

Tiina Juuti & Anni Kauppinen

ELÄINAVUSTEISEN TOIMINNAN KOE- TUT VAIKUTUKSET MUISTISAIRAIDEN HYVINVOINTIIN

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Geronomikoulutus

2024



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Geronomi (AMK)
Tekijät	Anni Kauppinen & Tiina Juuti
Työn nimi	Eläinavusteisen toiminnan koetut vaikutukset muistisairaiden hyvinvointiin
Toimeksiantaja	Etelä-Savon hyvinvointialue, Ikääntyneiden palvelut, Kotihoito Kerimäki
Vuosi	2024
Sivut	25 sivua, liitteitä 5 sivua
Työn ohjaaja	Marko Raitanen

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa luotettavaa ja ajankohtaista tietoa eläinavusteisen toiminnan vaikutuksista muistisairaiden hyvinvointiin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen muodossa. Opinnäytetyö toteutettiin toimeksiantajan, Etelä-Savon hyvinvointialueen, hyödynnettäväksi. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tulosten avulla eläinavusteisen toiminnan vaikutuksia muistisairaiden henkilöiden hyvinvointiin.

Eläinavusteinen toiminta on yksi luonnon hyvinvointivaikutuksiin pohjautuvan Green Care -toiminnan muodoista. Green Care -toiminta on ammatillista luonto- ja maaseutu ympäristöön liittyvää toimintaa, jolla edistetään ihmisten elämänlaatua ja hyvinvointia. Eläimen läheisyys ja kosketus tuo lohtua ja tukea. Eläinavusteisuus on vaikuttanut mielialaan, tarkkaavaisuuteen ja vuorovaikutukseen positiivisesti ja lievittänyt pelkoa, ahdistusta ja levottomuutta.

Kirjallisuuskatsauksessa oli mukana kuusi tutkimusartikkelia, joiden tulokset analysoitiin teemoittelumenetelmää käyttäen. Suomi kuuluu maailman ikääntyneimpiin maihin ja muistisairaiden henkilöiden määrä kasvaa väestön ikääntyessä. Muistisairaudet vaikuttavat sairastuneen henkilön psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Väestön ikääntyminen ja sairaudet aiheuttavat yhteiskunnalle kustannuksia, joita voidaan yrittää hillitä lääkkeettömiä hoitomenetelmiä lisäämällä.

Kirjallisuuskatsauksen tulokset toivat esille eläinavusteisella toiminnalla olevan positiivisia vaikutuksia muistisairaiden psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tutkimuksiin osallistujien elämänlaadussa ja mielialassa havaittiin parantumista sekä sosiaaliset suhteet lisääntyivät. Eläinavusteisen toiminnan havaittiin vaikuttavan osallistujien verenpaineeseen laskevasti ja oksitosiinitasoon kohottavasti. Toiminnalla oli positiivisia vaikutuksia myös osallistujien tasapainoon, joka vaikutti osallistujien kaatumisriskiin pienentäen tätä.

Useita jatkotutkimusehdotuksia nousi esille tutkimusartikkeleissa. Jatkossa voisi tutkia lisää eläinavusteisesta toiminnasta aiheutuvia kustannuksia, toiminnan järjestämistä asiakaslähtöisemmällä tavalla ja toiminnan muuttamista tiheämmin järjestetyksi ja pidempikestoiseksi. Lisäksi aiheesta olisi hyvä saada tutkimustietoa myös Suomessa toteutetun tutkimuksen avulla.

Asiasanat: eläinavusteinen terapia, hyvinvointi, muistisairaat, vaikutukset

Degree title	Bachelor of Social Services and Health Care
Authors	Anni Kauppinen & Tiina Juuti
Thesis title	Experienced effects of animal assisted activities on the well-being of people with memory disorders
Commissioned by	Well-being services county of South Savo, Services for the elderly, home care Kerimäki
Time	2024
Pages	25 pages, 5 pages of appendices
Supervisor	Marko Raitanen

ABSTRACT

The subject of this thesis was to find reliable and current information about the effects of animal-assisted activities on the well-being of people with memory disorders. The objective of the thesis was to find out what effects animal-assisted activities have on the well-being of people with memory disorders.

The literature review included six research articles and these studies were analyzed by thematic analysis. In Finland, the number of people with memory disorders is increasing while the population is ageing. Memory disorders affect the mental, physical and social well-being of the person with memory disorders. These disorders cause costs to society. Non-medicinal therapies could be an alternative to curbing costs.

The results of the literature review showed that the effects of animal-assisted activities on the well-being of people with memory disorders can be classified into three categories: physical, social and mental well-being. The first category includes an individual's physical capacity that helps the person to survive in everyday activities. The second category, social well-being, is the key component of an individual's well-being which is affected by the activity and characteristics of the individual's environment. The third category includes mental well-being which is affected by the individual's state in mental health. An individual's possibilities to fulfil themselves, maintain social relationships and feel safe are sources of good mental health.

The results showed that animal-assisted activities had many positive effects on the well-being of people with memory disorders. This thesis shows that it is possible to achieve effects on well-being without using pharmaceutical methods.

Keywords: animal-assisted therapy, well-being, memory-impaired, effects

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	ETELÄ-SAVON HYVINVOINTIALUE	6
3	MUISTISAIRAUDET	6
3.1	Yleisimmät muistisairaudet	7
3.2	Muistisairauksien hoito	8
4	GREEN CARE -TOIMINTA JA ELÄINAVUSTEINEN TOIMINTA	8
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	9
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	10
6.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	10
6.2	Tiedonhankinta	11
6.3	Aineiston analysointi	12
7	KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET.....	13
7.1	Psyykkinen hyvinvointi.....	13
7.2	Fyysinen hyvinvointi.....	15
7.3	Sosiaalinen hyvinvointi	17
8	POHDINTA.....	18
8.1	Tulosten pohdinta ja johtopäätökset	18
8.2	Työn luotettavuus ja eettisyys.....	19
8.3	Jatkotutkimusehdotukset	20
	LÄHTEET.....	22

LIITTEET

Liite 1. Opinnäytetyöhön valitut aineistot

Liite 2. Teemoittelu

1 JOHDANTO

Suomessa arvioidaan olevan yli 190 000 muistisairasta henkilöä ja on arvioitu, että muistisairauteen sairastuu vuosittain noin 14 500 henkilöä lisää. Väestön ikääntyessä muistisairaudet yleistyvät. Suurin osa sairastuneista on yli 80-vuotiaita, mutta myös työikäisistä sairastuu etenevään muistisairauteen vuosittain noin 7000 henkilöä. (THL 2022.)

Muistisairaalle ihmiselle on tärkeää, että muut ihmiset tunnistavat hänen toimijuutensa. Osallisuus tarkoittaa yhteenkuulumisen ja osallisuuden tunnetta, ja mahdollisuutta toimia ja vaikuttaa omassa asiassaan tai yhteisössään. Osallisuus liittyy myös tunteeseen, että on arvostettu ja tasavertainen yhteisön jäsen. Yksilölliset kokemukset, johon monet ulkopuoliset tekijät vaikuttavat, ovat muistisairaiden ihmisten mielen hyvinvointia. (Heimonen & Mäki-Petäjä-Leinonen 2018, 23.)

Ihmisten selviytymiskeinoissa ja elämäntilanteissa on suuria eroja, ja siksi mielen hyvinvoinnin toteutumista tulisi tarkastella kokonaisvaltaisesti ja yksilön tilannetta ja kokemuksia tavoittaen. Selviytyäkseen sairauden mukana tulevista haasteista, muistisairautta sairastava ihminen tarvitsee hyvinvointia ja toimintakykyä ylläpitävää ja yksilöllistä tukea koko sairauden ajan. (Heimonen & Mäki-Petäjä-Leinonen 2018, 29.)

Ylilauri ja Yli-Viikari (2019, 7) kirjoittavat luontoon perustuvista toimintamuodoista löytyvän tukea yhteiskuntamme moniin hyvinvointihaasteisiin. Eläinavusteinen toiminta on yksi luontoon perustuvista toimintamuodoista. Heidän mukaansa luontoavusteisella työmuodolla voidaan tarjota rikastavia ja merkityksellisiä suhteita osallistujilleen. Toimintaympäristöt synnyttävät sosiaalista ja yhteisöllistä ilmapiiriä, jonka tarjoama asiakaskokemus on parhaimmillaan moniulotteinen ja moniaistillinen. Nämä ympäristöt tarjoavat asiakkaalle mahdollisuuden määrittää osallistumisensa tasoa ja vaikuttaa näin myös oman terveytensä edistämiseen. Luonnon vaikuttavuudesta syntyvä merkityksellisyys voi koostua laajoista kokonaisuuksista tai yksittäisistä asioista.

