

# KAVERIKOIRATOIMINNAN MERKITYS IKÄÄNTYVIEN HYVINVOINNILLE

Tarja Moilanen  
Riikka Surkka

Opinnäytetyö

---

Ammattikorkeakoulututkinto



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Toimintaterapian koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Tarja Moilanen ja Riikka Surkka	
Työn nimi Kaverikoiratoiminnan merkitys ikääntyvien hyvinvoinnille	
Päiväys	28.10.2011
Sivumäärä/Liitteet	38/1
Ohjaaja(t) Vanhempi lehtori Sirpa Siikonen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Kuopion seudun kaverikoirat, Pirjo Kärki	
<p><b>Tiivistelmä</b> Tässä opinnäytetyössä tutkittiin kaverikoiratoiminnan merkitystä ikääntyvien hyvinvoinnille. Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä tietoutta eläinten terapeuttisista vaikutuksista ihmisiin sekä sitä, miten kuntoutusalan ammattilaisina toimintaterapeutit voivat hyödyntää kaverikoiratoiminnan tarjoamia mahdollisuuksia työssään. Yhteistyökumppanina oli Suomen Kennelliiton alaisena toimiva Kuopion seudun kaverikoirat.</p> <p>Tutkimus oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tutkimuksen kohderyhmäksi valittiin laitoshoidossa asuvat ikääntyvät. Aineisto kerättiin kahdesta kohteesta, hoitokodista sekä pitkäaikaisosastolta, joissa kaverikoirat vierailivat säännöllisesti. Tutkimuksen aineisto kerättiin kolmella eri kerralla ja tutkimusmenetelmänä käytettiin osallistuvaa havainnointia. Aineisto analysoitiin teorialähtöisellä sisällönanalyysillä. Tutkimuksessa käytettiin viitekehyksenä Inhimillisen toiminnan mallia (Model of Human Occupation), jonka keskeiset käsitteet käsiteltiin teoriaosiossa.</p> <p>Tutkimustulokset esiteltiin viitekehyksen käsitteillä. Tutkimustuloksissa kuvattiin ikääntyvien hetkelisiä kokemuksia ja toiminnan merkitystä kaverikoiravierailujen aikana. Tutkimustulokset vahvistivat aiempien tutkimusten tuloksia eläinten terapeuttisuudesta. Koirat toivat ikääntyville iloa, mielekästä toimintaa ja vaihtelua laitospäristöön. Koirien läsnäolo ja vilpittömyys lisäsivät hyvää oloa ja kohottivat mielialaa. Kaverikoiratoiminta mahdollisti ikääntyvien osallistumisen sosiaaliseen kanssakäymiseen. Koirien avulla ikääntyvät pystyivät toteuttamaan hoivaajan roolia ja koirat saivat heidät tuntemaan itsensä tarpeellisiksi. Tutkimustulosten mukaan koirat myös auttoivat ikääntyviä ilmaisemaan tahtoaan.</p> <p>Tämän tutkimuksen mukaan kuntoutusalan ammattilaisena toimintaterapeutti voi monipuolisesti hyödyntää kaverikoiratoiminnan tarjoamia mahdollisuuksia ylläpitämään ja edistämään asiakkaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.</p>	
Avainsanat Eläinavusteinen terapia, eläinavusteinen toiminta, ikääntyvät, ikääntyvien hyvinvointi, toimintaterapia, kaverikoiratoiminta	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Occupational Therapy			
Author(s) Tarja Moilanen and Riikka Surkka			
Title of Thesis Significance of care dog activity for the wellbeing of elderly people			
Date	28.10.2011	Pages/Appendices	38/1
Supervisor(s) Senior lecturer Sirpa Siikonen			
Project/Partners Kuopion seudun kaverikoirat, Pirjo Kärki			
<p><b>Abstract</b></p> <p>The aim of the thesis was to survey the significance of care dog activity for the wellbeing of elderly people. The purpose of the research was to increase the knowledge of animals' therapeutic influences on people. Another target was to increase the know-how of the occupational therapists as experts on rehabilitation work: how can their work benefit from the possibilities of the care dog activity? The thesis was written in cooperation with Kuopion seudun kaverikoirat (The Care Dogs of the Kuopio Region) which is a subordinate of The Finnish Kennel Club.</p> <p>The research was a qualitative research. The elderly people living in institutions were chosen to be the target group of the research. The data was gathered in two places, in a nursing home and in a long-term unit where the care dogs visited regularly. The data of the research was gathered in three separate times and the research method used was participating observation. The data was analyzed using a theory-based content analysis. The framework of the research was The Model of Human Occupation. The central terms of it were discussed in the theoretical part of the research.</p> <p>The research results were presented using the terms of the framework. The temporal experiences of the elderly people and the significance of the activity during the visits of the care dogs were described in the results. The results of this thesis confirmed the earlier research results concerning animals' therapeutic affection. The dogs brought joy, enjoyable action and some change to the elderly people living in the institutional environment. The presence and the sincerity of the dogs brought higher spirits to the elderly. The care dog activity enabled the elderly people's participation in social life. With the help of the dogs the elderly people were able to actualize the role of a caretaker and the dogs made them feel needed. According to the research results the dogs also helped the elderly people to express their volition.</p> <p>According to this research an occupational therapist as an expert on rehabilitation work can variedly take advantage on the possibilities provided by the care dog activity in sustaining and improving the physical, mental and social wellbeing of a client.</p>			
<p><b>Keywords</b></p> <p>Animal-Assisted Therapy, Animal-Assisted Activities, elderly, wellbeing of elderly people, Occupational Therapy, care dog activity</p>			

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	6
2	KAVERIKOIRATOIMINTA .....	8
3	ELÄINTEN VAIKUTUS IHMISTEN HYVINVOINTIIN .....	11
3.1	Eläinavusteinen terapia ja eläinavusteinen toiminta.....	11
3.2	Eläinten vaikutus ihmisten hyvinvointiin laitospäristöissä .....	12
4	KAVERIKOIRATOIMINNAN HYÖDYNTÄMINEN TOIMINTATERAPIASSA .....	14
5	IKÄÄNTYVIEN HYVINVOINTI INHIMILLISEN TOIMINNAN MALLIN MUKAAN TARKASTELTUNA .....	17
5.1	Suorituskyky .....	17
5.2	Tahto .....	17
5.3	Tottumus .....	18
5.4	Ympäristö .....	19
5.5	Toiminnallinen osallistuminen .....	19
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	21
6.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite.....	21
6.2	Tutkimusmenetelmä ja tiedonkeruu .....	21
6.3	Aineiston analyysi.....	23
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	25
7.1	Kaverikoira-toiminnan merkitys ikääntyvien suorituskyvylle.....	25
7.2	Kaverikoira-toiminnan merkitys ikääntyvien tahdolle .....	26
7.3	Kaverikoira-toiminnan merkitys ikääntyvien totumuksille .....	27
7.4	Kaverikoira-toiminnan merkitys ikääntyvien sosiaaliselle ympäristölle.....	28
7.5	Tutkimustulosten yhteenveto .....	29
8	POHDINTA.....	32
8.1	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	32
8.2	Opinnäytetyön prosessin tarkastelua .....	33

## LIITTEET

Liite 1 Havainnointikaavake

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme aiheena on kaverikoiratoiminnan merkitys ikääntyvien hyvinvoinnille. Kaverikoiratoiminta on Suomen Kennelliiton järjestämää toimintaa. Siihen osallistuvat koirat omistajineen ovat Kennelliiton kouluttamia vapaaehtoisia, jotka tuovat toimintansa ilmaiseksi erilaisten kohteiden käyttöön. Kohteina ovat muun muassa päiväkodit, koulut, kehitysvammaisten asuntolat sekä vanhusten palvelutalot. Toiminnan tavoitteena on tuoda ihmisille iloa, elämyksiä ja piristystä. (Suomen Kennelliitto 2011.)

Tutkimuksemme kohderyhmäksi valitsimme laitoshoidossa asuvat ikääntyvät. Sosiaali- ja terveysministeriön laatimien laatusuositusten mukaan heidän terveyden edistämiseensä ja hyvinvointiinsa tulisi panostaa. Kaikissa sosiaali- ja terveyspalveluissa on tuettava kuntoutumista, terveyttä sekä toimintakykyä. Vapaaehtoistoimintaa hyödyntämällä voidaan tukea ikääntyvien aktiivista elämää ja osallisuutta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 3–4, 22.) Ikääntyvän väestön kasvava määrä ja osuus lisääntyvät yhteiskunnassamme lähivuosikymmenien aikana. Se aiheuttaa tällä hetkellä ja tulevaisuudessa monenlaisia paineita myös terveydenhuoltojärjestelmään. Moni ikääntyvä kärsii masennuksesta, yksinäisyydestä ja eristäytyneisyydestä. Ikääntyvien hyvinvoinnin ylläpitämiseksi on syytä tehdä toimenpiteitä, jotka edistävät onnistuvaa vanhenemista. (Altschiller 2011, 21; Heikkinen 2008, 408.)

Toimintaterapiassa hyvä ikääntyminen tarkoittaa sitä, että henkilöllä on hyvät fyysiset, sosiaaliset ja emotionaaliset mahdollisuudet voida mahdollisimman hyvin myös ikääntyessään. Toimintaterapian tavoitteena on edistää hyvinvointia ja terveyttä, mahdollistamalla ikääntyvien osallistuminen toimintoihin, jotka ovat hänelle merkityksellisiä ja tärkeitä. (Pizzi & Smith 2010, 456.) Toimintaterapeutin tehtävänä on miettiä, mikä tai miten jokin tietty toiminta voi edistää yksilön fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Toimintoja valitessa tulee ottaa huomioon asiakkaan yksilölliset toiminnalliset toiveet ja tarpeet. (Wilcock 2005, 15.) Kaverikoiratoiminta voisi olla tällaista toimintaa, sillä se voi lisätä yksilön fyysistä aktiivisuutta sekä psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia toimintaan osallistumisen kautta.

Tutkimuksemme on laadullinen ja menetelmänä käytimme osallistuvaa havainnointia. Yhteistyökumppanina oli Kuopion seudun kaverikoirat ja yhteyshenkilönä toimi keskustan alueen ryhmänohjaaja Pirjo Kärki. Aineiston keräsimme kahdesta kuopiolai-

sesta kohteesta, hoitokodista sekä pitkäaikaisosastolta, joissa kaverikoirat vierailevat säännöllisesti. Tutkimustulokset esittelemme toimintaterapian viitekehysten kautta.

Opinnäytetyössä tuomme esille kaverikoiratoimintaa, eläinten terapeuttista vaikutusta ihmisten hyvinvointiin laitospäristöissä sekä sitä, miten toimintaterapeutit voivat hyödyntää kaverikoiratoimintaa työssään. Tutkimustuloksissa kuvaamme ikääntyvien hetkellisiä kokemuksia ja toiminnan merkitystä kaverikoiravierailujen aikana.

