



- OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

# MITÄ ON ALPAKKATERAPIA

Toimintaterapeutin näkökulma

TEKIJÄ: Tiia Hagman

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Toimintaterapian koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Tiia Hagman	
Työn nimi Mitä on alpakkaterapia – toimintaterapeutin näkökulma	
Päiväys	20.10.2015
Sivumäärä/Liitteet	33/1
Ohjaaja(t) Sirpa Siikonen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Lumotarha/ Sari Vauhkonen	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön aiheena on selvittää tapaustutkimuksen avulla, mitä alpakkaterapia käytännössä on. Valmis työ luovutetaan alpakoita kasvattavan Lumotarhan käyttöön.</p> <p>Tutkimus suoritettiin haastatteleamalla toimintaterapeutti Joyce Collin-Kaajalaa, jolla on jo vuosien kokemus alpakkoiden kanssa työskentelystä. Haastattelu oli puolistrukturoitu teemahaastattelu. Tämä tarkoittaa ennalta määriteltyjen teemojen ympärille muodostuvaa keskustelua, jota ohjataan tarkentavilla kysymyksillä. Tutkimusaineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalysillä. Aineistoa siis tarkasteltiin yksityiskohtaisesti ja siitä tehtiin yleistettäviä päätelmiä.</p> <p>Haastattelussa tuli ilmi, että alpakkaterapia on yksi toimintaterapiamenetelmä, joka soveltuu kaikille ikäryhmille diagnoosista huolimatta. Ainoana poissulkevana tekijänä voidaan pitää asiakkaan vastustamista kyseistä terapiamenetelmää kohtaan tai ettei asiakas lainkaan pidä eläimistä. Alpakkaterapia sopii niin yksilö- kuin ryhmäterapiamuodoksi. Kuten terapiat yleensäkin alpakkaterapia on tavoitteellista ja asiakaslähtöistä. Terapiaa toteuttaa laillistettu toimintaterapeutti, mutta mukana on myös eläimen ohjaaja, jotta toimintaterapeutti voi keskittyä itse terapiaan.</p> <p>Tutkimustyöni antaa käsityksen siitä, mitä alpakkaterapia on ja mitä hyötyjä siitä on. Näin ollen se antaa aiheesta lisäinformaatiota ja voi saada jopa uusia toimintaterapeutteja innostumaan alpakkaterapian toteuttamisesta, mutta myös asiakkaita kiinnostumaan tästä terapiamenetelmästä ja mahdollisesti kokeilemaan sitä. Tämä terapiamenetelmä on vielä ehkä tuntematon, mutta silti sen on koettu auttavan monia, esimerkiksi mutistista lasta alkamaan puhua. Alpakkaterapiaa tulisi rohkeasti tuoda esille yhdeksi vaihtoehdoksi, tosin se vaatii niin toimintaterapeutin kuin asiakkaan kiinnostusta ja rohkeutta kokeilla uutta terapiamenetelmää. Alpakkaterapia voi näyttää siltä, ettei siinä juuri tapahdu mitään, mutta todellisuudessa sen aikana huomaamatta tulee tehtyä monia asioita, kuten erilaisten liikkeiden hallintaa.</p> <p>Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia alpakkaterapiassa käyneiden asiakkaiden kokemuksia terapiasta, ja kuinka he ovat siitä hyöttyneet. Mielenkiintoista olisi selvittää myös, kuinka moni asiakas kokee saaneensa apua alpakkaterapiasta ja kuinka moni ei. Näin saisi ajankohtaista tietoa alpakkaterapian hyödyistä.</p>	
Avainsanat Alpakka, alpakkaterapia, toimintaterapia, eläinavusteinen terapia	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Occupational Therapy			
Author(s) Tiia Hagman			
Title of Thesis What is alpaca therapy – occupational therapist's point of view			
Date	20.10.2015	Pages/Appendices	33/1
Supervisor(s) Sirpa Siikonen			
Client Organisation /Partners Lumotarha/ Sari Vauhkonen			
<p>Abstract</p> <p>The topic of my thesis is to clarify what alpaca therapy is in practise by a case study. The finished thesis will be assigned for the use of Lumotarha which breeds alpacas.</p> <p>This study has been done by interviewing occupational therapist Joyce Collin-Kaajala who already has many years of experience about working with alpacas. The interview was a semi-structured theme interview. This means a conversation formed around predefined themes that is led by specified questions. The material of the study was analyzed by the inductive content analysis. The material was examined in detail and generalizable conclusions were drawn.</p> <p>In the interview it came out that alpaca therapy is one of the methods of occupation therapy which fits every age-group despite of their diagnosis. As the only exclusive factor can be considered as the client's resistance towards the therapy method or that the client doesn't like animals at all. Alpaca therapy is suitable for both as individual and group therapy format. As therapies in general, the alpaca therapy is goal-directed and client centered. The therapy can be implemented by a legalized occupation therapist but there's also an animal handler along so the therapist can concentrate on the therapy itself.</p> <p>The study will give a perception of what alpaca therapy is and what are its benefits. Therefore it gives additional information on the subject. It may also inspire new therapists to implement alpaca therapy but also get clients interested and maybe even try this new method. This therapy method may be still unknown but yet it has been found to help many, for example getting a mutist child to talk. Alpaca therapy should be brought out as an option with no hesitation although it does require interest of the occupational therapist and the client and courage to try out a new therapy method. Alpaca therapy may seem like there isn't much happening but in reality there are so many things going on, like control of different kinds of movements.</p> <p>In the future, it would be interesting to study the experience of the clients of alpaca therapy and how they have benefited from it. It would also be interesting to research how many of the clients feel they got help because of alpaca therapy and how many not. This way current information about the benefits of alpaca therapy could be received.</p>			
<p>Keywords</p> <p>Alpaca, alpaca therapy, occupational therapy, animal-assisted therapy</p>			

## ESIPUHE

Tämä opinnäytetyö on tehty Savonia-ammattikorkeakoulun toimintaterapian koulutusohjelmassa vuonna 2015. Idea tämän tutkimuksen tekoon lähti siitä, että alpakkaterapian käyttäminen toimintaterapiamenetelmänä ei ole kovin yleistä Suomessa. Toivoisin, että työni innostaisi uusia toimintaterapeutteja tutustumaan tähän terapiamenetelmään ja että se lisäisi alpakoiden käyttöä terapiassa. Työ on tarkoitettu Maaningan Kurolanlahdessa sijaitsevan alpakan kasvattaja Lumotarhan käyttöön. Lumotarha tarjoaa eläin- ja luontoavusteista toimintaa virkistävin ja kuntouttavain tarkoituksin. Toiveena olisi, että myös Lumotarhan alpakoita voitaisi käyttää terapiatarkoitukseen.

Haluisin kiittää siskoani sairaanhoitaja Terhi Hagmania, jolta sain eniten tukea ja ohjeistusta tätä tutkimusta tehdessäni.

Kuopiossa 20.10.2015

Tiia Hagman

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	7
2	ELÄIMEN JA IHMISEN VÄLINEN SUHDE.....	9
3	ELÄIN MUKANA TERAPIASSA.....	10
3.1	Eläinavusteinen terapia .....	10
3.2	Alpakka-avusteinen terapia.....	10
3.2.1	Alpakka (Lama Pacos) .....	11
3.2.2	Alpakka terapiaeläimenä.....	12
4	INHIMILLISEN TOIMINNAN MALLI (MOHO) ELÄINAVUSTEISESSA TERAPIASSA.....	13
5	TUTKIMUSTA ELÄINAVUSTEISESTA TERAPIASTA.....	15
5.1	Vaikuttavuus tieteen näkökulmasta .....	15
5.2	Tutkimusta skitsofreniapotilaiden kuntoutuksesta.....	15
5.3	Tutkimusta lasten ja iäkkäiden kuntoutuksesta .....	16
5.4	Eläinavusteisuuden suunnittelu ja tulevaisuus .....	16
6	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	18
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	19
7.1	Tutkimusmenetelmä.....	19
7.2	Kohdejoukko .....	19
7.3	Haastattelun toteutus.....	20
7.4	Tutkimusaineiston analyysi .....	20
8	TULOKSET .....	22
8.1	Kenelle alpakkaterapia sopii.....	22
8.2	Alpakkaterapia käytännössä.....	22
8.3	Toimintaterapeutin näkemys alpakoista .....	23
8.4	Toimintaterapeutin rooli .....	24
8.5	Alpakkaterapian kehittäminen .....	24
9	POHDINTA.....	26
9.1	Johtopäätökset .....	26
9.2	Tutkimuksen eettisyys.....	26
9.3	Tutkimuksen luotettavuus .....	27
9.4	Yleistettävyyys .....	28
9.5	Tulosten hyödynnettävyyys ja jatkotutkimukset.....	28

9.6 Pohdintaa opinnäytetyöprosessista.....	29
LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT .....	31
LIITE 1: HAASTATELUN RUNKO.....	34

## 1 JOHDANTO

Luonto ja eläimet ovat aina olleet lähellä suomalaisten sydäntä. Ihmisillä on luontainen halu olla tekemisissä elollisten asioiden kanssa, joten mikä olisikaan parempi terapiamuoto kuin eläinavusteinen terapia. Ihmisten uteliaisuus ja kiinnostus uusia asioita kohden antaa alpakalle hyvät lähtökohdat terapiaeläimeksi pääsemiseen. Alpakka on Suomessa melko uusi tuttavuus terapiapiireissä, mutta se vahvistaa pysyvyyttään ja kerää luottamusta koko ajan lisää. Alpakan ominaisuudet sopivat erinomaisesti terapiaeläimeksi ja sen käyttömahdollisuudet ovat moninaiset. Tämä antaa toimintaterapeutille lähes vapaat kädet ja mahdollisuuden mielikuvituksen käyttöön. Sopiessaan niin yksilö- kuin ryhmäterapiaan sekä kaikenlaisten diagnoosien kuntoutukseen, on alpakka varteenotettava vaihtoehto eläinavusteisen toimintaterapian menetelmäksi.

Eläinavusteisuudesta kiinnostuneena en halunnut valita aiheekseni paljon tutkittuja terapiakoiria tai hevosia, vaan halusin jotain tuntemattomampaa, mutta silti ajankohtaista. Tutustuin alpakoitten käyttöön terapiassa jo opintojeni alkupuolella ja mielessäni pyörittelin ajatusta, josko tästä olisi opinnäytetyönaiheeksi. Ajatus kesti koko opiskelujen ajan ja vahvistui koko ajan paikkaansa, kun hankin lisätietoa tästä menetelmästä. Työtä aloittaessani olin yhteydessä ALAT - Terapia-alkakat ja -laamat yhdistyksen tiedottaja Pirkko Kivikariin ja hän neuvoi minua olemaan yhteydessä toimintaterapeutti Joyce Collin-Kaajalaan, joka työskentelee alpakoita terapiassaan käyttäen. Tästä alkoi yhteistyö Collin-Kaajalan kanssa.