Luonnossa tapahtuvaan kokonaisvaltaiseen luontoyhteyden kokemiseen vaikuttavat monet seikat. Sosiaalisen ilmapiirin lisäksi vaikuttavia asioita ovat esimerkiksi sääolosuhteet sekä toimintaympäristöt. Kun mietitään Suomessa tapahtuvaa vuodenaikojen vaihtelua, voivat samassa toimintaympäristössä tapahtuvat kokemukset olla hyvinkin erilaisia kesähelteellä ja talvipakkasella. Luonnossa vietettyjen hetkien myötä syntyy kokemuksia, joita henkilö voi verrata aiempiin tottumuksiinsa, tapoihinsa sekä luontoon liittyviin asioihin sekä ilmiöihin. (Ylilauri & Yli-Viikari 2019, 53.)

2 ETELÄ-SAVON HYVINVOINTIALUE

Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Etelä-Savon hyvinvointialue ”Eloisa”, joka aloitti toimintansa vuonna 2023. Hyvinvointialue järjestää sosiaali-, terveys- ja pelastustoimen palvelut Etelä-Savon 12 kunnan alueella. Alueen kuntia ovat Enonkoski, Hirvensalmi, Juva, Kangasniemi, Mikkeli, Mäntyharju, Pertunmaa, Pieksämäki, Puumala, Rantasalmi, Savonlinna ja Sulkava. Hyvinvointialueen kuntien yhteenlaskettu väestöpohja on noin 130 000 henkilöä ja se työllistää noin 7900 sosiaali- ja terveyspalvelujen sekä pelastustoimen palvelujen ammattilaista noin 190 toimipisteessä. Etelä-Savon hyvinvointialueella on itsehallinto, jonka ylintä päätösvaltaa käyttää aluevaltuusto. (Eloisa 2024.)

Toteutamme opinnäytetyötä yhteistyössä Savonlinnan Kerimäellä toimivan kotihoidon kanssa. Toinen opinnäytetyötä tekevistä opiskelijoista työskentelee Kerimäen kotihoidossa lähihoitajana ja toinen työskentelee Etelä-Savon hyvinvointialueen varahenkilöyksikössä lähihoitajana tehden työtä myös Kerimäen kotihoidossa. Tämä kotihoidon yksikkö olikin siksi luonteva valinta yhteistyöhön.

3 MUISTISAIRAUDET

Muistisairaudet ovat eteneviä sairauksia, jotka heikentävät toimintakykyä laaja-alaisesti ja rappeuttavat aivoja (Muistiliitto s.a.c). Eri muistisairauksien alkuvaiheen oirekuvat poikkeavat toisistaan. Yleisimpiä alkuvaiheen oireita ovat muistisairauden tyyppin mukaan tapahtumamuistin tai toiminnanohjauksen heikkeneminen, vireyden ja tarkkaavaisuuden sekä kognition vaihtelut, kielelliset ongelmat, näköharhat, neuropsykiatriset oireet sekä hahmottamishäiriöt. (Muistisairaudet 2023.)

3.1 Yleisimmät muistisairaudet

Alzheimerin tauti on etenevä sairaus, joka aiheuttaa aivojen rappeutumista. Alzheimerin tauti on yleisin muistisairautta aiheuttava sairaus. Yli 85-vuotiailla sitä esiintyy 15–20 prosentilla. Alzheimerin taudin syytä ei tiedetä. Aivoissa tapahtuu muutoksia, jotka vaurioittavat hermoratoja ja aivosoluja. Tämä aiheuttaa muistin heikentymistä ja tiedonkäsittelyn vaikeutumista. Aivojen vaurioituminen alkaa ohimolohkojen sisäosista ja taudin edetessä vauriot leviävät laajemmin aivokuorelle. Sairaus on yleisempi naisilla kuin miehillä ja useimmissa tapauksissa Alzheimerin tauti ei ole perinnöllinen sairaus. (Juva 2021.)

Lewyn kappale -tauti on toiseksi yleisin rappeuttava aivosairaus, joka on saanut nimensä mikroskoopilla havaittavien solunsisäisten Lewyn kappaleiden mukaan. Sairaus alkaa hitaasti, ja taudille tyypillinen piirre on toistuvat ja yksityiskohtaiset näköharhat. Muita oireita voivat olla tarkkaavuuden ja vireystilan vaihtelut sekä älyllisen toimintakyvyn heikentyminen. Taudinkuvaan kuuluu myös kävelyhäiriöitä, jäykkyyttä ja hidastumista. Varsinaiset muistiongelmät kehittyvät vasta taudin edetessä. Taudille ei ole olemassa hoitoa, joka ehkäisisi tautia, parantaisi taudin tai pysäyttäisi taudin etenemisen. (Atula 2023a.)

Vaskulaarinen kognitiivinen heikentyminen eli verisuoniperäinen muistisairaus on aivoverenkiertohäiriöiden aiheuttama muistisairaus, jonka taustalla voi olla monia aivoverenkiertosairauksia. Taudin riskitekijöihin kuuluvat kohonnut verenpaine, diabetes, korkea kolesteroli, tupakointi, ylipaino, alkoholi ja vähäinen liikunta. Nämä riskitekijät lisäävät aivoverenkiertosairauksia, kuten infarkteja, jotka voivat altistaa verenkiertoperäiselle muistisairaudelle. Oirekuvassa muistihäiriöt eivät ole hallitseva piirre, vaan alussa toiminnanohjaus heikkenee muistia nopeammin ja oireet alkavat nopeammin kuin Alzheimerin taudissa. Verisuoniperäisten muistisairauksien tärkein hoito on ennaltaehkäisy, ja ennaltaehkäisyssä suuressa roolissa ovat terveelliset elämäntavat. (Atula 2023b.)

Otsa-ohimolohkorappeuma alkaa 45–64 ikävuoden välissä ja etenee vähitellen. Sairaudelle on ominaista aivojen otsa- ja ohimolohkojen toiminnan heikkeneminen ja niistä johtuvat oireet. Frontotemporaalinen dementia on yksi oi-

reyhtymä, joka kuuluu sairauteen. Tyypillisimpiä oireita ovat persoonallisuuden ja käyttäytymisen muutokset. Muisti, havaintokyky ja motoriset taidot säilyvät yleensä kohtalaisesti, mutta puheen tuottaminen on työläämpää kuin aiemmin. Sairaudentunto on heikko, joten sairastunut ei itse kykene arvioimaan sairauden aiheuttamia toimintakyvyn muutoksia. (Muistiliitto s.a.a.)

3.2 Muistisairauksien hoito

Ennen kuin muistisairautta voidaan alkaa hoitaa, täytyy selvittää, mistä muistisairaus johtuu. Tarkan diagnoosin saamiseksi tehdään neurologinen kliininen tutkimus, pään kuvantaminen, testauksia sekä laboratorio- ja geenikokeita. Mitä aikaisemmin sairaus havaitaan sitä tehokkaampaa oireita lievittävää ja tautia hidastavaa hoitoa voidaan aloittaa. Tarkan diagnoosin saaminen on edellytys oireiden ymmärtämiselle ja ennusteen saamiselle. (Amia s.a.) Erilaisiin muistisairauksiin on olemassa sairautta hidastavia ja oireita vähentäviä lääkkeitä. Lääkkeitä tulee käyttää säännöllisesti lääkärin ohjeen mukaisesti.

Muistisairauden hyvään hoitoon kuuluu lääkehoidon rinnalla myös lääkkeettömät hoitomuodot ja kuntoutus. Lääkkeettömässä hoitomuodossa on tarkoituksena tunnistaa oireita laukaisevat tekijät ja pyrkiä vähentämään tai poistamaan niitä. Ympäristöä muuttamalla ja muistisairasta tukemalla mahdollistetaan itsenäinen toimiminen mahdollisimman pitkään. Erilaiset terapiat kuten musiikkiterapia voivat tukea sairastunutta ja hänen läheisiään. Mielekäs tekeminen voi myös helpottaa pakko-oireita ja levottomuutta. (Muistiliitto s.a.b.)

