

Anni Konttinen ja Meri Härkönen

**RYHMÄMUOTOISEN SOSIAALIPEDA-
GOGISEN HEVOSTOIMINNAN
KOETUT VAIKUTUKSET
MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN
TOIMINTAKYVYSSÄ**

Kyselytutkimus toimintaan osallistuneille ja
heidän omahoitajilleen

Opinnäytetyö

Liikunnan sekä sosiaali- ja terveystieteiden
ammattikorkeakoulututkinto

Liikunnanohjaaja- ja sairaanhoitajakoulutus
2023



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Liikunnanohjaaja (AMK) ja sairaanhoitaja (AMK)
Tekijä/Tekijät	Anni Konttinen ja Meri Härkönen
Työn nimi	Ryhmämuotoisen sosiaalipedagogisen hevostoiminnan koetut vaikutukset mielenterveyskuntoutujan toimintakyvyssä
Toimeksiantaja	Kotilo Ry
Vuosi	2023
Sivut	46 sivua, liitteitä 16 sivua
Työn ohjaaja(t)	Anna-Kaisa Hokkanen ja Niina Luukkonen

TIIVISTELMÄ

Tämä opinnäytetyö toteutettiin interventiotutkimuksena laadullisin menetelmin. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa kyselytutkimuksen avulla tutkittua tietoa siitä, kuinka ryhmämuotoinen hevostoiminta vaikuttaa mielenterveyskuntoutujan koettuun toimintakykyyn. Tavoitteena oli selvittää, onko ryhmämuotoisella hevostoiminnalla ylipäätään vaikutusta mielenterveyskuntoutujan koettuun toimintakykyyn. Lisäksi työssä selvitettiin kuntoutujien omahoitajien havaintoja kuntoutujan toimintakyvystä sekä sen mahdollisista muutoksista intervention aikana. Aineisto kerättiin kyselylomakkeiden avulla keväällä 2023 ja se analysoitiin teemoittelemalla. Työn toimeksiantajana toimi Kotilo ry, joka on mielenterveyskuntoutuspalveluiden järjestäjä. Hevostoimintaan osallistunut ryhmä koostui Kotilo ry:n kuntoutujista.

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on yksi eläinavusteisuuden muoto, ja sitä järjestetään muun muassa kuntoutus-, virkistys ja harrastustoimintana. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta sopii laajalle asiakaskunnalle, ja sitä voidaan toteuttaa niin yksilö- kuin ryhmätoimintana. Toimintaa ohjaa sosiaali- ja terveysalan ammattilainen, joka on suorittanut sosiaalipedagogisen hevostoiminnan täydennyskoulutuksen.

Tulosten perusteella ryhmämuotoinen sosiaalipedagoginen hevostoiminta on mielenterveyskuntoutujalle mieluisaa tai erittäin mieluisaa viriketoimintaa ja se tuo vaihtelua arkeen. Kuntoutajat eivät raportoineet muutoksia koetussa toimintakyvyssään, mutta suhtautuminen ryhmässä toimimiseen muuttui intervention myötä myönteisemmäksi. Eläinten läsnäolon ja raittiin ulkoilman merkitys nostettiin vastauksissa esille useaan otteeseen. Omahoitajat raportoivat vastauksissaan havaintoja kuntoutujan parantuneesta psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä. Havaintoja olivat esimerkiksi lisääntynyt aktiivisuus muiden seurassa sekä leppoisampi ja hyväntuulisempi olemus. Myös pitkäjänteisyyden lisääntymistä arjen asioihin liittyen oli havaittu. Saadut tulokset olivat yhtenäisiä tiedonhaussa kerätyn viitekehäyksen kanssa.

Eläinavusteisuuden tai hevostoiminnan käyttämisestä juuri mielenterveyskuntoutujien kuntoutumisen tukemisessa ei juurikaan löytynyt aiempaa tutkimustietoa. Menetelmän käyttöä kyseisen asiakasryhmän kanssa oli hyödyllistä tutkia lisää. Eläinavusteisuudesta ylipäätään tarvitaan vielä paljon lisää pidempiaikaista laajaa näyttöä, jotta toimintaa voitaisiin pitää näyttöön perustuvana.

Asiasanat: eläinavusteinen, sosiaalipedagoginen hevostoiminta, mielenterveyskuntoutuja, koettu toimintakyky

Degree title	Bachelor of Sports Studies, Bachelor of Health Care
Author (authors)	Anni Konttinen and Meri Härkönen
Thesis title	Perceived effects of socio-pedagogical group equine activities on the functional capacity of mental health rehabilitees
Commissioned by	Kotilo Ry
Time	2023
Pages	46 pages, 16 pages of appendices
Supervisor	Anna-Kaisa Hokkanen and Niina Luukkonen

ABSTRACT

This thesis was implemented as intervention research with a qualitative method. The purpose of this thesis was to produce researched information with the survey and discover how group format equine assisted intervention affects mental health rehabilitator's functional capacity or does it have any effect at all. In addition, meaning of this work was rehabilitators named nurse's observations about rehabilitators functional capacity and possible changes during intervention. The data was collected with a survey in the spring 2023 and it was analysed thematically. The commissioner was Kotilo ry, a producer of mental health rehabilitation services. The group that participated in the equine assisted intervention consisted of rehabilitators from Kotilo ry.

Equine assisted intervention is one form of animal assistance. It is organized, among other things, as a rehabilitation, recreation, and hobby activity. Equine assisted intervention is suitable for many kind of people, and it can be implemented both as an individual or as a group activity. The activities are directed by a social and health care professional, who has completed further education of equine assisted intervention.

Based on the results equine assisted intervention is a pleasant or a very pleasant pastime for a mental health rehabilitator and it brings variety to everyday life. The rehabilitators did not report changes in their perceived functional capacity but their attitude towards group work became more positive during the intervention. Being with animals and the importance of fresh air outdoors was brought up several times in the answers. Named nurses reported observations about the rehabilitator's improved psychological and social capacity. Observations were for example increased activity with others and more peaceful and a cheerful attitude. Also, perseverance had increased. The received results were largely consistent with the theoretical framework.

There is not much previous research information on using animal assisted and equine assisted activities with mental health rehabilitators. Much more research is still needed to gain more information on the subject to make it evidence-based.

Keywords: animal assisted, equine assisted intervention, mental health rehabilitation, perceived functional capacity

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TOIMEKSIANTAJA KOTILO RY.....	7
2.1	Asumispalvelut Suomessa.....	7
2.2	Toimeksiantajan yhteistyökumppani Kessilänmäen talli	9
3	ELÄINAVUSTEISUUS.....	9
4	SOSIAALIPEDAGOGINEN HEVOSTOIMINTA	11
5	MIELENTERVEYSKUNTOUTUS	14
5.1	Mielenterveyden häiriöt.....	15
5.2	Mielenterveyskuntoutus	17
5.3	Mielenterveyskuntoutujan toimintakyky	18
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	20
7	TIEDONHAUN KUVAUS	21
8	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	23
8.1	Interventiotutkimus.....	23
8.2	Laadullinen tutkimus	23
8.3	Aineiston keruu.....	24
8.4	Aineiston analysointi	25
9	TULOKSET.....	26
9.1	Mielenterveyskuntoutujan yleinen koettu toimintakyky ennen ja jälkeen intervention.....	26
9.2	Mielenterveyskuntoutujan kokemukset hevostoimintaan osallistumisesta.....	27
9.3	Omahoitajien kokemukset intervention vaikutuksista mielenterveyskuntoutujan toimintakykyyn.....	28
10	EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	29
11	POHDINTA	34
11.1	Tulosten tarkastelu	35
11.2	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	37

11.3 Opinnäytetyöprosessin tarkastelu.....	38
LÄHTEET.....	40
LIITTEET	

Liite 1. Tiedonhaun taulukko

Liite 2. Kirjallisuustaulukko

Liite 3. Alkukysely yleisestä toimintakyvystä hevostoimintaan osallistuvalla

Liite 4. Loppukysely yleisestä toimintakyvystä hevostoimintaan osallistuvalla

Liite 5. Kysely hevostoimintaan osallistumisen kokemuksista

Liite 6. Kysely omahoitajille hevostoiminnan vaikutuksista

Liite 7. Tiedote opinnäytetyöstä omahoitajille

Liite 8. Tiedote hevostoimintainterventiosta ja siihen liittyvästä opinnäytetyöstä
Kotilo Ry:n asiakkaille

Liite 9. Tietosuojailmoitus

Liite 10. Suostumus henkilötietojen käsittelyyn tutkimuksessa ja tutkimukseen
osallistumisesta

Liite 11. Tutkimuslupa

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa kyselytutkimuksen avulla tutkittua tietoa siitä, kuinka ryhmämuotoinen sosiaalipedagoginen hevostoiminta vaikuttaa mielenterveyskuntoutujan koettuun toimintakykyyn. Lisäksi työn tavoitteena oli selvittää, onko ryhmämuotoisella sosiaalipedagogisella hevostoiminnalla ylipäätään vaikutusta mielenterveyskuntoutujan koettuun toimintakykyyn. Toimintakyvyllä tarkoitetaan tässä tapauksessa kuntoutujan fyysistä, psyykkistä, sosiaalista sekä kognitiivista toimintakykyä. Tarkastelun kohteena olevasta ryhmämuotoisesta sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta käytetään jatkossa tässä työssä yksinkertaisempaa termiä hevostoiminta.

Aiheemme on ajankohtainen ja tärkeä, sillä eläinavusteinen toiminta on kasvatantunut tasaisesti suosiotaan monenlaisessa käyttötarkoituksessa ja erilaisten asiakasryhmien kanssa. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on yksi eläinavusteisuuden muoto, ja sitä järjestetään kuntouttavan toiminnan lisäksi myös harrastetoimintana, joten asiakaskuntaa on nyt ja tulevaisuudessakin riittävästi. Suomessa eläinavusteisuutta ja eritoten hevostoimintaa hyödynnetään vielä verrattain vähän, mutta ulkomailla toiminta on jo vakiintuneempaa. Monissa maissa vastaavanlainen toiminta toteutuu kuitenkin ainoastaan vapaaehtoisten voimin. Eläinavusteisesta toiminnasta on paljon kokemusperäistä tietoa, mutta vain vähän tutkimuksia sosiaali- ja terveystieteiden työssä ja vapaaehtoistoiminnassa. Systemaattisesti toteutettua tutkimusta eläinavusteisuuden itsenäisistä vaikutuksista asiakkaisiin ja kuntoutumiseen tarvitaan vielä lisää, jotta eläinavusteisia menetelmiä voitaisiin pitää näyttöön perustuvana hoitomuotona. (Hautamäki ym. 2021.)

Molemmat opinnäytetyön tekijät ovat pitkänlinjan hevosharrastajia. Lisäksi toinen meistä järjestää yrityksessään sosiaalipedagogista hevostoimintaa erityisasiakkaille sekä -ryhmille, joten työmme aihe on meille mielenkiintoinen. Luontolähtöisten, ja varsinkin eläinavusteisten, menetelmien kehittäminen sekä niiden vaikutukset ihmisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kiinnostavat meitä aidosti, joten kyseisen aiheen valikoituminen meille oli melko luontevaa.

2 TOIMEKSIANTAJA KOTILO RY

Toimeksiantajamme Kotilo Ry on mielenterveyskuntoutujille palveluasumista sekä kuntoutumispalveluita järjestävä, voittoa tavoittelematon yhdistys, jonka jäsenenä on yksityishenkilöitä ja yhteisöjä. Kotilo Ry on ollut toiminnassa lähes 40 vuotta, ja se toimii Savonlinnan keskustan alueella kahdessa eri toimipisteessä, jotka ovat kuntoutumis- ja palvelukodit Kotilo ja Erika. Lisäksi Kotilo Ry hallinnoi Savonlinnan Linnaklubin toimintaa. (Kotilo Ry 2022.)

Kotilo Ry:ssä asiakkaiden kuntoutumispalvelut suunnitellaan yksilöllisesti. Kuntoutumisen tueksi asukkaille voidaan järjestää muun muassa ryhmätoimintaa, monenlaista Green Care -toimintaa sekä ulkopuolista työtoimintaa. Kotilossa on 28 ympärivuorokautisen palveluasumisen asiakaspaikkaa ja 9 yhteisöllisen asumisen asiakaspaikkaa. Lisäksi on 3 asiakaspaikkaa tuettuun asumiseen, joka on asiakkaiden omaan kotiin tuotettavaa palvelua. Kaikkien yksiköiden asiakkaat koostuvat toimintakyvyltään erilaisista mielenterveyskuntoutujista. (Kotilo Ry 2022.)

2.1 Asumispalvelut Suomessa

Henkilöille, jotka syystä tai toisesta tarvitsevat apua tai tukea asumisessa, järjestetään asumispalveluita sosiaalihuoltolain, vammaispalvelulain ja kehitysvammalain nojalla. (Kuntaliitto 2022.) Sosiaalihuoltolain mukaisia asumispalveluita ovat tuettu asuminen, yhteisöllinen asuminen ja ympärivuorokautinen palveluasuminen. (Sosiaali ja terveysministeriö 2023).

Tuettua asumista järjestetään henkilöille, jotka tarvitsevat tukea itsenäiseen asumiseen (Kuntaliitto 2022). Tuetun asumisen tarkoituksena on taata asiakkaalle mahdollisimman turvallinen ja itsenäinen elämä omassa kodissaan (Kotilo Ry 2022).

Palveluasumisessa ja tehostetussa palveluasumisessa esimerkiksi mielenterveyskuntoutujat, iäkkäät tai kehitysvammaiset asiakkaat asuvat palvelutalossa omilla huoneistoillaan ja saavat palveluina esimerkiksi hoito- ja kuntoutuspalveluita sekä ateria- ja siivouspalveluita (Kuntaliitto 2022). Palveluasuminen on tehostettua palveluasumista kevyempi hoivan ja huolenpidon muoto, eikä siinä

ole tarjolla ympärivuorokautista apua toisin kuin tehostetussa palveluasumisessa, jossa henkilökuntaa on paikalla kaikkina vuorokaudenaikoina (Terveyskylä 2019).

Vuonna 2021 sosiaalihuollon ei-ympärivuorokautisessa palveluasumisessa oli noin 2 500 asukasta ja ympärivuorokautisen asumisen laitos- ja asumispalveluissa n. 64 000 asukasta (THL 2022).

Kuntoutuspalveluilla pyritään edistämään kuntoutujien toimintakykyä mahdollisuuksien mukaan jopa niin paljon, että he voisivat tulevaisuudessa asua omassa kodissaan. Palvelutalot voivat tarjota asiakkailleen esimerkiksi yksikön omaa päivä- tai ryhmätoimintaa, joka on joko hoitajien tai päivätoimintaan erikoistuneiden ohjaajien järjestämää. Esimerkiksi Kotilossa on oma kuntouttava ryhmätoiminta, johon asiakkaat voivat osallistua, ja erilaiset Green Care -toiminnot, kuten puutarhanhoito, ovat keskeinen osa Kotilon kuntouttavia toimintoja. (Kotilo Ry 2022).

Kuntouttavaan toimintaan voi osallistua myös palvelukodin ulkopuolella. Mielenterveyskuntoutujille esimerkiksi Linnaklubit tarjoavat jäsenlähtöistä toimintaa ja vertaistukea arkeen (Linnaklubi Savonlinna 2022). Myös erilaiset työtoiminnot ovat kuntouttavaa toimintaa. Savonlinnassa tällaista toimintaa järjestää Työpaja Telakka, jonka tarkoituksena on järjestää elämänhallintaa sekä työ- ja toimintakykyä ylläpitävää toimintaa ja parantaa asiakkaidensa työllistymistä ja integroitumista yhteiskunnallisiin toimintoihin (Savonlinnan työllisyyspalvelut 2022).

Kuntouttavalla toiminnalla pyritään saavuttamaan kuntoutujan kanssa yhdessä sovittuja yksilöllisiä tavoitteita. Kuntoutujalle luodaan henkilökohtainen kuntoutussuunnitelma, jonka tavoitteiden saavuttamista tietyin väliajoin arvioidaan. (Autti-Rämö ym. 2022). Mielenterveyskuntoutuksen erityispiirteistä kerrotaan lisää työmme kappaleessa ”mielenterveyskuntoutus”.

2.2 Toimeksiantajan yhteistyökumppani Kessilänmäen talli

Kessilänmäen talli on Savonlinnan Silvolassa sijaitseva hevostalli, jossa järjestetään monipuolista toimintaa pääasiassa ryhmille, mutta myös yksittäisille asiakkaille. Talli on perustettu vuonna 2015, ja sen omistaa Meri Härkönen, joka on suorittanut sosiaalipedagogisen hevostoiminnan täydennyskoulutuksen ja on näin ollen oikeutettu ohjaamaan sosiaalipedagogista hevostoimintaa. Hevosten lisäksi tallilla asuu myös muita pienempiä kotieläimiä, kuten vuohia ja ankoja. Tallin tarjoaman toiminnan sisältö vaihtelee vuodenaikojen mukaan, joten toimintaa on mahdollista järjestää ympäri vuoden. Kotilo Ry:n kuntoutujille tarjottu hevostoiminta on suunniteltu juuri kyseisten kuntoutujien tarpeiden ja toimintakyvyn mukaisesti. (Kessilänmäen talli 2022.)

3 ELÄINAVUSTEISUUS

Eläinavusteisuus on eläimen kanssa toteutettua toimintaa, jolla voidaan tavoitella esimerkiksi ihmisen fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen tai sosiaalisen toimintakyvyn sekä hyvinvoinnin lisääntymistä. Eläinavusteisuuden toimiala on hyvin laaja, ja se voi sisältää monia sosiaali- ja terveydenhuollon sekä hyvinvointialan palveluita. Eläinavusteista toimintaa voidaan järjestää myös vapaaehtoistoimintana, kuten Suomen Kennelliiton kaverikoiratoiminta, joka perustuu koulutettujen vapaaehtoisten järjestämiin koirakoiden vierailuihin esimerkiksi palvelutaloissa tai päiväkodeissa (Hautamäki ym. 2021). Eläinavusteisuutta on käytetty jo pitkään fysio-, toiminta- ja puheterapiassa, mutta näiden lisäksi lupaavia tuloksia on saatu myös psykoterapeuttisessa, neurologisessa ja sosiaalisessa kuntoutuksessa (Vehmasto & Lipponen 2021). Tutkittaessa mielenterveyskuntoutujien kokemuksia koiran kanssa toteutetusta ratkaisukeskeisestä eläinavusteisesta valmennuksesta ja selvitetäessä eläimen vaikutusta asiakkaan kuntoutumiseen, tulokset olivat yksimielisiä siitä, että sosiaalisessa kuntoutuksessa koiran läsnäolo oli myönteinen asia ja koiran rooli valmennuksessa koettiin merkittäväksi (Hakola 2019).