Vaikka terapiakäytössä alpakka ei olekaan ollut kovin kauaa, on tämä eläin löytänyt tiensä suomalaisten keskuudessa virkistystarkoituksessa. Suomessa alpakkaa onkin käytetty enemmän eläinavusteisessa toiminnassa. Toiminta voi olla samankaltaista kuin terapiassa, mutta ilman tavoitteita ja koulutettua terapeuttia. Etsin entisen Alpakkaterapia ry:n verkkosivujen kautta lähialueelta alpakan kasvattajia ja löysin sopivan lähialueelta ja kyseisestä kasvattajasta tuli opinnäytetyöni toimeksi-antaja. Kasvattajana toimii vuonna 2012 perustettu Lumotarha, jonka omistaa entisen Alpakkaterapia ry:n hallituksen puheenjohtaja Sari Vauhkonen. Terapeuteilla on mahdollisuus vuokrata alpakat ja mahdollisesti myös tila käyttöönsä. Tarvittaessa Lumotarhan alpakoita voidaan tuoda asiakkaan luo esim. vanhainkotiin tai kouluihin. Opinnäyte työ luovutetaan Lumotarhan käyttöön innovaation ja näkyvyyden lisäämisen merkeissä.

Opinnäytetyössäni tutkin tapauskohtaisesti, mitä alpakkaterapia on. Tämän suoritan haastattelemalla Suomen ainoa toimintaterapeutti, joka alpakoita työssään käyttää. Työtäni ohjaa toimintaterapian viitekehys Inhimillisen toiminnan malli (MOHO). Tarkoitus on selvittää käytännötasolla, mitä alpakoitten kanssa voi tehdä, kenelle tämä menetelmä sopii, millaisia hyötyjä siitä on ja perusteluja miksi valita alpakka mukaan terapiaan. Käyn kokonaisvaltaisesti tätä terapiamenetelmää läpi ja tuloksena on selventävä tiivistelmä. Työssä keskitytään alpakkaterapiaan Suomessa, mutta tutkimuksen vertailupohjana käytetään kuitenkin myös kansainvälistä kirjallisuutta ja tutkimuksia. Tulokset ovat yleistettäviä, koska vain yksi terapeutti Suomessa käyttää tätä menetelmää. Tarkoituksena oli sikin, että työstäni voisi olla apua aiheesta kiinnostuneille terapeuteilla. Työ tuo aihetta taas vähän

enemmän esille mahdollisesti innostaen uusia terapeutteja alpakoiden hyödyntämiseen terapiassa. Tämä olisikin erittäin tärkeää, sillä menetelmä on harmittavan vähän käytetty ja olisi hienoa, jos Suomeen saataisiin muitakin "alpakkaterapeutteja".



## 2 ELÄIMEN JA IHMISEN VÄLINEN SUHDE

Luonnolla on aina ollut erityinen merkitys suomalaisten keskuudessa. Se näkyy niin kulttuurissa kuin tutkimustuloksissakin, jotka pohjaavat luontokokemusten yhteyttä elämäntyytyväisyyteen (Ikäheimo 2013, 5 – 9.) Halu kontaktiin luonnon kanssa tulee ihmisiltä luontaisesti ja ihmisillä on taipumusta kiinnittää huomiotaan elollisiin asioihin ja eläimiin ja kokea mielihyvää ollessaan yhteydessä näihin (Wells 2004, 348). Tarve yhteyden eläinten kanssa ei ole riippuvainen vain materiaalien tarpeiden tai fyysisen selviytymisen takia, vaan yhteys on sidoksissa ihmisen psyykkiseen, kognitiiviseen, fyysiseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen. Eläinten katsotaan olevan oleellinen osa ihmisen psyykettä, koska ihmisillä on taipumus peilata itseään eläimen kautta ja nähdä eläimessä puolia itsessään (Shepard 1993, 292.) Eläimillä on myös merkitystä ihmisen sosiaalisessa kanssakäymisessä. Ne tarjoavat jo itsessään sosiaalista tukea, mutta myös edesauttavat ihmisten välistä sosiaalista vuorovaikutusta (McNicholas ja Collis 2000, 64 – 66.)

Eläinavusteisessa terapiassa tietoisuus itsestä suorittajana ja totuttuihin rooleihin sidoksissa olevana katoaa. Tietoisuus tästä hetkestä korostuu. Eläin on ollut yhteydessä ihmiseen aikojen alusta lähtien, siirtyen työparista lähemmäs perheenjäsenen roolia. Ne ovat auttaneet ihmistä ymmärtämään luonnon läheisyyden merkityksellisyyden. Eläinten läsnäolo lisää ihmisessä oksitosiinin, ”mielihyvähormonin” tuottamista eli saa ihmisen paremmalle mielelle. Eläimen läsnäolo on välitöntä ja vilpitöntä vailla vaatimuksia tai odotuksia. Niiden terapeuttiset vaikutteet tulevat niin sosiaalisesta läsnäolosta kuin fyysisestä kosketuksesta ja tekemisestäkin (Ikäheimo 2013, 22 – 33.) Erityisasemaan eläimen tuovat niiden vilpittömät piirteet. Ne antavat ehdotonta hyväksyntää, luottamusta, uskollisuutta ja vilpitöntä seuraa eivätkä ne tuomitse tai arvostele (Allen, Shykoff ja Izzo 2001, 816 – 17.) Ihminen saa eläimistä turvallisuuden tunnetta ja ne antavat mahdollisuuden toteuttaa hoivaamisen tarvetta. Mutta yksi tärkeimmistä asioista vuorovaikutuksessa eläinten kanssa on se, että suhde niiden kanssa ei sisällä ristiriitoja, kilpailua tai teeskentelyä eikä niiden kanssa toimimisessa tarvitse erityisiä sosiaalisia taitoja. Lisäksi suhde näiden kahden olennon välillä on aina vapaaehtoista (Wells 2009a, 409.)

### 3 ELÄIN MUKANA TERAPIASSA

#### 3.1 Eläinavusteinen terapia

Eläinavusteinen terapia - AAT (Animal-Assisted Therapy) on sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen ohjaamaa terapiaa, jossa eläin on osa terapiaprosessia. Toiminta on tavoitteellista ja sillä se eroaa eläinavusteisesta toiminnasta, joka useasti perustuu virkistystoimintaan. Eläinavusteisen terapian toiminnoissa on keskeistä, että terapialla on selkeät päämäärät, tavoitteet asetetaan yksilö-/tilannekohtaisesti ja terapian edistymistä arvioidaan jatkuvasti. Eläin, joka täyttää terapiaeläimeksi pääsyn tietyt edellytykset, tuodaan asiakkaan välittömään vuorovaikutukseen ja läheisyyteen (Kruiger ja Serpell 2010, 34 – 35.)

Theseuksessa julkaistussa opinnäytetyössä (Kärki 2014) kootaan hyvin eläinavusteisen terapian tavoitteita. Niihin voi sisältyä eri toimintakyvyn alueiden vahvistamista esimerkiksi motoristen, psyykkisten tai sosiaalisten taitojen. Sen on huomattu myös lisäävän suullista vuorovaikutusta ja auttavan virkistymään ja hyödyntämään vapaa-ajanviettoa. Eläinavusteisella terapialla on myös pystytty vaikuttamaan pitkä- ja lyhytkestoisen muistin paranemiseen ja jopa laajentamaan asiakkaan sanavarastoa. Eläimen läsnäolo lisää motivaatiota ja halua liittyä sosiaalisiin aktiviteetteihin.

Ihmisen hyvinvointia kohottava eläinten positiivinen vaikutus on siis ilmeistä. Tätä puoltavat monet tutkimukset, joista muutamia käsittelemän myöhemmin työssäni. Eläimen ja ihmisen välistä suhdetta onkin nykyään tutkittu entistä enemmän ja sen arvotus tutkimuskohteiden joukossa on kasvava (Knight ja Herzog 2009, 454 – 58). Onkin todettu, *”ettei yhtäkään tulevaisuuden ihmisen terveyttä koskevaa tutkimusta tulisi pitää kattavana, ellei se sisällä niitä eläimiä, joiden kanssa ihmiset elämänsä jakavat”* (Beck ja Katcher 2003, 87). Tutkimuksia yleisesti eläinavusteisesta terapiasta löytyy paljonkin, mutta toimintaterapian näkökulmasta tutkimuksia on tehty valitettavan vähän. Niistä suurin osa on ulkomailta tehtyjä. Eläimillä on vahva positiivinen vaikutus ihmisiin myös fysiologisesti. Eläimet ovat välikäsiä ihmisen hyvinvoinnin edistämiseksi suojaamalla stressiltä ja rauhoittamalla mieltä. Jotkin tutkimukset osoittavat, että eläimen läsnäolo voi hidastaa sydän ja verisuonisairauksien kehittymistä tai jopa estää niihin sairastumista sekä edesauttaa sydänsairauksista toipuvien potilaiden nopeampaa selviytymistä. Eläimen seura vähentää stressiä, alentaa verenpainetta ja rauhoittaa sydämen sykettä. Lisäksi eläinten seurassa oleskelu lisää ihmisen emotionaalista hyvinvointia ja sosiaalisen vuorovaikutuksen aktiivisuutta (Ikäheimo 2013, 29 – 33).

#### 3.2 Alpakka-avusteinen terapia

Alpakkaterapiaa käytetään yhtenä toimintaterapian menetelmänä. Toimintaterapiassa keskeisintä on toiminnan terapeuttinen käyttö. Sen tarkoituksena on kohottaa asiakkaan elämänlaatua, jotta hän pystyisi taas selviytymään arjestaan jostakin toimintakyvyn ongelmasta huolimatta. Itse toiminta valikoituu terapiaan asiakaslähtöisesti yksilöllisiä tavoitteita seuraten. Toimintaterapeutti voi valinnoillaan vaikuttaa toiminnan sisältöön ottaen kuitenkin huomioon asiakkaan kiinnostuksen ja mielekkyyden. (Toimintaterapeuttiliitto)

Alpakkaterapia on sovellettavissa kaikille kohderyhmille iästä tai diagnoosista riippumatta ja sitä voidaan toteuttaa ryhmä- tai yksilöterapihana asiakkaan tavoitteiden puitteissa. Kansainvälisesti terapiaa käytetään paljon lapsille, joilla on esimerkiksi autismia, ADHD tai downin syndrooma. Kuten monilla muillakin toiminnoilla, on alpakkaterapialla vaikutusta ihmisen niin fyysisiin, kognitiivisiin, sosiaalisiin kuin emotionaalisiin osa-alueihin. Vaikutuksen kohdetta saadaan muutettua muuttamalla toimintaa, jota alpakan kanssa tehdään (Ikäheimo 2013, 117 – 19.)

Kuten edellä jo eläimen roolin vaikutusta ihmisen elämässä tarkasteltu, pätevät samat merkitykset alpakkaterapiassakin. Oikein valittuna alpakkaterapia voi herättää kiinnostusta ja lisätä motivaatiota sekä alentaa mahdollisia suorituspaineita, jos eläimen kanssa toimiminen on asiakkaalle luonnollista.

