

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja

Raatikainen Nina
Virta Laura

Kaverikoira-toiminta ikääntyneiden hyvinvointia edistämässä

Tiivistelmä

Nina Raatikainen & Laura Virta

Kaverikoiratoiminta ikääntyneiden hyvinvointia edistämässä, 34 sivua, 2 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja

Opinnäytetyö 2013

Ohjaajat: lehtori Sari Kokkonen, Saimaan ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyön aiheena on kaverikoiratoiminta ikääntyneiden hyvinvointia edistämässä. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada lisää tietoa ikääntyneiden omista kokemuksista kaverikoiratoimintaan liittyen. Tarkoituksena oli myös selvittää kaverikoiratoiminnan vaikutusta ikääntyneiden hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Tavoitteena oli saada myös lisää tietoa toiminnasta ikääntyneiden hoidon tuki-
muotona ja virikkeenä.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, ja aineistonkeruumenetelminä olivat ikääntyneiden haastattelu ja kaverikoirien vierailun aikainen havainnointi. Haastattelussa käytimme teemahaastattelurunkoa. Havainnoinnin tarkoituksena oli saada tietoa siitä, kuinka koirien läsnäolo vaikuttaa ikääntyneisiin. Tutkimusongelmat olivat: ikääntyneiden kokemukset kaverikoirien vierailuista, kaverikoirien läsnäolon vaikutus ikääntyneisiin sekä kaverikoiratoiminnan hyöty ikääntyneiden hoitotyössä.

Tutkimuksessa selvisi, että ikääntyneiden kokemukset kaverikoirista olivat positiivisia. Kaverikoirien vierailu oli odotettu ja mieluisa tapahtuma, ja vierailuja toivottiin useammin. Ikääntyneet toivat haastatteluissa esille koirien positiivisen vaikutuksen mielialaan, ja koirat herättivät käynnillään myös paljon muistoja mieleen. Tutkimuksessa myös selvisi, että koirien läsnäololla on selkeä vaikutus tutkimukseen osallistuneiden sanalliseen ja sanattomaan viestintään. Vierailun aikana ikääntyneiden vireys lisääntyi, ja he olivat vastaanottavaisempia. Myös ikääntyneiden keskinäinen kommunikointi ja aktiivisuus lisääntyivät koirien vieraillessa.

Tutkimus osoitti kaverikoiratoiminnasta olevan hyötyä ikääntyneille. Koirien vierailut tuovat vaihtelua ikääntyneiden elämään. Koirien vierailun todettiin kohottavan ikääntyneiden mielialaa, mikä taas saa aikaan muita hyötyjä. Koirien läsnäolon todettiin lievittävän yksinäisyyttä, ja koirien koskettaminen oli ikääntyneille tärkeää. Kaverikoiratoiminta on ikääntyneiden elämänlaatua ja sitä kautta myös kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävää toimintaa.

Asiasanat: Kaverikoiratoiminta, ikääntynyt, hyvinvointi, elämänlaatu, laadullinen tutkimus

Abstract

Nina Raatikainen & Laura Virta

Companion dog activity promoting well-being of the elderly, 34 Pages, 2 Appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Degree Programme in Nursing

Bachelor's Thesis 2013

Instructor: Senior Lecturer Sari Kokkonen

The purpose of this study was to find out about the experiences of the elderly who participated in companion dog activity. The aim was to find out the benefits of companion dog activity for well-being and quality of life of elderly. The study was carried out as a qualitative study, and the material was collected in real situations by interview and observation while the dogs were visiting in the sheltered home. Interview material was gathered by using theme interviews. The purpose of the observation was to receive information on how the elderly behave with the presence of dogs. The research problems were:

What kind of experiences the elderly have about the visits of the companion dogs?

How does the presence of the companion dogs affect the elderly?

What are the benefits of the companion dog activity in senior health care?

The research result was that elderly's experiences of the companion dogs were positive. The elderly found visits of care dogs pleasant and were looking forward to them. They also would have liked the dogs to come visiting more often to their sheltered home. In the interviews the elderly highlighted the positive effects on their mood which dog visits brought. By the visits, companion dogs also aroused a lot of old memories in the elderly. The study also showed that presence of the dogs had a clear effect on the participants' verbal and non-verbal communication: the communication with each other and also with the dogs increased during the visit. Elderly's activity also increased during the visit.

The study showed that the companion dog activity was beneficial for the elderly. Dog's visits were found to bring variety to older people's lives. Companion dog's visit was found to brighten the mood of elderly, which in turn causes other benefits such as physical ones. The presence of the dogs was found to decrease loneliness, and the physical contact with the dog was important for the elderly.

Keywords: Companion dog activity, Elderly, Well-being, Quality of life, Qualitative study

Sisältö

2 IKÄÄNTYNEENÄ SUOMESSA	7
2.1 Ikääntynyt	7
2.2 Ikääntyneiden hyvinvointi ja elämänlaatu	7
2.3 Ikääntyneiden palveluasuminen Suomessa	9
2.4 Ikäihmisten palveluiden laatusuositus	10
3 ELÄIMET VIRIKETOIMINNASSA HYVINVOINNIN EDISTÄJINÄ	10
3.1 Eläinavusteinen toiminta ja eläinterapia	10
3.2 Kaverikoiratoiminta	12
3.3 Eläinten vaikutus hyvinvointiin	13
3.4 Viriketoiminta	14
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET	15
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	15
5.1 Tutkimuksen kohderyhmä ja tutkimusmenetelmä	15
5.2 Tutkimusaineiston keruu	16
5.3 Aineiston analyysi	18
6 TUTKIMUSTULOKSET	19
6.1 Ikääntyneiden kokemukset kaverikoiratoiminnasta	19
6.2 Kaverikoirien läsnäolon vaikutukset ikääntyneisiin	21
6.3 Kaverikoiratoiminnan hyöty ikääntyneiden hyvinvoinnille	22
6.4 Tutkimustulosten yhteenveto	25
7 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA POHDINTA	25

Liitteet

Liite 1 Saatekirje

Liite 2 Suostumuslomake

1 JOHDANTO

Kymmenen vuoden kuluttua ikääntyneiden ihmisten määrä maailmassa tulee ylittämään miljardin rajan. Vuonna 2000 maailmassa oli ensimmäistä kertaa enemmän yli 60-vuotiaita kuin alle 5-vuotiaita. (HelpAge International 2013.) Myös eliniän arvioidaan nousevan jatkuvasti (Huttunen 2012).

Tuoreessa kansainvälisessä ikääntyneiden hyvinvointivertailussa on kuvattu ikääntyneiden terveyttä ja elämänlaatua ympäri maailman. Suomi sijoittui hyvinvointivertailussa sijalle 15, mutta terveydentilavertailussa vasta sijalle 21. Odotettavissa olevan eliniän terveenä eletyt vuodet ovat Suomessa lyhyempiä kuin muualla maailmassa. (HelpAge International 2013.) Ikääntyneiden hoidosta ja hyvinvoinnista on puhuttu paljon mediassa. Edellä mainitun hyvinvointivertailun perusteella ikääntyneiden hyvinvointiin tulisi kiinnittää Suomessa entistä enemmän huomiota.

Väestön ikääntyessä ikääntyneiden määrä tulee Suomessa kasvamaan. Siten hoivaa tarvitsevien ikääntyneiden määrä tulee lisääntymään. Ikääntyneiden hyvinvoinnista ja hyvästä hoidosta on viime vuosina keskusteltu paljon mediassa, ja hoidon laatua on tärkeää kehittää. Olisi ihanteellista, jos ikääntyneiden yksilölliset toiveet voitaisiin huomioida hoitopaikoissa. Hoitohenkilöstöstä on tulevaisuudessa todennäköisesti nykyistä enemmän pulaa, kun hoitohenkilökuntaa siirtyy eläkkeelle ja suuret ikäluokat ikääntyvät. Hoitolaitoksissa on yhä harvemmin tarpeeksi resursseja järjestää viriketoimintaa, ja tällöin vapaaehtoistoiminnan merkitys korostuu.

Tutkimme opinnäytetyössämme kaverikoiratoiminnan vaikutuksia ikääntyneiden hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Tutkimukseen osallistuvat henkilöt asuvat Etelä-Karjalan alueella tehostetun palveluasumisen yksikössä, jossa vieraillee kuu-kausittain kaverikoiria omistajineen. Valitsimme aiheen, sillä ikääntyneiden hoitotyö kiinnostaa meitä. Myös viriketoiminta on aiheena ajankohtainen. Kaverikoiratoiminta sekä kolmannen sektorin palvelut ovat olleet viime aikoina esillä julkisuudessa. Kaverikoiratoiminta on vapaaehtoista, ja sen tavoitteena on piristää, tuoda iloa ja herättää muistoja, ja näin edistää hyvinvointia.

Kaverikoira-toiminta on Suomessa vielä melko tuore ilmiö, eikä sitä ole juurikaan tutkittu. Kaverikoira-toimintaan liittyviin hoitotyön tutkimuksiin tutustuessamme kävi ilmi, että aihetta on tutkittu vähän ikääntyneiden näkökulmasta. Aihetta ei myöskään ole tutkittu tarpeeksi analysoimalla ikääntyneiden omia kokemuksia, eikä haastattelututkimusta ole käytetty. Päätimme valita tutkimuksemme näkökulmaksi ikääntyneiden kokemukset, sillä halusimme kuulla heidän omia, arvokkaita mielipiteitään.

