



”TASSUJEN TOHINAA JA HÄNNÄN HEILUTUKSIA”

Harjoitusesimerkkejä ikääntyneen
kehotietoisuuden tukemiseksi koira-
avusteisen fysioterapian keinoin
toteutettuna

Maria Maljanen

Kehittämistehtävä
Joulukuu 2013
Psykofyysisen fysioterapian
erikoistumisopinnot

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Psykofyysisen fysioterapian erikoistumisopinnot

MARIA MALJANEN

Tassujen tohinaa ja hännän heilutuksia. Harjoitusesimerkkejä ikääntyneen kehotietoisuuden tukemiseksi koira-avusteisen fysioterapian keinoin toteutettuna

Kehittämistehtävä 34 sivua

Joulukuu 2013

Koira-avusteinen fysioterapia on Suomessa vielä vähän tunnettu terapiamuoto. Koiran käyttöä eläinavusteisessa terapiassa voidaan perustella biofilia teorian, sosiaalisen tuen teorian, kognitiivisen käyttäytymisteorian sekä kiintymyssuhdeteorian avulla. Koira-avusteisella fysioterapialla voidaan vaikuttaa monialaisesti ikääntyneen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja mielialaan. Terapiasta saadaan mielekästä, kun koira käytetään työvälineenä.

Tämän kehittämistehtävän tavoitteena oli kehittää koira-avusteista fysioterapiaa psykofyysisen fysioterapian suuntaan tuoden samalla esille teoreettista pohjaa koiran käyttämiselle fysioterapiassa. Kehittämistehtävän tarkoituksena oli tuottaa konkreettisia esimerkkejä koira-avusteisesti toteutetuista harjoituksista, jotka tukevat ja vahvistavat ikääntyneen kehotietoisuutta.

Tässä kehittämistehtävässä kuvasin erilaisia harjoituksia, joita fysioterapiassa voidaan tehdä koiran kanssa. Koira-avusteisesti toteutetut harjoitusesimerkit jakaantuivat viiteen eri kategoriaan. Kategoriat olivat: koiran koskettaminen ja silittäminen kehon eri osin, esineen heittäminen ja/tai potkaiseminen koiralle, esineiden piilottaminen, vetoleikki koiran kanssa sekä tunteiden peilaaminen koiran kautta. Kaikki harjoitusesimerkit sisälsivät monipuolista aistien käyttöä.

Ikääntyvän kehotietoisuuden säilymisen kannalta on tärkeää, että ikääntyvä kokee elämän mielekkyyttä ja saa olla päättämässä omasta elämästä. Koira-avusteisesti toteutetut harjoitukset tarjoavat ikääntyvälle mielekkäitä ja ainutkertaisia hetkiä. Harjoitukset ylläpitävät ikääntyvän tarkkaavaisuutta ja keskittymiskykyä. Ne motivoivat ikääntyvää aktiiviseen toimintaan, ja samalla saattavat herättää muistoja menneistä ajoista sekä toimia vahvoina tunteiden herättäjinä. Koira-avusteisesti toteutetut harjoitukset, joissa koira luo samalla ainutlaatuisen vuorovaikutussuhteen, voivat tarjota ikääntyvälle elämyksiä, mutta ne myös motivoivat ikääntyvää käyttämään kehoaan monipuolisesti rajoituksista ja kivuista huolimatta.

Asiasanat: koira-avusteinen fysioterapia, ikääntynyt, kehotietoisuus

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Psychophysical Physiotherapy Specialization studies

MARIA MALJANEN

Paw prints and wagging tails. Dog-assisted therapeutic exercises to support the body awareness of the elderly

Development project 34 pages
December 2013

Dog-assisted therapy is still a fairly unknown form of therapy in Finland. It can be justified with biofilia theory, social support theory, cognitive behavioral theory and affection exchange theory. Dog-assisted physiotherapy can affect the well-being and mood of the aging client, and using a dog as therapy tool makes physiotherapy very meaningful.

The aim of this development project was to develop a dog-assisted therapy to the direction of psychophysical physiotherapy, bringing out a theoretical base for the dog-assisted physiotherapy at the same time. The idea of the development project was to produce concrete examples of dog-assisted exercises that support and strengthen body awareness of the elderly.

In this development project I described different kind of exercises that can be done in physical therapy with a dog. These examples of dog-assisted exercises are divided into five different categories which are: touching and stroking the dog with different body parts, throwing and/or kicking a toy for the dog, hiding objects from the dog, the pulling play with the dog and reflecting your emotions through the dog. Senses were utilized in all of the exercises.

In order to maintain body awareness in aging it is important that the elderly experience satisfaction of life and that they have control over their own lives. Dog-assisted exercises provide meaningful and unique moments for the elderly. Exercises maintain alertness and concentration and they motivate the elder to be active. At the same time exercises may evoke memories of past times and bring out strong feelings. Dog-assisted exercises and the unique interaction with the dog can provide an experience of a lifetime, but also motivate the elderly to move and exercise despite of the pain or possible restrictions.

Keywords: dog-assisted physiotherapy, elderly, body awareness

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
1.1	Fysioterapeuttina ikääntyvien parissa	5
1.2	Koira-avusteinen fysioterapia kehittyy	6
1.3	Kehittämistehtävän tavoite ja tarkoitus	7
2	IKÄÄNTYNEEN IHMISEN KEHOTIETOISUUS	8
2.1	Ikääntyvä Suomessa	8
2.2	Kehotietoisuudessa tapahtuvat muutokset ikääntyessä.....	9
3	ELÄIMEN TERAPEUTTINEN KÄYTTÖ	13
3.1	Eläinavusteinen terapia ja eläinavusteinen toiminta.....	13
3.2	Eläinavusteisen terapian teoreettinen viitekehys	14
3.3	Koira-avusteinen fysioterapia	15
3.4	Kasvatus- ja kuntoutuskoira.....	18
4	TUTKIMUKSIA ELÄINAVUSTEISEN TERAPIAN KÄYTÖSTÄ IKÄÄNTYNEILLÄ	20
5	KOIRA-AVUSTEISET HARJOITUKSET FYSIOTERAPIASSA	24
5.1	Koira-avusteisten harjoitusten kokoaminen.....	24
5.2	Koira-avusteisten harjoitusten kuvaus ja perustelut	25
6	KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTUKSEN ARVIOINTIA	28
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	29
	LÄHTEET.....	31

1 JOHDANTO

1.1 Fysioterapeuttina ikääntyvien parissa

Olen työskennellyt ikääntyvien parissa fysioterapeuttina useamman vuoden. Työni koostuu ikääntyvien kotikäynneistä sekä erilaisista kuntosali-, tasapaino- ja keuhonhallintaryhmistä. Suurin osa kotikäyntiasiakkaista on iäkkäitä ja huonosti liikkuvia, joten heillä ovat hyvin rajoittuneet mahdollisuudet osallistua esimerkiksi ryhmämuotoiseen kuntoutus- tai virkistystoimintaan. Kuntoutus- ja virkistystoiminta painottuu useiden asiakkaiden kohdalla vain kotona tapahtuviin toimintoihin ja hoitohenkilökunnan tai omaisten kanssa seurusteluun.

Yhteiskunnassamme korostetaan, että ikääntyvien olisi hyvä asua kotona mahdollisimman pitkään ja laitoshoitoon joutumista tulisi välttää. Kotona ikääntynyt pystyy esimerkiksi kotiavun turvin selviytymään arkipäivän askareista, mutta samalla yhteys ulkomaailmaan ja muut sosiaaliset suhteet saattavat kaventua. Kotona asuvan ikääntyneen fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn ylläpitäminen korostuu, jotta hän voi asua kotona mahdollisimman pitkään. Monet sairaudet kuten muistihäiriöt tai lisääntyneet kiputilat heikentävät edelleen ikääntyneen toimintakykyä.

Toimintakyvyn ja oman kehotietoisuuden heikkeneminen vaikuttaa samalla ikääntyvien mieleen kun itselle tärkeistä toiminnoista, ystävistä ja harrastuksista täytyy luopua. Elämänmuutoksiin liittyvät surut ja murheet saattavat pitkittyessään johtaa jopa ikääntyneen masennukseen. Tietoisuus oman kehon rappeutumisesta ja toimintojen hidastumisesta voi olla ikääntyneelle raskasta ja vaatii sopeutumista. Usein ikääntyneet vieroksuvat fysioterapeutin kotikäyntiä, koska he luulevat, että ovat jo liian vanhoja ja huonokuntoisia harjoittelemaan. Usein taustalla on myös motivaation puute ja ristiriitainen käsitys omista voimista.

Ihmisen kehotietoisuus kehittyy läpi elämän. Etenkin ikääntyessä keholliset muutokset aiheuttavat painetta, koska joudutaan hyväksymään jotain outoa ja uutta. Kivut, säryt, kaatumisen pelko, dementia ja yksinäisyyden kokeminen vaikuttavat myös ikääntyneen mielen maailmaan. Ikääntyneen ihmisen kehollisuuden huomiointi, huolenpito ja jatkuva aistimuksellinen vuorovaikutus vaikuttavat myönteisesti ikääntyneen mielen maailmaan ja samalla tukevat ikääntyneen identiteettiä.

1.2 Koira-avusteinen fysioterapia kehittyy

Koiran läsnäololla on todettu olevan myönteisiä terveysvaikutuksia ihmiseen. Erityinen merkitys on ihmisen ja koiran välisessä vuorovaikutussuhteessa. Koira hyväksyy ihmisen tasavertaisena, hyväksyen tämän mahdolliset sairaudet ja ongelmat. Toisaalta ihmisen saattaa olla helpompi lähestyä koira kuin toista ihmistä. Koiran kautta ihminen voi unohtaa omat murheet, surut, keskittyä vain hetkeen ja kokemiseen.

