



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Koiran läsnäolo vanhusten hyvinvoinnin tukena

Lång Sanna

Tikkurila

Laurea- ammattikorkeakoulu
Tikkurila

Koiran läsnäolo vanhusten hyvinvoinnin tukena



Sanna Lång
Sosiaalialan
koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Kesäkuu, 2011

Sanna Lång

Koiran läsnäolo vanhusten hyvinvoinnin tukena
2011

Sivumäärä 42

Tämä opinnäytetyö kartoittaa tukeeko koiran läsnäolo vanhusten hyvinvointia. Haastattelin Sveitsin-paimenkoira- yhdistyksen Hali- Bernitoimintaan osallistuvia vanhuksia sekä Hali- Bernikoirien omistajia. Työni on tutkielmatyyppinen, laadullinen opinnäytetyö, jonka menetelmänä käytin teemahaastatteluja.

Opinnäytetyön tavoitteina oli selvittää mitä vanukset saavat koiravierailuilta, ja tukeeko koiran läsnäolo vanhusten hyvinvointia. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös saada tietää mitä hyvinvointi kyseisille vanhuksille tarkoittaa. Tavoitteenani oli lisäksi se, että opinnäytetyöni edistäisi ihmisten tietoisuutta lemmikkien käytön mahdollisuuksista vanhustyössä.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu: lemmikkien vaikutukset yleisesti ihmisten sekä vanhusten hyvinvointiin, vanhusten fyysinen ja psykososiaalinen hyvinvointi Suomessa, fyysinen ja psykososiaalinen toimintakyky ja elämän voimavarat.

Tuloksista kävi ilmi, että koirien vierailut ovat lisänneet vanhusten sekä fyysistä että psykososiaalista hyvinvointia. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että koirat ovat tuoneet vanhusten arkeen iloa, hyvää mieltä ja sisältöä. Koirat olivat haastattelujen perusteella jopa kuntouttaneet henkisesti ja fyysisesti vanhuksia. Koirat olivat tulosten mukaan tukeneet vanhusten toimintakykyä. Vanukset olivat koirien käyntien jälkeen halunneet nimittäin liikkua enemmän, heidän kivut olivat vähenneet, he olivat nukkuneet levollisemmin, saaneet uusia ystävyyssuhteita, olleet mielialaltaan virkeämpiä ja iloisempia. Lisäksi vanukset olivat saaneet koirilta ymmärrystä, empatiaa ja läheisyyttä. Koiranomistajien mielestä koirat ovat tuoneet vanhusten arkeen lisäksi myös pysyvyyttä elämään ja jotain uutta entisiin ajanvietemuotoihin. Kokonaisuudessaan koirilla on ollut vanhusten arkeen ja heidän hyvinvointiinsa suuri vaikutus.

Asiasanat: Lemmikkien vaikutukset vanhusten hyvinvointiin, fyysinen ja psykososiaalinen hyvinvointi, fyysinen ja psykososiaalinen toimintakyky, elämän voimavarat

Laurea University of Applied Sciences
Tikkurila
Degree in Social Services

Abstract

Sanna Lång

The presence of dogs contributing to the welfare of the elderly

2011

Pages

42

The purpose of this qualitative thesis is to describe how the presence of dogs contributes to the welfare of the elderly. I made four theme interviews about the subject. I interviewed elderly who take part in the activities of the Hug- Bernese by Swiss Mountain & Cattle Dog Club of Finland and also owners of these Hug- Bernese- dogs.

The goal of this thesis was to investigate what do the elderly gain from the dog visits and do the dogs contribute to the welfare of the elderly. The goal was also to find out what welfare means for these people. My goal was also to further peoples' awareness of the usage of dogs in social services and health care.

The theoretical frame of reference of the thesis consists of the beneficial effects of pets on human and the elderly, the physical- and psychosocial welfare of the elderly in Finland, physical and psychosocial functional capacity of the elderly and the resources of life.

The results of the thesis point out that the visits of the dogs increase both the physical and psychosocial welfare of the elderly. All the interviewees agreed that dogs bring joy, good spirit and more quality of life. The dogs had even been mentally and physically rehabilitating the elderly according to the interviews. The results point out that also the functional capacity had been contributed; After the dogs' visits the elderly had wanted to walk and exercise more, their pains had diminished, the quality of their sleep had improved, they had gained new friendships and been more alert and happy. The elderly had also received empathy and understanding from the dogs. The dog owners add that the dogs have also brought permanence security and also something new to their old ways to pass time. As a conclusion, the dogs have made a huge impact on the elderly's weekdays and welfare.

Keywords: the beneficial effects of pets on human, physical and psychosocial welfare, physical and psychosocial functional capacity, the resources of life

Sisällys

	Johdanto.....	6
1	Lemmikin vaikutukset ihmisen hyvinvointiin.....	8
	1.1 Lemmikki ja vanhuus	8
	1.2 Lemmikkivierailut	9
	1.3 Hali- Bernitoiminta.....	10
2	Vanhuus ja hyvinvointi	11
	2.1 Fyysinen ja psykososiaalinen hyvinvointi.....	12
	2.2 Hyvinvointi, tarpeet ja onnellisuus	13
	2.3 Hyvinvointikäsitys ennen ja nykypäivänä	14
3	Fyysinen ja psykososiaalinen toimintakyky	15
4	Elämän voimavarat	17
5	Tutkimusongelmat ja tavoitteet.....	18
6	Tutkimusmenetelmänä teemahaastattelu.....	19
7	Aineiston kerääminen	19
8	Haastattelut.....	20
9	Tulokset.....	21
10	Johtopäätökset	29
11	Opinnäytetyön luotettavuuteen ja eettisyyteen liittyvät tekijät	32
12	Pohdinta	34
	Lähteet.....	37
	Liite 1. Haastattelukysymykset.....	40
	Liite 2. Lupakirje haastatteluun.....	41
	Liite 3. Lupakirje haastatteluun.....	42

1 Johdanto

Tein opinnäytetyöni kartoittaen tukeeko koiran läsnäolo vanhusten hyvinvointia. Haastattelin Sveitsin-paimenkoira- yhdistyksen Hali- Bernitoimintaan osallistuvia vanhuksia sekä Hali- Bernikoirien omistajia. Työni on tutkielmatyyppinen, laadullinen opinnäytetyö, jonka menetelmänä käytän teemahaastattelua.

Lemmikkien terveydellisiä vaikutuksia ihmisiin on tutkittu paljon, mutta tutkimukset ovat pääosin vielä liian suppeita. Yhdysvalloissa eläinten vaikutuksia ihmisiin on tutkittu eniten, mutta sielläkin ongelmana tuntuu olevan laajojen tutkimusten tuottamisen vaikeus. Yhdysvalloissa tunnetuimpia aiheen tutkijoita ovat Alan Beck, Aubrey Fine ja Aaron Katcher. Suomessakin on toki kirjoitettu paljon koirien hyvistä vaikutuksista ihmisiin, mutta kattavaa teosta aiheesta, tai virallista tutkimusta ei vielä löydy. Tunnetuin menetelmä eläinten hyödyntämisestä ihmisiin on Suomessa sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Tätä toimintaa voi löytää ympäri Suomea. Koirien vaikutuksista vanhusten elämään ei ole laajasti tutkittu Suomessa, mutta artikkeleita koiran vaikutuksista vanhusten hyvinvointiin löytyy monista eri aikakauslehdistä. Heidi Kihlström- Lehtonen on muun muassa gradussaan Minä ja koirani- koiran vaikutus toiminnalliseen hyvinvointiin (2009) tutkinut koirien vaikutusta toiminnalliseen hyvinvointiin. Hänkin toteaa työssään, että kokemuksia koirien hyvistä vaikutuksista on, mutta lisää tietoa tarvitaan. Kesällä 2011 julkaistaan ensimmäinen suomalainen teos aiheesta- Kotimaista karvaterapiaa- eläinavusteisesta työskentelystä Suomessa.

Suuri osa vanhuksista elää nykyään laitoksissa tai palveluasumisen piirissä. Heillä on usein liian vähän aktiviteetteja ja virikkeitä arjen keskellä. Yksinäisyyden tunne on myös tuttua usealle vanhukselle. Olen itse koirani kanssa käynyt vanhusten luona vierailuilla, ja huomannut mitä kaikkea koiran läsnäolo heissä herättää. Tiedän vierailujen olleen usealle päivän kohokohta, mutta nyt opinnäytetyön parissa haluan kuulla vanhuksilta itseltään, mitä koiran vierailu heille merkitsee. Haluan haastattelujen kautta oppia, miten vieraileva koira vaikuttaa heidän arkeensa, ja vaikuttaako se heidän hyvinvointiinsa. Lisäksi haluan selvittää mitä hyvinvointi tarkoittaa näille vanhuksille.

Valitsin tämän aiheen, koska minua kiinnostaa vanhustyö sekä koirat. Rajasin aiheen vanhuksiin, koska itselläni on kokemusta koiran virkistävästä vaikutuksesta juuri vanhustyössä. Haluan selvittää mitä kaikkea vanhukselle itse saavat koirien vierailuista. Olen aina myös viihtynyt vanhusten seurassa ja ollut kiinnostunut kuulemaan heidän tarinoitaan vanhoista ajoista ja heidän elämästään. Aiheen valintaan vaikutti myös sen ajankohtaisuus. Muun muassa Vuoden 2011 eduskuntavaaleissa vanhusten hyvinvointi ja sen kehittäminen olivat taas esillä (ks. esim. Ylen uutisten verkkojulkaisu 2011.) Minusta vanhuksille olisi suotava heidän

ansaitsemansa arvostus terveystyöntekijöiltä. Haluan opinnäytetyöni avulla edistää jollain tapaa vanhusten hyvinvointia, ja sen takia valitsin opinnäytetyöni aiheen vanhuksia - ja heidän hyvinvointiaan koskevaksi.

Olin joskus kuullut Hali- Berneistä eli Berninpaimenkoira- rotuisista koirista, jotka käyvät niin sanotusti halaamassa ihmisiä omistajiensa mukana. Minulle tuli Hali- Bernitoiminta mieleeni, kun mietin ketkä minun lisäksi käyvät koirien kanssa piristämässä vanhuksia. Itse en halunnut tällä kertaa käydä vanhuksien luona oman koirani kanssa, koska ajattelin saavani puolueettomia ja aidompia tuloksia kun seuraisin tilanteita kauempaa. On myös mielenkiintoista tutustua paremmin järjestäytyneeseen "tassuterapiatoimintaan."

Opinnäytetyöni avulla Haliberni- toiminta voi saada myönteistä huomiota, ja näin ollen koiran käyttö vanhustyössä voi yleistyä. Opinnäytetyötäni lukiessa ihmiset saavat tietoa miten koiran läsnäolo vaikuttaa vanhusten hyvinvointiin ja mitä hyvinvointi voi tarkoittaa vanhuksille. Lisäksi esittelen teorian perusteella lemmikkien vaikutuksista ihmisiin, sekä vanhusten hyvinvointiin vaikuttavia asioita, kuten voimavarat- ja toimintakyky- käsitteet.

Työni teoriaviitekehys muodostuu koirien vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin, vanhusten fyysisestä ja psykososiaalisesta hyvinvoinnista, toimintakyvystä sekä elämän voimavaroista. Nämä käsitteiden työssä. Tämän jälkeen esittelen tutkimusongelmat ja - menetelmät. Sen jälkeen on opinnäytetyön tulokset ja johtopäätökset. Lopuksi pohdin työn eettisyyttä ja luotettavuutta sekä pohdinnassa yleisesti omaa työskentelyäni ja koko opinnäytetyöprosessia.

1 Lemmikin vaikutukset ihmisen hyvinvointiin

Eläimet vaikuttavat positiivisesti ihmisen mielialaan ja terveyteen. Tämän ovat lukuisat eri tutkijat todistaneet. (esimerkiksi tunnetuimmat alan tutkijat Beck ja Katcher) Lemmikin silittäminen lievittää stressiä ja alentaa verenpainetta. Jopa akvaariokalojen katselu voi olla yhtä tehokas rentouttamaan kuin monimutkaiset meditointimetodit. Yksi tärkeimpiä syitä miksi lemmikki tuottaa hyvinvointia, on lemmikin tuoma ilo. Monelle lemmikin leikit, hassunkurinen katse tai vispaava häntä tuovat hymyn kasvoille. Ilo antaa voimaa arkeen ja liikuttaa ihmistä. (Koistinen, Noppari 2005: 149) Ihminen voi saada yllättävän paljon lohtua lemmikin silittämisestä ja sille puhumisesta. USA:ssa on tehty tutkimus sydänsairauksiin kuolevista potilaista. Tutkimuksesta ilmeni, että potilas jäi suuremmalla todennäköisyydellä eloon, jos häntä odotti kotona lemmikki. Lemmikin onkin todettu nopeuttavan paranemista ja, jopa välttämään useimmat lääkärissä käynnit. (Beck, Katcher 1996: 4-7)

Useimmat ihmiset puhuvat lemmikeille. Lemmikille voi puhua arkaluontoisimmatkin asiat, koska he eivät tuomitse, sano vastalauseita tai muuten kauhistele. He antavat hiljaisen ymmärryksensä ja myötätuntonsa. Joskus lemmikkiä voi käyttää kriisityöhön. Jokin asia voi olla niin kipeä ja arka, että sen julkituominen voi tuottaa suurta pelkoa, häpeää tai epä mukavuutta kokijalle. Tällöin vaikea asia voi jäädä kokonaan käsittelemättä. Lemmikin tuki tällaisena vaikeana aikana voi auttaa ihmistä paranemisen alkuun. Kun ihminen on saanut surra lemmikin kanssa ensin, voi hän uskaltautua ammattilaisen kanssa keskusteluun ja saada näin tarvitsemansa avun. (Fine 2006: 58)

1.1 Lemmikki ja vanhuus

Kaiken ikäiset hyötyvät lemmikin läsnäolosta, mutta vanhuusiällä ihmiset hyötyvät lemmikistä eniten. Vanhetessa on nimittäin yleistä, että sosiaaliset kontaktit vähenevät pikku hiljaa ystävien ja sukulaisten vanhenemisen ja kuoleminen vuoksi. Myös vanhuksen oman toimintakyvyn heikkeneminen vaikeuttaa lähtemistä sosiaalisiin tilanteisiin. Sosiaalisten kontaktien puute voi johtaa stressiin, masennukseen ja sairastumiseen. Lemmikki voi todistetusti korvata puuttuvia sosiaalisia kontakteja. (Fine 2006: 83- 84, 90) Aistien heikkeneminen voi myös vaikeuttaa ihmisten kanssa kommunikointia, mutta lemmikin kanssa voi kommunikoida, vaikka kuulo tai näkö olisi heikentynytkin (Tiikkainen 2006: 21).

Sosiaalisten kontaktien vähetessä myös kosketuksen ja läheisyyden tunteet vähenevät. Yksinäiset vanhukset eivät välttämättä saa mahdollisuutta tuntea toista lähellään muuta kuin hoitotilanteessa. Ihmisillä on kuitenkin tarve hoitaa ja tulla hoidetuksi. Vanhetessa ei välttämättä ole enää niin läheisiä kontakteja ihmisiin, että hoivaamisen sekä hoivatuksi tulemisen tarve toteutuisi. Lemmikkiä silittäessä hoitaa lemmikkiä, mutta samalla myös

itseään. Lemmikki myös rytmittää arkea ja antaa elämälle merkitystä. (Kankare, Lintula 2006: 140- 141)

Lemmikki olisi vanhuksille hyvästä myös, koska lemmikki tukee toimintakyvyn ylläpitämistä aktivoimalla vanhusta hoitamaan sitä ja seurustelemaan sen kanssa. Varsinkin koiran pitäminen lemmikkinä on hyväksi, koska se kannustaa hoitajaa liikkumaan sen kanssa.