2 IKÄÄNTYNEENÄ SUOMESSA

2.1 Ikääntynyt

Ikäpolvet muuttuvat vuosien mittaan. Tänä päivänä ikääntyneitä ovat sodan nähneet ihmiset. Vuonna 2020 ikääntyneitä ovat 1960-luvulla nuoruutensa eläneet ihmiset, joilla elämäkokemukset ovat erilaisia kuin nykypäivän ikääntyneillä. (Eloranta & Punkanen 2008, 177.) Nykyajan Suomea on kutsuttu ikääntyväksi yhteiskunnaksi. 65 vuotta täyttäneiden määrä ja osuus koko väestöstä kasvaa voimakkaasti. Myös eliniänodote tulee kasvamaan tulevien vuosikymmenien aikana. (Sarvimäki, Heimonen, Mäki-Petäjä-Leinonen 2010, 14.) Opin- näytetyössämme määrittelemme ikääntyneen tehostetussa palveluyksikössä asuvaksi ikäihmiseksi.

Kun suomalainen mies eli 1940-luvun alussa keskimäärin noin 55 vuotta, on miesten elinajan odote tänään yli 76 vuotta. Naisten elinajanodote on pidentynyt lähes yhtä paljon, 62 vuodesta 82 vuoteen. Miesten ja naisten yhteinen elinajanodote oli vuonna 2008 noin 79 vuotta, kun taas esimerkiksi Ruotsissa se oli noin 81 vuotta. (Huttunen 2012.)

2.2 Ikääntyneiden hyvinvointi ja elämänlaatu

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan hyvinvointi on ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvää oloa. Hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa läheiset ihmiset ja elinympäristö. Hyvinvoinnin keskeisimpiä asioita ovat terveys ja toimintakyky, ihmissuhteet, mielekkäät harrastukset, asuminen ja muu elinympäristö sekä toimeentulo ja turvallisuuden tunne. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2013.) Työssämme puhumme ikääntyneiden hyvinvoinnista, jolloin hyvinvointia ei välttämättä enää ole sairauksien puuttuminen, vaan toimintakyvyn säilyminen ja elämän mielekkyys. Lyyran, Pikkaraisen ja Tiikkaisen (2007) mukaan terveys voi merkitä ikääntyneelle esimerkiksi arjen sujumista vaivattomasti, sosiaalisten kontaktien ylläpitämistä sekä vapautta toteuttaa itseään. (Lyyra ym. 2007.)

Ikääntymiseen liittyy monenlaisia muutoksia. Vanhuus tuo mukanaan toimintakyvyn heikentymistä ja sairauksia, mutta myös positiivisia asioita kuten elämän-

kokemuksen lisääntymistä. (Heimonen ym. 2010, 19.) Vanhuuden tärkein kehitystehtävä on minän eheytyminen. Minän eheydyttyä ihminen hyväksyy elämänsä sellaisena kuin se on. Minän eheytyminen on myös elämänaikana tulleiden ristiriitojen ratkaisemista. (Saarenheimo 2003, 23-26.)

Ikääntyneet arvioivat omaa toimintakykyään ja elämänlaatuaan yksilöllisesti. Toimintakyky on ikääntyneelle usein selviytymistä arkipäivän asioista. Toimintakyvyn voi määritellä myös niin, että ihminen selviytyy itselle riittävällä tavalla päivittäisistä arjen toiminnoista. Toimintakyky voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Fyysinen toimintakyky heikentyy ikääntyessä. Ikääntyessä esimerkiksi aistit heikkenevät, ja ruuansulatus- ja verenkiertoelimistössä tapahtuu muutoksia. Myös hengityselimistössä ja lihaksistossa tapahtuu ikääntymisen myötä muutoksia. (Eloranta & Punkanen 2008, 10-12.)

Psyykkinen toimintakyky on yhteydessä ikääntyneen henkisiin voimavaroihin ja persoonallisuuteen. Ikääntyessä siirrytään uuteen elämänvaiheeseen, mikä asettaa haasteita psyykkiselle hyvinvoinnille. Myös muutokset muistissa voivat heikentää ikääntyneen psyykkistä toimintakykyä. Psyykkinen toimintakyky voi olla esimerkiksi elämänhallinnan kokemista, tyytyväisyyden ja tarkoituksellisuuden tunteita sekä itsetuntemusta. (Eloranta & Punkanen 2008, 9-18, 33.) Ikääntyneet käyttävät usein paljon mielialalääkkeitä. Esimerkiksi masennuslääkkeillä voi olla lukuisia haittavaikutuksia. Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan ikääntyneiden runsas psyykelääkkeiden käyttö on merkittävä ongelma, ja ainakin joka kymmenes ikääntynyt käyttää kahta tai useampaa psyykelääkettä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.)

Sosiaalinen toimintakyky on ihmisen suoriutumista yhteiskunnassa ja elämässä toisten ihmisten kanssa. Ikääntyessä sosiaaliset suhteet muuttuvat, ja ikääntymiseen liittyvät tapahtumat tuovat muutoksia elämään. Esimerkiksi eläkkeelle jääminen, isovanhemmuus ja läheisten kuolemat asettavat ikääntyneen uudenlaiseen elämäntilanteeseen. Ikääntyneiden sosiaalinen toimintakyky on kuitenkin yleensä hyvä, sillä heillä on enemmän sukulais- ja ystävyys-suhteita kuin nuoremmilla ihmisillä. (Eloranta & Punkanen 2008, 9-18, 33.)

Toimintakyvyn lisäksi puhutaan paljon myös ikääntyneiden elämänlaadusta. Elämänlaatu merkitsee eri ihmisille eri asioita, eikä sille ole yhtä oikeaa määrittelyä. Elämänlaatu on kokonaisuus, johon kuuluu muun muassa terveys, elämän mielekkyys sekä aineellinen hyvinvointi. Powel Lawton (1999) on ollut muodostamassa käsitettä ikääntyneiden elämänlaadusta. Lawtonin mukaan yksilön omien valintojen ja ympäristön edellytysten tulee olla tasapainossa keskenään. Elämänlaatu muodostuu yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksesta. Elämänlaatu ei ole Lawtonin mukaan vain fyysistä terveyttä ja psyykkistä hyvinvointia, vaan siihen vaikuttaa myös se, millaisena ikääntynyt itse kokee elämänsä. (Voutilainen & Tiikkainen 2009, 74.)

Lawton kuvaa elämänlaadun koostuvan eri osa-alueista. Psykkinen elämänlaatu tarkoittaa, että ikääntynyt voi hyvin ja on onnellinen. Fyysinen elämänlaatu tarkoittaa, että ikääntyneen terveys ja toimintakyky ovat tallella ja ikääntynyt pystyy toimimaan itsenäisesti. Sosiaalisessa elämänlaadussa keskeistä ovat sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus muiden kanssa. Ympäristöön liittyvä elämänlaatu tarkoittaa fyysisen ympäristön olosuhteita. Koettu elämänlaatu on ikääntyneen omia arvioita eri elämänlaadun osa-alueista. (Voutilainen & Tiikkainen 2009, 75.)

2.3 Ikääntyneiden palveluasuminen Suomessa

Ikääntyneiden hoito on muuttunut Suomessa viime vuosikymmenten aikana voimakkaasti. Nykyaikana ikääntyneiden hoidossa suositaan palveluasumista. Laitoshoidon käsitteenä jäämässä ikääntyneiden hoidosta pois. Ikääntyneiden palveluita halutaan muuttaa niin, että pitkäaikaishoito terveyskeskuksissa ja hoitokodeissa vähenee. Laitoshoidon ei vastaa nykypäivän tavoitteita ikäihmisten hyvästä hoivasta (Andersson, Mäkelä 2012). Ikääntyneiden palveluasuminen on tarkoitettu ikäihmisille, jotka tarvitsevat tukea elämisessä sekä asumisen järjestämisessä. Palvelutalo tarjoaa palveluita, oman asunnon sekä yhteisiä tiloja asukkaille. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.)

Tehostettu palveluasuminen on asumispalvelu, jolla mahdollistetaan ikääntyneen asuminen omassa asunnossa henkilökunnan ollessa paikalla ympäri vuorokauden (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013). Tehostettua palveluasumista

järjestetään henkilöille, jotka tarvitsevat normaalia enemmän hoivaa. Tehostetulla palveluasumisella tarkoitetaan asumismuotoa, joka sijoittuu kodin ja laitoshoidon välille. Tehostettu palveluasuminen on tarkoitettu ikääntyneille, joilla on fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista toimintakyvyn laskua. Tehostetussa palveluasumisessa asuvat ikääntyneet eivät selviydy kotona itsenäisesti tai kotihoidon tuella. Tehostetussa palveluasumisessa tuetaan asukkaan omatoimisuutta, ja asukkaalle tarjotaan turvallinen asuinympäristö. Tavoitteena on estää ja ehkäistä pitkäaikaisen laitoshoidon tarvetta. (Imatran kaupunki 2013.)

2.4 Ikäihmisten palveluiden laatusuositus

Sosiaali- ja terveysministeriö (2013) on laatinut hoitolaitoksissa asuvien ikääntyneiden hyvinvointia tukemaan ikäihmisten palveluiden laatusuosituksen. Laatusuositus on tehty ikääntyneille tarkoitettujen palveluiden kehittämisen välineeksi kunnille. Suosituksen tavoitteena on lisätä ja parantaa ikääntyneiden terveyttä, tukea ikääntyneiden toimintakykyä ja hyvinvointia sekä parantaa palvelujen laatua. Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakenteen muutokset vaikuttavat ikääntyneiden palveluiden järjestämiseen. Suosituksessa korostetaan hyvinvoinnin edistämistä, ennaltaehkäisevää toimintaa ja ensisijaisesti kotona asumista. Laatusuosituksen keskeisiä sisältöjä ovat esimerkiksi ikääntyneiden osallisuuden tukeminen, ikääntyneen elinympäristön huomiointi, toimintakykyisen ikääntymisen turvaaminen sekä oikean palvelun tarjoaminen oikeaan aikaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.)