Idean kehittämistehtäväni toteuttamiseen sain työpaikastani Nääsville ry:ssä, jossa olen saanut toteuttaa koira-avusteista fysioterapiaa koirani toimiessa kuntoutuskoiraoppilaana ikääntyvien parissa. Koira-avusteinen fysioterapia avaa uusia mahdollisuuksia ikääntyvien kuntoutukseen. Koiran hyvistä terveysvaikutuksista on saatu jo paljon tutkimustietoa, mutta vähemmän tutkimustietoa löytyy, kuinka koira voidaan hyödyntää tavoitteellisesti ikääntyneen kehoitietoisuuden tukemiseksi.

Koira-avusteinen fysioterapia on Suomessa vielä varsin uusi toimintamuoto ja siksi haluan kehittämistehtävän avulla tuoda koira-avusteista fysioterapiaa tutuksi fysioterapeuteille ja muille ammattikunnille. Koira-avusteisen fysioterapian mahdollisuudet psykofyysisen fysioterapian kentällä ovat erittäin laajat eikä tämänkaltaista kehittämistehtävää ole aikaisemmin tehty.

Kehittämistehtävä rakentuu teoreettisesta osasta sekä kehittämistehtävän toteutusosasta. Teoreettisessa osassa tuon esille teoreettista pohjaa eläimen ja erityisesti koiran käytölle fysioterapiassa. Esittelen eläinavusteisen terapian ja eläinavusteisen toiminnan erot sekä esittelen lyhyesti tutkimuksia eläinten käytöstä ikääntyvien parissa. Kuvaan koira-avusteista fysioterapiaa ja kuinka sitä voidaan hyödyntää ikääntyvien fysioterapiassa. Kehittämistehtävän toteutus koostuu koira-avusteisista harjoituksista, näiden kuvauksista sekä perusteluista. Kehittämistehtävän loppuun olen koonnut liitteinä kuvat harjoituksista. Liitteet ovat nähtävissä vain kirjallisessa kehittämistehtävässä.

1.3 Kehittämistehtävän tavoite ja tarkoitus

Useat fysioterapeutit saattavat käyttää eläintä työssään mukana vanhusten parissa. Osa käyttää esimerkiksi koira mukana asiakastyössä tavoitteellisessa tarkoituksessa. Haluan tämän työn kautta esitellä koira-avusteista fysioterapiaa ja sitä, mitä se parhaimmillaan voi tarjota ikääntyville. Kehittämistehtävä on tarkoitettu fysioterapeuteille ja muille ammattihenkilöille, jotka työskentelevät ikääntyneiden parissa.

Tämän kehittämistehtävän tavoitteena on kehittää koira-avusteista fysioterapiaa psykofyysisen fysioterapian suuntaan ja samalla tuoda esille teoreettista pohjaa, millä tavoin koira voidaan hyödyntää työvälineenä ikääntyvien fysioterapiassa. Kehittämistehtävän tarkoituksena on tuottaa konkreettisia esimerkkejä koira-avusteisesti toteutetuista harjoituksista ja harjoitteista, jotka tukevat ja vahvistavat kotona asuvan ikääntyneen kehotietoisuutta.

2 IKÄÄNTYNEEN IHMISEN KEHOTIETOISUUS

2.1 Ikääntyväenä Suomessa

Suomen väestön ikärakenteen on todettu muuttuvan merkittävästi tulevien vuosikymmenien aikana ja vanhemman väestön määrän kasvaessa. Tähän yksi selittävä tekijä on suurten ikäluokkien vanheneminen ja elinajanodotteen pidentyminen. Eläkeikäisten eli yli 65-vuotiaiden ihmisten määrä ylitti miljoonan heinäkuussa 2012. Tilastokeskuksen mukaan yli 75-vuotiaita on vuonna 2020 noin 571 000 ja vuonna 2050 jopa yli miljoona. Tarkkaa määritelmää ikääntyvälle ei ole, mutta yleisesti Suomessa eläkeikää eli yli 65-vuotiaita pidetään iäkkäinä. Työelämän tutkimuksissa jo yli 45-vuotias voi olla ikääntyvä, mutta jotkut ihmiset kokevat olevansa vanhoja vasta 85-vuotiaina. Suomalaisen väestön ikääntyessä myös hoidon ja kuntoutuksen tarve koko ajan kasvaa kun yhtenä tavoitteena pidetään toiminnallisen itsenäisyyden säilyttämistä vanhuudessa. Jokainen ihminen ikääntyy yksilöllisesti ja siksi ikääntyvän tarve tuen määrälle ja laadulle vaihtelee. (Huttunen 2008, www.thl.fi, www.stat.fi.) Kuntoutuksen ja fysioterapian lisääntyessä ikääntyvien osalta on uusien ja tehokkaiden menetelmien kehittäminen tarkoituksenmukaista.

Yksin asuvien ikääntyvien määrää pidetään keskeisenä palvelutarpeen osoittimena. Hyvin pienetkin muutokset ikääntyneiden toimintakyvyssä lisäävät kotihoidon tarvetta, jos kotoa puuttuu henkilö, joka pystyy auttamaan. Yhden ikäihmisen asuntokuntien lukumäärä on Suomessa lisääntynyt. Yli 65-vuotiaita oli yksinasuvista runsas kolmannes. Vähintään 80 vuotta täyttäneistä miehistä yksin asuu noin 30 prosenttia ja määrällisesti suurin yksinasuva ikäluokka on 63-vuotiaat naiset. (<http://tilastokeskus.fi>, Vaarama & Noro 2004.)

Ikääntyvillä eli yli 65-vuotiailla 16–30% on jokin mielenterveyshäiriö. Yleisempiä ovat masennus ja ahdistus, mutta myös vanhuusiän psykoosit kuten skitsofrenia ja harhaluuloisuushäiriöt, muistisairauksiin liittyvät psykoosityyppiset oireet, mielialahäiriöt ja käytösoireet sekä akuutit sekavuustilat, persoonallisuushäiriöt ja päihdeongelmat ovat yleisiä. Masennustilat ja harhaluuloisuushäiriöt ovat yleisempiä naisilla kuin miehillä. Eräiden tutkimusten mukaan eräät ikääntymiseen liittyvät biologiset tekijät saattavat altistaa masennukselle. Kaksisuuntaista mielialahäiriötä ja

skitsofreniaa sairastavien määrä kaksinkertaistuu seuraavien vuosikymmenten aikana. Myös alkoholikäytön tuomat ongelmat kasvavat määrällisesti. Muistisairauden edetessä myös persoonallisuus saattaa muuttua ja niinpä muistisairauksiin liittyvä sekundaarinen psykiatristen oireiden hoito työllistää tulevaisuudessa yhä enemmän. Mielenterveyttä suojaavia ja vanhuuden psyykkisen hyvinvoinnin osatekijöitä ovat muun muassa fyysinen terveys, perimä, myönteiset ja vastavuoroiset ihmissuhteet, itsensä ja omien rajoitusten hyväksyminen, autonomia, elämän tarkoituksellisuus, omien mahdollisuuksien toteuttaminen ja sekä ristiriitojen käsittelytaito. (Koskimäki, Alanen & Juva 2012, Leinonen & Alanen 2011, 371-372, Saarenheimo 2008, 112.)

Ikääntyvän mielenterveyden ja elämänlaadun kannalta on tärkeää, että ikääntyvän mielenterveyden ongelmat pystytään tunnistamaan ajoissa ja että niihin kiinnitetään huomiota. Yleensä ikääntyvän väestön ongelmia pyritään perusterveydenhuollossa hoitamaan ikääntymiseen ja sairauksiin liittyvinä väistämättöminä ongelmina (Saarenheimo 2004, 132.) Ikääntyvien ei ole välttämättä helppo löytää mielenterveysongelmilleen henkistä ja emotionaalista tukea ja näin ongelmat saattavat pitkittyä. Mielialalla on kuitenkin myös tärkeä merkitys kotona selviytymiselle.

2.2 Kehotietoisuudessa tapahtuvat muutokset ikääntyessä

Kehotietoisuudella tarkoitetaan syvää ja kokonaisvaltaista koko kehon ja itsen tiedostamista, hahmottamista, ymmärrystä ja hallintaa. Sitä voidaan tarkastella myös eri järjestelmien kokonaisuutena. Bunkanin (1992) mukaan kokonaisuuteen lasketaan kuuluvaksi psyykkinen järjestelmä, motorinen järjestelmä, autonominen järjestelmä, endokriininen järjestelmä ja immunologinen järjestelmä. Psyykkinen järjestelmä sisältää tunteet, havainnot ja ajatukset kun taas motorinen järjestelmä saa aikaan reaktiot lihasjännityksenä, rentoutumisena ja erilaisina asentomalleina kuten koukistuneena, lysähtäneenä tai esimerkiksi yliojentuneena asentona. Järjestelmät reagoivat kukin omalla tavallaan ärsykkeisiin yhdessä vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Kehotietoisuuteen vaikuttavat vahvasti myös elämäkokemukset ja ihmisen selviytymisstrategiat. (Bunkan 1992, Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 32).

Roxendal (1987) kuvaa kehotietoisuutta liikeaspektin ja kokemusaspektin kautta. Liikeaspektiin liittyvät kehon hallinta, kehon kontrolli ja erilaiset liikemallit.

Kokemusaspekti kuvaa kehon tiedostamisen, kokemuksen, kehon rajat sekä henkilön oman käsityksen omasta kehosta. Kokemusaspektin avulla ihminen tulee tietoiseksi omasta kehosta ja sen osista sekä siitä, miten kehoa voi käyttää ja mitä keholla voi tehdä. On tärkeä tunnistaa, miten omaa kehoa voi huoltaa, mikä auttaa jaksamaan ja mitkä asiat aiheuttavat mielipahaa tai mielihyvää.

Kehonkuva on tieto- ja tunnepohjainen käsitys omasta kehosta ja sen suhteesta ulkomaailmaan. Kehonkuva sisältää ruumiinosat, ulkomuodon, pinnan ja ruumiin rajat, henkilökohtaisen tilan ja oman sijainnin ympäröivässä tilassa Kehonkuva on niiden havaintojen, asenteiden ja uskomusten järjestelmä, jonka ihminen liittää omaan kehoonsa. Sillä tarkoitetaan havaintoja, kokemuksia ja käsityksiä omasta kehosta ja siihen liitetään myös sisäisiä kokemuksia, mielikuvia, uskomuksia ja asenteita. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 31.)