## 2 KAVERIKOIRATOIMINTA

Suomessa kaverikoiratoimintaa järjestää Suomen Kennelliitto. Se on vapaaehtoistoimintaa ja sen tavoitteena on ihmisten piristäminen, ilahduttaminen ja vaihtelun tuominen rutinoituneeseen arkeen. Kaverikoiratoimintaan perehdytetyt koiranomistajat vierailevat tehtävään soveltuvien koiriensa kanssa eri kohderyhmien luona, kuten vanhusten palvelukodeissa, lasten päiväkodeissa, kehitysvammaisten asumisyksiköissä, nuorisotaloissa, sairaaloissa, lastenkodeissa ja sopeutumisvalmennuskursseilla. Suomessa toiminta on levinnyt laajalle, noin 50 paikkakunnalle ja kaverikoiria toimii tällä hetkellä Suomessa noin 530. (Suomen Kennelliitto 2011.)

Kaverikoirat ovat kotikoiria ja niiden omistajat ovat vapaaehtoisia, joten toiminnassa ei ole kyse ammattimaisesta terapiasta. Koirat ovat aikuisia koiria, joiden tulee olla hyvin ohjaajiensa hallinnassa. Kennelliitto kouluttaa ohjaajat Kennelliiton toimesta. Ohjaajilla tulee olla halua tehdä vapaaehtoistyötä sekä sitoutua toimintaan. Alueellisissa toimintaryhmissä nimetään omat vastuuhjaajat, jotka vastaavat tapaamisten järjestelyistä sekä ryhmän tiedottamisesta. Kennelliitolla on yksinoikeus kaverikoirasanankäyttöön palvelun tunnuksena. Kennelliiton kaverikoiran tunnistaa oranssista työhuivista. Koirasta ja sen ohjaajasta käytetään nimitystä koirakko. Jokainen koulutuksen saanut kaverikoirakko vierailee ryhmänsä järjestämissä vierailukohteissa ja sovituissa tapaamisissa. Pidempään kaverikoiratyötä tehneet koirakot voivat myös käydä yksittäisten asiakkaiden luona esimerkiksi juttutuokiolla tai kävelylenkillä. (Suomen Kennelliitto 2011.)

Kuopioon Kennelliitto koulutti ensimmäiset kaverikoirakot vuonna 2005. Kuopiossa ja Siilinjärvellä toimii tällä hetkellä kolme kaverikoiraryhmää, jotka vierailevat palvelukodeissa ja laitoksissa noin kerran kuussa. Kaverikoiria voi kutsua vierailulle eri kohteisiin ottamalla yhteyttä paikkakunnan kaverikoiraryhmään tai Kennelliittoon. (Kuopion seudun kaverikoirat 2010; Suomen Kennelliitto 2011.)

Opinnäytetyössään sosionomi Hanna Vuori on tutkinut kaverikoirien käyntien vaikutuksia laitoksissa asuvien vanhusten hyvinvointiin kaverikoirajohtajien näkökulmasta. Tutkimustulosten mukaan koirat toivat laitoksiin hyvänolon tunnetta, piristystä, hymyä ja iloa. Ne herättivät muistoja ja osa dementoituneista vanhuksista saattoi muistaa koirien edellisen vierailun tai koiran nimen, joten vierailuilla oli myös pitkäaikaisia vai-



kuuksia. Vuoren mukaan tutkimuksen parasta antia oli kommunikointomattomien vanhusten sanojen löytyminen. (Vuori 2006, 21.)

Sosionomi Niina Kettinen tutki vuonna 2006 valmistuneessa opinnäytetyössään kaverikoiratoimintaa ja sen merkitystä vammaisille ihmisille. Hän havainnoi kehitysvammaisten asuntolassa asukkaiden muuttuvan leikkimielisemmiksi koirien vieraillessa. Asukkaat nauttivat koirien läheisyydestä ja he antoivat koirille rapsutuksia, huomiota ja halauksia. Asukkaat paijasivat koiria ja supattelivat salaisuuksia niiden korvaan. Osasta oli vain mukava seurata koirien touhuja ja jutella koirien ohjaajien kanssa koiriin sekä muuhun elämään liittyvistä asioista. Hoitohenkilökunnan mielestä toiminta oli asukkaille mielenkiintoista ja mukavaa. Koirat toivat paljon positiivisia muistoja asukkaiden mieleen. Henkilökunta kertoi kaverikoirien tehneen asuntolasta kodinomaisemman ja koirien tuoneen arkeen vaihtelua ja ilopilkkuja asukkaiden elämään. Kaverikoiraohjaajan mukaan osa asukkaista oli tullut selkeästi sosiaalisemmiksi kaverikoirien vierailujen myötä. (Kettinen 2006, 15–17.)

Hirvi ja Vauhkonen ovat tutkineet ikäihmisten kokemuksia kaverikoiratoiminnasta sosiaalialan näkökulmasta. Tuore tutkimus kertoo kaverikoiratoiminnan säilyttävän ikääntyvän aktiivista elämänotetta ja näin ollen lisäävän ikääntyvän onnistuvaa vanhenemista. Tutkimuksen mukaan kaverikoiratoiminta antaa mahdollisuuden osallistua yhteiseen sosiaaliseen toiminnanmuotoon ja sitä kautta se lisää sosiaalisia kontakteja, joita ikääntyvillä voi olla vähän. Kaverikoiratoiminnalla voidaan ehkäistä ikääntyvän yksinäisyyttä. Kaverikoirien havaittiin tuovan myös elämyksiä ikääntyvien arkeen. Tulokset osoittivat myös sen, että ikääntyvien mielialamuutokset olivat olleet kaverikoirien vierailujen vaikutuksesta myönteisiä: koirat olivat tuoneet ikääntyville iloa ja hyvää mieltä. Hyvänolon tunnetta olivat tuoneet erityisesti koiran kosketus, koirien iloisuus ja ystävällisyys. Ikääntyvät itse olivat kokeneet koirien koskettamisen, silittämisen, paijaamisen ja juttelemisen tärkeimmiksi vierailujen anneiksi. (Hirvi & Vauhkonen 2011, 37, 44, 46.)

Toimintaterapeuttipiskelija T. Ursin (henkilökohtainen tiedoksianto 7.9.2011) kertoi meille omasta kokemuksestaan, kun kaverikoirat sekä vaikeasti kehitysvammaiset olivat kohdanneet. Hän kertoi, että asiakkaat olivat passiivisia eivätkä kommunikointeet keskenään ennen kaverikoirien tuloa. Kun koirat saapuivat paikalle, asiakkaat nostettiin lattialle patjoille lähemmäksi koiria. Koiran tullessa asiakkaiden väliin, nämä alkoivat heti ottaa katsekontaktia toisiinsa ja silittelivät koiraa yhdessä. Toinen asiakkaista ei puhunut, mutta koiran tullessa lähelle hänen innostuksensa purkautui ääntelynä. Toinen heistä otti koiran lähelleen, silitteli ja helli sitä sekä sanoi koiralle kauniita

sanoja. Koirien lähdettyä asiakkaat ottivat edelleen katsekontaktia toisiinsa, ja he koskettivat myös fyysisesti toisiaan. Ursin luonnehti tilannetta hyvin lämpimäksi ja koirien antaneen sysäyksen asiakkaiden väliseen vuorovaikutukseen, mikä ei ilman koiria olisi todennäköisesti tapahtunut.

### 3 ELÄINTEN VAIKUTUS IHMISTEN HYVINVOINTIIN

Ihmisten ja eläinten välistä ainutlaatuista suhdetta on tutkittu paljon ja sitä, miten eläimet voivat edesauttaa hyvinvointiamme. Positiivisia vaikutuksia on todettu olevan ihmisen fyysiseen, emotionaaliseen ja psykososiaaliseen hyvinvointiin. (Fine 2001, 97.) Useissa tutkimuksissa on todettu, että eläimet, etenkin koirat, tekevät meidät ihmiset onnellisimmiksi, terveemmiksi ja sosiaalisemmiksi (Altschiller 2011, 5). Ymmärrys siitä, että eläin voi toimia terapeuttisena ja hyvinvointia lisäävänä tekijänä, on varmasti ollut vaikuttamassa siihen, että eläimiä on haluttu tuoda myös sairaalaympäristöön ja ilmiötä ollaan oltu kiinnostuneita tutkimaan.

#### 3.1 Eläinavusteinen terapia ja eläinavusteinen toiminta

Kaverikoiratoiminnasta puhuttaessa on hyvä tuoda esille kaksi termiä: eläinavusteinen terapia (Animal-Assisted Therapy, AAT) sekä eläinavusteinen toiminta (Animal-Assisted Activities (AAA)). Näitä termejä avaamalla on helpompi ymmärtää, mitä eroa on esimerkiksi kuntoutuksen ammattilaisen ohjaamalla terapialla ja vapaaehtoisuuteen perustuvalla toiminnalla.

Kansainvälisen, eläinavusteista terapiaa ja toimintaa tutkivan organisaation Delta Societyn mukaan eläinavusteisesta terapiasta puhutaan silloin, kun ammattihenkilö, kuten esimerkiksi toiminta- tai fysioterapeutti käyttää eläintä apuna työssään. Terapi-an kohderyhmänä voivat olla esimerkiksi henkilöt, joilla on psyykkisiä, sosiaalisia, emotionaalisia ja/tai kognitiivisia ongelmia. Terapia suunnitellaan yksilöllisesti, sille asetetaan tavoitteet ja niihin pääsemistä arvioidaan. Tavoitteena voivat olla esimerkiksi motorisiin, keskittymiseen, rauhoittumiseen ja motivaatioon liittyvien taitojen parantuminen. (Delta Society 2009.)

Kaverikoiratoiminta ei ole eläinavusteista terapiaa, vaan siitä käytetään nimitystä eläinavusteinen toiminta. Eläinavusteisessa toiminnassa ammattilaiset tai vapaaehtoiset vierailevat tehtävään koulutettujen koirien kanssa erilaisissa kohteissa. Kohdepaikassa toimintaan voivat osallistua kaikki halukkaat, toisin kuin terapiassa, joka suunnitellaan tietylle henkilölle ottaen huomioon hänen terveydentilaansa liittyvät seikat. (Delta Society 2009.) Kaverikoiratoiminta voidaan nähdä tavoitteellisena toimintana siten, että koirien omistajat ovat sitoutuneet toimintaan ja heillä on halu tuottaa koiriensa avulla iloa ja elämyksiä sellaisten ihmisten elämään, joilla ei ole mahdollisuutta omaan koiraan. Kaverikoiratoiminta voi olla eläinavusteista terapiaa silloin,

kun esimerkiksi toimintaterapeutti on perehtynyt asiaan ja osaa käyttää koira ja sen ohjaajaa apuna terapian toteutuksessa.

Euroopassa ja USA:ssa eläinavusteisen terapian käyttö on laajempaa ja sillä on pidemmät perinteet kuin meillä Suomessa. Euroopassa on itsestään selvää, että tämännäköiseen toimintaan on tarvetta. Suomessa on melko tunnettua fysio- ja toimintaterapeuttien toteuttama ratsastusterapia (koulutus aloitettiin jo vuonna 1988 ja Kela myöntää terapiaan tukea). (Viialainen 2004, 32–33.) Tällä hetkellä Suomessa on mahdollista käydä Ratkaisukeskeisen eläinavusteisen valmentajan koulutus. Koulutus on tarkoitettu niille, jotka haluavat oppia hyödyntämään eläintä esimerkiksi terapiatyöskentelyssä. (Alfa Partners Oy 2011.)