3 ELÄIMET VIRIKETOIMINNASSA HYVINVOINNIN EDISTÄJINÄ

Tällä hetkellä ikääntyvistä ihmisistä moni on ollut nuorempana tekemisissä eläinten kanssa esimerkiksi maaseudulla. Maatilan omistajilla eläimet ovat kuuluneet elämään työvälineinä, ja esimerkiksi hevonen on monille ikääntyneille miehille tuttu sota-ajoilta tai maatilan töistä. (Saranpää 2012, 21.)

3.1 Eläinavusteinen toiminta ja eläinterapia

Eläinavusteinen toiminta tarkoittaa harrastuspohjalta tehtävää eläinavusteista toimintaa, joka tähtää elämänlaadun parantamiseen. Eläinavusteinen toiminta

on vapaaehtoisuuteen perustuvaa, eikä sen harjoittajalla tarvitse olla koulutusta. Toiminnan harjoittajan ei myöskään tarvitse tehdä raporttia toiminnastaan. Eläinavusteisessa toiminnassa mukana olevien eläinten on kuitenkin täytettävä tietyt kriteerit. Eläinavusteista toimintaa harjoitetaan usein ryhmissä. Käyntien kulkua ei etukäteen suunnitella eikä toiminnalla ole tarkempaa tavoitetta. Eläinavusteinen toiminta voi olla esimerkiksi eläinten vierailemista hoitokodeissa. (Delta Society 2013.) Suomessa eläinavusteista toimintaa harjoittavat muun muassa kaverikoira-yhdistykset ympäri maan. Mediassa on ollut esillä myös uudenlainen robotti-hylje, jonka avulla ikääntyneet voivat kokea samanlaisia tunteita kuin aitojen eläinten kanssa (Ikäteknologia 2013).

Vapaaehtoisen eläintoiminnan lisäksi on olemassa myös ammattilaisten ohjaama eläinterapiaa, jossa toiminnan ohjaajalta vaaditaan sosiaali- ja terveysalan koulutus (Stähle 2013). Eläinavusteisen terapian tarkoitus on edistää ihmisten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Hoidettavalla potilaalla on usein jokin diagnoosi, ja hänen hoidolleen on määritelty tarkka tavoite. Hoitoon liittyvät tapahtumat dokumentoidaan ja niiden toteutumista seurataan. Eläinavusteista terapiaa voidaan toteuttaa yksilöllisesti tai ryhmissä. (Delta society 2013.)

Eläinavusteisessa terapiassa ihmisen ja eläimen vuorovaikutuksella on terapeuttinen vaikutus potilaaseen (Beth, Fisher, Velde, Cipriani 2005). Ensimmäiset viitteet eläinten terapiakäytöstä ovat jo 1700-luvun lopulta. Tuolloin Englannissa käytettiin maatilaneläimiä psyykkisesti sairaiden hoidossa. Potilaat huolehtivat tilan eläimistä, ja sen huomattiin vaikuttavan positiivisesti heidän hyvinvointiinsa. (Vänttilä 2004.) Kiinnostus eläinavusteista terapiaa kohtaan alkoi, kun psykologi Boris Lewinson huomasi lapsipotilaansa hyötyvän koiran läsnäolosta. Lapsi oli suhtautunut hoitoon myönteisemmin koiran ollessa läsnä, ja Lewinson havaitsi koiran vähentävän potilaan pelkoa. (Wells 2011.)

Banksin & Banksin tekemässä tutkimuksessa selvitettiin eläinavusteisen terapian vaikutuksia hoitolaitoksissa asuviin ikääntyneisiin, jotka olivat yksinäisiä. Tutkimuksesta kävi ilmi, että eläinavusteinen terapia vähensi yksinäisyyden kokemuksia. Tutkijat myös huomasivat, että eläinavusteisesta terapiasta oli hyötyä, jos ikääntynyt itse halusi tavata eläimiä. (Banks ym. 2002.) Wells esittelee

artikkelissaan tutkimuksen, jossa esitellään eläinten hyötyjä elektroniikan kautta. Ikääntyneiden stressin on todettu vähentyvän myös seuratessa eläimiä videolta. Esimerkiksi kalojen ja lintujen seuraamisen on todettu vähentävän stressiä tehokkaammin kuin ihmisten videokuvaa seuratessa. Tutkimuksen myötä todettiin, että jos eläviä eläimiä ei ole mahdollista saada esimerkiksi hoitolaitokseen, niin myös videolta seurattuna eläimet voisivat tuoda terveysetuja. (Wells 2011.)

3.2 Kaverikoiratoiminta

Kaverikoiratoiminta on Suomen Kennelliiton järjestämää vapaaehtoista virike-toimintaa. Kaverikoirat vierailevat omistajineen esimerkiksi vanhainkodeissa, sairaaloissa, päiväkodeissa sekä kouluissa. Suomen Kennelliitto on perustettu vuonna 1889 ja se on pohjoismaiden vanhin koirajärjestö. Kaverikoiratoiminta alkoi Suomessa vuonna 2001 Kennelliiton sekä avustajakoiraopettaja Leena Rajalan yhteistyöstä. Kaverikoira-nimike on Kennelliiton rekisteröimä tuote-merkki. Kaverikoiratoimintaa on ympäri Suomen, ja toiminta on jaettu alueellisiin yhdistyksiin. Suomen ensimmäinen kaverikoirakurssi järjestettiin Paimiossa, mistä toiminta laajeni eri puolille maata. Toiminnassa on tällä hetkellä mukana jo lähes 700 koira omistajineen ympäri Suomen. (Suomen kennelliitto 2013.)

Kaverikoiratoiminnan pohjimmaisena ideana ovat olleet Rajalan käytännön kokemukset, joissa hän havaitsi koirien vaikuttavan positiivisesti erityisryhmiin. Rajala on käynyt 1990-luvun lopulta asti erityisluokissa opettamassa kouluaineita koirien avulla. Rajalalla on myös kokemusta aivovammapotilaiden kuntouttamisesta koirien avulla, ja hän hyödynsi tätä kokemusta kaverikoiratoiminnan perustamisessa. (Suomen Kennelliitto 2013.)

Kaverikoiratoiminta on eläinavusteista toimintaa. Kaverikoiraanimikkeen alla koirat omistajineen toimivat kaikki samojen ohjeiden mukaisesti. (Suomen Kennelliitto 2013.) Kaverikoirana voivat toimia vain Kennelliiton rekisteröimät ja sen ryhmissä toimivat kaverikoirat. Kaverikoirat ovat yli 2-vuotiaita, terveitä ja luonteeltaan toimintaan sopivia, ihmisten kanssa toimeen tulevia koiria. Koirat ovat aikuisia kotikoiria, joille on kertynyt paljon elämänkokemusta. Koiria ei kouluteta kaverikoiratoimintaan erikseen. Koirien soveltuvuus kaverikoiratoimintaan testataan koekäynneillä (Hurri 2012). Koirat vierailevat esimerkiksi hoitolaitoksissa ja

päiväkodeissa omistajiensa kanssa, ja toiminnan tavoitteena on tuoda virikettä ja piristystä kohdehenkilöiden arkeen. Kennelliiton kaverikoiralla on oranssi hivi työasuna, ja kaverikoiran omistajalla virallinen rintamerkki. (Suomen Kennelliitto 2013, Imatran seudun kaverikoirat 2012)

3.3 Eläinten vaikutus hyvinvointiin

Eläinten hyödyllisiä vaikutuksia terveyteen on tutkittu jonkin verran ja niiden käyttö terapiassa on lisääntynyt. Hoitolaitoksissa on huomattu pysyvästi asuvien lemmikkien läsnäolon tuovan paikkaan kodinomaisuutta, ja ikääntyneiden psyykkinen hyvinvointi on parantunut. Myös hoitokodeissa vierailevien lemmikkieläinten on huomattu parantaneen ikääntyneiden toimintakykyä ja lisänneen sosiaalisuutta. Muistisairaaseen ikääntyneeseen ihmiseen voi löytyä yhteys eläimen kosketuksen kautta. (Joutsenniemi, Hyyppä, Martelin, Nieminen 2009.) Ikääntyneet kokevat paljon yksinäisyyttä, vaikka fyysisistä sairauksista puhutaan paljon enemmän. Eläimistä on paljon iloa ikääntyneille. Eläimet antavat ikääntyneelle vastuun ja tarkoituksen tunnetta. On tutkittu, että lemmikin omistava ikäihminen selviytyy ikääntymiseen liittyvistä kriiseistä paremmin kuin yksin asuvat henkilöt. (Vartiovaara 2006.)

Koiran tuomat terveysedut liittyvät usein ihmisen psyykkisiin tarpeisiin, jotka vaikuttavat myönteisesti myös fyysiseen terveyteen. Eläinten kanssa ihmisen on mahdollista tuntea, että hänestä välitetään, ja että häntä arvostetaan. (Manninen 2005.) Lemmikin ja ihmisen välille syntyvä suhde muistuttaa psykoterapeutin ja potilaan hoitosuhdetta. Tutkimukset osoittavat, että katsekontakti koiran kanssa saa ihmisessä aikaan voimakkaita tunteita esimerkiksi hyväksytyksi tulemisesta. (Ruukki 2005.)

Colombon, Dellon ja Marirosan tekemässä tutkimuksessa hoitokodin asukkaat oli jaettu kolmeen ryhmään, joista yhdelle ryhmälle annettiin hoivattavaksi lintuja, toiselle kasveja, ja kolmannelle ei mitään. Kasveja hoitaneet olivat kokeneet hieman positiivisia vaikutuksia terveyteen, mutta lintua hoitaneilla vaikutukset olivat selkeimmät. Lintua hoitaneet ikääntyneet huolehtivat paremmin itsestään ja sosiaalisuus lisääntyi muihin ryhmiin verrattuna. Lintu vaikutti suojaavan myös vainoharhaisilta ajatuksilta. (Colombo ym. 2006, 207.)