Suomessa eläinavusteisessa työssä käytetään pääasiassa koiria ja hevosia, mutta myös muita eläimiä, kuten alpakoita, on käytetty (Green Care Finland Ry). Eläimen rooli toiminnassa vaihtelee asiakkaan ja tilanteen mukaan. Eläin voi toimia ammattilaisen työparina, jonka kanssa toimitaan yhdessä, tai se voi vain olla ja auttaa luomaan luottamusta ja yhteyttä ihmisten välille. Tärkeintä

on, että toiminnassa käytetty eläin on terve ja tehtäviinsä koulutettu. Lisäksi on tärkeää, että ohjaaja tuntee juuri sen kyseisen eläimen, jonka kanssa hän toimii, jotta toiminta on kaikille osapuolille turvallista. (Hautamäki ym. 2021.) Hyvänä esimerkkinä eläimen roolin vaihtelevuudesta voidaan pitää osallistuvan toimintatutkimuksen mukaisesti toteutettua kehittämistutkimusta, jossa selvitettiin eläinavusteisen työskentelyn soveltuvuutta mielenterveyskuntoutujien keskuuteen. Tutkimuksessa todettiin, että jo pelkkä koiran tuleminen tilaan ja sen läsnäolo loi uuden tilanteen ja myönteistä ilmapiiriä. Jokainen sai suhtautua koiran läsnäoloon haluamallaan tavalla, sitä saattoi seurailta etäämmältä, rapsutella tai vaihtoehtoisesti osallistua jopa koiran ulkoiluttamiseen. Erilaisista osallistumisen tasoista huolimatta loppuhaastatteluissa saatu tulos oli se, että koira lisäsi sosiaalista osallistumista. (Yrjölä 2017.)

Kansainvälisesti eläinavusteiset interventiot jaetaan eläinavusteiseen terapiaan (Animal-Assisted Therapy, AAT), eläinavusteiseen opetukseen tai pedagogiikkaan (Animal-Assisted Pedagogy AAP tai Animal Assisted Education, AAE), eläinavusteiseen sosiaalityöhön (Animal-Assisted Social Work, AASW), eläinavusteiseen toimintaan (Animal-Assisted Activity, AAA) sekä eläinavusteiseen valmennukseen (Animal Assisted Coaching, AAC). Näistä eläinavusteinen terapia, opetus ja pedagogiikka sekä sosiaalityö katsotaan ammatilliseksi toiminnaksi, jota leimaa suunnitelmallisuus, tavoitteiden asettaminen sekä arviointi esimerkiksi asiakkaan kuntoutussuunnitelmassa. Ohjaaja on aina sosiaali- ja terveysalan tai kasvatustieteen ammattilainen. Vastaavasti taas eläinavusteinen toiminta voi olla esimerkiksi koulutetun vapaaehtoisen ohjaajan ohjaamaa, luonteeltaan virkistystoimintaa, mahdollisesti tavoitteellista, muttei niin määräorientoitunutta kuin ammattimaisessa työssä. Eläinavusteinen valmennus puolestaan voi olla esimerkiksi työnohjausta tai muuta hyvinvointipalvelua, joka on ammattilaisen toteuttamaa päämääräorientoitunutta toimintaa. (Hautamäki ym. 2021.)

Tässä opinnäytetyössä tarkasteltava sosiaalipedagoginen hevostoiminta kuuluu eläinavusteiseen toimintaan, jolle normaalisti asetettaisiin kuntoutujien kuntoutussuunnitelman mukaiset tavoitteet. Tässä interventiossa tavoitteita ei kuitenkaan asetettu, sillä haluttiin keskittyä selvittämään kuntoutujien omia kokemuksia toimintaan osallistumisesta sekä osallistumisen mahdollisia vaikutuksia koettuun toimintakykyyn.

4 SOSIAALIPEDAGOGINEN HEVOSTOIMINTA

Alun perin 2000-luvun alussa sosiaalipedagoginen hevostoiminta alkoi lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn tähtäävänä toimintana, kun muutamaa vuotta aiemmin oli kiinnitetty huomiota talliyhteisön sosiaalipedagogisiin ominaisuuksiin. Alkuun toimintaa kutsuttiin ratsastuspedagogiikaksi Suomen Ratsastajainliiton kehittämishankkeen ”Ratsastuspedagogia ehkäisemään lasten ja nuorten syrjäytymistä” mukaisesti. Myöhemmin nimi vaihdettiin sosiaalipedagogiseksi hevostoiminnaksi, jotta se ei leimasi toimintaa ratsastuskeskeiseksi, vaan sen yhteisölliset ja sosiaaliset piirteet korostuisivat. (Hämäläinen & Koistinen 2019.)

Nykyään sosiaalipedagoginen hevostoiminta on yksi yleisimmistä eläinavusteisuuden muodoista ja sitä sovelletaan moniin eri asiakasryhmiin. Sosiaalipedagogista hevostoimintaa ohjaa sosiaali- ja terveystieteiden ammattilainen, joka on käynyt Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan täydennyskoulutuksen, jota on järjestetty Suomessa vuodesta 2002 alkaen. Jokainen SPHT®-ohjaaja nimikkeen saanut ohjaaja toteuttaa toimintaa oman pohjakoulutuksensa mukaisesti. Toiminnan ohjaaja voi olla esimerkiksi opettaja, lääkäri, sairaanhoitaja, sosionomi tai lähihoitaja. (Lipponen & Vehmasto 2019.) On tärkeää erottaa sosiaalipedagoginen hevostoiminta esimerkiksi ratsastusterapiasta, joka on terveydenhuoltolain mukaista lääkinällistä kuntoutusta. Ratsastusterapeutit voivat työskennellä esimerkiksi yrittäjinä tai toisen palveluksessa julkisella tai yksityisellä sektorilla. Ratsastusterapian järjestämiseen vaaditaan erillinen ammatillinen lisäkoulutus jo taustalla olevan sosiaali- tai terveydenhuoltoalan ammattikorkeakoulututkinnon lisäksi. (Suomen Ratsastusterapeutit Ry.)

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on työskentelytapa, jota voidaan käyttää sosiaalisen kasvun ja hyvinvoinnin tukemiseen sekä syrjäytymisen ehkäisemiseen. Toiminta on talliympäristössä tapahtuvaa kokonaisvaltaista toimintaa, jonka peruselementtejä ovat yhteisöllisyys, toiminnallisuus, elämyksellisyys ja dialogisuus eli tasa-arvoinen vuorovaikutus. (Nivala & Ryyänen 2019, 212.) Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on tavoitteellista, suunnitelmallista ja kuntouttavaa, mutta samalla se voi olla luonteeltaan myös harrastetoimintaa, ja parhaimmillaan sosiaalipedagoginen ajattelu ohjaa koko tallin toimintaa ja ilma-
piiriä (Hämäläinen & Koistinen 2019.) Hevosella ja varsinkin hevosen ja ihmisen

välisellä vuorovaikutuksella on keskeinen rooli toiminnassa, mutta myös talliympäristö ja hevosen hyvinvointiin liittyvät asiat, kuten ruokinta ja puhtaus, liittyvät oleellisesti toimintaan. (SPHT Ry.)

Hevoset elävät luonnossa laumoissa, ja saaliseläimenä ne saavat laumastaan tarvitsemansa turvan. Ne ovat sosiaalisia ja uteliaita eläimiä, jotka viestivät monipuolisesti eleillä, ilmeillä ja äänitelemällä. Ihmisen ja hevosen välinen vuorovaikutus perustuu pitkälti hevosen kykyyn oppia tulkitsemaan elekieltä, mutta hevonen ei kuitenkaan luonnostaan tiedä, miten ihmisten kanssa tulee käyttäytyä. Sen vuoksi hevoselle tulee johdonmukaisesti ja selkeästi opettaa, kuinka ihmisen kanssa toimitaan. (Kaimio 2005.) Kun toiminnan ohjaajan työparina on hevonen, on vastuu hevosen eleiden tulkitsemisessä ohjaajalla. Ohjaaja tuntee jo ennestään hevosen, jonka kanssa työskentelee, ja tällöin ohjaajan ja hevosen välinen työskentely ja vuorovaikutus on sujuvaa (Pietilä 2019). Hevonen on helposti lähestyttävä eläin, joka ei tuomitse, mutta arvostaa rauhallista ja johdonmukaista käsittelyä ja toimintaa (Kaimio 2005).

Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa hevonen nähdään toimijana, joka voi esittää omia mielipiteitä ja tehdä päätöksiä. Tällainen toimijuus kuitenkin vaatii ohjaajalta hevosenlukutaitoa, jotta hevosen käyttäytymistä voidaan sanoittaa asiakkaalle, jotta asiakkaalla on mahdollisuus muuttaa omaa toimintaansa, jolloin vuorovaikutus asiakkaan ja hevosen välillä toteutuu. (Pietilä 2019.) Onnistuneella vuorovaikutuksella on suuri merkitys toiminnasta innostumiselle sekä kokemuksen mielekkyydelle. Läheinen suhde hevoseen mahdollistaa myös asiakkaan omien tunteiden peilaamisen vuorovaikutuksessa eläimeen. (Mattila 2019.)

Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan mahdollisuuksia toimintakyvyn tukemisessa tutkittaessa on selvinnyt, että tutkimukseen osallistuneet nuoret saivat hevostoiminnasta vahvistusta itsetunnolleen ja oppivat sosiaalisia taitoja sekä ryhmässä toimimista. Toimintakyvyn tukemisen kannalta merkittävimiksi seikoiksi ilmenivät asiakkaan autonomian tunteen lisääntyminen, fyysisen toimintakyvyn kehittyminen, uusien taitojen oppiminen sekä positiivisen palautteen saaminen. (Arponen 2012.) Onnistuneessa toimintakyvyn tukemisessä jokai-

sen toimintakyvyn osa-alueen kannalta merkittävää on toimiva yhteistyö asiakkaan ja ohjaajan välillä sekä toiminnan asiakaslähtöinen suunnittelu ja toteutus (Saastamoinen 2007).

Hevostoiminta on luonteeltaan aktiivista, ja osallistumisen peruselementtejä ovat tekeminen ja liikkuminen. Toiminnan lomassa asiakas liikkuu kuin huomauttaen ja näin ollen kehittää tai ylläpitää fyysistä toimintakykyään. Hevostoimintaan liittyy fyysistä voimaa edellyttävien tehtävien lisäksi useita koordinaatiokykyä ja hienomotoriikkaa vaativia tehtäviä, kuten esimerkiksi karsinan siivoaminen talikkaa apuna käyttäen tai suitsien solkien sulkeminen ja avaaminen. Erilaisissa tehtävissä onnistuessaan asiakas saa itselleen oppimisen ja onnistumisen kokemuksia, minkä seurauksena motivaatio toimintaan osallistumiseen voi kasvaa. (Lipponen & Vehmasto 2019.)

Opinnäytetyössämme tarkasteltava toiminta oli ryhmämuotoista toimintaa. Ryhmien kokoon vaikuttavia tekijöitä ovat osallistujien toimintakyky ja käytössä olevien ohjaajien määrä (Kessilänmäen Talli). Ryhmämuotoisella toiminnalla pyritään sosiaalisten suhteiden vahvistumiseen ja osallisuuden lisääntymiseen sekä vertaistuen saamiseen toiminnan lomassa syntyvän keskustelun avulla. Onnistunut ryhmätoiminta edellyttää, että ryhmässä on turvallinen tunnelma, osallistujien autonomiaa kunnioitetaan, ja kaikilla on oikeus olla mukana omana itsenään. Ryhmätoiminnassa pyritään hyödyntämään yhdessä tekemistä ja toiminnallisia menetelmiä. Yksilöohjaukseen verrattuna ryhmätoiminnan hyötyjä ovat osallistujien saamat sosiaaliset kontaktit sekä mahdollisuus vahvistaa sosiaalisissa tilanteissa tarvittavia taitoja käytännön kokemuksen avulla. (THL 2020.) Ryhmätoteutuksessa osallistujat voivat tukea ja rohkaista toisiaan, esimerkiksi sivusta seuraaja voi rohkaistua lähestymään hevosta ottamalla mallia muiden toiminnasta. Ryhmässä toimimista edistää se, että toiminnassa on mukana ryhmäläisiä yhdistävänä tekijänä hevonen, joka on ikään kuin osa ryhmää ja jonka mielipiteellä on myös väliä (Pietilä 2019). Toiminnassa hevonen ei siis ole ainoastaan tekemisen kohteena, vaan myös keskeinen toimija.

Myös talliympäristöllä on merkitystä toiminnan onnistumisen kannalta. Ei riitä, että yksilön tai ryhmän ja ohjaajan välillä toiminta on luontevaa, vaan koko talliyhteisön tulee sitoutua yhteisölliseen toimintaan. Tutkimustuloksien mukaan

luottamuksellisen vuorovaikutuksen monitasoisuus suhteessa itseen, hevoseen, terapeuttiin tai ohjaajaan sekä koko talliyhteisöön, on koettu merkittäväksi. Käytännössä siis myös yksilötoimintaan tulevat asiakkaat ovat osa tallin yhteisöä. (Mattila 2019.)

5 MIELENTERVEYSKUNTOUTUS

Mielenterveys on olennainen osa ihmisen terveyttä. Se on moninaisista osista koostuva kokonaisuus, joka vaihtelee eri tilanteissa ja olosuhteissa. Hyvään mielenterveyteen kuuluvat tyytyväisyys, kyky ihmissuhteisiin, hyvä toimintakyky ja aktiivisuus sekä selkeä oma identiteetti. Mieleltään terve ihminen selviytyy vaikeistakin ajoista kykenemällä joustavuuteen ja luovaan työskentelyyn vaikeuksien voittamiseksi. Vaikeissa tai stressaavissa tilanteissa mieleltään terve ihminen pystyy hahmottamaan todellisuuden sellaisena, kuin se on. (Lönngqvist ym. 2021.)

Aikaisemmin historiassa mielenterveysongelmien hoitaminen kuului perheille tai pienille kyläyhteisöille, ei koko yhteiskunnalle. Mielenterveydenhäiriöistä kärsiviä pidettiin pelottavina ja heitä saatettiin muun muassa kahlita seinään tai asuttaa eläinten kanssa samoissa tiloissa. (Shorter 1997.) 1840-luvulla otettiin käyttöön Suomen ensimmäinen mielisairaala, ja se olikin yksi Euroopan ensimmäisistä psykiatrasta hoitoa varten rakennetuista laitoksista (Helsingin kaupunki 2023). Siitä nykypäivään tullessa psykiatrinen hoito on käynyt läpi monia muutoksen vaiheita ja muuttunut inhimillisemmäksi, mutta siltikin monissa maissa mielenterveyden häiriöihin liittyy edelleen erilaisia uskomuksia ja häpeää.

Nykyään Suomessa monet yhteisöt, yhdistykset ja yksittäisetkin henkilöt puhuvat mielenterveyteen liittyvien asioiden puolesta ja tuovat näitä asioita esiin positiivisessa valossa tai pyrkivät normalisoimaan niitä. Tällaisen työskentelyn myötä suhtautuminen mielenterveyteen ja siihen liittyviin sairauksiin on aiempaa myönteisempää ja hoitomuodot sekä mielenterveyskuntoutus kehittyvät jatkuvasti. (Lönngqvist ym. 2021.)

5.1 Mielen terveyden häiriöt

Mielen terveyden häiriöitä ovat tunteiden, ajattelun, käyttäytymisen tai ihmissuhteiden häiriöt, jotka aiheuttavat henkilölle kärsimystä ja vaikeuttavat arkipäivän toiminnoista suoriutumista merkittävästi. Mielen terveyden häiriöille on sovittu omat diagnostiset kriteerit, joiden mukaan diagnoosi yksilölle määritellään. Normaaliin elämään kuuluva suru, tunnereaktio, erityinen persoonallisuuden piirre tai ristiriita yksilön ja ympäristön välillä eivät ole perusteita mielen terveyden häiriön diagnosoinnille. (Lönnqvist ym. 2021.)

Nykyään asenne mielen terveyden häiriöitä kohtaan on muuttunut ja vaikka niihin liittyy edelleen stigmaa, voidaan aiheesta puhua avoimemmin, eikä mielen terveyden järkkymiseen liity niin vahvaa häpeää (Lönnqvist ym. 2021). Esimerkiksi Mieli ry:n sivuilla olevien tilastojen mukaan yli 53 % suomalaisten työkyvyttömyyseläkkeistä johtuu mielen terveyden häiriöistä. Se ei välttämättä viittaa suoraan mielen terveyden häiriöiden lisääntymiseen, vaan juuri siihen, että psyykkisen voiminnan merkitys on muuttunut. Mielen terveyden häiriöiden hinnaksi on arvioitu 11 miljardia euroa vuodessa, mutta silti psykiatrian rahoitusta on vain pienennetty. Rahoituksen lisääminen auttaisi parhaillaan hoitoa tarvitsevia, sillä tämänhetkisten resurssien myötä useat mielen terveyden häiriöistä kärsivät jäävät vaille hoitoa. (Mieli ry.)

Mielen terveyden häiriöitä ovat ahdistuneisuushäiriöt, masennus, päihdehäiriöt, psykoosit, aivojen kehitykseen liittyvät mielen terveyden häiriöt, elimellisten sairauksien aiheuttamat oireyhtymät, kaksisuuntaiset mielialahäiriöt, pakko-oireiset häiriöt, dissosiaatiohäiriöt, unihäiriöt, syömishäiriöt, seksuaalihäiriöt sekä käyttäytymis- ja persoonallisuushäiriöt. (Lönnqvist ym. 2021.) Jokaisella mielen terveyden häiriöllä on omia sairaudelle tyypillisiä oireita, mutta niiden esiintyvyys ja vaativuus ovat aina tapauskohtaisia. Esimerkiksi ahdistuneisuushäiriössä ihminen kärsii pitkäaikaisesta, jatkuvasta, olosuhteisiin nähden liiallisesta ahdistuksesta, ja siinä on ominaista jatkuva asioista murehtiminen ja huolehtiminen. Ahdistuneisuutta voi liittyä myös toiseen sairauteen, mutta silloin kyse ei kuitenkaan ole ahdistuneisuushäiriöstä. (Rovasalo 2022.)