### 3.2 Eläinten vaikutus ihmisten hyvinvointiin laitospäristöissä

Eläinavusteisen terapian vaikutuksia on tutkittu paljon muun muassa erilaisissa laitospäristöissä. Eläimiä on käytetty osana terapiaa jo 1792 vuodesta lähtien. Englantilainen Florence Nightingale huomasi eläimistä olevan hyötyä sairaiden hoidossa ja USA:ssa koiria käytettiin psykiatristen potilaiden terapiassa. Ensimmäinen artikkeli aiheesta ilmestyi vuonna 1944 *Mental Hygiene* -lehdessä. Eläinavusteisen uranuurtajana pidetään lastenpsykiatri Boris Levinonia, jonka mukaan eläimillä oli suuri positiivinen merkitys emotionaalisesti häiriintyneisiin lapsiin. (Velde, Cipriani & Fisher 2005, 43; Viialainen 2004, 34.)

Eläimen ja ihmisen välisellä vuorovaikutuksella on monia fysiologisia sekä psykologisia hyötyjä (Velde ym. 2005, 44; Stoffel & Braun 2006, 3–4; Odendaal 2000, 278). Sairaala ympäristönä on usein stressaava, mikä voi vaikuttaa negatiivisesti potilaan hyvinvointiin ja paranemiseen. Coakleyn ja Mahoneyn tutkimuksessa kävi ilmi, että koirien vierailu sairaalassa toi turvaa ja lohdutti potilaita, vähensi stressiä sekä teki sairaalassa olosta positiivisemmän. Näillä seikoilla voidaan nähdä olevan myös positiivisia vaikutuksia paranemiseen. (Coakley & Mahoney 2009, 141–142.)

Eläinavusteisen terapian on todettu helpottavan sairaalassa muun muassa levottomien potilaiden rauhoittumista. Stressitason laskun myötä potilaiden rentoutuminen voi helpottaa ja kipujen tuntemus vähentyä terapian aikana. Koiran rauhallinen silittely voi hidastaa sydämen sykettä, alentaa verenpainetta sekä veren kolesteroli- ja muita rasva-arvoja. (Velde ym. 2005, 44; Stoffel ym. 2006, 4; Odendaal 2000, 278.)

Emotionaalisia vaikutuksia potilaisiin on huomattu olevan muun muassa positiivisen asenteen, mielialan, empatian ja toisten huomioonottamisen lisääntyminen sekä hyväksytyksi tulemisen tunteen kokeminen koiran avulla. Sairaala ympäristönä ja sen ilmapiiri ovat muuttuneet eläimen avulla siten, että eläin on lisännyt potilaiden ja henkilökunnan välistä vuorovaikutusta. Potilaiden keskustelu- ja kommunikointitaidot, osallistuminen, sosiaalinen sitoutuminen sekä motivaatio ovat lisääntyneet. (Barak, Beni, Savorai & Mavashev 2001, 440, 444; Coakley ym. 2009, 144; Vuori 2006, 21; Stoffel ym. 2006, 4; Halm 2008, 2–3.) Eläimen läsnäolo terapiassa voi vaikuttaa erilaisten tunteiden heräämiseen. Vuorovaikutus eläimen kanssa lisää hymyilemistä, naurua ja näin ollen kohottaa mielialaa. Vaikeiden tunteiden käsitteleminen voi helpottua esimerkiksi sitä kautta, että potilas pitää eläintä sylissään tai hoivaa sitä. Eläin voi lohduttaa ja tuoda tilanteisiin huumoria. Naurulla ja ilolla on positiivisia vaikutuksia ihmisen elämänlaatuun ja naurulla on terapeuttista arvoa. (Fine 2001, 175–176.)

#### 4 KAVERIKOIRATOIMINNAN HYÖDYNTÄMINEN TOIMINTATERAPIASSA

Eläinavusteista terapiaa on tutkittu toimintaterapian näkökulmasta, ja positiivisten tulosten perusteella eläimen käyttämistä toimintaterapiassa on perusteltua harkita. Terapiassa toimintaterapeutti voi käyttää koira edistämään, vahvistamaan, muuttamaan, estämään tai ylläpitämään asiakkaan toimintaa. Tutkimukset osoittavat muun muassa, että eläimen avulla voidaan lisätä potilaan/asiakkaan sosiaalista vuorovaikutusta, parantaa fyysistä terveyttä, motivaatiota terapiaan ja toimintaan, vastuun ottamista, keskittymiskykyä sekä vaikuttaa positiivisesti potilaiden elämänlaatuun. (Velde ym. 2005, 43, 45–46.)

Chinnerin ja Dalzielin (1991) tutkimuksen mukaan laitoksissa asuvien vanhusten kokemana yksinäisyys väheni koirien avulla, sillä he kommunikoivat enemmän toistensa sekä hoitohenkilökunnan kanssa. He kokivat ympäristön ja ilmapiirin kodinomaisemmaksi eläimen ansiosta. (Velde ym. 2005, 44, 46.) Kaverikoiratoimintaa hyödyntämällä toimintaterapeutti voi tukea ikääntyvien sosiaalista vuorovaikutusta, sillä koirien vierailu kokoaa asukkaat, koirakot sekä hoitohenkilökunnan yhteiseen toimintaan, jossa kaikilla on yhteinen puheenaihe ja mielenkiinnonkohde. Mielekkäiden kokemusten jakaminen lisää sosiaalista vuorovaikutusta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Eläinavusteisella toiminnalla voidaan parantaa fyysistä kuntoa ja toiminnallisuutta. Koiran kanssa toimimalla voidaan harjoittaa muun muassa tasapainoa, liikkuvuutta ja kestävyyttä. (Fine 2001, 97; Velde ym. 2005, 44.) Herbertin ja Greenen (2001) toimintaterapian tutkimuksessa osoitettiin, että hoitokodissa asuvat vanhukset tekivät pidempiä kävelylenkkejä koiran kanssa kuin ilman koira. Näin ollen eläimillä oli myös arvoa fyysisen toimintakyvyn kannalta. Ferresen, Forsterin, Kowalskin ja Wasilewskin (1998) tutkimuksessa haastateltiin kuutta toimintaterapeuttia ja kolmea heidän avustajaansa, jotka käyttivät eläinavusteista terapiaa pitkäaikaishoidossa olevien vanhusten kanssa. Toimintaterapeutit huomasivat, että pitkäaikaishoidossa olevat vanhukset pystyivät kestämään fyysistä kipua ja tekemään fyysisiä harjoituksia kauemmin koiran läsnä ollessa. (Velde ym. 2005, 44–45.)

Ferresen ym. tutkimuksessa toimintaterapeutit kuvailivat muistelun ja valppauden lisääntyneen eläimen avulla. Vanhukset aktiivisesti muistelivat omaa elämäänsä ja omia lemmikkieläimiään. Eläin auttoi vanhuksia keskittymään ja ylläpitämään valppauttaan pidempiä aikoja. (Velde ym. 2005, 45.) Monien ikääntyvien elämänhistoriaan on kuulunut eläimiä, ja kaverikoirien vierailu herättää usein muistoja heidän mie-

leensä. Aktiivinen muistelu ja muistin käyttäminen edistää ja ylläpitää ikääntyvän kognitiivisia kykyjä.

Terapiasuhteessa vuorovaikutus ja luottamuksen syntyminen helpottuvat terapeutin ja asiakkaan välillä, kun keskustelun kohteena on koira. Koiran mukana olo muuttaa perinteistä terapiasuhdetta, sillä se voi toimia eräänlaisena jäänmurtajana. Vaikeita asioita on helpompi kohdata, koska koira tuo terapiatilanteisiin huumoria ja leikkisyyttä. (Velde ym. 2005, 46; Luukko 2009, 21.) Tästä meillä on omakohtaisia kokemuksia opiskeluihin liittyvistä harjoitteluista. Mielenterveyskuntoutujilla toimintaterapian tavoitteina olivat aktiivisuuden ylläpitäminen ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu. Mielenterveyskuntoutujan kanssa hänen lemmikistään keskusteleminen muutti orientoitumista tilanteeseen, vuorovaikutus, kontaktin saaminen sekä vaikeista asioista keskusteleminen helpottuivat. Koiran avulla uloslähteminen ja suuntautuminen kodin ulkopuolelle helpottuivat. Kuntoutuja sai uusia harrastuksia ja koira motivoi häntä osallistumaan uusiin toimintoihin.

Eläimestä ja sen hyvinvoinnista huolehtiminen voi lisätä kiinnostusta sekä itsenäisyyttä itsestä huolehtimisen osa-alueilla. Eläin voi toimia roolimallina esimerkiksi omasta hygieniasta huolehtimisessa. (Barak ym. 2001, 439, 444.) Teoksessa *Occupational Therapy and Older People*, Reynoldsin ja Limin mukaan viime vuosina on enenevässä määrin huomattu, miten tärkeitä ja rakastettuja jäseniä lemmikkieläimet ovat osana ikääntyvien ihmisten sosiaalista ympäristöä. Lemmikkien hoivaaminen ja niistä huolehtiminen tyydyttää hoivaamisen tarvetta. Lemmikin uskollisuus ja kiintyminen voidaan nähdä yhdeksi tunne-elämää tukevaksi tekijäksi. Lemmit voivat kannustaa ikääntyvää parempaan itsestä huolehtimiseen ja aktiivisempaan elämään. (McIntyre & Atwal 2005, 38.)

Toimintaterapian pro gradu -tutkimuksessa ”Minä ja koirani” Heidi Kihlström-Lehtonen tutki, miten koirat vaikuttivat ihmisten toiminnalliseen hyvinvointiin. Tutkimuksessa ihmiset kuvailivat elämäänsä koirien kanssa eri elämänvaiheissaan. Koira toimi heille motivaationa toimintaan ja se oli saanut ihmiset pohtimaan arvojaan ja valintojaan. Koira oli välittänyt pehmeitä elämänarvoja ja sillä oli suuri rooli ja merkitys elämänsällön tuojana. Koiran kanssa toimiminen rytmitti päivää ja koiran avulla saatiin onnistumisen kokemuksia, jotka täyttivät ihmisen toiminnallisia tarpeita. (Kihlström-Lehtonen 2009, 20–21, 25, 33, 37–38.)

Kihlström-Lehtonen viittaa tutkimuksessaan Doblen ja Santhanan (2008) tekemään tutkimukseen, jossa kävi ilmi, että onnistumisten kautta ihmiset pystyivät saavutta-

maan muun muassa hallinnan ja tyytyväisyyden tunnetta. Koiratoiminnan avulla he pystyivät saavuttamaan myös tavoitteitaan ja saivat uusia ystäviä. Koiran kanssa ihminen sai tuntea itsensä hyväksytyksi, itselleen tärkeässä roolissa. Koira toi onnellisuuden tunnetta ja mielihyvää pehmoisella olemuksellaan, aitoudellaan ja iloisuudellaan. Jakaakseen tätä iloa myös toisille tutkittavat olivat ryhtyneet mukaan kaverikoira-toimintaan. Kihlström-Lehtonen toteaa koiran olevan merkityksellinen toiminnan ja toiminnallisen hyvinvoinnin lähde. Tällä perusteella sen ottamista toimintaterapiaan on perusteltua harkita. (Kihlström-Lehtonen 2009, 40, 44, 49–50.)

