



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

KOIRA-AVUSTEINEN FYSIOTERAPIA

Anna Lautamäki

Opinnäytetyö
Elokuu 2015
Fysioterapeuttikoulutus



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Fysioterapeuttikoulutus

LAUTAMÄKI ANNA:
Koira-avusteinen fysioterapia

Opinnäytetyö 41 sivua, josta liitteitä 8 sivua.
Elokuu 2015

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoutta koira-avusteisesta fysioterapiasta sekä selvittää, mitkä asiakasryhmät olivat hyötäneet siitä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kirjoittaa tutkimusten perusteella lyhyt artikkeli koira-avusteisen kuntoutustyön vaikutuksista. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Aineiston analyysi perustui tutkimuskysymyksiin, joiden perusteella pyrittiin selvittämään koira-avusteisen kuntoutuksen vaikuttavuutta.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa kerrotaan koiran ja ihmisen välisestä suhteesta sekä koiran läsnäolon vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin. Tutkimukset ovat todistaneet, että eläimen läsnäolo voi saada aikaan ihmisessä positiivisia ja parantavia vaikutuksia. Tiedetään, että ihmisen silittäessä koiraan hänen verenpaineensa laskee, hengitys muuttuu säännöllisemmäksi ja lihasjännitys vähenee. Nämä kaikki ovat vähentyneen stressin merkkejä.

Koira-avusteinen fysioterapia on suunniteltua ja tavoitteellista toimintaa, jossa fysioterapeutti käyttää koulutettua koiraan terapeuttisen harjoittelun tukena. Koiran kanssa toiminnasta tulee usein asiakkaalle mielenkiintoisempaa ja koira-avusteisen fysioterapiahetken aikana harjoitteet tulee tehtyä kuin huomaamatta. Yleisimpiä huomioita tutkimuksissa oli, että koira auttaa elämänilon ylläpitämisessä ja parantaa tätä kautta mielialaa, myös fyysistä aktiivisuutta ilmeni enemmän koiran läsnä ollessa. Koira-avusteisuudesta on ollut hyötyä etenkin autismin kirjoon kuuluville lapsille sekä ikään-tyneille asiakkaille.

Kirjallisuuskatsauksen perusteella voidaan tehdä johtopäätös, että koira-avusteisella terapialla ja kuntoutuksella on sekä fyysisiä, psyykkisiä että sosiaalisia hyötyjä eri asiakasryhmille. Koiran avulla esimerkiksi asiakkaan fyysinen aktiivisuus lisääntyi, kognitiiviset toiminnot aktivoituvat ja sosiaalinen kanssakäyminen lisääntyi. Koiran hyödyllisyydestä on siis saatu yhteneviä tuloksia eri asiakasryhmiltä, mutta lisää laadukkaita ja laajempia tutkimuksia aiheesta tarvitaan. Jatkossa olisi hyvä tutkia koira-avusteisen fysioterapian vaikuttavuutta esimerkiksi tapaustutkimuksen avulla, jossa verrattaisiin tuloksia tavanomaisen ja koira-avusteisen fysioterapian välillä.

Asiasanat: eläinavusteinen terapia, fysioterapia, kuntoutus, kirjallisuuskatsaukset

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Physiotherapy

LAUTAMÄKI ANNA:
Dog-Assisted Physiotherapy

Bachelor's thesis 41 pages, appendices 8 pages.
August 2015

The objective of this study was to gather information about dog-assisted physiotherapy and to spread the knowledge about it. Another objective was to find out which patients really benefit from the dog-assisted physiotherapy. The purpose of this study was to write a short article about the dog-assisted rehabilitation with different patients.

This study was carried out as a literature review. The data were collected from 13 examinations, which have been published between the years 2002 and 2013. The data were analyzed through qualitative content analysis using the study questions.

The results of this study suggest that especially children with Autism spectrum disorders and elderly people benefit from the dog-assisted rehabilitation. The dog helps patients to maintain their joy of life, motivates them to exercise, increases their social interaction and activates patients' cognitive skills. These findings indicate that dog-assisted rehabilitation has physical, mental and social benefits to different patients. Further research with good quality is required to make the results more reliable.

Key words: animal-assisted therapy, physiotherapy, rehabilitation, literature reviews

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TEKEMINEN.....	7
2.1	Tavoite ja tarkoitus sekä tutkimuskysymykset	7
2.2	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä	7
2.3	Käytetyt tietolähteet ja hakusanat	8
2.4	Tutkimusten valinta ja analysointi	9
3	KOIRA JA IHMINEN.....	11
3.1	Koiran asema ihmisen elämässä	11
3.2	Koiran läsnäolon vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin	12
4	KOIRA-AVUSTEINEN FYSIOTERAPIA YHTENÄ ELÄINAVUSTEISEN TYÖSKENTELYN MUOTONA.....	14
4.1	Eläinavusteinen työskentely	14
4.2	Koira-avusteinen fysioterapia	15
4.3	Ohjaajan ominaisuuksia koira-avusteisessa fysioterapiassa	18
4.4	Koiran ominaisuuksia koira-avusteisessa fysioterapiassa	19
5	KUNTOUTTAMINEN KOIRAN AVULLA	20
5.1	Yhteenveto aikaisempien tutkimusten tuloksista.....	20
5.2	Ikääntyneiden kuntoutus koiran avulla	20
5.3	Autististen lasten kuntoutus koiran avulla	21
5.4	Muiden asiakasryhmien kuntoutus koiran avulla	22
5.5	Johtopäätökset kirjallisuuskatsauksen perusteella	23
6	POHDINTA.....	24
6.1	Pohdintaa tutkimustulosten luotettavuudesta.....	24
6.2	Tutkimustulosten soveltaminen fysioterapiaan.....	25
6.3	Tutkimuskysymyksiin vastaaminen ja jatkotutkimusaiheet	26
6.4	Pohdintaa omasta opinnäytetyöprosessistani	28
	LÄHTEET.....	30
	LIITTEET	34
	Liite 1. Koko tekstin perusteella kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset	34
	Liite 2. Tiivistelmän perusteella kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset	39

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aihe on koira-avusteinen fysioterapia, koska haluaisin aikanaan työssäni yhdistää fysioterapian ja eläimet. Ennen fysioterapiaopintoja kävin klinikkaeläinhoitajan ammattitutkintoon valmistavan koulutuksen. Lisäksi olen työskennellyt koirakennelissä, eläintarhalla sekä eläinlääkäriasemilla. Olen ollut myös vapaaehtoistyössä Afrikassa villieläinten hoitolaitoksissa, ja harrastusmielessä hevoset sekä koirat ovat täyttäneet vapaa-aikaani 6-vuotiaasta aina tähän päivään asti. Fysioterapiaopintojen ensimmäisen harjoittelujaksonkin suoritin ratsastusterapeutin luona. Kokemukseni perusteella voin sanoa, että eläimillä on valtavan positiivinen, mieltä virkistävä sekä murheita poistava vaikutus, ja toivonkin löytäväni perusteluja näille asioille opinnäytetyötä tehdessäni.

Koira-avusteinen fysioterapia on aina suunniteltua ja tavoitteellista toimintaa, jossa fysioterapeutti käyttää koulutettua koira-avustusta harjoittelun tukena (Maljanen, 2014). Ohjaajana toimii aina terveystai sosiaalialan koulutuksen saanut terapeutti, joka dokumentoi ja arvioi terapiaprosessia asianmukaisesti (Ikäheimo 2013, 11; Green Care Finland). Koira-avusteisella kasvatuksella ja kuntoutuksella on jo merkittävä asema nykypäivänä, jos asiaa tarkastelee kansainvälisesti, ja myös täällä Suomessa kiinnostus siihen on kasvamassa. (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry, 2014.) Ruotsissa kyseinen toiminta on jo yleisempää ja sieltä on käyty Suomen puolella kouluttamassa koirakoita (Vårdhundskolan, 2011). Koira-avusteinen fysioterapia opinnäytetyön aiheena on siis ajankohtainen, koska se on vasta tulossa tunnetummaksi Suomessa. Uskon, että ratsastusterapian suosion ja näyttöön perustuvan vaikuttavuuden kautta ihmisten kiinnostus myös muunlaiseen eläinavusteiseen terapiaan on kasvamassa. Koira-avusteisesta fysioterapiasta on melko vähän tietoa ja tutkimuksia, joten mielestäni sitä on syytäkin tarkastella lisää. Ajatukseni on etsiä tietoa, minkälaisilla kuntoutujilla koira-avusteista fysioterapiaa on käytetty ja millaisin tuloksin. Haluan siis löytää perusteluja sille, onko koirasta hyötyä osana fysioterapiaa ja kuinka koiran läsnäolo vaikuttaa meihin ihmisiin. Käytän opinnäytetyössä paljon termejä fysioterapia, terapia ja kuntoutus, mutta ne eivät ole täysin toistensa synonyymejä. Kuntoutuksella tarkoitan laajaa osa-aluetta, jonka yksi tärkeä osa fysioterapia on. Myös yhteistyökumppanini Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry käyttää paljon termiä kuntoutus. Terapiasta puhuttaessa tilanteen ohjaajana toimii jonkin alan terapeutti, yhtenä esimerkkinä siis fysioterapeutti.

Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimii Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry, joka on eri alojen ammattilaisten vuonna 2010 perustama yhdistys ja se tekee yhteistyötä ruotsalaisen Vårdhundskolan-yhdistyksen kanssa. Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry haluaa toimia yhdistävänä tekijänä kaikille koira-avusteisesta työmuodosta kiinnostuneille sekä tarjota koira-avusteiseen toimintaan liittyvää koulutusta. Tavoitteena on edistää tietoisuutta ammatillisesta ja tavoitteellisesta koira-avusteisesta työstä. Yhdistyksen varsinainen kotipaikka on Helsinki, mutta toiminta-alueena on koko Suomi. Se on voittoa tavoittelematon yhdistys, jonka asioita hoitaa hallitus. Yhdistyksen varsinaiseksi jäseneksi voi hakeutua, jos taustalla on sosiaali-, terveys- tai kasvatusalan koulutus. Kannatusjäseneksi voi liittyä ilman erityistä koulutustaustaa. Varsinaisille jäsenilleen Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry järjestää kerran vuodessa alkavan kurssin koira-avusteisesta työskentelystä. Tämä kurssi sisältää viisi lähiopetusviikonloppua ja siellä käsitellään eri aloja, joilla voi työskennellä koira-avusteisesti. Yhdistys järjestää jäsenilleen myös koirakoiden soveltuvuuskokeita ja koirakon työnäyttöjä. (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry, 2014.)

Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry haluaa edistää tietoisuutta koira-avusteisesta työstä ja opinnäytetyöni palvelee tätä tarkoitusta, koska tavoitteenani on lisätä tietoutta koira-avusteisesta fysioterapiasta. Tarkoitukseni on kirjoittaa kyseisestä aiheesta artikkeli löytämieni tutkimusten perusteella ja se julkaistaisiin Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:n Internet-sivuilla. Opinnäytetyön viides luku "Kuntouttaminen koiran avulla" kokoaa yhteen valitsemieni tutkimusten tulokset ja se toimii mahdollisesti julkaistavana artikkelina.

2 OPINNÄYTETYÖN TEKEMINEN

2.1 Tavoite ja tarkoitus sekä tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoutta koira-avusteisesta fysioterapiasta. Aihe ei vielä ole kovin tunnettu, joten tietoutta on syytä lisätä. Tietouden lisääminen puolestaan lisää myös Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:n järjestämän koira-avusteisen työskentelyn kurssin tunnettavuutta.

Opinnäytetyön tarkoitus on kirjoittaa tutkimusten perusteella lyhyt artikkeli koira-avusteisesta kuntoutustyöstä, keskittyen pääosin fysioterapiaan. Tämä artikkeli kokoaa yhteen valitsemieni tutkimusten tulokset ja se on tarkoitus julkaista Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:n Internet-sivuilla.

Opinnäytetyössä ei perehdytä opas- tai avustajakoiiriin eikä Kennelliiton kaverikoiiriin. Opinnäytetyö käsittelee kuntoutusta, etenkin fysioterapiaa, jonka apuna koiria käytetään. Kuntoutuksen ohella myös kasvatustyössä käytetään koiria, mutta tämä aihealue jää myös opinnäytetyön ulkopuolelle.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä ovat:

- Mitä tarkoittaa koira-avusteinen fysioterapia?
- Miten koiraa käytetään apuna fysioterapiassa?
- Minkälaisia vaikutuksia koira-avusteisella fysioterapialla on asiakkaisiin?
- Mille asiakasryhmille koira-avusteinen fysioterapia sopii?

2.2 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Kirjallisuuskatsaus on metodi ja tutkimustekniikka, jossa tutkitaan jo aikaisemmin tehtyjä tutkimuksia. Sen avulla tehdään siis tutkimusta tutkimuksesta eli kootaan tiettyjen tutkimusten tuloksia, jotka puolestaan toimivat perustana uusille tutkimustuloksille. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yksi yleisimmin käytetyistä kirjallisuuskatsauksen perustyypeistä ja sitä luonnehditaan yleiskatsaukseksi ilman tiukkoja sääntöjä. Kyseisessä katsauksessa käytetyt aineistot ovat laajoja eivätkä metodiset säännöt rajaa aineis-

ton valintaa. Tutkittavan ilmiön kuvaaminen onnistuu laaja-alaisesti ja tutkimuskysymykset ovat väljempää kuin systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa. (Salminen, 2011.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa kahteen osaan, jotka ovat narratiivinen ja integroiva katsaus. Narratiivinen on metodisesti kevyin katsaus ja sen avulla pystytään antamaan laaja kuva käsiteltävästä aiheesta. Voidaan sanoa, että narratiivinen katsaus pyrkii helppolukaiseen lopputulokseen. Narratiivinen katsaus puolestaan voidaan vielä jakaa toimitukselliseen, kommentoivaan ja yleiskatsaukseen. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen toista muotoa eli integroivaa katsausta käytetään, kun tutkittavaa ilmiötä on tarkoitus kuvata mahdollisimman monipuolisesti. Se onkin hyvä tapa tuottaa uutta tietoa jo tutkitusta aiheesta. Narratiivisesta katsauksesta integroiva katsaus eroaa siten, että kriittisen tarkastelun voidaan oleellisesti katsoa kuuluvan siihen. Integroivalla kirjallisuuskatsauksella on siis yhtymäkohtia systemaattiseen katsaukseen. (Salminen, 2011.) Tässä opinnäytetyössä on kyse narratiivisesta yleiskatsauksesta. Tietouden lisääminen koira-avusteisesta fysioterapiasta vaatii helppolukuisen lopputuloksen, jotta jokainen lukija ymmärtää, mistä aiheesta on kyse.