Seuraavaksi esittelemme lyhyesti muutaman yleisimmän mielenterveyden häiriön. Valitut häiriöt liittyvät oleellisesti hevostoimintaan osallistuneeseen kohde-ryhmään.

Arkikielessä törmää usein sanaan masennus tai masentunut, mutta todellisuudessa masennus on laaja käsite, eikä pelkkä masentunut mieliala ole vielä mielenterveyden häiriö. Depressiiviseen häiriöön kuuluu masentuneen mielialan lisäksi mm. kiinnostuksen puutetta, unettomuutta, uupumusta, itsetunnon ongelmia ja jopa itsetuhoisia ajatuksia tai tekoja. Vaikeissa masennustiloissa ihminen voi vahingoittaa itseään ja vaikuttaa myös ulkoisesti poikkeavalta, kun taas lievemmissä tiloissa hänen toimintakykynsä voi olla kohtalaisen hyvä. (Lönngqvist ym. 2021.)

Jos masennukseen liittyy maniajaksoja, eli jaksoja, jolloin mieliala on kohonnut ja ihminen on ylienerginen, on kyseessä kaksisuuntainen mielialahäiriö. (Lönngqvist ym. 2021.) Kaikilla ihmisillä mieliala vaihtelee, mutta kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä vaihtelut ovat voimakkaampia, eikä ihminen toimi silloin niin kuin hän normaalisti toimisi. Masennustilassa ihminen kärsii toimeliaisuuden puutteesta ja olotila voi olla täysin lamaantunut, kun taas maniavaiheessa mieliala nousee suhteettoman paljon ja ihminen voi kuvitella pystyvänsä mihin tahansa ja esimerkiksi aistikokemukset saattavat terävöityä. Maniassa ihminen voi tehdä harkitsemattomia tekoja, esimerkiksi käyttää rahaa yli varojensa tai käyttäytyä monilla muilla tavoin vastuuttomasti. Masennusvaiheessa nämä maniassa tehdyt asiat voivat sitten aiheuttaa katumusta ja lisätä vielä osaltaan masennusta. (Sadeniemi ym. 2022).

Skitsofrenia on vakava psykoosisairaus, johon voi kuulua aistiharhoja (kuulo- ja näköharhat), toiminnan hajanaisuutta ja katatonisia oireita. Oireet voivat olla jatkuvia tai esiintyä jaksoittain, ja ne voivat aiheuttaa ahdistusta ja masennusta. Skitsofrenian positiivisia oireita ovat aistiharhat ja harhaluulot ja negatiivisia oireita mm. kognition heikentyminen, tahdottomuus, sekä toiminnanohjauksen ja tunneilmaisun heikentyminen. Negatiiviset oireet vallitsevat yleensä myös psykoosijaksojen välissä ja ovat siksi toimintakyvyn kannalta hankalimpia oireita. Psykoottisia oireita voi ilmetä myös muissa mielenterveydenhäiriöissä, tai ne voivat olla ohimeneviä, joten aina psykoosin oireet eivät tarkoita skitsofrenian diagnoosia. (Lönngqvist ym. 2021.)

Mielenterveyden häiriöitä hoidetaan perus-, avo-, sekä osastohoitona. Perushoito on yleensä sosiaali- ja terveyskeskuksissa järjestettävää hoitoa, kun taas akuutteja psyykkisiä sairauksia hoidetaan sairaaloissa osastohoitona tai avoterveydenhuollossa lyhyinä jaksoina, joiden jälkeen useimmiten tarvitaan pidempikestoista kuntouttavaa mielenterveydenhoitotyötä. Osastohoitojen lyhentyessä hoitoa toteutetaan yhä enemmän kotona, joten kuntoutumisen suunnittelu on tärkeää aloittaa jo varhaisessa vaiheessa sairaalassa, vaikka aluksi osastohoidossa keskitytäänkin akuutin vaiheen rauhoittumiseen. (Hämäläinen ym. 2017)

5.2 Mielenterveyskuntoutus

Mielenterveyskuntoutus on tarkoitettu henkilölle, jonka mielenterveys on järkkynyt ja kyky toimia heikentynyt. Kuntoutus on tavoitteellista toimintaa, jolla pyritään kuntoutujan voimavarojen löytämiseen ja positiivisten ominaisuuksien korostamiseen ja sitä kautta elämänhallinnan ja arjen taitojen lisäämiseen ja elämänlaadun paranemiseen. Mielenterveydenhäiriöistä kuntoutuminen voi tapahtua lyhyessä ajassa, mutta usein se on vuosia kestävä prosessi ja jotkut voivat tarvita tukea koko lopun elämänsä. Kuntoutustyö on hyvin kokonaisvaltaista, koska mielenterveyskuntoutujan toimintakyky usein heikkenee monilla elämän osa-alueilla ja apua tarvitaan niin arkielämän taidoissa, itsestä huolehtimisessa, talouden hoidossa kuin sosiaalisissakin taidoissa. (Hämäläinen ym. 2017.)

Mielenterveyskuntoutuksen keinoja on paljon, ja jokaiselle valitaan omaan elämään ja tavoitteisiin sopiva kuntoutusmuoto yksilöllisen kuntoutussuunnitelman mukaisesti. Kuntoutussuunnitelma laaditaan aina yhdessä kuntoutujan kanssa ja sen avulla asetetaan realistiset tavoitteet kuntoutumiselle ja määritellään tavoitteiden saavuttamiseksi keinot, joiden toteutumista säännöllisesti arvioidaan. (Hämäläinen ym. 2017.) Kuntoutuksen keinoja ovat esimerkiksi psykososiaaliset hoitomuodot, kuten psykoedukaatio, itsehoito, sosiaalisten ja kognitiivisten taitojen harjoittelu ja monet eri psykoterapiat sekä lääkehoito, joita tarjotaan yleensä vaikeammissa oireissa ja mielenterveydenhäiriöissä (Lönqvist ym. 2021; THL 2022). Myös erilaiset toiminnalliset menetelmät, kuten luonto-, taide- ja musiikkiterapiat, kuuluvat mielenterveyskuntoutukseen sekä laitossympäris-

töissä että avohoidossa. Kuntoutukseen voi osallistua yksin, ryhmässä tai jonkun läheisen tukemana. Kuntoutusta järjestetään myös erilaisina kursseina, joita esimerkiksi Kela tarjoaa vertaisryhmämallilla järjestettynä (Mielenterveystalo.fi 2023).

Eläinavusteisuus kuuluu luontolähtöisiin toiminnallisiin kuntoutuksen keinoihin. Luonnolle altistumisella on todettu olevan positiivinen vaikutus paitsi fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, myös sosiaaliseen ja kognitiiviseen toimintakykyyn. Tutkittuja psykologisia hyötyjä ovat mm. koettu hyvinvointi, mielialan parantuminen ja kognitiivinen palautuminen. On myös tutkittu, että luontoympäristö sairaaloissa parantaa mielialaa ja hoidon laatua. (Natural England 2016.) ”Työhoitoa”, kuten eläinten- tai puutarhanhoitoa, on jo varhain pidetty merkittävänä hoitomuotona ja käytetty osana mielisairaiden hoitoa esimerkiksi Kellokosken ja Pitkäniemen sairaaloissa (Jyrkinen 2005).

Nykyään esimerkiksi skitsofrenian tutkimusnäyttöön perustuvassa kansallisessa Käypä hoito -suosituksessa sanotaan mielekkään päiväohjelman ja toimintakykyä tukevien kuntoutusmuotojen olevan lääkehoidon ohella tärkeä osa hoitoa. Myös depression Käypä hoito -suosituksen mukaan sosiaaliset suhteet, kokemus osallisuudesta ja riittävä liikunta voivat edistää mielenterveyttä ja vähentää masennuksen riskiä. Tällaisiin tavoitteisiin pystytään vastaamaan luontolähtöisellä toiminnalla, kun luontoympäristössä toimiminen aktivoi ihmistä liikkeelle luonnollisesti ja aktiivisuuden lisääntymisen seurauksena mieliala voi parantua ja sosiaalinen osallisuus lisääntyä. (Cuthbert ym. 2020; Käypä-hoito –suositus 2022).

5.3 Mielenterveyskuntoutujan toimintakyky

Mielenterveyskuntoutujalla tarkoitetaan henkilöä, jolla on parhaillaan tai on menneisyydessä ollut mielenterveysongelmia ja joka on kuntoutumassa niistä (Terveyskirjasto 2021). Mielenterveyskuntoutujan toimintakyky on usein heikentynyt ja voi vaihdella toimintakyvyttömyydestä hyvään toimintakykyyn. Hyvä mielenterveys tarkoittaa toimintakyvyn osalta sopeutumista muuttuviin tilanteisiin joustavasti ja epämiellyttävien tunteiden hetkittäistä sietämistä ja keinoja toimia aktiivisesti ikävien tunteiden voittamiseksi. (Lönqvist ym. 2021.)

Yleisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen edellytyksiä selvitä päivittäisistä toiminnoistaan omassa elinympäristössään. Ihmisen toimintakykyyn vaikuttavat monet tekijät, kuten asuin- ja elinympäristö, sairaudet tai ikääntyminen. Vaikutukset voivat olla sekä myönteisiä että kielteisiä. (THL 2022.) Toimintakyky on hyvin subjektiivinen asia, esimerkiksi toimintakyvyltään jollain tapaa rajoittunut henkilö voi vielä elää hyvinkin aktiivista elämää, sillä toimintakyvyn rajoitteet riippuvat monista tekijöistä, niin elinympäristöstä kuin henkilöstä itsestään (Lehto 2007). Yleinen toimintakyky jaetaan useimmiten fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen sekä sosiaaliseen toimintakykyyn (THL 2022).

Fyysinen toimintakyky kuvaa esimerkiksi ihmisen kykyä liikkua ja sen myötä selviytyä arkipäiväisistä tehtävistä (Koponen ym. 2017). Tärkeitä fysiologisia ominaisuuksia ovat lihaskunto, kestävyyskunto, nivelten liikkuvuus, kehonhallinta sekä näitä koordinoiva keskushermoston toiminta. Fyysiseen toimintakykyyn sisältyy myös näkö ja kuulo. (THL 2022.) Mielenterveysongelmista kärsivän fyysinen toimintakyky voi olla heikentynyt esimerkiksi masennuksesta johtuvan uupumuksen ja aloitekyvyttömyyden seurauksena tai jonkin lääkkeen aiheuttaman sivuoireen, kuten uupumuksen, vapinan, jäykkyyden tai koordinaatiokyvyn heikentymisen takia. Pitkäaikainen väsymys ja aloitekyvyttömyys passivoivat, ja voivat aiheuttaa liikkumisen vähenemistä ja pahimmillaan jopa lihassuoritusvoimien heikkenemistä, jotka taas vaikeuttavat liikkumista entisestään. (THL 2023.)

Psyykkinen toimintakyky koostuu positiivisesta mielenterveydestä, joka tarkoittaa myönteistä käsitystä itsestä, omia psyykkisiä voimavaroja, tyydyttävien sosiaalisten suhteiden olemassaoloa ja vaikuttamismahdollisuuksia. Korostamalla positiivista mielenterveyttä pyritään siirtämään ajattelua pois ongelmakeskeisyydestä ja sairauksista. Positiivinen mielenterveys on resurssi, jonka avulla ihminen selviää elämän kriisitilanteista ja haasteista. (Koponen ym. 2017.) Psyykkisen toimintakyvyn osa-alueita ovat myös persoonallisuus ja kyky tehdä päätöksiä ja suhtautuminen tulevaisuuteen (THL 2022). Mielenterveyden ongelmat voivat vaikuttaa psyykkiseen toimintakykyyn aiheuttamalla esimerkiksi mielialan muutoksia, huonoa itsetuntoa, ahdistuksen tunnetta tai vaikeuksia tehdä päätöksiä (Rovasalo 2021).

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä toimia yhteisöissä ja yksilöiden välisissä suhteissa. Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluu kyky vuorovaikutukseen ja sosiaalisen osallisuuden kokemukset sekä osallistuminen (Koponen ym. 2017). Sosiaalisella toimintakyvyllä on kaksi ulottuvuutta: ihminen vuorovaikutussuhteissaan sekä ihminen osallistujana yhteiskunnassa (THL 2022). Mielenterveyden häiriöistä kärsivä ihminen voi kokea kantavansa mukanaan sairauteensa liittyvää stigmaa, jonka seurauksena hän voi tarkoituksenmukaisesti alkaa vähentämään tai jopa kokonaan välttämään sosiaalisia kontakteja (THL 2023.)

Kognitiivinen toimintakyky on tiedon vastaanottoon, käsittelyyn, säilyttämiseen ja käyttöön liittyviä toimintoja, kuten muistaminen, oppiminen, tarkkaavaisuus, orientaatio, ongelmanratkaisu, oman toiminnan ohjaus ja kielellinen toiminta (THL 2022). Vakavat mielenterveyden häiriöt voivat aiheuttaa ongelmia tiedonkäsittelyyn liittyvissä toimissa, kuten sanasujuvuudessa ja kielellisessä muistamisessa. Lisäksi joillakin mielenterveyden häiriöiden hoidossa käytetyillä lääkkeillä on sivuvaikutuksia, jotka vaikuttavat negatiivisesti kognitiiviseen toimintakykyyn. Tällaisia sivuvaikutuksia ovat esimerkiksi psykoosilääkkeiden aiheuttamat muistiongelmat. (THL 2023.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa kyselytutkimuksen avulla tutkittua tietoa siitä, kuinka ryhmämuotoinen hevostoiminta vaikuttaa mielenterveyskuntoutujan koettuun toimintakykyyn.

Tavoitteena oli selvittää, onko ryhmämuotoisella hevostoiminnalla ylipäätään vaikutusta mielenterveyskuntoutujan koettuun toimintakykyyn.

Tutkimuskysymyksemme ovat

1. "Millaisia vaikutuksia ryhmämuotoisella hevostoiminnalla on mielenterveyskuntoutujan koettuun toimintakykyyn?"
2. "Miten hevostoimintainterventioon osallistunut mielenterveyskuntoutuja koki toimintaan osallistumisen?"

3. ”Millaisia havaintoja omahoitajat tekivät asukkaista, jotka osallistuivat ryhmämuotoiseen hevostoimintainterventioon?”

7 TIEDONHAUN KUVAUS

Alun perin opinnäytetyön teoriaosuuden tiedonhaku verkkolähteistä oli rajattu koskemaan vain hevostoimintaa ja hevosavusteisuutta. Tämä kuitenkin osoittautui liian rajaavaksi näkökulmaksi, hakutuloksia oli todella vähän eivätkä ne vastanneet aineistoille asettamiemme kriteereitä. Tämän seurauksena laajensimme tiedonhakuamme ja toteutimme uuden tiedonhaun eläinavusteisuuden näkökulmasta. Tutkimuksiin kohdistuvan verkkohaun lisäksi teimme myös manuaalista hakua, mutta se ei tuottanut merkittäviä tuloksia.

Tiedonhaussa käyttämämme tietokannat on lueteltu taulukossa 1. Eläinavusteisuuden ja hevostoimintaan liittyvät hakusanat on merkitty taulukkoon 2 ja mielenterveyskuntoutumiseen liittyvät hakusanat taulukkoon 3. Hakusanoja käytettiin erilaisina yhdistelminä, minkä lisäksi hakusanoja lyhennettiin tähtimerkin avulla.

Taulukko 1. Tietokannat, joista tiedonhakua tehtiin:
Finna
Oppiportti
Kaakkuri
Pubmed
Medic
EBSCO

Taulukko 2. Eläinavusteisuuden ja hevostoimintaan liittyvät suomen- ja englanninkieliset hakusanat:
hevostoiminta
hevosavusteisuus
eläinavusteisuus
social pedagogical horse activities
equine assisted activity

equine assisted activities
green care
animal

Taulukko 3. Mielensterveyskuntoutumiseen liittyvät suomen- ja englanninkieliset hakusanat:
mielensterveyskuntoutus
ryhmämuotoinen kuntoutus
kuntoutus
mielensterveys
mental health
toimintakyky
depressio
masennus
kaksisuuntainen mielialahäiriö
skitsofrenia
päihteet
päihderiippuvuus

Tiedonhaussa huomioimme ainoastaan vuoden 2000 ja sitä tuoreemmat tutkimukset. Tiedonhakuun oli välttämätöntä ottaa mukaan tutkimuksia näin pitkältä aikaväliltä, sillä muihin kriteereihin sopivia aineistoja löytyi hyvin rajallisesti. Rajasimme pois ne tutkimukset, jotka oli tehty pelkästään lapsille tai erityisryhmille, kuten ADHD:stä tai autismista kärsiville, ja pyrimme löytämään sellaiset tutkimukset, jotka oli tehty jostain mielensterveyden häiriöstä tai sairaudesta kärsiville nuorille tai aikuisille, koska he ovat tämän opinnäytetyön kohderyhmä. Tiedonhakuun hyväksyimme ainoastaan YAMK-opinnäytteet, pro gradu -tutkielmat, liseniaatintyöt sekä väitöskirjat. Aineistojen kirjoituskieleksi hyväksyimme suomen sekä englannin kielen, ja tämän lisäksi aineistojen oli oltava kokonaan ilmaisia. Tiedonhaku on kokonaisuudessaan raportoituna tiedonhauntaulukossa (liite 1), ja siinä löytämämme tärkeät työhöme liittyvät tutkimukset ovat listattuna kirjallisuustaulukossa (liite 2).

