



Diak

Jenniina Karjalainen
Anne Pihlava
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja (AMK)
Opinnäytetyö, 2019

KOIRAN LÄSNÄOLON VAIKUTUS MIELEN- TERVEYSKUNTOUTUJAN ARKEEN

TIIVISTELMÄ

Karjalainen Jenniina & Pihlava Anne. Koiran läsnäolon vaikutus mielenterveyskuntoutujan arkeen. 28 s., 2 liitettä. Kevät 2019. Diakonia ammattikorkeakoulu, Pieksämäki. Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkimus, sairaanhoitaja.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata koiran vaikutuksia mielenterveyskuntoutujan arkeen. Tavoitteena oli saada tuotettua kokemuksellista tietoa koiran mahdollisista vaikutuksista kuntoutujien hyvinvointiin heidän itsensä arvioimana. Opinnäytetyö toteutettiin interventiotutkimuksena. Tutkimuksessa koira tuotiin mielenterveyskuntoutujien palvelukodille kolmena päivänä.

Koiran kanssa ei järjestetty ohjattua toimintaa, vaan se oli osana asukkaiden arkea, heidän omien toiveidensa mukaisesti. Koiran kanssa sai viettää aikaa leikkien ja ulkoillen vapaaehtoisesti. Koirapäivien jälkeen asukkailla oli mahdollisuus osallistua vapaaehtoiseen teemahaastatteluun, jossa kysyttiin asukkaiden omia tuntemuksia koiran läsnäolosta. Haastatteluun osallistui neljä asukasta.

Haastattelujen tulokset olivat positiivisia, vastauksista tuli ilmi, että koiran koettiin tuovan vaihtelua arkeen. Koiralla oli aktivoiva vaikutus, lisäksi se loi turvallisuuden tunnetta osalle vastanneista. Haastateltavat kokivat haasteelliseksi perustella, miksi he kokivat koiran läsnäolon vaikuttavan positiivisesti.

Asiasanat: eläinavusteinen, kuntoutus, mielenterveys.

ABSTRACT

Jenniina Karjalainen & Anne Pihlava. The affects of a dog on the day to day lives of mental health rehabilitation patients. Spring 2019. Diaconia University of Applied Sciences, Pieksämäki. Bachelor's Degree Programme in Health Care, Registered Nurse.

The purpose of the thesis was to record and portray the affects of a dog to the day to day lives of patients in mental health rehabilitation. The aim was to produce experiential information of the possible ways in which a dog could affect the general well-being of the patients and the findings were evidenced through self assessment by the patients themselves.

The experiment was conducted through a dog intervention, where a dog was introduced into the rehabilitation facility three days a week.

No organised activities took place, but instead, the dog was involved in the day to day lives of the patients, who were able to spend time with the dog, play, and go outside with it as they wished. On the following days, the patients were given the opportunity to participate in voluntary interviews, which surveyed their findings of the experience. Four residents at the facility chose to participate in the surveys.

These findings were then compared with previously found information on the impact of dogs on human sense of well-being. The results of the survey showed a positive impact to the patient's sense of well-being, which supported the evidence from previous research conducted on the topic. The exact reasons for these positive findings, however, were found challenging to prove.

Keywords: mental health, rehabilitation, animal-assisted

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 ELÄINTEN HYÖDYNTÄMINEN MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSESSA... 7	
2.1 Mielenterveyskuntoutus.....	7
2.2 Eläinavusteinen terapia ja eläinavusteinen toiminta.....	8
2.3 Mielenterveyden edistäminen	10
3 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSKYSYMYKSEN TARKOITUS JA TAVOITE	11
3.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	11
3.2 Kirjallisuuskatsaus	12
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	13
4.1 Tutkimusmenetelmä.....	13
4.2 Aineiston keruu	14
4.3 Induktiivinen sisällönanalyysi	15
4.4 Opinnäytetyön tutkimusympäristö ja koiraintervention toteutus.....	17
5 TULOKSET	17
5.1 Luokittelu.....	19
5.2 Virikkeellisyys ja vaihtelu	19
5.3 Rauhoittava ja ahdistusta lieventävä vaikutus	20
5.4 Hyvänolon tunne.....	20
5.5 Vastuullisuus.....	20
6 POHDINTA	21
6.1 Opinnäytetyöprosessi.....	21
6.2 Eettisyys ja luotettavuus	22
6.3 Tulokset	23
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSAIHEET.....	25
LÄHTEET.....	21
LIITE 1 Tiedote.....	29
LIITE 2 Haastattelurunko	30

1 JOHDANTO

Koiralla on todettu olevan merkittävä rooli ihmisen elämässä. Koiralta saadaan emotionaalista tukea. Koiranomistajat kokevat ainutlaatuisen vuorovaikutussuhteen oman lemmikkinsä kanssa. Ihmiset kokevat koiran ymmärtävän erilaisia sosiaalisia tilanteita sekä omistajansa mielialoja. Koirat luovat merkitystä elämään, sekä hyväksi koettuja rutiineja. Koirat aktivoivat ihmisiä kodin ulkopuolelle liikkumaan ja harrastamaan. Koirien koetaan lisäävän myös sosiaalisia suhteita, esimerkiksi naapureiden kanssa. (Maharaj & Haney 2014).

Erilaiset mielenterveydenhäiriöt luokitellaan kahden eri tautiluokituksen mukaan: Maailman terveysjärjestön kehittämää ICD-järjestelmää ja Yhdysvaltojen psykiatriyhdistyksen kehittämää DSM-järjestelmää. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2015). Mielenterveyden häiriöt ilmenevät monella tavalla, eikä niitä voida luokitella yhden oireen perusteella. Yleisesti ne haittaavat jokapäiväistä elämää ja uhkaavat henkistä toimintakykyä, esimerkiksi epämääräisenä pelkona tulevaisuudesta. Tyypillisiä psykiatristen sairauksien oireita ovat tunne-elämän, ajatustoiminnan ja käytöksen häiriöt. Taustalla vaikuttavat mielelle sietämättömät tunteet, esimerkiksi ahdistus, pelko, häpeä, syyllisyys, suru ja viha. Mielen vointi vaikuttaa ihmisen kokonaisvointiin ja voi aiheuttaa myös somaattisia oireita, esimerkiksi vapinaa, kipuja, verenpaineen nousua ja väsymystä. Psykiatristen sairauksien syntyyn vaikuttavat ihmisen muistot, esimerkiksi traumaattiset kokemukset ja opitut käyttömallit. Osassa mielenterveyden häiriöistä taustalla vaikuttavat aivojen toiminnalliset poikkeavuudet ja reaktiotavat, esimerkiksi skitsofreniassa. (Huttunen, 2015.)

Yleisimpiä mielenterveydenhäiriöitä ovat mielialahäiriöt, joihin kuuluvat masennus ja kaksisuuntainen mielialahäiriö (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2017). Ahdistuneisuushäiriöt, joihin kuuluvat paniikkihäiriö, pakko-oireinen häiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2015). Psykoosisairaudet, joihin kuuluvat skitsofrenia, harhaluuloisuushäiriö, skitsoaffektiivinen häiriö. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2016). Syömishäiriöt, joihin kuuluvat laihuushäiriö (anorexia nervosa) ja ahmintahäiriö (bulimia nervosa) (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2014).

Mielenterveydenhäiriöksi voidaan luokitella myös päihderiippuvuus. Päihderiippuvuus voi syntyä mihin vain aineeseen, esimerkiksi alkoholi, nikotiini, opiaatit, amfetamiini. Siihen kuuluu kyseisen aineen pakonomainen käyttö ja käytön himo. Päihderiippuvuudet muistuttavat toisiaan, aineesta riippumatta. Tyypillistä päihderiippuvuudessa on aineen hallitsematon käyttö, vaikka käyttäjällä olisikin tietoa aineen käytön haitoista, toleranssin kasvu ja käytön loppuessa vieroitusoireiden esiintyminen sekä riippuvuuden kieltäminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2014.)