Muistisairauksien ennaltaehkäisyssä ja myös muistisairauden aikana on tärkeä huolehtia fyysisestä kunnosta. Liikunta hidastaa Alzheimerin etenemistä, mutta yksi Alzheimerin taudin oire on laihtuminen, jolloin tulee huolehtia riittävästä energian ja proteiinin saamisesta. Myös sosiaalisilla suhteilla sekä ihmisen sosiaalisen terveyden tukemisella on positiivisia vaikutuksia muistisairauden hoidossa. (Amia s.a.)

4 GREEN CARE -TOIMINTA JA ELÄINAVUSTEINEN TOIMINTA

Eläinavusteisen toiminnan määrittely on Ylilaurin ja Yli-Viikarin (2019, 147) mukaan osin epäselvää niin kansainvälisesti kuin Suomessakin, vaikka

eläinavusteiselle toiminnalle onkin olemassa monenlaisia käsitteitä. Yleisin eläinavusteisen toiminnan työkaveri on ollut Kelan tekemän tutkimuksen mukaan koira, mutta myös ratsastusterapia on tunnettu eläinavusteinen työmuoto. Eläinavusteisuuden kuvataan olevan osa luonnon hyvinvointivaikutuksiin pohjautuvaa Green Care -toimintaa Suomessa (Ylilauri & Yli-Viikari 2019, 145).

Green Care Finland (s.a.b) määrittelee Green Care -toiminnan ammatilliseksi luonto- ja maaseutu ympäristöön liittyväksi toiminnaksi, jolla edistetään ihmisten elämänlaatua ja hyvinvointia. Toimintaa harjoitetaan ammattimaisesti, vastuullisesti sekä tavoitteellisesti monin eri menetelmin ammattialan osaamisen mukaan. Käytössä olevia menetelmiä ovat muun muassa sosiaalipedagoginen hevostoiminta, ratsastusterapia, sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta, ekopsykologian menetelmät sekä maatilojen kuntouttava toiminta. Usein toiminta sijoittuu maalle tai luontoympäristöön, mutta luonnon elementtejä on mahdollista tuoda kaupunki- ja laitospäristöön hyödynnettäväksi. Toiminnan hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla.

Eläinavusteinen toiminta on yksi Green Care -toiminnan menetelmistä.

Eläinavusteinen toiminta parantaa Green Care Finlandin (s.a.a) mukaan ihmisten hyvinvointia sekä antaa virikkeitä ja nostaa elämänlaatua. On tutkittu, että eläimen läsnäolo voi saada aikaan ihmisessä rauhoittavia vaikutuksia ja eläimen läheisyys ja kosketus tuovat lohtua ja tukea (Green Care Finland s.a.a). Vehmaston ja Lipposen (2021) mukaan eläinavusteisuus on pienentänyt henkilöiden kortisolipitoisuutta, madaltanut verenpainetta sekä hidastanut sydämen sykettä. Myös pelot, ahdistus ja levottomuus ovat vähentyneet sekä mieliala, tarkkaavaisuus ja vuorovaikutus ovat parantuneet.

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyömme tarkoitus on selvittää kuvailevan kirjallisuuskatsauksen muodossa eläinavusteisen toiminnan koettuja vaikutuksia muistisairaiden henkilöiden hyvinvointiin sekä selvittää, voiko eläinavusteisella toiminnalla vahvis-

taa muistisairaiden henkilöiden osallisuutta ja toimintakykyä. Tavoiteltu lopputulos on saada tietoa siitä, kuinka eläinavusteinen toiminta tukee muistisairaana hyvinvointia. Saatua tietoa voi jatkossa hyödyntää esimerkiksi päivätoiminnan suunnittelussa ja palveluasumisessa virkistystoiminnan järjestämisessä asukkailla. Tarkoituksena on myös lisätä hoitohenkilökunnan tietoutta luonto- ja eläinavusteisen toiminnan monista hyödyistä. Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Etelä-Savon hyvinvointialue.

Tutkimuskysymyksemme on: *Miten muistisairaat ovat hyötyneet eläinavusteisesta toiminnasta?*

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Aloitimme opinnäytetyöprosessin tutustumalla aiheeseen ja tekemällä alustavia tiedonhakuja. Samalla pohdimme tutkimusmenetelmää, ja lopulta menetelmäksi valikoitui kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kirjoitimme teoriapohjaa työllemme opinnäytetyön edetessä.

6.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on määritelty nelivaiheiseksi menetelmäksi, jonka tarkoitus on tuottaa valitun aineiston perusteella kuvaileva ja laadullinen vastaus tutkimuskysymykseen. Menetelmän vaiheet ovat tutkimuskysymyksen muodostaminen, aineiston valitseminen, kuvailun rakentaminen ja tutkimustuloksen tarkasteleminen. Luonteeltaan kuvaileva kirjallisuuskatsaus on aineistolähtöistä, ymmärtämiseen tähtäävää ilmiön kuvausta. Koko kuvailevan kirjallisuuskatsauksen prosessia ohjaa tutkimuskysymys, ja tarkoituksena on löytää mahdollisimman relevantti aineisto tutkimuskysymykseen vastaamiseksi (Kangasniemi ym. 2013, 291–295.)

Ensimmäinen vaihe prosessissa on tutkimuskysymyksen muodostaminen. Kysymyksen tulee olla riittävän täsmällinen ja rajattu ilmiön syvällisen tarkastelun mahdollistamiseksi. Tutkimuskysymyksen muodostamista voi edeltää alustava kirjallisuuskatsaus, joka voi auttaa tutkimuskysymyksen määrittämistä. Prosessin toinen vaihe on aineiston valinta. Aineisto valitaan aiemmin julkaistusta tutkimusaiheen kannalta merkityksellisestä tutkimustiedosta. Tyypillisesti ai-

neistoa haetaan tieteellisistä tietokannoista tai tieteellisistä julkaisuista. Aineiston haussa hyödynnetään erilaisia sisäänotto- ja poissulkukriteereitä, joilla voidaan esimerkiksi rajata aineistoa sen iän tai julkaisukielen mukaan. (Kangasniemi ym. 2013, 295–296.)

Kolmannessa vaiheessa valitusta aineistosta yhdistetään ja analysoidaan sisältöä tarkoituksena vastata tutkimuskysymykseen. Aineiston analyysimenetelmät voidaan jakaa määrälliseen ja laadulliseen analyysiin, mutta useat menetelmät voivat myös asettua näiden kahden menetelmätyypin välimaastoon (Koppa 2016). Yksi laadullisen analyysin menetelmä on teemoittelu, jossa aineistosta tuodaan esille tutkimuskysymyksen kannalta usein esiintyviä tyypillisiä piirteitä ja keskeisiä asiakokonaisuuksia. Teemat toistuvat aineistossa ja syntyvät analyysin tuloksena. (Juhila s.a.) Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen viimeisessä vaiheessa tarkastellaan ja pohditaan saatuja tuloksia. Tämä sisältää tutkimuksen etiikan ja luotettavuuden arvioinnin lisäksi sisällöllistä ja menetelmällistä pohdintaa. (Kangasniemi ym. 2013, 297.)

6.2 Tiedonhankinta

Tiedonhankinnassa käytettävien hakusanojen tulee olla tarpeeksi tarkkoja, mutta myös tarpeeksi kattavia riittävän aineiston löytämiseksi. Tietoa tulee hakea useammasta tietokannasta ja hakutuloksille tulee miettiä sisäänotto- ja poissulkukriteerit. (Itä-Suomen yliopisto s.a.) Käytimme tiedonhakuun Cinahl, Kaakkuri ja PubMed -tietokantoja. Etsimme tietoa mahdollisimman uudesta tutkimustiedosta, joten rajasimme tutkimustiedon vuosille 2014–2024. Hyväksyttäviin aineistoihin lukeutuivat väitöskirjat, Pro gradu -tutkielmat, tieteelliset artikkelit sekä ylemmän AMK:n opinnäytetyöt. Esittelemme opinnäytetyömme sisäänotto- ja poissulkukriteerit taulukossa 1. Mietimme tiedonhaun hakusanoja testihakujen avulla ja sisällytimme hakusanoihin opinnäytetyömme otsikossa esiintyviä sanoja: *eläinavusteinen*, *muistisairaat* ja *vaikutukset*. Teimme hakuja käyttäen myös näiden hakusanojen synonyymejä ja hyödynsimme haussa myös hakusanojen pilkkomista. Englanninkielisiä hakusanoja olivat muun muassa *animal assisted activities*, *dementia*, *alzheimer* ja *elderly*. Taulukossa 2 tulevat esille eri tietokannoista saadut osumat, otsikon ja tiivistelmän perusteella valitut artikkelit ja opinnäytetyöhön lopulta valitut artikkelit.

