

Anniina Niska & Merja Salovaara

KUMPPANINA LEMMIKKI

Opas lemmikkieläimen hankkimisen ja omistamisen tueksi

KUMPPANINA LEMMIKKI

Opas lemmikkieläimen hankkimisen ja omistamisen tueksi

Anniina Niska
Merja Salovaara
Opinnäytetyö
Syksy 2014
Toimintaterapian koulutusohjelma
Oulun Ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Toimintaterapian koulutusohjelma

Tekijät: Anniina Niska & Merja Salovaara
Opinnäytetyön nimi: Kumppanina lemmikki- Opas lemmikkieläimen hankkimisen ja omistamisen tueksi
Työn ohjaajat: Maarit Virtanen & Kaija Nevalainen
Työn valmistuslukukausi ja -vuosi: Syksy 2014
Sivumäärä: 44 + 13 liitesivua

Toimintaterapia on kuntoutusta, jossa kuntoutuja ja toimintaterapeutti työskentelevät yhteistyössä kuntoutujan toimintamahdollisuuksien lisäämiseksi. Toiminnan terapeuttisen käytön avulla tuetaan kuntoutujan toiminnallista suoriutumista hänelle merkityksellisissä ja tarkoituksenmukaisissa arjen toiminnoissa. Toimintaterapiassa kuntoutujilla on monenlaisia mielenkiinnon kohteita ja tulevaisuuden haaveita, joiden todentaminen sekä toivon ylläpitäminen on monesti paikallaan. Yksi näistä haaveista voi olla lemmikin hankinta tai toive pystyä parempaan lemmikin omistajuuteen. Kuntoutujalle voi olla vaikeaa halustaan huolimatta hankkia lemmikkieläin ja hän voi tarvita toimintaterapeutin ohjausta vastuullisen päätöksen tekoon.

Lemmikkieläinten positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin on tutkittu paljon. Lemmikki lisää merkityksellistä toimintaa sekä voi olla kuntoutujan ainoa kumppani. Lemmikin kanssa toimiminen mahdollistaa erilaisia toiminnallisia rooleja sekä sosiaalista kanssakäymistä ja rytmittää arkea. Lemmikin omistaminen ja hoitaminen ovat vastuullista toimintaa, josta voi olla myös huolta ja joka voi käydä vaikeassa elämäntilanteessa liian raskaaksi toiminnaksi. Jäsensimme ja kuvasimme näitä tutkimustuloksia A.G. Fisherin ”Asiakaslähtöisen toiminnallisen suoriutumisen kontekstin” käsitteiden avulla.

Tämän projektin tulostavoitteena oli tuottaa opas lemmikkieläimen hankkimisen ja omistamisen tueksi mielenterveyskuntoutujille. Yhtenä välittömänä tavoitteenamme oli, että mielenterveyskuntoutajat haluavat käyttää opasta ja perehtyvät oppaaseen kokonaisuutena, sekä käyttävät opasta itsearviointiin. Kehittämistavoitteemme oli, että mielenterveyskuntoutajat käyttävät opasta lemmikkieläimen hankkimispäätöksessä. Oppaan avulla he tunnistavat lemmikin omistamiseen liittyviä vaatimuksia ja kykenevät tekemään vastuullisen päätöksen lemmikin hankkimisesta sekä sitoutumaan lemmikkieläimen omistamiseen liittyviin toimintoihin. Lisäksi tavoitteena oli, että Oulun mielenterveystoimiston toimintaterapeutit ja psykiatriset sairaanhoitajat käyttävät opasta työssään ohjauksen ja neuvonnan välineenä. Oppimistavoitteenamme oli syventää tietämystämme lemmikkieläimen omistamisen vaikutuksista ja vaatimuksista mielenterveyskuntoutujien keskuudessa ja oppia projektityöskentelyä sekä oppia toteuttamaan opas.

Oppaan vastaanottajana toimi Oulun mielenterveystoimisto. Saavutimme oppaalle asettamamme laatukriteerit, jotka olivat asiakaslähtöisyys, käytettävyys ja eettisyys. Oppaasta saamamme palaute oli pääsääntöisesti positiivista. Toteutimme muutoksia oppaan käytettävyyteen saadun palautteen perusteella.

Asiasanat: lemmikin omistaminen, toimintaterapia, mielenterveyskuntoutajat

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Occupational Therapy

Authors: Anniina Niska & Merja Salovaara

Title of thesis: Pet as Partner in Daily Life- Guidebook for Having and Owning Pet

Supervisors: Maarit Virtanen & Kaija Nevalainen

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2014

Number of pages: 44+13 appendices

In occupational therapy rehabilitator's performance in meaningful and purposeful daily occupations is supported with therapeutic use of occupations. Rehabilitators may have a wide range of interests and dreams for the future. Realization and hope maintaining are often necessary. One of the rehabilitator's dreams may be pet owning or wish to be able to be better pet owner. Studies have shown that pet owning enhances roles, meaningful activities, social situations and structures of daily life and pet may be rehabilitator's only partner in his daily life. Pet owning and caring are responsible occupations, which may also cause worries to pet's owner. Occupations linked to pet caring may be too oppressive in difficult life situation and occupational therapists support may be needed.

This thesis has been made as a project for Oulu Mental Health Clinic and the objective was to execute guidebook of having and owning pet for the working aged mental health rehabilitators and occupational therapists. Guidebook contains self-assessment for rehabilitators and it is published as single PDF which occupational therapist can use in their work and print as A5-size for rehabilitator. Used occupational therapy model was A.G Fisher's Client-Centered Performance Context and its ten dimensions of the occupational performance. Guidebook contains information about eleven most common pet species including requirements of care and almanac for different occupations related to pet owning. It also offers information about effects of pet owning.

Criteria of quality for guidebook were client-centeredness, usability and ethicalness. One of the short term aims was that the mental health rehabilitators want to use guidebook and familiarize themselves with it, as well as they will use guidebook for self-assessment. The developmental objective was that mental health rehabilitators will use guidebook to identify species of choice. Guidebook helps rehabilitators to realize requirements of pet ownership and thus able them to make responsible decision in pet acquisition, as well as to commit to pet-related activities. In testing mental health rehabilitators, occupational therapists and mental health nurses used guidebook and gave feedback. They thought that guidebook is useful and can be used as comprehensive tool. Objective of our learning was to deepen our knowledge about the effects and requirements of pet owning among mental health rehabilitators. Our second learning objective was to learn about project working as well as learn how to design and produce guidebook.

Keywords: pet owning, occupational therapy, mental health rehabilitators

SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| TIIVISTELMÄ..... | 3 |
| ABSTRACT..... | 4 |
| 1 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET | 6 |
| 2 PROJEKTIN SUUNNITTELU..... | 11 |
| 2.1 Projektioorganisaatio | 11 |
| 2.2 Projektin päätehtävät..... | 13 |
| 3 LEMMIKIN OMISTAMISEN VAIKUTUKSIA ARKEEN | 15 |
| 3.1 Sosiaalinen ja motivaatioon liittyvä ulottuvuus..... | 15 |
| 3.2 Ajallinen, ympäristöllinen ja tehtäviin liittyvä ulottuvuus | 16 |
| 3.3 Kehollinen ja rooliulottuvuus | 18 |
| 3.4 Kulttuurinen, yhteiskunnallinen ja adaptiivinen ulottuvuus | 20 |
| 4 OPPAAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS | 21 |
| 4.1 Oppaan laatukriteerit | 21 |
| 4.2 Oppaan luonnostelu | 24 |
| 4.3 Oppaan kehittäminen ja palautteen keruu | 26 |
| 4.4 Oppaan viimeistely | 27 |
| 5 PROJEKTIN ARVIOINTI..... | 28 |
| 5.1 Projektin päätehtävien toteutumisen arviointi | 28 |
| 5.2 Projektin tavoitteiden saavuttamisen arviointi | 30 |
| 5.3 Oppaan laatukriteerien saavuttamisen arviointi | 31 |
| 6 POHDINTA..... | 36 |
| LÄHTEET..... | 40 |
| LIITTEET | 45 |

1 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET

Toimintaterapeutit tapaavat työssään mielenterveyskuntoutujia, joilla on monenlaisia mielenkiinnon kohteita ja tulevaisuuden haaveita kuten lemmikin hankinta tai toive pystyä parempaan lemmikin omistajuuteen. Kuntoutuja voi epäillä omia kykyjään lemmikin omistajana ja lähipiirillä voi olla huoli sairauden vaikutuksista läheisensä toimintakykyyn. Heillä voi kuitenkin olla halua tukea läheistään sekä mahdollista lemmikkieläimen hankintaa, koska he tiedostavat lemmikinomistamisen merkityksellisyyden ja tarkoituksenmukaisuuden läheisensä elämässä. Lemmikki vaikuttaa tässä työssä tarkasteltujen tutkimuksien mukaan yksilön hyvinvointiin ja jokapäiväisiin toimintoihin pääosin positiivisesti. Mielestämme lemmikkieläin voidaan myös nähdä ihmisen läheisenä ja se saattaa olla kuntoutujan ainut arjen kumppani.

Toimintaterapia on kuntoutusta, jossa toiminnan avulla edistetään terveyttä ja hyvinvointia saavuttamalla osallisuutta jokapäiväiseen elämään. Toiminta tapahtuu tietyssä ajassa ja paikassa, se heijastaa kulttuurisia arvoja ja sen avulla jäsennetään arkea. Toiminnalla on suuri merkitys yksilön toiminnallisen identiteettiin ja pätevyyteen sekä se vaikuttaa ajankäyttöön ja valintojen tekemiseen. Toiminnot luokitellaan toimintakokonaisuuksiin. Lemmikin hoito sisältyy jokapäiväisiin toimintoihin (ADL) ja toisista huolehtimisen toimintoihin (IADL). Sillä on suuri merkitys myös muihin toimintakokonaisuuksiin kuten vapaa-aikaan, työhön ja lepoon. (Smith Roley, DeLany, Barrows, Brownrigg, Honaker, Sava, Talley, Voelkerding, Amini, Smith, Toto, King & Lieberman 2008, 622, 626, 628, hakupäivä 19.11.2013.)

Toimintaterapiassa keskitytään löytämään kuntoutujalle keinoja arjen toiminnoista selviämiseen ja niiden hallitsemiseen (Launiainen, Lintula 2003, 6-7). Lemmikin omistaminen ja siihen liittyvät jokapäiväiset toiminnot muodostavat yleisesti rutiineja arkeen, sekä spontaaneja tilanteita, jotka tässä työssä lähteinä käytettyjen mielenterveyttä käsittelevien tutkimusten mukaan vaikuttavat pääsääntöisesti positiivisesti hyvinvointiin. Toimintaterapiassa pyritään mahdollistamaan kuntoutujan selviytyminen hänelle merkityksellisistä ja merkittävistä arjen toiminnoista toimintakykyyn vaikuttavista rajoitteista huolimatta (Launiainen, Lintula 2003, 6-8).

Valitsimme toimintaterapian käsitteelliseksi malliksi Fisherin (2009) Toimintaterapian interventio-prosessimallin (Occupational Therapy Intervention Process Model, OTIPM) kuvaamaan lemmikistä huolehtimista ja sen vaikutuksia toiminnallisessa suoriutumisessa. OTIPM- mallin Asiakasläh-

töisen toiminnallisen suoriutumisen kontekstin teoreettiset lähtökohdat perustuvat Inhimillisen toiminnan malliin, joka näkyy yhtenäisissä käsitteissä (ks. Fisher 2009, 68). Fisherin (2009, 12-15) Asiakaslähtöisessä toiminnallisen suoriutumisen kontekstissa toiminnalla (occupation) on aina merkitys (meaning) ja tarkoitus (purpose). Kuntoutujan toiminnan merkitykselliset ja tarkoituksenmukaiset tekijät on tärkeää määrittää, sekä huomioida kuntoutujan sekä hänen läheistensä esiin tuomat toiminnasta suoriutumisen haasteet. Kokemus lemmikistä huolehtimiseen liittyvien toimintojen merkityksestä ja/tai tarkoituksenmukaisuudesta saa aikaan toimintaan sitoutumista (occupational engagement). Merkitys tarjoaa motivaation lähteen toiminnalliseen suoriutumiseen (occupational performance) eli lemmikistä huolehtimiseen. Tarkoitus liittyy henkilön päämäärään, toiminnassa pyrittävään päämäärään ja toiminnan tarkoitukseen. Sisäiset ja ulkoiset motivaation lähteet vaikuttavat merkityksen ja tarkoituksen kokemukseen.

Asiakaslähtöinen toiminnallisen suoriutumisen konteksti määrittää kymmenen toiminnasta suoriutumiseen vaikuttavaa ulottuvuutta. Ulottuvuuksina kuvataan tehtävän ulkoiset tekijät, fyysinen sekä sosiaalinen ympäristö, että henkilön sisäiset tekijät. Asiakaslähtöisten toiminnallisen suoriutumisen kontekstin avulla voidaan ymmärtää kuntoutujan tarpeet, mitä hän yleensä tekee ja millaisia toiminnan haasteita hänellä on. Toiminnallinen suoriutuminen koostuu kymmenestä ulottuvuudesta, joita ovat tehtäviin liittyvä, ajallinen ja ympäristöllinen, kulttuurinen, yhteiskunnallinen, sosiaalinen, motivaation, kehoon ja rooleihin liittyvä sekä adaptiivinen ulottuvuus. Valitsimme Fisherin toiminnan määritelmän, koska siinä korostuu toiminnan tarkoitus ja merkitys, jotka ovat edellytyksiä toimintaan sitoutumiselle lemmikin omistamisessa. (Fisher 2009, 12-15, 62, 65.)

Vänttilän (2004, 5-6) tutkielmassa todetaan lemmikin omistamisen olevan Saksassa kansantaloudellisesti erittäin hyödyllistä vähentäen lääkärikuluja 5 miljoonan euron edestä vuosittain. Tutkielma herätti ajatuksen opinnäytetyön aiheesta, kuinka lemmikkieläimen omistaminen edistää ihmisen toimintaa ja elämänhallintaa vähentäen toimintaterapian tarvetta ja kansantalouden kustannuksia. Suomalaisia tutkimuksia ei löytynyt lemmikin omistamisen vaikutuksista ja vaatimuksista liittyen työikäisiin mielenterveyskuntoutujiin. Ulkomaalaisia tutkimuksia löytyi jonkin verran ja lähdeluettelossa olevia tutkimuksia hyödynnettiin oppaassamme.

Opinnäytetyönä teimme oppaan lemmikkieläimen hankkimisen ja omistamisen tueksi mielenterveyskuntoutujille, jolla voidaan tukea yleisiä mielenterveyskuntoutuksen tavoitteita. **Mielenterveyskuntoutuksen** tarkoitus on tukea kuntoutujaa elämänhallinnassa, elämänprojektien toteuttamisessa sekä osallisuudessa sosiaalisissa tilanteissa. Tietoisuuden lisääminen ympäristöstä lisää

kuntoutujan käsitystä mahdollisuuksista ja niiden olemassaolosta. (Koskisuus 2004, 13, 108.) Mielenterveys sairaudet voivat vaikuttaa ihmisen kykyyn ajatella, tuntea ja tehdä päätöksiä sekä käsitys omasta hyvinvoinnista voi olla rikkoutunut (Blair, Hume & Creek 2008, 19). Lemmikin hankinnan tulee aina olla tarkkaan harkittua ja vastuullista toimintaa, jota tulee tarkastella monesta eri näkökulmasta ajan kanssa. Tässä toimintaterapeutti voi tukea asiakasta. Valitsimme tuotteeksi oppaan, koska opas voisi toimia ohjauksen välineenä, keskustelun avaajana sekä terapeuttisen vuorovaikutuksen lisääjänä. Oppaalla voisi tukea realistista näkemystä lemmikin hankkimisesta ja rohkaista arvioimaan omia taitoja sekä jaksamista lemmikin omistamiseen liittyvistä vaatimuksista.

Toiminnallisen opinnäytetyön aiheen tulee motivoida opinnäytetyön tekijöitä ja sen tulee syventää asiantuntemusta sekä olla sen verran ajankohtainen ja tulevaisuuteen luotaava, että se kiinnostaa vastaanottajaa (ks. Vilka & Airaksinen 2003, 23). Teimme lemmikkieläimiin liittyvän opinnäytetyön, koska tulevaisuudessa haluamme käyttää eläimiä osana terapiatyötä. Kokemus lemmikien merkityksellisyydestä arjessa ja arjen vaikeissa tilanteissa oli suurin vaikuttava tekijä oppaan aihevalintaan. Lemmit rytmittävät ja jäsentävät omaa elämäämme, lisäävät sosiaalisia suhteita, määrittävät rooleja sekä saavat että pakottavat meidät toimimaan. Lemmikkieläimillä on vahva vaikutus päivittäiseen elämäämme. Vastuu lemmikkieläimestä ja siihen liittyvistä tarkoituksenmuutoksista toiminnoista mahdollistaa merkityksellisyyden kokemuksia.

Toimintaterapeutin työhön kuuluu ohjaus ja neuvonta, joka sisältää kuntoutujan kanssa keskustelua keinoista selviytyä tarkoituksenmukaisista ja merkityksellisistä tehtävistä. Lisäksi toimintaterapeutti neuvoo ja ohjaa kuntoutujaa taitojen ylläpitämisessä ja itsenäisessä, tehokkaassa ja turvalisessa toiminnassa. (Launiainen, Lintula 2003, 10.) Oulun Mielenterveystoimiston toimintaterapeutit kokivat tarpeelliseksi saada käytännön työvälineen ohjauksen ja neuvonnan tueksi sellaisen kuntoutujien kanssa, jotka harkitsevat tai omistavat lemmikkieläimen. Näitä kuntoutujia on heillä paljon. Toimintaterapeutit ja psykiatriset sairaanhoitajat tarvitsivat työvälineen, jonka avulla he pystyvät avaamaan keskustelua kuntoutujan toimintakykyä tukevista ja rajoittavista tekijöistä, sekä arjen hallinnasta suhteessa lemmikin omistajuuteen.