8 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

8.1 Interventiotutkimus

Opinnäytetyömme on toteutettu interventiotutkimuksena laadullisin menetelmin. Interventio tarkoittaa väliintuloa, jolla pyritään vaikuttamaan yksilön tai ryhmän terveydentilaan tai käyttäytymiseen (Terveyskirjasto 2016). Interventio voi olla monimutkainen tai hyvinkin yksinkertainen toimenpide, kuten toiminta tai terapia, joka toteutetaan asiakkaalle tai ryhmälle. Intervention toteutukseen voidaan ottaa mukaan myös asiakkaiden omaisia, esimerkiksi lasten kohdalla huoltajat. (Axelin ym. 2012.)

Interventiotutkimus perustuu tiedonkeruumenetelmiin, joissa oleellista on puuttuminen tutkittavaan ilmiöön (Finto 2017). Menetelmät voivat olla objektiivisesti havainnoitavia asioita, kuten käyttäytymisen muutokset tai haavan paraneminen, mutta useimmiten hoitotieteessä käytetään asiakkaan itsearviointia kokemuksistaan ja muutoksista (Axelin ym. 2012). Tässä opinnäytetyössä interventiona toimii ryhmämuotoisesti järjestetty sosiaalipedagoginen hevostoiminta, jota toteutettiin kahden kuukauden ajan. Opinnäytetyöhömmme liittyvään hevostoimintainterventioon osallistui kolme aikuista kuntoutujaa, jotka kaikki asuvat ympärivuorokautisesti tuetussa palveluasumisessa. Tarkoituksena oli, että jokaisella kerralla samat kuntoutujat pääsivät mukaan toimintaan, mutta tarvittaessa, esimerkiksi sairastumisen vuoksi, voitiin poissaolijan tilalle ottaa myös varahenkilö, jotta ryhmäkoko pysyi samana.

8.2 Laadullinen tutkimus

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus on yksi tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus, jolla pyritään ymmärtämään erilaisia ilmiöitä vastaamalla kysymyksiin miksi, miten ja millainen (Heikkilä 2014). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään saamaan tutkimuksen kohteesta mahdollisimman kokonaisvaltainen ja totuudenmukainen kuva ja aineisto kootaan todellisissa tilanteissa (Hirsjärvi ym. 2004, 152, 155). Laadullisella tutkimuksella voidaan selvittää määrällistä tutkimusta syvällisemmin tutkittavaa aihetta ja sen merkityksiä tutkittavalle (Vilkkä 2021, 94). Tämä tutkimusmuoto sopii esimerkiksi toiminnan kehittämiseen, vaihtoehtojen kartoittamiseen sekä sosiaalisten ongelmien selvittämiseen. Tutkimussuuntaukselle tyypillisiä aineistonkeruumenetelmiä ovat

havainnointi, erilaiset haastattelut ja kyselyt, sekä jo valmiiden aineistojen ja dokumenttien hyödyntäminen. Kvalitatiivinen tutkimus rajoittuu yleensä pieneen määrään tutkittavia, ja tutkimuksen aineisto kerätään harkitusti. (Heikkilä 2014.)

8.3 Aineiston keruu

Opinnäytetyömme aineistoa kerättiin kyselytutkimuksella paperisten kyselylomakkeiden avulla. Kyselyillä pyrittiin selvittämään kuntoutujien kokemuksia hevostoiminnasta ja sen mahdollisista vaikutuksista koettuun toimintakykyyn sekä omahoitajien havaintoja kuntoutujista hevostoimintaintervention aikana. Tarkastelun kohteena oli Kotilo Ry:n asukasryhmä, joka osallistui Kessilänmäen Tallilla järjestettävään hevostoimintaan 2–3 kertaa kuukaudessa kahden kuukauden ajan.

Kyselyt ovat aineistonkeruumenetelmiä, jotka perustuvat lomakkeisiin, ja ne ovat ainoa mahdollinen tiedonkeruumenetelmä, kun selvitetään asiakkaiden koettua terveyttä (Luoto 2009). Kyselyn laadinnassa tulee käyttää yksinkertaista ja selkeää kysymyksenasettelua, jotta kyselyyn vastaajat jaksavat vastata kyselyyn ja kysely herättää luottamusta. Kyselyn kohderyhmä tulee huomioida kysymysten laadinnassa sekä kysymysten kielessä, eikä kysymysten ole tarkoituksenmukaista olla johdattelevia, vaan vastaajien tulee ymmärtää, että tavoitteena on selvittää hänen omaa mielipidettään. (Tietoarkisto 2022.) Kyselylomakkeissa voidaan käyttää joko suljettuja tai avoimia vastausvaihtoehtoja. Suljettu vastaus tarkoittaa, että kysymykselle on annettu valmiit vastausvaihtoehdot, kun taas avovastauksissa vastaaja saa kirjoittaa vastauksensa omin sanoin. Kyselyn avoimien osioiden käsittely on työläämpää, mutta niistä saatetaan saada tietoa, jota kyselyssä ei ollut ymmärretty kysyä. (Vehkalahti 2014.)

Aineiston keruuta varten valmistelimme kuntoutujille kolme eri kyselylomaketta. Kuntoutujat saivat toimintakykyä käsittelevän alkukyselyn (liite 3) täytettäväksi ennen interventiota ja loppukyselyn (liite 4) intervention jälkeen. Kuntoutujille suunnatulla yleistä toimintakykyä koskevalla kyselyllä pyrittiin selvittämään heidän kokemuksiansa omasta toimintakyvystään ennen interventiota sekä sen jälkeen. Vastauksia vertailtiin keskenään ja niistä pyrittiin selvittämään, onko koetussa toimintakyvyssä tapahtunut muutoksia, ja jos on, niin millaisia.

Kuntoutujilla teetetyllä kolmannella kyselyllä (liite 5) selvitettiin heidän kokemuk-
siaan hevostoiminnasta sekä sen koetuista vaikutuksista toimintakykyyn. Tämä
kysely toteutettiin samalla kertaa yleistä toimintakykyä koskevan kyselyn
kanssa interventiojakson päätyttyä.

Tämän lisäksi teetimme kuntoutujien omahoitajille yhden kyselyn (liite 6), joka
oli tarkoitettu täytettäväksi intervention jälkeen. Sen avulla keräsimme tietoa
heidän havainnoistaan liittyen osallistujien toimintakykyyn ja sen mahdollisiin
muutoksiin hevostoiminta intervention aikana. Jokaisella Kotilo Ry:n asukkaalla
on kaksi omahoitajaa. Omahoitaja on kyseisen asukkaan asioihin tarkoin pe-
rehtynyt hoitaja, joka huolehtii hänen asioistaan sekä hoidon ja kuntoutuksen
suunnittelusta, toteutumisesta ja arvioinnista. Ennen intervention aloittamista
on kaikille omahoitajille toimitettu kirjallinen tiedote hevostoiminnan vaikutusten
seuraamisesta ja ilmoitus tulevasta loppukyselystä (liite 7). Saatekirjeessä ke-
hotettiin omahoitajia tekemään havaintoja omasta kuntoutujastaan mahdolli-
suuksien mukaisesti jo toiminnan aikana.

8.4 Aineiston analysointi

Aineiston analysointi toteutettiin teemoittelemalla. Teemoittelu on sisällönana-
lyysin muoto, jossa paikannetaan aineistosta tutkimusongelman kannalta oleel-
liset aiheet. Teemoittelu etenee vastauksista löytyvien teemojen tunnistami-
sesta kohti niiden yksityiskohtaisempaa tarkastelua, testaamista ja tarvittaessa
tarkentamista. Teemat muotoutuvat vastausten analysoinnista, eikä kyselyn tai
haastattelun laatijan ennakkojäsennys saa ohjailla analyysiä. Teemoittelulle
tyypillistä on, että tutkimusraportissa esitetään katkelmia aineistosta. Tämän
tarkoituksena on antaa lukijalle havainnollistavia esimerkkejä. (Juhila 2021.)

Teemoittelu etenee seuraavasti: ensin kerätään kiinnostavat aiheet yhteen, pel-
kistetään kerätyt asiat, aineisto järjestetään teemoihin, tarkistetaan teemojen ja
aineiston yhteensopivuus ja määritellään ja nimetään teemat (Tuomi & Sarajärvi
2018). Teemoittelussa voidaan käyttää apuna esimerkiksi taulukointia tai koo-
dausta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

9 TULOKSET

Tässä opinnäytetyössä tutkimuskysymyksiä oli kolme ja ne olivat ”millaisia vaikutuksia ryhmämuotoisella hevostoiminnalla oli mielenterveyskuntoutujan koettuun toimintakykyyn”, ”miten hevostoimintaintervention osallistunut mielenterveyskuntoutuja koki toimintaan osallistumisen” ja ”millaisia havaintoja omahoitajat tekivät asukkaista, jotka osallistuivat ryhmämuotoiseen hevostoimintaintervention”. Vastauksia tutkimuskysymyksiin haettiin neljällä eri kyselyllä, ja seuraavaksi esittelemme niistä saadut tulokset. Yleisen toimintakyvyn alkukyselyyn saimme neljä vastausta ja muihin kolme.

9.1 Mielenterveyskuntoutujan yleinen koettu toimintakyky ennen ja jälkeen intervention

Koska opinnäytetyö toteutettiin interventiotutkimuksena, oli sen vaikuttavuuden arvioinnin kannalta tärkeää selvittää kuntoutujien koetun toimintakyvyn alku- ja lopputaso sekä verrata niitä keskenään. Monien tutkimusten mukaan luonnolla ja eläimillä on useita vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn, mutta myös kognitiiviseen sekä sosiaaliseen toimintakykyyn (Arponen 2012; Chakales ym. 2020; Hakola 2019; Yrjölä 2017), joten kyselyssä kysyttiin osallistujien kokemusta näistä toimintakyvyn osa-alueista. Yleisen koetun toimintakyvyn kyselyissä saadut vastaukset on käsitelty toimintakyvyn osa-alueiden mukaisesti.

Fyysistä koettua toimintakykyään kuntoutajat kuvailivat ennen intervention alkua kohtalaiseksi, mutta viime vuosina heikentyneeksi, ja käytännön esimerkeinä mainitsivat, että jaksaa kävellä pienen matkan esimerkiksi kaupalle tai osallistua oman huoneen siivoukseen. Selkäkiput ja COPD kuvattiin fyysistä toimintakykyä heikentäviksi tekijöiksi. Loppukyselyssä koettua fyysistä toimintakykyä kuvailtiin paranemaan päin olevaksi sekä hyväksi, mutta jalkojen kiputilat mainittiin toimintakykyä heikentävänä seikkana.

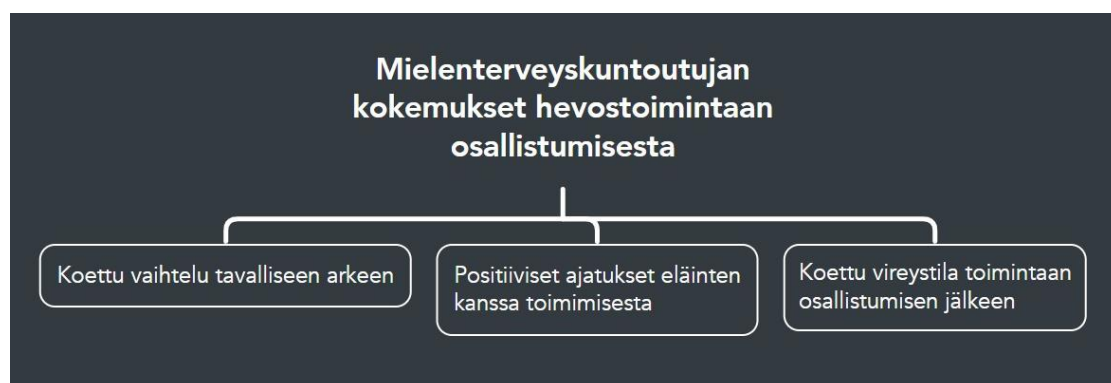
Mielialaa kuvattiin ennen interventiota sanoilla tasainen ja vaihteleva. Esiin tuli myös halu olla yksin tuntematta oikein mitään tunteita. Loppukyselyssä mielialaa kuvattiin hyväksi ja kevään myötä kohonneeksi. Vastauksissa tuli ilmi myös se, että kaikki aktiivinen toiminta parantaa oloa.

Ennen interventioon osallistumista ryhmässä toimimiseen suhtauduttiin vaihtelevasti. Sen ajateltiin tuovan mielenkiintoista vaihtelua päiviin, mutta toisaalta vastauksista tuli myös ilmi ahdistuneisuutta ja kyky ryhmässä selviytymiseen, mutta mieluisempi valinta olisi kuitenkin olla yksin ja tehdä asioita yksin. Yksi vastaajista ei osannut sanoittaa mielipidettään asiaan. Loppukyselyssä ryhmässä toimimiseen suhtauduttiin kokonaisuudessaan aiempaa myönteisemmin ja yksi vastaajista kertoi sen olevan mielekästä. Lisäksi ryhmätoiminnan ajateltiin olevan ”ihan ok”, vaikkakin yksin tekeminen mainittiin edelleenkin mieluisimpana tapa toimia. Pienessä ryhmässä toimiminen koettiin helpoksi, mutta suurempi ryhmäkoko olisi saattanut aiheuttaa jännitystä.

Kognitiivisen toimintakyvyn kokemuksia selvitettiin arkiaskareiden pohtimisen kautta. Kuntoutujat kokivat selviytyvänsä arkiaskareista hyvin tai melko hyvin ennen intervention alkua. Avun tarvetta pyykinpesussa ja lääke- tai raha-asioiden hoidossa tuotiin esiin. Loppukyselyssä saadut vastaukset olivat samassa linjassa alkukyselyn vastauksien kanssa, eli muutoksia toimintakyvyssä ei ollut juurikaan tapahtunut.

9.2 Mielen terveystoimintakuntoutujan kokemukset hevostoimintaan osallistumisesta

Hevostoimintaan osallistumisen kokemuksia käsittelevän kyselyn vastauksista nousi esiin kolme teemaa, mutta lyhyt vastauksen takia alateemoja ei voitu muodostaa. Teemat on esitelty alla olevassa kuvassa.



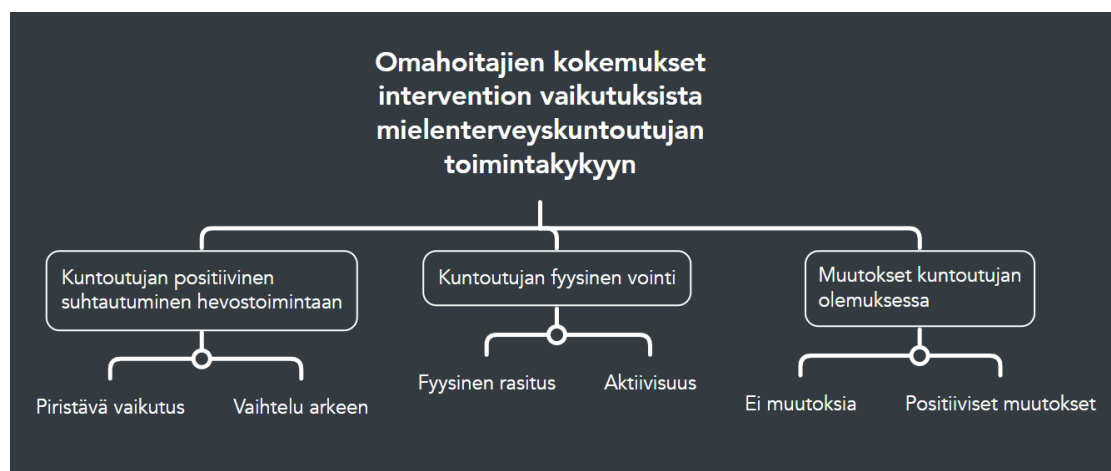
Kuntoutujien vastauksista tuli ilmi se, että hevostoimintaan osallistumisen koettiin tuovan vaihtelua arkeen ja etenkin mielelle. Lisäksi mainittiin, että aika kului hevostoiminnassa nopeasti.

Vastauksista nousi ilmi positiivisia ajatuksia eläinten kanssa toimimisesta. Vastauksissa oli kerrottu, että eläinten kanssa toimiminen koettiin mukavaksi, ja lisäksi hevoset oli erikseen mainittu kivaksi seuraksi. Vastauksissa tuli myös ilmi se, ettei eläimiä pelätty.

Kaikki vastaajat olivat ottaneet kantaa koettuun vireystilaan toiminnan jälkeen, ja siitä oli kirjattu monenlaisia kokemuksia. Esimerkiksi yksi kuvaili oloaan seuraavasti: ”Hapkea, toimintaa täynnä.”, kun taas osa vastaajista kertoivat olleensa vähän väsyneitä tai tarvinneensa päiväunet toiminnan jälkeen. Toisaalta palautteista nousi myös ilmi se, että toimintapäivä oli mitoitettu jaksamisen kannalta sopivan mittaiseksi.

9.3 Omahoitajien kokemukset intervention vaikutuksista mielenterveyskuntoutujan toimintakykyyn

Omahoitajien vastauksista nousi esille kolme pääteemaa ja niistä jokaisesta kaksi alateemaa. Teemoittelun tulokset on esitelty alla olevassa kuvassa.



Ensimmäisenä teemana käsittelemme kuntoutujan positiivista suhtautumista hevostoimintaan. Omahoitajat olivat saaneet kuntoutujistaan sen käsityksen, että toimintaan osallistuminen oli mieluisaa tai erittäin mieluisaa. Kuntoutajat olivat kertoneet ohjaajille eläimistä ja hevostoiminnasta iloiseen sävyyn sekä innostuneesti. Kuntoutajat olivat kertoneet ohjaajilleen muun muassa sen, että kokee raittiin ilman pirstäväksi ja nyt on nukuttanut paremmin, ja myös vaihtelun saamista ja sen tärkeyttä oli yhteisissä keskusteluissa painotettu.

Toinen löydetty teema käsittelee kuntoutujan fyysistä vointia. Omahoitajien havainnot kuntoutujan fyysisestä voinnista olivat vaihtelevia. Toimintapäivinä kuntoutujan oli havaittu olevan väsyneempi ja jo aiemmin oireilleet selkä- sekä jalkavaivat olivat hieman pahentuneet fyysisen aktiivisuuden lisääntyttyä. Toisaalta kuntoutujassa ei ollut huomattu selkeitä fyysisiä muutoksia, mutta toimintapäivänä hän oli ollut toisten seurassa tavallista aktiivisempi ja pirteämpi. Lisääntynyt havaittu fyysinen pirteys ja aktiivisuus vahvistavat kahta muutakin löydettyä teemaa.