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

	Sisäänottokriteeri	Poissulkukriteeri
Aikarajaus	2014–2024	Julkaistu ennen 2014
Kieli	suomi, englanti	Muu kuin suomi tai englanti
Aineiston saatavuus	Koko teksti saatavilla	Ei koko tekstiä saatavilla
Tutkimuskohde	Muistisairaat	Muut kuin muistisairaat
Aineistot	Väitöskirja, Pro gradu-tutkielma, YAMK opinnäytetyö, tieteellinen artikkeli	AMK opinnäytetyö

Taulukko 2. Tiedonhaun tulokset

Tietokanta	Saadut osumat	Otsikon ja tiivistelmän perusteella valitut artikkelit	Sisällön perusteella valitut artikkelit
Cinahl	189	3	1
Kaakkuri	246	8	4
PubMed	9	3	1

Saatuja osumia oli paljon ja käytimme runsaasti aikaa hakutulosten läpikäymiseen. Lopulliseen valintaan vaikutti se, löytyykö sisällöstä vastaus tutkimuskysymykseemme. Liitteessä 1 esittelemme opinnäytetyöhön valitut aineistot taulukon muodossa.

6.3 Aineiston analysointi

Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on saada vastaus tutkimuskysymykseen. Tämän perusteella valitaan sopiva analysointimenetelmä. Valitsimme aineiston analysointimenetelmäksi teemoittelun, jonka tarkoituksena on muodostaa aineistosta keskeisiä aiheita eli teemoja. Teemojen muodostamisen apuna voi käyttää koodausta tai kvantifiointia. Taulukoinnin avulla voidaan havainnoida aineiston keskeisiä seikkoja, jolle mietitään teemoja eli yhdistäviä tekijöitä.

Teemoittelua voi toteuttaa käsin teemakortiston avulla, jossa tulostetusta aineistosta leikataan tiettyyn teemaan liittyviä kohtia ja järjestellään niitä kokonaisuuksiksi, mutta yleisempää nykyään lienee teemoittelu tekstinkäsittelyohjelman avulla. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Tutkimusraportissa voidaan esittää teemojen käsittelyn yhteydessä sitaatteja, joiden tarkoitus on antaa havainnollistavia esimerkkejä ja antaa lukijalle todiste analyysin pohjalla olevan aineiston olemassaolosta. Sitaatteja ei kuitenkaan tulisi käyttää tekstin pituuden lisäämiseen, ja raporttia kirjoittaessa on hyvä miettiä mikä sitaatin tehtävä on ja onko se tarpeellinen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Aloitimme analyysivaiheen ja teemoittelun lukemalla tutkimukset ja tutkimustulokset niitä samalla suomen kielelle kääntäen. Etsimme tutkimuksista sanoja ja käsitteitä, jotka liittyivät tutkimuskysymykseemme ja aloimme laittaa näitä taulukkoon. Tarkastelimme taulukkoon laittamiamme sanoja ja käsitteitä, ja yhdistelimme samaa tarkoittavia tai kuvaavia sanoja. Lopulta muodostimme näistä sanoista ja käsitteistä teemoja, jotka sitten nimesimme. Teemoiksi muodostuivat *psyhykinen hyvinvointi*, *sosiaalinen hyvinvointi* ja *fyysinen hyvinvointi*. Liitteessä 2 tulevat esille tutkimuksista nostamamme sanat ja käsitteet, joista muodostuivat nämä kolme edellä mainittua teemaa.

7 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET

Esittelemme kirjallisuuskatsauksen tulokset esille nousseiden teemojen mukaan. Vaikka fyysinen hyvinvointi nousi valitsemissamme tutkimuksissa esille vähemmän kuin muut hyvinvoinnin osa-alueet, haluamme silti tuoda sen esille tärkeänä tekijänä elämänlaadun kannalta.

7.1 Psyhykinen hyvinvointi

Yksilön psyhykiseen hyvinvointiin liittyy vahvasti yksilön mielenterveys. Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan mielenterveydellä tarkoitetaan hyvinvoinnin tilaa, jossa yksilö tunnistaa omat vahvuutensa ja kykynsä, joita yksilö tarvitsee selviytyäkseen elämän mukanaan tuomista haasteista ja osallistuakseen ympäristönsä toimintaan. Yksilön mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat

mahdollisuus toteuttaa itseään, hyvät vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaidot, turvallinen elinympäristö, lämpimät sosiaaliset suhteet ja hyvä fyysinen terveys. (Tiedenaiset 2021). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (s.a.b) mukaan positiivisella mielenterveydellä on tärkeä rooli yksilön toimintakyvyn ja hyvinvoinnin kannalta. Vaikka positiivisen mielenterveyden käsitteitä on THL:n (s.a.b) mukaan useita, korostetaan niissä yksilön psyykkisiä voimavaroja, omaan elämään vaikuttamisen mahdollisuuksia, elämänhallinnan tunnetta ja toiveikkuutta, tyydytystä tuottavien sosiaalisten suhteiden merkitystä sekä myönteistä käsitystä omasta itsestä.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (s.a.a) mukaan hyvä mielenterveys vahvistaa sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä ja auttaa ikääntyneitä elämään tervettä, aktiivista ja laadukasta elämää. Hyvät perhesuhteet ovat THL:n (s.a.a) mukaan tärkein mielenterveyttä tukeva tekijä. Tämän lisäksi vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa sekä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen aktiivisuus katsotaan yksilön mielenterveyden ylläpitämisen kannalta tärkeiksi tekijöiksi. Ikääntyneiden mielenterveyttä voidaan THL:n (s.a.a) mukaan edistää myös vahvistamalla yhteisöllistä osallistumista harrastusryhmien muodossa ja tarjoamalla mahdollisuuksia osallistua luovaan toimintaan, kuten kerhoihin ja ikääntyneiden toimintakeskusten toimintoihin.

Swall ym. (2017) tutkivat eläinavusteisen toiminnan vaikutuksia vanhainkodissa asuvien Alzheimeria sairastavien ikääntyneiden hyvinvointiin. Tutkimuksessa havaittiin tutkittavien tuntevan empatiaa ja kiintymystä terapiakoiraan, ja nämä ilmenivät ilon ja hellyyden tunteiden ilmaisuilla. Koiran hyväily ja lähellä oleminen rentoutti tutkittavia ja vähensi heillä aggressiota. Tämän seurauksena heidän kanssaan oli helpompi olla vuorovaikutuksessa terapiakoiran kohtaamisen jälkeen. Tulokset osoittivat, että koirasta huolehtiminen teki tutkittavista ulospäin suuntautuneempia ja sosiaalisempia. Tutkittavat vaikuttivat myös tulleen varmemmiksi, voimistuneemmiksi ja saaneen enemmän itseluottamusta tehdessään päätöksiä koiran hyvinvoinnin parhaaksi. Itseluottamus ja sosiaalisten suhteiden vahvistuminen vaikuttavat positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Itseluottamuksen lisääntymiseen voi vaikuttaa koirasta huolehtiminen ja koiran hyvinvointiin liittyvien päätösten tekeminen, sillä päätösten tekeminen voidaan mielestämme ajatella yksilön mahdollisuutena toteuttaa itseään sekä harjoittaa ongelmanratkaisutaitojaan.