Eläimet auttavat myös toipumaan sairauksista. Eräissä tutkimuksissa tutkittiin sydäninfarktin saaneiden potilaiden selviytymistä. Vuoden päästä kohtauksesta elossa olleita potilaita yhdisti lemmikkieläin. Lemmikin omistaminen auttoi toipumisessa paremmin kuin läheisten ihmisten tuki. Tutkimustulokset eivät perustuneet perheenjäsenien määrään tai liikunnan määrän lisääntymiseen. Tutkimus osoitti, että pelkkä lemmikin läsnäolo auttaa toipumaan sydäninfarktista. (Friedmann, Katcher, Lynch 1980.) Australiassa tehdyssä laajassa tutkimuksessa seurattiin kolmen vuoden ajan erilaisia eläimiä omistavien ihmisten terveyttä. Tutkimus osoitti, että lemmikkien omistajien kolesteroliarvot olivat matalampia ja verenpaine alhaisempi kuin muilla ihmisillä. Tutkimuksessa karsittiin muiden tekijöiden, kuten tupakoinnin ja ruokavalion vaikutus tuloksiin. (Ruukki 2005.)

3.4 Viriketoiminta

Viriketoiminta on toimintakyvyn laskua ennaltaehkäisevää ja toimintakykyä ylläpitävää toimintaa. Se kuntouttaa ja tukee osallistujien omatoimisuutta. Viriketoiminta on tarkoitettu ikääntyneille, joiden toimintakyky on heikentynyt tai vaarassa heikentyä. Viriketoimintaryhmissä pyritään esimerkiksi vahvistamaan asiakkaiden sosiaalisia verkostoja. Viriketoimintaa voivat olla esimerkiksi muistelu- tuokiot, laulutuo-kiot, konsertit ja kädentaitojen harjoittaminen. (Seniorinetti 2013.)

Itsensä toteuttaminen viriketoiminnan kautta edistää ikääntyneiden hyvinvointia (Vuorinen, Tuunala & Mikkonen 1994, 149-150). Viriketoiminnasta on apua esimerkiksi vireyden ja omatoimisuuden ylläpitämisessä. Viriketoimintaan osallistuessa ikääntyneen myönteinen elämänasenne ja sosiaaliset taidot lisääntyvät ja identiteetti sekä itsetunto vahvistuvat. Esimerkiksi askartelu ja kotieläinten hoitaminen tuovat hyvää mieltä. Toiminnan kautta ikääntynyt saa toteuttaa itseään. Virikkeet vievät ajatukset ja mielenkiinnon mukaviin asioihin sekä ympäristöön. Mielekkään toiminnan puute voi aiheuttaa muun muassa levottomuutta ja ahdistuneisuutta ikääntyneessä. (Mäkisalo 2001, 54.) Viriketoiminnalla on suuri merkitys ikääntyneen elämänlaadun ja toimintakyvyn säilymisen kannalta. Viriketoiminnalla voidaan saavuttaa yhteiskunnallisesti kannattavia säästöjä pitkällä

aikavälillä, kun ikääntyneiden laitoshoidon tarve mahdollisesti vähenee. (Innala 2010.)

Muistelu on dementoituvalle ihmiselle eräs monipuolisimmista virikemuodoista. Muistella ihminen saa mahdollisuuden kokea onnistumisen hetkiä. Muistot kohdistuvat jo menneisiin tapahtumiin, jotka voidaan nähdä myöhemmin muistella eri näkökulmasta. (Mäki 1998, 103-104.)

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on saada lisää tietoa ikääntyneiden kokemuksista kaverikoiratoiminnasta. Tarkoituksena on myös saada lisää tietoa kaverikoiratoiminnasta ikääntyneiden hoidon tukimuotona ja virikkeenä. Tavoitteena on selvittää kaverikoiratoiminnan hyötyjä ikääntyneille. Tavoitteena on myös selvittää kaverikoiratoiminnan merkitystä ikääntyneen hyvinvoinnille ja hoidolle.

Koirien vierailun aikana tarkoituksenamme on havainnoida sitä, kuinka kaverikoirien läsnäolo vaikuttaa ikääntyneisiin. Havainnoinnilla pyrimme kiinnittämään huomiomme ikääntyneiden sanattomaan ja sanalliseen viestintään. Havainnoimalla voimme saada tietoa myös sellaisilta ikääntyneiltä, jotka eivät itse pysty kertomaan koirien vaikutuksesta.

Tutkimusongelmamme ovat:

1. Millaisia kokemuksia ikääntyneillä on kaverikoirien vierailuista?
2. Kuinka kaverikoirien läsnäolo vaikuttaa ikääntyneisiin?
3. Millaista hyötyä kaverikoiratoiminnasta on ikääntyneiden hoitotyössä?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimuksen kohderyhmä ja tutkimusmenetelmä

Tutkimuksemme kohderyhmänä olivat Etelä-Karjalassa alueella tehostetun palveluasumisen yksikössä asuvat ikääntyneet, jotka tarvitsevat päivittäistä hoivaa ja huolenpitoa. Tutkimukseemme osallistuneet ikääntyneet osallistuvat vaihtele-

vasti kuukausittaiseen koirien vierailutapahtumaan. Asumisyksikön tarkoituksena on taata tehostetun palveluasumisen avulla ikääntyneille turvallinen ja virikkeellinen asumisympäristö. Asukkaita tuetaan ammattitaitoisen henkilöstön avulla oman toimintakykynsä säilyttämisessä. (Etelä-Karjalan Sosiaali- ja terveyspiiri.)

Tutkimuksemme on laadullinen eli kvalitatiivinen. Tutkimuksemme lähtökohtana oli kuvata todellista elämää, ja pyrkiä tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Kokosimme aineistomme luonnollisessa ympäristössä asukkaiden kotona, ja todellisessa tilanteessa kaverikoirien vierailun aikana. Valitsimme tutkimuksemme kohderyhmän harkitusti sattumanvaraisen valinnan sijaan. Tutkimus toteutettiin joustavasti; esimerkiksi kysymysten järjestys saattoi muuttua haastattelutilanteessa. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 161–164.) Emme myöskään voineet etukäteen tietää, kuinka haastattelutilanne etenee, ja kuinka haastateltavat suhtautuvat kysymyksiimme.

5.2 Tutkimusaineiston keruu

Kvalitatiivisen tutkimuksen tekijä käyttää tiedon keräämisessä keskustelija tutkittavan kanssa sekä omia havaintojaan muiden mittausvälineiden sijaan. Täydentävän tiedon hankinnassa tutkijat käyttävät usein myös esimerkiksi lomakkeita. Aineiston hankinnassa suositaan menetelmiä, joissa tutkittavien mielipiteet ja näkemykset pääsevät esille. (Hirsjärvi, ym. 2009, 164.)

Keräsimme tutkimusaineiston havainnoimalla ja teemahaastattelulla. Haastatelimme viittä hoitokodin asukasta. Teemahaastattelu on avoimen ja lomakehaastattelun välimuoto. Teemahaastattelussa aihepiirit ovat tiedossa, mutta esimerkiksi kysymysjärjestystä ei ole ennalta suunniteltu, vaan se voi muuttua. Havainnoinnin avulla saadaan suoraa tietoa yksilöiden tai ryhmien toiminnasta. Sen avulla päästään luonnollisiin ympäristöihin, ja havainnointi on todellisen elämän tutkimista. Haastattelun avulla saadaan tietoa siitä, mitä henkilö tuntee ja ajattelee. Havainnoimalla saadaan tietää, mitä tapahtuu ja kuinka henkilöt toimivat. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 208–213)

Valitsimme aineistonkeruumenetelmäksi havainnoinnin, sillä havainnoinnin avulla ilmiöt nähdään asiayhteydessään. Havainnoimalla saadaan esille tutkit-

tavien varsinainen käyttäytyminen pelkkien normien sijasta. Havainnoimalla saadaan monipuolista tietoa aiheesta. Havainnointi perustuu omaan tulkin- taamme tapahtuman aikana. Havainnoimme tutkimukseen osallistuvia ilman, että itse osallistuimme tapahtumaan. Olimme tilanteessa ulkopuolisia, vierailuun osallistumattomia tarkkailijoita. Tutkimukseen osallistuvilla oli tiedotettu havain- noinnista, ja heiltä oli saatu lupa siihen. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 81-82)

Menimme paikan päälle samaan aikaan, kun koirat olivat omistajineen yksikös- sä vierailemassa. Tapahtuman aikana havainnoimme, kuinka koirien läsnäolo vaikuttaa ikääntyneiden käyttäytymiseen. Havainnoinnin tarkoituksena oli kuva- ta koirien vierailun aikaisia reaktioita ikääntyneissä. Emme tunteneet haastatel- tavia ikääntyneitä ennestään, joten pidemmän aikavälin havainnointi ei ollut mahdollista. Mukana tapahtumassa oli myös vanhushuollon ohjaaja, joka ohja- si meitä haastateltavien valinnassa, sillä kaikki asukkaat eivät olisi pystyneet kertomaan kokemuksistaan esimerkiksi muistisairauden vuoksi.

