
**LEMMIKKIELÄIMEN MERKITYS
SAATTOHOITOPOTILAAN ELÄMÄNLAADULLE**



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma

Hämeenlinna, Lahdensivu Syksy 2014

Anniina Haverinen

Katja Turunen

HÄMEENLINNA
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyö

Tekijät	Annina Haverinen, Katja Turunen	Vuosi 2014
Työn nimi	Lemmikkieläimen merkitys saattohoitopotilaan elämänlaadulle	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön aihe syntyi molempien kiinnostuksesta lemmikkieläimiä ja saattohoitoa kohtaan, joten nämä aiheet yhdistettiin. Yhteistyökumppaniksi opinnäytetyöhön saatiin Koivikkokoti, joka on Kanta-Hämeen alueella toimiva saattohoitokoti. Pirkanmaan hoitokoti osallistui yksilöhaastatteluun.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda esille lemmikkieläinten myönteisiä vaikutuksia ihmisen hyvinvoinnille ja terveydelle, ja tätä kautta pohtia niiden merkitystä saattohoitopotilaan elämänlaadulle. Tarkoituksena oli opinnäytetyön kautta antaa Koivikkokodin henkilökunnalle lisää tietoa lemmikkieläinten positiivisista vaikutuksista, sekä etsiä heille mahdollinen yhteistyökumppani lemmikkieläintoiminnan aloittamiselle.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsiteltiin saattohoitoon siirtymistä, saattohoitopotilaan hoitotyötä, lemmikin ja ihmisen välistä historiaa, lemmikkieläimien merkitystä ihmisen hyvinvoinnille ja terveydelle, avustajakoiria sekä tukikoiria ja lemmikkieläimiä hoitotyössä.

Opinnäytetyössä hyödynnettiin laadullista eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Aineiston keräämisessä käytettiin kirjallisuutta, erilaisia julkaisuja sekä teemahaastatteluita. Haastattelut toteutettiin ryhmähaastatteluna sekä yksilöhaastatteluna. Haastatteluiden perusteella lemmikkieläintoiminnan merkitys koettiin tärkeänä saattohoitopotilaan hoitotyössä. Lemmikkieläimillä koettiin olevan pääosin positiivisia vaikutuksia, joten yhteistyökumppani oli halukas aloittamaan lemmikkieläintoiminnan vapaaehtoistyön avulla. Nähtäväksi jää miten lemmikkieläintoiminta käynnistyy Koivikkokodissa. Tulevaisuudessa lemmikkieläinten merkitystä saattohoitopotilaan elämänlaadulle voitaisiin tutkia paremmin.

Avainsanat lemmikkieläin, lemmikkiavusteinen hoitotyö, saattohoito, saattohoitopotilaan hoitotyö

Sivut 26 s. + liitteet 1 s.

HÄMEENLINNA
Degree Programme in Nursing
Nursing

Authors Anniina Haverinen, Katja Turunen **Year** 2014

Subject of Bachelor's thesis Positive Influence of Pets for Terminal Care
Patient's Quality of Life

ABSTRACT

The subject of the Bachelor's thesis was emerged from a deep interest in both terminal care and pets. It was decided to combine these two and the authors suggested this subject to Koivikkokoti which is a hospice operating in Kanta-Häme area. They were very willing to cooperate. Pirkanmaan hoitokoti took part in individual interviews.

The aim of the thesis was to introduce several positive impacts that pets can bring to the quality of life, especially in case of a terminal care patient. The purpose of the study was to provide the personnel of Koivikkokoti information about the benefits of pets for the patients. Furthermore, it was important to find them a prospective cooperative partner to enable using pets in nursing.

The theory of the thesis was based on moving the patients to a terminal care unit, nursing duties of a terminal care patient, the history between humans and pets, the benefits of having pets to the health and wellbeing, guide dogs, support dogs and other pets used in nursing.

Qualitative research was used in this thesis. Material was collected using literature, several publications and theme interviews. Based on the results of the interviews pets proved to have a very important and positive impact in terminal care. The cooperative partner Koivikkokoti would like to start using pets in nursing with the help of voluntary work. In the future, with the nursing homes having gained more experience in this type of activity, this subject could be re-examined.

Keywords Terminal care, pet, quality of life

Pages 26 p. + appendices 1 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	SAATTOHOITOON SIIRTYMINEN	2
2.1	Kuolevan ihmisen oikeuksia määrittelevät lait ja asetukset	2
2.2	Saattohoito	3
2.3	Palliatiivinen hoito	3
2.4	Hoitotahto	4
2.5	Hoitotoive	4
2.6	Hoitoneuvottelu.....	5
2.7	Saattohoitopäätös	5
3	SAATTOHOITOPOTILAAN HOITOTYÖ	6
3.1	Hengittäminen.....	6
3.2	Kipu	7
3.3	Suolisto-oireet ja ruokahaluttomuus	9
3.4	Masennus ja sekavuus	10
4	LEMMIKIN JA IHMISEN VÄLINEN HISTORIA.....	11
4.1	Koiran ja ihmisen välinen historia	11
4.2	Kissan ja ihmisen välinen historia	12
5	LEMMIKKI IHMISEN TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ	12
5.1	Hormonit.....	13
5.2	Verenkierto	14
5.3	Astma, allergiat ja hengitystieinfektiot	14
5.4	Mielenterveys.....	15
5.5	Ruoansulatus.....	15
5.6	Leikkauksesta toipuminen	16
5.7	Neurologiset sairaudet.....	16
5.8	Diabetes	17
5.9	Syövän toteaminen	17
5.10	Kehitysvammat	17
6	AVUSTAJAKOIRAT, TUKIKOIRAT JA TERAPIAKOIRAT	18
6.1	Avustajakoirat	18
6.2	Tukikoirat	19
6.3	Terapiakoirat.....	19

7	LEMMIKKIELÄIN HOITOTYÖSSÄ	20
8	YHTEISTYÖ SAATTOHOITOKOTIEN KANSSA	20
8.1	Haastattelu Koivikkokodissa	21
8.2	Haastattelu Pirkanmaan hoitokotiin	22
8.3	Lemmikkieläintoiminta vapaaehtoistyönä.....	23
8.4	Tulokset ja johtopäätökset	23
9	POHDINTA.....	24
	LÄHTEET	27

Liite 1 Kuolevan oikeuksien julistus (YK 1975)

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aihetta valitessamme oli selvää, että halusimme sen jotenkin liittyvän lemmikkieläimiin, koska molemmilla meistä on lemmikkieläimiä ja olemme molemmat kiinnostuneita lemmikkien vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Toinen kiinnostuksen kohteemme oli saattohoito, joten päätimme yhdistää nämä kaksi asiaa. Emme myöskään löytäneet aiempaa opinnäytetyötä jossa nämä kaksi asiaa olisi yhdistetty. Olimme alustavasti yhteydessä Koivikkokotiin ja he kokivat aiheen tarpeelliseksi.

Lemmikkien vaikutuksia ihmisen hyvinvoinnille on alettu tutkia yhä enemmän. Tutkimusten myötä lemmikkieläinten käyttö hoitotyössä on lisääntynyt. Saattohoidon merkitystä on lähdetty korostamaan viime vuosina myös julkisuudessa, joten aihe on myös sitä kautta ajankohtainen.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuoda esille lemmikkieläinten myönteisiä vaikutuksia ihmisen hyvinvoinnille ja terveydelle yleisesti, ja tätä kautta pohdita niiden myönteisiä vaikutuksia saattohoitopotilaan elämänlaatuun. Opinnäytetyössämme haimme vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Millaisia vaikutuksia lemmikkieläimillä on ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen? Mitä on lemmikkiavusteinen hoitotyö? Mitä on saattohoito? Miten voisimme hyödyntää lemmikkieläinten positiivisia vaikutuksia saattohoidossa?

Näihin kysymyksiin lähdimme hakemaan vastauksia tutkimalla kirjallisuutta, julkaisuja ja erilaisia tutkimuksia. Lisäksi teimme opintokäynnin Koivikkokotiin, jossa haastattelimme henkilökuntaa heidän kokemuksistaan ja mahdollisista tarpeista lemmikkieläintoiminnalle. Tarkoituksenamme oli opinnäytetyön kautta antaa Koivikkokodin henkilökunnalle lisää tietoa lemmikkieläinten positiivisista vaikutuksista, sekä etsiä heille mahdollinen yhteistyökumppani lemmikkieläintoiminnalle.

Opinnäytetyömme keskeisiä käsitteitä ovat: lemmikkieläin, lemmikkiavusteinen hoitotyö, elämänlaatu, saattohoito ja saattohoitopotilaan hoitotyö. Lemmikkieläimellä tarkoitetaan ihmisen seuraksi hankittua eläintä. Opinnäytetyössä käsitelimme lemmikkieläiminä kissoja ja koiria, ja näiden lemmikkien vaikutuksia ihmisen hyvinvoinnille ja terveydelle.

Elämänlaatu rakentuu ihmisen fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista osaluista, joihin vaikuttavat yksilön omat kokemukset, uskomukset, odotukset, toiveet ja havainnot. Ihmisen kokema elämänlaatu on kiinteässä suhteessa ikään, sukupuoleen, sosiaaliseen taustaan, koulutukseen ja ympäröivään kulttuuriin. (Hämmäinen, Jokinen, Yesil, Hellstedt & Harjula 2009, 41).

Aluksi käsitelimme saattohoitoa yleisesti, jonka jälkeen keskityimme saattohoitopotilaan hoitotyöhön, ja siihen miten lemmikkieläinten positiivisia vaikutuksia voitaisiin hyödyntää saattohoitopotilaan hoitotyössä.

Yhteistyökumppanimme oli Koivikkokoti, joka on Kanta-Hämeen alueella toimiva saattohoitokoti ja palliatiivisen lääketieteen erityisyksikkö. Koivikkokoti toteuttaa hoitoa vaikeaa sairautta sairastaville potilaille, kun hoidon painopiste on siirretty oireita lievittävään hoitoon. Koivikkokoti on 13-paikkainen saattohoitokoti Hämeenlinnassa ja Koivikkokotiin siirrytään hoitavan lääkärin läheteellä. Koivikkokoti järjestää myös kotisairaanhoidon saattohoitopotilaille. Koivikkokoti on aloittanut toimintansa 1.9.2002. Koivikkokodin omistaa Koivikkosäätiö rs.

2 SAATTOHOITOON SIIRTYMINEN

”Joka vuosi noin 15 000 ihmistä Suomessa tarvitsee saattohoitoa” (Saattohoito 2014). Maassamme toimii tällä hetkellä neljä saattohoitokotia: Terhokoti Helsingissä, Karinakoti Turussa, Pirkanmaan hoitokoti Tampereella sekä Koivikkokoti Hämeenlinnassa. Syöpäjärjestöt ovat aloittaneet saattohoitokoti-toiminnan suomessa. Saattohoitoa annetaan myös kotona sekä sairaaloiden ja terveystieteiden vuodeosastoilla. (Saattohoitokodit 2014.)

Saattohoidossa pyrkimyksenä on hoitaa potilasta niin, että hänen loppuelämänsä laatu on mahdollisimman hyvää, ilman kipuja ja muita haittaavia oireita. Potilaan siirtyessä saattohoitoon järjestetään hoitoneuvottelu jossa tehdään saattohoitopäätös. Potilaalla voi olla hoitotahto tai hoitotoive, jota hoitohenkilökunnan tulee noudattaa. (Saattohoito 2014.)

2.1 Kuolevan ihmisen oikeuksia määrittelevät lait ja asetukset

Kuolevan potilaan hoitotyötä säätelevät eettiset ohjeet, suositukset sekä lait. Nämä yhdessä ohjaavat kaikkia terveydenhuollon ammattilaisia toimimaan hyvän saattohoidon kriteereiden edellyttämällä tavalla. Jokaisella hoitotyön ammattiryhmällä on omat eettiset ohjeistuksensa, joiden pohjalta toteutetaan korkeatasoista ammatillista osaamista. Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisi vuonna 2010 saattohoitosuosituksen, jotka koskevat kaikkia sairaanhoitopiirejä. Suosituksissa huomioidaan ammattihenkilöiden osaaminen, koulutus ja työssä jaksaminen. (Grönlund & Huhtinen 2011.)