Kårefjärdin ja Nordgrenin (2018) tutkimuksen tulokset osoittivat koira-avusteisella toiminnalla olevan positiivisia vaikutuksia hoitokodin kohtalaista tai vaikeaa dementiaa sairastavien asukkaiden elämänlaatuun. Tutkimuksessa havaittiin huomattavia eroja tutkittavien surullisuutta ja epämukavuutta kuvaavissa oireissa. Nämä oireet vähenivät, kun verrattiin ennen testiä tehtyjä mittaustuloksia koira-avusteisen toiminnan jälkeen tehtyihin mittaustuloksiin. Samanlaisia tuloksia on saatu Kårefjärdin ja Nordgrenin (2018) mukaan muissa vastaavissa tutkimuksissa. Dementiaa sairastavan henkilön yksi sairauden mukanaan tuomista oireista voi olla agitaatio, joka vaikuttaa henkilön psyykkiseen hyvinvointiin. Epämukavuuteen ja surullisuuteen viittaavat sanalliset ja fyysiset merkit ovat agitaation oireita. Kun agitaatio vähenee, dementiaa sairastava henkilö muuttuu tyytyväisemmäksi ja rentoutuu. Tämä lisää henkilön positiivisuutta, tyyneyttä ja kykyä kommunikoida.

Parran ym. (2021) tutkimuksessa koira-avusteinen terapia osoitti merkittävää parannusta koeryhmän jäsenillä mielentilaan ja käyttäytymiseen verrattuna kontrolliryhmään. Mielentilalla on suuri vaikutus mielenterveyteen, sillä matala mieliala passivoi ja lisää masennuksen riskiä. Mielenkiintoista on, että Quintavallan ym. (2021) tutkimuksessa koeryhmään osallistuneet kokivat hyvinvointinsa ja muistin parantuneen toiminnan aikana, mutta kahden kuukauden kulluttua toiminnan loppumisesta testitulokset laskivat lähtötasolle. Tulokset viittaavat siihen, että koira-avusteisen toiminnan tulisi olla jatkuvaa, sillä keskeytykset terapiassa palauttivat tulokset nopeasti lähtötasolle.

7.2 Fyysinen hyvinvointi

Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt yksilön hyvinvoinnin koostuvan kolmesta osa-alueesta, jotka ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Tätä määritelmää on täydennetty viime vuosina, mutta nämä kolme ulottuvuutta ovat silti pysyneet osana määritelmää. Fyysinen hyvinvointi pitää sisällään yksilön kokemuksen omasta fyysisestä terveydestään, pystyvyydestään ja arjessa jaksamisestaan. (Tiedenaiset 2021.)

Fyysiseen hyvinvointiin liittyy fyysisen terveyden lisäksi fyysinen toimintakyky, joka on kykyä liikkua ja liikuttaa itseään. Fyysinen toimintakyky pitää sisällään

elimistön fysiologisia ominaisuuksia, jotka auttavat ihmistä selviytymään arjen toiminnoista. (Möttönen 2022, 11.) Olsen ym. (2016) tutkivat eläinavusteisen toiminnan vaikutuksia kotona asuvien, päiväkeskusten toimintaan osallistuvien, dementiaa sairastavien ihmisten tasapainoon ja elämänlaatuun. Tutkimuksessa havaittiin eläinavusteisella toiminnalla olevan positiivisia vaikutuksia koeryhmän osallistujien tasapainoon verrattuna kontrolliryhmään, kun verrattiin testituloksia ennen toiminnan aloittamista ja testituloksia toiminnan aloittamisen jälkeen. Elämänlaadussa ei havaittu muutoksia.

Tutkimustuloksia selitettiin tasapainon ylläpitämiseen eri asentojen ja liikkeiden aikana liittyvillä mekanismeilla. Toiminnan aikana osallistujat liikuttivat kehoaan siirtäen painoaan eteenpäin ja sivulle; he kumartuivat alas nostamaan palloa, kääntyivät ympäri katsoakseen koiraa ja kumartuivat eteenpäin silitääkseen koiraa. Nämä kaikki liikkeet parantavat keskivartalon kontrollia. (Olsen ym. 2016, 288–289.) Tasapainoon ja liikkuvuuteen liittyvät heikkenemiset ovat yhteydessä yksilön luottamiseen omaan tasapainoonsa. Kun luottamus omaan kykyihin vähenee, voi yksilö jättää tekemättä päivittäisiä askareita, joista yksilö ei koe suoriutuvansa tasapainon tai liikkumisen heikkenemisen vuoksi. Toiminnan aikana osallistujat saivat positiivista palautetta ja rohkaisua, ja tällä havaittiin olevan suuri vaikutus osallistujan omaan kykyihin luottamiseen. Olsenin ym. (2016) mukaan voidaan osoittaa, että tasapainoon liittyvän luottamuksen paraneminen on yhteydessä kaatumisriskin ja kaatumisonnettomuuksien pienenemiseen.

Swall ym. (2017) osoittivat tutkimuksessaan, että terapiakoiran kanssa fyysisessä kontaktissa oleminen sai osallistujissa aikaan oksitosiinitason nousua, jonka on todettu lievittävän stressiä ja kipua sekä laskevan verenpainetta. Verenpaineen lasku vaikuttaa fyysiseen hyvinvointiin, sillä korkeasta verenpaineesta kärsivällä henkilöllä voi olla tästä johtuvia fyysisiä oireita, kuten päänsärkyä ja huimausta. Kohonnutta verenpainetta tulee hoitaa, sillä vuosien mittaan se rasittaa sydäntä ja valtimoita. (Pelttari 2023.) Kohonneesta verenpaineesta aiheutuva huimaus voi lisätä ikääntyneen henkilön kaatumisriskiä.

7.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Fadjukoffin ym. (2022) mukaan sosiaalinen hyvinvointi on keskeinen osa yksilön hyvinvointia. Siihen vaikuttavat sekä yksilön että tämän ympäristön toiminta ja ominaisuudet. Sosiaalinen hyvinvointi rakentuu yksilön vuorovaikutuksessa yhteiskunnan, yhteisön ja perheen kanssa. Sosiaalista hyvinvointia voivat heikentää sairauksien lisäksi monet sairauksien ennaltaehkäisemiseksi sekä hoitamiseksi tehtävät toimet. Puutteet sosiaalisessa hyvinvoinnissa kuormittavat terveydenhuoltoa ja voivat aiheuttaa sairauksia. (Fadjukoff ym. 2022, 327–328.)

Kårefjärdin ja Nordgrenin (2018) tutkimuksessa mainitaan, että sekä omaisten että hoitohenkilökunnan voi olla haastavaa kommunikoida dementiaa sairastavien henkilöiden kanssa. Kommunikaation haasteet vaikuttavat suoraan yksilön sosiaaliseen hyvinvointiin, sillä vuorovaikutus on sosiaalisen hyvinvoinnin perusta. Koira-avusteisen toiminnan aikana havaittiin, että koirasta keskusteleminen voi auttaa dementiaa sairastavaa henkilöä avautumaan positiivisista muistoista tai miellyttävistä tunteista. Keskusteluinterventiot ja positiivinen ympäristö voivat vaikuttaa positiivisesti dementiaa sairastavan henkilön elämäntilaan ja helpottaa hoitohenkilökunnan eri hoitotoimenpiteitä sekä sosiaalista vuorovaikutusta dementiaa sairastavan kanssa.

Parran ym. (2021) tutkimus osoitti koira-avusteisen terapian vaikuttavuuden tunnetiloihin ja käyttäytymiseen. Terapiasessiot pitivät sisällään positiivisiin ilmaisiin rohkaisua, sosiaalisia suhteita, itsetuntemuksen lisäämistä, oman vuoron odottamista, turhautumisen hillitsemistä ja osallisuutta. Näiden taitojen harjoittaminen vaikutti osallistujien tunnetilojen sekä käyttäytymisen hallintaan ja paransivat osallistujien sosiaalista hyvinvointia muun muassa vuorovaikutuksen paranemisen myötä. Tutkimus, jonka Swall ym. (2017) toteuttivat, poikkesi muista tutkimuksista, sillä tutkimuksen aineisto oli videomuodossa. Osallistujia videoitiin ja toiminnan vaikutuksia arvioitiin videoilta tehtävien havaintojen perusteella. Osallistujissa havaittiin videoiden perusteella ilon ja hellyyden ilmaisuja. Näiden ilmaisujen ajatellaan mahdollisesti antaneen osallistujalle positiivisia tunteita, kuten itsensä kokemisen tärkeäksi, merkitykselliseksi ja tarvituksi. Nämä tunteet vaikuttavat myönteisesti yksilön minäkuvaan ja voivat helpottaa sosiaalista vuorovaikutusta.