### 3.2.1 Alpakka (Lama Pacos)

Ulkonäöltään alpakka muistuttaa kamelia ja laamaa, mutta on kooltaan pienempi ja herttaisempi. Alpakalla ei ole erikseen karkeata peitinkarvaa ja pehmeää pohjavillaa, vaan koko villa on erittäin miellyttävän tuntuista ja pehmeää. Säkäkorkeudeltaan aikuinen alpakka on noin 80 – 100 cm, mutta paksun villansa ansiosta ne vaikuttavat kookkaammilta. Painoa alpakalla on 60 – 80 kg. Ruumiinrakenne on neliö. Kaula on 2/3 selän pituudesta ja jalat yhtä pitkät kuin kaula. Rotuja on kaksi: pörrö-turkkinen huacaya ja kevyempirakenteinen suri, joka on erittäin harvinainen (Sirkkola 2003, 1 – 4).

Alpakat elehtivät korvien, pään, hännän ja kaulan asennoilla. Perusluonteeltaan ne ovat melko rauhallisia, herkkiä, lempeitä, avoimia ja uteliaita. Monilta yksilöiltä löytyy selvää tekemisen ja vaihtelun halua. Kontaktiin ne hakeutuvat verkkaisesti; ne eivät kerjää huomiota, eivätkä ryntää heti syliin. Nämä ominaisuudet ovat erinomaisia terapiaeläimelle. Vaikka alpakat ovat laamojen tapaan tunnettuja sylkemisestään, sylkevät ne erittäin harvoin; useimmiten keskenään ruokailutilanteissa. Alpakoiden ääntely on hiljaista hyminän oloista juttelua (Sirkkola 2003, 58)



KUVA 2. Lumotarhan alpakat Selina ja Saana. Vasemmalla Sara Ylämyllyltä (Vauhkonen 2015-05-24).

### 3.2.2 Alpakka terapiaeläimenä

Alpakka on kesytetty noin 5000 vuotta sitten ensimmäisiksi kotieläimiksi. Harrastus- tuotantoeläimenä alpukka on melko uusi: vasta 1984 tuotiin ensimmäiset alpakat Yhdysvaltoihin, Suomeen neljä ensimmäistä vuonna 2002 (Sirkkola 2003, 39 – 40). Terapiaeläimiksi Suomessa alpakat löysivät tienensä vuonna 2005 Alpakaterapia ry:n ohjaajien kanssa. Suomessa Terapia-alpakat ja laamat, ALAT – yhdistys perustettiin vuonna 2007. (Ikäheimo 2013) Nykyinen alpakakanta maailmassa on n. 4 miljoonaa, Suomessa Alpakayhdistyksen mukaan vuonna 2008 yli 150. Tähän päivään mennessä kanta on kasvanut (Suomen Alpakayhdistys.)

Alpakkaa kohtaan ei yleensä ole ennakkokäsityksiä, mikä tekee sen lähestymisestä helpompaa. Laumakäyttäytymisensä ja herkkyytensä ansiosta alpukka on varteenotettava terapiaeläin. Lisäksi sen erikoinen ulkonäkö herättää kiinnostusta sekä halua lähestyä ja koskettaa. Alpakka sopii myös allergikoille, sillä monille se ei aiheuta oireilua (Lumotarha.) Terapia alpakkan kanssa voi olla vain yhdessäoloa ja eläimen seurasta nauttimista tai konkreettista tekemistä; eläimen silittelyä, harjaamista, ulkoiluttamista (Ikäheimo 2013, 108 – 16.)

Theseuksessa julkaistussa opinnäytetyössä (Högfors 2011) on kerrottu kuinka tie terapiaeläimeksi etenee. Ennen terapiaeläimeksi pääsyä täytyy ehdokkaalle tehdä testejä, joissa testataan sen soveltuvuutta terapiaeläimeksi. Nämä läpäisemällä eläin saa sertifikaatin, joka mahdollistaa työskentelyn terapiaeläimenä. Käytäntö on Terapia-alpakat ja -laamat ry:n kehittämä. Testit suunnitellaan yksilöllisesti, mutta niihin tulee sisällyttää tiettyjä tapahtumia. Testeissä selvitetään mm. yhteistyöhalukkuutta, käsittelytilanteita esim. koskettelusetokykyä ja riimussa kulkemista. Luonteeltaan terapiaeläimen täytyy olla rauhallinen ja olla vieroksumatta vieraita paikkoja, ihmisiä, muita eläimiä ja ääniä. Erilaiset tehtävät esteradoilla ovat yksi testiosa-alue. On tärkeää myös, että eläimen fyysinen kunto on tarpeeksi hyvä ja että eläimellä on ohjaaja, joka tuntee sen hyvin ja pystyy valitsemaan sille sopivia terapiatilanteita.



KUVA 1. Lumotarhan alpakat Sonetti ja Nobel (Vauhkonen 2015-01-24).

#### 4 INHIMILLISEN TOIMINNAN MALLI (MOHO) ELÄINAVUSTEISESSA TERAPIASSA

Työni viitekehyyksinä käytän Gary Kielhofnerin (2002) Inhimillisen toiminnan mallia (Model of Human Occupation). Se on toimintaterapeuttien työvälineeksi tarkoitettu teoria, asiakaslähtöinen lähestymistapa. Mallin mukaan ihminen on tahdosta, tottumuksesta ja suorituskyvystä koostuva kokonaisuus. MOHO:n keskeisiä asioita ovat ihmisen toiminnalliset mallit ja suoriutuminen, motivoituminen toimintaan sekä ympäristön vaikutus toiminnalliseen käyttäytymiseen. Ihminen kasvaa ja muuttuu toiminnallisen käyttäytymisensä mukana. MOHO:ssa selitetään näitä asioita kolmen alajärjestelmän avulla, jotka ovat tahto, totumus ja suoritus (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä ja Rusi-Pyykkönen 2013, 234 – 235.)

Tahto ohjaa ihmistä ennakoinnissa, valikoinnissa, kokemisessa ja tulkitsemisessa. Se koostuu kolmesta alueesta, joita ovat henkilökohtainen vaikuttaminen, arvot ja mielenkiinnot. (Kielhofner 2008: 12 – 14.) Eläinavusteisessa terapiassa henkilökohtainen vaikuttaminen voi näkyä esimerkiksi siten, että asiakas tiedostaa omat kykynsä ja tuntee toiminnan olevan tehokasta. Eläinten kanssa touhuttaessa, asiakas pystyy päättämään, millaiset mahdollisuudet hänellä on toimia senhetkisinä kyvyillään. Tiedostamattaan hän arvioi omia taitojaan. Tahdon toinen osa-alue, arvot, määrittävät asiakkaan käsityksen siitä, mitä hän pitää tärkeänä, oikeana ja hyvänä. Tällaiset asiat ovat vaikuttamassa eläinavusteisen terapian valintaan ja sen tärkeänä kokemiseen. Myös kolmas osa-alue, mielenkiinnon kohteet, vaikuttavat asiakkaan valintoihin määrittellen, mikä on hänelle mieluista ja motivoivaa.

Tottumus järjestää ihmisen käyttäytymistä tavoiksi ja rutiineiksi sekä asettaa toimijalle rooleja. Tavat ja roolien mukanaan tuomat käyttäytymismallit ja odotukset järjestävät rutiinikäyttäytymistä. Kun tämä osa-alue on kunnossa, tuo se ihmisen arkipäivään turvallisuutta ja järjestystä. Sisäistetyt roolit sen sijaan luovat identiteetin ja tuovat säännöllisyyttä sekä tarkoituksenmukaisuutta sosiaaliseen käyttäytymiseen (Kielhofner 2008: 16 – 17.) Tavat ja rutiinit ovat yleensä kehittyneet jo nuorella iällä ja niihin ei yleensä kiinnitetä suuremmin huomiota. Eläinavusteisessa terapiassa ilmenee asiakkaan opittu tapa käyttäytyä eläinten parissa. Samalla tavalla roolit vaikuttavat käyttäytymiseen. Eläinavusteisen terapian avulla voidaan rikkoa hieman tottumuksia ja kokeilla uusia tapoja ja ottaa uusia rooleja. Monilla tällainen saattaa olla helpompaa eläimen kanssa, koska ne eivät tuomitse, eivätkä aseta ennakkokäsityksiä asiakkaasta.

Suoritus viittaa ihmisen kykyyn ja mahdollisuuksiin suorittaa toiminta. Tähän ovat yhteydessä objektiiviset fyysiset (luusto, lihaksisto, hermosto, neurologia) ja kognitiiviset kyvyt, sekä myös subjektiiviset kokemukset omasta suoriutumisestaan. Nämä osat toimivat yhtenä kokonaisuutena (Kielhofner 2008: 19 – 20.) Eläinavusteisella terapialla voidaan kuntouttaa kaikkia näitä edellä mainittuja osa-alueita. Kuitenkaan mikään suoriutumisen osa-alueen heikkous, ei estä osallistumasta terapiaan. Terapiassa asiakas voi kehittää toiminnallista pätevyyttään erilaisten harjoitteiden kautta.

Ympäristö jaetaan sosiaaliseen ja fyysiseen ympäristöön. Sosiaalinen ympäristö käsittää ryhmät, kulttuurin ja ihmisen toiminnan. Fyysinen ympäristö taas käsittää luonnollisen ja rakennetun ympäristön, tilan ja esineet. Ympäristö luo toiminnan mahdollisuudet, mutta myös painostaa tietynlaiseen

käyttäytymiseen odotuksillaan ja vaatimuksillaan (Kielhofner 2008: 92). Fyysinen ympäristö saattaa eläinavusteisessa terapiassa olla hyvinkin vaihteleva ja siihen vaikuttavat monet tekijät. Ympäristön eri osa-alueet muodostetaan yleensä sellaisiksi, että ne olisivat mahdollisimman motivoivat houkutelun asiakasta mukaan toimintaan.

Toimintaterapiassa näiden edellä mainittujen perusteiden avulla voidaan ymmärtää ihmisen toimimista kokonaisuudessaan sekä mahdollisesti ymmärtää toimintakyvyn häiriötä. Mallin eri osa-alueita tarkastelemalla voidaan kartoittaa toiminnan häiriötilaan vaikuttavia tekijöitä ja ottaa ne sitä kautta huomioon terapian suunnittelussa. (Kielhofner 2008: 302.)

## 5 TUTKIMUSTA ELÄINAVUSTEISESTA TERAPIASTA

Varsinaisesti alpakoista itsestään tehtyjä tutkimuksia en löytänyt tai päässyt niihin käsiksi, mutta kaikissa alpakkaterapiaan viittaavissa artikkeleissa olivat tulokset samankaltaisia kuin yleisesti eläinavusteisen terapian vaikutuksetkin. Voisikin ajatella, että ei niinkään ole väliä, mikä eläin on kyseessä, kun tutkitaan eläimen vaikutusta ihmisen oloon, kokemuksiin ja terveyteen. Eläin kuin eläin saavuttaa ihmisen kiinnostuksen ja tuottaa läsnäolollaan positiivisia tuloksia. Seuraavassa käsittelenkin eläimen vaikutusta ihmisen hyvinvointiin erinäisten tutkimusten pohjalta.