Koiranomistajien hyvinvointia tutkittaessa, on löydetty useita positiivisia vaikutuksia ihmisen terveyteen. Koiran monikäyttöisyys on ymmärretty. Nykyään onkin kuulukoiria, avustajakoiria, huume-, räjähdde- ja rahakoiria sekä terapia- ja koulukoiria. (Kinnunen & Nikkari 2017.)

On tutkittu, että koira lisää liikuntaa ja onnellisuutta vanhenevan väestön keskellä. Osa vanhenevasta väestöstä kokee, että heidän elämälleen on ominaista lisääntynyt sosiaalinen eristäytyminen. Koirien läsnäolosta vanhenevan väestön kotoa on tuloksia, jotka viittaavat siihen, että he nauttivat eläimen läsnäolosta. Lemmikin läsnäolo voi tarjota heille niin fyysisiä kuin psyykkisiä terveysvaikutuksia. (While, A. 2017 British Journal of Community Nursing 2017.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata palvelukodin asukkaiden kokemuksia koiran läsnäolosta heidän arjessaan. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä yksityisen palvelukodin kanssa, joka on mielenterveys- ja päihdekuntoutujille tarkoitettu 12 paikkainen yksikkö. Tavoitteena oli tuottaa kokemuksellista tietoa koiran mahdollisista vaikutuksista asukkaiden hyvinvointiin heidän itsensä arvioimana. Opinnäytetyömme toinen tavoite on kehittää ja edistää eläinavusteisten menetelmien käyttöä psykiatrisessa hoitotyössä. Ammatillisen kasvun tavoitteena on syventää ymmärrystä erilaisiin tutkimusmenetelmiin ja kirjallisten töiden toteutukseen, lisätä tietoa lääkkeettömistä hoitomuodoista, etenkin eläinavusteisten menetelmien käytöstä mielenterveyskuntoutuksessa. Opinnäytetyö toteutettiin interventiotutkimuksena, joka piti sisällään suunniteltuja käyntejä koiran kanssa ja niitä seuraavilla temahaastattelulla.

2 ELÄINTEN HYÖDYNTÄMINEN MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSESSA

2.1 Mielenterveyskuntoutus

Mielenterveyskuntoutus on palvelujen kokonaisuus, jonka tarkoituksena on tukea mielenterveyskuntoutujaa kuntoutumisessa sekä edistää itsenäistä selviytymistä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2018). Terveyteen ja sairastumiseen vaikuttavat geneettinen perimä, ympäristön olosuhteet sekä yksilön oma toiminta. Nämä asiat ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Esimerkiksi skitsofrenian taustalla voi vaikuttaa geneettinen alttius, kuitenkin kaikki, joilla tämä alttius on, eivät sairastu skitsofreniaan.

Ympäristön olosuhteet vaikuttavatkin siis omalta osaltaan, tiedetään että kuormittavat elämäntilanteet vaikuttavat laukaisevina tekijöinä sairauksien alkamiseen ja uusiutumiseen. Myös yksilön fyysinen ja psyykinen toiminta ovat vuorovaikutuksissa toisiinsa ja vaikuttavat näin ollen sairauksien syntyyn ja kulkuun. Fyysisten ja psyykkisten toimintojen vuorovaikutus vaikuttaa esimerkiksi aivojen välittäjäaineiden pitoisuuksiin, tällä on puolestaan vaikutus siihen, kuinka tieto aivoissa kulkee.

Mielenterveyskuntoutus ja psykiatristen sairauksien hoito onkin siis huomioitava kaikkien edellä mainittujen osa-alueiden osalta. Kuntoutus ja hoito voidaan jakaa biologisiin hoitoihin, psykososiaalisiin hoitoihin ja psykoterapiaan. (Mielenterveystalo). Biologisista hoidoista merkittävin on lääkehoito. Sen tavoitteena on lyhentää sairausjaksoja, estää toistuvia masennus, mania ja psykoosijaksoja, lieventää ahdistusta ja pelkoja, parantaen yksilön elämänlaatua ja vähentäen kärsimystä. Lääkehoito on välttämätön psykoosien ja vakavien mielialahäiriöiden hoidossa. Koska psykiatristen sairauksien biologista taustaa ei täysin tunneta, on lääkehoitokin usein kokeilevaa. Sairaudet saattavat esiintyä päällekkäin ja niitä voi olla vaikea erotella toisistaan. Toisaalta sairauteen vaikuttaa myös tilannekohtaiset tekijät yksilön elämässä.

Vaste ja haittavaikutukset vaihtelevat yksilöittäin. Tavoitteena on löytää parhain mahdollinen vaste, mahdollisimman vähin haittavaikutuksin. Muita biologisia hoitoja ovat

esimerkiksi valohoito, sähköhoito ja aivojen transkraniaalinen magneettistimulaatio (TMS). (Huttunen 2017.)

Psykososiaalisia hoitoja hyödynnetään useiden eri psykiatristen sairauksien hoidossa. Tavoitteena on yksilön sosiaalisen toimintakyvyn parantaminen, uusien taitojen oppiminen, toimivien ihmissuhteiden ylläpitäminen, elämänlaadun parantuminen. Psykosiaalinen kuntoutus voi olla myös keino helpottaa yksilön ja hänen omaistensa sopeutumista sairauteen sekä uusiutumiskäytön ehkäisyä. Psykososiaalista kuntoutusta on erilaiset terapiat, perheinterventiot, psykoedukaatio, arkielämän ja sosiaalisten taitojen opettelu sekä kognitiiviset kuntoutusohjelmat. Toiminnassa hyödynnetään toimintaa, musiikkia, taidetta, kirjallisuutta ja luontoa. (Mielenterveystalo.)

Psykoterapian tavoitteena on tunnistaa, värittää uudelleen ja poistaa oireita ylläpitäviä ahdistavia ajatusmalleja. Lisäksi se lisää tietoisuutta oireita ylläpitävistä ajatuksista ja toimintamalleista. Psykoterapiassa pyritään löytämään uusia tapoja ajatella ja toimia suhteessa itseen ja muihin. Psykoterapia on varsin tuloksellista. Eräiden tutkimusten mukaan jopa 80% psykoterapian käyneistä voi paremmin kuin vastaavista ongelmista kärsineet, jotka eivät olleet käyneet psykoterapiassa. Psykoterapioita on jopa satoja ja niiden sisältö vaihtelee suuresti. Suomessa eniten käytettyjä yksilöpsykoterapioita ovat psykodynaaminen psykoterapia ja psykoanalyysi, kognitiivinen ja kognitiivisanalyttinen psykoterapia, käyttäytymisterapia, interpersoonallinen psykoterapia, traumaterapia, erilaiset ratkaisukeskeiset lyhytpsykoterapiat ja luovat terapiat. Näiden lisäksi on myös paljon erilaisia ryhmä, pari ja perheterapioita. (Huttunen 2017.)

2.2 Eläinavusteinen terapia ja eläinavusteinen toiminta

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tuotti tietoa eläimen positiivisista vaikutuksista mielenterveyskuntoutuksessa. Katsauksen perusteella eläinavusteisten menetelmien käyttö edistää myönteisten tuloksien saavuttamista. Suosituin eläin oli koira, mutta myös tuotantoeläinten käyttö lisäsi asiakkaiden oma-aloitteisuutta sekä selviytymiskykyä. Eläinten hoitoon liittyvät työtehtävät vähensivät masennusta ja ahdistusta sekä lisäsivät sitoutumista terapiaan. (Kemppainen, 2015.)

