



# jamk

## Tassuterapiaa - Opas koira-avusteiseen toimintaterapiaan

Anna Vättinen

Opinnäytetyö  
Syyskuu 2021  
Terveys- ja hyvinvointialat  
Toimintaterapeutti (AMK)

Vänttinen, Anna

## Tassuterapiaa - Opas koira-avusteiseen toimintaterapiaan

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Syyskuu 2021, 55 sivua

Terveys- ja hyvinvointialat. Toimintaterapian tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Verkkojulkaisulupa myönnetty: kyllä

### Tiivistelmä

Luonto ja eläimet hyvinvoinnin lähteenä ovat olleet pinnalla yhteiskunnallisessa keskustelussa sekä kiinnostuksen kohteena viime aikoina. Luontoon ja eläimiin liittyviä hyvinvointivaikutuksia on tutkittu runsaasti, ja tutkimustulokset ovat avanneet luonnon monipuolisuuden ja mahdollisuudet hyödyntää luontoa hyvinvoinnin ongelmissa. Eläinavusteinen toimintaterapia on kuitenkin nykyisin vielä melko heikosti tunnettu terapia-muoto, eikä sen vaikuttavuudesta ole laajaa tietoa esimerkiksi toimintaterapian lähettävillä tahoilla. Tutkimustiedon kokoaminen tiiviiseen, helposti lähestyttävään muotoon oli siten tarpeellista.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda käytännönläheinen, mutta teoriaan pohjautuva opas koira-avusteisesta toimintaterapiasta. Oppaassa esiteltiin koira-avusteisuus osana eläinavusteisen työskentelyn kenttää ja kuvattiin koira-avusteisen toimintaterapian vaikuttavuutta ja käytännön vaatimuksia. Oppaassa nostettiin esille myös muutamia koiran kanssa toteutettavia käytännön harjoituksia. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Hippo Terapiaklinikka Oy, joka on valtakunnallinen lääkäri- ja terapiayritys, joka tarjoaa moniammatillisia tutkimus- ja kuntoutuspalveluita.

Oppaan myötä tietoisuus koira-avusteisuudesta tulee toivottavasti leviämään toimeksiantajan ja heidän yhteistyökumppaniensa keskuudessa. Opas tulee toivon mukaan herättämään kiinnostusta menetelmän käyttöön oikeissa terapiatilanteissa sekä kannustamaan toimintaterapeutteja hakemaan lisätietoa työskentelyn täydennyskoulutuksista.

Toimeksiantaja piti opasta hyödyllisenä, kiinnostavana ja tiiviinä tietopakettina koira-avusteisen terapian käytöstä. Valitut harjoitteet sopivat toimeksiantajan mielestä hyvin tähän kontekstiin.

### Avainsanat (asiasanat)

toimintaterapia, eläinavusteinen, koira-avusteinen, Green Care

### Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

-

Vänttinen, Anna

### Tassuterapiaa - Opas koira-avusteiseen toimintaterapiaan

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, September 2021, 55 pages

Health and welfare. Degree Programme in Occupational Therapy. Bachelor's thesis.

Permission for web publication: Yes

Language of publication: Finnish

### Abstract

Nature and animals as source of well-being have been a hot topic and an object of interest during recent years. The connection between well-being and nature has been widely researched, and the research results have shown the versatility of nature and numerous possibilities to utilize nature in well-being issues. However, animal-assisted occupational therapy is still not very well known as a form of therapy, and its effectiveness is quite unknown for example among doctors and other medical staff. Thus, it was necessary to gather research information on animal-assisted therapy into a compact and understandable form.

The purpose of the thesis was to create a practical, but theory-based guide booklet of dog-assisted occupational therapy. The guide introduced dog-assisted therapy as a part of animal-assisted working methods and presented its effectiveness and requirements. The guide also presented a few useful practices to be performed with a dog. The work was commissioned by Hippo Terapiaklinikka Ltd, which is a nationwide company that offers multi-professional research and therapy services.

Hopefully the guide will spread the awareness of dog-assisted working methods among Hippo Terapiaklinikka and their partners. The guide will probably arouse interest in using the method in therapy sessions and encourage occupational therapists to search more information about further education on animal-assisted methods.

Hippo Terapiaklinikka regarded the guide as a useful, interesting, and compact source of information on dog-assisted therapy. The practices in the end of the guide were also well-chosen in this context.

### Keywords/tags (subjects)

occupational therapy, animal-assisted, dog-assisted, Green Care

### Miscellaneous (Confidential information)

-

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto</b> .....	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Opinnäytetyön lähtökohdat</b> .....	<b>4</b>
2.1	Toimeksiantaja .....	4
2.2	Tavoitteet ja tarkoitus .....	5
<b>3</b>	<b>Green Care -toiminta</b> .....	<b>5</b>
3.1	Luontohoiva ja luontovoima .....	5
3.2	Luonnon hyvinvointivaikutukset .....	8
<b>4</b>	<b>Eläinavusteinen työ</b> .....	<b>10</b>
4.1	Eläinavusteisen työn historia .....	10
4.2	Eläinavusteisen työskentelyn määritelmiä .....	10
4.3	Eläinavusteisen toiminnan tausta ja tarkoitus .....	11
4.4	Eläinavusteinen toiminta ja terapia Suomessa .....	12
<b>5</b>	<b>Koira-avusteisuus</b> .....	<b>15</b>
5.1	Koiran ja ihmisen yhteinen historia .....	15
5.2	Koira terapeuttina .....	15
5.3	Koira-avusteisen työskentelyn menetelmät ja mahdollisuudet .....	19
<b>6</b>	<b>Inhimillisen toiminnan malli koira-avusteisessa terapiassa</b> .....	<b>21</b>
6.1	Tahto .....	22
6.2	Tottumus .....	23
6.3	Suorituskyky .....	24
6.4	Ympäristö .....	24
6.5	Koira toiminnan mahdollistajana, osallistajana ja motivaattorina .....	25
<b>7</b>	<b>Opinnäytetyön toteutus</b> .....	<b>25</b>
7.1	Tutkimuksellinen kehittämistoiminta .....	25
7.2	Suunnittelu- ja toteutusvaiheet .....	28
7.3	Oppaan sisältö .....	29
7.4	Toimeksiantajan palaute oppaasta .....	33
<b>8</b>	<b>Yhteenveto</b> .....	<b>34</b>
8.1	Luotettavuus ja eettisyys .....	34
8.2	Johtopäätökset .....	35
8.3	Jatkotutkimusmahdollisuudet .....	36

<b>Lähteet .....</b>	<b>38</b>
<b>Liitteet .....</b>	<b>43</b>
Liite 1. Tassuterapiaa – Opas koira-avusteiseen toimintaterapiaan.....	43
Liite 2. Suostumuslomake .....	54

# 1 Johdanto

Opinnäytetyöni idea on lähtöisin yhteiskunnassa tällä hetkellä pinnalla olevasta keskustelusta luonnon ja eläinten yhteydestä ihmisen hyvinvointiin. Halusin lähteä tutkimaan koira-avusteisen toiminnan käyttöä erilaisten asiakkaiden kanssa. Sain työelämän yhteistyökumppaniksi Hippon Terapiaklinikan, jossa toteutetaan koira-avusteista toimintaterapiaa. Hippon Terapiaklinikalla koira-avusteisen toimintaterapian parissa työskentelevä toimintaterapeutti ehdotti, että laatisin heille oppaan koira-avusteisen terapian käytöstä. Toimeksiantajan toive oli, että oppaan kohdeyleisö olisi Hippon Terapiaklinikan henkilökunta sekä heidän yhteistyökumppaniverkostonsa, joka pitää sisällään esimerkiksi sairaanhoitopiirit ja terveyskeskukset. Toimeksiantajan mukaan koira-avusteisuus on nykyisin vielä melko heikosti tunnettu terapiamuoto, eikä sen vaikuttavuudesta ole laajaa tietoa esimerkiksi toimintaterapian lähettävillä tahoilla. Aiheesta on kuitenkin runsaasti tutkimuksia, joten tutkimustiedon kokoaminen tiiviiseen, helposti lähestyttävään muotoon on tarpeellista.

Perinteisestikin luonto on merkinnyt suomalaisille paljon, mutta viime vuosikymmeninä luonnon merkitys hyvinvoinnin osana on korostunut entisestään. Kaupungeissa asuvat ihmiset ovat havahduneet luonnon kaipuuseen, ja usein vapaa-aikaa lähdetäänkin viettämään luonnon helmaan. Suomalaiset kokevat yhteyden luontoon niin tärkeäksi, että tällä hetkellä suuri osa vapaa-ajan toiminnostamme liittyy ulkoiluun ja luontoon. Luonto toimii nykypäivänä niin vapaa-ajan vieton ympäristönä, liikunnan harrastamisen paikkana kuin pakopaikkana arjesta, ja luonnosta ja eläimistä haetaan helpotusta stressiin ja apua palautumiseen. (Luonnon vaikutus hyvinvointiin n.d.)

Luontoon ja eläimiin liittyviä hyvinvointivaikutuksia on tutkittu runsaasti viime vuosikymmeninä, ja tutkimustulokset ovat avanneet luonnon monipuolisuuden ja lukemattomat mahdollisuudet hyödyntää luontoa hyvinvoinnin ongelmassa (Voimaa ja hoivaa luonnosta n.d). Luonto ja eläimet kuntoutuksen näkökulmasta on sen vuoksi erittäin mielenkiintoinen ja ajankohtainen aihe. Toimintaterapian lähettävien tahojen on tärkeää tuntea erilaisia terapiamenetelmiä, ja haluan tällä opinnäytetyölläni olla levittämässä tietoisuutta koira-avusteisesta työskentelystä yhä laajemmalle. Lisäksi oma kiinnostukseni eläinavusteisia menetelmiä ja erityisesti koira-avusteista työskentelyä kohtaan toimi motivaationa tämän opinnäytetyön tekemiselle.

Opinnäytetyössä toteutetaan tutkimuksellinen työelämän kehittämisprosessi, jossa tuotetaan opas työelämän käyttöön. Opinnäytetyössä tarkastellaan ensin eläinavusteisten menetelmien

taustaa ja teoriaa, sekä menetelmien luomia mahdollisuuksia kuntoutuskäytössä Suomessa ja maailmalla.

## 2 Opinnäytetyön lähtökohdat

### 2.1 Toimeksiantaja

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Hippo Terapiaklinikka Oy. Hippo Terapiaklinikka on vuonna 2012 perustettu valtakunnallinen lääkäri- ja terapiayritys, joka tarjoaa moniammatillisia tutkimus- ja kuntoutuspalveluita lapsille, nuorille ja aikuisille. Hippo Terapiaklinikalla on yhdeksän toimipistettä, jotka sijaitsevat Helsingissä, Joensuussa, Jyväskylässä, Tampereella, Kuopiossa, Turussa, Oulussa, Riihimäellä ja Keravalla. Hippo Terapiaklinikan toimipisteet tarjoavat terapiapalveluja, kuten toimintaterapiaa, puheterapiaa, fysioterapiaa, psykoterapiaa, musiikkiterapiaa sekä neuropsykiatrista valmennusta. Lisäksi Hippo Terapiaklinikka tarjoaa parisuhdeterapiaa, seksuaaliterapiaa sekä psykologin ja neuropsykologin palveluita. Myös ryhmä- ja monimuotokuntoutusta on tarjolla lähes kaikissa yrityksen toimipisteissä. Hippo Terapiaklinikan toimipisteissä tehdään tutkimuksia, kuten toimintaterapia- ja puheterapia-arvioita sekä psykologin ja neuropsykologin tutkimuksia. Hippo Terapiaklinikka tarjoaa myös lääkäripalveluita, kuten psykiatrin ja lastenneurologin vastaanottoa sekä työnohjaus- ja koulutuspalveluita. Keväällä 2021 Hippo Terapiaklinikka liittyi osaksi Mehiläinen Oy:tä itsenäisenä omana liiketoimintayksikkönään. (Hippo Terapiaklinikka n.d.)

Hippo Terapiaklinikalla toteutetaan eläinavusteista kuntoutusta muun muassa osana toimintaterapiaa, psykoterapiaa ja puheterapiaa. Hippo Terapiaklinikalla ammattilaisen työparina toimii pääsääntöisesti koira, mutta toisinaan muitakin eläimiä, kuten lampaista. Opinnäytetyön yhteyshenkilönä toimii Hippo Terapiaklinikan Jyväskylän toimipisteessä työskentelevä toimintaterapeutti, joka toteuttaa toimintaterapiaa yhdessä työparikoiraansa kanssa. He työskentelevät pääasiassa lasten ja nuorten kanssa, joilla on erilaisia tunne- ja itsesäätelyn haasteita tai neuropsykiatrisia ongelmia. (Hippo Terapiaklinikka n.d.)

## 2.2 Tavoitteet ja tarkoitus

Opinnäytetyön toimeksiantajan mukaan koira-avusteisuus on nykyisin vielä melko heikosti tunnettu terapiamuoto, eikä sen vaikuttavuudesta ole laajaa tietoa esimerkiksi toimintaterapian lähettävillä tahoilla. Aiheesta on kuitenkin runsaasti tutkimuksia, joten tutkimustiedon kokoaminen tiiviiseen, helposti lähestyttävään muotoon on tarpeellista.

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda käytännönläheinen, mutta teoriaan pohjautuva opas koira-avusteisesta toimintaterapiasta toimeksiantajalle sekä heidän asiakkailleen ja yhteistyökumppaneilleen. Oppaassa esitellään koira-avusteisuus osana eläinavusteisen työskentelyn kenttää ja kuvataan koira-avusteisen toimintaterapian vaikuttavuutta ja käytännön vaatimuksia. Oppaassa esitellään myös muutamia koiran kanssa toteutettavia harjoituksia esimerkinomaisesti. Oppaan kohdeyleisö on Hippo Terapiaklinikan henkilökunta sekä heidän yhteistyökumppaniverkostonsa, joka pitää sisällään esimerkiksi sairaanhoitopiirit ja terveyskeskukset. Opinnäytetyö välittää tietoa koira-avusteisesta menetelmästä ja sen mahdollisuuksista kuntoutuksessa. Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä koira-avusteisen työskentelyn näkyvyyttä ja toivon mukaan kannustaa aiheesta kiinnostuneita hakemaan lisätietoa koira-avusteisen toiminnan työskentelytavoista.

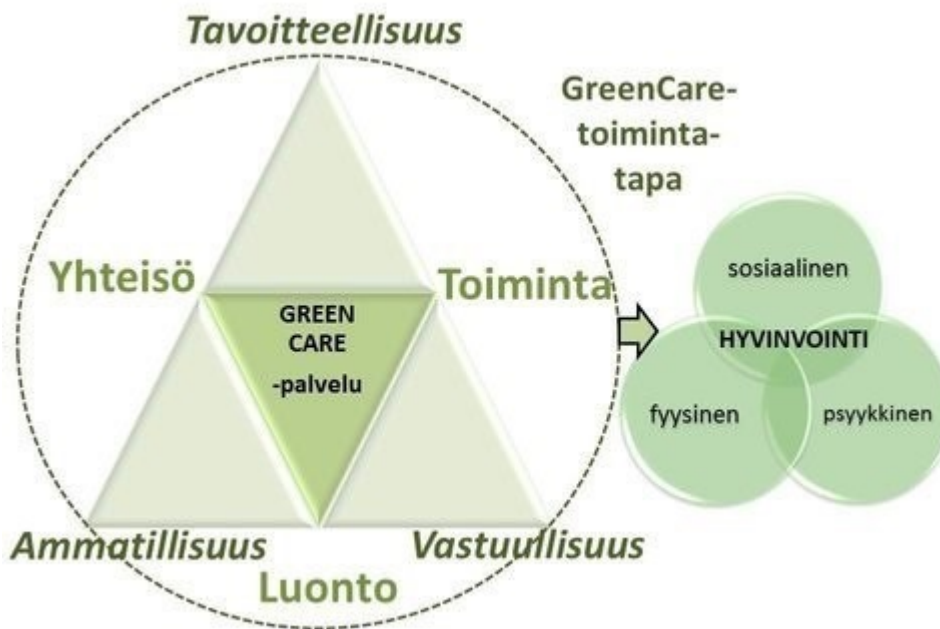
## 3 Green Care -toiminta

### 3.1 Luontohoiva ja luontovoima

Green Carella tarkoitetaan luonnossa ja maaseutuympäristössä tapahtuvaa toimintaa, jonka tarkoituksena on edistää ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Green Care -toiminta on aina ammattimaista, tavoitteellista ja vastuullista. (Voimaa ja hoivaa luonnosta n.d.) Green Care -käsitteen alle kuuluu useita vakiintuneita eläin- ja luontoavusteisuuden menetelmiä, kuten ratsastusterapia, puutarhaterapia, sosiaalipedagoginen hevostoiminta, ekoterapia ja tunnetaitokasvatus. Green Care -toiminnassa hyödynnetään luontoavusteisia menetelmiä erilaisille asiakasryhmille, erityyppisissä ympäristöissä ja erilaisin tavoittein. Green Care -toimintaa voidaan harjoittaa luonnonympäristöissä metsässä, erämaaluonnossa, maatilalla ja puutarhassa, mutta myös kaupunki- ja laitospäristöissä. (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveennummi, 2011, 321–322.)



Green Care -toiminnan perusta on ekopsykologiassa. Ekopsykologia on psykologian suuntaus, joka keskittyy kuvaamaan ihmisen ja luonnon välistä suhdetta. Ekopsykologian lähtökohtana toimii ajatus, jonka mukaan ihmisen ja luonnon hyvinvointi ovat yhteydessä toisiinsa. Ekopsykologian tavoitteena on ehkäistä ihmisen vieraantumista. (Kahilaniemi & Löf 2020, 4.) Green Care -toiminnan peruskomponentit ovat luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus. Green Care -toiminta edellyttää ammatillisuutta, tavoitteellisuutta sekä vastuullisuutta. Jotta voidaan toimia Green Care -toimintatavan mukaisesti, kaikki edellä mainitut kolme komponenttia sekä kolme edellytystä täytyy olla palveluprosessissa kiinteästi mukana. (Kahilaniemi & Löf 2020, 5.) Green Care -toimintatapa on kuvattu Kuviossa 1.



Kuvio 1. Green Care -toimintatapa (Soini & Vehmasto 2014).

Luontoavusteinen Green Care -toiminta soveltuu esimerkiksi kuntoutusprosessin vaiheisiin, joissa asiakkaan kanssa tarvitaan toimivaa vuorovaikutusta ja luottamussuhteen luomista. Luontoavusteisuus voi olla avuksi myös fyysisten ja psykososiaalisten taitojen harjoittelussa tai asiakkaan kuntoutusmotivaation löytämisessä. Laitosympäristössä tapahtuvassa kuntoutuksessa luontokokeimuksilla voidaan tuoda asiakkaalle normaalin arkielämän tunnetta sekä osallisuuden ja voimaantumisen kokemuksia. (Voimaa ja hoivaa luonnosta n.d.)