### 5.1 Vaikuttavuus tieteen näkökulmasta

Vaikka eläinten vaikutuksista ihmisen terveyteen on tehty monia tutkimuksia, on niiden lääketieteellinen arvo vielä melko pieni, eivätkä tutkimukset saa siltä saralta rahoitusta. Eläinavusteisen terapian hyödyt ovat kuitenkin osoittautuneet sen verran merkittäviksi, että lääketieteen kiinnostus on herännyt viime aikoina. Aihetta tutkittaessa on saatu erittäin positiivisia tuloksia ja ne osoittavat eläimen merkittävää roolia ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Eläimen kumppanuus ja eläinavusteinen terapiamuoto ihmisen ja eläimen välillä tuottaa fyysisiä, fysiologisia ja psyykkisiä hyötyjä. Huolimatta aiemmista perusteellisesti tehdyistä tutkimuksista, on vielä silti tarvetta tutkia aihetta niin kvantitatiivisesti kuin kvalitatiivisestikin, jotta saataisiin tämän terapiamuodon hyötyjen merkityksellisyttä vakuutettua. Eläinavusteinen terapia kun on aina yksi osa terapiaa, ja sen rinnalla on muitakin kuntoutusmuotoja, esim. lääkitys, on vaikea vetää suoria johtopäätöksiä eläinavusteisen terapian hyödyistä (Bhattacharyya ja Mukhopadhyay 2014, 519 – 28.)

Viimeaikaiset tutkimukset osoittavat, että eläinavusteinen terapia todistaa käytettävyytensä monien ikäluokkien, diagnoosien ja ympäristön kanssa. Tutkimuksia kuitenkin on tehty eniten psykiatrisesta näkökulmasta ja tutkimukset useimmiten ovat kansainvälisiä (Bhattacharyya ja Mukhopadhyay 2014, 529 – 30.) Suomessa terapiamuotoa on tutkittu harmittavan vähän.

### 5.2 Tutkimusta skitsofreniapotilaiden kuntoutuksesta

Tutkittaessa eläinavusteista terapiaa taiwanilaisten skitsofreniapotilaiden keskuudessa, huomattiin, että tällä terapiamuodolla on merkittäviä vaikutuksia skitsofrenian hoidossa monelta kannalta. Potilaiden itsemääräämisoikeus, itsetunto, ADL-toiminnoista selviäminen ja sosiaaliset taidot parantuivat. Myös koeryhmän negatiivisissa oireissa huomattiin kehitystä verrattuna terapiaan osallistumattomiin potilaisiin (Chu, Liu, Sun ja Lin 2009, 42 – 48.) Myös Wittin (2002) tutkimuksessa toimintaterapeutit kertoivat psykiatristen potilaiden kognitiivisten ongelmien lievittyneen. Potilaiden keskittymiskyky lisääntyi eläimen seurassa ja he jaksoivat tehdä terapeutteja harjoitteita kauemmin eläimen seurassa, joten terapia oli tuloksekkaampaa. Lisäksi yleinen emotionaalinen hyvinvointi lisääntyi: mm. verbaaliset ilmaisut ja ilmeikkyydet olivat merkinä tästä. Nähtiin myös selvästi, että potilaat odottivat seuraavaa tapaamista eläimen kanssa. Odotuksen tunne on skitsofreniapotilaille epätyypillistä. Tutkimuksessa kerrottiin esimerkkejä asiakkaista, joista yksi oli mm. heistä jotka saapuivat te-

rapiaan aina silloin kun eläin oli mukana, kun aiemmin he olivat jättäneet tulematta terapiatilanteisiin.

Nämä tutkimukset osoittivat, kuinka tärkeää ja merkityksellistä olisi yhdistää eläinavusteinen terapia laitostuneiden skitsofreniapotilaiden hoitoon. Yhdessä oikeanlaisen lääkityksen ja muun kuntoutuksen kanssa tulokset voisivat olla nykyistä merkittävämpiä.

### 5.3 Tutkimusta lasten ja iäkkäiden kuntoutuksesta

Eläimen läsnäolon vaikuttavuutta on tutkittu myös lasten parissa. Esimerkiksi autististen lasten kuntoutuksessa todettiin eläinavusteisen terapialla olevan suurempia positiivisia hyötyjä kielellisessä aktiivisuudessa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa kuin ”normaalilla” toimintaterapialla. Eläinavusteisella terapialla oli myös selvä positiivinen vaikutus lapsiin, jotka olivat sosiaalisesti eristäytyneitä (Sams, Fortney ja Willenbring 2006, 268 – 274.) Myöskin Katcherin ja Wilkinsin (1993) tekemässä tutkimuksessa, jossa ADHD- ja käytöshäiriöistä kärsivien poikien koulupäiviin tuotiin ohjattua eläinten hoitoa, olivat tulokset positiivisia. Eläinten ansiosta poikien käyttäytyminen parantui, heidän poissaolonsa vähenivät sekä kielellinen kommunikointi helpottui.

Filan ja Llewellyn-Jonesin (2006, 597 – 611) kirjoittamassa artikkelissa kuvattiin tutkimusta, jossa dementiapotilaiden kanssa eläinavusteinen terapia johti negatiivisen käyttäytymisen vähentymiseen. Iäkkäillä laitosasukkailla todettiin yksinäisyyden tunteen lieventymistä sekä sosiaalisen ja verbaalisen aktiivisuuden lisääntymistä eläinavusteisen terapian yhteydessä. Tutkimuksen johtopäätökset olivat, että eläinavusteinen terapia on potentiaalinen lähestymistapa niin fyysisessä kuin psyykkisessäkin toimintakyvyn kuntoutuksessa.

Amerikkalaisessa haastattelututkimuksessa haastateltiin kuutta eläinavusteista terapiaa käyttävää toimintaterapeuttia. Terapeutit työskentelivät sekä psyykkisistä että fyysisistä ongelmista kärsivien potilaiden parissa. Kaikille terapeuteille yhteisenä tuloksena oli, että kaikkien näiden potilaiden motivaatio lisääntyi eläimen ollessa mukana terapiatilanteessa. Koettiin myös, että eläimen läsnäolo tuki potilaiden fyysistä toimintakykyäkin (Witt 2002, 43 – 50.)

### 5.4 Eläinavusteisuuden suunnittelu ja tulevaisuus

Eläimen osallistuminen terapiaan antaa hyvin potentiaalisia keinoja edesauttaa terveyttä, mutta se asettaa myös haasteita. Nämä molemmat puolet tulee ottaa huomioon eläinavusteisen terapian suunnittelussa (Cole 2009.) Eläinavusteinen terapia on sovellettavissa monien eri asiakasryhmien tarpeisiin, jos terapia on toteutettu huolella. Terapiaa suunnitellessa on tärkeää ottaa myös huomioon asiakkaiden, terapiaeläinten ja ammattilaisten hyvinvointi. Lisäksi sekä terapiaeläimen että ohjaajan koulutus ja sertifiointi ovat ensimmäisiä askeleita positiivisen vaikutelman luomisessa eläinavusteisesta terapiasta (Bhattacharyya ja Mukhopadhyay 2014, 515 – 27.)



Kaikkien tutkimusten yhteenvedona voisi sanoa, että eläinavusteinen terapia edesauttaa fyysisten, kognitiivisten ja emotionaalisten toimintojen ylläpitämistä tai kehittämistä sekä näiden kykyjen ja taitojen tukemista erilaisten toimintojen avulla. Eläinavusteinen terapia myös tukee osallistumista ja motivaatiota sekä parantaa subjektiivista hyvinvointia.

Tulevaisuudessa olisi syytä keskittää tutkimuksia edesauttamaan ymmärrystä siitä, kuinka laaja merkitys ja hyöty eläimen osallistumisella terapiaan ovat. Samalla nämä tutkimukset voisivat toimia toimintatapamallina terapeutille. Ala on koko ajan kasvava ja yhä useammat kiinnostuvat eläinavusteisesta terapiasta, joten konkreettinen ja tarkoituksenmukainen informaation on tarpeen ohjaamaan varsinkin vasta-alkaneita eläinavusteisen terapian ohjaajia (Cole 2009.) Tähän tarkoituksen onkin jo työstetty yksi manuaali, jonka kanadalainen terapeutti Mary Cole (2009) on kirjoittanut pohjautuen omiin kokemuksiinsa, ammattinsa puolesta tulleeseen näkökulmaan ja olemassa oleviin tutkimuksiin. Manuaali antaa suuntaa ja referenssejä aiheeseen, jotta aiheesta kiinnostuneet voivat pohtia eläinavusteisen terapian mahdollisuutta omassa toiminnassaan.

## 6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tutkin opinnäytetyössäni alpakkaterapiaa käytännön tasolla. Tarkoitukseni on haastatella alpakoita työssään käyttävää toimintaterapeuttia ja hänen kertomansa perusteella kuvata terapian vaiheita ja sen hyötyjä sekä avata alpakkaterapian käytäntöjä Suomessa. Tavoitteena on tuoda tapauskohtaisesti näkökulmaa alpakkaterapiaan ja mahdollisesti innostaa uusia terapeutteja käyttämään tätä terapiamenetelmää. Työtäni ohjaa viitekehys Inhimillisen toiminnan malli (MOHO).

Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset olivat:

- Mitä on alpaka-avusteinen toimintaterapia käytännössä?
- Mitä alpakkaterapia vaatii toimintaterapeutilta?

## 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 7.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmä valikoituu tarpeen ja käytettävyyden pohjalta. Kun tiedetään, mitä halutaan tutkia ja miltä kannalta, on helpompi alkaa miettiä mikä olisi paras tutkimusmenetelmä tämän toteuttamiseksi. Tutkimus voi olla joko kvalitatiivista eli laadullista tai kvantitatiivista eli määrällistä. Näistä tutkimuksista voidaan tehdä alakäsitteitä esim. toiminta-, kehittämis- tai tapaustutkimus (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 18 – 19).

Tutkimusmenetelmäksi opinnäytetyöhöni valitsin empiirisen tapaustutkimuksen eli case-tapauksen. Tällä menetelmällä voidaan tarkastella yhtä tapausta tai useita rinnakkaisia tapauksia. Tutkimuskohde voi olla yksilö, ryhmä, yhteisö, toimintaprosessi, organisaatio, arkipäiväinen henkilö tai tapahtuma, yksilön toiminta tai esim. kielteisesti tai myönteisesti muista poikkeava ilmiö. Tapaus voi siis olla melkein mikä tahansa. Olennaista on kuitenkin, että case-tapaus muodostaa jonkinlaisen kokonaisuuden (Kananen 2013, 54 – 57).