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista eli potilaslaki (785/1992) velvoittaa ammattihenkilöitä ajamaan potilaan asiaa sekä noudattamaan työssään annettuja säädöksiä, suosituksia ja periaatteita. Samaisen lain kolmannessa pykälässä ilmoitetaan, että jokaisella Suomessa pysyvästi asuvalla henkilöllä on oikeus hänen terveydentilansa edellyttämään terveyden ja sairauden hoitoon. Laissa tuodaan myös esille jokaisen ihmisen oikeus hyvään hoitoon. Tämä tarkoittaa ihmisen kohtelua niin, ettei hänen ihmisarvoaan loukata ja että hänen vakaumustaan sekä yksityisyyttään kunnioitetaan. Myös potilaan yksilölliset tarpeet tulee huomioida. Kuolevan potilaan hoitotyössä korostuu myös potilaslain kuudes pykälä, jossa käsitellään potilaan itsemääräämisoikeutta. Tämä pykälä on pohjana hoitoneuvottelulle, joka toteutetaan yhteisymmär-

ryksessä potilaan kanssa. Muita saattohoitoa ohjaavia lakeja ja asetuksia ovat: Euroopan neuvoston ihmisoikeussopimus (63/1999), Euroopan neuvoston ihmisoikeuksia ja biolääketiedettä koskeva sopimus 2009, Suomen perustuslaki (731/1999) perusoikeudet, laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä (559/1994), kansanterveyslaki (66/1972) sekä erikoissairaanhoitolaki (1062/1989). (Grönlund ym. 2011.)

2.2 Saattohoito

Saattohoidolla tarkoitetaan hoitoa, jota annetaan potilaalle sairauden siinä vaiheessa, kun käytettävissä olevilla hoitomenetelmillä ei enää ole mahdollista parantaa potilaan sairauden ennustetta tai pidentää elinikää (Anttila, Kaila-Mattila, Kan, Puska & Vihunen 2007). Saattohoidossa potilas saa edelleen hoitoa ja hänen oloaan voidaan helpottaa monin keinoin. Saattohoidon tavoitteena on hoitaa potilasta niin, että hänen jäljellä olevan elämänsä laatu on mahdollisimman hyvää, ilman kipuja ja muita haittaavia oireita. (Saattohoito 2014.)

Yhdistyneet kansakunnat julkaisivat vuonna 1975 kuolevan oikeuksien julistuksen ja tätä julistusta käytetään perustana kuolevan hyvälle hoidolle. Julistuksessa painotetaan ihmisen arvokkuutta ja oikeutta hoivaan ja huolenpitoon. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta julkaisi julistuksen vuonna 2002. Pääsääntönä on, että kuolevalla ihmisellä on oikeus tulla kuulluksi ja kohdelluksi arvokkaana elävänä ihmisenä elämänsä loppuun saakka. (Grönlund ym. 2011.)

Liite 1: kuolevan oikeuksien julistus (YK 1975)

2.3 Palliatiivinen hoito

Palliatiivinen eli oireita lievittävä hoito on potilaan aktiivista, kokonaisvaltaista hoitoa jota annetaan kun parantavan hoidon mahdollisuuksia ei enää ole. Potilaan ilmaisemat oireet ovat hoidon lähtökohta. Hoitoja lopetettaessa tai aloittaessa arvioidaan aina niiden hyöty elämänlaadulle. Hoito lopetetaan jos sen katsotaan pitkittävän potilaan kärsimystä ja vaikuttavan potilaan rauhalliseen kuolemaan. (Grönlund ym. 2011; Riikola & Hänninen 2012.)

Päämääränä on potilaan ja hänen läheistensä mahdollisimman hyvä elämänlaatu. Saattohoito eroaa palliatiivisesta hoidosta siten, että palliatiivinen hoito on pidempiaikaista parantumattomasti sairaiden oireiden mukaista hoitoa. Palliatiivinen hoito voi kestää jopa vuosia. Käypä-hoitosuosituksen mukaan palliatiivista hoitoa on tarjottava kaikille vakavasti sairaille potilaille laadukkaan loppuelämän turvaamiseksi. (Grönlund ym. 2011; Riikola & Hänninen 2012.)

2.4 Hoitotahto

Hoitotahdolla tarkoitetaan ihmisen etukäteen laadittua tahdonilmausta siitä, miten hän haluaa itseään hoidettavan tilanteessa jossa hän ei ole kykenevä päättämään omasta hoidostaan. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi vakava sairaus, onnettomuus, tajuttomuus tai vanhuuden heikkous. Hoitotahto liittyy vahvasti potilaan itsemääräämisoikeuteen. Potilaslain (785/1992)6§ tarkoittaa ihmisen oikeutta määrätä ja päättää itse omasta elämästään. (Grönlund ym. 2011; Hoitotahto n.d.)

Hoitotahdossa ei voi määrittää lääketieteellisiä tai sairaanhoidollisia toimenpiteitä, jotka eivät kuulu sairauden yleisesti hyväksytyyn hoitoon. Hoitotahdolla voidaan rajoittaa annettavaa hoitoa tilanteessa, jossa toivoa paranemisesta ei ole ja hoidon jatkaminen on epäinhimillistä potilaalle sekä omaisille. (Grönlund ym. 2011; Hoitotahto n.d.)

Hoitotahdon voi laatia kirjallisena tai suullisena omin sanoin, mutta on olemassa myös valmiita hoitotahtokaavakkeita. Suositus on, että hoitotahto tehdään kirjallisena ja paikalla olisi kaksi perheeseen kuulumatonta todistajaa. Hoitotahto on pätevä silloin, kun sen tekijä ymmärtää hoitotahdon merkityksen ja sisällön riittävällä tavalla. Liitteeksi hoitotahtoon voi pyytää lääkärin lausunnon tekijän psyykkisestä tilasta sekä kelpoisuudesta asiakirjan tekemiseen. (Grönlund ym. 2011; Hoitotahto n.d.)

Hoitotahto sitoo terveydenhuollon ammattihenkilöitä ja lääkäreitä, ja ohjaa omaisia. Mikäli potilaan mielipide muuttuu omasta hoitotahdostaan, on hänellä oikeus muuttaa tai peruuttaa hoitotahto. Hoitotahdon voi tehdä myös nuorena. (Grönlund ym. 2011; Hoitotahto n.d.)

2.5 Hoitotoive

Hoitotoive liittyy myös vahvasti ihmisen itsemääräämisoikeuteen, joka on jokaisen perusoikeus. Tämä tulisi pyrkiä huomioimaan aina kun tuetaan ihmisen toimimista yksilönä ja yhteiskunnan jäsenenä. (Lihastautiliitto Ry 2009.)

Hoitotoivelomakkeeseen kirjatut arjen tukemiseen liittyvät ja hoitoa koskevat asiat ovat toivomuksia. Hoitotoiveeseen kirjataan yhteystietojen lisäksi arjen toiminnot, asumisessa huomioitavat asiat, yhteydenpito läheisiin, vapaa-ajan vietto sekä muut toivomukset. (Lihastautiliitto Ry 2009.)

Nykypäivänä hoitotoiveessa olisi hyvä huomioida myös yleistynyt sosiaalisen median käyttö. Esimerkiksi mitä potilas haluaa facebook tililleen tai sähköposteilleen tapahtuvan hänen kuolemansa jälkeen.

2.6 Hoitoneuvottelu

Hoitoneuvottelu on keskeinen tekijä hyvässä saattohoidossa. Hoitoneuvotteluun osallistuvat mahdollisuuksien mukaan potilas itse, lääkäri, hoitohenkilökuntaa, sekä potilaan suostumuksella hänen omaisensa. Potilasasiakirjoihin on tärkeää merkitä hoitoneuvotteluun osallistujat, keskustelun sisältö sekä potilaan ja hänen omaistensa kannat. Potilaalla on oikeus kieltää omaisten osallistuminen. Tällöin lääkärin on kuitenkin hyvä keskustella omaisten kanssa huomioon ottaen salassapitoon liittyvät säädökset. Saattohoitoon siirtyminen ratkaistaan jokaisen potilaan kohdalla erikseen. (Saattohoito 2014.)

Hoitoneuvottelussa keskustellaan potilaan sairauden vaiheesta, sairauden kuluista sekä oireita helpottavista hoidoista, erityisesti kivunhoidosta. Hoitoneuvottelu on hyvin toteutettu silloin, kun potilas sekä hänen omaisensa ovat tietoisia siitä missä ollaan menossa, vaikka sairauden kulkua ei voitaisikaan tarkoin ennustaa. (Saattohoito 2014.)

2.7 Saattohoitopäätös

Saattohoitopäätös on diagnoosista riippumaton lääketieteellinen päätös, joka tehdään kun potilaan kuoleman arvioidaan olevan tulossa lähiaikoina. Saattohoitopäätös on potilaslaissa määritelty tärkeä hoitopäätös. Siitä on neuvoteltava ja päätettävä yhteisymmärryksessä potilaan ja tarvittaessa hänen omaistensa kanssa. Päätöksen tekee hoitava lääkäri. (Korhonen & Poukka 2013; Saattohoito 2014.)

Jos potilas ei itse pysty sairauden vuoksi päättämään hoidostaan, on kuultava lähiomaisia tai laillista edustajaa sen selvittämiseksi. Jos potilaan hoitoa ei pystytä selvittämään, hoitaa lääkäri potilasta tavalla, jota voidaan pitää potilaan henkilökohtaisen edun mukaisena. (Saattohoito 2014.)

Yhdessä tehty saattohoitopäätös antaa potilaalle ja omaisille mahdollisuuden keskittyä potilaan oireiden helpottamiseen ja kuolemaan valmistautumiseen. Saattohoitopäätöstä määrittää laki potilaan asemasta ja oikeuksista (789/1992). (Saattohoito 2014.)

3 SAATTOHOITOPOTILAAN HOITOTYÖ

”Saattohoito perustuu potilaan ihmisarvoon, itsemääräämisoikeuteen ja inhimilliseen hoitoon. Hyvä saattohoito on kaikkien ihmisten oikeus” (Hyvä saattohoito Suomessa 2010). Kuolevan potilaan hoitotyö lähtee yksilöllisistä tarpeista. Potilaat ovat yksilöitä omassa kuolemassaan ja sen kunnioittaminen on saattohoidon lähtökohta. (Grönlund, Anttonen, Lehtomäki & Agge 2008, 51–52.)

Hoitosuhteessa potilaan tarpeet tulevat esille. On tärkeää paneutua potilaan toivomuksiin ja miettiä, mitä voisi tehdä niiden toteuttamiseksi. (Grönlund ym. 2008, 51–52.)

Myös oireita lievitetään yksilöllisesti. Oireiden arviointi on sekä hoitajien että lääkärin tehtävä. Potilaslähtöinen oireiden hoito vaatii menetelmien valintaa kunkin yksilön tarpeiden mukaan, sillä potilas itse on oireidensa ensisijainen kuvaaja. Fyysisten oireiden aiheuttama kärsimyksen lievittäminen on ensisijaista, koska sillä vaikutetaan suoraan potilaan elämänlaatuun. (Grönlund ym. 2008, 51–52.)

Saattohoitopotilaan hoidossa lievitetään oireita ja kärsimystä lääkkein ja henkisellä tuella. Oireita lievittävä lääkehoito on vain osa kuolevan hoitoa. Elämän loppuvaiheessa on tärkeää huolehtia myös psykologisista, sosiaalisista ja hengellisistä ongelmista. Saattohoitopotilaan hoitajan on syytä muistaa, että potilas on ihminen, jonka elämää varjostaa tieto lähestyvistä kuolemasta. (Riikola ym. 2012; Grönlund ym. 2011.)

Saattohoitopotilaan oireet voivat olla hyvin monenlaisia, esimerkiksi uupumus, heikkous, laihtuminen, kipu, hengenahdistus, yskä, ummetus, ahdistuneisuus ja masennus. Käsittelemme opinnäytetyössämme oireita joihin voisi lemmikkieläimen läsnäololla olla merkitystä.

3.1 Hengittäminen

Hengenahdistus on tunne, ettei saa riittävästi ilmaa raskaasta hengitystyöstä huolimatta. Hengenahdistus on subjektiivinen tunne samalla tavalla kuin kipu. Hengenahdistuksen voimakkuus ei riipu pelkästään mitattavista arvoista, vaan siihen vaikuttavat myös keuhkomuutosten kehittymisnopeus, ympäristö ja tunnetila. (Vainio, Saarto & Hänninen 2004, 98–99.)

Yleisimmät syyt hengenahdistukselle liittyvät syöpään, sydämen vajaatoimintaan, tulehduksiin, astmaan ja pelkoon. Hengenahdistusta voidaan lievittää esimerkiksi sädehoidolla, punktoimalla keuhkoista ylimääräinen neste, punasoluja tiputtamalla ja asentohoidolla. Happihoidosta ei välttämättä ole apua.