Suomessa Green Care -toiminta on jaettu luontohoivan ja luontovoiman osa-alueisiin. Luontohoivan palveluilla tarkoitetaan sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön alaisuudessa tuotettavaa luontoavusteista toimintaa, jolloin luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä käytetään esimerkiksi terapian ja kuntoutuksen tarpeisiin. Luontohoivan osa-alueita on myös hoivalaitoksissa ja sosiaalipalveluissa tapahtuva luonnon hyödyntäminen elämänlaadun parantamiseen tai muun toiminnan tukena. (Vehmasto, Kettunen & Green Care Finland ry 2018.) Luontohoivan palveluihin osallistumisen tavoitteena on asiakkaan terveyden, toimintakyvyn tai osallisuuden vahvistuminen. Luontohoivan palvelut edellyttävät tuottajalta sosiaali- tai terveysalan koulutusta. (Kahilaniemi & Löf 2020, 6.)

Luontovoimalla puolestaan tarkoitetaan ennaltaehkäiseviä ja terveyttä tukevia hyvinvointipalveluja, jotka käyttävät luontoa esimerkiksi virkistäytymiseen, palautumiseen ja voimaantumiseen. Luontoelämyksiä voidaan käyttää esimerkiksi työssä jaksamisen tukena tai kasvatustyössä esimerkiksi koulun ulkopuolisten luontoretkien ja maatilavierailujen muodossa. Luontovoimaan kuuluvien palvelujen tarjoajalla ei ole lainsäädännöllisiä sosiaali- tai terveydenhuollon koulutusvaatimuksia. (Vehmasto, Kettunen & Green Care Finland ry 2018.) Luontovoiman palvelut eroavat kuitenkin muista tarjolla olevista luontopalveluista. Luontovoiman palveluissa luonnon hyvinvointivaikutuksia hyödynnetään tietoisesti, ja palveluilla on yleiset tavoitteet, joiden saavuttamista seurataan. (Kahilaniemi & Löf 2020, 6.) Luontohoivan ja luontovoiman käsitteiden erot on kuvattu Kuviossa 2.



Kuvio 2. Luontohoiva ja luontovoima (Vehmasto, Kettunen & Green Care Finland ry 2018).

### 3.2 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Luonnolla on useissa tutkimuksissa havaittu olevan runsaasti terveyttä edistäviä vaikutuksia. Luonto ympäristönä tarjoaa vastapainon nykypäivän stressaaviin ja kuormittaviin elinympäristöihin ja toimii vastalääkkeenä jatkuvalla suorittamiselle ja kiirehtimiselle. Luonto toimii siten stressinhallinnan välineenä, koska luonnossa oleskelu tasapainottaa autonomisen hermoston toimintaa. Luonnonympäristössä oleskelu edesauttaa elimistön valmiustilan laskua ja siten palautumista stressaavista tilanteista. (Voimaa ja hoivaa luonnosta n.d.) Tutkimusten mukaan emotionaalisesta tai kognitiivisesta stressistä kärsineet henkilöt kokivat luonnossa oleskelun auttavan fysiologisessa stressistä palautumisessa ja lisäävän positiivisia tunteita. Henkilöt pystyivät tyhjentämään mielensä ja ajatuksensa sekä ilmaisemaan ja käsittelemään huolenaiheitaan luonnon hiljaisuudessa tehokkaammin kuin urbaanissa ympäristössä, jossa sosiaaliset vaatimukset voivat usein olla palautumisen hidasteena tai esteenä. (Korpela & Staats 2013, 363.)

Luonnon on todettu myös lisäävän tyytyväisyyttä elämään sekä vähentävän masennukseen liittyviä oireita (Voimaa ja hoivaa luonnosta n.d). Tutkimusten mukaan luonto antaa ihmisille myös elämyksellisiä hetkiä ja auttaa löytämään yhteyden ihmisen sisäisen maailman ja ulkoisen ympäristön välillä. On havaittu, että luontokokemusten avulla ihmisen on mahdollista selviytyä kohtaamistaan vaikeuksista sekä jopa kehittää identiteettiään. (Yli-Viikari & Lilja 2016, 77.)

Luonnon hyvinvointivaikutukset liittyvät usein myös luonnossa tapahtuvaan liikkumiseen. On havaittu, että viherympäristöjen läheisyys ja saavutettavuus ylläpitävät arkiliikuntaa, ja että kaikenlaiset viherympäristöt tuovat ulkoilijoille fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. (Pasanen, Tyrväinen & Korpela 2014; Korpela & Paronen 2011.) On huomattu myös, että toiminta luontoympäristössä vahvistaa asiakkaan osallisuuden tunnetta. Kun esimerkiksi kehitysvammaiset ovat mukana kaupunkikuvan siivoamisessa tai rakentamassa viheralueita, he kokevat olevansa oikeasti töissä. He tuntevat, että heillä on oikea työpaikka, jonne lähteä aamuisin. Hoivakodeissa asuvat muistisairaantasiakkaat voivat kokea olevansa muutakin kuin hoidon kohteena olevia dementikkoja, kun he saavat mahdollisuuden osallistua hoivayksikön puutarhan tai kasvimaan hoitoon. (Salovuori 2014, 80.)

Luonnon hyvinvointivaikutusten taustalla on erilaisten vaikuttavuuselementtien kokonaisuus ja niiden yhteenliittyminen. Luonto tarjoaa esimerkiksi esteettisiä elämyksiä värien, muotojen, äänien, tuoksujen ja rauhan tunteen avulla. Luonnossa toimiminen antaa monipuolisia aistikokemuksia myös tuntoaistin ja makuaistin kautta, kuten tuulen ja sateen tuntemista iholla ja luonnonmarjojen maistelua metsässä, sekä asento- ja liikeaistin kokemuksia esimerkiksi puun oksalla tai kiven päällä istumisen kautta. Luonnon hyvinvointivaikutusten taustalla on myös toiminnallisuuden elementti; luonto tarjoaa mahdollisuuden liikuntaan ja ulkoiluun sekä tekemiseen ja luovuuteen. Luonnossa voi rasittaa itseään fyysisesti tai vain oleilla rauhallisemmin. Luonto ympäristönä on myös osallisena sosiaalisten kanssakäymisten säätelyssä; luonnossa voidaan viettää aikaa ja toimia joko yksin tai yhdessä muiden kanssa. Yhtenä vaikuttavuuselementtinä luonnon hyvinvointivaikutuksia tarkasteltaessa ovat myös tilaan liittyvät kokemukset. Luonto voi tarjota tilan, vapauden tai tuttuuden tunteen, kiintopisteitä ympäristössä, lempipaikkoja tai tunteen maiseman jatkuvuudesta ja vaihtuvuudesta. (Kahilaniemi & Löf 2020, 9.)

## 4 Eläinavusteinen työ

### 4.1 Eläinavusteisen työn historia

Eläin ja ihminen ovat eläneet yhteiselämää jo yli 50 000 vuotta. Eläimiä ryhdyttiin kesyttämään kotieläimiksi noin 15 000 vuotta sitten, joten ihmisen ja eläimen tiivis yhteistyö voidaan katsoa alkaneeksi tuolloin. Eläimen hyödyntäminen kuntoutuksessa alkoi 1800-luvun lopulla, kun italialainen sairaanhoitaja Florence Nightingale ymmärsi eläimen potentiaalin terapeuttiseen kuntoutustyöhön. Nightingale havaitsi, että lemmikkieläimet voivat auttaa vähentämään psykiatrisissa hoitolaitoksissa asuvien potilaiden ahdistusta. (Velde, Cipriani & Fisher 2005, 43.) 1900-luvun alkupuolella muun muassa psykoanalyysin kehittäjä Sigmund Freud käytti koiraa apuna psykoterapia-asiakkaidensa kanssa (Grinker 2013, 35–50). Myös Yhdysvaltojen armeijan on kerrottu edistäneen koiran käyttämistä terapeuttisessa interventiossa psykiatristen potilaiden kanssa 1900-luvun alussa. 1900-luvun puolivälistä eteenpäin eläimiä alettiin hyödyntää yhä enemmän ihmisten kuntoutuksen tukena. (Velde ym. 2005, 43–44.)

Nykyaikaisen eläinavusteisen terapian uranuurtajana ja isänä pidetään Puolassa syntynyttä ja myöhemmin Yhdysvalloissa vaikuttanutta lääkäri ja lastenpsykologi Boris Levinsonia, joka käytti 1960-luvulta lähtien eläimiä apunaan lasten psykoterapiaistunnoissa. Levinson havaitsi, että terapiakoiran läsnä ollessa sulkeutuneet ja puhumattomat lapset rentoutuivat ja jopa ottivat osaa keskusteluun. Levinson huomasi asiakkaidensa suhtautuvan innokkaammin terapiaprosessiin ja olevan rentoutuneempia koiran ollessa mukana istuntojen aikana. 1990-luvulle tultaessa tietoisuus eläinavusteisesta terapiasta levisi laajemmalle, ja tänä päivänä eläinavusteisesta terapiasta on tullut osa lukuisten hoitokotien, kuntoutuslaitosten ja sairaaloiden arkea. (Velde ym. 2005, 43-44; The Modern Use of Animal Assisted Therapy n.d.)

### 4.2 Eläinavusteisen työskentelyn määritelmiä

Eläinavusteiset menetelmät ovat vakiintumassa oleva toimintamuoto sosiaali- ja terveydenhuollossa ja kasvatuksessa. Eläinavusteiset interventiot jaetaan eläinavusteiseen terapiaan (*Animal Assisted Therapy, AAT*), eläinavusteiseen toimintaan (*Animal Assisted Action, AAA*) ja eläinavusteiseen kasvatukseen (*Animal Assisted Pedagogy, AAP*). Lisäksi usein erotetaan myös eläinavusteinen sosiaalityö (*Animal Assisted Social Work, AASW*), mutta sen voi määritellä kuuluvaksi eläinavusteisen toiminnan alle. (Ikäheimo 2015a, 10–11.)

Eläinavusteinen terapia (AAT) on terveydenhuollon ammattihenkilön toteuttamaa suunnitelmallista ja tavoitteellista terapiatoimintaa, jonka tavoitteena on tukea henkilön fyysistä, kognitiivista ja sosiaalista toimintakykyä. Eläinavusteisen terapian asiakkaalla on yleensä diagnoosi, jonka hoitona eläinavusteinen terapia toimii. (Ikäheimo 2015a, 11.) Eläinavusteista terapiaa voidaan toteuttaa lukuisissa erilaisissa ympäristöissä ja se voi olla yksilö- tai ryhmämuotoista. Eläinavusteinen terapia sopii kaikenikäisille asiakkaille. (Animal Assisted Intervention n.d.)

Eläinavusteinen toiminta (AAA) puolestaan on yleensä vapaamuotoisempaa ja usein vapaaehtoisten toteuttamaa, eikä siihen ole liitettyä tavoitteita, joita kohti pyritään. Esimerkkinä eläinavusteisesta toiminnasta on kaverikoira-toiminta sairaaloissa tai hoitolaitoksissa. (Ikäheimo 2015a, 10.) Eläinavusteinen kasvatusta (AAP) on ammattipedagogin tuottamaa interventiota, jonka tavoitteena on esimerkiksi edistää henkilön tiedollisia valmiuksia tai oppimista eläinavusteisen menetelmän avulla. Eläinavusteisen terapian (AAT) ja eläinavusteisen kasvatuksen (AAP) harjoittaja on oman alansa ammattilainen, kuten toimintaterapeutti tai fysioterapeutti, joka on koulutunut eläinavusteiseen työskentelyyn. (Ikäheimo 2015a, 11.)

### 4.3 Eläinavusteisen toiminnan tausta ja tarkoitus

Taustateoriana eläinavusteisille terapiamenetelmille voidaan pitää brittiläisen psykiatri ja kehityspsykologi John Bowlbyn 1960-luvulla kehittämää kiintymyssuhdeteoriaa (*attachment theory*). Sinkkosen (2019) mukaan eläinten vaikuttavuus ihmisten hyvinvoinnin tukena juontaa juurensa nimenomaan kiintymyssuhdeteoriasta, jossa yhdistyvät ihmisen käyttäytyminen sekä eläinten käyttäytymistä tutkivan etologian havainnot eläinten leimautumisesta emoonsa (Sinkkonen 2019). Kiintymyssuhdeteorian mukaan ihmislapsen varhaiskehitystä säätelee vahvasti turvallisuuden tarve ja taipumus pysytellä erityisesti vaarallisissa tilanteissa mahdollisimman lähellä hoivaavaa aikuista (Sinkkonen 2004, 1866–73). Sinkkosen (2015, 42) mukaan lapsi oppii ymmärtämään eläimen olemusta ja tunteita, kun lapsi itse saa kokea omassa elämässään empatiaa ja rakkautta. Lapsi voi oppia paljon eläimen vaistomaisesta käyttäytymisestä seuraamalla eläimiä. Lemmikin lähellä oleminen voi myös tyydyttää lapsen läheisyyden ja lohdutuksen tarpeita lapsen ollessa stressaantunut. (Sinkkonen 2015, 42–43.)

Oren & Parish-Plass (2013, 26–27) ovat kuvanneet artikkelissaan eläinavusteista psykoterapiaa vaikeasti kiintymyssuhteissaan vaurioituneille lapsille. Tapaustutkimuksissa havaittiin, että eläimen

hoitaminen ja sen osoittama kiintymys vahvistaa lapsen itsetuntoa, auttaa lasta eheytymään antaen lapselle kokemuksen omasta myönteisestä merkityksestään muille elollisille olennoille. (Oren & Parish-Plass 2013, 26–27).

Usein jo pelkkä eläimen läsnäolo tilanteessa voi rauhoittaa ihmistä. Eläimeen voi turvautua silloinkin, kun ihmissuhteissa koetaan haasteita; eläin antaa lohtua ja läheisyyttä huolimatta ympäröivän maailman ongelmista. Myös vuorovaikutus eläimen kanssa on helpompaa ja aidompaa kuin ihmisten kesken. Kun eläimen ja ihmisen vuorovaikutussuhteesta puuttuvat sanat, kommunikointi tapahtuu pitkälti eleiden avulla, mikä tekee vuorovaikutuksesta suorempaa. (Eläinavusteiset menetelmät n.d.) Useissa tutkimuksissa on havaittu, että psyykkisellä ahdistuksella ja stressillä on yhteys sydän- ja verisuonitapahtumien lisääntyneeseen määrään riippumatta muista riskitekijöistä. Siinä missä suhde eläimeen vähentää ahdistuneisuutta ja lievittää stressin tunnetta, se voi samalla laskea verenpainetta tai parantaa veren rasva-arvoja. Nämä muutokset voivat olla stressinsäätelyjärjestelmän aikaansaamia. (Laukkanen 2015, 31–32.)

Eläinavusteinen työskentely on suunnitelmallista, tavoitteellista ja dokumentoitua työtä, jossa eläintä hyödynnetään työn yhtenä toiminnallisena menetelmänä ja työkaluna. Eläinavusteinen työskentely voi olla hyvin moninaista, mutta toiminnan tavoitteet ovat yhtenevät; työskentelyllä on aina tarve ja tavoite. Eläinavusteinen interventio on aina prosessi, johon tavoitteen asettelu kuuluu olennaisena osana. Tavoitteet määrittelevät, millaista muutosta prosessissa haetaan. Asiakslähtöisessä terapiatyöskentelyssä pohja eläinavusteiselle toiminnalle syntyy yhteistyössä asiakkaan ja terapeutin kanssa. Asiakkaan tavoitteet tulee olla hänelle itselleen henkilökohtaisia ja merkityksellisiä, mutta myös yhtenäisiä. Terapian lopulliset tavoitteet koostuvat aina työskentelyympäristön määrittämisestä yleisistä linjauksista, kuntoutustyön mahdollisuuksista sekä asiakkaan itse määrittämisestä tavoitteista. Tavoitteiden perusteella laaditaan suunnitelma eläinavusteisen kuntoutuksen etenemisestä. Työn dokumentointi on olennainen osa toimintaa, jotta terapian vaikutuksia ja työn kehittymistä voidaan seurata. (Animal Assisted Intervention n.d.)

#### **4.4 Eläinavusteinen toiminta ja terapia Suomessa**

Eläinavusteinen toiminta ja terapia on ollut suosittua muun muassa Yhdysvalloissa ja Britanniassa jo vuosikymmeniä (The Modern Use of Animal Assisted Therapy n.d), mutta viime vuosikymmenien aikana eläinavusteinen toiminta on saanut enemmän huomiota myös Suomessa. Suomessa

eläinavusteinen toiminta on järjestäytynyt muutaman suuremman yhdistyksen alle. Green Care Finland ry on valtakunnallisesti toimiva yhdistys, joka toimii luontolähtöisen toiminnan aktiivisena kehittäjänä. Yhdistyksen tarkoituksena on välittää tietoa luontoavusteisista menetelmistä ja osallistua yhteiskunnalliseen keskusteluun. Yhdistys tarjoaa tutkittua tietoa ja näkyvyyttä luontoavusteiselle toiminnalle. (Voimaa ja hoivaa luonnosta n.d.)

Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry on vuonna 2010 Suomessa perustettu yhdistys. Yhdistyksen jäseninä on kasvatus-, kuntoutus- ja sosiaalialalla työskenteleviä ammattilaisia, jotka käyttävät työssään koira-avusteisia menetelmiä tai ovat muuten kiinnostuneita aiheesta. (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry n.d.) Yhdistyksen tarkoituksena on tukea ja kehittää koira-avusteista kasvatus- ja kuntoutustyötä sosiaali-, terveys- ja opetusaloilla sekä tarjota alaan liittyvää täydennyskoulutusta ja vertaistukea. (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry n.d.) Yhdistys korostaa, että ammattimaisessa koira-avusteisessa työskentelyssä työntekijä soveltaa menetelmää käyttäen lähtökohdaksi oman ammattinsa teoreettista taustaa ja viitekehystä. Koira-avusteiset menetelmät ovat usein osana ammattilaisen muuta työtä. (Kihlström-Lehtonen 2015, 88.)

Myös Suomen Karva-Kaverit ry on koira-avusteisen työskentelyn kehittämiseen perustettu yhdistys, mutta tämän yhdistyksen tarkoituksena on olla mukana levittämässä tietoisuutta myös muiden eläinlajien käytöstä eläinavusteisessa toiminnassa. Suomen Karva-Kaverit ry:n tavoitteena on kehittää ja toteuttaa eläinavusteista työskentelyä tuomalla iloa ja hyvää mieltä niille, jotka sitä tarvitsevat. Yhdistyksen periaatteena on myös vahvistaa ihmisten terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia sekä tarjota tukea haasteellisissa elämäntilanteissa oleville ihmisille. (Haapasaari & Ikäheimo 2015, 57.)