Projektimme vastaanottaja on Oulun Mielenterveystoimisto, jonka tarpeisiin ja käyttöön tuote valmistettiin. Aihe määritettiin vastaanottajan kanssa tarkasti rajaten, mikä on toiminnallisessa opinnäytetyössä suositeltavaa ja joka vaikuttaa projektiaikataulussa pysymiseen (ks. Vilka & Airaksinen 2003, 18). Emme löytäneet vastaavia oppaita, jotka olisi tehty toimintaterapeutin työn

tueksi. Lemmikkieläinten hoitoon ja omistamiseen löytyy paljon tietokirjallisuutta, joka ei sisällä toiminnan näkökulmaa tai mahdollista itsearviointia.

Projektilla on selkeä tavoite tai tavoitteita, joiden saavuttamiseen projekti päättyy (Ruuska 2012, 19). Tavoitteiden tulee olla realistisia ja kuvata hankkeella pyrittäviin toiminnan tai tilan muutoksiin (Silfverberg 2000, 5, hakupäivä 28.10.2013). Ruuskan (2012, 284) mukaan projektin tulostavoitteisiin kuuluvat aikataulun, kustannusten ja lopputuotteen laadun varmistaminen.

Projektimme **tulostavoitteena** oli tuottaa opas lemmikkieläimen hankkimisen ja omistamisen tueksi mielenterveyskuntoutujille. Pyrimme toteuttamaan oppaan niin, että se soveltuu myös mielenterveyskuntoutujien läheisten käyttöön, sekä Oulun mielenterveystoimiston toimintaterapeuttien ja psykiatristen sairaanhoitajien ohjauksen ja neuvonnan työvälineeksi, jotta he voivat tukea kuntoutujaa lemmikin hankinnassa tai sen omistamisessa parhaalla mahdollisella tavalla.

Välittömänä tavoitteenamme oli, että mielenterveyskuntoutajat käyttävät opasta ja perehtyvät oppaaseen kokonaisuudessaan. Tavoitteenamme oli myös, että mielenterveyskuntoutajat käyttävät opasta itsearviointiin ja löytävät oppaasta sellaista tietoa, joka auttaa suhteuttamaan oman jaksamisen ja kyvyt suhteessa lemmikin mukanaan tuomiin vaatimuksiin ja toimintoihin. Tämä helpottaa päätöstä lemmikin hankinnasta. Toinen välitön tavoitteemme oli, että Oulun mielenterveystoimiston toimintaterapeutit ja psykiatriset sairaanhoitajat tutustuvat oppaaseen sekä tunnistavat lemmikin merkityksen ja omistamisen vaikutuksia peilaten mahdollisiin kokemuksiinsa lemmikin omistajuudesta. Lisäksi he kokevat oppaan käytön työssään tarpeelliseksi.

Kehittämistavoitteenamme oli, että mielenterveyskuntoutajat käyttävät opasta lemmikkieläimen hankintapäätöksessä muun muassa lajin valinnan apuna. Samalla he tunnistavat lemmikin omistamiseen liittyviä merkityksiä ja vaatimuksia. Mikä auttaa heitä tekemään vastuullisen päätöksen lemmikin hankkimisesta sekä sitoutuvat lemmikkieläimen omistamiseen liittyviin toimintoihin. Toinen kehittämistavoitteemme oli, että toimintaterapeutit ja psykiatriset sairaanhoitajat käyttävät opasta työssään ohjauksen ja neuvonnan välineenä lemmikkieläimen omistavien tai hankkimista harkitsevien mielenterveyskuntoutujien kanssa.

Oppaan **hyödynsaajia** olivat ensisijaisesti lemmikkieläimen omistavat tai lemmikkieläimen hankintaa harkitsevat mielenterveyskuntoutajat läheisineen sekä toimintaterapeutit ja psykiatriset

sairaanhoidajat. Tulevina toimintaterapeutteina hyödyimme myös itse oppaasta ja voimme käyttää sitä työssä oppaasta hyötyvien asiakkaiden kanssa.

Oppimistavoitteenamme oli syventää omaa tietämystämme lemmikkieläimen omistamisen vaikutuksista ja vaatimuksista. Opinnäytetyön kautta lisäsimme omaa tietouttamme lemmikkieläimeen liittyvistä toimintakykyä lisäävistä tai kuormittavista jokapäiväisistä toiminnoista sekä niiden vaikutuksista työikäisten mielenterveyskuntoutujien toimintakykyyn. Toinen oppimistavoittemme oli oppia projektityöskentelyä sekä oppia suunnittelemaan ja toteuttamaan opas. Oppimistavoittemme valmistuvina toimintaterapeutteina on hyödyntää oppaan teon aikana saatua tietoa lemmikkien merkityksestä ja vaikutuksesta tulevassa ammatissa. Meillä molemmilla on kiinnostus ja tarkoitus työskennellä eläinavusteista toimintaterapiaa toteuttavina toimintaterapeutteina.

2 PROJEKTIN SUUNNITTELU

2.1 Projektioorganisaatio

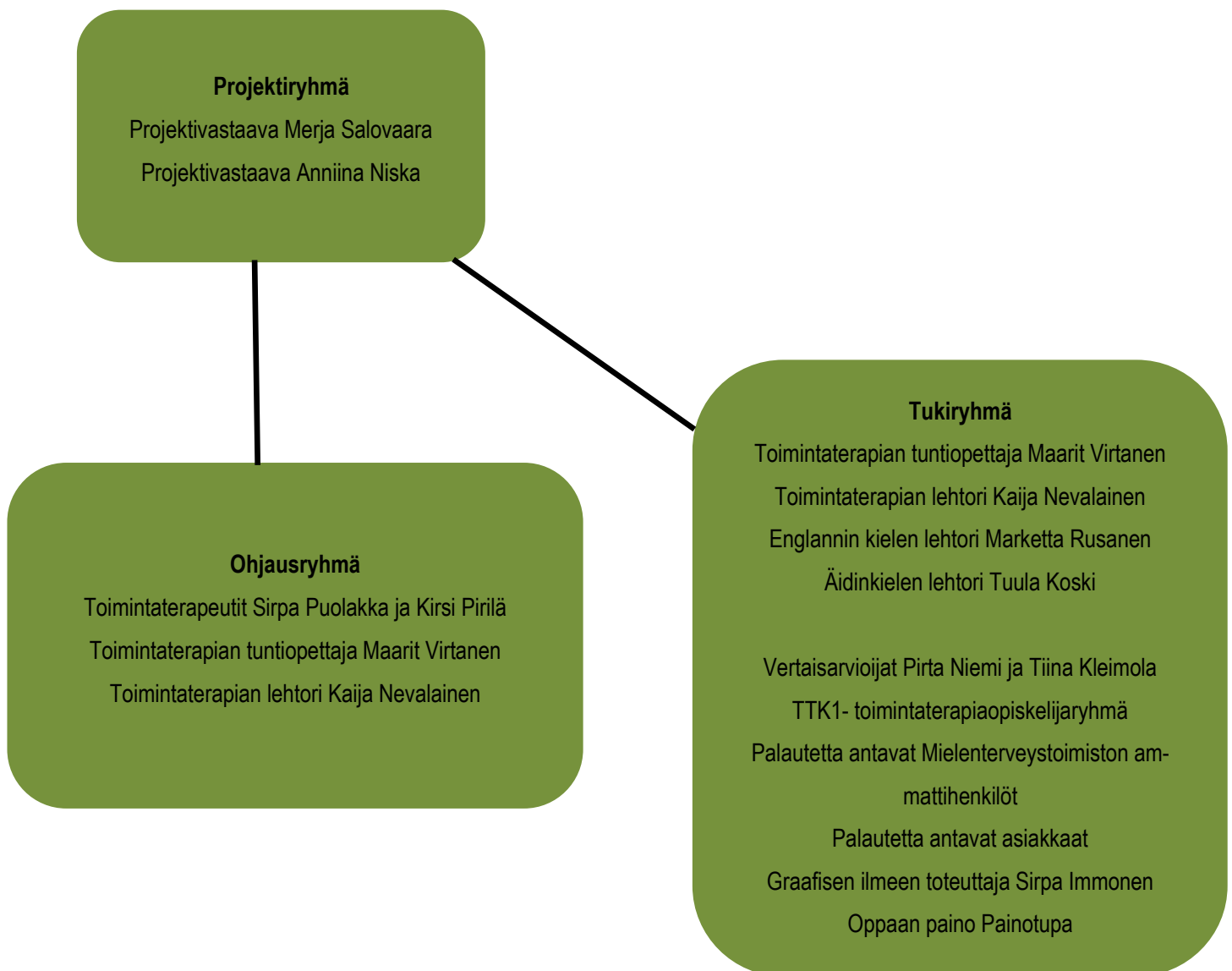
Projektioorganisaatio on erilaisista ryhmistä koostuva, eri organisaatioiden edustajista projektin suunnittelua, toteuttamista ja arviointia varten koottu organisaatio (Paasivaara & Suhonen & Nikkilä 2008, 119). Opinnäytetyömme projektioorganisaatio on kuvattu kuviossa 1. Projektioorganisaatiolle luonteenomaista ovat johtaminen tavoitteiden ja poikkeamien avulla sekä joustavuus ja tilapäisyys (Ruuska 2012, 21). Projektissa on otettava huomioon projektin, projektioorganisaation, projektin tilaajan sekä vastaanottajan väliset rajapinnat ja niiden selkeys. Tällaisia rajapintoja ovat päätösten tekijät työhön liittyvissä kysymyksissä, vastuiden ja valtuutuksien jako työhön liittyvistä tekijöistä sekä työn lopullisen sisällön määrittäjä ja päättäjä. (Karlsson & Marttala 2001, 56.)

Projektiryhmä vastasi projektin toteutuksesta käytännön tasolla oman erityisalueensa osalta (ks. Ruuska 2012, 150). Tässä projektissa projektiryhmän muodostivat toimintaterapeuttipiskelijät Anniina Niska ja Merja Salovaara, jotka molemmat toimivat projektivastaavina. Anniina Niska toimi yhteyshenkilönä Oulun mielenterveystoimiston kanssa ja Merja Salovaara vastasi budjetin seurannasta.

Ohjausryhmän rooli oli sisältöpainotteista ja sen tehtävä oli tukea ja valvoa projektin etenemistä sekä tarvittaessa tehdä siihen liittyviä päätöksiä (ks. Ruuska 2012, 144-145). Projektin ohjausryhmään kuuluivat päätoiminen toimintaterapian tuntiopettaja Maarit Virtanen ja toimintaterapian lehtori Kaija Nevalainen, joiden tehtävänä oli tarkistaa sekä hyväksyä projektiin liittyvät välitulokset ja dokumentit sekä projektin aikana tehdyt ratkaisut. Lisäksi ohjausryhmään kuuluivat Oulun mielenterveystoimiston toimintaterapeutit Sirpa Puolakka ja Kirsi Pirilä, jotka ohjasivat oppaan sisältöä. Välitulosten hyväksyntä ei kuulunut heidän tehtäviinsä.

Projektin **tukiryhmän** tehtävänä oli tukea projektiryhmää toteutukseen liittyvissä käytännön asioissa. Tukiryhmässä arvioitiin päätettyjä asioita ja keskusteltiin ilmenneistä ongelmista ja ratkaisuvaihtoehdoista. (ks. Jyväskylän yliopisto 2013, hakupäivä 9.10.2013.) Projektin tukiryhmään kuuluivat oppaasta palautetta antaneet Oulun mielenterveystoimiston toimintaterapeutit ja psykiatriset sairaanhoitajat sekä kuntoutujat. Lisäksi tukiryhmään kuuluivat vertaisarvioijat Pirta Niemi ja Tiina Kleimola sekä toimintaterapiaopiskelijat TTK1SN/SA-opiskeluryhmästä. Vertaisarvioijien

tehtävänä oli opinnäytetyön tietoperustan, projektisuunnitelman sekä opinnäytetyön loppuraportin tarkistaminen sekä korjausehdotusten antaminen. Oppaan graafisen ilmeen toteutuksessa apuna oli Sirpa Immonen ja oppaan painosta vastasi Painotupa. Lisäksi tukiryhmään kuuluivat päätoiminen opettaja Maarit Virtanen ja toimintaterapian lehtori Kaija Nevalainen, joiden tehtävänä oli antaa ohjausta välitulosten sisällöstä. Äidinkielen ja viestinnän lehtori Tuula Koskelta saimme ohjausta oppaan kielelliseen sisältöön. Englanninkieliseen abstraktiin saimme ohjausta englannin kielen lehtori Marketta Rusaselta.



KUVIO1. Projektioorganisaatio

2.2 Projektin päätehtävät

Projekti on määriteltyä, rajattua ja suunniteltua toimintaa sekä useista toisiinsa kytkeytyneistä toiminnallisista osista koostuva kokonaisuus, jonka keskeiset osatekijät ovat suunnittelu, toteuttaminen, päättäminen ja arviointi (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 7-8, 121-122). Projekti tapahtuu tietyssä ajassa, on ainutlaatuinen ja sen tarkoituksena on saavuttaa resurssien puitteisissa tietyssä päämäärä (Karlsson & Marttala 2001, 11). Sitä varten on koottu yhteen joukko ihmisiä ja muita resursseja tilapäisesti tietyn tehtävän suorittamista varten, jolla on myös kiinteä aikataulu ja budjetti (Ruuska 2001, 9). Projektimme alkoi aiheeseen perehtymisellä tietoperustan muodossa ja jatkui projektisuunnitelman laatimisella. Opinnäytetyöprosessi dokumentoitiin opinnäytetyöpäiväkirjaan, joka toimi muistina ja loi selkeän, johdonmukaisen ja jäsennellyn opinnäytetyöraportin (ks. Vilka & Airaksinen 2003, 53). Projekti päättyi oppaan suunnittelun ja toteutuksen jälkeiseen projektin arviointiin. Liitteenä olevasta tehtäväluettelosta (LIITE 1.) löytyy tarkempi kuvaus projektimme vaiheista.

Aiheeseen perehtyminen oli projektin ensimmäinen päätehtävä sisältäen aiheen valinnan ja lähdekirjallisuuteen ja aihetta käsitteleviin tutkimuksiin perehtymisen. Etsimme tietoa internetin tietokannoista, kirjallisuudesta, sosiaali- ja terveysalan ulkomaisista ja kotimaisista lehdistä. Aloitimme keväällä 2013 aiheeseen perehtymisen etsimällä tietoa eläinavusteiseen toimintaterapiaan, lemmikinomistamiseen ja mielenterveyteen liittyen. Lähdemateriaalin pohjalta laadimme välituloksena tietoperustan. Tietoperusta sisälsi tietoa lemmikkieläimen vaikutuksista ja vaatimuksista arkeen sekä perusteluja sille, miksi lemmikkieläimen omistamisen ja hankkimisen tueksi tuetettava opas on tärkeä toimintaterapeutin työväline mielenterveyskuntoutuksessa.

Projektin suunnittelu sisälsi tutustumisen projektikirjallisuuteen, toimintaterapian käsitteellisen mallin valinnan ja siihen tutustumisen. Lisäksi projektin suunnitteleminen sisälsi projektin päätehtävien suunnittelun, aikataulun määrittämisen, projektin tavoitteiden asettamisen, riskien määrittämisen, budjetin arvioimisen, laatukriteerien asettamisen sekä ohjaussuunnitelman tekemisen. Projektin suunnittelun välituloksena oli projektisuunnitelma, jonka esitimme joulukuussa 2013 yhdessä tietoperustan kanssa.

Oppaan suunnittelun ja toteutuksen osatehtäviä olivat luonnostelu ja kehittäminen. Luonnosteluvaiheessa tutustuimme lähdemateriaaliin oppaan toteutusprosessista, lemmikkilajeista ja eläinsovelualueista. Lisäksi luonnosteluun liittyi oppaaseen sisältyvistä eläinlajeista päättäminen, tar-

keimmän tiedon valitseminen eläinlajikohtaisesti sekä käsitteellisen mallin ja tutkimustulosten synteessin tekeminen. Oppaan kehittelyyn sisältyi ulkoasun suunnitteleminen yhdessä ulkopuolisen graafikon kanssa sekä oppaan painaminen koekäyttöä varten Painotuvalla. Oppaan suunnittelun ja toteutuksen välituloksena oli painettu opas, joka valmistui keväällä 2014. Opas sisältää tietoa lemmikkieläimen omistamisen vaikutuksista ja eläinlajikohtaisista vaatimuksista, eläinsuojelulaista sekä allakan lemmikkieläimeen liittyvistä toiminnoista.

Palautteen keruun ja oppaan viimeistelyn osatehtäviä olivat sähköisen palautekyselyn luominen (ks. LIITE 6), saatekirjeen laatiminen (ks. LIITE 5), palautteiden keruu ja analysoiminen sekä oppaan viimeisteleminen. Oppaan vastaanottaja valitsi meille viisi koekäyttäjää heidän asiakkaitaan ja vastaanottajan työntekijät toimivat myös koekäyttäjinä. Saimme palautetta opasta käyttäneiltä kuudelta Oulun mielenterveystoimiston työntekijältä sekä yhdeltä opasta käyttäneeltä asiakkaalta. Saadun palautteen perusteella teimme tarkoituksenmukaiset muutokset oppaaseen ja välituloksena oli valmis opas, joka painettiin syksyllä 2014.

Projektin päättämisen osatehtäviä olivat loppuraportin kirjoittaminen, tarvittavien korjausten tekeminen, projektin arvioiminen sekä loppuraportin esittäminen marraskuussa 2014.

