanssa elämisestä ovat pääosin positiivisia. Opaskoiralla on merkitystä käyttäjilleen niin psyykkisesti, fyysisesti kuin sosiaalisestikin. Koira mahdollistaa itsenäisen liikkumisen, tuo siihen varmuutta ja antaa riippumattomuuden tunteen muista ihmisistä. Ihmiset lähestyvät opaskoiran käyttäjää helpommin kuin valkoisen kepin käyttäjää, ja koira herättää keskustelua tuntemattomienkin välille. Koira lisää itseluottamusta ja tuo tasa-arvoa näkeviin nähden.

Tuloksista on hyötyä näkövammaisille ihmisille, jotka pohtivat opaskoiran hankkimista ja joita kiinnostaa, millaisia kokemuksia muilla on opaskoiran kanssa elämisestä. Tulokset voivat auttaa lisäämään ymmärrystä näkövammaisen ihmisen, opaskoiran käyttäjän, elämästä hänen oman kokemusmaailmansa kautta.

Jatkotutkimusaiheena voisi tutkia eri osa-alueita tarkemmin, keskittyä yksittäisiin tuloksiin ja selvittää niiden merkityksiä ja tarkoituksia. Esimerkiksi liikkumisen osa-alueita tai vuorovaikutukseen liittyviä tekijöitä voisi tutkia tarkemmin.

Asiasanat: näkövammaisen ihminen, opaskoira, inhimillisen toiminnan malli

Abstract

Sini Aarnio and Niina Hulkkonen

Experiences of living with a guidedog, 31 pages, 3 appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Applied Sciences Lappeenranta

Degree Programme in Occupational therapy

Bachelor's Thesis 2013

Instructors: Senior Lecturer Tuula Hämäläinen and Senior Lecturer Niina Nurkka, Saimaa University of Applied Sciences

The purpose of the study was to find out how does people with visual impairments experience living with a guide dog and what influences the guide dog has on their lives. We used the model of human occupation (MOHO) as a theoretical base for this study. MOHO is an occupation- based model used by occupational therapists. It describes interaction between human, occupation and environment.

Partner for this study was the Opaskoirayhdistys ry and it also helped when seeking interviewees.

Data for this study was collected by interviewing six guide dog users, and comparing the results on earlier research made by this subject. The information was gathered from literature, internet and by interviewing.

The results of the study show that the experiences of living with a guide dog were mainly positive. The guide dog has a big meaning on the lives of their users including psychic, physical and social influence. The guide dog gives confidence, enables ones independent moving and people approaches easier when using a guide dog.

The results can be useful to person with visual impairment when thinking if one should have a guide dog. Results can increase ones understanding for guide dog and it's user through their experiences.

Further study could be required to research more specifically different angles like communication and moving and view what meaning does separate result have on the life of the guide dogs user.

Keywords: visual impairment, guide dog, model of human occupation

Sisältö

1 Johdanto	5
2 Näkövammaisen ihmisen, toiminnan ja ympäristön välinen vuorovaikutus	6
2.1 Tahto	6
2.2 Tottumus.....	7
2.3 Suorituskyky	8
3 Koira ja ihminen	9
3.1 Koiran vaikutus ihmisen hyvinvointiin	9
3.2 Opaskoirayhdistys	11
3.3 Opaskoira näkövammaisen ihmisen elämässä.....	12
4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävät.....	14
5 Opinnäytetyön toteutus	14
5.1 Haastateltavien valinta	15
5.2 Aineistonkeruu.....	15
5.3 Aineiston analysointi.....	16
5.4 Luotettavuus ja eettisyys	17
6 Tulokset	19
6.1 Tahtolajijärjestelmän näkökulma.....	19
6.2 Tottumusalajijärjestelmän näkökulma	21
6.3 Suorituskykyalajijärjestelmän näkökulma.....	23
7 Pohdinta.....	24
7.1 Tulosten pohdinta.....	24
7.2 Luotettavuus ja eettisyys	26
7.3 Oma oppiminen	28
7.4 Jatkotutkimusaiheet.....	29
Lähteet.....	29

1 Johdanto

Koiralla on vaikutuksia niin ihmisen fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin hyvinvointiin. Koira on apuna ja tukena monessa tilanteessa. Koiria on koulutettu esimerkiksi avustajakoiriksi, huumekoiriksi, terapiakoiriksi ja opaskoiriksi. Näkövammaisten osuus lisääntyy jatkuvasti väestön ikääntyessä, jolloin myös opaskoirien tarve lisääntyy. Opaskoiran avulla voidaan mahdollistaa itsenäinen selviytyminen. Tässä opinnäytetyössä kerätään käyttäjäkokemuksia näkövammaisilta ihmisiltä, joilla on käytössään opaskoira.

Eläinavusteinen terapia ja kaverikoirat ovat tulleet monissa opinnäytetöissä ja myös mediassa esille, mutta opaskoirat ja näkövammaisuus ovat jääneet varjoon. Ihmiset, joilla ei ole lähipiirissä näkövammaisia ja opaskoiria, voivat luulla koirien mahdollistavan näkövammaisille lähinnä liikkumisen. Koira toimisi siis tässä tapauksessa vain liikkumisen apuvälineenä. On tärkeää tuoda ihmisten tietoisuuteen opaskoiran kokonaisvaltainen merkitys näkövammaisen ihmisen elämässä. Tavoitteena on, että työstä on hyötyä näkövammaisille ihmisille, jotka pohtivat opaskoiran hankkimista ja joita kiinnostaa, millaisia kokemuksia muilla on opaskoiran kanssa elämisestä. Tulokset voivat auttaa lisäämään ymmärrystä näkövammaisen ihmisen, opaskoirankäyttäjän elämästä hänen oman kokemusmaailmansa kautta.

Toimintaterapian näkökulmaa opinnäytetyöhön tuo Inhimillisen toiminnan malli, jonka perusteella ihmisen toiminnallinen osallistuminen, johon tässä tapauksessa opaskoiralla on huomattava merkitys, syntyy näkövammaisen henkilön ja hänen ympäristönsä olosuhteiden välisessä vuorovaikutuksessa. Inhimillisen toiminnan malli tarkastelee ihmisen toiminnallisen suoriutumisen, toimintaan motivoitumisen ja toiminnallisen käyttäytymisen näkökulmaa, ja tarkastelemme näiden pohjalta, kuinka opaskoira vaikuttaa näkövammaisen ihmisen elämässä näihin teemoihin.

2 Näkövammaisen ihmisen, toiminnan ja ympäristön välinen vuorovaikutus

Työn teoreettisena jäsennyksenä käytetään Inhimillisen toiminnan mallia, joka on eräs toimintaterapiassa käytetty toimintakeskeinen malli. Se kuvaa toimintaterapian alueita ja selittää toiminnan, ihmisen ja ympäristön vuorovaikutusta. Mallia voidaan soveltaa eri asiakasryhmille, eikä se keskity mihinkään tiettyyn ryhmään. Sitä voidaan käyttää eri-ikäisten ja eri elämäntilanteissa olevien ihmisten kanssa, asiakkaana voi olla myös näkövammaisen ihminen. (Hautala, Härmäläinen, Mäkelä, Rusi-Pyykönen 2011, 206). Suomessa on n. 80 000 näkövammaista ihmistä, joista sokeita on n. 10 000 ja loput heikkonäköisiä. Noin 80 % näkövammaisista ihmisistä on yli 65-vuotiaita ja 5 % on lapsia ja nuoria. (Näkövammaisten keskusliitto ry 2012.)

Silmäsairauksien ehkäisy ja hoito kehittyvät jatkuvasti, mutta näkövammat lisääntyvät silti tulevaisuudessa väestön ikääntyessä (Terveyskirjasto 2012). Näkövammaiseksi määritellään henkilö, jonka paremman silmän näöntarkkuus on lasikorjauksella alle 0,3, tai henkilö, jonka näkö on heikentynyt jostain muusta syystä vastaavalla tavalla. Sokeiksi määritellään henkilöt, joiden näöntarkkuus on alle 0,05 tai näkökentän halkaisija alle 20 astetta. Näkövammaisen henkilö voi olla siis heikkonäköinen tai sokea. Näkövammaisiksi ei luokitella niitä, joiden näkö pystytään korjaamaan laseilla normaaliksi, tai niitä, joilla on toisessa silmässä normaali näkö. (Näkövammaisten keskusliitto ry 2012.) Inhimillisen toiminnan malli tarkastelee ihmistä yksilöllisesti elämäntilanteensa ja näkemyksiensä kannalta ja etsii vastauksia siihen, mitkä tekijät vaikuttavat ihmisen motivaatioon toiminnan kannalta (tahto), toiminnasta suoriutumiseen (suorituskyky) ja ihmisen tapaan jäsentää toimintaansa ja ympäristöään ja toiminnallisiin rooleihinsa (tottumus.) (Hautala ym. 2011, 235–239.)

2.1 Tahto

Tahto viittaa motivaatioon toimia. Ihmisen tahtoa ja tarvetta toimia ohjaavat sisäiset tunteet ja ajatukset toiminnasta. Näitä ovat ajatukset omista kyvyistä, toiminnan mielekkyys, toiminnan tarkoitus sekä tehokkuus. Tahdon osa-alueita ovat henkilökohtainen vaikuttaminen, arvot ja mielenkiinnon kohteet (Kielhofner 2008, 12–13). Henkilökohtainen vaikuttaminen sisältää kaksi eri osatekijää: tie-

toisuuden omista kyvyistä ja tunteen toiminnan tehokkuudesta. Näkövamma seurauksena ihminen ei välttämättä koe pystyvänsä suoriutumaan arkielämän toiminnoista samalla tavoin kuin mihin ilman näkövammaa kykenisi. (Hautala ym. 2011, 259.)