Havainnoinnin toteutimme erikseen muutamaa asukasta seuraamalla, sillä use- an henkilön havainnointi yhtäaikaaisesti on vaikeaa. Havainnoinnissa emme käyttäneet pohjana ennalta laadittuja lomakkeita, vaan kirjasimme havaintomme muistiin siinä järjestyksessä, kun niitä syntyi. Kiinnitimme huomiota ikääntynei- den sanattomaan viestintään eli ilmeisiin ja eleisiin, sekä sosiaaliseen kanssa- käymiseen. Tarkastelimme, kuinka tutkittavat ikääntyneet ottivat kontaktia koiriin ja niiden omistajiin. Kiinnitimme huomiota myös siihen, mitä ikääntyneet keskus- telivat tapahtuman aikana.

Valitsimme toiseksi aineistonkeruumenetelmäksi teemahaastattelun, koska ha- lusimme tiedon suoraan ikääntyneiltä, ja koska tutkimus perustuu heidän koke- muksiinsa. Haastattelemalla saimme sanallista tietoa, joka kuvasi tutkittavien mielipiteitä ja asenteita tutkittavaa aihetta kohtaan. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 199-203.) Haastattelu ja havainnointi tukevat toisiaan aineistonkeruumenetel- minä, sillä havainnointi voi paljastaa normien ja käyttäytymisen ristiriidan, ja haastattelu taas voi selventää käyttäytymistä. Haastattelun etuna oli myös se, että haastatteluun voidaan valita henkilöt, joilla on tietoa tutkittavasta aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 74-81)

Haastattelimme viittä ikääntynyttä heti tapahtuman jälkeen ja osittain vielä koirien ollessa vierailulla. Haastattelussa käytimme apunamme teemahaastattelurunkoa, joka on tarkoitettu vain omaksi tueksemme, eikä sitä jaettu tutkimukseen osallistuville. Toinen meistä haastatteli, ja toinen käytti nauhuria. Haastattelussa on joustavaa se, että kysymysjärjestys voidaan muuttaa tilanteen edellyttämällä tavalla (Tuomi & Sarajärvi. 2002, 73). Haastattelujen aikana kysymysten järjestys vaihtui hieman muutamien haastateltavien kohdalla keskustelun edetessä. Esitimme keskustelun edetessä myös muutamia tarkentavia kysymyksiä, joiden avulla ajattelimme saavamme tutkimuksen kannalla hyödyllistä tietoa. Teemahaastattelurunko sisälsi avoimia kysymyksiä. Kysymysten teemat olivat koirien vierailuun osallistuminen, koirien vaikutus mielialaan ja koirien herättämät muistot. (Hirsjärvi & Hurme 2008 199-203.)

5.3 Aineiston analyysi

Analysoimme aineistomme induktiivisella eli aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysillä voidaan analysoida tietoja objektiivisesti ja systemaattisesti, ja sen avulla voidaan järjestää ja kuvailla tutkittavaa aihetta. Induktiivisessä sisällönanalyysissä analysointi lähtee aineistosta, eikä analysointia ohjaa aikaisempi tieto. (Kyngäs & Vanhanen 1999.) Sisällönanalyysillä pyritään järjestelmään aineisto tiiviiseen muotoon ilman, että aineiston sisältämä informaatio katoaa. Analysoinnilla pyritään selkeyttämään aineistoa, jotta tutkittavasta aiheesta voidaan tehdä johtopäätöksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 108-110.)

Laadullinen analysointi perustuu tulkintaan. Ensin aineisto hajotetaan osiin, jonka jälkeen se käsitteellistetään, ja tämän jälkeen se kootaan uudelleen suuremmaksi kokonaisuudeksi. Ensin aineisto redusoidaan eli pelkistetään. Tämän jälkeen tapahtuu klusterointi eli ryhmittely. Viimeiseksi aineisto abstrahoidaan eli aineistosta luodaan teoreettisia käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 108.)

Ensin kuuntelimme aineiston nauhurilta, jonka jälkeen purimme nauhoitukset sanasta sanaan tietokoneelle. Luimme yksitellen haastattelut ja perehdyimme aineistomme sisältöön. Seuraavaksi aloimme pelkistää aineistoa. Alleviivasimme kumpikin erikseen alkuperäistekstistä ne ilmaukset, joilla uskoimme saavamme vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Pelkistämällä aineistosta karsitaan

tutkimukselle epäolennaiset ilmaukset. Pelkistäminen voi olla myös esimerkiksi tiedon tiivistämistä tai pilkkomista osiin. Pelkistäminen voi tapahtua siten, että auki kirjoitetusta tekstistä etsitään tutkimuskysymyksillä niitä kuvaavia ilmauksia. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 109.) Seuraavaksi muutinme alkuperäisilmauksia yksinkertaisempaan muotoon. Tiivistimme alkuperäisilmauksia ja merkitsimme ne sivun reunaan erivärisillä kynillä. Seuraavassa vaiheessa listasimme pelkistetyt ilmaukset tietokoneelle.

Seuraavaksi ryhmittelimme eli klusteroimme pelkistettyjä ilmauksia. Ryhmittelyssä aineiston tiivistetyt alkuperäisilmaukset käydään läpi, ja aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Samanlaiset käsitteet ryhmitellään, yhdistetään luokaksi ja nimetään luokkaa kuvaavalla termillä. Luokitteluyksikkö voi olla esimerkiksi tutkittavan ilmiön ominaisuus tai käsitys. Ryhmitellessä luokitteluaineisto tiivistyy, kun yksittäiset ilmaukset yleistetään. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110.) Ryhmittelimme pelkistetyt ilmaukset tietokoneelle asettelemalla samankaltaiset ilmaukset lähekkäin. Tulostimme listan, ja aloimme nimetä ryhmiä sopivilla termeillä.

Aineiston ryhmittelyn jälkeen se abstrahoidaan, eli erotellaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto, ja muodostetaan käsitteitä. Ryhmittely on osa käsitteellistämisprosessia. Käsitteellistämässä edetään kielellisistä ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja lopulta johtopäätöksiin. Luokituksia yhdistellään niin kauan, kun se on aineiston sisällön kannalta mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 111.)

6 TUTKIMUSTULOKSET

6.1 Ikääntyneiden kokemukset kaverikoiratoiminnasta

Ensimmäisenä tutkimusongelmanamme oli selvittää valitsemassamme yksikössä asuvien ikääntyneiden kokemuksia kaverikoiratoiminnasta. Tutkimusessamme selvisi, että ikääntyneet kokivat kaverikoirien vierailun mielekkääksi tapahtumaksi. Tutkimukseen osallistuneet kuvailivat tapahtumaa hyväksi, ja kertoivat, että on mukavaa kun kaverikoirat käyvät yksikössä vierailulla. Tutkimuk-

sessä selvisi, että kaverikoirien vierailu on odotettu tapahtuma, ja tutkimukseen osallistuneet kokivat koirien vierailevan liian harvoin.

”Koirien vierailu on minusta niin kiva, että tulisivat vaan useammin.”

”Miekin vissiin tässä istunut tunnin jo odottelemassa.”

”No kivahan se on, mut se on niinkun vieraat yleensäkin, kiva kun tulevat mutta vielä kivempi ku lähtevät pois.”

”Joka kerran osallistun, kun täällä käyvät.”

”Tykkäisin, että ne saisivat käydä täällä aika usein.”

Tutkimukseen osallistuneet kertoivat kokemuksiaan hyvästä kaverikoirasta. Haastateltavat toivat esille kokemuksiaan koirien hyvästä luonteesta ja ominaisuuksista, joita he kaverikoiralta odottavat. Kaverikoiria kuvailtiin muun muassa viisaiksi, lempeiksi, ystävällisiksi ja kilteiksi. Haastateltavat pitivät koirien suurta kokoa hyvänä ominaisuutena, mutta osa haastateltavista mieltyi myös pieniin koiriin, sillä ne mahtuvat syliin. Osalle haastateltavista koiran rotu oli merkityksellinen. Myös toiveita muiden eläinten vierailusta esitettiin.

”Lapinkoiria, niitä voisi olla.”

”Sellainen, mikä ei aina haukkua räksytää”

”...kunhan on hyväluontoinen ja kiltti.”

”Olisi kiva, jos kissojakin vierailisi.”

Haastateltavat kokivat koirien herättävän positiivisia tunteita. Koirien näkeminen tuntui hyvältä, ja niiden koettiin kohottavan mielialaa. Haastateltavat toivat esille, että koiria kohtaan ei ole pelkoa, toisin kuin isompia eläimiä kohtaan. Haastateltavat kokivat myös yhteenkuuluvuutta koiran ja ihmisen välillä, ja eräs haastateltava koki ymmärtävänsä koiria hyvin.

”Koirat antavat sellaista lämpöä, kaikki paha häviää silloin kun koira tulee.”

”...koira ja ihminen ovat niin rakkaat toisilleen”

”Ymmärrän tavallaan koiran elämää.”

”...just sellaisia tunteita, et haluaisin halata.”

Kaverikoirat herättivät haastateltavissa myös paljon muistoja. Haastateltavat muistelivat lämmöllä omia koiriaan ja innostuivat kertomaan muistoistaan haastattellessa. Havainnoimme myös, että ikääntyneet kertoivat muistoja omista koirista ja muista lemmikkieläimistä koirien omistajille vierailun aikana.

”.:Meidän koira kun oli sellanen pikkunen kerä kun se tuli, ja mie istuin sen kanssa mökillä ulkona tuntikausia...ja siinä männynjuurella oli sellanen mätäs, niin kun se tykkäs syyä mustikoita, niin sitten sen jalka petti, niin se tuli alas kuin kerä”

”Kun olen maalaistalosta kotoisin, siellä oli kaikki lehmät, hevoset, varsat, vasikat ja sitten sikapossu.”

”Ensimmäinen koira oli pystykorva, sen kanssa kävin metsälläkin. Koiran nimeä en enää muista.”