3 LEMMIKIN OMISTAMISEN VAIKUTUKSIA ARKEEN

3.1 Sosiaalinen ja motivaatioon liittyvä ulottuvuus

Sosiaalinen ulottuvuus sisältää kuntoutujan vuorovaikutussuhteet toisten ihmisten kanssa sekä yhteistyön laajuuden että sen laadun, joka tapahtuu kuntoutujan ja muiden välillä toiminnallisen suoriutumisen aikana (Fisher 2009, 65). Zimolag ja Krupan (2009, 133) tutkimustuloksista ilmenee, että lemmikinomistajat kokevat voimakkaampaa sosiaaliseen yhteisöön integroitumista lemmikittömiin henkilöihin verrattuna. Myös Walsh (2009, 470, 473) toteaa lemmikkieläinten helpottavan nykyisten sosiaalisten suhteiden ylläpitoa uusien ystävyysuhteiden luomisen lisäksi. Kynnys suhteiden luomiseen ja sosiaalisiin kontakteihin on matalampi lemmikin mukana ollessa tai toiminnan liittyessä lemmikin omistamiseen. Koiran läsnäolo sosiaalisissa tilanteissa vähentää tilanteiden stressaavuutta. Myös Kihlström-Lehtosen (2009, 50) mukaan ihmiset kokivat tulevaisuudessa hyväksytyiksi harrastustoiminnassa koiran omistajina ilman sosiaalisen aseman tai iän tuomaa statusta. Koiraharrastuksen kautta saatiin onnistumisen kokemuksia ja ystäviä. Lemmikki voi madaltaa kynnystä sosiaalisten suhteiden luomiseen, ja voi lisätä sosiaalista kanssakäymistä masentuneen ihmisen elämässä (ks. Toivio & Nordling 2013, 180).

Zimolag ja Krupan (2010, 176, 182-186, 188-189) tutkimuksessa selvitettiin, kuinka lemmikkieläimen omistaminen ja hoitaminen merkityksellisenä toimintana tukee yhteisöön sopeutumista vakavissa mielenterveysongelmissa. Omistaminen mahdollistaa jatkuvuutta, johonkin kuulumisen tunnetta, toimintaa, itsensä tulkintaa, sekä hyväksyntää ja osallistumista. Lemmikkieläimen tuoma seura tarjoaa jatkuvuutta elämässä sekä menetetyissä rooleissa ja ihmissuhteissa. Niiden tuella voidaan siirtyä elämässä eteenpäin ja rakentaa uusia suhteita. Lemmikki toimii tasapainottajana tarjoamalla hyväksyntää, tukea, empatiaa, olemalla rakastava ja suvaitseva sekä tarjoamalla keinon olla osallinen lemmikkieläimen omistajaryhmässä kuin olla vain henkilö, jolla on mielenterveysongelmia. Lemmikkieläinten seura helpottaa itsensä hyväksymisen prosessia samalla kun 'hyvän lemmikinomistajan' -status tuo mukanaan yhteisön hyväksynnän. Lemmikin omistaminen sisältää lemmikkieläimen hoitoa ja harrastustoimintaa, joka tuo mukanaan itsekunnioitusta, hallinnan tunnetta, vahvistaa itsetuntoa sekä antaa tunteen jonkin saavuttamisesta ja loppuun saattamisesta. Tämän kautta on mahdollista tuntea, että minulla on jotain tarjottavaa ja olen hyvä, kykenevä ja hyväksynnän arvoinen ihminen. Itsen hyväksyminen toiminnallisesti päteväksi ihmisenä mahdollistaa yhteisöllistä hyväksyntää. Lemmikkieläin auttaa omistajaa lähtemään kotoaan

ulos ja osallistumaan yhteisön toimintaan, sekä auttaa vuorovaikutustilanteisiin sellaisten ihmisten kanssa, jotka olisivat ilman eläimen tuomaa puheenaihetta voineet jättää mielenterveyskuntoutujan huomioimatta. Lemmikkieläimen seura voi siis estää syrjinnästä johtuvan itsetunnon ja yhteisöllisen statuksen heikentymistä ja tasapainottaa toipumisen ja eteenpäin jatkamisen tiellä. Masennuksesta mahdollisesti aiheutuvaa itseluottamuksen ja omanarvontunnon laskua sekä keskivaikeasta masennuksesta todennäköisesti aiheutuvaa haittaa ihmissuhteille voidaan näin ollen mielestämme tukea lemmikin omistamisen ja hoitamisen kautta. (ks. Käypähoitosuositus 2013a, hakupäivä 24.1.2014.) Eläin voi myös lisätä turvallisuuden tunnetta ja vähentää yksinäisyyttä. Eläin on usein tunteiden jakaja sekä keskustelujen aihe. Yksinäisille ihmisille lemmikkieläin voi luoda välittömän tukiverkoston ollen läsnä, antaen turvaa ja rakastaen olematta tuomitseva (Rosenkoetter 1991, 332, 335).

Motivaatioon liittyvään ulottuvuuteen kuuluvat yksilön arvot, mielenkiinnon kohteet, toiveet, huolenaiheet, asioiden tärkeysjärjestys sekä tavoitteet, jotka liittyvät tulevaisuuden toiminnalliseen suoriutumiseen (Fisher 2009, 65). Zimolag ja Krupa (2009, 131) toteavat tutkimuksessaan, että yleisin motivaatio lemmikin omistamiseen on lemmikin mukanaan tuoma kumppanuus ja tunne siitä, että on joku, jota rakastaa. Kihlström-Lehtosen (2009, 39-40, 49-50) mukaan koira on valtava motivaation lähde sekä merkittävä tekijä raskaista elämänvaiheista selviytymisessä. Koiran merkitys tukena korostuu vaikeissa elämäntilanteissa. Koira tuo myös mielihyvää ja onnellisuuden tunteita iloisuudellaan, aitoudellaan sekä pehmoisella olemuksellaan. Se on monelle merkityksellisen toiminnan ja tätä kautta toiminnallisen hyvinvoinnin lähde. Koira on myös käynnistävä tekijä henkiseen kasvuun ja kehitykseen. Se saa tekemään asioita, se tarjoaa haasteita sekä vaikuttaa siihen, mitä pidetään tärkeänä ja arvokkaana sekä mitä valintoja tehdään.

Lemmikkieläimeen syntyvä kiintymyssuhde voi vähentää motivoitumista itsestä huolehtimisen toimintoihin. Esimerkiksi kirurgiseen operaatioon lähtemättömyyden syynä voi olla haluttomuus olla erossa lemmikistään. (Peacock, Chur-Hansen ja Winefield 2012, 298.) Toisaalta vastuullinen lemmikkieläimen omistajuus voi estää itsetuhoista käyttäytymistä (Walsh 2009, 473).

3.2 Ajallinen, ympäristöllinen ja tehtäviin liittyvä ulottuvuus

Ajallinen ulottuvuus tarkoittaa ihmisen toiminnallista suoriutumista hänen menneisyytensä, nykyisyytensä ja tulevaisuuden toiveidensa asiayhteyksissä (Fisher 2009, 65). Eläin auttaa keskittymään nykyhetkeen siihen liittyvien päivittäin suoritettavien toimintojen vuoksi (Rosenkoetter

1991, 332). Mielenterveyskuntoutujan arjesta voi puuttua elämää rytmittäviä tekijöitä, kuten työ tai opiskelu, koska ne voivat kuormittaa senhetkistä elämän tilannetta liiaksi (ks. Toivio & Nordling 2013, 180). Kihlström-Lehtosen (2009, 50) mukaan osa ihmisen toiminnallisista tarpeista täyttyy koiran omistamisen kautta ja koira tuo sisältöä jokapäiväiseen elämään arjen rutiinien sekä harrastustoiminnan kautta.

Ympäristöllinen ulottuvuus sisältää ihmiset ja esineet, jotka ovat toimintaa suorittaessa läsnä sekä fyysiset tilat, jossa toiminnan suorittaminen tapahtuu (Fisher 2009, 65). Zimolag ja Krupa (2010, 187) toteavat lemmikin omistamiseen liittyvien arjen toimintojen tukevan mielenterveysongelmien hallintaa. Lemmit aktivoivat omistajan toimintaan sekä ulkoiseen toimintaan keskittyminen helpottaa yhteisöön sopeutumista. Zimolag ja Krupa (2009, 131) toteavat tutkimuksessaan, että vähemmistö heidän tutkimusotoksensa mielenterveyskuntoutujista oli lemmikinomistajia. Valtaosa heistä ei ollut sitoutunut lemmikin omistamiseen toimintana. Yleisimpiä syitä lemmikkien puuttumiseen elämästä olivat vuokra-asunnoissa kiellettävä lemmikinpito ja lemmikin mukanaan tuomat kustannukset.

Tehtäviin liittyvä ulottuvuus sisältää yksilön tehtävät, sekä niistä suoriutumisen. Tehtävät voivat olla lähtöisin asiakkaan omasta halusta tai tarpeesta, tai yhteisön odotuksista. Tehtäviin liittyvä ulottuvuus sisältää myös tehtävien osatekijöiden, kuten tehtävän haastavuuden ja keston tarkastelemisen. (Fisher 2009, 65.) Lemmikkieläimen hoitaminen sisältää lemmikkieläimen perushoidon järjestämisen, valvonnan tarjoamisen sekä pitopaikan ja ruokinnan, vakuutusten, kouluttamisen sekä muun hoidon ja huolenpidon tarkoituksenmukaisen järjestämisen. Lemmikkieläimen hoitamiseen liittyy lukuisia päivittäisiä vastuullisia ja merkityksellisiä toimintoja, kuten ulkoiluttaminen, joka edistää terveyttä. Nämä toiminnot vaativat tietotaitoa ja rahallista panostusta. Lisäksi lemmikkieläimen omistamiseen kuuluu vastuullinen päätös eläimen lopettamisesta esimerkiksi sen sairastuessa vakavasti. (ks. Zimolag 2011, 241-244.)

Masentuneena ihminen ei suoriudu tavanomaisista tehtävistään, kuten työssäkäynnistä (Toivio & Nordling 2013, 180). Lemmikki vastuuttaa toimimaan silloinkin kun ihminen kokee, ettei masenuksensa vuoksi siihen pysty. Toisaalta lemmikkieläimen omistaminen tuo iloa omistajalleen rentoutumisen ja leikin kautta. Se tuo toiminnallaan ja olemuksellaan huumoria, innostuneisuutta, uteliaisuutta arkeen, jotka mahdollistavat erilaisia kokemuksia (ks. Walsh 2009, 470, 473.)

3.3 Kehollinen ja rooliulottuvuus

Kehollinen ulottuvuus tarkoittaa yksilön fyysisten, kognitiivisten ja psykososiaalisten kykyjen ja rajoitusten huomioon ottamista toiminnallisessa suoriutumisessa (Fisher 2009, 65). Zimolag ja Krupa (128, 2009) ovat todenneet lemmikinomistajuuden vahvistavan muun muassa tunnetta merkityksellisyydestä, elämän tarkoituksellisuudesta ja itseluottamuksesta. Ahdistunut ihminen voi välttää sosiaalisia tilanteita, koska hän pelkää muiden pitävän häntä epämiellyttävänä, tyhmänä tai tylsänä (ks. Suvisaari & Viertiö 2009, 35). Vuorovaikutus lemmikkieläinten kanssa lisää mielenterveyskuntoutujan myönteistä tietoisuutta ympäristöstä ja itsestään ja lisää rohkeutta sosiaalisiin tilanteisiin osallistumiseen lemmikin läsnäollessa (ks. Walsh 2009, 466). Zimolag ja Krupa ovat myös tutkineet, että lemmikkieläimen omistajuus tukee itsetuntoa ja helpottaa identiteetin muokkautumista. Lemmikkieläimeen liittyvät toiminnot voivat lisätä itseilmaisua ja muutosta itsessä. Sairastuessa lemmikin omistaminen mahdollistaa sopeutumista sairaan ja terveen itsensä kanssa etenkin silloin, kun toiminnallinen identiteetti on vaarantunut esimerkiksi työttömyyden vuoksi. Mielenterveysongelmien lisääntyessä lemmikkieläimen omistajuus mahdollistaa vahvuuksien ja kykyjen todentamista itselle sekä muille. (2010, 185, 190.)

Kun mielenterveyskuntoutujalla on ahdistuneisuutta, hänellä voi olla unensaantivaikeuksia, keskittymis- ja tarkkavaisuusvaikeuksia, muistivaikeuksia, ärtyneisyyttä sekä yleistä levottomuutta (ks. Toivio & Nordling 2013, 169). Sockalingamin, Lin, Krishnadevin, Hansonin, Balabanin, Pacionelin ja Bhaleraonin (2008, 78-79) tapaustutkimuksessa koiran todetaan nostavan mielialaa, vahvistavan tulevaisuudennäkymiä sekä lisäävän spontaania puhetta. Ahdistus ja psykomotorinen levottomuus vähenevät, sekä unenlaatu ja keskittymiskyky kohenevat. Lisäksi itseluottamus ja motivaatio kasvavoivat, sosiaalinen eristyneisyys ja riippuvaisuus muista väheni sekä päätöksentekokyky vahvistui. Parshall (2003, 51-52) kirjoittaa tutkielmassaan koiran lisäävän ruokahaluja, yöunen määrää sekä vaikuttavan positiivisesti energiatasoon ja keskittymiskykyyn pitkäaikaisessa masennuksessa. Sureville ihmisille terapiakoiran tuoma lämmin, pehmeä ja ystävällinen olemus lisäsi hyvää oloa.

Jääskeläisen (1999, 2636) mukaan koira pakottaa omistajansa säännölliseen ulkoiluun ja liikkumiseen, joka vaikuttaa positiivisesti fyysiseen kuntoon ja terveyteen. Fyysisen kunnon lisääntymisen lisäksi koiran ulkoiluttaminen laihduttaa (Zimolag 2011, 238). Brodie ja Biley (1999, 334) toteavat lemmikkieläimen vaikuttavan positiivisesti fyysiseen terveyteen vähentämällä sydänsairauksien riskiä, laskemalla verenpainetta ja lisäämällä yleistä terveyttä. Vänntilä (2004, 11) tuo esille

Braunin (1984) tutkimuksen, jossa kiintymyssuhteen todetaan laskevan verenpainetta lemmikkiä silitettäessä. Friedman, Katcher, Lynch ja Thomas (1980, 308-310) mukaan lemmikkieläimen omistamiseen liittyvien päivittäisten toimintojen vastuullisuus ja rutiinit selittävät korkeamman eloonjäämisasteen sydänkohtauksen saaneiden potilaiden keskuudessa. DeMellon (1999, 859) tutkimuksessa todetaan pelkän visuaalisen kontaktin lemmikkiin laskevan koehenkilöiden verenpainetta ja sykettä älyllisiä tehtäviä suoritettaessa. Kosketuskontakti laskee edelleen sykettä. Allen (2003, 238-239) toteaa lemmikkien puolittavan verenpaineen nousua stressireaktiossa. Lemmikeistä näyttivät hyötyvän eniten ne osallistujat, joilla oli vähiten sosiaalisia kontakteja ja ystäviä. Jääskeläisen (1999, 2636) mukaan eläimen helliminen ja koskettaminen vähentävät stressiä ja tuovat turvallisuuden tunnetta. Lemmikkieläimen ja yksilön välinen kiintymyssuhde ennustaa masentuneisuuden, ahdistuneisuuden ja somaattisten oireiden vähentymistä. (Peacock, Chur-Hansen ja Winefield 2012, 299.) Toisaalta lemmikkieläimen omistamisesta voi myös olla huolta ja harmia omistajalle tai muille ihmisille. Lemmikin hankkimisen myötä voi puhjeta terveysongelmia kuten allergioita, jotka voivat johtaa lemmikkieläimestä luopumiseen tai sen lopettamiseen (ks. Rosenkoetter 1991, 332.)

Rooliulottuvuus tarkoittaa yksilön rooleja ja rooleihin liittyviä tehtäviä sekä niistä suoriutumista. Rooliulottuvuuden kautta tarkastellaan yksilön sitoutumista roolikäyttäytymiseen sekä roolikäyttäytymistä, joka on yksilön itsensä haluamaa tai jota yhteisö odottaa yksilöltä (Fisher 2009, 65). Tutkimuksen mukaan lemmikinomistajan rooli auttaa mielenterveyskuntoutujaa hallitsemaan ajankäyttöä, orientoitumaan työhön sekä poistumaan kodin ulkopuolelle (ks. Walsh 2009, 473). Lemmikin hankintaan liittyvät vastuulliset roolit vahvistavat itsetuntoa ja itsearvostusta sekä eettisiä harkintaa (Rosenkoetter 1991, 331, 333; Brodie & Biley 1999, 334). Päätös koiran omistamisesta ja siihen liittyvistä elämäntapa valinnoista vaikuttavat fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Koira vaikuttaa identiteetin kehittymiseen ja muodostumiseen koira- tai eläinheiminä. (Kihlström-Lehtonen, 2009, 49.)

Lemmikkieläimen omistajan roolin säilyttäminen on tärkeää silloin, kun mielenterveyskuntoutujan muut tärkeät sosiaaliset ja toiminnalliset roolit vähenevät huomattavasti sairauden vuoksi. Huomioitava on kuitenkin tasapainon säilyttäminen lemmikin omistamisen ja omien kykyjen välillä. (ks. Zimolag & Krupa 2010, 187.) Zimolag (2011, 238) on todennut, että koiran ulkoiluttaminen lisää vastavuoroista kanssakäymistä naapurien kesken ja osallistumista toimintoihin yhtenä yhteisön jäsenenä. Jääskeläisen (ks. 1999, 2363) mukaan koira on kaupunkioiloissa linkki sosiaalisiin ystävyys-suhteisiin vähentäen eristäytymisen riskiä. Tuntematon ihminen voi puhutella koiran

kanssa ulkoilevaa ihmistä. Koiraan liittyvä sosiaalinen toiminta, kuten harrastaminen, lisäävät sisältöä elämään ja tukevat tasa-arvoista yhteiskuntaan kuulumista, arvostuksen tullessa koiran kautta, eikä omistajan yhteiskunnallisen statuksen mukaan.