Arvot ovat uskomuksia ja sitoumuksia, joita ihminen pitää hyvinä, oikeina ja tärkeinä tekemisen kannalta. Arvot ovat kulttuurisidonnaisia, eri kulttuureissa pidetään eri asioita tärkeinä, vaaditaan erilaista käyttäytymistä ja pidetään eri pyrkimyksiä ja tavoitteita toivottuina. Arvot ovat osa vakaumusta ja ohjaavat käyttäytymistä ja toimintaa. Arvot velvoittavat toimimaan tietyllä tavalla. Velvollisuudentunne vaikuttaa ihmisen ajankäyttöön, mitä ja miten asioita tehdään sekä mitä tavoitteita kohti tulisi pyrkiä. Arvojen mukainen toiminta vaikuttaa omanarvon, yhteenkuuluvuuden, turvallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunteeseen. (Kielhofner 2008, 35–47.) Hautalan ym. (2011, 236) mukaan sairastuminen voi muuttaa ihmisen arvomaailmaa, mutta myös vaikeuttaa osallistumista arvojen mukaiseen toimintaan. Tätä kautta siis myös näkövammaisen ihmisen käsitys itsestä ja ympäristöstä voi muuttua: turvallisuudentunne, tarkoitus elämässä ja tärkeyden- sekä yhteenkuuluvuudentunne voivat vaihtua häpeän ja syyllisyyden tunteisiin.

Mielenkiinnon kohteet jakautuvat kahteen osa-alueeseen: taipumukseen nauttia tietystä tekemisestä, esimerkiksi fyysisen ponnistuksen tuottama mielihyvä ja mieltymyksiin, esimerkiksi taide. Tahto eli henkilökohtainen vaikuttaminen, arvot ja mielenkiinnon kohteet auttavat tekemään päätöksiä sekä kokemaan ja tulkitsemaan sitä, mitä teemme. (Kielhofner 2008, 35–47.)

2.2 Tottumus

Tottumus kuvaa tiettyjä jokapäiväisiä toimintamalleja, joita ohjaavat tavat ja roolit. Tavat eli rutiinit ovat sidoksissa tiettyyn ajalliseen, fyysiseen sekä sosiaaliseen ympäristöön. Ne vaikuttavat toimintaan ohjaamalla tyypillistä ajankäyttöä, käyttäytymistyyliä sekä toimimista rutiinitilanteissa. (Kielhofner 2008, 52–56.) Ihminen on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa aistiensa avulla. Näkövammaiselta ihmiseltä puuttuu kuitenkin yksi aistien kautta välittyvä kokemus ympäröivästä maailmasta, näköaistin kautta tuleva tieto ympärillä tapahtuvista

asioista (Papunet 2013). Ajallinen ympäristö tarkoittaa esimerkiksi päivän aikana tapahtuvia tiettyjä toimintoja kuten syömistä tai astioiden pesua. Fyysinen ympäristö tarkoittaa paikkaa, jossa toiminta tapahtuu, ja välineitä, joita paikka sisältää. Fyysisesti tutussa ympäristössä toimiminen on helpompaa, eikä tekemiseen tarvitse kiinnittää niin paljon huomiota kuin vieraassa ympäristössä. Sosiaalinen ympäristö käsittää ihmisen tietynlaiset käyttäytymistavat tietyissä tilanteissa, esimerkiksi työpaikalla. (Kielhofner 2008, 52–56.) Ihmisen toiminta on sujuvampaa tutussa ympäristössä, kun taas vieraassa ympäristössä toiminta on haastavampaa ja vaatii enemmän aikaa (Hautala ym. 2011, 237). Tämä toteutuu myös näkövammaisen ihmisen kohdalla.

Myös kulttuuri ohjaa ihmisen tapaa toimia. Tavat voivat säästää energiaa, kun niihin ei tarvitse kiinnittää huomiota, mutta toisaalta ne eivät aina ole käytännöllisiä. Ihmisellä voi olla myös huonoja tapoja, joista on vaikea päästä eroon. Tapojen avulla luodaan tietty tyyli käyttäytyä ja toimia ja jokaisella on oma sisäistetty roolinsa eri ympäristöissä ja tilanteissa. (Hautala ym. 2011, 238.) Käyttäytyminen ja toimiminen eri tilanteissa ovat sidoksissa rooleihin, esimerkiksi opiskelija, vanhempi tai työntekijä. Rooleissa toimimiseen vaikuttavat sosiaaliset odotukset sekä oma näkemys roolista. Rooleja voi olla useita, ja ne voivat vaihtua ajan ja paikan mukaan, esimerkiksi eläkkeelle jääminen. Roolin omaksumiseen vaikuttavat muiden näkemykset sekä asenteet. (Kielhofner 2008, 59–64.) Ihminen voi sairauden tai vamman myötä joutua luopumaan vanhoista rooleistaan ja omaksua uusia rooleja (Hautala ym. 2011, 259).

2.3 Suorituskyky

Suorituskyvyllä tarkoitetaan kykyä tehdä asioita, joiden perustana ovat psyykkiset ja fyysiset tekijät sekä subjektiivinen kokemus omista kyvyistä yhdessä ympäristötekijöiden kanssa. Psyykkisiä tekijöitä ovat muun muassa muisti, hahmotuskyky ja kognitio. Fyysisiä tekijöitä ovat muun muassa hermosto, tuki- ja liikuntaelinjärjestelmä sekä verenkiertojärjestelmä. Objektiiivinen näkökulma sekä subjektiivinen kokemus suorituksesta antavat kokonaiskuvan suorituskyvystä. (Kielhofner 2008, 68–69.) Näkövammaisten asuminen kotona on myös tulevaisuudessa mahdollista, kunhan panostetaan arjen ja käytännön asioihin liitty-

vään näönkuntoutukseen ja muihin tarvittaviin tukitoimiin (Terveyskirjasto 2012).

3 Koira ja ihminen

Koiralla ja ihmisellä on pitkä yhteinen historia, joka ulottuu aina 15 000 vuoden taakse. Koira on syntynyt harmaasudesta, ja sudelta on peräisin myös sen ilmaisuvoimainen merkkikieli, jolla se pystyy viestimään lauman muiden jäsenten kanssa. Koiralla on hyvä oppimiskyky, se on seurallinen ja sopeutuvainen ja siitä on tullut ihmisen apu moniin erilaisiin tilanteisiin aina television katselusta kadonneiden etsintään ja erilaisiin harrastustoimintoihin. Koirasta on seuraa, sille on helppo purkaa tuntojaan ja se ottaa ihmisen vastaan sellaisena kuin tämä on luottaen vaistoonsa. Koiralla on monipuolisia vaikutuksia ihmisen terveyteen, ja se tuo turvaa omistajalleen. (Sorensen 2007, 3,16,18.) Koiran ja ihmisen välisestä yhteistyöstä on tehty useita opinnäytetöitä ammattikorkeakouluissa: on tutkittu esimerkiksi koira-avusteisen terapian vaikutuksia lasten ja nuorten kuntoutuksessa (Tiitola 2012), kaverikoira-toiminnan tutuksi tekemistä vammaisalalla työskenteleville ammattilaisille ja kaverikoiran merkitystä vammaiselle ihmiselle (Kettinen 2007) ja liikuntavammaisten kokemuksia avustajakoirista (Hovi 2013). Avustajakoiran omistajien kokemuksista on myös tehty tutkimus (Camp 2001).

3.1 Koiran vaikutus ihmisen hyvinvointiin

Koirilla on useita vaikutuksia ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Ne tuovat seuraa, antavat syyn lähteä ulkoilemaan ja lisäävät sosiaalisuutta. Näiden lisäksi koiralla on myös fysiologisia vaikutuksia. Koiran vaikutuksia on tutkittu monesta eri näkökulmasta. Tutkimukset osoittavat esimerkiksi sen, että lemmikkieläimen omistajat käyvät harvemmin lääkärissä, kuin ne, joilla ei lemmikkieläintä ole (Wells 2009). Koira vaikuttaa positiivisesti omistajansa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Fine 2006). Koira vähentää ikäihmisten yksinäisyyden tunnetta pitkäaikaishoitolaitoksissa (Banks & Banks 2002). Tähän liittyy kuitenkin vahvasti aiempi kokemus koiran omistamisesta: yksinäisyyden tunne väheni niillä ikäihmisillä, joilla oli aiemminkin ollut koira jollain lailla läsnä elämässään. Koiralla on siis suuri vaikutus ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Tut-

kimuksen mukaan koiran läsnäololla on merkittävä rooli dementiapotilaan käyttökseen. Käyttäytyminen hoitohenkilökuntaa kohtaan parani, huutaminen, kirkuminen ja uhkaava käytös vähenivät. Myös verbaalinen vuorovaikutus lisääntyi. Koira paransi ikäihmisten motivaatiota osallistua toimintaan ja virkisti. (Williams & Jenkins 2008.)

Koira voi vähentää masennusoireita, ahdistuneisuutta ja parantaa itsetuntoa (Wells 2009). Se voi myös parantaa vuorovaikutustaitoja. Se auttaa tunteiden läpikäymisessä ja ilmaisemisessa sekä herättää ihmisissä erilaisia tunteita ja voi auttaa ihmistä tunteiden hallinnassa. Koira suhtautuu ihmiseen ennakkoluolettomasti, mikä parantaa itseluottamusta. Samoin koiran hoito ja harrastaminen koiran kanssa tuovat onnistumisen tunteen ja vaikuttavat näin itsetuntoon. Koira on hyvä seuralainen ja lohdun tuoja. Koiran kautta lapsi voi rakentaa luottamussuhdetta aikuiseen (Torniainen 2012). Koira osoittaa kiintymyksensä ja rakkautensa omistajaansa kohtaan aidosti ja joka päivä. Tämä saa omistajan tuntemaan olonsa hyväksytyksi. Se myös lisää turvallisuudentunnetta. (Jääskeläinen 1999.)