Lemmikki voi myös lieventää monia vanhuuteen liittyviä suruja, kuten läheisestä luopumista, sairastumista, masennusta ja yksinäisyyttä. Lemmikki antaa hoitajalle tunteen, että häntä vielä tarvitaan ja, että hän vielä pystyy tekemään asioita. (Heikkinen, Marin 2002: 146)

Koiralla on todettu olevan myös ihmistä rauhoittava vaikutus. Kotona asuvilla, Alzheimerin tautia sairastavilla vanhuksilla, joilla oli säännöllinen mahdollisuus tavata koiraa, oli vähemmän aggressiivisuus- ja ahdistuskohtauksia. Koiran vierailu psykiatrisella osastoilla on huomattu laskevan huomattavasti melutasoa. Koiria on myös käytetty ennustamaan omistajansa sairaskohtaukset. Esimerkiksi epilepsiakohtaukset voi koira ennakoida ja varoittaa omistajaansa niistä. Näin omistaja osaa mennä turvalliseen paikkaan ennen kuin kohtaus alkaa. Vanhuksien toimintakyvyn heikentyessä on myös mahdollista käyttää avustuskoiraa esimerkiksi tavaroiden noutoon tai aistien heikkenemiseen. (Fine 2006: 83- 84)

1.2 Lemmikkivierailut

Lemmikin omistaminen olisi siis vanhukselle hyväksi, mutta harvat vanhukset voivat kuitenkaan pitää lemmikkiä sen vaativan hoidon vuoksi. Olisikin hienoa, että vanhukset saisivat kokea edes lemmikkien vierailuja luonaan. Vapaaehtoiset, hoitohenkilökunta, sukulaiset sekä ystävät voivat mahdollistaa lemmikkikontaktit vanhuksille. Monen vapaaehtoisen motivaatio on korkeampi tulla vierailemaan vanhusten luona lemmikin kanssa kuin yksin. Vierailut tekevät senkin takia niin hyvää vanhuksille, koska vierailija voi olla päivän ainoa kontakti ulkomaailmaan ja yhteiskuntaan. (Koistinen, Noppari 2005: 88)

Ryhmätoiminta, jossa lemmikki on mukana, on hedelmällisempää, koska eläimen läsnäolo kannustaa vuorovaikutukseen. Lemmikki kannustaa kertomaan omia kokemuksia ja tarinoita. Lemmikki onkin mukava ja turvallinen puheenaihe monelle. Jokaisella on varmasti jokin kokemus lemmikistä. (Fine 2006: 83- 84) On sanottu, että toisen ihmisen ymmärtäminen, eli ihmisen aito kohtaaminen alkaa vasta silloin, kun heillä on yhteinen kiinnostuksen kohde. Tämä yhteinen kiinnostuksen kohde vierailuissa voi olla huoneessa oleva lemmikki. (Koistinen, Noppari 2005: 94)

Niin sanottu karvaterapia eli eläimen kohtaamisesta saadut tuntemukset vaikuttavat ihmisen fyysiseen-, psyykkiseen- ja sosiaaliseen hyvinvointiin positiivisesti. Kun koira vierailee vanhainkodilla, se tietää kuka siellä paikassa tarvitsee kipeimmin tassuterapiaa. Päivästä päivään toistuva arki voi saada koiran myötä uuden merkityksen, kun odottaa koirantuloa tai odottaa kauppareissua, kun saa valita koiralle herkkupaloja. Varsinkin oman koiran

omistaminen vanhalla iällä ylläpitää Lehtolan mukaan toimintakykyä, ja vahvistaa psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Tämä on yhteiskunnallisesti merkittävää, kun ei tarvitse niin paljon mielialalääkkeitä. Koiran vierailut vähentävät myös kipulääkkeiden kulutusta. Sinä päivänä kun koira vierailee, ei Lehtolan mukaan kolota mistään paikasta. Koiravierailun jälkeen vanukset myös nukkuvat levollisemmin sinä yönä. (Lehtola 2006)

1.3 Hali- Bernitoiminta

Vuonna 1999 Sveitsinpaimenkoiryhdistyksen alajaosto päätti vierailla koiriensa kanssa eräässä vanhainkodissa. Tämä vierailu oli niin onnistunut kokemus niin koirienomistajien kuin vanhainkodinväen mielestä, että tämänlaista vierailutoimintaa haluttiin alkaa kehittämään. Näin syntyi Hali- Bernitoiminta. Hali- Bernit ovat koiria, jotka käyvät omistajiensa kanssa eri laitoksissa tuomassa hyvää mieltä läsnäolollaan. Koirat vierailevat esimerkiksi sairaaloissa, lastenkodeissa, kehitysvammaisten- ja vanhusten palvelutaloissa, päiväkodeissa ja erilaisissa tapahtumissa. Hali- Bernitoiminta on eläinavusteista vapaaehtoistoimintaa. Toimintaa järjestetään pääkaupunki-, Turun-, Seinäjoen-, Vaasan- ja Kouvolan seuduilla. Vuonna 2010 Hali- Bernejä oli noin 160. Vierailuja tehdään 1-4 kertaa kuukaudessa vierailukohteesta ja paikkakunnasta riippuen.

Vierailut tapahtuvat vähintään kerran kuukaudessa, mutta yleensä noin kerran viikossa. Vierailujen aikana Hali- Bernejä silittelään, halataan, heille kerrotaan tarinoita menneiltä ajoilta, ja kysellään kuulumisia. Koirien kanssa myös leikitään, ulkoillaan ja joskus lasketaan vaikkapa mäkeä. Lapset voivat päästä koiran kyytiin rattailta tai kelkalla. Mitä ikinä koiran kanssa tehdäänkin, on suosio taattu, sillä Hali- Bernien vierailuihin osallistuvat vain he, jotka haluavat. Allergisia vanhuksia ei ole kovinkaan paljon, mutta allergisten lasten läsnä ollessa puuhaillaan ulkona. Ennen kuin koira saa toimia Hali- Berninä, laitetaan sen sosiaaliset taidot testiin. Testissä testataan koiran suhtautumista erilaisiin tilanteisiin ja - ihmisiin. Hali- Berniksi hyväksytään Sveitsin-paimenkoirien lisäksi myös muut koirarodut, kunhan vain läpäisee sosiaaliset testit ja rakastaa haleja.

Hali- Bernien "halattavat" saavat Hali- Bernitoiminnan koordinaattorin Maarit Haapasaaren mukaan vierailulta paljon. Koira on monelle tuttu ja turvallinen ystävä, juttukaveri ja hellyydenlähde. Hali- Bernien vierailu on useimmissa paikoissa viikon odotetuin hetki. Kun koira saapuu, on jälleennäkemisen riemu suuri. Monen silmät kostuvat kyynelistä saadessaan pyyteetöntä huomiota ja hellyyttä Hali- Berniltä. Erityisesti Haapasaari muistaa erään dementoituneen naisen, joka ei ollut puhunut mitään kolmeen vuoteen. Ensimmäisen kerran Hali- Berniä rapsuttaessaan hän alkoi yhtäkkiä puhua valtoimenaan.

Haapasaaren saamien palautteiden mukaan Hali- Bernien säännöllinen tapaaminen luo tutun ja turvallisen ystävän, jota odotetaan. Sen tähden Hali- Bernitapaamiset yritetäänkin

järjestää säännöllisiksi. Palautteista voi lukea myös Hali- Berneille osoitettuja kiitoksia kirjeiden lisäksi muun muassa runojen ja piirustusten muodossa. Monesta paikasta on kerrottu, että Hali- Berneillä on rauhoittava vaikutus heidän asiakkaisiin.

Myös Hali- Bernit saavat toiminnasta paljon. Muutenhan toiminta ei onnistuisikaan. Töissä Haapasaaren oma Hali- Bernikin ottaa oitis työasennon- selällään, raajat kattoo kohti valmiina vastaanottamaan haleja. Haapasaari kertoo myös, että heti kun vain vilauttaa punaista työliiviä, on koira innokkaana ovella, valmiina lähtemään töihin. (Haapasaari 2011, Haapasaari 2010)

Suomessa toimii eläinavusteista toimintaa (Animal- Assisted Activity), eläinavusteista terapiaa (Animal-Assisted Therapy) sekä eläinavusteista (erityis)opetusta (Animal-Assisted Pedagogy). Hali- Bernitoiminta on eläinavusteista vapaaehtoistoimintaa. Se on spontaania toimintaa, jossa toimivat harrastelijat, eivätkä he saa rahallista korvausta toiminnastaan. Suomessa on olemassa myös muuta eläinavusteista vapaaehtoistoimintaa. Esimerkiksi Kennelliiton Kaverikoiratoiminta on tällaista toimintaa. Kaverikoirat vierailevat myös laitoksissa, kouluissa, päiväkodeissa ja päiväkeskuksissa kuten Hali- Bernitkin. Eläinavusteinen terapia on tavoitteellista toimintaa, jossa ohjaaja on koulutettu tehtävään. Tällaisessa toiminnassa eläin on keskeisessä osassa hoitoprosessia. Eläinavusteista opetusta voi toteuttaa eläimiin perehtynyt opettaja tavallisissa kouluissa tai eläinavusteisen terapian koulutuksen käynyt erityisopettaja, joka toteuttaa toimintaa erityisopetuksen luokissa. Tällöin toiminta on eläinavusteista terapiaa.

Suomeen on perustettu keväällä 2011 Suomen Karva- Kaverit Ry. Yhdistyksen tarkoituksena on kehittää ja toteuttaa eläinavusteista työskentelyä, jossa eläimen avulla tuetaan ja edistetään ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja oppimista. Tämä toiminta kattaa sekä eläinavusteisen toiminnan, - terapian sekä - opetuksen. Toiminta on aloitettu koira-avusteista työstä, mutta mukaan tulee myöhemmin muitakin eläimiä. Suomen Karva- Kaverien toiminta pohjaa Hali- Bernitoimintaan, mutta Suomen Karva- Kavereissa toimivat siis niin harrastelijat kuin ammattilaiset. (Ikäheimo 2011)

2 Vanhuus ja hyvinvointi

Hyvinvointi on monimutkainen käsite, ja siihen liittyy monia ulottuvuuksia. Jokaisella on omat käsityksensä hyvinvoinnista. WHO:n eli Maailman terveysjärjestön mukaan hyvinvointi koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. (WHO:n Internet-sivut.)

Hyvinvointia voidaan kuvata ihmisten tarpeiden ja heidän käytössä olevien resurssien väliseksi prosessiksi. Ihmisellä voi olla esimerkiksi perustarpeiden lisäksi tarpeena sosiaaliset suhteet ja itsensä ilmaiseminen. Jotta tämä henkilö olisi hyvinvoiva, täytyisi hänellä olla perustarpeiden toteutumisen lisäksi joitakin tyydyttäviä ihmissuhteita sekä väylä itseilmaisuuksiin. (Kauppinen

ym. 2002: 56) Hyvinvointi on myös kulttuuri- ja yksilösidonnainen käsite. Eri kulttuureissa hyvinvointi tarkoittaa eri asioita (Kauppinen, Kivinen, Kotilainen ym. 2002: 54- 57).

2.1 Fyysinen ja psykososiaalinen hyvinvointi

Jokaisella ihmisellä on oikeus elämään, koskemattomuuteen, yksityisyyteen ja hyvinvointiin, oli hän miten sairas tai toimintakyvyltään heikko. Vaikka jokaisen toimintakyky heikkenee vanhetessa, ei ole oikein sivuuttaa vanhuksen kokemia vaikeuksia ajatellen niitä luonnollisina vanhuuden tuomina vaikeuksina. (Kankare, Lintula 2006: 89, 92- 93) Hyvinvoinnin käsite voi saada vanhetessa uuden merkityksen. Vanhetessa hyvinvointi nimittäin saa haasteita esimerkiksi liikkumiskyvyn heikkenemisen, terveydellisten ja psyykkisten ongelmien lisääntymisen ja sosiaaliset kontaktien vähenemisen takia.

Fyysisestä hyvinvoinnista puhuttaessa tarkoitetaan yleensä ihmisen fyysistä terveyttä ja toimintakykyä. Terveystä huolehtiminen voi vanhetessa alkaa kiinnostaa enemmän kuin nuoruusvuosina vaivojen lisääntyttä ja toimintakyvyn heikennyttä. Peter Laslett onkin kuvannut vanhuutta aikakaudeksi, jolloin voi erityisesti huolehtia omasta hyvinvoinnista, koska ei tarvitse enää huolehtia töistä ja omien lasten hyvinvoinnista (Heikkinen, Marin 2002: 37). Terveysten kiinnitetään vanhetessa enemmän huomiota myös tiettenkin siksi, että vanhetessa pitkäaikaissairaudet lisääntyvät, ja 75- vuotiailla onkin keskimäärin jopa 2-3 pitkäaikaissairautta. Sairauksiin usein kuitenkin sopeudutaan, ja ne koetaan luonnollisena osana vanhenemista. (Havas, Leinonen 2008: 83- 84)

Psyykkiseen hyvinvointiin kuuluu Ojasen (1994) mukaan tyytyväisyys omaan elämäntilanteeseen, luovuus, minäkuvan eheys ja itseluottamus. Psyykinen hyvinvointi voi järkkäyä jos ihminen kokee esimerkiksi masennusta, ahdistuneisuutta tai yksinäisyyttä. Psyykkistä hyvinvointia taas vahvistaa hyvä itsetunto, henkinen vireys ja tunne elämän tarkoituksellisuudesta. Useat tutkijat ovat tutkineet fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin (ks. esim. Hillerås ym. 1999). Tutkimuksissa selvisi, että fyysisesti aktiiviset olivat psyykkisesti paremmin voivia, kuin ihmiset, jotka eivät liiku. Lisää tutkimuksia kuitenkin tarvitaan, jotta tulokset olisivat luotettavia. (Lampinen 2004: 22- 35) Carole Ryff määrittelee psyykkisen hyvinvoinnin osatekijöiksi itsensä ja omien rajoitusten hyväksymisen, vastavuoroiset ihmissuhteet, ympäristön ja arjen hallinnan, autonomian, elämän tarkoituksellisuuden sekä henkilökohtaisen kasvun ja omien mahdollisuuksien toteuttamisen. Psykososiaalisen hyvinvoinnin ylläpitäminen on yksilöllistä. (Havas& Leinonen 2008: 112)

Psyykkisen hyvinvoinnin käänköpuolena ovat mielenterveysongelmat. Vanhusten mielenterveysongelmiin ei välttämättä puututa yhtä herkästi kuin nuorempien

mielenterveysongelmiin. Usein ajatellaan yksinäisyyden ja alakulon kuuluvan vanhuuteen. Näin ei kuitenkaan saisi olla, vaan vanhukset tarvitsevat hoitoa ja keskusteluapua mielenterveysongelmiinsa samoin kuin nuoremmatkin. Masennus on vanhusten yleisin mielenterveysongelma, ja siitä kärsii jopa 10- 15 % yli 65- vuotiaista Suomessa. (Vanhustyön keskusliiton tiedote) Vanhustyönkeskusliitto on aloittanut Mielen muutos- hankkeen, jonka tarkoitus tuoda vanhusten psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä asioita esille, ja kannustaa myönteisempään suhtautumiseen vanhusten psykososiaalisessa tukemisessa ja -hoidossa. (Vanhustyö- lehden verkkojulkaisu 02/08)

Sosiaali- ja terveysalojen ammattilaiset voivat edistää hyvinvointia ja terveyttä neuvomalla ja tukemalla ihmisiä terveellisempiin elämäntapoihin. Ennaltaehkäisevä sosiaali- ja terveystyö sekä kansalaisten ja viranomaisten yhteistyön tukeminen vaikuttaa positiivisesti ihmisten elinoloihin ja hyvinvointiin. (Kauppinen, Kivinen, Kotilainen ym. 2002: 24)

2.2 Hyvinvointi, tarpeet ja onnellisuus

Hyvinvoinnin käsite määritellään pohjoismaisen hyvinvointitutkimuksen mukaan tarpeiden avulla. Mitä paremmin yksilöllä on tarpeet tyydytetty, sitä korkeampi hänen hyvinvointinsa aste on. Tarpeiden tyydyttämisen lisäksi yksilöllä on vielä hänen subjektiiviset kokemukset elämästä, eli onnellisuus. Jos yksilöllä on tarpeet tyydytetty, voi hän olla hyvinvoiva, mutta hän ei silti välttämättä ole onnellinen. Onnellisuus on siis subjektiivisempi kokemus elämästä, eikä kukaan voi arvioida ulkoapäin onko yksilö onnellinen vai ei. Onnellisuus on myös katoavaisempaa, kuin hyvinvointi. Hyvinvoinnin muuttuessa voidaan usein määrittää syyt muutokseen, mutta onnellisuuden muuttuessa syyt eivät ole tärkeitä. Onnellisuuden ja hyvinvoinnin lisäksi pohjoismaisen hyvinvointitutkimuksen käsitejärjestelmään kuuluvat käsitteet elintaso ja elämänlaatu. Elintaso koostuu aineellisten tai persoonattomien tarpeiden resursseista, kuten työ, palkka ja asunto. Elämänlaatu taas koostuu itsensä toteuttamisen- ja sosiaalistensuhteiden tarpeista. Näitä ovat siis esimerkiksi yksilön tarpeet ihmissuhteisiin, luontoon ja yhteiskuntaan. Elämänlaatu on onnellisuuden lailla tunneperäistä, eikä kukaan voi tietää ulkoapäin millainen elämänlaatu yksilöllä on. Elintasoa voi taas arvioida tutkimalla yksilön työtä tai palkkaa. Kuten hyvinvointi-, ovat myös onnellisuus-, elintaso- ja elämänlaatukäsitteet kulttuuri- ja yksilösidonnaisia.