Menetelmällä pyritään kuvaamaan, selittämään ja tutkimaan tapauksia. Pyrkimyksenä on vastata kysymyksiin "miten" ja "miksi", kuvailla ilmiön kontekstia, ilmiötä itseään ja selvittää, mitä tapahtuu. Tutkittavan ilmiön kuvaus syntyy tutkimalla case-tapausta sen luonnollisessa ympäristössä. Tavoitteena on tutkimuskohteen ominaispiirteiden totuudenmukainen ja tarkka kuvailu, ei ilmiön selittäminen tai ennusteiden tekeminen. Tutkimalla tapausta ei myöskään ole tarkoitus tuottaa yleistettävää tietoa, vaan pyrkiä lisäämään ymmärrystä tietyistä ilmiöistä. Tapaustutkimus on hyvä valinta menetelmäksi, kun halutaan ymmärtää ilmiötä syvällisesti. Tämä mahdollistaa jonkinlaisen siirrettävyyden tai yleistettävyyden laajempaan mittakaavaan ja vertailuun yleiseen tietoon nähden (Saarela-Kinnunen ja Eskola 2015, 181 – 83, 185.)

Case-tapaukseksi valikoitui toimintaterapeutti Joyce Collin-Kaajala ja hänen tapansa työskennellä. Tapaustutkimus nousi parhaaksi vaihtoehdoksi, koska alpakkaterapiaa käyttävien toimintaterapeuttien määrä on niin vähäinen. Tutkimuksen aineisto kerättiin haastatteleamalla.

### 7.2 Kohdejoukko

Tutkimuksen kohdejoukkoa valitessa on tarkoituksenmukaista, että valitulla joukolla on tietoa ja kokemusta tutkittavasta asiasta ja he ovat tutkijan määriteltyjen kriteerien mukaisesti sopivia antamaan tietonsa (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 85 – 86.) Tutkimukseeni valikoinkin toimintaterapeutti Joyce Collin-Kaajalan, joka työskentelee alpakkaterapiaa hyödyntäen. Haastateltavaksi Collin-Kaajala valikoitui, koska hän on laillistettu toimintaterapeutti, joka voi alpakoita työssään käyttää. Häneltä löytyy myös usean vuoden kokemusta näiden eläinten kanssa työskentelystä, joten tutkimukseen saatiin lisänä kokemuseräistä tietoa. Tapaustutkimuksessa on yleistä, että kohdejoukko tulee kuin itsestään, eikä sitä välttämättä määritellä ennalta. Kontekstin ja aineiston muodostama kokonaisuus kohdistavat tutkimuksen sopiviin tapauksiin. (Laine, Bamberg ja Jokinen 2007, 11 – 12) Näin myös

Collin-Kaajala luonnollisesti valikoitui kohdetapaukseksi, koska Suomessa ei alpakoiden kanssa toimivia laillistettuja toimintaterapeutteja muita ole, joten häneltä löytyy se tieto ja näkökulma, jota tutkimukseeni tarvitsen.

### 7.3 Haastattelun toteutus

Haastattelutyypiksi valitsin puolistrukturoidun teemahaastattelun. Haastattelulle ei ollut tehty tarkkaa valmista pohjaa, vaan kysymykset oli asetettu teemoittain ja tehtiin puolistrukturoitu haastattelurunko. Tällainen haastattelumenetelmä antaa tilaa avoimelle keskustelulle pysyen kuitenkin ennalta määrättyjen teemojen ympärillä. Avointa haastattelua strukturoidumpi teemahaastattelu saa aikaan vapaata keskustelua ja omakohtaisten kokemusten esille tuomista, vaikka kaikki keskustelun aihealueet käydään läpi. (Eskola ja Vastamäki 2015, 28 – 29.) Tämän tyyppisessä haastattelussa ei kuitenkaan voi kysyä ihan mitä tahansa, vaan kysymysten on pohjaututtava tutkittavasti asiasta jo tiedettyyn teoriaan (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 75.) Rakensinkin haastattelun viitekehysten viitoittamana ja tutkimuskysymysteni pohjalta, jotta saisin mahdollisimman paljon aineistoa, josta löytyy vastaukset tutkimaani aiheeseen.

Haastattelu tuntui luonnollisimmalta tavalta kerätä tietoa, sillä kasvokkain voi saada lisähavaintoja esimerkiksi ilmeiden ja eleiden avulla. Haastattelun aikana on myös helppo tarkentaa kysymyksiä, tai tehdä lisäkysymyksiä ja varmentaa saatua tietoa. Tärkeää kuitenkin on, että keskustelu pysyy teemojen ympärillä, jotta halutut asiat tutkittavasta kohteesta saadaan selville (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 75 – 77.)

Haastattelu toteutui toukokuussa Helsingin kauppakeskuksen kahvilassa lounasaikaan. Haastateltava valitsi ympäristön. Tämä toi omat haasteensa haastattelun etenemiselle ylimääräisten häiriötekijöiden ja ärsykkeiden ollessa niin vahvasti läsnä. Haastattelu oli teemoitettu tutkittavien asioiden ympärille laajoiksi teemoiksi, joihin vastaukset saatiin täsmentävillä kysymyksillä (LIITE 1). Noin tunnin kestänyt haastattelu nauhoitettiin myöhempää käsittelyä varten. Jälkikäteen Collin-Kaajalaan oltiin vielä yhteydessä sähköpostitse esittäen lisäkysymyksiä.

### 7.4 Tutkimusaineiston analyysi

Sisällönanalyysi oli sopiva lähes strukturoimattoman aineistoni käsittelyyn. Tämän analyysimenetelmän avulla saadaan tiivistetty ja yleistävä kuvaus tutkittavasta aiheesta. Sillä saadaan kerätty aineisto järjestykseen, jotta aineistosta voidaan tehdä johtopäätöksiä (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 103). Käytin myös induktiivista lähestymistapaa. Tämä tarkoittaa sitä, että tarkastelin aineistoa yksityiskohtaisesti tehden siitä yleistettäviä päätelmiä. En siis takertunut aiemmin keräämääni teoretietoon ja ennakkokäsityksiin, vaan avoimin mielin tarkastelin, mitä aineistosta löytyy. Täysin puhtaasti induktiivista lähestymistapaa ei voi toteuttaa, koska tutkijaa ohjaavat aina jonkinlaiset ennako-oletukset. Niimpä lähestymistapaa varjostaa aina myös deduktiivinen ote (Kananen 2013, 109 – 10).

Haastattelun litterointi oli ensimmäinen vaihe analyysin teossa. Litterointi tarkoittaa erilaisten tallenteiden, minun tapauksessani äänitteen, kirjoittamista mahdollisimman sanatarkasti kirjalliseen muotoon. On olemassa eritasoisia litterointeja, esimerkiksi sellaisia, joissa äänenpainot ja tauot merkitään erikoismerkein (Kananen 2013, 99 – 100). Itse käytin karkeaa versioita, sillä tällaisilla seikoilla ei ollut tutkimuskysymyksen kannalta merkitystä. Litteroinnin jälkeen sisällönanalyysin vaiheet ovat redusointi, klusterointi ja abstrahointi. Redusointi eli pelkistäminen tarkoittaa sitä, että litteroidusta aineistosta karsitaan kaikki tutkimuksen kannalta epäolennainen pois. Tämä voi tapahtua joko tiivistämällä tekstiä tai pilkkomalla se osiin (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 109). Itse käytin työssäni pilkkomista ja tähän vaiheeseen kuuluvasti erittelin tekstistä tutkimustehtäviin liittyvät kommentit ja lauseet. Erittelyn tein värjäämällä ilmaisut eri väreillä (Kananen 2013, 104). Esimerkiksi alpakkaterapian sisällön tiivistää lause: *"Se on vaikee mennä niin yksityisesti sanomaan, että mulla on jotain tiettyä hihassa, et ahaa täs tulee tällänen asiakas, et teenpä sen kans tota – jokainen suunnitellaan, jokainen kerta ja jokainen tapaus erikseen."*

Klusterointi tarkoittaa ryhmittelyä. Redusoinnissa esille nousseet ilmaisut käydään tarkasti läpi ja samaa asiaa käsittelevät kommentit ryhmitellään (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 110). Ryhmittelyssä voi käyttää esimerkiksi luokittelua, teemoittelua tai tyypittelyä (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 93.) Käytin työssäni teemoittelua. Nimesin teemat eli annoin yläkäsitteet ja jaottelin eli redusoidun aineiston näiden teemojen alle. Tämä oli melko helppoa, sillä tehtyäni teemahaastattelun olivat teemat helppo nostaa sieltä esille. Eri teemat korostin eri väreillä. Koska teemat nousivat suoraan aineistosta, oli itsestäänselvää, että käytin siinä aineistolähtöistä luokittelua (Kananen 2013, 104 – 105).

Klusterointia seuraa abstrahointi. Näissä kahdessa on samanlaisia piirteitä ja abstrahointi jatkaa erittelyä vielä hieman pidemmälle kuin klusterointi. Siinä jatketaan yhdistelemällä aiemmin tehtyjä luokituksia tavoitteena muodostaa teoreettisia käsitteitä. Abstrahointi tarkoittaakin käsitteellistämistä. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 111). Abstrahoinnin jälkeen pääsinkin tarkastelemaan tuloksia.

## 8 TULOKSET

Tutkimusaineiston perusteella päästiin tulokseen, että yksinkertaisuudessaan alpakkaterapia on yksi vähemmän tunnetuista toimintaterapiamenetelmistä. Se voidaan valita, jos se katsotaan asiakkaalle merkitykselliseksi. Terapiaprosessi etenee siis aivan kuten mikä tahansa muukin toimintaterapiaprosessi. Toimintaterapialähetteen, alkuarviointien ja -haastattelujen sekä suunnitelmien ja tavoitteiden asettamisen jälkeen aloitetaan itse terapia. Lähetee voi tulla suoraan alpakkaterapiaan tai sitten toimintaterapeutti yhdessä asiakkaan kanssa voi tulla siihen tulokseen, että alpakan läsnäolo terapiassa edesauttaisi asiakkaan tavoitteiden saavuttamista. *”Niinkun me tiedetään et toiminnassahan se salaisuus, että toiminnan kautta ja sitten että me valitaan just se toiminta mikä on sille asiakkaalle tärkeä.”*

### 8.1 Kenelle alpakkaterapia sopii

Alpakkaterapia soveltuu kaikille ikäryhmille, eikä oikeastaan mikään diagnoosikaan sulje tätä menetelmää pois. Ainut tekijä, joka voi estää alpakkaterapian käytön, on se, jos asiakas ehdottomasti vastustaa tätä menetelmää tai ei ollenkaan pidä eläimistä. Terapia sopii niin yksilölle kuin ryhmällekkin. Se on helposti sovellettavissa tarkoituksenmukaiseen käyttöön. *”Jos nyt ruvetaan oikein miettimään, et mitä toimintaterapia on ja niitä viitekehyksiä, niin ensimmäisenä siel tulee aina se, et mikä on tavote ja sen asiakkaan tavotteen mukaan ja asiakkaan lähtökohdista, et mikä on merkityksellistä ja mikä on tarkoituksellista.”* Tuntemattomuutensa takia alpakkaterapia saattaa herättää kiinnostusta ja halua kokeilla, mitä terapia voi pitää sisällään ja millaista tulosta siitä syntyy. Useimmilla tähän menetelmään ei liity vanhoja assosiaatioita, kuten pelkoa tiettyä eläintä kohtaan, joten terapia päästään aloittamaan ikään kuin puhtaalta pöydältä.

