

Jenny Pärnänen

## **IKÄIHMISTEN KOKEMUKSIA KOIRA-AVUSTEISESTA FYSIOTERAPIASTA**

# **IKÄIHMISTEN KOKEMUKSIA KOIRA-AVUSTEISESTA FYSIOTERAPIASTA**

Jenny Pärnänen  
Opinnäytetyö  
Kevät 2019  
Fysioterapian tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Fysioterapian tutkinto-ohjelma

---

Tekijä: Jenny Pärnänen

Opinnäytetyön nimi: Ikäihmisten kokemuksia koira-avusteisesta fysioterapiasta

Työn ohjaaja: Marika Tuiskunen, Eija Mämmelä

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: kevät 2019

Sivumäärä: 31 + 2

---

Tutkimusten mukaan koira saa jo pelkällä läsnäolollaan ihmisen voimaan paremmin. Koiran läsnäolon on todettu alentavan ihmisen verenpainetta ja sykettä, vähentävän masennus- ja ahdistusoireita, helpottavan yksinäisyyden tunnetta, edistävän vuorovaikutusta sekä motivoivan liikkumaan. Tutkimukset osoittavat myös, että koira saa muistisairaat ja masentuneet vanhukset hymyilemään ja piristymään. Näitä positiivisia vaikutuksia voidaan hyödyntää myös osana fysioterapiaa.

Koira-avusteisessa fysioterapiassa koiralla on keskeinen rooli. Sen ohjaajana ja terapian toteuttajana toimii eläinavusteisen työskentelyn täydennyskoulutuksen suorittanut fysioterapeutti. Koira-avusteisen fysioterapian tavoitteena on, kuten fysioterapian yleensäkin, asiakkaan fyysisen, sosiaalisen, emotionaalisen tai kognitiivisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen sekä ylläpitäminen. Koira-avusteinen fysioterapia voi olla esimerkiksi koiran kanssa tehtävää terapeuttista harjoittelua ja se voi olla joko yksilö- tai ryhmämuotoista.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata Hirosenkodissa asuvien ikäihmisten kokemuksia koira-avusteisesta fysioterapiasta. Tutkimus suoritettiin kvalitatiivisena tutkimuksena teemahaastattelun ja havainnoinnin keinoin. Tutkimukseen osallistuneet kokivat koira-avusteisen fysioterapian positiivisena ja kertoivat sen olevan mukavaa ja mielenkiintoista sekä motivoivaa. Motivoivinta koira-avusteisessa fysioterapiassa oli koiran läsnäolo ja sen kanssa touhuaminen, parasta oli herkkujen antaminen koiralle. Harjoittelu tapahtui kuin huomaamatta ja huonoja puolia koira-avusteisesta fysioterapiasta oli vaikea löytää. Tutkimukseen osallistuneiden asukkaiden mielestä koira-avusteinen fysioterapia on mielenkiintoisempaa kuin ilman koiraa tehtävä fysioterapia. Heidän mielestään harjoituksia oli mukavampi tehdä yhdessä koiran kanssa ja koira teki harjoittelusta tehokkaampaa, sillä huomio kiinnittyi koiran kanssa tekemiseen.

Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa koira-avusteisesta fysioterapiasta, ikäihmisten kokemuksista siihen liittyen sekä koira-avusteisen fysioterapian vaikutuksista ja erityisesti sen hyödyistä ikäihmisten kuntoutuksessa. Lisäksi tavoitteena on tuoda esille koira-avusteista fysioterapiaa yleisellä tasolla sekä edistää sen yleistymistä niin ikäihmisten kuin muidenkin kuntoutuksessa. Tutkimustuloksista hyötyvät ikäihmiset, Oulun kaupunki, yhteistyökumppani Hirosenkoti sekä kuntoutusalalla työskentelevät ammattilaiset. Toivottavasti tämä ja muut aiheesta tehdyt tutkimukset kannustavat toiminnan kehittämiseen ja koira-avusteisen työskentelyn yleistymiseen osana kuntouttavaa toimintaa myös muualla kuin Hirosenkodissa.

---

Asiasanat: Eläinavusteinen terapia, koira-avusteinen terapia, kuntoutus, fysioterapia, ikäihmiset  
kokemukset

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Physiotherapy

---

Author: Jenny Pärnänen

Title of thesis: Elderly people's experiences in dog-assisted physiotherapy

Supervisor(s): Marika Tuiskunen, Eija Mämmelä

Term and year when the thesis was submitted: spring 2019      Number of pages: 31 + 2

---

Numerous researches show that dogs make people feel better for example by lowering their heart beat and blood pressure. Researches also indicate that dogs make depressed and people with dementia smile and cheer up just by being present. The presence of a dog has also shown to diminish symptoms of depression and anxiety, feelings of loneliness and promoting interaction and motivate to exercise. These positive outcomes can also be used in physiotherapy.

In dog-assisted physiotherapy the therapy is planned and carried out by a physiotherapist, but the dog plays an essential role in the rehabilitation process working as the companion of the therapist. The goal of dog-assisted physiotherapy is the same as the goal of physiotherapy in general: to promote or maintain the physical, social, emotional and cognitive well-being and performance of the client. Dog-assisted physiotherapy can be carried out in groups or individually.

The objective of this thesis is to describe elderly people's experiences of dog-assisted physiotherapy. The survey is carried out as qualitative research by using theme interviews and observing the dog-assisted physiotherapy sessions. The participants experienced the dog-assisted physiotherapy to be a positive experience and described it as pleasant, interesting and motivating. The most motivating aspect of the dog-assisted therapy was the presence of the dog and being able to play with him. The best thing according to the interviewees was giving treats to the dog and the training itself was considered efficient and pleasant. Compared to regular physiotherapy the dog-assisted physiotherapy was considered more interesting and any downsides were hard to find. The participants told that the exercises are more fun when carried out with a dog and the dog also made the physiotherapy more efficient since the participant's attention is focused on playing with the dog instead of exercising.

The aim of this thesis is to bring forward dog-assisted physiotherapy and its advantages as well as promote the use of dog-assisted physiotherapy in rehabilitation of all ages. The aim is also to produce information of dog-assisted physiotherapy, elderly people's experiences of it and the effects it has on elderly people's health and performance. The results of this thesis will benefit the City of Oulu, Hirosenkoti as well as the professionals working in rehabilitation. Hopefully the results of this study will help to increase the use of dog-assisted physiotherapy as part of the rehabilitation process in general.

---

Keywords: Animal assisted therapy, dog-assisted therapy, rehabilitation, physiotherapy, elderly people, experiences

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	KOIRA-AVUSTEINEN FYSIOTERAPIA .....	8
3	KOIRA-AVUSTEINEN FYSIOTERAPIA IKÄIHMISEN TOIMINTAKYVYN TUKENA .....	10
3.1	Ikäihmisen toimintakyky.....	10
3.2	Koira-avusteisen kuntoutuksen vaikutuksia ikäihmisen toimintakykyyn.....	11
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	14
4.1	Tutkimuksen kohdejoukko .....	14
4.2	Aineistonkeruumenetelmät.....	15
4.3	Aineiston analysointi.....	17
4.4	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	19
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET JA NIIDEN TARKASTELU.....	21
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	26
	LÄHTEET.....	28

# 1 JOHDANTO

Eläinavusteiset terapiamuodot, kuten ratsastusterapia ja koira-avusteinen kuntoutus yleistyvät ja lääkkeettömiä hoitoratkaisuja etsitään esimerkiksi muistisairauksista aiheutuvien terveysongelmien hoitoon. Ratsastusterapiaa on Suomessa mahdollista saada Kelan tukemana osana vaikeavammaisen lääkinnällistä kuntoutusta (Kela 2017, viitattu 9.2.2019). Samaan koira-avusteinen kuntoutus ei ole vielä yltänyt. Koira-avusteista kuntoutustyötä on tutkittu sekä Suomessa että maailmalla, mutta monissa tutkimuksissa todetaan, että aihetta on syytä tutkia lisää. Ajankohtaisuuden lisäksi aihe on mielenkiintoinen myös siitä näkökulmasta, että koira on ollut ihmisen kumppani jo vuosituhansia ja Suomessakin koira on yleisin lemmikkieläin. (Kinnunen & Nikkari 2017, viitattu 7.4.2018; Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä 2018, viitattu 6.3.2018)

Eläinavusteisten terapiamuotojen ohella ikäihmisten kuntoutus eli gerontologinen kuntoutus on entistäkin ajankohtaisempi aihe väestön vanhetessa. Useat tutkimukset osoittavatkin, että jo pelkällä läsnäolollaan koira saa ihmisen voimaan paremmin muun muassa alentuneen verenpaineen ja matalamman sykkeen ansiosta. Tutkimukset ovat osoittaneet myös, että koiran läsnäolo saa dementoituneet ja masentuneet vanhukset hymyilemään sekä piristymään. Näiden henkilöiden kohdalla koira on myös vähentänyt masennus- sekä ahdistusoireita. Koiralla on siis monia positiivisia vaikutuksia – se tuo sisältöä ihmisen elämään, helpottaa yksinäisyyden tunnetta, edistää vuorovaikutusta ja motivoi liikkumaan. Näitä kaikkia voidaan hyödyntää osana kuntoutustyötä. (Kinnunen & Nikkari 2017, Nordgren & Engström 2012, Pikkarainen 2013.)

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on kuvata Hirosenkodissa asuvien ikäihmisten kokemuksia koira-avusteisesta fysioterapiasta. Hirosenkodissa työskentelee kolme fysioterapeuttia, joista opinnäytetyön tekohetkellä yksi koulutautuu koiriensa kanssa Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä Ry:n järjestämässä Koira-avusteinen kasvatus- ja kuntoutustyö-täydennyskoulutuksessa. Hirosenkodissa koiria on käytetty kuntoutustyössä hyödyksi jo vuosia ja kokemukset ovat erittäin positiivisia.