Haastattelimme USA:ssa toimintaterapeutina työskentelevää Kristen Jaslowitchiä sähköpostitse. Saimme häneltä paljon uutta tietoa siitä, millaisia mahdollisuuksia koiraa on käyttää asiakkaan toiminnallisuuden ja osallistumisen lisäämiseksi. Hän hyödyntää monipuolisesti omaa koiraansa ikääntyvien toimintaterapiassa. Koiran avulla hän muun muassa auttaa asiakkaitaan harjoittamaan seisoma- ja istumatasapainoa ja opettaa käyttämään apuvälineitä (kuten tarttumapihtejä). Koiran harjaamista ja silittämistä voidaan käyttää käden toimintojen kuntouttamisessa sekä tuntoon liittyvissä ongelmissa, ja koiralle annettavien käskyjen avulla voidaan harjoittaa muistia sekä puhetta. (Jaslowich 2011.)

Toimintaterapeutilla, joka haluaa käyttää työssään kaverikoiria, ei tarvitse olla perinpohjaista tietoa tai kokemusta koirista. Kaverikoiran ohjaaja on vastuussa koirastaan ja kaikki toimintaan osallistuvat koirat on testattu ja koulutettu tähän tehtävään. Toimintaterapeutilta vaaditaan kuitenkin aiheeseen perehtymistä ja tutustumista toimintaan ennen kuin hän voi käyttää kaverikoiria työssään. Koska toiminta on ilmaista, se ei vaadi erityisiä taloudellisia resursseja terapeutilta tai asiakkaalta. Toiminta on selkeää, ettei siihen tarvita erityisiä tiloja tai välineitä. Toimintaterapeutti voi kaverikoirien avulla mahdollistaa asiakkaalle osallistumisen mielekkääseen ja merkitykselliseen toimintaan. Koirien avulla terapisuhteen luominen voi helpottua ja motivaatio terapiaan lisääntyä. Koirien läsnäolo antaa hyvät mahdollisuudet asiakkaan havainnointiin. Toimintaterapeutti voi suunnitella ja valita tarkoituksenmukaiset harjoitukset, joista keskustellaan etukäteen koiran omistajan kanssa. Asiakasta voidaan ohjata toiminnan aikana esimerkiksi käyttämään halvaantunutta kättä koiran silittämiseen tai kannustaa sanalliseen vuorovaikutukseen koiran sekä ohjaajan kanssa.



## 5 IKÄÄNTYVIEN HYVINVOINTI INHIMILLISEN TOIMINNAN MALLIN MUKAAN TARKASTELTUNA

Opinnäytetyössä tarkastelemme kaverikoiratoimintaa ja sen merkityksellisyyttä ikääntyvien hyvinvointiin yhden keskeisimmän toimintaterapian teoreettisen viitekehyksen, Inhimillisen toiminnan mallin (Model of Human Occupation) kautta. Reitz, Scaffa & Pizzi (2010, 29) on todennut Kielhofneriin (2002) viitaten, että Inhimillisen toiminnan mallin mukaan ihmisellä on luontainen tarve toimintaan. Kun ihminen pystyy toteuttamaan tätä tarvetta, se edistää hänen hyvinvointiaan ja terveyttään. Hyvinvointi ja terveys ovat riippuvaisia jatkuvasta vuorovaikutuksesta henkilön ja ympäristön välillä.

Inhimillisen toiminnan malli korostaa asiakaskeskeistä lähestymistapaa, jossa työkentelyn perustana ovat asiakkaan arvot sekä toiveet. Mallin mukaan henkilöön liittyvät kolme keskeistä elementtiä, jotka ovat keskenään vuorovaikutuksessa. Nämä elementit ovat suorituskyky, tahto ja tottumus. Ympäristö ja yksilön ominaisuudet ovat mallin mukaan jatkuvasti yhteydessä toisiinsa ja vaikuttavat yksilön toimintaan. (Kielhofner 2009, 149–150.)

### 5.1 Suorituskyky

Suorituskyky sisältää psyykkiset ja fyysiset kyvyt sekä sen, miten niitä käytetään. Suorituskyky tarkoittaa kykyä suoriutua jostakin. Suoriutumiseen vaikuttavat henkilön kehon rakenteet ja niiden toiminnot, henkiset tai kognitiiviset kyvyt, kuten muisti. Nämä toiminnot ovat perusta kyvykkyydelle. (Kielhofner 2009, 152.) Ikääntyessä suorituskyvyn osa-alueissa tapahtuu muutoksia. Mahdollisuudet osallistua toimintaan voivat kapeutua suorituskyvyn heiketessä. Toimintaterapissa pyritään mahdollistamaan toimintaan osallistuminen ottamalla huomioon kunkin asiakkaan yksilöllinen ja sen hetkinen suorituskyky. Kaverikoiratoimintaa voidaan käyttää yhtenä menetelmänä, jonka avulla voidaan harjoittaa eri suorituskyvyn osa-alueita. Tavoitteena on, että henkilö käyttää olemassa olevia kykyjensä mahdollisimman tyydyttävästi ja tehokkaasti.

### 5.2 Tahto

Tahto liittyy toimintaan, jonka ihminen valitsee ja johon hän motivoituu. Tahtoon liittyviä osa-alueita ovat arvot, henkilökohtainen vaikuttaminen ja mielenkiinnon kohteet. Toimintaan, johon ihminen haluaa sitoutua ja osallistua liittyvät ajatukset ja tunteet.

Tunteet ovat yksi tekijä, joka vaikuttaa tahtoon toimia. (Kielhofner 2002, 14.) Niiden kautta ihminen määrittelee, minkä toiminnan hän kokee miellyttäväksi, nautinnolliseksi ja tärkeäksi. Henkilökohtainen vaikuttaminen tarkoittaa henkilön ajatuksia ja tunteita omasta kyvykkyydestään ja tehokkuudestaan suoriutua jokapäiväisistä toiminnoista. Arvot ovat uskomuksia ja sitoutumista siihen, minkä ihminen kokee tärkeäksi ja hyväksi. Ihminen sitoutuu toimintaan, joka on tasapainossa hänen arvojensa kanssa. (Kielhofner 2009, 150.) Mielenkiinnonkohteet ovat niitä toimintoja, jotka ihminen kokee nautinnolliseksi tai tyydyttäväksi (Kielhofner 2008, 42).

Kaverikoiratoiminnan avulla ikääntyvillä on mahdollisuus osallistua toimintaan, jonka he kokevat merkityksellisenä. Henkilön ainutlaatuinen elämänhistoria heijastuu hänen tahtoonsa ja ihminen ei voi hyvin, jos hän ei pysty tekemään asioita, jotka ovat hänelle tärkeitä. Kokemukset toiminnallisesta suoriutumisesta vaikuttavat elämänlaatuun. (Kielhofner 2008, 35, 46.) Monilla ikääntyvillä on ollut aiemmin omia lemmikkejä, mutta laitospäristössä niiden pitäminen on mahdotonta. Kaverikoiratoiminnan ajatuksena on tuoda toiminta ikääntyvien luokse, koska heillä itsellään ei ole mahdollisuutta osallistua laitoksen ulkopuoliseen toimintaan.

Koirien vierailu voi nostaa esille aiempia mielenkiinnon kohteita ja herättää monia ajatuksia sekä tunteita. Koiran avulla voidaan auttaa ikääntynyttä sitoutumaan esimerkiksi terapiaan. Ferresen ym. tutkimuksessa motivaatio terapiaan kasvoi ja henkilöt olivat halukkaita osallistumaan toimintoihin kauemmin eläimen vuoksi ja tätä kautta he myös hyötyivät enemmän terapiasta (Velde ym. 2005, 45).

### 5.3 Tottumus

Totutut tavat ja rutiinit auttavat ihmistä toimimaan päivittäisessä elämässä. Ihmisellä on rooleja, joiden mukaan hän toimii ja hänen odotetaan toimivan. Roolit ja totutut tavat voivat muuttua esimerkiksi ympäristöstä johtuvista seikoista. Sosiaalisten roolien ylläpitäminen mahdollistaa pätevyyden ja toiminnallisuuden, mikä edesauttaa päivittäiseen elämään osallistumista ja siten lisää terveyttä ja hyvinvointia. (Kielhofner 2008, 60.) Ikääntyneen rooli usein muuttuu laitokseen muuttamisen myötä. Aiemmin hän on saattanut olla roolissa, jossa hän on huolehtinut muista perheenjäsenistä. Laitoksessa hän voi kokea jälleen eläimen avulla huolehtijan ja hoivaajan roolin. Tutkimuksissa on todettu, että eläimen hoivaaminen ja siltä saatu hyväksyntä saavat ihmisen kokemaan itsensä tarpeelliseksi (Altschiller 2011, 22; Velde ym. 2005, 46).

## 5.4 Ympäristö

Ympäristö sisältää fyysisen, sosiaalisen, kulttuurillisen, taloudellisen ja poliittisen kontekstin, mikä vaikuttaa henkilön motivaatioon ja toiminnalliseen suoriutumiseen. Sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat ihmisryhmät ja toiminnan muodot. Ryhmän ilmapiiri, säännöt ja tunnelma tarjoavat mahdollisuuksia, mutta myös vaatimuksia toiminnalliseen suoriutumiseen. (Kielhofner 2008, 86.) Pitkäaikaishoidossa olevien potilaiden sosiaaliset toiminnot voivat heiketä, sillä virikkeet ja sosiaalisen kanssakäymisen vaatimukset ovat vähäiset (Barak ym. 2001, 440). Sosiaalinen vuorovaikutus auttaa ylläpitämään hyvää mielenterveyttä, sillä masennus ja muut mielenterveysongelmat ovat hyvin yleisiä ikääntyneillä (Pizzi ym. 2010, 458–459).

Ympäristöllä on suuri merkitys yksilön toiminnalliseen suoriutumiseen. Esimerkiksi ympäristöä muokkaamalla voidaan suoriutumista parantaa. (Kielhofner 2008, 86, 103.) Toimintaympäristöt muokkaavat ikääntyvän toiminnallista käyttäytymistä ja voivat houkutella henkilöä osallistumaan toimintaan. Ympäristö voi mahdollistaa tai rajoittaa osallistumista. (Kielhofner 2008, 88, 102.) Jos ympäristö ei tarjoa mahdollisuuksia toimintaan osallistumiselle, voi ikääntyneen toiminnallisuus muodostua hyvin kapea-alaiseksi. Laitoshoidossa olevien ikääntyvien arki on usein muodostunut samanlaiseksi ja kaverikoiratoiminta voi tuoda vaihtelua heidän arkeensa.

## 5.5 Toiminnallinen osallistuminen

Toiminnallinen osallistuminen on sitoutumista sosiaalisessa yhteydessä tapahtuvaan toimintaan. Se ei ole pelkästään toiminnallista suoriutumista, vaan esimerkiksi merkityksellistä tekemistä. Merkitykselliseen toimintaan osallistuminen lisää terveyttä ja hyvinvointia, sillä se lisää pätevyuden tunnetta, itsetuntoa ja mielihyvän kokemista. Toiminta, johon ihminen sitoutuu vaikuttavat hänen motiivit, tavat, roolit, mahdollisuudet sekä rajoitukset. (Kielhofner 2008, 101–102.) Henkilön suorituskyvyn rajoitukset voivat vaikuttaa toiminnalliseen osallistumiseen, mutta ne eivät estä sitä, jos henkilö pystyy tekemään tahtoon liittyviä valintoja ja hän saa ympäristöltään oikeanlaista tukea (Kielhofner 2008, 102).