3.4 Kulttuurinen, yhteiskunnallinen ja adaptiivinen ulottuvuus

Kulttuuriseen ulottuvuuteen kuuluvat kuntoutujan kulttuurisen ryhmän jaetut uskomukset, arvot ja tavat. Ne vaikuttavat toiminnan suorittamiseen ympäristöön, välineisiin, materiaaleihin ja toiminnan valintaan sekä miten hän toiminnan suorittaa. (Fisher 2009, 65.) Kihlström-Lehtosen (2009, 49) mukaan koira on perheessä pehmeiden arvojen välittäjä, jonka kautta halutaan opettaa lapsille vastuuta ja toisista huolehtimista. **Yhteiskunnallinen ulottuvuus** sisältää asiakkaan saatavilla olevat yhteiskunnan tarjoamat palvelut ja taloudelliset tekijät sisältäen palveluiden rahoittamisen. Lisäksi ulottuvuus sisältää säännöt, säädökset ja terveydenhuollon lainsäädännön että lääketieteelliset varotoimet, jotka vaikuttavat toiminnan suorittamiseen (Fisher 2009, 65). Suomessa muun muassa järjestyslaki, eläinsuojelulaki ja eläinsuojeluasetukset määrittävät ja ohjaavat lemmikin omistamiseen ja pitoon liittyviä asioita.

Adaptiivinen ulottuvuus tarkoittaa yksilön käyttäytymisen mukautuvaisuutta, avoimuutta uusille ideoille, sekä yksilön ympäristön mukauttamista ongelmien ylipääsemiseksi (Fisher 2009, 65). Zimolagin (2011, 242, 245) mukaan lemmikin omistamiseen liittyvä perustoiminto, kuten lemmikin ulkoiluttaminen vaatii vähintään voimassaolevat rokotukset, kaulapannan ja hihnan. Eläimen ulkoiluttamisessa on myös tärkeää tietää koiran kouluttamisesta, käyttäytymisestä ja liikunnan määrän merkityksestä. Eläimen kouluttaminen toimintana vaatii rotukohtaista tietoa, fyysistä voimaa ja kestävyyttä, taitoa tehdä tarkoituksenmukaisia valintoja, ongelmanratkaisukykyä, verbaalisia ja non-verbaalisia kommunikointitaitoja, itsehillintää ja sosiaalisia taitoja sekä tapoja.

Tutkimuksien ja Fisherin toiminnasta suoriutumisen ulottuvuuksien tarkastelun pohjalta lemmikin omistaminen on merkityksellinen ja tarkoituksenmukainen toiminta, joka on monessa arjen tilanteissa mukana. Se voi mahdollistaa mielenterveyskuntoutujalle uusia rooleja, rutiineja, toimintoja sekä sosiaalisia suhteita ja tukea myönteisen minäkuvan kehittymistä, joita arjessa tarvitaan.

4 OPPAAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

4.1 Oppaan laatukriteerit

”Laatu on suhteellinen käsite, jonka arviointikriteerit riippuvat tilanteesta ja asetetuista tavoitteista. Yleensä ei ole järkevää vaatia parasta laatua vaan oikeaa laatua. Tuotteen laatu arvioidaan sen perusteella, miten hyvin tulos vastaa asetettuja tavoitteita.” Yksittäisenä tekijänä laatua ei ole olemassakaan, eikä se ole näin suoraan varmistettavissa ja kehitettävissä, vaan se koostuu suuresta joukosta pieniä asioita. (Ruuska 2012, 234.)

Oppaan laadunvarmistuksella pyritään estämään poikkeavuudet laatukriteereistä ja saavuttamaan varmuus siitä, että opas täyttää nämä laatukriteerit (Jämsä & Manninen 2000, 130). Sosiaali- ja terveysalalla onnistumisen tunnusmerkkejä, joita myös ajattelimme laatukriteereiksi, olivat tavoitteen saavuttaminen, aikataulussa ja budjetissa pysyminen. Yksi projektin onnistumiskriteereistä on se, että projektin tulokset voidaan ottaa käytäntöön. (ks. Paasivaara & Suhonen & Nikkilä 2008, 139-140, 145.) Tässä projektissa oppaan laatukriteerejä olivat asiakaslähtöisyys, käytettävyys ja eettisyys.

Opinnäytetyömme asiakkaita ovat mielenterveyskuntoutujat, heidän läheisensä toimintaterapeutit ja psykiatriset sairaanhoitajat ja lemmikkieläimet. **Asiakaslähtöisyys** toimintaterapiassa sisältää terapeutin vuorovaikutussuhteen luomisen kuntoutujan kanssa yhdessä harkitseminen ja neuvottelun kautta, joka toteutuu muun muassa toimintamahdollisuuksia edistävänä neuvontana ja ohjauksena (ks. Launiainen, Lintula 2003, 10). Asiakaslähtöinen toimintaterapia sisältää terapeutin suhteen ja yhteistyösuhteen luomisen yhdessä kuntoutujan kanssa, sekä työskentelyn, joka huomioi hänen tarpeensa. Toimintaterapeutin täytyy sitoutua yhteistyöhön mahdollistaakseen kuntoutujan tavoitteiden saavuttamisen keskittymällä heidän tarpeisiinsa ja toiveisiinsa. Oppaan yhdessä lukeminen ja käyttäminen tukevat asiakaslähtöisen vuorovaikutussuhteen luomista. (ks. Fisher 2009, 2-4.) Toimintaterapianimikkeistö viittaa huomioimaan kuntoutujan toiminnan edistämässä yleiset säännöt, lait ja terveyttä edistävät tekijät, jotka tulee ottaa huomioon kunnioittaessa kuntoutujan arvoja ja päätöksentekoa, sekä edistettäessä hänen valintojensa mukaista toimintaa (Harra 2003, 17). Suomen mielenterveysseuran (Niemi 2001, 11-13) julkaisussa määritetään mielenterveyskuntoutujan oikeuksia. Kuntoutujan omatoimisuutta ja selviytymistä on tuettava ja hoito on toteutettava hänen ihmisarvoaan ja itsemääräämisoikeuttaan kunnioittaen. Lisäksi

hänen tulee saada samantasoiset edellytykset hyvään elämänlaatuun kuin muilla kansalaisilla. Tämä näkyy työssämme siten, että pyrimme oppaalla mahdollistamaan mielenterveyskuntoutuji- en tasavertaiset oikeudet lemmikkieläimen omistajuuteen. Oppaassa itsearviointi mahdollistuu muun muassa kuntoutujan mielenkiinnon kohteiden, kykyjen ja taitojen sekä ympäristön mahdol- lisuuksien arvioinnissa suhteessa eläinlajin valintaan. Lisäksi oppaan itsearviointi mahdollistaa aiempien kokemusten, merkitysten ja toiveiden peilaamisen suhteessa lemmikkieläimen omista- juuteen. Opas sisältää allakan, jonka avulla kuntoutuja voi arvioida toimintojen rytmittymistä omaan arkeensa.

Oppaassa asiakaslähtöisyys näkyy myös siten, että huomioimme sisällössä sekä lemmikin han- kintaa harkitsevat, että lemmikin omistavat mielenterveyskuntoutajat. Oppaassa kuvaamme mo- nipuolisesti eri eläinlajeja, jotka vaativat erityyppisiä jokapäiväisiä toimintoja omistajaltaan ja so- veltuvat erilaisiin elämäntilanteisiin. Asiakkaan läheiset voivat käyttää opasta tukiessaan asiakas- ta lemmikin omistamisessa ja hankinnassa. Oppaalla on mahdollista ennaltaehkäistä mahdollisia tulevaisuuden haasteita ja ongelmia liittyen lemmikin omistamiseen sen konkretisoidessa lemmi- kin omistajuuden vaatimuksia. Tällä tavoin pyrimme oppaalla ennaltaehkäisemään lemmikinomis- tajuuden koitumista lisähaasteeksi mielenterveydelle. Koemme, että lemmikki nähdään myös asiakkaana ja oppaan avulla voidaan tukea lemmikin hankinnan ja omistamisen eettisiä lähtökoh- tia lemmikin näkökulmasta.

Käytettävyys tarkoittaa oppaan ymmärrettävyyttä, vaivattomuutta, kattavuutta sekä sitä, että opas on esteettisesti miellyttävä. Ymmärrettävää opasta käyttäessään asiakas pystyy helposti päättämään, kuinka hän saavuttaa haluamansa lopputuloksen sekä ymmärtämään oppaan käyttötarkoituksen. Tämä on aina yksilöllistä. Helppo opittavuus on myös osa ymmärrettävyyttä. Vaivattomuus tarkoittaa mahdollisimman yksinkertaista oppaan käyttöä. Käytön tehokkuus on osa vaivattomuutta. Opas on kattava kun se tarjoaa tarvittavaa tietoa käyttötarkoituksen mukaisesti. Laatu ja osaaminen välittyvät asiakkaalle esteettisesti miellyttävän oppaan kautta. (Wii 2004, 29-32.) Selkeys, johdonmukaisuus, yksinkertaisuus ja miellyttävä ulkonäkö ovat esteettisen visuaali- sen suunnittelun perussääntöjä (Kuoppanen, Parkkinen, Sinkkonen, Vastamäki 2006, 157).

Työikäisen väestön tämän hetkiset mielenterveystyön haasteet painottuvat masennukseen ja alkoholin haitalliseen käyttöön, jotka voivat johtaa työuupumukseen ja somaattisiin sairauksiin (Toivio & Nordling 2013, 381). Oppaan kohderyhmää analysoidessa huomioimme keskeisimmät mielenterveyden sairaudet ja niiden mukanaan tuomat mahdolliset oireet, jotka vaikuttavat op-

paan käyttöön ja käytettävyyden vaatimuksiin. Keskeisiksi huomioitaviksi asioiksi päätimme valita prosessi-, ja psyykkisten taitojen sekä kognitiivisten valmiuksien mahdolliset haasteet. Masenukseen liittyviä todennäköisiä oireita ovat keskittymisvaikeudet, kiinnostuksen ja mielihyvän katoaminen aiemmin iloa tuottaneista asioista, vähentyneet voimavarat, itseluottamuksen ja omanarvontunnon lasku, poikkeuksellinen väsymys ja vaikeus suoriutua työstä sekä tavanomaisista toiminnoista arjessa (ks. Käypähoitosuositus 2013a, hakupäivä 24.1.2014). Kuntoutujiilla voi esiintyä myös oireita tarkkaavaisuudessa, toiminnan ohjauksessa, muistissa, tiedon prosessoinnissa, havainnoinnissa ja yleisessä kognitiivisessa suorituskävyssä (Käypähoitosuositus 2013b, hakupäivä 24.1.2014). Oppaalla pyrimme tukemaan mielenterveyskuntoutujan päätösprosessia lemmikin hankinnasta sekä tarjoamaan selkeän, yksinkertaisen, ymmärrettävän ja helposti käytettävän välineen lemmikkiin liittyvien toimintojen rytmittämiseen arjessa.

Oppaan laatukriteeriksi valitsimme **eettisyyden**, jonka pohjana ovat tässä työssä toimintaterapeutin ammattiin liittyvät eettiset ohjeet sekä lemmikkien pitoa ja hyvinvointia koskevat eläinsuojelulainsäädökset. Oppaan avulla voidaan tukea työikäisen mielenterveyskuntoutujan lainmukaista oikeutta saada tarkoituksenmukaista kuntoutusta elämäntilanteessaan ja tasavertaista oikeutta lemmikin omistajuuteen.

Toimintaterapeutin työtä määrittelevät ammattieettiset ohjeet, jotka ovat apuna ongelmatilanteissa. Ne sanelevat ammatin ydinarvot sekä työteon normit, joita ovat ammattitaito, pätevyys sekä toimintaterapeutin vastuun ja velvollisuuden merkitys. Toimintaterapeutilla on valta suhteessa asiakkaaseen jakaessaan kuntoutumista edistävää tietoa, jota asiakas voi hyödyntää itsenäisessä päätöksenteossa. Oppaassa jaettu tieto on manipuloimatonta ja noudattaa voimassa olevia lakeja ja asetuksia. Opas toimii ammatillisen tiedonvälityksen kanavana, jonka avulla kunnioitamme sekä mielenterveyskuntoutujia, että Oulun mielenterveystoimiston työntekijöitä tarjoamalla heille eettiset kriteerit täyttävän oppaan. Toimintaterapeutti mahdollistaa työssään asiakkaan mahdollisimman itsenäisen osallistumisen elämänsä eri tilanteisiin. Toimintaterapeutti varmistaa asiakastyön turvallisuuden ja lainmukaisuuden toimimalla hyväksyttävällä ja rehellisellä tavalla sekä velvoitteistaan huolehtimisella. (Suomen toimintaterapeuttiliitto ry 2011, hakupäivä 15.10.2013.)

Tehdessämme lemmikkieläimiin liittyvää opasta, otimme huomioon eläinsuojelulainsäädännön, koska halusimme työllämme edistää vastuullista lemmikin hankintaa ja lemmikinomistajuutta. Eläinsuojelulainsäädäntö asettaa eläimen omistajalle ja haltijalle pitopaikkaan, hoitoon, kohteluun

ja käsittelyyn liittyviä vaatimuksia (Evira 11/2012, 13, hakupäivä 15.10.2013). Eläinsuojelulain tarkoituksena on suojella eläimiä parhaalla mahdollisella tavalla kärsimykseltä, kivulta ja tuskalta sekä pyrkiä edistämään eläinten hyvinvointia ja hyvää kohtelua. Eläintenpidossa on edistettävä eläinten terveyden ylläpitämistä ottaen huomioon eläinten fysiologiset ja käyttäytymistarpeet. (Eläinsuojelulaki 4.4.1996/247, hakupäivä 18.10.2013.) Eläinsuojeluasetuksessa (7.6.1996/396, hakupäivä 18.10.2013) määritetään yleisesti eläimen pitopaikkaan, hoitoon, eläinten kohteluun ja käsittelyyn, kytkemiseen, suoritettaviin toimenpiteisiin sekä lopettamiseen liittyviä asioita. Lisäksi valtioneuvoston asetuksessa koirien, kissojen ja muiden pienikokoisten seura- ja harrastuseläinten suojelusta (8.7.2010/674, hakupäivä 18.10.2013) on tarkempia kyseenomaisten lajien pitoon ja hoitoon liittyviä asetuksia. Ennen lemmikin hankkimista tulee perehtyä eläinlajin ja rodun tarpeisiin huolehtien ja järjestäen asianmukaiset tilat sekä muut edellytykset hyvissä ajoin. (Evira 11/2012, 3, hakupäivä 15.10.2013.)

Laadun rakenne-, prosessi- ja tulostekijöiden laadunarviointia tarkastellaan Donabedianin rakenne-prosessi-tulos (RPT) –mallilla. Rakenne tarkoittaa tässä työssä oppaan teossa käytettyjä materiaalisia resursseja, projektiorganisaatiota sekä oppaan vastaanottajien ja käyttäjien ominaisuuksia ja osaamista. Näiden rakenteiden on oltava kunnossa ennen kuin aletaan suunnitella ja toteuttaa prosesseja. Prosessi tarkoittaa oppaan suunnittelun ja toteuttamisen tehtävien saavuttamista, joilla saadaan aikaan tavoitteen mukainen tulos eli valmis opas. Oppaan avulla voidaan saavuttaa mitattava tai havaittava muutos kuntoutujan tietämyksessä ja käyttäytymisessä, sekä tyytyväisyydessä kuntoutukseensa. Muutokset rakennetekijässä tai prosessissa vaikuttavat tulokseen. (ks. Donabedian 1988, 81-83.) Tässä työssä Donabedianin RTP-mallia hyödynnetään valitessa ja arvioitaessa kaikkia oppaan laatukriteerejä, jotka on kuvattu liitteessä 3.

4.2 Oppaan luonnostelu

Oppaan luonnostelun aloitimme tietoperustan laatimisen yhteydessä, jonka pohjalta aloimme suunnitella opasta. Opasta suunnitellessa ja toteuttaessa hankimme tarvittavaa tietoa koko ajan lisää. (ks. Jämsä & Manninen 2000, 50.) Oppaan suunnitteluun ja toteutukseen kuului myös ohjaus ja seuranta ajan, laadun, kustannusten ja laajuuden suhteen (ks. Karlsson & Marttala 2001, 89, 96). Tietoperustan tärkein pohdittava osa-alue oli kohderyhmän määrittäminen, koska tuotteen sisällön ratkaisee se, mille ryhmälle idea on ajateltu (Vilka & Airaksinen 2003, 38, 40). Kohderyhmäksi valitsimme lemmikkieläinten hankintaa harkitsevat, lemmikin omistavat mielenterveys-

kuntoutujat läheisineen sekä opasta heidän kanssaan käyttävät Oulun mielenterveystoimiston toimintaterapeutit ja psykiatriset sairaanhoitajat.

Tietoperustan tekemisen vaiheessa tutustuimme laajasti ulkomaalaiseen ja kotimaiseen tutkimuksiin joissa yhdistyy toimintaterapia, lemmikin omistaminen ja mielenterveys, sekä mielenterveys ja eläinavusteinen toimintaterapia. Työikäisiä mielenterveyskuntoutujia ja lemmikkieläimen omistamista tähän kohderyhmään liittyen oli tutkittu vähiten. Valitsimme tietoperustaan pääsääntöisesti lemmikin omistamiseen ja työikäisten mielenterveyteen liittyvät tutkimukset. Pehdyimme myös kahteen toimintaterapian käsitteelliseen malliin, Anne G. Fisherin Toimintaterapian interventio-prosessimalliin (OTIPM) ja Doris Piercen Toiminnan terapeuttisen voiman malliin. Valitsimme oppaassa käytettäväksi toimintaterapian näkökulmaksi OTIPM-mallin Asiakaslähtöisen toiminnallisen suoriutumisen kontekstin kymmenen ulottuvuutta. Kuvassimme lemmikin omistamiseen liittyviä arjen toimintoja sekä lemmikin vaikutuksia yksilön hyvinvointiin näiden ulottuvuuksien kautta. Oppaan luonnostelussa valitsimme oppaaseen tulevat lemmikkieläinlajit, joita ovat hiiri, marsu, gerbiili, hamsteri, kani, undulaatti, okapiru, leopardigekko, akvaariokalat, kissa ja koira. Valitsimme lemmikkieläinlajeja, joita on Oulun mielenterveystoimiston kuntoutujilla ja joita Suomessa esiintyy yleisesti. Lisäksi lajivalintaan vaikuttivat lajikohtaiset toiminnan vaatimukset. Etsimme tietoa näiden eläinten pitoon liittyvistä toiminnoista, käsittelystä ja hoidosta, ruokinnasta, liikunnasta ja omistamiseen liittyvistä kustannuksista. Lisäksi etsimme tietoa eläinsuojelulakeihin liittyen.