Tutkimuksen tavoitteena on tuoda esille koira-avusteista kuntoutustyötä, sen hyötyjä ja edistää sen yleistymistä niin ikäihmisten kuin muidenkin kuntoutuksessa. Tarkemmin kuvattuna tämän tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa koira-avusteisesta fysioterapiasta sekä ikäihmisten kokemuk-

sista koira-avusteiseen fysioterapiaan liittyen. Tutkimustuloksista hyötyvät ikäihmisten lisäksi Oulun kaupunki, yhteistyökumppani Hirosenkoti sekä kuntoutusalalla työskentelevät ammattilaiset. Toivon mukaan tutkimustulokset kannustavat toiminnan kehittämiseen ja ottamaan koira-avusteisen työskentelyn osaksi kuntouttavaa toimintaa myös muualla kuin Hirosenkodissa.

Tämän opinnäytetyönä tehtävän tutkimuksen ulkopuolelle rajautuvat muut koira-avusteiset terapia-  
muodot, kuten esimerkiksi toimintaterapia ja psykoterapia. Lisäksi tutkimuksen ulkopuolelle rajataan myös opas- ja avustajakoirat sekä Kennelliiton kaverikoirat.

## 2 KOIRA-AVUSTEINEN FYSIOTERAPIA

Koira-avusteisessa fysioterapiassa koira on keskeinen osa kuntoutusprosessia. Koiran ohjaajana ja terapian toteuttajana toimii fysioterapeutti, joka on suorittanut eläinavusteiseen työskentelyyn suunnatun täydennyskoulutuksen. Koira-avusteisen fysioterapian tavoitteena on, kuten fysioterapian yleensäkin, asiakkaan fyysisen, sosiaalisen, emotionaalisen tai kognitiivisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen sekä ylläpitäminen ja se voi olla joko yksilö- tai ryhmämuotoista. Edellytyksenä koira-avusteiselle fysioterapialle on luonnollisesti se, että kuntoutuja pitää koirista ja haluaa osallistua koira-avusteiseen fysioterapiaan. Kuntoutus perustuu asiakkaalle tehtyyn arvioon, jonka pohjalta laaditaan kuntoutussuunnitelma yhdessä asiakkaan kanssa. Terapiakäyntien pituus on ennalta sovittu, toiminnalla on selkeät tavoitteet ja kuntoutumisen edistymistä seurataan. Tärkeää on myös, että terapiaprosessi dokumentoidaan ja sitä arvioidaan. Fysioterapeutti soveltaa koira-avusteisuutta oman ammattinsa teoreettisesta taustasta ja viitekehuksesta. Yleensä menetelmää käytetään osana muuta työtä. (Ikäheimo 2013, Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä 2018, viitattu 6.3.2018.)

Kuntoutustyössä käytettävän koiran tulee olla hyväkäyttöksinen, peruskoulutettu, turvallinen sekä asianmukaisesti rokotettu. Lisäksi sen tulee olla rauhallinen ja omattava hyvä ärsykkeiden ja stressin sietokyky. Koiran tulee olla kiinnostunut ihmisistä ja nauttia työskentelystä ihmisten kanssa. Sen täytyy olla tottunut erilaisiin ja erilaisia apuvälineitä käyttäviin ihmisiin, erilaisiin pintoihin ja hajuihin, joita sen työskentely-ympäristössä, esimerkiksi sairaalassa tai hoitokodissa, on. Työn alkaessa koira käy Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:n järjestämässä soveltuvuuskokeessa, jossa koirien käyttäytymiseen perehtyneet asiantuntijat arvioivat koiran soveltuvuutta kyseisiin työtehtäviin. Työskentelyn edetessä koirakko suorittaa työnäytön, joka pätevöittää sen kyseiseen työskentelymuotoon. Toisaalta eläinavusteista terapiaa on mahdollista toteuttaa myös asiakkaan oman eläimen avulla. (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry 2018, viitattu 6.3.2018; Leppänen 2013, Salmela 2013.)

Koira-avusteista fysioterapiaa voidaan käyttää silloin, kun se vastaa asiakkaan toiveita ja on sovellettavissa hänen kuntoutumistavoitteitaan vastaavaksi. Koiran fysioterapiaan tuoma lisäarvo liittyy usein kuntoutujan motivoitumiseen ja harjoitteluun sitoutumiseen - koiran läsnäolo tekee harjoituksesta kuntoutujalle mielekkäämpiä. Eläimen kanssa harjoitellessa mielenkiinto ohjautuu lähes huomaamatta yhdessä tekemiseen ja vuorovaikutukseen, jolloin toiminnallinen harjoittelu tapahtuu



luontaisesti. Koira-avusteista terapiaa käytetäänkin erityisesti vanhusten parissa, jossa harjoitte-  
luun motivoituminen voi vaatia erityistä panostamista. (Green Care Finland 2018, viitattu 6.3.2018,  
Kihlström-Lehtonen 2013.)

Koiran osallistuminen fysioterapiaan vaikuttaa positiivisesti kuntoutujan aktiivisuuteen sekä vireys-  
tasoon. Merkittävänä erona muihin fysioterapiatilanteisiin nähden koiran kanssa kuntoutujat jaks-  
vat harjoitella pitkäkestoisemmin ja ovat valmiita harjoittelemaan haastavampia, enemmän keskit-  
tymiskykyä vaativia toimintoja. Näistä seikoista on erityisesti hyötyä ikääntyneiden kuntoutuksessa,  
sillä ikääntyessä sekä fyysinen että kognitiivinen kapasiteetti kuormittuu herkemmin, uuden oppi-  
minen vaatii enemmän aikaa, toistoja ja energiaa – ja tämä puolestaan kysyy kuntoutujalta nimen-  
omaan motivaatiota. (Lunden & Haapasaari 2013, Pikkarainen 2013.) Lundenin ja Haapasaaren  
(2013) mukaan ”koira saa vanhukset unohtamaan ikänsä ja vaivansa”.

Motivaation, vuorovaikutuksen ja sosiaalisen kanssakäymisen edistämisen lisäksi koira-avusteisen  
kuntoutustyön hyötyihin lukeutuu muun muassa se, että se on erittäin kustannustehokas hoito-  
muoto, joka aktivoi vanhuksia ja parantaa heidän elämänlaatuaan. Sen on todettu toimivan myös  
sellaisilla henkilöillä, jotka eivät ennestään ole eläinrakkaita. Toisaalta koira-avusteisuuden tuoma  
vanhusten hyvinvointi heijastuu myös koko työyhteisön jaksamiseen ja hyvinvointiin ja henkilökun-  
nan hyvinvointi puolestaan heijastuu takaisin asiakkaisiin. Näin ollen aikaan saadaan positiivinen  
kierre. (Lunden & Haapasaari 2013.)

### **3 KOIRA-AVUSTEINEN FYSIOTERAPIA IKÄIHMISEN TOIMINTAKYVYN TUKENA**

Tässä kappaleessa tarkastellaan tutkimuksia, joissa on tutkittu koira-avusteisen kuntoutuksen vaikutusta ikäihmisten terveyteen sekä erityisesti jonkinasteisen palveluasumisen tai hoivan piirissä olevien ikäihmisten toimintakykyyn. Koira-avusteinen kuntoutus voi sisältää fysioterapian lisäksi esimerkiksi toimintaterapiaa.

#### **3.1 Ikäihmisen toimintakyky**

Terveydellä ja toimintakyvyllä on keskeinen merkitys ihmisen hyvinvoinnille. Toimintakyky tarkoittaa henkilön fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä, joita hän tarvitsee selviytyäkseen jokapäiväisistä välttämättömistä ja merkityksellisistä elämän toiminnoista, kuten työ, vapaa-aika, harrastukset sekä itsestään ja toisista huolehtiminen. Toimintakykyyn vaikuttaa ratkaisevasti myös ympäristö, jossa hän elää. Toimintakykyä ja arjessa selviytymistä voidaan tukea muun muassa palveluilla, muiden ihmisten tuella sekä asuin- ja elinympäristöön liittyvillä tekijöillä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019, Mitä toimintakyky on? viitattu 2.2.2019)

Kansainvälinen ICF-luokitus kuvaa ihmisen toimintakykyä kokonaisvaltaisesti. Se perustuu biopsykososiaaliseen näkökulmaan ja kuvaa toimintakykyä moniulotteisena, vuorovaikutuksellisenä ja dynaamisena tilana, johon vaikuttaa henkilön terveydentila sekä yksilö- ja ympäristötekijät. ICF kuvaa toimintakykyä kolmella tasolla: kehon rakenne ja toiminnot, suoritukset sekä osallistuminen. Kehon rakenteisiin ja toimintoihin kuuluvat ruumiin anatomiset osat sekä fysiologiset toiminnot esimerkiksi lihakset ja nivelet sekä niiden toiminta, aistitoiminnot kuten näkö, kuulo ja kipu sekä sydämen syke ja verenpaine. Myös psyyke- ja tunnetoiminnot sisältyvät tähän tasoon. Suoritukset rakentuvat osittain kehon rakenteen ja toimintojen varaan ja on tehtävä tai toimi, jonka yksilö suorittaa. Suorituksia ovat muun muassa kommunikointi, liikkuminen eri muodoissaan kuten asennon vaihtaminen, siirtyminen paikasta toiseen joko kävellen tai apuvälinettä käyttäen sekä käsien käyttö (karkea- ja hienomotoriikka). Osallistuminen puolestaan on vuorovaikutusta, osallisuutta eri elämäntilanteisiin ja yhteisön elämään, esimerkiksi työ- tai harrastustoimintaa. Myös motivaatio nähdään osana osallistumista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, ICF-luokitus, viitattu 2.2.2019, Musikka-Siirtola & Sjögren 2011)

### 3.2 Koira-avusteisen kuntoutuksen vaikutuksia ikäihmisen toimintakykyyn

Tutkimusten mukaan koira-avusteinen kuntoutus vaikuttaa positiivisesti ihmisen toimintakykyyn ICF-luokituksen kaikilla tasoilla - niin kehon rakenteisiin ja toimintoihin, suorituksiin kuin osallistumiseenkin. Koira-avusteisen kuntoutuksen hyötyihin lukeutuu myös se, että se on kustannustehokas hoitomuoto, joka vaikuttaa positiivisesti kuntoutujan lisäksi häntä hoitavan henkilökunnan ja työyhteisön hyvinvointiin. (Lunden & Haapasaari 2013, Barker, Knisely, Barker, Cobb & Schubert, 2012.)