Uusimpia yhdistyksiä eläinavusteisen työskentelyn kentällä on esimerkiksi Anima ry, joka on ammattimaisen eläinavusteisen toiminnan edistämiseen vuonna 2017 perustettu yhdistys. Anima ry:n tavoitteena on lisätä eläinavusteisen työskentelyn tunnettavuutta sekä edistää ihmisten hyvinvointia ja terveyttä eläinavusteisten keinojen avulla. Yhdistys korostaa ammattieettisyyden periaatteita, eli eläinavusteista työskentelyä tehdään kunkin menetelmän käyttäjän omien ammattieettisten ohjeiden mukaan. Anima ry toimii läheisessä yhteistyössä Green Care Finland ry:n kanssa. (Anima ry n.d.)



Suomen Kennelliiton Kaverikoiratoiminta on myös eläinavusteista toimintaa. Kaverikoiratoiminta käynnistyi vuonna 2001, ja kaverikoira on nykyisin rekisteröity tavaramerkki. Kaverikoiratoiminnassa mukana olevat koiranomistajat vierailevat koiriensa kanssa erilaisissa kohteissa, kuten lasten, kehitysvammaisten ja vanhusten luona asumisyksiköissä, päiväkodeissa, kouluissa ja erilaisissa tapahtumissa. Kaverikoiratoiminta on vapaaehtoista ja palkatonta, ja toiminnan tavoitteena on tuoda asiakkaille virkistystä eläimen kohtaamisen kautta. (Muros 2015, 82; Kaverikoirat n.d.)

Vielä nykyisinkin eläinavusteisten kuntoutusmuotojen rahoitus on vaikeaa. Tällä hetkellä ratsastusterapia toteutettuna fysio- tai toimintaterapiana on ainoa Kelan hyväksymä varsinainen eläinavusteinen kuntoutusmuoto. (Ikäheimo 2019, 104.) Muutoin eläinavusteinen terapia on mahdollista Kelan tukemana tietyin edellytyksin. Kelan kuntoutuspäätökseen ei tule erillistä mainintaa eläinavusteisen menetelmän käytöstä, mutta jos terapeutti haluaa ottaa avustavan eläimen mukaan terapiaan, siitä on sovittava asiakkaan kanssa. Kela hyväksyy eläinavusteisen terapian menetelmänä, kun terapeutilla on terapia-alan koulutus eläinavusteiseen menetelmään, eläimen käytölle on suunnitelma ja peruste, eläin on sopiva terapiaeläimeksi, ympäristö on turvallinen ja terapeutilla on palvelukuvauksen mukainen tapaturmavakuutus asiakkaan tapaturman varalle. (Hautamäki, Ramadan, Ranta, Haapala & Suomela-Markkanen 2018, 30–32; 46–51.) Sairaanhoidopiirien rahoittamana on jonkin verran toteutettu hevos- ja koira-avusteista psykoterapiaa, toimintaterapiaa ja fysioterapiaa. (Ikäheimo 2019, 104.)

Tällä hetkellä Suomessa eläinavusteista toimintaa ei valvo mikään julkinen taho, ja siksi eläinavusteisten palvelujen tarjonta on hyvin kirjavaa. Viime vuosina alalle on tullut paljon uusia palveluntarjoajia, joista asiakkaan voi olla haastavaa löytää itselleen sopivin ja laadukkaita sisältö. (Hautamäki ym. 2018, 51–53.) Kelan palveluntuottajille vuonna 2018 tehdyssä kyselyssä nostettiin esille eläinavusteisen terapian haasteet liittyen sääntelyn ja standardien puutteisiin. Kyselyyn vastanneet kaipasivat yhteisesti sovittua ohjeistusta eläinavusteisen toiminnan rajoista, terapiassa käytettävän eläimen soveltuvuuden arvioinnista sekä terapeutin koulutuksesta eläinavusteisiin menetelmiin. Eläinavusteisen työskentelyn haasteena koetaan myös saatavilla olevan tiedon vähäisyys ja tiedottamisen puute sekä hoitoonohjauksen ongelmat. Joissakin tapauksissa myös asenteet ja mielikuvat eläinavusteisesta terapiasta ja sen tehokkuudesta ovat usein menetelmien käytön hidasteena tai esteenä. (Hautamäki ym. 2018, 51–53.) Suomessa on aloitettu laatimaan standardia

koira-avusteisten menetelmien käytöstä sekä koirien soveltuvuudesta ja koulutuksesta terapia-käyttöön. Standardin toivotaan tuovan kaivattua yhtenäistä ohjeistusta käytännön terapiatyöhön. (Hautamäki, Ramadan & Vilhunen 2021, 10.)

## **5 Koira-avusteisuus**

### **5.1 Koiran ja ihmisen yhteinen historia**

Eläinavusteisessa työskentelyssä juuri koira on eläinlajina käytetyin. Koiran suosio johtuu sen monipuolisuudesta ja helppokäyttöisyydestä kuntoutus- ja kasvatustyössä (Kahilaniemi 2020, 9), mutta myös koiran ja ihmisen välisellä pitkällä yhteisellä historialla on osansa (Klemetilä 2015, 14). Ensimmäisistä ihmisten parissa eläneistä koiraeläimistä on todisteita jo jopa vuoden 32 000 eaa tienoilta. Tuohon aikaan eläneet ihmisheimot, jotka elivät metsästyksellä ja kalastuksella, tarvitsivat koiria avuksi metsästykseseen sekä vartiointiin. Koira toimi jo tuolloin ihmisen kumppanina antaen ihmisille mahdollisuuden kehittyä saalistajana. Myöhemmin antiikin ja keskiajan aikaan koira toimi laajemminkin ihmisen apuna; koira oli merkittävä apurieläin kaikille yhteiskuntaluokille. Koiran rooli oli toimia monessa tarkoituksessa: metsästys- ja vahtikoiran lisäksi paimenkoirana, sotakoirana sekä työ- ja palveluskoirana. Jo tuohon aikaan koiria pidettiin myös pelkästään maskotteina, lemmikkeinä ja koristeina. Koirien varsinainen jalostus erillisiksi koiraroduiksi alkoi vasta 1800-luvulla, jolloin pidettiin myös ensimmäiset koiranäyttelyt. (Klemetilä 2015, 14–15.)

Usein koiran ja länsimaisen ihmisen välistä kiintymyssuhdetta pidetään modernina ilmiönä, mutta on olemassa todisteita siitä, että ihminen oli kiintynyt koiriin jo antiikin aikana ja keskiajalla. Saman kulttuurin sisällä saattoi kuitenkin tuolloin esiintyä vaihtelevaa suhtautumista koiriin; tietyissä kulttuureissa, kuten juutalaisuudessa, koiria pidettiin epäpuhtaina olentoina, kun taas antiikin Roomassa mielikuva koirasta oli hyvinkin suotuisa. (Klemetilä 2015, 16.)

### **5.2 Koira terapeutina**

Koira on näppärä työpari kuntoutus- ja kasvatustalouden ammattilaiselle, koska koira kulkee helposti mukana julkisissa liikennevälineissä tai autossa, eikä paikasta toiseen liikkuminen ja työpaikkojen vaihtuminen ole useinkaan ongelma. Koira nauttii ihmisen läsnäolosta ja pyrkii vuorovaikutukseen vieraankin ihmisen kanssa. (Latvala-Sillman 2018, 20.)

Vuonna 2012 Helsingin yliopistossa tutkittiin ensimmäistä kertaa maailmassa koiran katseen seuraamista silmänliikekameran avulla (Somppi, Törnqvist, Hänninen, Krause & Vainio 2014, 793). Tutkimuksen tulosten mukaan koira on ainoa eläin, joka tutkii ihmisen kasvoniilmeitä samalla tavalla kuin ihminen tavatessaan toisen ihmisen. Koiran on havaittu katsovan tuttuja ihmisen kasvoja eri tavoin kuin vieraita, ja koira kiinnittää huomiota erityisesti ihmisen silmiin. (Somppi ym. 2014, 793.) Koiran kommunikaatiota ja kognitiota käsittelevässä brittitutkimuksessa (Kaminski, Bräuer, Call & Tomasello 2008, 979) havaittiin, että koiralle on kehittynyt erikoistuneita sosiaalisia taitoja, jotka ovat hyvin samanlaisia kuin ihmisellä. Koira suosii ihmistä sosiaalisena kumppanina, ja pienikin koiranpentu osaa suunnata huomionsa ihmiseen toisen koiran sijasta. Tutkimus osoitti myös, että koira oppii ymmärtämään sanoja ja osaa esimerkiksi tuoda tietyn esineen ihmiselle pyydettyessä. Koira siis ymmärtää ihmisen eleistä, ilmeistä ja puheesta paljon, ja koira voidaan siten pitää hyvin sosiaalisesti älykkäänä eläimenä. (Kaminski ym. 2008, 979.)

Koiran ottamisella osaksi kuntoutusprosessia on havaittu olevan lukuisia fyysisiä ja psyykkisiä hyötyjä. Asiakas rentoutuu koiran läsnä ollessa ja hänen verenpaineensa laskee. Asiakkaan kognitiivinen toimintakyky paranee, hänen liikeratansa ja voimansa lisääntyvät ja tasapaino paranee. Koiran vaikutukset yksilön fyysiseen hyvinvointiin siten edesauttavat kuntoutumista. On lisäksi havaittu, että koiran avulla on helpompi siedättää yli- tai alivirittynyttä aistijärjestelmää. (Latvala-Sillman 2018, 23.) Koira-avusteisen terapian on todettu myös vähentävän pelkotiloja ja levottomuutta. Lisäksi koira tarjoaa emotionaalista tukea, turvallisuudentunteen kokemusta ja parantaa itsetuntoa. (Velde, Cipriani & Fisher 2005, 44.) Koiran vaikutukset ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin ilmenevät myös siinä, että koiran avulla oppiminen on helpompaa, ja koiran kanssa ihminen voi motivoitua tekemiseen entistä paremmin (Latvala-Sillman 2018, 23). Koira-avusteisen työskentelyn on huomattu mahdollistavan myös vuorovaikutussuhteen syntymisen koiran ja asiakkaan välillä. Positiivinen vuorovaikutussuhde koiran ja ihmisen välillä lisää tutkimusten mukaan molempien oksitosiinin tuotantoa, jolla puolestaan on yhteys kivunhallintaan sekä immuunijärjestelmän toimintaan. (Beetz, Uvnäs-Moberg, Julius & Kotrschal 2012.) Koiran vaikutukset ihmisen sosiaaliseen hyvinvointiin ilmenevät esimerkiksi siinä, että koira voi auttaa keskustelun alkuun sekä ryhmätilanteissa että yksilötapaamisissa. Koiran avulla ryhmäytyminen voidaan kokea helpommaksi, ja koira voi auttaa yksilön ryhmään osallistumista. (Latvala-Sillman 2018, 23.)

Koira-avusteiseen työskentelyyn soveltuvalta koiralta vaaditaan tiettyjä tehtävään soveltuvia ominaisuuksia. Koiran geneettinen tausta on otettava huomioon, koska sillä on vaikutusta koiran luontaiseen käyttäytymiseen. Joidenkin koirarotujen edustajille vartioiminen on ominaista, toisille taas saaliseläimen perässä kulkeminen. Oikeanlaista koiraa pohdittaessa usein kuitenkin koiran rotu ei ole tärkein tekijä, vaan yksilön ominaisuudet. Koiran käyttäytymisessä havaittavat erot ovat usein voimakkaampia yksilöiden kuin rotujen välillä. Koira-avusteiseen työskentelyyn soveltuvan koiran tulee olla rohkea, avoin ja vieraista ihmisistä kiinnostunut. Koiran tulee suhtautua uusiin ja itselleen vieraisiin asioihin rauhallisesti ja pelkoa osoittamatta. Koiran tulisi olla kohderyhmäänsä hyvin tottunut ja pystyä työskentelemään rennosti ilman stressaantumista. On selvää, että koiran pitää myös olla terve. Koiran valinnassa on hyödyllistä pohtia konkreettisia työtehtäviä, joista koiran tulee suoriutua. Koiran tulee esimerkiksi olla tottunut monenlaiseen käsittelyyn, kyetä olemaan halattavana, taputeltavana ja sylissä, tai mahdollisesti kyetä tukemaan huterasti kävelevää asiakasta. Koiran pitää myös kestää nopeasti muuttuvia tilanteita sekä yllättävästi käyttäytyviä asiakkaita tai apuvälineitä. (Latvala-Sillman 2018, 52–53.)

Koira täytyy tietenkin kouluttaa ja kasvattaa työtehtäviinsä. Kuntoutustyössä käytettäville koirille ei ole olemassa varsinaista koulutusohjelmaa, vaan koiran osaaminen hankitaan tarpeenmukaisella harjoittelulla. (Kahilaniemi 2020, 28.) Koiran varhainen sosiaalistaminen ja ympäristökasvatus ovat tärkeässä asemassa koiranpennun koulutuksen alkuvaiheessa. Pentua tulee totuttaa jo varhain monenlaisiin ärsykkeisiin, kuten erilaisiin ihmisiin, muihin eläimiin, erilaisiin kuljetusvälineisiin, kulkuneuvoihin, pintamateriaaleihin ja ääniin. (Kaimio 2009, 61–62.) Mitä paremmin pennun sosiaalikasvatus on hoidettu, sitä paremmin se aikuisena kestävä välillä hektistä ja vaativaa kuntoutustyötä (Kahilaniemi 2020, 28). Koiran koulutuksessa tärkeintä on luoda luottamuksellinen vuorovaikutussuhde ja hyvä kontakti koiraan. Kun koiran saa oma-aloitteisesti kiinnittämään huomiota ihmiseen, sitä on huomattavasti helpompaa kouluttaa kuin koiraa, jonka huomio kiinnittyy jatkuvasti muihin asioihin. (Latvala-Sillman 2018, 60–61.)

Koiran koulutuksessa tärkeä periaate on palkitseminen. Koiran palkitseminen toivotusta käyttäytymisestä edistää koiran oppimista sekä auttaa luomaan tasapainoisen suhteen omistajaansa. Palkitsemalla koulutetut koirat ovat rohkeita ja aktiivisia ja kiinnostuneita uusista asioista. On havaittu, että rankaisemalla koulutetut koirat eivät ole niin vastaanottavaisia omistajan kehonkielellään antamille käskyille ja vihjeille, kuin positiivisen vahvistamisen avulla koulutetut koirat. Palkkion täytyy

olla jotain, mitä koira todella haluaa, ja minkä eteen se on valmis tekemään töitä. Palkkion ajoittaminen on koulutuksessa oleellista, sillä silloin, kun palkkio on ajoitettu oikein, koira oppii toimimaan toivotulla tavalla. (Hiby, Rooney & Bradshaw 2004, 63–69.)

Koiran kouluttaminen kuntoutuksen tai kasvatuksen avuksi tarkoittaa ennen kaikkea perustotelevaisuuden ja katsekontaktin harjoittelua, käsittelyyn ja kosketukseen tottumista sekä rauhoittumisen opettelua (Kahilaniemi 2020, 36–37). Perustotelevaisuus on koiran koulutuksen perusta, ja sen päälle lähdetään rakentamaan muita taitoja. Perustotelevaisuuteen kuuluvat esimerkiksi istuminen, maahan meno, paikallaan pysyminen, poistumiskäsky ja luoksetulo (Kaimio 2009, 180–223.) Katsekontakti on oleellinen osa vuorovaikutusta ohjaajan ja koiran välillä. Katsekontaktia harjoitellessa koira palkitaan aina sen ottaessa katsekontaktia kouluttajaan. Työskentelevän koiran on tärkeää oppia kestämään erilaisten ihmisten käsittelyä ja kosketusta. Myös käsittelyyn ja kosketukseen tottumista harjoitellaan palkkioiden avulla; koira palkitaan aina kun se antaa koskea itseään, jolloin koira oppii yhdistämään kosketuksen tunteen miellyttävään asiaan, eli palkkioon. Rauhoittumisen taito on yksi tärkeimmistä työskentelevän koiran ominaisuuksista. Rauhoittumista harjoitellaan esimerkiksi paikallaan sylissä olemisella tai lattialla istumalla. Jälleen koira palkitaan toivotusta käyttäytymisestä, eli silloin, kun se malttaa olla rauhassa paikoillaan. Erilaiset hieromistilanteet ja muu rento yhdessä olo lattiatasolla opettavat koira rauhoittumaan. On kuitenkin huomattava, että kouluttajan tunnetila ja käyttäytyminen vaikuttavat koiran kykyyn rauhoittua; jos ihminen on kiihtynyt, ei koiraakaan voi vaatia rauhoittumaan. Aktiiviset harjoitustilanteet on hyvä päättää rauhoittumishetkeen, jolloin koira oppii omatoimisesti palautumaan virittyneestä tilasta. (Kaimio 2009, 85–88.) Kuntoutustyössä käytettävän koiran koulutuksessa on huomattava, että koiran on tärkeää oppia erottamaan työ ja vapaa-aika toisistaan, jotta se pystyy lepäämään riittävästi jaksakseen työskennellä (Kahilaniemi 2020, 28).

Koiran kanssa työskentelevän ammattilaisen täytyy huomioida koiran hyvinvointi työskentelyn aikana, eli huolehtia siitä, että koira ei rasitu eikä stressaannu liikaa. Koiralla tulee olla oikeus mahdollisuuksien mukaan valita milloin ja miten osallistuu toimintaan. Koira voidaan opettaa tekemään tiettyjä eleitä tai toimintoja silloin, kun se haluaa kieltäytyä tehtävästä tai haluaa tilanteesta pois. Vaikka työskentelevän koiran hyvinvoinnista huolehtiminen on pääasiassa ohjaajan velvolli-

suus, koiran eettinen kohtelu on hyvä ottaa osaksi interventiota asiakkaan kanssa. Koiran ja asiakkaan turvallista kohtaamista edistää se, että asiakkaalle selitetään, kuinka eläintä tulee lähestyä ja käsitellä. (Hautamäki ym. 2021, 30–32.)

### **5.3 Koira-avusteisen työskentelyn menetelmät ja mahdollisuudet**

Koira-avusteiseen työskentelyyn kuuluu aina hyvin koulutettu koira sekä ammattilainen ohjaajana. Koira-avusteisessa interventiossa kyse on ammattilaisen ammattitaidon ja osaamisen yhdistämisestä koira-avusteisen toiminnan toteuttamiseen. Koira-avusteisessa työmuodossa koiraa hyödynnetään yhtenä toiminnallisena menetelmänä. Jokainen koira-avusteinen interventio toteutetaan kunkin ammattilaisen oman ammatin teoreettisesta taustasta käsin. Ammattilaisen suunnittelema ja dokumentoitu koira-avusteinen työskentely on aina tavoitteellista. Koiran ja ammattilaisen työpari työskentelee aina siten, että ammattilainen toteuttaa työtään ja koira osallistuu työhön ohjattuna ja valvottuna. Interventiossa asiakas on aina keskiössä; työskentely kohdistuu hänen tarpeisiinsa ja tavoitteisiinsa. (Latvala-Sillman 2018, 34.)

