

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Seitsalo, S. & Järvinen, H. (2021) Päättä ja häntää - koira apuna aivoterveystyössä. Teoksessa Hynynen, M-A. & Kinnunen, A. (toim.) Aivoille terveyttä! Aivoterveystyön edistämisen erikoistumiskoulutus. Savonia-ammattikorkeakoulu, s. 45 - 47.

URL: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021052832078>

PÄÄTÄ JA HÄNTÄÄ – KOIRA APUNA AIVOTERVEYSTYÖSSÄ

*Sari Seitsalo, sosionomi (AMK), hankesuunnittelija, Aivoliitto ry, eläinavusteinen valmentaja
Hannu Järvinen, TTM, fysioterapian lehtori, Tampereen ammattikorkeakoulu*

Yksinäisyyden ehkäiseminen on keskeinen asia ikääntyneiden aivojen ja mielen terveyden edistämiseksi Duodecimin Konsensuslausuman (2020,4) mukaan. Mutta miten edistää aktiivisuutta ja osallisuutta ihmisille, joita yhdistää varmasti vain eläkkeellä oleminen? On etsittävä innovaatioita, joilla voidaan monipuolistaa aivoterveystarjontaa ja kehittää uusia, erilaisia ihmisiä kiinnostavia vaihtoehtoja. Yksi innovaatio on ottaa koira avuksi aivoterveystyöhön.

Koira hyvinvoinnin tuojana

Koira-avusteisuus on vielä suhteellisen uusi näkökulma ja työskentelymuoto Suomessa. Koira-avusteisessa työskentelyssä (Animal Assisted Therapy, AAT) yhdistyy ammattihenkilön sosiaali-, terveys- tai kasvatusalan osaaminen sekä vahva eläinavusteisen työmuodon tuntemus. Koira on ammattilaisen tukena toimiva lisä, tapa saavuttaa jokin tulos, jota ei muuten saavutettaisi. (Ikäheimo 2015, 10-11; Karlberg & Eriksson 2020, 36.) Koira-avusteisen työn yleisenä tavoitteena voidaan pitää ilon tuomista sekä yhteisöllisyyden ja sosiaalisen kanssakäymisen lisääntymistä.

Samat tavoitteet ovat löydettävissä myös ikääntyneiden toimintakentistä, joten siksikin koira-avusteisuutta kannattaisi hyödyntää nykyistä enemmän. Pelkästään koiran läsnäolo lisää hyvinvointia ja koiralle pysähtyvät puhumaan nekin, jotka eivät sitä muuten tekisi. Koira onkin kohtaamisen mestari ja omaa uskomattoman taidon lukea ihmistä.

Positiivista koiruutta aivoille

Koiralla on tutkitusti useita myönteisiä terveysvaikutuksia ihmisiin. Jo koiran näkeminen voi aiheuttaa ihmisen aivoissa kemiallisia muutoksia, jotka saavat virittymään positiiviseen mielentilaan. Koirien seurassa ihmisen pulssi laskee, stressihormoni kortisolin tuotanto vähenee ja mielihyvähormoni oksitosiinin erityksen eritys verenkiertoon kasvaa. (Fine 2010, Karlberg & Ericsson 2020, Langinvainio 2016.)

Koira myös motivoi sosiaaliseen kanssakäymiseen. Se ylläpitää mielenkiintoa, herättää keskustelua ja toisaalta tarjoaa neutraalin, ulkoisen kohteen, johon voi keskittyä (Lunden 2012,43). Koira-avusteisen työskentelyn on myös todettu rikkovan rutiineja, lievittävän yksinäisyyttä, nostavan esiin hellyyttä ja tunteita sekä saavan aikaan yhteisöllisyyttä. (Ikäheimo 2015, 237-239.)