Valtaosalla ihmisistä verenpaine nousee iän myötä ja lähes 80% yli 65-vuotiaista suomalaisista on kohonnut verenpaine. Ikäihmisiä tarkastellessa erityisesti systolisen verenpaineen nousu on verisuonitautien vaaratekijä ja voimakkaimmin sydän- ja verisuonitautien riski kasvaa yli 80-vuotiailla. Väestön ikääntyessä suuren vanhusjoukon hoitaminen verenpainelääkkeillä vie paljon työaikaa ja rahaa. (Lehtonen 2005) Handlin (2018) tekemässä tutkimuksessa verrattiin kuntoutuskoiran vierailuja muun tutkimusryhmän (kaksi naista) vierailuihin ja todettiin, että erityisesti ihmisillä, joiden systolinen verenpaine oli yli 130 mmHg, sekä verenpaine että syke laskivat merkittävästi kuntoutuskoiran läsnä ollessa. Samaa ei ollut havaittavissa ainoastaan ihmisten tekemien vierailujen aikana. Tutkimuksessa todetaan, että lääkehoidolle vaihtoehtoisia verenpaineen hoitomuotoja kannattaisi kehittää ja suosia, sillä erityisesti hoitokodeissa asuvilla vanhuksilla on usein monia lääkkeitä verenpainelääkkeiden lisäksi ja yhteisvaikutuksena voi olla epävakaa verenpaine, mikä puolestaan voi aiheuttaa esimerkiksi huimausta ja kaatumisia ja sitä kautta johtaa kohonneeseen tapaturma- ja menehtymisvaaraan. Tutkimuksen yhteenvedossa todetaankin, että tulosten perusteella kuntoutuskoiran vierailuja voisi tulevaisuudessa käyttää hoitamaan ja ehkäisemään ikäihmisten korkeaa verenpainetta, edistämään terveyttä ja vähentämään lääkehoidon tarvetta. (Handlin, 2018.)

Sydän- ja verisuonisairauksien ohella erilaiset muistisairaudet ovat ikääntyneillä yleisiä ja väestön ikääntyessä muistisairaiden osuus väestöstä kasvaa entisestään. Tällä hetkellä Suomessa arvioidaan olevan 190 000 muistisairasta henkilöä. Vuosittain Suomessa sairastuu 14 500 henkilöä, joista suurin osa on yli 80-vuotiaita. Pitkäaikaishoidossa olevista ikäihmisistä 75% on muistisairaita. Muistisairauksien lisääntyminen kasvattaa merkittävästi sosiaali- ja terveydenhuollon menoja. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Muistisairaudet, viitattu 18.12.2018.) Muistisairaus aiheuttaa muutoksia ihmisen käyttäytymisessä ja joskus muistisairaus tuntuu muuttavan koko ihmisen luonnettaan myöten. Muistisairauden oireisiin kuuluu muun muassa masennus, apatia, levottomuus,

ahdistuneisuus, vaeltelu, harhaisuus, persoonallisuuden muutokset sekä valve- ja unirytmien häiriintyminen. (Muistiliitto, viitattu 3.1.2019.)

Koira-avusteisessa fysioterapiassa suorituksen tasoon voidaan vaikuttaa muun muassa terapeuttisen harjoittelun keinoin. Terapeuttisen harjoittelun avulla voidaan kehittää muun muassa hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä, lihasvoimaa ja liikkuvuutta, tasapainoa, motoriikkaa ja koordinaatiota, mitkä parantavat ihmisen toimintakykyä ja liikkumista (Arokoski 2016, viitattu 27.3.2019). Koiran kanssa harjoitella terapeuttiset harjoitteet voidaan toteuttaa esimerkiksi erilaisten pelien ja temppujen muodossa. Koiran painoa ja lämpöä sekä koiran luomaa turvallisuuden tunnetta voidaan hyödyntää lihastonuksen laskemisessa ja rentoutumisessa. Koiran kehon eri osat, esimerkiksi korvat, tassut, kirsu ja häntä, antavat kuntoutujalle erilaisia tuntoärsykeitä, joita voidaan lisätä käyttämällä terapiassa erilaisia välineitä kuten esimerkiksi harjaa, palloja ja muita koiran tarvikkeita. Hienomotoriikkaa ja kaksikäätistä toimintaa voidaan edistää pukemalla koiralle valjaita tai pantaa, avaamalla koiranherkkupurkkeja tai pelaamalla erilaisia älypelejä. Koiran kanssa toimiminen parantaa myös kognitiivista toimintakykyä, kuten esimerkiksi toiminnanohjausta, hahmottamista, keskittymistä sekä ongelmanratkaisukykyä. Koiran kanssa on mahdollista työskennellä eri alkuasennoissa ja erilaisissa ympäristöissä - sisällä ja ulkona. (Leppänen 2013.)

Yhdeksi keskeisistä ikäihmisten hyvinvoinnin haasteista masentuneisuuden lisäksi on todettu ikäihmisten yksinäisyys ja sosiaalisen osallistumisen vähentyminen (Pikkarainen 2016). Tutkimukset osoittavat, että eläinavusteinen terapia vähentää ikäihmisten yksinäisyyttä hoitokodeissa (Banks & Banks 2002) ja että vuorovaikutus eläinten kanssa parantaa hoitokodissa asuvien elämänlaatua riippumatta heidän kognitiivisesta kapasiteetistaan. Lisäksi on havaittu, että koiran läsnäolo terapiassa herättää tarpeen kommunikoida sekä terapatilanteessa että sen jälkeen. Koiran läsnäolo siis edistää vuorovaikutusta sekä sosiaalista kanssakäymistä ja vähentää yksinäisyyden tunnetta. (Fine 2010, Ikäheimo 2013.)

Hoitokodissa tai palvelutalossa asuminen ja ”laitostuminen” nostavat riskiä muistisairaiden henkilöiden elämänlaadun heikkenemiselle. Muistisairaus erityisesti hoitokodissa, palvelutalossa tai vastaavassa asuttaessa voi aiheuttaa epävarmuuden, turvattomuuden ja hämmennyksen tunnetta ja henkistä epätasapainoa. Palveluasumisen muodot voivat olla asukasta passivoivia eikä ympäristö ole muistisairaalle henkilölle tuttu, sillä henkilö ei pysty palauttamaan mieleensä eikä käsittelemään informaatiota. Edellä mainitut tuntemukset aiheuttavat helposti haavoittuvuuden tunnetta ja pelkoa,

ja vaikeat oireet ovat asukkaan lisäksi haastavia myös henkilökunnalle. Tästä syystä mielekäs toiminta on tärkeää muistisairaahan henkilön omanarvontunnon sekä identiteetille. Eläimen, kuten kuntoutuskoiran, läsnäolo edistää sosiaalista kanssakäymistä sekä kontaktien luomista. Se vähentää aggressiivisuutta ja ahdistusta ja lisää fyysistä aktiivisuutta vaikuttaen näin ollen positiivisesti asukkaiden elämänlaatuun. Eläinavusteisen terapian on havaittu herättävän tunteita, kuten iloa ja onnellisuutta, tuovan mieleen muistoja sekä herättävän läheisyyden tunnetta. (Swall 2017, Wood 2018.)

Koira-avusteinen terapia antaa kuntoutujalle mahdollisuuden käyttää omia voimavaroja ja sallii hänen olla se, joka hän oli ennen muistisairauden oireiden puhkeamista. Koira-avusteinen terapia antaa kuntoutujalle mahdollisuuden ottaa etäisyyttä muistisairauden oireisiin, sillä tutkimukseen osallistuneet henkilöt käyttäytyivät ja toimivat koiran kanssa ollessaan kuten terve, oireeton ihminen. Koira-avusteinen terapia tuo heille varmuutta ja mahdollisuuden osoittaa kiintymystään ja empatiaa koiraa kohtaan. Koira-avusteisen terapian ansiosta henkilöt olivat itsevarmempia sekä tunsivat olonsa turvalliseksi. Lisäksi henkilöt olivat sosiaalisempia ja ulospäin suuntautuneempia. (Swall 2017.) Näin ollen koira-avusteinen kuntoutus voidaan nähdä lääkkeettömänä hoitomuotona, joka parantaa asukkaiden elämänlaatua sekä sosiaalisesta että fyysisestä näkökulmasta vähentäen muistisairauden oireita sekä lisäten fyysistä aktiivisuutta ja sosiaalista kanssakäymistä. Lisäksi koira-avusteinen kuntoutus parantaa henkilöiden fyysistä ja kognitiivista toimintakykyä ja lisää heidän osallistumistaan päivittäisiin toimintoihin, mikä myös osaltaan parantaa elämänlaatua. (Wood 2018.)

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla Hirosenkodissa asuvien ikäihmisten kokemuksia koira-avusteisesta fysioterapiasta, joten tutkimuksen lähestymistavaksi on valittu kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Ikäihmisten kokemusten keräämiseksi tutkimus tehtiin teemahaastattelun sekä koira-avusteisten fysioterapiatilanteiden havainnoinnin keinoin.