Eläinavusteinen terapia eli Animal-Assisted Therapy, AAT on sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten toteuttamaa työtä, jossa käytetään eläintä yhtenä osana terapiaa. Ajatuksena on, että eläimen läsnäolo helpottaisi vuorovaikutussuhteen syntymistä. Psykiatristen asiakkaiden kohdalla eläinavusteinen terapia saattaa vähentää pelkotiloja ja levottomuutta. (Velde, Cipriani, & Fisher 2005, 43-50.)

Eläinavusteinen terapia on kasvussa maailmalla. Erityisesti mielenterveystyössä eläinavusteinen terapia on kasvussa lääkkeettömänä hoitomuotona vanhojen hoitomuotojen tueksi. Vuorovaikutus terapia koiran kanssa ennen kliinisiä toimenpiteitä voi vähentää asiakkaan pelkotiloja näitä kohtaan. 5—24 minuutin kuluttua positiivisesta vuorovaikutuksesta koiran kanssa, alkaa ihmisen kehossa tapahtua biokemiallisia muutoksia. Tämä johtaa siihen, että verenpaine laskee ja oksitosiinin määrä kehossa lisääntyy. Näitä biokemiallisia muutoksia voidaan säilyttää, jos koira on edelleen läsnä asiakkaalle stressiä aiheuttavassa tilanteessa. (Jones, Rice & Cotton. 2018 Who let the dogs out? Therapy dogs in clinical practice. Australasian Psychiatry 2018.)

Aivovamman jälkeisessä työssä eläinavusteista terapiaa on käytetty apuna kuntoutettaessa sosiaalisia taitoja sekä kognitiivisia toimintoja. Eläinavusteiset interventiot ovat lisänneet asiakkaiden motivaatiota hoitoon. Eläimen läsnäolo lisää asiakkaan turvallisuuden tunnetta sekä rauhallisuutta olemukseen. Eläinavusteinen terapia tarjoaa asiakkaalle ei tuomitsevan ympäristön, eläin koetaan anteeksi antavana. Eläimen läsnäolo saa asiakkaan tuntemaan hoitoympäristön miellyttävämmäksi. Se on voima, jonka avulla asiakkaan ja työntekijän välille syntyy helpommin sosiaalinen yhteys ja luottamus. (Stapleton, M. 2016 Effectiveness of Animal Assisted Therapy after brain injury: A bridge to improved outcomes in CRT. Towson University, MD, USA.)

Koira on yleisin terapiaeläin. Tämä perustuu sen ainutlaatuiseseen kykyyn kommunikoida ja muodostaa suhde ihmisen kanssa. Koiran läsnäololla on rauhoittava vaikutus. Esimerkiksi koulukoirilla on todettu olevan rauhoittava vaikutus lapsiin, joilla on keskittymisvaikutuksia. Terapiakoiria hyödynnetään kasvatus-, sosiaali- ja terveydenhuollonaloilla. Nämä koirat ovat tehtäviinsä koulutettuja sekä soveltavuudeltaan testattuja. (Kinnunen & Nikkari 2017.)

Eläimiä käytetään työpareina myös toimintaterapiassa. Kysely tutkimuksella selvisi, että eläimen käytöllä oli positiivisia vaikutuksia asiakkaisiin ja toimintaterapeutteihin. Terapia oli mielekkäämpää, tehokkaampaa ja monipuolisempaa kuin ilman eläintä toteutettu toimintaterapia. Eläimen kanssa toteutettu terapia tarjosi mahdollisuuden harjoitella monia taitoja ja valmiuksia. (Kärki, 2014.)

Koira-avusteista terapiaa ja sen vaikutuksia lasten ja nuorten kuntoutukseen on myös tutkittu. Tutkimus tulokset osoittivat koirien positiivisia vaikutuksia asiakkaiden tunnetiloihin. Vanhemmat kertoivat myös koira-avusteisen terapian kohottaneen lapsen itsetuntoa ja vuorovaikutustaitoja. (Tiittola, 2012.)

Eläinavusteinen toiminta eroaa eläinavusteisesta terapiasta siten, että sitä voi toteuttaa myös asiaan perehtynyt vapaaehtoinen terveysalan ammattilaisen sijasta. Sen tavoitteena on sosiaalisen kasvun ja hyvinvoinnin edistäminen ja näihin liittyvien ongelmien ennalta ehkäisy. Toimintamuotoina ovat esimerkiksi kaverikoirat ja sosiaalipedagoginen hevos-toiminta. Kaverikoiratoiminnan tarkoituksena on tuottaa elämyksiä, iloa ja läheisyyttä henkilöille, joilla ei ole omaa koira. Kaverikoirat vierailevat lasten, vanhusten ja kehitysvammaisten luona, esimerkiksi erilaisissa laitoksissa, päiväkodeissa ja palvelutaloissa. Niiden on todettu ilahduttavan ja piristävän ihmisiä. (Kempainen, 2015.)

2.3 Mielenterveyden edistäminen

Mielenterveyspalvelut ovat suuri kuluerä suomalaisessa yhteiskunnassa. Mielenterveyspalveluiden yhteiskustannuksia koko maan tasolla ei ole saatavilla, koska kunnissa palveluita järjestetään eri tavoin. Suomen perustuslain (731/1999) mukaisesti perusoikeuksiin kuuluu jokaiselle oikeus riittäviin sosiaali- ja terveyspalveluihin sekä velvollisuudet edistävät väestön terveyttä ja hyvinvointia. Erityisesti mielenterveyttä edistävä ja ennalta ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö tulisi olla näkyvänä osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. (Laitila, M. 2013. Mielenterveys- ja päihdetyö osana kunnan hyvinvointia).

Mielenterveys- ja päihdehäiriöt heikentävät sairastuneen sekä hänen läheistensä elämänlaatua merkittävästi. Ennaltaehkäisy on sekä inhimillisestä että taloudellisesta

näkökulmasta kannattavaa. Mielenterveyden edistäminen (promootio) ja ennaltaehkäisy (preventio) ovat yksi osa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kenttää. Ennaltaehkäisevien eli preventiivisten toimien tavoitteena on mielenterveyshäiriöiden esiintyvyyden väheneminen sekä mielenterveysongelmiin liittyvien oireiden keston väheneminen. Promotiivisten eli mielenterveyttä edistävien mallien tavoitteena on suojella ihmisen mielenterveyttä, mielenterveyttä suojaavia tekijöitä vahvistamalla. Tärkein ero promootion ja prevention välillä on se, että promootio keskittyy voimavaroihin ja positiivisiin terveystyksiin, kun taas preventiossa keskitytään asioihin ongelmalähtöisesti. (Laajasalo, T. Pirkkola, S. 2012. Ennen kuin on liian myöhäistä.)

3 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSKYSYMYS TARKOITUS JA TAVOITE

3.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata koiran vaikutuksia mielenterveyskuntoutujan arkeen. Opinnäytetyön tutkimuskysymys on: Millaisia kokemuksia koiran läsnäolo herättää mielenterveyskuntoutujissa? Tavoitteena oli saada tuotettua kokemuksellista tietoa koiran mahdollisista vaikutuksista kuntoutujien hyvinvointiin, heidän itsensä arvioimana. Opinnäytetyön toinen tavoite on kehittää ja edistää eläinavusteisten menetelmien käyttöä psykiatrisessa hoitotyössä. Ammatillisen kasvun tavoitteena on syventää ymmärrystä erilaisiin tutkimusmenetelmiin ja kirjallisten töiden toteutukseen. Ammatillisen kasvun tavoitteena on myös lisätä tietoa lääkkeettömistä hoitomuodoista, etenkin eläinten käytöstä osana mielenterveyskuntoutusta.