Tarpeet voidaan jakaa kolmeen perusluokkaan eri tarpeentyydytyksen luonteen mukaan. Näitä luokkia ovat elintaso (Having), yhteisyysuhteet (Loving) ja itsensä toteuttamisen muodot (Being). Elintasaan kuuluu fysiologisten tarpeiden eli esimerkiksi ravinnon, veden, lämmön ja unen tarpeen tyydyttäminen. Yhdistyneet Kansakunnat on määrittänyt lisäksi hyvinvointiarvot, joista muodostuu elintaso. Näitä arvoja ovat esimerkiksi terveys, elintarvikkeiden kulutus, koulutus, työllisyys ja työolot, virkistys, vaatetus. Näitä asioita jokainen ihminen tarvitsee. (Allardt 1976: 32- 35)

Hyvinvoinnin käänöpuolena on syrjäytyminen. Syrjäytymistä tapahtuu, jos yksilön hyvinvointia uhkaa monia tekijöitä (Kauppinen ym. 2002: 56). Itsensä toteuttaminen on tärkeää hyvinvoinnin kannalta. Tällä tarkoitetaan henkilön mahdollisuuksia tuoda omia ajatuksiaan esille, olla oma persoonansa, harrastaa ja vaikuttaa poliittisiin asioihin. Jos henkilöä ei esimerkiksi arvosteta omana persoonanaan eikä häntä ja hänen ajatuksiaan kunnioiteta, voi hän syrjäytyä jopa koko yhteiskunnasta. (Allardt 1976: 37- 49)

2.3 Hyvinvointikäsitys ennen ja nykypäivänä

Kulttuuri- ja yksilösidonnainen hyvinvointi on riippuvainen myös muutoksista. Kun yhteiskunta muuttuu, niin muuttuu myös hyvinvointikäsitys. Hyvinvointikäsitys oli erilainen pula-ajan Suomessa kuin nyt vuonna 2011. Kun ihmisellä on ollut kokemus korkeasta elintasosta, ei hän tavallisesti suostu enää palaamaan takaisin alhaisempaan elintasoon. Hyvinvoinnin käsite on jatkuvasti muuttuva, sillä ihmisten elämä ja elintavat ovat jatkuvasti muuttuvia. Yksilön suhtautuminen esimerkiksi päihteisiin, kauneuteen tai liikkumistarpeisiin muuttuu jatkuvasti, ja siksi myös hyvinvoinnin käsite muuttuu. Suomessa tapahtuneista yhteiskunnallisista elämänmuutoksista esimerkiksi lama muutti ihmisten käsitystä hyvinvoinnista. Osa työttömistä alkoi ajatella, että työpaikka ei ole välttämätön tunteakseen itsensä hyvinvoivaksi. Nykypäivän muutokset hyvinvoinnissa liittyvät pääosin teknologian kehitykseen ja globalisaatioon. Suomi on ollut hyvinvointivaltio 1960- 1970- luvuilta lähtien. (Kauppinen ym. 2002: 54- 57, 63- 66)

Suomi kuuluu tänä päivänä hyvinvointivaltioihin, koska vastuu kansalaisten hyvinvoinnista on valtiolla. Valtiota kutsutaan hyvinvointivaltioksi yleensä silloin, kun se tarjoaa jokaiselle kansalaiselle heidän tarvitsemansa peruspalvelut ja riittävän toimeentulon. (Lehto & Natunen 2002: 67-68) Suomen kuntalaissa on määritelty, että kunnan tehtävä on pyrkiä edistämään asukkaidensa hyvinvointia ja kestävää kehitystä. Pohjoismaissa vastuu kansalaisten hyvinvoinnista ja siihen käytettävistä resursseista on valtiolla ja kunnilla. (Kauppinen ym. 2002: 54- 55) Pohjoismaissa palvelujärjestelmä toimii niin, että kansalaisilta kerätään veroja, joiden avulla valtio hankkii palvelut ja antaa ne kansalaisille joko ilmaiseksi tai vähintään edullisesti. (Lehto & Natunen 2002: 67-68)

Hyvinvointivaltiot ovat saaneet arvostelua kansalaistensa passivoimisesta ja yksilöllisyyden unohtamisesta. Myös yhteisöllisyyden tarve vähenee, kun valtio takaa toimeentulon. (Kauppinen ym. 2002: 59- 61). Ruuskanen mukaan yhteisöllisyys, hyvät sosiaaliset suhteet, luottamus kanssaihmiin ja positiivinen elämänsäsenne tuottavat hyvinvointia ja terveyttä, mutta hyvinvointivaltio voi passivoida ihmiset koteihinsa, jolloin yhteisöllisyys ja sosiaaliset suhteet eivät toteudu (Ruuskanen 2002: 55). Suomalainen hyvinvointivaltio onkin kohdannut

haasteita. Nykyään on medioissa ollut keskustelua siitä, saisiko Suomi kutsua itseään hyvinvointivaltioksi työttömyyden, mielenterveysongelmien ja vanhusten laiminlyömisen vallitessa. Vuoden 2011 eduskuntavaalien alla ovat poliitikot esittäneet omia ratkaisujaan hyvinvointivaltion säilyttämiseksi. (Ylen verkkouutisten julkaisu 2011) Eri asia onkin miten päättäjät onnistuvat tämän valtavan haasteen edessä, koska väestön vanhetessa, valtio saa entistä vähemmän verotuloja, mutta sen on kyettävä tuottamaan entistä enemmän sosiaali- ja terveystalvveluja entistä korkeampaa laatua vaativille kansalaisille (Lehto& Natunen 2002: 67- 68).

3 Fyysinen ja psykososiaalinen toimintakyky

Nykyään vanhustyössä puhutaan paljon toimintakyvyn merkityksestä. Terveyspolitiikassakin on asetettu tärkeäksi tavoitteeksi ikääntyvien toimintakyvyn ylläpitäminen (Havas& Leinonen 2008: 84). Toimintakyky tarkoittaa selviytymistä päivittäisistä toiminnoista, kuten pukemisesta ja liikkumisesta. Toimintakyvyn säilyminen liittyy tiiviisti vanhuksen hyvinvointiin, ja heikentyneittä toimintakykyä ylläpitämällä tuetaan vanhuksen hyvinvointia. (Blomqvist& Hovila 2005: 14) Toimintakyky on tärkeä osa vanhuksen elämää. Se ennustaa elinaikaa, koska parempi toimintakyky takaa pidemmän elinajan. Lisäksi se ennustaa laitoshoidon tarvetta. Vanhus voi arvioida myös omaa hyvinvointiaan toimintakyvyn kautta. (Koistinen& Noppari 2005: 46- 47)

Toimintakyvyn Käsitteen voi jakaa kolmeen osioon. Puhutaan ihmisen fyysisestä-, psyykkisestä-, sosiaalisesta toimintakyvystä. Näitä toimintakyvyn eri alueita voi tarkastella erikseen, mutta nämä osiot ovat kuitenkin tiiviisti yhteydessä toisiinsa. (Blomqvist& Hovila 2005: 14) Jotkut tutkijat puhuvat vielä neljännestä, hengellisestä toimintakyvystä. Terveiden tärkeys korostuu vanhentuessa. Jokaisen toimintakyky heikkenee vanhetessa, mutta on tärkeää yrittää löytää tasapaino fyysisessä, sosiaalisessa ja psyykkisessä toimintakyvyssä, sekä helppokulkuinen ja toimiva asuinympäristö. (Heikkinen& Marin 2002: 29- 31)

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa henkilön kykyä suoriutua päivän fyysisistä toiminnoista, kuten esimerkiksi pukeutumisesta, liikkumisesta ja peseytymisestä. Jokaisen ikääntyessä myös fyysinen toimintakyky heikkenee, mutta toimintakyvyn heikkeneminen alkaa ja etenee yksilöllisesti. Heikkeneminen on 70 vuoden ikään mennessä noin 30 % luokkaa. Psyykinen toimintakyky säilyy sen sijaan melkein samalla tasolla 80 ikävuoteen saakka, jollei jokin tauti, kuten dementia sitä heikennä. Naisilla ja miehillä on eroja fyysisen toimintakyvyn säilymisessä, sillä naisista 85 ikävuoden jälkeen vain pari prosenttia selviää päivittäisistä askareista helposti, kun taas miehistä selviää kolmasosa. Naiset elävät kuitenkin miehiä pidempään, joten he joutuvat kärsimään elämän aikanaan enemmän heikentyneestä toimintakyvystä kuin miehet. (Havas& Leinonen 2008: 84- 85) Vanhusten fyysisistä toimintakykyä ja sen heikkenemistä on tutkittu enemmän kuin sosiaalista ja psyykkistä

toimintakykyä. On todettu, että heikentynyt fyysinen toimintakyky ennustaa masentuneisuutta. Näin ollen fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen on erittäin tärkeää myös psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. (Lampinen 2004: 35) Fyysisen toimintakyvyn heikentymistä voidaan hidastaa harjoittamalla liikuntaa sekä harjoittelemalla esimerkiksi reaktiokykyä sekä tasapainoa (Blomqvist & Hovila 2005: 15, 20)

Kaikkia fyysisen toimintakyvyn heikentyviä alueita voi harjoittaa, jotta ennaltaehkäistäisiin niiden kykyjen heikentymistä, mutta harjoittelun riittävää määrää ja laatua ei osata vielä määrittellä (Heikkinen & Marin 2002: 30). Nykyään ihmisen fyysistä toimintakykyä voidaan ylläpitää myös markkinoille tulleiden apuvälineiden avulla. (Blomqvist & Hovila 2005: 18) Jos vanhus ei esimerkiksi lähde toimintatuokioihin tai tapaamaan ystäviään, kuulovamman takia, on hoitajalla vastuu kertoa vanhukselle kuulolaitteen mahdollisuudesta. (Koistinen, Noppari 2005: 28)

Psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky yhdistetään usein, koska ne kulkevat käsi kädessä. Psykososiaaliseen toimintakykyyn liitetään usein kognitiiviset taidot kuten muisti ja oppiminen sekä psyykkinen hyvinvointi. Minäkäsitys, sosiaaliset kontaktit sekä elämänhallinta ovat asioita, joihin kiinnitetään huomiota psykososiaalista toimintakykyä arvioidessa. Jotkut tarkastelevat psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä erillisinä toisistaan (Heikkinen & Marin 2006: 121) Henkilön oma näkemys omasta elämänlaadustaan, elämän hallinnan tunteestaan sekä kyvystään suoriutua sosiaalisista tilanteista sekä toimia osana yhteiskuntaa, kertovat henkilön psykososiaalisesta toimintakyvystä. (Blomqvist & Hovila 2005: 15- 16)

Psykososiaalisen toimintakyvyn ylläpitääkseen olisi vanhuksen hyvä harjoittaa muistiaan sekä muita kognitiivisia taitoja. Esimerkiksi uuden oppiminen ja virikkeelliset harrastukset pitävät mielen virkeänä sekä ylläpitävät kognitiivisia taitoja. Harrastukset ovat tärkeitä vanhuksille myös niiden itsetuntemusta lisäävän ja hyvinvointia ylläpitävien vaikutuksien vuoksi. Harrastukset tukevat myös usein sosiaalisten kontaktien muodostumista sekä niiden ylläpitoa. Sosiaalisten kontaktien mahdollistaminen vanhukselle tulisi ottaa huomioon vanhustyössä. Sosiaalisilla kontakteilla voidaan lieventää tai jopa poistaa vanhuksen yksinäisyyden tunteet. Yksinäisyyden on todistettu olevan yhteyksissä heikentyneeseen toimintakykyyn ja masennukseen. Eräässä tutkimuksessa on huomattu, että yksinäiset harrastivat ja liikkuvat vähemmän kuin henkilöt, jotka eivät tunteneet itseään yksinäiseksi. Elämänhallinnan tunne on osa psykososiaalista toimintakykyä. Vanhus voi tuntea, ettei hän voi vaikuttaa oman elämänsä kulkuun jos esimerkiksi hoitolaitoksessa on rajoitettu hänen toimintaansa tai päätösvaltaansa. Tämä voi aiheuttaa masennusta ja muutenkin heikentää psykososiaalista toimintakykyä. Elämänhallinnan tunnetta voivat hoitajat tukea antamalla vanhukselle mahdollisuuden päättää omaa elämänsä koskevista asioista. (Blomqvist & Hovila 2005: 20- 21) Itsemääräämisoikeus onkin siis tärkeää muistaa vanhustyössä elämänhallinnan tunteenkin takia.