Ikääntymisen kynnyksellä tietoisuus omasta kehosta muuttuu. Usein kehoon viitataan jonkinlaisena irrallisena kuorena, joka mukautuu, vastustaa toimintaa tai saattaa jopa rajoittaa ihmisen toimintaa (Saarenheimo 2001, 283). Usein asiakkaani kertovat kokevansa kehonsa ulkoisena koneena, joka ei enää tottele samalla tavalla kuin ennen. Mieli tekisi mitä tahansa, mutta keho ei tottele tai pysty toimimaan halutulla tavalla. Omat asiakkaani kertovat, että heistä tuntuu kuin he katselisivat kehoa ja sen toimintoja vierestä.

Keho ei enää ole samalla tavalla hallittavissa kuin ennen. Keho muuttuu vanhetessaan tavallaan viholliseksi, joka pahimmassa tapauksessa pilaa kaikki ponnistelumme ja suunnitelmamme ja silti sen kanssa on eletävä päivästä toiseen hyvin läheisesti. Kehon nopea väsyminen, lisääntyvät keholliset oireet, elimistä luopuminen merkitsevät uudenlaista suhdetta ikääntyvän omaan kehoon. Ikääntyvä huomaa, ettei ulkoinen olemus vastaa enää sisäistä kehonkuvaa ja näin ikääntyvä joutuu luopumaan tutusta kehonkuvasta ja rakentamaan uutta (Siltala 2004,152, Saarenheimo 2001, 283). Kehon rapistuminen saattaa aiheuttaa helposti toivottomuutta ja masentuneisuutta.

Ikääntyvät ihmiset kokevat samalla tavalla huolia, murheita, iloja, suruja, pelkoja ja tyytyväisyyttä kuin muutkin ihmiset. Ikääntyneen ihmisen keho ilmaisee jännitystä, kyyneleitä, vapinaa, rentoutumista, kiihtyneisyyttä ja lamaantumista. Välillä ikääntyvä ei välttämättä ymmärrä, miksi keho reagoi voimakkaasti. Näihin hetkiin ikääntyvä

tarvitsee rinnallensa kehollista huolenpitoa, tukea sekä keskustelua näistä sisäisistä mielentiloista sekä ympäristön ja elimistön vuorovaikutuksesta. (Siltala 2004,154.)

Yksi vahva yhteys omaan kehoonsa ikääntyvällä on kehontuntemukset. Nämä tuntemukset voivat olla kipua, särkyä, kolotusta, jännitystä, joista ikääntyvä yleensä usein ensimmäisenä kertoo. Kivut ja säryt saattavat myös rajoittaa ikääntyvän liikkumista ja kehon käyttöä. Tämä taas passivoi ikääntyvän liikkumista yhä enemmän. Olen myös huomannut omien ikääntyvien asiakkaideni kanssa, että välillä heidän hyvin vaikea erotella esimerkiksi harjoituksista johtuvaa lihaskipua kroonisista kiputiloista. Toisaalta kipujen ja sairauksien aiheuttamat keholliset oireet toimivat suojana ahdistusta vastaan. Kehollinen oireilu määrittelee kehon rajoja ja vähentää hajoamisen kokemusta. Sairastamisen kautta ikääntyvä voi tunnistaa omaa kehoaan ja löytää luottamusta siihen. (Siltala 2004, 161.) Ikääntyvällä on tarve puhua näistä kehon tuntemuksista. Kivuista puhuminen on tavallaan samalla kehon kuvailua ja psyykkisen ahdistuksen sitomista. Ikääntyvä rakentaa samalla uutta tai muuttuvaa kehonkuvaa kertoessaan kivuista. (Saarenheimo 2001, 285, Siltala 2004, 153.)

Kosketus liittyy vahvasti kehotietoisuuteen. Sen avulla syntyy yhteys itsen ja ulkomaailman välille ja se on vuorovaikutuksen oleellinen osa. Kosketus voi viestittää välittämistä, pitämistä, ja samalla se rauhoittaa, lisää turvallisuutta ja luottamusta jos kosketus on miellyttävää. Vanhetessa erilaiset tekijät vähentävät mahdollisuuksia koskettaa ja tulla kosketetuksi. Tarve kuitenkin säilyy läpi elämän. Kosketus voi olla erityisen tärkeää niille, jotka elävät yksin ja joilla on vähän sosiaalisia kontakteja. Ikääntyneet tarvitsevat tätä kehokontaktia, jotta he tuntisivat itsensä hyväksytyiksi. Läheisyyden voima luo turvallisuutta, luottamusta ja mielihyvää. Usein ikääntyvien saama kosketus liittyy jollain tavalla hoitotoimenpiteisiin, jolloin kosketuksen viestintä on voi olla välittävää tai melko neutraalia. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 71-73.)

Monet kotona yksin asuvat ikääntyneet eivät enää pysty nauttimaan kosketuksesta, koska heillä ei ole enää läheisiä ihmisiä tai omaisia ympärillään, joihin fyysinen kontakti olisi mahdollinen. Tällainen molemminpuolinen hyväksyvä kosketus käynnistää kehossa prosesseja, jotka aktivoivat oksitosiinijärjestelmän eli lisäävät mielihyvähormonituotantoa. Oksitosiini on hormoni ja aivojen välittäjäaine. Se alentaa verenpainetta, laskee stressihormonien pitoisuuksia ja lisää kivun sietoa. Oksitosiinilla

on myönteinen vaikutus muistille, mutta se parantaa myös oppimiskykyä vähentämällä stressiä. (Uvnäs-Moberg 2007.)

Read (2008) toteaa, että tutkimuksissa on havaittu, että elämän kokeminen tarkoitukselliseksi on yhteydessä elämän tyytyväisyyteen, hyvään itsetuntoon, hallinnan tunteeseen ja ulospäin suuntautuneisuuteen, kielteisten tunteiden vähäisyyteen ja hyvään itsearvioituun terveyteen ja toimintakykyyn. Toiminta, joka ylläpitää hyvää terveyttä ja toimintakykyä sekä hyvät ihmissuhteet näyttävät edistävän elämän tarkoituksellisuuden tunnetta. Täytyy muistaa, että elämän tarkoituksellisuuden kokeminen on yksilöllistä ja jokainen ihminen joutuu luomaan omat elämäntarkoituksensa. Arkielämässä elämän tarkoituksellisuuden tunteen kehittämisessä ovat osoittautuneet hyödyllisiksi muun muassa muistelu, mielekäs harrastus ja toiminta, huumori, hengellinen ja filosofinen pohdiskelu sekä luovuus ja joustavuus. Muistelu liittyy läheisesti vanhuuden kehitystehtävään muodostaen omasta elämästä eheä kokonaisuus. Mielekäs harrastus ja toiminta pitävän niin mielen kuin ruumiin virkeänä ja näin ollen tuovat merkitystä elämään. Näillä on myös usein syvällisempiä merkityksiä ihmisen kokemukselle omasta olemassaolostaan. Voidaan puhua flow-kokemuksista, joissa henkilö on täysin heittäytynyt mukaan toimintaan ja unohtaa jopa ajankulun. Tämä tila tuottaa voimakasta tyydytyksen tunnetta ja mielekkyyden kokemusta. (Read 2008, 237-241.)

Ikääntyvä tarvitsee usein ulkopuolista fyysistä ja psyykkistä apua selviytyäkseen kotona. Ikääntyvän on vaikea kiintyä omaan itseen, joka unohtelee, jonka aistit ja kehon osat eivät toimi samalla tavalla kuin ennen ja joka vielä tarvitsee ulkopuolista apua selviytyäkseen. Turvautuminen toisiin saattaa aiheuttaa ikääntyvälle pelkoa ja häpeäntunnetta siitä, että hän joutuu luopumaan omasta tahdosta. Itsemääräämisoikeuden säilyttäminen, yksilöllisyyden kunnioitus ja aistimuksellinen vuorovaikutus vaikuttavat monella tavalla ikääntyvän mielenmaailmaa ja tukevat myös ikääntyvän identiteettiä. Keho on alkuperäinen, ainutlaatuinen ja yksilöllinen väline, jonka avulla tuotetaan mielen toimintaa. (Siltala 2004, 156.)

3 ELÄIMEN TERAPEUTTINEN KÄYTTÖ

3.1 Eläinavusteinen terapia ja eläinavusteinen toiminta

Eläinavusteisella terapialla (animal-assisted therapy, AAT) tarkoitetaan suunniteltua ja tavoitteellista terapiaa, jossa keskeistä on ihmisen ja eläimen välinen vuorovaikutus ja yhteistoiminta. Eläinavusteista terapiaa voi antaa sosiaalialan tai terveydenhuoltoalan ammattihenkilö, joka käyttää koulutettua eläintä työssään. Eläintä käytetään terapiassa eräänlaisena työvälineenä. Tavoitteena on tukea ihmisen fyysistä, sosiaalista ja kognitiivista toimintaa sekä tunteita. Eläinavusteinen terapia voidaan toteuttaa yksilöllisesti tai ryhmässä. Suomessa parhaiten tunnettu eläinavusteinen terapiamuoto on ratsastusterapia, joka on myös ainoa Kelan tukema terapiamuoto. (Kruger & Serpell 2010, 34, www.gcf Finland.fi, <http://www.animalassistedintervention.org/>.)

Eläinavusteinen terapia (AAT) eroaa eläinavusteisesta toiminnasta (animal-assisted activity, AAA). Eläinavusteisella toiminnalla tarkoitetaan vapaaehtoisen tuottamaa toimintaa esimerkiksi kaverikoiratoiminta ja muiden eläinten vierailut vanhainkodeissa. Eläinavusteista toimintaa voi toteuttaa kuka tahansa eläinten ystävä ja toiminta on vapaamuotoista. Suomessa terapiaeläiminä on käytetty hevosten lisäksi myös laamoja, alpakoita ja koiria. (Kruger & Serpell 2010, 34.)