3.2 Kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyössä toteutettiin kirjallisuuskatsaus, jossa haettiin vastausta tutkimuskysymykseen: Millaisia kokemuksia koiran läsnäolo herättää mielenterveyskuntoutujissa? Tietoa on haettu niin manuaalisesti kuin tietokannoista.

Cinahl-tietokannasta haku on suoritettu hakusanoilla dog, animal assistant, therapy ja mental health. Haku tuotti 100 osumaa. Haussa julkaisuvuosiksi oli rajattu 2015-2018. Rajauksen tarkoituksena oli löytää mahdollisimman ajantasaista ja tuoretta tietoa. Haussa saadut tulokset käytiin ensin läpi tiivistelmien perusteella. Tässä vaiheessa karsiutuivat pois selkeästi ne artikkelit sekä tutkimukset, jotka eivät vastanneet tutkimuskysymykseen. Jäljelle jääneet aineistot tarkasteltiin perusteellisemmin. Suomenkielisistä tietokannoista on hyödynnetty Terveysporttia. Terveysportin avulla Duodecim lehdestä löytyi yksi artikkeli, joka sopi hyvin aiheeseen. Hakusanoina käytettiin sanaa koira, tuloksia lehtijulkaisuista löytyi 55 kappaletta. Tulokset esillä taulukko 1, tietokantahaun tuottamat tulokset.

Manuaalisesti tietoa on haettu Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen sivuilta. Tutkimuskysymykseen vastaava tutkimus löytyi Kennelliiton sivuilta. Tätä tutkimusta oli käytetty lähteenä myös Duodecim lehden artikkelissa. Theseus tietokannasta löytyi lisäksi opinnäytetöitä, jotka liittyivät olennaisesti tutkittavaan aiheeseen. Tulokset esillä taulukko 2, manuaalisen haun tuottamat tulokset.

HAKUPAIKKA	HAKUSANAT	TULOKSET	OTETTU TYÖHÖN
CINAHL	-DOG -ANIMAL ASSISTANT THERAPY MENTAL HEALTH	100	4
TERVEYSPORTTI	-KOIRA	55	1

Taulukko 1, tietokantahaun tuottamat tulokset.

Tietokannoissa tehty haku tuotti tietoa eläinten hyödyntämisestä lasten, ikääntyneiden ja sydäninfarktista toipuneiden hoitotyössä.

MANUAALINEN HAKU	MISTÄ LÖYTYI
KENNELLIITON TUTKIMUS HYVÄÄ ELÄMÄÄ KOIRAN KANSSA	DUODECIM LEHDEN ARTIKKELIN LÄHDELUETTELO
OPINNÄYTETÖITÄ	THESEUS

Taulukko 2, manuaalisen haun tuottamat tulokset.

Manuaalisesta hausta opinnäytetyöhön löytyi kennelliiton tekemä tutkimus Hyvää elämää koiran kanssa sekä muutama opinnäytetyö, jotka oli tehty samankaltaisesta aiheesta.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyössä sovelletaan interventiotutkimusmenetelmää. Interventiolla terveydenhuollon kontekstissa tarkoitetaan tapahtumaa, jonka tarkoituksena on vaikuttaa yksilön tai ryhmän käyttäytymiseen tai terveydentilaan. Keskeisenä tavoitteena on saada aikaan myönteisiä tuloksia, jotka edistävät terveyttä. Hoitotyössä käytettävät interventiot on oltava perusteltuja tutkimusnäytöllä. Interventioiden tulee olla tehokkaita, käytännöllisiä, sopivia tietylle ryhmälle ja kustannustehokkaita. (Pölkki, 2014.) Opinnäytetyön koirainterventio perustuu aiempaan näyttöön koiran positiivisista terveysvaikutuksista ja eläinavusteisen toiminnan positiivisista tuloksista. Koirainterventio on toteutukseltaan kustannustehokas ja käytännöllinen.

Tutkimusmenetelmäksi valikoitui kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan tutkimusta, jonka avulla pyritään päättämään tutkimus

löydöksiin, ilman määrällisiä menetelmiä. Opinnäytetyön tavoitteena on kuvata asukkaiden omia kokemuksia koiran läsnäolosta. Laadullinen tutkimus menetelmänä mahdollistaa syvällisemmän kuvauksen tutkittavasta ilmiöstä. Laadullisessa tutkimuksessa tarkoituksena on saada mahdollisimman hyvä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä, tällöin kuvaus tapahtuu sanallisessa muodossa. Pyrkimyksenä on tutkittavan asian kuvaaminen, ymmärtäminen ja lopuksi tulosten antaminen (Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä.)



Tutkimus tehtiin vaiheittain. Ensimmäisenä vaiheena oli koirainterventio, jonka jälkeen palvelukodin asukkailla oli mahdollisuus osallistua teemahaastatteluun. Haastattelut äänitettiin ja purettiin äänitteistä kirjalliseen muotoon sana sanalta, eli litteroitiin. Tuloksia analysoitiin kolmiportaisesti. Induktiivinen sisällön analyysi alkaa aineiston redusoinnilla, eli pelkistämällä. Tällöin aineistosta jätetään pois epäolennaiset asiat. Redusoinnin jälkeen aineisto klusteroidaan, eli luokitellaan, etsien vastauksista samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia. Viimeinen vaihe on abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Abstrahoinnissa on tarkoituksena muodostaa kuvaus käsitteiden avulla tutkimuskohteesta. Abstrahoinnin vaiheessa pyritään löytämään yhteys aiemman tutkitun tiedon ja tuloksien välillä. (Tuomi & Sarajarvi 2002.)

4.2 Aineiston keruu

Huomio oli tutkittavien, eli palvelukodin asukkaiden näkökulmassa. Tarkoituksena kerätä tietoa heidän kokemistansa merkityksistä ja näkemyksistä. Aineisto kerättiin tutkittavilta vuorovaikutus suhteessa, teemahaastattelun avulla. Päätaivoitteena oli kokonaisvaltainen ymmärrys asukkaiden kokemuksista. Yllä mainitut seikat ovat tyypillisiä laadulliselle tutkimukselle (Kananen, J. 2014.)

Haastattelu muotoja on erilaisia, niitä voidaan jakaa osallistuja määrän mukaan joko yksilö- tai ryhmähaastatteluiksi. Tässä tutkimuksessa tiedonkeruu menetelmäksi valikoitui teemahaastattelu. Tutkimuksessa käytetään yksilöhaastattelua. Ryhmä saattaa luoda yksilölle ennako paineita, eikä yksilö välttämättä uskalla tuoda omaa todellista mielipidettänsä julki. Haastattelujen onnistumisen ja tiedonkeruun kannalta ensiarvoisen tärkeää on saada haastatteluihin luotua luotettava ilmapiiri. Haastattelijan on osoitettava haastateltavaa kohtaan kunnioitusta, arvostusta ja aitoa kiinnostuneisuutta. (Kananen, J. 2014)

Teemahaastattelu on yleisimmin käytettyjä tiedonkeruumenetelmiä laadullisessa tutkimuksessa. Teemahaastattelussa on pyrkimyksenä antaa keskustelun edetä vastaajan ehdoilla. Tutkittava saa kertoa itse kokemuksiaan tutkimuksen aiheeseen liittyen. Välillä tutkija voi tehdä tarkentavia kysymyksiä. Tarvittaessa tutkija palauttaa keskustelun takaisin tutkimusaiheeseen. (Kananen, J. 2014.)