6.2 Kaverikoirien läsnäolon vaikutukset ikääntyneisiin

Toinen tutkimusongelmamme oli selvittää, kuinka kaverikoirien läsnäolo vaikuttaa ikääntyneisiin. Tähän tutkimusongelmaan saimme vastaukset pääosin havainnoimalla. Tutkimukseen osallistuneiden sanaton viestintä lisääntyi kaverikoirien vierailun aikana. Sanaton viestintä on usein spontaania ja tiedostamattomaa. Sanatonta viestintää ovat muun muassa äänen käyttöön liittyvät painotukset, katseet, eleet ja ilmeet. Sanattoman viestinnän avulla voidaan esimerkiksi korostaa tai korvata sanallisia viestejä ja ilmaista tunteita. (Aalto-yliopisto 2013.) Asukkaiden kasvoilla oli nähtävissä koirien tuottama ilo. Asukkaat hymyilivät ja heidän ilmeensä kirkastuivat. Joidenkin asukkaiden kohdalla oli havaittavissa myös hieman pelkoa koiria kohtaan, ja he tyytyivät seuraamaan koiria kauempaa. Eräs asukas liikuttui kyyneliin saakka haastattelun aikana kertoessaan koirista.

Havainnoimme, että myös asukkaiden sanallinen viestintä sekä koirien että muiden ihmisten kanssa lisääntyi kaverikoirien vieraillessa. Sanallinen viestintä tapahtuu pääosin puhumalla ja kirjoittamalla, ja se koostuu sanoista ja kielestä (Viestintäkeskus 2013). Eläimen kanssa kommunikoida helpottaa sanojen puuttuminen. Vuorovaikutus eläinten kanssa tapahtuu aina sanattomasti viesti-

mällä, mikä saattaa usein olla aidompaa kuin sanallinen vuorovaikutus. (Green-care Finland ry 2013.) Ennen koirien tuloa asukkaat istuivat rauhallisesti odottamassa kukin omalla paikallaan, ja keskustelu alkoi viritä heti koirien saavuttua. Vuorovaikutus toisten ikääntyneiden ja hoitohenkilökunnan kanssa lisääntyi. Asukkaat myös keskustelivat koirille ja niiden omistajille tapahtuman aikana. Asukkaat muun muassa kyselivät kaverikoirien ikää, rotua ja nimeä, ja kommentoivat niiden ulkonäköä ja toimintaa. Asukkaat ottivat paljon kontaktia koiriin ja juttelivat niille.

”Voi kun sie oot kiva.”

”Voi mikä ystävä sie olet.”

”Katso, se nuolee!”

”Tällainen koiranäyttely!”

Huomasimme myös, että ikääntyneiden fyysinen ja sosiaalinen aktiivisuus lisääntyivät vierailun aikana. Koirien saapuessa asukkaat kurottelivat koiria kohti ja halusivat silitellä niitä. Osa asukkaista halaili ja rapsutteli kaverikoiria niiden istuessa sohvalla heidän vieressään. Fyysisen koskettamisen ja hoivaamisen myötä ikääntyneet saivat toteuttaa läheisyyden tarvetta. Asukkaat myös pitivät koiria hihnasta kiinni. Kyky huolehtia eläimestä vahvistaa ikääntyneen kokemusta itsestä hyödyllisenä ja tarvittuna (Saranpää 2012, 23). Osa asukkaista ei halunnut koskettaa koiria, mutta heidän fyysinen aktiivisuutensa ja kiinnostuksensa ympäristöä kohtaan lisääntyivät heidän seuratessaan koirien toimintaa tiiviisti.

6.3 Kaverikoiratoiminnan hyöty ikääntyneiden hyvinvoinnille

Kolmas tutkimusongelmamme oli selvittää, millaista hyötyä kaverikoiratoiminnasta on ikääntyneiden hyvinvoinnille. Tähän tutkimusongelmaan saimme vastauksia suoraan ikääntyneiltä, ja lisäksi pohdimme hyötyjä omien havaintojemme sekä teorian kautta. Haastateltavat toivat esille, että kaverikoirien vierailu tuo vaihtelua arkeen, ja kaverikoirista koettiin saatavan mielekästä seuraa. Vierailu oli asukkaiden mielestä odotettu, ja useimmat kertoivat osallistuvansa toimintaan aina kun se on mahdollista. Seppänen (2006, 18.) on todennut pro gradu tutkimuksessaan, että tekeminen ja osallistuminen tuottavat ikääntyneille

hyvää oloa ja ehkäisevät laitostumista. Vaikka ikääntyneen voimavarat olisivat rajalliset, niin arkisenkin toiminnan kautta voi saada hyvää oloa. Ikääntyneet kokevat pienetkin toimintahetket heille merkittävinä.

Kaikki haastateltavat kokivat hyödyksi kaverikoirien positiivisen vaikutuksen heidän mielialaansa. Haastateltavat kertoivat, että kaverikoirat tekevät iloiseksi, piristävät ja tuovat hyvää mieltä. Koirien koettiin herättävän helliä tunteita, ja niiden kerrottiin tuovan lämpöä. Psykkinen hyvinvointi mahdollistaa ikääntyneen psykkinen toimintakyvyyn. Mielialan tukeminen auttaa ylläpitämään ja parantamaan ikääntyneen psykkinen hyvinvointia sekä toimintakykyä. (Oulaisten ammattiopisto 2013.) Psykkinen terveys on tärkeä hyvinvoinnin osa-alue. Kun mieli on hyvä, niin kehokin voi paremmin.

”Aina on niin hyvä mieli... Koirasta tulee aina niin lämmin olo.”

”Kaikkihan me vanhukset niistä tykätään, se on semmonen piristävä hetki päivässä.”

”Koirat herättävät sellaisia helliä tunteita.”

”Kyllä se tekee mielen niin hyväksi, ne koirat ovat kuin ystäviä.”

Haastateltavat kokivat, että kaverikoirien vierailu lievittää yksinäisyyden tunnetta. Koirien kerrottiin tuovan seuraa. Koirien kanssa oli helppo keskustella, ja niille pystyi purkamaan omia tunteita. Ikääntyneiden yksinäisyys on yleistä. Pitkään jatkunut yksinäisyys voi aiheuttaa ikääntyneille esimerkiksi ahdistusta ja masentuneisuutta. Voutilaisen ja Tiikkaisen (2009, 184-188) teoksessa on esitelty Suomessa tehtyä laajaa ikääntyneeseen väestöön kohdistunutta tutkimusta, joka paljasti, että 39 prosenttia suomalaisista ikääntyneistä kärsii yksinäisyyden tunteesta. Laitoshoidossa asuvat ikääntyneet kokevat yksinäisyyttä enemmän kun kotona asuvat. Jatkuessaan yksinäisyys voi johtaa toimintakyvyn laskuun ja jopa ennenaikaiseen kuolemaan.

”Jos on yksinäinenkin, niin siitä koirien vierailusta on hirmuinen ratto.”

”Mielelläni minä niille (koirille) juttelen.”

”Nehän (koirat) tulevat tänne kun kottiinsa, ne on käyneet niin monta kertaa, ne vetää heti luut suoraks ja käyvät huilaamaan.”

Havainnoidessamme huomasimme ikääntyneiden silittelevän ja halailevan koiria. Myös haastattellessa tutkimukseen osallistuneet kertoivat, että on mukavaa, kun koiria saa pitää hyvänä ja rapsutella. Koirien läheisyys tuntui haastateltavien mielestä hyvältä. Päätelimme fyysisen kosketuksen olevan siten hyödyksi ikääntyneille. Tutkimuksissa on todettu, että koiran silittely rentouttaa, rauhoittaa ja laskee sydämen sykettä (Ruukki 2004.) Tutkimukset myös osoittavat, että eläimen lähellä olo ja kosketus tuovat tukea ja lohtua, ja että eläimen läheisyys on aitoa. On myös todettu, että jo pelkkä eläimen läsnäolo huoneessa saa aikaan ihmisessä positiivisia ja hyvinvointia parantavia vaikutuksia. (Greencare Finland 2013.)

”Lähelle haluan koiran, ja silitellä aina.”

”Tykkään vähän silitellä ja halailla koiria, sitä vartenhan ne koirat ovat.”

”Kyl mie tykkään niitä rapsutella, en kykene enää mitään muuta kun silittelemään.”

Kaverikoirat herättivät haastateltavissa paljon muistoja. Kaverikoirien vieraillessa ikääntyneiden mieleen palasi muistoja omista lemmikkieläimistä, ja tutkittavat vaihtoivat yhdessä muistojaan. Mäen (1998, 103-104) mukaan muistelu on olennainen osa ihmistä, se antaa elämyksiä ja voi koskettaa samanaikaisesti kaikkia aisteja. Muisteleminen nostaa itsetuntoa ja vaikuttaa ihmisen mielialaan piristävästi. Muistelemalla voi paeta hetkeksi nykyhetkestä, ja hyvistä muistoista saa voimaa arkeen. Ryhmässä tapahtuva muistelu voi myös yhdistää ihmisiä.

”Täähän (kaverikoiratoiminta) on vanhuksille ihana, jokaisella on varmasti ollut kotonaankin koiria, niinkun meilläkin oli ajokoiria.”

”Koiria on ollut ihan lapsuudesta asti kotona.”

”Minulla oli 15 vuotta kissa --- en enää voinut pitää sitä joutuessani tähän (pyörätuoliin).”

”Miulla oli nuoruudessa yks kulkukoirakin.”

6.4 Tutkimustulosten yhteenveto

Tutkimuksessa selvisi, että haastatteluun osallistuneilla ikääntyneillä oli pelkääntään positiivisia kokemuksia kaverikoira-toiminnasta. Tutkimukseen osallistuneet pitivät vierailuja mieluisana tapahtumana, ja kaverikoirien tuloa odotettiin. Kaverikoirien toivottiin vierailevan yksikössä useammin. Tutkimukseen osallistuneet kokivat koirien vaikuttavan positiivisesti mielialaan. Myös eläinten herättämien muistojen merkitys nousi tutkimuksessa esille.