Koira vaikuttaa fysiologisesti ihmiseen. Koiran kanssa on pakko lähteä ulkoilemaan, ja jo se sinänsä vaikuttaa fyysiseen hyvinvointiin. Koiran läsnäolo vaikuttaa myös positiivisesti verenpaineeseen ja stressitasoon sekä rauhoittaa. On myös tutkittu, että lemmikkieläimen omistajien riski saada sydänkohtaus on pienempi kuin muilla. (Wells 2009.) Herbert & Greenen (2001) kirjoituksesta käy ilmi, että toimintaterapiatutkimuksen mukaan palvelukodissa asuvat ikäihmiset jaksoivat kävellä pidemmälle koiran kanssa kuin ilman koira osoittaen lemmikin merkityksen fyysisen kunnon ylläpitämisessä (Velde, Cipriani & Fisher 2005, 44). Koira vaikuttaa myös ihmisen sosiaaliseen hyvinvointiin. Koiran kanssa täytyy lähteä ulos, ja koirat ovat helppo keskustelunaihe tuntemattomienkin välillä. Tutkimukset osoittavatkin, että koira lisää huomattavasti keskustelua tuntemattomien välillä koira ulkoilutettaessa. (Wells 2009.)

Koiria voidaan myös kouluttaa avustajakoiraksi, jolloin sillä on suuri vaikutus avustettavan elämässä. Koira voi toimia kuulukoirona, hypokoirana, epileptikon apuna kohtausten ennakoinnissa, avustajakoirona, omistajansa tarpeiden mu-

kaan (Wells 2009). Koira voi myös toimia huumekoirana tai opaskoirana (Meripaasi 2004).

3.2 Opaskoirayhdistys

Opaskoirayhdistys on perustettu vuonna 1948. Se on Näkövammaisten Keskusliiton ja Suomen Kennelliiton jäsen. Opaskoiria on noin 185. Varsinaisia jäseniä yhdistyksellä on 303 ja kannattajajäseniä 96. (Opaskoirayhdistys ry.)

Opaskoirayhdistys on maanlaajuinen järjestö, joka toimii opaskoiran käyttäjien etujärjestönä ja edistää opaskoira-asiaa. Opaskoirayhdistys valvoo opaskoiran käyttäjien oikeuksia koskien koirien saantia ja käyttöä ja tukee käyttäjien selviytymistä opaskoirien kanssa järjestämällä täydennuskoulutuksia, koetoimintaa sekä muita koiran käyttöedellytyksiä edistäviä harrastustoimintoja. Opaskoirayhdistys myös julkaisee tietoa yhdistyksestä liikenteenharjoittajille sekä elintarvike- ja ravitsemusliikkeille opaskoiran käyttäjistä asiakkaina. Se pitää myös yhteyttä opaskoiria tuottaviin ja toimintaa rahoittaviin tahoihin. Sairaanhoidopiirit maksavat opaskoirista leasingmaksua vuosittain, mutta maksajana voi toimia myös vakuutusyhtiö. Opaskoiria kouluttavat opaskoirakoulut, joita on tällä hetkellä kolme: Opaskoirakoulu Viiksi Kuopiossa, Näkövammaisten Keskusliiton opaskoirakoulu Vantaalla sekä Koirakoulu Nouhau Ilmajoella. Opaskoirayhdistyksen tavoite on saada opaskoirien ja avustavien koirien käyttäjät tasa-arvoisiksi muiden kanssa. Heillä on samanlainen oikeus kulkea julkisilla liikennevälineillä ja asioida erilaisissa paikoissa opaskoiriensa kanssa kuin muillakin. Opaskoiran ja sen käyttäjän oikeudet on säädetty Suomen lainsäädännössä sekä kirjattu YK:n Vammaisten Oikeuksien Julistukseen. (Opaskoirayhdistys ry.)

Opaskoira on liikkumisen apuväline sokeille tai vaikeasti näkövammaisille ja mahdollistaa arjessa toimimisen käyttäjälleen. Se muistaa opitut reitit, ilmoittaa eteentulevista esteistä ja tasoeroista sekä avustaa käyttäjäänsä turvallisesti eteenpäin. Lainsäädäntö antaa opaskoiralle ja sen käyttäjälle erivapauksia, jotka suovat vapauden ottaa koira mukaan ravintolaan, kauppaan, taksiin, lasten leikkipaikalle, urheilukentälle, joukkoliikennevälineisiin ja muihin vastaaviin paikkoihin, joihin koira ei yleensä saa viedä järjestyslain mukaisesti. Yleisimmin

opaskoirina käytetään labradorinnoutajia. Avustavilla koirilla on käytössään valjaat, joista ne on helppo tunnistaa. (Opaskoirayhdistys ry.)

Opaskoirakoulut kasvattavat koulutettavat koirat itse tai hankkivat ne ulkopuolisilta kasvattajilta. Koirille tehdään perusteelliset terveystestaukset pentuiässä. Tämän jälkeen ne sijoitetaan kasvatusperheisiin, jotta ne tottuvat elämään tavallisessa kotiympäristössä. Riippuen opaskoirakoulusta on koiran koulutusaika 5-8 kuukautta. Näkövammaisen on osattava liikkua itsenäisesti ennen koiran saamista, ja koiran saadakseen on oltava 18-vuotias. Opaskoira luovutetaan käyttäjälle kahden vuoden ikäisenä, ja se jää eläkkeelle viimeistään kaksitoistavuotiaana. (Opaskoirayhdistys ry.)

3.3 Opaskoira näkövammaisen ihmisen elämässä

Opaskoiran omistamista on tutkittu eteläafrikkalaisessa tutkimuksessa. Tutkimuksen teemoja ovat kokemukset erilaisuudesta, sosiaalinen vuorovaikutus ja leimautuminen, itsenäisyys vastaan riippuvuus, perhe-elämä, työtilanteiden ongelmia sekä ihmisen ja eläimen välinen vuorovaikutus. Eläimen ja ihmisen välisestä vuorovaikutuksesta käy ilmi, että ihmisillä, joilla on palvelukoira, esim. opaskoira, on parempi itsetunto ja he ovat itsenäisempiä kuin ne vammautuneet ihmiset, jotka elävät ilman koiraa. Koiraan muodostuu myös erittäin vahva tunneside. Koira on sosiaalinen magneetti, se edistää vuorovaikutusta ja ihmisten välistä keskustelua. (Wigget- Barnard & Steel 2008.)

Tutkimustuloksista nousi esille kahdeksan eri teemaa. Opaskoira antaa luottamusta liikkua tutuissa sekä tuntemattomissa ympäristöissä (Wigget-Barnard & Steel 2008). Opaskoira antaa käyttäjälleen luottamusta ja itsevarmuutta liikkumisen suhteen (Miner 2001). Tuloksista selvisi myös, että 75 % osallistujista oli hankkinut opaskoiran pystyäkseen liikkumaan itsenäisesti (Whitmarsh 2005).

Toisena teemana Wigget-Barnard ja Steel (2008) toivat esille opaskoiran ja omistajan välisen kumppanuuden. Kolmantena esiin tuli opaskoiran tuoma muutos elämään. Melkein kaikki haastateltavat toivat esille sen, että opaskoira lisää henkilön itsenäisyyttä. Neljäntenä teemana oli omien elintapojen muuttaminen. Opaskoiran omistaminen tuo vastuuta ja edellyttää johdonmukaisuutta. Aikaa ja rahaa kuluu opaskoiran hyvinvoinnista huolehtimiseen, ja omia rutiineja

pitää muokata myös koiralle sopiviksi. Opaskoira vaikuttaa myös sosiaalisiin suhteisiin, sillä kaikki läheiset eivät välttämättä pidä koirista tai halua koira lähelleen. (Wigget-Barnard & Steel 2008.) Meripaasi kirjoittaa kirjassaan Koiranvirkoja suomalaisten kokemuksista erilaisten harrastus- ja työkoirien kanssa elämisestä. Kirjasta nousee esille ajatus, että opaskoiran merkitystä on näkevän vaikea edes kuvitella. Opaskoira helpottaa käyttäjänsä arkea monella tapaa. Yhteistyön tekeminen ja luottamuksellisen suhteen syntyminen käyttäjän ja opaskoiran välille vaatii kuitenkin aina oman aikansa. (Meripaasi 2004.)

Heikosti näkevän tai sokean ihmisen voi olla vaikea ottaa kontaktia ympäristöönsä ja tulkita keskustelukumppaninsa viestejä sekä vastata niihin. Muut ihmiset voivat tulkita katsekontaktin puuttumisen niin, ettei näkövammaisen halua olla vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa tai että hänen on vaikea ottaa kontaktia toisiin ihmisiin. Todellisuudessa ongelma on näköaistin toiminnassa. Näkemisen puutteellisuus tulisi osata huomioida arkielämän tilanteissa. (Papunen 2013.) Wigget-Barnard ja Steel tuovat esille juuri vuorovaikutukseen liittyviä seikkoja viidennessä teemassaan, jonka mukaan opaskoirat ovat sosiaalisia magneetteja. Teemasta nousi esille kaksi eri puolta. Ihmiset tulevat helpommin juttelemaan, kun liikkuu koiran kanssa. Opaskoirat kiinnostavat monia ihmisiä. Toisaalta taas osa ihmisistä pelkää koira ja välttelee sen takia lähikontaktia (Wigget-Barnard & Steel 2008.) Näkövammaisten lasten on vaikeaa ystävystyä toisten lasten kanssa. Kun he kasvettuaan saivat opaskoiran, he kertoivat, miten koira palautti heidät näkevien maailmaan, antoi itseluottamusta sekä auttoi heitä tutustumaan uusiin ihmisiin. (Young 1997.)

Kuudentena teemana Wigget-Barnardin ja Steelin (2008) tutkimuksessa nousi esille, että häiriötekijät estävät opaskoira ohjaamasta. Opaskoirat ovat hyvin koulutettuja, mutta ne ovat kuitenkin eläimiä ja myös ne voivat häiriintyä esim. muista eläimistä tai ihmisistä. Kun opaskoira on häiriintynyt, on omistajan vaikeaa hallita sitä, ja se voi vaikuttaa koiran ja omistajan välisen kumppanuuden syntymiseen. Seitsemäs teema oli tietämättömyys opaskoirista. Ihmiset eivät tiedä, mitä opaskoirat oikeastaan ovat ja miten niiden seurassa tulisi käyttäytyä. Myös opaskoirien oikeudet ja toiminta ovat monille vieras asia. Viimeinen teema oli, että opaskoira voi olla ylpeyden aihe omistajalleen. Kaikki haastateltavat

kertoivat arvostavansa koiriensa kykyä oppia ja mukautua omistajansa tavoille. Koira antoi omistajalleen itsenäisyyden ja luottamuksen tunnetta. Koira sai omistajan tuntemaan itsensä erityiseksi.