Ennen koira-avusteiseen työskentelyyn ryhtymistä asiakkaan kanssa sovitaan yhdessä työskentelyn mallista ja intervention etenemisestä. Ammattilaisen tulee ottaa huomioon ja nostaa keskusteluun esimerkiksi koira-avusteisen työskentelyn tuoma lisäarvo asiakkaalle, erilaiset vaihtoehdot koira-avusteisen työskentelyn muodot juuri tämän asiakkaan kohdalla sekä huolehtia tarvittavien arviointien ja mittausten tekemisestä ennen ja jälkeen koira-avusteisen intervention. Ammattilaisen tulee myös huolehtia loppuarvioinnin tekemisestä, jossa tarkastellaan koira-avusteisella työskentelyllä saatuja hyötyjä ja tuloksia. (Latvala-Sillman 2018, 34.)

Koira-avusteista työskentelyä voidaan käyttää laajasti eri yhteyksissä kasvatus-, kuntoutus- ja sosiaali- ja terveysaloilla. Kasvatusalalla koira voi työskennellä esimerkiksi kouluissa, päiväkodeissa ja lastensuojelutyön piirissä. Koira-avusteista työskentelyä voidaan käyttää erityislasten kanssa, mutta myös missä tahansa koulu- ja päiväkotiympäristössä tai muiden lapsiryhmien kanssa. On havaittu, että koiran läsnäolo harjaannuttaa lapsen sosiaalisia taitoja ja nostaa itsetuntoa. Koira voi olla tärkeä tuki lapselle, jolla on puutteita tunnetaidoissa; usein lapsen on helpompi luoda kontakti koiraan kuin vieraaseen aikuiseen. (Latvala-Sillman 2018, 35.) Koira voi toimia työparina myös fysioterapeutin tai toimintaterapeutin kanssa. Fysioterapeutin työssä koiraa voidaan hyödyntää lisäämään kuntoutusmotivaatiota fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen ja parantamiseen liittyvissä

harjoitteissa. Toimintaterapiassa koiran rooli asiakkaan kanssa työskentelyssä on toimia motivaattorina arjen toiminnoissa. (Latvala-Sillman 2018, 40.) Kihlström-Lehtosen (2009, 28–30) tutkimuksen mukaan toimintaterapeutin työparina toimivalla koiralla voi olla suuri merkitys asiakkaan elämänsisällön tuojana, ja koira voi toimia ”moottorina” asiakkaan vaikeissa elämäntilanteissa.

Koira-avusteinen työskentely on käytössä myös mielenterveystyössä, jossa koira voi toimia välikappaleena kommunikoinnissa ammattilaisen ja asiakkaan välillä. Koiran avulla ammattilainen voi saada asiakkaaseen kontaktin, ja arkakin asiakas voi koiran avulla avautua kertomaan omista asioista. Koiran kanssa touhutessa on usein helppo keskustella rankoistakin asioista. (Latvala-Sillman 2018, 42–43.) Ikäheimon (2015b, 136) mukaan silloin, kun koira on mukana psykoterapiassa, non-verbaalisen kommunikaation määrä kasvaa. Ammattilainen ja asiakas viestivät koiran kanssa ja sen avulla, ja tällöin kommunikaation luonne on välitöntä ja aitoa. Koiran mukana oleminen psykoterapiassa ei kuitenkaan Ikäheimon (2015b, 147–148) mukaan muuta asiakkaan oireita eikä hänen aiempia kokemuksiaan tai historiaansa. Se kuitenkin voi muuttaa järjestystä, missä asioita terapiassa käsitellään. Koiran mukana olo myös usein tekee terapiatilanteesta asiakkaalle turvallisemman ja iloisemman. (Ikäheimo 2015b, 136; 147–148.)

Koira voi olla mukana myös sosiaalialan työssä, kuten lastensuojelussa. Koiran avulla lapsi kykenee sopeutumaan uuteen tilanteeseen helpommin, ja lapsi voi kokea kiintymyssuhteen syntymisen ensin koiraan ja myöhemmin aikuisiin. (Latvala-Sillman 2018, 43.) Kallion ja Rintamaan (2015, 226) mukaan koira-avusteinen työskentely lastensuojelussa antaa lapsille ilon ja onnistumisen kokemuksia, jotka vaikuttavat positiivisesti lapsen itsetuntoon. Koiran on havaittu helpottavan vuorovaikutusta lastensuojelun ammattilaisen ja lapsen välillä sekä tukevan lastensuojelutyössä korostettua säännöllisyyttä. (Kallio & Rintamaa 2015, 226.)

Koira-avusteinen työskentely on käytössä myös vanhustyön parissa. Ammattilaisen toteuttamana koira-avusteinen interventio pyrkii kuntoutumiseen ja saamaan aikaan kestäviä vaikutuksia vanhusten parissa. Koira-avusteinen työskentely vanhusten kanssa voi olla esimerkiksi harjoitteita, joissa koira on mukana, kuten ulkoilua ja koiran hoitamista. Nämä harjoitteet kohottavat asiakkaan mielialaa ja ylläpitävät asiakkaan omatoimisuutta. Koiran avulla vanhus voi kokea arjen tekemiset mielekkäiksi ja vanhus saa kokemuksen osallistumisesta koiran arkeen ja elämään. (Latvala-Sillman

2018, 45.) Lundenin ja Haapasaaren (2015, 246–247) mukaan koiran läsnäolo voi kohentaa vanhuksen psyykkistä ja fyysistä terveyttä sekä tuoda päivään ryhmiä ja merkityksellisyyttä.

Koira-avusteista työskentelyä käytetään myös kehitysvammaisten asiakkaiden kanssa. Koiran tehtävänä voi olla edistää asiakkaan toimintakykyä esimerkiksi motivoimalla asiakasta yrittämään tehdä tehtäviä, jotka asiakas muutoin kokee haastaviksi. Koira voi käyttää kehitysvammaisen asiakkaan kanssa myös aistiyliherkkyyspulmissa, jolloin koira auttaa asiakasta parantamaan yliherkyyksiin liittyvää sietokykyään, esimerkiksi antamalla koira nuolla käsiään tai silittämällä koiran turkkia. Asiakas saa koiran kanssa toimimisesta myönteisiä kokemuksia, millä voi olla positiivista vaikutusta myös muissa elämäntilanteissa. (Latvala-Sillman 2018, 48.) Koira-avusteisen työskentelyn käyttäminen kehitysvammaisten asiakkaiden kanssa auttaa asiakasta myös rauhoittumaan ja rentoutumaan, ja usein sen myötä kontaktin saaminen asiakkaaseen helpottuu. On havaittu, että myös asiakkaan fyysinen kunto kohenee, kun liikunta lisääntyy koiran seurassa ollessa. (Haapasaari 2015, 73.)

Sen lisäksi, että koira-avusteiseen työskentelyyn vaaditaan tehtävään huolellisesti koulutettu koira, myös koiran työparilta vaaditaan työskentelyyn sopiva täydennyskoulutus. Sosiaali-, terveys- tai kasvatustutkimus ei yksin riitä laadukkaasti koira-avusteisen työskentelyn toteuttamiseen, joten ammattilaisen on huolehdittava tarvittavan osaamisen hankkimisesta oman ammattinsa lisäksi. Suomessa on tarjolla useita täydennyskoulutuksia eläinavusteiseen työskentelyyn, joista koira-avusteiseen toimintaan liittyy esimerkiksi Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Koirat kasvatustus- ja kuntoutustyössä ry:n yhteistyössä järjestämä ohjaajan täydennyskoulutus. Koulutuksen käyttäen sosiaali-, terveys- ja kasvatustutkimuksen ammattilaisella on valmiudet käyttää koira-avusteisen työskentelyn menetelmiä omassa työssään. Koulutukseen liittyy oleellisesti koiran suorittama soveltuvuuskoe, jonka järjestää Koirat kasvatustus- ja kuntoutustyössä -yhdistys (Koirat kasvatustus- ja kuntoutustyössä ry n.d.). Sosiaalipedagogisen koiratoiminnan täydennyskoulutusta järjestää Sosped Keskus yhteistyössä Suomen hoivakoiran kanssa. Koulutus antaa osallistujille valmiudet toimia ammatillisena ryhmänohjaajana koiransa kanssa. (Sosped Koira -koulutus n.d.)

## **6 Inhimillisen toiminnan malli koira-avusteisessa terapiassa**

Tässä opinnäytetyössäni tarkastelen koira-avusteisuutta yhden toimintaterapian viitekehyksen avulla. Valitsin tarkasteltavaksi Inhimillisen toiminnan mallin (*Model of Human Occupation*,



*MOHO*), joka on Gary Kielhofnerin kehittämä toimintakeskeinen ja asiakaslähtöinen toimintaterapian malli. Kielhofner oli amerikkalainen tutkija ja toimintaterapeutti, joka julkaisi Inhimillisen toiminnan mallin ensimmäistä kertaa 1980-luvulla, ja kehitti mallia edelleen usean vuosikymmenen ajan. Nykyisin Inhimillisen toiminnan malli on käytössä laajasti ympäri maailmaa. (Taylor & Kielhofner 2017, 5.)

Inhimillisen toiminnan malli korostaa aiemman vamma- tai sairauskeskeisyyden sijaan inhimillistä toimintaa ja asiakaslähtöisyyttä. Inhimillisen toiminnan malli ohjaa toimintaterapeuttia tarkastelemaan asiakasta yksilönä ja inhimillisenä olentona, jonka elämäntilanne on ainutkertainen ja yksilöllinen. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 234–235.) Inhimillisen toiminnan mallin mukainen ihmiskäsitys on holistinen; ihminen koostuu henkilön sisäisten tekijöiden ja ulkoisten ympäristötekijöiden muodostamasta kokonaisuudesta. (Taylor & Kielhofner 2017, 4–5.)

## 6.1 Tahto

Inhimillisen toiminnan mallin mukaan ihminen rakentuu kolmesta toisiinsa liittyvästä vuorovaikutteisesta komponentista: tahto (*volition*), tottumus (*habituation*) sekä suorituskyky (*performance capacity*). Tahto kuvaa ihmisen motivaatiota toimia. Tahto on ihmisen intensiivinen tarve toimia, ja tämä tarve ohjaa kaikkea toimintaa. Inhimillisen toiminnan mallin mukaan tahtoon kuuluvat ihmisen ajatukset ja tunteet itsestään toimijana. Nämä ajatukset ja tunteet koostuvat kolmesta osasta, joita ovat henkilökohtainen vaikuttaminen, arvot ja mielenkiinnon kohteet. (Yamada, Taylor & Kielhofner 2017, 11–20.) Henkilökohtainen vaikuttaminen kuvaa yksilön uskoa toimintansa tehokkuuteen. Tunne tehokkuudesta syntyy, kun yksilö havainnoi omia kykyjään hallita suoriutumistaan ja saavuttaa haluamiaan tuloksia. (Hautala ym. 2011, 236.) Kun henkilö tuntee positii- vista tunnetta, toiminnan sinnikkyys voi vahvistua. Negatiivinen tunne puolestaan voi johtaa siihen, että tiettyä toimintaa vältellään (Yamada, Taylor & Kielhofner 2017, 14–15). Arvot ovat uskomuksia siitä, mitä asioita henkilö pitää hyvänä, oikeana ja tärkeänä. Arvot vaikuttavat ihmisen tahtoon toimia, sillä ihmisillä on yleensä suuri halu toimia omien arvojensa mukaisesti. Arvoja muokkaa kulttuuri, johon ihminen kuuluu. Arvojen kautta ihminen tuntee yhteenkuuluvuutta ryhmään. Kun ihminen osallistuu omien arvojensa mukaiseen toimintaan, syntyy tunne tärkeydestä, turvallisuudesta ja tarkoituksesta. (Hautala ym. 2011, 236.) Mielenkiinnon kohteet ovat asioita,

joista ihminen nauttii. Mielenkiinnon kohteet jakautuvat taipumukseen nauttia tietynlaisesta tekemisestä sekä mieltymyksiin, joiden tehtävänä on kertoa, millainen toiminta itseä miellyttää. (Hautala ym. 2011, 236–237; Lee & Kielhofner 2017a, 48–51.)

Koira-avusteisessa terapiassa tahdon osa-alue näkyy esimerkiksi siinä, että henkilö tiedostaa omat kykynsä ja kokee koiran kanssa työskentelyn olevan motivoivaa ja tehokasta. Henkilö saattaa myös tiedostamattaan arvioida omia taitojaan koiran kanssa touhutessa; henkilö saa jatkuvasti kokemusta siitä, millaiset mahdollisuudet hänellä on toimia senhetkisillä taidoillaan ja kyvyillään. Tahdon osa-alueeseen kuuluvat arvot ovat merkittävässä roolissa vaikuttamassa koira-avusteisen terapian valintaan ja sen tärkeänä kokemiseen. Arvot määrittävät henkilön käsitystä siitä, mitä hän kokee tärkeänä ja oikeana. (Hautala ym. 2011, 236–237; Lee & Kielhofner 2017a, 48–51.)

## 6.2 Tottumus

Tottumus kuvaa jokapäiväiseen elämään kuuluvia rutiineja, eli tapoja ja rooleja. Tottumus määrittää sitä, miten ihminen toistaa toimintoja. Tapamme, roolimme ja fyysinen ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat tottumuksien syntymiseen. Esimerkiksi eri vuorokauden aikoihin liittyvät rutiinit eroavat toisistaan; aamun rutiinit ovat erilaisia kuin iltarutiinit. Myös arkipäivien ja viikonlopun rutiinit voivat poiketa toisistaan. Rutiinien sidonnaisuus ympäristöön näkyy esimerkiksi siinä, että tiettyssä fyysisessä ympäristössä toimiminen voi olla helpompaa kuin toisessa. Tottumukset mahdollistavat toiminnan suorittamista ikään kuin automaattisesti, jolloin huomio voi kiinnittyä ympäröivään maailmaan. Tavat ovat hankittuja taipumuksia toimia jollakin tietyllä tavalla tutussa ympäristössä. Tapojen lisäksi tottumuksiimme vaikuttavat roolit, sillä ihminen sisäistää sosiaalisen ympäristönsä roolien kautta. Roolit vaikuttavat siihen, miten näemme ja koemme itsemme. (Hautala ym. 2011, 237–238; Lee & Kielhofner 2017b, 57–60.)

Tottumuksen osa-alue voi koira-avusteisessa työskentelyssä näkyä esimerkiksi siinä, että henkilö ilmentää opittua tapaansa olla eläimen kanssa. Usein koira-avusteinen työskentely mahdollistaa myös poikkeamisen näistä opituista tavoista ja tottumuksista ja siten antaa mahdollisuuden kokeilla uusia rooleja. Moni asiakas voi kokea nämä kokeilut helpommiksi eläimen kuin ihmisen kanssa, koska eläimellä ei ole ennako-oletuksia asiakkaasta eikä se tuomitse tehtyjä valintoja.

### 6.3 Suorituskyky

Suorituskyky sisältää fyysiset ja psyykkiset kyvyt ja taidot, joita ihminen käyttää suoriutuakseen toiminnoista. Yleisesti tarkasteltuna suorituskyky koostuu fyysisistä ja psyykkisistä tekijöistä ja niiden muodostamista järjestelmistä. Inhimillisen toiminnan malli ei kuitenkaan keskity ihmisen ruumiin ja kehon rakenteisiin, vaan mallin mukaan jokaisen yksilön sisäinen, subjektiivinen kokemus suorituskyvystä vaikuttaa käyttäytymiseen. Inhimillisen toiminnan malli nostaa esiin myös käsitteen eletty keho, jolla tarkoitetaan kehon kautta saavutettua tietoa maailmasta ja kokemusta olemassaolosta. Kokemus kehosta on sidoksissa tekemiseen; ympäröivästä maailmasta saadaan tietoa koskettamalla, nostamalla, tarttumalla, kuuntelemalla ja havainnoimalla maailmaa. (Hautala ym. 2011, 239–240; Tham, Erikson, Fallaphour, Taylor & Kielhofner 2017, 74–77.)

Koira-avusteinen terapia antaa mahdollisuuden harjoittaa kaikkia edellä kuvattuja suorituskyvyn osa-alueita, niin fyysistä kuin psyykkistäkin puolta. Eläimen kanssa työskentely ei sulje pois mitään suorituskyvyn osa-alueen heikkoutta, vaan terapian harjoitteita voidaan aina muokata kunkin asiakkaan suorituskyvyn mukaan.

### 6.4 Ympäristö

Edellä kuvattujen kolmen komponentin lisäksi neljäntenä elementtinä Inhimillisen toiminnan mallissa on ympäristö. Ympäristö sisältää tietyt fyysisen, sosiaalisen, kulttuurisen, taloudellisen ja poliittisen ympäristön tekijät, jotka voivat vaikuttaa henkilön toimintaan. Ympäristö tulee aina ottaa huomioon, kun tarkastellaan ihmistä ja hänen toimintaansa. (Yamada, Taylor & Kielhofner 2017, 11–20.) Ympäristöön kuuluvat esimerkiksi erilaiset tilat, joissa asioita tehdään, kuten rakennukset, kadut, puistot ja rannat, sekä fyysiset esineet, joita ihmiset käyttävät tehdessään asioita, kuten työkalut, välineet, materiaalit, vaatteet ja kulkuneuvot. Ympäristöön kuuluvat myös sosiaaliset ryhmät, kuten perhe ja ystävät. Toiminnan muodot ja ympäristön tarjoamat tehtävät kuuluvat myös ympäristön komponentin alle. Näihin kuuluvat esimerkiksi itsestään huolehtimisen tehtävät, kodin hoitoon liittyvät tehtävät sekä työskentely ja opiskelu. Ympäristöä ovat myös vallitseva kulttuuri ja sen arvot sekä poliittiset ja taloudelliset olosuhteet, joilla on merkitystä esimerkiksi toiminnan vapautteen ja käytettävissä oleviin resursseihin. (Hautala ym. 2011, 240; Fisher, Parkinson & Haglund 2017, 94–95.)

Ympäristön osa-alue voi näyttäytyä koira-avusteisessa terapiassa hyvinkin moninaisena ja vaihtelevana. Kuitenkin ympäristön muokkaaminen kuhunkin tilanteeseen ja kullekin asiakkaalle sopivaksi on tarpeellista ja usein mahdollistakin.