Kolmannessa teemassa keskityttiin kuntoutujan olemuksessa tapahtuneisiin muutoksiin. Jokainen omahoitaja oli käsitellyt vastauksissaan kuntoutujan olemusta. Yhden osallistujan kohdalla psyykkisen, sosiaalisen ja kognitiivisen toimintakyvyn muutoksia oli havaittu runsaasti ja niitä kuvailtiin muun muassa seuraavilla lauseilla: ”Pirteämmän ja tyytyväisen oloinen asukas arjessa, eikä niin kireä psyykkiseltä voinniltaan. Mukava toiminta luo pitkäjänteisyyttä myös arjen asioihin. Kaiken kaikkiaan leppoisampi ja hyväntuulisempi.” Toinen omahoitaja kertoi kuntoutujansa olevan hevostoiminta interventioon osallistumisen jälkeen olemukseltaan virkeämpi, kun taas kolmas ei ollut havainnut omassa kuntoutujassaan muutoksia suuntaan eikä toiseen. Tämänkin teeman vastauksista nousi esiin toiminnan piristävä vaikutus eli ensimmäinen esittelemämme teema saa vahvistusta.

10 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Laki lääketieteellisestä tutkimuksesta (9.4.1999/488) säättää, että ”Lääketieteellisessä tutkimuksessa tutkittavan etu ja hyvinvointi on aina asetettava tieteen ja yhteiskunnan etujen edelle. Tutkittavalle mahdollisesti aiheutuvat riskit ja haitat on pyrittävä ehkäisemään.”

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012) on kirjannut hyvien tieteellisten käytänteiden ohjeeseen tutkimusetiikan kannalta hyviä tieteellisen käytännön lähtökohtia liittyen toimintatapoihin, tiedonhankintaan, viittauksiin, suunnitteluun ja raportointiin sekä käytännön toteutukseen kuten rahoitukseen, rekrytointiin, lupa-asioihin sekä tutkimusorganisaatioon. Tutkimustyön on oltava rehellistä, huolellista ja tarkkaa kaikissa sen vaiheissa. Tutkijoiden on otettava huomioon

ja kunnioitettava muiden tutkijoiden aikaisempaa työtä ja saavutuksia ja otettava huomioon oma mahdollinen esteellisyytensä arviointi- ja päätöksentekotilanteissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Tiedonhaku työmme aiheesta oli haastavaa. Etsinnöistä huolimatta emme löytäneet eläinavusteisuudesta yhtäkään pidempikestoista tutkimusta, jossa olisi tehty seuranta esimerkiksi vuoden aikajaksolta. Kaikki tutkimukset oli toteutettu kohtalaisen pienellä otosryhmällä sekä lyhyellä aikavälillä. Varsinkin sosiaalipedagogisen hevostoiminnan työotteella toteutettujen tutkimusten kohderyhmänä olivat usein lapset ja nuoret, eikä aikuisille tai iäkkäille juurikaan ollut edes pienellä otannalla tehtyjä tutkimuksia. Monet löytämämme tutkimukset oli tehty neuropsykiatrisista häiriöistä kärsiville lapsille. Tämän tutkimusryhmän rajasimme sisäänottokriteereidemme ulkopuolelle, sillä kyseisen kohderyhmän kanssa hevostoiminnalla mahdollisesti tavoitellaan ainakin osittain eri asioita kuin oman kohderyhmämme kanssa, jotka olivat ikääntyneitä ja kärsivät mielenterveyden häiriöistä sekä niihin liittyvistä ongelmista.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet (2019) selkiyttävät eettisten kysymysten pohdintaa, sillä ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa eettisiin kysymyksiin ei aina ole yhtä oikeaa ratkaisua. Peruslähtökohtana ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa on tutkittavan ihmisarvon ja oikeuksien kunnioitus ja tutkittavan luottamus tutkijoihin ja tieteesseen. Tutkittava henkilö osallistuu tutkimukseen vapaaehtoisesti, ja hänellä on myös oikeus kieltäytyä osallistumasta tai keskeyttää osallistumisensa tai peruuttaa suostumuksensa milloin tahansa. Tutkittavalla on myös oikeus saada tietoa tutkimuksesta ja sen tavoitteista totuudenmukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.) Opinnäytetyötämme koskevassa eettisessä ennakkoarvioinnissa totesimme yhdessä toimeksiantajan kanssa, että tutkimuksen toimintaan osallistumisesta eikä tutkimuksessa saaduista tuloksista voi koitua asiakkaalle itselleen haittaa. Lisäksi kaikki osallistujat olivat itse kykeneviä antamaan suostumuksensa osallistumiseen.

Ihminen, jonka toimintakyky on alentunut iän tai vamman vuoksi, voi olla täysin kykenevä itsemääräämisoikeuteen, mutta esimerkiksi kehitysvamman tai mielenterveydenhäiriön vuoksi ihminen voi olla kykenemätön antamaan suostu-

mustaan tutkimukseen. Tuolloin suostumuksen voi allekirjoittaa hänen lähiomaisensa tai muu valtuutettu henkilö. Vajaakykyisten henkilöiden tutkimukseen tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeiden mukaan pyydetään ensisijaisesti suostumus häneltä itseltään, ja hänelle on annettava tietoa sillä tavalla, jonka hän ymmärtää. Mikäli tutkimus ei ole vajaakykyisen henkilön tahdon ja edun mukaista, tulee tutkimus hänen osaltaan keskeyttää. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.) Tietoon perustuvalla suostumuksella tarkoitetaan sitä, että tutkittava saa tietoa tehtävästä tutkimuksesta tai toimenpiteestä ja saamansa tiedon perusteella hän päättää, osallistuuko hän tutkimukseen tai saako toimenpiteen suorittaa. Tietoon perustuva suostumus vaatii siis toteutuakseen potilaan ja hoitavan henkilön välistä luottamusta ja avoimuutta, ja se on alun perin kehitetty suojaamaan potilasta vahingollisilta toimenpiteiltä. (Välimäki ym. 2002.) Tähän opinnäytetyöhön osallistuvat saivat ennen intervention alkamista tarkastettavakseen tiedotteen hevostoimintainterventiosta ja siihen liittyvästä opinnäytetyöstä (liite 8), kirjallisen tietosuojailmoituksen henkilötietojen käsittelystä (liite 9), sekä allekirjoitettavakseen kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta (liite 10). Osallistujille kerrottiin, että mukana oleminen on mahdollista keskeyttää koska tahansa. Lisäksi toimintaan osallistuvilla oli mahdollisuus saada avoimesti tietoa toiminnan tarkoituksesta ja tavoitteista. Työmme alkuvaiheessa yksi asiakas keskeytti interventioon osallistumisensa psyykkisen voinnin heikkenemisen myötä, kuten mahdollista oli, vaikka se olikin aineiston keruun kannalta erittäin harmittavaa.

Kokeellisessa tutkimuksessa niin interventio kuin aineistonkeruumenetelmätkin voivat vaikuttaa henkilön koskemattomuuteen, joten ihmisarvon loukkaamattomuuden kunnioittaminen on keskeinen tutkimuseettinen haaste (Axelin ym. 2012). Opinnäytetyömme kyselyt toteutettiin niin, ettei kyselyyn vastanneiden tai toimintaan osallistuneiden henkilötietoja kysytyt tai muutenkaan käsitelty. Aineistoja säilytettiin huolellisesti lukitussa laatikossa opinnäytetyön työstön ajan eli maaliskuusta 2023 toukokuun 2023 alkuun saakka. Sen jälkeen aineistot hävitettiin silppurilla tuhottuina niin, etteivät ne voi joutua ulkopuolisille.

Mielenterveyskuntoutujat ovat asiakasryhmänä helposti haavoittuvassa asemassa ja voi olla, että heidän luottamustansa on hankala saada, joten he voivat kokea omien kokemustensa jakamisen haastavaksi. Opinnäytetyössä tarkas-

teltavaan hevostoimintaan osallistuneiden ryhmää ja näin ollen koko tutkimuksen kohderyhmää valittaessa olisi ollut hyvä havaita ja arvioida riski osallistujien heikohkon toimintakyvyn mukanaan tuomista ongelmista. Tutkittava ryhmä osoittautui osittain haasteellisesti motivoitavaksi ja tämä näyttäytyi esimerkiksi vähäisenä intona vastata kyselyihin. Yhden kuntoutujan oli hankala aloittaa kyselyn täyttämistä, mikä muun muassa aiheutti viivästystä ennalta suunniteltuihin aikatauluihin. Alun perin hevostoimintaan osallistui kolme kuntoutujaa ja ennen ensimmäistä toimintakertaa he kaikki täyttivät alkukyselyt. Yhden osallistujan psyykinen vointi oli merkittävän heikko interventiojakson alkaessa. Päätimme kuitenkin hyväksyä hänet mukaan opinnäytetyön kohderyhmään, mutta valitettavasti hän joutui voinnin heikkenemisen myötä keskeyttämään intervention osallistumisen ensimmäisen ja toisen toimintakerran välissä. Kyseisen kuntoutujan poisjäänti ja voinnin heikentyminen ei todennäköisesti johtunut hevostoimintaan osallistumisesta, sillä hänen osallistumisensa mahdollisuus oli jo alun perin epävarmaa heikon voinnin vuoksi. Osallistujan pois jäännin jälkeen pohdimme ryhmän jatkoa. Kolmen henkilön ryhmä oli jo alun perin pieni, joten päätimme ottaa uuden kuntoutujan mukaan toimintaan, jottei toiminnan luonne muuttuisi merkittävästi. Koska hevostoiminta kertoja oli vielä suurin osa jäljellä, myös uusi osallistuja sai täytettäväkseen alkukyselyn ja näin saimme myös enemmän aineistoa työhömmme.

Kuntoutujien todellisten kokemusten esiin saamiseksi oli tärkeää, että kuntoutajat vastasivat kyselyyn ilman, että kukaan antoi ohjeita vastausmahdollisuuksista tai osoitti millainen vastaajan toimintakyky mahdollisesti olisi. Kuntoutujien täyttäessä kyselyitä tilanteessa oli läsnä ainoastaan vastaaja itse ja tarvittaessa hänen omahoitajansa. Asiakasryhmästä saatujen taustatietojen perusteella koimme parhaaksi kyselyn toteuttamisen tavaksi tämän, ettemme itse ole tilanteessa paikalla. Läsnäolomme olisi voinut heikentää osallistujien kykyä keskittyä vastaamiseen tai vaikeuttaa tilanteeseen rentoutumista ja näin ollen vaikuttaa vastauksiin. Kuntoutujille suunnattuihin kyselyihin teimme kysymyksistä lyhyitä ja täsmällisiä, jotta vastaajien oli helppo ymmärtää ne keskenään samalla tavalla. Kysymykset laadittiin niin, että niissä kysyttiin selvästi osallistujan omaa kokemusta asioista. Omahoitajien kyselyissä kysymykset olivat rakenteeltaan pidempiä. Kaikissa kyselyissä käytimme avoimia vastauksia, jotta vastauksiin saataisiin mahdollisimman kattava kuva kuntoutujien ja omahoitajien kokemuksista ja havainnoista.

Kuntoutujien vastaukset kaikkiin kysymyksiin olivat lyhyitä, jopa vain yhden sanan mittaisia. Tämä oli tulosten kokoamisen kannalta ristiriitainen asia. Aineistojen käsittely ja kokoaminen oli lyhyiden vastausten vuoksi kohtalaisen helppoa ja suoraviivaista. Vastauksista emme voineet tehdä omia johtopäätöksiä, sillä se olisi vaikuttanut vastausten tulkinnan luotettavuuteen. Olimme jo ennakoon osanneet odottaa lyhyitä vastauksia, sillä kohderyhmä koostui kuntoutujista, jotka ovat jo pidemmän aikaa sairastaneet. Heidän tilanteessaan esimerkiksi psykoosilääkkeillä voi olla heikentäviä vaikutuksia kognitiiviseen toimintakykyyn, mikä taas voi esimerkiksi vaikuttaa sanasujuvuuteen (THL 2023). Kuntoutujilta saadut vastaukset vaikuttivat rehellisiltä, eikä niissä turhaan kierrelty. Toisaalta laajempien ja pohdiskelevimpien vastausten myötä olisimme voineet saada enemmän tietoa osallistujien kokemuksista, mutta kohderyhmä huomioiden olemme tyytyväisiä jo siihen, että he ylipäättään täyttivät kyselyt ja vastasivat jokaiseen kohtaan jotakin.

Tutkimustulosten luotettavuuteen laadullisessa tutkimuksessa kuuluu se, että tutkijan tekemät tulkinnat vastaavat tutkittavan käsitystä. Aineistoa pitää siis tulkita niin kuin tutkittava sen ajattelee, eikä tutkijan ennakkojäsennys saa ohjata aineistojen tulkintaa, eikä tuloksiin saa pyrkiä vaikuttamaan omien päämäärien mukaisesti. Vastauksien analysoinnissa ei siis tehdä olettamuksia, vaan vastaukset tulkitaan siten, kuin ne on kirjoitettu. Tutkijan täytyy olla valmis muuttamaan omaa ennakkokäsitystään aiheesta ja odottamistaan tuloksista. (Vilka 2021.) Myös intentio eli tutkittavan motiivit tai tarkoitusperät voivat vaikuttaa kysymyksiin vastatessa ja siten myös tuloksiin. Voi olla, että tutkittava muistaa väärin, peittelee tai liioittelee tosiasioita, mikä vaikuttaa oleellisesti tutkittavaan asiaan. Tutkimustilanteessa tutkittava voi myös normittaa omia asioitaan, jolloin hänen oma kokemuksensa ei tule esiin. (Vilka 2021, 98.) Omassa työssämme huomioimme tämän siten, että kyselyiden täyttöön annettiin tarkat ohjeet siitä, että vastauksiin ei saanut vaikuttaa kukaan muu kuin kuntoutuja itse. Lisäksi kaikki lomakkeet täytettiin täysin anonyymisti.

Myös kokemukseen toiminnasta vaikuttavat monet eri asiat, esimerkiksi toimintapäivän fyysinen kunto sekä mieliala voivat vaikuttaa toiminnasta syntyneeseen mielikuvaan. Lisäksi sairautentunnottomuus, sairauden aiheuttama passiivisuus, paranoidisuus tai tunne-elämän latistuminen voivat vaikuttaa kyselyyn

vastaamiseen ja toisaalta oman toimintakyvyn pieniä muutoksia ei välttämättä osata pitää niin merkityksellisinä, että niitä tarvitsisi opinnäytetyömme kyselyihin vastatessa tuoda esiin. Edellä mainittujen syiden takia halusimme opinnäytetyössämme ottaa huomioon myös kuntoutujien omahoitajien näkemyksen ja siitä syystä teimme yhden kyselyn myös omahoitajille, jotka seuraavat lähes päivittäin asiakkaan arjessa toimimista.

Tässä interventiossa kuntoutujille syntyneeseen mielikuvaan ja kokemukseen hevostoinnasta on voinut myönteisesti vaikuttaa se, että toiminnan ohjaaja oli heille jo ennestään tuttu. Vieras ohjaaja olisi voinut esimerkiksi aiheuttaa asiakkaissa jännittyneisyyttä ja näin ollen kokemus rentoutuneesta olostamme toiminnan aikana ei olisi toteutunut. Myös ohjaajan oli tässä tapauksessa helpompaa toimia asiakkaiden kanssa jotka olivat ennestään tuttuja, kuin että asiakkaat olisivat olleet hänelle täysin tuntemattomia. Toisaalta emme voi olla tämän asian vaikuttavuudesta varmoja, mutta se on kuitenkin hyvä ottaa huomioon saatujen tulosten luotettavuutta arvioidessa.

11 POHDINTA

Erilaiset eläin- ja luontolähtöiset toiminnot ovat kasvattaneet suosiotaan jo pitkän aikaa, mutta silti aiheesta on hyvin vähän suomalaista tutkimustietoa. Ulkomaalaista tutkimustietoa löytyy enemmän. Toiminnan tulosten yhdenmukaista arviointia vaikeuttaa myös se, että eläinavusteisten toimintojen järjestäjät voivat olla ammattitailtaan lähes mitä tahansa, ja läheskään kaikki eivät toimi minikään yhdistyksen tai liiton alaisena. Monipuolisesta ja toisaalta myös tasoltaan vaihtelevasta tarjonnasta johtuen asiakkaan voi olla hankala hahmottaa, mikä olisi juuri hänelle sopivaa toimintaa.

Tiedonhaussa löytämämme tutkimustulokset vahvistavat jo aiempaa käsitystämme siitä asiasta, että asiakkaat kokevat eläinavusteisuuden pääsääntöisesti positiivisena asiana ja sen suosio on jatkuvassa kasvussa. Tutkimusten tapauskohtaisuudesta huolimatta kaikissa valitsemissamme aineistoissa tulee esiin se, että eläinavusteisilla menetelmillä on myönteisiä vaikutuksia kuntoutujien arjessa sekä kuntoutumisen tukemisessa. Esimerkiksi ratkaisukeskeisessä valmennuksessa koiralla toteutettu eläinavusteisuus koettiin motivaatiota lisää-

vänä ja erittäin myönteisenä asiana, ja asiakkailta saadussa palautteessa kehittämisehdotukseksi nousi toive siitä, että eläinavusteista valmennusta tai terapiaa olisi enemmän saatavilla (Hakola 2019). Myös meidän keräämämme aineisto tukee tätä käsitystä.

Koiran kanssa toteutettu eläinavusteisuus on hevostoimintaa helpompi toteuttaa, koska koira voi helpommin osallistua asiakkaan arkeen esimerkiksi kotikäynnin muodossa. Toisaalta taas esimerkiksi hevostoiminta tuo eläinavusteisuuden uudenlaisen toimintaympäristön ja voi lisätä toiminnan aikana asiakkaan fyysistä aktiivisuutta. Hevostoiminta myös sopii laajemmalle asiakaskunnalle, koska hevosen ei tarvitse olla välttämättä suoraan toiminnan kohteena vaan se voi vain olla osa ympäristöä.