Tutkimus osoitti, että koirien läsnäololla oli selkeä vaikutus ikääntyneisiin. Tutkimukseen osallistuneiden sanaton ja sanallinen viestintä lisääntyi vierailun aikana. Koirien saapuessa asukkaiden vireystila kasvoi, ikääntyneet esimerkiksi alkoivat heti kurkistella saapuvaa koirajoukkoa kohti. Myös ikääntyneiden yleinen aktiivisuus lisääntyi tapahtuman aikana. Ikääntyneet olivat myös vastaanottavaisempia ja kiinnostuneempia ympäristöstään koirien läsnäollessa. Havainnoimme myös, että muutama ikääntynyt oli vierailun aikana hieman varautunut.

Tutkimuksessa nousi esille useita kaverikoira-toiminnan tuomia hyötyjä. Kaverikoirien todettiin tuovan vaihtelua ikääntyneiden elämään ja arkeen. Myös koirien aikaansaama mielialan kohoaminen tuo mukanaan monia hyötyjä. Koirien läsnäolon todettiin lievittävän yksinäisyyttä, ja koirien läheisyys ja koskettaminen olivat hyödyksi ikääntyneille.

7 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA POHDINTA

Ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksen eettisen perustan muodostavat ihmisoikeudet (Tuomi & Sarajärvi, 2002). Opinnäytetyöprosessin aikana huomioimme eettisyyden työn kaikissa vaiheissa. Hoitotyön tutkimuksessa yleisenä lähtökohtana aiheen valinnan kohdalla tulee olla, että tutkittava aihe on tieteellisesti mielekäs ja perusteltu (Leino-Kilpi & Välimäki 2003, 288). Aiheen valintaan vaikutti kiinnostuksemme ikääntyneiden hoitotyötä kohtaan. Opinnäytetyömme aihe on myös eettisesti perusteltu. Suomessa väestö ikääntyy nopeasti, ja hoitajista tulee olemaan pulaa. Tästä syystä kolmannella sektorilla, eli vapaaehtoistoiminnalla, on jatkossa yhä suurempi merkitys ikääntyneiden viriketoiminnassa. Halusimme tutkia kaverikoira-toiminnan vaikutuksia ikääntyneiden hyvinvointiin,

koska haluamme tutkimuksemme kautta olla mukana kehittämässä ikääntyneiden hoitotyötä.

Ennen tutkimuksen aloittamista tulee tutkittavilta saada tietoinen suostumus tutkimuksen tekoon. Tutkittavan tietoinen suostumus muodostuu ammattihenkilöiden tutkittaville välittämästä informaatiosta tutkittavasta aiheesta, sekä tutkittavan suullisesta tai kirjallisesta suostumuksesta tutkimukseen (Leino-Kilpi & Välimäki 2003, 138). Ennen tutkimuksemme aloittamista anoimme lupaa tutkimuksen tekemiselle Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiltä. Lisäksi informoimme tutkimukseen osallistuneita tutkimuksestamme saatekirjeellä (Liite 1) ja pyysimme heiltä kirjallista suostumusta (Liite 2). Veimme paria viikkoa ennen tutkimuksen tekoa yksikköön saatekirjeet, joihin tutkimukseen osallistuvat sekä heidän omaisensa saivat tutustua. Haastattelupäivänä jaoimme itse tutkimukseen osallistuville suostumuslomakkeet. Seuraavaksi aloitimme tutkimusaineiston keräämisen havainnoimalla ja haastatteleamalla. Käytössämme oli kaksi tutkimusmenetelmää, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsjärvi & Hurme 2008.)

Jokaisessa tutkimusvaiheessa palautimme mieleemme tutkimuskysymykset, jotta tutkimustuloksemme vastaisivat tutkimuskysymyksiä. Tutkimustulokset on esitelty työssä niin, ettei niistä voi tunnistaa haastatteluun osallistuneita henkilöitä. Esimerkiksi sitaatit ovat sekalaisessa järjestyksessä tekstissä. Tutkimusprosessin lopuksi hävitimme kerätyn aineiston, joten edes prosessin jälkeen tutkittavien henkilöllisyyttä ei ole mahdollista jäljittää. (Tuomi & Sarajärvi, 2002.)

Tutkimusprosessin lopuksi tutkimustulokset julkaistaan tiedeyhteisön laajempaan arviointiin (Leino-Kilpi & Välimäki 2003, 292). Julkaisemme opinnäytetyömme sen valmistumisen jälkeen Theseus-julkaisuarkistossa, johon julkaistaan Suomen ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä. Tutkimustuloksemme julkaisemme rehellisesti, emmekä missään vaiheessa tutkimusprosessia muuta saamiamme tutkimustuloksia. Emme myöskään plagioi muiden tekstejä opinnäytetyöhömmme.

Kohderyhmänämme oli ikääntyneet, joten oli tärkeää esimerkiksi esittää tutkimuskysymykset selkeästi ja ymmärrettävästi. Opinnäytetyömme eettisyyttä li-

sää se, että vanhustyön ohjaaja auttoi meitä haastateltavien valinnassa. Hänellä on kokemusta kyseessä olevien ikääntyneiden hoidosta, ja hän tuntee heidän taustansa ja terveydentilansa. Siten hän tiesi, ketkä ikääntyneistä kykenivät parhaiten osallistumaan haastattelututkimukseen. Opinnäytetyötä tehdessä pohdimme lisäksi, onko vanhus käsitteenä loukkaava, ja käytämmekö sen sijasta käsitettä ikääntynyt. Päädyimme ikääntynyt-käsitteeseen, sillä se ei todennäköisesti loukkaa tutkimukseen osallistuvia henkilöitä.

Tutkimuksessamme selvisi, että ikääntyneet kokevat koirien vierailut tärkeäksi, ja että eläinten läsnäolon koettiin vaikuttavan erityisesti heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Lyyran ym. (2007) mukaan ikääntyneiden terveyden edistämiseksi merkittävää onkin toimintakyvyn säilyttäminen, sekä laadukkaan hoidon ja kuntoutuksen turvaaminen. Vaikutti siltä, että kaverikoirien vierailupäivät olivat ikääntyneille yksi kuukauden kohokohdista. Tulimme siihen johtopäätökseen, että kaverikoirien vierailu lisää ikääntyneiden elämänlaatua, sillä se tarjoaa erilaista virikettä arjen keskelle.

Tutkimuksissa on todettu, myös että eläinten seuraaminen kuvaruudulta voi olla hyödyllistä (Wells 2011). Jos eläimiä ei ole mahdollista saada hoitokoteihin vierailulle, voisi eläinten seuraamisella esimerkiksi televisiosta olla positiivisia terveysvaikutuksia. Sosiaali- ja terveysministeriön (2013) mukaan ainakin joka kymmenes ikääntynyt käyttää psyykenlääkkeitä. Useissa tutkimuksissa on todettu eläinten myönteinen vaikutus psyykkiseen terveyteen, jolloin eläinavusteinen toiminta voisi mahdollisesti vähentää mielialalääkkeiden tarvetta.

Tutkimuksen teko oli sujuvaa, vaikka kyseessä oli ensimmäinen tekemämme opinnäytetyö. Laadullisen tutkimuksen teko tuli opinnäytetyön myötä tutuksi. Kehityimme tutkimusprosessin aikana, ja opimme tarkastelemaan myös omaa työtämme kriittisemmin. Ammatillisen kehityksemme kannalta opimme tutkimuksen myötä huomioimaan myös muut kuin sairaanhoidolliset keinot ikääntyneiden elämänlaadun edistämiseksi.

Tutkimuksemme osoitti, että kaverikoiratoiminta on hyödyllistä ja ikääntyneille tulisi tarjota mahdollisuus tavata eläimiä useammin. Hoitokodissa voisi esimerkiksi asua myös lemmikki, jonka kanssa ikääntyneet saisivat seurustella. Hoito-

kodissa asuva lemmikki parantaisi ikääntyneiden elämänlaatua jatkuvasti kuu-
kausittaisen vierailun sijasta. Jatkossa aihetta voisi tutkia esimerkiksi seuraamalla ikääntyneiden kokemuksia pidemmältä ajalta, ja tutkia myös esimerkiksi hoitopaikassa asuvan lemmikin tuomia terveyshyötyjä.

Olimme tyytyväisiä saamiimme haastatteluihin ja kerätyn tutkimusaineiston laajuuteen. Tutkimustulokset kuvastavat mielestämme hyvin kyseisen palvelukodin ikääntyneiden näkemyksiä aiheesta, mutta tutkimustuloksia ei voida yleistää laajemmin. Tutkimusta tehdessämme tiedostimme sen, että esimerkiksi muistisairaana kohdalla ymmärretyksi tuleminen voi olla haasteellista. Halusimme kuitenkin tutkia nimenomaan ikääntyneitä ja heidän kokemuksiaan. Jälkeenpäin pohdimme, että tutkimuksessa olisimme voineet ikääntyneiden lisäksi haastatella myös hoitajia. Jatkossa aihetta voitaisiin tutkia myös koiranomistajien näkökulmasta. Myös lemmikin pidempiaikaisia vaikutuksia voitaisiin tutkia palvelukohteissa, joissa asuu pysyvästi lemmikkejä. Lisäksi voitaisiin tutkia kotona asuvia ikääntyneitä, joilla on lemmikkieläin. Tutkimustamme voi hyödyntää esimerkiksi palveluasumisyksiköiden viriketoimintaa suunnitellessa ja kaverikoira yhdistysten toimintaa kehittäessä.