Teemahaastattelua varten oli ennakkoon laadittu teemahaastattelun runko. Tähän kirjattiin aiheet, joista haastateltavien kanssa haluttiin keskustella. Teemahaastattelun teemat muodostuivat tutkittavan ilmiön perusteella, tässä tapauksessa koiran vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin. Valitut teemat ja kysymykset olivat haastattelujen onnistumisen kannalta suuressa roolissa. Teemahaastattelu aloitetaan yleisellä teemalla ja keskustelun edetessä siirrytään teeman mukaisesti yksityiskohtaisempiin kysymyksiin. Kun ensimmäinen teema saadaan käsiteltyä, siirrytään seuraavaan. Näin ollen tutkija saa tutkittavan pikkuhiljaa kertomaan omista tuntemuksistaan, ajatuksistaan enemmän ja enemmän keskustelun edetessä. Haastattelijan tulisi pysyä mahdollisimman neutraalina koko haastattelun ajan, haastateltavan vastauksista riippumatta. (Kananen, J. 2014.)

Teemahaastattelu nauhoitetaan. Näin ollen haastattelijan keskittyminen pysyy haastattelu tilanteessa, eikä taukoamattomassa muistiinpanojen kirjoituksessa. Lisäksi haastateltavien vastaukset pysyvät muokkaantumattomina, koska haastattelijan ei tarvitse kirjoittaa kaikkea kiireessä omiin muistiinpanoihin. (Kananen, J. 2014.)

Haastattelut toteutettiin heti koirainterventio päivien jälkeen 14.12.2018. Vapaaehtoiset saivat osallistua haastatteluun. Haastattelu järjestettiin koirainterventiosta heti seuraavana päivänä, jotta asukkaiden kokemukset saadaan koottua mahdollisimman ajantasaisesti. Haastatteluihin osallistui neljä asukasta.

Teemahaastattelun teemat valikoituvat tutkimuskysymyksen perusteella. Haastattelurungon kysymyksillä pyrittiin löytämään vastaus tutkimuskysymykseen: Millaisia kokemuksia koiran läsnäolo herättää mielenterveyskuntoutujissa?

Haastattelurunkona olivat seuraavat kysymykset:

1. Kuvaile miltä koiran tuominen palvelukodille sinusta tuntui?
2. Millaisena koit koiran läsnäolon palvelukodilla?
3. Millaisia tuntemuksia koiran läsnäolo sinussa herätti?
4. Tunnistitko muutoksia omassa mielialassa koiran läsnä ollessa?
5. Muuttiko koiran läsnäolo arkeasi?
6. Onko vielä jotain mitä haluat sanoa koiran vierailuihin liittyen?

Vastauksiin pyrittiin saamaan perusteluja kysymällä tarkentavia kysymyksiä, kysyen miksi, millaista, miten. Teemahaastattelun runko testattiin ennakkoon. Tarkoituksena testata teemojen toimivuutta sekä kehittää itseään haastattelijan roolissa varsinaisia haastatteluja varten. Teemahaastattelun runkoa testasimme ystäväpiirissä.

Ensimmäisenä haastattelut litteroitiin eli ääninauhotteiden perusteella kirjoitettiin sanasta sanaan, tekstitiedostoiksi. Ensin kirjoitettiin tutkijan esittämä kysymys, jonka jälkeen seuraavalle riville kirjoitettiin haastateltavan vastaus sanasta sanaan niin kuin hän oli sen nauhalla sanonut.

4.3 Induktiivinen sisällönanalyysi

Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Induktiivisen aineiston analyysi tapahtuu kolmiportaisesti, se on tulkintaa ja päättelyä. Ensimmäisessä vaiheessa aineisto redusoidaan eli pelkistetään. Pelkistäminen on haastatteluaineiston tiivistämistä siten, että epäolennaiset asiat jätetään pois ja aineistoa voidaan pilkkoa. Toimintaa ohjaa tutkimustehtävälle olennaiset ilmaukset. Ennen redusointia aineiston sisältöön on perehdytty tarkasti. (Tuomi & Sarajärvi 2002). Ennen redusointia haastattelut kuunneltiin ja auki kirjoitettiin sana sanalta. Redusoinnissa aineistosta jätetään pois sellaiset asiat, mitkä eivät liittyneet tutkittavaan aiheeseen, eli koiran läsnäolon vaikutuksiin.

Toisessa vaiheessa aineisto luokitellaan eli klusteroidaan. Tässä ryhmittelyn vaiheessa aineistosta etsitään samankaltaisuuksia, ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa asiaa tarkoittavat ryhmitellään yhdistäen ne luokaksi, jolle annetaan sisältöä kuvaava nimi. Tämä vaihe on osa abstrahointiprosessia (Tuomi & Sarajärvi 2002.) Aineisto ryhmiteltiin siten, että pyrittiin löytämään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia haastattavien vastauksista.

Kolmas vaihe on abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Abstrahoinnissa on tarkoituksena muodostaa kuvaus käsitteiden avulla tutkimuskohteesta. (Tuomi & Sarajärvi 2002). Ryhmittelyn jälkeen löydettiin yhteys neljän teeman ja aiemman tutkitun tiedon välillä. Suorista lainauksista aineiston analysointi teemoiksi suoritettiin taulukomallalla vastauksissa toistuvat sanat ja ilmaukset.

4.4 Opinnäytetyön tutkimusympäristö ja koiraintervention toteutus

Opinnäytetyön aihe löytyi, kun toinen työn tekijöistä oli työharjoittelussa kyseisessä palvelukodissa. Palvelukodin vastaavan sairaanhoitajan kanssa käytiin keskustelua, mitä lääkkeettömiä hoitomuotoja voisi käyttää osana mielenterveyskuntoutujien hoitotyötä lääkkeellisen hoidon tukena. Useammalla palvelukodin asukkaalla oli mielenterveys ongelmien lisäksi haasteita fyysisen terveyden kanssa. Ylipaino, sekä lisääntynyt riski sydän ja verisuoni sairauksiin. Tämä johdatti keskustelun siihen, kuinka motivoida

mielenterveyskuntoutuja liikkumaan enemmän. Palvelukodin henkilökunnalla oli kiinnostusta eläimen, erityisesti koiran käyttöön apuna mielenterveystyötä. Näin lähdettiin kehittämään yhteistyökumppaniltamme saamaa ideaa koiran käytöstä osana mielenterveyskuntoutusta.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Keski-Suomessa sijaitsevan yksityisen palvelukodin kanssa. Palvelukoti on tarkoitettu mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Se on kaksitoistapaikkainen yksikkö, jossa henkilökunta on paikalla ympäri vuorokauden. Kohde-ryhmämme pitää sisällään täysi-ikäisiä naisia ja miehiä. Yhteisenä tekijänä on, että heillä kaikilla on jokin mielenterveydellinen häiriö.

Koirainterventiossa käytettävä koira ei ole terapiakoiran tehtäviin koulutettu, mutta oletamus on, että koira tuottaa tutkimukseen osallistuville asiakkaille positiivisia tuntemuksia. Koirainterventio toteutettiin asukkaille luonnollisessa ympäristössä, palvelukodilla. Palvelukodin asukkaille ilmoitettiin koirapäivät ajoissa ja heille kerrottiin niiden olevan osa opinnäytetyön tutkimusta.

Koira interventio toteutettiin palvelukodilla 11.12.2018-13.12.2018. Koira sai olla palvelukodilla vapaasti irrallaan. Asukkaat saivat tahtoessaan silittää, käyttää ulkona tai esimerkiksi leikkiä koiran kanssa. Toiminta oli täysin heistä lähtevää, ketään ei tällaiseen painostettu. Koira liikkui palvelukodilla vapaasti, yleisissä tiloissa sekä asukkaiden niin halutessa asukas huoneissa. Toinen opinnäytetyön tekijöistä oli paikalla varmistamassa, että toiminta on koiran sekä asukkaiden kannalta turvallista ja eettistä. Esimerkiksi varmistettiin, ettei koira pääse karkaamaan ulos.