Tuotteistamisessa tulee ottaa huomioon tekijänoikeuksia ja patentointia koskevat oikeudet. Tuotteen suojaaminen on tärkeää, koska sen kehittäminen vaatii asiantuntijuutta, runsaasti aikaa ja muita resursseja. Lainsäädäntö mahdollistaa yksinoikeuden hankkimisen tuotteeseen erilaisten suojatyyppien sisällön määrittämin edellytyksin. Opinnäytetyötämme koskee tekijänoikeussuoja, joka syntyy ilman erillistä hakemusta ollen voimassa kunnes tekijän kuolemasta on kulunut 70 vuotta. (ks. Jämsä & Manninen 2000, 95, 99.)

Teimme opinnäytetyön yhteistyösopimuksen Oulun Mielenterveystoimiston toimintaterapeuttien Sirpa Puolakan ja Kirsi Pirilän kanssa kesäkuussa 2014. Sopimus sisältää tekijänoikeuslausekkeen, jossa luovutimme rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tulosten ja muun siihen liittyvän aineiston käyttöön ja levittämiseen heille ilman muuntelu-oikeutta. Oulun mielenterveystoimisto saa valmistaa kopioita, esittää ja näyttää aineistoa sekä levittää opasta. Muusta käytöstä on sovittava erikseen. Oulun mielenterveystoimisto ei voi siirtää sopimuksen mukaista käyttöoikeutta

kolmannelle osapuolelle. Käyttöoikeusajasta sovimme erikseen mielenterveystoimiston kanssa. Lisäksi luovutimme Oulun Ammattikorkeakoululle (OAMK) rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyöhön ja siihen liittyvään materiaaliin. OAMK voi säilyttää ja käyttää materiaalia opetus- ja tutkimustoiminnassa, kirjastopalveluissa, toimintansa esittelyssä ja markkinoinnissa sekä muussa tavanomaisessa toiminnassa. Opinnäytetyö tallennetaan Theseus-julkaisuarkistoon.

4.3 Oppaan kehittäminen ja palautteen keruu

Oppaan toteutus sisältää oppaan kehittelyä, joka on varsinaista tekemisvaihetta ja etenee luonnosteluvaiheessa valittujen ratkaisujen mukaan. Se sisältää koekäyttöä ja arviointitiedon hankintaa, joiden pohjalta tarvittaessa etsitään ratkaisuvaihtoehtoja kehitettävillä asioilla. (Jämsä & Manninen 2000, 85.)

Tutustuimme oppaan ulkoasun suunnitteluun liittyvään kirjallisuuteen, jonka pohjalta muotoutui graafinen ilme muun muassa oppaan värimaailman ja typografian suhteen. Oppaan ulkoasua muokattiin ohjausryhmältä saadun palautteen myötä neljä kertaa. Lisäsimme muun muassa oppaan käytettävyyttä ja selkeyttä väriteemoittamalla eläinlajeja sisällysluetteloon ja sivujen kääntömarginaleihin yhtenäisellä värillä. Lisäsimme myös toiminnallisuutta kertomalla toiminnoista, joita lemmikkien kanssa voi tehdä ja harrastaa. Suunnittelimme oppaan ulkoasua ja taittoon liittyviä tekijöitä yhdessä graafikko Sirpa Immosen kanssa. Kiinnitimme huomiota erityisesti oppaan selkeään ulkoasuun ja käytännöllisyyteen. Oppaan koekäyttöversion sivumäärä oli 55.

Laadimme oppaan koekäytön tueksi saatekirjeen työntekijöille ja kuntoutujille, sekä kävimme ohjaamassa oppaan koekäyttöön Oulun mielenterveystoimiston toimintaterapeuteille kesäkuussa 2014. Laadimme sähköisen kyselyn Webropol-ohjelmalla, joka myös tulostettiin sellaisille kuntoutujille, joilla ei ollut mahdollisuutta käyttää internetyhteyksiä. Ne toimitettiin Mielenterveystoimistoon maksettujen kirjekuorien kera ennen koekäyttöä. Teimme kysymykset oppaan laatu- ja käyttökriteereihin perustuen. Vastausasteikko oli pääsääntöisesti neliportainen sisältäen vastaukset kyllä (täysin samaa mieltä), melko (lähes samaa mieltä), ei (eri mieltä) ja en osaa sanoa. Kyselyssä oli mahdollista antaa palautetta myös avoimien kysymysten avulla. Valitsimme neliportaisen vastausasteikon, koska sen avulla oli mahdollista antaa palautetta nopeasti ja sitä oli mielestämme selkeä käyttää. Avointen kysymysten avulla mahdollistui vapaan palautteen antaminen. Mielenterveystoimiston kuntoutuja sekä työntekijät koekäyttivät opasta kesä-elokuun 2014 välisenä aikana. Saimme oppaan koekäytöstä yhteensä seitsemän palautetta, joista kuusi oli työntekijöiden

palautteita ja yksi kuntoutujan palaute. Palautteen keruun jälkeen analysoimme palautteet laatu-kriteereiden mukaisesti luokitellen ja litteroiden vastaukset. Vapaista palautteista etsimme laatu-kriteeriin liittyvää ilmiötä ennen kaikkea kehitysehdotuksien osalta. Saadun positiivisen palautteen perusteella saavutimme jo osan oppaan laatukriteereistä.

4.4 Oppaan viimeistely

Oppaan viimeistelyssä korjasimme opasta saadun palautteen mukaisesti elo-syyskuun 2014 välisenä aikana sekä viimeistelimme oppaan yksityiskohdat sisällön, kuvituksen ja ulkoasun osalta. Koekäytöstä saadun palautteen perusteella muokkasimme oppaan käytettävyyttä otsikoinnin, tekstissä olevien lähdeviittausten ja allakan osalta seuraaviin palautteisiin pohjautuen.

”Otsikot voisivat olla esim. korostettu värillä tai otsikoitu ”MARSU” jne. jotta oppaasta löytyäisi tietyn eläimen paremmin.” (Työntekijä)

”On jo selkeää, mutta jos haluaa vielä korostaa, voisi eri otsakkeet olla eri väreillä. Tosin se voisi tehdä oppaan jo sekavan näköiseksi.” (Työntekijä)

”Lemmikinomistamisen vaikuttavuus arjessa-osiossa: lukemiseen keskittymistä hieman ”häiritsevät” lukuisat lähdeviitteiden numerot lauseitten välissä. Ensin lukiessa ihmetteli, että mistä nämä numeroinnit tähän tekstiin tulevat ja mitä ne tarkoittavat. Oppaan lopussa selvisi lähdeluettelon numerointi.” (Työntekijä)

”Minua häiritsi numerot (jotka ilmeisesti olivat lähdeviittauksia). Ne häiritsevät lukemista, huomio kiinnittyy niihin ensimmäisenä.” (Työntekijä)

”Allakka on hyvä tuki pohdittaessa lemmikin hoidon vaatimaa ajankäyttöä. Alaosaan voisi vielä lisätä ”kuukausittain toistuvat toiminnot”.”

Muutimme oppaan otsikointia selkeämmäksi käyttämällä oranssia huomioväriä sisällysluettelossa ja oppaan eläinlajikohtaisilla sivuilla. Lisäsimme myös oppaassa aiemmin käytettyjä, isompia ja otsikon oranssilla värillä olevia tassunjälkiä kiinnittämään huomiota otsikkoon. Muutimme lähdeviittausten numeroinnit tekstissä pienemmäksi, jotta ne eivät häiritse lukemista. Allakkaan lisäsimme kohdan kuukausittaisille toiminnoille. Kehitysehdotuksiin sisältynyttä parempaa sidontatekniikkaa emme lähteneet muuttamaan, koska tarkoituksena oli, että opas on helposti tulostettavissa. Viimeistelyn lopputulos oli valmis opas, joka oli sivumäärältään 55 sivua. (ks. Jämsä & Manninen 2000, 85).

5 PROJEKTIN ARVIOINTI

5.1 Projektin päätehtävien toteutumisen arviointi

Projektin ensimmäinen päätehtävä oli **aiheeseen perehtyminen**, jonka aloitimme helmikuussa 2013. Aluksi etsimme tietoa hakuyhdistelmällä liittyen eläinavusteiseen toimintaterapiaan, lemmikin omistamiseen ja mielenterveyteen, jota emme pystyneet hyödyntämään opinnäytetyössämme aiheen tarkentuessa lemmikin omistamiseen ja mielenterveyteen. Ennen aiheen tarkentumista tietoa kertyi paljon ja myös aikaa tutkimusten läpikäyntiin kului runsaasti. Suurin osa materiaalista oli englanninkielistä, mutta molempien kielitaidon ollessa vahva, aikaa ei kulunut liiaksi tutkimusten suomentamiseen. Jaoimme kaikki materiaalit niin, että molemmat suomensivat ja tiivistivät tutkimuksia pysyäksemme aikataulussa sekä lisätäksemme luotettavuutta. Ohjauksen avulla päädyimme valitsemaan kahdesta avaamastamme toimintaterapian käsitteellisestä mallista Anne G. Fisherin OTIPM-mallin ”Asiakaslähtöisen toiminnallisen suoriutumisen kontekstin ulottuvuudet” työtämme ohjaavaksi toimintaterapian teoriapohjaksi. Mallin valitseminen oli haasteellista tässä vaiheessa projektia, koska päätöstä työn lopputuloksesta tai vastaanottajasta ei ollut tehty. Aloimme kirjoittaa tietotietoperustaa helmikuussa 2013 tiedonhaun lomassa ja esitimme sen yhdessä projektisuunnitelman kanssa joulukuussa 2013.

Projektin suunnittelun aloitimme elokuussa 2013 tekemällä projektisuunnitelman, jonka yhdistimme jo valmiiseen tietoperustaamme. Suunnitteluvaiheen aikana hankimme laajasti tietoa kirjallisuudesta ja internetistä liittyen projektityöskentelyyn sekä oppaan laatimiseen. Tämän vaiheen aikana huomasimme, että eri kirjoittajat kertoivat hieman eri tavoin projektityöskentelystä ja koimme haastavaksi synteesin tekemisen. Päädyimme kuitenkin pitämään useamman eri projekti-kirjallisuuden kirjoittajan työmme lähteenä lisätäksemme luotettavuutta ja näyttöön perustuvuutta, vaikka sisällön ohjauksessa meitä ohjattiin käyttämään yhtä projektimallia. Työstä tuli todella laaja, kun yhdistimme projektisuunnitelman tietoperustaan. Ohjauksen myötä lyhensimme ja tiivistimme työtämme useita kertoja, joka turhautti ja vähensi motivaation määrää. Projektin suunnittelun aikana saimme yhteistyökumppaniksi Oulun mielenterveystoimiston. Yhteistyökumppanin löytyminen motivoi projektin työstämistä eteenpäin. Teimme projektisuunnitelmaa keväällä 2014 oppaan suunnittelun ja toteutuksen aikana ohjauksesta saatujen muutosehdotusten pohjalta. Projektisuunnitelma valmistui huhtikuussa 2014 ja se myöhästyi aikataulusta ohjausaikojen viivästyessä. Suunnitellut tunnit ylittyivät useiden muutosehdotusten ja korjausten myötä.

Oppaan suunnittelu ja toteutus alkoi joulukuussa 2013, jolloin aloimme suunnitella oppaan laajuutta, sisältöä, värimaailmaa ja kuvitusta. Näihin asioihin vaikutti yhteistyökumppanimme Oulun mielenterveystoimiston toiveet oppaan laajuudesta sekä ilmaisutavan selkeydestä. Oppaassa esiteltävien lemmikkilajien määrä lisääntyi oppaan teon aikana, koska halusimme tarjota tietoa useista vaihtoehtoisista eläinlajeista. Päätimme kuvata olennaisimman tiedon jokaisesta eläinlajista tiiviisti ja tarjota lisätietoa lähdeviitteiden avulla, joista suurin osa on internetistä helposti löydettävissä. Olennaisimman ja luotettavan tiedon valitseminen oli haasteellista, koska meidän tuli huomioida useita tekijöitä kuten oppaan vastaanottajan toiveet sisällöstä, eläinsuojelulakien määrittämät eläinlajikohtaiset minimistandardit, kohderyhmäanalyysin tulokset sekä toimintaterapian näkökulman esiin tuominen oppaan sisällössä. Oppaan suunnittelu ja toteutus sujui kuitenkin suunniteltuja tuntimääriä nopeampaa.

Oppaassa käytetyt kuvat ovat pääsääntöisesti itse otettuja sekä internetin kuvapalveluista hankittuja. Graafikko Sirpa Immonen suunnitteli ja toteutti oppaan värimaailman toiveidemme mukaisesti lisäillen teemaan sopivia ja selkeyttäviä yksityiskohtia sekä huolehti oppaan taitosta. Graafikon palkkaaminen helpotti omaa työtämme huomattavasti. Olimme suunnitelleet tulostavamme oppaat koekäyttöä varten Oulun ammattikorkeakoulun tulostimella, emmekä olleet miettineet oppaan painoa alan yrityksessä. Tarkoitus oli, että mielenterveystoimiston työntekijät voivat tulostaa helposti nidottavia oppaita heille annetusta pdf-tiedostosta. Kesäkuussa 2014 oppaan tullessa taitosta, ymmärsimme oppaan vaativan ammattitaitoista painatusta sen laajuuden ja kuvituksen vuoksi. Oppaan väreillä ja kuvilla oli mielestämme suuri merkitys sen luettavuuden ja kiinnostavuuden vuoksi. Opas on kuitenkin käyttökelpoinen tulostettuna versiona. Saimme oppaat viikossa koekäyttöön paikalliselta painoalan yritykseltä.

Palautteen keruu ja oppaan viimeistely toteutui heinä-elokuussa 2014 kuukauden aikataulusta myöhässä. Opas oli koekäytössä Oulun mielenterveystoimistossa heinäkuun alusta elokuun loppuun. Olimme suunnitelleet oppaan koekäytön kuukauden pituiseksi. Mielenterveystoimiston toiveesta opas oli koekäytössä kaksi kuukautta työntekijöiden kesälomien ja kuntoutujamäärien vähentymisen vuoksi kesäaikana. Päädyimme keräämään palautetta sekä kuntoutujilta, että työntekijöiltä samoin kysymyksin, mutta analysoimme saamamme palautteen eritellysti näiltä koekäyttäjärhyhmiltä. Tänä aikana aloimme kirjoittaa loppuraporttia. Haasteellista oli palautteiden saaminen kuntoutujilta, vaikka arvioimme kahden kuukauden vastausajan olevan riittävä. Olisimme halunneet palautteita kuntoutujilta enemmän, mutta emme saaneet niitä, vaikka työntekijät muis-

tuttelivat palautteiden antamisesta sekä ennen, että jälkeen vastausajan päättymisen. Koimme oppaan viimeistelyn helpoksi työvaiheeksi. Oppaan viimeisteleminen palauteanalyysin pohjalta ei vienyt paljoa aikaa, koska saamamme palaute vastasi itse havaitsemiamme puutteita oppaassa. Kaikkien avoimien vastausten perusteella emme pystyneet tekemään muutoksia oppaaseen, koska niistä ei ilmennyt konkreettisia muutosehdotuksia. Eläinlajikohtaiset tiedot koettiin osittain suppeiksi, mutta emme voineet laajentaa niitä ilman, että oppaan käytettävyys heikkenisi liiallisen laajuuden vuoksi. Graafikko teki pyytämämme muutokset nopeasti ja saimme oppaan lopulliseen taittoon syyskuussa 2014.

5.2 Projektin tavoitteiden saavuttamisen arviointi

Saavutimme **tulostavoitteemme** tuottamalla oppaan lemmikkieläimen hankkimisen ja omistamisen tueksi työikäisille mielenterveyskuntoutujille. Lisäksi työntekijät kokivat oppaan soveltuvan heidän työvälineekseen mielenterveyskuntoutujien kanssa. Huomasimme opasta laatiessamme, että opas sopisi muillekin kuin juuri mielenterveyskuntoutujille ja saamamme palaute ohjausryhmältä tuki ajatuksiamme.

Saamamme palautteiden mukaan **välittömät tavoitteemme** toteutuivat osin. Emme saaneet tietoa käyttivätkö ja perehtyivätkö mielenterveyskuntoutujat oppaaseen kokonaisuudessa, sekä käyttivätkö he opasta itsearviointiin. Emme myöskään tiedä, että löysivätkö he oppaasta sellaista tietoa, joka auttaa suhteuttamaan oman jaksamisen ja kyvyt suhteessa lemmikin mukanaan tuomiin vaatimuksiin ja toimintoihin, mikä taas helpottaisi päätöstä lemmikin hankinnasta. Palautteiden perusteella kuusi työntekijää oli tutustunut oppaaseen ja he kokivat tarpeen käyttää opasta työssään ja olivat koekäyttäneet sitä neuvonnan ja ohjauksen työvälineenä. Palautteiden laadullisesta sisällöstä oli luettavissa, että työntekijät olivat peilanneet omia kokemuksiaan ja tunnistanee lemmikin omistamisen vaikutuksia. Oppaan koettiin yleisesti ottaen sisältävän kattavasti tietoa sekä olevan ulkoasultaan houkutteleva ja selkeä.