Tutkimuksissa eläinten avulla potilaita on rohkaistu jakamaan tunteitaan ja tätä kautta heidän sosiaalinen osallistuminen on muuttunut myönteisempään suuntaan. Yksinäisyys ja eristyneisyys ovat vähentyneet sosiaalisten sekä kommunikointitaitojen parantuessa. (Barak ym. 2001, 444; Vuori 2006, 20; Velde ym. 2005, 46; Colombo, Buono, Smania, Raviola & Leo 2006, 208.) Osallistuessaan kaverikoiratoimintaan

ikäntyvillä on mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen. Kaverikoirat ohjaajineen voivat lisätä ikääntyvien vuorovaikutusta muiden asukkaiden sekä hoitohenkilökunnan välillä. Kaverikoirien vierailut nostavat ikääntyvissä erilaisia tunteita esille ja he voivat rohkaistuvat jakamaan tuntemuksiaan myös muille.

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 6.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata kaverikoiratoiminnan merkitystä ikääntyvien hyvinvoinnille. Tavoitteena on tuoda esille kaverikoiratoimintaa ja sen merkitystä. Opinnäytetyössä haluamme lisätä tietoutta eläinten terapeuttisista vaikutuksista ihmisiin sekä sitä, miten kuntoutuksen ammattilaisena toimintaterapeutit voivat hyödyntää kaverikoiratoiminnan tarjoamia mahdollisuuksia työssään.

### 6.2 Tutkimusmenetelmä ja tiedonkeruu

Opinnäytetyömme on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa tarkastellaan todellista elämää ja sen avulla voidaan saada tietoa jonkun tietyn asian merkityksellisyydestä ihmiselle/ihmisille. Tutkimuksessa kohdejoukko on tutkimuksenmukaisesti valittu ja tieto hankitaan todellisissa tilanteissa, jotka ovat ainutkertaisia. Tarkoituksena ei ole totuuden löytäminen tutkittavasta asiasta, vaan tutkimuksen aikana muodostuneiden tulkintojen avulla kuvata esimerkiksi ihmisen toimintaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157, 160; Vilka 2005, 97–98.)

Valitsimme tutkimusjoukoksi ikääntyvät. Aineiston keräsimme kahdessa kohteessa, hoitokodissa sekä pitkäaikaisosastolla. Nämä kohteet valitsimme johtuen siitä, että asukkaat olivat toimintakyvyltään paremmassa kunnossa kuin muissa kaverikoirien käyntikohteissa. Kummassakin kohteessa koirakot olivat vierailleet jo useamman kerran säännöllisin väliajoin. Mahdollisimman kattavan aineiston saamiseksi halusimme kerätä aineistoa kahdesta eri paikasta. Kävimme tutustumassa kumpaankin tutkimuskohteeseen yhdessä kaverikoirien kanssa ennen varsinaista tutkimuksen toteuttamista.

Tutkimusmenetelmänä käytimme osallistuvaa havainnointia, sillä halusimme kerätä ikääntyvien reaktioita, tunnelmia, ajatuksia ja kokemuksia kaverikoirien vierailusta. Havainnoinnin avulla pystytään saamaan suoraa ja välitöntä tietoa tutkittavien käyttäytymisestä ja toimimisesta (Hirsjärvi ym. 2007, 208). Vuorovaikutustilanteissa tapahtuu myös paljon sellaista, jota ihmisten on vaikea pukea sanoiksi. Sen vuoksi havainnoimalla pystyimme kuvaamaan esimerkiksi tilanteeseen liittyviä eleitä, ilmeitä, tunnelmia, ympäristöä, tunteiden ilmaisua, sosiaalista vuorovaikutusta sekä osallistumista. Osallistuvalla havainnoinnilla Hirsjärven ym.(2007, 209, 212) mukaan tarkoi-

tetaan havainnoitsijan vapaasti tilanteeseen osallistumista sekä sitä, että havainnoitsija voi muun muassa esittää kysymyksiä. Tämä tutkimusmenetelmä soveltui mielestämme hyvin tutkittavaan aiheeseen, sillä kysymysten esittäminen ikääntyville koirien vierailun aikana antoi todellisempaa ja aidompaa tietoa vierailun merkityksestä. Moni tutkittava sairasti muistisairautta, joten kysymysten esittäminen jälkikäteen ei olisi onnistunut.

Tarkoituksenamme tutkimuksessa on kuvata juuri tietyssä tilanteessa havaittavia reaktioita ja merkityksellisyttä, eikä esimerkiksi kaverikoira toiminnan pitkäaikaisia vaikutuksia. Havainnointilomakkeen (liitteenä) laatimisessa käytimme Inhimillisen toiminnan mallia. Tutkimuksen aineiston keruun suoritimme kolmena vierailukertana, ja teimme omat havainnointimme. Aineistoksi kertyi näin ollen yhteensä kuusi havainnointia. Aineisto koostuu havainnoistamme, ikääntyvien puheesta, kommenteista ja vastauksista kysymyksiimme. Tutkimustilanteissa läsnä olivat meidän lisäksi kaverikoira toimintaan osallistuvat ikääntyvät, kaverikoirat ja heidän ohjaajansa sekä hoitohenkilökuntaa. Koirakkoja osallistui noin 3–5/kerta ja yksi vierailukerta kesti noin 45 minuuttia.

Hoitokodissa kaverikoirien vierailuun osallistui kahdeksan asukasta. Jaoimme havainnoitavat ennen vierailun alkamista ja kirjasimme heidät numeroin ylös. Havainnointitilanne alkoi noin 15 minuuttia ennen ja päättyi noin 15 minuuttia koirakkojen lähdettyä. Hoitokodissa tila, jossa ikääntyneet odottivat koiria, oli rauhallinen ja toimintaan osallistujat olivat tilassa koko vierailun ajan. Ennen ja jälkeen koirakkojen vierailun havainnoimme yleistä ilmapiiriä, keskusteluja ja etenkin omien havainnoitaviemme reaktioita. Koirien vierailun aikana molemmat meistä kirjasivat asioita ylös sen havainnoitavan kohdalta, jonka kohdalla koira vieraili. Kävimme myös keskustelemassa ja esittämässä kysymyksiä havainnoitaville sopivissa tilanteissa. Tutustumiskerran ja varsinaisen tutkimuskerran perusteella päädyimme siihen, että saimme tarpeeksi kattavan aineiston yhden kerran perusteella.

Pitkäaikaisosastolla tutkimustilanne alkoi koirakkojen saapuessa ja päättyi heidän lähtiessään. Tämä johtui siitä, että tila, jossa koirat vierailivat, oli rauhattomampi ja havainnoitavat vaihtuivat vierailun aikana. Osallistujia oli paljon ja koska he liikkuivat tilassa vaihtelevasti, emme jakaneet havainnoitavia. Havainnoimme kokonaistilannetta sekä yksittäisiä ikääntyviä. Osastolla kävimme havainnoimassa kahtena eri kertana johtuen siitä, että tässä kohteessa havainnoitavaa oli enemmän. Jokaisen havainnointitilanteen jälkeen kävimme yhdessä läpi saamamme aineiston. Molemmat purki-

vat omat aineistonsa Word- tiedostoksi heti vierailun jälkeen. Auki kirjoitettua aineistoa oli yhteensä seitsemän sivua.

### 6.3 Aineiston analyysi

Saamamme aineisto analysoitiin teorialähtöisellä sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysi tarkoittaa tutkimusaineiston sanallista kuvaamista ja sen tarkoituksena on etsiä merkityssuhteita sekä merkityskokonaisuuksia. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä tutkimuksen lähtökohtana on jokin tietty malli tai viitekehys. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 107, 99.) Käytimme tutkimuksessamme viitekehystenä Inhimillisen toiminnan mallia. Viitekehys ja sen keskeiset käsitteet olemme käsitelleet teoriaosiossa.

Lähdimme analysoimaan keräämäämme aineistoa siten, että luimme kirjaamamme havainnot. Tämän jälkeen muodostimme strukturoidun analyysirungon, johon keräsimme havainnoinneista niitä lauseita, ajatuskokonaisuuksia sekä lausumia, jotka sopivat muodostamiimme luokituksiin. Luokituksina käytimme Inhimillisen toiminnan mallin käsitteitä: suorituskyky, tahto, tottumus sekä sosiaalinen ympäristö. Näiden neljän luokituksen mukaan kuvaamme tutkimustuloksia.

TAULUKKO 1. Esimerkki aineistorunkoon tehdystä aineiston analyysistä

<b>KAVERIKOIRATOIMINNAN MERKITYS IKÄÄNTYVIEN HYVINVOINNILLE</b>		
<b>ALKUPERÄISET HA- VAINNOT JA LAU- SUMAT</b>	<b>PELKISTETTY ILMAUS HAVAINNOISTA JA LAUSUMISTA</b>	<b>LUOKITUKSET INHIMILLI- SEN TOIMINNAN MALLIN MUKAAN</b>
<p>Muistelua menneistä ajoista, omistetuista koirista ja eläimistä</p> <p>”Meilläkin on ollut koi- ra, kun oltiin lapsia. Oli joka paikassa muka- na.”</p>	<p>Muistojen herääminen, muistelu, muistin käyttä- minen</p>	SUORITUSKYKY
<p>Jotkut tulevat paikalle, mutta eivät osallistu aktiivisesti. Katselevat ja seuraavat sivusta.</p> <p>Kurkottaa käsiä koiran suuntaan ja taputtaa syläään. Ei puhu.</p>	<p>Osallistuminen tulemalla tilaan, jossa toiminta on</p> <p>Eleet</p>	TAHTO
<p>”Vaihtelua tuop meidän päivään.”</p> <p>”Kaikki oli parasta. Uutta tavalliseen elä- mään.”</p>	<p>Vaihtelu tavallisiin päivit- täisiin rutiineihin</p>	TOTTUMUS
<p>Kysymysten esittämis- tä koirien ohjaajille esim. koiran tavoista, ulkomuodosta, iästä, päiväohjelmasta, ylei- sesti koirista ja eläimis- tä</p> <p>Pariskunta keskus- telee keskenään koiri- en ”rakastumisesta” toisiinsa”. Naurua ja huumoria.</p>	<p>Keskustelut koirien ohjaa- jien kanssa, yhteinen pu- heenaihe, sosiaalinen kanssakäyminen</p>	SOSIAALINEN YMPÄRIS- TÖ



## 7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 7.1 Kaverikoiratoiminnan merkitys ikääntyvien suorituskyvyille

Tutkimuskohteissa havainnoimme, miten kaverikoirien vierailu vaikutti ikääntyvien fyysiseen ja kognitiiviseen suorituskykyyn. Fyysinen aktiivisuus näkyi muun muassa siten, että ikääntyvät nousivat seisomaan, kumartelivat, kurkottelivat ja ojentautuivat lähemmäksi koiria. Koirien vierailu aktivoi myös muistia, sillä ikääntyneet muistelivat menneitä aikoja. Havainnoitavien toimintakyky vaihteli eri havainnointikerroilla. Ikääntyvä, joka oli kiinnostunut, osallistuva ja hyvin aikaan sekä paikkaan orientoitunut, saattoi seuraavalla kerralla olla aggressiivisen oloinen tai omiin oloihinsa vetäytyvä.