5 TULOKSET

5.1 Luokittelu

Vastauksien pohjalta ryhmiteltiin neljä eri luokkaa, jonka alle vastaukset sopivat. Näistä luokista käytämme sanaa teema. Haastatteluista nousi esille neljä eri teemaa, joilla koiran läsnäolo vaikutti haastateltavien arkeen. Nämä ovat virikkeellisyys, ahdistusta lieventävä ja rauhoittava vaikutus, hyvänolon tunne ja vastuullisuus. Nämä neljä eri teemaa toistui-
vat haastatteluissa ja ne tukevat aiempaa tutkittua tietoa koiran läsnäolon vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin.

5.2 Virikkeellisyys ja vaihtelu

Haastatteluissa saaduista vastauksissa tuli ilmi, että koiran läsnäolo oli koettu virkistä-
vänä vaihteluna. Koira piristi mielialaa ja antoi arkeen viihdykettä. Koiran ulkoilutus ko-
ettiin mieleiseksi puuhaksi.

Kyllä se mukavaa oli, että tuota toi vähän niin kun tähän arkeen viihdykettä. Että se on, se on mukava, mukava seura eläin. Heh. Ei ihan seura ihminen mutta melekeen. Kyllähän se piristi ja jotenki teki tyytyväisemmäksi. Noh se oli mukava, sitä oli kiva hoitaa tai niinku käyttää ulkona ja muutenki kiva koira. Mukavaa vaihtelua oli kun koira oli täällä. Se on aina kiva saaha eläimiä taloon. Tääl ei niin usein oo mittään.

5.3 Rauhoittava ja ahdistusta lieventävä vaikutus

Yhdeksi neljästä teemasta nousi koiran rauhoittava ja ahdistusta lieventävä vaikutus. Vastauksissa viitattiin koiran rauhoittaneen oloa. Koiran koettiin myös lieventäneen ahdistusta ja stressiä.

Kyllähän se niinkun tota se rauhotti, jonkun verran mun mielestä ainakin. No ei ahistanu niin paljoo. Se ainakin rentoutti mun oloa. Toi semmosta uudenlaista ajattelua. Tietysti koiran silittäminen poistaa stressiä ja se on semmonen iloinen kaveri siinä mukana ja tälle näin. Että se on, se on mukava, mukava seura eläin.

5.4 Hyvänolon tunne

Koiran läsnäoloa palvelukodilla kuvattiin kaikissa haastatteluissa positiivisena kokemuksena. Vastauksissa ilmeni, että koira vaikutti haastateltaviin siten, että se nostatti pintaan hyvän olon tunnetta. Kolmas teema vastausten luokittelussa onkin hyvänolon tunne, sitä kuvattiin eri sanoin vastauksissa.

Mmm, siit tuli mukava olo, kun sitä silitteli. Se toi, se toi sellasta turvallisuuden tunnetta mulle. En tiää miksi, mutta sitä se toi. Mukavaa, kotoisaa.

5.5 Vastuullisuus

Neljänneksi aineiston teemoista nousi vastuullisuus. Kaikki haastateltavat olivat kokeneet koirapäivät positiivisesti. Kahdessa haastattelussa tuli ilmi myös koirasta tuleva vastuu. Esiin nousi ajatuksia, että koirasta tulee huolehtia, esimerkiksi estämällä koiran pääsy ulos irrallaan. Yksi haastateltavista toivoisi myös omaa lemmikkiä koirapäivien johdosta.

Oon kova ottamaan vastuuta niin huomaa, että otan ja ajattelen heti koirankin parasta. Että ohan koiralla kaikki hyvin. Aattelin pitää huoneen ovea kiinni ettei pääse niin kun sitten tänne näin ja sitten ettei se eksy porukasta. Että jos huutelee sitä ja tälle näin niin löytää sitten omistajan. Eikä sitten sitä tiää, että jos joku lääke aine tai tämmönen tippuu

lattialle niin sitten ettei koira pian nappaa sitä. Voi olla viimeiset unet sen jälkeen. Mutta kyllä se niinku positiivista lähinnä pääasiassa. Sitten kun pietään huolta niin kun tässäkin paikassa. Niin niin kaikista puhtaudesta ja tälle näin niin kyllä se pelkkää positiivista toi.

6 POHDINTA

6.1 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyö oli prosessina haastava, mutta mielenkiintoinen. Onnistumisen kokemuksia olivat onnistuneet koirapäivät ja niistä saatu positiivinen palaute. Haastavaa oli löytää aiheeseen liittyvää hoitotieteellistä kirjallisuutta. Mielenkiintoista oli aineiston keruu ja sen analysointi. Koiran oloa palvelukodilla jouduttiin alun perin suunnitellusta muuttamaan. Aluksi oli suunnitelmana, että koira olisi palvelukodilla klo: 9:00-17:00. Kahdeksan tuntia päivässä. Tämä ei kuitenkaan toteutunut. Jo ensimmäisenä päivänä koirasta huomasi, että iltapäivää kohden se väsyi. Paikkana palvelukoti on uusi ympäristö koiralle, joten koira ei malta samalla tavalla siellä levätä päivän mittaan, vaan pitää vireystasonsa yllä koko ajan. Tämän vuoksi koiran päiviksi muodostui klo: 9:00-15:00. Näin koira ei rasittunut liikaa ja interventio säilyi koirankin kannalta mielekkäänä, turvallisena ja eettisesti hyväksyttävänä.

Tutkittava asia oli selkeä kautta opinnäytetyöprosessin. Jaamme kiinnostuksen mielen-terveystyöhön ja sen kehittämiseen lääkkeettömin keinoin. Tutkimukseen sitouduttiin ja aineiston kokoon nähden opinnäytetyöhön käytetty aika oli riittävä.

Tulevaisuudessa eläinavusteisen terapian ammattitaitoa tulisi lisätä. Pelkästään vapaaehtoiset koiravierailut sairaaloihin, eivät anna sitä tukea, mitä asiakkaat tarvitsevat. Eläinavusteisen terapian tulevaisuuden haaste onkin kehittää toimintaa jatkuvammaksi, säännönmukaisemmaksi ja niin, että eläimen asema toimessa säilyy, mutta se ei ole

pääroolissa toiminnassa asiakkaiden kanssa. Koirien tarkoitus on parantaa asiakkaan hoitoa, ei tarjota sitä.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksessa ei haluttu esitellä työelämän yhteistyökumppaniamme tarkemmin. Kyseessä on pieni yksikkö, jolloin haastatteluihin osallistuneiden ihmisten anonymiteetti olisi saattanut vaarantua. Sen vuoksi yksiköstä ei puhuta nimellä, vaan palvelukoti käsitteellä. Asukkaille kerrottiin selkeästi, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Asukkaille kerrottiin, että haastattelujen sisältöä käsitellään anonymisti ja että äänitteet tuhotaan litteroinnin jälkeen. Asukkaille tarjotaan mahdollisuus lukea valmis opinnäyte-työ.

Toinen tutkimuksen tekijöistä on työskennellyt palvelukodissa, jossa tutkimus tehtiin. Suunnitellessa konkreettista toteutusta nousi esille ajatus vaikuttaako asukkaille entuudestaan tuttu haastattelija heidän vastauksiinsa. Uskaltavatko haastateltavat vastata tutulle ihmiselle rehellisesti, vai antavatko he vastauksensa niin, että se vaikuttaa positiivisesti tutkimuksen tuloksiin. Toisaalta tutun ihmisen kanssa luottamuksellinen ilmapiiri on valmiiksi luotu, eikä asukkaiden tarvitse jännittää haastattelijaa, tai sitä kuinka keskustelu luonnistuu vieraan ihmisen kanssa. Päätöstä tehdessä keskusteltiin palvelukodin henkilökunnan kanssa, tarkoituksena selvittää heidän näkökulmansa asiaan. Keskustellessa palvelukodin henkilökunnan kanssa nousi esille, että asukkaat jännittävät uusia ihmisiä. Esimerkiksi uuden opiskelijan aloittaessa työharjoittelu, he jännittävät uutta ihmistä, eivätkä heti päästä lähelle, luottamus pitää ensin ansaita. Palvelukodin henkilökunnalta nousi esiin myös ajatus, että jos vieras ihminen toteuttaa haastattelut saattavat vastaukset jäädä kyllä, ei tasolle. Tutulle ihmiselle he uskaltavat todennäköisemmin kertoa omia tunteuksiaan asiaa kohtaan.