8 POHDINTA

Pohdinnassa esittelemme kirjallisuuskatsauksen johtopäätökset ja tulosten pohdinnan. Arvioimme myös opinnäytetyömme eettisyyttä sekä luotettavuutta ja tuomme esille jatkotutkimusehdotuksia.

8.1 Tulosten pohdinta ja johtopäätökset

Tutkimuksissa kävi ilmi, että eläinavusteisella toiminnalla on monenlaisia vaikutuksia muistisairaiden ihmisten hyvinvointiin. Yllätyimme siitä, että aiheesta ei löytynyt Suomessa toteutettuja tutkimuksia. Toisaalta Green Care -toiminta ja siihen kuuluva eläinavusteinen toiminta ei vielä ehkä ole Suomessa niin tunnettua muuhun maailmaan verrattuna. Olemme havainneet myös, että luontolähtöinen toiminta mielletään edelleen sosiaali- ja terveydenhuollon ammatissa toimivien mielikuvissa enemmän mielenterveys-, päihde- ja kehitysvammaistyössä hyödynnettäväksi toimintamuodoksi, vaikka toimintaa voi hyödyntää kaikkien asiakasryhmien kanssa. Toiminnan käytössä voi hyödyntää luovuuksia, ja tuoda toimintaympäristöt tarvittaessa asiakkaiden luokse palvelutaloihin, mikäli asiakkailla on esimerkiksi vaikeita liikuntarajoituksia.

Eläinavusteisen toiminnan positiiviset vaikutukset psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin eivät tulleet meille yllätyksenä. Ikääntyneet ovat kokemuksemme mukaan usein yksinäisiä, ja eläinavusteinen toiminta tuo päiviin lisää sisältöä ja kontakteja, niin ihmisten kuin eläinten muodossa. Sosiaaliset kontaktit lisäävät niin psyykkistä kuin sosiaalista hyvinvointia ja tukevat ihmisen luontaista tarvetta kuulua johonkin. Tutkimuksissa nousivat esille toiminnan hyödyt yksilölle, mutta myös yhteiskunnallisia hyötyjä nousi esille. Alzheimerin tauti on maailmanlaajuisesti yleisin dementiaa aiheuttava sairaus (Quintavalla ym. 2021), ja siihen ei ole parantavaa keinoa.

Briones ja Escribano-Sotos (2021) toivat esille dementiaa sairastavien henkilöiden määrän maailmanlaajuisesti, ja tämän määrän on ennustettu kaksinkertaistuvan 20 vuoden välein tarkasteltuna. Samalla myös kustannukset yhteiskunnalle kasvavat. Parantavan hoidon puuttumisen ja lääkitysten aiheuttamien sivuvaikutusten vuoksi on lähdetty selvittämään lääkkeettömien hoitomuotojen

vaikutuksia, sillä näiden hoitomuotojen on ajateltu myös vaikuttavan demens-tiaa sairastavien elämänlaatuun. Eläinavusteisen terapian on raportoitu tarjoa-van monenlaisia hyötyjä lisäämällä sosiaalisia suhteita ja vuorovaikutusta, pa-rantamalla kognitiivisia kykyjä ja vaikuttamalla positiivisesti yksilön itsetuntoon sekä myös fyysisiin ominaisuuksiin, kuten tasapainoon ja verenpaineeseen. Valitsemissamme kuudessa tutkimuksessa vain yhdessä tutkimuksessa eläinavusteisella toiminnalla ei havaittu selkeää vaikutusta tutkittavien elämän-laatuun. Tämä tutkimus oli toteutettu Espanjassa julkisen sektorin dementiaa sairastavien henkilöiden hoitokodissa. Elämänlaadun havaittiin tässä tutkimuk-sessa parantuneen sekä kontrolli- että tutkimusryhmään osallistuneilla, ryh-mien välillä ei ollut merkittävää eroa. Tätä voi selittää se, että kontrolliryhmän jäsenet tiesivät, milloin terapiakoirat tulivat palvelutaloon ja heillä oli mahdolli-suus nähdä koirat, vaikka he eivät ohjattuihin terapiahetkiin osallistuneetkaan. Tämä herätti tutkijoissa kysymyksen koira-avusteisen terapian ja ”koiravierai-lujen” välisistä eroista; onko ”koiravierailuilla” samanlainen vaikutus kuin varsi-naisella koira-avusteisella terapialla?

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että eläinavusteinen terapia tarjoaa monen-laisia hyötyjä osallistujilleen, ja hyötyjen lisäksi se on kustannuksiltaan edulli-nen. Pienten kustannusten lisäksi toiminta on lääkkeetöntä ja helposti toteutet-tavissa, mutta on tärkeä huomioida osallistujien mahdolliset allergiat sekä tie-dustella osallistujien mahdolliset pelot terapiassa käytettäviä eläimiä kohtaan.

8.2 Työn luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on yhteistyössä suomalaisen tiedeyhteisön kanssa laatinut HTK-ohjeen, jonka tavoitteena on edistää hyvää tieteellistä käytäntöä. Tämä ohje antaa tutkimuksen harjoittajille mallin hyvästä tieteelli-sestä käytännöstä. TENK:n (2012, 4–6) mukaan tieteellisen tutkimuksen tulok-set ovat uskottavia ja tutkimus on eettisesti hyväksyttävää vain, mikäli tutki-mus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat tutkimuseetiikan näkökulmasta muun muassa tiedeyhteisön tunnustamien toimintatapojen noudattaminen, muiden tutkijoiden työn huomioiminen asianmukaisella tavalla, eettisesti kestävien tie-

donhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien noudattaminen sekä tutkimustiedon raportoiminen ja tallentaminen tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla (TENK 2012, 6).

Opinnäytetyössä opiskelijalla eli tutkijalla on päävastuu hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta. Opiskelijalla on myös oikeus laadukkaaseen ohjaukseen opinnäytetyöprosessin aikana. Ohjaaja toimii opiskelijan tukijana, kannustajana ja laadunvarmistajana. Ammattikorkeakoulun tulee huolehtia ohjaajan riittävästä edellytyksistä toimia opinnäytetyöprosessin tukijana. (Arene 2017, 5.) Noudatimme opinnäytetyötä tehdessämme hyvää tutkimusetiikkaa ja hyviä tutkimuskäytäntöjä. Merkitsimme käyttämämme lähteet huolellisesti ja haimme tietoa tunnetuista tietokannoista.

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen luotettavuuden arviointi kohdistuu tutkimusaineiston keräämiseen, aineiston analysointiin ja tutkimuksen raportointiin. Tutkimustuloksia tulee arvioida suhteessa aikaisempaan tutkimukseen ja tulokset tulee raportoida täsmällisesti ja johdonmukaisesti. (Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2016). Toimme opinnäytetyössämme esille tutkimusaineiston valintaperusteet, analysointimenetelmän sekä raportoimme tutkimustulokset asianmukaisesti. Huomioimme lähteiden luotettavuuden sekä rajasimme pois yli kymmenen vuotta vanhat tutkimukset. Käytetyt lähteet olivat kansainvälisiä, sillä suomalaisia tutkimuksia aiheesta ei löytynyt.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että opinnäytetyön tekijöitä eli tutkijoita oli kaksi. Myös käytettyjen lähteiden iän rajaaminen lisää tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksessa noudatettiin tarkasti sisäänotto- ja poissulkukriteereitä, joka myös lisää tutkimuksen luotettavuutta. Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa, ja on tällöin julkisesti saatavilla.

8.3 Jatkotutkimusehdotukset

Kirjallisuuskatsauksen tulosten perusteella tutkimuksista nousi useita jatkotutkimustarpeita. Yhdeksi jatkotutkimustarpeeksi nostettiin esille selvittää, oliko tutkimukseen osallistuneilla ja tutkimuksesta hyötyneillä ollut koira aiemmin elämässään, sillä tämä voi vaikuttaa tutkimukseen osallistuvan henkilön suh-

tautumiseen koiriin. Myös toimintakertojen määrää pohdittiin. Tutkimuksia toteuttaneet tutkijat miettivät, tulisiko toimintakertojen määrää lisätä ja muuttaa toimintaa tapahtumaan tiheämmällä aikavälillä. Toiminnan kohdentamista suunniteltiin myös enemmän potilaslähtöiseksi, jonka tarkoituksena oli saada toimintaan osallistumaan henkilöitä, jotka osoittavat siihen jo valmiiksi suurta kiinnostusta.