### 8.2 Alpakkaterapia käytännössä

*”Mä oon niin monelle muulle ammattikunnalle joutunu selittää että mitä tommosen kaa voi tehdä ku ei tommosen kaa voi ratsastaa ja muuta, niin he ei tiedä koska he ei osaa tehdä sitä toiminnananalyysiä.”*

Syy siihen, miksi alpakkaterapia soveltuu niin moneen asiakasryhmään, on se, että alpakan kanssa voi keksiä niin monenlaista toimintaa. Toiminta voi olla hyvin käytännöllistä harjoittaen motorisia taitoja tai psyykkistä toimintakykyä kehittävää oleskelua alpakoiden seurassa. Terapiatilanteessa on alpakan lisäksi aina kolme henkilöä: terapeutti, asiakas ja eläimen ohjaaja. Eläimen ohjaajan rooli on pitää huolta alpakasta ja neuvoa tarpeen tullen terapeuttia. Terapeutti sen sijaan keskittyy kokonaisvaltaisesti asiakkaaseen. Kansainvälisesti tällaista järjestelyä ei aina välttämättä ole, vaan eläimen ohjaaja saattaa jäädä pois kuviosta. Tämä kolmen henkilön järjestely on koettu toimivaksi, sillä terapiatilanteen jälkeen ohjaaja voi poistua alpakan kanssa ja terapeutti voi jatkaa keskustelua asiakkaan kanssa keskeytyksettä.

Terapian määrää on harvoin ennalta määrätty, joten se etenee asiakkaan tavoitteiden mukaisesti ja hänen lähtökohdistaan. On mahdollista ottaa alpakka mukaan terapiaan joksikin aikaa, myöhemmin vaihtaa toimintaa ja ehkä sen jälkeen taas palata alpakoiden pariin. Tulokset kuitenkin ovat näkyviä. Esimerkkitapauksena mutistilapsi on alkanut puhua sekä toispuolihalvauspotilas unohtanut sairautensa hetkeksi ruokkiessaan alpakkavasaa tuttipullolla ja kyykistyneen tämän tasolle. Tämä vain vahvistaa aiemmin avaamieni tutkimusten tuloksia ja osoittaa terapian vaikuttavuutta.

Toiminnananalyysiä käyttämällä voi huomata, kuinka paljon alpakkaterapiaan voikaan sisällyttää. Jo pelkkä alpakan silittely tai halaaminen voi olla jollekin asiakasryhmälle merkityksellistä. Muita yleisiä toimintoja ovat alpakan syöttäminen, kiinniotto ja riimun laitto, taluttaminen sekä tallityöt. Näitä kaikkia tarkemmin analysoitaessa huomaa, että niihin sisältyy melko olennaisia tekijöitä. Toiminnot sisältävät erilaisia asentoja, joiden aikana on kyettävä pitämään tasapainonsa. Staattisen tasapainon pitokykyä tarvitaan myös esimerkiksi ruokakuppia pidellessä. Hoitotoimenpiteissä tulee monenlaista liikettä, ojentamista, kurottamista, kiinnipitämistä, kyykistymistä. Taluttaessa täytyy osata tarkkailla ja säädellä omaa liikkumistaan pysähtymällä, hidastamalla ja jatkamalla taas matkaa seuraten samalla alpakan liikettä. Alpakan kanssa agilityä harrastaessa tulee näitä seikkoja huomioida vielä enemmän. Alpakkaterapia antaa mahdollisuuden niin laajojen liikeratojen harjoittamiseen kuin tarkkuutta vaativien motoristen harjoitusten tekemiseen. Kaikki nämä harjoitukset kuitenkin tulevat ikään kuin huomaamatta alpakan kanssa toimiessa.

Alpakkaterapiaa voidaan käyttää menetelmänä myös sosiaalisten vuorovaikutustaitojen ja psyykkisen hyvinvoinnin kuntoutuksessa. Alpakka ei vaadi asiakkaalta mitään, vaan sen kanssa voi vaikka vain olla ja rauhoittua. *”Se on ihan sama sen alpakkaterapian kanssa, et se näyttää hirveen helpolta, et tos nyt vaan seistään ja ihmetellään, mut silti siin kuitenkin tapahtuu paljon.”* Alpakka ei myöskään hakeudu väkisin kontaktiin, vaan se antaa asiakkaalle aikaa. Tämä on hyvä piirre esimerkiksi ujojen lasten kanssa toimiessa. Lapsi saa rauhassa aikaa totutella eläimeen ja aloitteen tekeminen lähtee lapsesta itsestään. Toisaalta alpakka ei siedä aggressiivista tai rajua lähestymistä. Tällaisissa tilanteissa se ottaa yleensä etäisyyttä ja ikään kuin pakottaa asiakkaan omalla hiljaisuudellaan yrittämään uudestaan. Se unohtaa nopeasti ja antaa asiakkaalle uuden mahdollisuuden tulla lähelle. Tämä harjoittaa hyvin oman käytöksen säätelyä ja toiminnan muuttamista palautteen mukaan. Laumassa toimiessa ovat samat periaatteet käytössä. Lauma ottaa asiakkaan yleensä melko helposti mukaan ja asiakas pääsee osaksi ryhmää. Samalla voidaan hyödyntää tämän laumaeläimen käyttäytymismallia. Asiakkaan pitää koko ajan seurata tilannetta, samoin kuin laumakin seuraa asiakkaan toimintaa. Alpakoiden kohtaaminen muistuttaa lähinnä ihmisen kohtaamista ja juuri tätä kohtaamista voi näiden eläinten kanssa harjoitella hyvin monella tapaa.

### 8.3 Toimintaterapeutin näkemys alpakoista

Alpakoiden hyviä ominaisuuksia terapianäkökulmasta on niiden helpostilähestyttävyys ja rauhallinen olemus. Ne tuntuvat huokuvan hiljaista hyväksyntää antaen asiakkaalle tilaa. Vaikka alpakka ei välttämättä hae samankaltaista fyysistä kontaktia kuin esimerkiksi koirat, odottavat ne ihmisiltä kuitenkin katsekontaktia. Katsekontaktin ottamisen harjoittelu alpakan kanssa saattaakin olla hel-

pompaa esimerkiksi sosiaalisia tilanteita pelkäävälle jo pelkästään alpakan rennon olemuksen ansios-  
ta. Alpakat käyvät 1,5 – 2 vuotta kestävästä terapiaeläinkoulutuksesta ja ne sertifioidaan, jotta juuri  
parhaimmin terapiaeläimiksi sopivat eläimet tulevat valituiksi. Koska alpakoita käytetään sekä yksilö-  
nä että laumana, ei terapiaa, jossa käytetään alpakkalaumaa vaadi kaikkien eläinten sertifiointia.  
Laumaa käytetään elementtinä ja sen tarkoitus onkin, että alpakat toimivat laumassa vaistonvarai-  
sesti ja asiakas saa siitä hyötynsä. Osa laumasta täytyy kuitenkin olla sertifioitu.

Lause *”Aika usein se eläin on siinä semmosena siltana siinä vuorovaikutuksessa mikä tulee siihen te-  
rapeutin ja asiakkaan välille”*, kuvaa hyvin eläimen roolia terapiatilanteessa. Alpakkaan tutustutaan  
ensimmäisillä kerroilla rauhassa ja se onkin niin sanottu hyvä jään murtaja ja terapiasuhteen alulle-  
panija terapiatilanteessa.

#### 8.4 Toimintaterapeutin rooli

Alpakkaterapiassa toimintaterapeutti toimii yhteistyössä asiakkaan, alpakan ja alpakan ohjaajan  
kanssa. Tämä vaatii terapeutilta hyvää oman ammattinsa tuntemusta ja ammattitaitonsa käyttöä,  
jotta toiminta saadaan muodostettua asiakkaalle hyödylliseksi. *”Et sillon ku terapeutti tekee työnsä  
hyvin, niin se näkyy ulospäin sellasena oleiluna, mutta vain ja ainoastaan terapeutti tietää mitä siinä  
tapahtuu, jos se on sen kunnolla suunniteltu,”* kokoaa tämän ajatuksen hyvin yhteen. Joissakin ta-  
pauksissa toimintaansa voi myös joutua perustelemaan ja näissä tapauksissa vaaditaan toimintate-  
rapeutin ammattitaitoa selittämään miksi juuri jokin tietty toiminta on valittu. Terapeutin tulee olla  
tietysti myös laillistettu toimintaterapeutti. Tämä tekijä erottaa eläinavusteisen terapian eläinavusteis-  
esta toiminnasta, jota voi toteuttaa kuka vain. Alpakkaterapia on tavoitteellista, asiakaslähtöistä ja  
asiakkaat tulevat lähetteen kautta tai mahdollisesti saattavat olla itse maksaviakin. Yhteistyötä teh-  
dään lisäksi lähettävän tahon kanssa.

Terapian aikana toimintaterapeutin on keskityttävä asiakkaaseen ja itse terapiaan. Terapeutille on  
välttämätöntä tuntea eläimet, joiden kanssa hän työskentelee ja luottaa niihin. Lisäksi alpakoista on  
hyvä olla terapeutilla itsellään kokemusta, jotta hän tietää millaisia tuntemuksia nämä eläimet herät-  
tävät ja millaista niiden kanssa on toimia. Vaikka alpakoilla onkin mukana oma ohjaaja, joka huoleh-  
tii niiden hyvinvoinnista, on hyvä, jos toimintaterapeuttikin tietää, millainen käytös on alpakoille  
ominaista ja mikä ei.

#### 8.5 Alpakkaterapian kehittäminen

Itse alpakkaterapiassa ei ole niinkään kehitettävää. Terapia näyttää toimivan nykyisillä toimintamal-  
leilla, eikä ongelmakohtia ole ilmennyt. Se, mihin tulisi kiinnittää huomiota, on tiedon lisääminen ja  
aiheen tietämyksen kehittäminen. Olisi tärkeää tuoda menetelmää ja ylipäätään toimintaterapiaa  
näkyvämmäksi ja viedä sitä eteenpäin. Kun Suomessa on vain yksi toimintaterapeutti, joka käyttää  
alpakoita työssään, olisi sitäkin tärkeämpää saada uusia terapeutteja innostumaan menetelmästä ja  
jatkatamaan sen toteuttamista. Olisi erittäin harmittavaa, jos Collin-Kaajalan jäädessä pois toimintate-



rapian piireistä, ei Suomessa olisi enää yhtään alpakkaterapeuttia. Koulutuksia, luentoja ja alpakka-terapiaan tutustumisia tarvittaisiin lisää.