Kehittämistavoitteen saavuttamista emme voi arvioida, koska niiden toteutumista voidaan arvioida vasta pidemmän ajan kuluttua oppaan käytön aloittamisesta.

Asetimme useita **oppimistavoitteita** itsellemme, joista osa toteutui jo oppaan suunnittelun ja toteutuksen aikana. Tietämyksemme lisääntyi niin tiedonhausta, projektityöskentelystä kuin oppaan kehittelystä ja toteutuksestakin, sekä itse oppaan aiheisällöstä. Tulevaisuuteen asetta-

mamme oppimistavoitteet oppaan hyödyntämiselle tulemme toivottavasti saavuttamaan myöhemmin työelämässä. Työhaastatteluissa käytyämme työnantajat ovat olleet kiinnostuneita saamaan oppaan käyttöönsä.

5.3 Oppaan laatukriteerien saavuttamisen arviointi

Oppaan laatukriteereitä olivat asiakaslähtöisyys, käytettävyys ja eettisyys. Laatukriteerien saavuttamisen varmistamiseksi haimme tietoa tutkimuksista ja kirjallisuudesta sekä saimme ohjausta koko projektin ajan. Teimme oppaan koekäyttöön sähköisen kyselyn mielenterveystoimiston asiakkaille ja opasta käyttäneille mielenterveystoimiston työntekijöille arvioidaksemme oppaan laatukriteerien saavuttamista. Kyselyn avulla saimme tärkeää tietoa oppaan viimeistelyä varten.

Ensimmäinen laatukriteerimme oli **asiakaslähtöisyys**. Ensisijaisesti halusimme oppaalla mahdollistaa lemmikin hankintaa harkitsevien, että omistavien mielenterveyskuntoutujien yhtäläiset oikeudet lemmikin omistamiseen. Etsimme laajasti tietoa mielenterveyssairauksista ja niihin liittyvistä yleisistä toimintakyvyn muutoksista, jotka voivat vaikuttaa lemmikin omistamiseen tai hankintaan sekä oppaan käyttämiseen. Huomioimme nämä asiat opasta laatiessamme. Halusimme tarjota laajasti tietoa monista eri lemmikkieläinlajeista, jotta mahdollisimman moni kuntoutuja voisi löytää oppaasta itselleen soveltuvan eläinlajin. Jos olisimme valinneet vain esimerkiksi kissan, koiran ja akvaariokalat, oppaamme ei olisi palvellut niin monen mahdollisen lemmikin omistamista harkitsevan kuntoutujan tarpeita. Tämä ei olisi ollut riittävän asiakaslähtöinen ajatellessamme nykyajan tyypillisimpiä lemmikkieläinlajeja. Kiinnitimme huomiota erityisesti siihen, että oppaan käyttö olisi kuntoutujasta lähtevää. Tämän vuoksi opas sisältää itsearviointia liittyen kuntoutujan voimavaroihin ja kykyihin sekä lähestyy kuntoutujaa toiminnallisemmin kuin tavanomaiset lemmikkioppaat. Lemmikin hankinnan tai omistamisen mukanaan tuomien vastuullisten tekijöiden lisähaittojen minimoimiseksi halusimme tarjota mahdollisimman realistista tietoa lemmikin omistamisesta, sen vaikutuksista ja vaatimuksista ja tarjota kuntoutujalle mahdollisuuden suoriutumisensa arviointiin. Toisaalta toimme esille lemmikin vaikuttavuutta arkeen eli muun muassa hyvinvointia lisääviä tekijöitä ja toimintoja, joita lemmikin omistaminen voi tuoda mukanaan ja näin ollen motivoida lemmikin hankintaan.

Saamiemme palautteiden mukaan asiakaslähtöisyys täyttyi oppaassa. Opasta koekäyttäneen mielenterveystoimiston kuntoutujan palautteesta ilmeni, että opas sisälsi melko kattavasti tietoa erilaisten lemmikkieläinten hankintaan ja omistamiseen liittyvistä vaatimuksista. Työntekijöistä

enemmistö oli sitä mieltä, että tietoa oli kattavasti ja yksi vastasi melko kattavasti. Työntekijöiden ja kuntoutujan mielestä oppaassa oli kattavasti tietoa lemmikkien vaikutuksista yksilön hyvinvointiin.

Laatukriteerimme **käytettävyys** oli koko ajan mielessämme opasta suunnitellessamme ja esittäessämme toiveita oppaan ulkoasusta ja taitosta graafikolle. Kiinnitimme erityisesti huomiota oppaan selkokielisyyteen, ymmärrettävyyteen, selkeyteen ja houkuttelevuuteen. Pyrimme käyttämään lyhyitä virkkeitä sekä kansankielisiä sanoja ja ilmaisuja. Luimme ja luetuimme tutuillamme oppaan moneen kertaan ja lopuksi saimme vielä ohjausta tukiryhmän opettajilta sekä äidinkielen lehtorilta, joka auttoi kieliasun tarkistuksessa. Ulkoasussa kiinnitimme huomiota yhtenäiseen teemaan, värien käyttöön eri kokonaisuuksien selkeyttäjinä sekä kuvien käyttöön tekstin keventämisessä ja elävöittämisessä. Halusimme oppaan olevan mahdollisimman helppolukuinen, selkeä sekä laajasti tietoa tarjoava huomioiden asiakasryhmän mahdolliset erityistarpeet.

Saaduista palautteista ilmeni, että kuntoutujan mielestä opasta oli helppo ja selkeä käyttää. Enemmistö työntekijöistä oli samaa mieltä ja yksi vastasi melko helppo ja selkeä käyttää. Kuntoutujan mielestä oppaan ulkonäkö oli melko houkutteleva ja miellyttävä. Suurin osa työntekijöistä piti oppaan ulkonäköä houkuttelevana ja miellyttävänä ja yksi melko houkuttelevana ja miellyttävänä. Kuntoutujan palautteesta ilmeni, että oppaan kieli ja ilmaisu oli ymmärrettävää. Enemmistö työntekijöistä oli samaa mieltä ja yksi melko samaa mieltä. Kuntoutujan ja työntekijöiden mielestä opas oli myös tekstimuotoilultaan selkeästi luettava. Kuntoutujan mielestä kuvat tukivat tekstin sisältöä. Työntekijöiden mielestä kuvat lisäsivät oppaan kiinnostavuutta. Puolet vastanneista työntekijöistä oli vielä sitä mieltä, että kuvat lisäsivät oppaan ymmärrettävyyttä ja yhden työntekijän mielestä kuvat tukivat lisäksi oppaan sisältöä.

Kuntoutuja ei osannut sanoa, tukiko opas häntä vastuulliseen lemmikin hankintaan ja omistamiseen. Enemmistö työntekijöistä oli sitä mieltä, että opas tukee vastuulliseen lemmikin hankintaan ja omistamiseen yhden vastatessa melko hyvin. Kuntoutuja ei osannut sanoa, oliko oppaassa oleva lemmikin allakkaa helppo ja selkeä käyttää. Yli puolet työntekijöistä oli sitä mieltä, että allakkaa oli helppo ja selkeä käyttää. Kaksi vastasi, että sitä oli melko helppo ja selkeä käyttää. Kysyessämme, miten opas voisi paremmin tukea vastuullista lemmikin hankintaa ja omistamista, saimme työntekijöiltä seuraavat palautteet:

”Ennen lemmikin hankkimista on hyvä tiedostaa, että hoitoon ja huolenpitoon tulee sitoutua. Myös hyvä valmistautua ennen uuden ”perheenjäsenen” saapumista kotiin, helpottaa arjen sujumista alusta alkaen.”

”1. Opas painottuu sisällön perusteella yksinelävän ja kaupungissa asuvan henkilön lemmikin hankintaan. Voisiko tässä viitata myös, että perhetilanteesta riippuen lemmikin hankinnan olisi hyvä olla myös koko perheen tai pariskunnan yhteinen päätös; lemmikin hoitoapua olisi myös sitä kautta. 2. Muut lemmikit ovat (kaupungissa) pitkälti ”sisällä eläviä” paitsi koira, joka tarvii liikuntaa. Voisiko painottaa koiran liikunnan järjestämistä säällä kuin säällä. Koira tarvii myös selkeän ja johdonmukaisen kasvatuksen ja opettamisen pennusta asti; kykeneekö henkilö siihen? Tai onko apua saatavissa esim joltain koiraharrastaja-ystävältä, harrastusseuroista? On kokemusta koirista jotka ottavat omistajansa kotona isännän paikan ja jopa purevat omistajansa, mikäli henkilö ei pysty sairautensa vuoksi koira opettamaan ja ”jöötä” pitämään. Koira on laumaeläin ja se tarvii selkeät ja reilun ystävällisen kohtelun tuomat rajat, sen täytyy oppia paikkansa laumassa että se on kuitenkin ihmisiä alempana arvoasteikossa. 3. Viittausta herkemmin allergisoiviin eläimiin (kissa, kani?)”

Kolmas laatukriteerimme oli **eettisyys**, jonka huomioimme opasta laatiessamme tiedon luotettavuudessa, eläinsuojelulakien näkymisessä oppaassa ja mahdollisimman laajassa eläinlajikohtaisten tietojen kertomisessa. Opas pohjautuu eläinsuojelulakeihin- ja asetuksiin sekä toimintaterapeutin ammattieettisiin ohjeisiin. Oppaan sisältämä tutkimustieto on näyttöön perustuvaa sekä luotettaviin lähteisiin pohjautuvaa. Lähteiksi valittiin kirjallisuutta ja internet-lähteitä sen perusteella, jotka koimme luotettaviksi ja näyttöön perustuviksi. Koska opas tehtiin opinnäytetyönä, siitä ei voinut kuitenkaan tehdä yhtä laajaa, kuin lajikohtaisista lemmikkioppaista ja tämä vaikutti myös lajikohtaisten sisältöjen laajuuteen ja syvyyteen. Tämän vuoksi opas sisältää paljon internet-lähteitä, joihin oppaassa suositellaan kuntoutujaa tutustumaan. Hyviksi todetuista lähteistä kertomisen avulla pyrimme tukemaan eläimen oikeutta saada oikeanlaista lajikohtaista kohtelua jo ennen hankintapäätöstä. Oppaan avulla tuemme mielenterveyskuntoutujan tasavertaista mahdollisuutta lemmikin omistajuuteen.

Opasta koekäyttäneen kuntoutujan mielestä oppaan sisältämä tieto oli melko luotettavaa. Kaikkien työntekijöiden mielestä oppaan tieto oli luotettavaa. Kuntoutujan palautteen mukaan opas huomioi eläinsuojelullisen näkökulman liittyen lemmikin pitoon, hoitoon, kohteluun ja käsittelyyn melko hyvin. Yli puolet työntekijöistä oli sitä mieltä, että opas huomioi eläinsuojelullisen näkökulman hyvin. Kuntoutujan palautteesta ilmeni, että oppaassa oli melko kattavasti lajikohtaista tietoa lemmikkien hankinnasta ja omistamisesta. Yli puolet työntekijöistä vastasi lajikohtaista tietoa ollen

kattavasti ja loput melko kattavasti. Kysyessämme mitä tietoa halutaan oppaaseen lisää, työntekijät vastasivat seuraavin kommentein:

”Tietoa oli riittävästi. Mutta jos oikein tarkaksi alkaa, voisi lain vaatimuksia täsmentää eri eläinlajien kohdalta.”

”Lajikohtaisia erityispiirteitä enemmän, tosin oppaassa oli tiedonhankintaan hyviä linkkejä. Koiran kohdalla voisiko viitata moniin harrastusmahdollisuuksiin, koira on mahtava lemmikki ja monipuolinen harrastuskaveri moneen menoon rodusta riippuen.”

Eläinsuojelulain vaatimukset olimme alun perin jo huomioineet eläinlajien kohdalla ja pitoon liittyvät minivaatimukset tulevat eläinsuojelulaista. Maininta eläinsuojelulakien sisällyttämisestä jokaiseen eläinlajikohtaiseen kappaleeseen on oppaan alussa Lukijalle –kohdassa. Lajikohtaisia erityispiirteitä emme halunneet enää lisätä, oppaan ollessa jo todella laaja. Halusimme noudattaa eläinlajien kohdalla yhtenäistä tiedon määrää. Tämän takia opas sisältää paljon linkkejä ja kirjallisuuslähteitä, jotta kiinnostuneet voivat tutustua laajemmin eläinlajeihin muiden lähteiden kautta.

Saamamme palaute oli myönteistä ja pystyimme huomioimaan suurimman osan kehittämistavoitteisiimme liittyvistä muutoksista oppaan viimeistelyssä. Olisimme toivoneet enemmän palautetta koekäyttäneiltä kuntoutujilta. Usea työntekijä oli antanut palautetta, jolloin saimme kuitenkin tietoa käytännön työn välineen toimivuudesta. Myös työntekijöiltä saamamme muu palaute oppaasta oli kannustavaa, ja palautteiden perusteella voitiin todeta oppaan saavuttaneen sille asettamamme tavoitteet. Näitä alla olevia palautteita olemme käsitelleet tulos-, välittömien- ja kehittämistavoitteiden yhteydessä sekä pohdinnassa.

”Mielestäni opas oli hyvin rajattu ja johdonmukainen. Siinä oli hyödyllistä tietoa eri lemmikeistä ja ”lemmikin omistamisen vaikuttavuus arjessa” kappale oli hyvä, selkeä.”

”Opas oli selkeä ja helposti luettava. Oppaaseen oli onnistuttu keräämään lyhyesti ja ytimekkäästi tärkeät perusasiat. Etenkin eläimen ottamista harkittaessa, on mahdollista tutustua vaatimuksiin mitä kunkin eläimen hoito edellyttää. Uskon että oppaan lukeminen kasvattaa myös vastuuntuntoa ja harkintaa lemmikkieläimen hoidossa. Kiitos!”

”Opas vaikuttaa selkeältä ja kattavalta. Vaikuttaa täyttävän sille annetun tehtävän; saa harkitsemaan omia valmiuksia eläimen hankintaa pohdittaessa. Varmasti selkeyttää monien ajatuksia!”

”Selkeä käyttää, ilmava ulkoasu, hyviä käytännön vinkkejä ja linkkejä jatkotutkiskelua varten”

”Hyvä, asiallinen opas. Pohjautuu faktoihin ja hyviin eläintenhoitotapoihin. Eläimet on meille annettu ystäviksi ja huolehdittaviksi. Uskon että lemmikki voi tuoda positiivista virettä kuntoutujan elämään ja myös hänen läheisilleen. Opas kannustaa pohdiskelun kautta lemmikin hankintaan, jonka myötä voi saada uusia ulottuvuuksia ja elämänsisältöä.”

6 POHDINTA

Mielenterveys on meissä kaikissa ja siitä tulee huolehtia, samoin kuin kumppaniksi valitusta lemmikistä. Näiden tekijöiden ollessa tasapainossa kokemukset arjesta ovat myönteisiä ja ihmisellä on mahdollista nauttia kaikesta siitä positiivisesta, jonka lemmikki tuo mukanaan. Haluamme edistää oppaalla sekä ihmisten, että lemmikkieläinten oikeuksia hyvään, tasapainoiseen ja täyteen elämään, joka koostuu yhdessä tehdyistä toiminnoista. Parhaimmillaan lemmikin omistaminen tuo paljon iloa ja mukavia kokemuksia arjen keskelle. Koemme, että opas mahdollistaa keskustelua lemmikin omistajuuteen liittyvistä vastuullisista tekijöistä sekä keskustelua siitä voisiko lemmikin hankinta mahdollistaa tasapainoisempaa arjen kokemista ja elämistä, tai esimerkiksi uusia harrastuksia ja tuttavuuksia. Lemmikin omistajuus itsessään on aiheena laaja, mutta sen kautta on myös mahdollista avata keskustelua kuntoutujan muihin arkeen liittyviin asioihin, kuten kuntoutujan päivärytmin tai lähiverkoston kartoittamiseen. Opas toimii siis mielestämme myös vuorovaikutuksen avaajana muihin mahdollisiin elämän osa-alueisiin.

Opinnäytetyöprojekti kokonaisuudessaan oli pitkä prosessi, joka kesti kaksi vuotta. Tämä aika sisälsi aktiivista ja rivakkaa työtahtia, kuitenkin sallien energian ja uusien ideoiden keräämisen. Opiskelimme molemmat henkilökohtaisen opetussuunnitelman mukaan ja tämän vuoksi työstimme opinnäytetyötä paljon iltaisin ja viikonloppuisin sekä loma-aikoina. Olimme projektia aloittaessa tietoisia työmäärästä ja työn kuormittavuus ei tullut yllätyksenä. Meillä molemmilla oli samanlainen tahtotila, joka auttoi meitä toimimaan sovituissa tehtävänjaoissa ja aikatauluissa. Jaksoimme ja aikataulutimme työn kuitenkin niin, että saimme välillä hengähtää ja keskittyä muihin asioihin. Esimerkiksi työharjoitteluiden aikana vähensimme panostusta opinnäytetyötä kohtaan.