On tärkeää miettiä, onko toiminta koiran kannalta turvallista, eettisesti hyväksyttävää. Tutkimuksessa päädyttiin käyttämään koiraa ennakkoon tutustumassa konkreettisesti palvelukodin tiloihin. Näin ollen tilat ovat jo koiralle entuudestaan tutut, eikä koira stressaa sitä, että hänet viedään kerralla koko päiväksi vieraaseen paikkaan.

Tutkimusta varten haettiin tutkimuslupa. Palvelukodin asukkaille tiedotettiin ennakkoon, mitä varten haastatteluja tehdään, miksi haastattelut nauhoitetaan ja että nauhoitteet tuhoetaan, kun niitä ei enää tarvita. Asukkaiden anonymiteetin säilyminen huomioitiin koko opinnäytetyö prosessin ajan.

Aluksi pohdittiin, annettaisiinko haastatteluihin osallistuville jokin pieni palkkio aktiivisuudesta. Perusteena oli pohdintaa siitä, motivoituisivatko mielenterveyskuntoutujat vapaaehtoisesti haastatteluun vastaamaan. Pitkän pohdinnan jälkeen päätimme, ettei ketään haastatteluihin osallistuvaa palkita. Näin toimintamme luotettavuus ja eettisyys säilyy.

Luotettavuutta arvioidessa on otettava huomioon esimerkiksi: tutkimuksen kohde ja tarkoitus, tutkijan sitoutuminen, aineiston keruu, käsittely ja analyysi, tutkimuksen kesto ja tutkimuksen raportti. (Tuomi & Sarajärvi 2002).

Aineiston analysoiminen oli haastavaa sen pienuuden takia. Vastauksissa ei juuri ilmennyt perusteluja koetuille tunteille. Koska vastaajia oli vain neljä, ei tutkimuksen perusteella voi tehdä suoria yleistyksiä. On kuitenkin huomioimisen arvoista, että se tuki kauttaaltaan aiempaa käsitystä koiran vaikutuksesta.

Toteutuksen jälkeen pohdittiin, olisiko jokin muu aineistonkeruu menetelmä ollut toimivampi. Haastatteluihin osallistuneilla asukkailla oli haasteita perustella omia kokemuksiinsa tai koiran herättämiä tunteita. Tästä syystä on mietitty olisiko esimerkiksi tunnekorjeilla omista kokemuksista kertominen toiminut paremmin aineistonkeruu menetelmänä.

6.3 Tulokset

Terveysvaikutuksista tiedetään koiran laskevan verenpainetta, hidastavan sykettä, helpottavan toipumista leikkauksista sekä lievittävän surua ja ahdistusta. (Kinnunen & Nikkari 2017). Biokemiallisia muutoksia alkaa tapahtua jo 5-24 minuutin kuluttua positiivisesta vuorovaikutuksesta koiran kanssa. Tällöin verenpaine laskee ja oksitosiinin määrä kehossa lisääntyy. (Jones, M. G., Rice, S. M. & Cotton, S. M. 2018). Koiran läsnäolo siis

rauhottaa ja lieventää ahdistusta. Aukkaiden antamissa vastauksissa viitattiin koiran rauhoittaneen sekä lieventäneen stressiä ja ahdistusta.

Aukkaat kokivat saaneensa koiran läsnäolosta hyvänolon tunnetta. Kaikki haastateltavat kuvasivat koiran läsnäoloa palvelukodilla positiiviseksi kokemukseksi. A Qualitative Investigation of the Significance of Companion Dogs-tutkimus selvitti koiran omistajien hyvinvointia, selvisi että koiranomistajat pitivät koiraansa hyvin merkittävässä asemassa, sen koettiin olevan perheenjäsen. Koiralta koettiin saavan emotionaalista tukea ja vaikeita yhteistä kieltä ole, koiran koettiin ymmärtävän ja kommunikoivan ainutlaatuisesti. Ihmiset kokivat koiran ymmärtävän erilaisia sosiaalisia tilanteita sekä omistajansa mielialoja. Koirat loivat merkitystä elämään, sekä hyväksi koettuja rutiineja. Koiranomistajat kertoivat myös ilon ja onnellisuuden tunteita hetkistä, jolloin kokivat tekevänsä koiransa onnelliseksi. (Maharaj & Haney 2014.) Hyvän olon tunnetta voidaan selvittää myös tarkastelemalla kehon biokemiallisia muutoksia. Oksitoniinin vaikutuksista ihmisen ja koiran välisessä vuorovaikutus suhteessa löytyy myös näyttöä. Oksitosiinilla on osoitettu olevan merkittävä rooli eläinten sosiaalisessa sitoutumisessa. Oksitosiini vahvistaa ihmisen ja koiran välistä suhdetta. Kosketus ja katse nostavat oksitosiini tasoa niin ihmisillä kuin koirilla. (Langinvainio. 2015, 13.)

Kahdessa haastattelussa tuli ilmi myös vastuu koirasta. Yksi haastateltavista toivoisi myös omaa lemmikkiä koirapäivien jälkeen. Oman lemmikin pitäminen kasvattaa ihmisen vastuullisuutta. Koiran epäsuorina hyötyinä on sen tuoma vastuu ihmisen elämään sekä siitä seuraava sisällön ja merkityksellisyyden kokemus. (Kinnunen & Nikkari 2017). Vastuullisuus nousi esiin myös meidän tutkimuksessa nousseista vastauksista. Vastuullisuuden liittyä myös omaan hoitoonsa sitoutuminen. Eläinavusteiset interventiot ovat lisänneet asiakkaiden motivaatiota hoitoon. Eläimen läsnäolo lisää asiakkaan turvallisuuden tunnetta sekä rauhallisuutta olemukseen. Eläinavusteinen terapia tarjoaa asiakkaalle ei tuomitsevan ympäristön, eläin koetaan anteeksi antavana. Eläimen läsnäolo saa asiakkaan tuntemaan hoitoympäristön miellyttävämmäksi. Se on voima, jonka avulla asiakkaan ja työntekijän välille syntyy helpommin sosiaalinen yhteys ja luottamus. (Stapleton, M. 2016.)

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSAIHEET

Opinnäytetyössä tuotettu tieto tukee käsitystä koiran positiivisista vaikutuksista hyvinvointiin ja koettuun terveyteen. Koiran läsnäolo arjessa koetaan myönteiseksi. Läsnäolo lieventää ahdistuksen tunteita ja lisää hyvänolon tunnetta.

Jatkotutkimuksia voisivat olla pidempiaikainen koiran käyttö palvelukodin arjessa, tai koiran vaikutus kuntoutujaan silloin, kun se on omana lemmikkinä. Jatkotutkimuksissa voitaisiin keskittyä myös tarkempiin kohderyhmiin, esimerkiksi tutkittaessa koiran läsnäolon vaikutusta skitsofrenia potilaan, itsetuhoisen potilaan, tai päihdekuntoutujan hoitotyössä.