2.3 Käytetyt tietolähteet ja hakusanat

Etsin aineistoa kirjallisuuskatsaukseen eri lähteistä ja kokeilin eri hakusanoja saadakseni parhaan mahdollisen tuloksen. Hakusanani olivat pääosin suomen- ja englanninkielisiä, mutta kokeilin myös, minkälaisia tuloksia saan ruotsiksi hakemalla. Valitsin tutkimukset ensin pelkän otsikoinnin perusteella, jonka jälkeen perehdyin niihin tarkemmin.

Aloitin opinnäytetyön tekemisen hakemalla Theseus-tietokannasta omaan aiheeseeni liittyviä opinnäytetöitä. Hakusanoina olivat *koira-avusteinen* ja *eläinavusteinen*, molemmilla hakusanoilla tuli pitkälti samoja opinnäytetöitä. Valitsin luettavaksi opinnäytetöitä sosiaali- ja terveysaloilta eri vuosilta, fysioterapian koulutusohjelmasta niitä oli kaksi kappaletta. Luin läpi kyseisiä töitä ja tein listaa niissä käytetyistä lähteistä. Tutkimuksien etsimistä jatkoin PubMedin (US National Library of Medicine) kautta. Siellä hakusanojani olivat "*dog assisted therapy*", "*pet therapy*", "*animal-assisted therapy*", *koira-avusteinen* sekä *eläinavusteinen*. "*Animal-assisted physiotherapy*" hakua kokeilin myös, mutta se ei tuottanut tuloksia. Hakusanalla "*Levinson BM*" etsin Boris Levinsonin

tutkimuksia, koska hän on yksi eläinavusteisen terapian uranuurtajia tutkimuksien näkökulmasta.

Tutustuin Tampereen ammattikorkeakoulun kirjaston OMA-tietokantaan. Siellä hakusanoiksi valitsin *animal-assisted* ja *eläinavusteinen*, joiden kautta löysin hieman materiaalia opinnäytetyön teoriaosuutta varten, mutta varsinaisia tutkimuksia en sitä kautta saanut. Kirjaston tietokannan kautta hain tietoa myös EBSCO:n avulla. Käyttämiäni hakusanoja olivat *animal AND physiotherapy*, *animal-assisted* ja *dog AND physiotherapy*. Kokeilin myös *animal-assisted AND physiotherapy*, mutta sain vain kaksi tulosta, jotka nekin molemmat liittyivät ratsastusterapiaan. Koulumme kirjaston kautta sain tilattua kaukolainaan tutkimuksia, joita en löytänyt itse kokonaisina teksteinä. SpringerLink-tietokannasta hain tutkimuksia hakusanoilla *animal-assisted* ja "*animal-assisted therapy*", tulokset olivat lähestulkoon samoja kuin PubMedin kautta löydetty. Kokeilin myös termiä "*animal-assisted physiotherapy*", mutta yhtään hakutulosta ei löytynyt. PEDro (Physiotherapy Evidence Database) antoi vain yhden tuloksen, kun käytin hakusanoja "*animal-assisted*" ja "*pet therapy*".

Google Scholaria kokeilin hakusanoilla "*animal-assisted therapy*", "*dog-assisted physiotherapy*" ja "*animal-assisted*" sekä "*eläinavusteinen terapia*", "*koira-avusteinen fysioterapia*" ja *eläinavusteinen*. *Koira*-alkuiset sanat eivät juurikaan tuottaneet tulosta, joten oli parempi hakea laajemmin käyttäen *eläin*-alkuisia hakusanoja. Tulokset olivat kuitenkin pitkälti samoja, joita olin jo muualta löytänyt. Ruotsiksi kokeilin hakusanoja "*vårdhund AND sjukgymnast*", "*djurassisterad terapi*" ja "*sjukgymnast med vårdhund*". Yhteensä ruotsinkielisiä tuloksia tuli monia kymmeniä, mutta lähemmän tarkastelun jälkeen yksikään näistä tutkimuksista ei kuitenkaan liittynyt nimenomaan minun aiheeseen, joten jätin ne tutkimuksen ulkopuolelle.

2.4 Tutkimusten valinta ja analysointi

Hain tutkimuksia suomen- ja englanninkielellä, mutta koin myös aiheelliseksi katsoa löytyykö ruotsinkielellä hyvää aineistoa, koska Ruotsissa opinnäytetyöni aiheesta tiedetään tällä hetkellä enemmän kuin Suomessa. Päätin ottaa mukaan vain 2000-luvun tutkimuksia. Aluksi tein karsintaa tutkimusten otsikoiden perusteella. Tämän jälkeen selvitin, mitä tutkimuksia löydän kokonaisina teksteinä ja osan jätin heti pois, koska en löy-

tänyt niistä otsikkoa enempää tietoa. Tästä eteenpäin jatkoin lukemalla tutkimuksien tiivistelmiä ja koko tutkimuksia. Muutama aiheeseen liittyvä tutkimus oli kirjoitettu kielillä, joita en ymmärrä, joten tällaisia tutkimuksia tarkastelin vain englanninkielisen tiivistelmän perusteella. Kokonaisen tekstin perusteella tarkastelen siis katsauksessani kahdeksaa tutkimusta ja tiivistelmän perusteella viittä tutkimusta.

Totesin jo alkuvaiheessa, että nimenomaan koira-avusteisesta fysioterapiasta ei juuri löydy tutkittua tietoa. Tämän vuoksi otan tutkimukseen mukaan yleisemmin koira-avusteista terapiaa ja kuntoutusta koskevia tutkimuksia. Monissa tutkimuksissa puhuttiin vain terapiasta eikä kerrottu sisällöstä juuri sen enempää. Tärkeimpänä kriteerinä tutkimusten valinnassa pidin siis sitä, että koira on ollut tärkeä osa yksilö- tai ryhmäkuntoutushetkeä. Valitessani tutkimuksia, pidin myös koko ajan mielessä, että valittujen tutkimusten tuloksien on oltava hyödynnettävissä fysioterapiaa ajatellen. Uskon, että koira-avusteisuudesta saa laajemman kuvan, kun tarkastelee asiaa eri terapia- ja kuntoutusmuotojen kannalta. Mielestäni eri terapia-alueet myös tukevat toisiaan eikä niitä voida pitää täysin erillisinä osa-alueina.

Kirjallisuuskatsaukseen valitsemieni tutkimusten tulokset kävin läpi kvalitatiivisen sisällönanalyysin kautta. Kvalitatiivinen sisällönanalyysi perustuu laadullisten erojen ja yhtäläisyyksien sekä sisältöjen vertailuun. Aineiston tulkinta tapahtuu siis tutkimuskysymysten perusteella eikä tulkinta saa jäädä sattumanvaraiseksi tai tarkoituksenhaikuiseksi. (Koivula, Suihko & Tyrväinen, 2003.) Kirjoitin tiivistelmän jokaisesta valitsemastani tutkimuksesta, ja yritin ilmaista ydinasiat selkeästi ja lyhyesti. Tiivistelmät tutkimuksista löytyvät liitteistä (Liitteet 1. ja 2.). Vertailin tutkimusten tuloksia ja tein listan kaikista tuloksista sekä johtopäätöksistä. Jaottelin tuloksia tutkimuksissa esiintyneiden asiakasryhmien kannalta ja tiivistin lopulta kirjallisuuskatsaukseni tulokset fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin vaikutuksiin. Tällä tavalla sain parhaiten vastattua tutkimuskysymyksiini ja annettua mahdollisimman selkeän kuvan koira-avusteisen fysioterapian hyödyistä.

3 KOIRA JA IHMINEN

3.1 Koiran asema ihmisen elämässä

Nykytiedon mukaan koirat olivat ensimmäisiä ihmisen kumppaneita ja nykyisin Suomessa on lemmikkieläiminä yli 600 000 rekisteröityä koira. Koiran asema on koko ajan muuttunut yhä lähemmäksi perheenjäsenen statusta ja kodissa asuva eläin onkin suuri osa omistajansa elämää. (Ikäheimo 2013, 5.) Ihmisen ja koiran välisen kumppanuuden aikana koira on oppinut tulkitsemaan hyvin ihmisen eleitä ja ilmeitä. Ihmiselle on myös kehittynyt taito tunnistaa koiran vuorovaikutuksesta sosiaalista kanssakäymistä ohjaavia elementtejä, esimerkiksi sen tavasta haukkua. (Kihlström-Lehtonen 2013, 88–89.) Näistä tulkinnoista on usein hyötyä, koska nykypäivänä koirat työskentelevät ihmisten apuna erilaisissa työtehtävissä. Avustajakoirat avustavat esimerkiksi liikuntarajotteisia henkilöitä monissa arjen asioissa, mm. vaatteiden pukemisessa ja tavaroiden nostamisessa lattialta (Borgström 2013, 81). Myös poliiseilla, puolustusvoimilla, tullilla ja rajavartiolaitoksella on työkoiria, jotka ovat suureksi avuksi esimerkiksi henkilöiden etsintä- ja kiinniottotilanteissa sekä huumeiden ja muiden kiellettyjen aineiden etsinnässä. Metsästäjillä koirat toimivat tärkeänä apuna metsällä ja edelleen joillakin karjatiloilta paimenkoirat toimivat alkuperäisessä tarkoituksessaan helpottaen ihmisen työtä.

Ikäheimo (2013) kertoo myös kirjassaan, että koiranpennun ottamisen jälkeen hän tutustui muutamassa kuukaudessa useampaan lähellä asuvaan ihmiseen ja heidän koiriinsa kuin edeltävänä kymmenenä vuotena yhteensä. Koiraihmissen lisäksi tuttavuutta tuli tehtyä myös monien muiden kanssa, jotka vain pysähtyivät juttelemaan muutaman sanan söpöstä koirasta. Sitten, kun koira kuoli vanhuuteen, kirjoittaja tunsi itsensä kovin yksinäiseksi kävelylenkeillä, koska hyvin harva pysähtyi enää samalla tavoin juttelemaan. Ei siis mielestäni mikään ihme, että lemmikeitä luonnehditaan jäänmurtajiksi tai sosiaalisiksi liukasteiksi. (Ikäheimo 2013, 5.)

It wasn't until Socks arrived with his toy mouse and Buddy walked in with his rawhide bone that this house became a home. Pets have a way of doing that.

- Hillary Rodham Clinton -

3.2 Koiran läsnäolon vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin

Aikanaan jo Sigmund Freud piti omaa koiraansa työhuoneessaan psykoterapiatapaamisten aikana. Koiran läsnäololla ei pitänyt olla mitään tarkoitusta asiakkaita ajatellen, mutta Freud huomasi hiljalleen koiran läsnäolon tekevän asiakkaat avoimemmiksi, joten heidän oli helpompaa puhua vaikeistakin asioista. Kyseisiä huomioita hän teki sekä aikuis- että lapsiasiakkaiden kanssa. Näiden Freudin huomioiden jälkeen Boris Levinson kiinnostui tutkimaan eläimen vaikutusta ihmiseen. (Coren, 2013.)

Tutkimukset ovat todistaneet, että jo pelkkä eläimen läsnäolo voi saada aikaan ihmisessä positiivisia ja parantavia vaikutuksia. Myönteiset vaikutukset ihmisen hyvinvoinnille perustuvat suurimmaksi osaksi eläinten rauhoittaviin kykyihin. Eläimen kosketus ja läheisyys tuovat lohtua ja tukea. Rauhoittumista tukee myös eläinsuhteiden luotettavuus. Ihmisen ja eläimen välistä kommunikointia helpottaa osaltaan sanojen puuttuminen. Vuorovaikutus siis tapahtuu ruumiinkielellä, joka saattaakin olla sanallista vuorovaikutusta huomattavasti aidompaa ja todellisempaa. Sanallisen vuorovaikutuksen lisäksi keskeinen ero ihmisen ja eläimen välillä on se, ettei eläin arvioi ja luokittele ihmisiä esimerkiksi sosiaalisen aseman tai ulkoisten ominaisuuksien perusteella. Eläin siis suhtautuu tasavertaisesti kaikkiin kohtaamiinsa ihmisiin. (Green Care Finland.)

Hieman yli 30 vuotta sitten Alan Beck tutki, mitä ihmisessä fyysisesti tapahtuu hänen silittäessään kilttiä koira. Saatiin selville, että henkilön verenpaine laski, sydämen syke hidastui, hengitys muuttui säännöllisemmäksi ja lihasjännitys väheni. Kaikki nämä ovat vähentyneen stressin merkkejä. Toinen tutkimus, joka julkaistiin lehdessä *Journal of Psychosomatic Medicine*, vahvisti kyseiset löydökset ja tämän lisäksi huomattiin, että niin sanottujen stressihormonien eli esimerkiksi kortisolien määrä veressä väheni. Nämä vaikutukset ilmaantuvat 5-24 minuutin aikana koiran kanssa olemisen jälkeen, joka siis tarkoittaa nopeampaa tulosta, kuin millään stressiä vähentävällä lääkkeellä. Stressiä vähentävien lääkkeiden vaikutus voidaan menettää hetkessä pillerin unohduttua, mutta koiran silittäminen saa automaattisesti aikaan positiivisen reaktion. (Coren, 2011.)

Eläimen ja ihmisen välisen suhteen psykologisista ja psykofysiologisista vaikutuksista tärkeimpänä pidetään oksitosiinisysteemin eli elimistön ns. turvajärjestelmän aktivoitumista (Ikäheimo 2013, 7). Oksitosiini näyttää olevan osallisena monissa tapahtumasarjoissa, se auttaa mm. sosiaalisten tilanteiden hallitsemisessa, vähentää ahdistusta ja edis-

tää luottamuksen syntymistä. Oksitosiini luo vastasyntyneen lapsen ja äidin välille lujan siteen ja se myös ohjaa vanhempien hoivakäyttäytymistä. Oksitosiinin on havaittu lisäävän luottamusta toisiin ihmisiin ja se toimii erityisesti sosiaalsiin tilanteisiin liittyvän pelon lieventäjänä. (Kortesluoma, 2011.) Oksitosiini mahdollistaa tunnesidoksen syntymisen ja auttaa sosiaalisissa tilanteissa ottamaan vastaan myönteisiä viestejä, tehden sitä kautta ihmissuhteet turvallisemmiksi. Ihmissuhteiden turvallisuus puolestaan lisää sisäistä turvallisuuden tunnetta ja vähentää uhkajärjestelmän aktiivisuutta. Samalla hyvinvointiamme ja ihmissuhteitamme heikentävät tunteet kuten ahdistus, pelko ja aggressiivisuus vähenevät. (Laukkanen 2013, 28–29.)