Toimintakykyä joudutaan usein arvioimaan esimerkiksi kuntoutuksen suunnittelussa, sairauksien vaikeuden arvioinnissa ja eläkkeen saajan hoitotukea antaessa. Fyysisen toimintakyvyn arviointiin on kehitelty erilaisia menetelmiä, mutta psyykkistä- ja sosiaalista toimintakykyä on vaikeampi arvioida. Sosiaalista toimintakykyä arvioidaan usein mittaamalla sosiaalisten suhteiden määrää ja laatua. Psyykkistä toimintakykyä täytyy arvioida esimerkiksi päätettäessä henkilön vajaavaltaisuudesta. Toimintakykymittaristoa, joka kattaisi kaikki toimintakyvyn alueet, on hankalaa toteuttaa, mutta tarvitaan yhteisesti sovittuja menetelmiä, jotta osattaisiin arvioida väestön palveluntarpeet oikein. (Heikkinen & Rantanen 2008: 261- 262)

4 Elämän voimavarat

Ihminen tarvitsee jostain henkisiä voimavaroja, jotta jaksaisi vastoinkäymisiä elämässään. (Suomen sivistyssanakirjan verkkopainos) Elämässä jaksamisen kannalta ihminen tarvitsee tasapainoisesti lepoa ja räsitusta. Jos näiden kahden suhde on epätasapainossa, voi ihminen kokea kuormittuvansa liikaa. Elämässä tulisikin pyrkiä siihen, että saa yhtä paljon voimavaroja elämäänsä kuin kuluttaa. (Katajainen ym. 2004: 94) Kun ihminen saa voimavaroja elämäänsä, korostuu hänen sisäinen tasapaino ja vahvuus. 1980-luvulla keksittiin termi voimaantuminen kuvaamaan tätä voimavarojen saamisilmiötä. Voimaantuessaan ihminen parantaa itsetuntoaan, tuntee hallitsevan elämäänsä ja kokee pystyvänsä saavuttamaan päämääriä. Voimaantuminen liittyy tiiviisti ihmisen hyvinvointiin, sillä voimaantuminen tuottaa hyvinvointia. (Suomen sivistyssanakirjan verkkopainos)

Elämän voimavarat, voimaantuminen ja elämän hallinta liittyvät kaikki toisiinsa. Elämänhallinta- termin tarkoittaa henkilön uskomusta, että hän voi vaikuttaa siihen, mitä hänelle tapahtuu. Elämänhallinta muodostuu muun muassa itsensä toteuttamisesta, elämän tarkoituksellisuudesta, tavoitteiden saavuttamisesta elämässä sekä tulevaisuuteen suhtautumisesta. Jos henkilöllä on vahva elämänhallinnan tunne, on hän itsevarma, sitkeä ja aktiivinen. (Jaari 2004: 77) Vanhetessa elämänhallinnan tunne on erittäin tärkeä, sillä silloin tapahtuu paljon muutoksia, jotka voivat aiheuttaa elämänhallinnan tunteen menettämistä. Esimerkiksi eläkkeelle siirtyminen, lasten muutto pois kotoa ja oman parisuhteen muuttuminen voi järkyttää ihmisen henkistä tasapainoa. Muutoksiin voi kuitenkin valmistautua etukäteen tarkastelemalla omaa elämäänsä ja koettamalla löytää elämän tarkoituksellisuuden. Tämän voi tehdä keskustelemalla samassa tilanteessa olevien kanssa, kuuntelemalla itseään ja antamalla ajan kulua. (Ruishalme, Saaristo 2007: 35-36)

Koska hyvinvointi on niin subjektiivinen käsite, on henkilöllä itsellään parhaat mahdollisuudet vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Vanhukset ovat yleensä oppineet tuntemaan hyvin itsensä, joten he tietävät, mitkä asiat tukevat heidän hyvinvointiaan ja mistä he saavat voimavaroja.

Vanhusten rajoittunut toimintakyky voi kuitenkin estää voimavaroja tuottavien asioiden kokemisen. Heidän hyvinvointiinsa voi kuitenkin vaikuttaa myös ulkoapäin esimerkiksi tukemalla heidän toimintaansa ja parantamalla yksilön toimintaedellytyksiä (Havas& Leinonen 2008: 112).

5 Tutkimusongelmat ja tavoitteet

1. Miten koiran läsnäolo voi tukea vanhuksen hyvinvointia?

Selvitän tutkimusongelmia vanhuksen ja Hali- Bernikoiran omistajan teemahaastatteluiden perusteella. Hyvinvointi on laaja käsite, ja olen siksi jakanut hyvinvointi- käsitteen teemoihin. Ensimmäinen teema on fyysinen ja psykososiaalinen hyvinvointi, toinen on ihmisen elämäntilanne ja voimavarat. Kolmantena teemana on toimintakyky.

1.1. Miten koiran läsnäolo vanhuksen ja koiran omistajien mielestä vaikuttaa vanhuksen fyysiseen ja psykososiaaliseen hyvinvointiin?

Hyvinvointi voidaan jakaa fyysiseen ja psykososiaaliseen hyvinvointiin. Halusin saada selville mihin hyvinvoinnin alueisiin koiran läsnäolo vaikuttaa näillä vanhuksilla. Hyvinvointi on myös sellainen käsite, joka tarkoittaa jokaiselle eri asioita. Tarkentamalla hyvinvointitermiä jakamalla se fyysiseen hyvinvointiin ja psykososiaaliseen hyvinvointiin, saadaan tarkempia vastauksia.

1.2. Miten vanhukset ja koiran omistajat tuntevat koiran läsnäolon vaikuttavan vanhuksen elämän voimavaroihin?

Selvitän tällä tutkimuskysymyksellä voiko koirien läsnäolo antaa vanhuksille elämään voimavaroja. Tämä on oleellista selvittää, sillä voimavarojen saaminen tuottaa hyvinvointia. Lisäksi koetan selvittää mistä asioista tapaamisissa vanhukset saavat voimavaroja.

1.3. Mitä vaikutuksia vanhuksen ja koiran omistajien mielestä koiran läsnäololla on vanhuksen toimintakykyyn?

Toimintakykyyn olen jakanut fyysiseen ja psykososiaaliseen toimintakykyyn. Toimintakyky on tärkeä osa-alue hyvinvointia, sillä alentunut toimintakyky vähentää hyvinvointia. Tämän takia on tärkeää selvittää, voiko koiran läsnäolo vaikuttaa positiivisesti vanhuksen toimintakykyyn.

Tavoitteenani olisi tehdä hyödyllinen työ, jota esimerkiksi Sveitsin-paimenkoira- yhdistys voisi hyödyntää tulevaisuudessa. Toivon myös opinnäytetyöni herättävän kiinnostusta, jotta ammattilaiset ja vapaaehtoiset huomaisivat koirien käytön mahdollisuudet sosiaalialalla. Ominia oppimistavoitteenani on saada hyödyllistä tietoa vanhustyöstä ja vanhuksen hyvinvoinnista, sekä selvittää kannattaisiko minun tulevaisuudessa hyödyntää rakasta koiraharrastustani vanhustyössä. Haluaisin saavani opinnäytetyöni kunnialla ja aikataulun

mukaisesti päätökseen. Tavoitteenani on myös oppia laadullisen tutkimuksen työtavasta ja muutenkin oppia tekemään näin laaja työ kärsivällisesti. Tärkeänä tavoitteenani on myös haastattelijan roolin ohessa toimia aktiivisena kuuntelijana haastateltavilleni sekä toimia hyvässä yhteistyössä vanhusten, Sveitsin-paimenkoira- yhdistyksen yhteyshenkilöiden sekä vanhainkotien henkilökunnan kanssa.

6 Tutkimusmenetelmänä teemahaastattelu

Teemahaastattelua kutsutaan puolistrukturoiduksi haastatteluksi, koska kysymyksiä ei ole tarkasti valmiiksi laadittu, mutta se ei ole myöskään täysin avoin haastattelu.

Teemahaastattelussa on valmiiksi mietitty teemat, joista haastattelija haluaa saada tietoa. Haastateltava saa näin kertoa vapaasti näistä teemoista. Haastattelija saa esittää myös tarkentavia kysymyksiä teemoista. Tässä haastattelutavassa halutaan korostaa haastateltavan omia kokemuksia ja määritelmiä eri tilanteista. Haastattelu ei etene siis haastattelijan tekemien tarkkojen kysymysten mukaan, vaan haastateltava puhuu haastattelijan antamista teemoista. (Hirsjärvi & Hurme 2009: 47- 48)

Omassa työssäni teemat jakautuvat seuraaviin kategorioihin:

1. Fyysinen hyvinvointi
2. Psykkinen hyvinvointi
3. Elämän voimavarat
4. Fyysinen toimintakyky
5. Psykososiaalinen toimintakyky

Teemat olivat kaikissa haastatteluissa samat. Teemat nousivat tutkimuskysymyksen ja teorian pohjalta, kun mietin mitä haluan tietää aiheesta. Otan selvää tukeeko koirien vierailut näitä teemojen mukaisia alueita vanhusten elämässä. Tein teemojen lisäksi lisäkysymyksiä, joiden avulla varmistin, että jokainen teema tulee tarkastelluksi. Jokaisesta teemasta oli olemassa lisäkysymyksiä.

7 Aineiston kerääminen

Haliberni- toimintaan tutustun tekemällä tiedonantohaastattelun järjestön perustajajäsenen, Maarit Haapasaaren kanssa. Sen jälkeen haastattelin kahta Hali- Bernikoiran omistajaa. Löysin haastateltavat Haapasaaren kautta. Haastateltavat haastattelin heidän kodeissaan, jossa sain tutustua myös heidän Hali- Bernikoiriinsa. Lisäksi olin yhteydessä erääseen Hali- Bernivierailujen kohteeseen, Helsingin palvelutaloon. Sain yhteyshenkilön sinne, ja hän valitsi minulle kaksi haastateltavaa. Haastateltavat ovat osallistuneet ahkerasti Hali-

Bernivierailuille. Lisäksi toisen vanhuksen luona käy myös eräs toinen vapaaehtoinen kahden koiransa kanssa kerran viikossa.

Haastattelujen jälkeen litteroin ne tietokoneelle. Hirsjärven ja Hurmeen 2008 mukaan täytyy heti litteroimiseen ryhtyessä päättämään kuinka tarkasti alkaa litteroimaan tekstiä. Yhteen tuntiin haastattelua menee nimittäin keskimäärin 4-6 tuntia aikaa kun se litteroidaan. Voi valita haluaako litteroida sanatarkasti, etnometodologisen keskusteluanalyysin mukaan eli erittäin tarkasti kirjoittamalla kaikki tauot, huokaukset ja naurahduksetkin ylös, vai tiivistäen puhetta. (Hirsjärvi & Hurme 2008: 139- 141) Minä valitsin tiivistävän ja sanatarkan litteroinnin välimuodon. Kirjoitin kaikki aiheeseen liittyvät asiat sanatarkasti ylös, mutta aiheen vierestä olevat asiat jätin huomioimatta.

Litteroinnin jälkeen tutustuin aineistoon lukemalla sen kertaalleen läpi. Sen jälkeen aloin jakaa virkkeet eri otsikoiden alle, kuten fyysinen hyvinvointi tai hellyys. Jaoin koko aineiston näin jonkin alaotsikon alle. Luokittelemalla tekstin, luo pohjan, jonka varassa aineistoa voi tulkita ja tiivistää. (Hirsjärvi & Hurme 2008: 147- 149) Luokittelun jälkeen katsoin voiko luokkia yhdistää, ja onko aineistossa jotain epäoleellista, pois jätettävää. Yhdistin esimerkiksi osia mieliala- otsikolla olleista virkkeistä psyykkinen hyvinvointi- ja elämän voimavarat - otsikoiden alle. Luokittelu oli minulle aika työlästä, koska monet asiat olivat päällekkäisiä jonkun toisen asian kanssa. Esimerkiksi fyysinen toimintakyky ja fyysinen hyvinvointi sisältävät paljon samoja asioita.

Kun olin saanut kaikki otsikot kohdilleen, aloin katsoa löytyykö vanhusten ja koiranomistajien sanomisista yhtäläisyyksiä. Kirjoitin ensin kaikki yhtenevät asiat, jonka jälkeen tarkensin eri haastateltavien sanomisia. Aineiston yhdistely tarkoittaakin säännönmukaisuuksien ja samanlaisten tekijöiden löytämistä sekä poikkeavuuksia. Aineiston tulkinta on tehtävä niin, että päätelmät ovat lukijankin tehtävissä. (Hirsjärvi & Hurme 2008: 149- 151)

8 Haastattelut

Haastattelin ensin tiedonantohaastatteluna Hali- Bernitoiminnan koordinaattoria. Sain häneltä paljon tietoa ja lähdeartikkeleita aiheesta. Sen jälkeen haastattelin kahta Hali- Bernin omistajaa, jotka käyvät Helsingissä tekemässä Hali- Bernin vapaaehtoistyötä vanhusten parissa. Koiran omistajien lisäksi haastattelin kahta vanhusta, jotka käyvät Hali- Bernitapaamisissa säännöllisesti kerran kuukaudessa. Toisen vanhuksen luona kävi myös kerran viikossa kaksi muuta vapaaehtoista koira ja niiden omistaja.

Sain Hali- Bernitoiminnan pääkoordinaattorilta kahden aktiivisen Hali- Bernitoiminnan jäsenen yhteystiedot. Soitin heille ja sovin heidän kanssaan haastattelut. Menin haastattelemaan

koiranomistajia heidän koteihinsa. Ensimmäinen haastattelu kesti vähän yli tunnin, ja toinen haastattelu alle tunnin. Helsingin seudun Hali- Bernikoordinaattori antoi minulle erään palvelutalon yhteyshenkilön, joka etsi minulle kaksi haastateltavaa vanhusta. Kriteerinä oli, että vanhukset ovat käyneet aktiivisesti Hali- Berni tapaamisissa. Lisäksi heidän tuli olla toimintakyvyiltään sen verran hyvässä kunnossa, että muistaisivat vierailut, ja osaisivat kertoa niistä jotain. Haastattelin kahta vanhusta eri päivinä heidän kodeissaan. Haastattelut kestivät noin tunnin.

Minä valmistauduin haastatteluihin kirjoittamalla aiheeni teemat ja teemoihin liittyvät lisäkysymykset ylös. Minulla oli myös varaamani nauhoitusväline haastattelussa mukana. Itse haastatteluissa en kirjoittanut mitään ylös, vaan nauhoitin haastattelut. Myöhemmin kotona litteroin ne tietokoneelle. Haastattelut menivät minun mielestäni hyvin. Ainoastaan yhdessä haastattelussa minun täytyi kysyä aika yksityiskohtaisia kysymyksiä, ennen kuin haastateltava osasi vastata kysymyksiin. Se oli mielestäni vaativaa, koska temahaastatteluun ei kuuluisi kysellä yksityiskohtaisia kysymyksiä. Loppujen lopuksi sain paljon aineistoa haastateltavilta kaikista teemoista.

9 Tulokset

Vanhuksen ottama kontakti

Vanhukset kertovat olevansa yleensä ensimmäisenä aktiivisia ottaakseen kontaktin. Kontaktin he saavat silittämällä ja juttelemalla koirille. Koira istuu yleensä viereen, jossa koira vastaanottaa juttelua ja rapsutuksia. Kysyessäni vanhuksilta ovatko he kontaktissa ihmisten kanssa vierailutilanteessa, niin toinen vanhuksista kertoi, että hän ei ole kauheasti ihmisten kanssa kontaktissa, koska mieluummin viihtyy yksin kuin ihmisten seurassa. Toinen vanhus taas kertoo, että osa vanhuksista juttelee keskenään, mutta kaikki juttelevat ainakin koirille.

”Ne on aina talutushihnassa kiinni. Ne on aina omistajan kanssa ja mä meen niitä aina sit rapsuttamaan ja ne tulee sit viereen. Ja ne on sit tosi kiinnostuneita tutkimaan kaikki taskut ja kaikki. Ja sit me istutaan ja seurustellaan, rapsutellaan niitä vähän. Ne on siinä, ei siinä sen kummempaa.” (vanhus 2)

Vanhusten luona vierailut painottuvat koiranomistajien mukaan keskusteluun, kun taas vanhusten mielestä vierailut painottuvat enemmän rapsutuksiin ja koirille jutteluun. Koiranomistajat kertovat vanhusten ottavan kontaktia rapsuttamalla ja lepertelemällä koiralle. Usein vanhus voi haluta halata koiraan tai antaa helliä pusuja ja kuiskutteluja koiran korvaan. Omistaja 2 vertaa vanhusten ja koirien vuorovaikutusta lasten ja koirien vuorovaikutukseen. Lasten kanssa on sanatonta kommunikaatiota, koira ja lapsi toimivat yhdessä. Vanhusten kanssa on enemmän sanallista kommunikaatiota kuin toimintaa. Vanhusten kanssa koirilla on enemmän kunnioitusta ja rauhallisuutta mukana. Kumpikin

koiranomistaja kertoo vanhusten ottavan kontaktia koiranomistajaan kertoen tarinoita menneisyydestä, koirista, sodasta tai vaikka edesmenneestä puolisoista. Useimmiten vanhusten kanssa ei omistaja 1:n mielestä puhuta yksityiselämästä, vaan muistellaan omia koiria, ja jutellaan yleisiä asioita, mutta joskus juttelu koiran omistajalle tuntuu olevan erityisen tärkeää. Osa vanhuksista ei juttele ollenkaan, mutta toiset taas juttelevat todella paljon. Myös omistaja 2 on sitä mieltä, että Hali- Bernin omistajalle on eduksi osata keskustella. Omistajat kertovat, että he eivät utele vanhuksilta mitään, vaan vanhukset saavat kertoa mitä haluavat. Koiranomistaja kertoo, että heillä on myös salassapitovelvollisuus kuulemastaan. Omistaja 1 kertoo, että vanhukset keskustelevat myös keskenään. Hän on huomannut, että koirista jutellaan myös silloin kun koirat eivät ole paikalla.