Nämä kahdeksan teemaa nousivat esille haastatteluista, joissa haastateltavat toivat esille erilaisia näkökohtia opaskoiran omistamisesta. Opaskoiran hankkiminen näkövammaiselle ei kuitenkaan ole ratkaisu kaikkiin haasteisiin. Opaskoiran omistamisessa on sekä positiivisia että negatiivisia seurauksia. Tulosten perusteella opaskoira on olennainen osa omistajan elämää, mutta se ei ole ainoa tekijä, joka määrittää näkövammaisen henkilön hyvinvointia (Wigget-Barnard & Steel 2008). Tutkimukset osoittavat, että opaskoira on tärkeä osa näkövammaisen elämää ja sillä on monia vaikutuksia elämän eri osa-alueisiin.

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävät

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata näkövammaisen ihmisen kokemuksia opaskoiran kanssa elämisestä. Tämän opinnäytetyön tehtävinä on kuvata:

- näkövammaisen ihmisen kokemuksia opaskoiran kanssa elämisestä tahtolajijärjestelmän näkökulmasta
- näkövammaisen ihmisen kokemuksia opaskoiran kanssa elämisestä tottumuslajijärjestelmän näkökulmasta
- näkövammaisen ihmisen kokemuksia opaskoiran kanssa elämisestä suorituskykylajijärjestelmän näkökulmasta.

5 Opinnäytetyön toteutus

Tiedonantajina opinnäytetyössä toimivat näkövammaiset opaskoiran käyttäjät, joilta kerätään kokemustietoa haastatteleamalla. Yhteistykumppanina toimii Opaskoirayhdistys ry. Opinnäytetyön valmistuttua kirjoitimme artikkelin, joka julkaistaan Opaskoirayhdistys ry:n tiedotus- ja kannatusjäsenlehti Valjaissa – lehdessä sekä Toimintaterapeutti-lehdessä. Haluamme tuoda lehtiartikkelien kautta opinnäytetyön ihmisten tietoon, jotta opaskoiran merkitys näkövammaisen ihmisen elämässä nousisi esille ja voisi toimia rohkaisevana tekijänä opaskoiran hankkimiselle.

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään joko ymmärtämään tai selittämään ilmiötä. Haastattelu on yksi yleisimmistä laadullisen tutkimuksen aineistonkeruun menetelmistä. Pääsääntöisesti aineiston koko on pieni tai vähäinen verrattuna määrälliseen tutkimukseen. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistyksiin vaan kuvaamaan tai ymmärtämään ilmiötä. (Tuomi & Sarajärvi 2002.)

Opinnäytetyössä käytetään laadullista lähestymistapaa. Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastatteluilla. Tarkoituksena oli selvittää näkövammaisten ihmisten kokemuksia opaskoiran kanssa elämisestä: miten koira vaikuttaa motivaatioon toimia, selviytymiseen arkipäivän toiminnoissa, sosiaalisiin suhteisiin ja millaisia rooleja, tapoja ja tottumuksia opaskoiran käyttäjälle syntyy.

5.1 Haastateltavien valinta

Yhteistyökumppanina toimi Opaskoirayhdistys ry. Haastateltavat valikoituivat yhdeksän etukäteen vapaaehtoisiksi ilmoittautuneen joukosta. Ilmoitus haastateltavien tarpeesta laitettiin Opaskoirayhdistyksen keskustelupalstalle ja kiinnostuneet ottivat meihin yhteyttä. Haastateltaviksi valikoitui kolme miestä ja kolme naista eri puolilta Suomea. Haastateltaviksi valittiin eri-ikäisiä ja eri elämäntilanteissa olevia miehiä sekä naisia, jotta saataisiin mahdollisimman monipuolinen kuva ja useita näkökulmia opaskoiran käyttökokemuksista. Haastateltaviksi valittiin myös erilaisista asuinympäristöistä olevia henkilöitä.

5.2 Aineistonkeruu

Opinnäytetyön aineisto kerättiin haastattelemalla, koska se oli hyvä keino saada kokemustietoa. Haastattelut tapahtuivat yksilöhaastatteluina. Näin saatiin laaja kuva haastateltavan elämästä, ajatuksista ja kokemuksista sekä pystyttiin paremmin keskittymään yhden ihmisen tarinaan. Yksilöhaastattelu toimi myös siksi, että haastateltavat olivat eri paikkakunnilta, jolloin se oli helpompi toteuttaa. Haastattelutilanteessa toinen toimi haastattelijana ja toinen kirjoitti muistiinpanoja. Rooleja vaihdettiin niin, että molemmat saivat kokemuksen haastattelijana olosta sekä kirjuriina olosta. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin. Aineisto hävitettiin, kun opinnäytetyö oli valmis.

Haastattelut suoritettiin teemahaastattelun periaatteiden mukaisesti. Tämä on toimiva keino, koska näin saadaan keskustelua ohjaavia teemoja, mutta aihetta ei ole rajattu liikaa. Valmiit kysymykset antaisivat suppeamman vastauksen, mutta haastattelurungon (liite 3) teemat apukysymyksineen antavat mahdollisuuden vastata laajemmin. Teemahaastattelu toimii myös sen vuoksi, että se voidaan tehdä yhdellä tapaamiskerralla, toisin kuin avoin haastattelu, joka voisi vaatia useamman haastattelukerran. (Kylmä & Juvakka 2007, 76–81.)

Tarkemmat aikataulut lähetettiin haastateltaville sähköpostitse lähempänä tapaamisia. Haastattelut suoritettiin eri päivinä. Kuopion opaskoirakouluun tutustuessa saatiin tietoa opaskoiran hankintaprosessista ja siitä, miten koiria koulutetaan. Kolme haastatteluista tapahtui Näkövammaisten keskusliitto ry:n liris-keskuksen tiloissa. Muut haastattelut tapahtuivat haastateltavien kotona.

Pyysimme haastateltavilta kirjallisen suostumuksen (Liite 2) haastatteluun ja sen nauhoitukseen. Kysyimme myös luvan tehdä haastattelut haastateltavien kotona. Nämä tiedot liitettiin saatekirjeeseen (Liite 1), joka lähetettiin haastateltaville etukäteen sähköisesti.

5.3 Aineiston analysointi

Haastattelut litteroitiin marras- joulukuussa 2012. Teemahaastatteluista saatu aineisto analysoitiin tammikuussa 2013 sisällön analyysin mukaisesti.

Sisällönanalyysillä pyritään järjestämään aineisto tiiviseen ja selkeään muotoon kadottamatta sen sisältämää informaatiota. Analyysillä luodaan selkeyttä aineistoon, jotta sen perusteella voidaan tehdä selkeitä ja luotettavia johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä, jonka jälkeen pelkistetään aineistoa niin että olennainen sisältö kuitenkin säilyy. Aluksi aineisto hajotetaan osiin, käsitteellistetään ja kootaan uudella tavalla loogiseksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2002.) Haastatteluista etsittiin yhtäläisyyksiä ja eroja. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta kumpikin analysoi aineistoa tahoillaan, minkä jälkeen analysoinnin tulokset yhdistettiin.

teema: sosiaalinen kanssakäyminen	teema: sosiaalinen kanssakäyminen
haastattelussa sanottu:	pelkistetty:
”Ei ihmiset tuu niin herkästi juttelemaan sun kanssa kun sä oot valkosen kepin kanssa. Mut ku mulle tuli uus koira ni en mä voi mennä mihinkää paikkaa ku ainaki yks ihminen sanoo et anteeks saanks mä kysyä ja siitä se lähtee.”	Opaskoira edistää sosiaalista kanssakäymistä.

Taulukko 1 Litteroidun haastatteluaineiston teemoittelua ja pelkistämistä

5.4 Luotettavuus ja eettisyys

Haastattelussa pitää osata johdatella keskustelua oikeaan suuntaan niin, että saa olennaisen ja tarvittavan tiedon käytettävissä olevan ajan puitteissa. Kysymysten asettelussa tulee keskittyä siihen, että osaa kysyä oikeita asioita ja että keskustelu pysyy aiheessa. (Kylmä & Juvakka 2007, 90–93.) Luotettavuuteen liittyy myös häiriötekijöiden esiintyminen haastatteluympäristössä. Raportissa tulee kertoa häiriötekijät, jotka ovat voineet vaikuttaa haastatteluun sekä käytetty aika. Haastattelijoiden tulee kertoa oma itsearviointinsa haastatteluista ja pohtia virhetulkintojen mahdollisuuksia. Tutkimusta tehtäessä täytyy muistaa objektiivisuus, se on osa luotettavuutta. Lähteet pitää valita huolella ja tulkita niitä rehellisesti. Tutkimustuloksia tarkastellaan tasapuolisesti ja kirjoitusasu tulee olla neutraalia. Raporttia tehtäessä tulee esittää tulokset rehellisesti, huolimatta omista mielipiteistä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 216- 218, 280-281.)

Opinnäytetyöhön liittyvät haastattelut perustuivat vapaaehtoisuuteen. Osallistujat olivat saaneet ilmoituksen perusteella päättää, halusivatko osallistua haastatteluihin vai eivät. Haastatteluun valituille lähetettiin saatekirje, jossa kerrottiin opinnäytetyöstä ja haastatteluun osallistumisesta anonyyminä. Ennen haastat-

teluja varmistettiin, että osallistujille käy haastatteluiden nauhoittaminen. Haastattelussa kysyttiin haastateltavien henkilökohtaisesta elämästä, kokemuksista ja asuinympäristöön sekä elämäntilanteeseen liittyvistä asioista, joten raportoinnissa piti osata huomioida ja miettiä, kuinka asiat muotoillaan, jotta haastateltavat pysyvät täysin tunnistamattomina.