Koirien avulla voidaan siis tuottaa monia henkisiä, tunneperäisiä, fysiologisia ja sosiaalisia hyötyjä. Vaikutus aivoterveystyöhön on ilmeinen, sillä koiran kanssa toimiminen aiheuttaa muutoksia neurokemiallisesti hormonierityksessä. Lemmikin lähellä ihminen on mielellään tyytyväisempi, onnellisempi, rauhallisempi ja paremmin muita ihmisiä huomioon ottava (Langinvainio 2016, 46-49).

Aivoterveysoppeja koiralta hyvinvointikursilla

Aivoterveysten edistäminen -erikoistumiskoulutuksen kehittämistyönä pilotoitiin ikääntyneille suunnattu koira-avusteinen aivojen hyvinvointikurssi. Kurssin kuudella tapaamiskerralla oli jokaisella oma aivoterveysteen liittyvä teema, jota käsiteltiin yhdessä keskustellen ja erilaisten toiminnallisten menetelmien avulla sekä peilaamalla teemaa koirien käyttäytymiseen. Kurssin tavoitteina oli lisätä tietoa aivoterveydestä, tarjota tilaisuus oppimiselle ja yhdessäololle sekä herättää kiinnostus itselle sopivasta tavasta huolehtia aivoterveydestä. Koiran läsnäolo toi kurssiin uuden, tuoreen ja kiinnostusta herättävän näkökulman sekä kysymyksen: mitä ihmiset voisivat oppia aivoterveysten edistämisestä koirilta? Kaksi koira-aivoparia toimivat yhdessä tai erikseen kurssin motivaattoreina, tunnelman rentouttajina, havainnoinnin kohteina sekä tietysti hyvinvoinnin tuojina, jolloin kurssin osallistujat pääsivät itse arvioimaan kokemiaan koiran terveysvaikutuksia.

Mitä aivoterveysoppeja koirilta sitten saatiin? Tärkein oppi oli läsnäolon taito; koira osaa pysytellä hetkessä miettimättä mennyttä tai murehtimatta tulevaa. Kurssilla todettiin, että aito läsnäolo rauhoittaa myös ihmisen mieltä ja kehoa – ja tekee hyvää aivoille. Hyvä oppi oli myös se, ettei kaikkia asioita tarvitse aina ottaa niin vakavasti. Koira ei sitä ainkaan tee, vaan tuo olemuksellaan naurua ja leikkisyyttä ja saattaa yllättäen tehdä jotain huvittavaakin, kuten haukkua linnunlaululle kesken rentoutumisharjoituksen. Pienikin leikki ja ilonaihe hymyilyttävät ja tukevat näin aivojen ja mielen hyvinvointia ja virkeyttä. Ja hyvä aivoterveystä tukeva oppi oli sekin, että edes sadekelissä tehty lenkki ei jälkikäteen harmita yhtään.

Kurssin palautteista oli ilahduttava havaita, että koirien rooli ei jäänyt irralliseksi, vaan niiden läsnäolon merkitys välittyi kurssilaisille. Koirilta siis voi saada aivoterveysoppeja!



Kuva. Aivojumppaa ikääntyneiden hyvinvointikurssilla. (Kuva Hannele Tuomi).

LÄHTEET

Fine, A. (toim.) 2010. Handbook on Animal-Assisted therapy – theoretical foundations and guidelines for practice. San Diego: Academic Press.

Ikäheimo K. (toim.) 2015. Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House.

Karlberg S. & Eriksson H. 2020. Animal Assisted Interventions - Professionals Embrace the Power of the Dog.

Klickerförlaget Göteborg AB

Konsensuslausuma 2020. Aivot ja mieli – terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Akatemia.

Langinvainio, H. 2016. Hyvää elämää koiran kanssa. Koiran vaikutuksesta koiranomistajan hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Suomen Kennelliiton julkaisuja 2/2016.

Lunden J. 2012. Hännänheilahduksia. Koira-avusteisen työskentelyn pilotti -projekti Turun kaupungin ympärivuorokautisessa hoidossa olevien vanhusten parissa. Turun ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.