"He juttelevat et jää tänne näi. Mä annan sulle pullaa jos tulet, saat nukkuu mun sängyssä jos tulet." (omistaja 1 vanhusten juttelusta koiralle)

Koiran ottama kontakti

Koiran ottamasta kontaktista omistajat kertovat, että kokenut koira osaa mennä hakemaan kontaktia vanhuksilta. Vuodeosastoilla on koirille rankempaa, koska siellä vanhukset eivät yleensä itse enää ota kontaktia koiraan.

"Sitä vaaditaan vaan aktiivisempaa koira, joka tulee ja tökkii vähän. Yleensä nää vanhemmat koirat, jotka on käyny vuosii keikoilla tietää et aha, nyt pitää vähä tökkii. Ne tökkii sit kunnes sit alkaa tulee rapsutuksii. Koirat ymmärtää sen tilanteen et mite pitää toimia." (omistaja 1)

Puhumme juuri kontaktista, kun omistaja 1:n oma koira tulee luokseni, nostaa tassut syliini ja katsoo minua syvälle silmiin. Omistaja sanoo, että juuri tuota hän tarkoitti, kun sanoi, että koira hakee kontaktia. Hän kertoo tämän jälkeen, että "jurotkin" ihmiset heltyvät koiralle kun se tekee niin, eivätkä voi olla rapsuttamatta.

Koira ilmeisesti aistii kuka vanhuksista tykkää koirista. Koiralla on usein tapana mennä istumaan vanhuksen jalkojen väliin varpaiden päälle, tai sitten pyörätuolin viereen. Joskus koira ottaa kontaktia nuolaisemalla vanhusta. Usein vanhukset ovat hirveän onnellisia jos koira nuolee, mutta omistaja ei kuitenkaan anna koiran nuolla jos vanhus ei tykkää siitä. Kumpikin koiranomistaja on sitä mieltä, että koirat nauttivat myös vierailuista, koska siellä he saavat valtavasti huomiota ja hellyyden osoituksia.

"Jostain se ilmeisesti aistii sen, että kuka on koiraihminen. Sillo tapahtuu se että niillä on heti kontakti. Vanhus on iloinen ja ilme kirkastuu, nauru ja tilan tunnelma nousee. Sen huomaa heti. Onhan tietty vanhuksia jotka ei välitä koirista ja koira vaistoo sen, et se ei mene kaikkien luokse. Varsinkin jos se on vanha hali-berni." (omistaja 2)

Koirat ottavat koiranomistajien mukaan kontaktia, koska heiltä sitä odotetaan, mutta eniten sen takia, että he pitävät rapsutuksista, ihmisistä ja heidän huomiostaan. Koirista näkee myös, että ne nauttivat. Koiranomistajat kertovat, että heidän koiransa ovat aina onnesta sekaisin, kun he saavat tietää, että he lähtevät Hali-Bernikeikalle. Paikalle päästyään he vetävät vanhusten luo, mutta toimivat vanhusten kanssa rauhallisesti. Koirien lempi asentokin on työasento, eli selällään valmiina vastaanottamaan maharapsutuksia.

"Ja siel paikan päällä se on ihan into piukeena ja vetää vanhusten luokse. Ensimmäisenä pitäis päästä jonkun luokse halimaan. Mitä enemmän ne keikkailee ni sitä vähemmän ne väsy... Ne on huomion keskipisteenä. Ne kääntää mahan esille silleen, et et viitsis sieltä vähän rapsuttaa... Sit ku päästään ulos ni pitää riehua ja päästää ilo irti, et oli hauskaa." (omistaja 1)

Koirien vaikutus vanhusten arkeen

Kysyin vanhuksilta tuoko koirien vierailu jotain heidän arkeensa. Molemmat vanhukset olivat sitä mieltä, että koirat tuovat hyvää päivään. Vanhus 1 vastasi, että vierailut tuovat arkeen lämpöä, hellyyttä ja terveyttä. Vanhus 1:n mielestä hän tuntisi itsensä sairaammaksi, jos koirat eivät kävisi hänen luonaan. Hän kertoo, että sinä päivänä kun koirat käyvät, ei hän muista olevansa sairas. Koirien ja hänen välilleen on myös muodostunut ystävyysuhde.

"Se tuo lämpöä ja hellyyttä, ja se tuo terveyttä... Kun minä en kanssa-asukkaiden kanssa, ne ovat sellaisia että muutama sana vaihdetaan, mutta ei ole tullut ystävyysuhdeita, mutta koirien kanssa on tullut ystävyysuhde." (vanhus 1)

"On se kivaa, ne on kivoja, ne on niin sööttejä. Ne tuovat sisältöä, kun on niinkuin seuraa kun ne tulee. En osaa oikein selittää, mutta hyväähän ne tuo. Ne on niin iloisia ja kivoja." (vanhus 2)

Omistaja 1: n mielestä vanhuksilla on yleensä aika vähän virikkeitä päivässä, ja päivät ovat aika tylsiä. Koiran vierailut keskeyttävät vanhuksen päivää, tuottavat iloa ja hyvää mieltä. Myös vierailupäivän jälkeen vanhukset keskustelevat ja muistelevat koirien vierailua. Koiranomistajat ovat saaneet palautetta, että on ollut todella kivaa kun koirat ovat käyneet. Vanhuksilta saatu palaute on ollut aina positiivista. Joskus on ollut joku ihminen, joka ei ole tykännyt koirista, ja silloin ei koirat ole menneet heidän luo. Joskus on tullut palautetta, että on ollut liian vähän koiria, jolloin vanhukset eivät ole saaneet niin paljon aikaa olla koiran kanssa, mutta aina vanhukset ovat olleet hymyssä suin. Hyvää palautetta on koiranomistaja 1: n mielestä myös se, että heidät halutaan vierailulle yhä uudestaan.

Koirat fyysisen hyvinvoinnin tukena

Vanhusten mielestä koirien vierailut lisäävät heidän fyysistä hyvinvointia. He liikkuvat mieluusti alakertaan tapaamaan koiria ja rapsuttelevat niitä. Vanhus 1 uskoo koirien olevan

syy hänen parantuneeseen kuntoon, kipuihin ja virkeyteen. Hän lisää, että kaikilla eläimillä on piristävä vaikutus häneen.

”Se tuo lämpöä ja hellyyttä, ja se tuo terveyttä. Sillä ihan tosi, minä en muista edes että minä olen niin sairas. Jollei nämä koirat kävisi täällä, olisin varmasti sairaampi, tai tuntisin itseni sairaammaksi. Minä ilostun yhtä paljon kun minun omat ihmiset käyvät kuin että koirat käyvät, mutta nämä koirat ovat tehneet sen ,että olen tässä kunnossa. Olen paremmassa kunnossa kuin vuosi sitten, kun tulin tänne palvelutaloon. Täällä minä olen tullut siihen kuntoon. Koirilla on ollut se vaikutus.” (vanhus 1)

Vanhus 1 kertoi kuinka koirat vaikuttavat hänen terveydentilanteeseensa lievittämällä kipuja. Hänellä on kamalasti kipuja, mutta kun hän saa olla koirien kanssa, hänen kivut häviävät.

”Minulla on hirveästi kipuja, mutta kun minä silitän koiria, kun minä juttelen niille ja olen niiden kanssa, niin sanotaanko että en ole köyhä enkä kipeä, koska minä en tunne tuskaa, enkä tunne kipuja silloin.” (vanhus 1)

Hän kertoo myös yleensä nukkuvansa todella huonosti kipujen takia. Kun Hali- Bernit olivat käyneet ensimmäisen kerran vierailulla, oli hän nukkunut viisi tuntia yhtämittaa, mikä on hänelle epätavallista. Vielä nykyäänkin hän kertoo nukkuvansa aina levollisesti kun koirat ovat käyneet. Hän kertoo uskovansa koirien parantavaan vaikutukseen. Hänen lääkäriensäkin oli suositellut koirien silittelyä kipuihin. Lisäksi vanhus 1 kertoo, että on seuraavana päivänä koirien vierailusta pirteämpi kuin normaalisti.

Vanhus 1 ei usko koirien parantavan häntä kokonaan, mutta hän tietää olevansa mieleltään eri ihminen kuin ennen koiria, ja pääsevänsä liikkumaan helpommin koirien käynnin jälkeen.

Koiran omistajat ovat myös kuulleet vanhuksien kipujen unohtuvan koirien vierailun myötä. Vanhukset haluavat myös koiran omistajien mukaan tulla tapaamisiin, vaikka olisivatkin huonossa kunnossa. Koiran omistajien mukaan myös hoitajat ovat kertoneet, että vanhukset nukkuvat levollisesti seuraavan yön koirien käynnin jälkeen.

Koirat psykososiaalisen hyvinvoinnin tukena

Vanhukset ovat sitä mieltä, että koirat tuottavat hyvinvointia heidän elämäänsä. Mielialasta vanhus 1 kertoo, että hän on aina tullut onnellisena tapaamisista takaisin kotiin. Koirilla on hänen mielestään myös masennusta helpottavia- ja terapeuttisia vaikutuksia. Hän kertoo myös, että olisi aika yksinäistä ja onnetonta jos koirat eivät kävisi hänen luonaan.

”En yleensä herää aamuäkäisenä, mutta oletetaan, että olisin masentunut jostakin syystä, niin kun näen koiran niin mun mieliala muuttuu. Jos olisin vaikka närkästynyt johonkin ihmiseen, niin se närkästys häviää. Mulle se on joka tavalla terapeuttista olla näiden koirien kanssa.” (vanhus 1)

Vanhus 1 on sitä mieltä, että koirat tuovat henkistä virkeyttä. Hän sanoo lukevansa myös kirjoja ajankuluksi ja hyvinvoinnin edistämiseksi, mutta pitää sitä eri asiana kuin koirien tapaamisen.

"Kun ne tulee tänne ja touhuaa ja painivat. Niin kaikki tuommainen, ja olen utelias olemassakin, mutta kun näkee eläviä olentoja, ja saa jutella niiden kanssa, ne juttelee omiaan ja mä juttelen omiani. Tyttärenikin sanoi, että minä olen iloisempi. Suurin tekijä onkin ne koirat, sillä onhan minulla kirjoja..." (vanhus 1)

Vanhus 1 on sitä mieltä, että koirien vierailut ovat tuottaneet hyvinvointia hänen elämäänsä. Koirat voisivat toimia hänen mielestään hänellä myös psykelääkkeenä. Hän toivoo koirien käyvän jatkossakin, vähintään kerran kuukaudessa, mutta mieluummin kerran viikossa.

"Onko koirien vierailut tuottaneet hyvinvointia elämäänne? - On ehdottomasti. Niin henkistä kuin fyysistäkin. Myös mielialaan ovat vaikuttaneet. Niin mielialalääkkeitä, en ole koskaan tarvinnut psykelääkkeitä käyttää, ja jos koirat käyvät jatkuvasti niin en varmasti sellaista tarvii." (vanhus 1)

Vanhus 2 tuntee olevansa hyvinvoiva, kun hän saa oleskella toisten kanssa. Hän on mielestään aina hyvinvoiva, mutta hyvinvointi korostuu kun hän tapaa koiria tai kuuntelee musiikkia. Hän on kiitollinen, että hänen omassa palvelutalossaan on erilaisia virikkeitä järjestetty. Vanhus 2 toteaa koirien vierailujen vaikuttavan hänen hyvinvointiinsa siksi, koska tapaamisissa tulee kiva olo, kun on joku jolle voi jutella ja rapsutella.

Omistaja 1 kertoo huomaavansa koirien vaikutuksen vanhusten hyvinvointiin vanhusten olemuksesta. Vanhusten silmät alkavat loistaa, ja he ovat ulospäin iloisen näköisiä. Hänen mukaansa hyvinvointiin kuuluu terveellisten elämäntapojen lisäksi myös se, että on mahdollisuus purkaa omaa pahaa oloa ja stressiä. Vanhuksillekaan ei riitä pelkkä ruoka ja makuupaikka, jotta he olisivat hyvinvoivia.

"Ei oo pelkästään et syö terveellisesti ja muuta, vaan se on myös et purkaa sitä omaa pahaa oloa ja stressiä. Et itellä on hyvä olla. Sitä se on. Se on näiden kaikkien yhteissumma. Vaikka vanhuksille tarjotaan ruokaa ja makuupaikka ja muuta, mut siel on sitä mielenvirikettä ni sitä se hyvinvointi on." (omistaja 1)

Omistaja 2 kokee olevansa hyvinvoiva, kun hänen mielensä voi hyvin. Koirat tuovat hänen elämäänsä turvallisuutta. Hänen mielestään koirat tukevat vanhusten hyvinvointia siten, että vierailut antavat vanhuksille mahdollisuuden päästä puhumaan ja saamaan kontaktia ja hellyyttä.

Koiravierailuista saadut voimavarat

Molempien vanhusten mielestä koirat antavat heidän elämäänsä voimavaroja. Vanhus 1 sanoi koirien antavan varsinkin henkisiä, mutta myös fyysisiä voimavaroja. Hän sanoo, että hänellä ei ole koskaan huonoa päivää, kun koirat ovat tulossa. Vanhus 2: n mielestä koirat antavat voimavaroja antamalla hyvän mielen ja juttukaverin. Koiran omistajat ovat huomanneet koirien tuottavan vanhuksille ennen kaikkea iloa, hyvän mielen ja piristävän vaikutuksen.

"Kyllä se on kiva kun on juttukaveri niistä, kun niitä rapsuttelee ni ne on ihan kivoja." (vanhus 2)

"45 min mikä siel ollaan ni on tosi ilontäyteinen tapahtuma. Tunnelma on katossa. Selvästi piristää. 45 min sisältää hirvittävästä iloa, naurua se on nii iloinen. Ei mahu yhtään surumielisyyttä. Se on kuin paremmatkin nuorisotanssibileet. Hirvittävän iloisia ovat ja käkätetään. Varsinkin jos koira tekee jonkun hassun tempun ni sit vasta käkätetäänki." (omistaja1)

"Hyvän mielen. Onhan siinä paljon terveysvaikutuksia, mut hyvän mielen. Se on iso asia." (omistaja 2 kysyttäessä mitä vanhus hänen mielestään saa koirien vierailuista)

Vanhus 1 kertoo, että koira voi auttaa kestäämään suruja yksin tai sitten auttaa avautumaan suruista. Koira voi tukea surun keskellä olemalla aidosti empaattinen. Omistajat sanovat myös koirien vierailujen antavan vanhuksille myös mahdollisuuden purkaa tunteitaan ja vain jutella, jollekin joka kuuntelee. Vanhukset pääsevät kertomaan elämästään ja muistelemaan. Erästä vanhainkodista oli tullut palautetta, että koirien vierailu oli piristänyt vanhuksia, kun vanhainkodissa oli sattunut monta kuolemaa lyhyessä ajassa. Hoitajat olivat kiitelleet koiranomistajia käymisestä, sillä koirat olivat auttaneet vanhuksia ymmärtämään, että elämä jatkuu, ja että elämässä on ilojakin. Koirien säännölliset vierailut tuovat vanhuksille myös pysyvyyttä elämään. Vierailut ovat voimavaroina vanhuksille tuoden päivään jotain erilaista kuin tv:hen katsomisen. Omistaja 1: n mielestä koirien vierailut ovat tärkeitä varsinkin jos heidän luona ei käy enää niin paljon vieraita.