Haastateltavien kohtaamistilanteissa piti jokainen osata kohdata yksilönä, ihmisenä. Toki täytyi muistaa näkövammaisuus ihmisen toimintaan vaikuttavana tekijänä, mutta yhdistävästä tekijästä huolimatta jokaisella oli oma henkilökohtainen kokemuksensa vamman sekä opaskoiran vaikutuksesta elämäänsä. Meidän tuli toimia tilanteessa ammatillisesti eikä antaa omien tunteiden vaikuttaa haastattelun kulkuun. Haastattelutilanteessa tuli myös muistaa objektiivisuus: omat mielipiteet eivät saaneet näkyä, eikä vastauksia saanut johdatella (vrt. haastattelun johdattelu teemojen mukaisesti). Osa haastatteluista suoritettiin haastateltavien kotona, jolloin piti ottaa huomioon, että emme saaneet arvostella tai muutoin kommentoida haastateltavan elinolosuhteita, vaan meidän tuli suhtautua kunnioittavasti.

Haastattelutilanteessa jouduimme miettimään, miten haastateltavat saavat kaiken tarvittavan informaation tilanteesta. Tehtäväksemme jäi kertoa, kuinka tilanne eteni. Saatekirje lupia varten lähetettiin haastateltaville etukäteen sähköisesti, mutta mikäli he eivät olleet pystyneet suostumuslomaketta tulostamaan ja allekirjoittamaan etukäteen, otimme varmuudeksi myös haastattelutilanteeseen lomakkeita mukaan, jolloin he pystyivät täyttämään ne avustuksellamme. Toimimme haastateltavien apuna, jolloin haastateltavat joutuivat luottamaan meihin, koska he eivät nähneet, mitä allekirjoittavat.

Meidän piti pohtia ja keskustella yhteistyökumppani Opaskoirayhdistys ry:n kanssa, miten opinnäytetyö tuodaan myös näkövammaisten saataville. Halusimme pitää huolen siitä, että kaikilla näkövammaisilla on mahdollisuus päästä tutustumaan valmiiseen työhön. Linkki opinnäytetyöhön ja lyhyt teksti siitä laitetaan Opaskoirayhdistys ry:n internetsivuille.

6 Tulokset

Haastattellessamme opaskoirien käyttäjiä huomasimme, että haastatteluista nousi esille hyvin samankaltaisia asioita. Koska jokaisella on oma kokemuksensa, esille nousi myös yksityiskohtaisempia näkökulmia. Keskeisimmiksi asioiksi nousivat riippumattomuuden tunne, itsenäisen liikkumisen lisääntyminen, turvallisuuden tunne, sosiaalinen kanssakäyminen sekä vaikutus fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Käsittelemme tuloksia jaottelemalla ne opinnäytetyön tehtävien mukaisesti tahto-, tottumus- ja suorituskykyalajärjestelmään.

6.1 Tahtolajjärjestelmän näkökulma

Tahtolajjärjestelmän näkökulmasta tarkastelimme opaskoiran käyttäjien henkilökohtaisen vaikuttamisen mahdollisuuksia, arvoja, vapaa-ajan viettämistä, mielenkiinnon kohteita sekä odotuksia ja motivaatiota toimintaan liittyen opaskoiran käyttöön. Haastateltavat toivat esille liikkumisen lisääntymisen, koska opaskoira tuo motivaatiota lähteä liikkeelle, se lisää itsenäisyyden tunnetta ja riippumattomuutta, kun ei tarvitse näkevää opasta mukaan. Koiran kanssa lähteminen koettiin helpoksi, kun ei tarvitse soittaa kenellekään ja sopia menosta, koira on aina valmis lähtemään. Koiran myötä vapaa-ajan viettäminen siis muuttui, kun on helpompi lähteä ja liikkua.

Et ei oo aina niin riippuvainen siitä että joku näkevä auttaa ja lähtee liikenteeseen. Kuka muu lähtis mun kaa kolmen aikaa yöllä käymää ulkona, jos mä satuisin tällaisen idean saamaan päähäni? Mut koira lähtis varmast tosi ilosest..

Odotukset siitä, millaista elämä opaskoiran kanssa tulee olemaan, täyttyivät ja yllättivät monen positiivisesti. Kaikille haastateltaville opaskoiran hankkiminen ei kuitenkaan ollut itsestänselvyys, vaan pitkällisen pohdinnan tulos. Opaskoiran käyttäjät eivät kokeneet joutuvansa luopumaan mistään, sen sijaan opaskoira toi elämään hyviä kokemuksia. Vierellä on aina joku, eikä koskaan ole yksin. Opaskoira tuo varmuutta olemiseen. Apuvälineenä, silminä olemisen lisäksi opaskoira koettiin ystävänä, perheenjäsenenä ja persoonana.

Koira voi olla ystävä koiramaisella tavalla et jos pöydällä on kaks leipäpalaa ni koskaa se ei vie ko toisen et se ajattelee et jäähän sulle tuo toinen.

Eräs haastateltava muistutti, että opaskoira on kuitenkin myös eläin, jolta vaaditaan suoritusta. Opaskoiran koettiin auttavan perhe-elämässä silloin, kun lapset olivat pieniä. Koira osasi viedä käyttäjänsä lasten luo sekä etsiä ja hakea heidät.

Opaskoira on auttanut ymmärtämään, mitä näkeminen on. Se antaa elämyksiä.

Opaskoira tuo käyttäjilleen tasavertaisuuden tunnetta näkeviin nähden. Aluksi opaskoiraan on kuitenkin monen mielestä vaikea luottaa, mutta koiraan on vain luotettava, tai yhteistyö ei toimi, eikä koira saa tehdä työtään kunnolla. Näkövammaisena on luotettava myös ympäristöön ja ihmisiin, koska opaskoira todellakin on liikkumisen apuväline, ei turvakoira. Huonoja puolia ei opaskoiran käyttämisessä koettu, mutta opaskoiran kanssa oli tullut eteen yksittäisiä syrjintätapahtumia. Etnisiin ravintoihin ei aina päästetty koiran kanssa johtuen uskonnollisista syistä tai tiedon puutteesta, myös työpaikan saaminen oli evätty opaskoiran takia. Tätä perusteltiin sillä, että koirasta tulee työpaikalle kuraa. Myös luopuminen koirasta koettiin vaikeana, ja koiralla mahdollisesti esiintyvät sairaudet, jotka rajoittavat koiran käyttöä ja heikentävät luottamusta. Koirasta voi tulla sairauden seurauksena huolimaton, ja eräälle haastateltavalle se olikin aiheuttanut onnettomuuden, kun koira ei ollut ilmoittanut pysähtymällä tasoerosta. Koiraan pitää sitoutua: sen hyvinvoinnista huolehtiminen, liikuttaminen ja muut koiran kanssa elämiseen liittyvät seikat ovat käyttäjän vastuulla. Koiran hyvinvointi koettiin tärkeäksi.

Lähetii sit koiran kans kahestaan lenkille. Mie tiesin mielestäni tarkalleen missä ollaan mut koira ei halunnu viedä sinne mihi mie halusin. Mie nykäsin et nyt mennää ni sen jälkee seisoin kii sit vedessä polvia myöten. Oltii kaupan takana, ku mie luulin et ollaa etupuolella. Siel oli semmone syvä lätäkkö ja sinne molskahin ja koira katto reunalta et sinne meni ukko mut mie en menny. iha omaa hölmöyttä ku ei luottanu koiraan. Se on vaikeeta mut sit ku saavuttaa sen luottamuksen et se ei puota miuta mihikää eikä vie mitää päi, ni sit se vast alkaa sujuu. Ei se oo helppoo saavuttaa se luottamus.

Opaskoiralla on käyttäjilleen suuri merkitys. Sen kerrottiin merkitsevän vapautuujaa ja tasa-arvon tuojaa muihin ihmisiin nähden. Monelle se on myös sosiaalisuuden väline. Opaskoira on käyttäjänsä silmät ja positiivisuuden väline. Moni koki opaskoiran olevan osa itseään, osa heidän identiteettiään. Ilman koi-

raa tuntuu, että on hukassa. Opaskoira merkitsee hyvää työkaveria, se antaa itsenäisyyden ja riippumattomuuden tunteen. Siksi se on tärkeä.

6.2 Tottumusajärjestelmän näkökulma

Tottumusajärjestelmän näkökulmasta tarkastelimme tapoja, rooleja, rutiineja, ajankäyttöä ja sosiaalista kanssakäymistä, joihin opaskoira on vaikuttanut. Tällä hahmotimme jokapäiväiseen elämään liittyviä asioita, joita koiran kanssa tulee eteen. Kaikki kertoivat koiran olevan mukana lähes aina, mutta tilanteen niin vaatiessa koira jää myös kotiin esim. mentäessä konserttiin, allergisen ihmisen luo tai sellaiseen paikkaan, jossa koira ei tarvita. Töissä koira kulkee monen mukana, itsestäänselvyys se ei haastateltavien mukaan kuitenkaan ole, että koiran kanssa voi mennä kaikkialle. Ihmisten koteihin mentäessä on myös huomioitava koiran puhtaus varsinkin kurakelillä. Ulkomaanmatkalle lähdeettä opaskoira kulki osan mukana, mutta osa koki, ettei opaskoiran ole tarpeellista olla mukana. Ulkomailla ei pysty itsenäiseen liikkumiseen kuitenkaan, joten mukaan tarvitaan aina myös näkevä opas.

Opaskoiraan suhtaudutaan suurimmaksi osaksi hyvin, mutta poikkeuksiakin löytyy. Jotkut ihmiset kokevat opaskoiran heihin ottaman kontaktin (hännänheilutus, katse) signaaliksi ottaa vastavuoroisesti kontaktia koiraan, vaikka näin he vain häiritsevät koiran työhön keskittymistä. Tällöin käyttäjän on komennettava koira tiukemmin kuin koira ansaitsee, koska häiriö ei ole koiran vika. Kaikki ihmiset eivät siis tiedä, kuinka opaskoiraan tulee suhtautua: sille jutellaan, sen luo päästetään muita koiria ja sitä halutaan silittää. Useat haastateltavat kokivat, että ihmisten tietämys opaskoiran kohtaamisesta on lisääntynyt.