Eläinavusteisen terapian ja toiminnan käyttäminen täytyy olla tarkoin harkittua ja mietittyä toimintaa, koska kyse on kuitenkin työskentelystä eläimen kanssa. Kun pohditaan eläinavusteisen tai koira-avusteisen terapian tai toimintojen käyttöä, täytyy aina tarjota valinnan mahdollisuus. Eläinavusteista terapiaa ei voida käyttää asiakkailta, joilla on voimakas eläinallergia, eläinten hyväksikäyttäjillä tai psykoosissa olevilla potilailla. Pelko eläintä tai koira kohtaan ei välttämättä ole este terapian tai toiminnan toteutukselle, mutta tämä on otettava huomioon terapian tai toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Eläinavusteinen terapia tai toiminta voi sisältää eläimen käyttäytymisen tulkittamista ilman eläintä, esimerkiksi videon tai valokuvien avulla. Tästä voidaan vähitellen edetä siihen, että eläin on läsnä terapian tai toiminnan aikana. Myös henkilökunnan osallistuminen eläinavusteisiin toimintoihin tai terapiaan täytyy olla vapaaehtoista. (Best-Practice JBI-suositus 2011, Höök 2010, 64-65.)

3.2 Eläinavusteisen terapian teoreettinen viitekehys

Eläinavusteisen terapian vaikuttavuudesta on vielä heikosti tutkimustuloksia, vaikka viimeisen viiden vuoden aikana näyttäisi siltä, että tutkimukset eläinavusteisesta terapiasta ovat lisääntyneet. Yleensä tutkimuksissa tutkimusjoukot on kovin pieniä, eikä tutkimuksia pystytä satunnaistamaan eikä sokkouttamaan. Suuren huomion ovat herättäneet ne tutkimukset, joissa on pystytty osoittamaan eläimen käytön hyödyt ihmisen mielenterveydelle. On myös esitetty erilaisia teorioita siitä, miten eläimen ja ihmisen välistä suhdetta pystytään selittämään. Näitä ovat muun muassa biofilia teoria, sosiaalisen tuen teoria, kognitiivinen käyttäytymisteoria ja kiintymyssuhdeteoria (Kruger & Serpell 2010, 37-43).

Biofilialla tarkoitetaan ihmisen synnynnäistä tapaa tutkia luontoa ja eläimiä. Tutkijoiden mukaan ihmisellä on luontainen kyky tarkkailla ja tulkita eläinten käyttäytymistä. Luonnon ja eläinten rauhoittavalla vaikutuksella on suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnissa. Rauhoittava vaikutus voidaan nähdä sydämen sykkeen ja verenpaineen alemisena, stressihormonien määrässä ja lihasten jännittyneisyydessä. Biofilia teoriassa ajatellaan eläimen olevan hyvä ärsyke herättämään huomio ja ylläpitämään huomio siinä. Toisaalta eläimen kautta motivoitutaan tulkitsemaan eläimen käyttäytymistä. Biofilia-teoriassa kuitenkin korostetaan, että ihminen voi olla kiinnostunut eläimestä, mutta ei välttämättä kiintynyt siihen. (Kruger & Serpell 2010, 37-43, Friedmann, Son & Tsai 2010, 86-88, Vänntilä 2004, 10, www.gcfinland.fi.)

Sosiaalisen tuen teorian mukaan eläin voi tarjota samanlaista sosiaalista tukea kuin toinen ihminen. Terapiassa eläin toimii ihmisen tukena vilpittömästi ja ihmistä millään tavalla tuomitsematta tai arvostelematta. Eläimen läsnä ollessa on helpompi käsitellä vaikeita tunteita, ajatuksia, ja ristiriitoja. Eläimen tarjoama lohtu ja tuki on helposti saatavilla. Kognitiivisen käyttäytymisteorian mukaan eläimet voivat saada äidillisiä piirteitä toimien samalla ihmisen omakuvana. Kun ihminen huolehtii eläimestä, hän samalla huolehtii myös itsestään. Ihmisen hyvinvointia tukee eläimen tuoma päivärytmytys. Eläin tarvitsee perustarpeet ravinnon, riittävän levon ja liikunnan siinä missä ihminenkin. Eläintä voidaan myös hoivata kuin pientä lasta, jolloin hoivaamisen tarve tulee täytetyksi. Kiintymyssuhde teoria perustuu ihmisten väliseen psykologiseen yhteyteen. Eläin voi kuitenkin korvata tavallaan toisen ihmisen ja näin kiintymyssuhde muodostuu ihmisen ja eläimen välille muodostaen ainutlaatuisen suhteen. Usein

kiintymyssuhde rakentuu voimakkaimmin eläimen ja eläimen omistajan välille, mutta kiintymyssuhde on saavutettavissa myös lyhytaikaisessa kanssakäymisessä eläimen kanssa. (Kruger & Serpell 2010, 37-43, Friedmann, Son & Tsai 2010, 86-88, Väänttilä 2004, 10, www.gcfinland.fi.)

Kihlström-Lehtonen (2009) kuvaa pro gradu-tutkielmassaan, kuinka koira voi vaikuttaa ihmisen toiminnalliseen hyvinvointiin. Tutkimukseen osallistuneita koiran omistajia koira motivoi toimimaan, pohtimaan valintoja ja arvoja. Koira pidettiin tärkeänä tekijänä henkiseen kasvuun ja kehitykseen. Koira toi omistajilleen elämänsisältöä ja koiran kanssa eläminen rytmitti elämää tuoden mielihyvää ja onnellisuuden kokemuksia. Koiratoiminnan kautta ihmiset täyttivät toiminnallisia tarpeita, jotka ovat yhteydessä ihmisen toiminnalliseen hyvinvointiin. (Kihlström-Lehtonen 2009, 49-50.)

3.3 Koira-avusteinen fysioterapia

Koira-avusteisella fysioterapialla tarkoitetaan ammattilaisen eli fysioterapeutin toteuttamaa terapiaa, jossa koira toimii työvälineenä harjoittelun tukena. Koira ei pidetä terapeuttina tai työkaverina, vaikka usein ihmiset näin ajattelevatkin. Koira on fysioterapeutin väline, josta fysioterapeutin on pidettävä myös huolta ja kantaa vastuuta. Erona perinteisiin fysioterapian harjoituksiin on se, että toiminnasta tulee monelle asiakkaalle mielenkiintoisempaa ja merkityksellisempää, kuin pelkkien mekaanisten harjoitusten tekeminen.

Suomessa koiran käyttämisestä fysioterapiassa motorisen oppimisen apuna aloitettiin vuonna 2002 Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskuksessa. Tällöin koira-avusteista fysioterapiaa toteutettiin aivovaurio- tai/ja selkäydinvaurio kuntoutujilla. Koirina toimivat avustajakoirat ja ohjaajana fysioterapeutti Paula Leppänen. Kokemukset koiran käyttämisestä fysioterapiassa olivat myönteisiä, ja palaute terapiasta näkyi ensimmäisillä terapiakerroilla kun kuntoutujat osallistuivat aktiivisesti, heidän vireystasonsa nousi ja toiminnalliset harjoitukset onnistuivat hyvin. Kuntoutujat jaksoivat harjoitella myös pitkäkestoisemmin tavalliseen fysioterapiaan verrattuna. (Leppänen 2005, 47-49.) Suomessa kansaneläkelaitos ei vielä määrittele koira-avusteista fysioterapiaa omaksi työmuodokseen niin kuin se ratsastusterapian

määrittelee. Tähän vaadittaisiin vielä vahvaa tutkimusnäyttöä koira-avusteisesta fysioterapian hyödyistä.

Koira-avusteisella fysioterapialla voidaan parhaimmillaan vaikuttaa muun muassa ikäihmisen motivaatioon, hahmottamiseen, keskittymiseen, ongelmanratkaisuun, kognitioon sekä muistiin (kuvio 1). Koira-avusteisessa fysioterapiassa voidaan aktivoida ikäihmistä kaksikäitiseen toimintaan, koordinaatioon, sekä kehittää tasapainoa. Koiran avulla voidaan tehostaa myös tuntoaistimusta ja koiran läsnäolo rentouttaa ja rauhoittaa asiakasta. Koiran läsnäolo laskee verenpainetta ja hidastaa sydämen sykettä (kuvio 2). Koira helpottaa kommunikointia ja sosiaalista kanssakäymistä, samalla toimien hyvänä muistin virittämisen välineenä (kuvio 1). Ikääntynyt voi muistella koiran nimeä, rotua, ikää ja sitä mitä viimeksi koiran kanssa tehtiin. Monelle ikäihmiselle koiralla on myös psyykinen merkitys ja koira saattaa herättää muistoja menneisyydestä ja tunteita esimerkiksi entisistä omista koirista. (Leppänen 2005, 47-48, Baun & Johnson 2010, 289-290, Höök 2010, 31-50.)

Koira-avusteinen fysioterapia on tavoitteellista ja aina tarkoin suunniteltua terapiaa. Toteutunut koira-avusteinen fysioterapia kirjataan, jotta tavoitteiden toteutumista voidaan seurata. Koiran tulee olla tehtävään koulutettu ja koiran luonne työtehtävään sekä asiakaskuntaan soveltuva. Tavoitteena koira-avusteisessa fysioterapiassa on asiakkaiden sosiaalisen, emotionaalisen ja/tai fyysisen toiminnan edistäminen. Koira-avusteisessa fysioterapiassa tavoitteet määritellään asiakaskohtaisesti tukien asiakkaan saamaa fysioterapiaa. Fysioterapeutin on tarkkaan arvioitava, hyötyykö asiakas koira-avusteisesta fysioterapiasta ja voidaanko koira-avusteista fysioterapiaa ylipäättänsä aloittaa. (Leppänen 2005, 47-48, Baun & Johnson 2010, Höök 2010, 38-39.)

Fysioterapeutti voi toteuttaa koira-avusteista terapiaa omassa työssään samalla toimien koiran ohjaajana. Koira ja koiran ohjaaja kutsutaan koirakoksi. Toisaalta koiran ohjaaja voi olla myös muun alan koulutettu ammattilainen, jolloin hän tekee yhteistyötä esimerkiksi fysioterapia tilanteessa asiakkaan fysioterapeutin kanssa. Tällaisessa tilanteessa koiran ohjaaja vastaa koirasta ja sen ohjaamisesta ja fysioterapeutti ottaa vastuun asiakkaasta. Koiran ohjaajan täytyy olla perehtynyt asiakkaan tilanteeseen ja tavoitteisiin, vaikka hän vastaisi terapiatilanteessa vain koirasta. (Höök 2010, 64-65.)

Esteenä koira-avusteisen fysioterapian käyttämiselle voivat olla allergiat tai hyvin voimakkaat pelkotilat koiria kohtaan. Koira ei saa käyttää akuuteilla psykoosipotilailla, eristyksissä olevilla potilailla tai ihmisillä, jotka ovat käyttäneet koira hyväksi. Koiran kanssa työskennellessä on syytä muistaa koiran hyvä hygienia sekä mahdollisen muun henkilökunnan huomioiminen, kouluttaminen, tiedottaminen sekä opastaminen, kuinka esimerkiksi koira kohdataan, sen ollessa työtehtävässä. Myös ikääntyvien tai heidän omaisten kanssa on hyvä keskustella ennen koira-avusteisen fysioterapian aloittamista hyväksyvätkö he koiran terapiassa tai voiko koira esimerkiksi tulla mukaan kotikäynnille. (Höök 2010, 76-79.)

Suomessa perustettiin vuonna 2010 kaksikielinen yhdistys nimeltä Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry. Yhdistyksen tehtävänä on kehittää koira-avusteista työtä sosiaali-, terveys-, ja kasvatusalalla. Yhdistys järjestää jäsenilleen täydennyskoulutusta, vastaa koirien soveltuvuus- ja työnäyttökokeista sekä tarjoaa vertaistukea. Yhdistys tekee tiivistä yhteistyötä Ruotsissa toimivan Vårdhundskola- yhdistyksen kanssa. Jäsenmäärä on koko ajan kasvamassa kiinnostuksen lisääntyessä. (www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi.)



Kuvio 1. Koira-avusteisen fysioterapian hyödyt ikääntyneillä
(Baun & Johnson 2010, 283-290, Best Practice JBI-suositus 2011)



Kuvio 2. Koira-avusteisen fysioterapian hyödyt ikääntyneillä
(Baun & Johnson 2010, 283-290, Best Practice JBI-suositus 2011)

3.4 Kasvatus- ja kuntoutuskoira

Kasvatus- ja kuntoutuskoira on nimike suojattu termi. Suomessa kasvatus- ja kuntoutuskoirakoksi kutsutaan koirakkoa eli koiraa ja ohjaajaa, jotka ovat käyneet Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:n täydennyskoulutuksen ja koira on suorittanut hyväksytysti kasvatus- ja kuntoutuskoiran soveltuvuus- ja työnäyttökokeen. Kokeita arvioivat kaksi tai kolme tuomaria ja kokeet koostuvat erilaisista hallinta- ja toimintaosuuksista. Soveltuvuuskokeen suoritettua koira voi harjoitella työssä, jolloin koiralla on oppilasliivit käytössä. Työnäyttökokeen suoritettuaan koira saa käyttää virallisia kasvatus- ja kuntoutuskoiraliivejä. Työliivejä ei kuitenkaan ole pakko käyttää aina koiran työskennellessä. (www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi.)

Työnäyttökoe täytyy suorittaa vuoden kuluessa soveltuvuuskokeesta. Työnäyttökoe suoritetaan sillä osa-alueella, missä koira tulevaisuudessa työskentelee esimerkiksi kouluympäristössä, tai vanhusten parissa. Jos koiran asiakaskunta vaihtuu, on ohjaaja vastuussa, että koira kykenee työskentelemään uuden asiakaskunnan parissa. Koiran ohjaaja on vastuussa koiran hyvinvoinnista, terveydestä, koulutuksesta ja vakuutuksista koiran työskennellessä. Ohjaajan on tärkeä osata myös arvioida, kuinka paljon koira

jaksaa viikossa tai päivässä tehdä töitä. Sairasta koira ei saa käyttää työssä.
(www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi.)

Tällä hetkellä Suomessa on virallisesti 11 hyväksytysti näyttökokeen läpäissyttä kasvatus- ja kuntoutuskoirakkoa. Työpaikoissa saatetaan puhua myös terapiakoirasta, lukukoirista tai koulukoiraista, mutta on tärkeä tietää, mitä termiä käytetään, ja milloin voidaan käyttää termiä kasvatus- ja kuntoutuskoira.

4 TUTKIMUKSIA ELÄINAVUSTEISEN TERAPIAN KÄYTÖSTÄ IKÄÄNTYNEILLÄ

Morettin ym. (2011) tutkimuksessa haluttiin arvioida eläinterapian vaikutuksia kognitiiviseen toimintaan, mielialaan sekä elämänlaatuun vanhuksilla, joilla on dementia, masennusta tai psykoosia. Tutkittavien keski-ikä oli 84 vuotta ja lähes kaikki tutkittavat olivat naisia. Tutkimuksen sisäänottokriteereinä olivat yli 65-vuoden ikä, laitoshoidossa oleminen vähintään kaksi kuukautta sekä jokin psyykinen sairaus. Tutkimuksen poissulkukriteereitä olivat kuurous, sokeus tai kykenemättömyys olla vuorovaikutuksessa henkilökunnan kanssa. 10 henkilöä ohjattiin eläinterapia ryhmään ja 11 henkilöä kontrolliryhmään. Hoitokodissa toteutettu interventio kesti kuusi viikkoa. Eläinterapia kesti 90 minuuttia kerrallaan, kerran viikossa. Koirien kanssa juteltiin, leikittiin, kävelytettiin, silitettiin ja rapsuteltiin. Kontrolliryhmään kuuluvat näkivät koirat, kun ne tulivat hoitokotiin, mutta heidän ei annettu olla eläinten kanssa vuorovaikutuksessa. Koirat olivat luonnetestattuja ja eläinlääkärin toimesta terveystarkastettuja. Koirat olivat ammattilaisten kouluttamia ja ne tottelivat peruskäskyjä ja ne olivat tottuneita terapiahetkiin.

Kaikilta tutkimukseen osallistuneilta arvioitiin mini-mental testi (MMSE), joka mittaa muisti- ja älyllisiä toimintoja sekä Geriatric depression scale (GDS), joka mittaa masennusta. Tutkimukseen osallistujat vastasivat myös elämänlaatua arvioivaan kyselylomakkeeseen ennen interventiota ja lopuksi kuusi viikkoa tutkimuksen jälkeen. Molemmissa ryhmissä (eläinryhmä ja kontrolliryhmä) GDS ja MMSE parantuivat. Eläinterapiaryhmässä GDS oireet vähenivät puolella ja ryhmien välinen vertailu osoitti eläinterapian positiivisen vaikutuksen GDS:ssä. Suurin osa tutkimukseen osallistujista raportoivat myönteistä kehitystä tapahtuneen koetussa elämänlaadussa. Kaikki eläinterapiaryhmässä olleet osallistujat raportoivat tämä kokemuksen olleen mukava ja kiinnostava. Yhdeksän tutkittavaa kymmenestä raportoi eläimellä olevan rauhoittava vaikutus ja yksi tutkittava raportoi eläimen tuovan mieleen muistoja. Kaikki tutkittavat suosittelivat tämänkaltaista kokemusta myös muille vanhuksille. (Moretti ym. 2010.)

Tutkimus osoitti eläinterapian myönteiset vaikutukset masennusoireiden hoitoon asukkailla, jotka ovat pitkäaikaishoidossa. Tutkimusta ei kuitenkaan pystytty satunnaistamaan eikä sokkouttamaan ja tutkimusjoukko oli pieni. Arvioinnit tapahtuivat

hyvin lyhyellä ajalla eikä tutkimuksessa otettu mukaan osallistujien käyttäytymisen arviointia vaan käytettiin rajoitettua neuropsykologista testistöä. (Moretti ym. 2010.)

Kanamori ym. (2001) tutkivat eläinterapian mahdollisuuksia vanhuksilla, joilla oli todettu Alzheimerin tauti tai vaskulaarinen dementia (verenkiertoperäinen muistisairaus). Eläinavusteinen ryhmä koostui yhteensä seitsemästä tutkittavasta, jotka pitivät eläimistä tai jotka olivat joskus omistaneet lemmikkieläimen. Kaksi miestä ja viisi naista, joiden keski-ikä oli 79,34 vuotta osallistuivat eläinavusteisen terapian ryhmään yhteensä kuusi kertaa joka toinen viikko. Kontrolliryhmä koostui 20 vanhuksesta, joiden keski-ikä oli 83,4 vuotta. Kontrolliryhmässä oli neljä miestä ja 16 naista. Kontrolliryhmän seitsemällä tutkittavista oli todettu Alzheimerin tauti ja 13 oli vaskulaarinen dementia. Kontrolliryhmä ei saanut eläinavusteista terapiaa.

Mini-Mental muistitestillä (MMSE) arvioitiin tutkittavien kognitiivista älykkyyttä ja päivittäisiä toimintoja (N-ADL) ennen ja jälkeen eläinavusteista terapiaa. Dementiaan liittyvää häiriökäyttäytymistä arvioitiin haastatellen tutkittavien omaisia Behave-AD-testillä ennen eläinavusteista terapiaa ja kolme kuukautta eläinavusteisen terapian jälkeen. Endokrinologista stressiä arvioitiin käyttämällä sylkeen liittyvää proteiinien mittausta (Salivary Chromogranin A, Cg A) . (Kanamori ym. 2001.)

Eläinavusteisen terapian lyhytaikaisia vaikutuksia olivat lisääntynyt tunteiden ilmaisu, vapaaehtoinen aktiivisuus ja toisten ihmisten huomioiminen eläinavusteisen terapian aikana. Pitkäaikaiset vaikutukset liittyivät päivittäisiin toimintoihin. Ryhmien välillä ei ollut tilastollisesti merkittävää eroa Mini-Mental muistitestissä eikä päivittäisissä toiminnoissa. Aggressiivisuus, ahdistuneisuus, pelot, ja huoli omaisen/hoitajan kuormittuneisuudesta olivat Behave AD-testillä mitattuna pienemmät eläinavusteisen terapian ryhmässä kuin kontrolliryhmässä. Tutkimuksessa on otettava huomioon, että otos on pieni, eivätkä tulokset siksi osoita tilastollisesti merkittävää eroa ryhmien välillä Mini-Mental muistitestissä tai päivittäisiä toimintoja arvioitaessa. Eläinterapia ryhmässä mitatuissa CgA mittauksissa (stressihormoni) CgA pieneni verrattuna kontrolliryhmään. Tutkimuksessa on otettava huomioon, että näyte saatiin vain neljältä eläinterapiaryhmään osallistuvalla, eikä näin ollen ryhmien tilastollinen vertailu ole täysin mahdollista. (Kanamori ym. 2001.)

Richesonin (2003) tutkimuksessa 15 hoitokodissa asuvaa dementiaa sairastavaa vanhusta osallistuivat päivittäin koiran kanssa toteutettuun tunnin hetkeen kolmen viikon ajan. Potilaat leikkivät koiran kanssa, harjasivat, silittivät ja syöttivät koiraa. Koirasta ja koiran ohjaajasta keskusteltiin ja myös muisteltiin vanhoja omia koiria. Kolme viikkoa kestänyt eläinavusteisen terapian jakso vähensi potilaiden levotonta käytöstä ja lisäsi sosiaalista vuorovaikutusta. Tutkimuksessa todettiin kuitenkin, että kun eläinavusteinen terapia loppui, myös käytöshäiriöt palasivat.

Kawamura ym. (2007) tutkimuksessa selvitettiin eläinavusteisen terapian pitkäaikaisia vaikutuksia 75-95-vuotiailla dementia potilailla. Tutkimukseen osallistui 10 hoitokodin asukasta. Koiran vierailut hoitokodissa järjestettiin kahdesti kuukaudessa. Asukkaat saivat vapaasti silittää koiria, ruokkia ja leikkiä niiden kanssa muun muassa piilottamalla ruokaa eri paikkoihin. Koiran kanssa myös juteltiin. Kuuden kuukauden päästä havaittiin asukkailla joitain parannuksia psyykkisissä toiminnoissa. Motorisissa toiminnoissa ei havaittu parannusta. 12 kuukauden aikana asukkaissa havaittiin jatkuvaa kehitystä tunnepuolen toiminnoissa ja hyvinvoinnissa.

Virues-Ortega ym. (2010) tekemässä meta-analyysissä laskettiin yhteisvaikutukset sosiaalisista toiminnoista, masennuksesta, peloista, häiriökäyttäytymisestä, yksinäisyydestä, päivittäisistä toiminnoista sekä kognitiivisesta asemasta. Tuloksissa todetaan, että eläinavusteinen terapia parantaa sosiaalisia toimintoja. Maltillisempia vaikutuksia löydettiin myös masennukselle, peloille ja käytöshäiriöille, jotka vähenivät eläinavusteisen terapian myötä.

Vaikutukset sosiaalisissa toiminnoissa ja masennuksessa olivat suurempia yksilöillä, joilla oli psykiatrisia ongelmia kun taas häiriökäyttäytyminen väheni enemmän yksilöillä, joilla oli dementia. Tuloksia on kuitenkin arvioitava kriittisesti, sillä meta-analyysiin valitut tutkimukset olivat eritasoisia. Osassa tutkimusjoukko oli pieni ja osassa tutkimuksista ei ollut kontrolliryhmää. (Virues-Ortega ym. 2010.)

Tutkimukset osoittavat eläinavusteisella terapialla olevan erilaisia hyödyllisiä vaikutuksia. Eläimen läsnäolon ja sen kanssa toimiminen vaikuttaa ihmisen adrenaliini ja muihin kortikosteroidi hormonitasoihin alentamalla verenpainetta sekä sydämen sykettä. Eläimellä on myös psykologinen vaikutus. Eläimen läsnäolo vähentää ikääntyvillä yksinäisyyden kokemista, eristäytymistä ulkomaailmasta ja ennalta

ehkäisee masennusta ja vähentää käytöshäiriöitä. Eläimen kanssa leikkiminen lisää turvallisuuden tunteen kokemista ja lisää resursseja toipumiseen. Tehokkaalla, emotionaalaisella ja psykologisella ärsytyksellä tiedetään olevan merkittävää vaikutusta ratkaista psykosomaattisia ongelmia. Edellä kuvatut tutkimukset osoittavat sen, että eläinterapia soveltuu yhtä hyvin kognitiivisia ongelmia sairastaville kuin psykiatrisia ongelmia sairastaville ikääntyville potilaille. (Kanamori ym. 2001, Friedmann, Son & Tsai 2010, 86-87, Hart 2010, 64-71, Virtues-Ortega ym. 2010.)

5 KOIRA-AVUSTEISET HARJOITUKSET FYSIOTERAPIASSA

5.1 Koira-avusteisten harjoitusten kokoaminen

Tämän kehittämistehtävä on tehty teoreettiselta pohjalta, eikä työ sisällä empiiristä tutkimusosuutta. Harjoitukset perustuvat teoreettiseen tietoon. Olen koonnut koira-avusteisen fysioterapian harjoituksista lyhyet kuvaukset ryhmittäin. Lisäksi liitteenä harjoituksista on valokuvia, jotka konkretisoivat, miltä harjoitukset käytännössä näyttävät ja miten niitä voidaan toteuttaa ikääntyvien kanssa. Kuvat löytyvät liitteenä kirjallisesta työstä, mutta niitä ei viedä Theseus tietokantaan. Kuvissa esiintyvät asiakkaat ovat antaneet kirjalliset luvat käyttää kuvia tässä työssä. Olen sopinut kuvien käytöstä ja näyttämisestä asiakkaiden kanssa, mutta niiden kopioiminen tai näyttäminen muualla kuin tämän työn yhteydessä ei ole sallittua. Käyttämäni kuvat olen kerännyt vuoden aikana koirani tehdessä töitä suhteellisen säännöllisesti. Suuri osa kuvista on kerätty koirani työskennellessä kasvatus- ja kuntoutuskoira oppilaana.

Jokaisen asiakkaan kohdalla harjoitukset valitaan tarkasti ja tarkoituksenmukaisesti ottaen huomioon asiakkaan fysioterapeuttiset tavoitteet ja toiveet. Nämä harjoitukset ovat esimerkinomaisia ja niitä pystyy muuttamaan ja soveltamaan tilanteen mukaan. On syytä muistaa, että koiran on osattava käskyt ja komennot ennen kuin se voidaan ottaa mukaan asiakastyöhön, mielellään myös soveltavuustestattu ja ohjaaja koulutettu.

Aikaisimmissa kansainvälisissä tutkimuksissa on kuvattu harjoitukset hyvin suurpiirteisesti, esimerkiksi koiran kanssa on leikitty ja sitä on silitetty. Alla olevissa harjoituksissa kerron tarkemmin, mihin harjoituksella voidaan vaikuttaa ja mikä voi olla harjoituksen tavoite. Kaikki harjoitukset tukevat ikääntyvän kehotietoisuutta, kehon käyttöä ja motivoivat ikääntyvää tekemään erilaisia harjoituksia koiran kanssa. Harjoituksien ideoita olen kehittänyt itse, mutta osan ideoista olen saanut Ingeborg Höök:n kirjasta *Better care with a caredog ABC for therapy dogs*, joka on julkaistu vuonna 2011.

5.2 Koira-avusteisten harjoitusten kuvaus ja perustelut

Koiran koskettaminen ja silittäminen kehon eri osin (liite 1)

Harjoituksen tavoitteena on antaa ihmiselle mahdollisuus käyttää eri kehon osiaan koskettaakseen koira tai silittäessään sitä. Koira voidaan koskettaa esimerkiksi sormenpäillä, kämmenellä, jalalla tai koko kämmenellä. Tavoitteena on kosketustunnon lisääminen ja kehon osien monipuolinen käyttö. Silittäessään koira, voidaan yhdessä pohtia myös miltä koiran turkki tuntuu. Onko se esimerkiksi sileää, takkuista, pehmeää vai karkeaa. Koira voidaan myös asettaa makaamaan asiakkaan alaraajojen päälle tai niiden väliin. Koira voidaan koskettaa myös välillisesti esimerkiksi harjan avulla, jos asiakas kokee tämän helpommaksi tavaksi koskettaa. Koiran koskettaminen ja silittäminen rauhoittaa ja luo luottavaista ja turvallista suhdetta asiakkaan ja koiran välille. Harjoitus voidaan kääntää myös siten, että asiakas koskee ensin koiran eri osia esim. rintaa, selkää, päätä ja sitten samoja ruumiinosia voidaan koskettaa omassa kehossa.

Esineen heittäminen tai potkaiseminen koiralle sekä takaisin ottaminen (liite 2)

Harjoituksen tavoitteena on käyttää kehoa monipuolisesti ja saada aikaan erilaisia myös sanallisia käskyjä. Harjoituksessa saadaan aikaan painonsiirtoja, suunnan-, asennon vaihtoja sekä luodaan onnistumisen kokemuksia. Harjoituksen avulla voidaan kehittää tasapainoa, lisätä voimaa ja koordinaatiota sekä kehittää voiman käytön hallintaa. Esineen heittoon voidaan määritellä joku kohde, johon esineen täytyy osua ennen kuin koira hakee sen. Esine voidaan heittää myös suoraan koiralle, jolloin asiakas joutuu itse muuttamaan omaa toimintaansa koiran liikehdinnän mukaan. Esineen heittäminen voi tapahtua lähelle, pitkälle, korkealle tai matalalle. Esineen heittäminen tai potkaiseminen voi tapahtua eri alkuasennoissa, esimerkiksi istuen tai seisten. Harjoituksen myötä tapahtuu myös avaruudellista hahmottamista. Esineen heittämisestä voidaan tehdä myös eräänlainen kilpailu, jossa pallo yritetään potkaista koiran ohi. Maalin saa vain jos koira ei ehdi ottamaan palloa kiinni ennen maaliviivoja. Esineen takaisin ottamisen yhteydessä asiakas saattaa joutua kyykistymään tai kumartumaan. Esinettä heittäessä koiralle voidaan pyytää asiakasta sanomaan koiralle käsky ”Koppi” tai ”Hae”. Ja vastaavasti koira pyydetään myös palauttamaan esine takaisin ”Tuo”. Rohkaistaan

asiakasta samalla äänenkäyttöön ja voidaan pohtia myös äänensävyn muotoja ja sen vaikutusta koiran käyttäytymiseen.

Esineiden piilotus (liite 3)

Harjoituksen tavoitteena on tukea asiakkaan arjen askareita kotona ja virittää samalla muistia. Asiakasta pyydetään piilottamaan esineitä eri paikkoihin, muistamaan nämä piilopaikat ja pyytämään koira etsimään esineet. Harjoituksessa motivoidaan asiakasta kyykistymään, kurottautumaan, ja liikkumaan enemmän tutussa tilassa. Piilossa olevat esineet voivat olla joko leluja tai koiralla tarkoitettuja herkkupaloja. Asiakasta ohjataan pyytämään koira odottamaan ja vasta käskystä etsimään piilotetut esineet. Jos koira ei löydä esineitä, voidaan asiakasta ohjata näyttämään koiralle piilopaikat. Herkut voidaan piilottaa myös koiralle tarkoitettuun peliin, jossa voidaan enemmän harjoittaa sorminäppäryyttä ja käsien käyttöä, jos esimerkiksi asiakas ei pysty liikkumaan paljon.

Vetoleikit koiran kanssa sekä koiran etäännyttäminen ja luokse kutsuminen (liite 4)

Harjoituksen tavoitteena on tuottaa erilaista liikkeen voimaa ja lisätä kontrollin ja hallinnan tunnetta. Harjoituksella voidaan myös harjoitella oman reviirin tunnistamista. Harjoituksessa koiralla on pitkänomainen lelu, jota koira vetää toisesta päästä. Asiakas pitää voimakkaasti kiinni lelun toisesta päästä. Koiralle voidaan koska tahansa sanoa käsky ”Irti” jolloin koira irrottaa otteensa. Harjoituksessa koira voidaan myös pyytää kauemmaksi itsestä tai kutsua luokse. Koiran ohjaamista voidaan harjoitella joko sanallisesti tai käsimerkein. Harjoituksessa asiakas on aktiivisessa roolissa ja saa ohjata koira, joka voi olla merkityksellistä asiakkaalle, joka yleensä on passiivisessa roolissa.

Tunteiden peilaaminen koiran kautta (liite5)

Harjoituksen tavoitteena on kehittää minäkuvaa ja lisätä itseluottamusta. Harjoituksessa koiran kautta käsitellään erilaisia tunnetiloja. Harjoituksessa keskustellaan koiran tuntemuksista, mistä koira tykkää, milloin se on iloinen, milloin se on surullinen tai se pelkää. Voidaan myös näyttää erilaisia koirista otettuja valokuvia ja tulkita koiran ilmeiden kautta koiran tunnetiloja. Keskustellaan mikä voi muuttaa koiran käytöksen toisenlaiseksi. Vähitellen voidaan koiran tunnetilat siirtää omaan itseen ja keskustella

näistä. Mikä tekee vihaiseksi, mikä tuottaa iloa, miten muut kokevat minut jne. Harjoitus on tehokas tapa ulkoistaa tunteita.

Aistien käyttö harjoitusten aikana

Kaikkien yllä kuvattujen harjoitusten aikana on eri aistien käyttö tärkeässä asemassa. Hajuaistia voidaan käyttää haistelemalla erilaisia koiran makupaloja tai miltä koiran läsnäolo tuoksuu. Kuuloaistia voidaan käyttää tehokkaasti koiran haukahtaessa tai muuten kiljahdella. Koiran erilainen haukkuminen, kimeä, kova, lyhyt, tai pitkäkestoinen voi ilmentää erilaista koiran käyttäytymistä, josta voidaan myös keskustella. Näköaistia käytetään kaikissa harjoituksissa tehokkaasti. Myös heikkonäköisen on helppo havainnoida liikkuvaa koira. Koiralle voidaan pukea myös värikäs liivi, jolloin sen erottaa helpommin ympäristöstä. Tuntoaistia voidaan herkistää silittämällä koiran turkkia, tutkimalla erilaisia koiran harjoja, leikkivälineitä, käyttämällä eri materiaalista tehtyjä kaulapantoja ja hihnoja. Myös tasapainoaisti ja liikeaisti tulevat harjoituksissa selkeästi esille. Aistimuksen koiran kanssa saattavat herättää asiakkaalle muistoja ja ajatuksia menneestä.

6 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTUKSEN ARVIOINTIA

Kehittämistehtäväni tarkoituksena oli tuottaa konkreettisia harjoitusesimerkkejä koira-avusteisesta fysioterapiasta ikääntyvän kehollisuuden tukemiseksi. Tämä tarkoitus mielestäni täyttyi toivotulla tavalla. Vuoden aikana koira-avusteiset harjoitukset ja niiden tavoitteet ovat selkiytyneet tähän muotoon. Harjoituksista otetut kuvat mielestäni selventävät harjoituksien ideoita, ja toisaalta ne antavat kuvaa siitä, kuinka monipuolisesti koiraa voidaan myös fysioterapiassa käyttää niiden asiakkaiden ja potilaiden kanssa, joille se on soveltuvaa. Aikaisemmissa tieteellisissä tutkimuksissa ei ole kuvailtu koiran kanssa tehtyjä harjoituksia kovin tarkasti ja siksi niistä ei ollut paljon apua harjoituksia ideoitaessa. Ruotsissa toimivan Vårdhundskolanin perustaja Ingeborg Höök on omassa kirjassaan ”Better care with a caredog” kirjoittanut ja kuvannut monia harjoituksia, joita olen soveltanut tässä kehittämistehtävässäni. Nämä harjoitukset tukivat omia ajatuksiani, kerättyä tutkimustietoa ja sain niistä valtavasti ideoita. Koiran käyttö fysioterapiassa on jo itsessään kokonaisvaltaista kuntoutusta. Kehittämistehtävässä toin esille, kuinka koiran kanssa toiminen voi vaikuttaa ikääntyvän mieleen ja kehoon, hyvin myönteisellä ja monipuolisella tavalla.

Kehittämistehtävää varten olisi ollut mielekästä myös videoida harjoitustilanteita ikääntyvien parissa ja samalla kysyä asiakkaiden mielipiteitä, tunteuksia ja kokemuksia koiran käytöstä. Kehittämistehtävän tekemiseen käytetty aika on kuitenkin rajallinen ja siksi se nämä osuudet jäivät pois.

Kehittämistehtäväni palvelee myös fysioterapeutteja, jotka kehittämistehtävän myötä saavat tietoa tästä Suomessa vielä vähän käytetystä toimintamuodosta. On tärkeää, että fysioterapeutit sekä asiakkaita ja potilaita hoitava hoitohenkilökunta on tietoinen, mitä koira-avusteisella terapialla tarkoitetaan ja miten se eroaa esimerkiksi kaverikoira-toiminnasta.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Luonto ja ympäristö teemat ovat tuotu nykyään ihmisten hyvinvointi- ja terveystalouden yhteyteen. Eläinavusteisten menetelmien käyttöä on hyödynnetty jo pitkään maailmalla, mutta Suomessa parhaiten tunnettu eläinavusteisen terapian muoto ratsastusterapia on vakiinnuttanut asemansa ihmisten kuntoutuksessa (www.gcfinland.fi). Koira-avusteinen fysioterapia on uusi, mutta jossain määrin myös lisääntyvä terapiamuoto, jossa koira toimii fysioterapeutin työvälineenä. Koira-avusteiset toiminnot ovat tutkimusten mukaan toimivia menetelmiä erityisesti ikääntyvillä pitkäaikaissairailta, jotka hyötyvät koira-avusteisista toiminnoista niin henkisesti, fysiologisesti, tunneperäisesti kuin sosiaalisestikin. Koira-avusteisia toimintoja suunniteltaessa on otettava huomioon asiakkaisiin, hoitohenkilökuntaan sekä eläimeen liittyvät turvallisuustekijät. (Best Practice 2011. Virues-Ortega ym. 2012.)

Koira toimii vahvana tunteiden herättäjänä ja luo tunnekokemuksia ikääntyvälle. Samalla koira saattaa herättää muistoja menneistä ajoista. Koiran kanssa puuhastelu ja tekeminen ei ole vain puurtamista vaan se tuottaa jaettuun ilonhetkiä. Koska koira on eläin, ja se ei aina toimi toivotulla tavalla, voidaan hetkistä saada ainutkertaisia ja omalaatuksia. On tärkeää, että ikääntyvä pystyy hetkeksi irtaantumaan mahdollisista kivuista ja särkyistä ja saada mielihyvän kokemuksia. Silloin kun ikääntyvän elämänhalu on häviämässä voi motiivointi harjoitteluun olla vaikeaa. Myös iloa tuottavia asioita on vähän. Harjoitukset koiran kanssa ovat yleensä motivoivia ja harjoitteiden toistoja saadaan useampia. Ikääntyvä pystyy keskittymään kauemmin koiran kanssa tehtyihin harjoituksiin kuin perinteisiin harjoituksiin. Koiran kanssa tehdyt harjoitukset vaativat keskittymistä ja tarkkaavaisuutta. Harjoituksissa yhdistyvät monet eri tekijät kuten koordinaatio, tilan hahmotus, kehon käyttö, tasapaino, eri aistien käyttö sekä vireystason ylläpito. Harjoituksia on helppo ideoida ja muuttaa kunkin asiakkaan tasolle sopivaksi.