Hengenahdistus johon ei ole apua saatavilla muilla keinoin on paras hoitaa lääkityksellä. Morfiini vähentää herkkyyttä hiilidioksidille ja rauhoittaa hengitystiheyttä. Hengenahdistusta hoidetaan pienemmällä annoksella kuin kipua. Liman kertymistä voidaan vähentää lääkehoidolla sekä imemällä limaa ylähengitysteistä. Infektion hoitoon saadaan apua antibiooteilla. Jos hengenahdistus johtuu keuhkoputkien supistumisesta, hoidetaan se usein astmalääkkeillä. (Hänninen 2012, 34–35.)

Hengenahdistus voi lisätä potilaan ahdistusta, mutta myös ahdistuneisuus voi lisätä hengenahdistusta. Hätääntynyttä potilasta kehoitetaan pysymään rauhallisena, rentoutumaan ja keskittymään hengittämään hitaasti. Ahdistukseen voidaan käyttää rauhoittavaa lääkitystä ensiapuna. (Hänninen 2012, 34–35.)

Lemmikkieläimestä voisi olla hyötyä hengenahdistuksen lievittämisessä ja sen ehkäisyssä, koska lemmikkieläimen läsnäololla on positiivisia vaikutuksia ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Lemmikin läsnäolo voi rauhoittaa ja rentouttaa potilasta, ja tämän myötä myös rauhoittaa potilaan hengitystä. Potilaan keskittyessä lemmikkieläimeen, potilaan ajatukset suuntautuvat pois mahdollisesta hengenahdistuksesta ja psyykkisestä ahdistuksesta.

3.2 Kipu

Kuolevan potilaan kivunhoito on osa hyvää perushoitoa. Kivun tunteminen on aina yksilöllistä, ja sitä ei voi verrata toisen ihmisen kokemukseen kivusta. Kivun tuntemiseen voivat vaikuttaa monenlaiset tekijät, kuten aikaisemmat kipukokemukset, kulttuuri, fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset sekä hengelliset tekijät. (Hänninen 2012, 23–31.)

Kipu on yleinen vaiva saattohoitopotilailla. Kipu on usein pysyvää ja ajan mittaan pahenevaa. Saattohoitopotilaiden kohdalla korostuu kivun ehkäiseminen. Jatkuva kipu voi aiheuttaa saattohoitopotilaalle pelkoja, turhaa stressiä ja toivottomuutta. Kivun lievitys rauhoittaa potilasta ja auttaa jaksamaan elämän loppuvaiheessa. (Hänninen 2012, 23–31.)

Kipuja voidaan luokitella monella eri tavalla. Hoitohenkilökunnan on tärkeää oppia tunnistamaan ja arvioimaan kipua, jotta saattohoitopotilaan elämänlaatu olisi mahdollisimman hyvää. (Hänninen 2012, 23–31.)

Kipu syntyy kun sairaus vaurioittaa elimistöä. Kipua kuvaillaan usein epämääräiseksi säryksi tai jomotukseksi. On myös tärkeä muistaa, etteivät kaikki potilaat pysty ilmaisemaan kipua sanoin, tällöin hoitajan tulee arvioida potilaan kipua ilmeistä, eleistä ja käyttäytymisestä. (Hänninen 2012, 23–31.)

Kipu voidaan jakaa akuuttiin kipuun ja krooniseen kipuun. Akuutti kipu on lyhytaikaista kipua, joka ei jätä jälkeä keskushermostoon. Krooninen kipu on sen sijaan pitkäkestoista kipua. Kipu voidaan jakaa myös kivun mekanismin mukaan. Fyysinen kipu koetaan usein pistävänä, terävänä tai repivänä kipuna, ja kipu paikannetaan usein vaurioituneelle alueelle. (Hänninen 2012, 23–31.)

Neuropaattista kipua kutsutaan hermovauriokivuksi. Kipu tuntuu tällöin tiettyllä alueella ja sen oireisiin liittyy usein alueen tunnottomuutta. (Hänninen 2012, 23–31.)

Syöpäsairauksissa esiintyy usein luustokipua. Tämä johtuu syövän lähettämistä etäpesäkkeistä luustoon. Luustokivussa luun pinnalla oleva kalvo reagoi kipuärsykkeisiin. Kipua voi syntyä levossa tai liikkeen aiheuttamana. Yleisesti ottaen levossa syntyvä kipu on helpommin hoidettavissa. (Hänninen 2012, 23–31.)

Joskus potilaat kuvailevat kivun voimakkaaksi, ajoittaiseksi kivuksi. Kipu lisääntyy vähitellen ja on kestoltaan 30–60 minuuttia. Tällöin on kyse läpilyöntikivusta, joka saattaa toistua useamman kerran päivän aikana. (Hänninen 2012, 23–31.)

Kudosvauriokivussa kipu syntyy, kun kipuhermopäätteet reagoivat voimakkaalle kudosaauriota aiheuttavalle ärsykkeelle. Ärsykkeet voivat olla mekaanisia tai kemiallisia. Tyypillisiä kudosauriosta aiheutuvia kiputiloja ovat tulehdukset, iskemiat eli kuoliot sekä kasvaimet. (Hänninen 2012, 23–31.)

Viskeraalista kipua eli sisäelinkipua aiheuttavat vatsa- ja rintaontelon elimet. Sisäelinkivulle on tyypillistä epämääräinen paikantuminen, aaltomaisuus, kivun heijastuminen ja autonomiset oireet. Autonomisilla oireilla tarkoitetaan hikoilua, kalpeutta, pahoinvointia ja oksentelua. Verenpaineen ja pulssin muutokset voivat olla myös oireina. Kivun heijastumisesta johtuen kipua voi olla vaikea paikantaa, koska kipu tuntuu laajemmalla alueella, josta itse kipu on lähtöisin. (Hänninen 2012, 23–31.)

Näiden lisäksi on idiopaattista kipua, jolloin kivun syy on määrittelemätön. Potilaan kuvaukset kivusta sekä tutkimusten löydökset eivät välttämättä vastaa toisiaan. Idiopaattinen kiputila on saattanut kestää jopa puoli vuotta. Pitkään jatkunut kipu voi aiheuttaa potilaalle moninaisia ongelmia, kuten esimerkiksi masennusta ja unettomuutta. (Hänninen 2012, 23–31.)

Saattohoitopotilaan kipu on yleensä kroonista ja ajan myötä pahenevaa. Tämän vuoksi kivun ehkäiseminen on saattohoitopotilailla ensisijaisen tärkeää. Lääkehoidon peruseriaatteita ovat lääkityksen säännöllisyys, lääkityksen annostelu-tapa, mahdollisten sivuvaikutusten minimointi, hoitovasteen seuranta, läpi-lyöntikipujen huomioiminen ja hoito sekä kipulääkkeiden oikea valinta. Kivun syy tulisi myös huomioida lääkitystä valittaessa. Lääkehoidossa voidaan käyttää apuna porrastettua kivunhoitomallia. Kipulääkitys aloitetaan usein miedolla kipulääkityksellä siirtyen kivun voimakkuuden mukaan vahvempaan kipulääkitykseen. (Hänninen 2012, 23–31.)

Tulehduskipulääkkeillä ja parasetamolilla saadaan parhaiten poistettua kipua. Tämän vuoksi saattohoitopotilaalle kivun hoito aloitetaan usein tällä lääkeaineryhmällä. Jos kivut eivät vähene tulehduskipulääkkeillä, tulisi siirtyä

suoraan heikkoihin tai vahvoihin opioideihin. Tulehduskipulääkkeiden samanaikainen käyttö opioidien kanssa lieventää tehokkaammin kipua kuin tulehduskipulääke yksinään käytettynä. (Hänninen 2012, 23–31.)

Kipua voidaan hoitaa lääkehoidon lisäksi myös sädehoidolla, fysioterapialla, asentohoidolla sekä vaihtoehtoisin menetelmin. Vaihtoehtoisia menetelmiä ovat muun muassa: rentoutus, akupunktio, lymfaterapia sekä lämpö- ja kylmä-hoidot. (Hänninen 2012, 23–31.)

Lemmikin koskettamisella on todettu olevan yhteys oksitosiinin eritykseen. Oksitosiinilla puolestaan on rauhoittavia ja kipua lieventäviä vaikutuksia ihmiseen. Lemmikin koskettaminen voisi näin ollen vähentää myös saattohoitopotilaan kipua. Hyvää oloa tuottava endorfiini vähentää stressiä ja lievittää kipua. Lemmikin tuottama ilo ja aito läsnäolo lisäävät endorfiinin eritystä. Potilaan kivuliaisuus lisää elimistön stressitilaa, jolloin elimistön kortisoli pitoisuus nousee. Lemmikin koskettaminen vaikuttaa elimistön stressihormonin tuotantoon laskevasti. (Vartiovaara 2006; Strandén 2008, 152.)

Kivulla on myös verenpainetta ja pulssia nostava vaikutus. Lemmikkieläimen kosketuksella ja läsnäololla on todettu olevan verenpainetta ja sykettä laskeva vaikutus. Toisin sanoen voitaisiin ajatella, että mikäli potilaan verenpaine ja syke on laskenut, on myös kipu lievittynyt. (Strandén 2008, 152.)

3.3 Suolisto-oireet ja ruokahaluttomuus

Pahoinvointi voi liittyä moniin syihin. Näitä syitä ovat esimerkiksi: mahalaukun hidastunut tyhjeneminen, aivojen pahoinvointikeskuksen aktivoituminen, liikepahoinvointi, lääkityksestä ja hoidosta aiheutuva pahoinvointi sekä tulehdukseen liittyvä pahoinvointi. Myös ummetus, tukokset ja ahdistus voivat aiheuttaa pahoinvointia. Pahoinvointiin pyritään vaikuttamaan lääkityksellä tai korjaamalla siihen vaikuttavaa syytä. Pahoinvointi ja oksentelu huonontavat entisestään heikkoa ruokahalua ja lisäävät väsymystä sekä heikentävät yleiskuntoa. (Hänninen 2012, 32–33; Vainio ym. 2004, 111.)

Ruokahaluttomuus on yksi kuihtumisen oire. Se on moninainen ongelma ja sen hoidossa on tärkeää selvittää mitä hoidolta odotetaan sekä kenen ongelma ruokahaluttomuus on: potilaan vai omaisen. Ruokahaluttomuus on osa loppuvaiheen oireita, eikä sen hoitaminen tai hoitamatta jättäminen muuta taudin kulkua. Ruokahaluttomuutta voivat pahentaa muuttunut makuaisti, suun arkuus, pahoinvointi, ummetus ja suolen vetovaikeudet. Ulkoisilla tekijöillä voi olla myös ruokahaluttomuuteen vaikutusta, esimerkiksi hajut, kattaus ja ruoka-annokset. Ruokahaluttomuutta hoidettaessa tehostetulla ravinnon annolla ei vaikuteta merkittävästi potilaan elämänlaatuun, taudin kulkuun tai elinikaan. Lääkehoidolla voidaan saavuttaa ruokahalua lisäävä vaikutus. (Vainio ym. 2004, 109.)

Joissakin käsittelemissämme lähteissä on mainittu, että lemmikkieläimen omistajan ruoansulatus toimisi paremmin. Psykkiset oireet voivat esiintyä pahoinvointina ja ruokahaluttomuutena. Kuten jo aikaisemmin todettiin, lemmikillä on katsottu olevan positiivisia vaikutuksia ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Tätä kautta lemmikki voisi mahdollisesti parantaa myös ruokahalua.

3.4 Masennus ja sekavuus

Kuoleva potilas saattaa kärsiä monenlaisista ajatustoiminnan ja tunne-elämän häiriöistä. Osa oireista on sairastumisesta johtuvan kriisin aiheuttamia, osa tautiin liittyviä elimellisiä muutoksia ja osa pitkäaikaisia psyykkistä kärsimystä aiheuttavia oireita. Oireet ovat usein hämmentäviä ja jopa pelottavia. Varsinkin potilaan läheiset saattavat kokea oireet pelottavina. Potilas saattaa muuttua luonteeltaan aivan toisenlaiseksi. (Hänninen 2012, 37–39.)

Psyykkiset ja fyysiset oireet vaikuttavat lähes poikkeuksetta toisiinsa. Kipu lisää psyykkisiä oireita ja psyykkiset oireet puolestaan laskevat kipukynnystä. Saattohoitopotilaan masennuksen oireita voivat ovat: sulkeutuneisuus, vetäytyminen, unettomuus ja itkuisuus. (Hänninen 2012, 37–39.)