Fysioterapian ja kuntoutuksen ammatti- ja asiakaslehdessä (1/2014) kerrotaan Liisa Syrjän kuntoutumisprosessista canimorsus-bakteerin jäljiltä, jonka vuoksi häneltä piti amputoida sekä sormet että jalat. Liisalta kysyttiin, mistä hän on löytänyt motivaation jaksamiseen ja vastaus oli: "Oma perhe ja pojat. Hyvät ystävät ovat uskomaton voimavara. Mutta, jos minulla ei olisi näitä koiria, en ole varma, olisinko jaksanut nousta sängynpohjalta. Niistä on ollut valtava terapeutin apu. Nyt tavoitteenani on, että pystyn itse juoksemaan kehässä ja esittämään koirat näyttelyssä ja vielä trimmaamaankin ne." Kyseisessä kommentissa kiteytyy hyvin koiran positiivinen vaikutus. Tässä tapauksessa on kyse omista koirista eikä varsinaisista kuntoutuksessa käytettävistä koirista, mutta joka tapauksessa koira voi toimia mitä tärkeimpänä motivoijana ja sen kautta saa asetettua konkreettisia tavoitteita kuntoutumista ajatellen.

Valkila (2014) kirjoittaa Koiramme-lehdessä koiran vaikutuksesta yksinäisen ikäihmisen elämään. Tekstin mukaan koira ylläpitää ihmisen toimintakykyä, piristää mieltä ja tuo sisältöä elämään. Koira antaa usein ihmiselle tunteen, että häntä tarvitaan ja koira vastaakin huolehtimiseen iloisuudella ja kiitollisuudella. Nämä asiat ovat hyviä lähtökohtia elämäntäyteisiin vanhuusvuosiin. Tekstissä sanotaankin, että ikäihminen, joka pystyy huolehtimaan koiransa tarpeista kuten ruokkimisesta, ulkoilusta ja terveydestä, pysyy vetreänä.

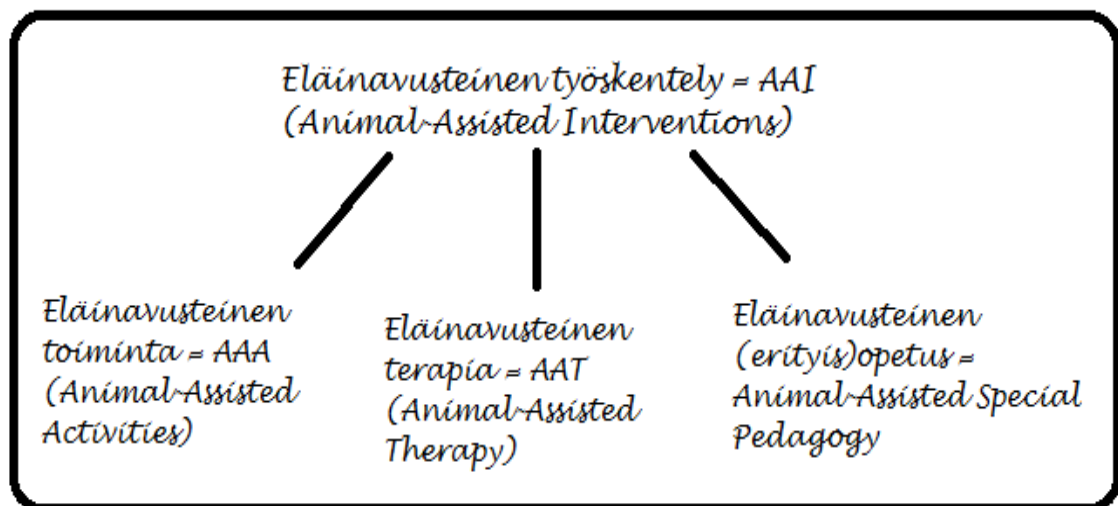
The one absolutely unselfish friend that man can have in this selfish world, the one that never deserts him, the one that never proves ungrateful or treacherous, is his dog.

- Samuel Taylor Coleridge -

4 KOIRA-AVUSTEINEN FYSIOTERAPIA YHTENÄ ELÄINAVUSTEISEN TYÖSKENTELYN MUOTONA

4.1 Eläinavusteinen työskentely

Eläinavusteinen työskentely pitää sisällään eläinavusteisen kasvatuksen, toiminnan ja terapian. Eläinavusteista kasvatusta kutsutaan myös eläinavusteiseksi opetuksi tai erityisopetuksi, riippuen ohjaajan pohjakoulutuksesta. Ohjaajana voi siis toimia esimerkiksi erityisopettaja tai koulunkäyntiavustaja. Eläinavusteinen toiminta puolestaan on vapaamuotoisempaa ja sen tarkoituksena on parantaa ihmisten hyvinvointia, antaa virikkeitä ja nostaa elämänlaatua (Green Care Finland). Eläinavusteisessa toiminnassa ohjaajalla ei tarvitse olla terveys- tai sosiaalialan koulutusta. Eläinavusteista toimintaa on esimerkiksi Kennelliiton Kaverikoiratoiminta. Se on vapaaehtoistoimintaa, jossa koira tuo iloa ja elämyksiä ihmisille, joilla ei ole omaa koira. Kaverikoirat ohjaajineen vierailevat esimerkiksi kehitysvammaisten luona erilaisissa laitoksissa ja tapahtumissa. Kaverikoira-nimeä voivat käyttää ainoastaan Kennelliiton ryhmissä toimivat koirakot. (Suomen Kennelliitto.)



KUVIO 1. Eläinavusteinen työskentely ja sen eri osa-alueet.

Varsinainen eläinavusteinen terapia on tavoitteellista toimintaa, jossa eläin on keskeinen osa prosessia. Tähän osa-alueeseen kuuluvat esimerkiksi koira-avusteinen fysioterapia sekä ratsastusterapia. Toiminnalla on aina selkeät tavoitteet ja käyntien pituus on ennalta sovittu. Tarkoituksena on ihmisen fyysisen, sosiaalisen, emotionaalisen tai kognitiivi-

sen hyvinvoinnin edistäminen ja se voi olla joko yksilö- tai ryhmäterapiaa. Ohjaajana toimii aina terveystai sosiaalialan koulutuksen saanut terapeutti, joka dokumentoi ja arvioi terapiaprosessia asianmukaisesti. (Ikäheimo 2013, 11; Green Care Finland.)

4.2 Koira-avusteinen fysioterapia

Eläinavusteinen terapia ja kuntoutus ovat viime vuosien aikana tehneet tuloaan Suomessa. Vuonna 2002 aloitettiin Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskuksessa kokeilu koiran käyttämisestä fysioterapiassa motorisen oppimisen apuna (Leppänen 2013, 150). Siellä työskennelleet koirat ovat olleet avustajakoira-koulutuksen saaneita, ja kokemukset näistä koirista ovat olleet rohkaisevia. Palaute terapiasta näkyi jo ensimmäisillä kerroilla mm. asiakkaiden aktiivisena osallistumisena, vireyden tason nousuna ja toiminnallisten harjoitusten onnistumisena. (Leppänen, Forsbom & Rajala, 2005.) Koira-avusteinen kasvatus- ja kuntoutustoiminta sai vauhtia Suomessa vuonna 2010, kun sitä varten perustettiin valtakunnallinen yhdistys, Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry (Roselli, 2013). Vuonna 2014 yhdistyksen soveltuvuuskokeen läpäisseitä oppilastasoisia koirakoita oli 40 ja työnäytön hyväksytysti antaneita kasvatus-kuntoutuskoirakoita oli Suomessa 12 (Luukko, 2014).

Koira-avusteinen fysioterapia on aina suunniteltua ja tavoitteellista toimintaa, jossa fysioterapeutti käyttää koulutettua koira-a harjoittelun tukena. Erona perinteiseen fysioterapiaan on myös se, että toiminnasta tulee usein asiakkaalle mielenkiintoisempaa ja merkityksellisempää verrattuna pelkkien mekaanisten harjoitusten tekemiseen. Koira-avusteisella fysioterapialla voidaan vaikuttaa esimerkiksi ikäihmisen motivaatioon, keskittymiseen, kognitioon sekä muistiin. Koira-avusteisella fysioterapialla voidaan aktiivoida ikäihmistä kaksikäätiseen toimintaan, kehittää hänen tasapainoaan sekä tehostaa tuntoaistimusta. Koiran läsnäolo rentouttaa ja rauhoittaa asiakasta, samalla usein myös kommunikointi ja sosiaalinen kanssakäyminen helpottuvat. (Maljanen, 2014.) Käyttäessään koira-a terapian osana toimintaterapeutit huomasivat, että asiakkaat hymyilivät terapian aikana huomattavasti enemmän verrattuna tapaamisiin ilman koira-a ja tapaaminen päättyi aina asiakkaan kysymykseen: "Milloin koira tulee taas?" (Velde, Cipriani & Fisher, 2004).

Koiran mukaantulo muuttaa monin tavoin kuntoutustilannetta. Puhumisen ohella hyödynnetään toiminnan ja elämysten kautta tapahtuvaa oppimista. Koiralta asiakkaan on helppo saada vahvistusta itsetunnolleen sekä ilo ja nauru ovat myös aina läsnä toimittaessa eläimen kanssa. Harjoitustilanteet luodaan turvallisiksi ja luottamuksellisiksi, mutta samalla niihin sisältyy riittävä määrä haasteellisuutta ja joskus epämukavuuttakin. Terapiasta ei tehdä pelkkää vakavaa puurtamista, vaan haetaan siihen myös ilon tunnetta, jonka kautta on mukavampaa oppia uutta ja tuntea olevansa taitava. Koiran kanssa työskenneltäessä on mahdollista saada asiakkaasta esiin myös sellaista tunnetason tietoa, jota asiakas ei välttämättä osaa sanoin ilmaista. Koiran mahdollisesti reagoiessa näihin, asiaa voidaan terapeutin tuella alkaa työstämään. (Green Care Finland.)

Tällä hetkellä koiraa käytetään yleisimmin vammaisten lasten ja aikuisten, mielenterveysasiakkaiden ja ikääntyneiden fysioterapiassa sekä psykofyysisessä fysioterapiassa (Leppänen 2013, 150). Luukon (2014) artikkelissa Maria Maljanen kertoo, että koiran kanssa toteutettavalla terapialla saavutetaan usein odottamaton läpimurto nuorten syömishäiriöisten fysioterapiassa. Nuorten kehonkäyttö ja liikkuminen muuttuvat koiran kanssa rennommiksi eivätkä nuoret pelkää koiran tuomitsevan heitä. Onnistumisen kokemukset koiran kanssa ovat monelle ainutlaatuisia kokemuksia myös kehollisesti.

Ihmiset usein ajattelevat, että koira toimii koira-avusteisessa fysioterapiassa terapeutina tai työkaverina. Koira on kuitenkin fysioterapeutin työväline, josta fysioterapeutin on pidettävä huolta, huomaamalla esimerkiksi jo pienimmätkin merkit koiran liiallisesta kuormittuneisuudesta. Fysioterapeutin on tarkkaan mietittävä, kenelle koira-avusteinen fysioterapia sopii ja esteitä koiran käyttämiselle voivatkin olla allergiat ja voimakkaat pelkotilat koiraa kohtaan. Koiraa ei ikinä saa käyttää akuuteilla psykoosipotilailla, eristyspotilailla tai potilailla, jotka ovat joskus käyttäneet koiraa hyväksi. (Maljanen, 2014.) Tärkeimpänä edellytyksenä puolestaan koiran käytölle on se, että asiakas pitää koirista ja haluaa itse koiran mukaan kuntoutusprosessiinsa (Leppänen 2013, 150).

On tutkimuksin todistettu, että koirilla voi olla positiivinen vaikutus erilaisista sairauksista ja ongelmista kärsiville ihmisille. Näitä sairauksia ja ongelmia ovat mielenterveysongelmat, kielelliset häiriöt, tunteiden ilmaisun vaikeus ja monet fyysiset ongelmat. Tutkimukset koskevat niin lapsia, aikuisia kuin ikääntyviäkin. Erityisesti fysioterapiassa käytettynä, koiralla on todettu olevan valtavan motivoiva vaikutus. Koiran avulla asiakkaat ovat tehneet harjoituksia ahkerammin ja pidempään, mikä puolestaan saa aikaan

parempia tuloksia koko fysioterapiaprosessia ajatellen. Koira voi myös viedä asiakkaan huomion niin, että aikaisemmin fyysisesti kivuliaalta tuntunut asia ei tunnukaan enää niin kivuliaalta. (Lima & Silva, 2012.)

Harjoitukset, joita koiran kanssa tehdään, ovat aina erityisiä. Minkäänlainen kone tai lavastettu tilanne ei voi päästä samalle tasolle, kuin aito vuorovaikutteinen kohtaaminen elävän olennon kanssa. (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry, 2014.) Esimerkiksi aivovamman saaneen potilaan kanssa voidaan harjoittaa tasapainoa ja vahvistaa lihaksia koiran avulla tehtävien kävely- tai pallopeliharjoitusten kautta (Kihlström-Lehtonen 2013, 89). Koiran painoa ja lämpöä voidaan puolestaan hyödyntää asettamalla spastinen ja jäykkä raaja koiran alle, jolloin liiallinen tonus vähenee. Erilaiset alkuasennot koiran kanssa toimivat liikkuvuutta, lihasten elastisuutta ja tasapainoa lisäävästi. Tuntoärsykeitä asiakas saa koiran karvasta ja kehon muodoista sekä erilaisista koiran hoitovälineistä. Koira harjatessa tai silittäessä asiakkaan tulee helposti tehtyä useita kymmeniä toistoja, joiden kautta saa vaikutettua asiakkaan yläraajan lihasaktiiviteettiin. Kävelyharjoitukset ovat usein koiran kanssa mielekkäämpiä, koska asiakas ajattelee, ettei hän itse ole kävelytyksen kohteena vaan koira, jota hän taluttaa tilanteeseen sopivilla taluttimilla tai valjailla. (Leppänen 2013, 151–152.) Luukko (2014) kirjoittaa, että koira-avusteisen fysioterapiahetken aikana harjoitteet tulee tehtyä kuin huomaamatta ja haastateltu asiakas kertoo olevansa aina hyvällä mielellä kyseisten kohtaamisten jälkeen. Tekstissä haastateltu asiakas sanoo koiran tuovan kotiinsa palan luontoa, jota kaippaa, sillä kodin ulkopuolella hän ei juuri pääse liikkumaan.