Tietoperustaa ja projektisuunnitelmaa tehdessämme vakuutuimme oppaan tarpeellisuudesta sekä mielenterveyskuntoutujien, että ammattilaisten keskuudessa. Syventyminen aiheeseen oli erittäin mielenkiintoista. Lähteet, jotka käsittelivät lemmikin omistajuutta sekä siihen liittyviä vaikutuksia sekä vaatimuksia, olivat tutkimustuloksiltaan samansuuntaisia. Huomasimme, että useat tutkijat olivat jatkotutkineet käsittelemiään aiheita ja saimme näin laajemman ja syvemmän tietämyksen aiheesta. Toisaalta tiedon kerääminen ei rajoittunut vain samoilta tutkijoilta kerättyyn tietoon, vaan käsitelimme aiheita lukuisten eri kansalaisuuksien tutkimana. Suurin osa tutkimuksista oli tehty länsimaisen kulttuurin näkökulmasta, jolloin niiden sovellettavuus suomalaiseen kulttuuriin oli hyvä. Valitettavasti suurin osa tutkimuksista keskittyi koiraan lemmikkieläimenä,

jolloin muiden lemmikkieläinlajien omistamisen vaikutukset arkeen ovat oletettavia. Tutkimuksissa oli käytetty monenlaisia tiedonkeruumenetelmiä, jotka mielestämme toivat luotettavuutta ja erilaisia näkökulmia aiheeseen. Käyttämämme lähteet olivat suositelluista toimintaterapian tietokannoista sekä koulumme kirjaston toimintaterapian lehdistä pääsääntöisesti viimeisiltä viideltä vuodelta tietoperustan kirjoittamiseen mennessä. Lisäksi otimme mukaan vanhempia tutkimuksia, joissa oleva tieto tuki ja täydensi tietoperustaa. Rajasimme aihetta hakemalla tietoa ensisijaisesti eläinavusteiseen terapiaan tai lemmikinomistamiseen liittyvillä hakusanoilla sekä suomeksi että englanniksi rajoittaen haut aikuisväestöön. Luettuumme ja referoituamme tutkimusartikkelit valitsimme ne tutkimukset, jotka liittyivät pääsääntöisesti lemmikinomistamiseen ja mielenterveyteen. Uudempaa kirjallisuutta projektityöskentelyyn ja oppaan tekemiseen oli haastava löytää, ja tämän vuoksi nämä lähteet ovat suurimmaksi osaksi vanhoja.

Viestintä projektiryhmän välillä toimi hyvin ja suunnitellusti. Työskentelytahtiimme ei vaikuttanut toisen ulkomaan vaihto keväällä 2014, koska pidimme lähes viikoittain palavereja Skype'n avulla sekä työskentelimme sovitulla tavalla itsenäisesti. Harjoittelimme myös syksyn 2014 aikana eri paikkakunnilla, jolloin opinnäytetyön työstäminen pikaviestintävälineiden avulla jatkui. Kaiken kaikkiaan työnjakomme toimi joustavasti koko opinnäytetyön tekemisen ajan. Molemmat olivat yhtä motivoituneita ja työmme valmistui omalta osaltamme suunnitellussa aikajänteessä. Yhteisten ohjausaikojen löytyminen ohjausryhmän sisällönohjaajien kanssa venyivät aikataulullisesti suunniteltua pidemmiksi. Mutta ohjauksista saimme aina arvokasta palautetta, jota pyrimme hyödyntämään projektin kaikissa vaiheissa.

Projektin myötä opimme niin itse projektityöskentelystä, kuin painotuotteen elämäнкаaresta. Aloitimme opinnäytetyömme teon hyvissä ajoin, mutta silti aikataulumme projektisuunnitelman ja oppaan tekemisen suhteen venyivät keväällä 2014 kuukaudella liian tiukan aikataulutuksen ja sisällönohjaajien ohjausaikojen viivästymisten vuoksi. Tämä johti oppaan koekäytön viivästymiseen. Ylitimme suunnittelemamme tuntimäärät tietoperustan ja projektisuunnitelman tekemisessä myös itselle asettamien korkeiden tavoitteiden ja mielenkiintoisen aiheen vuoksi. Alitimme projektibudjetin 140 eurolla. Olimme varanneet materiaaleihin, matkakuluihin ja opinnäytetyön sidontaan budjetoitua enemmän rahaa. Toisaalta painokustannukset olivat suunniteltua korkeammat, koska painatustapa ja -paikka muuttuivat. Riskianalyysin avulla pystyimme välttämään mahdolliset toiminnan riskit. Suurin riski oli aiheen mielenkiintoisuus ja omien korkeiden tavoitteiden saavuttaminen. Sovimme yhteisymmärryksessä molempia tyydyttävän lopputuloksen sekä oppaan

että loppuraportin osalta, jolloin saimme päätettyä omalta osaltamme projektin. Pyrimme toimimaan niin, että aikatauluissa olisi pysytty koko projektin ajan.

Opasta suunniteltaessa tuntui, että se laajenee liiaksi eläinlajeja lisätessämme. Myös tutkimustiedon kansankielelle kääntäminen ja tiivistäminen tuntuivat mahdottomalta, jotta annettu tieto ei vääristyisi. Saimme oppaan painoon kesäkuussa 2014 ja koekäyttöön heinäkuun alussa, jolloin vihdoinkin tuntui, että työmme alkaa olla loppusuoralla. Parasta oli nähdä oman työn tulos, joka oli valmis opas painettuna. Ja saada positiivista ja kannustavaa palautetta yleisesti sekä huomata, kuinka monet tahot olivat kiinnostuneet oppaasta ja kokivat se tarpeelliseksi.

Olemme tyytyväisiä oppaan lopulliseen painoversioon opinnäytetyöhön käytettävien resurssien puitteissa. Saimme tiivistettyä tutkimustietoa mielestämme ymmärrettävään muotoon lemmikinomistamisesta ja sen vaikutuksista sekä vaatimuksista yhdistettynä Fisherin teoriaan ”Asiakaslähtöisen toiminnallisen suoriutumisen kontekstin ulottuvuuksiin”. Ulottuvuuksien avulla saimme jäsennettyä tutkimustietoa selkeämmiksi kokonaisuuksiksi. Haasteellista oli miettiä, minkä ulottuvuuden alle mikäkin lemmikin omistamisen vaikutus ja toiminto sijoittuu, koska toiminnallisessa suoriutumisessa ovat kaikki nämä ulottuvuudet olemassa. Saamamme palautteen perusteella opas ei ollut liian laaja ja tarjosi kattavasti perusasioita, jonka käyttäjäryhmät kokivat tarpeelliseksi. Opas sai myös positiivista palautetta sen napakkuudesta ja selkeydestä.

Projektityöskentely tarjosi meille mahdollisuuden luoda kontakteja työelämään. Yhteistyömme Oulun mielenterveystoimiston kanssa toimi hyvin ja oli joustavaa molemmin puolin. Vaikka oppaan koekäytön aloitus venyi kuukautta suunniteltua myöhempään, tästä ei koitunut ongelmia projektin jatkumisen suhteen. Vastaanottaja innostui oppaasta vähintäänkin yhtä paljon kuin me, ja oli valmis markkinoimaan opasta useammille kuntoutujille koekäyttöön, mitä oli alun perin suunniteltu. Saimme heidän puoleltaan vapaat kädet oppaan teon suhteen. Oppaan laajuus ja lemmikkieläinlajien määrä sovittiin yhdessä. Valitettavasti emme saaneet koekäytöstä palautetta kuin yhdeltä asiakkaalta, mutta saimme palautetta useilta opasta käyttäneiltä työntekijöiltä. Saatujen palautteiden kautta pystyimme arvioimaan tavoitteiden saavuttamista. Saamamme palaute oppaasta oli positiivista ja palkitsi meidät työurakan jälkeen. Opas koettiin työntekijöiden vapaissa palautteissa hyvin rajatuksi, johdonmukaiseksi, selkeäksi ja kattavaksi. Sen koettiin täyttävän sille annetun tehtävän, sekä ollen hyödyllinen ja sisältävän tärkeät perusasiat lemmikin hankintaan ja omistamiseen liittyen. Oppaan koettiin kannustavan lemmikin hankintaan omien valmiuksien pohdiskelun myötä ja selkeyttävän monien asiakkaiden ajatuksia lemmikin hankintaa ja omistamista

ajatellen. Ennen kaikkea oppaan koettiin tukevan vastuulliseen lemmikin hankintaan ja omistamiseen. Nämä olivat juuri niitä asioita, joita opasta suunnitellessamme toivoimme sen saavuttavan käytössä. Lisäksi havaitsimme, että opas soveltuu myös muille asiakasryhmille, kuten ikääntyneille, nuorille ja perheille.

Mietimme oppaan teon aikana mahdollisia jatkoprojekteja, joita voisivat olla esimerkiksi lemmikin omistamiseen liittyvä video, jossa kuvataan omistamiseen tai hankintaan liittyviä toimintoja toimintaterapian näkökulmasta. Oppaasta voisi tehdä myös sähköisesti täytettävän ja käytettävän version. Tämän avulla olisi mahdollista suoraan rajata soveltuvia eläinlajeja sekä löytää helposti lisätietoa linkkien kautta. Lisäksi sähköisessä oppaassa voisi jalostaa itsearviointia itsenäisesti käytettynä paljon pidemmälle. Itsearviointiosuoksissa voisi olla muun muassa tutkimuslinkkejä, joista saa välittömästi lisätietoa. Toimintaterapiassa opas voi tukea kuntoutujaa ilmaisemaan muita elämään liittyviä ongelmia, joita ilmenee lemmikin liittyvien toimintojen yhteydessä. Tällöin jatkoprojektina voisi tarkastella syvällisemmin lemmikin vaikutuksia arkeen. Mielestämme jatko- projektit ovat tarpeellisia, koska lemmikin huomioiminen terapiassa on kuntoutujalle motivoivaa sekä lemmikin tärkeyden vuoksi kuntouttavaa ja lemmikki on osa monen kuntoutujan perhettä sekä arkea.

Oppaan suunnittelu ja toteuttaminen olivat sekä oppimiskokemuksena, että opinnäytetyötehtävänä hyödyllisiä ja mielenkiintoisia. Opinnäytetyönä suppeampi opas olisi ollut riittävä, mutta halusimme tehdä kattavan oppaan, joka mahdollistaa toimintaterapeuteille sekä kuntoutujille monipuolisen ja laajan käytettävyyden. Oma kiinnostuksemme aiheita kohtaan säilyi ja motivoi projektin loppuun saakka ja toimi eteenpäin työntävänä voimana koko prosessin ajan. Lisätietoja oppaasta voi pyytää sähköpostitse osoitteista merja.salovaara@gmail.com ja annina.n@wippies.com.

LÄHTEET

Allen, K. 2003. Are Pets a Healthy Pleasure? The Influence of Pets on Blood Pressure. *Current Directions on Psychological Science* 12 (6), 236-239. Viitattu 15.3.2013.

<http://psychcentral.com/blog/images/allen2003paper.pdf>.

Blair, S. E. E. & Creek, J. & Hume, C. A. 2008. Occupational perspectives on mental health and wellbeing. Teoksessa Creek, J. & Lougher, L. (toim.) *Occupational Therapy and mental health*. Fourth Edition. Edinburgh: Elsevier Churchill Livingstone, 17-30.

Brodie, S. & Biley, F. 1999. An Exploration of the potential Benefits of Pet-facilitated Therapy. *Journal of Clinical Nursing* 7 (8), 329-337.

Creek, J. 2008. The knowledge base of occupational therapy. Teoksessa Creek, J. & Lougher, L. (toim.) *Occupational Therapy and mental health*. Fourth Edition. Edinburgh: Elsevier Churchill Livingstone, 31-56.

Demello, L. 1999. The Effect of the Presence of a Companion-Animal on Physiological changes following the Termination of Cognitive Stressors. 14 (5), 859-868. Viitattu 15.3.2013.

http://elly17.narod.ru/psyc/animther/articles/effect_of_the_presence_of_a_comp.htm.

Donadecian, A. 1980. *The Definition of Quality and Approaches to its Assessment*. Michigan: Health Administration Press.

Eläinsuojeluasetus 7.6.1996/396. Viitattu 18.10.2013.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1996/19960396>.

Eläinsuojelulaki. 4.4.1996/247. Viitattu 18.10.2013.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1996/19960247>.

Evira. 11/2012. Lemmikkieläin - eläinsuojelulainsäädäntöä koottuna. Multiprint. Viitattu 15.10.2013. www.evira.fi/files/products/1350539836636_lemmikki_suomi.pdf.

Fisher, A. G. 2009. Occupational therapy intervention process model: A model for planning and implementing top Down, client-centered and occupation-based interventions. Colorado: Three Star Press.

Friedmann, E. & Katcher, A. & Lynch, J. & Thomas, S. 1980. Animal Companions and One-Year Survival of Patients After Discharge From a Coronary Care Unit. Public Health Reports 95 (4), 307-312.

Harra, T. 2003. Toimintaterapianimikkeistön teoreettiset lähtökohdat. Teoksessa Holma, T. (toim.) Toimintaterapianimikkeistö 2003. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Jyväskylän yliopisto. 2013. Tietojenkäsittelytieteiden oppilaitoksen projektiopinnot. Organisaatiokaavio. Viitattu 9.10.2013.

http://projekti.it.jyu.fi/suoritustavat/TJTS431_Projektin_johtaminen/opiskelijat/organisaatiokaavio/.

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Jääskeläinen, P. 1999. Ovatko koiranomistajat muita terveempiä? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 115 (23), 2633-2639.

Karlsson, Å. & Marttala, A. 2001. Projektikirja; onnistuneen projektin toteuttaminen. Helsinki: Kauppakaari.

Kihlström-Lehtonen, H. 2009. Minä ja koirani. Koiran vaikutus toiminnalliseen hyvinvointiin. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteellinen tiedekunta. Toimintaterapian Pro gradu -tutkielma.

Koskisuu, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima Oy.

Kuoppanen, I. & Parkkinen, H. & Sinkkonen, J. & Vastamäki, R. 2006. Käytettävyyden psykologia. Helsinki: Edita Prima Oy.

Käypähoitosuositus. 2013a. Depressio. Käypä hoito. Viitattu 24.1.2014.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50023>

Käypähoitosuositus. 2013b. Skitsofrenia. Käypä hoito. Viitattu 24.1.2014.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi35050>

Launiainen, H. & Lintula, L. 2003. Toimintaterapia ja toimintaterapeutit. Teoksessa Holma, T. (toim.) Toimintaterapianimikkeistö 2003. Helsinki: Suomen Kuntaliitto, 7-8-10.

Niemi, H. 2001. Mielenterveyspotilaan oikeudet. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Paasivaara, L. & Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008 Innostavat projektit. Helsinki: Suomen sairaanhoitajaliitto ry.

Parshall, D. 2003. Research and Reflection: Animal-Assisted Therapy in Mental Health Settings. *Counseling & Values* 48 (1), 47-56.

Peacock, J. & Chur-Hansen, A. & Winefield, H. 2012. Mental Health Implications of Human Attachment to companion Animals. *Journal of Clinical Psychology* 68 (3), 292-303.

Pelin, R. 1990. Projektin suunnittelu ja ohjaus: käsikirja. Espoo: Weiling & Göös.

Rosenkoetter, M. 1999. Health Promotion: The Influence of pets on Life Patterns in the Home. *Holistic Nursing Practice* 5 (2), 42-51. Viitattu 14.3.2013.

<http://eres.indproxy.org/edoc/CNDAccel/NUR430/8wk/NUR430Rosenkoetter-10.pdf>.

Ruuska, K. 2001. Projekti hallintaan. Helsinki: Talentum Media Oy.

Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa; Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki: Talentum Media Oy.

Silferberg, P. 2000. Ideasta Projektiksi. Projektinvetäjän käsikirja. Viitattu 27.10.2013. <http://www.mol.fi/esf/ennakointi/raportit/pvopas.pdf>.

Smith Roley, S. & DeLany, J. & Barrows, C. & Brownrigg, S. & Honaker, D. & Sava, D. & Talley, V. & Voelkerding, K. & Amini, D. & Smith, E. & Toto, P. & King, S. & Lieberman, D. 2008. Occu-

pational Therapy Practice Framework: Domain & Process. Second edition. The American Journal of Occupational Therapy 62 (6), 625-683. Viitattu 19.11.2013.

Sockalingam, S. & Li, M. & Krishnadev, U. & Hanson, K. & Balaban, K. & Pacione, L. & Bhalerao, S. 2008. Use of animal-assisted therapy in the rehabilitation of an assault victim with a concurrent mood disorder. Issues in Mental Health Nursing 29 (1), 73-84.

Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry. 2011. Toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet. Viitattu 15.10.2013. <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/images/stories/ammattieettisetohjeet2011.pdf>.

Suvisaari, J. & Viertiö, S. 2009. Ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Aalto, M. (toim.) Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen. Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 35-40.

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Valtioneuvoston asetus koirien, kissojen ja muiden pienikokoisten seura- ja harrastuseläinten suojelusta 8.7.2010/674. Viitattu 18.10.2013. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20100674>.

Vilka, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vänttilä, H. 2004. Lemmikkien terveysvaikutukset ja lemmikkiavusteinen terapia. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteellinen tiedekunta. Kandidaatin tutkielma. Viitattu 17.2.2013. <http://www.gcfinland.fi/twidadmin/file/original/vanttila+hanna.pdf?fileId=15368>.

Walsh, F. 2009. Human - animal bonds I: the relational significance of companion animals. Family Process 48 (4), 468-480.

Wiio, A. 2004. Käyttäjästävällisen sovelluksen suunnittelu. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Zimolag, U. & Krupa, T. 2009. Pet ownership as a Meaningful Community Occupation for People with Serious Mental Illness. The American Journal of Occupational Therapy 63 (2), 126-137.

Zimolag, U. & Krupa, T. 2010. The Occupation of Pet Ownership as an Enabler of Community Integration in Serious Mental Illness: A Single Exploratory Case Study. *Occupational Therapy in Mental Health* 26 (2), 176-196.

Zimolag, U. 2011. An Evolutionary Concept Analysis of Caring for a Pet as an Everyday Occupation. *Journal of Occupational Science* 18 (3), 237-253.