Opaskoiraan pitäis suhtautua samal tavall ku virkalaukkuu et kun se lasketaan tuohon tuolin viere ni harva sitä tulee silittelee tai puhumaa sille et se on vaan siinä. Ei siihen tarvii kiinnittää huomiota.

Esille nousi myös ihmisten kokema pelko koiraan kohtaan. Toisaalta pelon koettiin olevan vähäisempää johtuen opaskoiran rauhallisesta käytöksestä ja siitä, että se on töissä. Osa koki, että ihmisten on helpompi lähestyä opaskoiran käyttäjää kuin kepin käyttäjää, mutta osa ei eroa ollut huomannut. Koiran kautta syntyy kuitenkin helpommin keskustelua, ja se edistää sosiaalista kanssakäymistä. Koiran sanottiin olevan *sosiaalinen silta*. Osa koki, että opaskoiran kans-

sa kohtaaminen on aina positiivinen, mutta valkoisen kepin kanssa negatiivisempi. Eräs haastateltavista koki, että ihmisten on helpompi lähestyä häntä myös henkilökohtaisten asioidensa kanssa, koska hän ei näe eikä hän voi kadulla vastaantullessa kertoa kenellekään, kuka on kertonut ja mitä. Koira tuo sosiaaliin tilanteisiin rentoutta.

Se normalisoi sitä näkövammaa se koira, koska koirasta nyt jokaisella on joku kokemus.

Moni kertoi opaskoiran tuoneen ystäviä ja tuttavvia, ja joku kertoi tapaamisen uuden ihmisen kanssa johtaneen jopa avioliittoon asti. Läheisiin ihmissuhteisiin opaskoiran ei koettu aiheuttaneen muutoksia, mutta muutamia ihmisiä kuitenkin löytyi lähimmäisistä, jotka eivät koirasta niin välittäneet sen aiheuttaman sotkun takia. Tämä taas vaikutti siihen, ettei tällaisiin paikkoihin koettu miellyttäväksi mennä, mistä syystä vierailut vähenivät. Eräs haastateltavista kertoi, että alkuun läheisistä oli vaikea ymmärtää, että opaskoira on käyttäjänsä silmät ja näin ollen tärkeä osa käyttäjää.

Sit ku tuli sokee naine ja toine opaskoira perheeseen ni sit sitä tuns et on jotekii tasa-arvone. Kumpikaa ei nähny ja kummalki oli opaskoira ja siitä sit mentii.

Opaskoira tuo elämään säännöllisyyttä ja luo tiettyjä rutiineja arkeen. Koira täytyy käyttää säännöllisesti ulkona ja ruokkia, jokaisella koiralla on omat tapansa ja tottumuksensa. Koira myös vaikuttaa ajankäyttöön, ja eläminen koiran kanssa vaati totuttelemista. Yhteiset vapaa-ajan hetket opaskoiran kanssa koettiin tärkeiksi. Tällaisia kerrottiin olevan tavoiksi muodostuneet hellyyshetket ruoan antamisen jälkeen, leikkihetket lenkin jälkeen ja muu opaskoiran kanssa vietetty aika. Opaskoiran käyttäjillä oli monia rooleja vanhemmasta näkövammaisen rooliin, mutta opaskoiran myötä tulleita rooleja olivat opaskoiran käyttäjän rooli, isännän rooli, pomon rooli ja yhdistystoiminnan kautta tulleet roolit. Opaskoiran koettiin mahdollistavan paljon ja poistavan rajoitteita. Eräs haastateltava kertoi opaskoiran tuovan hänelle elämänhalua.

Opaskoira on vaikuttanut myös käyttäjien elämään tuomalla töitä kokemuskouluttajana sekä kirjoittajana ja uusia vapaa-ajan aktiviteetteja kuten peesaritoimintaa ja veistosten tekemistä. Kun on tottunut opaskoiran kautta tulleeseen vapauteen liikkua, olisi hyvin vaikea palata kepin käyttäjäksi.

Kun on tottunu tähän vapauteen liikkua ni en mä vois aatella et ottasin sen kepin käteen ja hitaasti kulkisin kepillä laahaten ja törmäillen ja kiroillen. Koiran kanssa liikkuminen on todella paljon nopeempaa. Kepin kanssa viis kilometriä oli mulle tosi pitkä lenkki. Koiran kans voi olla et se viis kilometri on normaali iltalenkki.

6.3 Suorituskyvalajärjestelmän näkökulma

Suorituskyvalajärjestelmän näkökulmasta tarkastelimme opaskoiran käyttäjien liikkumiseen, itsenäisyyteen sekä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä asioita. Haastatteluista kävi selkeästi ilmi, että opaskoira tuo turvallisuutta ja estää vaaratilanteita. Kuitenkin jos opaskoira häiriintyy toisista koirista ja kissoista, on siitä luovuttava, ettei se aiheuttaisi vaaratilanteita. Näinkin oli eräälle haastateltavalle käynyt.

Semmone ihmehökötys oli pystytetty siihe jalkakäytävälle mis oli ramppi ylös ja koira yritti tietenki mennä sitä ramppia ylös ja sit se vaan pysähty ja meni ihan mun jalkojen eteen seisomaan ja murisi. ihmettelin et mitä tässä on, ja et mennääs nyt eteenpäin ni koira ei liikkunu enää yhtään ja yks ihminen sit sano et hei älä vaan liiku yhtään enempää et siin on metrin pudotus. Tultiin sit peruuttanen alas sieltä ja kehuin koiraa hirveesti.

Koiran käyttö on erilaista erilaisissa ympäristöissä. Kotona tai mökillä koiran käyttö on vapaampaa, kun taas asioidessa tai töissä ollessa koirakin on sataprosenttisesti töissä. Opaskoira muistaa tutut reitit, ja vieraassakin paikassa se löytää ovet ja kahvat, eikä vie vaaratilanteisiin ja luo näin varmuutta ja vapautta liikkumiseen. Opaskoiran koettiin nopeuttavan liikkumista, mahdollistavan pidemmän matkan kulkemisen ja tuovan turvallisuutta verrattuna kepin kanssa liikkumiseen. Opaskoiran kanssa koettiin asioiden hoitamisen olevan helppoa, ja kynnyksen lähtemiseen on madaltunut. Sen kanssa pystyy liikkumaan kaikkialla, ja se auttaa ylläpitämään fyysistä kuntoa.

Et pystyy pitämään siit fyysisest kunnost huolta koska jos se fyysine kunto romahtaa ni se psyykkine lähtee romahtaa kans nopeesti. Et se oli yks mistä mä haaveilin et ko mä saan opaskoiran ja se on yks haave minkä opaskoira on toteuttanu.

Monella fyysinen kunto on huomattavasti parantunut opaskoiran seurauksena, ja yksi haastateltavista kertoi jopa laihtuneensa. Eräs haastateltavista toi esiin myös sen, että kun tulee ulkoiltua enemmän, myös yöunen laatu on parantunut. Koira motivoi liikkumaan, ja kun yleiskunto paranee, motivoi se liikkumaan lisää.

Kun yleiskunto on opaskoiran avulla pysynyt hyvänä, on selviytyminen sairauksistakin ollut helpompaa. Opaskoiralla voi myös olla arjen selviytymiseen vaikuttavia taitoja. Eräs opaskoira tunnistaa käyttäjänsä alhaisen verensokerin, eräs lähestyvän epilepsiakohtauksen ja yksi noutaa käyttäjälleen tavaroita. Eräs opaskoira osasi ilmoittaa lenkillä kaikki tutut ihmiset.

Ei sitä tulis lähetty hortoilemaan tonne jos ei ois koiraa. Kyl se pitää sen tietyn fyysisen ja psyykkisen perusvireen yllä. Jos ei ois koiraa vois olla huonommin asiat.

Opaskoira parantaa myös psyykkistä hyvinvointia. Itsenäinen liikkuminen ja onnistumisen kokemukset tuovat itseluottamusta. Koira on aina iloinen ja innokas lähtemään, ja kun pääsee liikkumaan, tulee hyvä ja euforinen olo. Koira mahdollistaa käyttäjien osallistumisen ja madaltaa kynnystä sosiaaliseen kanssakäymiseen, mikä taas vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin. Kuitenkin koira voi aiheuttaa myös stressiäkin esimerkiksi sairastumalla, ja koirasta luopuminen tuottaa surua. Haastateltavien mukaan opaskoira tuo heidän elämäänsä paljon hyviä asioita.

Kunnon ja asioiden hoidon kannalta kyl se on nii yköstä koiran kanssa.

7 Pohdinta

Opinnäytetyön aihetta miettiessämme oli itsestään selvää, että haluamme liittää eläimet siihen jollain tapaa. Kun löysimme innostuneen yhteistyökumppanin eli Opaskoirayhdistyksen, päätimme lähteä kehittämään aihetta. Näkövammaisen ihmisen kokemuksia opaskoiran kanssa elämisestä on uusi ja mielenkiintoinen aihe, koska sitä ei ole tutkittu Suomessa. Kaverikoirista ja eläinavusteisesta terapiasta on tehty paljon opinnäytetöitä, mutta opaskoirista ei lainkaan. Halusimmekin tuoda esille myös nämä koirat, jotka mahdollistavat olemassaolollaan näkövammaiselle ihmiselle itsenäisyyden ja riippumattomuuden.

7.1 Tulosten pohdinta

Vain pienellä osalla Suomen näkövammaisista on opaskoira. Kynnys hankkia opaskoira on suuri. Opaskoiraan pitää sitoutua, ja sen hankkiminen on suuri prosessi. Halusimme opinnäytetyöllämme lisätä sellaisten näkövammaisten tie-

toutta opaskoirista, joilla ei ole opaskoiraa ja joita kiinnostaa, millaisia kokemuksia muilla on opaskoiran kanssa elämisestä. Toivomme, että työ antaa heille uusia näkökulmia ja rohkaisee hankkimaan opaskoiran. Tulokset voivat auttaa lisäämään ymmärrystä näkövammaisen ihmisen, opaskoiran käyttäjän elämästä hänen oman kokemusmaailmansa kautta.