"Moni ihminen voi olla ymmärtävinään ja sanoo että voi voi kun olen pahoillani, mutta koira tulee ja ottaa. Koiran ja kissan lämpö auttaa joko avautumaan tai yksinäänkin kestämaan surut ja murheet." (vanhus 1)

" Ne tuovat sellaista pysyvyyttä vanhusten elämään, koska me käydään säännöllisesti. Ne tuovat iloa ja me rikotaan rutiini... Se (vierailu) antaa hirvittävän paljon sillä tavoin et jos ei oo lapsia tai he eivät käy usein nti me ollaan sit joku joka vierailee. Ja antavathan koirat hellyyttä ja rakkautta." (omistaja 1)

Koiravierailut ja fyysinen- ja psykososiaalinen toimintakyky

Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että koirien vierailut vaikuttivat aktiivisesti vanhuksiin. Vanhukset tulivat paikalle katsomaan koiria, rapsuttavat ja juttelevat, mikä tarkoittaa enemmän liikkumista ja juttelua kuin tavallisena päivänä. Koiranomistajat olivat myös sitä mieltä, että koirien tulo piristi heitä sekä lisäsi vanhusten keskusteluhaluja.

"Enemmän ja mieluummin liikun silloin. Seuraavana päivänä kun on käyny koirat, niin pääsen paljon helpommin sängystä ylös. Eiväthän ne voi minua parantaa kokonaan, mutta kaikki jotka tuntevat minut voivat sanoa, että olen mieleltäni eri ihminen." (vanhus 1)

"Tavallaan kun sä meet paikan päälle ni ne voi olla vähän väsyneitä ni sit ne alkaa pulputtaa, silmät alkaa loistaa, hymyilee. Ne alkaa keskustelea et kato nyt tota koiraa. Kyl sen näkee, et ne piristyy...Ja viimeksi ku käytiin ni siel oli yks herra, joka mä en tiedä nukkuko hän vai eikö, mutta heti ku kuuli et koirii on paikalla ni kädet rupes liikkuu niiku et antakaa ku mä rapsutan jotakuta. Siitä selkeesti näkee niiku et jotai rupee aivoissa raksuttaa.." (koiranomistaja 1)

Omistaja 1 kertoo myös, että vanhukset alkavat liikkua koirien vierailujen takia omien kykyjen mukaisesti. Vanhusten kanssa ei olla käyty kuitenkaan ulkoilemassa, vaikka se olisi kiva jos pääsisi, Omistaja 1 miettii. Kaikki koiraihmiset saapuvat paikalle, vaikka olisivat huonossakin kunnossa. Jotkut istuvat jo paljon aikaisemmin ennen vierailun alkua odottamassa koiria. Jos käy säännöllisesti samojen vanhusten luona, voi omistaja 1:n mukaan nähdä muutosta vanhuksen fyysisessä olemuksessa.

"Joissain vakikohteissa mäki huomaan niis ihmisis et niistä näkyy et sit jos menee jonneki tuuraamaan ni sit se ei nii helposti näy muutosta siin fyysisessä ulkomuodossa. Mut sit jos käy säännöllisesti ni sen näkee sinällään." (omistaja 1)

Molemmat koiranomistajat ovat kokeneet ihmeellisiä asioita muistisairaiden parissa. Muistisairaavat ovat esimerkiksi muistaneet tarkkaan minkä nimiset koirat tulevat ja milloin, vaikka eivät yleensä muista enää asioita, kuten onko hän tulossa vai menossa syömään. Omistaja 2:lla on myös kokemusta siitä, että vuodeosastolla hiljaisena pysynyt vanhus on ruvennutkin yllättäen reagoimaan koiraan, vaikka ei ole muuhun enää reagoinut. Vuodeosastoilla vanhukset eivät enää liiku välttämättä ollenkaan itse, jolloin koira voi nousta tassuillaan sängyn reunalle tai pieni koira voidaan nostaa sänkyyn. Koiran vierailu voi olla jollekin vuodepotilaalle ainutlaatuinen kokemus muuten tasaisessa arjessa.

"Kerrankin oli kuolemaa tekevä mies ja minun koirani meni sinne hänen tykö. Miehellä oli koiran kuvia seinä täys. Hän oli koiraihminen. Hän sai kosketella koiraa. En tiedä mitä se hänelle merkitsi, mut annettiin hänen vielä kosketella koiraa." (omistaja 2)

Hellyys ja huomio koiratapaamisissa

Sekä vanhusten että koiran omistajien mielestä vanhukset ja koirat kumpikin saavat ja antavat hellyyttä ja huomiota. Vanhukset kertovat, että koirat haluavat olla heidän lähellä. Koirat antavat heille hellyyttä tökkimällä kuonolla, pusulla ja tulemalla liki. Vanhukset sanovat antavansa hellyyttä silittämällä, juttelemalla ja huomioimalla. Toinen vanhuksista puhuu, että on otettu, että koirat hyväksyvät hänet ja haluavat olla hänen luonaan. Koirat myös ymmärtävät heitä ja antavat hellyyttä, kun vanhuksella on suruja. Vanhukset eivät puhu hellyyden näyttämisestä herkkujen avulla.

"On hellyyttä. Esimerkiksi kun koirat tulee niin sieltä kuuluu haukahdus. Ja kumpikin tulee sillä tavalla kirsu ihan(silmät sirrillään ja nenä innosta pitkällä). Minä ja koira antaa hellyyttä. Kumpikin on sylissä. Vanhempi koira antaa hyvin hellästi suukon, mutta nuorempi nuolee koko naaman...Mutta koirat onko tyhmästi sanottu, mutta ne tuo ihan iholle hyvän olon tunteen, kun niitä saa kosketella. Kaikki koirat oli minkä rotunen tahansa. Ne Hali-Bernithän on ihan erikoistunut tähän... Siis ne antavat kaiken itsestään kun he tulevat luo. Se on liikuttavaa. "(vanhus 1)

"Kyllä kun ne tulevat oikein lähelle ja haistelee ja seurustelee niin se on oikein kiva. Ne tulee tähän näin ja tönii turvallaan sitten että ne niinku, ei ne sen kummemmin sitä hellyyttä, vaan ne on tahtoo olla siinä mun lähellä. "(vanhus 2)

Koiran omistajien mielestä vanhukset hellivät koiria rapsuttamalla, kehumalla ja juttelemalla. Monet vanhukset halusivat näyttää kiitoksen sokeripalalla tai muulla herkulla, mutta koirille ei saa mielellään antaa nameja, koska muuten he alkavat kerjäämään ja kuolaamaan herkkujen perässä. Koiranomistaja 1 kertoo, että monellakaan vanhuksella ei ole omia lapsia tai he asuvat kaukana, jolloin koirista ja heidän omistajista tulee ikään kuin toinen perhe, joka käy säännöllisesti vierailmassa. Hän kertoo, että vanhukset eivät välttämättä saa keneltäkään muulta hellyyttä ja läheisyyttä kuin koiralta, minkä vuoksi koiralta saatu hellyys on erityisen tärkeää. Hän muistaa kerran, kun eräs vanhus miltei kieri koirien kanssa lattialla.

Koiranomistaja 2: n mielestä vanhus pitää koiraa huomionkeskipisteenä, pajjaa ja rapsuttaa. Koira antaa hellyyttä taas nuolemalla ja tulemalla luo.

"Monillakaan ei oo käyny omia lapsia ni meistä tulee sellainen toinen perhe ku käydään moikkaamassa. Kun he tietää et käydään säännöllisesti ni heille tulee sellainen et ihana ku kävitte. No sit pääsee puhumaan. Rapsuttelemaan ja kontaktia ja hellyyttä saavat. Vanhuksilla eivät nää hoitajat halaa heitä, puuttuvaa fyys. Kontaktia saavat koiran kautta. Ihminen kaipaa kuitenkin hellyyttä ja joitain kontaktia. "(omistaja 1)

"Koirani kaa käytiin lastenkodissa, et lapsi sai taluttaa lenkillä koiraa. Kerran kun oltiin pois lähdossä ni mun koira vielä juoksi pojan luo ja kävi istumaan lapsen eteen oikein tykö, kuono kohti taivasta ja inisi. Se oli sisäistäny homman, tuli mun luo ja kysy olinks mä nyt hyvä, saanks mä nyt palkkaa... Nuoleminen on hellyyttä sit koiralta. Vanhus pajjaa rapsuttaa, kehuu. Kyllä koira ymmärtää et on keskipisteenä ja nauttii siitä. "(omistaja 2)

Koiran ja vanhuksen välinen yhteisymmärrys

Kumpikin vanhuksista on sitä mieltä, että koirat ymmärtävät heitä. Vanhus 1 kertoo juttelevansa koirille kuten ihmisille. Koirat ymmärtää häntä arkisissa asioissa, kuten kuinka saada kielileikettä mummonlihapullien sijaan, mutta myös jos on jokin vakava suru. Koira ymmärtää häntä joskus paremmin kuin ihmiset, sillä ihmiset osaavat näytellä, mutta koirat eivät. Jotkut koirat ymmärtävät hänen mielestään myös ihmisten sairauksia esimerkiksi tietämällä mikä ihmisellä on kipeänä. Toinen vanhus oli sitä mieltä, että koirat ymmärtävät kun hän puhuu niille, ja että koirat saisivat käydä vaikka kuinka usein.

" Sillä on hirveen vihjailevat silmät. Mummon lihapullatkaan ei kelvannut kun se muisti, että täältä on saanut kielileikettä." (vanhus 1)

"Kun minä juttelen niin koirat ymmärtää ja tulee luokse. Ja puhun kuulemma liian monisanaisesti, mutta kummasti ne kuitenkin jaksaa kuunnella. On aika paljonkin on, kun on joku vakava suru, niin koira ymmärtää. Sitä ei tarvii kuin halata. Se vastaa, se painaa posken kaulaa vasten tai nostaa tassun polvelle. Vaikka niillä ei ole mitään koulutusta, niin silti ne ymmärtää. Moni ihminen voi olla ymmärtävinään ja sanoo että voi kun olen pahoillani, mutta koira tulee ja ottaa. Koiran ja kissan lämpö auttaa joko avautumaan tai yksinäänkin kestämaan surut ja murheet." (vanhus 1)

Koiranomistajat ovat sitä mieltä, että koirat osaavat tulkita vanhuksia. He tietävät jos joku ei tykkää koirista, tai jos jollain on huono päivä. Silloin koira osaa tulla niin sanotusti lohduttamaan esimerkiksi tulemalla luo ja nuolaisemalla. Koiranomistaja 2: n mielestä koira ymmärtää vanhuksen olemuksesta, että hänen kanssaan täytyy käyttäytyä rauhallisesti, ja usein koiran ja vanhuksen välillä on kunnioitus. Hän kertoo myös, että koirat tietävät ketkä tykkäävät erityisen paljon heistä. Silloin myös koira saattaa tykästyä vanhukseen erityisesti.

"Joo on ollut sellanen vanhainkoti jossa on koiralle tullut hyvä ystävä. Ja sit se talo on kahdessa talossa. Mentiin taaempaan taloon, jossa se vanhus asui. Ja koira sit etsi sitä . Tällä kertaa kun koirani etsi tätä vanhusta, hän ei ollutkaan siellä. No sit kun lähettiin toiseen suuntaan ni koira veti kauheasti käytävää pitkin toiseen taloon. Mut me ei menty sinne. Sit kuulin myöhemmin et se vanhus oli mennyt sinne toiseen taloon, kun se oli luullut et koirat tulee sinne. Ja ihan selvästi koira oli haistanut et tästä hän on menny ja ois halunnu mennä perään." (omistaja 2)

10 Johtopäätökset

Tärkein johtopäätös on, että koirat tukevat vanhusten fyysistä ja psykososiaalista hyvinvointia. Suurin osa vastauksista todensi, että vierailut vaikuttavat vanhusten mielialaan, fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, jaksamiseen ja toimintakykyyn. Koirien vierailupäivä oli erilainen kuin tavallinen arkipäivä monella tapaa. Koirien vierailupäivät ovat yleensä mielekkäitä, muun muassa koska heillä oli mieleistä ajanviihdettä, he saivat halutessaan keskustella, he saivat hellyyttä, huomiota, läheisyyttä, empatiaa, iloa ja mielenvirkeyttä. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että koirat tuovat vanhusten arkeen iloa, hyvää mieltä ja sisältöä. Nämä tulokset ovat yhtenäiseviä aikaisempien tutkimusten tuloksiin (ks. esim. Fine 2006, Kankare, Lintula 2006.) Koirat ovat haastattelujen perusteella jopa kuntouttaneet henkisesti ja fyysisesti vanhuksia. Kuntouttamisella tarkoitan, että kun koirat ovat alkaneet käymään säännöllisesti vanhusten luona, ovat vanhukset pystyneet ja halunneet liikkua enemmän, heidän kivut ovat vähenneet, he ovat nukkuneet levollisemmin, saaneet uusia ystävyyssuhteita, olleet mielialaltaan virkeämpiä ja iloisempia. Koiranomistajien mielestä koirat tuovat vanhusten arkeen hyvän mielen ja ilon lisäksi myös pysyvyyttä elämään ja toisaalta myös jotain uutta verrattuna entisiin ajanvietemuotoihin. Kokonaisuudessaan koirilla on vanhusten arkeen iso vaikutus.

Toisena johtopäätöksenä on, että vanhukset pitivät koiran kanssa koettua vuorovaikutuksen ja hellyyden tärkeimpänä tapaamisissa, kun taas koiranomistajat kokivat tapaamisissa käydyt keskustelut vanhuksille tärkeiksi. Vanhusten mielestä tapaamiset koostuvat enimmäkseen rapsuttelusta, koiran kanssa olemisesta ja koiran kanssa juttelusta. Hellyys ja läheisyys on vanhuksille kuten kaikille ihmisille tärkeää. Vanhukset eivät välttämättä enää saa usein hellyyttä elämässään, jos heidän puolisonsa ovat kuolleet, tai heillä ei ole niin läheisiä välejä lapsiinsa tai muihin läheisiin. Näin ollen koirien kanssa vietetyt hetket voivat olla vanhuksille läheisyydenkin tarpeen takia erittäin tärkeitä. Osa vanhuksista korvaakin lemmikeillä puuttuvia ystävyssuhteita. (Kankare & Lintula 2006: 140) Toinen haastateltavista nimittäin kertoi, että seurustelee mieluummin eläimien kuin talon asukkaiden kanssa. Hänellä on onnea, että hänen luonaan käy koiria, sillä puuttuvat sosiaaliset suhteet voivat aiheuttaa alentunutta toimintakykyä, yksinäisyyttä ja jopa masennusta. (Fine 2006: 83- 84, 90)

Haastatteluissa kävi ilmi, että vanhuksista tuntui erityisen hyvältä koirien antamassa läheisyydessä se, että koirat nimenomaan tahtoivat olla heidän lähellään, ja tahtoivat antaa hellyä pusuja tai tulla syliin. Koirien hyväksyntä oli siis vanhuksille tärkeää. Ihmisillä on tarve hoitaa ja tulla hoidetuksi. Vanhetessa tähän ei enää välttämättä ole niin hyvin mahdollisuutta, sillä usein vanhetessa läheisten ihmiskontaktien määrä vähenee. Lemmikit voivat auttaa tähän läheisyyden kaipuuseen. Lemmikkiä silittäessä hoitaa lemmikin ohella myös itseään. (Kankare, Lintula 2006: 140- 141) Tällaiset positiiviset kokemukset elämässä, että joku välittää ja että on huomion ja hellyyden arvoinen, ovat tärkeitä asioita ihmisen positiivisen minäkuvan muodostumisessa ja itsetunnon kohottamisessa.