Quintavalla ym. (2021) pohtivat, tulisiko jatkossa tutkimuksiin sisällyttää myös tutkittavien perheenjäseniä ja hoitokotien henkilökuntaa, että olisi mahdollista saada laajempi katsaus tutkimuksiin osallistuviin henkilöihin kohdistuvista vaikutuksista. Yhtenä jatkotutkimusehdotuksena mainittiin toiminnan kustannukset, joita sekä eläinten että eläinten käsittelijöiden kouluttamisesta tulee. Samassa tutkimuksessa pohdittiin, onko haavoittuvien ja sairaiden ihmisten sekä eläinten yhteensovittaminen järkevää mahdolliset tapaturmat ja sairastumiset huomioon ottaen.

Mielestämme olisi mielenkiintoista saada tutkimustietoa vastaavanlaisista tutkimuksista myös Suomessa toteutettuna. Kuten alussa mainitsimme, niin muualla maailmassa kuin Suomessakin muistisairaiden määrä lisääntyy jatkuvasti, ja tähän vaikuttaa oleellisesti väestön ikääntyminen. Jalovaaran ym. (2023, 2) mukaan Suomi kuuluu maailman ikääntyneimpiin maihin. Yli 65-vuotiaiden osuus aikuisväestöstä on Suomea suurempi tällä hetkellä vain Italiassa ja Japanissa. Syntyvyys on viime aikoina laskenut ja väestö kasvaa tällä hetkellä lähinnä maahanmuuton seurauksena. Väestörakenne onkin Suomessa suuressa muutoksessa, ja on arvioitu, että vuoteen 2100 mennessä Suomen väkiluku pienenee miljoonalla, kun taas esimerkiksi Ruotsissa väkiluvun on arvioitu kasvavan kolmella miljoonalla. Jalovaaran ym. (2023, 14) mukaan vanhuuteen liittyvät sosiaalimenot olivat vuonna 2020 yli 32 miljardia euroa. Tähän sisältyivät toimeentuloturvaan kuten vanhuuseläkkeisiin sekä palveluihin kuuluvat menot. Lääkkeettömien hoitomuotojen lisääminen voisi olla yksi keino saada sairauksista aiheutuvia kustannuksia hillittyä, toki suurta merkitystä sillä ei luultavasti tämän suuruusluokan kuluissa saavuteta, mutta on huomioitava vaikutukset myös kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

LÄHTEET

Amia muistikeskus. s.a. Muistisairaahan ihmisen hyvän hoidon kuusi kulmakiveä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.amia.fi/tietoa-muistisairauksista/muistisairaahan-ihmisen-hyvan-hoidon-kuusi-kulmakivea> [viitattu 31.1.2024].

Arene. 2017. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf? t=1526903222%20 [viitattu 12.2.2024].

Atula, S. 2023a. Lewyn kappale -tauti. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 29.1.2023. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01105> [viitattu 1.2.2024].

Atula, S. 2023b. Vaskulaarinen kognitiivinen heikentyminen (verenkiertoperäinen muistisairaus). Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 23.1.2023. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01106> [viitattu 1.2.2024].

Briones, M., Pardo-García, I. & Escibano-Sotos, F. 2021. Effectiveness of a Dog-Assisted Therapy Program to Enhance Quality of Life in Institutionalized Dementia Patients. *Clinical nursing research*, 30(1), 89–97. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://doi.org/10.1177/1054773819867250> [viitattu 12.2.2024].

Eloisa Etelä-Savon hyvinvointialue. 2024. Etelä-Savon hyvinvointialue. WWW-dokumentti. Päivitetty 25.1.2024. Saatavissa: <https://etelasavonha.fi/eloisa/tietoa-hyvinvointialueesta/> [viitattu 1.2.2024].

Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi, H. & Vauhkonen, A. 2022. Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 3. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://doi.org/10.23990/sa.111453> [viitattu 9.2.2024].

Green Care Finland. s.a.a. Eläinavusteiset menetelmät. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/> [viitattu 1.2.2024].

Green Care Finland. s.a.b. Mitä on Green Care? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.gcf Finland.fi/green-care/> [viitattu 1.2.2024].

Heimonen, S. & Mäki-Petäjä-Leinonen, A. 2018. Muistisairaahan ihmisen mielen hyvinvoinnin edellytykset - miten turvata oikeus niiden toteutumiseen? *Gerontologia* 1, 21–36. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://doi.org/10.23989/gerontologia.65390> [viitattu 3.5.2023].

Hyväri, S. & Vuokila-Oikonen, P. 2016. Tutkimus- ja kehittämistyön luotettavuus. Diakonia-ammattikorkeakoulu DIAK. WWW-dokumentti. Päivitetty 2020. Saatavissa: <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642> [viitattu 12.2.2024].

Itä-Suomen yliopisto. s.a. Systemaattinen katsaus ja systemaattinen tiedonhaku. Blogi. Saatavissa: <https://blogs.uef.fi/tiedonhaku-hoitotiede/loytynayttoa-systemaattinen-tiedonhaku/> [viitattu 2.2.2024].

Jalovaara, M., Valkonen, T., Leinonen, T., Kmak, M., Samaletdin, Y., Hanell, T., Rotkirch, A., Vaalavuo, M., Kauppinen, T., Linnosmaa, I., Zechner, M. & Kuivalainen, S. 2023. Väestörakenteen muutos haastaa yhteiskunnan kestävyuden. Työterveyslaitos. PDF-dokumentti. Päivitetty 20.1.2023. Saatavissa: https://www.ttl.fi/sites/default/files/2023-01/Demography_tietopaketti_digi_aukeamittain.pdf [viitattu 13.2.2024].

Juhila, K. s.a. Teemoittelu. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tietoaristo. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menettelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/> [viitattu 2.2.2024].

Juva, K. 2021. Alzheimerin tauti. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 10.8.2021. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00699/alzheimerin-tauti?q=alzheimerin%20ja%20tauti#s6> [viitattu 1.2.2024].

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, P. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. *Hoitotiede* 4, 291–301. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286> [viitattu 2.2.2024].

Koppa. 2016. Teemoittelu. Jyväskylän yliopisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menettelmapolkuja/menettelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/teemoittelu> [viitattu 2.2.2024].

Kårefjärd, A. & Nordgren, L. 2018. Effects of dog-assisted intervention on quality of life in nursing home residents with dementia. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 6, 433-440. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1080/11038128.2018.1467486> [viitattu 9.2.2024].

Muistiliitto. s.a.a. Otsa-ohimolohkorappeumasta johtuva muistisairaus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistihairiot-ja-sairaudet/muistisairaudet/otsa-ohimolohkorappeumasta-johtuva-muistisairaus> [viitattu 1.2.2024].

Muistiliitto. s.a.b. Lääkkeetön hoito. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.muistiliitto.fi/fi/tuki-ja-palvelut/hoito-ja-kuntoutus/laakkeeton-hoito> [viitattu 2.2.2024].

Muistiliitto. s.a.c. Muistisairaudet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistihairiot-ja-sairaudet/muistisairaudet> [viitattu 1.2.2024].

Muistisairaudet. 2023. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Societas Gerontologica Fennican, Suomen Geriatri -yhdistyksen, Suomen Neurologisen yhdistyksen, Suomen Psykogeriatrisen yhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. WWW-dokumentti. Julkaistu

11.12.2023. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50044#s8> [viitattu 1.2.2024].

Möttönen, T. 2022. Fyysisten ikääntymismuutosten vaikutus toimintakykyyn ja hoitotyöhön – narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022060917109> [viitattu 9.2.2024].

Olsen, C., Pedersen, I., Bergland, A., Enders-Slegers, M. & Ihlebæk, C. 2016. Effect of animal-assisted activity on balance and quality of life in home-dwelling persons with dementia. *Geriatric Nursing* 37, 284–291. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://dx.doi.org/10.1016/j.gerinurse.2016.04.002> [viitattu 9.2.2024].