Saamamme tulokset tukevat aiemmissä tutkimuksissa esille tulleita tuloksia. Opaskoirilla on merkitystä käyttäjilleen niin psyykkisesti, fyysisesti kuin sosiaalisestikin, kuten myös Wigget- Barnardin ja Steelin (2008) tutkimuksesta kävi ilmi. Tämä tuli esiin jokaisessa haastattelussa, ja oli hyvä saada useampi eri näkökulma asioihin. Vaikka kokemukset olivat samankaltaisia, oli jokaisella oma, yksilöllinen kokemus eri tilanteista, tunteista ja koirista. Jokainen koira on yksilö, ja yhteensopivuus käyttäjän kanssa vaikuttaa työskentelyyn. Osalla oli vasta ensimmäinen opaskoira elämässään, osa oli ehtinyt kokea elämistä jo useamman koiran kanssa. Oli mielenkiintoista saada kuulla kokemuksia eri koirien kanssa elämisestä: kuinka eri tavoin koirat oppivat ja toimivat, vaikka koulutus on sama, ja työtehtävät samat. Jotkut koirat oppivat myös ylimääräisiä, omistajansa kannalta tärkeitä asioita, kuten vaistoamaan alhaisen verensokerin tai lähestyvän epilepsiakohtauksen. Opaskoira on apuväline, mutta myös ystävä ja perheenjäsen, johon syntyy syvä kiintymys ja vahva tunneside. Tämä kävi ilmi niin haastatteluista kuin Wigget- Barnardin ja Steelin (2008) tutkimuksesta. Omien koiriemme kautta pystymme samaistumaan koiran synnyttämään tunnesiteeseen. Tiedämme, mitä koirat merkitsevät meille ja mitä ne voivat merkitä myös muille ihmisille.

Wigget- Barnardin ja Steelin (2008) sekä Minerin (2001) ja Whitmarshin (2005) tutkimuksissa nousi esille tärkeimpinä teemoina, että opaskoira mahdollistaa itsenäisen liikkumisen ja sitä kautta lisää riippumattomuutta toisista ihmisistä. Sama käy ilmi tekemistämme haastatteluista. Riippuvaisuus toisista ihmisistä voi myös vaikuttaa omanarvontunteeseen, kun ei pysty itse toimimaan haluamallaan tavalla. Opaskoira tuo liikkumiseen varmuutta ja lisää turvallisuudentunnetta. Itsenäinen liikkumisen merkitys on suuri, eikä sitä tule ajateltua, kuinka paljon se vaikuttaa elämään. Itsenäinen liikkuminen lisää niin psyykkistä, fyysistä kuin sosiaalistakin hyvinvointia. Opaskoira nopeuttaa liikkumista ja mahdollistaa

liikkumisen erilaisissa ympäristöissä. Tämä antaa onnistumisen kokemuksia ja itsevarmuutta sekä lisää motivaatiota toimia.

Sosiaalinen kanssakäyminen ja vuorovaikutuksen lisääntyminen ympäristön ja ihmisten kanssa nousi esille haastatteluista. Myös Wigget- Barnardin ja Steelin (2008) ja Youngin (1997) tutkimuksissa käsiteltiin vuorovaikutuksen lisääntymistä. Opaskoiran käyttäjää on helpompi lähestyä, ja opaskoiran kanssa liikkuminen näyttää varmemmalta kuin valkoisen kepin käyttäminen. Tulee ajatus, että kepin käyttö herättää enemmän tunnetta siitä, että pitää auttaa, kun taas opaskoira houkuttelee keskusteluun.

Ihmisten tietoisuus opaskoirakon kohtaamisesta ja häiriötekijöiden merkitys nousivat esille niin haastatteluissa kuin Wigget- Barnardin ja Steelin (2008) tutkimuksessakin. Opaskoiran tehtävänä on ehkäistä vaaratilanteita. Jos opaskoira häiriintyy työtehtävässä, se ei pysty palautumaan työtehtäväänsä ja opastamaan käyttäjänsä niin turvallisesti ja keskittyen kuin vaadittaisiin. Ihmisten tietoutta tulisi lisätä, jottei häiriötekijöiden aiheuttamia vaaratilanteita pääsisi syntymään. Kokemuskouluttajat tekevät hyvää työtä edistääkseen tätä asiaa, ja toimintaa voisi olla enemmänkin. Siitä hyötyisivät niin opaskoirien käyttäjät, opaskoirat kuin muutkin ihmiset.

Opinnäytetyö antaa riittävän monipuolisen kuvan kokemuksista opaskoiran kanssa elämisestä. Kokemukset olivat pääosin positiivisia ja haastateltavat toivat ilmi, että koiran kanssa eläminen ja toimiminen tuo elämään sisältöä ja varmuutta. Olisi ollut mielenkiintoista nähdä myös opaskoirien varsinaista työskentelyä, mutta tähän meidän resurssimme eivät riittäneet, eikä tällä olisi ollut merkitystä opinnäytetyön tulosten kannalta, koska tarkoituksena oli ennen kaikkea kerätä näkövammaisten ihmisten kokemustietoa.

7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Mahdollisia riskejä opinnäytetyön toteutuksessa olivat haastateltavan vetäytyminen haastattelusta ja nauhurin rikkoontuminen. Haastateltavien perumiseen varauduttiin hankkimalla varahaastateltavia. Varahaastateltaviksi valittiin ne vapaaehtoiset, jotka eivät valikoituneet haastateltaviksi. Nauhurin rikkoontumisen varalta otettiin mukaan toinen nauhuri.

Ennen haastatteluita pohdimme, näkyvätkö mahdolliset huonot kokemukset vastauksissa. Ovatko tulokset luotettavia, jos haastateltavat opaskoiran käyttäjät tuovat esille ainoastaan opaskoiran positiiviset puolet? Voihan olla joku, joka on opaskoiran käyttöä kokeillut, mutta on kokenut sen huonona vaihtoehtona. Positiivisten puolien lisäksi haastateltavat toivat kuitenkin rehellisesti esille myös opaskoiran mukana tulevat haasteet.

Haastatteluita oli erittäin mielenkiintoista tehdä. Saimme paljon tietoa niiden avulla. Oli mielenkiintoista päästä muutamien haastateltavien koteihin ja nähdä, miten he liikkuvat ja toimivat kotiympäristössään. Iiris-keskuksessa haastatellesamme tilanne tuntui virallisemmalta, eikä häiriötekijöitä ollut niin paljoa, koska meidän käyttöömmme oli varattu haastatteluita varten huone. Kotiympäristöissä oli enemmän häiriötekijöitä, koska paikalla oli kotieläimiä ja muitakin ihmisiä: perheenjäseniä ja eräällä haastateltavalla oli myös henkilökohtainen avustaja. Häiriötekijät, kuten muut ihmiset ja eläimet, katkaisivat välillä haastattelun, mutta saimme kuitenkin vastaukset kaikkiin kysymyksiin.

Kukaan haastateltavista ei ollut täyttänyt suostumuslomaketta etukäteen, joten he allekirjoittivat sen avustuksellamme. Luimme suostumuslomakkeen haastateltaville ja autoimme allekirjoittamaan sen. Muutamalla haastateltavalla suostumuslomakkeen allekirjoittamisessa auttoi henkilökohtainen avustaja tai perheenjäsen. Vaatii luottamusta päästää tuntemattomia ihmisiä omaan kotiin ja allekirjoittaa lomake näkemättä sitä, joten meidän tuli antaa itsestämme ammatillinen ja luotettava vaikutelma haastateltaville.

Haastateltavia oli sopiva määrä. Saimme tarpeeksi tietoa aiheesta, mutta materiaalia ei kuitenkaan ollut liikaa. Jos haastateltavia olisi ollut enemmän, olisi suuremmasta aineistosta ollut vaikeampaa tehdä analyysia. Yllätyksenä tuli se, ettei haastatteluja tarvinnut rajata juuri ollenkaan. Kerroimme haastatteluiden alussa että meillä on valmis runko, jonka mukaan kyselemme, joten tämä tieto varmasti auttoi myös haastateltavia orientoitumaan siihen, että pysytään tietyissä aiheissa. Haastatteluiden edetessä huomasimme myös, että kysymyksissä oli hieman toistoa ja kaikki eivät olleet oleellisia kysymyksiä. Huomasimme myös, että kysymyksiä ei voinut esittää siinä järjestyksessä kuin ne olivat paperilla, koska tuntui, että aluksi oli kysyttävä helpompia asioita sekä seurattava

haastattelun luonnolliselta tuntuva kulkua. Kun tilanne rentoutui, niin oli helpompi puhua henkilökohtaisemmista asioista.

Opinnäytetyön luotettavuutta pyrimme lisäämään sillä, että molemmat analysoivat aineistoa ensin tahoillaan, jonka jälkeen kävimme sen vielä yhdessä läpi. Toimme kaikki tulokset rehellisesti esiin, mitään pois jättämättä. Huomasimme myös, miten itse kehityimme haastattelijoina. Ensimmäiset haastattelut olivat melko kaavamaisia, koska meillä ei aiempaa kokemusta haastattelemisesta juurikaan ollut, mutta kokemuksen kautta siitä tuli sujuvampaa.

Meidän tuli tuloksia kirjoittaessamme muistaa haastateltavien anonyymius. Emme saaneet laittaa opinnäytetyöhön tietoja, joista haastateltavat olisi voitu tunnistaa. Etukäteen emme olleet ajatelleet, että vastauksissa voisi tulla suoraan esiin tunnistetietoja, mutta yllätykseksemme erääseen kysymykseen vastaamalla voisi osan heistä tunnistaa. Jätimme nämä vastaukset pois, koska ne eivät muuttaneet tuloksien tulkintaa. Noudatimme myös itse vaitolovelvollisuutta.

7.3 Oma oppiminen

Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuudessaan melko raskas ja aikaa vievä, mutta koska meillä oli kiinnostava aihe, se auttoi motivoimaan työn tekemisessä. Kun työhön uppoutui, niin se vei mennessään. Erityisesti haastatteluiden tekeminen oli mielenkiintoinen osa, kun pääsimme kohtaamaan ja kuuntelemaan opaskoiran käyttäjiä. Myös oma tietämyksemme ja kokemuksemme koirista vaikutti aiheen valintaan ja helpotti materiaalin sisäistämistä. Tämä auttoi myös ymmärtämään paremmin haastateltavien kokemuksia koiran kanssa elämisestä.