Toisin kuin vanhukset, ovat koiranomistajat pitäneet vierailujen lomassa käytyjä keskusteluja tärkeimpänä antina vanhuksille. Heidän mielestään tapaamiset painottuvat keskusteluun. Voi olla, että vanhukset eivät edes itse huomaa puhuvansa paljon, kun se puhe vain ”pulppuaa” kuten toinen koiranomistajista kertoi. Tämä selittäisi myös sen, miksi koiranomistajat kokevat vierailujen painottuvan puhumiseen, kun taas vanhukset kokevat niiden enemmän painottuvan koiriin. Koirat voivat niin sanotusti vapauttaa vanhuksen estoista, jolloin vanhus voi puhua pulputtaa ja reagoida ympärillä oleviin enemmän kuin aikaisemmin. Koiranomistajat kertoivat tällaisesta aktivoitumisesta muun muassa dementoituneiden vanhusten kohdalla.

Koiranomistajien mielestä vanhuksille on erityisen tärkeää saada muistella ja keskustella vanhoista koirista ja elämästä muutenkin. Muistelu onkin tärkeää vanhuksille, sillä se auttaa heitä ymmärtämään omaa elettyä elämää sekä luomaan omaa identiteettiä. Lisäksi muistellessa ihminen ikään kuin kokoaa elämänsä palapeliä kun hän saa kertoa kokemuksiaan ja elämänsä tapahtumia. Muistelu auttaa myös hyväksymään vanhenemisen ja vahvistaa ainutlaatuisuuden tunnetta ja saada elämäänsä voimavaroja. Näin ollen koirien vierailujen

aikana tapahtuvat keskustelut voivat olla tärkeänä osana vanhuksen identiteetin muodostuksessa ja vanhenemisen hyväksymisessä. Koirien antama huomio antaa vanhukselle hyväksymisen tunteita, mutta myös muistelun kautta voi vanhus saada myönteisiä kokemuksia ja oivalluksia elämästään. (Suomen mielenterveysseuran www- sivut)

Koiranomistajat ajattelevat puheen olevan suuremmissa osassa vierailuissa ehkä sen takia, koska he näkevät juuri keskustelun ja sen merkityksen. Vanhukset eivät välttämättä kerro omista tuntemuksistaan, mitä he kokevat kun saavat rapsuttaa koira, tai miltä koiran antama hellyys ja huomio tuntuvat. Vanhukset juttelevat koiranomistajille, mutta heidän oma kokemus näiden vanhusten kohdalla on tärkeämpi kuin keskusteleminen. Kaikkien mielestä vanhukset ottavat kontaktia koiriin lepertelemällä, silittämällä ja juttelemalla. Haastatteluista ilmeni, että vanhukset pitivät itseään kontaktin ottajana, kun taas koiranomistajien mielestä myös koirat ottavat kontaktia usein ensin, ja nauttivat saamastaan huomionosoituksista.

Kolmantena johtopäätöksenä on, että koirat ovat tukeneet vanhusten fyysistä ja psykososiaalista toimintakykyä. Koirien tulo saa vanhukset liikkeelle omista asunnoistaan, he myös rapsuttelevat koiria. Koirien vierailujen jälkeen fyysistä jaksamista ja virkeyttä riittää jopa seuraavalle päivälle. Haastatteluista käy ilmi, että vanhukset nukkuvat yönsä hyvin sen jälkeen kun koirat ovat käyneet, mikä voi vaikuttaa heidän virkeystasoonsa vielä seuraavanakin päivänä. Vaikka vanhuksilla olisi alentunut toimintakyky, he liikkuvat silti enemmän, koska ovat motivoituneet liikkumaan koirien luo, ja ovat iloisella mielellä koirien käytyä. Vanhuksen toimintakyky voi alentua fyysisten rajoitteiden lisäksi myös motivoitumattomuuden takia. Vanhus voisi siis liikkua vähän enemmän, mutta ei jaksaisi tai halua. (Karppi 2009: Kelan verkkojulkaisu) Haastattelujen perusteella koirat ovat monelle syy liikkua enemmän, mikä tukee pitkällä aikavälillä parantaa heidän toimintakykyään. Koirien vierailut ovat tukeneet vanhusten fyysistä hyvinvointia niin virkeyttämällä heitä, rauhoittamalla heidän yöunensa kuin lievittämällä kipuja. Toisen vanhuksen haastattelusta pystyi huomaamaan miten kokonaisvaltaisesti ja paljon koirat ovat parantaneet hänen hyvinvointiaan. Hän jopa sanoo koirien olevan suurin syy hänen kuntoutumiseensa.

Kaikkien haastateltavien mielestä koirien vierailut tukevat vanhusten psykososiaalista toimintakykyä tuomalla vanhuksille hyvää oloa, piristämällä heitä, lievittämällä heidän yksinäisyyttään sekä kohottamalla heidän mielialojaan. Nämä tulokset on tärkeää huomata, kun mietitään millä voitaisiin ehkäistä esimerkiksi masennukseen sairastumista. Masennusta esiintyy usein nimittäin pitkäaikaissairailta ja yksinäisillä, ja se on vanhusten yleisin mielenterveysongelma Suomessa. (ks. esim. Havas & Leinonen 2008: 83- 84 ja Mielen muutos 2010) Kun siis haastattelujen perusteella koirien vierailut lieventävät kipuja, sairauksien unohtamista sekä masennusta, ovat koirien vierailut merkittävä asia myös yhteiskunnallisesti.

Neljäntenä johtopäätöksenä on, että koirat tuovat vanhusten elämään paljon iloa ja voimavaroja. Kaikki haastattelut tukivat Koistisen ja Nopparin mielipidettä, että koirat tuottavat vanhuksille iloa ja hyvää mieltä. (Koistinen & Noppari 2005: 149) Kaikissa haastatteluissa tämä hyvä mieli korostui. Osa haastateltavista ei osannut eritellä mitä koiran läsnäolo vanhuksille tuottaa, mutta aina he osasivat kertoa, että ainakin hyvää mieltä ja iloa. Koirat ovat koiranomistajien saamien palautteiden, sekä toisen vanhuksen mielestä auttaneet vanhuksia kestämaan ja pääsemään yli myös suruista ja menetyksistä. Haastatteluissa kävi ilmi, että koira osaa antaa empatiaa kun ihmisellä on paha mieli. Haastateltavat kokivat vahvasti myös, että koirat ymmärtävät vanhuksia. Koiria onkin käytetty kriisityössä ja terapiassa auttamassa ihmisiä avautumaan ja paranemaan. Joskus suru tai ahdistus voi olla niin syvä, että ihminen ei koe voivansa kertoa asiasta kenellekään. Tällaisissa tilanteissa eläimelle kertominen voi helpottaa, ja auttaa kertomaan asiasta myös esimerkiksi terapeutille. (Fine 2006: 58) Koirat antavat myös sellaista empatiaa, mitä ihminen ei välttämättä anna. Tällä haastateltavani tarkoitti pyyteetöntä ja aitoa empatiaa, sillä koirat eivät osaa näytellä.

Kokonaisuudessaan haastattelujen anti oli, että koirien vierailut todellakin vaikuttavat vanhusten sekä fyysiseen- että psykososiaaliseen hyvinvointiin. Tärkeimpinä koiran hyvinä vaikutuksina haastateltavien mielestä olivat, että koirat virkistävät, nostattavat mieltä, lievittävät kipuja, laittavat liikkumaan sekä antavat ymmärrystä ja hellyyttä vanhuksille. Nämä vaikutukset olivat kaikkien haastateltavien mielestä totta. Koirien tuottamaan hyvään oloon tarvittaisiin kuitenkin säännölliset vierailut tarpeeksi usein. Lisäksi vanhukset toivoivat, että koirat tulisivat heidän luokseen. Vanhus, jonka asunnossa kävi koiria kerran viikossa, koki positiiviset vaikutukset vahvemmin kuin vanhus, joka kävi yhteisessä tilassa katsomassa koiria, harvemmin kuin kerran viikossa.

11 Opinnäytetyön luotettavuuteen ja eettisyyteen liittyvät tekijät

Tutkimuksen luotettavuutta pohtiessa voi kiinnittää huomioita muun muassa seuraaviin seikkoihin: tutkimuksen kohteeseen ja tarkoitukseen, omaan sitoutumiseesi, aineiston keruumenetelmiin, haastateltavien valintaan, aineiston analysointiin, tutkimuksen eettisyyteen ja tutkimuksen raportointiin. Jotta tutkimuksesta saataisiin luotettava, pitäisi sen tekemiseen käyttää paljon aikaa. Tutkijan tulisi raportoida kaikesta yksityiskohtaisesti ja perustella tekemiään valintoja. (Tuomi, Sarajärvi 2009: 140-143)

Olen johdannossa selvittänyt tutkimuksen kohdetta, työn tavoitteita ja tarkoitusta. Lisäksi olen perustellut omaa kiinnostustani aiheeseen. Käytin aineiston keruumenetelmänä teemahaastattelua, jonka valintaa olen perustellut luvussa Tutkimusmenetelmänä

teemahaastattelu. Haastateltavien valintaa ja aineiston analysointia olen perustellut luvuissa Haastattelut ja Aineiston keruumenetelmät. Olen kertonut työskentelyni aikataulut ja miten työskentely on edennyt.

Onnistuakseni tekemään luotettavan työn, täytyi minun etsiä mahdollisimman paljon erilaisia lähteitä. Tämä oli välillä hankalaa, sillä lähteitä koiran vaikutuksista vanhuksiin on saatavilla vain vähän. Toisaalta vanhusten hyvinvoinnista oli todella paljon materiaalia, jolloin täytyi osata karsia epäoleellista tietoa ja vanhentuneita lähteitä. Lähteiden laatu vaikuttaa myös luotettavuuteen. Jouduin käyttämään jonkin verran lehtiartikkeleita työssäni, koska suomalaisia lähteitä aiheeseen liittyen oli niin vähän olemassa.

Mietin ennen haastatteluja, että niiden taltioiminen nauhalle saattaa aiheuttaa haastateltaville jännitystä, mutta onneksi kaikki haastateltavat olivat suhteellisen varmoja ja rauhallisia haastattelutilanteessa. Sain paljon aineistoa, josta oli litteroinnin jälkeen helppo lähteä purkamaan tuloksia. Osaa haastatteluista vaikeutti se, että haastateltava tarvitsi monia lisäkysymyksiä, että hän osasi kertoa kokemuksistaan. Tässä olisi minulla ollut vielä haastattelijana oppimista, sillä en aina osannut auttaa tarpeeksi haastateltavaa mitä hän voisi kertoa kysymällä jatkokysymyksiä. Tulosten luotettavuutta arvioidessa pitää ottaa huomioon, että haastattelin vain neljää henkilöä, jolloin työn tuloksia ei voi yleistää. Tulokset kertovatkin totuuden asioista näiden henkilöiden kokemusten perusteella. Vanhukset puhuivat omista kokemuksistaan, ja koiranomistajat puhuivat mitä he ovat huomanneet vanhusten kokevan vierailujen aikana ja kuulleet vanhuksilta ja hoitohenkilöstöltä.

Pidin opinnäytetyön tekemisen aikana päiväkirjaa, mikä oli hyvä, sillä pystyin sieltä tarkastamaan esimerkiksi tunnelmia haastattelujen jälkeen ja muuta vastaavaa. Niiden avulla en myöskään unohtanut esimerkiksi kuinka avoimia tai jännittyneitä haastateltavani olivat. Oppimispäiväkirjan avulla myös pystyin arvioimaan omaa työskentelyäni haastattelijana. Työtäni arvioin aineiston luotettavuuden perusteella. Arvioin sainko tarpeeksi aineistoa ja johdinko aineistosta totuudenmukaisia johtopäätöksiä. Pidän havainnoistani ja työn etenemisestä oppimispäiväkirjaa, jonka avulla voin arvioida omaa työskentelyäni.

Opinnäytetyötä tehtäessä minun tuli muistaa se, ettei haastateltavia saa pitää vain opinnäytetyön aineistona. He ovat ihmisiä, ja opinnäytetyöhön osallistuminen on osa heidän elämäänsä ja kokemuksiansa. Täytyi siis pitää ensisijaisesti mielessä työn asiakaslähtöisyys ja jokaisen vanhuksen ihmisarvo, mikä on sosiaalialan ammattilaisen kaikissa tilanteissa pidettävä oletusarvona. Haastateltavan kertomuksia ei saa pitää vain kiinnostavina tietoina opinnäytetyötä varten, vaan täytyy muistaa, että ne ovat ote haastateltavan elämästä. Haastateltavan yksityisyyden varjeleminen on myös erittäin tärkeätä tutkielmaa tehtäessä. Sosiaalialalla on jokaisella salassapitovelvollisuus, mikä tarkoittaa, ettei asiakkaasta saa

luovuttaa mitään tietoja ilman hänen lupaansa, paitsi jos Suomen laki näin erikseen velvoittaa. (Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet 2005: 7) Haastateltavan henkilöllisyyttä ei tule siis myöskään missään vaiheessa paljastaa. Haastateltavien henkilöllisyys ei ole tutkielman kannalta edes tärkeää. Lisäksi olen luvannut haastattelulupaa pyytäessäni suojella haastateltavien yksityisyyttä, joten lupauksen pitämisenkin takia täytyy henkilöllisyydet pitää salassa.

Oleellista eettisyyttä ajatellen oli myös kertoa avoimesti haastateltaville, että heidän puheensa taltioidaan myöhempää litterointia varten. Näin kunnioitin myös vanhuksen itsemääräämisoikeutta, antaessani hänelle kaikki tarvittavat tiedot haastattelusta ja opinnäytetyöstäni, sekä mahdollisuuden valita haluaako hän osallistua opinnäytetyöntekoon vai ei. Lisäksi haastateltavat saivat mahdollisuuden lukea valmiin työn halutessaan. Itsemääräämisoikeutta ja itsenäisyyden kunnioitusta tuin myös siinä, että hoitajat eivät päättäneet asioita vanhusten puolesta, vaan he kysyivät haluaisiko vanhus osallistua haastattelun tekemiseen. Minä kysyin vielä uudelleen kirjallisesti ja suullisesti tämän, selittäen mitä haastatteluun suostuminen tarkoittaa. Lisäksi hain tutkimusluvan Helsingin kaupungin sosiaalivirastosta. (Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet 2005: s. 14, 15, 19)

12 Pohdinta

Työn tekeminen syvensi, ja antoi myös täysin uutta tietoa minulle aiheesta. Haastattelut antoivat paljon tietoa miksi koiria kannattaisi käyttää vanhustyössä. Jo ennen haastatteluja olin itsekkin huomannut, että vanhukset tulevat onnellisen näköiseksi kun he tapaavat koiria. Nyt haastatteluiden jälkeen tiedän mitä kaikkea koirien vierailut voivatkaan vanhuksissa herättää. Koirat voivat rikastuttaa vanhuksia monella tapaa. Koirat voivat antaa heille muun muassa uusia virikkeitä arkeen, uusia ystävyyssuhteita ja juttelukavereita, hellyyttä, läheisyyttä, mielialan nostetta, iloa ja naurua, ymmärtävän kuuntelijan sekä apua kipuihin ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Nämä kaikki asiat ovat mielestäni todella tärkeitä asioita vanhusten hyvinvoinnin kannalta. Samoista asioista löysin tutkiessani aiheeseen liittyvää teoriaa. Minusta oli yllättävää huomata, että vaikka haastattelin vain kahta vanhusta ja kahta koiran omistajaa, niin silti tulokset olivat samat kuin aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut minulle todella pitkä ja katkonainen prosessi. Koska tein työn yksin, minulla oli mahdollisuus aina siirtää aikatauluja haluamallani tavalla. Näin tein prosessista itselleni raskaamman ja pidemmän. Joskus palasin vasta monen kuukauden jälkeen taas työn pariin, jolloin kaikki työ piti aloittaa alusta. Aihe oli minulle rakas, mikä oli onneksi kuitenkin hyvä motivaattori minulle. Alkuvuodesta 2011 jätin muut hommat, ja aloin tosissani ahertamaan pelkästään opinnäytetyön kanssa. Silloin tunsin ensimmäistä kertaa työn edistyvän. Jouduin siis oppimaan kantapään kautta, ettei lopputyön ja työelämän yhdistäminen ole helppoa, tai aina edes mahdollista.