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus on kokonaisvaltaista tiedonhankintaa ja aineisto kootaan yleensä luonnollisissa tilanteissa. Laadullisissa tutkimuksissa suositaan ihmistä tiedon keruun lähteenä ja käytetään sellaisia metodeja, joissa tutkittavan näkökulma pääsee esille. Laadullisen tutkimuksen yleisimmät tiedonkeruumenetelmät ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perehtyminen. Niitä voidaan käyttää yksin tai rinnakkain. (Hirsjärvi, Sinivuori, Remes & Sajavaara 2007, Tuomi & Sarajärvi 2018.)

### 4.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Hirosenkodissa on asukkaita noin 180 yhdellätoista osastolla. Osa heistä on lyhytaikaisella hoitajaksolla vuorohoidossa, osa taas asuu Hirosenkodissa hoivahoidossa tai tehostetun palveluasumisen piirissä. Suurimmalla osalla Hirosenkodin asukkaista on jonkin asteinen muistisairaus. (Vahtola, 2018.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tyypillistä on kohdejoukon valitseminen tarkoituksenmukaisesti satunnaisotannan sijaan (Hirsjärvi, Sinivuori, Remes, & Sajavaara 2007, Tuomi & Sarajärvi 2018). Alun perin tarkoituksena olikin valita osallistujat opinnäytetyön toimeksiantajan toimesta osallistumishalukkuuden ja tarvittavan kognition sekä puhekyvyn lisäksi RAI-pistemäärän perusteella, mutta lopulta käytännön syistä tutkimukseen valikoitui henkilöt sattumanvaraisesti osallistumishalukkuuden lisäksi tarvittavan kognition ja puhekyvyn perusteella, eli että tutkimukseen osallistuja pystyy vastaamaan suullisesti haastattelussa esitettyihin kysymyksiin. Osallistujien oli myös annettava suostumuksensa (tai heidän omaisensa/edunvalvojansa antaa) terapiakerran kuvaamiseen sekä haastattelun nauhoittamiseen.

Kokemuksellisuutta tutkittaessa täytyi ottaa huomioon tutkimuksen kohderyhmä eli ikääntyneet, mahdollisesti muistisairaavat henkilöt. Tuoreen muistijäljen varmistamiseksi haastattelut suoritettiin välittömästi koira-avusteisen terapian jälkeen. Haastatteluihin valmistautuessa otettiin huomioon myös, että muistisairaus voi muistin heikkenemisen lisäksi asettaa tutkimukselle muitakin haasteita, kuten esimerkiksi kielellisten kykyjen heikkenemisen ja yhteisen kielen löytämisen muodossa. Lisäksi haastatteluihin valmistautuessa otettiin huomioon haastateltavien iän myötä mahdollisesti huonontunut kuulo ja haastattelut suoritettiin rauhallisessa tilassa, jossa oli minimoitu häiriötekijät, kuten taustamelu ja visuaaliset häiriöt. (Ruusuvuori, Tiittula & Aaltonen 2005.)

Hirosenkodissa pidetyssä opinnäytetyön aloituskokouksessa arvioimme alustavasti, että noin viiden asukkaan haastattelemineen riittäisi tutkimusta varten ottaen huomioon käytettävissä olevat resurssit ja opinnäytetyöhön kokonaisuudessaan käytettävissä olevan ajan (400 tuntia), vaikka haastattelututkimuksia yleensä jatketaan saturaatiopisteeseen, eli siihen asti, että tutkimusaineisto alkaa toistaa itseään (Hirsjärvi & Hurme, 2008). Toisaalta Tuomi ja Sarajärvi (2018) toteavat, että saturaatioon vetoaminen sopii vain hyvin harvoihin laadullisen tutkimuksen tyypeihin. Lisäksi he toteavat, että opinnäytetyön aineiston koko ei ole opinnäytteen merkittävin kriteeri, vaan harjoitustyön on tarkoitus osoittaa oppineisuutta omalta alaltaan. Aikataulujen puitteissa pystyttiin suorittamaan viiden sijasta kuusi koira-avusteista terapiakertaa sekä haastattelua. Edellä mainituilla perusteilla suoritettujen kuuden henkilön haastattelut ja kuuden terapiakerran havainnointi ovat riittävä aineiston kooksi.

## **4.2 Aineistonkeruumenetelmät**

Hirsjärven ja Hurmeen (2008) mukaan haastattelu on yksi tiedonhankinnan perusmuoto. Joustavana menetelmänä haastattelu soveltuu monenlaisiin tarkoituksiin, se voidaan toteuttaa lähestulkoon missä vain ja sen avulla on mahdollista saada syvällistä tietoa. Haastattelu on erityisen käyttökelpoinen menetelmä silloin kun halutaan kuulla ihmisten mielipiteitä, kerätä tietoa, käsityksiä ja kokemuksia, tai kun halutaan saada selville, miten ihmiset arvottavat tapahetumia. Haastattelun perustana on näkemys ihmisestä ainutkertaisena yksilönä sekä yritys

päästä lähemmäksi henkilöitä, heidän kokemuksiaan, elämyksiään ja ajatuksiaan (Hirsjärvi & Hurme, 2008)

Haastattelututkimuksen etuna on, että ihminen nähdään subjektina, merkityksiä luovana aktiivisena osapuolena, jolle annetaan mahdollisuus tuoda esille itseään koskevia asioita mahdollisimman vapaasti. Haastattelu antaa myös mahdollisuuden selventää ja syventää saatavia tietoja, sillä lisäkysymyksiä on mahdollista esittää tarpeen mukaan tilanteen edetessä. Haastattelututkimuksen haasteina puolestaan on muun muassa se, että haastattelututkimus vie aikaa ja aiheuttaa kustannuksia. Lisäksi haastattelu voi sisältää useita haastattelijasta tai haastateltavasta aiheutuvia virhelähteitä ja vapaamuotoisen haastatteluaineiston analysointi, tulkinta ja raportointi voi olla ongelmallista. (Hirsjärvi & Hurme 2008.)

Näistä lähtökohdista tutkimusmenetelmiksi valikoituivat teemahaastattelut, jotka suoritettiin yksilöhaastatteluina välittömästi koira-avusteisen terapian jälkeen. Teemahaastattelussa kysymykset olivat avoimia ja keskustelu eteni aiheen puitteissa vapaasti (teemahaastattelurunko liite 2). Tutkijan tehtävänä oli ohjata keskustelua pysymään aiheessa ja varmistua siitä, että tutkimustehtävän kannalta oleelliset asiat tulevat haastattelussa mahdollisimman hyvin esille. Toisaalta haastattelujen edetessä täytyi muistaa, että haastateltavalla ei välttämättä ole vastausta kaikkiin ennalta suunniteltuihin haastattelurungon kysymyksiin, joten haastattelutilanteessa oli oltava joustava ja osattava antaa tilaa haastateltavalle. (Tuomi, & Sarajärvi, 2018.) Teemahaastattelut nauhoitettiin aineiston analysoinnin helpottamiseksi ja nauhoitettua aineistoa kertyi noin 1,5 tuntia. Osa keskustelusta oli tutkimuksen kannalta irrelevanttia.

Havainnointia voidaan käyttää tutkimusmenetelmänä tarkkailtaessa käyttäytymistä ja kielellisiä ilmaisuja. Tieteellinen havainnointi voi olla esimerkiksi haastattelun yhteydessä suoritettavaa tarkkailua, jota voidaan käyttää rinnan muiden menetelmien kanssa. Havainnointi sopii erityisen hyvin esimerkiksi vuorovaikutuksen analysointiin, joka on tärkeä osa koira-avusteista fysioterapiaa. Monet tutkijat suosittelivat eri menetelmien yhdistämistä, minkä etuna on laajempien näkökulmien esiin tulo sekä tutkimuksen luotettavuuden lisääminen. (Hirsjärvi & Hurme 2008.)

Havainnoinnin merkitys korostuu tilanteissa, joissa haastateltavalla on esimerkiksi kielellisiä tai kommunikoinnin vaikeuksia, joita muistisairailta voi esiintyä. Tällöin non-verbaalinen viestintä



korostuu entisestään. (Ruusuvuori, Tiittula, & Aaltonen 2005.) Edellä mainituista syistä havainnointia käytettiin haastattelututkimuksen tukena. Havainnointia suoritettiin sekä terapiatilanteiden aikana että jälkikäteen videotallenteista. Koira-avusteisen fysioterapian aikana havainnointiasukkaan reagoitua koiran läsnäoloon, asukkaan motivaatiota, vire- ja tunnetilaa, eleitä sekä vuorovaikutusta koiran kanssa.

Videotallenteiden etuna on erityisesti non-verbaalisen viestinnän, ilmeiden ja eleiden havainnointi helppous, sillä muutoin monia pieniä, mutta merkityksellisiä asioita saattaa jäädä huomaamatta. Terapiatilanteiden videoinnin ansiosta ilmiön kokonaisvaltaisempi tarkastelu pelkkään suoraan havainnointiin verrattuna oli mahdollista. Lisäksi videotallenteet mahdollistivat alkuperäiseen tilanteeseen palaamisen ja havaintojen tarkastamisen jälkikäteenkin. Videoinnin huonona puolena ja tutkimuksen luotettavuutta vähentävänä seikkana voi toisaalta olla se, että videointi saattaa vaikuttaa tutkittaviin ja muuttaa heidän käyttäytymistään, sillä tutkittava voi miettiä sanomisiaan ja tekemisiään tarkemmin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2003.) Videomateriaalia kertyi kolme tuntia ja havainnot purettiin word-dokumentille.