11.1 Tulosten tarkastelu

Kuntoutujan koettuun toimintakykyyn vaikuttavat hyvin monet eri asiat, kuten esimerkiksi ympäristön myönteiset ja kielteiset vaikutukset (THL 2022), eivätkä mahdolliset havaitut muutokset johdu välttämättä kyselyssä tarkastelemastamme hevostoiminnasta.

Kuntoutujien vastausten perusteella saimme selville, että hevostoimintaan osallistumisen oli heille mielekästä ja mukavaa tekemistä, joka toi kaivattua vaihtelua arkielämään. Saamamme tulokset ovat siis tässä suhteessa samansuuntaisia kuin aiemmin tiedonhaussa löytämämme tutkimukset (Arponen 2012; Chakales ym. 2020; Hakola 2019; Yrjölä 2017). Lisäksi kuntoutujien suhtautuminen ryhmässä toimimiseen oli intervention myötä muuttunut myönteisemmäksi. Positiivinen kokemus ryhmätoiminnasta voi mahdollisesti kannustaa kuntoutujaa jatkossakin osallistumaan ryhmämuotoiseen toimintaan tai muihin sosiaalisiin tapahtumiin. Koska mielenterveyskuntoutus on kokonaisvaltaista ja yksi sen osa-alueista on sosiaalinen toimintakyky ja sen ylläpitäminen tai parantaminen (Hämäläinen ym. 2007), on havaittu muutos ryhmätoimintaan suhtautumisessa varsin positiivinen tulos.

Kaikista saamistamme vastauksista nousi esiin joitakin positiivisia ajatuksia hevostoiminnasta osallistumisesta, myös eläinten kanssa toimiminen ja raitis ulkoilma nousivat vastauksissa merkittävään rooliin. Vastauksissa kerrottiin, että

toiminnasta innostuttiin heti osallistumisehdotuksen saatua ja sinne lähdettiin hyvillä mielin. Olo toiminnan aikana oli ollut rento ja raitis ulkoilma oli piristänyt osallistujia. Luonnolle altistumisen positiivisia vaikutuksia on aikaisemmissa tutkimuksissa havaittu kaikilla toimintakyvyn osa-alueilla (Natural England 2016.), ja tämän työn aineisto vahvistaa näitä tuloksia. Tässä työssä luonnossa oleminen positiivisia vaikutuksia oli havaittu niin kognitiivisessa kuin psyykkisessäkin toimintakyvyssä.

Aiemmin tuloksissa mainittu vaihtelu tavalliseen arkeen ja ajatuksiin voitaisiin nähdä myös positiivisena palautteena, mutta siihen on suhtauduttava varauksella, sillä vastaaja ei tuonut asiaa suoraan ilmi. Toimintakyvyn muutoksia kuntoutujat itse eivät juurikaan havainneet, tai jos havaitsivat, sen ajateltiin johtuvan etenevästä keväästä tai muuten parantuneesta fyysisestä voinnista. Toisaalta voi olla, että hevostoiminta on osaltaan yhdessä muiden tekijöiden kanssa ollut tukemassa toimintakyvyn säilymistä ennallaan tai sitä, että sen on koettu parantuneen, vaikka vaikutuksen ei nimetäkään olevan suoraan hevostoiminnan ansiota. Tätä mahdollisuutta puoltaa se, että luontokokemusten, mielekkään tekemisen, osallisuuden kokemusten ja riittävän liikunnan on tutkitusti todettu edistävän mielenterveyttä ja vähentävän esimerkiksi masennuksen riskiä (Cuthbert ym. 2020.)

Omahoitajilta saadut aineistot olivat kuntoutujien vastuksiin verrattuna laajempia. Niissä havainnoitiin kattavasti asiakkaan kokonaisvaltaista vointia ja kuntoutujan kanssa käytyjä, hevostoimintaan liittyviä, keskusteluja oli kirjattu ylös jokaiseen vastaukseen. Päätös ottaa myös omahoitajat mukaan kyselyihin osoittautui aineiston analysoinnin vaiheessa oikeaksi, sillä heidän vastauksiinsa saimme kuntoutujien vastauksia kattavammin tietoa osallistujan voinnissa tapahtuneista muutoksista. Saatujen tulosten luotettavuuden arvioinnissa on otettava huomioon se, että omahoitajien henkilökohtainen suhtautuminen hevostoimintaan tai ylipäätään toiminnallisen kuntoutuksen keinoihin, on voinut vaikuttaa heidän kirjaamien vastausten sävyyn. Jos asenne on jo lähtökohtaisesti myönteinen, voi vastaaja ymmärtämättään pyrkiä löytämään toiminnasta positiivisia vaikutuksia. Myös asenne opinnäytetyöhön osallistumista kohtaan on voinut vaikuttaa annettuihin vastauksiin, niin sisältöön, kuin laajuuteenkin.

Kuntoutujien sekä omahoitajien vastaukset olivat linjassa keskenään. Omahoitajien vastausten perusteella voidaan todeta, että hevostoimintaan osallistuminen oli kuntoutujalle mieluista tekemistä ja se lisäsi päivän aktiivisuutta. Aktiivisuuden lisääntyminen on etenkin fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta äärimmäisen hieno havainto, sillä se vähentää passiivisuuden seurauksena syntyvien terveysongelmien riskiä (THL 2023). Kuntoutajat halusivat keskustella toiminnasta myös kotona, joka viittaa siihen, että toimintaan osallistuminen koettiin merkitykselliseksi. Nämä kuntoutujan aloitteesta alkaneet, hevostoimintaa koskevat keskustelut voidaan myös nähdä sosiaalista ja kognitiivista toimintakykyä ylläpitävinä asioina, sillä ne ovat osaltaan lisänneet kuntoutujan vuorovaikutusta ja kielellistä toimintaa (THL 2023.) Kuntoutujien olemuksessa havaitut muutokset olivat joko positiivisia tai sitten niitä ei raportoitu ollenkaan, eli toimintakyvyn heikkenemistä ei intervention aikana havaittu eikä raportoitu ollenkaan. Mahdollisesti ilman toimintaan osallistumista asiakkaan vointi olisi voinut kuitenkin huonontua eli toiminnalla saattoi olla nykyistä vointia ylläpitäviä vaikutuksia.

11.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Mielenterveyskuntoutujien kokemuksiin perustuvan työmme avulla toimeksiantaja saa tutkittua tietoa hevostoimintaan osallistumisen kokemuksista sekä sen mahdollisista koetuista vaikutuksista. Tässä opinnäytetyössä saadut tulokset ovat positiivisia ja kahdesta eri näkökulmasta saatuja, mikä osaltaan lisää tulosten painoarvoa ja todenmukaisuutta. Toiminta on saatujen tulosten perusteella koettu hyödylliseksi ja mieluisaksi. Toimeksiantaja voi siis jatkossa tähän työhön vedoten perustella eläinavusteisten interventioiden käyttämistä sekä lisätä niitä omaan toimintaansa ja näin saada lisää vaihtoehtoja asiakkaidensa kuntoutumisen tukemiseen.

Useiden muiden tutkimusten tapaan (Arponen 2012; Hakola 2019; Saastamoinen 2007.) olemme samaa mieltä siitä, että sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ja ylipäättään eläinavusteisten menetelmien käytön kokemuksia olisi tärkeää tarkastella vielä lisää ja niistä olisi mielenkiintoista saada pidempiaikaista ja laajempaa tutkimusta sekä näyttöä. Eläinavusteiseen toimintaan osallistuvaa tutkimusryhmää voisi esimerkiksi verrata toiseen ryhmään, joka osallistuu eri-

tyyppiseen toiminnalliseen tekemiseen. Näin voitaisiin havaita juuri eläinavusteisuuden aiheuttamia tunteita, kokemuksia, muutoksia sekä ajatuksia. Toisaalta emme väheksy vastaavanlaista lyhyttä selvitystä, sillä tällaisesta lyhyestä sosiaalipedagogisesta hevostoimintainterventiosta voi saada mielekästä sekä toimintakykyä ja aktiivisuutta tukevaa tekemistä mielenterveyskuntoutujien arkeen. Toisaalta toimintaa voisi käyttää myös ennaltaehkäisevästi erilaisille ennakoon tunnistetuille riskiryhmille. Toivottavasti tulevaisuudessa eläinavusteisuus saisi lisää toimijoita ja näin ollen sen käyttö Suomessakin yleistyisi.

Tämä lyhytkestoinen ja lyhyillä, vain parin tunnin toimintapäivillä toteutettu hevostoimintainterventio oli ensimmäinen laatuaan toimeksiantajan yhteistyökumppanin Kessilänmäen tallin tarjonnassa. Myös toimintaan osallistuneiden kuntoutujien toimintakyky oli aiempia asiakasryhmiä heikompi. Intervention toteutuksen sekä nyt opinnäytetyössä kerätyn aineiston perusteella Kessilänmäen tallin omistaja ja sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaaja Meri Härkönen saa itselleen arvokasta tietoa toimintaan osallistumisen kokemuksista. Jatkossa asiakkaille suunnatun hevostoiminnan sisältöä voisi kehittää vielä kohdennetummin, juuri kuntoutujien toiveiden ja tason mukaisesti. Aineistona voisi hyödyntää tämän työn kautta, niin kuntoutujilta kuin omahoitajiltakin, saatuja tuloksia.

11.3 Opinnäytetyöprosessin tarkastelu

Valitsimme tämän opinnäytetyöaiheen, koska koimme sen itsellemme mielenkiintoiseksi. Ajattelimme myös, että työn tekeminen olisi hyödyllistä ja tarpeellista, eikä näin ollen näkemämme vaiva menisi hukkaan. Lisäksi myös toimeksiantajalla oli selkeä tarve tämänkaltaiselle selvitykselle, Kotilo Ry:n kuntoutujat ovat jo aiemmin käyneet hevostoiminnassa, ja lisätieto toiminnan tarpeellisuudesta heidän kuntoutumisensa tukemisessa on tärkeää. Aihe haastoi meitä heti alusta alkaen, koska aiemman tutkimustiedon hankinta osoittautui vaikeaksi ja sen lisäksi tälle asiakasryhmälle toteutettu kysely vaati monia huomioitavia asioita anonymiteetin sekä eettisyyden ja luotettavuuden toteutumiseksi. Myös käytännön asioihin, esimerkiksi kyselyn toteuttamistavan valintaan, täytyi pa-

neutua huolella. Prosessissa mielenkiintoista oli juuri näiden asioiden huomioiminen ja selvittäminen, ja koemmekin oppineemme kohderyhmästä ja sen kanssa toimimisesta paljon.

Opinnäytetyön toteutumisen kannalta pakollisen hevostoimintaintervention löytäminen oli prosessin helpoin osuus, sillä toiminnan järjestäjänä toimi toinen opinnäytetyön tekijöistä. Hän oli jo aiemminkin pitänyt vastaavanlaista toimintaa, joten siihen oli olemassa valmiita, tälle asiakasryhmälle sopivia malleja. Myös toimintaympäristö sekä toiminnassa käytettävät hevoset olivat jo entuudestaan tuttuja toiminnan ohjaajalle. Hevostoiminta pitää sisällään tallin päivittäisiä rutiineja kuten hevosten hoitamista, ruokkimista, käsittelyä tai pieniä tallin töitä. Emme tässä opinnäytetyössä avanneet toimintakertojen sisältöä, koska emme pitäneet sitä keskeisenä tämän työn kannalta. Hevostoiminnan periaatteita ja laatua on avattu enemmän tämän työn Sosiaalipedagoginen hevostoiminta kappaleessa.

Opinnäytetyön tekijät olivat eri koulutuksista ja eri vuosikursseilta, joten joidenkin opinnäytetyöprosessia koskevien sääntöjen ja käytänteiden kanssa täytyi olla erityisen tarkkana, jotta molempien koulutusten vaatimukset täyttyisivät. Koska toinen opinnäytetyön tekijöistä halusi nopeuttaa opintojaan, toteutettiin opinnäytetyö keskimääräistä oletusaikataulua nopeammassa tahdissa. Molemmat opinnäytetyön tekijöistä olivat prosessin aikana täysipäiväisesti töissä ja samalle ajanjaksolle osui myös muita kursseja ja harjoitteluja, mikä osaltaan lisäsi työn kuormittavuutta. Tämän ansiosta olemme molemmat oppineet prosessin aikana aikatauluttamista sekä stressinsietokykyä. Olemme koko opinnäytetyön työstön ajan tehneet työtä huolellisesti ja toimineet itseohjautuvasti. Kaiken kaikkiaan kuitenkin koemme, että opinnäytetyöprosessi oli meille mieluisa sekä opettavainen ja onnistuimme suoriutumaan siinä mielestämme hyvin.

LÄHTEET

Anttila, P. s.a. Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. WWW-dokumentti. Metodix. Saatavissa: <https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/#9.1.4%20Haastatteluaineiston%20kokoaminen> [viitattu 28.11.2022].

Arponen, M. 2012. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta asiakkaiden kokemana. Savonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Sosiaali- ja terveysalan johtamisen ja kehittämisen koulutusohjelma. Ylempi amk-opin näyte. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012090713492> [viitattu 24.10.2022].

Autti-Rämö I., Salminen A.-L., Rajavaara M. & Melkas S. 2022. Kuntoutuminen. Kustannus Oy Duodecim. E-kirja. Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/op/ktm00300/do> [viitattu 20.3.2023].

Axelin, A., Pölkki, T., Hätönen, H. & Salanterä, S. 2012. Kokeellinen tutkimus ja sen haasteet hoitotieteellisessä tutkimuksessa. Hoitotiede 24 (4): 302-312 Saatavissa: <https://elektra-helsinki-fi.ezproxy.xamk.fi/se/h/0786-5686/24/4/kokeelli.pdf> [viitattu 28.11.2022].

Chakales, A P., Locklear, J. & Wharton, T. 2020. Medicine and Horsemanship: The Effects of Equine-assisted Activities and Therapies on Stress and Depression in Medical Students. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7059872/#_ffn_sectitle [viitattu 26.1.2023].

Cuthbert, S., Kellas, A & Page, L A. 2020. Green Care in Psychiatry. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/FD9F250472E4ADEB1A67E0414370901E/S000712502000166Xa.pdf/green-care-in-psychiatry.pdf> [viitattu 23.3.2023]

Depressio. Käypä hoito -suositus. 2022. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi [viitattu 21.3.2023].

Duodecim. 2016. Interventio. Lääketieteen sanasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt01376> [viitattu 28.11.2022].

Duodecim. 2021. Mielenterveyskuntoutuja. Lääketieteen sanasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt04244> [viitattu 24.2.2023].

Finlex. 2022. Laki lääketieteellisestä tutkimuksesta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990488> [viitattu 7.12.2022].

Finto. 2017. Interventiotutkimus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://finto.fi/ysa/fi/page/Y505168> [viitattu 28.11.2022].

Green Care Finland Ry. Green Care. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.gcfinland.fi/green-care/> [viitattu 14.12.2022].

Hakola, S. 2019. Koira ratkaisukeskeisenä valmentajana: Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia eläinavusteisesta ratkaisukeskeisestä valmennuksesta. Laurea -ammattikorkeakoulu. Sosionomi YAMK. Opinnäytetyö. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019082517963> [viitattu 24.10.2022].

Hautamäki, L., Ramadan, F. & Vilhunen, T. 2021. Millainen on hyvä eläinavusteinen interventio? Käsikirja eläinavusteisten menetelmien laadukkaaseen toteuttamiseen eri toimintaympäristöissä. Helsinki. Kela. Saatavilla verkossa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/331626/Kuntoutustakehittamassa29_saavutettava.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 7.12.2022].

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Kvantitatiivinen tutkimus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUS-TUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf> [viitattu 27.2.2023].

Helsingin kaupunki. 2023. Lapinlahden sairaala. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.hel.fi/fi/kaupunkiymparisto-ja-liikenne/kaupunkisuunnittelu-ja-rakentaminen/hae-suunnitelmia-ja-hankkeita/lapinlahden-sairaala#skip-to-main> [viitattu 20.4.2023].

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10. painos. Helsinki: Tammi.

Hirvonen, J. & Uosukainen, L. 2017. Toimintakyvyn mittaaminen kuntouttavassa luontolähtöisessä toiminnassa. *Kuntoutus*. 40. vuosikerta. 59–63. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/kuntoutus/article/download/111388/65427/207885> [viitattu 18.11.2022].

Holmes C, Goodwin D, Redhead E & Goymour K. 2011. The Benefits of Equine-Assisted Activities: An Exploratory Study. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://web-s-ebsohost.com.ezproxy.xamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=16&sid=cf298163-ac94-4121-85f3-a51b75ae57fd%40redis> [viitattu: 30.1.2023].

Hämäläinen, J. & Koistinen, K. 2019. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan tausta ja synty. Teoksessa Lipponen M, & Vehmasto E (toim.) Sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Luonnonvara keskus, 6-11. Saatavissa: <https://ju-kuri.luke.fi/handle/10024/544978> [viitattu: 2.3.2023].

Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C. & Sauri, C. 2017. Mielenterveyshoitotyö. Sanomapro Oy. E-kirja. Saatavissa: <https://www.el-library.com/book/978-952-63-4035-7> [viitattu: 26.4.2023].

Juhila, K. 2021. Teemoittelu. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Tietoarkisto. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/> [viitattu 2.3.2023].