Saattohoitopotilailla sekavuus on yleinen oire, varsinkin ennen kuolemaa. Kuolemaa edeltävän sekavuuden syitä voivat olla: lääkkeet, hapenpuute, aineenvaihdunnan häiriöt, keskushermoston sairaus tai infektio. (Hänninen 2012, 37–39.)

Sekavuuden hoidon tavoitteena on potilaan rauhoittuminen, levottomuuden väheneminen ja kommunikaatiokyvyn palauttaminen. Sekavuuden hoidon myötä myös omaisten kärsimys lievittyy. Myös ympäristön rauhoittaminen voi olla avuksi sekavuuden hoidossa. Saattohoitopotilaan kohdalla elektrolyyttihäiriöiden korjaaminen ja nesteyttäminen ovat harvoin avuksi. Tärkeää on rauhallisuus, tuttu huone ja hoitohenkilökunnan sekä omaisten asiallinen käytös. (Hänninen 2012, 37–39.)

Saattohoitopotilaat saattavat kokea olevansa sairautensa ja lähestyvän kuoleman kanssa yksin. Lemmikki voi olla tukena ja turvana saattohoitopotilaalle silloinkin, kun omaiset eivät tähän syystä tai toisesta kykene. On myös syytä muistaa lemmikkieläimen mielialaa kohottava ja rauhoittava vaikutus.

4 LEMMIKIN JA IHMISEN VÄLINEN HISTORIA

Ihmiset ja eläimet ovat eläneet yhdessä esihistoriallisista ajoista lähtien. Eläinten roolit ovat kuitenkin muuttuneet merkittävästi vuosituhansien saatossa. Alussa eläimiä käytettiin turvaamaan ihmisten fyysiset tarpeet. Eläimet toimivat tuolloin ruoan, vaatetuksen ja rakennusmateriaalien lähteinä. Eläimiä käytettiin myös apuna erilaisissa töissä, metsästyksessä ja paimennuksessa. Vähitellen eläimet alkoivat täyttää myös ihmisen psykologisia tarpeita tuomalla turvallisuutta ja kumppanuutta, sekä myös omistajiensa henkilökohtaisia tarpeita. Ihminen siis kesytti eri eläinlajit toimimaan apunaan. (Honkanen 2013.)

Nykytietämyksen mukaan koira on ensimmäinen ihmisen kesyttämä eläin. Koiran jälkeen ihminen kesytti lampaan ja vuohen, lehmän ja sian, hevosen, aasin, kamelin, vesipuhvelin ja kissan. Keskiluokkaiseksi ilmiöksi lemmikin omistaminen levisi 1800-luvulla. Tuolloin lemmikkejä pidettiin lähinnä ihmisten palvelijoina, joiden kuului ansaita elantonsa. Vuosien saatossa asenteet eläimiä kohtaan alkoivat muuttua tunteikkaampaan suuntaan. (Honkanen 2013.)

4.1 Koiran ja ihmisen välinen historia

On arvioitu, että koirat ovat olleet ihmisen kumppanina ainakin 10 000 vuotta. Alussa koira käytettiin metsästäjän kumppanina, vetojuhtana, karjan paimennuksessa sekä kutsumattomien vieraiden karkotuksessa. Aikojen saatossa koiran tehtävät ihmisen apurina ovat monipuolistuneet. Yhden arvion mukaan ihminen on alkanut jalostamaan koira jo maanviljelyskulttuuriin siirtymisen aikoihin eli noin 10 000 vuotta sitten. Jalostus tapahtui tuolloin parittamalla keskenään koiria joilla oli ihmisen haluamia ominaisuuksia. Vähitellen siitosvalinta johti haluttujen ominaisuuksien vahvistumiseen ja sitä kautta eri rotujen syntymiseen. Nykyisin tuntemamme koirarodut ovat täten ihmisen valinnan tuloksia, eivätkä siis luonnostaan kehittyneitä. Tunnettu ulkomuototoumari J.A.U. Yrjölä on todennut: ”Susiin verrattuna koirat, erityisesti rotukoirat, ovat kuin ryhmä eri alojen asiantuntijoita”. (Meripaasi 2004, 6–7.)

Varsinainen koirien jalostus alkoi Euroopassa vasta 1800-luvun puolivälissä jolloin kenneltoiminta alkoi. Ensimmäisessä suomeksi julkaistussa koirakirjassa esiteltiin 17 rotua. Suomen ensimmäinen kennelklubi perustettiin vuonna 1889. Tuolloin tavoitteena oli saada maahamme parempia metsästyskoiria. Hiljalleen 1900-luvun alussa alettiin perustaa myös omia osastojaan, kuten; lintukoiraosasto, ajokoiraosasto, pystykorvaosasto sekä Fox-terrierklubi. Kenneltoiminnan historiassa on lukuisia ristiriitoja. Esimerkiksi 1930-luvulla kennelklubin suomenkieliset jäsenet perustivat oman Kennel-liittonsa Kennelklubin rinnalle. Vasta 1960-luvulla suomen Kennelklubi ja Kennel-liitto yhdistyivät Suomen Kennelliitto-Finska Kennelklubbeniksi. Nykyisin Suo-

men Kennelliiton jäsenmäärä on jo yli sata tuhatta ja sen alaisuudessa toimivat kaikki rotuyhdistykset sekä koirakerhot. (Meripaasi 2004, 6–7.)

4.2 Kissan ja ihmisen välinen historia

Ihmisten alkaessa viljellä maata noin 10 000 vuotta sitten Lähi-Idässä ja Pohjois-Afrikassa alkoi villikissa viihtyä asutuksen läheisyydessä koska viljelykset ja viljavarastot houkuttelivat pikkujyrsijöitä. Kissa ja ihminen alkoivat hyötyä toisistaan. Ihmiset kiintyivät kissoihin, koska ne pitivät jyrsijäkannat kurissa. Varhain kesyntyneet kissat saivat elää turvassa, joten lisääntyminen oli varmempaa. Pentuja syntyi vuosittain paljon ja näin alkoi ihmisystävällisten kissojen asettuminen lähelle ihmistä. Muinaiset egyptiläiset pitivät kissoja pyhinä jumalolentoina luultavasti sen vuoksi kun kissat suojelivat ruokavarastoja tuhoeläimiltä. Kissojen suojelu oli intohimoista. (Purina n.d.)

Ensimmäiset kesyt kissat tulivat Eurooppaan Kreikkalaisten mukana. Kissoja alettiin antaa lahjaksi hallitsijoille, ylhäisölle, papistolle ja lopulta tavallisilla ihmisilläkin oli oikeus omistaa kissa. Kotikissan alkuperäinen kantaisä on ollut afrikkalainen villikissa. Vuosien mittaan kotikissoja alettiin yhdistää pahantekoihin, sairauksiin ja ilkitöihin. 1480-luvulla kissan omistajaa pidettiin noitana. 1600-luvulla kissoja pidettiin Euroopassa hiirten pyydystäjinä rahatialuksilla. 1800-luvun lopulla kissojen arvostus alkoi jälleen lisääntyä maailmalla. (Purina n.d.)

Nykyisin kissan elämänlaatu on parempi kuin koskaan. Kissan viisauden ja itsenäisyyden vuoksi se on ja tulee aina olemaan kanssamme. Tällä hetkellä arvellaan kissoja olevan lemmikkinä eripuolilla maailmaa noin 600 miljoonaa. Suomessa rekisteröidään vuosittain noin 4 000 rotukissaa. (Purina n.d.) Suomen kissaliitto ry on perustettu vuonna 1975 ja se toimii kansainvälisen kissaliiton alaisuudessa (FIFE=federation internationale feline) (Kissaliitto 2013).

5 LEMMIKKI IHMISEN TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ

Varmasti jokainen lemmikin omistaja on tietoinen lemmikkieläimensä vaikutuksista omistajansa hyvinvointiin. Esimerkiksi ihmisen ja kesyn koiran yhteinen historia on pitkä ja täynnä sydäntä koskettavia tarinoita.

Tutkimuksia lemmikkieläimen vaikutuksista ihmisen hyvinvoinnille on tehty aikaisemmin suhteellisen vähän ja ne ovat olleet jokseenkin ristiriitaisia. Ensimmäinen tutkimus, jossa huomattiin eläimen vaikutus ihmisen fyysiseen terveyteen, tehtiin Australiassa vuonna 1980. Tutkimusten sekä ihmisten kokemusten myötä lemmikkieläimiä on alettu käyttää hyödyksi myös hoitotyössä.

On huomattu, että lemmikkieläimellä on positiivista vaikutusta muun muassa ihmisen verenpaineeseen, sykkeeseen, sairauksista toipumiseen, eteenkin

pienten lasten hengitystieinfektioihin, masennukseen, yksinäisyyteen, stressiin, allergioihin, astmaan, leikkauksesta toipumiseen, ruuansulatukseen, autismiin sekä päänsärkyyn ja neurologisiin sairauksiin. Lapselle kissat opettavat tärkeitä elämäntaitoja: kärsivällisyyttä, toisten kunnioittamista ja kykyä kontrolloida omia liikkeitään, ääntään ja kehoaan. (Royal Canin. 2007,12–15; Vartiovaara 2006.)

Nykyisten tutkimusten mukaan lemmikin omistajat käyvät harvemmin lääkärissä. Jokainen on varmasti kuullut myös opaskoirista, joiden käyttö on yleistynyt vuosien saatossa. Nykyisin koiria käytetään apuna kuulovammaisilla sekä diabeteksen ja epilepsian hoidossa. On jopa arveltu, että koira saattaisi tunnistaa syövän esiasteet. Mainittakoon, että koiria käytetään hoitotyön lisäksi apuna myös pelastustöissä, poliisikoirina sekä huumekoirina. (Vartiovaara 2006.)

5.1 Hormonit

Hormonit ovat kemiallisia viestiaineita. Niiden tehtävä on välittää viestejä hormoneja tuottavista soluista muihin soluihin. Hormonit kulkeutuvat veren mukana kaikkialle elimistöön. Hormonit vaikuttavat kohdesolussa sitoutumalla hormonien vastaanottokehtiin eli reseptoreihin. Eri hormonien yhteisvaikutukset ohjaavat elimistön useimpia toimintoja. (Haug, Sand, Sjaastad, Toverud 2009, 186.)

Lemmikkieläimet vaikuttavat ihmisen hormonituotantoon myönteisesti. Esimerkiksi oksitosiinin, endorfiinin ja dopamiinin erityis verenkiertoon kasvaa lemmikkieläimen vaikutuksesta. Näiden hormonien vaikutuksesta ihminen on mieleltään rauhallisempi, onnellisempi, tyytyväisempi ja paremmin muita ihmisiä huomioon ottava. (Vartiovaara 2006.)

Oksitosiini on kiintymyksen ja sosiaalisuuden neuropeptidi. Oksitosiini löydettiin vasta 1950-luvun puolessa välin. Oksitosiini tunnetaan parhaiten kotu- ja maitotiehyitä supistavista vaikutuksistaan. Tämän hormonin vaikutuksia on alettu tutkia yhä enemmän viime aikoina. Sen on huomattu vaikuttavan ihmisten välisten suhteiden läheisyyteen ja kiinteyteen. Sen lisäksi sillä on myös rauhoittavia ja kipua lieventäviä vaikutuksia. ”Oksitosiinia erittyä verenkiertoomme muun muassa hyväilyjen vaikutuksesta, epäilemättä myös silloin kun silittelemme rakasta lemmikkiämme” (Stranden 2008,152; Kortelnuoma & Karlsson 2011.)

Endorfiini on morfiinin sukuinen sisäerityksen tuote, joka tuottaa meille hyvää oloa. Endorfiinit vähentävät stressiä, lievittävät kipua ja ehkäisevät masennusta. Nauru ja liikunta lemmikin kanssa lisäävät endorfiinin eritystä. (Stranden 2008,152.)

Kortisoli on elimistön tärkeimpiä stressihormoneita, jonka pitoisuus suurenee rasituksen aikana. Kun kortisolin pitoisuus veressä on suuri, immuunijärjes-

telmän toiminta heikkenee. Lemmikin koskettamisen on todettu vaikuttavan kortisolin eritystä laskevasti. (Haug ym. 2009, 213–214 ; Kihlström-Lehtonen 2009.)

Dopamiini kuuluu katekoliamiineihin. Katekoliamiinien tehtävä on valmistaa elimistöä rasitukseen ja uhkaaviin tilanteisiin. Dopamiini on niin sanottu elimistön mielihyvähormoni. (Haug ym. 2009, 216–217.) Artikkelissa lemmikkieläimet ja ihmisen terveys on todettu, että lemmikin koskettaminen ja helminen lisää myös dopamiinin eritystä.