### **4.3 Aineiston analysointi**

Hirsjärvi ja Hurme (2015) toteavat, että vaikka haastateltavien määrä olisi pieni, se ei tarkoita, että tutkimusaineistoa olisi vähän. Erityisesti teemahaastattelujen aineisto on yleensä runsas, vaikka haastateltavien määrä olisi pieni. Suositeltavaa on, että aineiston käsittely ja analyysi aloitettaisiin mahdollisimman pian keruuvaiheen jälkeen. Teemahaastattelut suoritettiin kohdallaisen tiiviillä aikataululla, minkä jälkeen keskityin aineiston käsittelyyn ja analysointiin. (Hirsjärvi & Hurme, 2015)

Aineiston purkamiseen on olemassa ainakin kaksi tapaa: aineiston voi joko kirjoittaa tekstiksi, mikä on yleisempää, tai päätelmiä ja koodaamista voi tehdä suoraan tallennetusta aineistosta, esimerkiksi ääninauhoilta tai videoilta. Suoraan tallennetusta materiaalista päätelmien tekeminen on helpointa, kun haastateltavia on ollut muutamia ja kun haastattelut eivät ole kestäneet pitkään. (Hirsjärvi & Hurme, 2015.) Tällä perusteella aineisto käsiteltiin suoraan tallennetuista haastatteluista eikä sanasanaista puhtaaksikirjoitusta tarvittu.

Aineiston analyysi toteutettiin sisällönanalyysin keinoin aineistolähtöisestä näkökulmasta. Sisällönanalyysi on kvalitatiivisten tutkimusten perusanalyysimenetelmä, jota voidaan pitää joko yksittäisenä metodina tai väljänä teoreettisena kehyksenä liitettynä erilaisiin analyysikokonaisuuksiin. Aineistolähtöisessä analyysissä analyysiyksiköt valitaan kerätystä aineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänannon perusteella, ne eivät siis ole etukäteen sovittuja tai harjittuja. Aineistolähtöisessä analyysissä aineiston hankinta on vapaata suhteessa teoriaosan jo tiedettyyn tietoon tutkimuskohteesta. (Tuomi & Sarajärvi, 2018) Tällä perusteella teoriaosuutta koira-avusteisesta fysioterapiasta täydennettiin vielä haastattelujen jälkeen.

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä yhdistellään käsitteitä saaden vastaus tutkimustehtävään. Tarkemmin kuvattuna aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä on kolme vaihetta. Ensimmäisessä vaiheessa aineisto pelkistetään siten, että aineistosta karsitaan tutkimuksen kannalta epäolennaiset asiat pois. Aineiston pelkistämistä ohjaa tutkimustehtävä, jonka perusteella aineistosta koodataan sen kannalta olennaiset ilmaukset. Toinen vaihe on aineiston ryhmittely, jossa aineistosta koodatut alkuperäisilmaisut käydään läpi etsien samankaltaisuutta ja/tai eroavaisuutta kuvaavia käsitteitä. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi, joka nimetään sen sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Luokittelua tehtäessä aineisto tiivistyy yksittäisten tekijöiden yhdistyessä yleisempiin käsitteisiin. Luokittelu on pohjana tutkimuksen perusrakenteelle antaen jo alustavia kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä. Kolmatta vaihetta kutsutaan aineiston abstrahoinniksi eli käsitteellistämiseksi. Abstrahoinnissa erotetaan tutkimuksen kannalta oleellinen tieto ja muodostetaan sen perusteella teoreettisia käsitteitä. Prosessia jatketaan yhdistelemällä luokituksia niin kauan kuin se aineiston sisällön näkökulmasta on mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.)

Tutkimuksen tuloksissa kuvataan luokittelun perusteella muodostetut käsitteet tai luokat ja niiden sisältö. Johtopäätöksiä tehtäessä tutkija pyrkii ymmärtämään, mitä esille nousseet asiat tutkittaville merkitsevät. Tärkeää on pyrkiä ymmärtämään tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan analyysin kaikissa vaiheissa. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

#### 4.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa tutkija voidaan nähdä yhtenä tutkimusvälineenä ja näin ollen hänen omat henkilökohtaiset näkemyksensä tai mielipiteensä voivat vaikuttaa tutkimusprosessiin sen kaikissa vaiheissa: käsitteiden valintaan ja tulkintaan, aineiston keruuseen, analysointiin ja raportointiin. Ollakseen luotettava, tutkimuksen pitää pyrkiä heijastamaan tutkittavien maailmaa, eikä tutkijan omia näkemyksiä. Tutkimuksen onnistumista ja luotettavuutta voidaan arvioida esimerkiksi sillä, pystyykö raportin lukija, joka omaksuu saman näkökulman kuin tutkija, löytämään tekstistä ne asiat, jotka tutkijakin on löytänyt, riippumatta siitä onko hän näkökulmasta samaa mieltä tutkijan kanssa. Toisaalta jokainen yksilö tekee omien aiempien kokemustensa perusteella kohteesta oman tulkintansa, joten on epätodennäköistä, että kaksi ihmistä ymmärtää saman asian tai tuloksen täysin samalla tavalla. Lisäksi on hyvä ottaa huomioon, että ihmiselle on ominaista ajassa tapahtuva muutos, eikä näin ollen haastattelussa esille tulleet asiat välttämättä ole enää ”totta” tai yhtä merkityksellisiä samaa henkilöä myöhemmin haastatellessa. Myös jokainen vuorovaikutustilanne, kuten haastattelu, on ainutlaatuinen, eikä sitä pystytä kopioimaan myöhemmin. (Hirsjärvi & Hurme 2015)

Tutkimuksen luotettavuus riippuu pitkälti haastatteluaineiston luotettavuudesta ja laadusta. Vaikka haastattelu tapahtuukin haastateltavan kanssa samalla kielellä, tutkimuksen laadun ja tutkimustulosten oikeellisuuden varmistamiseksi kieleen ja käsitteisiin liittyvät ongelmat tulee ottaa huomioon. Hirsjärven ja Hurmeen (2008) mukaan yksinkertaisissa ja tavallisissakin ilmauksissa voi esiintyä epäselvyyttä. Toisaalta haastattelututkimus on tässä tapauksessa joustava ja mahdollistaa esimerkiksi tarkentavien kysymysten esittämisen haastateltavalle. Näin voidaan ainakin yrittää varmistua siitä, että haastateltava tulee ymmärretyksi ja saa oman kokemuksensa tuotua esille. Kuten edellä on mainittu, myös erilaisten tutkimusmenetelmien yhdistäminen lisää tutkimuksen luotettavuutta ja siksi haastattelun tukena käytettiin havainnointia toisena tutkimusmenetelmänä. (Hirsjärvi & Hurme 2008.)

Useamman tutkimusmenetelmän käytön lisäksi tutkimuksen luotettavuutta lisää mahdollisimman tarkka raportointi koko tutkimusprosessin etenemisestä, käytetyistä tutkimusmenetelmistä sekä siitä, miten tiettyihin johtopäätöksiin on tultu. Koko prosessi on pystyttävä perustelemaan uskottavasti. Huolellisesta raportoinnista huolimatta toinen tutkija voi päätyä erilaiseen lopputulokseen ilman, että se tarkoittaisi, että tutkimusmenetelmä tai itse tutkimus olisi heikko. (Hirsjärvi & Hurme, 2015.)

Tutkimuksen eettisyyden kannalta on tärkeää, että tarvittavat lupa-asiat on hoidettu asianmukaisesti kuntoon (Hirsjärvi & Hurme, 2015). Oulun kaupungin tutkimuslupaa haettiin jo opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa ja haastatteluihin siirryttiin vasta tutkimusluvan saatua. Eettisyyden kannalta erittäin tärkeää on myös, että haastateltavat osallistuvat vapaaehtoisesti tutkimukseen ja tässä tapauksessa myös siihen, että niin haastattelu kuin terapiatilannekin nauhoitetaan. Tutkimukseen osallistuvilla on kerrottava, mitä varten haastattelu tehdään, kuinka tutkimustuloksia käsitellään ja missä ne julkaistaan. Tätä varten laadittiin suostumuslomake tutkimukseen osallistumisesta (Liite 1), joka käytiin läpi jokaisen haastateltavan kanssa ja heitä pyydettiin se allekirjoittamaan. Suostumuslomakkeessa tuotiin ilmi tutkimuksen tekijä, tutkimuksen tarkoitus sekä video- ja nauhoitusmateriaalien käyttö, säilytys sekä asianmukainen hävittäminen opinnäytetyöprosessin päätyttyä. Opinnäytetyön loppuraporttia kirjoittaessa punnitaan tietojen luottamuksellisuutta eli sitä, mitä kaikkea julkisessa loppuraportissa voidaan kirjoittaa. Lisäksi on varmistuttava siitä, ettei yksittäistä henkilöä pystytä loppuraportista tunnistamaan vaan yksityisyyden suoja säilyy. (Hirsjärvi & Hurme, 2015.)

## 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA NIIDEN TARKASTELU

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla Hirosenkodissa asuvien ikäihmisten kokemuksia koira-avusteisesta fysioterapiasta. Tutkimus suoritettiin haastattelu- ja havainnointitutkimuksena ja siihen osallistui kuusi Hirosenkodin asukasta. Ennen haastattelua suoritettua koira-avusteista fysioterapiaa videoitiin havainnoinnin helpottamiseksi. Jokainen asukas sai yksilöllistä koira-avusteista fysioterapiaa yhden kerran. Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluna kysymysrungon avulla (Liite 2), joka annettiin ennen käyttöönottoa ja haastattelujen toteuttamista kommentoitavaksi opinnäytetyötä ohjaaville opettajille, Hirosenkodin edustajille ja vertaisarvioijille sekä lisäksi testattiin muutamalla koehenkilöllä. Haastattelut suoritettiin välittömästi terapian jälkeen, jotta tapahtuma olisi mahdollisimman hyvässä ja tuoreessa muistissa tutkimukseen osallistuvilla. Haastattelussa kartoitettiin asiakkaan kokemuksia koira-avusteisesta fysioterapiasta, koira-avusteisuuden hyödyistä sekä motivaatiosta. Teemahaastattelut nauhoitettiin.