## 9 POHDINTA

### 9.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata, mitä alpakkaterapia on käytännössä. Tutkimuksen tulokset puoltavat alpakkaterapian käytön lisäämistä. Koska tämä terapiamenetelmä on sovellettavissa kaikille asiakasryhmille, voidaan sitä käyttää hyvin monipuolisesti. Alpakkaterapiaa voidaan käyttää niin fyysisiin, psyykkisiin kuin sosiaalsiinkin ongelmiin, joten menetelmä ei rajaa asiakasryhmää juuri ollenkaan. Monipuolisuutensa takia alpakkaterapia on hyvä monikäyttöinen terapiamenetelmä, joka vaatii aiheeseen perehtyneen ammattitaitoisen toimintaterapeutin panostuksen.

MOHO:n näkökulmasta tarkasteltuna, alpakkaterapiaan vaikuttaa asiakkaan tahto ja tottumus. Suorituskyky ei ole niinkään sidoksissa alpakkaterapian valintaan, koska kuten edellä jo mainittu, mikään diagnoosi ei poissulje tätä terapiamenetelmää. Ihmisen fyysinen ja psyykinen kunto voi olla hyvin vaihteleva, mutta se ei silti estä menetelmän valintaa, vaan asettaa vain omat rajoitteensa toiminnolle. Tahdon kautta tarkasteltuna voi ajatella, että asiakkaan henkilökohtainen vaikuttaminen, arvot ja mielenkiinto vaikuttavat jo pelkästään siihen, onko asiakas halukas valitsemaan alpakkaterapian. Mielenkiinto eläimiä kohtaan, kokemus siitä, että eläinten kanssa toimiminen on miellyttävää, tärkeää ja oikein ja tietoisuus omista kyvyistä, puoltavat alpakkaterapiaan osallistumista. Tottumus eläinten kanssa olemiseen vahvistaa varmasti halua kokeilla tätä menetelmää. Toisaalta alpaka on melko tuntematon eläin, jota monet eivät välttämättä ole koskaan edes nähneet. Tämä näyttää asiakkaan tavat toimia uusissa tilanteissa ja sen, millaisen roolin asiakas ottaa uudessa ympäristössä.

Alpakkaterapiaa ei ole juurikaan tutkittu. Näyttöä juuri tämän terapiamenetelmän hyödyistä tarvitaan lisää, vaikka aiemmin työssä esille tuoduissa tutkimuksissa eläinavusteisen terapian hyödyt olivat ilmeiset. Voi olettaa, ettei ole niinkään väliä, mikä eläin on kyseessä puhuttaessa eläinavusteisen terapian vaikutuksista. Tutkimukset alpakkaterapiasta toisivat kuitenkin luotettavuutta menetelmälle ja ehkä se saisi sen myötä suurempaa suosiota.

Kuten tutkimuksen alussa kuvattiin, on ihmisellä luontainen taipumus hakeutua luontoon ja elollisten olentojen läheisyyteen. Nykyään ihminen alkaa olla irtaantunut näistä elementeistä ja eläinavusteinen terapia olisi hyvä mahdollisuus tyydyttää tätäkin tarvetta. Monille eläimet voivat olla hyvinkin motivoiva asia ja tämä pitäisi huomioida useammin terapian suunnittelussa. Koska alpakkaterapia ei ole Suomessa paljon käytetty menetelmä, sen käyttäminen olisi hyvä valtti toimintaterapian piireissä. Ihmetyttävää onkin, mikseivät toimintaterapeutit ole ottaneet tätä menetelmää käyttöönsä, vaikka eläinten vaikutukset ihmisen hyvinvoinnille ovat niin merkittävät.

### 9.2 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen teossa kohtaa monia eettisiä kysymyksiä, jotka on syytä huomioida. Arkielämässä ihmiset ymmärtävät etiikan eri tavoilla. Raja oikean ja väärän välillä jää monesti häilyväksi. Aiheesta on kuitenkin listattu periaatteet, jotka ovat yleisesti hyväksytyjä tutkimusten teossa. Nämä ohjeet on

laatinut opetusministeriön asettama tutkimuseettinen neuvottelukunta (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2007, 23). Hyvän tieteellisen käytännön keskeisiä lähtökohtia ovat rehellisyyden, tarkkuuden ja yleisen huolellisuuden noudattaminen itse tutkimusta tehdessä, tulosten esittämisessä ja tallentamisessa sekä arvioinnissa. Lisäksi tutkimuksissa käytetään eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Tämä velvoittaa vastuullisuuteen tutkimustulosten julkaisemisessa. Tutkimuksessa on myöskin kunnioitettavasti otettava huomioon muiden tutkimukset ja viitattava heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012, 6). Nämä asiat toteutuivat työssäni säännösten mukaisesti. Esitin tulokset puolueettomasti ja vääristelemättä. Työ on tehty rehellisesti esittäen tulokset, kuten ne ovat haastattelussa tulleet ilmi. Kirjoitin haastattelun puhtaaksi huolellisesti sana sanalta, jotta mikään haastateltavan sanoma asia ei vääristyisi tässä työvaiheessa.

Eettisyyttä minun ei tarvinnut ajatella henkilötietojen salaamisen kannalta. Haastattelu tehtiin avoimesti ja haastateltava esiteltiin omalla nimellään ja tunnistettavasti. Aiheeni luonne on sellainen, että henkilöllisyyden salaaminen ei olisi merkityksellistä. Tutkimukseni ei myöskään käsittele niin henkilökohtaisia asioita, että olisi tarpeen tehdä haastateltava tunnistamattomaksi. Lisäksi ollessaan Suomen ainoa alpakoita työssään käyttävä toimintaterapeutti, ei haastateltavan anonymiteettia voinut säilyttää. Haastattelun aikana haastateltava kertoi esimerkkitapauksia omista potilaistaan. Tässä vaiheessa hän omilla eettisillä valinnoillaan kertoi tapauksista niin, että kyseisiä henkilöitä on mahdoton tunnistaa. Hän puhui erittäin yleisellä tasolla, mikä poisti minulta eettisen velvollisuuden käsitellä näitä potilastapauksia.

### 9.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimusten tulosten ja johtopäätösten tulee olla luotettavia ja oikeita. Tätä luotettavuutta mitataan reliabiliteetilla ja validiteetilla. Reliabiliteetilla mitataan tutkimustulosten pysyvyyttä ja validiteetilla varmistetaan, että tutkitaan niitä asioita, joita alun perin oli tarkoituskin (Kananen 2013, 115 – 116). Tutkimuksessani reliabiliteetti jäi hieman heikolle pohjalle. Kun tutkimuksessani oli vain yksi tutkittava ja yksi tutkija, ei tuloksien toistettavuutta pystynyt aivan samalla tavalla käsitellä. Varmistin reliabiliteetin käymällä tutkimusaineistoa läpi etsien yhteneväisyyksiä. Haastateltavan vastauksista pystyi löytämään toistuvuutta. Lisäksi vertasin aineistoa jo olemassa olevaan tietoon ja pystyin sitäkin kautta vahvistamaan reliabiliteettia. Tulokset eivät siis olleet sattumanvaraisia.

Validius käsite koetaan epäselväksi. Erityisesti tapaustutkimusten tekijät törmäävät useasti tähän, kun yleisesti ajatellaan jokaisen tutkittavan tapauksen olevan ainutlaatuinen ja näin ollen sen luotettavuutta ja pätevyyttä voi olla hankala arvioida perinteisillä keinoilla. Tästä huolimatta on tärkeää, että näitä tekijöitä arvioidaan jollakin tavalla. Arviointi voidaan suorittaa kuvailemalla henkilöt, paikat, tapahtumat ja tutkimuksen eteneminen yksityiskohtaisesti. Tämän jälkeen voidaan verrata kuvauksien ja niihin liitettyjen tulkintojen yhteisopivuutta, eli onko selitys luotettava (Hirsjärvi ym. 2007, 226 – 27). Kiinnitin juuri näihin kuvailuihin paljon huomiota ja pyrin selittämään kaiken tarkasti, jotta tutkimuksen luotettavuus säilyisi. Lisäksi pidin koko ajan mielessä, mitä olen tutkimassa, jotta tutkimukseni pysyisi yhtenevänä ja saisin lopputuloksena vastaukset haluamiini kysymyksiin. Tut-

kimuksen luotettavuutta vähensi se, että tein tutkimuksen yksin. Tästä johtuen tutkimuksen analyysivaiheessa oli vain yksi näkökulma. Jos tutkijoita olisi ollut enemmän, aineistosta olisi voinut keskustella ja näin mahdollisesti avartaa näkemyksiä ja tulkintaa. Jos voisin muuttaa jotain tutkimuksessani, toteuttaisin ehdottomasti käytännön havainnointia. Tämä toisi lisää luotettavuutta ja vahvistaisi haastattelutuloksia. Luotettavuutta lisäsi haastattelussa kuitenkin se, että se äänitettiin. Näin haastattelu ei päässyt muuttumaan ajan saatossa, eikä se jäänyt ainoastaan muistiinpanojen varaan. Pelkkä muistiinpanojen tekeminen olisi heikentänyt tutkimuksen luotettavuutta huomattavasti, kun olisin itse ollut sekä haastattelija että muistiinpanojen tekijä.

#### 9.4 Yleistettävyyys

Tapaustutkimuksessa tärkeintä ei ole yleistettävyyys vaan tutkittavan ilmiön mahdollisimman laaja ymmärrys. Yleistämistä käytetään kuitenkin vahvistamaan teoriaa ja löytämään ehkä uusia näkökulmia. Jos tutkimus on kuvattu yksityiskohtaisesti ja käsitteellistäminen on onnistunut, voidaan tässä tapauksessa saada mahdollisuus yleistettävyyteen. Tutkimustuloksia vertailemalla voidaan hyödyntää tapausta laajemmin. Tässä tapauksessa puhutaan siirrettävyydestä (Saarela-Kinnunen ja Eskola 2015, 186). Siirrettävyys vaatii tutkittavan ilmiön erityisen tarkkaa kuvailua, jotta joku toinen tutkimuksen tuloksia soveltaessa voi päätellä tilanteiden vastaavuutta. Siirrettävyys on aina siirtäjän vastuulla (Kananen 2013, 120 – 21). Omassa tutkimuksessani siirrettävyyttä on hankala kuvata. Koska kukaan muu kuin haastateltavani ei käytä alpakoita terapiamenetelmänään. Näin ollen voisi ajatella, että siirrettävyys ei olisi kyseenalaista. Tutkimus on tehty tapaustutkimuksena tutkimalla haastateltavan käytäntöjä alpakkaterapiasta. Voisi siis olettaa, että mennessään alpukka-avusteiseen toimintaterapiaan Suomessa, kohtaisi asiakas nämä samat käytännöt, jotka tutkimuksessani on tullut ilmi. Siirrettävyys kuitenkin saattaisi muuttua, jos joku toinen toimintaterapeutti alkaisi käyttää tätä menetelmää. Hänellä voisi olla eri näkemyksiä asioista, jotka vaikuttaisivat yleistettävyyteen. Mutta tämän hetkisen tilanteen mukaan, tutkimukseni siirrettävyys on sataprosenttinen.