## **6.5 Koira toiminnan mahdollistajana, osallistajana ja motivaattorina**

Toimintaterapian ydintarkoitus on mahdollistaa jokaisen ihmisen oikeus toimintaan ja osallisuuteen. Toimintaterapeutin tehtävänä on mielekkään ja tarkoituksenmukaisen toiminnan tarjoaminen asiakkaalle. Inhimillisen toiminnan mallin mukaan toimiminen vaatii aina asiakkaan tahdon, tottumuksen ja suorituskyvyn huomioimista osana kuntoutumisprosessia. Toimintaterapeutin tulee siis jatkuvasti pohtia, kuinka asiakkaalla oleva tahto, tapa toimia ja olemassa oleva suorituskky yhdistyvät toimintaterapiassa annettavaan toimintakykyä tukevaan toimintaan. Lisäksi kaikkeen toimintaan vaikuttaa jatkuvasti ympäristö, jossa toimimme; ympäristö saattaa edesauttaa, tukea tai tukahduttaa asiakkaan toimintakykyä ja motivaatiota. Inhimillisen toiminnan mallin mukaisesti toimiva toimintaterapeutti pyrkii mahdollistamaan asiakkaan osallistumisen tälle merkittäviin, tyydytystä tuottaviin ja hyvinvointia tukeviin toimintoihin, jolloin tekeminen on motivoivaa. Eläimen hyödyntäminen on tärkeässä roolissa toiminnan mahdollistamisen ja tukemisen kannalta; eläin voi toimia yhtenä terapiatyön toiminnallisena menetelmänä, mutta myös toiminnan mahdollistajana, osallistajana ja motivaattorina. (Taylor & Kielhofner 2017, 4–5; Velde, Cipriani & Fisher 2005, 43–44.)

## **7 Opinnäytetyön toteutus**

### **7.1 Tutkimuksellinen kehittämistoiminta**

Opinnäytetyön menetelmä on tutkimuksellinen kehittämistyö. Työelämän tutkimuksellisessa kehittämistyössä tarkoituksena on soveltaa tutkimuksissa saatua tietoa työelämän kehittämistarpeisiin. Tutkimuksella tuotetaan uutta tietoa, jota sovelletaan käytäntöön. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta käsitteenä on työelämän kehittämistoiminnan ja tutkimuksen välimaastossa. Opinnäytetyön lähtökohta on työelämästä nouseva käytännön ongelma, tarve saada käytännönläheinen opas koira-avusteisesta terapiasta. Tämä työelämän tarve ohjaa kehittämistyössä tiedon etsimistä ja tuottamista. Työelämän kehittämistoimintaa ohjaavat tutkimukselliset asetelmat ja menetelmät, mutta tutkimuksellisessa kehittämistyössä pääpaino on kehittämistoiminnassa, jossa hyödynnetään tutkimuksellisia periaatteita. Konkreettinen

kehittämistoiminta määrittää tutkimukselle reunaehdot, joiden rajoissa tutkimusasetelma muodostuu. Tutkimuksellisella kehittämistoiminnalla tavoitellaan konkreettista lopputulosta ja muutosta, mutta samaan aikaan siinä pyritään tuottamaan perusteltua tietoa laajempaan keskusteluun. (Toikko & Rantanen 2009, 13, 19-22.)

Toikon ja Rantasen (2009, 14-15) mukaan kehittämistoiminnan kohde, laajuus ja lähtökohta voivat vaihdella. Kehittäminen voi pyrkiä toimintatavan tai toimintarakenteen kehittämiseen, esimerkkinä työprosessin mallinnukset tai organisaatioiden yhdistämiset. Kehittämistoiminta voi kohdentua pieniin yksiköihin tai laajempiin kokonaisuuksiin, esimerkiksi kuntakohtaisesti tai maan laajuisesti. Kehittämistoiminnan tavoite voidaan määrittellä ulkoapäin tai toimijat voivat itse rajata kehittämisen tavoitteensa. Kehittämistoiminta voi olla joko hankemuotoista, jota se yleensä on, tai jatkuvaa kehittämistoimintaa, kuten organisaation laatutyö, joka usein jatkuu koko organisaation olemassaolon ajan. (Toikko & Rantanen 2009, 14-15.)

Toikon ja Rantasen (2009, 56) mukaan tutkimuksellisen kehittämistoiminnan prosessi koostuu erilaisista tehtäväkokonaisuuksista. Ensimmäinen tehtävä on perustelu, jolloin otetaan kantaa siihen, mitä ja miksi kehitetään. Perustelu vaaditaan aina ennen kehittämistoiminnan seuraavia vaiheita. Kehittämisen perustelun taustalla voi olla nykytilanteen ongelma tai visio tulevaisuudesta. Nykyhetken ongelmat usein toimivat kimmokkeina kehittämistoimintaan, kun taas visio tulevaisuudesta tuo toimintaan motivaation elementin. Kehittämistoiminnan perustelutehtävään kuuluu toiminnan tavoitteiden määrittely mahdollisimman konkreettisesti. (Toikko & Rantanen 2009, 56.) Toinen kehittämistoiminnan tehtävä on organisointi, eli pohditaan kuka tekee mitäkin ja millä resursseilla. Organisointi on käytännön toteutuksen suunnittelua ja valmistelua, ja sen perustana on kehittämistoiminnan tavoite, joka on virallisesti hyväksytty. Organisointitehtävään kuuluu myös toimintaan varattujen resurssien määrittäminen. (Toikko & Rantanen 2009, 58-59.) Kolmanneksi kehittäminen edellyttää tehtävän varsinaisen toteutuksen, joka muodostuu ideoinnista, priorisoinnista, kokeiluista ja mallintamisesta. Toteutuksessa on kyse siitä, miten asetettu tavoite voidaan saavuttaa olemassa olevilla ideoilla, resursseilla ja kokeilujen tuloksilla. Toteutusvaiheessa joudutaan usein myös priorisoimaan asioita, koska resurssit saattavat rajata joitakin kehityskohteita ulkopuolelle. Ideoinnin ja priorisoinnin jälkeen voidaan käynnistää kehittämistoiminnan kokeilu- ja mallinnusvaiheet. (Toikko & Rantanen 2009, 59-60.)

Toteutustehtävän jälkeen kehittämistoiminnassa vuorossa on uusien palveluiden ja tuotteiden levittäminen. Levittämistoiminnan tukena on tuotteistaminen, johon voi liittyä menetelmien mallintamista, markkinointia ja myyntityötä. Joskus tarvitaan myös koulutusta, koska uusien käytäntöjen levittäminen vaatii usein oman sosiaalisen prosessinsa ja hyväksymisen. (Toikko & Rantanen 2009, 62-63.) Viides eli viimeinen tehtävä kehittämistoiminnassa on toiminnan arviointi. Arvioinnissa tarkastellaan kehittämisen perustelua, organisointia ja toteutusta; arvioinnin tarkoituksena on nostaa esille kehittämisprosessin onnistumisia, epäonnistumisia ja erilaisia oppimisprosesseja. (Toikko & Rantanen 2009, 61-62.)

Toikko & Rantanen (2009, 64-70) kuvaavat tutkimuksellisen kehittämisprosessin erilaisia malleja, jotka muodostuvat edellä kuvatuista tehtävistä. Kehittämisprosessin etenemistä kuvaavia vaiheita ovat esimerkiksi lineaarinen malli, spiraalimalli, tasomalli ja spagettimaisesti etenevä malli. Linearisessa mallissa prosessin eteneminen kuvataan lineaarisesti vaiheistettuna, jolloin prosessi etenee tavoitteen määrittelystä suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Suunnitteluvaiheen tuloksena syntyy projektisuunnitelma, joka sisältää esimerkiksi projektin aikataulun, budjetin ja riskianalyysin. Toteutusvaiheessa valmistuu suunnitelman mukainen prosessi tai tuote, joka arvioidaan viimeisessä arviointivaiheessa. (Toikko & Rantanen 2009, 64-65.)

Spiraalimalli kuvaa kehittämisprosessia jatkuvana syklinä, jolloin prosessin vaiheet muodostavat kehän toisensa perään. Spiraalimallissa kehittämistoiminnan tulokset arvioidaan ja sen perusteella hankkeen organisointia ja toteutusta kehitetään edelleen. Spiraalimalli kuvaakin kehittämistoiminnan jatkuvana prosessina, jossa oleellista on toiminnan ja sitä käsittelevän reflektion välinen vuorovaikutus. (Toikko & Rantanen 2009, 66-67.) Kehittämisprosessin tasomalli puolestaan kuvaa kehittämisen vertikaalisesti etenevänä prosessina, jolloin edetään tasolta seuraavalle tasolle. Tasomallin mukainen prosessi voi edetä alhaalta ylöspäin, esimerkiksi asiakkailta poliittisille päättäjille. (Toikko & Rantanen 2009, 68.)

Spagettimainen malli kuvaa kehittämistoiminnan monimutkaisuutta, ja sen mukaan prosessilla ei voi olla yhtä selkeää kaavaa, vaan usein se todellisuudessa on katkoksellista, hidasta ja moniulotteista. Spagettimalli on syntynyt edellä kuvattujen mallien kritiikistä, sillä kehittämisprosessi on todellisuudessa aina yksinkertaisia yleistäviä malleja monimutkaisempaa. Spagettimalli perustuu ajatukseen siitä, että kehittämistoiminta on aina reflektiivistä, jolloin

kehittämiprosessi etenee aina reagoiden tilannekohtaisesti konkreettisen toiminnan ja sitä arvioivan toiminnan väliseen suhteeseen. Spagettimallin taustalla on myös dialoginen lähestymistapa, sillä kriittisen vuorovaikutuksen merkitys korostuu kehittämistoiminnan sosiaalisessa puolessa. (Toikko & Rantanen 2009, 64-72.)

Opinnäytetyöprosessi kohti lopullista tuosta syntyi yhteistyössä työelämän yhteistyökumppanin kanssa. Opinnäytetyön tutkimuksellinen kehittämiprosessi tarkoitti keskustelua, tiedonhankintaa, toteutusta, arviointia, palautteen antamista ja vastaanottamista, kuten edellä kuvatut mallit tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä kuvaavat. Tiivis yhteistyö ja yhteydenpito työelämän toimeksiantajan kanssa koko kehittämiproessin ajan kuvastaa hyvin tutkimukselliselle kehittämistoiminnalle luonteenomaista dialogista ja vuorovaikutuksellista elementtiä.

## 7.2 Suunnittelu- ja toteutusvaiheet

Opinnäytetyö toteutettiin Toikon ja Rantasen (2009, 56) kuvaamien tutkimuksellisen kehittämistoiminnan vaiheiden mukaisesti. Työ alkoi perustelu- ja organisointivaiheilla, eli selvitettiin mitä tehdään, miksi ja miten. Nämä vaiheet pitivät sisällään koko prosessin suunnittelun, joka onkin erityisen tärkeä vaihe tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa. Opinnäytetyön aihe tuli toimeksiantona työelämästä, joten aiheen sisältö ja laajuus keskusteltiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantajalla oli paljon ideoita ja toiveita oppaan sisällöstä, joista saatiin hyviä vinkkejä suunnitteluun. Aiheen rajaamisessa oli mukana myös opinnäytetyön ohjaava opettaja, jonka kanssa pohdittiin yhdessä, mitä asiat olisivat tärkeimmät oppaan kohderyhmän kannalta. Kun aihe oli rajattu ja toimeksiantajan kanssa keskusteltu heidän toiveistaan koskien oppaan sisältöä, kirjoitettiin sopimus opinnäytetyöstä toimeksiantajan kanssa. Sitten alkoi teorian tiedon hankkiminen aiheesta. Tiedon hankkimisessa käytettiin teoria- ja tutkimuskirjallisuutta koira-avusteisesta terapiasta, jonka pohjalta suunniteltiin alustavaa sisällysluettelo oppaalle. Tarkoituksena oli myös päästä havainnoimaan koira-avusteisen toimintaterapian toteuttamista käytännössä, mutta vallitseva pandemiatilanne valitettavasti esti pääsyn mukaan todellisiin asiakastilanteisiin, joten tiedon hankinta oli tehtävä ainoastaan kirjallisuudesta. Tiedonhaussa käytettiin tietokantoja *Janet*, *Cinahl Plus Full text (Ebsco)*, *OTseeker*, *Cochrane Library* ja *Pubmed*, joista haettiin tietoa muun muassa hakusanoilla *koira-avusteisuus*, *eläinavusteisuus*, *toimintaterapia*, *dog-assisted*, *animal-assisted* ja *occupational therapy*. Kerätyn tiedon pohjalta koottiin yhteen oppaan kohderyhmän kannalta oleellista tietoa ja laadittiin oppaan teoriaosuus ja valittiin harjoitteet.

Toikon ja Rantasen (2009, 56) mukaan tutkimuksellisen kehittämistoiminnan seuraava vaihe on toteutusvaihe. Koska oppaan kokoaminen toteutettiin alusta loppuun opinnäytetyön tekijän toimesta, kiinnitettiin erityistä huomiota oppaan ulkoasuun ja sen vaikutukseen kokonaisuudessa. Tavoitteena oli pitää oppaan ulkoasu yksinkertaisena ja selkeänä, mutta silti kiinnostavana ja raikkaana. Toimeksiantaja antoi oppaan ulkoasulle ja tekniselle toteutukselle suhteellisen vapaat kädet; toimeksiantajan toive oli vain, että opasta voisi jakaa sähköisesti ja että se on helposti tulostettavissa myös paperimuotoon. Oppaan toteutuksessa kokeiltiin aluksi sekä Power Point -ohjelmaa että verkosta löytyvää Canva-suunnitteluohjelmaa, mutta päädyttiin kuitenkin tekemään opas Word-ohjelmalla sen monipuolisuuden ja helppouden vuoksi. Oppaaseen valittiin selkeät fontit ja värit, jotta teksti erottuu ja on helposti luettavissa. Fonteilla ja väreillä haluttiin luoda raikas ja nykyaikainen mielikuva. Oppaan sivut pyrittiin asettelemaan sujuvasti luettavaan muotoon siten, että ne eivät ole liian täysiä ja että tekstin ympärillä on riittävästi tilaa. Siksi päädyttiin käyttämään kahta palstaa teoriaosuudessa ja yhtä palstaa harjoitteissa.

Oppaaseen haluttiin ehdottomasti myös kuvia, koska kuvat tuovat ilmettä kokonaisuuteen ja herättävät lukijan kiinnostuksen aiheeseen. Teoriaosuuden kuvat ovat niin sanottuja kuvituskuvia, joiden tarkoitus on koristaa ja keventää ulkoasua. Alkuperäisen suunnitelman mukaan tarkoitus oli ottaa oppaan kuvat itse, mutta käytännön haasteiden vuoksi ei ollut mahdollista päästä mukaan aitoihin koira-avusteisen terapian asiakastilanteisiin, joten oppaassa käytettiin valmiita kuvia ilmaisista kuvapankeista. Suunnitelma oli lisätä kuvia myös harjoitteiden suorittamisesta; ne olisivat havainnollistaneet lukijalle tietyn harjoitteen suorittamista. Tekijänoikeuksien vuoksi harjoitteiden kuvien käyttö ei kuitenkaan ollut mahdollista, joten harjoitteet on kuvattu ainoastaan tekstimuodossa. Oppaan toteuttamisen jälkeen tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa on vuorossa levittämis- ja arviointivaiheet (Toikko & Rantanen 2009, 56). Opas annettiin luettavaksi toimeksiantajalle, joka arvioi oppaan sisältöä ja toimivuutta, ja antoi oppaasta palautetta tekijälle.

### **7.3 Oppaan sisältö**

Opas koira-avusteiseen toimintaterapiaan sisältää teoriaosuuden sekä esimerkkejä käytännön harjoitteista, joita terapiatilanteessa voidaan tehdä. Teoriaosuus alkaa yleisellä kuvauksella koira-avusteisesta työskentelystä: mitä koira-avusteinen toiminta tarkoittaa ja mitkä ovat sen lähtökohdat. Koira-avusteiseen interventioon kuuluu tehtävään koulutettu koira sekä ammattilainen ohjaajana. Tavoitteen asettelu on olennainen osa koiran kanssa työskentelyä, joten interventioprosessi



lähtee aina asiakkaan tavoitteiden pohtimisesta. Prosessin edetessä ammattilaisen tehtävänä on huolehtia myös tarvittavien arviointien ja mittausten tekemisestä.

Opas haluttiin aloittaa yleisellä kuvauksella koira-avusteisesta työskentelystä, koska oppaan kohderyhmä on laaja. Opas on suunnattu toimeksiantajan, Hippon Terapiaklinikan, henkilökunnan ja asiakkaiden lisäksi heidän yhteistyökumppaniverkostollensa, joka pitää sisällään esimerkiksi sairaanhoitopiirit ja terveyskeskukset. Toimeksiantajan mukaan koira-avusteisuus on nykyisin vielä melko heikosti tunnettu terapiamuoto, ja siksi oppaassa oli hyödyllistä kuvata koira-avusteista työskentelyä aluksi yleisesti.

Seuraavaksi oppaassa kuvataan koira-avusteisen työskentelyn vaikuttavuutta. Tämä osio pitää sisällään oppaan kohderyhmää erityisesti kiinnostavaa tietoa, koska koira-avusteisen työskentelyn hyödyt ovat vielä yleisesti melko tuntemattomia. Koiran kanssa työskentelyllä on useissa tutkimuksissa havaittu olevan runsaasti sekä fyysisiä, psyykkisiä että sosiaalisia vuorovaikutukseen liittyviä hyötyjä, joita kuvataan oppaassa tarkasti ja tutkimustuloksiin viitaten.

Vaikuttavuuden jälkeen oppaassa kuvataan terapiatyöskentelyyn soveltuvan koiran valintaa sekä koiran kouluttamista tehtävään. Usein ajatellaan, että terapiakoiraksi soveltuvat vain tiettyjen rotujen edustajat, mutta oikeanlaista koiraa pohdittaessa usein koiran rotu ei ole tärkein tekijä, vaan yksilön ominaisuudet. Koiran käyttäytymisessä havaittavat erot ovat usein voimakkaampia yksilöiden kuin rotujen välillä. Koira-avusteiseen työskentelyyn soveltuvan koiran tulee olla rohkea, avoin ja vieraista ihmisistä kiinnostunut. Kuntoutustyössä käytettävälle koiralle ei ole olemassa varsinaista koulutusohjelmaa, vaan koiran osaaminen hankitaan tarpeenmukaisella harjoittelulla. Erityisen tärkeää koiran koulutuksessa on koiran varhainen sosiaalistaminen ja totuttaminen erilaisiin ympäristöihin.

Seuraavaksi oppaassa kuvataan erilaisia apuvälineitä ja tarvikkeita, joita koira-avusteisessa työssä voidaan käyttää. Tämän osion tarkoituksena on toimia vinkkinä ja ideointiapuna koiran kanssa työskentelyyn; erilaisia apuvälineitä on olemassa runsaasti ja niitä on helppo keksiä itsekkin lisää.

Nämä pari edellä kuvattua osiota tuovat kohderyhmälle sopivaa tietoa koira-avusteisesta työskentelystä käytännön tasolla; on hyödyllistä tietää, millainen koira tehtävään sopii, miten koira kannattaa kouluttaa terapiatyöhön ja millaisilla apuvälineillä terapiatyöskentelyä voidaan tehostaa.