Tutkimuskohteissa heti kaverikoirien saapuessa monet kädet kurkottelivat ja ojentuivat silittämään koiria. Useat kumartuivat silittämään lattialla olevia koiria ja joku jopa istui koiran viereen lattialle. Joku halusi taluttaa koiraa remmistä ja kävellä sen kanssa tilassa. Moni ikääntyvästä halusi silittää koiria koko vierailun ajan ja käydä tarkasti läpi kaikki koiran ruumiinosat.

*Kun eräälle asukkaalle ojennettiin pieni koira syliin, hänen ryhtinsä suoristui ja kädet ottivat koiran vastaan. Olemukseen tuli eloisuutta ja hymy levisi hänen kasvoilleen. Hän silitti koiraa koko ajan toisella kädellään. Kun koira otettiin pois sylistä, ryhti laski, eloisuus hävisi ja katseesta tuli ”tyhjä”.*

Muistelu ja muistojen herääminen tulivat hyvin vahvasti esille jokaisella havainnointikerralla. Kaverikoirien saavuttua paikalle ikääntyvät alkoivat muistella ääneen lapsuuttaan sekä siihen liittyviä kokemuksia koirista ja muista eläimistä sekä sitä, mitä eläinten kanssa oli tehty. Hoitokodissa koirien odottaminen sai aikaan keskustelua jo ennen koirien varsinaista vierailua. Muistot olivat positiivisia ja jaetuille muistoille naurettiin yhdessä.

*”Mukava oli, kun oli oma koira lapsuudessa.”*

*”Meilläkin on ollut koira, kun oltiin lapsia. Oli joka paikassa mukana.”*

*Nainen kertoi, että ”silloin, kun olin nuori, niin koira oli vahdissa ja siitä isä tiesi, milloin tytär oli tullut kotiin riiuulta.”*

*”Meillä oli ennen koira, mutta ei ole enää.”*

Osa asukkaista oli ”omissa maailmoissaan”, eivätkä he olleet orientoituneita aikaan tai paikkaan. Heidän käyttäytymisensä oli sekavaa, he toistelivat samoja asioita ja elivät eletyssä elämässä. Koiran tultua lähelle, he olivat heti läsnä siinä tilassa ja tilanteessa. Hoitokodissa osa asukkaista selvästi odotti koirien vierailua, sillä heidän katseensa hakeutui useasti ovelle päin.

*Asukas istui sohvalla, katseli koko ajan ikkunasta ulos eikä osallistunut keskusteluun. Kun koira tuli lähelle, hän nousi välittömästi ylös sohvalta ja hymyili.*

Osa asukkaista oli rauhattomia ja he vaeltelivat tilassa edestakaisin. Eräs asukas rauhoittui kuitenkin oma-aloitteisesti sohvalle koiran viereen silittämään sitä ja hän silitti koiraa koko loppuvierailun ajan. Toinen asukas käveli myös rauhattomasti, mutta koiran huomattuaan hän pysähtyi välittömästi silittämään ja juttelemaan sille.

Aiemmin hiljaiset ja vetäytyneet ikääntyvät alkoivat tehdä havaintoja koirien saavuttua esimerkiksi niiden ulkonäöstä ja ohjaajien kanssa keskusteltiin, miltä koirien erilaiset turkit tuntuivat: sileältä, karkealta... Jotkut halusivat kertoa tietouttaan eläimistä. Kaksi asukasta alkoi laulaa koiralle laulua. Koiranohjaaja kehotti heitä jatkamaan laulamista ja yhdessä asukkaat muistelivat tuutulaulun sanoja.

## 7.2 Kaverikoiratoiminnan merkitys ikääntyvien tahdolle

Vierailujen aikana ikääntyvien tahdon ilmaisu näkyi eleinä, ilmeinä ja sanallisina ilmaisuina. Toimintaan sanallisesti aktiivisesti osallistuvien lisäksi ikääntyvissä oli myös sellaisia henkilöitä, jotka eivät puhuneet vierailujen aikana mitään. He seurasiivat tilannetta sivusta, eivätkä halunneet esimerkiksi koiraa lähelleen. Kuitenkin he halusivat olla tilassa läsnä ja näin ollen osallistua toimintaan. Jotkut asukkaista halusivat jutella ainoastaan koirille. Ikääntyvät, jotka eivät muuten puhuneet, ilmaisivat oman tahtonsa siten, että kurkottivat käsiään koiran suuntaan ja taputtivat syliään saadakseen koiran syliin. Myös heidän ilmeensä kertoivat tyytyväisyydestä.

*Eräs asukas sanoi ainoastaan ”kun koira tulee lähelle, kun koira tulee lähelle” ja taputti polviaan, jotta koira olisi tullut lähemmäs.*

Monien kohdalla sanallinen ilmaisu oli niukkaa tai hankalaa, mutta silti he ilmaisivat painokkaasti omaa tahtoaan muutamalla sanalla.

*"Minä haluan ite!"*

*Eräs rouva sanoi "ota...ota...pois!" ja ilmaisi näin, että halusi jo koiran pois sylistään.*

Monet ikääntyvistä osallistuivat aktiivisesti esimerkiksi keskustelemalla muiden asukkaiden, ohjaajien ja hoitohenkilökunnan kanssa sekä silittämällä koiria. Huumoria oli paljon tunnelmassa ja esimerkiksi koirien erilaiset ulkonäöt herättivät monia humoristisia keskusteluita. Moni halusi pajata ja koskettaa koiria. Tunteiden ilmaisu näkyi myös nauruna, hymyinä ja katseina.

Koirien läsnä ollessa asukkaat käyttivät paljon sanallista tunteiden ilmaisua ja osoittivat niille hellyyttä esimerkiksi sanomalla: *"Oma kulta."*, *"Minun kulta."* ja *"Kokonaan olet kullamuru."* Erilaiset koirat herättivät erilaisia tunteita, esimerkiksi pieni koira herätti erityisesti hellyyden ja hoivaamisen tunteita ja sitä haluttiin pitää sylissä lähellä itseä. Toiset asukkaat taas olivat kiinnostuneita isommista koirista ja halusivat silittää ainoastaan niitä.

Ikääntyneet kertoivat, miten eläimet, etenkin koirat olivat kuuluneet monien elämään. He kokivat ne merkityksellisenä osana elämäänsä ja ne kuuluivat heidän mielenkiinnon kohteisiinsa edelleenkin. Yhteinen mielenkiinnon kohde sai asukkaat kokoontumaan yhteiseen tilaan odottamaan ja osallistumaan kaverikoirien vierailuun. Joillekin koirien vierailu oli niin merkityksellistä, että kysyttäessä mitä tämä toiminta heille merkitsee, eräs rouva vastasi:

*"Tämä on minun elämä, pittää olla kissoja ja koiria."*

### 7.3 Kaverikoiratoiminnan merkitys ikääntyvien totumuksille

Laitoksissa asuvilla ikääntyvillä päivien sisältö voi olla hyvinkin samankaltaista ja selvästi tuli esille, että kaverikoirien ja heidän ohjaajiensa vierailua odotettiin ja se toi piristävää vaihtelua asukkaiden päiviin. Moni asukas kommentoi juuri vaihtelun olevan toiminnassa parasta.

*"Vaihtelua tuop meidän päivään."*

*"Uutta tavalliseen elämään."*

*"En ossoo sannookkaan, miten hyvältä tuntuu nähhä elävä elukka tiällä. Tykkeen niin kovasti."*

*"Kaikki oli parasta."*

Havainnoitaessa tuli esille, että koirat saivat esille ikääntyvissä laitosasukkaan roolin lisäksi muita rooleja, esimerkiksi aiemmin koetun hoivaajan roolin.

*Naisasukkaalla oli pieni koira sylissä. Koira tärisi ja asukas painautui sen lähelle ja sanoi "ei ole mitään hätää" ja jatkoi juttelua sille koko sen ajan, jonka koira oli hänen sylissä.*

*"Ikävä omaa pientä koira."*

*Eräs miesasukas sanoi "minä olen ukki", pitäessään koira sylissä ja kertoi, ettei koira halua muiden syliin vaan juuri hänen.*

*Kun asukas sai pienen koiran syliinsä, hän nauroi ja sanoi "pikkuinen ressuska".*

Ikääntyvien hoivatessa koiria heidän ilmeistään ja eleistään näki, että he kokivat olevansa tarpeellisia ja tärkeitä juuri siinä hetkessä. Tämä tuli esille myös sanallisesti:

*"Tämä on minun sylissä ensimmäistä kertaa ja eikä muitten syliin haluakaan."*

*"Minut ottaa kaverikseen."*

#### 7.4 Kaverikoiratoiminnan merkitys ikääntyvien sosiaaliselle ympäristölle

Kaverikoirien vierailu kokosi asukkaat yhteen sekä hoitokodissa että dementiaosastolla yhteisen toiminnan ympärille. Moni ikääntyvä oli kiinnostunut juttelemaan koirien ohjaajien kanssa, joten koirat toimivat vuorovaikutuksen välineenä, kun ihmiset kohtasivat toisiaan. Toisilleen vieraiden ihmisten oli helppoa ja luontevaa alkaa keskustella keskenään yhteisestä puheenaiheesta. Kaverikoirien vierailu yhdisti asukkaita sekä hoitohenkilökuntaa, kun he tulivat tervehtimään koiria ja keskustelemaan niistä. Osa ikääntyvistä tuli tilaan henkilökunnan saattelemana ja he muistelivat yhdessä esimerkiksi kaverikoirien edellistä vierailua.

*Tilan täytti puheensorina ja naurun remakka. Eräs asukas tuli hyvälle mielelle, kun ohjaaja kertoi koiran muistavan asukkaan edelliseltä vierailulta.*

*”Ne tykkää meistä, koira tykkää täällä käynnistä ja meistä ihmisistä.”*

Yhden vierailun aikana asukkaat olivat katsomassa elokuvaa. Kun koirat saapuivat paikalle, elokuvan katsominen keskeytyi välittömästi ja asukkaat ryhtyivät seurustelemaan koirien ja ohjaajien kanssa.

Eräs asukas istui itsekseen sohvalla. Hän osallistui katseellaan toimintaan ja hymyili muille asukkaille, kun he seurustelivat koirien kanssa. Kun hän sai koiran syliinsä, toinen asukas tuli hänen viereensä ja he alkoivat yhdessä silittää koira. Silloin asukas otti katsekontaktin toiseen asukkaaseen ja yritti kommunikoida myös sanallisesti toisen asukkaan puhuessa hänelle ja koiralle. Kun koirien vierailu oli ohi, hän oli ainoa asukkaista, joka lähti heti omaan huoneeseensa.

Yksi ikääntyvä rouva istui hiljaa pöydän ääressä eikä puhunut kenellekään mitään ennen kaverikoirien tuloa. Kun koira tuli hänen luokseen, hän alkoi hymyillä ja sanoi *”kukas se sieltä tulee?”* ja kumartui silittämään koira. Hän alkoi myös keskustella koiran ohjaajan kanssa koirista ja yleensäkin eläimistä. Lopuksi hän sanoi koiralle *”kiva kun kävit”*.

Eräs asukas ei osallistunut keskusteluun ennen koirien vierailua. Hän istui selin koiriin, eikä vaikuttanut kiinnostuneelta ennen kuin yksi koirista tuli hänen lähelleen. Silloin hän sanoi *”tunnistaako koira minut?”* Tämän jälkeen hän vaihtoi istumapaikkaansa siten, että hän näki koirat ja muut asukkaat. Hän alkoi keskustella muiden asukkaiden kanssa ja kysyi toiselta asukkaalta *”aikooko rouva ostaa koiran, kun pitää sitä sylissään?”* Hän osallistui myös keskusteluun koirien lähdettyä.