Kehotietoisuuden lisäämiseksi koiran avulla Maria Maljanen (2013) on kehittämistehtävässään maininnut monia tapoja. Koira voi koskettaa eri kehonosilla tai koiran voi pyytää makaamaan esimerkiksi asiakkaan jalkojen väliin. Asiakas voi myös koskettaa vuorotellen koirasta ja itsestään samoja kehonosia. Koiralle voi myös heittää tai potkaisu esinettä eri tyylein, jotta tasapaino, koordinaatio ja voimankäyttö kehittyvät. Kaikissa harjoitteissa voidaan valita alkuasento, joka sopii parhaiten kullekin asiakkaalle. Esineiden piilotusleikkiä voi myös tehdä koiran kanssa ja erilaiset vetoleikit onnistuvat myös. Monissa harjoituksessa saadaan kehitettyä samalla asiakkaan sanallista ilmaisua sekä äänenkäyttöä.

Kun on kyse eläimestä, pitää varautua siihen, ettei se aina toimi halutulla tavalla. Fysioterapiahetkistä saattaa siis muodostua ajoittain mitä ainutkertaisimpia ja omalaa-

tuisimpia. Kun ottaa koiran työhönsä mukaan, on tärkeää muistaa koiran hyvä hygienia ja mahdollisen muun henkilökunnan huomioiminen ja opastaminen siinä, miten koira esimerkiksi kohdataan sen ollessa työtehtävässä. (Maljanen, 2014.)

There is no psychiatrist in the world like a puppy licking your face.

- Ben Williams -

4.3 Ohjaajan ominaisuuksia koira-avusteisessa fysioterapiassa

Koira-avusteisessa fysioterapiassa koiran ohjaajana toimii koulutettu fysioterapeutti. Saattaa toki olla tilanteita, joissa fysioterapeutin lisäksi terapiatilanteessa on erillinen koiran ohjaaja, mutta tässä opinnäytetyössä ohjaajalla tarkoitetaan aina itse fysioterapeuttia. Puhuttaessa puolestaan laajemmin koira-avusteisesta kuntoutustyöstä, ohjaajalla on oltava pohjakoulutus sosiaali- tai terveydenhoitoalalta, mutta nimikkeenä ei siis tällöin ole terapeutti (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry, 2014).

Koiran ohjaajan on oltava sosiaalinen, aidosti sitoutunut toimintaan sekä kiinnostunut kustakin asiakkaasta. Ohjaajan on hyvä osata avata keskustelu ja ylläpitää sitä, mutta tarvittaessa myös olla hiljaa ja kuunnella. (Lundell 2013, 66.) Tulevan ohjaajan tulee osallistua Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:n järjestämälle kurssille, joka sisältää viisi lähiopetusviikonloppua. Tällä kurssilla käydään läpi eri aloja, joilla voidaan työskennellä koira-avusteisesti. Luentoja on myös koiran käyttäytymisestä. Erilaisten harjoitteiden avulla kurssilaiset harjoittelevat työssään tarvitsemia taitoja yhdessä koiriensä kanssa. Kurssilla käsitellään myös eettisiä ohjeita, dokumentointia ja uudenlaisen työmuodon tuomista työyhteisöön. (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry, 2014.)

Ohjaajan on osallistuttava koiransa kanssa soveltuvuuskokeeseen, jossa asiantuntijat arvioivat koirakon soveltuvuutta työhön. Ennen soveltuvuuskoea ohjaajan on hyvä olla kouluttanut koiraansa ainakin tapakasvatuksen perusteiden verran. Kurssin suorittamisen ja soveltuvuuskokeen läpäisyn jälkeen koirakko saa luvan käyttää Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:n oppilasliivejä. Tämän jälkeen koirakko voi suorittaa työnäytön, joka on suoritettava kahden vuoden sisällä soveltuvuuskokeen hyväksymisen jälkeen. Työnäytössä tuomari havainnoi ohjaajaa ja sitä, kuinka hän saa luotua kontaktia sekä koiraansa että asiakkaaseen. Työnäytön suoritettuaan koirakko on virallinen kasvatus-

kuntoutuskoirakko. Koirakko on kuitenkin oikeutettu toimimaan vain sillä alalla, jolla on suorittanut työnäytön eli asiakaskunnan vaihtuessa esimerkiksi ikääntyneistä lapsiin, työnäyttö pitää päivittää videon muodossa. (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry, 2014.)

4.4 Koiran ominaisuuksia koira-avusteisessa fysioterapiassa

Parhaassa tapauksessa koira valitaan jo ennen luovutusikää lähinnä temperamentin ja ihmisiin suhtautumisen perusteella. On myös hyvä miettiä rodun sopivuutta tulevaa koiran työtä ajatellen. Hyvä kuntoutustyössä työskentelevä koira on kiinnostunut ihmisten kanssa toimimisesta, nauttii ihmisen läheisyydestä sekä osaa rauhoittua ja rentoutua erilaisissa tilanteissa sekä ympäristöissä. Koira ei saisi säikkyä nopeita liikkeitä tai ääniä eikä turhautua helposti. On tärkeää sosiaalista koira hyvin muihin koiriin sekä totuttaa se mitä erilaisimpiin apuvälineisiin ja alustoihin. Tärkeää on myös tutustua koiraansa hyvin ja luoda siihen luottamuksellinen suhde. Perustotelevaisuus on hyvä lähtökohta koulutukselle. (Thompson, 2009.) Koira ei esimerkiksi saa hyppiä ihmistä vasten ilman lupaa ja sen on pysyttävä käskystä paikallaan (Leppänen ym, 2005). Koulutuksen on tapahduttava positiivisesti koiraa palkiten ja tekemisestä on tehtävä koiralle mielekästä (Thompson, 2009).

Tehtävään koulutettu koira ei stressaannu turhista ja sen luonne on tehtävään ja asiakaskuntaan sopiva (Maljanen, 2014). Luonteeltaan ja hermorakenteeltaan koiran on oltava vahva ja rauhallinen eikä se saa olla aggressiivinen missään tilanteessa. Hyvä stressinsietokyky on tärkeää, mutta koiraa ei ikinä saa pakottaa epämiellyttäviin ja ahdistaviin tilanteisiin. (Leppänen, 2013.) Ennen työskentelyä koiran on suoritettava jo edellä mainittu soveltuvuuskoe. Siinä koirakko suorittaa tehtäviä, joissa kartoitetaan esimerkiksi koiran yhteiskuntakelpoisuutta sekä sen suhtautumista vieraaseen ihmiseen. Kokeen aikana koiran tulee olla vähintään yksivuotias. Työnäytössä puolestaan tuomari arvioi koiran työskentelytaitoja ja sitä, nauttiiko koira tekemisestään. (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry, 2014.)

5 KUNTOUTTAMINEN KOIRAN AVULLA

5.1 Yhteenveto aikaisempien tutkimusten tuloksista

Tämä luku kokoaa yhteen tarkastelemieni tutkimusten tulokset ja toimii julkaistavana artikkelina. Kirjallisuuskatsauksen tulokset käydään läpi muutamien eri asiakasryhmien kautta, joita ovat ikääntyneet ihmiset, autistiset lapset sekä muut asiakkaat. Johtopäätösosuuudessa tiivistetään tulokset vielä koira-avusteisen kuntoutuksen aikaansaamiin fyysiisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin hyötyihin.

5.2 Ikääntyneiden kuntoutus koiran avulla

Koira-avusteista kuntoutusta on tutkittu kirjallisuuskatsauksen mukaan eniten ikääntyneillä asiakkailla. Monissa tutkimuksissa oli mukana eriasteisesti dementoituneita ikääntyneitä ja suurin osa tutkimuksista oli suoritettu jossakin pitkäaikaishoitoa tarjoavassa laitoksessa. Tutkimustilanteet olivat lähinnä ryhmämuotoisia. Yleisimpiä huomioita oli, että koira auttaa elämänilon ja elämänlaadun ylläpitämisessä, parantaen tätä kautta mielialaa. Tutkittavien reaktioita tarkkailtaessa yleisintä oli koiralle puhuminen ja sen silittäminen sekä hymyileminen koiran seurassa. Tutkittavat osoittivat siis iloa ollessaan koiran kanssa. (Persson & Ölund, 2006; Vrbanac ym. 2013; Moretti ym. 2011; Püllen ym. 2013.) Koiran läsnäolo tuki tutustumista muihin ihmisiin, joten sosiaalinen kanssakäyminen lisääntyi ja yksinäisyyden kokeminen väheni (Best Practice Joanna Briggs, 2011; Vrbanac ym. 2013). Koirien myötä tutkittavat alkoivat jutella enemmän keskenään ja yhden tutkimuksen aikana ryhmä alkoi kokoontua jo ennen koirien tuloa juttelemaan keskenään (Vrbanac ym. 2013).

Tutkimusten tuloksista käy myös ilmi, että koiran läsnäolo lisäsi tutkittavien fyysistä aktiivisuutta (Persson & Ölund, 2006; Vrbanac ym. 2013; Püllen ym. 2013). Koiran todettiin aktivoivan ikäihmisiä myös kognitiivisesti ja tätä huomiota pidettiin merkittävänä, vaikka kaikki aikaisemmat tutkimukset eivät niin osoitakaan. Johtopäätös oli siis, että koira-avusteinen terapia parantaa kommunikointia ja aktiivisuutta ikääntyneillä potilailla, joilla on kognitiivisia häiriöitä. (Püllen ym. 2013; Moretti ym. 2011.) Koira-avusteiseen terapiaan osallistumisen jälkeen tutkittavien MMSE-arvoissa huomattiin

parannusta ja masennuksen oireet vähenivät yhdessä tutkimuksessa jopa 50 prosenttia. Koiran läsnäololla terapiatilanteessa on siis todettu olevan vaikutusta levottomuuden ja masentuneisuuden vähenemiseen. (Moretti ym. 2011; Majic ym. 2013.)

Koiralla kerrottiin olevan motivoiva vaikutus asiakkaisiin ja sen sanottiin tuovan positiivista vaihtelua tavanomaiseen kuntoutukseen. Koiran avulla saadaan katkaistua positiivisesti arkirutiineja ja mahdollisuus koira-avusteiseen toimintaan osallistumiseen voi tuoda pitkäaikaishoidossa asuville vanhuksille monia henkisiä, emotionaalisia, fysiologisia ja sosiaalisia hyötyjä. (Persson & Ölund, 2006; Best Practice Joanna Briggs, 2011.) Koiran läsnäollessa ikääntyneiden on mahdollista kokea oman toiminnan kontrolloimisen, yhteenkuuluvuuden ja hyväksynnän tunteita (Best Practice Joanna Briggs, 2011).

5.3 Autististen lasten kuntoutus koiran avulla

Koira-avusteista terapiaa ja kuntoutusta on tutkittu myös autististen lasten parissa. Tutkimuksissa terapia toteutui aina yksilöterapiana. Tuloksista tulee ilmi, että koiran seurassa lapset olivat keskittyneempiä kuin ilman koira tapahtuneissa tapaamisissa. Toinen huomio, joka tuki parempaa keskittymistä oli se, että lapset eivät välittäneet koiran seurassa häiriötekijöistä yhtä paljon kuin normaalisti. Lasten todettiin olevan myös leikkisempiä ja he nauroivat enemmän koiran läsnä ollessa. (Martin & Farnum, 2002.)

Lasten huomattiin olevan paremmin tietoisia sosiaalisesta ympäristöstään, kun koira oli tilanteessa mukana ja koiran seura lisäsi tarkoituksellisia keskusteluita lapsen ja terapeutin välillä. Lapset puhuivat koiralle sekä vastasivat terapeutin kysymyksiin koirasta aktiivisemmin kuin esimerkiksi kysymyksiin terapiapallosta. Koiran todettiin siis lisäävän lasten verbaalista ja nonverbaalista käyttäytymistä ja sitä kautta vähentävän lapsen sosiaalista eristäytymistä ja pidättyväisyyttä. Parantunut sosiaalinen käyttäytyminen ilmeni sekä koira että terapeuttia kohtaan. Yleinen paraneminen sosiaalisessa käytöksessä näkyi vielä kuukaudenkin päästä koiran tapaamisen jälkeen, mutta silti vähäisempänä terapiahetken verrattuna. Koiran seurassa lapset kuitenkin katsoivat vähemmän terapeuttia ja koskettivat koira vähemmän kuin leluja. Koiran seurassa ilmeni myös enemmän käsien taputtamista, jonka kuitenkin uskottiin johtuvan innostuksesta ja siksi sitä pidettiin positiivisena reaktiona. Yleinen johtopäätös oli, että koiran läsnäololla

saattaa olla hyödyllisiä vaikutuksia autismin kirjon lasten käyttäytymiseen, joten koira-avusteinen terapia voi olla yksi heille sopivista terapiamuodoista. (Martin & Farnum, 2002; Berry ym. 2013.)