Seuraavaksi oppaassa kuvataan lyhyesti koira-avusteisen työskentelyn täydennyskoulutusmahdollisuuksia. Usein koira-avusteista terapiaa toteuttavalla ammattilaisella on sosiaali-, terveys- tai kasvatustutkinto, mutta sen lisäksi on tärkeää hankkia tarvittavaa osaamista koira-avusteisesta työskentelystä oman ammattinsa lisäksi. Teoriaosuuden jälkeen on infolaatikko, johon on tiivistetynä muutamia seikkoja, jotka vaikuttavat koira-avusteiden kuntoutusmuodon valintaan osaksi asiakkaan terapiaprosessia.

Oppaan loppupuolella on kuvattuna esimerkkejä erilaisista harjoitteista, joita koiran kanssa voidaan tehdä. Harjoitteet on valittu eri kategorioista sen mukaan, mitä taitoja ja valmiuksia ne kehittävät. Kategoriat ovat motorisia, psyykkisiä, sosiaalisia, kognitiivisia ja sensorisia taitoja ja valmiuksia kehittävät harjoitukset. Harjoitteiden valinnassa on otettu huomioon myös tämän opinnäytetyön teoreettisena viitekehyksenä käytetyn Inhimillisen toiminnan mallin mukaiset käsitteet inhimillisestä ja asiakaslähtöisestä toiminnasta.

Motorisilla taidoilla ja valmiuksilla tarkoitetaan asiakkaan liikkumista tai taitoa käyttää erilaisia esineitä tarkoituksenmukaisesti. Motorisiin taitoihin ja valmiuksiin liittyvät myös voiman ja liikelaajuuksien säätely sekä hienomotoriset valmiudet. Motorisia valmiuksia voidaan kehittää liikkeen ja liikkumisen harjoittelulla toiminnan avulla. (Toimintaterapianimikkeistö 2017, 17.) Oppaaseen valittiin muutamia motorisia taitoja ja valmiuksia kehittäviä harjoituksia, jotka ovat helppoja toteuttaa ja mielekkäitä sekä asiakkaalle että koiralle. Motoriset harjoitukset liittyvät erityisesti Inhimillisen toiminnan mallin suorituskyvyn osa-alueeseen, joka sisältää fyysiset ja psyykkiset kyvyt ja taidot, joita ihminen käyttää suoriutuakseen toiminnoista (Tham ym. 2017, 74–77). Motorisia harjoituksia oppaassa ovat *avustettu taluttaminen, syli, tölkkipiilo, tuolifutis ja putki*.

Psyykkiset taidot ja valmiudet tarkoittavat asiakkaan taitoja tunnistaa, ilmaista sekä kontrolloida tunteitaan. Psyykkisiä taitoja ovat myös motivaatioon ja mielijohdeiden hallintaan liittyvät taidot. (Toimintaterapianimikkeistö 2017, 18.) Tähän oppaaseen valittiin kaksi psyykkisiä taitoja ja val-

miuksia kehittävää harjoitusta, *kuvakortit* ja *tunnesanat*. Molemmat harjoitukset kehittävät tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen taitoa koira-aiheisten kuvien avulla. Motoristen harjoitusten ohella myös psyykkisiä taitoja ja valmiuksia kehittävät harjoitukset liittyvät Inhimillisen toiminnan mallin suorituskyvyn osa-alueeseen (Tham ym. 2017, 74–77).

Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan asiakkaan vuorovaikutus- ja keskustelutaitoja. Sosiaalisesti taitava henkilö kykenee ymmärtämään ympärillään olevaa kommunikaatiota sekä hallitsemaan sitä omalla vuorovaikutuksellisella toiminnallaan. Myös tarvittavan kommunikointiteknologian käyttö kuuluu sosiaalisiin taitoihin. (Toimintaterapianimikkeistö 2017, 18.) Sosiaalisia taitoja kehittävistä harjoituksista tähän oppaaseen valittiin harjoitukset *sanotaan päivää*, *piilosilla* ja *pelataan yhdessä*. Kaikissa näissä harjoituksissa asiakas on vuorovaikutuksessa koiran kanssa, ja siten harjoitukset kehittävät asiakkaan kommunikaatiota sekä samalla vahvistavat asiakkaan itseluottamusta. Sosiaalisia taitoja kehittävät harjoitukset ovat yhteydessä Inhimillisen toiminnan mallin tahdon, tottumuksen ja ympäristön osa-alueisiin, koska sosiaalisesti taitava henkilö pystyy osallistumaan ympäröivän maailman toimintaan tahtonsa ja tottumuksensa mukaisesti (Lee & Kielhofner 2017a, 48–51; Lee & Kielhofner 2017b, 57–60; Fisher, Parkinson & Haglund 2017, 94–95).

Kognitiivisilla valmiuksilla viitataan kognitiivisten perustoimintojen, kuten ajattelemisen, muistamisen, oppimisen ja havaitsemisen valmiuksiin. Kognitiivisia valmiuksia ovat myös vireystila, tietoisuus, läsnäolo, mielikuviutus, luovuus, ajan hallinta ja joustavuus. Kognitiivisia valmiuksia voidaan kehittää harjoittelemalla ajattelua, orientaatiota, oppimista ja hahmottamista toiminnan avulla. (Toimintaterapianimikkeistö 2017, 19.) Oppaaseen valittiin kognitiivisiksi harjoituksiksi *tottelevaisuus*, *onnepyörä*, *piilopurkit*, *lukeminen* ja *kalenteri*. Nämä kaikki harjoitukset kehittävät asiakkaan kognitiivisia valmiuksia monipuolisesti. Kognitiivisia valmiuksia kehittävät harjoitukset liittyvät Inhimillisen toiminnan mallin tahdon osa-alueeseen. Tahdon osa-alue pitää sisällään motivaation toimia, joten ajattelun kehittäminen voi auttaa henkilöä tiedostamaan omat kykynsä paremmin, ja siten henkilö voi kokea koiran kanssa työskentelyn motivoivaksi ja tehokkaaksi. (Lee & Kielhofner 2017a, 48–51.)

Sensorisilla valmiuksilla tarkoitetaan asiakkaan kykyä vastaanottaa aistien kautta välittyvää tietoa omasta kehosta sekä ympäristöstä. Sensorisia valmiuksia ovat esimerkiksi tuntoon, asentoon ja ta-

sapainoon, näköön, kuuloon, kipuun ja hajuaistiin liittyvät aistihavainnot. (Toimintaterapianimikkeistö 2017, 19.) Oppaassa sensorisia valmiuksia kehittäviä harjoituksia ovat *hoidetaan ja huolehditaan, maalataan ja piirretään* sekä *rentoutuminen*. Nämä harjoitukset antavat asiakkaalle kokemuksen esimerkiksi erilaisista tunto- ja näköaistimuksista. Sensoriset harjoitukset liittyvät Inhimillisen toiminnan mallin suorituskyvyn osa-alueeseen, koska ihmisen aistitoimintoihin kuuluvat valmiudet ovat oleellisessa roolissa ihmisen suoriutuessa päivittäisistä toiminnoista (Tham ym. 2017, 74–77).

#### **7.4 Toimeksiantajan palaute oppaasta**

Opinnäytetyön toimeksiantaja osallistui oppaan laatimisprosessiin antamalla palautetta oppaasta useissa prosessin eri vaiheissa. Palautetta kerättiin kirjallisesti sähköpostiviestien välityksellä. Kirjoitusprosessin alkuvaiheessa toimeksiantaja sai luettavaksi suunnitelman oppaan sisällöstä, johon toimeksiantaja antoi palautetta. Tässä vaiheessa oppaan sisältörunkoon tehtiin pieniä muutoksia. Joitakin sisältöalueita, kuten Green Care ja Inhimillisen toiminnan malli, poistettiin oppaasta, koska toimeksiantajan mukaan ne eivät tässä kohtaa palvelisi oppaan kohderyhmää, eivätkä ne välttämättä olisi tarpeeksi ymmärrettäviä kohderyhmälle. Toimeksiantajan mukaan oppaan tärkein tavoite oli olla helppolukuinen tiedonanto yhteistyökumppaneille ja asiakkaille, joten sisällön tiivistäminen oli tarpeellista. Sisältörunkoon lisättiin tässä vaiheessa Hippon Terapiaklinikan esittely, jota toimeksiantaja toivoi.

Oppaasta kerättiin palautetta myös varsinaisen kirjoitusprosessin aikana. Toimeksiantaja sai oppaan eri versioita luettavaksi, ja oppaan sisältöä muokattiin palautteen mukaisesti. Oppaasta muun muassa poistettiin koiran ja ihmisen yhteisestä historiasta kertova kappale, koska sen ei katsottu olevan tärkeä kohderyhmän kannalta. Toimeksiantaja toivoi lisäksi vuorovaikutussuhteen merkityksen korostamista koiran kanssa työskennellessä, joten oppaan tekstiä muokattiin sen mukaan. Tekstiin lisättiin myös tutkimusviite koira-avusteisen terapian vaikuttavuudesta toimeksiantajan toiveen mukaan. Valmiista oppaasta toimeksiantaja antoi palautetta, jonka mukaan opas on tiivis, selkeä ja asiallinen tietopaketti koira-avusteisesta terapiasta; opas sisälsi paljon tarpeellista tietoa juuri oppaan kohderyhmille. Toimeksiantajan mukaan myös oppaan yleisilme on hyvä.

Oppaan tarkoituksena oli lisätä tietämystä koira-avusteisesta terapiasta toimeksiantajan lisäksi heidän yhteistyöverkostojensa keskuudessa. Opinnäytetyötä kirjoittaessa opas ei vielä ehtinyt yhteistyöverkoston luettavaksi, joten palautteen kerääminen heiltä jää mahdollisesti toimeksiantajan tehtäväksi myöhemmin.

## 8 Yhteenveto

### 8.1 Luotettavuus ja eettisyys

Tieteellisen tutkimuksen tekeminen eettisesti hyvällä ja luotettavalla tavalla edellyttää hyvän tieteellisen käytännön noudattamista. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimuksen vaiheet suunnitellaan, toteutetaan ja raportoidaan tarkasti siten, että tutkimus olisi toistettavissa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23–24; 231–233). Tieteellistä tutkimusta tehdessä tulee noudattaa tiedeyhteisössä tunnustettuja yleisiä toimintatapoja, joita ovat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus. Hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtiin kuuluu tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisten tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmien käyttäminen. Tutkimuksen tulee toteuttaa avoimuutta ja vastuullisuutta tiedon raportoinnissa ja julkaisussa. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu myös muiden tutkijoiden työn arvostaminen ja huomioon ottaminen siten, että viittaukset muihin tutkimuksiin on hoidettu asianmukaisesti. Eettisesti luotettavalla tutkimuksella on myös tarvittavat tutkimusluvut, jotka on tuotu kaikkien osapuolten tietoon. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Tämä opinnäytetyö on toteutettu Jyväskylän ammattikorkeakoulun opinnäytetyön raportointiohjetta noudattaen, ja työn eri vaiheet on raportoitu mahdollisimman tarkasti. Työssä tehdyt ratkaisut on myös pyritty perustelemaan käytettävissä olevaa tietoa hyödyntäen luotettavuuden lisäämiseksi. Toimeksiantajan kanssa tehtiin toimeksiantosopimus työn alkuvaiheessa syksyllä 2020. Toimeksiantosopimuksessa määriteltiin muun muassa sopijaosapuolet sekä niiden oikeudet ja vastuut, opinnäytetyön aihe, tutkimusaineiston käsittelyn tavat sekä opinnäytetyön dokumentoinnin periaatteet. Toimeksiantajan kanssa käytiin toimeksiantosopimus myös suullisesti läpi ennen osapuolten sitoutumista prosessiin. Opinnäytetyötä tehdessä kiinnitettiin erityistä huomiota lähteisiin ja niiden ajantasaisuuteen. Eläinavusteisesta terapiasta löytyi runsaasti tieteellisesti luotettavia julkaisuja, joista valittiin asianmukaisimmat ja tuoreimmat tämän tutkimuksen käyttöön. Opinnäytetyöprosessin aikana syntyneet suunnitelmat, muistiinpanot sekä palautteet on säilytetty ja tallennettu tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla.

Oppaan kuvia suunniteltaessa pohdittiin mahdollisuutta kuvata aitoja asiakastilanteita, mutta valitseva pandemiatilanne vaikeutti oikeisiin asiakastilanteisiin pääsemistä. Lisäksi toimeksiantajan edustajan mukaan yhden tai kahden terapiakerran seuraamisessa oli haasteena myös se, että valtaosa toimeksiantajan yhteyshenkilön terapia-asiakkaista asiakkaista oli autismin kirjon asiakkaita, joilla oli myös erilaisia psykiatrisia ongelmia, jolloin he saattaisivat häiriintyä vieraasta. Siten päätettiin käyttämään valmiita kuvia verkon ilmaisista kuvapankeista. Tämä oli tässä tilanteessa hyvä ratkaisu, koska valmiiden kuvien käyttöön ei liittynyt terveydellisiä riskejä eikä kenenkään asiakkaan terapia häiriintynyt kuvien vuoksi. Valmiiden kuvien käyttö ei myöskään vaatinut tietosuojaan liittyvää lupa-asioiden selvittämistä kuvattavilta henkilöiltä.

## 8.2 Johtopäätökset

Opinnäytetyön aihe oli lähtöisin yhteiskunnassa pinnalla olevasta keskustelusta luonnon ja eläinten yhteydestä ihmisen hyvinvointiin sekä omasta kiinnostuksestani koira-avusteista toimintaterapiaa kohtaan. Koiranomistajana ja koirien ystävinä koen itse vahvasti koirien merkityksellisyyden ihmisen kumppanina. Toimintaterapian opiskelujeni aikana kiinnostuin eläinavusteisten menetelmien käyttämisestä terapiatyössä, ja aloin pohtimaan tulevaisuuden työmahdollisuuksiani koira-avusteista terapiaa toteuttavana toimintaterapeuttina. Opintojen aikana huomasin, että koira-avusteinen toimintaterapia ei kuitenkaan ole vielä kovin laajasti tunnettua, ja tätä käsitystä vahvisti opinnäytetyöni toimeksiantajan näkemys. Toimeksiantajan mukaan olisi hyödyllistä laatia opas, jonka avulla tietoisuutta koira-avusteisen toimintaterapian käytöstä voitaisiin jakaa laajemmalle. Myös itselläni oli halu tehdä koiran kanssa työskentelyn moninaiset hyvinvointivaikutukset näkyviksi, joten työ oppaan laatimisen kanssa lähti käyntiin.

Oppaan tavoitteena oli paitsi välittää tietoa koira-avusteisuudesta, myös herättää kiinnostusta menetelmän käyttöön oikeissa terapiatilanteissa. Oppaasta oli tarkoitus tehdä helposti omaksuttava ja lähestyttävä, joten oppaan rakenteen tuli olla tiivis ja informatiivinen ja ulkoasun selkeä ja kiinnostava. Oppaasta saatu palaute oli positiivista, ja toimeksiantajan mukaan opas sisälsi paljon tarpeellista tietoa juuri oppaan kohderyhmille. Oppaan myötä tietoisuus koira-avusteisuudesta tulee toivottavasti leviämään toimeksiantajan ja heidän yhteistyökumppaniensa keskuudessa.

Opinnäytetyöprosessin aikana huomasin kehittyneeni monellakin tavalla. Oma osaamiseni koira-avusteisen toiminnan käytöstä lisääntyi valtavasti, ja koen, että syventynyt osaamiseni tukee vahvasti kehittymistäni oman alan asiantuntijaksi. Opinnäytetyötä tehdessäni sain selvittää myös alan täydennyskoulutusmahdollisuuksia, ja uskon, että tulen jossain vaiheessa hakeutumaan koira-avusteisen toimintaterapian täydennyskoulutuksiin.

Vaikka minulla oli aiempaa kokemusta korkeakoulun opinnäytetyön tekemisestä edellisistä opinnoistani, koen, että tämän opinnäytetyöprosessin aikana opin etsimään ja soveltamaan tieteellistä tekstiä aiempaa sujuvammin ja hyödyntäen nykyaikaisia tiedonhankintakanavia. Opin myös lisää lähteiden luotettavuuden arvioinnista. Opasta tehdessäni opin myös pohtimaan työni aihetta kohderyhmän näkökulmasta. Vaikka koira onkin terapiassa toiminnallinen väline, terapia pohjautuu paljolti vuorovaikutussuhteeseen ihmisen ja koiran välillä. Prosessin aikana huomasin lisäksi, että osasin tehdä visuaalisesti ja sisällöllisesti miellyttävän oppaan, josta sain hyvää palautetta myös toimeksiantajalta. Huomasin myös, että omat vahvuuteni ovat suunnitelmallisuudessa sekä päätöksenteon riipeydessä opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa.

### **8.3 Jatkotutkimusmahdollisuudet**

Opinnäytetyöprojektin aikana nousi muutama idea jatkotutkimusmahdollisuuksista. Koira-avusteisen terapian opasta voisi kokeilla käytännössä ja samalla kerätä palautetta käyttäjiltä. Tämän projektin aikana saatiin palautetta toimeksiantajalta, mutta käyttökokemuksen kerääminen suoraan kohderyhmältä, eli esimerkiksi asiakkailta ja lähettävältä taholta, voisi olla hyödyllistä. Asiakkaat voisivat kokeilla oppaassa kuvattuja harjoituksia ja antaa palautetta niiden toimivuudesta omassa kuntoutumisessaan. Lähettävä taho, esimerkiksi sairaanhoitopiirien edustajat, voisivat tutustua koira-avusteisuuteen ja antaa palautetta oppaan teoriasisällöstä.

Lisäksi jatkotutkimusmahdollisuutena voisi olla mitata koira-avusteisten interventioiden toimivuutta käytännössä, eli kuinka asiakkaat kokevat koira-avusteiden työskentelyn pidemmällä aikavälillä ja kuinka he hyötyvät siitä. Koira-avusteisen terapian teemaa voisi tutkia myös siitä näkökulmasta, kuinka tunnettua koira-avusteinen toimintaterapia tällä hetkellä on. Koira-avusteista terapiaa ja sen hyötyjä ei vielä tunneta kovin laajasti, mutta tarkempi selvitys esimerkiksi kyselylomakkeen avulla voisi olla tarpeen.

Opasta voisi kehittää vielä eteenpäin esimerkiksi laajentamalla teoriaosuutta sekä lisäämällä mukaan uusia harjoitteita sekä sovelluksia nykyisistä harjoitteista. Siten olisi mahdollista tuottaa vieläkin laajempi infopaketti koira-avusteisesta terapiasta. Toisaalta voisi olla myös hyödyllistä laatia tarkemmin rajattu opaslehtinen, esimerkiksi rajaamalla aihealuetta tiettyyn asiakasryhmään tai toimintakyvyn osa-alueisiin, kuten autismin kirjon asiakkaisiin tai aistiliherkkyyksiin.



## Lähteet

Animal Assisted Intervention. N.d. Animal Assisted Intervention International (AII). Viitattu 3.2.2021. <https://aai-int.org/aai/animal-assisted-intervention/>.