Terapiatilanteiden videointi havainnoinnin tukena oli hyödyksi, sillä videoille sai tallennettua paljon non-verbaalista kanssakäymistä, joka pelkällä terapiatilanteiden havainnoinnilla olisi ehkä jäänyt huomaamatta. Videomateriaali mahdollisti muun muassa ilmeiden ja eleiden sekä kehonkielen tarkemman tarkastelun. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2006) mukaan videointi saattaa vaikuttaa tutkittavien käyttäytymiseen tai ainakin laittaa heidät miettimään tarkemmin sanomisiaan ja tekojaan. Muutama tutkimukseen osallistuja aluksi arastelikin hieman videon käyttöä havainnoinnin apuna, mutta nopeasti unohtivat kameran läsnäolon terapian alkaessa ja koiran kanssa touhutesaan. Videointi ei siis vaikuttanut terapian aikaiseen käyttäytymiseen eikä kommunikointiin koiran tai terapeutin kanssa. Ilman videointia monia asioita, ilmeitä ja eleitä olisi jäänyt huomaamatta ja muistiinpanojen ulkopuolelle, ja toisaalta videoiden tarkastelu jälkikäteen toi erinomaisesti esille sen ilon tunteen ja positiivisen ilmapiirin, joka terapiatilanteissa vallitsi. Videoilta näkyi hyvin, kuinka asukkaiden silmät loistivat, he hymyilivät ja nauroivat saadessaan harjoitella koiran kanssa.

Tutkimukseen osallistui neljä miestä ja kaksi naista. Kolme heistä oli Hirosenkodissa vuorohoitojaksolla, kaksi kuntoutusosastolla ja yksi pitkäaikaisasukas. Nuorin haastateltava oli 72-vuotias ja vanhin 82-vuotias. Kenelläkään heistä ei ollut aikaisempaa kokemusta koira-avusteisesta fysioterapiasta, mutta kaikki ovat aiemmin saaneet fysioterapiaa. Vaikka henkilöt valikoituivat tutkimuk-

seen sattumanvaraisesti, kaikilla heistä oli ollut kotona koiria, yleisimmin metsästyskoiria. Yksi tutkimukseen osallistuneista pelkäsi koiria lapsuudessa sattuneen onnettomuuden takia, mutta heiläkin on kotona ollut koiria.

Kaikki tutkimukseen osallistuneet kokivat koira-avusteisen fysioterapian positiivisena. Koira-avusteista fysioterapiaan kuvattiin mielenkiintoiseksi, motivoivaksi ja mukavaksi sekä mielekkääksi.

*”Mielenkiintoista.. Ennen kaikkea kyllähän se, kun tuommoinen hieno koira on mukana, niin tuntuu mahtavalta, kun saa olla mukana.”*

*”Kyllä näin ainakin ensi tuntumalta kyllähän se tuommoinen elävä koira niin kyllähän se mielekästä on, ainakin minusta. Kyllähän se meitä vanhoja piristää. Oli mukavaa.”*

Parasta koira-avusteisessa fysioterapiassa oli asukkaiden mukaan koiran läsnäolo ja herkkujen antaminen sille, toisin sanoen vuorovaikutus ja yhteistyö koiran kanssa. Tämä oli havaittavissa myös kuntoutusta seuratessa - asukkaat ottivat katsekontaktia koiraan, juttelivat sille, rapsuttivat ja silittelivät sitä sekä hymyilivät ja jopa nauroivat paljon. Kaikki osallistujat intoutuivat puhumaan fysioterapian aikana omista koiristaan ja kokemuksistaan niiden kanssa, joten koiran läsnäolo lisäsi myös asiakkaan ja fysioterapeutin välistä vuorovaikutusta. Harjoittelu tapahtui ikään kuin huomaamatta, koiran kanssa touhuamisen ja jutustelun lomassa. Asukkaat olivat motivoituneita harjoitteluun, harjoituksia ei tarvinnut erikseen perustella tai niiden tekemiseen houkuttaa, kuten fysioterapiassa toisinaan. Fysioterapiaa seuratessa vaikutti välillä siltä, etteivät asukkaat olisi halunneet sen edes loppuvan.

*”Sehän meni niin että ei kerennyt väsyäkään. Pallon päällä istuminen olisi pian väsyttänyt, mutta jotenkin meni vain se aika. Urho on mukava koira.. Sehän Urho oli siinä apuna. Kaveriksi tuli heti.”*

*” Harjoittelu ei tuntunut väsyttävälle. Mielenkiintoista oli. Huomaamatta tuli harjoiteltua.”*

Koiran kanssa harjoittelussa motivoivimmaksi asiaksi koettiin koiran läsnäolo ja ylipäättään koiran kanssa toimiminen. Koirapelkoisen asukkaan mielestä motivoivinta oli rohkaistuminen ja eräs asukkaista koki motivoivimmaksi hänen tarpeisiinsa räätälöidyt yläraajaharjoitteet, joista hän koki olevan hyötyä.

*”Koiran läsnäolo teki siitä oikein hyvän homman. Saisi olla useammastikin, ei ole mitään vastustusta.”*

*”Rohkaistuminen on kyllä (hyvä), kun pitkään aikaan ei ole ollut koirien kanssa tekemisissä.”*

*”Kyllä kai siitä kuule apuakin oli, kun nyt pystyy näitä käsiä heiluttamaan.”*

Haastatteluissa nousi esille kuntoutustyöhön koulutetun koirakon merkitys: koira, joka osasi “tehdä temppuja” (esimerkiksi hakea heitettyä palloa tai lelua, kulkea ojennetun jalan alta) eli osallistua kuntoutustyöhön ja koiran ohjaaja, fysioterapeutti, joka johti harjoittelua kunkin asiakkaan omien tarpeiden ja tavoitteiden mukaan. Koiran kanssa harjoittelu koettiin mielekkääksi ja piristäväksi. Lisäksi haastatteluissa ilmeni, että asukkaiden mielestä koiran kanssa tehdessä harjoitukset tuli tehtyä perusteellisesti ja heistä tuntui, että he saivat liikuntaa ja kuntoutusta enemmän.

*”Kaikki oli hyvää, kun emäntä osasi johtaa harjoittelua. Koira kuunteli ja hyvähän se oli.”*

*”Mielenkiintoista, perusteellisesti tuli tehtyä harjoitukset.”*

*”Sehän se on, saa liikuntaa enempi ja kuntoutusta. Tullee liikuttua. Koiran kanssa hommaaminen on mukavinta.”*

*”Liikuntaa sai, niin sehän on vain hyvä. Tehokkaalle tuntui, kuntoa lisää.”*

Kolmasosa haastatelluista ei kokenut koira-avusteisessa fysioterapiassa olevan mitään haasteita. Kaksi haastateltavista koki vieraan koiran kanssa toimimisen aluksi haastavana, ennen kuin koiran kanssa pääsi tutuksi. Yksi haastateltavista sanoi, että aluksi tuntemattoman eläimen kanssa toimiminen on opettelua ja toinen totesi, että meni hieman aikaa ennen kuin koiran kanssa tutustui ja vapautui todella. Koirapelosta kärsivä asukas koki haastavina sellaiset harjoitteet, jossa koira oli lähellä, mutta toisaalta koki erittäin positiivisena asiana sen, että hän rohkaistui toimimaan koiran kanssa ja koki, että leikkiminen koiran kanssa oli mukavaa. Muutama puolestaan mainitsi haastaviksi terapeuttiset harjoitteet, joihin koiralla sinänsä ei ollut vaikutusta, vaan harjoitteet olivat heille haastavia ylipäätään. Erään asukkaan mielestä jumppapallon päällä istuminen oli aluksi pelottavaa ja hän piteli kaksin käsin kaiteesta kiinni fysioterapeutin tukiessa asentoa takaa. Hetken päästä asukas kuitenkin päästi jo kädet irti kaiteesta, jotta pystyisi heittämään koiralle lelua ja palkkaamaan

sitä nameilla. Koiran läsnäolo ja mieluinen tehtävä siis rohkaisivat ja motivoivat asukasta ja tässäkin tapauksessa harjoittelu kävi loppujen lopuksi kuin huomaamatta.

*”Kaikki oli tavallaan haastavaa, että pystyykö tekemään, vaan suht’ koht’ hyvin pystyi tekemään eikä suurempia kipuja ollut, että kaikki meni ihan hienosti”*

*”Justiinsa nämä käden liikkeet, mitkä oli ihan kivoja ja kun saisi jalkaakin nousemaan. Nehän on semmosia haastavia. ”*

Huonoja puolia koiran kanssa harjoitellessa oli vaikea löytää, kuolasta tahmeita käsiä lukuun ottamatta. Eräs haastateltavista totesikin:

*“Ei voi sanoa, että mikään olisi huonoa, kun olen ihminen, joka pitää koirista”*

Toinen sanoi kaiken liikunnan olevan kotiin päin. Terapiaa havainnoidessa kävi ilmi, että vaikka asukkaat olivat todella motivoituneita terapiaan ja tekivät harjoituksia mielellään, saattoivat he välillä harhautua vain katselemaan koira ja puhuttelemaan sitä tai syöttämään sille nameja, jolloin itse harjoittelu hetkeksi unohtui. Toisaalta näissä tapauksissa myös namien syöttäminen tai koiran silittäminen kävivät samalla terapeuttisesta harjoittelusta, joten aika sinällään ei mennyt hukkaan, vaan harjoitus muutti vain muotoaan. Välillä asukkaat itse tekivät harjoituksista haastavampia esimerkiksi heittämällä lelua laajemmassa kaaressa vartaloa kiertäen ja ylittäen keskilinjan tai kumarrellaan alas koiran suuntaan kävelysauvojen avulla kävellessään. Kuten edellä mainittiin, näytti siltä, että koiran läsnäolo sai asukkaat unohtamaan ikänsä ja vaivansa, kuten myös Lunden ja Haapasaari (2013) ovat havainneet. Hetkittäin asukkaat toimivat kuin toiminnanrajoitteita ei heillä olisi, tai kuten Woodkin (2018) asiaa kuvaili: terve ja oireeton ihminen.