5.4 Muiden asiakasryhmien kuntoutus koiran avulla

Muutamia tutkimuksia löytyi koira-avusteisen terapian vaikutuksista muihinkin lapsiin kuin vain autismin kirjioon kuuluviin. Yleisin huomio oli, että koiran läsnäololla oli merkittävä vaikutus lapsen halukkuuteen osallistua leikkeihin ja koiran kanssa ilmeni enemmän fyysistä aktiivisuutta kuin ilman koira. Koira siis voi vähentää lasten passiivista käytöstä ja lisätä liikunta-aktiivisuutta. (Wohlfarth ym. 2013.) Koira-avusteisesti myös lasten kehontuntemus sekä asennon ja liikkeen havaitseminen kehittyvät tehokkaasti. Katsekontaktin ottamisen ja verbaalisen kommunikaation huomattiin kehittyvän ja koiran seurassa lasten todettiin olevan paremmalla tuulella ja vähemmän aggressiivisiä. (Persson & Ölund, 2006;). Yhtenä johtopäätöksenä oli, että koiran seurassa lasten käytös on organisoidumpaa ja heidän ahdistuneisuutensa tuntuu vähenevän (Thompson, 2009). Koira-avusteista terapiaa tutkittiin eräässä tutkimuksessa lasten parissa sairaalassa heti toipumisen alkuvaiheessa. Tutkittavilla lapsilla oli esimerkiksi erilaisia aivo-
vammoja, aivoverenvuotoja sekä selkäydinvammoja. Koira käyttämällä pyrittiin lisäämään lasten valppautta, parantamaan lasten lihasten tonusta ja motorista kontrollia sekä luomaan kommunikaatiota. Vähintään yksi tavoitteista saavutettiin 93 prosentilla tutkittavista. Koira-avusteinen terapia on siis osoittanut vaikuttavuutensa vaihtoehtoisena terapiamuotona lapsilla alkuvaiheen kuntoutuksessa sairaalassa. (Blankenburg ym. 2011).

Eräässä tutkimuksessa käytettiin koira-avusteista terapiaa aivohalvauksen jälkeiseen kuntoutukseen keskittyen kävelyn uudelleenoppimiseen hemipareesipotilailla. Kolmen tutkittavan kävelynopeus parani huomattavasti koiran kanssa harjoittelun jälkeen. Kaikilla neljällä tutkittavalla kävelysyklin vaiheet paranivat ja he kävelivät huomattavasti nopeammin koiran kuin kepin kanssa. Kyseisen pilottitutkimuksen mukaan koira on mielenkiintoinen lähestymistapa kävelyn uudelleenoppimista ajatellen. (Rondeau ym. 2010.)

Löytyi myös tutkimus koira-avusteisen terapian vaikutuksesta päivittäisen suun kautta otettavan kipulääkityksen määrään tekonivelleikkauksen jälkeen aikuisilla potilailla. Kahta sairaalaa vertailtaessa koira-avusteista terapiaa saaneet potilaat tarvitsivat 28 prosenttia vähemmän kipulääkitystä kuin toinen ryhmä. Koira-avusteinen terapia saattaa olla siis osallisena siihen, että kipulääkkeiden määrää voi vähentää tekonivelleikkauksen postoperatiivisen vaiheen aikana. (Havey, Vlasses, Vlasses & Ludwig-Beymer, 2013.)

5.5 Johtopäätökset kirjallisuuskatsauksen perusteella

Kirjallisuuskatsauksen perusteella johtopäätös on, että etenkin ikääntyneiden asiakkaiden ja autismin kirjoon kuuluvien lasten parissa on saatu rohkaisevia tuloksia koira-avusteisen kuntoutuksen hyödyistä. Lisää laadukkaita tutkimuksia kuitenkin tarvitaan. Koira-avusteisella terapialla ja kuntoutuksella on kirjallisuuskatsauksen perusteella sekä fyysisiä, psyykkisiä että sosiaalisia hyötyjä eri asiakasryhmille.

Fyysisiä hyötyjä ovat asiakkaan kehontuntemuksen sekä asennon ja liikkeen havaitsemisen kehittyminen, asiakkaan aktivoituminen esimerkiksi silittämään koira ja muu kokonaisvaltainen fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen. Rohkaisevia positiivisia tuloksia on myös saatu lihastonuksen ja motorisen kontrollin paranemisesta sekä kävelynopeuden ja kävelysyklin vaiheiden kehittymisestä.

Psyykkisiä hyötyjä ovat mielialan kohentuminen elämänilon lisääntyessä, kognitiivisten toimintojen aktivoituminen, masennuksen oireiden sekä levottomuuden väheneminen, keskittymisen paraneminen sekä aggressiivisuuden ja ahdistuneisuuden väheneminen. Koiran motivoiva vaikutus sekä sen tuoma vaihtelu tavanomaiseen kuntoutukseen ovat myös psyykkisiä hyötyjä. Psyykkisesti on tärkeää kokea oman toiminnan kontrolloimisen, yhteenkuuluvuuden ja hyväksynnän tunteita, joita koiran seurassa ilmeni.

Koiran läsnäolo tuki tutustumista muihin ihmisiin, sosiaalinen kanssakäyminen lisääntyi jutustelun lisääntyessä ja yksinäisyyden kokeminen väheni, joten koira-avusteisella terapialla ja kuntoutuksella on myös sosiaalisia hyötyjä. Näitä hyötyjä ovat myös katsekontaktin lisääntynyt ottaminen, tarkoituksellisten keskusteluiden syntyminen ja ylläpysyminen sekä sosiaalisen eristäytymisen ja pidättyväisyyden väheneminen verbaalisen käyttäytymisen lisääntyessä.

6 POHDINTA

6.1 Pohdintaa tutkimustulosten luotettavuudesta

Tiitola (2012) haki opinnäytetyössään vastauksia kysymyksiin, miksi koira soveltuu terapiaeläimeksi, miten koira-avusteista terapiaa toteutetaan, kenelle se soveltuu ja mitä terveysvaikutuksia koiralla on asiakkaisiin. Tutkimuskysymykset ovat samansuuntaisia kuin omassa opinnäytetyössäni, mutta tutkimus toteutettiin kyselylomakkeilla, jotka lähetettiin sekä terapeutille että asiakkaina toimivien lasten perheille. Tuloksista kävi ilmi, että koiran seurassa lapset tunsivat itsensä hyväksytyiksi ja tärkeiksi, ja tätä kautta lasten itsetunto kasvoi. Koira toi myös iloa ja lohtua sekä koiran seurassa rentoutuminen oli lasten mielestä helpompaa. Myös vuorovaikutustilanteet terapeutin kanssa lisääntyivät ja paranivat koiran myötä. Oman kirjallisuuskatsaukseni tulokset liittyen fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin hyötyihin ovat hyvin samankaltaisia, joten tulokset tukevat toisiaan koira-avusteisen terapian positiivisista vaikutuksista.

Viinamäki tutki Pro gradu – tutkielmassaan vuonna 2005 lemmikkieläinten merkitystä autistisesti käyttäytyville lapsille. Vanhempien täyttämällä kyselylomakkeella selvitettiin muun muassa lasten ja lemmikkien välistä kiintymystä sekä lasten vuorovaikutusta vanhempien ja lemmikkien kanssa. Tuloksista ilmeni, että lasten ja lemmikkien välillä ilmenee toveruutta, lapset pitivät lemmikkejä ystävinä ja useimmat lapset juttelivat lemmikeilleen. Suurin osa lapsista aktivoitui liikkumaan ja leikkimään vain lemmikin kanssa, mutta lemmikeistä oli kuitenkin harvoin apua muihin ihmisiin suhtautumisessa. Lapsilla ilmeni tunteiden ilmaisemiseen liittyvää myönteistä käyttäytymistä useammin lemmikkieläinten kuin vanhempien kanssa, ja lapset osoittivat usein herkkyyttä eläimen tunteille ja tarpeille. Johtopäätös oli siis, että lemmikistä saattaa olla lapselle hyötyä kehityksellisesti, mutta aineiston pienuuden takia tuloksia ei voida yleistää. Tutkimuksen tulosten perusteella todettiin myös, että eläinavusteinen terapia voi olla hyödyllinen terapiamuoto autismin kirjon lapsille, jotka reagoivat myönteisellä tavalla eläimiin. Kirjallisuuskatsaukseni tulokset ovat siis vahvasti samansuuntaisia, kuin Viinamäen saamat tulokset. Viinamäen tutkimus koski tosin lemmikkieläimiä, mutta siitä tulee esiin eläimen läsnäolon positiivinen vaikutus, joka puolestaan ilmenee niin kotona kuin terapiatilanteessakin olevan eläimen kautta. Kirjallisuuskatsaukseni tulokset fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista hyödyistä ovat siis yhteneviä muiden aiheeseen liittyvien tutkimus-

ten tulosten kanssa. Tämän takia pidän saamiani tuloksia luotettavina, mutta on kuitenkin otettava huomioon, että suurimmassa osassa tutkimuksista otanta oli pieni. Tämän takia tuloksia ei voida täysin yleistää, mutta ne ovat suuntaa antavia.

6.2 Tutkimustulosten soveltaminen fysioterapiaan

Kaikki tutkimustulokset ovat mielestäni hyvin sovellettavissa nimenomaan fysioterapiaan. Koiran läsnäolon todettiin lisäävän fyysistä aktiivisuutta, joka on usein tavoitteena myös fysioterapiassa. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja istumisen vähentäminen ovat usein asioita, joihin fysioterapeutti pyrkii vaikuttamaan. Kyseisissä asioissa myös motivoinnin merkitys on suuri ja koiralla onkin todettu olevan motivoiva vaikutus asiakkaisiin. Lapsiasiakkaiden todettiin olevan koiran seurassa leikkisämpiä ja fysioterapiaa ajatellen pidän tätä merkittävänä huomiona. Erityisesti lasten kohdalla on tärkeää tehdä fysioterapiasta hauskaa, mutta kuitenkin oikealla tavalla haastavaa, jotta kehittymistä tapahtuisi. Erilaisten leikkien ja pelien kautta nämä molemmat kriteerit saadaan täytettyä. Huomattiin, että koira-avusteisesti on mahdollista parantaa lasten lihastonusta sekä motorista kontrollia. Näitä asioita pidän merkittävinä etenkin lasten neurologista fysioterapiaa ajatellen, sillä neurologiset sairaudet ja vammat saattavat muuttaa huomattavasti lihastonusta ja tätä kautta esimerkiksi asennon ylläpitäminen tai tietyn liikkeen suorittaminen on haastavaa. Lihastonuksen ja lihastoiminnan normalisointi ja parantaminen liittyvät siis olennaisesti fysioterapiaan.

Koiran avulla saavutettu keskittymisen parantuminen edesauttaa oikeanlaisten harjoitusten tekemistä sekä terapeutin ja asiakkaan välistä kommunikointia. Koiran todettiin lisäävän tarkoituksellisia keskusteluita lapsen ja terapeutin välillä, joten eristäytyminen ja pidättyväisyys saatiin vähenemään. Koiran avulla on helpompi siis saada lapsiasiakkaan huomio ja keskittyminen juuri haluttuun asiaan.

Ikääntyneiden asiakkaiden fysioterapiassa on huomioitava fyysisten seikkojen lisäksi myös kognition merkitys ja koiran todettiin aktivoivan ihmisiä kognitiivisesti. Esimerkiksi muistisairaana ikääntyneen kognitio ei luultavasti koiran avulla varsinaisesti parane, mutta kognitiivisten toimintojen aktivointi voi hetkellisesti lisätä muistisairaana omatoimisuutta. Koiran läsnäolo terapiatilanteessa edesauttaa myös levottomuuden vähenemistä, joten esimerkiksi rauhallisten kehotietoisuusharjoitusten tekeminen voi

mahdollistua tällöin paremmin. Koiran kanssa kehotietoisuusharjoitteita voikin tehdä esimerkiksi koskettamalla koira eri kohtiin tai pyytämällä koira makaamaan vaikka kämmenen päälle. Asiakkaan kokonaisvaltaista hyvinvointia ajatellen, on tärkeää, että koiran kanssa on mahdollista kokea itsensä tärkeäksi ja hyväksytyksi. Tämä on tärkeää kaikille asiakkaille, mutta etenkin psykofyysisen fysioterapian asiakkaille, joilla saattaa olla taustalla kokemuksia hylätyksi tulemisesta.

Kävelyn uudelleenoppiminen ja oikeanlaisen kävelytyylin omaksuminen ovat asioita, joiden parissa moni fysioterapeutti työskentelee. Esimerkiksi hemipareesin vuoksi kävelyä tarvitsee harjoitella ja kyseisten asiakkaiden kohdalla on todettu, että kävelysyklin vaiheet paranivat ja kävelynopeus parani koiran kanssa harjoitellessa. Tutkimuksessa siis verrattiin keskenään koira-avusteista harjoittelua ja kepin avulla kävelemistä. Fyysisesti keppiin tukeutuminen on helpompaa kuin koiraan, joten koiran kanssa asiakkaiden on pitänyt keskittyä enemmän pystyasennon hallintaan, mikä puolestaan on olennainen asia kävelyn onnistumisessa.

6.3 Tutkimuskysymyksiin vastaaminen ja jatkotutkimusaiheet

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä oli, mitä tarkoittaa koira-avusteinen fysioterapia, ja siihen sain mielestäni vastattua kattavasti. Koira-avusteinen fysioterapia on suunniteltua ja tavoitteellista toimintaa, jossa fysioterapeutti käyttää koulutettua koira harjoittelun tukena. Koira-avusteisella fysioterapialla voidaan esimerkiksi aktivoida ikäihmistä kaksikäätiseen toimintaan ja kehittää hänen tasapainoaan. (Maljanen, 2014.) Koiran avulla tehtävien kävely- tai pallopeliharjoitusten kautta saadaan esimerkiksi kehitettyä asiakkaan tasapainoa ja lihasvoimaa (Kihlström-Lehtonen, 2013). Koiran painoa ja lämpöä voidaan puolestaan hyödyntää asettamalla spastinen raaja koiran alle, jolloin liiallinen tonus vähenee. Tuntoärsykkeitä asiakas saa koiran karvasta ja kehon muodoista sekä erilaisista koiran hoitovälineistä. Koira harjatessa tai silittäessä asiakkaan tulee helposti tehtyä useita kymmeniä toistoja, joiden kautta saa vaikutettua asiakkaan yläraajan lihasaktiiviteettiin. (Leppänen, 2013.) Kehotietoisuuden lisäämiseksi koira voi koskettaa eri kehonosilla, koiran voi pyytää makaamaan esimerkiksi asiakkaan jalkojen väliin ja asiakas voi myös koskettaa vuorotellen koirasta ja itsestään samoja kehonosia. (Maljanen, 2013.) Käytännön esimerkkien kautta sain myös siis vastauksen toiseen tutkimuskysymykseeni, miten koira käytetään apuna fysioterapiassa. Kyseiseen kysymykseen

ei voi kuitenkaan antaa yhtä selkeää vastausta, koska koiraä käytetään aina yksilöllisesti asiakkaan tarpeiden mukaan. Harjoitteita ajatellen vain terapeutin mielikuvitus on rajana.