LÄHTEET

Aalto-yliopisto 2013. Saatavissa:

<http://viestinnantietoaines.aalto.fi/mmpv/sanaton.htm>. Luettu 7.5.2013

Andersson S. & Mäkelä M. 2012. Kiinteistömarkkinat ja palveluasuminen. Saatavissa: <http://www.thl.fi/attachments/yp/2012/2/andersson2.pdf>. Luettu 29.8.2013

Banks M & Banks W. 2002. The Effects of Animal-Assisted Therapy on Loneliness in an Elderly Population in Long-Term Care Facilities. *Journal of Gerontology*, 57/7, 2002.

Beth, Cipriani, Fisher, Velde 2005. Resident and therapist views of animal-assisted therapy: Implications for occupational therapy practice. *Australian Occupational Therapy Journal* 52, 43.

Colombo, Giovanni; Dello Buono, Marirosa 2006. Pet Therapy and Institutionalized Elderly: A Study on 144 Cognitive Unimpaired Subjects. *Archives of Gerontology and Geriatrics* Vol. 42, Issue 2 2006, s. 207-216.

Delta Society. 2013. Animal assisted activity, Animal assisted therapy. Saatavissa <http://www.petpartners.org/page.aspx?pid=319>. Luettu 2.3.2013.

Granö S., Heimonen S-L., Koskisuus J. 2006. Kuntoutuksen sanakirja muistihäiriö- ja dementiatyöhön. Helsinki: Alzheimerkeskusliitto.

Greencare Finland 2013. Eläin mukana kulkijana arkipäivässä. <http://www.gcfinland.fi/elain;jsessionid=F865412890580F416BB61EAB509703CA?parent=MitaOnGreenCarePaavalikko>

Eloranta T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskuslaitos 2012. <http://www.eksote.fi>. Luettu 2.4.2012.

Friedmann E, Katcher A, Lynch J. 1980. Animal companions and one-year survival of patients after discharge from a Coronary Care Unit.

HelpAge International 2013. Saatavissa <http://www.helpage.org> Luettu 7.10.2013.

Hirsjärvi S., Remes P., Sajavaara P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi

Hirsjärvi, S. & Hurme H. 2008, Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki, Gaudeamus Helsinki University Press.

Hurri S. 2012. Karvainen kaveri. Sairaanhoidtaja.

Huttunen J. 2012. Elinikä ja eliniänodote. Saatavissa http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01025. Luettu 1.10.2012

- Ikäteknologia 2013. Saatavissa
<http://www.ikateknologia.fi/component/julkaisuja/robottihylje-saapui-suomeen-ensivierailulle.html>. Luettu 17.10.2013
- Imatran seudun kaverikoirat. 2012. Kaverikoira-toiminta. Saatavissa
<http://yhdistykset.ekarjala.fi/kaverit/kaverikoira-toiminta.html>. Luettu 20.9.2013
- Imatran kaupunki 2013. Saatavissa <http://kanava.etela-karjala.fi>. Luettu 13.3.2013.
- Innala, T. 2010. Kuntoutus- ja viriketoiminta onnistuvaa ikääntymistä tukemassa. Bikva-tutkimus Lempäälän Ehtookoto ry:n palvelukeskuksen asiakkaille. Opinnäytetyö.
- Joutsenniemi, K. Martelin, T. Hyyppä, M. & Nieminen, T. 2009. Hyvä kumppani ja kivat kaverit tuovat terveyttä arkeen. Duodecim terveystieteen aikakauslehti. Saatavissa http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=onn&p_artikkeli=onn00107. Luettu 5.4.2013
- Kyngäs H. & Vanhanen L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede 11 no 1/-99.
- Leino-Kilpi H. & Välimäki M. 2003. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: WSOY
- Lyyra T., Pikkarainen A. & Tiikkainen P. 2007. Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita.
- Manninen, E. 2005. Lemmikistä voi olla etua terveydelle. Suomen eläinlääkäri-lehti 11/111/2005.
- Mäki, O. 1998. Muistelu- kuntouttavaa hoitotyötä parhaimmillaan. Teoksessa Heimonen, S. & Voutilainen, P. (toim.) Kuntouttava työote dementoituvien hoitotyössä. Helsinki: Tammi.
- Mäkisalo M. 2001 "Me ollaan sankareita elämän" elämäntapa-ajattelu vanhustyössä. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.
- Noppi E. & Koistinen P. 2005. Laatu vanhustyöhön. Helsinki: Tammi
- Oulaisten ammattiopisto. 2013. Sufuca-projekti. Saatavissa <http://www.sufuca.fi/fi/index>. Luettu 15.5.2013.
- Ruukki, J. 2005. Joko teillä on nelijalkainen terapeutti- artikkeli. Tiede-lehti. Saatavissa http://www.tiede.fi/artikkeli/84/joko_teilla_on_nelijalkainen_terapeutti. Luettu 5.5.2013.
- Ruukki, J. 2004. Lemmikkieläin on loistava lääke. Tiede-lehti 4/2004
- Saarenheimo M, 2003. Vanhuus ja mielenterveys / arkielämän näkökulma. Helsinki: WSOY.
- Saranpää K, 2012. Eläinten merkitys vanhustyössä, Tapaustutkimus Teppokissan merkityksestä palvelutalo Vuoroparin arjessa. Pro-gradu-tutkielma

Sarvimäki A., Heimonen, S. & Mäki-Petäjä-Leinonen A. 2010. Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita.

Seniorinetti 2013. Saatavissa <http://seniorinetti.vaasa.fi>. Luettu 20.4.2013

Seppänen P. 2006. Hyvää oloa vanhainkotiin arjen pienillä kulttuuriteoilla. Progradu-tutkielma.

Sosiaali- ja terveysministeriö – laitoshoido. Saatavissa www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/laitoshoido Luettu 15.9.2012.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Ikäihmisten palveluiden laatusuositus. Saatavissa http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/ikaihmiset/palvelujen_laatu/laatusuositus. Luettu 1.9.2013

Stähle, R. 2013. Namipaloja ja rapsutusta. Tehy 2/13.

Suomen kennelliitto. 2012. Saatavissa <http://www.kennelliitto.fi/fi/koira/kaverikoira/> Luettu 18.9.2012.

Suomen perustuslaki – ihmisoikeudet 2012. Saatavissa <http://www.ihmisoikeudet.net> Luettu 16.10.2012.

Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Saatavissa <http://www.thl.fi>. Luettu 15.3.2013

Tilastokeskus. 2013. Saatavissa <http://www.stat.fi>. Luettu 14.3.2013

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki. Tammi.

Vartiovaara I. 2006. Lemmikkieläimet ja ihmisen terveys. Duodecim-terveyskirjasto. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00009 Luettu 6.4.2013

Viestintäkeskus 2013. Saatavissa <http://www.viestintakeskus.fi>. Luettu 7.5.2013

Voutilainen P. & Tiikkainen P. 2009. Gerontologinen hoitotyö. Helsinki. WSOY

Vuorinen R., Tuunala E., Mikkonen V. 1994. Psykologian perusteet Psyhyke – mielen maailma. Helsinki: Otava.

Vänttilä H. 2004. Lemmikkien terveysvaikutukset ja lemmikkiavusteinen terapia. Kandidaatin tutkielma, Jyväskylän yliopisto

Wells, D. 2011. The value of pets for human health. The psychologist 24 no 3 /2011. Saatavissa http://www.thepsychologist.org.uk/archive/archive_home.cfm?volumeID=24&editionID=198&ArticleID=1812. Luettu 6.5.2013.

World Health Organization, Maailman terveysjärjestö 2013. Saatavissa <http://www.who.com>. Luettu 1.5.2013

Sosiaali- ja terveysala

Saatekirje

Hoitotyön koulutusohjelma

Lappeenranta

Arvoisa Asukas

Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita Saimaan ammattikorkeakoulusta, ja valmistumme joulukuussa 2013. Teemme opinnäytetyön, jonka tavoitteena on selvittää kaverikoira-toiminnan vaikutuksia ikääntyneiden hyvinvointiin hoitolaitoksissa. Uskomme, että Teiltä saisimme arvokasta tietoa toiminnasta, sillä kaverikoirat vierailevat kodissanne säännöllisesti.

Toteutamme tutkimuksen haastatteluna kevään 2013 aikana. Haastattelisimme Teitä samana päivänä kaverikoirien vierailun jälkeen. Haastattelu kestäisi noin 20 minuuttia, ja haastattelut nauhoitetaan. Lisäksi teemme havaintoja koirien vieraillessa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Tutkimukseen on myönnetty lupa Etelä-karjalan sosiaali- ja terveystieteiltä. Teillä on oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa tahansa. Teidän nimenne tai muut henkilötiedot eivät tule missään vaiheessa esille. Tutkimukseen osallistuvia ei voi tunnistaa valmiista työstä. Haastatteluja ei käy läpi kukaan muu kuin opinnäytetyön tekijät. Tutkimusaineisto hävitetään työn valmistuttua asianmukaisesti.

Pyydämme Teitä osallistumaan tutkimukseen.

Sosiaali- ja terveysala
Hoitotyön koulutusohjelma
Lappeenranta

LIITE 2(1)

Suostumus

Kaverikoiratoiminta ikääntyneiden hyvinvointia tukemassa

Nina Raatikainen ja Laura Virta

Olen saanut riittävästi tietoa kyseisestä opinnäytetyöstä ja olen ymmärtänyt saamani tiedon. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut kysymyksiini riittävät vastaukset. Tiedän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni missä tahansa vaiheessa ilman että se vaikuttaa saamaani hoitoon tai kuntoutukseen. Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan tähän opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen.

Aika ja paikka

Asiakas/potilas

Opiskelijat/tutkijat