Ilmapiiiri oli lämmin ja siinä oli yhteisöllisyyden tunnetta. Koirien lähdettyä asukkaat jäivät istumaan tilaan ja keskustelu jatkui liittyen eläimiin ja koiriin. Tilanteen jälkeen tunnelma oli iloinen ja hyväntuulinen.

## 7.5 Tutkimustulosten yhteenveto

Muistelu nousi keskeiseksi teemaksi kaverikoirien vierailujen aikana. Lähestulkoon jokaisella toimintaan osallistuneella oli muistoja ja kokemuksia koirista, mikä sai heidät muistelemaan elämäänsä ja jakamaan näitä muistoja toistensa kanssa. Kaveri-

koirat veivät ikääntyvät mielikuvissa ja muistoissa lapsuuden ja elämänhistorian vaiheisiin. Muistot olivat positiivisia ja ne tuottivat ikääntyville hyvää oloa ja mieltä. Tämä näkyi jokaisella vierailukerralla ilona, nauruna ja huumorina. Mielestämme hyvää mieltä ei ole koskaan liikaa, ja kuten teoriaosuudessa mainitsimme, naurulla on terapeutista arvoa ja se lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä mielihyvän kokemista.

Tutkimuksessamme kävi ilmi, että kaverikoirien vierailut lisäsivät jonkin verran ikääntyvien fyysistä aktiivisuutta. Koirien vierailu sai asukkaat kävelemään huoneistaan yhteiseen tilaan. Koirien ollessa paikalla, ikääntyvät kurkottelivat ja ojentautuivat silitämään koiria. He saattoivat istuutua useita kertoja lattialle koirien lähelle ja nousta sieltä ylös, mitä he tuskin olisivat tehneet ilman kaverikoirien läsnäoloa. Koiria silitellessä erityisesti ikääntyvien käsien käyttö ja aktiivisuus lisääntyivät. Koirien erilaiset turkit aktivoivat myös käsien tuntoa. Silitellessään koirien erilaisia turkkeja, ikääntyvät saivat erilaisia aistikokemuksia käden tunnon kautta, mikä näkyi vertailuna, miltä mikäkin turkki tuntui.

Silloin, jos toimintakyky on heikentynyt esimerkiksi puheen osalta ja kommunikointi on hankaloitunut, on tärkeää, että ikääntyvä pystyisi ilmaisemaan muulla tavoin itseään. Kaverikoiratoimintaan osallistuvissa oli ikääntyviä, jotka eivät kyenneet ilmaisemaan tahtoaan puheella. Koirat saivat heidät kuitenkin ilmaisemaan tahtoaan erilaisilla ilmeillä ja eleillä. Tämä johtui osaksi siitä, että he kokivat koirat merkityksellisiksi ja sen vuoksi ilmaisivat tahtoaan eleillä. Esimerkiksi silloin, kun he halusivat koiran tulevan lähemmäksi itseään, he taputtivat polviaan tai syliään.

Kaverikoiratoiminta toi erilaista ja mielekästä toimintaa sekä vaihtelua ikääntyvien arkeen. Koirat saivat ikääntyvät tuntemaan itsensä tarpeellisiksi. Monille oli merkityksellistä se, että koira muisti juuri hänet ja halusi tulla rapsuteltavaksi. Useimmilla ikääntyneillä on aikaisemmin ollut jokin hoivaajan rooli, esimerkiksi äidin tai isän rooli, joka on ollut merkityksellinen. Hoivaamista ja hoivaajan roolia on usein kuitenkin vaikea toteuttaa laitospäristössä. Koiria hoitaessaan ikääntyvät pystyivät toteuttamaan hoivaajan roolia sekä tyydyttämään hoivaamisviettiä. Koirat herättivät monissa voimakkaita hellyyden tunteita, joita ikääntyvät osoittivat koirille sekä sanallisesti, että elein.

Kaverikoiratoiminta mahdollisti laitoksessa asuville ikääntyville osallistumisen merkitykselliseen toimintaan. Ikääntyvällä oli mahdollisuus osallistua toimintaan myös pelkällä läsnäolollaan. Toiminta vaikutti sosiaaliseen ympäristöön lisäämällä ikääntyvien vuorovaikutusta toistensa, hoitohenkilökunnan ja kaverikoirakkojen välillä. Vuorovai-

kutus oli luontevaa, koska kaikilla oli yhteinen puheenaihe. Koirien läsnäolo kohotti asukkaiden mielialaa, mikä vaikutti positiivisesti ilmapiiriin ja näin ollen tilassa ja toiminnassa oli aistittavissa voimakasta yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Saamiemme tutkimustulosten perusteella kaverikoiratoiminnalla on merkitystä ikään-tyvien hyvinvoinnille. Tutkimuksessa kuvattiin kaverikoiratoiminnan hetkellistä merki-tystä. Toiminnan pitkäaikaisia vaikutuksia emme pysty tämän tutkimuksen perusteella todentamaan, mutta tulosten perusteella voidaan sanoa, että toiminta toi ikääntyville hetkellistä hyvinvointia ja näin ollen sillä on merkitystä myös ihmisen kokonaisvaltai-seen hyvinvointiin. Tutkimustuloksia ei kuitenkaan voida yleistää johtuen melko sup-peat aineiston määrästä.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen eettisyyteen liittyvät erityisesti tiedonhankintaan liittyvät seikat, tutkimusmenetelmät sekä tutkimustulosten avoin julkaiseminen. Tiedonhankinnassa tulee noudattaa huolellisuutta ja antaa muille tutkijoille heille kuuluva arvo. Tutkimus tulee suunnitella ja toteuttaa huolella. Siihen osallistuvia henkilöitä ja heidän itsemääräämisoikeuttaan tulee kunnioittaa. Tutkimustulosten tallentamisessa, esittämisessä ja arvioinnissa tulee noudattaa rehellisyyttä, eikä niitä saa yleistää tai kaunistella. (Hirsjärvi ym. 2007, 24–26.) Vilkka (2005, 158–159) on Eskolaan ja Suorantaan (2000) viitaten todennut, että laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyssä tutkimuksessa luotettavuus on riippuvaista tutkijasta, sillä arvioinnin kohteena ovat hänen tekemät valinnat, teot ja ratkaisut. Näitä olemme pyrkineet tutkimuksessa kuvaamaan mahdollisimman huolellisesti ja totuudenmukaisesti.

Pohdimme pitkään tutkimuksemme eettisiä kysymyksiä ja yksi haasteista oli se, että tutkittavat sairastivat eri-asteisia muistisairauksia. Pohdimme muun muassa sitä, pitäisikö meidän pyytää kirjallinen lupa tutkittavilta itseltään. Siihen emme päätyneet, sillä ongelmaksi olisi noussut se, etteivät tutkittavat olisi ehkä ymmärtäneet tai muistaneet tutkimuksen tarkoitusta. Päädyimme tästä syystä hankkimaan hoitokodin johtajalta suullisesti luvan sekä pitkäaikaisosaston ylilääkäriltä kirjallisen luvan tutkimuksen tekemiseen. Kun yksittäisiä tutkimuslupia ei ollut, olimme tutkimuksessamme tarkkoja siitä, etteivät tutkittavien henkilöllisyydet tai heidän yksityisyytensä paljastuneet missään vaiheessa. Tästä syystä emme maininneet tutkimuskohteita työssämme nimeltä eikä tutkimuksessamme ollut oleellista selvittää mistä tai keneltä aineisto oli kerätty. Kävimme ennen tutkimuksen tekemistä luotettavuuteen ja eettisyyteen liittyviä keskusteluja myös yhteyshenkilömme Pirjo Kärjen, sekä ohjaavan opettajamme kanssa. Kävimme tutustumassa ja arvioimassa tilannetta eri kohteisiin hyvissä ajoin tutkimuskohteissa ennen varsinaista aineiston keruuta, mikä mielestämme edesauttoi eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyvissä kysymyksissä. Yhteyshenkilömme tiedotti tutkimuksesta kaverikoiratoimintaan osallistuvia koirien ohjaajia.

Suunnittelimme tutkimuksen huolella ja tiedotimme työn merkityksestä ja sen toteutustavoista tutkimuskohteita. Varsinaisissa tutkimustilanteissa esittelimme itsemme ja kerroimme tekevämme opinnäytetyötä, johon kuuluu haastattelu sekä havainnointi.



Kunnioitimme tutkimukseen osallistuvia siten, että toimimme tilanteissa heidän ehdoillaan. Luottamuksellisuus toteutui esimerkiksi vaihtolovelvollisuuden muodossa. Meillä oli käytettävissämme paljon tietoa eläinavusteisesta terapiasta sekä sovitut tutkimuskohteet, joissa pystymme toteuttamaan aineiston keruun. Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi se, että tutkijoita sekä tutkimuskohteita oli kaksi. Meillä oli jo tutkimuksen tekovaiheessa aiempaa kokemusta asiakkaiden/potilaiden havainnoinnista, joten pystyimme havainnoimaan ja ylöskirjaamaan tutkimustamme varten tarkoituksenmukaisia asioita ja tässä oli apuna jo ennalta tehty havainnointilomake. Olimme hyvin kiinnostuneita tutkittavasta aiheesta ja vakuuttuneita sen merkityksellisyydestä tulevaa ammattiamme ajatellen.

Laadullisella tutkimusmenetelmällä tehty tutkimus on aina kokonaisuutena ainutkertainen eikä tutkimusta käytännössä voida toistaa sellaisenaan. Käytännössä tutkimuksella pitäisi kuitenkin olla jonkinlainen toistettavuus (Vilka 2005, 159–160.) Tästä syystä olemme pyrkineet kattavasti esittämään aineiston keruun sekä tutkimustulokset, joihin olemme päässeet aineiston analyysin perusteella. Havainnointi oli melko vaativa tutkimusmenetelmä, sillä tutkija lähtee helposti tekemään omia tulkintoja ja johtopäätöksiä. Pyrimme aineiston analyysivaiheessa rajaamaan pois havainnoineista omat tulkintamme. Tämän tutkimusmenetelmän käyttö ja harjoittelu oli tulevan ammattimme kannalta eduksi, sillä toimintaterapeuttien yhtenä tärkeimpänä arviointimenetelmänä on havainnointi. Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi se, että tuloksia tarkastelimme ensin yksin, jonka jälkeen teimme aineiston analyysin yhdessä.

## 8.2 Opinnäytetyön prosessin tarkastelua

Opinnäytetyömme aiheita oli erittäin mielenkiintoista tutkia. Olimme yllättyneitä siitä, miten paljon eläimiin liittyvää terapiatyötä oli tutkittu ja kuinka paljon tietoa löytyi esimerkiksi eläinavusteisesta terapiasta. Kaverikoira-toiminta oli kiinnostanut monia eri alojen opiskelijoita, mutta toimintaterapeuttien tekemää tutkimusta emme löytäneet. Tästä syystä halusimme tämän tutkimuksen kautta pohtia, miten juuri toimintaterapeutit voivat hyödyntää ks. toimintaa työssään. Ymmärrys ja kiinnostus kaverikoira-toimintaan, sen käyttömahdollisuuksiin sekä merkityksellisyyteen kasvoivat entisestään työn aikana.