Haastattelussa ilmeni, että tutkimukseen osallistuneiden asukkaiden mielestä koira-avusteinen fysioterapia on mielenkiintoisempaa kuin ilman koira tehtävä fysioterapia. Heidän mielestään harjoituksia oli mukavampi tehdä yhdessä koiran kanssa ja koira teki harjoittelusta tehokkaampaa, sillä huomio kiinnittyi koiran kanssa tekemiseen. Eräs asukkaista totesi, että koiran kanssa harjoitellessa myös psyykinen puoli on mukana ja harjoittelu on lempeämpää, vaikkakin tehokasta. Koiran kanssa harjoittelun koettiin olevan palkitsevampaa ilman koira tehtävään harjoitteluun verrattuna.



Pari haastateltavaa toi esille sen, mitä havainnoinnissakin kävi ilmi: koiran läsnäolo ja sen kanssa touhuaminen pitkästä ajasta oli erittäin tärkeä ja merkityksellinen hetki asukkaalle.

*”Hyvä apu se koiran apu. No se huomio kaikki kiinnittyy koiraan ja kaikki tapahtuu niin pian. Huomio on koiran kanssa tekemisessä ja kun se koirakin kuuntelee siinä sinua.”*

*”Koiran kanssa fysioterapia on mielenkiintoisempaa. Hyvin toimivaa, tuli tehtyä liikkeitä perusteellisesti. Koiran kanssa harjoittelu tuntui ihanalta ja mielenkiintoiselta. Harjoituksia kivempi tehdä koiran kanssa, elävän luontokappaleen kanssa, mukavan ja suloisen koiran kanssa. Tehokasta. Tuli tehtyä ja koira sai palkinnon.”*

Haastattelun lopuksi asukkaat summasivat koira-avusteisen fysioterapian olleen kaikin puolin positiivinen kokemus ja he kiittelivät saatuaan osallistua tutkimukseen. Useampi totesi harjoittelun jälkeen, että tällaista saisi olla useamminkin ja koira sekä ohjaaja toivottiin käymään uudelleen.

*”Kokemus oli ihan ainutlaatuinen ja miellyttävä ja haastava. Ehkäpä tehokaskin, ja nimenomaan olikin. Tuntuu, että on kätetkin nyt elävämmät. En minä voi muuta kuin kiittää.”*

*”Erittäin hyvä kokemus. Kiitettävän hyvä kokemus.”*

*”Kiitos. Kyllähän tämä mielenkiintoinen on ollut. Hieno kokemus kokonaisuutena.”*

Tutkimustulosten perusteella voidaankin todeta, kuten myös edellä luvussa 3.2 on tehty, että koira-avusteinen fysioterapia vaikuttaa positiivisesti ja kokonaisvaltaisesti ikäihmisten toimintakykyyn ICF-luokituksen kaikilla kolmella tasolla: ruumiin rakenteisiin ja toimintoihin esimerkiksi ylä- ja alaraajojen liikkeiden sekä psyyke- ja tunnetoimintojen osalta (hymyily, nauru, ilo), suorituksiin muun muassa kävelysauvojen avulla kävely, jumppapallon päällä istuminen ja lelujen heittäminen sekä osallistumisen tasoon harjoitteluun motivoitumisen, koiran ja fysioterapeutin kanssa vuorovaikutuksessa olemisen ja osastolla terapiahetkestä kertomisen muodossa. Koiran läsnäolo aktivoi asukkaita, edisti sosiaalista kanssakäymistä niin fysioterapian aikana kuin sen jälkeenkin sekä toi pysyvyyden ja onnistumisen tunteita ilon lisäksi. Kuten edelläkin on todettu, kaikki nämä seikat vaikuttavat positiivisesti mielialaan ja elämänlaatuun.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tässä, kuten aiemmissakin tutkimuksissa, kävi selkeästi ilmi koira-avusteisen fysioterapian positiiviset puolet. Koiran kanssa harjoittelu koettiin mielekkääksi, motivoivaksi ja mukavaksi, mutta silti tehokkaaksi. Harjoitteluun ei tarvinnut erikseen motivoida tai harjoitteiden tekemistä perustella, kuten fysioterapeutin ammatissa usein joutuu tekemään. Tästä on hyötyä erityisesti ikääntyneiden kuntoutuksessa, sillä yleensä varsinkin ikäihmisten motivoiminen harjoitteluun voi olla vaikeaa. Kuten sivulla 9 todettiin, ikääntymisen myötä fyysinen ja kognitiivinen kapasiteetti kuormittuu herkemmin, uuden oppimiseen tarvitaan enemmän aikaa, toistoja ja energiaa ja se puolestaan vaatii kuntoutujalta motivaatiota. Koiran kanssa harjoitellessaan kuntoutujat jaksavat harjoitella pidempään ja ovat valmiita tekemään haastavampia, enemmän keskittymiskykyä vaativia harjoitteita. (Lunden & Haapasaari 2013, Green Care Finland 2018, viitattu 6.3.2018.) Tämä oli havaittavissa tehdyssä tutkimuksessa terapiatuokioiden aikana ja kävi ilmi myös haastatteluissa: asukkaat eivät kokeneet väsyvänsä harjoittelusta, vaikka he harjoittelivat vaativiakin tehtäviä. Lisäksi he välillä tekivät omaaloitteisesti harjoitteista vaativampia, kuin harjoittelua ohjaavalla fysioterapeutilla oli tarkoituksena, ja silti harjoittelivat mielellään ja motivoituneina. Taukoja ei tarvinnut pitää eivätkä tutkimukseen osallistuneet olisi malttaneet edes lopettaa harjoittelua.

Positiivisena puolena nousi esille myös vuorovaikutus ja sosiaalinen kanssakäyminen sekä niiden merkitys niin terapiatilanteessa kuin sen jälkeenkin. Koiran läsnäolo kirvoitti kanssakäymiseen niin karvaisen kuntouttajan kuin fysioterapeutinkin kanssa ja terapiatilannetta havainnoidessa vaikutti todellakin siltä, että harjoittelu tapahtuu huomaamatta, haastavista harjoitteista huolimatta. Lisäksi sosiaalinen kanssakäyminen jatkui asukkaan palattua omalle osastolleen, sillä he kertoivat siellä hoitajille ja toisille asukkaille terapiasta sekä kuntoutuskoirasta. Kuten myös sivulla 12 kerrotaan, koiran läsnäolo näissäkin tapauksissa edisti vuorovaikutusta ja sosiaalista kanssakäymistä, mikä puolestaan vähentää yksinäisyyden tunnetta (Fine 2010, Ikäheimo 2013) ja parantaa näin ollen hoitokodissa asuvien ikäihmisten elämänlaatua (mm. Banks & Banks 2002).

Havainnoinnin perusteella koira-avusteinen fysioterapia oli myös henkisesti ja kognition kannalta merkittävä. Asukkaat muistelivat omia edesmenneitä koiriaan ja kertoivat tarinoita niistä. Useille heistä koirat olivat olleet tärkeitä metsästyskumppaneita, joiden kanssa harrastettiin luonnossa liikkumista. Tätä nykyä koiran pito tai luonnossa liikkuminenkaan ei enää ole heille mahdollista, vaikka se heille mieluisaa tekemistä olisikin. Koiran läsnäolo ja sen kanssa touhuaminen toivat muistojen

lisäksi iloa ja pystyvyyden tunnetta. Swallin (2017), Lundenin ja Haapasaaren (2013) tapaan tässä tutkimuksessa ilmeni, että koiran läsnäolon ansiosta asukkaat todellakin vaikuttivat unohtavan ikänsä ja vaivansa ja käyttäytyivät kuin terveet, oireettomat ihmiset.

Koira-avusteisen kuntoutustyön on todettu olevan kustannustehokas vaihtoehto, joka parantaa sekä ikäihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua että koko henkilöstön ja työyhteisön hyvinvointia (Lunden & Haapasaari 2013, Barker & al 2012). Kuten edellä ja useissa lähteissä on todettu, koira-avusteisella fysioterapialla on monia positiivisia vaikutuksia, joista osalla on myös kansantaloudellista ja -terveydellistä merkitystä. Lääkkeettömiä hoitomuotoja kalliiden ja sivuvaikutuksia aiheuttavien lääkehoitojen tilalle etsitään esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksiin sekä muistisairauden oireisiin. Kuitenkin tutkimukset ovat jo osoittaneet koira-avusteisen kuntoutustyön hyödyt myös näistä näkökulmista: koiran läsnäolo vaikuttaa alentavasti sykkeeseen ja verenpaineeseen ja lievittää muistisairauden ikäviä oireita, kuten masennusta ja aggressiivisuutta, yksinäisyyden ja pelon tunteita. (esim. Handlin 2018, Swall 2017 ja Wood 2018.) Kuitenkin esimerkiksi hevosen kanssa tehtävään kuntoutustyöhön verrattuna koira-avusteinen kuntoutustyö on edelleen Suomessa velipuolen asemassa, sillä tätä nykyä eläinavusteisista terapiamuodoista ainoastaan ratsastusterapia on Kela-korvausten piirissä (Kela 2017, viitattu 9.2.2019).