Parra, E., Hernández Garre, J. & Pérez, P. 2021. Benefits of Dog-Assisted Therapy in Patients with Dementia Residing in Aged Care Centers in Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.3390/ijerph18041471> [viitattu 9.2.2024].

Pelttari, H. 2023. Kohonnut verenpaine (verenpainetauti). Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 16.5.2023. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00034#s4> [viitattu 13.2.2024].

Quintavalla, F., Cao, S., Spinelli, D., Caffarra, P., Rossi, FM., Basini G. & Sabbioni A. 2021. Effects of Dog-Assisted Therapies on Cognitive Mnemonic Capabilities in People Affected by Alzheimer’s Disease. *Animals* 11. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.3390/ani11051366> [viitattu 9.2.2024].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Teemoittelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto. Verkkojulkaisu. Saatavissa: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html [viitattu 8.2.2024].

Swall, A., Ebbeskog, B., Lundh Hagelin, C. & Fagerberg, I. 2017. Stepping out of the shadows of Alzheimer's disease: a phenomenological hermeneutic study of older people with Alzheimer's disease caring for a therapy dog. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being* 12. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1080/17482631.2017.1347013> [viitattu 9.2.2024].

TENK. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittelemisen Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf [viitattu 12.2.2024].

THL. s.a.a. Ikääntyneiden mielen hyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/ikaantyneiden-mielen-hyvinvointi> [viitattu 12.2.2024].

THL. s.a.b. Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi> [viitattu 12.2.2024]

THL. 2022. Muistisairauksien yleisyys. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/web/kansantaudit/muistisairaudet/muistisairauksien-yleisyys> [viitattu 3.5.2023].

Tiedenäiset. 2021. Mitä on kokonaisvaltainen hyvinvointi? Tuuma-kustannus. WWW-dokumentti. Päivitetty 24.4.2021. Saatavissa: <https://www.tuumakustannus.fi/artikkelit/kokonaisvaltainen-hyvinvointi> [viitattu 9.2.2024].

Vehmasto, E. & Lipponen, M. 2021. Eläinavusteinen psykososiaalinen kuntoutus. Suomalaisen lääkäriseuran Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo16383> [viitattu 1.2.2024].

Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. 2019. Kohti luonnollista hyvinvointia: Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Vaasan yliopisto. Artikkelikoelma. Levón-instituutin julkaisuja, osa 143. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0> [viitattu 3.5.2023].

Opinnäytetyöhön valitut aineistot

Tutkimuksen tekijät, julkaisu vuosi	Artikkelin nimi	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimus menetelmä	Tulokset
Briones, M., Pardo-García, I. & Escribano-Sotos, F. 2021.	Effectiveness of a Dog-Assisted Therapy Program to Enhance Quality of Life in Institutionalized Dementia Patients	Tutkia koira-avusteisten interventioiden vaikutusta hoitokodissa asuvien demensiaa sairastavien ihmisten elämänlaatuun	Kovarianssi-analyysi, jossa verrattiin lähtöarvoja tutkimuksen jälkeisiin arvoihin. 34 osallistujaa, jotka jaettiin kontrolliryhmään (18 henkilöä) ja interventioryhmään (16 henkilöä).	Elämänlaatu parantui ajan kuluessa sekä kontrolli- että interventioryhmissä. Ryhmien välisissä tuloksissa ei ollut suurta eroavaisuutta.
Kårefjärd, A. & Nordgren, L. 2018.	Effects of dog-assisted intervention on quality of life in nursing home residents with dementia	Selvittää koira-avusteisten interventioiden vaikutuksia hoivakodissa asuvien demensiaa sairastavien ihmisten elämänlaatuun	Yksi kohde-ryhmä, 59 hoivakodin asukasta. Elämänlaadun mittaaminen ennen koira-avusteisen toiminnan aloittamista, heti toiminnan loputtua ja kuukauden	Osallistujien elämänlaatua mitattiin Qualid-kyselylomakkeella ja testitulokset paranivat huomattavasti kontrollimitauksessa, joka tehtiin toiminnan jälkeen.

			päästä toiminnan lopettamisesta.	
Olsen, C., Pedersen, I., Bergland, A., Enders-Slegers, M. & Ihlebæk, C. 2016.	Effect of animal-assisted activity on balance and quality of life in home-dwelling persons with dementia	Tutkia koira-avusteisen terapian vaikutuksia kotona asuvien, päivätoiminnassa käyvien, ihmisten kaatumisriskiin ja elämänlaatuun	Seurantatutkimus, 80 osallistujaa joista 42 henkilöä interventioryhmässä ja 38 henkilöä kontrolliryhmässä. Mittaukset tehtiin ennen koira-avusteisen terapian aloittamista, terapian lopussa ja kolme kuukautta terapian lopettamisen jälkeen.	Eläinavusteisella toiminnalla oli positiivinen vaikutus interventioryhmään osallistuneiden tason tasapainoon verrattuna kontrolliryhmään osallistuneiden tason tasapainoon. Elämänlaatuun ei havaittu vaikutusta.
Parra, E., Hernández Garre, J. & Pérez, P. 2021.	Benefits of Dog-Assisted Therapy in Patients with Dementia Residing in Aged Care Centers in Spain	Arvioida koira-avusteisen terapian hyötyjä dementiaa sairastaville hoitokodeissa asuville henkilöille	334 osallistujaa 18 eri hoitokodista, osallistujat jaettiin kontrolliryhmään ja koeryhmään. Mittauksia teh-	Koira-avusteinen terapia osoitti merkittävää parannusta koeryhmän jäsenillä mielentilaan ja käyttäytymiseen liittyvillä

			tiin tutkimuksen alussa, keskivaiheessa ja lopussa.	osa-alueilla, kognitiivisiin ja toiminnallisiin osa-alueisiin ei havaittu paranusta.
Quintavalla, F., Cao, S., Spinelli, D., Caffarra, P., Rossi, FM., Basini G. & Sabbioni A. 2021.	Effects of Dog-Assisted Therapies on Cognitive Mnemonic Capabilities in People Affected by Alzheimer's Disease	Kuvata eläimen ja ihmisen välisen suhteen hyötyjä ja merkitystä Alzheimerin tautia sairastavilla	Tutkimuksessa oli 40 henkilöä, jotka jaettiin satunnaisesti koe- ja kontrolliryhmiin. Tutkimuksessa kerätyt tiedot käsiteltiin varianssi-analyysillä, jolla selvitetään eroavatko kahden tai useamman ryhmän keskiarvot toisistaan.	Eläinavusteinena terapia paransi koe-ryhmän koettua hyvinvointia sekä kognition ja muistin tasoa verrattuna kontrolliryhmään. Huomioitavaa on, että kaksi kuukautta terapian päättymisestä testitulokset laskivat samalle tasolle kuin ennen terapian aloitusta.
Swall, A., Ebbeskog, B., Lundh Hagelein, C. & Fagerberg, I. 2017.	Stepping out of the shadows of Alzheimer's disease: a phe-	Valaista terapiakohtamisen merkitystä Alzheimerin	Tutkimuksessa havainnoidtiin tallennetuista videoista Alzheimeria	Koirien kokeuttaminen rentoutti, tutkittavat nukuttivat koirat

	<p>nomenological hermeneutic study of older people with Alzheimer's disease caring for a therapy dog</p>	<p>tautia sairastaville</p>	<p>sairastavien henkilöiden ja koiran kohtaamista. Tiedot transkriptoitii ja analysoitiin fenomenologisella hermeneuttisella menetelmällä. Tutkittavia henkilöitä oli 5.</p>	<p>ria silittäessä. Koirien silittely vähensi aggressiota ja paransi tutkittavien hyvinvointia. Tutkittavien kanssa oli helpompi olla vuorovaikutuksessa koirien kohtaamisen jälkeen.</p>
--	--	-----------------------------	--	---

Teemoittelu

Kaatumisonnettomuudet, tasapaino, verenpaineen lasku, motoriset taidot	Fyysinen hyvinvointi
Elämänlaatu, hyvinvointi, koettu hyvinvointi, kognitiivinen hyvinvointi, muistamisen taso, keskittyminen, it-seluottamus, itsetunto, positiiviset muistot	Psyykinen hyvinvointi
Sosiaalisten suhteiden helpottaminen, emotionaaliset suhteet, sosiaalisten suhteiden vähyys, aktiviteettien lisääminen	Sosiaalinen hyvinvointi