Tutkimusmenetelmänä käyttämämme osallistuva havainnointi sopi mielestämme hyvin tutkittavaan aiheeseen samoin kuin valitsemaamme kohdejoukkoon. Saimme lisäkokemusta toimintaterapeuteille tärkeästä työvälineestä eli asiakkaan havainnoinnista ja havaintojen kirjaamisesta. Tutkimuskohteiden ja havainnointikertojen määrän

rajaus oli tämän tutkimuksen aikatauluun sekä työmäärään nähden sopiva. Tiedonhankinta ja tutkimuksen tekeminen olivat keskeisiä asioita, joita opimme opinnäyte-työprosessissa.

Tutkimustuloksemme ovat hyvin samansuuntaisia kuin aiemmissa tutkimuksissa ja opinnäytetöissä on tullut esille. Moni kokee eläimet merkitykselliseksi ja niillä on positiivisia vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin. Tutkimuksemme mukaan kaverikoiratoiminnalla on positiivisia vaikutuksia ja merkitystä ikääntyvien, erityisesti laitoksissa asuvien hyvinvoinnille. Kuntoutusalan ammattilaiset, kuten toimintaterapeutit voivat ammattitaitonsa avulla hyödyntää toiminnan tarjoamia mahdollisuuksia asiakkaidensa kuntoutuksessa. Asiakslähtöisyyden ja tavoitteiden asettelun kautta kaverikoiratoiminta voisi olla eläinavusteisen toiminnan lisäksi myös eläinavusteista terapiaa.

Tässä tutkimuksessa tutkittiin kaverikoiratoiminnan merkitystä ikääntyville ja tuloksissa nousi esille tiettyjä teemoja. Niiden pohjalta voidaan kuitenkin pohtia, miten toimintaterapeutit voisivat hyödyntää toimintaa myös muiden asiakas- ja ikäryhmien kanssa. Koiran käyttäminen terapiassa tulee aina olla harkittua, tarkoituksenmukaista ja tavoitteellista. Toiminnan valinnassa on erityisen tärkeää ottaa huomioon yksilöllisyys ja pohtia kunkin asiakkaan tai ryhmän kohdalla, onko tämä toiminta juuri hänelle/ heille merkityksellistä ja sopivaa. Työskentely on yhteistyötä asiakkaan, terapeutin, koiran ohjaajan sekä koiran kanssa.

Toimintaterapeutti voi hyödyntää kaverikoiravierailuja esimerkiksi arviointitilanteina, sillä niiden aikana pystytään esimerkiksi havainnoimaan asiakkaan vuorovaikutusta, käden motoriikkaa, ohjeiden ymmärtämistä jne. Koira voi toimia tutustumisen ”apuvälineenä” ja olla helpottamassa terapiasuhteen luomista. Mielenterveysasiakkaiden kanssa voidaan harjoittaa tunteiden tunnistamista ja ilmaisua, vastuunottamista, päivärytmin opettelua, itsestä huolehtimista sekä rutiinien ylläpitämistä. Koira voi mahdollistaa sosiaalisten tilanteiden harjoittamista, olemalla vuorovaikutuksen välineenä tai koira voi olla torjumassa ihmisen yksinäisyyttä. Jollekin asiakkaalle koira voi olla ainoa syy nousta aamulla ylös sängystä ja lähteä ulos. Neurologisten asiakkaiden kanssa kaverikoirien avulla voidaan muun muassa harjoittaa tuntoaistia, opetella käyttämään erilaisia apuvälineitä, harjoittaa muistitoimintoja ja tehdä erilaisia liike- ja kädenharjoitteita.

Toivomme, että tämä työ antaa toimintaterapeuteille tietoa ja rohkeutta sisällyttää kaverikoiratoimintaa osaksi eri asiakasryhmien toimintaterapiaprosessia. Tulevina toimintaterapeutteina aiomme itse käyttää perustellusti kaverikoiratoimintaa työs-

sämme. Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia kaverikoiratoiminnan pidempiaikaisia vaikutuksia esimerkiksi yksittäiseen ikääntyneeseen sekä sitä, käyttääkö Suomessa joku toimintaterapeutti ks. toimintaa työssään ja miten.

Lopuksi haluamme kiittää Kuopion seudun kaverikoiratoiminnan ohjaajaa Pirjo Kärkeä, joka toimi opinnäytetyömme yhteyshenkilönä sekä kaikkia kaverikoiratoiminnassa toimivia vapaaehtoisia, jotka tekevät tärkeää ja arvokasta työtä!

## LÄHTEET

Alfa Partners Oy. 2011. *Eläinavusteinen terapiakoulutus*. [viitattu 24.1.2011]. Saatavissa: <http://www.alfapartners.net/elainterapeutti.elainavusteinen.php>

Altschiller, D. 2011. *Animal-Assisted Therapy*. Santa Barbara, California: Greenwood.

Barak, Y., Beni, A., Savorai, O. & Mavashev, S. 2001. Animal-Assisted Therapy for Elderly Scizophrenic Patients. *American Association for Geriatric Psychiatry*. 9. 439–442.

Coakley, A. & Mahoney, E. 2009. Creating a therapeutic and healing environment with a pet therapy program. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 15, 141–146.

Colombo, G., Buono, M., Smania, K., Raviola, R. & Leo, D. 2006. Pet therapy and institutionalized elderly: A study on 144 cognitively unpaired subjects. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 42. 207–216.

Delta Society. 2009. *What are Animal-Assisted Activities/ Therapy?* [viitattu 14.2.2011]. Saatavissa: <http://www.deltasociety.org/Document.Doc?id=10>

Fine, A. (toim.) 2001. *Handbook on Animal-Assisted Therapy*. Amsterdam: Academic Press.

Flyckt, K. & Puusaari, M. 2000. *Ihminen dementian takana- elämäntarinan ja muistelun merkitys osana dementoituvan vanhuksen kuntouttavaa työtä*. Diakoniammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. [viitattu 22.06.2011]. Saatavissa: [http://kirjastot.diak.fi/files/diak\\_lib/Jarvenpaa2000/FlycktKirsi.pdf](http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Jarvenpaa2000/FlycktKirsi.pdf)

Halm, M. 2008. The Healing Power of Human-Animal Connection. *American Journal of Critical Care*. 17. 373–376.

Heikkinen, E. 2008. *Vanhenemisen ulottuvuudet ja onnistuvan vanhenemisen edellytykset*. Teoksessa Heikkinen E. & Rantanen T. (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim. (2. uudistettu painos.)

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kirjayhtymä. (13., osin uudistettu painos.)

Hirvi, O. & Vauhkonen, M. 2011. *Virikkeitä aidosta hännänheilutuksesta. Ikäihmisten kokemuksia kaverikoira- toiminnasta*. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [viitattu 27.5.2011]. Saatavissa: [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/25757/hirvi\\_oona\\_vauhkonen\\_miia.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/25757/hirvi_oona_vauhkonen_miia.pdf?sequence=1)

Jaslowich, K. 2010. *Dog Therapy*. [viitattu 9.8.2010]. [kmi.namaste@gmail.com](mailto:kmi.namaste@gmail.com).

Kettinen, N. 2007. *Mikä ihmeen kaverikoira? Kaverikoira- toiminta tutuksi Jyväskylän alueen vammaisalan työntekijöille*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö. [viitattu 20.4.2011]. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jamk-487>

Kielhofner, G. 2008. *Model of Human Occupation. Theory and application*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins. (Edition 4.)

Kielhofner, G. 2009. *Conceptual Foundations of Occupational Therapy Practice*. Philadelphia: F.A. Davis Company. (Edition 4.)

Kihlström-Lehtonen, H. 2009. *Minä ja koirani. Koiran vaikutus toiminnalliseen hyvinvointiin*. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. [viitattu 27.5.2011]. Saatavissa: [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22209/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200910203997.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22209/URN_NBN_fi_jyu-200910203997.pdf?sequence=1)

Kuopion seudun kaverikoirat. 2010. [viitattu 14.2.2011]. Saatavissa: <http://kotisivu.dnainet.net/caro1/kaverikoira/kuopio.htm>

Luukko, N. 2009. Työkaveri. *Koiramme*. 21–22.

McIntyre, A. & Atwal, A. 2005. *Occupational Therapy and Older People*. Oxford: Blackwell; Malden, MA.

Odendaal, J.S.J. 2000. Animal- assisted therapy- magic or medicine? *Journal of Psychosomatic Research*. 49, 275–280.

Pizzi, M. & Smith, T. 2010. *Promoting Successful Aging Through Occupation*. Teoksessa Scaffa, M., Reitz, S. & Pizzi, M.(toim.) *Occupational Therapy in the Promotion of Health and Wellness*. United States of America: F.A. Davis Company. 454–469.

Reitz, S., Scaffa, M. & Pizzi, M. 2010. *Occupational Therapy Conceptual Models for Health Promotion Practice*. Teoksessa Scaffa, M., Reitz, S. & Pizzi, M.(toim.) *Occupational Therapy in the Promotion of Health and Wellness*. Philadelphia: F.A. Davis Company. 22–45.

Reynolds, F. & Lim, K. H. 2005. *The social context of older people*. Teoksessa McIntyre, A. & Atwal, A. (toim.) *Occupational therapy and old people*. UK: Blackwell Publishing Ltd, 27–48.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2008. *Ikäihmisten palvelujen laatusuositus*. [viitattu 18.8.2011].

Saatavissa:

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3672.pdf&title=Ikaihminen\\_palvelujen\\_laatusuositus\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3672.pdf&title=Ikaihminen_palvelujen_laatusuositus_fi.pdf)

Stoffel, J. & Braun, C. 2006. Animal- Assisted Therapy: Analysis of Patient Testimonials. *Journal of Undergraduate Nursing Scholarship*. 8. 1–8.

Suomen Kennelliitto. 2011. [viitattu 14.2.2011]. Saatavissa:

<http://www.kennelliitto.fi/FI/koira/kaverikoira/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Ursin, Tanja 2011. Toimintaterapeuttipiskelija. Kuopio 7.9.2011. Haastattelu.

Velde, B., Cipriani, J. & Fisher, G. 2005. Resident and therapist views of animal- assisted therapy: Implications for occupational therapy practice. *Australian Occupational Therapy Journal*. 52. 43–50.

Viialainen, R. 2004. Eläinavusteinen terapia ottaa ensi askeleitaan Suomessa. *Dialogi* 6. 29–34.

Vilkka, H. 2005. *Tutki ja kehitä*. Helsinki: Tammi.

Vuori, H. 2006. Tassun hoitava kosketus. *Dementiauutiset*. 4. 20–21, 27.

Wilcock, A. 2005. *Older people and occupational justice*. Teoksessa McIntyre, A. & Atwal, A. (toim.) *Occupational therapy and old people*. U–K: Blackwell Publishing Ltd, 14–26.

## Liite 1. HAVAINNOINTILOMAKE

**Vuorovaikutus:**

- Eleet
- Ilmeet
- Tunteiden ilmaisu
- Osallistuminen
- Sanallinen viestintä

**Sosiaalinen ympäristö:**

- Tilanne ennen ja jälkeen koirien vierailun -> muutos (hoitokodissa)
- Sosiaalinen käyttäytyminen, keskustelut
- Ilmapiiri





---

[www.savonia.fi](http://www.savonia.fi)