5.2 Verenkierto

Useissa tutkimuksissa on todettu lemmikin läsnäolon vaikuttavan laskevasti ihmisen verenpaineeseen ja sykkeeseen. Yksi näistä tutkimuksista on tehty Australiassa Ballaratin yliopistossa. (Vänttilä 2004.)

Lemmikin läsnäolo vaikuttaa ihmisen stressinsietokykyyn vähentämällä vereen erittyviä stressihormoneita ja tätä kautta alentaa ihmisen verenpainetta ja pulssia. Verenpaineen ja pulssin laskulla on myös osoitettu olevan yhteyttä potilaiden nopeampaan toipumiseen sydäninfarktista. Tutkimuksissa on todettu myös lemmikkieläinten omistajien sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden pienentyneen. Kyseisten sairauksien riskitekijöistä lemmikin omistajilla on muun muassa hivenen alhaisempi kolesterolitaso ja kohtalaisesti alentunut triglyseridimäärä. (Kaukio 2002; Vartiovaara 2014).

5.3 Astma, allergiat ja hengitystieinfektiot

Astma on hyvin yleinen hengityselinsairaus Suomessa. On arvioitu, että joka kymmenes aikuinen sairastaa sitä. Aikuisten lisäksi lapsiastmaatikkoja on lähes yhtä paljon. Perintötekijät, aktiivinen ja passiivinen tupakointi sekä allergiat suurentavat selvästi riskiä sairastua astmaan. Eläinpölylle altistumisen ei sen sijaan ole todettu lisäävän astmariskiä. (Haikarainen 2014, Astma ei rajoita elämää 3.2014,16)

Monesti ihmiset pelkäävät lemmikkieläimen aiheuttavan allergiaa. Uusin tieto kertoo kuitenkin, että lemmikkieläin voi jopa ehkäistä allergiaa. Lapsuudessa tapahtuva altistuminen lemmikkieläimelle saattaa auttaa elimistöämme rakentamaan puolustuskeinoja allergiaa ja astmaa vastaan. Esimerkiksi altistuminen kissan allergeeneille muuttaa ihmisen elimistön puolustusjärjestelmää. (Vartiovaara 2014; Lemmikkikissa saattaa suojata astmalta 2014.)

Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2010 teettämässä tutkimuksessa todettiin, että koiraperheissä kasvavien lapsien immuunijärjestelmä vahvistuu muita enemmän ensimmäisen elinvuoden aikana. Koiran sisätiloihin kuljettamien pieneliöiden myötä lapsi tottuu sietämään muitakin mikrobeja paremmin. (Isoniemi & Pynnönen 10.2014, 16.)

5.4 Mielenterveys

Lemmikkieläimellä on positiivisia vaikutuksia ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Tämä tulee esille useimmista käyttämistämme lähteistä ja pystymme myös itse allekirjoittamaan tämän.

“Ihminen tuntee kautta elämänsä kosketuksen ja läheisyyden tarvetta toiseen elolliseen olentoon” (Stranden 2008, 153). Esimerkiksi mielenterveysongelmista kärsivät ihmiset eivät välttämättä saa tarpeeksi emotionaalista tukea muilta ihmisiltä, jolloin lemmikkieläin voi korvata tämän tarpeen. Lemmikkieläin lisää onnellisuuden ja turvallisuuden tunnetta sekä vähentää yksinäisyyden tunnetta. Koska lemmikkieläimet ovat tavattoman herkkiä aistimaan omistajansa vaikeudet ja käyttäytymisen muutokset, on niiden todettu havaitsevan maanisen ja maanisdepressiivisen käyttäytymisen alkamisen sekä vähentävän itsemurha-alttiutta. (Vartiovaara 2014; Väänttilä 2004, 16.)

Pitkäaikaissairaiden kohdalla lemmikkieläinten on huomattu parantavan vuorovaikutuskykyä muiden ihmisten kanssa. Hoitokodeissa ja vanhainkodeissa on havaittu että ikääntyneet taputtelevat mielellään eläimiä ja juttelevat niille. Ikääntyneet potilaat ovat saattaneet jopa lähteä liikkeelle lemmikkieläimen kanssa. Muistisairaiden kohdalla sekavuuden ja kiihtymyksen on huomattu vähenevän lemmikkieläimen avulla. Lemmikkieläin lievittää masennusta ja helpottaa ystävystymistä muiden ihmisten kanssa. Niiden on koettu helpottavan elämää läheisen ihmisen kuollessa, koska niillä on kyky osoittaa kiintymystä ja ehdotonta rakkautta omistajansa kohtaan. Univaikeudet ovat myös vähäisempiä lemmikin omistajilla. (Vartiovaara 2014.)

Lapsilla eläinten on todettu parantavan itsetuntoa, lisäävän sosiaalisuutta ja empatiaa muita kohtaan sekä parantavan ongelmanratkaisukykyä. Lemmikkieläinten on myös huomattu tukevan psyykkistä terveyttä kehityksen eri vaiheissa, vähentävän liikapainoa sekä lisäävän aktiivisuutta. (Vartiovaara 2014; Väänttilä 2004.)

5.5 Ruoansulatus

Duodecimin julkaisussa, Lemmikkieläimet ja ihmisen terveys, on mainittu, että ruoansulatus näyttäisi toimivan paremmin lemmikkieläinten omistajilla. Emme kuitenkaan löytäneet enempää tutkittua tietoa aiheesta.

On kuitenkin todettu, että liikkuminen vaikuttaa positiivisesti ruoansulatukseen ja suoliston toimintaan. Liikunta lisää suolen liikettä ja ehkäisee täten ummetusta. (Ummetuksen syyt n.d.)

Näin ollen pohdimme, että koiran omistaminen voisi liikunnan kautta nopeuttaa ja ylläpitää normaalia ruoansulatusta. Stressillä ja masennuksella on negatiivisia vaikutuksia ihmisen ruoansulatukseen ja suoliston toimintaan. Koska

lemmikit vähentävät stressiä ja masennusta, voisi lemmikillä olla positiivisia vaikutuksia myös ruoansulatukseen ja suoliston toimintaan.

5.6 Leikkauksesta toipuminen

Jo 1980-luvulla Erika Friedmannin tutkimuksessa todistettiin sydäninfarkti- ja leikkauspotilaiden toipuvan nopeammin, kun he omistivat lemmikin. Lemmikin läsnäolo, sen silittäminen ja hoitaminen kohensivat potilaan terveyttä monipuolisesti. (Hoivakoira n.d.)

Leikkauksen jälkeen potilasta kehoitetaan usein liikkumaan varovasti. Joskus lemmikkieläin, erityisesti koulutettu koira, voi auttaa toipilasta tässä vaiheessa. (Vartiovaara 2014.)

5.7 Neurologiset sairaudet

Koiria on koulutettu myös avustamaan epilepsiaa sairastavia ihmisiä. Koira pystyy aistimaan epilepsiakohtauksen esimerkiksi ihmisen lihasjännityksen muutoksista sekä sähköisistä muutoksista ihmisen hermojärjestelmässä. (Stranden 2008, 188.)

Parkinsonin tautia sairastavalle koira voi muistuttaa kävelyn hyvästä rytmistä, riittävästä vauhdista ja askeleen pituudesta. Nämä ovat tärkeitä seikkoja muistaa, jotta kävelytaito pysyy yllä. (Unhola, K. 2005.) Löysimme artikkelin jossa kuvattiin hyvin koiran merkitystä Parkinsonin tautia sairastavalle:

Iso-Britanniassa on tullut ilmi tapaus, jossa naisen vakavat Parkinsonin taudin oireet lievenivät huomattavasti naisen alettua hoitaa koiranpentua. Sairastettuaan tautia kolme vuotta nainen sai ystävältään lahjaksi terrieripennun. Koiran myötä naisen ruokahalu ja kyky kävellä palautuivat eikä hän kärsinyt enää unettomuudesta. Samalla päivittäisistä suurista morfiiniannoksista voitiin luopua. Lääkärit epäilevät, että koira motivoi naista harjoittelemaan kävelyä ja tästä syystä ero koirattoman ja koirallisen ajan välillä on näin suuri. Koirasta huolehtiminen saattaa myös lisätä dopamiinin tuotantoa, ja tästä syystä aktivoida aivojen molempia puolia. (Koiranpentu lievensi Parkinsonin taudin oireita 2010.)

”Parkinsonin tautiin sairastuvat potevat paljon masennusta, ahdistuneisuushäiriöitä ja muita mielenterveyden häiriöitä” (Summanen 3.9.2014). Kuten useammassa otteessa on tullut esille, lemmikkieläimistä on hyötyä ihmisen psyykkiselle hyvinvoinnille.

5.8 Diabetes

Lemmikkieläimistä koirilla on miljoonasta sataan miljoonaan kertaa parempi hajuaisti kuin ihmisellä. Jotkut koirat voivat tunnistaa omistajansa sairauksia ja sairaskohtauksia. Kemiössä koulutetaan niin sanottuja hypokoiria, jotka tunnistavat diabeetikon ihosta alhaisen verensokeritason hajun perusteella. Diabetessokissa ihminen selvästikin erittää hajuja, jotka koira tunnistaa. Suomessa toimii Hypokoira ry, joka on Suomen kennelliiton hyötykoiratoimikunnan jäsen. (Murtoniemi 10.6.2013.)

Hypokoira eli Diabeteskoira toimii diabeetikon omahoidon tukena ilmaisemalla verensokerin vaihteluita. Koirat pystyvät erinomaisen hajuaistinsa avulla erottamaan verensokerin vaihtelut ihon tuoksun perusteella. Hypokoira tuo helpotusta ja turvaa diabeetikon arkeen esimerkiksi mahdollistamalla rauhallisemmat yöunet. Hypokoira koulutetaan ilmaisemaan matala tai korkea verensokeritaso esimerkiksi haukkumalla tai tökkimällä kuonollaan omistajaansa. (Hypokoira ry n.d.)

5.9 Syövän toteaminen

Tiedetään, että eräät sairaudet erittävät yhdisteitä, joita tarkkanenäisen on mahdollista haistaa. Syöpäkasvainten on todettu tuottavan pieniä määriä haihtuvia aineita, kuten formaldehydiä, alkaaneja ja bentseenin johdannaisia jotka vapautuvat ilmaan muun muassa hengityksen ja hikoilun kautta. Hiljattain koiria on alettu kouluttaa myös syövän toteamiseen. (Pasternack 2014.)

On huomattu koiran pystyvän haistamaan esimerkiksi melanooman, sekä eturauhas-, suolisto-, keuhko-, rinta-, ja munasarjasyövän. On tutkittu, että koirien koulutuksella voidaan ylittää jopa samoihin tuloksiin kuin tutkimusmenetelmänä käytetyllä tähystyksellä. (Kalliola 2011.)

5.10 Kehitysvammat

Lemmikkieläin antaa ihmiselle sosiaalista tukea ilman ihmisten välistä kritiointia. Lemmikit vähentävät ahdistusta, yksinäisyyttä ja masennusta. Lemmikit kannustavat ihmistä liikkumaan ja tätä kautta vähentävät eristäytymisen riskiä. Näiden vaikutusten kautta eläinavusteisesta terapiasta hyötyvät myös CP-vammaiset sekä potilaat, joilla on vakavia vammoja. (Parisaari & Silvennoinen 2013.)

Vuonna 2006 tehtiin tutkimus, jossa 22 autistista lasta osallistui eläinavusteiseen sekä niin sanottuun tavalliseen toimintaterapiaan kerran viikossa. Tutkimuksen perusteella lasten todettiin käyttävän merkittävästi enemmän puhekieltä sekä olevan enemmän sosiaalisessa vuorovaikutuksessa eläinavusteisessa terapiassa kuin muilla menetelmillä toteutetuissa toimintaterapioissa. (Kihlström–Lehtonen 2009.)

6 AVUSTAJAKOIRAT, TUKIKOIRAT JA TERAPIAKOIRAT

Avustaja-, tuki- ja terapiakoirat luetaan hyötykoiriksi. Avustajakoiralla tarkoitetaan lähinnä fyysisesti toimintarajoitteisten ihmisten tueksi koulutettua apuvälinettä. Avustajakoiran tunnistaa avustajakoiralogolla varustetusta liivistä tai valjaista. Avustajakoiralla on oikeus liikkua omistajansa kanssa kaikissa toimintaympäristöissä. Tukikoiralla tarkoitetaan pitkäaikaissairaana apuna toimivaa koira. Tukikoiraa käytetään esimerkiksi diabetesta, epilepsiaa tai Parkinsonin tautia sairastavan ihmisen tukena. Terapiakoiralla tarkoitetaan lemmikkiavusteisessa terapiassa käytettävää koira, joka voi vierailla esimerkiksi sairaaloissa tai vanhainkodeissa. (Kuulo- ja tukikoirat n.d.; Terapiakoira-toiminta n.d.)