- Jyrkinen, A.-R. 2005. Mielisairaanhoido Kellokoskenpiirimielisairashoitolassa vuosina 1915–1918. Hoitolan ensimmäisten potilaiden dokumentteihin perustuva analyysi. Väitöskirja. Saatavissa: <http://www.uku.fi/vaitokset/2005/isbn951-7819595.pdf> [viitattu 22.3.2023].
- Kaimio T. 2005. Hevosen kanssa. Toinen painos. Porvoo: WSOY.
- Kessilänmäen talli. 2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kessilanmaentalli.fi/> [viitattu 25.11.2022].
- Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.). 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017-tutkimus. THL. Helsinki. Saatavilla verkossa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 15.12.2022].
- Kotilo Ry. 2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kotilo.fi/> [viitattu 20.11.2022].
- Kuntaliitto. Asumispalvelut ja laitoshuolto. Saatavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/sosiaali-ja-terveysasiat/sosiaalihuolto/iakkaiden-palvelut/asumispalvelut-ja-laitoshuolto> [viitattu 14.12.2022]
- Lehto M. 2007. Toimintakyky terveydenhuollon tulosmuuttujana. Kustannus Oy Duodecim. Saatavissa: <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tyt/article/tmk00001?toc=7214> [viitattu 15.12.2022].
- Linnaklubi Savonlinna. 2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://linnaklubi.fi/> [viitattu 20.3.2023].
- Lipponen, M. & Vehmasto, E. 2019. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta: Sosiaalista kasvua, hyvinvointia ja kuntoutumista tukevia palveluita hevosavusteisesti. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 78/2019. Luonnonvarakeskus. Helsinki. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-864-7> [viitattu 10.3.2023].
- Luoto R. 2009. Kyselytutkimuksen suunnittelu. Kustannus Oy Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo98221> [viitattu 24.1.2023].
- Lönnqvist, J. Henriksson, M. Marttunen, M. & Partonen, T. 2021. Psykiatria. Kustannus Oy Duodecim. E-kirja. Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/op/pkr00004/do> [viitattu 26.1.2023]
- Mattila, M. 2019. Vuorovaikutuksen merkitys kuntoutujalle hevosavusteisessa kuntoutuksessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201906143224> [viitattu 24.10.2022].
- Mieli ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/> [viitattu 17.4.2023].

Mielenterveystalo.fi. Avohoito mielenterveyshäiriöissä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/avohoito-mielenterveyshairioissa> [viitattu 9.3.2023].

Mielenterveystalo.fi. Mielenterveyskuntoutus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveyskuntoutus> [viitattu 9.3.2023].

Mielenterveystalo.fi. Osastohoito mielenterveyshäiriöissä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/osastohoito-mielenterveyshairioissa> [viitattu 9.3.2023].

Natural England. 2016. A review of nature-based interventions for mental health care. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://publications.naturalengland.org.uk/publication/4513819616346112> [viitattu 22.3.2023].

Nivala, E. & Ryyänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka, kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. 2. painos. Helsinki: Gaudeamus. [viitattu 2.3.2023].

Näpäri, L. 2017. Haastattelun lajityypit. Spoken. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://spoken.fi/2180/> [viitattu 7.12.2022].

Pietilä, J. 2019. Hevosen toimijuus sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa. Teoksessa Lipponen M, & Vehmasto E (toim.) Sosiaalipedagoginen hevostointiminta. Luonnonvara keskus, 41–44. Saatavissa: <https://jukuri.luke.fi/handle/10024/544978> [viitattu: 2.3.2023].

Rovasalo, A. 2021. Mielenterveyden ongelmien varoitusmerkkejä – milloin huolestua? Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01303> [viitattu 10.3.2023]

Rovasalo, A. 2022. Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.9.2022. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00555> [viitattu: 26.1.2023].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Teemoittelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. WWW-dokumentti. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavissa: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html [viitattu 6.5.2023].

Saastamoinen, K. 2007. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan mahdollisuudet psykososiaalisen toimintakyvyn tukemisessa. Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20090016> [viitattu: 24.10.2022].

Savonlinnan työllisyyspalvelut. Työpaja Telakka. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.savonlinna.fi/tyollisyyspalvelut/tyopajat/tyopaja-telakka/> [viitattu: 20.3.2023].

Shorter E. 1997. Psykiatrian historia. Suom. E. Salomaa. 2. painos. Liettua: Into Kustannus Oy [viitattu: 26.4.2023].

Skitsofrenia. Käypä hoito -suositus. 2022. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi [viitattu 21.3.2023].

Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys Ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.hevostoiminta.net> [viitattu 25.11.2022].

Sosiaali ja terveysministeriö. 2023. Asumispalvelut ja asumisen muutostyöt. WWW-dokumentti. Päivitetty 5.1.2023. Saatavissa: <https://stm.fi/asumispalvelut-asunnon-muutostyot> [viitattu 21.5.2023].

Suomen ratsastusterapeutit Ry. 2019. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://suomenratsastusterapeutit.fi> [viitattu 2.3.2023].

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2023. Mitä toimintakyky on? WWW-dokumentti. Päivitetty 11.4.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on> [viitattu 31.1.2023]

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2023. Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät. WWW-dokumentti. Päivitetty 13.7.2020. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat> [viitattu 26.1.2023]

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2022. Sosiaalihuollon laitos- ja asumispalvelut 2021. WWW-dokumentti. Päivitetty: 17.6.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/ikaantyneet/sosiaalihuollon-laitos-ja-asumispalvelut> [viitattu 25.11.2022].

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2023. Toimintakyky ja mielenterveys. WWW-dokumentti. Päivitetty: 9.1.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/toimintakyky-ja-mielenterveyshairiot> [viitattu 10.3.2023].

Terveyskylä. Palveluasuminen ja tehostettu palveluasuminen. WWW-dokumentti. Päivitetty: 7.11.2019. <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/koti-ja-asuminen/palveluasuminen-ja-tehostettu-palveluasuminen> [viitattu 12.1.2023].

Tietoarkisto. Kyselylomakkeen laatiminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/> [viitattu 24.1.2023].

Tuomi J & Sarajärvi A. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1. painos. Kustannusosakeyhtiö Tammi. [viitattu 8.3.2023].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa, 4–10. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf [viitattu 22.12.2022].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa.

WWW-dokumentti. Saatavissa: https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmis-tieteiden_eettisen_ennakkoarviointin_ohje_2020.pdf [viitattu 22.12.2022].

Vehkalahti K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsingin yliopisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305021/Kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat-2019-Vehkalahti.pdf>

Vehmasto, E. & Lipponen, M. 2021. Eläinavusteinen psykososiaalinen kuntoutus. Aikakauskirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo16383> [viitattu 24.1.2023].

Vilka H. 2021. Tutki ja kehitä. P-S Kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/book/9789523701731> [viitattu 2.5.2023].

Välimäki M. & Lehtonen J. 2002. Tietoon perustuvan suostumuksen ongelmia. Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo92889> [viitattu 12.1.2023].

Yrjölä, M. 2017. Eläinavusteista toimintaa Klubitaloilla. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Sosionomi ylempi AMK. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017052910854> [viitattu 24.10.2022].

Tietokanta	Hakusanat	Hakutulosten lukumäärä	Valittujen lukumäärä
Finna.fi	hevostoi*	22	2
Finna.fi	hevosavuste*	14	1
Finna.fi	hevos* AND kuntoutus	11	2
Finna.fi	(hevostoi* OR eläinavust*) AND mielenterveys* AND ryhmä*	6	1
Finna.fi	(mielenterveys* OR masen* OR depressio* OR kaksisuuntainen* skitsofrenia* OR päihde*) AND (hevos* AND eläin*)	34	1
Oppiportti.fi	ryhmämuotoinen mielenterveyskuntoutus	1	0
Oppiportti.fi	mielenterveyskuntoutus	9	0
Kaakkuri.fi	ryhmä* AND hevostoiminta	1	0
Kaakkuri.fi	eläinavuste*	2	1
Kaakkuri.fi	mielenterveyskuntoutus	8	0
Pubmed	social pedagogical horse activities	2	0
Pubmed	“equine assisted activity” AND “mental health”	12	1
Pubmed	“equine assisted activities” AND “mental health”	24	0
Pubmed	“green care” AND “mental health”	136	0
Medic	eläinavust*	15	0
Medic	hevostoim* AND mielenterveys	0	0
Medic	toimintakyk* AND eläinavust*	3	0
EBSCO	“equine assisted activities” AND “mental health”	9	1

Lähdemerkintä	Tutkimuskohde ja tutkimuksen aihe	Otoskoko, menetelmä	Keskeiset tulokset ja olennaiset huomiot
<p>Arponen, M. 2012. Sosiaalipedagoginen hevostointoasiakkaiden kokemana. Savonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Sosiaali- ja terveysalan johtamisen ja kehittämisen koulutusohjelma. Ylempi amk-opinnäyte. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012090713492 [viitattu 11.10.2022].</p>	<p>Tutkimuskohteena oli nuorten asiakkaiden kokemukset sosiaalipedagogisesta hevostoinnasta. Tutkimuksessa kuvataan myös toimintaan sopivaa talliympäristöä, sen sosiaalipedagogisia tunnuspiirteitä ja sitä, millaisia mahdollisuuksia se voisi tarjota toimintakyvyn tukemiseen asiakaskohtaisesti.</p>	<p>Aineisto on kerätty joulukuussa 2012 havainnoinnalla sekä kyselylomaketta apuna käyttäen. Tutkimuksen otoskoko oli kuusi 13–20-vuotiasta.</p>	<p>Tulokset osoittavat miten tärkeänä nuoret ovat kokeneet tallilla toimimisen ja miten se on tuonut sisältöä heidän elämäänsä. Nuoret olivat saaneet vahvistusta itsetunnolle, oppineet sosiaalisia taitoja ja ryhmässä toimimista. He olivat kokeneet, että heihin luotetaan ja saaneet onnistumisen kokemuksia. Hevosten hoitaminen oli opettanut vastuunottamista ja talliympäristö oli koettu viihtyisäksi.</p>
<p>Chakales, A P., Locklear, J. ja Wharton, T. 2020. Medicine and Horsemanship: The Effects of Equine-assisted Activities and Therapies on Stress and Depression in Medical Students. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7059872/#fn_sectitle [viitattu 26.1.2023]</p>	<p>Tutkimuksessa tutkittiin hevosavusteisten lyhytkurssien käyttöä stressistä ja masennuksesta kärsivien lääketieteen opiskelijoiden keskuudessa.</p>	<p>Tutkimuksessa opiskelijat (n. 28) osallistuivat seitsemän istunnon kurssille. Tapaamiset järjestettiin kahden kuukauden aikana paikallisessa ratsastusterapian kansainvälisen ammattiliiton sertifioitussa terapeuttisessa ratsastuskeskuksessa. Tutkimus oli nelivuotisten lääketieteen opiskelijoiden kohorttitutkimus. Kurssille osallistuminen oli vapaaehtoista ja se tarjottiin osana valinnaisia opintoja. Osallistujat täyttivät ennako- ja jälkiarviointit verkossa viikkoa ennen kurssin alkua ja viikko sen jälkeen.</p>	<p>Tuloksia mitattiin BDI-II, PSS ja ESF lomakkeella selvitettiin stressitekijöitä mukautettuna sopivammaksi amerikkalaisille lääketieteenopiskelijoille. Sekä BDI:ssä, että PSS kyselyssä havaittiin merkittävä ero ennako- ja jälkiarvioinneissa. Alussa seitsemän opiskelijaa täyttivät lievän, keskivaikean tai vaikean masennuksen kriteerit ja lopussa vain kaksi näistä seitsemästä täytti lievän masennuksen kriteerit, muiden tulos laski alle masennuskriteerien. ESF:n osalta stressitekijöissä havaittiin tilastollisesti merkitsevä muutos, vaikka mitkään yksittäiset tekijät eivät osoittaneet merkittäviä muutoksia mittauksissa ennen ja jälkeen.</p>

<p>Hakola, S. 2019. Koira ratkaisukeskeisenä valmentajana: Mielen-terveyskuntoutujien kokemuksia eläinavusteisesta ratkaisukeskeisestä valmennuksesta. Laurea -ammattikorkeakoulu. Sosionomi YAMK. Opinnäytetyö. Saatavissa: https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019082517963 [viitattu 11.10.2022]</p>	<p>Tutkimus tutki aikuisten mielenterveyskuntoutujien näkemyksiä ja kokemuksia eläinavusteisesta ratkaisukeskeisestä valmennuksesta mielenterveyttä tukevana palveluna. Tässä tapauksessa eläinavusteisuus tarkoitti koiran läsnäoloa valmennustilanteissa.</p>	<p>Asiakkaat tulivat Espoon Mielenterveysyhdistys Ry:n kautta ja heitä oli viisi. Valmennukset toteutettiin vuonna 2019. Tapaamisia järjestettiin 7-14 per asiakas. Valmennus oli asiakkaille maksutonta ja se toteutettiin asiakkaan omassa elinympäristössä. Valmennusten päätyttyä asiakkaille tehtiin loppuhaastattelut, jotka nauhoitettiin, litteroitiin ja tulokset analysoitiin teemoittelun avulla.</p>	<p>Asiakkaat olivat tyytyväisiä eläinavusteiseen valmennuskokonaisuuteen. Tyytyväisyyteen vaikuttivat koiran läsnäolo, kotikäynti-muotoinen työskentely, asiakkaiden tarpeisiin vastaaminen ja arvostava vuorovaikutus. Asiakkaat kokivat, että koiran rooli valmennuksessa oli merkittävä ja koiran läsnäolo vaikutti fyysisesti mm. rentouttamalla kehoa, vireystilan nousulla sekä kipujen ja vapinan lievenemisellä. Psykkisiksi vaikutuksiksi asiakkaat mainitsivat ilon kokemisen, mielialan nousun, ahdistuksen ja jännityksen vähenemisen, toiveikuuden lisääntymisen ja kokemuksen ehdottomasta hyväksynnästä. Kaiken kaikkiaan eläinavusteisuus koettiin myönteisenä ja asiakkailta saadussa palautteessa kehittämissuhteiksi nousi toive siitä, että eläinavusteista valmennusta tai terapiaa olisi enemmän saatavilla. Lisäksi osa asiakkaista toivoi, että valmennus olisi kestänyt pidempään.</p>
<p>Holmes C, Goodwin D, Redhead E & Goymour K. 2011. The Benefits of Equine-Assisted Activities: An Exploratory Study. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://web-s-ebscohost-com.ezproxy.xamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=16&sid=cf298163-ac94-4121-85f3-a51b75ae57fd%40redis [viitattu: 30.1.2023].</p>	<p>Tutkimuksessa tutkittiin hevosavusteisen toiminnan vaikutuksia nuoriin, jotka kärsivät tunne-, käyttäytymis- tai oppimisvaikeuksista.</p>	<p>Tutkimukseen osallistui 11 12-14-vuotiasta oppilasta joilla oli ongelmia oppimisen-, käyttäytymisen tai tunteiden hallinnan kanssa. Ahdistuneisuutta tutkittiin Spence-lasten ahdistusasteikolla ja itsetunnon muutoksia mitattiin Rosenbergin itsetuntoasteikolla.</p>	<p>Tämäkin tutkimus osoittaa hevosavusteisella toiminnalla olevan positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen, mutta tutkittava ryhmä on hyvin pieni. Tässäkin tutkijat toteavat, että tarve laajemmalle tutkimukselle on olemassa.</p>

<p>Mattila, M. 2019. Vuorovaikutuksen merkitys kuntoutujalle hevosavusteisessa kuntoutuksessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201906143224 [viitattu 11.10.2022]</p>	<p>Tutkimuksessa tutkittiin mikä merkitys hevosavusteisen kuntoutuksen vuorovaikutuksella on kuntoutujalle. Tutkimuksessa tarkasteltiin kuntoutujien kokemuksia ja merkityksiä vuorovaikutuksesta.</p>	<p>Tutkimusaineisto kerättiin syksyllä 2016 avoimilla yksilöhaastattelulla. Tutkittavia oli yhteensä kymmenen, joista seitsemän oli osallistunut ratsastusterapiaan ja kolme sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan. Tutkittavista kuusi oli lapsia ja neljä aikuisia. Haastattelutallenteet litteroitiin ja analysoitiin aineistolähtöisesti fenomenologisella Spiegelbergin merkitysanalyysilla.</p>	<p>Vuorovaikutus ilmeni kuntoutujalle monitasoisina suhteina itseen, hevoseen, terapeuttiin tai ohjaajaan sekä talliyhteisöön. Hevosien merkitys kuntoutujan kokemuksessa oli varsin suuri ja myönteinen. Suomessa hevosavusteiseen kuntoutukseen kuuluvat ratsastusterapia ja sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Molemmilla kuntoutusmuodoissa painottuvat kohtaaminen sekä vuorovaikutus.</p>
<p>Saastamoinen, K. 2007. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan mahdollisuudet psykososiaalisen toimintakyvyn tukemisessa. Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20090016 [viitattu: 11.10.2022].</p>	<p>Tutkimuksessa on kuvattu sosiaalipedagogisen hevostoiminnan mahdollisuuksia psykososiaalisen toimintakyvyn tukemisessa. Tutkimuksessa on pyritty tuomaan esille, että sosiaalipedagoginen hevostoiminta on työmuoto, jota voidaan käyttää koko ihmisen elämänkaaren ajan psykososiaalisen toimintakyvyn tukemiseen.</p>	<p>Tutkimus toteutettiin tapaustutkimuksena, jonka aineisto kerättiin keväällä 2006 hevostalliympäristössä. Tutkimustietoa kerättiin osallistuvan havainnoinnin ja teemahaastattelun avulla. Tutkimusaineistoa analysoitiin teemoittelemalla.</p>	<p>Yhteistoiminta asiakkaan ja ohjaajan välillä oli avainasemassa tuettaessa asiakasta toimimaan talliympäristössä. Hevostoiminnassa nousi esille sosiaalipedagogisia elementtejä, mutta ajoittain toiminnassa painottuivat esimerkiksi suoritus- ja yksilökeskeisyys, jotka eivät ole sosiaalipedagogisten periaatteiden mukaisia painotuksia. Tutkimustulokset vahvistavat sosiaalipedagogiikan keskeistä käsitystä toimintakyvyn ongelmallisuudesta: elämänhallinnan tukemiseksi on tärkeää tukea kokonaisvaltaisesti ihmisen toimintakykyä.</p>
<p>Yrjölä, M. 2017. Eläinavusteista toimintaa Klubitaloilla. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Sosionomi ylempi AMK. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017052910854 [viitattu 11.10.2022]</p>	<p>Kyseessä on tutkimuksellinen kehittämistyö, jossa kehitettiin Karhulan ja Haminan Klubitalon toimintaa. Kehittämistutkimuksessa selvitettiin eläinavusteisen työskentelyn soveltuvuutta mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin ylläpitoon sekä heidän yhteisöönsä.</p>	<p>Toteutustapana oli osallistava toimintatutkimus. Aineistoa kerättiin havainnoimalla Klubitalojen toimintaa, sekä niiden jäseniä ja henkilökuntaa. Heidän kanssaan yhdessä muodostettiin toiminnallisen osuuden toteutusrunko. Toiminnalliseen tutkimusosuuteen osallis-</p>	<p>Koiran läsnäolo Klubitalolla muodosti uuden tilanteen ja siitä oltiin kiinnostuneita. Koiran läsnäolo aktivoi klubilaisia ottamaan kontaktia toisiinsa ja koiran ulkoiluttaminen aktivoi klubilaisia liikkumaan enemmän. Eläinavusteinen toiminta soveltuu Klubitalolle, mutta yhteisön kiinnostus eläimiä kohtaan on kuitenkin otettava huomioon ja, jos yhteisössä on eläinvastaisia tai allergisia ihmisiä, eläinavusteista toimintaan ei voida toteuttaa.</p>

		<p>tui neljä jäsentä. Osallistujien kanssa toteutettiin neljän kerran teemoitettu koiran lenkitysjakso. Näiltä kerroilta kerättiin aineistoa havainnoinnin, päiväkirjojen sekä haastattelulomakkeiden avulla. Klubitalojen kanssa toteutettiin myös yhteinen koiratuokio ulkona. Toiminnallisen osuuden jälkeen toteutettiin loppuhaastattelu teemahaastattelun muotoisesti kaikille.</p>	
--	--	---	--

Alkukysely yleisestä toimintakyvystä hevostoimintaan osallistuvalla

Tämä kysely on tarkoitettu hevostoimintaan osallistuvalla Kotilo Ry:n asiakkaalle täytettäväksi ennen ensimmäistä hevostoiminta kertaa. Kysely täytetään omahoitajan läsnäollessa ja heiltä saat tarvittaessa apua kysymysten selkiyttämiseen, mutta vastauksiin he eivät saa puuttua. Omahoitaja voi myös tarvittaessa kirjoittaa puolestasi, sanelusi mukaisesti. Kiitos osallistumisestasi!