Teimme koko opinnäytetyön yhdessä, kumpikin osallistui teoriaosuuden kirjoittamiseen, tulosten analysointiin ja pohdintaan. Yhteistyö sujui hyvin ja yhdessä tekemisen kautta syntyi keskusteluja ja tuli uusia ideoita ja ajatuksia, jotka veivät opinnäytetyötä eteenpäin. Myös johdonmukainen ja selkeä suunnittelu alussa auttoi prosessikokonaisuuden hallinnassa. Suunnitelman jälkeen oli helppoa aloittaa työn tekeminen, kun tehtävät, työvaiheet ja aikataulu olivat selvillä. Aikataulussa pysyminen sujui hyvin, ja etenimme suunnitelman mukaisesti. Kirjoi-

timme koko prosessin ajan muistiin asioita, mikä puolestaan helpotti kirjoitusprosessia kokonaisuudessaan.

Opinnäytetyötä tehdessämme opimme monia asioita ja uskomme kokemuksesta olevan paljon hyötyä tulevaisuudessa. Haastatteluita olemme kehittyivät, osaamme kohdata ammatillisesti näkövammaisen ihmisen ja tietomme Inhimillisen toiminnan mallista syveni. Tämä helpottaa mallin käyttämistä jatkossa työelämässä. Pääsimme myös harjoittelemaan johtopäätösten tekemistä. Opimme myös, millaisia rajoitteita näkövamma voi aiheuttaa ja mitä opaskoira mahdollistaa käyttäjälleen.

7.4 Jatkotutkimusaiheet

Tässä opinnäytetyössä keskityttiin näkövammaisten ihmisten kokemuksiin opaskoiran kanssa elämisestä. Jatkossa voisi tutkia eri osa-alueita tarkemmin, keskittyä yksittäisiin tuloksiin ja selvittää niiden merkityksiä ja tarkoituksia näkövammaisen ihmisen elämässä. Esimerkiksi opaskoiran käyttäjän liikkumisen osa-alueita tai vuorovaikutukseen liittyviä tekijöitä voisi tutkia tarkemmin sekä sitä, miten ihmisten tietoutta opaskoirakon kohtaamisesta voisi lisätä ja mitkä tekijät vaikuttavat kohtaamistilanteessa.

Lähteet

Banks, M.R. & Banks, W.A. 2002. The effects of animal-assisted therapy on loneliness in an elderly population in long-term care facilities. *The journals of gerontology series A: biological sciences and medical sciences*. 57(7), 428-432.

Camp, M.M. 2001. The use of service dogs as an adaptive strategy: a qualitative study. *American journal of occupational therapy*. 55(5), 509- 517.

Fine, A.H. 2006. *Handbook on animal assisted therapy-Theoretical foundations and guidelines for practice*. London. Burlington. San diego: Elsevier. http://books.google.fi/books?hl=en&lr=&id=ySHkNATIWNAC&oi=fnd&pg=PP1&dq=handboo&redir_esc=y. Luettu 15.2.2013.

Forsyth, K & Parkinson, S. 2006. MOHOST: The model of human occupation screening tool. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.

Hautala, T. Hämäläinen, T. Mäkelä, L. Rusi-Pyykönen, M. 2011. *Toiminnan voimaa*. Helsinki:Edita.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki:Tammi.

Hovi, J. 2013. Koira ihmisen apuna: liikuntavammaisten ihmisten kokemuksia avustajakoirista. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalitieteiden laitos. Pro gradu- työ.

Jääskeläinen, P. 1999. Ovatko koiranomistajat muita terveempiä?. Lääketieteellinen Aikakausikirja Duodecim. 115(23), 2633-2639.

Kettinen, N. 2007. Mikä ihmeen kaverikoira? : Kaverikoiratoiminta tutuksi Jyväskylän alueen vammaisalan työntekijöille. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Kielhofner, G. 2008. Model of human occupation theory and application. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

Meripaasi, H. 2004. Koiranvirkoja Suomalaisia työ- ja harrastuskoiria. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Miner, R.J-T. 2001. The experience of living with and using a dog guide. 32(4), 183-191.

Näkövammaisten keskusliitto ry. 2012. Tietoa näkövammaisuudesta. <http://www.nkl.fi/fi/etusivu/tietoa>. Luettu 8.7.2012.

Opaskoirayhdistys ry. Tietoa opaskoirayhdistyksestä. <http://www.opaskoirayhdistys.fi/>. Luettu 7.1.2013.

Papunet 2013. Näköaisti vuorovaikutuksessa. <http://papunet.net/tietoa/n%C3%A4k%C3%B6aisti-vuorovaikutuksessa>. Luettu 12.2.2013.

Sorensen, U. 2007. Otavan koirakirja. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Terveyskirjasto 2012. Tietoa näkövammaisuudesta. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00036. Luettu 8.7.2012.

Tiitola, A. 2012. Koira-avusteinen terapia ja sen terveysvaikutukset lasten ja nuorten kuntoutuksessa. Vaasan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Torniainen, M. 2012. Opintokäynti. 16.7.2012 Mikkeli.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Velde, B. Cipriani, J. Fisher, G. 2005. Resident and therapist views of animal-assisted therapy: Implications for occupational therapy practice. Australian Occupational Therapy Journal 52 (1), 43–50 .

Wells, DJ. 2009. The effects of animals on human health and well-being. Journal of Social issues 65 (3), 523-543.

Whitmarsh, L. 2005. The benefits of guide dog ownership. *Visual impairment research* 7(1), 27-42

Wigget-Barnard, C. & Steel, H. 2008. The experience of owning a guide dog. *Disability and Rehabilitation* 30(14), 1014-1026

Williams, E. & Jenkins, R. 2008. Dog visitation therapy in dementia care: a literature review. *Nursing Older People* 20(8), 31-35.

Young, L. 1997. Positive experiences with dogs: An important addition to the curriculum for blind and visually impaired children 29(2), 55-62

Sosiaali- ja terveystieteiden ala

Hei!

Olemme Sini Aarnio ja Niina Hulkkonen, kaksi toimintaterapeuttiopiskelijaa Saimaan ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä näkövammaisten ihmisten kokemuksista opaskoiran kanssa elämisestä.

Kiitos kiinnostuksestanne, kun olette ilmoittautuneet aiemmin vapaaehtoiseksi haastateltavaksi opinnäytetyötämme varten. Ilmoittautuneiden joukosta valitsimme kuusi haastateltavaa eri puolilta Suomea. Halusimme haastateltaviksi erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä, jotta saamme tietää erilaisista kokemuksista.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kerätä kokemustietoa opaskoiran kanssa elämisestä. Haluamme tarkastella kokemuksia fyysisestä, psyykkisestä sekä sosiaalisesta näkökulmasta. Opinnäytetyö toteutetaan yksilöhaastatteluina, jotka nauhoitetaan ja kirjoitetaan puhtaaksi raportointia varten. Haastattelut tapahtuvat syys- lokakuussa 2012. Tarkemmat haastatteluajankohdat sovitaan jokaisen haastateltavan kanssa erikseen. Toivomme, että haastattelu voitaisiin toteuttaa Teidän kotonanne. Mikäli se ei ole mahdollista, voidaan haastattelu toteuttaa jossain muussa sovituksessa paikassa. Haastatteluun menee aikaa n. 1 tunti.

Osallistuminen haastatteluun on vapaaehtoista ja Teillä on mahdollisuus keskeyttää osallistuminen missä tahansa vaiheessa. Haastateltavien henkilöllisyys ei paljastu opinnäytetyö raportissa. Tulokset käsitellään luottamuksellisesti. Aineistoa käsittelevät ainoastaan tämän opinnäytetyön tekijät. Opinnäytetyö materiaalin analysoinnin jälkeen nauhoitteet ja muu haastattelumateriaali hävitetään. Tarvitsemme teiltä kirjallisen suostumuksen haastatteluun osallistumisesta. Suostumuslomake liitteenä. Mikäli etukäteen täyttäminen ei onnistu, myös ennen haastattelua voi lomakkeen täyttää.

Tulokset esitämme opinnäytetyöseminaarissa jonka jälkeen koko opinnäytetyö laitetaan internetiin Theseus julkaisuarkistoon, jotta kaikki asiasta kiinnostuneet voivat tutustua työhön.

Otamme lähiaikoina Teihin yhteyttä sähköpostitse, jotta voimme sopia tarkemman haastatteluajan ja paikan. Annamme mielellämme lisätietoja tarvittaessa.

Mukavaa syksyn alkua!

Sini Aarnio

Niina Hulkkonen

26.8.2012

Sosiaali- ja terveysala

Suostumus

Näkövammaisen ihmisen kokemuksia opaskoiran kanssa elämisestä, Sini Aarnio ja Niina Hulkkonen

Olen saanut riittävästi tietoa kyseisestä opinnäytetyöstä ja olen ymmärtänyt saamani tiedon. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut kysymyksiini riittävät vastaukset. Tiedän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni missä tahansa vaiheessa. Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan tähän opinnäytetyöhön.

Aika ja paikka

Haastateltava

Opiskelijat

Haastattelurunko

Taustatiedot:

Ikä:

Sukupuoli:

Perhe:

Asumismuoto (kerros-, rivi-, omakotitalo):

Paikkakunta:

Työpaikka:

Miten kauan teillä on ollut näkövamma?

Miten näkövamma on syntynyt?

Miten kauan teillä on ollut opaskoira?

Jos opaskoira ei ole ensimmäinen, montako opaskoira teillä on aiemmin ollut?

Kuinka opaskoira vaikuttaa elämäänne?

1. Tahto

- Henkilökohtainen vaikuttaminen
- Arvot
- Mielenkiinnon kohteet
- Vapaa-aika
- Odotukset
- Motivaatio

2. Tottumus

- Tavat, rutiinit
- Roolit
- Ajankäyttö
- Sosiaalinen kanssakäyminen

3. Suorituskyky

- Liikkuminen
- Itsenäisyys
- Fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi