



Laura Mäkiranta & Elin Nilsson
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan
ammattikorkeakoulututkinto
Sairaanhoitaja (AMK)
Opinnäytetyö, 2022

KOIRA-AVUSTEINEN TOIMINTA MIELENTER- VEYSHOITOTYÖSSÄ

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

TIIVISTELMÄ

Laura Mäkiranta & Elin Nilsson
Koira-avusteinen toiminta mielenterveyshoitotyössä
Kuvaileva kirjallisuuskatsaus
42 sivua & 1 liite
Syksy 2022
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkimus
Sairaanhoitaja (AMK)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää koira-avusteisen toiminnan käyttömahdollisuuksia hyvinvoinnin edistämiseksi mielenterveyshoitotyössä keräämällä laadullista tutkimustietoa tästä lääkkeettömästä hoitomuodosta. Opinnäytetyöprosessin aikana selvitettiin, miten koira voidaan hyödyntää hoitosuhteessa asiakkaan tai potilaan mielenterveyden sekä mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Tavoitteena oli tuoda esille koira-avusteisen toiminnan toimivuutta osana mielenterveyshoitotyötä eri ympäristöissä potilaan tai asiakkaan ikään tai taustoihin katsomatta ja tuottaa tietoa ammattilaisten käyttöön. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena ja aineisto analysoitiin sisällönanalyysimenetelmällä etsien haluttuja teemoja.

Kirjallisuuskatsauksen aineisto on kerätty neljää eri tietokantaa hyödyntäen (CINAHAL, ProQuest, PubMed & Scholar). Tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi rajattiin valituille tutkimuksille sisäänotto- sekä poissulkukriteerit. Tutkimusten oli oltava kokonaisuudessaan luettavissa, maksuttomia sekä enintään viisi vuotta vanhoja, jotta tieto olisi mahdollisimman ajankohtaista. Tutkimuskieliksi rajattiin suomi, englanti ja ruotsi.

Keskeisimpien tutkimustulosten mukaan koira-avusteisen toiminnan käyttö mielen-terveyden ja mielen hyvinvoinnin edistämiseksi toimii. Koirat kohottavat läsnäolollaan osallistujien mielentilaa riippumatta henkilöiden iästä, diagnooseista, paikasta tai ajasta. Tuloksista ilmenee, että koiralla on rauhoittava vaikutus ja se stimuloi läsnäolollaan ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia tuomalla iloa, lohtua ja antamalla tukea. Kohentamalla ihmisen mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia koira vaikuttaa myös ihmisen fyysiseen hyvinvointiin, kuten esimerkiksi liikkumiseen, unen laatuun sekä yleiseen vireyteen.

Asiasanat: eläinavusteinen terapia, henkinen hyvinvointi, lääkkeetön hoito, mielenterveyshoitotyö, työkoirat

ABSTRACT

Laura Mäkiranta & Elin Nilsson

The use of canine-assisted activities in mental health work

Descriptive literature review

42 pages & 1 appendix

Autumn 2022

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Health Care

Registered Nurse

The purpose of this thesis was to investigate the possibilities of using canine-assisted activities in promoting well-being in mental health work, by gathering qualitative study material about this non-pharmacological treatment. The study focused on investigating how the dog can be utilized in a patient care relationship as a part of promoting mental health. This thesis aimed to introduce the benefits of canine-assisted activities as a part of mental health work in different surroundings, regardless of the age or background of the participants and produce information to be used by professionals. The thesis was carried out as a descriptive literature review and the material was analysed using content analysis in search of relevant themes.

The material of the literature review was collected using four different databases (CINHAL, ProQuest, PubMed & Scholar). To increase the reliability of the study the selected content was limited by inclusion and exclusion criteria. The selected studies had to be fully accessible, free of charge and no more than five years old to make the information as current as possible. We selected Finnish, English and Swedish as our research languages.

The main results of the study showed that the use of canine-assisted activities in promoting mental health is effective. Dogs enhanced the participants' mood just by their presence regardless of the participants age or diagnosis, time or place. The results suggest that a dog has a reassuring and soothing effect and stimulates the holistic well-being by bringing joy and comfort as well as giving support. By improving the participants' mental well-being and wellness of the mind the dog also impacts their physical well-being by affecting things like exercise, sleep quality and overall vitality.

Keywords: animal-assisted therapy, mental health work, mental well-being, non-pharmacological treatment, working dog

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 MIELENTERVEYS JA MIELEN HYVINVOINTI	6
2.1 Mielen hyvinvoinnin haasteet	9
2.2 Mielen terveystyö	10
2.3 Mielen hyvinvoinnin edistäminen	10
3 ELÄINAVUSTEISET MENETELMÄT	11
3.1 Luontoavusteinen toiminta hyvinvointi- ja terveyspalveluissa	13
3.2 Koiran vaikutus ihmisten hyvinvointiin	14
4 KOIRA-AVUSTEINEN TOIMINTA MIELENTERVEYSHOITOTYÖSSÄ.....	16
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	18
6 AINEISTON VALINTAPROSESSI JA ANALYYSI.....	18
6.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä	19
6.2 Aineiston keruu.....	19
6.3 Aineiston analysointi	23
7 TUTKIMUSTULOKSET	25
7.1 Koiran työtehtävät mielenterveyden edistämisessä	26
7.2 Koira-avusteisen toiminnan merkitys mielen hyvinvointiin.....	26
8 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	32
8.1 Eettiset haasteet.....	32
8.2 Luotettavuuteen ja vastuullisuuteen liittyvät kysymykset	33
9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	33
9.1 Tutkimusten hyödynnettävyys ja jatkotutkimukset	35
9.2 Ammatillinen kasvu.....	36
LÄHTEET.....	37
LIITE 1. Taulukko valituista tutkimuksista	43

1 JOHDANTO

Eläinavusteisten menetelmien kiinnostus, tutkiminen ja hyödyntäminen on lisääntynyt viime vuosina paljon, vaikka toimintamuodon käyttö sosiaali- ja terveydenhuollossa on kansainvälisestikin vielä uutta. Alan järjestöjä on Suomessa jo useampia, ja eläinavusteisten menetelmien edistäminen kuuluu niiden toimintaperiaatteisiin. Ihmisten kiinnostus erilaisia luonnollisia ja lääkkeettömiä hoitomuotoja kohtaan on kasvanut ja luontoavusteiset hoitomuodot ovat tulleet hyvinvointipalveluissa yleisemmiksi. Eläinavusteisten menetelmien merkittävimmäksi vaikutukseksi on todettu hyvän olon tuottavat tunteet, kuten esimerkiksi mielihyvän ja rentouden tunne. (Hautamäki ym., 2018, s. 5.) Lääkkeillä voi olla monimuotoisia sivuvaikutuksia eivätkä ne sovi kaikille, joten vaihtoehtoisia hoitomuotoja on tärkeää kehittää, tuoda esille ja käyttää. Erilaisissa tilastoissa ja uutisissa on ollut huomattavissa, kuinka ihmisten mielen hyvinvointi heikkenee vuosittain, ja siihen on alettukin kiinnittää enemmän huomiota sekä kehittää erilaisia hoitomuotoja, kuten koira-avusteista toimintaa. Koira ei syyttä sanota ihmisen parhaaksi ystäväksi ja koiran on todettu jo pelkällä läsnäolollaankin tuottavan rauhallisuuden, lohdun ja läheisyyden kaltaisia tunteita. (Duodecim, 2017.)

Tässä opinnäytetyössä keskitytään mielenterveyshoitotyössä käytettävään koira-avusteiseen toimintaan sekä sen vaikutuksiin. Tavoitteena on konkretisoida sitä, mihin kaikkeen koira voidaan käyttää mielen hyvinvoinnin edistämiseksi ja kerätä laadullista tutkimustietoa tästä lääkkeettömästä hoitomuodosta sekä tuoda sen tuloksia esiin. Opinnäytetyömme toteutetaan kirjallisuuskatsauksena, johon kokoamme jo olemassa olevan tutkimustiedon pohjalta katsauksen vastaamaan tutkimuskysymykseemme. Opinnäytetyömme aihe valikoitui yhteisen kiinnostuksemme pohjalta eläimiin, ja koiran omistajina rajasimme tutkimuksemme kohteen vain koiriin. Lisäksi pääsimme opintojemme aikana näkemään konkreettisesti koiran työskentelyä hoitoalalla, mikä vahvisti kiinnostustamme tutkia tätä toimintaa enemmän. Esimerkiksi lastensuojelussa voidaan usein käyttää terapiakoira yhtenä vaihtoehtona tavallisen psykoterapian sijasta tai sen rinnalla. Lastensuojelussa koira käytettiin siltana koiranohjaajan tai terapeutin ja lapsen tai nuoren välillä, jotta asiakkaan olisi helpompi avautua. Varsinkin jos lapsi tai nuori on yliaktiivinen niin, että hänellä on vaikeuksia pysyä paikallaan tai keskittyä, koiran kanssa touhuaminen on oiva tapa saada asia-

kasta helpommin fokusoimaan ja rentoutumaan. Koira antaa asiakkaalle myös tarkoituksen ja onnistumisen tunteen, mikä auttaa kohentamaan tämän itseluottamusta. (Kasvatus ja kuntoutuskoirat, i.a.)

2 MIELENTERVEYS JA MIELEN HYVINVOINTI

Mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia voidaan kuvata lukuisilla erilaisilla malleilla. Kokonaisvaltainen hyvinvointimme koostuu psyykkisestä, fyysisestä, sosiaalisesta sekä henkisestä osatekijästä ja mielenterveys ja mielen hyvinvointi on tämän keskeisin voimavara. WHO:n (2013) määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen kykenee näkemään omat kykynsä ja selviytyy elämän haasteista sekä työstään ja pystyy toimimaan aktiivisena jäsenenä omassa yhteisössään. Mielen hyvinvointi koostuu kuitenkin monen tekijän yhteisvaikutuksesta ja tekijöiden merkitykset voivat vaihdella elämäntilanteen mukaan. Mielen hyvinvointi koostuu muun muassa ihmisen erilaisista kyvyistä ja vahvuuksista. Meillä jokaisella on yksilöllisiä valmiuksia kuten omanarvontunne ja hallinnan tunne sekä optimismi. Tärkeitä mielen hyvinvointiin vaikuttavia taitoja ovat tunne- ja vuorovaikutustaidot sekä ongelmanratkaisutaidot. Mielen hyvinvointia vahvistavia luonteenpiirteitä taas ovat esimerkiksi joustavuus ja sinnikkyys. Suomen Mielenterveys ry on kehittänyt mielen terveyden käden kuvastamaan mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Kättä kannattelemassa ovat arvot, eli perimä sekä päivittäiset valinnat. Lepo, ravinto, liikunta sekä harrastukset ovat osa vaikuttavista tekijöistä kuten myös ihmissuhteet, eli ympäristö sekä tunteet. (Mieli, 2021.)

Mielenterveyden edistäminen on tärkeä ja ajankohtainen asia. Aivojen ja mielen terveyden edistämisen nykytilan, haasteiden ja kehittämistarpeiden kartoittaminen on nostettu esille myös Suomen Akatemian ja Lääkäriseura Duodecimin toimesta. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Akatemia ovat järjestäneet konsensuskokouksia vuodesta 1992 ja julkaisseet näistä konsensuslausumia. Konsensuskokouksissa arvioidaan lääketieteellisiä toimintatapoja kliiniseen kokemukseen ja tutkimusnäyttöön perustuen. Vuoden 2020 konsensuslausumassa on tarkasteltu keino-

valikoimaa aivo- ja mielenterveyden edistämiseen. Konsensuslausumassa todetaan, että mielen voi ymmärtää suhteina aivojen, kehon, ulkomaailman ja muiden ihmisten välillä. Mielen kehittyminen ja normaali toiminta vaatii kehoa, jolle aistimet tuovat tietoa ja jonka toiminta vaikuttaa maailmaan. Aivot ja mieli ovat samaa kokonaisuutta, joka muodostuu biologisista, psyykkisistä ja sosiaalisista tekijöistä. (Duodecim, 2020.)

Mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia pidetään usein vaikeasti ymmärrettävänä ja monimutkaisena asiana. Keinoja mielenterveyden ja mielen hyvinvoinnin tukemiseen kuitenkin on tutkimuksinkin löydetty. Konsensuslausumassa 2020 on käsitelty yhteiskunnallisen tason keinoja ja nähty mm. lääkkeettömien keinojen lisääminen kehitysmahdollisuutena. Yksilötasolla mielenterveyttä tukevat raportin mukaan sosiaalisen yhteyden lisäksi esimerkiksi liikunta, uni, lepo, hyvä ravitsemus, uuden oppiminen ja turvallinen elinympäristö. (Duodecim, 2020.)

Elintavoilla on merkitystä sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiimme. Terveelliset elintavat ovat mielen hyvinvoinnin tukemisessa tärkeitä ja mielenterveyshäiriöitä sairastavilla elintapojen merkitys voi olla vielä suurempi. Samalla kun huolehditaan fyysisestä hyvinvoinnista liikkumalla riittävästi, noudattamalla terveellistä ruokavaliota ja nukkumalla riittävästi hoidetaan myös psyykkistä hyvinvointia. Huono ruokarytmi ja liian vähäinen uni näkyy myös väsymyksenä, äreytinä tai surullisuutena. Myös arki ja rutiinit huolehtivat huomaamatta mielen hyvinvoinnista. Kun käydään töissä tai koulussa, on arjessa rytmiä ja rutiinia, joka luo myös merkityksellisuuden tunnetta. Työ- tai opiskeluyhteisöön kuuluminen tuo myös ihmissuhteita ja kannustaa ylläpitämään niitä. Hyvinvoinnin kannalta on erityisen tärkeää osata tunnistaa omia tunnetiloja, sanoittaa näitä ja lopulta ilmaista ne terveellisellä tavalla. (Mielenterveystalo, i.a.)

Mielenterveyden ja -hyvinvoinnin osatekijät on jaoteltu neljään eri tekijään. Ensimmäisenä on ihmisen yksilöllinen ja perinnöllinen tekijä, joka vaikuttaa esimerkiksi luonteenpiirteisiin, valmiuksiin, itsetuntoon, tapoihin reagoida ja opittuihin vuorovaikutustaitoihin. Toisena osatekijänä ovat sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus, jotka vaikuttavat osallisuuden tunteeseen, yhteisöllisyyteen, kuulluksi tulemisen tunteeseen ja vaikuttamisen mahdollisuuksiin. Kolmanneksi osatekijäksi on nimetty yhteiskunnalliset tekijät, kuten ihmisoikeudet, koulutus, työ, toimeentulo, asuminen, mah-

dollisuudet osallistua, palveluiden saatavuus sekä elinympäristömme turvallisuus. Neljäs tekijä on arvot ja uskomukset, jotka määrittävät käsityksemme siitä, mikä on arvokasta, normaalia ja tavoiteltavaa. Nämä luovat myös perustan asenteillemme. (Mieli, 2022.)

Kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen mukaan ihmisen olemassaolo muodostuu tajunnallisuudesta, kehollisuudesta ja situationaalisuudesta. Holistisessa ihmiskäsityksessä ihmistä pidetään kokonaisuutena, jota ei voi tarkastella osina ilman, että uniikki entiteetti rikkoutuu koska ihmisen olemassaolon tasot ja osat vaikuttavat väistämättä toisiinsa. Tajunnallisuuteen kuuluu psyykkinen sekä henkinen taso, joka yhdessä muodostaa psyykkishenkisen osan olemassaolosta. Tajunnallisuuteen kuuluvat merkityssuhteet, joiden kautta muodostamme maailmankuvamme ja katsomme itseämme. Kehollisuus tarkoittaa ihmisen fyysistä olomuotoa. Tajunnallisuus ja kehollisuus mielletään vastakohtiksi, joista toinen toimii ajatusten ja merkityksen tasolla ja toinen tapahtuu konkreettisesti fyysisellä tasolla. Tasot yhdistyvät siten, että tajunnan tasolla teemme valintoja, jotka edistävät fyysistä hyvinvointia. Keholliset kokemukset siis vaikuttavat mielen hyvinvointiin, koska ihmiset kokevat kehon olemisen keskuksena. (Malme ym., 2019.) Koira-avusteiset menetelmät vaikuttavat myös tätä kautta holistiseen hyvinvointiin. Situationaalisuudessa konkreettiset osatekijät liittyvät ihmisen ympäristöön, esimerkiksi kanssakäymisiin, yhteiskuntaan ja ravintoon. Osatekijät, jotka kuuluvat ihmisen elämäntilanteeseen vaikuttavat sen laatuun, joko kehon tai tajunnan kautta. Pelko on esimerkki vahvasti vaikuttavasta osatekijästä. Tähän pelkoon voimme vaikuttaa tuomalla tilanteeseen jonkin positiivisen tekijän kuten esimerkiksi koiran. (Malme ym., 2019.)

Yhteiskunta pyrkii vahvistamaan kansalaisten mielen hyvinvointia esimerkiksi koulutuksen ja toimeentulon turvaamisella. Terveellisiä elinoloja ja tapoja pyritään turvaamaan ja haitallisten aineiden käyttöä rajoittamaan. Tärkeää on myös pyrkiä vähentämään eriarvoisuutta ja turvaamaan jokaiselle hänen tarvitsemansa hoidon ja palvelun saatavuus ja laatu sekä tunnistaa tällaisia apua tarvitsevia henkilöitä. Mielen terveyden tärkeimpiä kulmakiviä onkin ennaltaehkäisy ja hyvä viiveetön hoito. Ympäristöllä ja luonnolla on myös iso merkitys yhteiskunnassamme ja näiden säilyvyys on myös tärkeää turvata ja säilyttää. (Mieli, 2022.)

2.1 Mielen hyvinvoinnin haasteet

Elämään kuuluu monia erilaisia vaiheita, eikä mielen hyvinvointiin kuulu aina vain terveyttä ja ongelmattomuutta. Erilaisiin elämäntilanteisiin kuuluvat myös suru, pelko, ahdistus, pettymys tai nukahtamisen vaikeudet. Tämän vuoksi mielenterveyden haasteita ei voida yksiselitteisesti määritellä häiriöiksi ja joskus se on jopa mahdotonta, koska monet sen oireet ovat osa myös tavallista elämää. Mielenterveyden häiriö on yleisesti käytetty nimike erilaisille psykiatrisille häiriöille, jos mieliala, tunteet tai käytös haittaavat henkilön toimintakykyä, ihmissuhteita tai aiheuttavat pitkäaikaista kärsimystä niin silloin on määritelty olevan kyse mielenterveyden häiriöstä. Mielen terveyteen kuuluu kyky ratkaista ongelmia sekä säilyttää toimintakyky mahdollisista ongelmista huolimatta. Kun oireet ovat pitkäkestoisia ja rajoittavat elämää merkittävästi voidaan puhua mielenterveyshäiriöstä tai sairaudesta. (Terveyskirjasto, 2017.)

Mielenterveydelliset ongelmat voivat ilmetä monin eri tavoin eikä yhteistä oiretta aina ole. Usein kuitenkin vaikeudet ovat jokapäiväisiä ja uhkaavat mielen hyvinvointiamme. Vaikka raja mielenterveyden häiriön ja sairauden välillä on hyvin liukuva, määritellään ne silti mahdollisimman tarkasti. Erilaisia sairauksia ja häiriöitä on lukuisia, mutta ne pyritään ryhmittelemään tyyppillisten oireiden mukaisesti. Esimerkiksi masennuksen tunnetta voimme tuntea erilaisissa elämäntilanteissa. On kuitenkin määritelty diagnoosin edellyttävän viittä muutakin samanaikaista oiretta, joiden tulisi kestää ainakin kahden viikon ajan. Oireiden vaikeusaste vaikuttaa myös luokitteluun. Luokittelu on myös vaikeaa, koska tehtyjen tutkimusten valossa luokituksia pyritään kehittämään ja päivittämään, jolloin nämä helpottaisivat myös tulevaisuudessa tehtäviä hoitopäätöksiä. (Terveyskirjasto, 2017.)

Mielenterveyshäiriöitä pyritään tunnistamaan hyvissä ajoin ja tyyppillisiä psyykkisen oireilun merkkejä ovat esimerkiksi äkkinäiset muutokset käyttäytymisessä, häiriökäyttäytyminen, levottomuus ja keskittymisvaikeudet, voimakkaat mielialan vaihtelut, vetäytyminen, väsymys ja aloitekyvyttömyys tai itkuherkkyys. Moniin eri elämäntilanteisiin saattaa liittyä samankaltaisia oireita mutta häiriöstä puhuttaessa oireet ovat äkillisiä, pitkäkestoisia ja näitä voi ilmetä useita saman aikaisesti. Mielenterveyshäiriön diagnosoinnissa on käytössä tällä hetkellä kaksi psykiatrista tautiluokitusjärjestelmää: Maailman terveysjärjestön kehittämää ICD- järjestelmä ja Yhdysvaltojen psykiatriayhdistyksen kehittämää DSM- järjestelmä. (THL, 2022).

2.2 Mielen terveystyö

Suomessa mielen terveystyön suunnittelusta, ohjauksesta ja valvonnasta vastaa sosiaali- ja terveysministeriö (STM). Mielen terveystyön valvonnasta vastaavat ensikädessä kuitenkin sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto (Valvira) ja aluehallintovirastot (AVI). Mielen terveystyön tutkimisesta ja kehittämisestä vastaa taas terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL). Mielen terveystyön lainsäädännöllinen perusta on kahdessa laissa, terveydenhuoltolaissa 1326/2010 ja mielen terveystyölaissa 1116/1990. (Sosiaali- ja terveysministeriö, i.a.)

Mielen terveystyön tärkeimmät tavoitteet ovat mielen terveyden vahvistaminen ja mielen terveyteen kohdistuvien uhkien tunnistaminen sekä vähentäminen. Mielen terveystyö jakautuu kolmeen eri osa-alueeseen, mielen terveyttä edistävään työhön, mielen terveyden häiriöitä ehkäisevään työhön ja mielen terveystyöpalveluihin. Mielen terveystyöpalveluiden käytännön järjestämisestä vastaavat kunnat ja erikoissairaanhoidot. Järjestettäviin palveluihin kuuluvat ohjaus ja neuvonta sekä psykososiaalisen tuen järjestäminen. Lisäksi palveluihin kuuluvat mielen terveystyötutkimukset, hoito ja kuntoutus sekä kriisitilanteissa psykososiaalinen tuki. (Sosiaali- ja terveysministeriö, i.a.)

2.3 Mielen hyvinvoinnin edistäminen

Mielen terveys ja kokonaisvaltainen mielen hyvinvointi ovat tärkeitä voimavaroja, joista huolehtimalla ylläpidetään hyvinvointia ja toimintakykyä. Mielen hyvinvoinnin edistäminen on tavoitteellista toimintaa, jonka tarkoitus on tukea mielen hyvinvoinnin toteutumista. Sen tavoitteena on lisätä mielen hyvinvointia vahvistavia ja suojaavia tekijöitä. Yksilön tai yhteisön positiivisen mielen hyvinvoinnin edistämällä voi olla suuri merkitys mielen terveystyöhäiriöiden ehkäisyssä. Esimerkiksi ProMenPol -hanke on luonut mielen hyvinvoinnin edistämiseksi työkaluja, jotka on suunnattu erityisesti kouluja, työpaikkoja ja ikääntyneiden asumispalveluita varten. Hankkeen tavoitteena oli koota päättäjien, tutkijoiden ja työntekijöiden käyttöön tietopankki, joka sisältää yli 450 työkalua mielen terveyden edistämiseen. Hankkeen nettisivuille rekisteröitymisen jälkeen pystyy kuka vain hyödyntämään näitä työkalu-

ja. Työkalujen avulla voidaan esimerkiksi ohjata projektin tai suunnitelman toteutusta, tehdä yksilöllistä arviointia, oppia ja kehittää omaa toimintaa ammattilaisena tai ohjeita mielenterveyden edistämiseen ja ehkäisemiseen. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2021.)

Mielen hyvinvointia voidaan edistää monella eri tasolla. Yksilötasolla voidaan esimerkiksi tukea itsetuntoa ja vahvistaa elämönhallintataitoja. Yhteisötasolla taas voidaan vahvistaa ihmisten sosiaalista tukea ja osallisuutta yhteiskunnan asioihin sekä lisätä elinympäristön turvallisuutta ja viihtyisyyttä. Rakenteellisella tasolla voidaan edistää mielen hyvinvointia turvaamalla ihmisten toimeentuloa. Samoin mielen hyvinvointia tukevat päätökset, jotka lisäävät tasa-arvoisuutta ja vähentävät syrjintää. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2021.)

3 ELÄINAVUSTEISET MENETELMÄT

Eläimet ovat olleet ihmisille tärkeitä koko tunnetun historian ajan, ja eläinten roolina ihmisen elämässä on ollut myös auttaa ymmärtämään terveyttä ja sairautta. Eläinten henkien kerrotaan muinaiskulttuureissa parantaneen ihmisiä ja sama ajatus eläinten parantavasta vaikutuksesta on kulkenut mukana nykypäivään asti. (Hautamäki ym., 2018, s. 5.) Lääkkeettömät ja luonnonmukaiset hoitomuodot ovat nousseet laajan kiinnostuksen kohteiksi samaan aikaan kun kliininen lääketiede on kehittynyt (Green Care Finland, i.a.-c).

Animal-assisted activity (AAA) eli eläinavusteinen toiminta on ihmisen terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua edistävää toimintaa. Näissä menetelmissä eläimellä on avustava tehtävä. (Hautamäki ym., 2018, s. 4.) Eläinavusteisilla toiminnoilla pyritään parantamaan ihmisen fyysistä, kognitiivista ja sosiaalista toimintakykyä ja tunteita (Kuntoutussäätiö, i.a). Eläinavusteiseen toimintaan kuuluvat varsinainen eläinavusteinen toiminta sekä eläimen läsnäolo arjessa. Eläinavusteinen toiminta ja eläinavusteinen interventio tulee erottaa toisistaan. Eläinavusteista toimintaa harjoit-

tavat usein vapaaehtoiset, kun taas eläinavusteiset interventiot ovat aina ammattihenkilöiden toteuttamia. (Kuntoutussäätiö, i.a.)

Eläinavusteisiin interventioihin (animal-assisted interventions, AAI) kuuluvat esimerkiksi eläinavusteinen terapia, sosiaalityö ja pedagogiikka. Laillistettu psykoterapeutti saa käyttää koira-avusteista psykoterapiaa hoitomuotona. Eläinavusteisessa sosiaalityössä terveydenhuollon ammattilainen, yleisesti sosionomi, käyttää koira-osana työtään. Vastaavasti pedagogi, yleisesti opettaja, käyttää eläinavusteista pedagogiikkaa omassa työssään. (Vehmasto & Lipponen, 2021.) Eläinavusteiset terapia- muodot on otettu käyttöön eri ikäisten ihmisten ja eri sairauksien hoidossa (Green Care Finland, i.a.-c).

Eläinavusteisesta terapiasta eli animal-assisted therapy (AAT) puhutaan silloin kun terveys- ja sosiaalialan koulutuksen omaava terapeutti hyödyntää eläintä apuna työssään. Hoidettavalla henkilöllä tulee olla lääkärin määrittämä diagnoosi ja työlle tulee asettaa tavoitteet, joiden tuloksia seurataan jatkuvasti. Eläimen osallistuminen kuntoutustilanteeseen muuttaa sitä monella eri tavalla. Puhumisen lisäksi voidaan käyttää erilaisia toiminnan muotoja, joiden kautta tapahtuu oppimista. Eläimen avulla voidaan lisäksi saada uutta tietoa mahdollisista tunnetason ongelmista, joita ihminen itse ei osaa vielä sanoittaa. Sosiaalisessa ja psyykkisessä eläinavusteisessa kuntoutuksessa eläintä käytetään apuna käytännön harjoituksissa, joissa edesautetaan vuorovaikutustaitojen harjaantumista. (Green Care Finland, i.a.-a.)

Eläinavusteinen toiminta on laajempi käsite ja se sisältää esimerkiksi ystävä- ja kaverikoiratoiminnan. Eläimen kanssa voidaan esimerkiksi vierailta asumispalveluissa tai sairaalassa ja tätä kautta tuoda iloa asukkaiden, potilaiden tai asiakkaiden arkeen. Eläinavusteista toimintaa voidaan järjestää useiden eri eläinlajien kanssa. Eläinavusteisella toiminnalla pyritään kohentamaan ihmisten hyvinvointia tai elämänlaatua sekä tuomaan viriketoimintaa arkeen. (Care Finland, i.a.-c.) Tämän tyyppinen eläinavusteinen toiminta ei useinkaan ole vakavaa ahertamista, vaan toiminnassa saadaan monesti ilon ja naurun hetkiä työskentelyn ohessa. Eläimen hyvinvointi ja siitä huolehtiminen ovat kuitenkin keskeisiä edellytyksiä terapialle ja yhteiselle toiminnalle. Vain hyvinvoiva ja tasapainoinen eläin voi tukea asiakkaita kuntoutumisessa. (Anima ry, i.a.)

3.1 Luontoavusteinen toiminta hyvinvointi- ja terveyspalveluissa

Luonnon hyvinvointivaikutukset on tunnettu Suomessa ja monissa muissa Euroopan maissa jo pitkään. Niitä hyödynnettiin aikanaan mm. parantoloiden sijoituspaikkoja valittaessa tai maatalous- ja puutarhanhoidon tehtäviä lastenkodin arjessa käytettäessä. Suomalaisessa palvelujärjestelmässä luonnon hyödyntäminen hoito- ja kuntoutustyössä väheni hyvinvointivaltion rakentumisen myötä. 2010-luvun loppupuolella ajatus luontoon tukeutuvien menetelmien tietoisesta hyödyntämisestä sosiaali-, terveys- ja kasvatuspalveluissa on noussut uudelleen esiin kuten Soini ym. kuvaavat. (Soini ym., 2011, s. 320–329.) Uutisista on jo pitkään aina välillä saanut lukea lemmikkieläimistä, jotka asuvat hoivakodeissa tai käyvät niissä vierailemassa omatoimisesti tai ohjaajan kanssa.

Metodrådet:in tutkimuksessa tehdään yhteenvetoarviointi koira-avusteisen toiminnan tieteellisestä näytöstä terveydenhuollossa. Tulokset kertovat, että eläimet rikastuttavat ihmisten arkea ja siksi eläimiä käytetään apuna myös terveydenhuollossa. (Metodrådet, 2016.) Green Care -toiminnan tarkoituksena on parantaa ihmisten elämänlaatua tuomalla heille positiivisia tunteita eläin- ja luonnonympäristöä käyttäen (Green Care Finland, i.b).

Eläimen vaikutuksista ihmisiin on tehty lukuisia tutkimuksia ja niiden perusteella on todettu jo pelkän eläimen läsnäolon vaikuttavan ihmisiin positiivisesti esimerkiksi rauhoittamalla mieltä. Eläimen lähellä olo ja kosketus taas voivat tuottaa lohtua ja tukea. Koska eläimellä on luontainen kyky tuoda hyvää mieltä ja iloa, on eläimen läsnäololla pystytty esimerkiksi parantamaan lasten kokemuksia sairaalassa olosta. Lisäksi eläimen jatkuvan läsnäolon luotettavuus ja sen tarjoama lohtu helpottavat silloin kun ihmissuhteissa on vaikeuksia. Eläimen ja ihmisen välinen kommunikaatio on helppoa, koska sanoja ei tarvita. Eläin on taitava tunteiden ja ruumiinkielen tulkittaja, mikä tekee kommunikaatiosta aitoa ja selkeää. Eläin ei arvostele tai luokittele ihmisiä heidän saavutustensa tai sosiaalisen asemansa mukaan. (Green Care Finland, i.a.-c.)

3.2 Koiran vaikutus ihmisten hyvinvointiin

Eläimen positiivisia vaikutuksia ihmisiin on tutkittu jo useiden vuosien ajan ja siitä on olemassa paljon tutkimusnäyttöä. Tutkimuksissa on todettu koiran terveyttä edistäviä vaikutuksia mm. mielekkyyden tunnetta lisäämällä, päivää rytmittämällä, liikuntaa lisäämällä, stressiä vähentämällä, kipua lievittämällä, elinikää pidentämällä sekä allergioita vähentämällä. Uusia koiria rekisteröitiin 52 771 Kennelliittoon vuonna 2021, ja vuonna 2016 Suomessa on arvioitu olevan yhteensä noin 700 000 koiraa (Kennelliitto, i.a). Koiran suosio seuraeläimenä vaikuttaa myös koiran suosioon työkoirana ja koiraa käytetään koska se vaikuttaa positiivisesti mielen hyvinvointiin (Lundqvist ym., 2017). Koira-avusteiset menetelmät ovat olleet jo pitkään käytössä esimerkiksi avustajakoira- ja opaskoiratoiminnassa. Kasvatus- ja terapiatyössä taas koira-avusteiset menetelmät ovat uudempia eikä niiden käyttöä tunneta yhtä laajasti kuin esimerkiksi näkövammaistyössä käytettävää koira-avusteista toimintaa. Kasvatus- ja terapiatyössä koira-avusteisia menetelmiä on otettu jo käyttöön, erityisesti yksityisten sosiaali- ja terveyspalveluja tuottavien ammatinharjoittajien ja yrittäjien toiminnassa. (Kasvatus ja kuntoutuskoirat, i.a.)

Lääketieteen tohtori ja stressitutkija Heimo Langinvainio on selvittänyt erityisesti koiran vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Hän on kuvannut tutkimustensa pohjalta koiran tuovan paljon positiivista ihmisen elämään. Koira lisää mielekkyyden tunnetta elämään, koska koiran omistavalla ihmisellä on jotain mistä huolehtia. Eläimestä huolehtimisen ja sen kanssa harrastamisen myötä ihminen saa paljon sisältöä elämäänsä. Langinvainio on tehnyt muun muassa kennelliiton kanssa yhteistyössä tutkimuksen koiran vaikutuksista koiranomistajien hyvinvointiin ja onnellisuuteen. (Reumaliitto, 2022.)

Eläimen omistajan hyvinvoinnin tukena on eläimen vaatima päivän rytmitys, koska sillä on tietyt perustarpeet, ravinto, lepo ja liikunta, joita jokainen ihminenkin tarvitsee. Lemmikki saa omistajansa liikkumaan ja näin auttaa myös samalla ehkäisemään useita eri sairauksia. Erityisesti koiran omistajan on ulkoilutettava säännöllisesti lemmikkiään useamman kerran päivässä, jotta se pääsee tarpeilleen. Englannissa on tehty tutkimus, jonka mukaan koiran omistaja liikkuu päivässä keskimäärin 22 minuuttia enemmän, kun ihmiset, joilla koiraa ei ole. Lisäksi koiran kanssa ulkoilevat ihmiset kävelevät keskimäärin reipasta tahtia, mikä puolestaan alentaa riskiä korke-

aan verenpaineeseen ja kolesteroliin sekä tyypin kaksi diabetekseen. (Yle, 2018.) Eläimen kouluttamisellakin on ihmistä motivoiva vaikutus. Uusia asioita kokeilemalla voi myös oppia jotain uutta. (Green Care Finland, i.a.-c.)

Stressihormonina tunnetun kortisolin tiedetään lyhentävän ihmisen elinikää, koska stressaantuneen ihmisen verenpaine ja syke ovat jatkuvasti koholla. Tutkimusten mukaan stressi kasvattaa riskiä jopa 20 prosentilla sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Lemmikki vähentää stressiä fysiologisella tasolla. Eläimen seurassa ihmisen pulssi laskee ja kortisolin tuotanto elimistössä vähenee palkitun kivuntutkimukseen erikoistuneen lääkäri Helena Mirandan mukaan. Kaikilla eläimillä on kuitenkin erilainen vaikutus ihmisen terveyteen. Englannissa on esimerkiksi tehty tutkimus, jossa ihmisen verenpaine ja syke laskivat, kun hän seurasi kalojen uiskentelua akvaariossa. Mitä enemmän kaloja akvaariossa oli, sitä enemmän ihminen siihen keskittyi ja samalla verenpaine ja syke laskivat. (Yle, 2018.)

Australialaisessa tutkimuksessa on todettu eläimen omistajien elävän hieman muita pidempään. Tutkimus kesti 11 vuoden ajan ja se toteutettiin verenpainetautia sairastavien seitsemänkymmentävuotiaiden ihmisten ryhmällä, joista toisella otantaryhmällä ei ollut lemmikkiä ja toisella oli. Tutkimuksen tuloksena lemmikin omistajalla oli 26 prosenttia pienempi riski menehtyä sydän- ja verisuonitautiin. Stressin lisäksi lemmikin katsominen ja silittely lievittävät kipua. Läheisyys ja kosketus lisäävät ihmisessä oksitosiinin tuotantoa. Oksitosiini tunnetaan myös yhtenä kipua lievittävänä hormonina, toteaa Miranda. Hän on käsitellyt eläimen merkitystä kroonisen kivun hoidossa teoksessaan ”Ota kipu haltuun”. Eläimen vaikutuksesta kipuun on tehty monia tutkimuksia myös muualla maailmassa. Esimerkiksi japanilaisessa tutkimuksessa todettiin, että koiran ja tämän omistajan katsoessa vain toisiaan silmiin alkoivat aivot tuottamaan runsaasti oksitosiinia. Amerikkalainen kipuklinikka on tehnyt tutkimuksen, jossa toisen ryhmän potilas sai odottaessaan rapsutella koira noin 15 minuutin ajan ja toisen vertaisryhmän potilas taas ei. Tutkimuksen tuloksista voitiin päätellä niillä potilailla olleen vähemmän stressiä ja kipua, jotka olivat olleet tekemisissä koiran kanssa. Lisäksi on tehty tutkimuksia, joilla on pystytty osoittamaan terapiakoiran positiivinen vaikutus leikkauspotilaiden kipulääkityksen tarpeeseen. Potilaat, joiden kuntoutuksessa oli mukana koira, tarvitsivat vähemmän kipulääkettä kuin ne potilaat, joiden kuntoutukseen koira ei osallistunut. (Yle, 2018.)

Eläin parantaa myös tunnetusti vastustuskykyä. Tutkimuksissa on selvitetty maatilalla asuvilla lapsilla olevan vähemmän allergioita kuin kaupungissa asuvilla lapsilla. Myös koiran omistavissa lapsiperheissä on pienempi todennäköisyys, että lapsi sairastaa allergiaa kuin perheissä, jossa ei ole koira, toteaa eläinlääketieteen farmakologian professori Outi Vainio. (Yle, 2018.)

4 KOIRA-AVUSTEINEN TOIMINTA MIELENTERVEYSHOITOTYÖSSÄ

Koira-avusteinen toiminta eli canine-assisted activity (CAA) on kansainvälisesti käytetty menetelmä muun muassa mielenterveyshoitotyössä ja moni tutkimus tukee sen toimivuutta. (Lundqvist ym., 2017.) Koira-avusteisessa toiminnassa koira on ihmisen lisäksi olennainen osa hoitoa. Koiria halutaan käyttää hoidossa, koska ne pystyvät stimuloimaan ihmisen aisteja ilman kognitiivista tai verbaalista rasitusta. (Anima ry, i.a.) Koira-avusteinen toiminta parantaa ihmisen elämänlaatua ja sen positiiviset vaikutukset mielen hyvinvointiin näkyvät muun muassa terveyden kohenemisena ja erityisesti sen positiivisena vaikutuksena masennukseen. (Lundqvist ym., 2017.) Koira voi lievittää läsnäolollaan pelkoa ja poistaa siten negatiivisia kokemuksia. Fyysisellä tasolla koira vaikuttaa muun muassa ihmisen aisteihin ja tuo niiden kautta positiivisia tuntemuksia, jotka tukevat mielen hyvinvointia. Tällä tavalla koira voi vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Malme ym., 2019.)

Koira-avusteisessa terapiassa koira toimii sosiaali-, terveys- tai kasvatusalan ammattilaisen työparina ja koira voidaan hyödyntää monin erilaisin menetelmin asiakas-kunnan mukaan (Lundqvist ym., 2017). Koira voi työskennellä monessa eri toimipisteessä kuten esimerkiksi lastenkodissa tai perhekodissa. Kuntoutusalalla fysio- tai psykoterapeutti, mielenterveys-, kehitysvammaisten- tai vanhustenhoitaja voi käyttää koira työparina. (Salpaus, i.a.) Opaskoirat kuten sokean opaskoira koulutetaan autamaan erityistarpeet omaavia ihmisiä. Terapiakoirat puolestaan toimivat terapeutin avustajina. Mielenterveyspotilaan tai -asiakkaan hoidossa tukimuotona voidaan käyttää terapiakoiraa, johon asiakkaan on usein helppo luoda tunnesuhde ja joka toimii ikään kuin siltana terapeutin ja asiakkaan välillä. (Mielenihmeet, 2019.) Terapiakoi-

ratoiminnasta on ollut useassa tutkimuksessa todetusti suurin hyöty mielenterveys-hoitotyössä (Lundqvist ym., 2017).

Koira-avusteisen työn tueksi on kehitetty monia erilaisia täydennyskoulutuksia, kuten eläinten hoidon ammattitutkinto, jossa perehdytään tarkemmin koira-avusteiseen työhön kasvatus- ja kuntoutusalalla (Studentum, i.a). Lisäksi Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry on yhteistyössä Jyväskylän ammattikorkeakoulun kanssa järjestäneet kymmenen opintopisteen mittaisen täydennyskoulutuksen koira-avusteiseen kasvatukseen ja kuntoutustyöhön. Koulutus on tarkoitettu sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden ammattilaisille ja antaa valmiuksia hyödyntää koira-avusteista metodologiaa omassa työssään. (Kasvatus ja kuntoutuskoirat, i.a.) Tämä myös osoittaa sen, että koira-avusteisia menetelmiä on Suomessa jo käytössä, mutta pienessä laajuudessa.

Koira-avusteisen toiminnan yksi menetelmä on kaverikoira-toiminta. Se on puolestaan vapaaehtoistoimintaa, jossa koira tuo elämyksiä, iloa ja läheisyyttä ihmisille, joilla ei ole omaa koira. (Mielenihmeet, 2019.) Mielenterveysseurat järjestävät myös tukikoira-toimintaa. Vapaaehtoisten voimin järjestettävä toiminta perustuu ajatukseseen, että mielenterveys on voimavara ja opittavissa oleva elämäntaito. Tukikoira-tapahtumia on järjestetty esimerkiksi kahvilatoimintana ja koirakävelyinä. Tapahtumaan voi osallistua kuka vain ja oman kiltin koirankin saa ottaa mukaansa. Näiden tapahtumien tarkoituksena on luoda rennossa ilmapiirissä merkityksellisyyttä ja sisältöä elämään sekä päästä keskustelemaan asioista ja saada vertaistukea. (Mielenterveysseurat, i.a.)

Koira-avusteisesta terapiasta ei ole olemassa Käypähoito-suositusta, mutta sitä on tutkittu opinnäytetöissä ja myös KELA on selvittänyt eläinavusteisten terapioiden merkitystä kuntoutumisessa (Hautamäki ym., 2018, s. 4–5). Vuonna 2021 on koottu käsikirja tutkimusten ja kokemusten pohjalta siitä, millaista on hyvä ja laadukas eläinavusteinen kuntoutus ammattilaisen sekä vapaaehtoisen toteuttamana. Käsikirjan yhtenä tavoitteena on kannustaa ja ohjeistaa kuntoutuspalveluntuottajia interventioiden suunnitteluun ja itsearviointiin sekä oman toiminnan arvioimiseen. (Hautamäki ym., 2021, s. 5–7.) Lääketieteellisessä aikakauskirjassa Duodecimissa julkaistussa Vehmaston ja Lipposen (2021) artikkelissa eläinavusteisesta psykososiaalisesta kuntoutuksesta todetaan, että eläinavusteisesta toiminnasta on ollut hyötyä psykiatristen ja neurologisten ongelmien kuntoutuksessa. Eläimen, yleisimmin koiran tai hevo-

sen, käyttö vahvistaa ammattilaisen ja asiakkaan hoitosuhdetta sekä vuorovaikutusta ja eläimen aktiivinen rooli tehostaa kuntoutusta. (Vehmasto & Lipponen, 2021.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää koira-avusteisten käyttömahdollisuutta hyvinvoinnin edistämiseksi mielenterveystyössä ja kerätä tietoa tästä lääkkeettömästä hiontamuodosta. Tutkimusprosessin aikana selvitettiin, miten koira voidaan hyödyntää hoitosuhteessa asiakkaan tai potilaan mielenterveyden sekä mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Tutkimusmenetelmänä on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Tavoitteena oli tuoda esille koira-avusteisen toiminnan toimivuutta osana mielenterveystyötä eri ympäristöissä potilaan tai asiakkaan ikään tai taustoihin katsomatta. Tavoitteena oli kerätä tietoa eläinavusteisista menetelmistä, erityisesti koiran käytöstä ja niiden toimivuudesta, jotta ammattilaiset saisivat lisää tietoa.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten koira voidaan hyödyntää mielenterveysasiakkaan tai -potilaan hoitotyössä?
2. Millainen vaikutus koira-avusteisella toiminnalla on asiakkaan tai potilaan mielen hyvinvointiin?

6 AINEISTON VALINTAPROSESSI

Tässä opinnäytetyössä on käytetty kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, jonka tavoitteena on löytää vastaukset tutkimuskysymyksiin eli miten koira-avusteista toimintaa voidaan käyttää mielenterveystyössä ja mitä tuloksia toiminnalla on saatu.

6.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus eli descriptive literature review on tutkimusmenetelmänä nykyaikainen kirjallisuuskatsauksen muoto. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus pyrkii kokoamaan yhteen tutkimuskohteesta ennalta olemassa olevaa materiaalia ja käyttämään alkuperäistutkimuksia oman tutkimuskysymyksensä tarkastelun perustana ja työvälineenä. Tutkittavaa ilmiötä tarkastellaan valitun materiaalin pohjalta ja tämän prosessin kautta pyritään vastaamaan asetettuun kysymykseen. Keskeistä on ymmärtää ilmiötä tutkimuskysymyksen pohjalta ja materiaalin tukemana. (Ahonen ym., 2013, s. 293–296.) Käytetyt aineistot ovat laajoja eivätkä aineiston valintaa rajaa metodiset säännöt. Tutkittava ilmiö pystytään kuitenkin kuvaamaan laaja-alaisesti ja luokittelemaan tutkittavan ilmiön ominaisuuksia. Tutkimuskysymykset ovat väljempiä kuin systemaattisessa katsauksessa. Kuvaileva katsaus toimii itsenäisesti metodina, mutta se voi tarjota myös uusia tutkittavia ilmiöitä systemaattista kirjallisuuskatsausta varten. Narratiivinen katsaus, jota tässä opinnäytetyössä on käytetty, on kuvailevan kirjallisuuskatsauksen muoto. (Salminen, 2011.)

Tieteen termipankin määritelmän mukaan kaikkia aiheita käsitteleviä tutkimuksia ei huomioida vaan laatija valitsee tutkimukset, jotka tukevat haluttua näkökulmaa ja täyttävät hänen määrittelemänsä kriteerit. Narratiivisten katsausten tuottamisen menetelmiä ei aina kuvata läpinäkyvästi ja lopputulos riippuu laatijan tekemistä painotuksista. Vastaanottajan näkökulmasta narratiiviset katsaukset voivat olla helpommin ymmärrettäviä kuin systemaattiset katsaukset. (Tieteen termipankki, i.a.) Valitsimme käyttää tässä opinnäytetyössä kuvailevaa kirjallisuuskatsausta sen käytännöllisyyden, asianmukaisuuden ja keveyden vuoksi. Tämä muoto antoi vapauden tutkijoiden itse määritellä esimerkiksi sisäänotto- sekä poissulkukriteerit, käyttää jo olemassa olevia tutkimuksia ja kerätä eritasoista materiaalia useasta eri tietokannasta.

6.2 Aineiston keruu

Suunnittelun ja tiedon jäsentelyn apuna käytettiin kysymyksiä ja mielenkarttaa. Tästä edettiin keskeisten käsitteiden määrittelyyn, jonka jälkeen valittiin hakusanat ja lau-

seet. Tiedonhaku toteutettiin lumipallomenetelmää käyttäen ja etsittiin toistuvia lähteitä, joiden pääteltiin olevan keskeisiä. Sisäänottokriteerit sekä poissulkukriteerit auttoivat rajaamaan valintaa olennaisiin tutkimuksiin (Taulukko 1). Hakuprosessin aikana huomattiin, miten poissulkukriteereissä oleva kriteeri ”On kirjallisuuskatsaus” tulisi hankaloittamaan hakujen tuloksellisuutta. Käytettiin hakusanoja, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin ja seulottiin pois muut aiheet. Kokonaisvaltaisempien tulosten saamiseksi ja luotettavuuden lisäämiseksi päätettiin käyttää vain kokonaisuudessaan löytyviä tekstejä ja sujuvuuden sekä saavutettavuuden lisäämiseksi valittiin vain ilmaisia julkaisuja. Ajantasaisuuden lisäämiseksi päätettiin käyttää enintään viisi vuotta vanhoja tutkimuksia.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
<ul style="list-style-type: none"> • Kokonaisuudessaan luettavissa • Julkaisuvuodet 2017-2022 • Alkuperäistutkimus • Kielenä suomi, englanti tai ruotsi • Ei maksullinen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ei vastaa tutkimuskysymyksiin • On kirjallisuuskatsaus • Ei käsittele mielenterveyttä • Epäsopiva otsikko • Käytetty muita eläimiä kuin koiraa

Taulukko 1. Sisäänottokriteerit sekä poissulkukriteerit

Kansainvälisten tietokantojen määrää rajattiin niiden käytön sujuvuuden sekä asianmukaisuuden mukaan ja lopulta valittiin neljä valittuun menetelmään sopivaa tietokantaa (Taulukko 2). Haussa päätettiin käyttää myös Google Scholar-hakukonetta, koska sillä saatiin haettua runsaasti suomenkielisiä tutkimuksia, vaikka osalla hakusanoista tuli satakertaisia osumia ja poissulkukriteereistä ei voitu automaattisesti käyttää kuin yhtä (julkaisuvuodet). Kansainvälisten tietokantojen haut tehtiin englannin kielellä. Väärinymmärrysten sekä automaattisen kääntäjän käytön välttämiseksi haku rajattiin englannin-, ruotsin- ja suomenkielisiin tutkimuksiin. Aineiston keruu toteutettiin alustavasti keväällä 2022 ja lopullisesti syksyn 2022 aikana.

CINAHL	ProQuest
<ul style="list-style-type: none"> • Hakusanat: • Mental health or mental illness or mental disorder or psychiatric illness = 237 120 + animal assisted therapy = 137 + Sisäänottokriteerit = 23 • Dokumenttityypin suodatus = 7 • Valitut = 1 (tutkimus 1.) <ul style="list-style-type: none"> • Hakusanat: • Animal -ssisted interventions = 171 • Sisäänottokriteerit = 29 + dogs = 17 • Valitut = 1 (tutkimus 8) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hakusanat: • Animal assisted therapy in mental health = 265 • Suodatus / sisäänottokriteerit = 105 + dogs = 40 + mental disorders = 12 • Dokumenttityypin suodatus = 10 • Valitut: 1 (tutkimus 2.) <ul style="list-style-type: none"> Hakusanat: • Animal-assisted interventions for emotional and mental health = 76 • Suodatus / sisäänottokriteerit = 26 • Suodatus / poissulkukriteerit = 13 • Otsikon perusteella tarkistettut = 7 • Valitut: 1 (tutkimus 4)
PubMed	Scholar
<ul style="list-style-type: none"> • Hakusanat: mental health dogs = 419 + healthcare = 42 • Suodatus / sisäänottokriteerit = 15 • Suodatus / dokumenttityyppi + otsikko = 1 • Valitut: 1 (tutkimus 3.) <ul style="list-style-type: none"> • Hakusanat: • Animal-assisted interventions in mental health = 64 • Suodatus / sisäänottokriteerit = 46 • Suodatus otsikko & poissulkukriteerit = 13 • Valitut: 1 (tutkimus 7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hakusanat: • Mielenterveys = 25200 + koira = 2840 • Suodatus / sisäänottokriteeri = 1340 • Poissulkukriteerit = 122 • Otsikko = 47 • Valitut: 1 (tutkimus 5.) <ul style="list-style-type: none"> • Hakusanat: • Koira-avusteinen terapia = 212 + mielenterveystyö = 42 • Suodatus / sisäänottokriteeri = 16 • Valitut: 1 (tutkimus 6.)

Taulukko 2. Valitut tietokannat sekä valittujen tutkimusten hakuprosessi

Tutkimus no. 1 löytyi hakusanoilla: ”mental health or mental illness or mental disorder or psychiatric illness” + ”animal assisted therapy” CINAHL-tietokannasta. Sisäänottokriteerien suodatuksen jälkeen jäljellä oli 23 tutkimusta ja poissulkukriteerien jälkeen 7, joista yksi valittiin otsikon avulla.

Tutkimus no. 2 löytyi hakusanoilla ”animal assisted therapy in mental health” ProQuest (sekä PubMed) -tietokannasta. Sisäänottokriteerien suodatuksen jälkeen jäljellä oli 105 tutkimusta, joten lisättiin hakusanoja: + ”dogs” + ”mental disorders”, jolloin jäi 12 tutkimusta. Dokumenttityypin suodatuksen jälkeen tarkasteltiin kymmenen tutkimusta, joista valittiin yksi.

Tutkimus no. 3 löytyi hakusanoilla ”mental health dogs” + ”healthcare” PubMed-tietokannasta. Sisäänottokriteerien suodatuksen jälkeen jäljellä oli 15 tutkimusta, joista yksi valittiin poissulkukriteerien avulla.

Tutkimus no. 4 löytyi hakusanoilla ”animal-assisted interventions for emotional and mental health” ProQuest-tietokannasta. Sisäänottokriteerien suodatuksen jälkeen jäljellä oli 26 tutkimusta ja poissulkukriteerien jälkeen puolet siitä (13). Lopuksi tarkasteltiin seitsemän tutkimusta otsikon perusteella ja niistä valittiin yksi.

Tutkimus no. 5 löytyi hakusanoilla ”mielenterveys ja koira” Scholar- tietokannasta. Sisäänottokriteerien suodatuksen jälkeen jäljelle jäi 1340 tutkimusta. Poissulkukriteerien jälkeen jäljelle jäi 62 tutkimusta. Lopuksi otsikon tarkastelun perusteella jäljelle jäi 12, joista valikoitui yksi.

Tutkimus no. 6 löytyi hakusanoilla ”koira-avusteinen terapia ja mielenterveystyö” Scholar- tietokannasta. Sisäänottokriteerien suodatuksen jälkeen jäi jäljelle 16 tutkimusta. Otsikoiden tarkastelun jälkeen valikoitui yksi.

Tutkimus no. 7 löytyi hakusanoilla ”animal-assisted intervention in mental health” PubMed-tietokannasta. Sisäänottokriteerien suodatuksen jälkeen jäljellä oli 46 tutkimusta ja poissulkukriteerien jälkeen 13, joista yksi valittiin poissulkukriteerien avulla.

Tutkimus no. 8 löytyi hakusanoilla ”animal-assisted intervention” CINAHAL-tietokannasta. Sisäänottokriteerien suodatuksen jälkeen jäljellä oli 29 tutkimusta. Lisäämällä hakusanan ”dog” saimme 17 tulosta, joista yksi valittiin poissulkukriteerien sekä otsikoiden avulla.

Yleiskatsauksen tiedonhaku suoritettiin käyttäen hakusanoja, jotka näkyvät tiedonhaun yhteenvetotaulukossa (Taulukko 3). Taulukossa olevia hakusanoja testaamalla saimme selkeämmän kuvan varsinaisessa haussa käytettävien hakusanojen valintaan. Tietyillä hakutermeillä löytyi suuria määriä hakuosumia, mutta tuloksia saatiin rajattua kohtuulliseen määrään sisäänotto- sekä poissulkukriteereillä. Otsikon perusteella tarkasteltiin noin 100 tutkimusta. Tiivistelmää tarkastelemalla valittiin alustavasti 31

tutkimusta otsikoiden perusteella, niistä jätettiin sisällön perusteella 23 tutkimusta pois, jolloin jäljelle jäi kahdeksan tutkimusta. Tämän luvun (6.2) kolmesta taulukosta voi seurata tiedonhakuprosessiamme (Taulukot 1–3).

Kansainväliset tietokannat, yhteenveto (CINAHL, ProQuest & PubMed)					
•Haku	Hakusana	Löytyneet	Sisäänotto-kriteerit	Poissulku-kriteerit	Tarkasteltu
1.	Animal-assisted interventions	2 105	952	93	52
2.	Animal-assisted therapy	16 628	57	11	4
3.	Canine-assisted activity	643	45	2	0
4.	Mental health dogs	4 270	688	13	8
5.	Mental health work	223 577	37 688	77	33
6.	Mental well-being	230 310	126 923	119	18
7.	Non-pharmacological treatment	8 306	4 093	13	3
8.	Working dog	3 710	1 122	6	6

Taulukko 3. Yhteenveto yksittäisistä hakusanoista sekä halutuloksista

6.3 Aineiston analyysi

Tässä opinnäytetyössä käytettiin tutkimusaineiston analysointiin laadullista sisällönanalyysi menetelmää. Sisällönanalyysi on tapa analysoida kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa käytettävää aineistoa. Tätä analyysitapaa käytetään yleensä tekstien ja tekstimuotoisten aineistojen analysoimisessa. Sisällönanalyysin tarkoituksena on nostaa esiin tekstissä esiintyvät merkitykset, jotka ovat tässä työssä tutkimuskysymysten vastaukset. Tarkasteltavasta aineistosta nostimme siis esiin tiivistettyjä ja yleistäviä katsauksia menettämättä kuitenkaan aineiston informatiivista arvoa. Tämä on tarkoituksenmukainen tapa analysoida aineistoa, kun halutaan tehdä tiivistetty kuvaus sanallisessa muodossa. (Spoken, 2018.) Laadullisessa sisällönanalyysissä voidaan käyttää menetelmänä teemoittelua. Sisältöanalyysissä huomio kiinnittyy siihen mistä asioista, aiheista tai teemoista tutkittu aineisto kertoo. (Tietoarkisto, i.a.) Teemoittelun tarkoituksena on löytää tutkittavasta aineistosta tutkimusongelman kannalta keskeisimmät aiheet eli teemat (Eskola & Suoranta, 2008, s. 174–180). Kirjallisuuskatsauksemme keskeisimmät teemat ovat holistinen hyvinvointi, koira-avusteiset menetelmät, mielen hyvinvointi ja mielenterveyshoitotyö.

Olemme käyttäneet tässä opinnäytetyössämme kvalitatiivista aineiston analysointimenetelmää. Kvalitatiivisen aineiston analysointiin on monia eri tekniikoita. Olemme tässä työssä hyödyntäneet jatkuvaa analysointia heti alusta alkaen, kun olemme alkaneet kerätä aineistoa, tulkita sitä ja lopuksi koonneet tästä narratiivisen raportoinnin. Narratiivinen raportointi tarkoittaa kertomuksellista raportointia saaduista tutkimustuloksista (Koppa JYU, 2019). Laadullisen analyysin yhtenä pääpiirteenä pidetään sitä, että analysointi alkaa heti tietoa haettaessa. Työn taustalla olevaan tietoon syvennyttäessä pystyttiin heti tekemään havaintoja eri ilmiöistä, esimerkiksi niiden toistuvuuden tai jakautumisen perusteella. Syntyneiden havaintojen perusteella kyettiin välittömästi tarkistamaan kehitettyä hypoteesia tai mallia. Toisena laadullisen analyysin pääpiirteenä pidetään tapaa analysoida aineisto sen omassa kontekstissaan. Kvalitatiivisen eli laadullisen ja kvantitatiivisen eli määrällisen analyysin erona onkin juuri se, että laadullisen tutkimuksen aineisto säilyy sanallisessa muodossa ja osittain jopa alkuperäisessä sanallisessa muodossa. Kolmantena pääpiirteenä pidetään induktiivista tai abduktiivista päättelytapaa. Induktiivinen päättely perustuu aineistolähteisyyteen, kun taas abduktiivisen päättelyn tavoitteena on löytää aineistoa, joka tukee alkuperäistä johtoidea. Tässä työssä on hyödynnetty induktiivista päättelytapaa. Laadullisessa tutkimusmetodissa on vain vähän tutkimustekniikoita, jotka on standardoitu. Tästä johtuen ei ole yhtä oikeaa tapaa tehdä analyysia. Tutkijoiden on mahdollista opetella ja kokeilla erilaisia ratkaisutapoja ja valita itse näistä mieluisin. (Hirsjärvi & Hurme, 2014, s. 136–137.)

Tässä opinnäytetyössä on tehty analyysia vuorovaikutuksellisesti tiedonhaun kanssa. Työn keskeiset teemat ovat koira-avusteinen toiminta sekä mielenterveyshoitotyö. Valittu tutkimusaineisto on analysoitu tutkimuskysymysten perusteella. Analysointityössä on käytetty induktiivista eli aineistolähtöistä päättelymenetelmää. Hakusanoja (Taulukko 3) käyttämällä on etsitty järjestelmällisesti vastauksia tutkimuskysymyksiin käyttämällä kansainvälisiä tietokantoja. Kirjallisuuskatsauksen tulokset on koottu erilliseen dokumenttiin, jossa tuloksia on tarkasteltu erikseen, vertailen tutkimuskysymyksiin sekä toisiinsa. Tutkimustulokset on tiivistetty dokumentista.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Katsaukseen valitut tutkimukset sisälsivät aineistoa koira-avusteisesta toiminnasta ja sen vaikutuksista holistiseen hyvinvointiin. Aineistossa oli tutkittu menetelmien vaikuttavuutta ihmisten mielenterveyteen ja mielen hyvinvointiin erilaisin tutkimusmenetelmin. Aineistonkeruumenetelmät vaihtelivat kvantitatiivisesta sekä kvalitatiivisesta menetelmästä aina induktiiviseen päättelytapaan asti. Valikoidut tutkimukset olivat eri taseisia. Tutkimukset oli tehty Iso-Britanniassa, Kyproksella, Yhdysvalloissa (Colorado), Espanjassa, Suomessa sekä Saksassa.

Tämä kuvaileva kirjallisuuskatsaus sisältää kahdeksan tutkimusta (Liite 1), joiden teemana on koira-avusteisten menetelmien käyttö mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Keskeisiä vaikuttavuusmuuttujia on paljon, esimerkiksi sukupuoli, ikä, kokemukset sekä persoonallisuus. Tässä opinnäytetyössä tehtiin tietoinen valinta olla rajaa-matta tutkimuksia näiden muuttujien perusteella. Vaikuttavuusmuuttujia oli paljon ja ne vaihtelivat tutkimuskohtaisesti, jolloin pystyttiin osoittamaan, että koira-avusteiset menetelmät toimivat eri ympäristöissä ja eri taseilla. Valittujen tutkimusten kohde-ryhmänä olivat lapset, päihde- ja mielenterveys taustaiset aikuiset ja dementiaa sairastavat vanhukset. Kaikkien kohderyhmien kohdalla voidaan tutkimustuloksia tarkastellessa todeta koira-avusteisen työskentelyn vaikuttaneen positiivisesti, vaikka ympäristö ja kohderyhmä vaihtuivat. Kaikkien tutkimusten tuloksia vertailtaessa voi huomata myös samojen vaikutusten toistuvan, vaikka kohderyhmä on eri ja tutkimukset olivat toteutettu eri maissa.

Analyysia tehtäessä kohdattiin erilaista terminologiaa ja selkeyden vuoksi tämän opinnäytetyön tutkimustuloksissa käytetään termiä koira-avusteinen toiminta eikä eritellä erityyppisiä menetelmiä kuten esim. AAT (animal-assisted therapy), AAA (animal-assisted activity), AAI (animal-assisted interventions) tai CAA (canine-assisted activity), joita kuvattiin aiemmin luvuissa 3 ja 4. Koiran positiivinen vaikutus ihmisen mielenterveyteen sekä mielen hyvinvointiin nousi keskeisesti esille tutkimusten tärkeimpänä teemana. Valikoitujen tutkimusten taulukosta näkee miten teemat jakautuvat tutkimuksissa. Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan aiempia tutkimustuloksia pyrkimyksenä saada tietoa mahdollisimman laajasta ympäristöstä ja eri

kohderyhmistä sekä tarkastella koira-avusteisen toiminnan hyötyä ja käyttöä laaja-alaisesti.

7.1 Koiran työtehtävät mielenterveyden edistämisessä

Valituissa tutkimuksissa koiria käytettiin erilaisissa eläinavusteisissa interventioissa kuten esimerkiksi eläinavusteisessa terapiassa. Kun käytetään koira osana toimintaa, sitä kutsutaan koira-avusteisuudeksi. Koira toimi lohduttajana, kannustajana, turvallisuuden tuojana, käytöksen parantajana, emotionaalisten tuntemusten tulkitsemisen tukijana, mielentilan kohottajana, stressin vähentäjänä ja kaikki tämä toiminta vaikutti kohottamalla osallistujien kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Koira toimii aina koulutetun koiranohjaajan työparina ja ammattimaisessa koira-avusteisessa toiminnassa käytettävälle koiralle on aina tehty soveltuvuuskoe, jonka avulla varmistetaan koiran soveltuvuutta kyseiseen työtehtävään. Tutkimuksissa oli käytetty pääasiassa tutkimusmuotona interventiota ja koiran läsnäolon vaikutusten tarkkailua havainnoimalla vuorovaikutustilanteita.

7.2 Koira-avusteisen toiminnan merkitys mielen hyvinvointiin

Ensimmäisessä tutkimuksessa (Trujillo ym., 2020) yhdysvaltalaisille mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsiville nuorille tehtiin kokeilu käyttämällä eläinavusteista terapiaa. Tässä tutkimuksessa terapiaeläimenä toimi koira. Nuorten sitoutumista sekä yleistä mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia tutkittiin kuudentoista (16) viikon aikana. Tutkimukseen osallistui 31 koululaista ja kokeilu toteutettiin julkisessa peruskoulussa. Eläinavusteisia menetelmiä käytettiin vertailuryhmässä osana päihdehoito-ohjelmaa. Vertailuryhmän sitoutuminen terapiaistuntoihin sekä kouluun nousi yli 55 % ja heillä muutos yleisessä hyvinvoinnissa nousi 480 %. Eläinavusteisesta terapiasta suoritettussa laadullisessa tutkimuksessa tulokset osoittivat, että koiralla oli positiivinen vaikutus nuoriin. Yli puolet vertailuryhmän nuorista kertoi koiran tuovan heille turvallisuuden tunteen ja yli 70 % heistä ei toivonut mitään parannuksia tapaamisiin. Koiran läsnäolon vaikutukset olivat merkittäviä. (Trujillo ym., 2020.)

Toinen tutkimus (Dell ym., 2019) toteutettiin psykiatrisessa vankisairaalassa. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää koira-avusteisen terapia vaikutusta osallistujien hyvinvointiin ja kuntoutumiseen. Tutkimuksen päämääränä oli selvittää ihmisen ja eläimen välisen suhteen vaikutusta ja erityisesti koiran pyyteettömän rakkauden sekä tuen voimaa. Vaikutusta tutkittiin käyttämällä muokattua tapaustutkimusta ja siihen osallistui tarkasti valitut kolme vankia. Tietoa kerättiin käyttämällä muun muassa strukturoitua haastattelua ja siihen vastasi vangit, koiranohjaajat sekä vankilan henkilökunta. Tässä tutkimuksessa Dell ym. (2019) toteaa erityisesti, että ihmisen ja eläimen välinen suhde kohentaa ihmisen emotionaalista hyvinvointia ja auttaa ihmistä tiedostamaan henkilökohtaisia tunteitaan ja tämä vaikuttaa positiivisesti myös hänen käyttökseen. Tutkimustulokset osoittavat, että vangit tunsivat saavansa tukea ja rakkautta koiralta ja, että he tulkitsivat tämän ilmiön ihmisen ja eläimen väliseksi suhteeksi. Tämän siteen kautta heidän kuntoutuksensa edistyi ja yleinen hyvinvointi parani. (Dell ym., 2019.)

Kolmas tutkimus (Etingen ym., 2020) käsitteli sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöiden hyvinvoinnin tueksi tehtyä ohjelmaa. Sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöiden työuupumus on kansainvälisesti suuri ongelma hoitoalalla, joten ehkä oli todennäköistäkin, että tällainen tutkimusnäkökulma valikoituisi mukaan aineistoon. Ennakko-oletuksena se ei kuitenkaan ollut. Eläinterapian käyttö voisi olla hyvä strategia lisätä työntekijöiden hyvinvointia, mutta tutkimuksia aiheesta ei silti juurikaan ole. Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa (Etingen ym., 2020) kehitettiin terveydenhuollon työntekijöille eläinavusteisten menetelmien tukiohjelman tarkoituksena tutkia ohjelman soveltuvuutta, vastaanottoa ja vaikutusta henkilökunnan hyvinvointiin. Monimetodinen interventiotutkimus toteutettiin suuressa veteraanisairaalassa. Tukiohjelma jatkui kolmen kuukauden ajan ja se sisälsi 20 yhden tunnin mittaista tapaamista. Ajanmukaista dataa kerättiin sekä ennen että jälkeen tapaamisten. Lopuksi kartoitettiin ja arvioitiin osallistujien mielentilan muutoksia sekä työuupumuksen tasoa käyttämällä puolistrukturoitua haastattelua. Korkea osallistujamäärä lisää tutkimuksen luotettavuutta. Hoitohenkilökunnalla tehty tutkimus osoitti, että osallistujien mielentila koheni yli 55 prosenttia eläinavusteisten menetelmien myötä ja työstressi laski 122 prosentilla juuri koetun tapaamisen myötä. Osallistujat kertoivat kokeneensa koiran silittelyn sekä koiranohjaajan kanssa seurustelun mielekkääksi. Työntekijät kiinnittivät myös huomiota ohjelman vaikutukseen sosiaaliseen kanssakäymiseen ja siihen, miten ohjelma yhdisti työntekijöitä. Koira loi rennon yhteyden

työntekijöiden välille ja käänsi huomion pois stressaavista työtehtävistä. Laadulliset löydöt kertovat, että 71 prosenttia työntekijöistä olivat erittäin tyytyväisiä ohjelmaan. Työilmapiiri parantui ja työntekijät huomasivat muutoksia työstressin vähenemisenä sekä mielentilan kohenemisenä. (Etingen ym., 2020.)

Katsauksen neljännen tutkimuksen (Muela ym., 2021) tavoite oli toteuttaa ja arvioida eläinavusteista intervention vaikutusta osana nuorten itsetuhoisen käyttäytymisen ehkäisyssä. Koska nuorten itsetuhoisuus tunnetaan kansainvälisesti suurena ongelmana, kokeiltiin käyttää eläinavusteista interventiota 30:n murrosikäisen (13–17-vuotiaat) nuoren tutkimuksessa. Sisäänotto- sekä poissulkukriteerien avulla osallistujat rajattiin kokeiluun sopiviksi. Rajauksen jälkeen osallistujille tehtiin kysely, jossa he saivat täyttää arviointilomakkeen. Eläinavusteinen interventio aloitettiin ja kaksi viikkoa kokeilun jälkeen osallistujat vastasivat uudestaan samaan kyselyyn. Interventio-ohjelma nimeltä OverCome-AAI sisälsi kuusi 90:n minuutin pituista viikoittaista sessiota. Tässä kokeilussa käytettiin kahta koirakkoa, jotka koostuivat psykologeista sekä kahdesta kultaisesta noutajasta. Mukana oli myös eläinavusteisten menetelmien koulutuksen saanut eläinlääkäri. Eläinlääkäritiimi valitsi kokeiluun osallistuneet koirat soveltavuuskriteerien perusteella. Jokaisessa tapaamisessa oli oma tema ja yksilöllisiä harjoitteita. Koiran rooli oli lähinnä tuoda nuorelle lohtua ja uskallusta sosiaaliseen kanssakäymiseen terapeutin kanssa. Koiran todettiin myös olevan hyvä harhauttaja, kun nuoren ajatuksia oli hyvä kääntää muualle. Samalla koira sai nuoren avautumaan emotionaalisella tasolla, osoittamalla koiralle hellyyttä ja myötätuntoa. Tulosten tarkastelussa haluttiin selvittää, oliko interventio-ohjelmalla vaikutusta nuorten masennukseen, toivottomuuden tunteeseen sekä psyykkiseen kipuun. Yksikään nuori ei ollut tutkimuksen mukaan interventio-ohjelman aikana yrittänyt kertakaan riistää oman elämänsä. Itsemurhan ideoinnissa ja suunnittelussa sekä itsetuhoisuudessa oli myös havaittavissa merkittävää laskua. Osallistujat ilmaisivat myös oman käsityksensä avun pyytämistä olevan todennäköisempää. 85 prosenttia osallistujista olivat pyytäneet apua itsetuhoisiin ajatuksiin kokeilun jälkeen. Se on 123 prosenttia enemmän verrattuna tuloksiin ennen interventiota, Tyttöjen ja poikien välisiä eroja ei ollut huomattavissa ennen tai jälkeen intervention, vaikka tytöillä oli suuremmat riskit itsetuhoiseen käytökseen sekä itsemurhan suunnitteluun. Tutkimus osoittaa, että eläinavusteisen intervention käyttö voi olla hyödyllistä nuorten itsetuhoisuuden ehkäisemisessä. Eläimen käyttö osoittautui hyödylliseksi, koiralla oli esimerkiksi suuri merkitys osallistujien osallistumiseen. (Muela ym., 2021.)

Viidennessä tutkimuksessa Katja Kainulainen (2017) halusi selvittää koira-avusteisen toiminnan vaikuttavuutta aikuissosiaalityössä kohtaamisen tukena. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa koiran läsnäolon ja eläinavusteisuuden vaikutuksista aikuissosiaalityön asiakkaisiin. Tutkimus toteutettiin alku- ja loppukyselylomaketta hyödyntämällä. Ryhmien ohjaajille ja ryhmiin osallistujille oli suunnattu omat kyselylomakkeet. Tutkimuksen aikana koira osallistui kahden kuukauden ajan kolmen eri päihde- ja mielenterveyskuntoutujia sisältäneen ryhmän toimintaan. Eläinavusteisen intervention päätyttyä 95 % vastasi tulevansa mielellään ryhmätapaamisiin. 88 % vastaajista koki ryhmien ilmapiirin hyväksi ja puhumisen helpoksi. Tapaamisten jälkeen kahden osallistujan mielipide muuttui myönteisemmäksi ja yhden osallistujan kielteisemmäksi. Ryhmän ohjaajista yksi neljästä koki ryhmän ilmapiirin muuttuneen avoimemmaksi ja puhumisen helpottuneen. Ryhmiin osallistujista 16 oli sitä mieltä, että koira vaikutti positiivisesti ryhmän tapaamisiin. Yhden osallistujan mielestä vaikutus oli negatiivinen. Ryhmäläisille teetetyssä kyselyssä koiran osallistumisen positiivisia vaikutuksia olivat ilmapiirin parantuminen, tunteiden ilmaisemisen helpottuminen, muutokset ryhmän toiminnassa ja uudet kokemukset. Ryhmänohjaajille teetetyssä kyselyssä kaikkien ohjaajien mielestä koiran osallistumisella oli positiivinen vaikutus ryhmän tapaamisiin. (Kainulainen, 2017.)

Kuudes tutkimus (Vähä-Aho, 2017) oli toteutettu helsinkiläisessä lastenkodissa ja tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää mitä koira-avusteinen työskentely lastenkodissa on ja kuinka lapset ja työntekijät kokevat koira-avusteisen työskentelyn. Lisäksi tutkimuksella haluttiin tuoda näkyvyyttä ja tunnettavuutta koira-avusteiselle menetelmälle. Tutkimus toteutettiin helsinkiläisessä lastenkodissa, jossa asui 8 lasta ja työntekijöitä oli 15. Yhdellä työntekijällä oli koulutus koira-avusteisesta työskentelystä ja hänellä oli koira mukana työssään. Tutkimus on toteutettu havainnointipäiväkirjaa ja teemahaastattelua hyödyntämällä. Sekä lapset että työntekijätkin kokivat koiran olevan positiivinen lisä lastenkodin arjessa. Lapset pitivät koira-omahoitajana ja ystävänä. Lapset kuvasivat koiran tarjoavan myös kumppanuutta, ystävyyttä, välittämistä ja läheisyyttä. Työntekijöiden kokemusten mukaan lapset peilaavat paljon tunteitaan koiran kautta ja osaavat sanoittaa niitä paremmin, mikä taas parantaa paljon yhteistyömahdollisuuksia lasten kanssa. Työntekijöiden kokemusten mukaan koira lisäsi toisten lasten sosiaalisuutta, kun taas toisille lapsille se toimi rauhoittajana. Lisäksi lapset olivat enemmän läsnä tässä hetkessä ja luopuivat hetkeksi puheli-

mista ja peleistään sekä viettivät enemmän aikaa yhteisissä tiloissa koiran ollessa paikalla. Koira-avusteisen työskentelyn ohjaaja koki koiran helpottavan usein yhteyden luomista lapsiin, jotka oireilevat voimakkaasti. Hän kuvasi ystävällisen eläimen luovan luottamusta ja vähentävän syrjään vetäytymistä. Lapset eivät osanneet nimetä ongelmia koira-avusteisessa työskentelyssä, mutta työntekijät nimesivät ongelmiksi vaaratilanteet, ristiriidat, pelot, allergiat ja ristiriidat vanhempien kanssa. Ongelmia ratkaistiin kuitenkin avoimella keskustelulla, selvillä säännöillä ja ennakoimisella. Lastenkodissa asuvat lapset, sekä työntekijät kokivat koiran arjessa mukana olemisen merkitykselliseksi. Keskeisimpänä tekijänä koiran läsnäolossa pidettiin kodinomaisen ilmapiirin luomista. Lastenkodissa asuville lapsille on tärkeää turvata mahdollisimman normaali arki. (Vähä-Aho, 2017.)

Seitsemäs tutkimus (Parra ym., 2022) oli tehty koira-avusteisen hoidon vaikutuksista dementiapotilaille ja se oli toteutettu Enoc Centerissä ja vanhainkodeissa Azucaicassa, Toledossa ja Espanjassa. Tutkimuksessa haluttiin selvittää, mitä etuja koira-avusteisella interventiolla on dementiapotilaiden emotionaaliseen, käyttäytymiseen, kognitiiviselle ja toiminnalliselle osa-alueelle. Tutkimuksen suorittanut ryhmä suunnitteli ensin kokeellisen tutkimuksen rakenteen, jossa käytettiin koira-avusteista terapiaa (DAT) interventioon. Tutkimukseen osallistui 21 asukasta, jotka olivat iältään yli 65-vuotiaita. Heillä kaikilla oli todettu dementiaan tai mielialahäiriöihin liittyviä oireita. Tutkimus aloitettiin jakamalla osallistujat sattumanvaraisesti kolmeen ryhmään, jotka nimettiin kontrolli-, interventio- ja terveiden ryhmiksi. Terveiden ryhmä ja interventioryhmä osallistuivat koira-avusteiseen terapia interventioon keskuksen säännöllisten hoitojen ohessa. Kontrolliryhmä puolestaan osallistui vain keskuksen järjestämään säännölliseen hoitoon, mutta tämä ryhmä ei osallistunut koira-avusteiseen terapiainventioon. Tutkimusohjelma kesti puolen vuoden ajan ja koira-avusteisia interventioita pidettiin kerran viikossa 45 minuutin ajan. Jokaiselle osallistujalle tehtiin kartoitus lähtötilanteessa ja tutkimuksen päätyttyä. Kartoitus koostui neljästä eri tutkimuksesta, MMSE, funktionaalisesti modifioitu Barthel-indeksi, GDS ja käyttäytymis-neuropsykiatrinen inventointiasteikko (NPI). Tutkimustuloksia tarkasteltaessa oli huomattavissa merkittäviä eroja kontrolliryhmän ja interventioryhmän sekä kontrolliryhmän ja terveen ryhmän välillä. Tutkimustuloksissa eroja oli kognitiivisilla, affektiivisilla ja käyttäytymisalueilla, mutta ei toiminnallisella alueella. Lopullisena johtopäätöksenä voidaan todeta koira-avusteisen terapiainventio

olevan hyödyllistä iäkkäille ihmisille, joilla dementia vaikuttaa tunne-, käyttäytymis- ja kognitiivisiin alueisiin. (Parra ym., 2022.)

Kahdeksas tutkimus (Wesenberg ym., 2018) oli toteutettu kahdessa Saksassa sijaitsevassa vanhainkodissa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka koira vaikuttaa dementiapotilaiden psykososiaalisiin interventioihin. Tutkimus toteutettiin interventiotilanteita havainnoimalla ja pisteyttämällä tilanteissa havaittuja piirteitä. Tutkimuksen tuloksien havainnollistamiseksi pisteytykset toteutettiin 19 osallistujalle heti ensimmäisellä interventiokerralla, 3 kuukauden kohdalla ja lopuksi 6 kuukauden jälkeen viimeisellä interventiokerralla. Molemmat interventiomuodot toteutettiin joka viikko 6 kuukauden ajan. Tutkimustuloksia pisteytettiin ja arvioitiin sosiaalisen vuorovaikutuksen, tunneilmaisun sekä käyttäytymisoireiden ja psykologisten oireiden avulla. Tuloksia arvioitiin käyttämällä interventioista kuvattuja videotallenteita. Kaikilla tutkimukseen osallistuneilla oli todettu keskivaikea tai vaikea dementia. Tutkimuksen päätyttyä tuloksia tarkastellessa oli koira-avusteisen terapian aikana havaittavissa paljon pidempiä ja useammin toistuvia positiivisia (nautinnon) tunteita ja sosiaalisen vuorovaikutuksen jaksoja kuin kontrolli-interventiossa. Tuloksista oli siis selvästi pääteltävissä koiran vaikuttaneen positiivisesti dementiaa sairastavien ihmisten psykososiaaliseen interventioon. (Wesenberg ym., 2018.)

Tutkimustulosten keskeisimmiksi vaikutuksiksi nousivat positiiviset tunteet eli mielialan kohentuminen, tunteiden sanoittamisen ja avautumisen helpottuminen, rauhoittuminen, läsnäolon lisääntyminen ja vuorovaikutuksen sekä sosiaalisuuden lisääntyminen. Tutkimuksissa keskeisimmiksi huolenaiheiksi nousivat allergiat, pelot ja vaaratilanteet koiran läsnäoloon liittyen. Näitä tilanteita ratkaistiin tutkimuksissa ennakkoimalla, avoimella keskustelulla ja selvillä säännöillä. Lisäksi selvillä säännöillä varmistetaan niin ihmisten kuin koirankin turvallisuutta. Tutkimuksissa nousi myös esiin yksittäisten henkilöiden negatiivisia kokemuksia ja näitä on aina kunnioitettava. Koira-avusteinenkaan työskentelymuoto ei sovi kaikille ja kaikki eivät eläimistä pidä. Vaikka koiran vaikutusta ei jokaisen menetelmän käytössä aina ollut havaittavissa, yhdessäkään tutkimuksessa koiran läsnäoloa ei kuitenkaan katsottu negatiiviseksi.

8 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Eettisyys näkyy aiheen valinnassa ja toiminnan tai menetelmän toimivuuden arvioinnissa. Pohdinnassa tuodaan esille toimintamuoto ja sen koetut hyödyt, mutta virheellisiä johtopäätöksiä vältetään. Rakentava kriittisyys luo pohjaa hyvien ammattikäytäntöjen kehittämiseksi. Opinnäytetyötä tehtäessä noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä lähdeviitteiden osalta ja toimitaan täten oikeudenmukaisesti muita tutkijoita kohtaan. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, 2010, s. 11.)

8.1 Eettiset haasteet

Tutkimuksellista opinnäytetyötä ohjaavat hyvän tieteellisen käytännön mukaiset eettiset ohjeet. Nämä pohjautuvat tiedeyhteisöjen kansainvälisiin ja kansallisiin tutkimuseettisiin periaatteisiin, linjauksiin ja suosituksiin sekä lainsäädäntöön. Arene ry on luonut muistilistan eettisistä ohjeista, joita opinnäytetyöprosessin aikana on noudatettava. (Arene, 2018.)

Tässä opinnäytetyössä ei ole käsitelty lainkaan henkilötietoja ja koska opinnäytetyö on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, ei myöskään sopimusta yhteistyökumppanin kanssa ole tarvittu. Työtä tehtäessä on noudatettu hyviä tutkimuseettisiä periaatteita, joita ovat rehellisyys, huolellisuus, avoimuus ja tarkkuus tutkimustyössä sekä tulosten julkaisussa. Tutkimuksen toteutus tulee ensin suunnitella huolellisesti ja suorittaa sekä raportoida tarkasti tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Keskeisin eettinen ohje tutkimusta suoritettaessa on plagiointikielto. On kuitenkin tärkeää, ettei tieto vääristy vaikkei sitä suoraan saa kopioida alkuperäiseltä kirjoittajalta. Jokainen lähde on merkittävä tarkasti niin tekstiin kuin lähdeluetteloonkin, jotta alkuperäinen kirjoittaja voidaan tällöin varmentaa. Tutkimustulokset on raportoitava todenmukaisesti ja opinnäytetyön aineistoa valittaessa on analysoitava lähteiden luotettavuus. Lähteiden luotettavuus ja raportoinnin tarkkuus lisäävät tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä. (Hirsjärvi ym. 2010, s. 22–27.) Lähteiden luotettavuutta arvioitaessa puhutaan lähdekriittisyydestä. Lähdekriittisyys tarkoittaa lähteen arvioimista voiko lähteen tuottajaan luottaa vai ei. Lähteitä valittaessa on ensin tarkasteltava tiedon alkuperää ja ajantasaisuutta. Tiedon arvioinnissa on myös

huomioitava tämän alkuperäinen käyttötarkoitus, puolueettomuus ja paikkansapitävyys. Lähteiden luotettavuudesta ja ajantasaisuudesta huolehtiminen on todella tärkeää koko kirjoitusprosessin ajan. (Humak libguides, i.a.)

Opinnäytetyön eri vaiheet on pyritty kuvaamaan selkeästi, jotta lukijan olisi helpompi muodostaa kuva työn eri vaiheista. Lisäksi on käytetty erilaisia taulukoita selkeyttämään lukijalle, kuinka lopputulokseen on päästy.

8.2 Luotettavuuden ja vastuullisuuteen liittyvät kysymykset

Tutkimuksia valittaessa on tarkasteltava tutkimuksen aihetta ja sisältöä sekä mahdollisia ennakkokäsityksiä. Tutkimusten luotettavuutta on arvioitava koko valintaprosessin ajan. Tässä opinnäytetyössä aineistona toimivien tutkimusten valintaprosessi aloitettiin luomalla ensin luotettavuutta tukevat arviointi- ja valintaperusteet eli sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Valituilla hakusanoilla löytyi lukuisia eri tutkimuksia ja näistä valittiin aiheeseen sopivimmat lähteet. Lisäksi joukosta löytyi paljon tutkimuksia, jotka eivät täyttäneet muita laatukriteereitä. Tutkimusten rajaus aloitettiin ensin otsikkotasolla, jotta pystyttiin heti rajaamaan pois tutkimukset, jotka eivät täyttäneet asetettuja kriteereitä. (Uef, i.a.) Yhdeksi sisäänottokriteeriksi rajattiin, että tutkimuksen on oltava tehty vuonna 2017 tai sen jälkeen. Näin pyrittiin varmistamaan mahdollisimman tuore ja ajantasainen lähdetieto. Toisena sisäänottokriteerinä oli, että tutkimuksen on oltava kokonaisuudessaan luettavissa, jotta tutkimuksesta, luotettavuudesta ja sopivuudesta pystyttiin luomaan kokonaiskuva. Rajauskriteereiksi asetettiin myös, että tutkimuksen on oltava alkuperäistutkimus. Näin varmistettiin myös tutkimustuloksien luotettavuutta.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Lääkkeiden yleinen ylikulutus on huolestuttavaa ja siksi pidämme tärkeänä tuoda esille tutkimustietoa myös lääkkeettömistä hoitomuodoista. Eläinavusteiseen inter-

ventioon ja toimintaan kuuluu monta erilaista menetelmää, joilla voidaan lääkkeettömästi vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Koira kutsutaan ihmisen parhaimmaksi ystäväksi ja koira on Suomen yleisin lemmikki. Tämä tekee koirasta myös suosittu ja käytännöllisen työparin ammattilaiselle ihmiselle hoidettaessa. Mielen terveyteen ja mielen hyvinvointiin tulee panostaa erityisesti, koska joka viides suomalainen kärsii vuosittain mielen hyvinvoinnin häiriöistä. Aivo- ja mielen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on ajankohtainen teema 2020-luvulla. Hakuosumien perusteella voidaan todeta, että eläinavusteista toimintaa käytetään ja tutkitaan kansainvälisesti paljon. Niiden tutkimusten perusteella, joihin tutustuimme, eläinavusteisella toiminnalla on useimmiten positiivisia vaikutuksia. Positiivisia vaikutuksia todettiin eri ikäryhmillä ja sekä potilaiden että hoitajien hyvinvoinnissa. Tästä huolimatta eläinavusteista toimintaa ei kovin paljon näe käytännössä hoitoalalla.

Kirjallisuuskatsauksen tuloksista voidaan päätellä, että eläin vaikuttaa positiivisesti ihmisen holistiseen hyvinvointiin. Eläinten terveyttä edistävien vaikutusten on tutkusti todettu toimivan ja tiedetään, että eläimen läsnäolo vaikuttaa positiivisesti ihmisen hyvinvointiin. Tutkimusprosessin aikana heräsikin kysymys, miksi näitä koiravusteisia tai eläinavusteisia hoitomuotoja ei käytetä enemmän. Harvoin kuullaan puhuttavan eläinavusteisista menetelmistä esimerkiksi hoitopäätöksiä tehdessä. Voivatko eläinavusteisen toiminnan käyttöä rajoittaa esimerkiksi saatavuus, allergiat tai pelot, vaikka katsauksessa tämä ei tullut vastaan ongelmana. Olisi toivottavaa että, esimerkiksi palvelukodeissa näkyisi enemmän omia kissoja, jos allergia tai pelko ei ole esteenä. Akvaariot olisivat oiva tapa tuoda eläinavusteista toimintaa mihin tahansa instanssiin, missä allergiat ovat esteenä. Pehmolelut ja kuvat eläimistä saattavat myös stimuloida ihmistä ja ne voisivat olla ehkä enemmän käytössä hoitotyön menetelminäkin. Tutkimukset osoittavat, että myös maailman onnellisimman kansan mielen terveyttä ja yleistä hyvinvointia voisi vielä kohentaa käyttämällä koira osana kokonaisvaltaista hoitoa. (Vehmasto & Lipponen, 2021.) Aineiston mukaan koiravusteisen toiminnan merkitys on yleisesti huomattavissa ja esimerkiksi terapiaan osallistuminen on todennäköisempää, kun koira toimii osana tiimiä. Eläinavusteisten menetelmien tukiohjelman perustaminen kiireisen terveyskeskuksen tai sairaalan työntekijöille on mahdollista ja hyväksyttävää.

Osa tutkimuksista on tehty Yhdysvalloissa, joten esiin nousi kysymys yhteneväisyydestä eurooppalaisten maiden kanssa, vaikka tutkimukset ovat ajankohtaisia ja vertaisarvioituja.

9.1 Tutkimustulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimukset

Tavoitteena oli kerätä tietoa eläinavusteisista menetelmistä, niiden käytöstä ja hyödyistä ja tämä tavoite toteutui hyvin. Saatuja tuloksia voi myös käyttää hyödyksi käytännön työssä. Kun tulokset saavuttavat ammattilaisia, he voivat hyödyntää niitä työssään ja siten kehittää alaa ja antaa opinnäytetyölle suuremman merkityksen. Olisi siis toivottavaa, että erilaiset instanssit hyödyntäisivät tutkittua tietoa ja käyttäisivät näitä tutkitusti toimivaksi todettuja menetelmiä hyväksi osana työtään. Toinen tärkeä seikka oli tuoda esille koira-avusteisen toiminnan toimivuutta eri ympäristöissä, ikään, sukupuoleen tai taustoihin katsomatta. Tavoitteisiin pääsyä voidaan arvioida luotettavien tutkimusten valinnan perusteella.

Jatkotutkimusten aiheina nousi esille esimerkiksi se, että voisiko eläinavusteisen hoidon laajenemisen esteitä tutkia tarkemmin? Toimintatutkimuksia voisi tehdä lisää kentällä ja siten saada lisää toimintaa ja näkyvyyttä. Eläimen vaikutus ihmiseen hyvinvointiin on kiistatonta, mutta toimintaa pitäisi hyödyntää enemmän. Ehkä käytännön esteiden ja haasteiden selvittäminen olisi hyödyksi. Kitkakohtien löytyessä voitaisiin toimialaa tältä osin kehittää. Koulutustarjonnan lisääminen ja lisäkoulutusten esille tuominen voisi myös olla keskiössä. Jatkotutkimukset koulutusten toimivuudesta? Voisiko joskus tulevaisuudessa olla mahdollista syventyä eläinavusteisiin menetelmiin myös sairaanhoitajan (AMK) tutkinnossa? Pehmolelujen ja eläinten kuvien vaikutusta voisi myös tutkia. Auttaako pehmokoiran silittely lieventämään saattohoidossa olevan kipupotilaan oloa? Rauhoittuuko hermostunut muistisairas, kun hän saa pehmokissan syliinsä? Tuoko iso pehmonalle lohtua nuorelle syöpäpotilaalle sairaalavuoteessa maata? Entä suhtautuminen kotihoidossa olevan potilaan omiin lemmikkeihin? Jatkossa voisi tehdä myös tutkimusta eläinavusteisen työn vaikutuksesta työntekijöiden työhyvinvointiin, koska se nousi kiintoisasti tutkimuksessa esille.

9.2 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön prosessi on kokonaisuudessaan haastava tekijälleen. Vaikka olemme koko koulutuksemme ajan keskittyneet ammatilliseen kasvuunne, tämä prosessi on ollut kaikista monimutkaisin ja vaativin.

Olemme toteuttaneet opinnäytetyön parityönä. Työn suunnittelu ja toteutus yhteistyössä on lisännyt kommunikointi- ja yhteistyövalmiuksia, jotka ovat hyvin tärkeitä valmiuksia työyhteisössä ja työelämässä. Tässä opinnäytetyössä on käsitelty tärkeitä terveyden edistämisen teemoja ja teoreettisena viitekehyksenä on holistinen ihmiskäsitys. Tällainen lähestymistapa on syventänyt käsitystämme ihmisestä biopsykosomaalisena kokonaisuutena ja korostanut myös asiakaslähtöisyyden tärkeyttä. Ihminen on ainutlaatuinen kokonaisuus, jossa keholliset, psyykkiset ja situationaaliset osatekijät ovat vuorovaikutuksessa keskenään.

Nykyisin sairaanhoitajan keskeisiin ammatillisiin kompetensseihin kuuluu myös tiedonhaku, näyttöön perustuvan tutkimustiedon hyödyntäminen ja kirjaaminen. Nämä valmiudet ovat lisääntyneet opinnäytetyöprosessia tehtäessä. Tutkitun tiedon hyödyntäminen on ollut mielessämme myös sillä tavalla, että tutkimusten esille nostaminen voi muuttaa palvelujärjestelmää. Lääkkeettömät hoitovaihtoehdot, koiraavusteinen ja eläinavusteinen hoitotyö voivat tulla enemmän käyttöön palvelujärjestelmässä, kun sitä tutkitaan ja siitä keskustellaan enemmän.

Lopuksi vielä tärkeä oivallus kahden ulottuvuuden mallista. Siinä kerrotaan, että mielen hyvinvointi ja mielenterveyden häiriö ei aina poissulje toisiaan. Pitää siis muistaa, että ihmisellä voi olla mielenterveydellinen sairaus mutta voi silti olla psyykkisesti hyvinvoiva. Vastavuoroisesti henkilö, jolla ei ole mielenterveysdiagnoosia voi voida psyykkisesti pahoin. (Mieli, 2021.)

LÄHTEET

- Ahonen, S., Jääskeläinen, P., Kangasniemi, M., Liikanen, E., Pietilä, A-M. & Utriainen, K. (2013). Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede*, 25(4), 291–301.
- Anima. (i.a.) Eläinavusteinen työ. *Koira-avusteinen psykoterapia*. Saatavilla 6.5.2021 <https://www.animary.fi/elainavusteinen-tyo/koira-avusteinen-psykoterapia/>
- Arene. (21.5.2018). *Opinnäytetöiden eettiset suositukset*. <https://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>
- Dell, C., Chalmers, D., Stobbe, M., Rohr, B., & Husband, A. (2019) Animal-assisted therapy in a Canadian psychiatric prison. *International Journal of Prisoner Health*, 15(3). <https://www.proquest.com/docview/2261248773>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (2010). *Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä- Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten*. https://www.diak.fi/wp-content/uploads/2017/12/Diak_Kohti_tutkivaa_ammattikaytanta_opas.pdf
- Duodecim. (2020). *Konsensus 2020, aivot ja mieli – terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen*. Saatavilla 9.11.2022 <https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2020/03/Konsensuslausuma-1.7.pdf>
- Eskola, J., & Suoranta, J. (2008) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.
- Etingen, B., Martinez, R., Smith, B., Hogan, T., Miller, L., Saban, K., Irvin, D., Janowski, B., & Weaver, F. (2020) Developing an animal-assisted support program for healthcare employees. *BMC Health Service Research*. 3;20(1):714. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32746817/>
- Green Care Finland. (i.a.-a). *Eläinavusteinen kuntoutus*. Saatavilla 6.5.2021 <https://www.gcf finland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonto-sote-palveluissa/elainavusteinen-kuntoutus/>
- Green Care Finland. (i.a.-b) *Green Care*. Saatavilla 15.8.2022 <https://www.gcf finland.fi/green-care-/>
- Green Care Finland. (i.a.-c). *Eläinavusteiset menetelmät*. Saatavilla 18.8.2022 <https://www.gcf finland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>

- Malme, L., Punamäki, M., & Sampalla, M-L. (2019). Holistisen ihmiskäsityksen näkökulmia kasvatukseen ja opetukseen. *HAMK Unlimited Journal*.
<https://unlimited.hamk.fi/ammattillinen-osaaminen-ja-opetus/holistinen-ihmiskasitys/#.Y07n43ZBzIU>
- Hautamäki, L., Ramadam, F., Ranta, P., Haapala, E., & Suomela-Markkanen, T. (2018). *Eläinavusteinen terapia. Katsaus tutkimuskirjallisuuteen Suomessa*. (Kela työpapereita 140/2018). Kela. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018070631430>
- Hautamäki, L., Ramadan, F., & Vilhunen, T. (2021). *Millainen on hyvä eläinavusteinen interventio?* Kela. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021061738238>
- Hautamäki, L., Ramadan, F., Ranta, P., Haapala E. & Suomela-Markkanen, T. (2018) *Eläinavusteinen terapia. Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa*. (Kela työpapereita 140/2018). Kela.
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236987/Tyopapereita140.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2014). *Tutkimushaastattelu*. Gaudeamus Oy
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P., & Sinivuori, E. (2010). *Tutki ja kirjoita*. Tammi
- Humak libguides. (i.a.). *Tiedonhankinnan opas: tiedon arviointi*. Saatavilla 16.9.2022
<https://humak.libguides.com/tiedonhankinnanopas/tiedonarviointi>
- Kainulainen, K. (2017). *Koira-avusteinen interventio aikuissosiaalityön kohtaamisen tukena*. (Pro gradu – tutkielma, Itä-Suomen yliopisto).
https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/18280/urn_nbn_fi_uef-20170885.pdf?sequence=1
- Kasvatus ja kuntoutuskoirat. (i.a.). *Koira-avusteinen kasvatus- ja kuntoutustyö täydennyskoulutus 10 op*. Saatavilla 24.8.2022 <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/koira-tyoparina/koira-avusteinen-kasvatus-ja-kuntoutustyo-taydennyskoulutus/>
- Kennelliitto. (i.a.). *Koirat. Rotujen rekisteröintimäärät Suomessa*. Saatavilla 22.9.2022 <https://www.kennelliitto.fi/koirat/suosituimmat-koirarodut>
- Kinnunen. A., & Nikkari. P. (2017). Koira auttaa ja ilahduttaa. *Duodecim* 133(23), 2269-73. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14052>

- Koppa JYU. (14.3.2019). *Narratiivinen tutkimus*.
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/narratiivinen-tutkimus>
- Kuntoutussäätiö (i.a.). *Eläinavusteinen kuntoutus on toimivaa ja motivoivaa*. Saatavilla 6.5.2021 <https://kuntoutussaatio.fi/2018/07/11/selvityksemme-elainavusteinen-kuntoutus-on-toimivaa-ja-motivoivaa/>
- Lundqvist, M., Carlsson, P., Sjö Dahl, R., Theodorsson, E., & Levin, L-Å. (2017) Patient benefits of dog-assisted interventions in health care: a systematic review. *BMC Complementary and alternative medicine*, 17(358).
<https://bmccomplementmedtherapies.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12906-017-1844-7>
- Metodrådet. Sydöstra Sjukvårdsregionen. (2020). *Vetenskaplig evidens för användning av vårdhundar*.
https://plus.rjl.se/info_files/infosida40495/vetenskaplig_evidens_for_anvandning_av_vardhundar_20160830.pdf
- Mielenihmeet. (20.05.2019). *Eläinavusteinen terapia täydentävänä hoitomuotona*.
<https://mielenihmeet.fi/elainavusteinen-terapia-taydentavana-hoitomuotona/>
- Mielenterveysseurat. (i.a.). *Tukikoirakotoiminta*. Saatavilla 14.9.2022
<https://www.mielenterveysseurat.fi/lohja/tulevapaaehtoiseksi/tukikoirakoksi/>
- Mielenterveystalo. (i.a.). *Mielenterveyden vahvistaminen*. Saatavilla 15.8.2022
https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/mielenterveys.aspx
- Mieli. (19.11.2021). *Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä*.
<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>
- Mieli. (28.1.2022). *Miestä mielenterveys rakentuu?* <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mista-mielenterveys-rakentuu/>
- Muela, A., Balluerka, N., Sansinenea, E., Machimbarrerna J. M., Garcia-Ormanza, J., et. al. (2021) A Social-Emotional Learning Program for Suicide Prevention through Animal-Assisted Intervention. *Scholarly Journal*. 11(12).

- <https://www.proquest.com/docview/2612725610/3968CEA6001748EBPQ/2?accountid=27043>
- Parra, E., Garre, J., & Pérez, P. (2022). Impact of dog-assisted therapy for institutionalized patients with dementia: a controlled clinical trial. *Altern ther health med*, 28(1), 26-31. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34197338/>
- Reumaliitto. (10.3.2022). *Lemmikki edistää ihmisen hyvinvointia monin tavoin*. <https://www.reumaliitto.fi/fi/reumaliitto/uutiset/lemmikki-edistaa-ihmisen-hyvinvointia-monin-tavoin>
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Vaasan yliopiston julkaisuja*. Opetusjulkaisuja 62. Julkisjohtaminen 4. https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Salpaus. (i.a.). *Koulutusesittelyt. Ammattimainen koira-avusteinen toiminta*. Saatavilla 22.9.2022 <https://www.salpaus.fi/koulutusesittely/ammattimainen-koira-avusteinen-toiminta/>
- Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A., & Kirveenummi, A. (2011). Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. *Yhteiskuntapolitiikka*, 76(3), 320–329. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201209117839>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (i.a.). *Mielenterveyspalvelut*. Saatavilla 18.8.2022 <https://stm.fi/mielenterveyspalvelut>
- Spoken. (12.12.2018). *Sisällön analyysi*. <https://spoken.fi/sisallanalyysi/>
- Studentum. (i.a.). *Eläimiin liittyvä koulutus*. Saatavilla 24.8.2022 <https://www.studentum.fi/koulutushaku/elaimiin-liittyva-koulutus>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (31.5.2022). *Mielenterveyshäiriöt*. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (22.3.2021). *Mielenterveyden edistäminen*. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>
- Terveyskirjasto. (24.9.2017). *Mielenterveyden häiriöt*. <https://www.terveyskirjasto.fi/lam00002>
- Tieteen termipankki. (i.a.). *Narratiivinen katsaus*. Saatavilla 8.8.2022 https://tieteentermipankki.fi/wiki/Tiedeneuvonta:narratiivinen_katsaus
- Tietoarkisto. (i.a.) *Laadullinen sisällönanalyysi*. Saatavilla 27.9.2022 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallanalyysi/>

- Trujillo, K., Kuo, G., Hull, M., Ingram, A., & Thurstone, C (2020) Engaging Adolescents: Animal Assisted Therapy for Adolescents with Psychiatric and Substance Use Disorders. *Journal of Child & Family Studies*. 29(2).
<https://web.s.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=14&sid=dde3dcb4-cbb6-474b-b699-bd3e79e74b3c%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZSZzY29wZT1zaXRI#AN=141340109&db=ccm>
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2002). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.
- Tuominen, T., Järvi, K., Lehtonen, M., Valtanen, J., & Martinsuo, M. (2015). *Palvelujen tuotteistamisen käsikirja – Osallistavia menetelmiä palvelujen kehittämiseen*. (Aalto-yliopiston julkaisusarja tiede + teknologia 5/2015). Perustieteiden korkeakoulu.
<https://aaltodoc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/16523/isbn9789526062181.pdf>
- Uef. (i.a.). *Tiedonhaku- hoitotiede*. Saatavilla 16.9.2022
<https://blogs.uef.fi/tiedonhaku-hoitotiede/loytyyko-nayttoa-systemaattinen-tiedonhaku/>
- Vehmasto, E., & Lipponen, M. (2021) *Eläinavusteinen psykososiaalinen kuntoutus*. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo16383>
- Vähä-Aho, V. (2017). *Koira-avusteinen työskentely lastenkodeissa*.
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/193672/Koira-avusteinen%20tyoskentely%20lastenkodeissa.pdf?sequence=2>
- Wesenberg, S., Mueller, C., Nestmann, F., & Holthoff-Detto, V. (2018). Effects of an animal-assisted intervention on social behaviour, emotions and behavioral and psychological symptoms in nursing home residents with dementia. *The official journal of the Japanese psychogeriatric society*, 19(3), 219-227. <https://essentials.ebsco.com/search/eds/details/effects-of-an-animal-assisted-intervention-on-social-behaviour-emotions-and-behavioural-and?query=effects%20of%20an%20animal-assisted%20intervention%20on%20social%20&requestCount=2&db=cmedm&an=30393989>

Yle. (2.12.2018). *Pidempää ikää ja kivunlievitystä - viisi tapaa, joilla eläimet parantavat terveyttäsi*. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/12/02/pidempaa-ikaa-ja-kivunlievitysta-viisi-tapaa-joilla-elaimet-parantavat>

LIITE 1. Taulukko valituista tutkimuksista

1. Engaging Adolescents: Animal Assisted Therapy for Adolescents with Psychiatric and Substance Use Disorders (2020)

• **Tekijät:**

Trujillo, K., Kuo, G., Hull, M., Ingram, A., & Thurstone, C

• **Tutkimuksen tarkoitus / tavoite:**

Tarkoituksena on tutkia eläinavusteisten menetelmien (eläinavusteinen terapia) vaikutusta psyykkisistä- sekä päihdeongelmista kärsivien nuorten mielen hyvinvointiin. Tutkimus suoritettiin antamalla kohderyhmille mielenterveys- ja päihdehoitoa. Vertailuryhmä sai tämän lisäksi eläinavusteista terapiaa.

• **Tutkimusmenetelmät:**

Kouluum sekä terapiaan sitoutumista sekä yleistä mielen hyvinvointia mitattiin erilaisilla kyselyillä sekä havainnoilla. kerätyt tiedot data-analysoitiin.

• **Keskeisimmät tutkimustulokset:**

Eläinavusteinen terapia vaikuttaa positiivisesti nuorten mielen hyvinvointiin ja sillä voisi parantaa päihdehoitoon sitoutumista sekä hoidon tuloksia. Tuloksissa havaittiin merkittäviä eroja kohderyhmien välillä.

2. Animal-assisted therapy in a Canadian psychiatric prison (2019)

• **Tekijät:**

Dell, C., Chalmers, D., Stobbe, M., Rohr, B., & Husband, A.

• **Tutkimuksen tarkoitus / tavoite:**

Tarkoituksena tutkia koira-avusteisen terapian vaikutusta vankien hyvinvointiin psykiatrisessa vankisairaalassa. Tutkimuksen päämäärä on selvittää mikäli koiran antama rakkaus ja tuki toimii vankilassa ja miten tämä ihmis-eläin -suhde vaikuttaa vankien kuntoutukseen.

• **Tutkimusmenetelmät:**

Käytettiin muokattua tapaustutkimusmuotoa, jossa kerättiin tietoa sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista lähestymistapaa käyttäen. Tutkimukseen valittiin tarkoituksenmukaisesti kolme (3) vankia, jotka viikottain saivat koira-avusteista terapiaa. Tietoa kerättiin ja analysoitiin useasta lähteestä.

• **Keskeisimmät tutkimustulokset:**

Tutkimustulokset esittävät, että vangit vastaanottivat rakkautta ja tukea. Vangit tulkitsivat ilmiötä ihmis-eläinsuhteena. Koiran kanssa luodun siteen kautta vangit ymmärsivät omat tunteensa, ja tämä edesauttoi heidän kuntoutusta. Keskeisin tutkimustulos on tulos vankien kohenneesta mielen hyvinvoinnista sekä parannus heidän käytöksessään.

LIITE 1. Taulukko valituista tutkimuksista

3. Developing an animal-assisted support program for healthcare employees (2020)

- **Tekijät:**
- Etingen, B., Martinez, R., Smith, B., Hogan, T., Miller, L., Saban, K., Irvin, D., Jankowski, B., & Weaver, F.
- **Tutkimuksen tarkoitus / tavoite:**
- Tutkimuksen tarkoituksena on arvioida eläinavusteisen tukiohjelman soveltuvuutta, hyväksyttävyyttä sekä alustavaa vaikutusta terveydenhuollon ammattilaisten hyvinvointiin.
- **Tutkimusmenetelmät:**
- Tässä monimetodisessa interventiotutkimuksessa käytettiin erilaisia menetelmiä eläinavusteisen tukiohjelman toteutuksessa suuressa sairaalassa kolmen (3) kuukauden ajan. Ohjelmaan sisältyi 20kpl tunnin mittaisia tapaamisia. Ajantasaista tietoa kerättiin tapaamisten välittömässä yhteydessä. Osallistujien mielentilaa mitattiin asteikolla ja mielen hyvinvointia liittyvä data kerättiin kyselylomakkeella sekä osastukturoituja haastatteluita käyttäen.
- **Keskeisimmät tutkimustulokset:**
- 51% sairaalaosaston työntekijöistä osallistuivat tutkimukseen. He olivat keskimäärin mukana 9/20 tapaamisessa. Osallistujien mielentila koheni huomattavasti verrattaen tapaamisia ennaltavaa mielentilaa sekä jälkeistä mielentilaa. Tulokset osoittivat myös osallistujien työstressin määrässä huomattavaa laskua. Laadulliset tulokset osoittavat, että työntekijät olivat hyvin tyytyväisiä tukiohjelmaan ja sen vaikutukseen työilmapiiriin, stressitilan laskuun sekä mielentilan kohenemiseen.

4. A Social-Emotional Learnin Program for Suicide Prevention through Animal-Assisted Intervention (2021)

- **Tekijät:**
- Muela, A., Balluerka, N., Sansinenea, E., Machimbarrerna J. M., Garcia-Ormanza, J.
- **Tutkimuksen taso:** Akateeminen julkaisu
- **Tutkimuksen tarkoitus / tavoite:**
- Tutkimuksessa arvioidaan eläinavusteisen interventio-ohjelman vaikutusta nuorten hyvintointiin, itsetuhoisuutta vähentämisen apuna. Tutkimuksen päämäärä on selvittää jos eläimen läsnäolo vaikuttaa positiivisesti osallistujien mielen hyvinvointiin.
- **Tutkimusmenetelmät:**
- Piloottitutkimus, jossa kerättiin tieoa ja arvioitiin interventio-ohjelmaa.
- **Keskeisimmät tutkimustulokset:**
- Intervention myötä nuorten itsetuhoisuus sekä itsemurha-ajatukset vähenivät ja nuoret hakivat herkemmin apua ongelmiinsa. Mielen hyvinvoinnissa havaittiin osittain positiivisia vaikutuksia.

LIITE 1. Taulukko valituista tutkimuksista

5. Koira-avusteinen interventio aikuissosiaalityön kohtaamisen tukena (2017)

- **Tekijät:**
- Katja Kainulainen
- **Tutkimuksen taso:** Pro gradu
- **Tutkimuksen tarkoitus / tavoite:**
- Tavoitteena on ollut tuottaa tietoa siitä, kuinka koiran läsnäolo ja eläinavusteisuus vaikuttavat aikuissosiaalityön asiakkaisiin.
- **Tutkimusmenetelmät:**
- Tutkimus on toteutettu osallistumalla koiran kanssa kahden kuukauden ajan kolmen eri päihde- ja mielenterveyskuntoutuja ryhmän toimintaan. Jokaiselle ryhmänohjaajalle on lähetetty alkukartoituslomakkeet ennen tutkimuksen alkua ja tutkimuksen lopussa osallistujat ovat saaneet täyttää vielä loppukyselylomakkeet.
- **Keskeisimmät tutkimustulokset:**
- 16 ryhmän jäsentä oli sitä mieltä, että koiran läsnäolo vaikutti ryhmän tapaamiseen myönteisesti. Valtaosan mielestä koiran läsnäolo paransi ryhmän ilmapiiriä, tunteiden ilmaiseminen helpottui, ryhmän keskenäinen toiminta helpottui ja syntyi uusia kokemuksia.

6. Koira-avusteinen työskentely lastenkodissa (2017)

- **Tekijät:**
- Vilja Krista Sofie Vähä-Aho
- **Tutkimuksen taso:** Pro gradu
- **Tutkimuksen tarkoitus / tavoite:**
- Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää mitä koira-avusteinen työskentely lastenkodissa on miten lastenkodissa asuvat lapset ja lastenkodin työntekijät kokevat koira-avusteisen työskentelyn. Tavoitteena on tuoda näkyvyyttä koira-avusteiselle työskentelymenetelmälle.
- **Tutkimusmenetelmät:**
- etnografisviritteinen havainnointi ja haastatte sekä havainnointi- ja tutkimuspäiväkirja.
- **Keskeisimmät tutkimustulokset:**
- Koiran läsnäolo koettiin merkitykselliseksi ja lapset kutsuivat sitä omahoitajaksi ja ystäväksi, joka lohduttaa. Lapset kokivat koiran tarjoavan kumppanuutta, ystävyyttä, välittämistä ja läheisyyttä. Kaikki työntekijät kokivat koira-avusteisen työskentelyn positiiviseksi lisäksi, joka sulautui ongelmitta lastenkodin arkeen.

LIITE 1. Taulukko valituista tutkimuksista

7. Impact of dog- assisted therapy for institutionalized patients with dementia: a controlled clinical trial (2022)

- **Tekijät:**
- Eva Vegue Parra, Jose Manuel Hernández Garre, Paloma Echevarría Pérez
- **Tutkimuksen tarkoitus / tavoite:**
- Tutkimuksen tarkoituksena on arvioida koira-avusteisten interventioiden vaikuttavuutta dementiapotilaiden emotionaalisille, käyttäytymis-, kognitiivisille ja toiminnallisille alueille.
- **Tutkimusmenetelmät:**
- Tutkimusmenetelmänä käytettiin interventiota. Osallistujat jaettiin satunnaisesti kolmeen eri ryhmään: kontrolli-, interventio- ja terveiden ryhmät.
- **Keskeisimmät tutkimustulokset:**
- Interventio oli hyödyllinen iäkkäille laitospotilaille, joilla dementia vaikutti tunne-, käyttäytymis- ja kognitiivisiin osa-alueisiin.

8. Effects of an animal-assisted intervention on social behaviour, emotions and behavioural and psychological symptoms in nursing home residents with dementia (2018)

- **Tekijät:**
- Sandra Wesenberg, Christoph Mueller, Frank Nestmann, Vjera Holthoff-Detto
- **Tutkimuksen tarkoitus / tavoite:**
- Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, kuinka koiran läsnäolo vaikuttaa dementiapotilaiden psykososiaalisiin interventioihin.
- **Tutkimusmenetelmät:**
- Tutkimus suoritettiin koira-avusteista interventiota ja kontrolliinterventiota havainnoimalla. Tutkimuksen aikana tuloksia tarkasteltiin ennen tutkimusta, 3kk kohdalla ja lopuksi 6 kk kuluttua.
- **Keskeisimmät tutkimustulokset:**
- Koiran läsnäolo vaikutti positiivisesti dementiaa sairastavien ihmisten psykososiaaliseen interventioon.