Eräs merkittävä seikka koira-avusteisissa harjoituksia tehtäessä on keskustelut, joita harjoituksia tehtäessä saattaa syntyä. Ikääntyvä saattaa alkaa muistelevaan omia edesmenneitä lemmikeitä ja eläimiä. Eräs mies kertoi minulle, kuinka oli hevosen kanssa pudonnut sota-aikana pommituskuoppaan. Erään iäkkään rouvan kanssa

keskustelimme koiran astuttamisesta ja rouva alkoi kertoa, kuinka pahalta tuntui pakkonaittaminen, jonka hän itse oli kokenut nuorena.

Koiran kanssa tehtävissä harjoituksissa korostuu myös tietynlainen roolien vaihtuminen. Ikääntyvä ei ole enää vain hoitoa ja huolenpitoa vastaanottava taho vaan hän saa huolehtia koirasta ja tarjota koiralle jotain merkittävää huolenpitoa. Koiran kanssa ikääntyvä saa olla tavallaan päättämässä, mitä koiralle annetaan, kuinka sitä ohjataan ja tavallaan myös käskytetään, vaikka koiran ohjaaja on vastuussa harjoituksen kulusta.

Koiran kanssa työskentely vaatii paljon koiralta sekä koiran ohjaajalta. Tehtävään koulutettu koira ei stressaannu turhista ja koiran ohjaajan on tunnistettava koiran käyttäytymisestä koiran mahdollinen liika kuormittuneisuus. On myös hyvin tarkkaan harkittava kenelle koira-avusteinen toiminta ja terapia sopivat.

Paljon on keskusteltu myös niin sanotuista leikkikoirista tai robottikoirista, jotka eivät ole oikeita eläimiä vaan leluja. Robottihylje on muun muassa tuotu vanhusten hoitolaitokseen ilahduttamaan ikääntyviä. Mielestäni tässä on ideaa, jos halutaan tyydyttää ihmisen leikkimisen tarve. Ihminen on luotu leikkimään ja robottihylje voi tarjota kokemuksen leikistä, sillä robotti reagoi äänellä ja liikkeellä. Robottihylje ei kuitenkaan tarjoa ainutlaatuista vuorovaikutus suhdetta, jossa on kysymys kahden yksilön välisestä yhteistyöstä. Eläin on tunteva ja aistiva yksilö, mitä robottihylje ei ole.

Itseäni kiinnostaisi tutkia lisää koira-avusteisen toimintojen käyttöä ikääntyvillä, jotka asuvat kotona. Tämän kehittämistehtävän puitteissa en löytänyt tähän liittyvää tutkimusta, vaan yleensä tutkimukset olivat tehty laitoksissa asuville ikääntyville. Olisi mielenkiintoista tutkia, kuinka ikääntyvät itse kokevat koiran kanssa harjoittelun kotona ja mitä merkityksiä koira ikääntyvälle tuo kotiharjoittelussa tai tutussa kotiympäristössä. Ikääntyvälle ja tämän kehollisuuden säilymisen kannalta on tärkeää, että ikääntyvä kokee elämän mielekkyyttä ja saa olla päättämässä omasta elämästä, niin kuin se siinä tilanteessa on mahdollista. Ikääntyvä täytyy nähdä tuntevana ja kokevana yksilönä eikä vain hauraana ja hiipuva ihmisenä, jonka elämä lähestyy loppua. Jos koira-avusteiset toiminnot ovat tarkoituksenmukaisesti suunniteltuja ja koira-avusteinen terapia tavoitteellisesti määrätty voi koulutettu ohjaaja ottaa käyttöön näitä tämän kehittämistehtävän harjoituksia ja tarpeen mukaan myös soveltaa niitä koulutetun koiransa kanssa.

LÄHTEET

Animal-assisted intervention international www-sivut. Luettu 12.3.2013.

<http://www.animalassistedintervention.org/>

Baun, M. & Johnson, R. 2010. Human/animal interaction and successful aging.

Teoksessa Fine, A. Handbook on animal-assisted therapy. Theoretical foundations and guidelines for practice. Third edition. USA: Elsevier, 238-297.

Best Practice Joanna Briggs Instituutin julkaisema tutkimusnäyttöön perustuva hoitosuositus (JBI-suositus). Koira-avusteinen toiminta pitkähoitolaitoksessa asuvien vanhusten hoidossa. Best Practice 2011 vol 15 (13). www.joannabriggs.org.

Bunkan, B. 1992. Muskelspenniger, respirasjon og kroppsbilde, undersoookkkelse og bbbehandling. Universitetsbolaget AS, Oslo 2.painos.

Friedmann, E., Son, H. & Tsai, C-C. 2010. The animal/human bond: health and wellness. Teoksessa Fine, A. Handbook on animal-assisted therapy. Theoretical foundations and guidelines for practice. Third edition. USA: Elsevier, 85-88, 97-102.

Green Care Finland www-sivusto. Luettu 8.8.2013. Eläin auttaa.

<http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko?name=elain&parentName=MitaOnGreenCarePaavalikko&parentSubName=MitaOnGreenCarePaavalikko>

Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2008. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY.

Huttunen, J. 2008. Ikäihmisten määrä Suomessa. 4.7.2008.Lääkärikirja Duodecim. Luettu 11.5.2013.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ldk00281

Höök, I. 2010. Better care with a caredog ABC for therapy dogs. Sweden: Tryck Partner International AB 201, 10-22, 31-60, 64-66,175-331.

Kanamori, M., Suzuki, M., Yamamoto, K., Kanda, M. Matsui, Y. & Kojima, E. 2001. A day care program and evaluation of animal-assisted therapy (AAT) for the elderly with senile dementia. *American Journal of Alzheimer's disease and other dementias*. vol 16, Number 4, July/August, 234-239. DOI: 10.1177/153331750101600409

Kawamura, N., Niiyama, M. & Niiyama, H. 2007. Long-term evaluation of animal assisted-therapy for institutionalized elderly people: a preliminary result. *Psychogeriatrics* number 7, 8-13. DOI:10.1111/j.1479-8301.2006.00156.

Kihlström-Lehtonen, H. 2009. Minä ja koirani. Koiran vaikutus toiminnalliseen hyvinvointiin. Pro gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Luettu 24.8.2013
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22209/URN_NBN_fi_jyu-200910203997.pdf?sequence=1

Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:n kotisivut. Luettu 12.5.2013. www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi

Koskimäki, T., Alanen, H-M. & Juva, K.2012. Miltä vanheminen tuntuu? *Aamulehti*: lauantai 8.6.2013, 32.

Kruger, K. & Serpell, J. 2010. Animal-assisted interventions in mental health: definitions and theoretical foundations. Teoksessa Fine, A. *Handbook on animal-assisted therapy. Theoretical foundations and guidelines for practice*. Third edition. USA: Elsevier, 33-44.

Leinonen , E. & Alanen, H-M. 2011. Psykiatrissa hoitoa tarvitsevia vanhuksia on enemmän kuin mihin on varauduttu. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 2011: 127(4): 371-372.

Leppänen, P. Forsbom, M-B. & Rajala, L. 2005. Koira terapeuttina? *Fysioterapia-lehti* 3/2005, 47-49.

Moretti, D., Bernabei, M., Ferrari, F., Negretti, S. & Atti. 2011. Pet therapy in elderly patients with mental illness. *Psychogeriatrics* 2011; 11:125-129. doi:10.1111/j.1479-8301.2010.00329.x

Read, S. 2008. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa *Gerontologia*. Heikkinen, E. ja Rantanen T. (toim.) 2.painos. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy. 237-241

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*. vol 18, number 6, November/December, 353-358. DOI: 10.1177/153331750301800610.

Roxendal, G. 1987: *Sjukgymnastik inför framtiden*. Studentlitteratur, Lund.

Saarenheimo, M. 2001. Näkökulmia ruumiilliseen vanhenemiseen. *Gerontologia* 4/2001, 281-288.

Saarenheimo, M. 2004. Positiivinen mielenterveys ja elämäntilanne. Teoksessa Raitanen, T., Hänninen, T., Pajunen, H. & Suutama, T. (toim.) *Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia*. Porvoo: WSOY, 132-148.

Saarenheimo, M. 2008. Liikunta ja psykososiaalinen hyvinvointi vanhuudessa. Teoksessa Leinonen, R & Havas, E. (toim.) *Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212*. Jyväskylä: PunaMusta Oy, 112.

Siltala, P. 2004. Ruumiillisuus vanhuudessa. Teoksessa Raitanen, T., Hänninen, T., Pajunen, H. & Suutama, T. (toim.) *Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia*. Porvoo: WSOY, 152-165.

Tilastokeskuksen internet sivut. Luettu 11.5.2013.

http://www.tilastokeskus.fi/til/vaenn/2012/vaenn_2012_2012-09-28_tie_001_fi.html

http://tilastokeskus.fi/til/asas/2011/asas_2011_2012-05-22_tie_001_fi.html?ad=notify

http://www.tilastokeskus.fi/til/perh/2009/02/perh_2009_02_2010-11-30_kat_007_fi.html

Uvnäs-Moberg, K. 2007. Rauhoittava kosketus. Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa. Helsinki: Edita.

Vaarama, M. & Noro, A. 2005. Vanhusten palvelut. Suomalaisten terveys. 18.07.2005. Lääkärikirja Duodecim. Luettu 11.5.2013
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00058

Virues-Ortega, J., Pastor-Barriuso, R., Castellote, J., Poblacion, A. & Pedro-Cuesta, J. 2012. Effect of animal-assisted therapy on the psychological and functional status of elderly populations and patients with psychiatric disorders: a meta-analysis. Health Psychology review vol 6, number 6, September, 197-221.

Vänttilä, H. 2004. Lemmikkien terveysvaikutukset ja lemmikkiavusteinen terapia. Kandinaatin tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Luettu 8.8.2013.
<http://www.gcfinland.fi/twidadmin/file/original/vanttila+hanna.pdf?fileId=15368>

www.thl.fi

www.stat.fi