Tutkimus antoi palvelukodin työntekijöille uudenlaista näkökulmaa sairaanhoitajan työhön. Sairaanhoitajan työnkuva mielenterveystyön erilaisissa yksiköissä voi olla todella moninainen, eikä pelkästään sisällä kliinistä työtä. Tulevaisuudessa alan kehittyessä sairaanhoitajan osaamisalueen tulee sisältää entistä enemmän luovia- ja toiminnallisia menetelmiä osana asiakkaiden kuntoutusta. Palvelukodille on hankittu kaksi kääpiöhamstereita, joista asukkaat itse huolehtivat. Lemmikistä huolehtiminen tuo arkeen uudenlaista virikkeellisyyttä.

LÄHTEET

- Hiltunen, L. (2009). Validiteetti ja reliabiliteetti. Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 4.9.2018 http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ja_reliabiliteetti.pdf
- Huttunen, M. (2015). Terveyskirjasto. Mielenterveyden häiriöt. Saatavilla 4.11.2017 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002
- Huttunen, M. (2017a). Terveyskirjasto. Biologiset psykiatriset hoidot. Saatavilla 24.5.2018 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00005&p_haku=biologiset
- Huttunen, M. (2017b). Terveyskirjasto. Psykoterapia. Saatavilla 24.5.2018 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00004&p_hakusana=psykoterapia
- Jones, M., Simon, M. Cotton, S. (2018). CINAHL. Who let the dogs out? Therapy dogs in clinical practice. Saatavilla 31.5.2018 https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1039856217749056?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%3dpubmed
- Kananen, J. (2014). Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta.
- Kemppainen, A. (2015). Eläinavusteiset menetelmät mielenterveyskuntoutuksessa- Systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu. Saatavilla 21.12.2017 <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/97321/opna.pdf?sequence=1>
- Kinnunen, A., Nikkari, P. (2017). Duodecim. Koira auttaa ja ilahduttaa. Saatavilla 24.5.2018 <https://duodecimlehti.fi/duo14052>
- Kortesluoma, S., Karlsson, H. (2011). Oksitosiini, kiintymyksen ja sosiaalisuuden neuropeptidi. Saatavilla 7.5.2018 <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2011/9/duo99526>
- Kyngäs, H., Elo, S., Pölkki, T., Kääriäinen, M., K, O. (2011). Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. Hoitotiede. Saatavilla 5.9.2018 <https://www.researchgate.net/publication/261723764/download>

- Kärki, R. (2014). Eläin työparina toimintaterapiassa- Kyselytutkimus toimintaterapeuteille. Opinnäytetyö. Oulu: Oulun ammattikorkeakoulu. Saatavilla 4.11.2017 <https://www.theseus.fi/handle/10024/77982>
- Laajasalo, T., Pirkkola, S. (2012). Ennen kuin on liian myöhäistä. Saatavilla 4.2.2019 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90874/URN_ISBN_978-952-245-686-1.pdf?sequence=1
- Laitila, M. (2013). Mielenterveys- ja päihdetyö osana kunnan hyvinvointia. Saatavilla 4.2.2019 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110524/URN_ISBN_978-952-245-886-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Langinvainio, H. (2015). Suomen kennelliitto. Hyvää elämää koiran kanssa. Koiran vaikutuksesta koiranomistajan hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Saatavilla 24.5.2018 https://www.kennelliitto.fi/sites/default/files/media/kennelliitto_julkaisu_final_0.pdf
<http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2011/9/duo99526>
- Maharaj, N., Haney, C. (2014). CINAHL. A Qualitative Investigation of the Significance of Companion Dogs. Saatavilla 24.5.2018 <http://journals.sagepub.com/anna.diak.fi:2048/doi/10.1177/0193945914545176>
- Mielenterveystalo. Hoitomuotoja. Saatavilla 24.5.2018 <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/Hoitomuotoja/Pages/default.aspx>
- Mielenterveysseura. Mielenterveyden häiriöt. Saatavilla 30.10.2017. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-h%C3%A4iri%C3%B6t>
- Mieleneterveystalo. Psykososiaaliset hoidot. Saatavilla 24.5.2018 <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/Hoitomuotoja/Pages/Psykososiaaliset-hoidot.aspx>
- Nagasawa, M., Takefumi, K., Tatsushi, O., Mitsuaki, O. (2009). Hormones and Behavior. Saatavilla 7.5.2018 <http://library.allanschore.com/docs/DogHuman-Nasagawa09.pdf>
- Stapleton, M. (2016). CINAHL. Effectiveness of Animal Assisted Therapy after brain injury: A bridge to improved outcomes in CRT. saatavilla 27.5.2018 <http://web.a.ebsco-host.com/anna.diak.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=b1eb4365-1510-480d-a988-07616fa49c73%40sessionmgr4007>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Mielenterveyshäiriöt. Saatavilla 4.11.2017
<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot>
- Tiittola, A. (2012). Koira-avusteinen terapia ja sen vaikutukset lasten ja nuorten kuntoutuksessa. Opinnäytetyö. Vaasa: Vaasan ammattikorkeakoulu. Saatavilla 4.11.2017 <https://www.theseus.fi/handle/10024/39800>
- Tuomi, J., Sarajärvi, A. (2002). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki. Tammi.
- Pölkki, T. (2014). Hoitotyön interventiot ja niiden vaikuttavuus. Tutkiva hoitotyö. Saatavilla 19.4.2019 <https://sairaanhoitajat.fi/lehti/jutut/hoitotyon-interventiot-ja-niiden-vaikuttavuus/>
- While, A. (2017). CHINAL. British Journal of Community Nursing. Saatavilla 29.5.2018 <http://web.a.ebscohost.com.anna diak.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=0e77c449-ec17-4006-be54-c2727dd98013%40sessionmgr4010>

LIITE 1. TIEDOTE

TIEDOTE

Opiskelemme sairaanhoitajiksi Pieksämäen Diakonia ammattikorkeakoulussa ja teemme parhaillaan opinnäytetyötä. Aiheenamme on koiran vaikutus mielenterveyskuntoutujan arkeen. Teoriatiedosta olemme keränneet tutkimukseen taustatiedot ja itse tutkimus toteutetaan yhteistyössä ----- palvelukodin kanssa.

Tarkoituksena on tuoda koira, osaksi teidän tavallista arkeanne, kolmen päivän ajaksi. Koira saa käyttää ulkona, rapsuttaa, tai tehdä sen kanssa mitä haluaa. Sen kanssa ei ole pakko tehdä mitään. Kolmen päivän jälkeen järjestämme vapaaehtoisen haastattelun, johon voi halutessaan osallistua. Haastattelussa kysytään koiraan liittyviä asioita, onko koiran läsnäolo vaikuttanut jotenkin mielialaasi. Haastattelut toteutetaan anonymisti. Kenenkään nimeä, ikää, sukupuolta tai esimerkiksi asuinpaikkaa ei kysytä.

Haastatteluista saatuja vastauksia käytämme ainoastaan opinnäytetyössä. Niiden avulla arvioimme, onko koiran läsnäololla ollut vaikutuksia. Haastattelut äänitetään, jonka jälkeen ne kirjoitetaan teksti muotoon. Kun haastattelut on saatu teksti muotoon, äänitteet hävitetään.

Terveisin Anne Pihlava ja Jenniina Karjalainen, Diakonia ammattikorkeakoulu, Pieksämäki

LIITE 2 HAASTATTELURUNKO

Koirainterventio – haastattelurunko

- Kuvaile miltä koiran tuominen palvelukodille sinusta tuntui?
- Millaisena koit koiran läsnäolon palvelukodilla?
- Millaisia tuntemuksia koiran läsnäolo sinussa herätti?
- Tunnistitko muutoksia omassa mielialassa koiran läsnä ollessa?
- Muuttiko koiran läsnäolo arkeasi?
- Onko vielä jotain mitä haluat sanoa koiran vierailuihin liittyen?
- Vastauksiin pyritään saamaan perusteluja kysymällä tarkentavia kysymyksiä kysyen miksi, millaista, miten.