LIITTEET

Liite 1: Projektin tehtäväluettelo

Liite 2: Oppaan laatukriteerit

Liite 3: Projektin kustannusarvio

Liite 4: Projektin riskienhallinta

Liite 5: Saatekirje

Liite 6: Palautelomake

LIITE 1. Projektin tehtäväluettelo.

| | Tehtävän nimi | Alku pvm | Loppu pvm | Suunnitellut tunnit | Toteutuneet tunnit | Vastuu/Suorittaja |
|-----------|---|----------|-----------|---------------------|--------------------|---------------------------------|
| 1. | AIHEESEEN PEREHTYMINEN | 02/13 | 11/13 | 216 | 216 | Annina Niska Merja Salovaara |
| 1.1 | Kirjallisuuden etsiminen ja siihen perehtyminen | 02/13 | 05/13 | 60 | 60 | ----- : ----- |
| 1.2 | Tietoperustan kirjoittaminen ja viimeistely | 02/13 | 12/13 | 156 | 156 | ----- : ----- |
| 2. | PROJEKTIN SUUNNITTELU | 08/13 | 12/13 | 162 | 202 | Annina Niska Merja Salovaara |
| 2.1 | Kirjallisuuteen perehtyminen | 08/13 | 10/13 | 40 | 40 | ----- : ----- |
| 2.3 | Projektsuunnitelman kirjoittaminen | 08/13 | 10/13 | 80 | 100 | ----- : ----- |
| 2.4 | Projektsuunnitelman esittäminen ja viimeistely | 11/13 | 12/13 | 42 | 72 | ----- : ----- |
| 3. | OPPAAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS | 12/13 | 09/14 | 296 | 256 | Annina Niska Merja Salovaara |
| 3.1 | Oppaan luonnostelu | 11/13 | 12/13 | 40 | 40 | ----- : ----- |
| 3.2 | Oppaan kehittäminen ja palautteen keruu | 12/13 | 06/14 | 216 | 176 | ----- : ----- |
| 3.3 | Oppaan viimeistely | 07/14 | 09/14 | 40 | 40 | ----- : ----- |
| 4. | PROJEKTIN PÄÄTTÄMINEN | 09/14 | 10/14 | 140 h | 140 | Annina Niska Merja Salovaara |
| 4.1 | Projektin arviointi | 09/14 | 09/14 | 10 | 10 | ----- : ----- |
| 4.2 | Loppuraportin kirjoittaminen | 08/14 | 09/14 | 60 | 60 | ----- : ----- |
| 4.3 | Loppuraportin viimeistely ja esittäminen | 09/14 | 10/14 | 70 | 70 | ----- : ----- |

LIITE 2. Oppaan laatukriteerit.

| Laatukriteeri | Rakennetekijä | Prosessitekijä | Tulostekijä |
|-------------------|---|---|--|
| Asiakaslähtöisyys | Oppaan tekijöillä on tietoa lemmikkieläimen hankintaan liittyvistä vaatimuksista. | Oppaassa kuvaamme lemmikkieläimen hankintaan liittyvät lajikohtaiset tekijät. | Oppaassa on kattavasti tietoa koiran, kissan, kanin, marsun, rotan, gerbiilin, hamsterin, lemmikkilinnun, matelijan, akvaariokalan ja selkärangattoman lemmikkieläimen hankinnan vaatimuksista. |
| | Projektista vastaavilla henkilöillä on tietoa lemmikkien vaikutuksista arkeen. | Oppaassa kuvaamme tutkimustietoa lemmikkien vaikutuksesta arkeen. | Oppaassa on kattavasti tietoa lemmikkien vaikutuksista yksilön hyvinvointiin. |
| Käytettävyys | Projektista vastaavilla henkilöillä on tietoa ymmärrettävän oppaan sisällöstä. | Jäsennämme oppaan sisällön ymmärrettäväksi. | Oppaan sisällön avulla asiakas pystyy helposti päättämään, kuinka hän hankkii tai omistaa vastuullisesti lemmikin. Oppaan kieli ja ilmaisu ovat ymmärrettävää yleiskieltä. |
| | Projektista vastaavilla henkilöillä on tietoa vaivattomasti käytettävän oppaan sisällöstä. | Jäsennämme oppaan sisällöltään vaivattomaksi käyttää. | Opas on selkeä. Opasta on helppo käyttää. Opas etenee johdonmukaisesti. Opas on esteettisesti miellyttävä ja houkutteleva. |
| | Projektista vastaavilla henkilöillä on tietoa sisällöltään kattavan oppaan tekemisestä. | Opas sisältää tarvittavaa tietoa käyttötarkoituksensa mukaisesti. | Oppaassa on kattavasti tietoa lemmikkien vaikutuksesta yksilön toiminnasta suoriutumiseen. Oppaassa on kattavasti tietoa lemmikin hankintaan ja omistamiseen liittyvistä lajikohtaisista tekijöistä |
| | Projektista vastaavilla henkilöillä on tietoa esteettisesti miellyttävän oppaan sisällöstä. | Valitsemme oppaaseen selkeitä kuvia. | Oppaassa olevat kuvat tukevat sisältöä, lisäävät kiinnostusta ja ymmärrettä- |

| | | | |
|------------------|--|--|---|
| | | <p>Valitsemme oppaaseen selkeän ilmaisutavan.</p> <p>Jäsennämme oppaan selkeän ilmaisutyylin mukaisesti.</p> | <p>vyyttä.</p> <p>Opas koetaan selkeäksi tekstimuotoilultaan.</p> <p>Opas on johdonmukainen asiajärjestykseltään ja sisällön jaottelultaan.</p> |
| Eettisyys | Projektista vastaavilla henkilöillä on tietoa toimintaterapeutin käytännön työtä ohjaavista eettisistä ohjeista. | Kuvaamme oppaassa tiedon ammattieettisiä ohjeita noudattaen | <p>Oppaassa noudatetaan tekijänoikeuslakia.</p> <p>Opas sisältää luotettavaa ja tutkittua tietoa.</p> |
| | Projektista vastaavilla henkilöillä on tietoa lemmikin pidosta ja hyvinvoinnista. | Kuvaamme oppaassa lajikohtaisesti lemmikin pitoon ja hyvinvointiin liittyviä tekijöitä. | <p>Oppaassa kuvataan lemmikin hoitoa, pitoa, kohtelua ja käsittelyä eläinsuojelulainsäätännön näkökulmasta.</p> <p>Oppaassa on kerrottu lajikohtaisesti lemmikin omistamiseen liittyvistä toiminnoista, jotka liittyvät lemmikin hoitoon, kohteluun ja käsittelyyn, liikuntaan ja ravitsemukseen, pitopaikkaan, pitoon ja hoitoon liittyviin kustannustekijöihin sekä muihin mahdollisiin tekijöihin.</p> |

LIITE 3. Projektibudjetti.

| RESURSSIT | BUDJETTI | TOTEUMA |
|--|-----------------------|---------|
| HENKILÖSTÖKULUT: | | |
| Projektivastaavien tuntipalkat | 798 h x 10 € = 7980 € | 7980 € |
| Vertaisarvioijien tuntipalkat | 44h x 10 € = 440 € | 440 € |
| Ulkopuolisen graafikon palkka | 100 € | 100 € |
| Opettajien palkat ohjauksesta | 10 h x 20 € =200 € | 200 € |
| MATKAKULUT: | | |
| Matkat vastaanottajan luo | 50 € | 10 € |
| MATERIAALIKUSTANNUKSET : | | |
| tulostuspaperit, musteet, postimerkit, kirjekuoret | 100 € | 30 € |
| KÄYTTÖKUSTANNUKSET: | | |
| Sähkö, tietokone & tulostin, puhelut | 50 € | 50 € |
| MUUT KUSTANNUKSET: | | |
| Oppaan painokustannukset | 100 € | 120 € |
| Opinnäytetyön sidonta | 2 x 25 € = 50 € | 0 € |
| KUSTANNUKSET YHTEENSÄ: | 9070 € | 8930 € |

LIITE 4. Projektin riskitekijät ja niiden analysointi.

| RISKIEN PÄÄJAOTTELU | RISKITEKIJÄ | TOIMENPIDE RISKIN VÄLTÄMISEKSI |
|---------------------|--|--|
| Toiminnan riskit | Tavoitteiden epäselvyyden ja päämäärän puuttumisen vuoksi projekti ei etene eikä pääty. | Selkeät tavoitteet sovitaan projektin alussa yhteisesti tilaajatahon kanssa. Tavoitteet kirjataan ylös. Molemmilla tahoilla on ajantasainen tieto yhteisesti sovitusta tavoitteista. |
| | Projektin riittämätön ja epäselvä johtaminen sekä ja toimimaton menettelytapa asioiden järjestelyssä, jonka vuoksi projekti ei etene tai pääty. | Selkeällä työnjaolla, tiedolla projektityöskentelystä sekä asioiden organisoinnilla varmistetaan projektin asioiden hoitaminen ja eteneminen sovittulla tavalla. |
| | Projektin sisällön laajetessa ja projektin sisällön rajauksen ollessa puutteellinen projekti ei etene eikä pääty. | Opinnäytetyön tietoperustan sisältö ja projektisuunnitelma rajataan sekä projekti vaiheistetaan pitäen kiinni resursseista kiinni. |
| | Projektiryhmän jäsenten sisäisen yhteishengen laiminlyönti, riittämätön viestintä, sekä ristiriitojen puutteellinen ratkaiseminen estää ja hidastaa projektin etenemistä ja valmistamista. | Huomioidaan oma jaksaminen sekä huolehditaan projektiryhmän yhteishengestä aktiivisesti tekemällä ja toimeenpanemalla päätökset yhteisymmärryksessä sekä tiedottamalla muutoksista ja projektiin vaikuttavista tapahtumista ajoissa. |
| | Projektiin vaikuttavien ulkopuolisten tekijöiden vaikutukset projektin etenemiseen sekä päättymiseen aikataulun mukaisesti. | Anniina Niskan ollessa ulkomaan vaihdossa annetaan vastuuta ja vapautta toimia sovittulla tavalla sekä suunnitellaan että huomioidaan ennakkoon ulkomaanvaihdon vaikutukset projektin etenemiseen. |
| | Projektin etenemiseen ja päättämiseen negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä ovat riittämätön viestintä ohjaus- ja tukiryhmän kanssa. | Päätetään vastuualueet yhteydenpidossa projektiorganisaation eri osapuoliin ja toimitaan ajoissa sekä sovittulla tavalla |
| | Vastaanottajan vaatimusten täyttämättä jättäminen estää projektin päättämisen. | Kuullaan ja huomioidaan vastaanottajan toiveet sekä otetaan ne huomioon resurssien ja tavoitteiden mukaisesti. |
| Ulkoiset riskit | Ohjausresurssit ja toteutunut ohjaus ovat riittämättömiä, jonka johdosta projektin eteneminen aikataulussa estyy. | Sovitetaan ohjauksen ajankohdat ajoissa, ja huolehdimme materiaalien päätyemisestä ohjaajalle riittävän aikaisin. |
| | Projektin onnistumisesta vallitsee erilaisia näkemyksiä, koska projektin tavoitteet ovat epäselviä eikä projektia saada päätökseen. | Yhteiset tavoitteet sovitaan projektin alkaessa ja ne tehdään kirjalliseen muotoon. |
| | Vastaanottaja peruu projektin lopputuotoksen, koska vastaanottajan sitoutuminen on heikkoa, ja projekti keskeytyy. | Projektin tavoitteet määritetään sekä tehdään yhteistyösopimus projektin alussa yhdessä, sekä vastaanottajan että projektin toteuttajan tarpeiden mukaan. |

| | | |
|------------------------|---|---|
| | | Projektin etenemisestä tiedotetaan säännöllisesti vastaanottajaa. |
| | Oppaan tekijänoikeudet siirtyvät tilaajalle ja meidän oikeutemme oppaaseen päättyy. | Teemme projektin alussa yhteissopimuksen, jossa määritetään oikeudet oppaan käyttöön. |
| Aikatauluriskit | Aikataulu viivästyy epärealistisen aikataulutuksen vuoksi. | Teemme kokonaisaikataulutuksen työkokonaisuuksien osalta, työskentelemme sovitun aikataulun mukaisesti. Informoimme ohjausryhmää työmme tuotoksista ja sovimme ohjausajoja riittävän ajoissa. |
| Kustannusriskit | Projektin epärealistinen kustannusarvio johtaa budjetin ylittymiseen. | Arvioimme kustannukset tarkasti huomioiden kaikki kustannustekijät. Otamme selvän hinnoista, käytämme budjetoivia varoja harkiten, sekä pidämme kirjaa budjetista. |
| Tekniikkariskit | Projektin vaiheiden toteuttamiseen käytettävät koneet ja laitteet aiheuttavat ongelmia. | Varaudumme varmuuskopioimalla opinnäytetyötä säännöllisesti useisiin eri tiedostoihin. |
| | Käytämme epäsovivaa menetelmää tai menetelmää, joka ei teknisistä syistä toimi palautteen keruussa. | Koekäytämme Webropol- kyselymenetelmän toimivuuden palautekyselyssä TTK1-opiskelijaryhmän toimintaterapiaopiskelijoilla. Käytämme palautteen hankintaan asiakkailta tarvittaessa paperiversiota Webropol-kyselystä. |

LIITE 5. Saatekirje oppaalle.

SAATEKIRJE

1.7.2014

Hei,

Kiitos, että olet ottanut käyttöösi lemmikin hankkimisen ja omistamisen tueksi tuotetun oppaan, joka on vielä kehittelyvaiheessa. Opas on osa toimintaterapian opin-
näytetyötä Oulun Ammattikorkeakoulussa. Oppaasta pyydämme palautetta Oulun
mielenterveystoimiston kuntoutujilta ja henkilökunnalta.

Palautteesi oppaan koekäyttäjänä on meille erityisen tärkeää, jotta voimme tehdä
oppaasta mahdollisimman käyttäjäystävällisen.

Keräämme oppaasta palautteen sähköisen Webropol-kyselyn avulla. Linkki sähköi-
seen kyselyyn löytyy tämän kirjeen alaosasta.

Jos sinulla ei ole mahdollisuutta käyttää sähköistä kyselylomaketta, saat paperisen
palautelomakkeen kanssasi työskentelevältä mielenterveystoimiston työntekijältä.
Palautathan paperisen palautelomakkeen saamassasi maksetussa kirjekuoressa,
jossa on valmiiksi kirjoitettu osoite.

Emme kysy henkilötietojasi palautelomakkeissa, eikä sinun niitä tarvitse mihinkään
kohtaan kirjoittaa. Riittää, että vastaat vain annettuihin kysymyksiin.

Käytettyäsi opasta, anna palautetta sähköisesti tai paperilla. Voit jättää palautteesi
aikavälillä 1.7-31.8.2014.

Linkki sähköiseen palautelomakkeeseen:
www.webpolsurveys.com/S/03739429DB07D7AE.par

Kiitos palautteestasi jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin
Anniina Niska & Merja Salovaara

Lisätietoja tarvittaessa: xxx@students.oamk.fi

LIITE 6. Palautelomake.



Kysely oppaan kehittämiseksi

Tämän kyselyn tarkoituksena on kartoittaa oppaan käyttökokemuksia. Kysymykset perustuvat oppaalle asetettuihin tavoitteisiin, joihin haluamme sinun mielipiteesi.

Kiitos kun otat osaa opinnäytetyömme tekemiseen ja koekäyttät sekä vastaat kyselyyn, jotta oppaasta tulee mahdollisimman hyvä ja tarkoitustaan palveleva. Kyselyyn vastaaminen vie 5-30 minuuttia aikaaasi.

1. Vastausten analysoimiseksi haluamme tietää oletko *

- Asiakas
- Työntekijä

Seuraava →

Kysymyksiä oppaan asiakaslähtöisyydestä

2. Sisälisikö opas kattavasti tietoa erilaisten lemmikkieläinten hankintaan ja omistamiseen liittyvistä vaatimuksista? *

- Kyllä
- Melko
- Ei
- En osaa sanoa

3. Oliko oppaassa mielestäsi kattavasti tietoa lemmikkien vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin? *

- Kyllä
- Melko
- Ei
- En osaa sanoa

4. Mitä tietoa olisit halunnut saada lisää?

< EdellinenSeuraava >

Kysymyksiä oppaan yleisestä käytettävyydestä

5. Oliko opasta helppo ja selkeä käyttää? *

- Kyllä
- Melko
- Ei
- En osaa sanoa

6. Oliko oppaan ulkonäkö houkutteleva ja miellyttävä? *

- Kyllä
- Melko
- Ei
- En osaa sanoa

7. Mikä tekisi oppaasta miellyttävämmän käyttää?

< EdellinenSeuraava >

Kysymyksiä oppaan käytettävyydestä tekstien ja kuvien osalta

8. Oliko oppaan kieli ja ilmaisu ymmärrettävää? *

- Kyllä
- Melko
- Ei
- En osaa sanoa

9. Oliko opas tekstimuotoilultaan (esimerkiksi kirjasinkoko ja fontti) selkeästi luettava? *

- Kyllä
- Melko
- Ei
- En osaa sanoa

10. Mitä seuraavista asioista kuvat tukivat oppaassa? Voit valita useita vaihtoehtoja. *

- Kuvat tukivat tekstin sisältöä
- Kuvat lisäsivät oppaan kiinnostavuutta
- Kuvat lisäsivät oppaan ymmärrettävyyttä
- Ei mitään edellä mainituista vaihtoehdoista

11. Millä asioilla oppaan ulkoasua voidaan selkeyttää?

[< Edellinen](#) [Seuraava >](#)

Kysymyksiä oppaan eettisyydestä

15. Oliko oppaassa oleva tieto mielestäsi luotettavaa? *

- Kyllä
- Melko
- Ei
- En osaa sanoa

16. Huomioiko opas eläinsuojelullisen näkökulman liittyen lemmikin pitoon, hoitoon, kohteluun ja käsittelyyn? *

- Kyllä
- Melko hyvin
- Ei
- En osaa sanoa

17. Oliko oppaassa kattavasti lajikohtaista tietoa lemmikkien hankinnasta ja omistamisesta? *

- Kyllä
- Melko
- Ei
- En osaa sanoa

18. Mitä tietoa olisit halunnut saada lisää?

[← Edellinen](#) [Seuraava →](#)

19. Mitä muuta palautetta haluat antaa oppaasta?

←→

← EdellinenSeuraava →

Kiitos osallistumisestasi kyselyymme ja oppaamme kehittämiseen!
Ystävällisin terveisin, toimintaterapeuttiopiskelijat Anniina Niska ja Merja Salovaara

← Edellinen Lähettä