Jotta koira-avusteinen kuntoutustyö saataisiin Kela-korvattavien kuntoutusmuotojen joukkoon, tulee sitä tutkia vielä lisää, erityisesti kustannustehokkuuden ja säästöjen näkökulmasta. Lääkehoidot maksavat sekä pillereinä että työaikana huomattavan paljon ja ikäihmisten osuuden väestöstä lisääntyessä kustannussäästöjä on kannattavaa etsiä lääkkeettömistä hoitomuodoista (Lehtonen 2005). Mielenkiintoista olisi tutkia koira-avusteista kuntoutustyötä myös esimerkiksi työn tuottavuuden ja työilmapiirin näkökulmasta - vuonna 2012 julkaistu amerikkalaistutkimus nimittäin kertoo, että työpaikalla oleva koira vähentää työntekijöiden stressiä ja lisää työmoraalia (Barker & al. 2012).

Koira-avusteinen kuntoutustyö on arvokasta ja tutkimustenkin mukaan erittäin hyödyllistä monestakin näkökulmasta. Mielestäni sitä kannattaa hyödyntää mahdollisimman paljon erityisesti ikäihmisten palveluasumisen piirissä, mutta myös muiden ikäryhmien joukossa ja erilaisissa ympäristöissä. Toivottavasti tämä opinnäytetyö osaltaan edistää tietoutta koira-avusteisesta kuntoutustyöstä, sen hyödyistä ja käyttömahdollisuuksista ja rohkaisee ottamaan sitä käyttöön niin ikäihmisten kuin muidenkin ikäryhmien kuntoutustyössä.

## LÄHTEET

Arokoski, J. 2016. Mitä on terapeutinen harjoittelu? Käypähoitosuositus 2016. Viitattu 27.3.2019. <http://www.kaypahoito.fi/documents/10184/12754/terapeutinen+harjoittelu+Arokoski+2016.pdf/5443b735-12f3-46b1-aa69-b4067661a069>

Banks, M & Banks, W. 2002. The Effects of Animal-Assisted Therapy on Loneliness in an Elderly Population in Long-Term Care Facilities. *The Journals of Gerontology*; Jul 2002; 57A, 7; Health Module pg. M428.

Barker, R., Knisely, J., Barker, S., Cobb, R. & Schubert, C. 2012. Preliminary investigation of employee's dog presence on stress and organizational perceptions, *International Journal of Workplace Health Management*, Vol. 5 Issue: 1, s. 15-30. Viitattu 27.3.2019. <https://doi.org/10.1108/17538351211215366>

Fine, A. H. & Fine, A. H. 2010. *Handbook on animal-assisted therapy: Theoretical foundations and guidelines for practice* (3rd ed ed.). Amsterdam; Boston: Elsevier Academic Press.

Green Care Finland 2018. Eläinavusteinen kuntoutus. Viitattu 6.3.2018, <http://www.gcfinland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonto-sote-palveluissa/elainavusteinen-kuntoutus/>

Handlin, L. 2018. The effects of a therapy dog on the blood pressure and heart rate of older residents in a nursing home. *Anthrozoos*, 31(5), 567-576.

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

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2015. *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Sinivuori, E., Remes, P., & Sajavaara, P. 2007. *Tutki ja kirjoita*. 13. osin uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Ikäheimo, K. & Ikäheimo, K. 2013. Karvaterapiaa: Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House.

Kahilaniemi, E. & Kahilaniemi, J. 2016. Eläinavusteinen interventio: Asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin (1. painos ed.). Terälahti: Voimatassu.

KELA. 2017. Kelan myöntämiin terapioihin tulee muutoksia 1.1.2019 alkaen. Viitattu 9.2.2019 [https://www.kela.fi/ajankohtaista-laakekorvaukset/-/asset\\_publisher/Miu6smMhLp41/content/kelan-myontamiin-terapioihin-tulee-muutoksia-1-1-2019-alkae-1?\\_101\\_IN-STANCE\\_Uvfd2Tb6j146\\_redirect=%2Flaakarit](https://www.kela.fi/ajankohtaista-laakekorvaukset/-/asset_publisher/Miu6smMhLp41/content/kelan-myontamiin-terapioihin-tulee-muutoksia-1-1-2019-alkae-1?_101_IN-STANCE_Uvfd2Tb6j146_redirect=%2Flaakarit)

Kihlström-Lehtonen H. 2013. Minä ja koirani – koiran vaikutus toiminnalliseen hyvinvointiin. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.), Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa.

Kinnunen, A. & Nikkari P. 2017. Koira auttaa ja ilahduttaa. Duodecim 2017;133(23):2269-73. Viitattu 7.4.2018, <http://duodecimlehti.fi/duo14052>

Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry 2018. Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry ammattieettiset ohjeet. Viitattu 6.3.2018 <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/yhdistyksen-toiminta/eettiset-ohjeet/>

Lehtonen, A. 2005. Vanhuksen verenpainetauti. Lääkärilehti 2005; 33/2005 s. 3115. Viitattu 18.12.2018 <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/paakirjoitukset/vanhuksen-verenpainetauti/>

Leppänen, P. 2013. Koira-avusteinen fysioterapia. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.), Karvaterapiaa - Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House, 154.

Lunden & Haapasaari 2013, Hännänheilauksia, koira-avusteisuus vanhusten parissa Turussa. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.), Karvaterapiaa - Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House.

Muistiliitto 2019. Muistisairauksien oireisto. Viitattu 3.1.2019, <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistihairiot-ja-sairaudet/muistisairauksien-oireisto>

Musikka-Siirtola M. & Sjögren R. 2011. Toimintakyky ja ICF: Ympäristötekijät toimintakykyä edistävänä ja rajoittavana tekijöinä. Pirkanmaan sairaanhoitopiiri. Viitattu 2.2.2019, [https://kuntoutusportti.fi/files/attachments/esitelmat/kuntoutussymposium\\_2011\\_musikka\\_siirtola.pdf](https://kuntoutusportti.fi/files/attachments/esitelmat/kuntoutussymposium_2011_musikka_siirtola.pdf)

Nordgren L. & Engström G. 2012. Effects of Animal-Assisted Therapy on Behavioral and/or Psychological Symptoms in Dementia, A Case Report. American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias, 25.10.2012, 27 vsk. nro 8, 625-632

Pikkarainen, A. 2013. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja. osa I. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Ruusuvuori, J., Tiittula, L. & Aaltonen, T. 2005. Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 30.3.2019. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

Salmela, J. 2013. Terapeuttisia eläimiä. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.), Karvaterapiaa - Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House.

Swall, A. 2017. Stepping out of the shadows of alzheimer's disease: A phenomenological hermeneutic study of older persons with alzheimer's disease caring for a therapy dog. International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 12(1)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. ICF-luokitus. Viitattu 2.2.2019, <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Mitä toimitakyky on? Viitattu 2.2.2019, <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018. Muistisairaudet. Viitattu 18.12.2018, <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (Uudistettu laitos ed.). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vahtola, M. 2018. Palvelupäällikkö, Hirosenkoti. Opinnäytetyön aloituspalaveri Hirosenkodissa 23.2.2018.

Wood, W. 2017. Animal-Assisted Therapies and Dementia: A Systematic Mapping Review Using the Lived Environment Life Quality (LELQ) Model. *The American Journal of Occupational Therapy*, 2017 Sep/Oct;71(5).

## LIITE 1: SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Tekijä: Jenny Pärnänen, fysioterapiaopiskelija, Oulun ammattikorkeakoulu

Tutkijan yhteystiedot

Tutkimus: Opinnäytetyö, jossa kerrotaan ikäihmisten kokemuksista koira-avusteisesta fysioterapiasta. Tutkimustulokset julkaistaan opinnäytetyön loppuraportissa.

Minulle on selvitetty yllä mainitun tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuksessa käytettävät tutkimusmenetelmät, jotka ovat koira-avusteisen fysioterapian havainnointi sekä sen jälkeen suoritettava haastattelu.

Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia ja henkilöllisyyteni jää vain tutkijan tietoon.

Suostun siihen, että minua havainnoidaan ja videokuvataan koira-avusteisen fysioterapian aikana. Suostun myös osallistumaan nauhoitettavaan haastatteluun terapian jälkeen.

Antamiani tietoja sekä video- ja nauhoitusmateriaalia käytetään vain kyseisen opinnäytetyön tarpeisiin, niitä käsitellään luottamuksellisesti ja aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Voin halutessani keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa ilman, että minun täytyy perustella keskeyttämistäni tai että se vaikuttaa minun asiakassuhteeseeni.

Päiväys, tutkittavan allekirjoitus ja nimenselvennys

---



## **LIITE 2: TEEMAHAASTATTELURUNKO**

### **Taustatiedot:**

Ikä? Sukupuoli?

Oletteko vuorohoitojaksolla vai pitkäaikaishoidossa Hirosenkodissa?

Kauanko olette olleet asukkaana Hirosenkodissa?

Onko teillä ollut koira lemmikkinä? Minkälaisia kokemuksia teillä on koirista?

Oletteko aiemmin saaneet koira-avusteista kuntoutusta?

### **Koira-avusteinen kuntoutustyö:**

Miltä tuntuu harjoitella koiran kanssa? / Miltä tuntuu, kun koira on läsnä fysioterapiassa?

Mitä mieltä olette koira-avusteisesta fysioterapiasta?

Mitä hyviä puolia koira-avusteisessa fysioterapiassa mielestänne on? Mikä on mukavinta?

Mitä huonoja puolia koira-avusteisessa fysioterapiassa mielestänne on?

Mitkä asiat koette haastavina koiran kanssa harjoitellessa?

Mitkä asiat koette hyvinä tai motivoivina?

Mitä asioita tykkäätte harjoitella koiran kanssa? Miksi?

Millaista koira-avusteinen fysioterapia on verrattuna fysioterapiaan ilman koira?

### **Haastattelun lopetus:**

Mitä haluaisitte vielä kertoa koira-avusteiseen fysioterapiaan tai kokemuksiinne liittyen?