1. Mitä ajattelet omasta fyysisestä toimintakyvystäsi?

2. Millaiseksi koet mielialasi?

3. Millaiseksi koet ryhmässä toimimisen?

4. Pystytkö suoriutumaan arkiaskareista itsenäisesti?

Loppukysely yleisestä toimintakyvystä hevostoimintaan osallistuvalle

Kiitos osallistumisestasi hevostoimintaan! Tämä kysely on tarkoitettu hevostoimintaan osallistuvalle Kotilo Ry:n asiakkaalle täytettäväksi viimeisen hevostoiminta kerran jälkeen. Kysely täytetään omahoitajan läsnäollessa ja heiltä saat tarvittaessa apua kysymysten selkiyttämiseen, mutta vastauksiin he eivät saa puuttua. Omahoitaja voi myös tarvittaessa kirjoittaa puolestasi, sanelusi mukaisesti. Kiitos!

1. Mitä ajattelet omasta fyysisestä toimintakyvystäsi?

2. Millaiseksi koet mielialasi?

3. Millaiseksi koet ryhmässä toimimisen?

4. Pystytkö suoriutumaan arkiaskareista itsenäisesti?

Kysely hevostoimintaan osallistumisen kokemuksista

Tämä kysely on tarkoitettu hevostoimintaan osallistuvalla Kotilo Ry:n asiakkaalle täytettäväksi viimeisen hevostoiminta kerran jälkeen, yleistä toimintakykyä mittaavan kyselyn yhteydessä tehtäväksi. Kysely täytetään omahoitajan läsnäollessa ja heiltä saat tarvittaessa apua kysymysten selkiyttämiseen, mutta vastauksiin he eivät saa puuttua. Omahoitaja voi myös tarvittaessa kirjoittaa puolestasi, sanelusi mukaisesti. Kiitos!

1. Millä mielellä lähdit hevostoimintaan?

2. Miltä hevostoimintaan osallistuminen tuntui?

3. Miltä hevostoimintapäivän jälkeen tuntui?

4. Millaisia vaikutuksia koet hevostoiminnalla olleen toimintakykyysi?

Kysely omahoitajille hevostoiminnan vaikutuksista

Olethan ystävällinen ja vastaat kysymyksiin mahdollisimman kattavasti, käytännön esimerkkejä ja havaintoja hyödyntäen. Kiitos!

1. Millaisia asioita olet havainnut asiakkaan fyysisessä toimintakyvyssä ryhmämuotoiseen hevostoimintaan osallistumisen jälkeen?

2. Onko asiakkaan toimintakyvyssä eroa ryhmämuotoisena hevostoimintapäivänä verrattuna muihin päiviin?

3. Onko hevostoiminnalla ollut vaikutusta asiakkaan psyykkiseen oireiluun?

4. Onko hevostoiminta vaikuttanut asiakkaan taitoihin toimia ryhmässä?

5. Millaisia asioita olet havainnut asiakkaan kognitiossa hevostoimintaan osallistumisen jälkeen?

6. Miltä asiakkaan suhtautuminen hevostoimintaan vaikuttaa?

7. Jäikö jotain oleellista kysymättä? Kerro vapaasti.

Tiedote opinnäytetyöstä

Hei!

Olemme Anni Konttinen ja Meri Härkönen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta. Opiskelemme parhaillaan Anni liikunnanohjaajaksi ja Meri sairaanhoitajaksi. Teemme opinnäytetyötä "Ryhmämuotoisen hevostoiminnan koetut vaikutukset mielenterveyskuntoutujien toimintakyvyssä". Tarkoituksenamme on tutkia hevostoiminta intervention vaikutuksia. Interventio järjestetään kolmelle Kotilo Ry:n asiakkaalle Kessilänmäen tallilla.

Tämä saatekirje ja sen yhteydessä oleva kyselylomake on tarkoitettu osallistuvien asiakkaiden omahoitajille.

Ennen ensimmäistä hevostoiminta kertaa asiakkaiden on tarkoitus täyttää alkukysely, jossa kysytään yleiseen toimintakykyyn liittyviä kysymyksiä. Omahoitajat saavat auttaa asiakasta, mikäli kyselyn kysymyksiä täytyy asiakkaalle selkiyttää tai mikäli hän tarvitsee kirjoitusapua, mutta vastauksiin ei saa vaikuttaa.

Hevostoimintaa on 4 kertaa ajalla 1.2.2023-30.3.2023. Viimeisen kerran jälkeen asiakkaiden tulee täyttää toinen lomake liittyen toimintakykyyn ja lisäksi on vielä kysymyksiä hevostoiminnan kokemuksista. Myös tämän lomakkeen käytössä omahoitajat voivat auttaa kysymysten tulkittamisessa ja kirjoittamisessa, mutta asiakkaan vastauksiin ei saa edelleenkään vaikuttaa. Viimeisen hevostoiminta kerran jälkeen toivomme, että täytätte mahdollisimman tarkasti kuvaillen tämän saatekirjeen yhteydessä olevan kyselyn, joka on suunnattu asiakkaiden omahoitajille. Siihen vastaaminen vie aikaa n. 15 minuuttia. Kyselyn täyttämistä helpottaa, mikäli intervention aikana jo teette havaintoja asiakkaan voinnista, etenkin hevostoimintapäivinä.

Jos sinulla herää kysyttävää opinnäytetyöhön tai kyselyihin liittyen, ota rohkeasti yhteyttä meihin alla oleviin sähköpostiosoitteisiin.

Kiitos osallistumisestasi!

Terveisin Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamkin opiskelijat

Anni Konttinen oanko066@edu.xamk.fi

Meri Härkönen dmeha005@edu.xamk.fi

Tiedote hevostoimintainterventiosta ja siihen liittyvästä opinnäytetyöstä Kotilo Ry:n asiakkaille

- **Hevostoiminta interventio Kotilo Ry:n asiakkaille Kessilänmäen tallilla**

Kessilänmäen talli on Savonlinnan Silvolassa sijaitseva hevostalli, jossa järjestetään monipuolista hevostoimintaa pääasiassa ryhmille, mutta myös yksittäisille asiakkaille. Kotilo Ry:n kuntoutujille tarjottu hevostoiminta on suunniteltu juuri kyseisten kuntoutujien tarpeiden ja toimintakyvyn mukaisesti ja sitä on tarkoitus järjestää 1-2 kertaa kuukaudessa, kolmen kuukauden aikana.

- **Tutkimuksen tekijät**

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opiskelijat:

Anni Konttinen puh: 044 2843028 oanko066@edu.xamk.fi

Meri Härkönen puh: 044 5574694 dmeha005@edu.xamk.fi

- **Tutkimuksen tarkoitus**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa kyselytutkimuksen avulla tutkittua tietoa siitä, kuinka ryhmämuotoinen hevostoiminta vaikuttaa mielenterveyskuntoutujien koettuun toimintakykyyn.

- **Vapaaehtoisuus**

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit keskeyttää tutkimuksen koska tahansa. Mikäli keskeytät tutkimuksen tai peruutat suostumuksen, keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

- **Tutkimustuloksista tiedottaminen**

Tutkimustuloksia ja kerättyä aineistoa voidaan käyttää ja hyödyntää sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä tutkittavaa ei voida tunnistaa. Tuloksia hyödynnetään vain opinnäytetyöhön ja kaikki kerätty aineisto tuhoetaan ja hävitetään opinnäytetyön valmistuttua (huhtikuu 2023).

- **Kyselyihin liittyvä termistö**

Toimintakyky = Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen edellytyksiä selvitä päivittäisistä toiminnoistaan omassa elinympäristössään. Ihmisen toimintakykyyn vaikuttavat monet tekijät, kuten asuin- ja elinympäristö, sairaudet tai ikääntyminen. Vaikutukset voivat olla sekä myönteisiä että kielteisiä. Toimintakyvyn voimme jakaa eri osa-alueisiin, useimmiten fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen sekä kognitiiviseen sekä toimintakykyyn.

Fyysinen toimintakyky = Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan esimerkiksi ihmisen kykyä liikkua ja siten selvitä arkipäiväisistä tehtävistä. Tärkeitä fysiologisia ominaisuuksia ovat lihaskunto, kestävyyskunto, nivelten liikkuvuus, kehonhallinta sekä näitä koordinoiva keskushermoston toiminta. Fyysiseen toimintakykyyn sisältyy myös näkö ja kuulo.

Psyykinen toimintakyky = Psyykinen toimintakyky koostuu positiivisesta mielenterveydestä, joka tarkoittaa myönteistä käsitystä itsestä, omia psyykkisiä voimavaroja, tyydyttävien sosiaalisten suhteiden olemassaoloa ja vaikuttamismahdollisuuksia. Psyykkisen toimintakyvyn osa-alueita ovat myös persoonallisuus ja kyky tehdä päätöksiä ja suhtautuminen tulevaisuuteen.

Sosiaalinen toimintakyky = Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä toimia yhteisöissä ja yksilöiden välisissä suhteissa. Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluu kyky vuorovaikutukseen ja sosiaalisen osallisuuden kokemukset sekä osallistuminen.

Kognitiivinen toimintakyky = Kognitiivinen toimintakyky on tiedon vastaanottoon, käsittelyyn, säilyttämiseen ja käyttöön liittyviä toimintoja, kuten muistaminen, oppiminen, tarkkaavaisuus, orientaatio, ongelman ratkaisu, oman toiminnan ohjaus ja kielellinen toiminta.

Tietosuojailmoitus opinnäytetöihin

(Tietosuojalaki 2018/1050, EU:n yleinen tietosuojasetus 2016/679)

Pyydämme sinua osallistumaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opintoihin sisältyvään opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen. Opinnäytetyöhön osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit keskeyttää osallistumisesi koska tahansa. Mikäli keskeytät tutkimuksen tai peruutat suostumuksen, keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tässä tietosuojaselosteessa kuvataan, miten henkilötietojasi käsitellään opinnäytetyössä, mitä oikeuksia sinulla on ja miten voit vaikuttaa tietojesi käsittelyyn.

1. Opinnäytetyön rekisterinpitäjä

Tämän opinnäytetyön rekisterinpitäjät ovat opinnäytetyön suorittajat:

Anni Konttinen puh: 044 2843028 oanko066@edu.xamk.fi

Meri Härkönen puh: 044 5574694 dmeha005@edu.xamk.fi

2. Opinnäytetyön suorittajat

Anni Konttinen ja Meri Härkönen

3. Mihin tarkoitukseen henkilötietojani kerätään ja käsitellään?

Ei mihinkään tarkoitukseen.

4. Opinnäytetyön aihe ja kesto

Opinnäytetyön aihe: Ryhmämuotoisen hevostoiminnan koetut vaikutukset mielenterveyskuntoutujan toimintakyvyssä

Opinnäytetyön kesto: lokakuu 2022 – huhtikuu 2023

5. Mitä tietoja minusta käsitellään?

Henkilötietoja eikä arkaluonteisia tietoja kerätä eikä käsitellä. Ainoastaan kerätään anonyyminä vastattuja kokemuksia liittyen hevostoimintaan osallistumiseen.

6. Mistä lähteistä tietoni kerätään?

Henkilötietoja ei kerätä ollenkaan.

7. Luovutetaanko henkilötietojani kolmansille osapuolille?

Ei luovuteta.

8. Käsitelläänkö tietojani EU:n tai ETA:n ulkopuolella?

Ei käsitellä.

9. Kuinka kauan henkilötietojani säilytetään?

Henkilötietoja ei kerätä eikä siten myöskään säilytetä ollenkaan, mutta vastauksia liittyen kokemuksiin säilytetään huhtikuun 2023 loppuun saakka.

10. Miten henkilötietoni säilytetään ja suojataan?

Hevostoimintaan osallistumisen kokemuksiin liittyviä vastauksia säilytetään huhtikuun 2023 loppuun saakka paperillisena kyselylomakkeena opinnäytetyön tekijöiden hallussa.

11. Miten voin käyttää tietosuoja-asetuksen mukaisia oikeuksiani?

Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa, johon voi ottaa yhteyttä on:

Anni Konttinen puh: 044 2843028 oanko066@edu.xamk.fi

Meri Härkönen puh: 044 5574694 dmeha005@edu.xamk.fi

a) Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen.

Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritetun käsittelyn lainmukaisuuteen.

b) Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi ja mitä henkilötietojasi käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

c) Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

d) Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista tietyissä tapauksissa.

e) Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen tietyissä tilanteissa kuten, jos kiistät henkilötietojesi paikkansapitävyyden.

f) Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)

Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin ammattikorkeakoulu ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää oikeutesi.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalaissa säädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Valitusoikeus

Sinulla on oikeus tehdä valitus erityisesti vakinaisen asuin- tai työpaikkasi sijainnin mukaiselle valvontaviranomaiselle, mikäli katsot, että henkilötietojen käsittelyssä rikotaan EU:n yleistä tietosuoja-asetusta (EU) 2016/679. Suomessa valvontaviranomainen on tietosuojavaltuutettu.

12. Tietosuojavastaavan yhteystiedot

Xamkin tietosuojavastaava on Markus Häkkinen. Häneen saa yhteyden sähköpostiosoitteesta tietosuojavastaava@xamk.fi



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

20.3.2023

SUOSTUMUS HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELYYN TUTKIMUKSESSA JA TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

**Ryhmämuotoisen sosiaalipedagogisen hevostoiminnan koetut vaikutukset
mielenterveyskuntoutujan toimintakyvyssä**

Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan järjestämispaikka:
Kessilänmäen talli, Kessiläntie 33 Silvola 5842

Tutkimuksen toteuttajat:
Anni Konttinen ja Meri Härkönen

Olen lukenut ja ymmärtänyt saamani tutkimustiedotteen ja tietosuojaselosteen.

Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta ja tietosuojailmoituksesta tarkemman kuvauksen tutkimuksen yhteydessä suoritettavasta henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta. Ymmärrän, että tietojani käsitellään luottamuksellisesti. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen. Olen saanut riittävät tiedot oikeuksistani, tutkimuksen tarkoituksesta ja sen toteutuksesta sekä tutkimuksen hyödyistä ja riskeistä. Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan tutkimukseen.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumukseni peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Allekirjoituksellani vahvistan, että annan suostumukseni henkilötietojeni käsittelyyn ja tutkimukseen osallistumiseen.

Päiväys ja paikka

Tutkittavan allekirjoitus

Tutkittavan nimenselvennös



PYYNTÖ Opinnäytetyön aineiston kokoamiseksi
Opinnäytetyön toteuttamiseksi

Laitos, yritys, yhteisö,
jolle pyyntö osoitetaan:

Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	Tarkoituksena on tuottaa kylläytteenkierä avulla tuotettua tietoa siitä, kuinka rytmisäntoimien hevoshoitoon vaikuttaa mielenterveyskuntoutujien koettu toimintakyky. Tavoitteena selvittää onko hevoshoitoon vaikuttava mielenterveyskuntoutujien koettu toimintakyky.
Opinnäytetyön kohde, kohderyhmä tai yhteistyötaho kehittämistyössä	Kohderyhmä Kotilo Ry:n kuntoutujat.
Opinnäytetyössä käytettävät menetelmät ja/tai aineiston kokoamistapa	Kuntoutujille alkuperäiset ja loppekyselyt ennen ja jälkeen hevoshoitoon. (4-5 kert.) Kyselyt omahoitajille hevoshoitoon jälkeen.
Aineiston kokoamisen tai kehittämistoiminnan ajankohta	02/23 - 04/23
Opinnäytetyön arvioitu valmistusaika	05/23
Opinnäytetyön suunnitelma hyväksytty Kuntoutus- ja terveystieteen koulutusyksikössä	23 päivänä <u>helm</u> kuuta 2023 <u>Niina Luukkainen</u> opettaja
Opinnäytetyön ohjaajat ja heidän yhteystietonsa	Niina Luukkainen [redacted] Anu-Kaisa Hakkarainen [redacted]
Opinnäytetyön tekijöiden yhteystiedot	
Nimi	<u>Meri Härkönen</u> puh. [redacted]
Osoite	[redacted]
Nimi	<u>Anni Kontinen</u> puh. [redacted]
Osoite	[redacted]

Anomus käsitelty 14 02 2023

lupa myönnetty
 lupa evätty, peruste: _____

[Signature]
Allekirjoitus

Pyyntö lähetetään kahtena kappaleena, joista toisen luvanantaja palauttaa käsittelyn jälkeen opinnäytetyön tekijöille.
LIITEET: hyväksytty opinnäytetyön suunnitelma, aineistonhankintalomake (kyselylomake, haastatteluteemat, tms.)