Halusin myös selvittää, minkälaisia vaikutuksia koiralla on osana fysioterapiaa. Sain tähän monia vastauksia ja kaikkia tuloksia voidaan mielestäni soveltaa hyvin fysioterapiaan, vaikka suurin osa tutkimuksista ei suoranaisesti käsitellyt fysioterapiaa. Koiran kanssa toiminnasta tulee usein asiakkaalle mielenkiintoisempaa ja merkityksellisempää (Maljanen, 2014). Koira-avusteisen fysioterapiahetken aikana harjoitteet tulee tehtyä kuin huomaamatta (Luukko, 2014). Koiralta asiakkaan on helppo saada vahvistusta itsetunnolle, koska harjoitustilanteet luodaan turvallisiksi ja luottamuksellisiksi, mutta samalla niihin sisältyy riittävä määrä haasteellisuutta (Green Care Finland). Koiran avulla asiakkaat ovat tehneet harjoituksia ahkerammin ja pidemmän ajanjakson ajan, joka puolestaan saa aikaan parempia tuloksia koko fysioterapiaprosessia ajatellen. Koira voi myös viedä asiakkaan huomion niin, että aikaisemmin fyysisesti kivuliaalta tuntunut asia ei tunnukaan enää niin kivuliaalta. (Lima & Silva, 2012.) Yleisimpiä huomioita oli, että koira auttaa elämänolon ylläpitämisessä ja parantaa tätä kautta mielialaa. Koiran kanssa tutkittavat saivat kokea tärkeyden ja hyväksynnän tunteita sekä koiran läsnä ollessa keskittyminen oli parempaa. Koiran läsnäololla terapiatilanteessa on todettu olevan vaikutusta levottomuuden, masentuneisuuden ja aggressiivisuuden vähenemiseen. Lasten todettiin olevan myös leikkisämpiä ja he nauroivat enemmän koiran läsnä ollessa. Koiran seurassa lasten käytös oli myös organisoidumpaa ja heidän ahdistuneisuutensa sekä sosiaalinen eristäytymisensä tuntui vähenevän. Koira tuki tutustumista muihin ihmisiin, joten sosiaalinen kanssakäyminen lisääntyi ja yksinäisyyden kokeminen väheni. Kävi myös ilmi, että koiran läsnäolo lisäsi tutkittavien fyysistä aktiivisuutta sekä helpotti kävelyn uudelleenoppimista hemipareesipotilailla.

Neljäs tutkimuskysymys oli, mille asiakasryhmille koira-avusteinen fysioterapia sopii. Tärkeimpänä edellytyksenä koiran käytölle on se, että asiakas pitää koirista ja haluaa itse koiran mukaan kuntoutusprosessiinsa. Tällä hetkellä koiraä käytetään yleisimmin vammaisten lasten ja aikuisten, mielenterveysasiakkaiden ja ikääntyneiden fysioterapiassa sekä psykofyysisessä fysioterapiassa, esimerkiksi syömishäiriöisten nuorten parissa. (Leppänen 2013, 150; Luukko, 2014.) Kirjallisuuskatsaukseni mukaan koira-avusteisuudesta on ollut hyötyä etenkin ikääntyneille asiakkaille ja autismin kirjoon kuuluville lapsille. Muutama yksittäinen tutkimus löytyi myös aivovammoja saaneiden

lasten, tekonivelleikattujen aikuisten ja aivohalvauspotilaiden parista. Fysioterapeutin on tarkkaan mietittävä, kenelle koira-avusteinen fysioterapia sopii. Esteitä koiran käyttämiselle voivat olla allergiat ja voimakkaat pelkotilat koiraa kohtaan. Koiraa ei ikinä saa käyttää akuuteilla psykoosipotilailla, eristyspotilailla tai potilailla, jotka ovat joskus käyttäneet koiraa hyväksi. (Maljanen, 2014.)

Niin kuin olen jo todennut, varsinaisesta koira-avusteisesta fysioterapiasta löytyy harmittavan vähän tietoa. Jatkotutkimusaiheita tämän aihepiirin ympäriltä siis löytyy, mutta niiden toteuttaminen saattaa olla hankalaa, koska koiraa työssään käyttäviä fysioterapeutteja on vielä niin vähän. Olisi kuitenkin kiinnostavaa, jos jatkossa tutkittaisiin koira-avusteisen fysioterapian vaikuttavuutta esimerkiksi tapaustutkimuksen avulla ja verrattaisiin tuloksia tavanomaisen ja koira-avusteisen fysioterapian välillä samalla asiakkaalla. Koira-avusteisia fysioterapiatilanteita olisi myös mielenkiintoista videoida ja tutkia sitä kautta esimerkiksi asiakkaan reaktioita koiraa kohtaan. Jos ajattelee laajempia tutkimuksia kuin opinnäytetyö, niin tärkeää olisi saada lisää laadukkaita tutkimuksia, joissa on iso otanta ja kontrolliryhmä. Suuremmat otannat ja kontrolliryhmän käyttäminen lisäävät tulosten luotettavuutta, mutta suuret otannat voivat olla hankalia koiraa käyttävien fysioterapeuttien vähäistä määrää ajatellen.

6.4 Pohdintaa omasta opinnäytetyöprosessistani

Opinnäytetyöprosessini alkoi varsinaisesti keväällä 2014. Olin miettinyt opinnäytetyön aiheita jo aikaisemminkin, mutta tuolloin kevään aikana päätin lopullisen aiheeni. Sain Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:n työelämäkumppanikseni, jolloin aihe ja tutkimusmenetelmä tarkentuivat vielä lisää vaihtaessamme ajatuksia yhdistyksen jäsenen kanssa sähköpostitse. Halusin suorittaa opinnäytetyöni kirjallisuuskatsauksena, koska tiesin lähteväni työharjoitteluun ulkomaille kevääksi 2015, enkä halunnut sen vaikeuttavan tai hidastavan opinnäytetyön valmistumista.

Tutkimusten etsiminen kirjallisuuskatsaukseen oli mielestäni haastavaa. Aiheesta ei löydy kovin monia laadukkaita tutkimuksia ja osasta löytyi pelkkä tutkimuksen nimi. Valmista opinnäytetyötäni lukiessani olen kuitenkin tyytyväinen löytämiini ja valitsemiini tutkimuksiin. Ajoittain opinnäytetyön kirjoittaminen on ollut rankkaa, mutta aihe on niin kiinnostava, että mielenkiinto on pysynyt koko ajan yllä. En siis missään vai-

heessa katunut aiheen tai tutkimusmenetelmän valintaa. Kirjallisuuskatsausta tehdessäni koin haastavaksi englanninkielisen sanaston. Tutkimusten suomentaminen oli hankalaa, koska eri maissa käytetään aiheeseen liittyviä termejä eri lailla. Ulkomaisissa tutkimuksissa oli lähes aina käytetty vain termiä *therapy* eikä sen sisältöä juuri avattu. Lähinnä juuri kyseisen terapia-termin takia, tutkimusten valinta tuntui vaikealta.

Opinnäytetyötä tehdessäni minulle on entisestään varmistunut se, että koira-avusteinen fysioterapia on vaikuttavaa, ja haluankin nyt entistä enemmän osallistua Koirat kasvat- ja kuntoutustyössä ry:n järjestämälle koira-avusteisen työskentelyn kurssille. Kirjallisuuskatsausta tehdessäni oma mielenkiintoni lisääntyi entisestään kaikkea eläinavusteista työskentelyä kohtaan ja nyt sain näyttöön perustuvaa tietoa itselleni, josta on varmasti hyötyä minulle tulevaisuudessa. Monia kymmeniä tunteja tietokoneen ja kirjojen ääressä istuessani, olen myös itse todennut, että sekarotuinen Lilli-koirani helpottaa opinnäytetyöstressiä. Kaivattuja hengähdystaukoja on tullut aina ajoittain, kun limaista palloa tungetaan syliini ja 38-kiloisen otuksen ruskeat silmät tuijottavat minua kuin kysyen: "Pelattaisko hei välillä?"

LÄHTEET

Berry, A., Borgi, M., Francia, N., Alleva, E. & Cirulli, F. 2013. Use of assistance and therapy dogs for children with autism spectrum disorders (ASD): a critical review of the current evidence. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. Volume 19, Number 2, 73-80. Luettu 23.2.2015.
<http://online.liebertpub.com/doi/pdf/10.1089/acm.2011.0835>.

Best Practice Joanna Briggs Instituutin julkaisema tutkimusnäyttöön perustuva hoito-suositus. 2011. Koira-avusteinen toiminta pitkäaikaishoitolaitoksessa asuvien vanhusten hoidossa. Best Practice 2011 vol 15. www.joannabriggs.org

Blankenburg, U., Keßner, R., Sömmer, J., Weiss, K., Hirzinger, M., Gushahn, L., Eberhard, C., Romein, E., Von Rienhardt, C., Berweck, S., Antonius-Kluger, E., Kluger, G. & Reiserer, B. 2011. Dog-assisted therapy for severe impaired children during inpatient early rehabilitation: Goals, content and efficacy. *Neuropediatrics* 2011. Luettu 7.7.2014.
<https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0031-1274011>

Borgström, C.N. 2013. Avustajakoirat ja koira-avusteinen työskentely. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.) 2013. Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. 1.painos. Helsinki: Solution Models House, 75–81.

Coren, S. Ph.D. 2011. Canine corner. Can my dog make me healthier? *Psychology Today*. Luettu 3.7.2014. www.psychologytoday.com

Coren, S. Ph.D. 2013. Canine corner. How therapy dogs almost never came to exist. *Psychology Today*. Luettu 3.7.2014. www.psychologytoday.com

Green Care Finland. Eläin auttaa. Luettu 28.6.2014. www.gcfinland.fi

Havey, J., Vlasses, F.R., Vlasses, P.H. & Ludwig-Beymer, P. 2013. The Effect of Animal-Assisted Therapy on Pain Medication Use After Joint Replacement Surgery. Loyola University Chicago. Marcella Neihoff School of Nursing. Chicago. USA.
<http://posters.isaz.net/posterDisplay.php?posterID=101>

Ikäheimo, K. (toim.) 2013. Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. 1.painos. Helsinki: Solution Models House, 5–11.

Kihlström-Lehtonen, H. 2013. Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.) 2013. Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. 1.painos. Helsinki: Solution Models House, 88–90.

Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry. 2014. Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä. Luettu 24.6.2014. www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi

Koivula, U-M., Suihko, K. & Tyrväinen, J. 2003. Mission: Possible. Opas opinnäytteen tekijälle. Pirkanmaan ammattikorkeakoulun julkaisusarja C. Oppimateriaalit. Nro 1. Tampere.

- Korttesluoma, S. & Karlsson, H. 2011. Oksitosiini, kiintymyksen ja sosiaalisuuden neuropeptidi. *Duodecim*. Luettu 2.7.2014. www.duodecimlehti.fi
- Laukkanen, S. 2013. Eläinten läheisyys tunne-elämämme säätelykeinona. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.) 2013. *Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. 1.painos. Helsinki: Solution Models House, 28–29.
- Leppänen, P. 2013. Koira-avusteinen fysioterapia. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.) 2013. *Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. 1.painos. Helsinki: Solution Models House, 150–156.
- Leppänen, P., Forsbom, M-B. & Rajala, L. 2005. Koira terapeutina? *Fysioterapia-lehti* 3/2005, 47–49.
- Lima, M. & Silva, K. 2012. Dog-assisted therapy programs: Should we reconsider current practices? *Journal of Novel Physiotherapies*. Luettu 3.7.2014. <http://omicsgroup.org/journals/dog-assisted-therapy-programs-should-we-reconsider-current-practices-2165-%207025.1000e117.php?aid=6050>
- Lundell, K. 2013. Koira-avusteisuus - kokemuksia ja ajatuksia Suomesta. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.) 2013. *Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. 1.painos. Helsinki: Solution Models House, 66.
- Luukko, N. 2014. Koirasta mielihyvää ja motivaatiota kuntoutujalle. *Koiramme-lehti* 11/2014, 32–36.
- Majic, T., Gutzmann, H., Heinz, A., Lang, UE. & Rapp, MA. 2013. Animal-assisted therapy and agitation and depression in nursing home residents with dementia: a matched case-control trial. *Am J Geriatr Psychiatry*. 2013 Nov; 21(11):1052-9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23831177>
- Maljanen, M. 2014. Koira-avusteinen fysioterapia. *Bodymind asiakaslehti* 1/2014, 11.
- Maljanen, M. 2013. "Tassujen tohinaa ja hännän heilutuksia". Harjoitusesimerkkejä ikääntyneen kehoitietoisuuden tukemiseksi koira-avusteisen fysioterapian keinoin toteutettuna. Kehittämistehtävä. Psykofyysisen fysioterapian erikoistumisopinnot. Tampereen ammattikorkeakoulu. www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/68285/Maljanen_Maria.pdf?sequence=1
- Martin, F. & Farnum, J. 2002. Animal-assisted therapy for children with pervasive developmental disorders. *West Journal of Nursing Research*. 2002 Oct; 24(6):657-70.
- Moretti, D., De Ronchi, D., Marchetti, L., Bernabei, M., Forlani, C., Ferrari, F., Negretti, F., Sacchetti, C. & Atti, AR. 2011. Pet therapy in elderly patients with mental illness. *Psychogeriatrics* 2011; 11:125-129. doi:10.1111/j.1479-8301.2010.00329.x. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21707862>
- Persson, P. & Ölund, A-C. 2006. Vad kan hundens tillföra sjukgymnastisk rehabilitering i Sverige? Luleå tekniska universitet. Inst. för hälsovetenskap. Examensarbete. Luettu 7.8.2014. <http://epubl.ltu.se/1404-5516/2006/07/LTU-HV-EX-0607-SE.pdf>

- Püllen, R., Coy, M., Hunger, B., Koetter, G., Spate, M. & Richter, A. 2013. Animal-assisted therapy for demented patients in acute care hospitals. *Z Gerontol Geriatr.* 2013 Apr; 46(3):233-6. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23474867>
- Rondeau, L., Corriveau, H., Bier, N., Camden, C., Champagne, N. & Dion, C. 2010. Effectiveness of a Rehabilitation Dog in Fostering Gait Retraining for Adults with a Recent Stroke: A Multiple Single-Case Study. *NeuroRehabilitation.* 2010 Jan 1; 27(2): 155–163. Luettu 15.7.2014. www.petpartners.org
- Roselli, S. 2013. Koira kuntouttajana. *SuurTampere-lehti* 5/2013. Luettu 20.1.2015. <http://suurtampere.fi/2013/05/27/koira-kuntouttajana/>
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisuja 62. Julkisjohtaminen 4, 4-8. Luettu 7.9.2014. http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Suomen Kennelliitto. Kaverikoirat tuovat iloa ja elämyksiä. Luettu 20.7.2014. <http://www.kennelliitto.fi/>
- Thompson, M. 2009. Animal-assisted play therapy: canines as co-therapists. Teoksessa Walz, G.R., Bleuer, J.C. & Yep, R.K. *Compelling counselling interventions.* Alexandria. American Counseling Association. Luettu 1.7.2014. http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas09/Article_18_Thompson.pdf
- Tiitola, A. 2012. Koira-avusteinen terapia ja sen terveystvaikutukset lasten ja nuorten kuntoutuksessa. Hoitotyön koulutusohjelma. Vaasan ammattikorkeakoulu. Opinnäyte-työ. http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/39800/Tiitola_Anna.pdf?sequence=1
- Tiittanen-Wallenius, R. 2014. Liisa Syrjän hurja kuntoutumismatka koirien luokse ko-tiin. *Fysioterapian ja kuntoutuksen ammatti- ja asiakaslehti* 1/2014, 8-10.
- Urichuk, L. J. & Anderson, D. 2003. Improving mental health through animal-assisted therapy. Alberta, Canada: Chimo Project. Luettu 20.7.2014. http://www.angelfire.com/mh/chimo/pdf/manual_in_single_doc-Nov03.pdf
- Valkila, N. 2014. Koira antaa tukea ja tuo iloa ikäihmiselle. *Koiramme-lehti* 4/2014, 38–42.
- Velde, B.P., Cipriani, J. & Fisher, G. 2004. Resident and therapist views of animal-assisted therapy: Implications for occupational therapy practice. East Carolina University. Greenville. USA. Luettu 6.8.2014. <http://onlinelibrary.wiley.com/enhanced/doi/10.1111/j.1440-1630.2004.00442.x/>
- Viinamäki, H. 2005. Lemmikkieläinten merkitys autistisesti käyttäytyville lapsille. Pro gradu – tutkielma. Tampereen yliopisto, psykologian laitos. Luettu 27.2.2015. http://papunet.net/yleis/fileadmin/muut/opinnaytteet/hanna_viinamaki.pdf
- Vrbanac, Z., Zecevic, I., Ljubic, M., Belic, M., Stanin, D., Bottegaro, N., Jurkic, G., Skrlin, B., Bedrica, L. & Zubnic, D. 2013. Animal assisted therapy and perception of loneliness in geriatric nursing home residents. *Coll. Antropol.* 37 3; 973-976.

Vårdhundskolan. 2011. Om oss. Luetu 20.5.2014. www.vardhundskolan.se

Wohlfarth, R., Mutschler, B., Beetz, A., Kreuser, F. & Korsten-Reck, U. 2013. Dogs motivate obese children for physical activity: key elements of a motivational theory of animal-assisted interventions. *Front Psychol.* 2013; 4: 796. Luetu 27.2.2015. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3810595/>

LIITTEET

Liite 1. Koko tekstin perusteella kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset 1 (5)

VALITUT TUTKIMUKSET

Best Practice Joanna Briggs Instituutin julkaiseman (2011) tutkimusnäyttöön perustuvan hoitosuosituksen tarkoituksena oli esittää paras saatavilla oleva näyttö koira-avusteisten menetelmien merkityksellisyydestä pitkäaikaishoidossa asuville vanhuksille. Suosituksen taustalla oli järjestelmällinen katsaus, johon otettiin mukaan kaksi laadullista tutkimusta. Asukkaiden saamat hyödyt liittyivät arkirutiinien katkaisemiseen, tunneperäisiin asioihin sekä koirilta saatavaan yhteenkuuluvuuden ja hyväksynnän tunteeseen. Asiakkaat saivat kokea oman toiminnan kontrolloinnin ja tärkeyden tunnetta ja toiminta tuki myös tutustumista muihin asukkaisiin. Koiran avulla sai siis edistettyä sosiaalisuutta ja se loi myös tilanteita muisteluun. Yksinäisyys puolestaan väheni sosiaalisuuden lisääntyessä. Tutkimuksen löydökset jaoteltiin 12 kategoriaan, jotka olivat mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen ja muisteluun, mahdollisuus pitää tauko normaaleista arkirutiineista ja päivittäisestä elämästä, mahdolliset koira-avusteisten menetelmien aikaansaamat tunneperäiset ja fysiologiset hyödyt, mahdollisuus oman toiminnan kontrolloimisen tunteeseen, eläimiin liittyvät huolet on myös huomioitava, henkilöstön on tiedostettava asukkaisiin liittyvät huolet ja heidän asennoitumisensa eläimiä kohtaan, henkilöstön rooli ja tietoisuus toiminnasta vaihtelevat. Näitä kategoriota yhdistelemällä kehitettiin kaksi suositusta:

- Mahdollisuus koira-avusteiseen toimintaan osallistumiseen voi tuoda pitkäaikaishoidossa asuville vanhuksille monia henkisiä, emotionaalisia, fysiologisia ja sosiaalisia hyötyjä. (Luokka B = Soveltamista suositellaan kohtalaisesti ja sitä kannattaa harkita.)
- Koira-avusteisessa toiminnassa on huomioitava sekä käytännöllisiä että turvallisuuteen liittyviä näkökohtia niin henkilöstön, asukkaiden kuin eläintenkin kannalta. (Luokka B)

Animal assisted therapy and perception of loneliness in geriatric nursing home residents on vuonna 2013 julkaistu tutkimus, jonka tekijät ovat Vrbanac, Zecevic, Ljubic, Belic, Stanin, Bottegaro, Jurkic, Skrlin, Bedrica ja Zubnic. Tutkimuksen tarkoituksena oli arvioida eläinavusteisen terapian vaikutuksia yksinäisyyden kokemiseen vanhainkodin

asukkailla. Tutkimukseen osallistui 21 vanhainkodin asukasta, keski-ikänsä he olivat 80-vuotiaita. Tutkittavista neljä oli miehiä ja 17 naisia. Tutkittavat osallistuivat 6 kuukauden mittaiseen ohjelmaan kolmesti viikossa, aina 90 minuuttia kerrallaan. Tapaamisten aikana seurattiin tutkittavien käytöstä ja suhtautumista koiriin. Koirien kanssa leikittiin, niitä kosketeltiin ja kävelytettiin sekä niille juteltiin. Tutkittavia ei ohjattu toimimaan koirien kanssa jollakin tietyllä tavalla, vaan he saivat toimia omien tuntemustensa mukaan. Yksinäisyyttä mitattiin UCLA Scale of Loneliness -mittarin lyhyellä versiolla ja se tehtiin sekä alussa että kuusi kuukautta intervention jälkeen. Tätä tutkimusta varten tehtiin kysely, jossa kysyttiin ikää, sukupuolta, päivittäisiä rutiineja, perhesuhteita, lemmieläimiä, onko ollut lemmikkiä ja myös kokemuksia tästä interventiosta. Tutkittavien reaktioita tarkkailtaessa huomattiin, että yleisintä oli koiralle puhuminen, sen silittäminen ja hymyileminen koiran seurassa. Jokainen tutkittava osoitti iloa ollessaan koiran kanssa. 96 prosenttia tutkittavista sanoi, että koirat paransivat heidän elämänlaatuaan ja mielialaansa. Huomattiin, että koirien myötä osallistujat alkoivat jutella enemmän keskenään ja intervention aikana ryhmä alkoi kokoontua jo ennen koirien tuloa juttelemaan keskenään. Todettiin siis, että kumppanuus koiran kanssa vähentää vanhainkodin asukkaiden kokemaa yksinäisyyttä. Fyysinen aktiivisuus ja sosiaalinen kanssakäyminen muiden asukkaiden kanssa lisääntyivät. Tulokset ovat samansuuntaisia kuin muiden tutkimustenkin tulokset eli eläinavusteinen terapia saattaa parantaa vanhainkodin asukkaiden elämänlaatua. Tulokset ovat lupaavia, mutta eivät yleistettävissä, koska tutkittavia oli niin vähän eikä kontrolliryhmää ollut.

Pet therapy in elderly patients with mental illness on vuonna 2011 julkaistu tutkimus, jonka tekijöitä ovat Moretti, De Ronchi, Bernabei, Marchetti, Ferrari, Forlani, Negretti, Sacchetti ja Atti. Siinä tutkittiin koira-avusteisen terapian vaikutusta kognitiivisiin kykyihin, mielialaan ja koettuun elämänlaatuun ikääntyneillä asiakkaila. Tutkittavilla oli dementiaa, masennusta tai psykoosioireita, ja he kaikki asuivat pitkäaikaishoidossa Italiassa. Tutkittavien keski-ikä oli 84,7 vuotta. Tutkimukseen osallistui 21 henkilöä ja heistä 95,2 prosenttia oli naisia. Eläinavusteisen terapian ryhmässä oli 10 henkilöä ja kontrolliryhmässä 11 henkilöä. Terapiaa toteutettiin sekä sisä- että ulkotiloissa, ja sen kokonaiskesto oli 6 viikkoa. Tapaaminen kesti aina 90 minuuttia kerrallaan ja tapaamisia oli kerran viikossa. Eläinavusteisen terapian ryhmässä toiminta koostui koiran kanssa leikkimisestä sekä sen taluttamisesta ja silittämisestä. Koettua elämänlaatua tutkittiin

kyselyn avulla ja sen lisäksi käytettiin GDS-asteikkoa (The Geriatric Depression Scale) mielialan ja masennuksen arvioinnissa. MMSE-tulokset (Mini-Mental State Examination) arvioitiin myös kognitiivisten toimintojen arvioinnin takia. Arviointi suoritettiin ennen terapiajaksoa ja terapiajakson jälkeen. Tulokseksi saatiin, että GDS ja MMSE -arvot paranivat molemmilla ryhmillä. Eläinavusteisen terapian ryhmässä masennuksen oireet vähenivät 50 prosenttia. Suurin osa tutkittavista raportoi elämänlaatunsa parantuneen tutkimuksen aikana. Johtopäätös oli, että eläinavusteinen terapia on vaikuttava keino masennuksen vähentämiseksi ja kognitiivisten toimintojen parantamiseksi pitkäaikaishoidossa asuvilla ikääntyneillä, joilla on psyykkisiä sairauksia. Kyseinen johtopäätös tukee aikaisempien tutkimusten tuloksia. Erityisen merkittävänä tutkijat pitävät huomiota, että koiralla on vaikutusta ikääntyneen kognitiivisiin kykyihin, vaikka kaikki aikaisemmat tutkimukset eivät niin osoitakaan.

Martin ja Farnum julkaisivat vuonna 2002 tutkimuksensa *Animal-assisted therapy for children with pervasive developmental disorders*. Siinä tutkittiin koiran kanssa toimimisen vaikutuksia lapsiin, joilla on laaja-alaisia kehityshäiriöitä. Tutkittavina oli 10 lasta, iältään 3-13 -vuotiaita. Lapsista kaksi oli tyttöjä ja kahdeksan poikia. Kukaan lapsista ei asunut laitoksessa ja kaikki kouluikäiset kävivät integroidusti normaalia peruskoulua. Jokaisella lapsella oli kolmesti viikossa 15 viikon ajan tapaaminen terapeutin kanssa, yhteensä siis 45 tapaamista. Terapeutti työskenteli lasten kanssa käyttäen kerran viikossa palloa, kerran viikossa pehmoeläintä ja kerran viikossa elävää koiraa. Tapaaminen kesti aina 15 minuuttia ja niiden kulku oli ennalta suunniteltu. Kaikki tapaamiset videoitiin ja niiden perusteella arvioitiin lapsen sekä käytöksellistä että verbaalista vuorovaikutusta. Tuloksista kävi ilmi, että lapset olivat leikkisämpiä, keskittyneempiä ja enemmän tietoisia sosiaalisesta ympäristöstään koiran ollessa läsnä. Koiran seurassa lapset nauroivat enemmän ja jaksoivat keskittyä paremmin kuin pallon tai lelun kanssa. Koiran läsnäollessa lapset eivät myöskään välittäneet häiriötekijöistä yhtä paljon kuin muissa tapaamisissa. Lapset puhuivat koiralle sekä vastasivat terapeutin kysymyksiin koirasta, mutta eivät juurikaan vastanneet kysymyksiin pallosta tai lelusta. Koiran seura lisäsi siis tarkoituksellisia keskusteluita. Koiran seurassa lapset kuitenkin katsoivat vähemmän terapeuttia ja koskettivat koiraa vähemmän kuin leluja. Koiran seurassa ilmeni myös enemmän käsien taputtamista, jonka kuitenkin uskottiin johtuvan innostuksesta. Johtopäätöksenä todettiin, että koiran läsnäololla saattaa olla hyödyllisiä vaikutuksia laaja-alaisista kehityshäiriöistä kärsiviin lapsiin, joten eläinavusteinen terapia voi olla heille

hyvä terapiamuoto. Tulosta ei voi täysin yleistää, koska otanta oli niin pieni, mutta tulos tukee käsitystä, että eläinavusteinen terapia on vaikuttavaa kokonaisvaltaisista kehityshäiriöistä kärsivien lasten keskuudessa.

2013 julkaistiin Berryn, Borgin, Francian, Allevan ja Cirullin tutkimus *Use of assistance and therapy dogs for children with autism spectrum disorders (ASD): a critical review of the current evidence*. Kyseinen kirjallisuuskatsaus kokoaa yhteen kuuden julkaistun tutkimuksen tulokset koirien ja autismin kirjon häiriöitä sairastavien lasten vuorovaikutuksesta. Tutkimuksissa on lähinnä seurattu sosiaalista käyttäytymistä sekä kielenkäyttöä. Tutkimuksessa puhutaan sekä avustajakoirista että terapiatyössä työskentelevistä koirista, mutta keskityin nyt vain terapiatyön koiriin. Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa kriittinen arviointi terapiassa käytettävien koirien ja avustajakoirien vaikutuksista autismin kirjioon kuuluviin lapsiin sekä myös koirien vaikutuksista lasten perheiden hyvinvointiin. Tutkittavat lapset olivat 3-15 -vuotiaita ja kaikilla heistä oli jokin autismin kirjioon kuuluva häiriö. Tapaamiset oli tarkasti suunniteltu ja aktiviteettien oli tarkoitus stimuloida sosiaalista käyttäytymistä ja kielenkäyttöä. Koiran todettiin vähentävän lapsen sosiaalista eristäytymistä ja pidättyväisyyttä. Kun koira tuotiin tilanteeseen mukaan, hyvin pidättyväisten lasten sekä verbaalinen että nonverbaalinen sosiaalinen käytös kasvoi. Tämä käyttäytyminen ilmeni sekä koiraa että terapeuttia kohtaan. Yleinen paraneminen sosiaalisessa käytöksessä näkyi vielä kuukaudenkin päästä koiran tapaamisen jälkeen, mutta silti vähäisempänä terapiahetkeen verrattuna. Tulokset ovat rohkaisevia, koska lasten verbaalinen ja nonverbaalinen sosiaalinen käyttäytyminen kasvoi niin koiraa kuin terapeuttiakin kohtaan. Lisää laadukasta tutkimusta kuitenkin tarvitaan, etenkin olisi tarve isommille otannoille.

Persson ja Ölund tekivät vuonna 2006 kyselytutkimuksen koiran käyttämisestä osana kuntoutusta (*Vad kan hundens tillföra sjukgymnastisk rehabilitering i Sverige?*). Kahdelta fysioterapeutilta sekä hoitoalan asiantuntijalta kysyttiin sähköpostitse, kuinka he käyttävät koira kuntoutuksessa. Kysymyksiä oli koiran käyttämisestä eri potilasryhmillä, koiran kanssa asetettavista tavoitteista sekä dokumentoinnista. Keskityn nyt vain fysioterapeuttien vastauksiin. Toinen fysioterapeutti työskenteli ikäihmisten parissa Brasiliassa. Hän on käyttänyt eläinavusteista terapiaa kolme vuotta ryhmämuotoisesti. Hänen mukaansa koira toimii tärkeänä motivaattorina, auttaa elämänilon ja elämänlaadun ylläpitämisessä ja fyysisellä puolella tasapainon parantaminen onnistuu hyvin koi-

5 (5)

ran avustuksella. Toinen fysioterapeutti oli USA:sta ja hän työskenteli lasten parissa. Eläinavusteista terapiaa hän oli harjoittanut 1,5 vuotta yksilöterapiana. Hän korostaa, että koiran avulla kehontuntemus, katsekontakti, verbaalinen kommunikointi sekä asennon ja liikkeen havaitseminen onnistuvat hyvin. Yhteenvedona vastauksista todettiin, että koira kohottaa motivaatiota ikäihmisillä, lapsilla, neurologisesti sairailta sekä traumaattisilla aivovauriopotilailla. Koira tuo positiivista vaihtelua tavanomaisempaan kuntoutukseen ja se aktivoi ikäihmisiä sekä fyysisesti että kognitiivisesti.

Thompsonin tutkimus *Animal-assisted play therapy: canines as co-therapists* vuodelta 2009 käsitteli lasten psykoterapiaa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millainen vaikutus leikkiin perustuvalla eläinavusteisella terapialla on lapsiin. Tutkimukseen osallistui kahdeksan lasta, joista jokainen sai yksilöllistä terapiaa kerran viikossa 45 minuutin ajan. Koko tutkimus kesti kuusi kuukautta, johon sisältyi 12 tapaamista viiden osallistujan kanssa ja 16 tapaamista kolmen osallistujan kanssa. Tapaamisista kirjattiin ylös, kuinka usein lapsi käyttäytyy positiivisesti eli esimerkiksi osallistuu leikkeihin, kysyy asioita tai vastaa kysymyksiin sekä kuinka usein hän käyttäytyy negatiivisesti eli esimerkiksi ei noudata sääntöjä. Tulokseksi saatiin, että koiran läsnäololla on merkittävä vaikutus lapsen halukkuuteen osallistua leikkeihin ja koiran seurassa lapset olivat paremmalla tuulella sekä vähemmän aggressiivisia. Lapsen oli usein helpompi vastata kysymyksiin, jos ne esitetään koiran näkökulmasta: "Lilli miettii, oliko sinulla koulussa tänään hankalaa?". Kahdeksasta lapsesta seitsemän osoitti selvän eron käytöksessään koiran ollessa paikalla. Johtopäätös oli, että koiran seurassa lasten käytös oli organisoidumpaa ja heidän ahdistuneisuutensa tuntui vähenevän. Eläinavusteisessa terapiassa on siis potentiaalia lasten kanssa toimiessa.

VALITUT TUTKIMUKSET

Püllen, Coy, Hunger, Koetter, Spate ja Richter julkaisivat vuonna 2013 tutkimuksen nimeltä Animal-assisted therapy for demented patients in acute care hospitals. Tutkimus oli kirjoitettu saksaksi, joten tarkastelin vain englanninkielistä tiivistelmää. Siinä tutkittiin eläinavusteisen terapian vaikuttavuutta dementoituneilla potilailla, jotka saavat akuuttia sairaalahoitoa. Tutkimus alkoi syyskuussa 2010 ja päättyi marraskuussa 2011, tänä aikana tutkimukseen osallistui 105 potilasta. Heistä 77 oli naisia ja tutkittavien keski-ikä oli 84,4 vuotta. 13 tutkittavaa lopetti tutkimuksen kesken erilaisista syistä. Kaikilla tutkimukseen osallistuneilla potilailla oli kognitiivisia ja toiminnallisia haittoja, keskimääräinen MMSE-arvo oli 18 ja Barthel Index oli 34,6 pistettä. Tutkittavat osallistuivat 30 minuuttia kestävään koira-avusteiseen ryhmäterapiahetkeen. Ryhmäterapiahetkestä oli vastuussa psykologi ja tutkimuksen loppuksi hän havaitsi parannusta potilaiden mielialassa 58 prosenttia ja aktiivisuudessa 54 prosenttia. Haitallisia vaikutuksia ei tullut ilmi. Johtopäätöksenä todettiin, että eläinavusteista terapiaa voidaan harjoittaa sairaalassa potilailla, joilla on kognitiivisia häiriöitä. Tulos tukee olettamusta, että eläinavusteinen terapia parantaa mielialaa, kommunikointia ja aktiivisuutta potilailla, joilla on kognitiivisia häiriöitä.

Majic, Gutzmann, Heinz, Lang ja Rapp julkaisivat vuonna 2013 satunnaistetun kontrolloidun tutkimuksen Animal-assisted therapy and agitation and depression in nursing home residents with dementia. Siinä tutkittiin eläinavusteisen terapian vaikuttavuutta vanhainkodissa asuvien dementoituneiden ikääntyneiden levottomuuteen, aggressiivisuuteen sekä masennukseen. Tutkittavia henkilöitä oli 65. Keski-ikä oli 81,8 vuotta. Tutkittavista valittiin 27 paria, jotka kaikki osallistuivat 10 viikoittaiseen tapaamiseen. Satunnaisesti valittuina osa tutkittavista sai tavallista hoitoa ja osa tavallista hoitoa, johon yhdistettiin eläinavusteista terapiaa. Kognitiivista haittaa arvioitiin Mini-Mental State Examination (MMSE) -mittarilla, levottomuuden ja aggressiivisuuden esiintymistä Cohen-Mansfield Agitation Inventory -mittarilla ja masennusta Dementia Mood Assessment Scale -mittarilla sekä tutkimuksen aluksi että neljän viikon päästä eläinavusteisen terapian toteuttamisesta. Kontrolliryhmässä levottomuus, masentuneisuus ja aggressiivisuus lisääntyivät 10 viikon aikana, eläinavusteista terapiaa saavien ryhmässä oireet esiintyivät vaihtelevammin. Tutkimuksen tulos oli, että eläinavusteinen terapia

saattaa hidastaa neuropsykiatristen oireiden kehittymistä dementikoilla, jotka asuvat vanhainkodissa. Aiheesta tarvitaan kuitenkin lisää pitkäaikaisempia tutkimuksia.

Wohlfarth, Mutschler, Beetz, Kreuser ja Korsten-Reck tutkivat vuonna 2013 koiran vaikutusta ylipainoisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen sekä liikkumismotivaatioon (Dogs motivate obese children for physical activity: key elements of a motivational theory of animal-assisted interventions). Tutkimukseen osallistui 12 lasta ja iältään he olivat 8-12 -vuotiaita. Tutkittavista puolet oli tyttöjä ja puolet poikia. Lapset jaettiin satunnaisesti kahteen ryhmään ja molemmat ryhmät kävivät kertaalleen kahdessa eri liikuntatuokiossa. Liikuntatuokiot olivat kahden naisen ohjaamia. Toisessa liikuntatuokiossa oli mukana koira, toisessa ei ollut. Lasten fyysistä aktiivisuutta arvioitiin askelmittarin avulla ja yleisesti kiinnitettiin huomiota heidän tyytyväisyyteensä sekä motivaatioonsa. Huomattiin, että koiran seurassa ilmeni vähemmän passiivista käytöstä ja enemmän fyysistä aktiivisuutta, kuin ilman koira. Tyytyväisyys ja motivaatio olivat kuitenkin samalla tasolla molemmissa ryhmissä. Johtopäätös oli, että ylipainoisten lasten liikunta-aktiivisuuden lisääjänä koirasta voi olla hyötyä. Otin kyseisen tutkimuksen kirjallisuuskatsaukseen mukaan, koska sen aihe, lasten fyysinen aktiivisuus on hyvin lähellä fysioterapiaa.

Havey, Vlasses, Vlasses ja Ludwig-Beymer suorittivat Yhdysvalloissa tutkimuksen nimeltä The Effect of Animal-Assisted Therapy on Pain Medication Use After Joint Replacement Surgery ja se julkaistiin vuonna 2013. Tutkimuksen tarkoitus oli arvioida eläinavusteisen terapian vaikutusta päivittäisen suun kautta otettavan kipulääkityksen määrään aikuisilla potilailla tekonivelleikkauksen postoperatiivisessa vaiheessa. Tutkimuksessa vertailtiin takautuvasti kahta sairaalaa: toisessa sairaalassa käytettiin eläinavusteista terapiaa, toisessa ei käytetty. Tutkittavia ihmisiä oli 92 ja heistä kerättiin seuraavat tiedot: ikä, sukupuoli, kansallisuus, sairaalassaolon pituus, monesko postoperatiivinen päivä on meneillään, leikkaustapa ja sen hetkinen osasto. Neljä tai viisi koirakkoa vierailivat osastoilla päivittäin. Suun kautta annettavaa kipulääkitystä seurattiin tutkittavilla 24 tunnin jaksoissa, jotta saatiin selville lääkkeen määrä vuorokautta kohden. Kipulääkeannokset muutettiin tavallista morfiinia vastaaviksi. Eläinavusteisen terapian ryhmässä tarvittiin kipulääkitystä 28 % vähemmän kuin vertailuryhmässä. Johtopäätös oli, että eläinavusteinen terapia saattaa olla osallisena siihen, että kipulääkkeiden määrää voi vähentää tekonivelleikkauksen akuutin postoperatiivisen vaiheen aikana.

3 (3)

Dog-assisted therapy for severe impaired children during inpatient early rehabilitation on Blankenburgin, Keßnerin, Sömmerin, Weissin, Hirzingerin, Gushahnin, Eberhardin, Romeinin, Von Rienhardtin, Berweckin, Antonius-Klugerin, Klugerin ja Reisererin tutkimus vuodelta 2011. Siinä tutkittiin koira-avusteista terapiaa osana lasten alkuvaiheen kuntoutusta sairaalassa. Tutkittavia oli 176 ja iältään he olivat 1-24 -vuotiaita. Keski-ikä oli 6 vuotta ja lapsilla oli lähinnä aivovammoja, aivoverenvuotoja, syöpään liittyviä ongelmia ja selkäydinvammoja. Terapiaa johtivat fysioterapeutti, puheterapeutti ja toimintaterapeutti ja he arvioivat, miten kukin lapsi saavuttaa ennalta määrättyjä tavoitteita. Tavoitteina oli lasten ja heidän vanhempiansa rentoutuminen, lasten valppauden lisääminen, lasten lihasten tonuksen ja motorisen kontrollin paraneminen sekä kommunikaation syntyminen lapsen ja koiran välille. Tuloksena oli, että vähintään yksi tavoitteista saavutettiin 93 %:lla tutkittavista. Ilman kontrolliryhmää terapeuttisten tavoitteiden saavuttamista ei kuitenkaan voida pitää merkittävänä. Koira-avusteinen terapia on kuitenkin osoittanut vaikuttavuutensa vaihtoehtoisena terapiamuotona lapsilla, jotka ovat sairaalassa toipumisen alkuvaiheessa muun muassa erilaisten aivotapahtumien jäljiltä.

Rondeau, Corriveau, Bier, Camden, Champagne ja Dion julkaisivat vuonna 2010 tutkimuksen nimeltä Effectiveness Of A Rehabilitation Dog In Fostering Gait Retraining For Adults With A Recent Stroke. Siinä haluttiin selvittää koiran vaikuttavuutta kävelyn uudelleenoppimisen ja kävelyapuna toimimisen näkökulmasta. Tutkittavia oli neljä ja heidän keski-ikänsä oli 58 vuotta. Aivohalvauksesta oli aikaa kaikilla keskimäärin 88 päivää ja jokaiselle oli jäänyt hemipareesi. Kolmen viikon harjoitusjakso suoritettiin kuntoutuskeskuksessa ja siellä keskityttiin kävelyn uudelleenoppimiseen koiran avulla. Jokaisella tapaamiskerralla kävelynopeus dokumentoitiin tutkittavan käyttäessä vuorotellen keppiä ja koira apuvälineenä. Kävelysyklin jokainen vaihe analysoitiin. Tuloksena oli, että kolmen tutkittavan kävelynopeus parani huomattavasti koiran kanssa harjoittelun jälkeen. Kaikilla neljällä tutkittavalla kävelysyklin vaiheet paranivat ja he kävelivät huomattavasti nopeammin koiran kuin kepin kanssa. Tämän pilottitutkimuksen mukaan koira on mielenkiintoinen lähestymistapa kävelyn uudelleenoppimista ajatellen ja, että koira voi toimia tehokkaana tukena ja kävelyapuna, kun ihminen on kuntoutumassa aivohalvauksesta.