Anima ry. N.d. Anima ry - Eläinavusteisen ammattitoiminnan yhdistys. Viitattu 12.1.2021. <https://www.animary.fi/>.

Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H. & Kotrschal, K. 2012. Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: The possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology* 3:234. Viitattu 6.4.2021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00234>.

Eläinavusteiset menetelmät. N.d. Green Care Finland ry. Viitattu 4.1.2021. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>.

Fisher, G., Parkinson, S. & Haglund, L. 2017. The environment and human occupation. Julkaisussa Kielhofner's model of human occupation: Theory and application. Toim. R. Taylor. Fifth edition. Philadelphia: Wolters Kluwer, 91–106.

Grinker, R. 2013. My father's analysis with Sigmund Freud. Julkaisussa *The annual of psychoanalysis: Sigmund Freud and his impact on the modern world*. Toim. J. A. Winer & J. W. Anderson. Vol. 29, 35–50. Hillsdale, NJ: The Analytic Press. Viitattu 21.6.2021. [https://books.google.fi/books?id=tKasS12pu-kC&printsec=frontcover&hl=fi&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q=jofi&f=false](https://books.google.fi/books?id=tKasS12pu-kC&printsec=frontcover&hl=fi&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q=jofi&f=false).

Haapasaari, M. 2015. Eläinavusteisuus kehitysvammaisten parissa. Julkaisussa *Karvaterapiaa - Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Toim. K. Ikäheimo. 2. painos. Helsinki: Solution Models House, 71–74.

Haapasaari, M. & Ikäheimo, K. 2015. Suomen Karva-Kaverit ry - Finlands Lurviga Kompisar rf. Julkaisussa *Karvaterapiaa - Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Toim. K. Ikäheimo. 2. painos. Helsinki: Solution Models House, 57–63.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2011. *Toiminnan voimaa: toimintaterapia käytännössä*. Edita. Helsinki.

Hautamäki, L., Ramadan, F., Ranta, P., Haapala, E. & Suomela-Markkanen, T. 2018. Eläinavusteinen terapia - Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. *Kelan tutkimus - Työpapereita 140 / 2018*. Viitattu 21.6.2021. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236987/Tyopapereita140.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Hautamäki, L., Ramadan, F. & Vilhunen, T. 2021. Millainen on hyvä eläinavusteinen interventio? Käsikirja eläinavusteisten menetelmien laadukkaaseen toteuttamiseen eri toimintaympäristöissä. *Kelan julkaisuja - Kuntoutusta kehittämässä 29/2021*. Viitattu 30.6.2021. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/331626/Kuntoutustakehittamassa29\\_saavutettava.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/331626/Kuntoutustakehittamassa29_saavutettava.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

- Hiby, E. F., Rooney, N. J. & Bradshaw, J. W. S. 2004. Dog training methods: Their use, effectiveness and interaction with behaviour and welfare. *Animal Welfare*, 13: 1, 63–69. Viitattu 22.6.2021. <https://psycnet.apa.org/record/2004-10850-010>.
- Hippo Terapiaklinikka. N.d. Viitattu 22.3.2021. <https://www.hippoterapiaklinikka.fi/>.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Ikäheimo, K. 2015a. Eläinavusteisen työskentelyn määritelmiä ja termejä (AAA ja AAT). Julkaisussa Karvaterapiaa - Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Toim. K. Ikäheimo. 2. painos. Helsinki: Solution Models House, 10–14.
- Ikäheimo, K. 2015b. Koira-avusteinen lasten ja nuorten yksilöpsykoterapia. Julkaisussa Karvaterapiaa - Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Toim. K. Ikäheimo. 2. painos. Helsinki: Solution Models House, 135–149.
- Ikäheimo, K. 2019. Mietteitä eläinavusteisuuden tulevaisuudesta. Julkaisussa Kohti luonnollista hyvinvointia – Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Toim. M. Ylilauri & A. Yli-Viikari. Vaasa: Vaasan Yliopisto. Levón-instituutin julkaisuja 143, 103–106. Viitattu 11.1.2021. <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Kahilaniemi, E. 2020. Eläinavusteinen interventio – asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin. 2. painos. Tampere: Voimatassu Oy.
- Kahilaniemi, E. & Löf, L. 2020. Green Care -menetelmäopas. 2. korjattu painos. Tampere: Voimatassu Oy.
- Kaimio, T. 2009. Pennun kasvatus - Pennusta kunnan koiraksi. Helsinki: WSOY.
- Kallio, S. & Rintamaa, J. 2015. Koira mukana lastensuojelussa. Julkaisussa Karvaterapiaa - Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Toim. K. Ikäheimo. 2. painos. Helsinki: Solution Models House, 226–229.
- Kaminski, J., Bräuer, J., Call, J. & Tomasello, M. 2008. Domestic dogs are sensitive to a human's perspective. *Behaviour* 146, 979–998. Viitattu 18.1.2021. [https://brill.com/view/journals/beh/146/7/article-p979\\_7.xml](https://brill.com/view/journals/beh/146/7/article-p979_7.xml).
- Kaverikoirat. N.d. Suomen Kennelliitto. Viitattu 12.1.2021. <https://www.kennelliitto.fi/koirat/kaverikoirat>.
- Kihlström-Lehtonen, H. 2009. Minä ja koirani. Koiran vaikutus toiminnalliseen hyvinvointiin. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 11.3.2021. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/22209>.
- Kihlström-Lehtonen, H. 2015. Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry. Julkaisussa Karvaterapiaa - Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Toim. K. Ikäheimo. 2. painos. Helsinki: Solution Models House, 88–90.

Klemettilä, H. 2015. Apurieläinten historia länsimaissa: koira, hevonen ja kissa. Julkaisussa Karvaterapiaa - Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Toim. K. Ikäheimo. 2. painos. Helsinki: Solution Models House, 14–21.

Koirat kasvatusta- ja kuntoutustyössä ry. N.d. Viitattu 11.1.2021. <http://www.kasvatus-kuntoutus-koirat.fi/kkktry/>.

Korpela, K. & Paronen, O. 2011. Ulkoilun hyvinvointivaikutukset. Julkaisussa Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja / Working papers of the Finnish forest research institute 212. Viitattu 2.1.2021. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf>.

Korpela, K. & Staats, H. 2013. The restorative qualities of being alone with nature. Julkaisussa The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone. Toim. R. J. Coplan & J. C. Bowker. England: Wiley-Blackwell, 351-367. Viitattu 21.1.2021. <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.jamk.fi:2443/lib/jypoly-ebooks/reader.action?docID=1565906>.

Latvala-Sillman, P. 2018. Työparina koira. Sanasilta Oy.

Laukkanen, S. 2015. Eläinten läheisyys tunne-elämämme säätelykeinona. Julkaisussa Karvaterapiaa - Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Toim. K. Ikäheimo. 2. painos. Helsinki: Solution Models House, 22–36.

Lee, S. W. & Kielhofner, G. 2017a. Volition. Julkaisussa Kielhofner's model of human occupation: Theory and application. Toim. R. Taylor. Fifth edition. Philadelphia: Wolters Kluwer, 38–57.

Lee, S. W. & Kielhofner, G. 2017b. Habituation: Patterns of daily occupation. Julkaisussa Kielhofner's model of human occupation: Theory and application. Toim. R. Taylor. Fifth edition. Philadelphia: Wolters Kluwer, 57–73.

Lunden, J. & Haapasaari, M. 2015. Hännänheilauksia, koira-avusteisuus vanhusten parissa Turussa. Julkaisussa Karvaterapiaa - Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Toim. K. Ikäheimo. 2. painos. Helsinki: Solution Models House, 237–247.

Luonnon vaikutus hyvinvointiin. N.d. Mielenterveystalo. Viitattu 17.1.2021. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa\\_luonnon\\_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon\\_vaiutus\\_hyvinvointiin.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaiutus_hyvinvointiin.aspx).

Muros, T. 2015. Suomen Kennelliiton Kaverikoira-toiminta. Julkaisussa Karvaterapiaa - Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Toim. K. Ikäheimo. 2. painos. Helsinki: Solution Models House, 82–87.

Oren, D. & Parish-Plass, N. 2013. The Integration of animals into the therapy process and its implications as a unique medium in psychotherapy. Julkaisussa Animal-assisted psychotherapy: Theory, issues, and practice. Toim. N. Parish-Plass. Purdue University Press. Purdue University. USA, 3–46. Viitattu 3.1.2021. <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.jamk.fi:2443/lib/jypoly-ebooks/reader.action?docID=3120309>.

Pasanen, T., Tyrväinen, L. & Korpela, K. 2014. The relationship between perceived health and physical activity indoors, outdoors in built environments, and outdoors in nature. Applied Psychology:

Health and Well-Being 6(3): 324–346. Viitattu 20.1.2021. <https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/532264/Pasanen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta.

Sams, M. J., Fortney, E. V. & Willenbring, S. 2006. Occupational therapy incorporating animals for children with autism: A pilot investigation. *The American Journal of Occupational Therapy*, 60, 3, 268-274. Viitattu 30.1.2021. <https://ajot-aota-org.ezproxy.jamk.fi:2443/issue.aspx>.

Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria - tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 2004, 15, 1866–73. Viitattu 3.1.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo94437>.

Sinkkonen, J. 2015. Lapsen yksilökehitys ja suhde eläimiin. Julkaisussa *Karvaterapiaa - Eläinavusteen työskentely Suomessa*. Toim. K. Ikäheimo. 2. painos. Helsinki: Solution Models House, 37–43.

Sinkkonen, J. 2019. Kiintymyssuhteiden merkitys elämänkaareissa. Haastattelu 11.1.2019. Viitattu 3.1.2021. <https://areena.yle.fi/audio/1-4606052>.

Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveennummi, A. 2011. Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä, *Yhteiskuntapolitiikka* 76(3), 320–330. Viitattu 12.1.2021. <https://www.julkari.fi/handle/10024/102903>.

Soini, K. & Vehmasto, E. 2014. Kohti suomalaista Green Care -toimintatapaa. Julkaisussa *Green Care: Toimintatavan suuntaviivat Suomessa*. Toim. E. Vehmasto. Jokioinen: MTT. Viitattu 20.1.2021. <https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Somppi, S., Törnqvist, H., Hänninen, L., Krause, C. M. & Vainio, O. 2014. How dogs scan familiar and inverted faces: An eye movement study. *Animal Cognition*, 17(3), 793–803. Viitattu 18.1.2021. <https://search-proquest-com.ezproxy.jamk.fi:2443/docview/1516400902>.

Sosped Koira -koulutus. Sosped Keskus. N.d. Viitattu 15.3.2021. <https://sospedkeskus.fi/sosped-koira-koulutus/>.

Taylor, R. & Kielhofner, G. 2017. Introduction to the model of human occupation. Julkaisussa *Kielhofner's model of human occupation: Theory and application*. Toim. R. Taylor. Fifth edition. Philadelphia: Wolters Kluwer, 3–10.

Tham, K., Erikson, A., Fallaphour, M., Taylor, R. & Kielhofner, G. 2017. Performance capacity and the lived body. Julkaisussa *Kielhofner's model of human occupation: Theory and application*. Toim. R. Taylor. Fifth edition. Philadelphia: Wolters Kluwer, 74–90.

The modern use of animal assisted therapy. N.d. Alliance of Therapy Dogs. Viitattu 11.1.2021. <https://www.therapydogs.com/animal-assisted-therapy/>.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta - Näkökulmia kehittämissessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy. Viitattu 23.3.2021.

[https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko\\_Rantanen\\_Tutkimuksellinen\\_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Toimintaterapianimikkeistö 2017. Viitattu 21.6.2020. <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2596/toimintaterapianimikkeisto.pdf>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 13.4.2021. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf).

Vehmasto, E., Kettunen, M. & Green Care Finland ry. 2018. Suomalainen Green Care – LuontoHoidon ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ja Green Care Finland ry. Viitattu 21.1.2021. <https://jukuri.luke.fi/handle/10024/542460>.

Velde, B. P., 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. Viitattu 3.1.2021. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1440-1630.2004.00442.x>.

Voimaa ja hoivaa luonnosta. N.d. Green Care Finland ry. Viitattu 20.1.2021. <https://www.gcfinland.fi/>.

Yamada, T., Taylor, R. & Kielhofner, G. 2017. The person-specific concepts of human occupation. Julkaisussa Kielhofner's model of human occupation: Theory and application. Toim. R. Taylor. Fifth edition. Philadelphia: Wolters Kluwer, 11–23.

Yli-Viikari, A. & Lilja, T. 2016. Se metsä on täynnä kyneleitäni. Luonnon hyvinvointimerkityksiä jäljittämässä. Alue ja ympäristö, 45(1), 68–79. Viitattu 20.1.2021. <https://aluejaymparisto.journal.fi/article/view/60683>.

## Liitteet

### Liite 1. Tassuterapiaa – Opas koira-avusteiseen toimintaterapiaan

# TASSUTERAPIAA

OPAS KOIRA-AVUSTEISEEN  
TOIMINTATERAPIAAN



Yhteistyössä  
Hippo Terapiaklinikka

## Lukijalle

**Tassuterapiaa - Opas koira-avusteiseen toimintaterapiaan** on Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapiaopiskelijan Anna Vänntisen opinnäytetyön tuloksena syntynyt opas koira-avusteiseen kuntoutustyöhön. Opas on suunnattu tutkimuksen toimeksiantajalle, Hippon Terapiaklinikalle, sekä toimeksiantajan asiakkaille ja yhteistyökumppaneille.

Hippo Terapiaklinikka on valtakunnallinen lääkäri- ja terapiayritys, joka tarjoaa moniammatillisia tutkimus- ja kuntoutuspalveluita lapsille, nuorille ja aikuisille. Hippo Terapiaklinikka tarjoaa terapiapalveluja, kuten toimintaterapiaa, puheterapiaa, fysioterapiaa, psykoterapiaa, musiikkiterapiaa sekä neuropsykiatrista valmennusta. Hippo Terapiaklinikalla toteutetaan eläinavusteista kuntoutusta muun muassa osana toimintaterapiaa, psykoterapiaa ja puheterapiaa.

Työelämälähtöisen kehittämisprojektin tarkoituksena on ollut koota yhteen tietoa koira-avusteisesta toimintaterapiasta ja sen käytöstä kuntoutustyössä. Projektin lopputuloksena syntyneen oppaan tavoitteena on jakaa tietoa koira-avusteisesta terapiasta yhä laajemmalle lukijakunnalle. Tarkoituksena on tehdä koira-avusteista työskentelyä tunnetuksi kuntoutumisprosessin eri osapuolille ja siten lisätä koira-avusteisen terapian hyödyntämistä käytännössä. Oppaan sisältö perustuu aihealueen tutkimustuloksiin ja se on koottu yhteistyössä Hippo Terapiaklinikan toimintaterapeutin kanssa.

Kiitän projektiin osallistunutta Hippo Terapiaklinikkaa sekä muita oppaan toteuttamiseen osallistuneita henkilöitä. Toivon oppaan innostavan koira-avusteisesta kuntoutuksesta kiinnostuneita soveltamaan ja kehittämään kuntoutusmuotoa työssään ja näin tuomaan lisää näkyvyyttä koiran monimuotoiselle ja ainutlaatuiselle kyvyille tukea ihmisen hyvinvointia.

Jyväskylässä 1.8.2021

Anna Vänntinen  
Toimintaterapiaopiskelija  
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

## Koira-avusteinen työskentely

Eläinavusteinen työskentely on suunnitelmallista, tavoitteellista ja dokumentoitua työtä, jossa eläintä hyödynnetään työn yhtenä toiminnallisena menetelmänä ja työkaluna. Eläinavusteinen työskentely voi olla hyvin moninaista, mutta toiminnan tavoitteet ovat yhtenevät; työskentely on aina tarvelähtöistä ja tavoitehakuista.



Eläinavusteinen interventio on prosessi, johon tavoitteen asettelu kuuluu olennaisena osana. Tavoitteet määrittelevät, millaista muutosta prosessissa haetaan. Asiakslähtöisessä terapiatyöskentelyssä pohja eläinavusteiselle toiminnalle syntyy yhteistyössä asiakkaan ja terapeutin kanssa. Asiakkaan tavoitteet tulee olla hänelle itselleen henkilökohtaisia ja merkityksellisiä, mutta myös yhtenäisiä. Tavoitteiden perusteella laaditaan suunnitelma eläinavusteisen kuntoutuksen etenemisestä.

Koira-avusteiseen interventioon kuuluu hyvin koulutettu koira sekä ammattilainen ohjaajana. Jokainen koira-avusteinen interventio toteutetaan kunkin ammattilaisen oman ammatin teoreettisesta taustasta käsin, ja koira hyödynnetään yhtenä toiminnallisena menetelmänä. Koiran ja ammattilaisen työpari työskentelee aina siten, että ammattilainen toteuttaa työtään ja koira osallistuu työhön ohjattuna ja valvottuna.

Interventiossa asiakas on aina keskiössä; työskentely kohdistuu hänen tarpeisiinsa ja tavoitteisiinsa. On huomattava, että vaikka koira toimiikin interventiossa toiminnallisena välineenä, terapia pohjautuu vahvasti vuorovaikutussuhteeseen ihmisen ja koiran välillä.

Ennen koira-avusteiseen työskentelyyn ryhtymistä asiakkaan kanssa sovitaan yhdessä työskentelyn

mallista ja intervention etenemisestä. Ammattilaisen tulee ottaa huomioon ja nostaa keskusteluun esimerkiksi koira-avusteisen työskentelyn tuoma lisäarvo asiakkaalle, erilaiset vaihtoehdot koira-avusteisen työskentelyn muodot juuri tämän asiakkaan kohdalla sekä huolehtia tarvittavien arviointien ja mittausten tekemisestä ennen ja jälkeen koira-avusteisen intervention. Ammattilaisen tehtävänä on myös koiran hyvinvoinnista huolehtiminen koko terapiaprosessin ajan.

## Koira-avusteisen toiminnan vaikuttavuus

Toimintaterapiassa koiran rooli asiakkaan kanssa työskentelyssä on toimia motivaattorina arjen toiminnoissa. Toimintaterapeutin työparina toimivalla koiralla voi olla suuri merkitys asiakkaan elämänsisällön tuojana, ja koira voi toimia "moottorina" asiakkaan vaikeissa elämäntilanteissa.



Tutkimuksissa on havaittu, että koiran ottamisella osaksi kuntoutusprosessia on lukuisia fyysisiä ja psyykkisiä hyötyjä (esim. Velde, Cipriani & Fisher 2005; Beetz, Uvnäs-Moberg, Julius & Kotrschal 2012 ja Oren & Parish-Plass 2013). Asiakas rentoutuu koiran läsnä ollessa ja hänen verenpaineensa laskee. Asiakkaan kognitiivinen toimintakyky paranee, hänen liikeratansa ja voimansa lisääntyvät ja tasapaino paranee. Koiran vaikutukset yksilön fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin siten edesauttavat kuntoutumista.