6.1 Avustajakoirat

Avustajakoiralla tarkoitetaan fyysisesti vammaisten ja toimintarajoitteisten henkilöiden apuvälinettä, joka avustaa omistajaansa päivittäisissä toiminnoissa. Jokainen avustajakoira koulutetaan vastaamaan juuri oman käyttäjänsä tarpeita. Avustajakoira voi esimerkiksi nostaa pudonneita esineitä, noutaa nimettyjä tavaroita, avata ja sulkea oven, sytyttää ja sammuttaa valot, tilata hissin, avata ja sulkea laatikon, laittaa esineitä muun muassa kaappiin, vetää pyörätuolia, tukea kävelevää ihmistä sekä avustaa pukemisessa ja riisumisessa. (Avustajakoiran tehtävä 2013.)

Ensimmäiseksi avustajakoiria alettiin käyttää sokeiden opaskoirona. Järjestelmällinen opaskoiron koulutus alkoi Suomessa vuonna 1940. Aloitteen opaskoiron koulutukselle teki sotamarsalkka Carl Gustaf Mannerheim. (Unhola 2014.)

Hiljalleen avustajakoirista havaittiin olevan apua myös kuuroille. Niin sanotut kuulokoirat toimivat kuurojen korvina. Kuulokoirat opetettiin ilmoittamaan omistajalleen esimerkiksi koskettamalla, mikäli vauva itkee tai joku on ovella. Huomattiin myös etteivät koirat ainoastaan korvanneet puuttuvaa aistia, vaan niillä oli yhteys myös ihmisen itseluottamuksen, omanarvontunnon ja itsetunnon kohoamiseen. (Fogle 2013, 44.)

Koiron tarkkaa hajuaistia ruvettiin hiljalleen käyttämään hyödyksi myös etsinnöissä. Huomattiin, että mikä tahansa koira, joka pyrkii luonnostaan paikantamaan etsimänsä ilmapainun avulla, voidaan kouluttaa etsintäkoiraksi. Etsintäkoiria onkin käytetty apuna lukuisissa luonnon katastrofeissa. Esimerkiksi vuonna 2004 etsintäkoirat etsivät tsunamin uhreja Thaimaan Phuketissa. (Fogle 2013,44.)

6.2 Tukikoirat

Tukikoirat ry perustettiin Helsingissä vuonna 2005. Yhdistyksen tarkoituksena on kehittää ja luoda ratkaisuja pitkäaikaissairaiden hyvinvoinnin ja kuntoutuksen edistämiseen sekä edistää käyttäjän selviytymistä elämässä tukikoiran avulla. Tätä ennen Suomessa ei ollut erityisiä koirankoulutus ohjelmia pitkäaikaissairautta sairastaville ihmisille. (Sairaalaviesti 3.2005.)

”Yhteiskunnan kannalta henkilökohtainen tukikoira voi parhaimmillaan aiheuttaa merkittäviä säästöjä.” Tukikoiran avulla voidaan vähentää julkisten palveluiden käytön tarvetta, mahdollistaa työkyky tai ylläpitää työkykyä pidempään (Sairaalaviesti 3.2005.)

Tukikoirat ry:n kouluttama Romeo on suomen ensimmäinen Parkinson-tukikoira. Hyvä käytös ja kyky hälyttää apua hätätilanteessa kuuluvat Romeon perustaitoihin. Romeo opetetaan tahdittamaan isännän kävelyä, tukemaan taspainoa esim. kengännauhoja sitoessa, etsimään ja nostamaan pudonneita tavaroita sekä avustamaan riisuuntumisessa ja muissa hienomotoriikkaa vaativissa tehtävissä. (Sairaalaviesti 3.2005, 25)

6.3 Terapiakoirat

Terapiakoiratoiminta tuli Suomeen Yhdysvalloista 1990-luvun alussa. Terapiakoiratoiminnan aloitti Suomessa Suomen amerikkalaisperäisten työkoirarotujen harrastajayhdistys ry (SATHY ry). Terapiakoiratoiminta on vapaaehtoistyöhön perustuvaa ja maksutonta. Terapiakoirat vierailevat: sairaaloissa, vanhainkodeissa, mielenterveyslaitoksissa, nuorisokodeissa, lastenkodeissa ja jopa vankiloissa. Terapiakoiran täytyy olla hyväluontoinen ja vieraiden ihmisten kanssa hyvin toimeentuleva. Terapiakoirat ovat luonnetestattuja. Koiran tarkoitus on jo pelkällä läsnäolollaan saada ihmiset hyvälle mielelle. (Terapiakoiratoiminta n.d.)

Terapiakoiratoiminnasta saadut kokemukset ovat olleet tähän saakka positiivisia. Yhteisöjen ja laitosten on mahdollista ottaa yhteyttä SATHY ry:hyn ja sopia terapiakoiravierailusta. (Terapiakoiratoiminta n.d.)

7 LEMMIKKIELÄIN HOITOTYÖSSÄ

Vaikka lemmikkieläimistä onkin todettu olevan paljon hyötyä hoitotyössä, täytyy aina muistaa etteivät lemmikkieläimet kuitenkaan aina sovellu hoitotyöhön syystä tai toisesta. Näitä tilanteita voivat olla esimerkiksi vaikeahoitoiset hengityselinsairaudet sekä lemmikkieläimistä johtuvat traumat. Mikäli lemmikkieläintä päädytään käyttämään mukana hoitotyössä, täytyy hoitohenkilökunnan muistaa tietynlaisia asioita. Lemmikkieläin voi tuoda mukanaan erilaisia tauteja, mikäli lemmikkieläimen terveydestä ei ole huolehdittu tarpeeksi hyvin. (Lemmikkien terveysvaikutukset 2008)

Tärkeä osa lemmikkiavusteista hoitotyötä on, että hoitohenkilökunta ymmärtää lemmikkieläimen käyttäytymistä ja reagointia erilaisiin tilanteisiin. Hoitajan tulee luottaa eläimeen ja luottamuksen tulee olla molemmin puoleista. Hoitotyössä käytettävä lemmikki tulee olla tehtävään koulutettu ja sopiva luonteensa puolesta. Lisäksi eläimen tulee olla asianmukaisesti hoidettu, rokotettu ja madotettu. Eläinterapiaan osallistuvan hoitohenkilökunnan on käytettävä hoidossa eläimiä, joihin heillä on hyvä suhde. Ilman hoitohenkilökunnan ja eläimen välistä hyvää suhdetta ei saavuteta toivottua tulosta. (Royal canin 2007, 12–15).

Hoitohenkilökunnan tehtävä on ohjata lemmikin ja potilaan välisen suhteen syntyä edesauttamaan paranemista tai kohentamaan potilaan tilaa. Kun hoitohenkilökunnan ja eläimen välinen suhde on hyvä, eläin voi tehdä sairaala- ja laitosoloista siedettävämpää potilaalle. Eläimen läsnäolo voi helpottaa hoitohenkilökunnan ja potilaiden välisiä suhteita ja vähentää potilaiden aggressiivista käyttäytymistä. On myös tärkeä huomioida lemmikkieläimestä luopumisen tuska. Potilas voi kiintyä lemmikkieläimeen ja surra esimerkiksi sitä, kuka lemmikistä huolehtii potilaan kuoleman jälkeen. (Royal canin 2007, 12–15).

8 YHTEISTYÖ SAATTOHOITOKOTIEN KANSSA

Yhteistyökumppaniksi opinnäytetyöllemme päätimme kysyä Koivikkokotia sen sijainnin vuoksi. Olimme myös ymmärtäneet ettei heillä ollut vielä lemmikkieläintoimintaa. Kysyimme heitä alustavasti yhteistyökumppaniksemme keväällä 2014. Lähestyimme Koivikkokotia sähköpostitse. Kävimme Koivikkokodissa 13.11.2014 keskustelemassa ja sopimassa ryhmähaastatteluaikakohdasta. Haastattelun sovimme heti seuraavalle viikolle. Päädyimme teema-haastatteluun ja mietimme kolme sopivaa teemaa haastattelun pohjaksi. Olimme kuulleet, että Pirkanmaan hoitokodissa lemmikkieläintoiminta oli ollut käytössä jo useamman vuoden. Päädyimme täten lähettämään samantyylliset teemakysymykset myös Pirkanmaan hoitokotiin sähköpostilla. Olimme heihin yhteydessä edeltävästi puhelimella ja heidän yksi työntekijä lupasi vastata kysymyksiimme.

8.1 Haastattelu Koivikkokodissa

Haastattelimme Koivikkokodin henkilökuntaa tiistaina 18. marraskuuta. Haastattelun tarkoituksena oli selvittää Koivikkokodin kokemuksia lemmikkieläintoiminnasta sekä kysyä mahdollista halukkuutta lemmikkieläintoiminnan aloittamiselle. Haastatteluun osallistui yhteensä kuusi hoitajaa sekä Koivikkokodin osastonhoitaja. Yksi hoitajista oli myös vapaaehtoistyön koordinaattori. Nauhoitimme haastattelun. Haastattelun jälkeen kuuntelimme nauhoituksen ja poimimme sieltä työmme kannalta keskeisimmät asiat ennen nauhoituksen hävitystä.

Haastattelussa kävi ilmi, että Koivikkokodissa ei ole säännöllistä lemmikkieläintoimintaa. Heidän kokemuksensa lemmikkieläimistä on tullut lähinnä potilaiden omien lemmikkieläinten kautta. Henkilökunta kertoi, että kyseiset lemmikkieläimet ovat olleet lähinnä koiria mutta myös kissa on vierailut. Kokemukset lemmikkieläinten vierailuista olivat olleet pääsääntöisesti positiivisia. Henkilökunta kertoi eräästä potilaasta jonka koira oli ollut yötä Koivikkokodissa potilaan puolison kanssa. Potilaalle oli järjestetty oma huone, josta oli oma uloskäynti. Tämä mahdollisti koiran ulkoilutuksen paremmin. Kyseisen koiran vierailun aikana oli kuitenkin havaittu, ettei pidempiaikainen lemmikin läsnäolo Koivikkokodissa ole mahdollista allergioiden vuoksi.

Kysyimme mitä vaikutuksia henkilökunta ajattelisi lemmikkieläimellä olevan saattohoitopotilaan elämänlaadulle. Henkilökunta vastasi, että lemmikkieläin voi lohduttaa potilasta, virkistää ja tehdä hyvää. Lemmikkieläimen kautta voi päästä niin sanotusti lähemmäs potilasta. Vaikeista asioista on helpompi keskustella, kun ensin on keskusteltu esimerkiksi rakkaasta lemmikistä. Iloinen ja vilkas lemmikkieläin on antanut potilaalle muuta mietittävää ja tuonut iloa.

Kysyimme myös, miten muut potilaat ovat suhtautuneet, jos toisella potilaalla on ollut lemmikkieläin vierailulla. Henkilökunta vastasi että kaikki ovat suhtautuneet ihan hyvin. Tärkeäksi seikaksi koettiin, että vierailevat lemmikkieläimet ovat rauhallisia, eivät hauku ja ovat hallittavissa. Henkilökunta muisteli myös toisten potilaiden ilahtuneen vierailevasta lemmikkieläimestä. Keskustelun edetessä kävi ilmi, että henkilökuntakin on käyttänyt omia koiriaan vierailulla ajoittain.

Keskustelimme myös mahdollisista toiveista lemmikkieläintoiminnalle. Henkilökunta kokisi lemmikkieläintoiminnan hyödylliseksi. Lemmikkieläimen kohdatessaan potilaan kynnyks näyttää tunteitaan voi alentua. Esille tuli toive säännöllisistä lemmikkieläinten vierailuista, jolloin lemmikkieläimet voisivat kiertää myös halukkaiden potilaiden huoneissa. Lemmikkieläimistä voisivat iloita myös potilaiden omaiset. Keskustelimme myös siitä, että kesäisin lemmikkieläimet voisivat vierailla ulkona, tällöin niistä ei olisi haittaa allergisille ihmisille.

Esille tuli myös potilaiden runsas vaihtuvuus ja hoitajaksojen kesto. Lemmikkieläinten vierailut riippuisivat paljon myös Koivikkokodin sen hetkisestä tilanteesta.