Vaikeinta opinnäytetyön teossa oli alku, koska silloin opinnäytetyön tarkoitus ei ollut vielä muotoutunut. Haastattelut menivät mielestäni hyvin, vaikka roolini haastattelijana oli välillä vaikea, sillä en ollut osannut varautua siihen tarpeeksi. Minulle oli välillä hankalaa rohkaista haastateltavaa kertomaan monisanaisemmin aiheesta, kun huomasin hänen vastaavan lyhyesti. Onneksi haastatteluaineistosta tuli silti kattava. Kattavasta aineistosta oli mielekästä ryhtyä kokoamaan tuloksia. Opinnäytetyön etenemisen päiväkirjan pitäminen oli mielestäni tärkeää, jotta pohdin toimintaani. Jos en olisi kirjoittanut esimerkiksi haastattelujen jälkeen oppimispäiväkirjaa, en olisi varmaan kiinnittänyt huomiota omaan toimintaani haastattelijana. Kun myös pohdin ensimmäisiä haastatteluja, pystyin keskittymään rooliini haastattelijana paremmin viimeisillä haastattelukerroilla. Uskon, että haastateltavat eivät huomanneet epäröintiäni haastattelijana, ja pystyivät avoimesti kertomaan kokemuksiaan. Tämän voin todeta siitä, että haastateltavat pystyivät kertomaan henkilökohtaisiakin asioita minulle. Luottamuksen hankkiminen onnistui siis hyvin.

Työni tulokset ovat mielestäni vaikuttavia, sillä työn tuloksista voi havaita konkreettisen tavan, jolla voitaisiin parantaa vanhusten hyvinvointia. Tämä tapa, joka voi tukea vanhusten hyvinvointia on järjestää koiravierailuja vanhusten pariin. Tulevaisuudessa koiravierailutoimintaa voisi kehittää siten, että käynnit lisääntyisivät viikoittaisiksi tapahtumiksi. Jos koiravierailutoiminta yleistyisi, uskoisin että vanhusten sairauksiin kuluvat menot vähentyisivät huomattavasti. Vanhusten parissa työskentelevät sosionomit voisivat kutsua koiria ja heidän omistajiaan vierailulle viikoittain tai tuoda omat lemmikkinsä kerran viikossa mukaan työpaikalle. Ainoa riski tämänkaltaisella toiminnalla on mielestäni allergikot ja henkilöt, jotka eivät pidä koirista. Heille voisikin sopia Suomen Karvaiset Kaverit-yhdistyksen toisenlaiset lemmikit- vaikkapa karvattomat kissat tai minipossut.

Nykyään koiratapaamiset järjestetään yhteisissä tiloissa, jolloin paikalla saattaa olla jopa kymmenkunta vanhusta. Haastattelujen mukaan joskus on käynyt niin, että koiria on liian vähän verrattuna vanhuksiin. Tällöin vanhus ei saa seurustella koiran kanssa kuin vähän aikaa. Jos vanhukset saisivat tavata koiran kotonaan, saattaisi vanhus tuntea koiran tulon vielä henkilökohtaisemmaksi ja läheisemmäksi. Hän saisi myös kertoa kuulumisensa ja mahdolliset murheet koiralle omassa rauhassa. Toisaalta koirien tullessa vanhusten luo, toimintakyvyn ylläpito saattaisi unohtua. Tämän voisi välttää innostamalla vanhus ulkoilemaan koiran kanssa.

Lemmikkien käyttö sosiaalialalla näyttäisi lisääntyvän tulevaisuudessa ainakin uuden Suomen Karva- Kaverit- yhdistyksen muodossa. Suomen Karva- Kaverit- yhdistyksen parissa työskentelevät ammattilaiset ja harrastelijat tulevat käyttämään lemmikkejä ihmisten hyvinvoinnin tukemisessa. Minä aion myös tulevaisuudessa hyödyntää koiria omassa työssäni. Näin ollen lemmikkien käyttö sosiaali- ja terveysalalla lisääntyy. Lisää huomiota aihe saa myös

opinnäytetyöni avulla. Opinnäytetyöni tulee nimittäin luettavaksi Suomen Karva- Kaverien Internet- sivuille. Olen tyytyväinen työhöni, ja olen innokas kertomaan saamiani tuloksia eteenpäin, jotta koirat voisivat jatkossakin tukea vanhusten hyvinvointia ja rikastuttaa heidän elämäänsä.

Lähteet

Aalto, L., Hakonen, S., Koskinen, S. & Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Vanhustyön keskusliitto. Jyväskylä: Tammi.

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Ensimmäisen painoksen muuttamaton lisäpainos 1980. Juva: WSOY.

Beck, A., Katcher, A. 1996. Between pets and people- the importance of animal companionship. West Lafayette, Indiana, USA: Purdue University Press

Blomqvist, Hovila 2005. Yhdessä elämyksiä arkeen. Vanhustyön keskusliiton raportti 1/2005. Saarijärvi: Gummerus.

Fine, A. H. 2006. Handbook on animal assisted therapy- Theoretical foundations and guidelines for practice. London. Burlington. San Diego: Elsevier. Viitattu 13.8.2010 (http://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=ySHkNATIWNAC&oi=fnd&pg=PP1&dq=handbook+on+animal+assisted+therapy&ots=3CmyF_MXQ4&sig=pvS-WitDeBc-NeBMPZvK_9QAYhg#v=onepage&q&f=false)

Haapasaari, M. 2011. Hali-bernitoiminnan koordinaattorin haastattelu 03.01. Kaarina ja tiedonanto puhelimesta 29.4.2011.

Haapasaari, M. 2010. Hali-Berni- vallaton halailija. Koiraposti- lehti 4/2010. Hali- Berni- vallaton halailija, Koiraposti- lehti 4/2010)

Havas, E., (koonnut) Leinonen R. (koonnut) 2008. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja. Jyväskylä: LIKES- tutkimuskeskus.

Heikkinen, E., Marin, M. 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.

Heikkinen, E., Rantanen, T. 2008. Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Hirsjärvi, Hurme 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudemus Helsinki University Press Oy Yliopistokustannus, HYY yhtymä.

Hirsjärvi, Hurme 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudemus Helsinki University Press Oy yliopistokustannus, HYY yhtymä.

Ikäheimo Kaija 2011. Lasten ja nuorten psykiatri, lasten psykiatrian erikoislääkäri, lääketieteen tohtorin tiedonanto 05.05.2011.

Jaari, A. 2004. Itsetunto, elämänhallinta ja arvot. Korrelatiivinen tutkimus Morris Rosenbergin itsetuntokäsitteen taustasta suomalaisilla työkäisillä. Helsinki: Helsingin Yliopisto.

Juselius, J., 2011 Leikataanko menoja vai hyvinvointia. Ylen uutisten verkkojulkaisu. Viitattu 12.5.2011 klo 13.27 (http://yle.fi/uutiset/teemat/vaalit_2011/2011/04/leikataanko_menoja_vai_hyvinvointia_2481430.html?origin=rss)

Kankare, H., Lintula, H. 2006. Vanhuksen äänen kuuleminen. Helsinki: Tammi.

Karppi, S-L., 2009. Kelan www- sivujen julkaisu. Viitattu 27. 4. 2011 klo 13.58 (<http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/261006153959HJ?OpenDocument>)

Katajainen, A., Lipponen, K., Litovaara, A. 2004. Voimavarat käyttöön. 3. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Kauppinen, Kivinen, Kotilainen, Kurenniemi, Pajukoski, Tapaninen 2002: Ympäristö ja hyvinvointi. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Kihlström- Lehtonen, J. 2009 Minä ja koirani- Koiran vaikutus toiminnalliseen hyvinvointiin. . Sähköinen pro- gradu. Jyväskylä. Viitattu 27.4.2011 klo 15.45 (https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22209/URN_NBN_fi_jyu-200910203997.pdf?sequence=1)

Koistinen, P. Noppari, E. 2005. Laatu vanhustyöhön. Helsinki: Tammi

Lampinen, P. 2004. Fyysinen aktiivisuus, harrastustoiminta ja liikkumiskyky iäkkäiden ihmisten psyykkisen hyvinvoinnin ennustajana. 65-84- vuotiaiden 8- vuotisseuruututkimus. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. University Printing House.

Lehto, J., Natunen, K. 2002. Vastaamme vanhusten hyvinvoinnista- Sosiaali- ja terveystalvvelujärjestelmän sopeuttaminen ikääntyneiden tarpeisiin. Helsinki: Suomen kuntaliitto. (<http://hosted.kuntaliitto.fi/intra/julkaisut/pdf/p060619145510V.pdf>) Viitattu 6.8.2010

Lehtola, S. Kaarinan kaupungin kotihoidon työntekijän lehtiartikkeli Hali- Bernitoiminnasta. Suomen Sveitsin-paimenkoirayhdistyksen Sennen- lehti 1/2006

Ruishalme, O., Saaristo L. 2007. Elämä satuttaa. Kriisit ja selviytyminen. Helsinki: Gummerus Kirjapaino.

Ruuskanen, P. 2002. Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi- näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Jyväskylä: PS- Kustannus.

Sosiaali- ja terveysministeriön muistio 2007. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen- vahvuus uusiin palvelurakenteisiin. Viitattu 31.9.2010 klo 15.38 (http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=41254&name=DLFE-4608.pdf)

Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattiliitto Talentia Ry:n Ammattieettinen lautakunta.2005. Arki, arvot, elämä, etiikka- Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. www- sivut viitattu 13.4.2011 klo 12.22 (http://www.talentia.fi/files/1649_Etiikkaopas2005.pdf)

Suomen mielenterveysseuran www- sivut 2011. viitattu 14.4.2011 klo 10: 51 (<http://www.e-mielenterveys.fi/ikaantyneet/ikamatka/>)

Suomen sivistyssanakirjan verkko- painos. Viitattu 29.4.2011 klo 13.02 (<http://suomisanakirja.fi/empowerment>)

Tiikkainen, P. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House

Tuomi, J., Sarajärvi, A., 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vanhustyönkeskusliiton tiedote 11.3.2010 Mielen muutos. läkkäät syrjäytyvät mielenterveyspalveluista. Viitattu 7.9.2010 klo 10:12 (<http://www.mielenmuutos.fi/mielenmuutos/materiaali/>)

Vanhustyönkeskusliiton Vanhustyö- verkkolehden artikkeli 02/08 Tavoitteena mielenmuutos. Viitattu 7.9.2010 klo 10:44 (<http://www.mielenmuutos.fi/mielenmuutos/materiaali/yhteiset/>)

Ylen uutisten verkkojulkaisu 14.4.2011 Viitattu 16.5.2011 klo 18:38
(tistenhttp://yle.fi/uutiset/teemat/vaalit_2011/2011/04/vanhusten_hoito_puhutti_ylen_vaalitentissa_2517043.html?origin=rss)

World Health Organizationin www- sivut. Viitattu 16.7. 2010 klo
14.30(<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>)

Liitteet

Liite 1. Haastattelukysymykset

Kuinka koiran läsnäolo tuntuu sinusta vaikuttavan vanhuksen fyysiseen entä psykososiaaliseen hyvinvointiin?

1. Otatko koiraan kontaktia vierailun aikana? Miten?
2. Oletko hoitajien tai muiden asukkaiden kanssa enemmän kontaktissa kun koira on paikalla, kuin silloin kun koira ei ole huoneessa?
3. Mitä tunnet/ koet, kun silität tai osoitat hellyyttä koiralle?
4. Mitä tunnet kun juttelet koiralle?
5. Tuntuuko koiran läsnäolo vaikuttavan mielialaasi? Miten ?
6. Onko koiran vierailussa mielestäsi jotain negatiivista?
7. Miten Te käsitätte sanan hyvinvointi?
8. Mitä hyvinvointi merkitsee Teille?
9. Ovatko Hali- Bernikoirien vierailut tuottaneet hyvinvointia Teidän elämäänne?

Onko koiran vierailuilla mielestäsi vaikutusta vanhuksen elämän voimavaroihin?

10. Mitä koiran läsnäolo merkitsee teille?
11. Miltä koiran huomio sinusta tuntuu?
12. Jos olet alakuloinen, vaikuttaako koiran vierailu olotilaasi mitenkään?
13. Usein sanotaan, että koiran vierailu piristää. Mitä sinä olet mieltä asiasta?
14. Ymmärtääkö koira mielestäsi sinua ja sinun olotilaasi?
15. Antaako koiran läsnäolo sinulle hellyyttä, entä turvallisuuden tunnetta?
16. Unohtuvatko koiran läsnä ollessa maailman murheet/kipu hetkellisesti?
17. Tuoko koiran läsnäolo jotain erikoista arkeesi?
18. Kun joku vierailee sinun luonasi koiran kanssa, tuleeeko sinulle tunne että sinusta välitetään?
19. Antavatko koiravierailut sinulle voimavaroja? / voimavaroja mihin?

Mitä vaikutuksia koiran läsnäololla on mielestäsi vanhuksen toimintakykyyn?

20. Miten koiran vierailupäivä eroaa tavallisesta arkipäivästä?
21. Kun koira on vierailulla, tunnetko itsesi aktiivisemmaksi kuin tavallisesti?
22. Vaikuttaako koiran vierailu jotenkin sinun liikkumistottumisiisi?
23. Menetkö tapaamaan koira, vaikka sinua kolottaisikin johonkin?

Liite 2. Lupakirje haastatteluun

Hei,

Olen sosionomiopiskelija Laurea ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötä koiran läsnäolon vaikutuksista vanhusten hyvinvointiin. Haastattelen Hali- Bernitoimintaan osallistuvia(paikan nimi , ajankohta)

Pyydän suostumustanne, osallistua haastatteluun koskien Hali-Bernitoimintaa ja sen vaikutuksia arkeenne ja hyvinvointiinne. Haastattelut nauhoitetaan myöhempää litterointia varten. Haastattelut ja sen taltiointi tulevat opinnäytetyötäni varten. Valmiissa työssä kenenkään henkilöllisyyttä ei mainita eivätkä henkilöt ole muutenkaan tunnistettavissa. Pyydän teitä allekirjoittamaan suostumuksen haastatteluun.

Sanna Lång

sanna.k.lang@laurea.fi

0505743676

Opinnäytetyön ohjaaja

Ira Stiller

ira.stiller@laurea.fi

Laurea ammattikorkeakoulu

Liite 3. Lupakirje haastatteluun

Hei,

Olen sosionomiopiskelija Laurea ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötä koiran läsnäolon vaikutuksista vanhusten hyvinvointiin. Haastattelen Hali- Bernitoimintaan osallistuvia koiranomistajia. Pyydän suostumustanne, osallistua haastatteluun koskien Hali- bernitoimintaa, ja sen vaikutuksia vanhuksen hyvinvointiin. Haastattelut nauhoitetaan myöhempää litterointia varten. Haastattelut ja sen taltiointi tulevat opinnäytetyötäni varten. Valmiissa työssä kenenkään henkilöllisyyttä ei mainita eivätkä henkilöt ole muutenkaan tunnistettavissa.

Pyydän teitä allekirjoittamaan suostumuksen haastatteluun.

Sanna Lång

sanna.k.lang@laurea.fi

0505743676

Opinnäytetyön ohjaaja

Ira Stiller

ira.stiller@laurea.fi

Laurea ammattikorkeakoulu