On havaittu, että koiran avulla on helpompi siedättää yli- tai alivirittynyttä aistijärjestelmää. Koira-avusteisen terapian on todettu myös vähentävän pelkotiloja ja levottomuutta. Koira tarjoaa emotionaalista tukea, turvallisuudentunteen kokemusta ja parantaa itsetuntoa.



Koiran vaikutukset ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin ilmenevät myös siinä, että koiran avulla oppiminen ja opiskelu on helpompaa, ja koiran kanssa ihminen voi motivoitua tekemiseen entistä paremmin.



Koira-avusteisen työskentelyn on huomattu mahdollistavan myös vuorovaikutussuhteen syntymisen koiran ja asiakkaan välillä. Positiivinen vuorovaikutussuhde koiran ja ihmisen välillä lisää tutkimusten mukaan molempien oksitosiinin tuotantoa, jolla puolestaan on yhteys kivunhallintaan sekä immuunijärjestelmän toimintaan. Koiran vaikutukset ihmisen sosiaaliseen hyvinvointiin ilmenevät esimerkiksi siinä, että koira voi auttaa keskustelun alkuun sekä ryhmätilanteissa että yksilötapaamisissa. Koiran avulla ryhmäytyminen voidaan kokea helpommaksi, ja koira voi auttaa yksilön ryhmään osallistumista.

## Koiran valinta ja koulutus

Koira-avusteiseen työskentelyyn soveltuvalta koiralta vaaditaan tiettyjä tehtävään soveltuvia ominaisuuksia. Koiran soveltuvuus terapiatyöhön tulee testata. Koiran tulee olla rohkea, avoin ja vieraista ihmisistä kiinnostunut. Koiran tulee suhtautua uusiin ja itselleen vieraisiin asioihin rauhallisesti ja pelkoa osoittamatta. Koiran tulisi olla kohderyhmäänsä hyvin tottunut ja pystyä työskentelemään rennosti ilman stressaan-tumista. On selvää, että koiran pitää myös olla terve.

Koiran valinnassa on hyödyllistä pohtia konkreettisia työtehtäviä, joista koiran tulee suoriutua. Koiran täytyy esimerkiksi olla tottunut monenlaiseen käsittelyyn, kyetä olemaan halattavana, taputeltavana ja sylissä, tai mahdollisesti kyetä tukemaan huterasti kävelevää asiakasta. Koiran pitää myös kestää nopeasti muuttuvia tilanteita sekä yllättävästi käyttäytyviä asiakkaita tai apuvälineitä.

Koira täytyy tietenkin kouluttaa ja kasvattaa työtehtäviinsä. Kuntoutustyössä käytettäville koirille ei ole olemassa varsinaista koulutusohjelmaa, vaan koiran osaaminen hankitaan tarpeenmukaisella harjoittelulla. Koiran varhainen sosiaalistaminen ja ympäristökasvatus ovat tärkeässä asemassa koiranpennun koulutuksen alkuvaiheessa. Pentua tulee totuttaa jo varhain monenlaisiin ärsykkeisiin, kuten erilaisiin ihmisiin, muihin eläimiin, erilaisiin kuljetusvälineisiin, kulkuneuvoihin, pintamateriaaleihin ja ääniin.



Koiran koulutuksessa tärkeintä on luoda luottamuksellinen vuorovaikutussuhde ja hyvä kontakti koiraan. Koiran kouluttaminen kuntoutuksen tai kasvatuksen avuksi tarkoittaa ennen kaikkea perustotelevaisuuden ja katsekontaktin harjoittelua, käsittelyyn ja kosketukseen tottumista sekä rauhoittumisen opettelua.

Perustotelevaisuuteen kuuluvat esimerkiksi istuminen, maahan meno, paikallaan pysyminen, poistumiskäsky ja luoksetulo. Katsekontakti on oleellinen osa vuorovaikutusta ohjaajan ja koiran välillä. Katsekontaktia harjoitellessa koira palkitaan aina sen ottaessa katsekontaktia kouluttajaan.

Työskentelevän koiran on tärkeää oppia kestämään erilaisten ihmisten käsittelyä ja kosketusta. Rauhoittumisen taito on yksi tärkeimmistä työskentelevän koiran ominaisuuksista; sitä harjoitellaan esimerkiksi paikallaan sylissä olemisella tai lattialla istumalla. Erilaiset hieromistilanteet ja

muu rento yhdessä olo lattiatasolla opettavat koiraa rauhoittumaan.



## Apuvälineet ja tarvikkeet koiravusteisessa työssä

Koiravusteisessa työskentelyssä voidaan hyödyntää erilaisia apuvälineitä. Koiran aktivointilelut ovat käytössä esimerkiksi asiakkaan kouluttaessa koiraa tai muuten asiakkaan seurattessa koiran touhuilua. Koiran aktivointiin käytettäviä välineitä ovat esimerkiksi taskunoppa, agilityputket ja kartiot. Koiravusteisessa työskentelyssä voidaan käyttää myös erilaisia kuvakortteja, purkkeja, laattoja, tikapuita, tehtäväpusseja, remmiä, mattoa tai muuta alustaa, perinteisiä koiranleluja ja erilaisia itse tehtyjä apuvälineitä, kuten koiran älypelejä.

Valmiita kuntoutusmateriaaleja, jotka on muokattu koiran kanssa tehtäväksi, voidaan myös käyttää koiran kanssa työskentelyssä. Muita apuvälineitä voivat olla lisäksi esimerkiksi naksutin, koiran herkut, musiikki, hierontapallot sekä kirjat. Lisäksi koiran hoitovälineitä voidaan käyttää koiravusteisessa työskentelyssä apuvälineinä. Hoitovälineitä voivat olla esimerkiksi harja ja kynsisakset.

## Täydennyskoulutus

Sen lisäksi, että koiravusteiseen työskentelyyn vaaditaan tehtävään huolellisesti koulutettu koiraa, myös koiran työparilta vaaditaan työskentelyyn sopiva täydennyskoulutus. Sosiaali-, terveys- tai kasvatusalan tutkinto ei yksin riitä laadukkaasti koiravusteisen työskentelyn toteuttamiseen, joten ammattilaisen on huolehdittava tarvittavan osaamisen hankkimisesta oman ammattinsa lisäksi.

Suomessa on tarjolla useita täydennyskoulutuksia eläinavusteiseen työskentelyyn, joista koiravusteiseen toimintaan liittyy esimerkiksi Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:n yhteistyössä järjestämä ohjaajan täydennyskoulutus. Koulutuksen käytyään sosiaali-, terveys- ja kasvatusalan ammattilaisella on valmiudet käyttää koiravusteisen työskentelyn menetelmiä omassa työssään. Koulutukseen liittyy oleellisesti koiran suorittama soveltuvuuskoee, jonka järjestää Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä -yhdistys.



### **Koira-avusteisuus sopii kuntoutusmuodoksi silloin, kun**

- Asiakas suhtautuu eläimiin positiivisesti ja kokee saavansa niistä iloa.
- Koiran katsotaan tuovan erityistä hyötyä asiakkaalle.
- Koira-avusteinen työskentely edistää asiakkaan tavoitteiden saavuttamista.
- Asiakkaan kanssa työskentely vaatii vuorovaikutussuhteen luomista ja luottamuksen rakentamista.
- Asiakas ei todennäköisesti ole vaaraksi koiralle.

## ESIMERKKEJÄ HARJOITTEISTA

### Motorisia taitoja ja valmiuksia kehittäviä harjoituksia

#### Avustettu taluttaminen

**HARJOITUS:** Asiakas taluttaa koira avustetusti. Koiralla on valjaat, joissa on kiinni kaksi remmiä, toinen asiakkaalle ja toinen terapeutille. Asiakas saa kokemuksen koiran taluttamisesta turvallisesti.

**TAVOITE:** Harjoitus kehittää tasapainotaitoja, kehonhallintaa ja keskittymiskykyä.

#### Syli

**HARJOITUS:** Koira ottaa kontaktia asiakkaaseen tulemalla lähelle ja laittamalla esimerkiksi kuonon asiakkaan syliin. Asiakas palkitsee koira kontaktin ottamisesta ja voi samalla silittää koira.

**TAVOITE:** Harjoitus kehittää käsien motoriikkaa, kehonhallintaa ja empatiakykyä.

#### Tölkkipiilo

**HARJOITUS:** Asiakas piilottaa koiran nameja tyhjäan maitotölkkiin tai wc-paperirullaan. Koira saa tehtäväkseen avata herkkupiilon.

**TAVOITE:** Harjoitus tukee asiakkaan prosessitaitoja, toiminnanohjausta sekä hienomotorisia taitoja ja silmä-käsi-yhteistyötä.

#### Tuolifutis

**HARJOITUS:** Asiakas istuu tuolissa ja potkii samalla koiralle palloa. Koira hakee palloa asiakkaalle joko kuonollaan tai tassuillaan.

**TAVOITE:** Harjoitus kehittää asiakkaan oman toiminnan suunnittelua ja ohjausta, sosiaalisia taitoja, ketteryttä sekä koordinaatiokykyä.

#### Putki

**HARJOITUS:** Asiakas ohjaa koira menemään kangasputkeen ja ryömii itse perässä. Koira voidaan ohjata joko käsimerkeillä tai näyttämällä mallia.

**TAVOITE:** Harjoitus kehittää asiakkaan tasapainotaitoa, kehonhallintaa ja erilaisia aistikokeuksia.

## Psyykkisiä taitoja ja valmiuksia kehittäviä harjoituksia

### Kuvakortit

**HARJOITUS:** Asiakas saa harjoitella tunteisiin, sosiaalisiin tilanteisiin ja vuorovaikutustaitoihin liittyviä asioita koira-aiheisten kuvien avulla. Kuvia voi hyödyntää esimerkiksi ryhmässä tutustumis- ja esittelytilanteissa, jossa asiakas valitsee yhden kuvakortin ja esittelee itsensä sen kautta. Asiakas voi myös valita kortin, joka vastaa omaa tunnetilaa ryhmätilanteen alkaessa. Kunkin osallistujan oma tunnetila voidaan kertoa koko ryhmälle, ja siten keskustella yhdessä tunteista ja niiden tunnistamisesta.

**TAVOITE:** Harjoitus kehittää sosiaalisia ja vuorovaikutustaitoja sekä tunteiden tunnistamista ja hallintaa.

### Tunnesanat

**HARJOITUS:** Asiakkaan eteen levitetään koirakuvia ja tunnesanoja. Asiakkaan tehtävänä on yhdistää sanat pöydällä oleviin kuviin. Samalla voidaan käydä keskustelua ihmisen ja eläimen tunteista ja eleistä.

**TAVOITE:** Harjoitus kehittää tunteiden tunnistamista ja nimeämistä sekä niiden sopivuutta erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin.

## Sosiaalisia taitoja kehittäviä harjoituksia

### Sanotaan päivää

**HARJOITUS:** Asiakas tervehtii koira laittamalla kätensä koiran korkeudelle ja koira vastaa tervehdykseen laittamalla tassun asiakkaan käden päälle. Asiakas palkitsee koiran tervehtimisen jälkeen.

**TAVOITE:** Harjoitus kehittää sosiaalisia taitoja.

### Piilosilla

**HARJOITUS:** Asiakas menee piiloon ja koira etsii asiakkaan. Harjoitusta voidaan helpottaa siten, että asiakas pitää ääntä piilossa ollessaan, jolloin koiran on helpompi löytää asiakas. Asiakas palkitsee koiran, kun asiakas löydetään.

**TAVOITE:** Harjoitus kehittää koiran ja asiakkaan välistä vuorovaikutusta sekä asiakkaan itsetuottamuksen ja mielikuvituksen vahvistumista. Harjoituksella tuetaan myös motorisia sekä prosessitaitoja.

### Pelataan yhdessä

**HARJOITUS:** Koira on mukana lautapelin pelaamisessa. Peliksi voi esimerkiksi valikoida sellaisen, jossa on iso noppa, jota koiran on helppo opettaa pyörittämään.

**TAVOITE:** Yhdessä pelaaminen kehittää sosiaalisten taitojen lisäksi asiakkaan kognitiivisia kykyjä, loogista päättelyä, muistia ja prosessitaitoja.

## Kognitiivisia valmiuksia kehittäviä harjoituksia

### Tottelevaisuuskoulutus

**HARJOITUS:** Erilaiset tottelevaisuuskoulutusliikkeet sopivat hyvin koira-avusteisen työskenteilyn harjoituksiksi. Asiakas ohjaa koiralle opetetun vihjesanan tai namin avulla koiran toivotuun asentoon tai toimintoon ja palkitsee koiran oikeasta suorituksesta. Harjoitusta voidaan vaikeuttaa sarjoittamalla erilaisia tottelevaisuusliikkeitä ketjuiksi, jolloin harjoitus on haastavampi myös asiakkaalle.

**TAVOITE:** Erilaiset tottelevaisuusharjoitukset kehittävät monia asiakkaan kognitiivisia valmiuksia, kuten ongelmanratkaisukykyä ja toiminnan organisointikykyä, sekä motorisia taitoja, kuten tasapainoa ja koordinaatiota. Harjoitukset edistävät myös koiran ja asiakkaan välistä vuorovaikutusta sekä asiakkaan ymmärrystä koiran käyttäytymisestä ja elekielestä.

### Onnenpyörä

**HARJOITUS:** Onnenpyörän sektoreille on asetettu erilaisia harjoitteita tai tehtäviä asiakkaalle. Koiran arpoo tehtävän tai toiminnon pyörittämällä onnenpyörää kuonollaan tai tassullaan. Asiakas toteuttaa tehtävät koiran valinnan mukaan.

**TAVOITE:** Harjoitus parantaa asiakkaan kognitiivisia valmiuksia, kuten muistia ja päättelykykyä, mutta myös tunnetaitoja ja itseluottamuksen kehittymistä.

### Piilopurkit

**HARJOITUS:** Harjoituksen aluksi ohjaaja on piilottanut purkkien alle jonkin tehtävän. Asiakas piilottaa purkkien alle koiran nameja, joita koira saa etsiä. Asiakkaan tehtävänä on suorittaa purkkien pohjassa olevat tehtävät siinä järjestyksessä, kun koira nameja löytää.

**TAVOITE:** Harjoitus kehittää asiakkaan oman toiminnan suunnittelua sekä kognitiivisia valmiuksia, kuten loogista päättelyä ja ongelmanratkaisukykyä.

### Luetaan

**HARJOITUS:** Asiakas lukee kirjaa ääneen koiran kuunnellessa vieressä. Harjoitusta voi muokata vaihtelemalla paikkaa missä luetaan tai lukemalla erilaista kirjallisuutta, kuten satuja, loruja tai romaaneja.

**TAVOITE:** Harjoitus kehittää asiakkaan vuorovaikutustaitoja sekä itseluottamusta.

### Kalenteri

**HARJOITUS:** Asiakkaan kanssa käydään läpi viikko-ohjelma ja sijoitetaan sinne asiakkaan arkea koskevia toimintoja ja koiran hoitamiseen liittyviä tehtäviä, kuten koiran ulkoilutus, kynsien leikkaaminen tai tottelevaisuusharjoitukset.

**TAVOITE:** Harjoitus kehittää asiakkaan toiminnanohjauksen taitoja sekä edistää asiakkaan oman arjen hallintaa ja osallistumista tuottavaan toimintaan. Harjoituksella tuetaan myös kognitiivisia valmiuksia, kuten muistia ja loogista päättelykykyä.

## Sensorisia valmiuksia kehittäviä harjoituksia

### Hoidetaan ja huolehditaan

**HARJOITUS:** Asiakas osallistuu koiran hoitotoimenpiteisiin, kuten turkin harjaamiseen kynsien leikkaamiseen tai koiran pesemiseen.

**TAVOITE:** Harjoituksella kehitetään asiakkaan hienomotorisia taitoja ja keskittymiskykyä. Harjoitus auttaa asiakasta myös ymmärtämään koiran huolenpitoon liittyviä asioita ja mahdollisesti pelaamaan niitä omaan hygieniaosaamiseensa.

### Maalataan ja piirretään

**HARJOITUS:** Asiakas piirtää tai maalaa muotokuvaa koirasta tai muuta koiran kanssa tapahtuvaa toimintaa.

**TAVOITE:** Harjoitus kehittää asiakkaan oman kehonkuvan hahmottamista sekä antaa asiakkaalle erilaisia aistikokemuksia. Harjoituksella edistetään myös hienomotorisia taitoja sekä kognitiivisia valmiuksia.

### Rentoutuminen

**HARJOITUS:** Asiakas harjoittelee rentoutumista makuuasennossa koiran vierellä. Ohjaaja voi samalla ohjata asiakasta tekemään syviä hengityksiä rauhalliseen tahtiin.

**TAVOITE:** Harjoitus kehittää asiakkaan itsetuntemusta, kehonhallintaa sekä rentoutumistaitoja sekä antaa asiakkaalle erilaisia aistikokemuksia.

## Lähteet

Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H. & Kotrschal, K. 2012. Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: The possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology* 3:234. Viitattu 6.4.2021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00234>.

Haake, M., Pulkkinen, P. & Pellinen, K. 2016. Ammatillinen koira-avusteinen työskentely sosiaalialalla - Harjoitukset ja apuvälineet käytännössä. Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.4.2021. <https://www.theseus.fi/handle/10024/116314>.

Kahilaniemi, E. 2020. Eläinavusteinen interventio - asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin. 2. painos. Tampere: Voimatassu Oy.

Kihlström-Lehtonen, H. 2009. Minä ja koirani. Koiran vaikutus toiminnalliseen hyvinvointiin. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 31.5.2021. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/22209>.

Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry. N.d. Viitattu 1.6.2021. <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/kkktry/>.

Latvala-Sillman, P. 2018. Työparina koira. Sanasilta Oy.

Oren, D. & Parish-Plass, N. 2013. The integration of animals into the therapy process and its implications as a unique medium in psychotherapy. Julkaisussa *Animal-assisted psychotherapy: Theory, issues, and practice*. Toim. N. Parish-Plass. Purdue University Press. Purdue University. USA, 3-46. Viitattu 1.6.2021. <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.jamk.fi:2443/lib/jypoly-ebooks/reader.action?docID=3120309>.

Velde, B. P., 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. Viitattu 1.6.2021. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1440-1630.2004.00442.x>.

Kuvien lähde <https://pixabay.com/fi/>



## Liite 2. Suostumuslomake

Terveys- ja hyvinvointialat  
Toimintaterapian koulutusohjelma  
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

### Suostumus

Opinnäytetyö: Tassuterapiaa – Opas koira-avusteiseen toimintaterapiaan  
Anna Vänttinen

Olen saanut riittävästi tietoa kyseisestä opinnäytetyöstä ja olen ymmärtänyt saamani tiedon. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut kysymyksiini riittävät vastaukset. Tiedän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni missä tahansa vaiheessa. Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan tähän opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen.

Allekirjoitukset ja nimenselvennykset:

Paikka ja aika

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Toimeksiantajan yhteyshenkilö

Anna Vänttinen

Opinnäytetyön tekijä