Keskustelun loppupuolella tuli ilmi, että Koivikkokotiin oli joskus mietitty akvaarion hankkimista sen rentouttavan vaikutuksen vuoksi. Haasteeksi kuitenkin oli koitunut se, kuka hoitaisi akvaarion puhdistuksen. Tämän myötä ajatuksesta oli luovuttu. Joku henkilökunnasta muisti jouluna pihalla vierailleen poron. Alpakoiden vierailuakin on Koivikkokodissa mietitty.

Henkilökunta toi esille myös lemmikkieläinten eroahdistuksen. Erään potilaan omainen oli kertonut lemmikkieläimen etsivän uupuvaa perheenjäsentä. Tämän tarinan myötä yksi henkilökunnasta muisti tarinan koirasta, joka ei eräällä kerralla tahtonut lähteä omistajansa luota mihinkään. Koiran käytös oli ollut poikkeuksellista. Koira oli muun muassa vielä pihalla lähtöä tehdessä yrittänyt päästä takaisin omistajansa luokse. Samaisena yönä koiran omistaja oli saanut sairaskohtauksen. Keskusteltiin siitä, että lemmikkieläimet aistivat kuoleman herkemmin. (Koivikkokoti, haastattelu 18.11.2014.)

8.2 Haastattelu Pirkanmaan hoitokotiin

Lähetimme Pirkanmaan hoitokotiin sähköpostia ja saimme vastaukset esittämimme kysymyksiin nopeasti. Pirkanmaan hoitokodin teemahaastatteluun valitsimme samat kysymykset kuin Koivikkokodillekin, mutta eri muodossa. Kysymyksillä halusimme saada vastauksia jo olemassa olevan lemmikkieläin-toiminnan merkityksestä saattohoitopotilaan elämänlaadulle.

Kysymykset:

1. Millaisia kokemuksia teillä on lemmikkieläimistä osana hoitotyötä?
2. Minkälaisia vaikutuksia olette huomanneet lemmikkieläimillä olevan saattohoitopotilaan elämänlaatuun?
3. Koetteko te tai koekvatko potilaanne lemmikkieläimet hyödylliseksi saattohoitokodissa? Voisitteko suositella lemmikkieläintoimintaa Hämeenlinnan Koivikkokotiin?

Ensimmäiseen kysymykseen hoitokodin hoitaja kertoi hoitokodin arjessa olleen aina lemmikkieläimiä. Hoitokodilla asuu kissa, jonka lisäksi siellä vieraillee säännöllisesti terapiakoira sekä kerran vuodessa tipuja. Hoitajan kokemukset lemmikkieläimistä olivat varsin positiiviset. Hän toi esille sen, kuinka paljon tunteita lemmikkieläimet tuovat esille: kaipuuta, rakkautta, hiljaista lohdutusta ja leikkimielistä kisailua.

Vaikutuksista kysyttäessä hoitaja vastasi että lemmikkieläimet ovat vaikuttaneet sekä positiivisesti että negatiivisesti. Erityisesti positiivisia kokemuksia oli ollut lähes aina. Negatiiviset kokemukset liittyivät lähinnä pelkoon tai inhoon lemmikkieläimiä kohtaan. Näiden lisäksi myös allergiat rajoittivat luonnollisesti suhtautumista lemmikkieläimiin. Hoitokodilla asuvat Niksu kissan

kerrottiin tuovat päivittäin iloa potilaiden arkeen. Kissan koettiin tuovan lohtua myös omaisille, eteenkin pienille lapsille. Lemmikkieläimen läsnäolo hoitokodilla koettiin niin sanotusti pehmentävänä efektinä omaisille ja varsinkin lapsille. Hoitokotiin tuleminen ei jännittänyt niin paljon kuin esimerkiksi sairaalaan meno. Lemmikkieläimet koettiin todella hyödylliseksi saattohoitopotilaan elämässä ja toimintaa suositeltiin myös Hämeenlinnan Koivikkokotiin. (Turunen, sähköpostiviesti 15.11.2014.)

8.3 Lemmikkieläintoiminta vapaaehtoistyönä

”Vapaaehtoistyö on työtä, jota tehdään lahjana toisille. Vapaaehtoistyöstä ei yleensä makseta palkkaa, vaan tärkeämpänä pidetään esimerkiksi toisten auttamista tai hyvän asian edistämistä.” (Vapaaehtoistyö n.d.)

Vapaaehtoistyöllä tarkoitetaan työtä johon ihminen ryhtyy omasta tahdostaan. Hän antaa aikaansa ja voimavarojaan muita ihmisiä tai koko yhteiskuntaa hyödyttävään käyttöön. Vapaaehtoistyö ei tavoittele taloudellista voittoa, eikä korvaa palkkatyötä. (Vapaaehtoistyötä Suomessa ja maailmalla n.d.)

Koivikkokodin haastattelun jälkeen lähdimme selvittämään mahdollisia yhteistyökumppaneita Koivikkokodille. Laitoimme sähköpostia Hämeenlinnan kaverikoirille. Lisäksi tiedustelimme sosiaalisen median kautta, olisiko Hämeenlinnan seudulla kiinnostuneita kissa- ja koiraharrastajia vapaaehtoistyöhön. Tiedusteluissa emme maininneet yhteistyökumppanimme nimeltä, vaan tiedustelut suoritettiin yleisellä tasolla ja vastaukset pyydettiin yksityisenä viestinä.

Melko nopeasti saimme jo kiinnostuneita yhteydenottoja yksityisiltä kissa- ja koiraharrastajilta vapaaehtoistyöhön. Lähetimme nämä yhteystiedot Koivikkokodin vapaaehtoistyön koordinaattorille.

8.4 Tulokset ja johtopäätökset

Koivikkokotiin sekä Pirkanmaan hoitokotiin esitettiin samantyyliiset teemakysymykset. Kysymykset poikkesivat ainoastaan hiukan toisistaan johtuen siitä, että Pirkanmaan hoitokodilla oli jo entuudestaan kokemusta lemmikkieläintoiminnasta.

Ensimmäinen kysymys koski aikaisempaa kokemusta lemmikkieläintoiminnasta. Koivikkokodin kokemukset pohjautuivat lähinnä vain potilaiden omiin lemmikkeihin, kun taas vastaavasti Pirkanmaan hoitokodilla kokemusta oli enemmänkin. Molempien kohdalla kokemukset olivat pääosin myönteisiä.

Toinen kysymyksemme koski lemmikkieläinten merkitystä saattohoitopotilaan elämänlaatuun. Koivikkokoti koki, että lemmikkieläin virkistää, lohduttaa ja tekee hyvää potilaalle. Lemmikkieläimen kautta he kokivat pääsevänsä lähemmäksi potilasta. Lemmikkieläimen kautta vaikeista asioista puhuminen

koettiin helpommaksi. Pirkanmaan hoitokoti vastasi kysymykseen hyvin samantapaisesti, mutta vastauksesta tuli esille pidempi kokemus lemmikkieläintoiminnasta. Molemmat toivat esille sekä myönteisiä että kielteisiä asioita, mutta kokivat myönteisiä olevan kuitenkin selkeästi enemmän. Pirkanmaan hoitokodin vastauksessa kerrottiin lemmikkieläinten tekevän hoitokodista kodikkaamman ja helpottavan tämän myötä omaisten tuloa hoitokotiin. Esimerkiksi lapset eivät jännitä hoitokotiin tuloa niin paljon kuin esimerkiksi sairaalaa.

Kolmas kysymys koski lemmikkieläintoiminnan hyödyllisyyttä saattohoitokodissa sekä lemmikkieläintoimintaa tulevaisuudessa. Koivikkokoti koki lemmikkieläintoiminnan tarpeelliseksi ja olisi halukas käynnistämään toimintaa vapaaehtoistyön voimin. Pirkanmaan hoitokoti koki niin ikään toiminnan todella hyödylliseksi ja suositteli erittäin lämpimästi samankaltaista toimintaa Koivikkokotiin.

Saattohoitokotien kanssa tehdyt haastattelut vahvistivat raportissamme esille tulleita merkityksiä lemmikkieläintoiminnasta. Haastatteluissa ei kuitenkaan tullut esille niinkään fyysisiä merkityksiä lemmikkieläinten vaikutuksista, vaan merkitys koettiin lähinnä psyykkisenä ja sosiaalisena.

Koivikkokoti oli halukas aloittamaan säännöllisen lemmikkieläintoiminnan vapaaehtoistyön turvin. Etsimme heille yhteistyökumppaneita ja lähetimme heidän yhteystiedot Koivikkokodin vapaaehtoistyön koordinaattorille. Koivikkokoti sopii vapaaehtoistyöntekijöiden kanssa heillä tapahtuvista lemmikkieläinten vierailuista. Meidän tehtävämme oli etsiä heille yhteistyökumppaneita.

9 POHDINTA

Kuten jo aikaisemmin mainitsimme, opinnäytetyön aiheen valitseminen oli meille melkoisen helppo. Aihe kiinnosti meitä molempia ja omat kokemukset lemmikeistä sekä saattohoidosta helpottivat aiheen valinnassa. Aihetta mietimme jo vuoden 2013 lopussa, mutta vasta keväällä 2014 aloimme tehdä opinnäytetyötämme. Olimme tuolloin alustavasti yhteyttä Koivikkokotiin ja kyselimme, olisiko heillä kiinnostusta ryhtyä yhteistyökumppaniksemme. Onneksemme he suostuivat yhteistyökumppaniksi. Tuolloin itsellämme ei ollut vielä täysin selvää, miten lähtisimme käsittelemään aihetta. Kevään aikana keräsimme kuitenkin erilaisia lähdemateriaaleja ja tutustuimme kirjallisuuteen.

Kesällä 2014 lähdimme työstämään opinnäytetyöraporttia. Yllätyimme molemmat, miten laaja-alaisesti lemmikit vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin ja kuinka paljon lemmikkejä voitaisiin hyödyntää hoitotyössä. Molemmilla meistä oli jonkinlainen käsitys siitä, miten kattavasti lemmikit vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin, omistammehan molemmat lemmikkejä. Emme kuiten-

kaan osanneet tuolloin ajatella, miten nämä kaikki asiat liittyvät toisiinsa esimerkiksi hormonien kautta.

Kirjallisuuteen tutustuessamme huomasimme, että lemmikkien vaikutukset ihmisen hyvinvoinnille aiheena on melko tuore. Aiheesta löytyi hyvin niukasti suomenkielistä tutkimustietoa. Positiivista tosin oli se, että tutkimustieto aiheesta oli uutta. Saattohoidosta sen sijaan löytyi tietoa hyvinkin paljon. Näistä kahdesta aiheesta yhdessä emme löytäneet aiempaa tutkimustietoa, jota olisimme voineet hyödyntää opinnäytetyössämme. Halusimme kuitenkin jatkaa näiden kahden asian yhdistämistä, vaikka se olisikin haastavaa. Tässä vaiheessa itsellemme selkiytyi kokonaiskuva siitä, mitä halusimme tuoda raportissamme esille. Aloimme rajata työssämme käytettävää lähdemateriaalia ja tutkia sitä siltä kantilta, voisiko sitä hyödyntää saattohoitopotilaan hoitotyössä ja millä tavalla.

Pohdimme raportin runkoa, tavoitteita ja tarkoitusta. Väliseminaarista saimme hyviä vinkkejä näihin. Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen päädyimme aloittamaan raportin saattohoitopotilaan hoitotyöstä. Väliseminaarin jälkeen kokonaiskuva raportistamme selkiytyi itsellemme entistäkin paremmin. Tässä vaiheessa teimme selkeän rajauksen saattohoidon osalta. Päätimme käsitellä raportissamme vain niitä saattohoitopotilaan ”oireita” joihin lemmikkieläin voisi vaikuttaa myönteisesti.

Vaikka aloitimme raportin kokoamisen mielestämme melko ajoissa, muodostui aikataulu kuitenkin tiukaksi. Alkuperäinen ajatuksemme oli tehdä opintokäyntejä saattohoitokotiin lemmikkieläinten kanssa. Valitettavasti jouduimme luopumaan tästä ajatuksesta. Päätimme tehdä opintokäynnin Koivikkokotiin ilman lemmikkejä. Pyrkimyksenämme oli selvittää haastattelemalla henkilökuntaa, olisiko heillä tarvetta lemmikkieläintoiminnalle ja minkä verran heillä on aikaisempaa kokemusta tai tietoa aiheesta.

Opintokäynti Koivikkokodissa toteutui marraskuussa 2014. Saimme heiltä tietoa haastattelemalla. Lisäksi olimme yhteydessä Pirkanmaan hoitokotiin sähköpostitse. Saimme molemmilta tahoilta hyödyllistä tietoa opinnäytetyöhömmme.

Opinnäytetyömme herätti meissä molemmissa paljon tunteita ja ajatuksia. Mietimme muun muassa sitä, miten tärkeäksi kokisimme omien lemmikkieläintemme läsnäolon vakavasti sairastuessamme. Tämä olisi tärkeää meille itsellemme sekä myös meihin kiintyneille lemmikkieläimille. Koivikkokodin henkilökunnan kanssa keskustelu herätti myös meissä paljon ajatuksia. Oli mielenkiintoista kuulla esimerkiksi koirasta, joka aisti omistajansa yleistilan huononemisen. Tarina vahvisti opinnäytetyöraportissamme käsittelemää teoriatietoa siitä miten lemmikkieläin voi aistia sairauksia, esimerkiksi lähestyvän epilepsiakohtauksen. Olemme kuulleet ja lukeneet kissoista, jotka aistivat lähestyvän kuoleman. Näissä tarinoissa kissa on hakeutunut kuolevan ihmisen läheisyyteen. Tällaista kissan käyttäytymistä on pystytty hyödyntämään esimerkiksi järjestettäessä omaisia kuolevan potilaan vierelle.

Opinnäytetyön tulokset herättivät meissä ajatuksia siitä, miksi merkitykset koettiin ainoastaan psyykkisenä ja sosiaalisena, vaikka nämä yhdessä vaikuttavat myös ihmisen fyysiseen hyvinvointiin. Olisiko kyseessä esimerkiksi se, ettei lemmikkien fyysisestä merkityksestä ihmiselle ole vielä niin paljon tutkittua tietoa? Ehkä lemmikin merkitystä ei osata vielä yhdistää fyysiseen hyvinvointiin. Voi myös olla, että saattohoitopotilaan fyysinen kunto on jo sen verran heikko, ettei lemmikkieläimestä koeta olevan potilaan fyysiselle kunnonle hyötyä, vaan ensisijaisesti käytetään tiedossa olevia hoitomenetelmiä. On luonnollista, että kuolevan potilaan hoitotyössä käytetään ensisijaisesti jo tutkittuja hoitomenetelmiä. Voisiko lemmikkieläintä käyttää näiden hoitomuotojen tukena.

LÄHTEET

Anttila, K., Kaila-Mattila, T., Kan, S., Puska, E-L. & Vihunen, R. 2007. Hoitamalla hyvää oloa. Helsinki: WSOY.

Astma ei rajoita elämää. 3.2014. Terveystieteiden tutkimuskeskus.

Avustajakoiran tehtävä. 2013. Avustajakoira. Apuna elämässä. Viitattu 28.11.2014.

<http://www.avustajakoira.fi/17>

Fogle, B. 2013. Koirat. Helsinki; Readme.

Grönlund, E., Anttonen, M., Lehtomäki, S. & Agge, E. 2008. Sairaanhoidon ja kuolevan hoito. Sipoo; Silver print oy.

Grönlund, E., Huhtinen, A. 2011. Kuolevan hyvä hoito. Helsinki: Edita.

Haikarainen, A. 2014. Astma ei rajoita elämää. Terveystieteiden tutkimuskeskus 3.2014. 16

Haug, E., Sand, O., Sjaastad, Q. & Toverud, K. 2009. Ihmisen fysiologia. Helsinki: WSOY.

Hoitotahto. Exitus ry. Viitattu 23.6.2014.

<http://www.exitus.fi/hoitotahto.html>.

Hoitotahto ja hoitotoive. 2009. Lihastautiliitto ry. Viitattu 23.6.2014.

<http://www.lihastautiliitto.fi/cgi-bin/wafnet3.pl?id=458&kid=1>

Honkanen, T. 2013. Turpaterapiaa ja karvaista kaveruutta: Ihmisen ja eläimen välinen suhde sekä eläinten koetut vaikutukset hyvinvointiin ja elämän tyytyväisyyteen. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Psykologia. Pro gradu.

Hyvä saattohoito Suomessa. 2010. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. Viitattu 11.10.2014.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1087414&name=DLFE-12411.pdf

Hämmäinen, P., Jokinen, J., Yesil, C., Hellsted, M-L & Harjula, A. Millainen elämänlaatu? 2009. Sydänääni.

Hänninen, J. 2012. Saattohoito-opas. Potilaan ja omaisen opas. 13.uud. p. Helsinki. T. A. Sahalan kirjapaino Oy.

Isoniemi, J. & Pynnönen, L. Uskolliset ystävämmme. Yhteishyvä 10.2014,16.

Kalliola, K. Koira tunnistaa syövän nuuhkimalla. Tekniikka & Talous 3.2.2011.

Kaukio, L. 2002. Koirat lemmikkieläiminä. Kaupunkikoiran ja koiranomistajan välisen suhteen tarkastelua vuosituhatosen vaihteessa. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Sosiologia. Pro gradu.

Kihlström-Lehtonen, H. 2009. Minä ja koirani, koiran vaikutus toiminnalliseen hyvinvointiin. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Toimintatieteiden Pro gradu.

Kissan historia. Purina. Viitattu 23.6.2014.

www.purina.fi/Home/All+About+Cats/Your+New+Pet+Cat/Choosing+a+Cat/A+Short+History+Of+The+Cat.htm

Koiranpentu lievensi Parkinsonin taudin oireita. 14.5.2010. Koirat.com. Viitattu 15.11.2014.

http://www.koirat.com/uutiset/koiranpentu_lievensi_parkinsonin_taudin_oireita_20

Korhonen, T. & Poukka, P. 2013. Kuolevan potilaan hoito. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 4.2013. Viitattu 22.11.2014.

http://www.duodecimlehti.fi/wep/guest/uusinumero?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&Article_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo10821

Kortesuoma, S. & Karlsson, H. 2011. Oksitosiini, kiintymyksen ja sosiaalisuuden neuropeptidi. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 9.2011. Viitattu 22.11.2014.

http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&viewType=viewArticle&tunnus=duo99526

Kuulo- ja tukikoirat. Kennelliitto. Viitattu 28.11.2014.

<http://www.kennelliitto.fi/koirat/hyotykoirat/henkilokohtaiset-hyotykoirat/kuulo-ja-tukikoirat>

Lemmikkien terveysvaikutukset. 2008. Lääkärikirja. Terve.fi. Viitattu 21.5.2014.

<http://www.terve.fi/terveyden-abc/lemmikkien-terveysvaikutukset>

Lemmikkikissa saattaa suojata astmalta. 2014. Uutispalvelu Duodecim. Viitattu 21.5.2014.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli= uut01108&p_teos=uut&p_osio=109&p_selaus=

Meripaasi, H. 2004. Koiranvirkoja. Helsinki: Otavan Kirjapaino Oy.

Miksi koirat? Koira hoivaa. Hoivakoira. Viitattu 23.6.2014.
<http://www.hoivakoira.fi/koira-hoivaa/>

Mikä on hypokoira? Hypokoira ry. Viitattu 23.6.2014.
<http://www.hypokoira.fi/fin/hypokoira/>

Murtoniemi, K. Hypokoira Bugi haistaa alhaisen verensokerin diabetikon iholta. HS 10.6.2013.

Parisaari, S. & Silvennoinen, J. 2013. Tukikoirasta hyvinvointia. Laurea ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Pasternack, I. 2005. Koirat sairauksien haistajana. Suomen työterveyslääkäriyhdistys r.y. 2014. Viitattu 18.7.2014.
http://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ttl00214&p_haku=hoitosuositus

Riikola, T. & Hänninen, J. 20.12.2012. Kuolevan potilaan oireiden hoito. Suomalainen lääkärisseura. Duodecim.2014. Viitattu 30.9.2014.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus;jsessionid=27DFA2F269F3848B1E3C994970711716?id=khp00072>

Royal canin. 2007. osa 2.

Saattohoito. Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto. Viitattu 30.9.2014.
www.valvira.fi/ohjaus_ ja_valvonta/terveydenhuolto/elaman_loppuvaiheen_hoito/saattohoito

Saattohoitokodit. 28.8.2014. Syöpäjärjestöt. Viitattu 30.9.2014.
<http://www.cancer.fi/syopajarjestot/toiminta/saattohoitokodit/>

Stranden, K. 2008. Sankarikoirat. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Summanen, K. 3.9.2014. Parkinsonin tauti ja mielenterveysongelmat kulkevat käsi kädessä. Verkkouutiset. Viitattu 19.10.2014.
http://www.verkkouutiset.fi/kotimaa/duodecim_parkinson_mielenterveysongelmat-25100

Suomen kissaliitto ry. Viitattu 9.7.2014.
www.kissaliitto.fi/kissaliitto

Terapiakoira-toiminta. Suomen amerikkalaisperäisten työkoirarotujen harrastajayhdistys ry. Viitattu 28.11.2014.
<http://www.sathy.fi/index.php?kalenteri=off>

Tukikoiratoiminta käynnistynyt Suomessa. Sairaalaviesti 3.2005, 25. Viitattu 19.10.2014.

Turunen, M. 15.11.2014. Lemmikkieläimen vaikutus saattohoitopotilaan elämänlaatuun. Anniina Haverinen & Katja Turunen [sähköpostiviesti]. Viitattu 26.11.2014.

Ummeituksen syyt. Orion Pharma. Viitattu 23.6.2014.
http://www.vapautavatsasi.fi/p30003-ummetuksen_syyt.php

Unhola, K. 2005. Ensimmäinen tukikoira Parkinson potilaalle.

Unhola, K. 2014. Elämää koiran kanssa. Porvoo: Bookwell.

Vainio, A., Saarto, T. & Hänninen, J. 2004. Oireiden hoito. Teoksessa Vainio, A. & Hietanen, P. (toim.) Palliatiivinen hoito. Duodecim, 58–140.

Vapaaehtoistyö. Nuorten netti. Mannerheimin lastensuojeluliito.
http://www.mll.fi/nuortennetti/koulu_ ja_työ/työ/vapaaehtoistyö/

Vapaaehtoistyötä Suomessa ja maailmalla. Euroopan nuorisoportaali. Viitattu 18.11.2014.
http://europa.eu/youth/fi/article/vapaaehtoistyötä-suomessa-ja-maailmalla_fi

Vartiovaara, I. 2014. Lemmikkieläimet ja ihmisen terveys. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 21.5.2014.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00009

Vänttilä, H. 2004. Lemmikkien terveysvaikutukset ja lemmikkiavusteinen terapia. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteellinen tiedekunta. Terveyskasvatus. Kandidaatin tutkielma.

HAASTATTELUT

Koivikkokoti. 2014. Haastattelu 18.11.2014.

KUOLEVAN OIKEUKSIEN JULISTUS (YK 1975)

- Minua on oikeus tulla kohdelluksi elävänä ihmisenä kuolemaani asti.
- Minulla on oikeus toivon ylläpitämiseen riippumatta siitä muuttuuko sen tavoite.
- Minulla on oikeus saada hoitoa ja huolenpitoa toivoani ylläpitäviltä vaikka toivo muuttuisi.
- Minun on oikeus ilmaista omalla tavallani tulevaa kuolemaani koskevat tunteeni.
- Minulla on oikeus osallistua hoitoani koskeviin päätöksiin
- Minulla on oikeus jatkuvaan hoitoon, vaikka tavoitteena ei enää ole paraneminen vaan hyvä olo.
- Minulla on oikeus siihen, etten kuollessani ole yksin.
- Minulla on oikeus olla kärsimättä kipua.
- Minulla on oikeus saada rehelliset vastaukset kysymyksiini.
- Minulla on oikeus tiedonsaantiin.
- Minulla on oikeus saada apua perheeltäni ja perheelleni kuolemani hyväksymiseksi.
- Minulla on oikeus rauhalliseen ja arvokkaaseen kuolemaan.
- Minulla on oikeus säilyttää yksilöllisyyteni, eikä ratkaisujani saa tuomita vaikka ne olisivat vastoin muiden näkemyksiä.
- Minulla on oikeus keskustella ja kertoa uskonnollisista ja/tai henkisistä elämyksistäni riippumatta siitä, mitä ne merkitsevät muille.
- Minulla on oikeus ruumiini loukkaamattomuuteen kuoleman jälkeen.
- Minulla on oikeus huolehtivaisten, myötätuntoisten ja osaavien ihmisten antamaan hoitoon, jotka pyrkivät parhaansa mukaan ymmärtämään tarpeeni ja jotka auttaessaan minua kohtaamaan kuolemani kokevat oman tehtävänsä antoisaksi.