#### 9.5 Tulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimukset

Tutkimuksestani on varmasti hyötyä monellakin tapaa. Jo pelkästään se, että alpakkaterapiaa ei ole tutkittu kovin paljoa, osoittaa lisäinformaation olevan tarpeen. Tutkimustyöni voi saada uusia toimintaterapeutteja innostumaan alpakkaterapiasta ja käyttämään sitä yhtenä menetelmänään. Työ tuo tietoa asiakkaille tästä terapiamenetelmästä ja mahdollisesti saa heidät kiinnostumaan ja kokeilemaan alpakkaterapiaa. Näiden lisäksi työ avaa alpakkaterapiaa muille ammattikunnille ja aiheesta kiinnostuneille. Kuten toimintaterapiaa monesti muulloinkin täytyy perustella ja selventää, ei alpakkaterapiakaan tee tässä asiassa poikkeusta. Mahdollisesti tiedonpuutteen takia, voi olla vaikea ymmärtää, kuinka alpakan kanssa tekeminen voisi olla kuntouttavaa. Toivoisin työni tuovan tähän selvennystä ja todisteita sen vaikuttavuudesta.

Ennen kaikkea tutkimukseni voisi toimia pohjana toimintaterapeuteille, jotka tulevaisuudessa toimivat yhteistyössä Lumotarhan alpakkoiden kanssa tai Lumotarhan omalle toimintaterapeutille. Tutkimus voisi toimia viitteenä alpakkaterapian sisällöstä, olla varmentava esimerkki alpakkaterapian hyödyistä tai toimia toiminnan kehittämisen pohjana.

Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia alpakkaterapiassa käyneiden asiakkaiden kokemuksia alpakkaterapiasta. Voisi selvittää esimerkiksi, millä tavalla asiakkaat ovat terapiasta hyötäneet. Voisi myös tutkia onko alpakkaterapia hyötynneiden eronnut muunlaisesta toimintaterapiasta asiakkaiden mielestä. Toisenlaisen näkökulman voisi ottaa kyselemällä toimintaterapeuteilta heidän kokemuksistaan, tiedoistaan tai mielenkiinnostaan alpakkaterapiasta ja näin selvittää, miksi alpakkaterapia ei ole vielä saanut suurempaa suosiota Suomessa.

## 9.6 Pohdintaa opinnäytetyöprosessista

Koko opinnäytetyöprosessini oli pitkä ja hankala. Käytin liian paljon aikaa jo pelkästään aiheen valintaan. Kun aihe oli vihdoin suuntautunut alpakkoihin, alkoi ajatustyö miten aihe lopulta rajata. Neuvoista huolimatta en kiirehtinyt turhia tässä vaiheessa, mikä kostautui myöhemmin kiireenä pysyä aikataulussa. Olin yhteydessä toimintaterapeutti Collin-Kaajalaan alustavasti ja kysyin, olisiko hän halukas yhteistyöhön kanssani. Lisäksi törmäsin internetissä Lumotarhaan ja siitä muodostuikin lopulta toimeksiantajani. Alkuvuonna 2015 sain suunnitelmani lopulta valmiiksi ja pääsin aloittamaan itse työtä. Tähän mennessä olivat opinnäytetyöseminaarit jo ohi, joten en päässyt hyötymään näistä ohjauksista niin paljon, kuin minulle olisi ollut tarpeellista. Jos tekisin työn uudestaan, panostaisin aiheen valintaan ja sen rajaamiseen enemmän, jotta aihe muodostuisi nopeammalla tahdilla.

Aloitin heti aiheen varmistuttua kirjoitusprosessin. Tein työlleni rungon ja aikataulutin sen melko tiiviiksi. Keräsin teoriatietoa ja tutkimuksia aiheestani ja aloitin sillä prosessin työstämisen. Tätä vaihetta tein myös aika löysin rantein, enkä turhaan pidellyt aikataulusta kiinni. Sopimamme haastatteluaika Collin-Kaajalan kanssa lähestyi huomaamatta, enkä tajunnut perehtyä haastatteluun paremmin. Teoriatiedon kokoaminen oli vielä vähän kesken, mutta joudin jättämään sen perehtyäkseni haastattelun valmistelemiseen. En ole aiemmin tehnyt haastatteluita kuin leikkimielessä, joten olin aivan alkupisteessä. Kokosin haastattelun ehkä liian hätäisesti, enkä ollut ollenkaan valmistautunut sen esittämiseen. Tämän kohdan työssäni muuttaisin heti, jos voisin. Haastattelutilanteesta jäi huonohko mieli, vaikka sainkin kaikki tiedot, jotka tarvitsin. Kokemattomaas haastatteluista vaikutti merkittävästi työni laatuun. Olisin varmasti osannut rakentaa jo haastattelurungon sillä tavalla paremmaksi, että olisin saanut parempaa ja yksityiskohtaisempaa tietoa.

Haastattelun valmistuttua lykkäsin sen litterointia ja analysointia pitkään. Sillä aikaa jatkoin teoria-puolen kirjoittamisen loppuun ja aloitin tutkimuksen toteutuksen työstämisen. Alkukesästä intoni työtä kohtaan taas lopahti pitkäksi aikaa. Tätäkään virhettä en toistaisi, jos tekisin työtäni uudelleen. Liian pitkät tauot tekemisessä antavat helpon syyn lykätä kirjoittamista vielä vähän pidemmälle ja pidemmälle. Pitkien katkosten välillä irtaantuu työstä, mikä ei ole hyvä työn laadulle. Jouduin näiden taukojen jälkeen aina käyttämään paljon aikaa siihen, että pääsin jyvälle, mitä viimeksi olin työstä-

nyt ja mikä oli ollut ideani jatkolle. Lisäksi ennestäänkin tiukka aikatauluni kiristyi koko ajan tekemätömyyteni vuoksi. Loppukesästä lähtien työstin opinnäytetyötäni tosissani ja sain sen hyvälle mallille.

Luulen, että työstäni olisi tullut toisenlainen, jos minulla olisi ollut työpari. Monesti työn edetessä mietinkin, miten työpari olisi vähentänyt taakkaa. Häneltä olisi varmasti tullut toisenlaisia näkökulmia ja ideoita, joita en itse osannut ajatella. Olisi myös helpottanut, jos olisi ollut joku, kenen kanssa vaihtaa ajatuksia ja pyöritellä ongelmia. Työpari olisi varmasti pitänyt minut paremmin aikataulussa, ja olisin välttynyt turhalta kiireeltä ja stressiltä. Jäin ilman työparia aiheen valinnanvaikeuksien vuoksi, mutta loppujen lopuksi olen tyytyväinen, että tein tämän yksin. Halusin tehdä työn sellaisesta aiheesta, joka oikeesti kiinnostaa minua ja josta voisin tulevaisuudessa suurella todennäköisyydellä hyötyä. Tämä motivoi minua jatkamaan työtä hankalissakin vaiheissa.

Opin valtavasti työtä tehdessäni. Kun aiemmin minulla ei ollut mitään kokemusta tutkimuksen tekemisestä, niin tätä työtä tehdessäni perehdyin aiheeseen hyvinkin tarkasti. Opin erilaisista tutkimusmenetelmistä ja niiden piirteistä sekä ylipäätään tutkimuksen kokoon kasaamisesta. Tiedonhakuaitoni parantuivat, sillä varsinkin tutkimustietoa sai etsiä monen mutkan takaa ja niitä löydettyjäkin lähteitä täytyi tarkastella kriittisesti. Erityisen vahvasti mieleeni jäi taustatyön ja asioihin perehtymisen tärkeys. Siihen aion jatkossa panostaa enemmän, enkä aliarvioi sen merkitystä. Jouduin myös useasti pohtimaan työskentelytapojani, joissa on paljon parannettavaa. Varsinkin sitä haluan parantaa, että ymmärtäisin pitää aikatauluista kiinni, niin ajankäytöstä ei tulisi turhaa stressiä. Yllättävää oli kuitenkin huomata, kuinka hyvin sitouduin työhöni ja sain sen ajallaan valmiiksi. Ylpeänä voin todeta selvinneeni tästä joskus puuduttavankin pitkältä tuntuneesta prosessista yksin.

## LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

ALPAKKATERAPIA RY. Alpakaterapia ry – sertifioidut alpakat www-sivut [verkkoaineisto.] [Viitattu: 2015-09-20.] Saatavissa: <http://www.alpakkaterapia.fi>

ALAT – TERAPIA-ALPAKAT JA -LAAMAT. Terapia-alpakat ja -laamat www-sivut [verkkoaineisto.] [Viitattu 2015-09-20.] Saatavissa: <http://www.alat.fi/>

ALLEN, Karen, SHYKOFF, Barbara E., ja IZZO, Joseph L. Jr. 2001. Pet ownership, but not ACE inhibitor therapy, blunts home blood pressure responses to mental stress. *Hypertension* 38, 815 – 820. [Viitattu 2015-04-02.] Saatavissa: <http://hyper.ahajournals.org/content/38/4/815.full.pdf+html>

BECK, Alan. M. ja KATCHER, Aaron. H. 2003. Future directions in human-animal bond research. *American Behavioral Scientist* 47, 79 – 93. [Viitattu 2015-03-21.]

BHATTACHARYYA, Surajit ja MUKHOPADHYAY, Goutam 2014. A Review on a Therapy with bonds between Human and Animals. *International Journal of Pharmacy and Engineering (IJPE)* [digilehti] Dec; 78: 519 – 531 [Viitattu: 2015-02-24.] Saatavissa: [http://www.abhipublications.org/journal/G\\_112\\_I.pdf](http://www.abhipublications.org/journal/G_112_I.pdf)

CHU, Cheng-I, LIU Chao-Yin, SUN Chi-Tzu ja LIN Jung 2009. The effect of animal-assisted activity on inpatients with schizophrenia. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services* 47, 42 – 48. [Viitattu: 2015-03-08.]

COLE, Mary L. 2009. Literature review and manual: Animal-assisted therapy. University of Lethbridge. Lethbridge, Alberta: Faculty of Education.

DIMITRIJEVIC, Ivan 2009. Animal Asisted Therapy – A New Trend In The Treatment of Children And Adults. *Psychiatria Danubina*. [digilehti] Vol 21 No.2, 236 – 241. [Viitattu: 2015-03-18.] Saatavissa: [http://www.hdbp.org/psychiatria\\_danubina/pdf/dnb\\_vol21\\_no2/dnb\\_vol21\\_no2\\_236.pdf](http://www.hdbp.org/psychiatria_danubina/pdf/dnb_vol21_no2/dnb_vol21_no2_236.pdf)

ESKOLA, Jari ja VASTAMÄKI, Jaana 2015. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa VALLI, Raine ja AALTOLA, Juhani. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 4.painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

FILAN, Susan L. ja LLEWELLYN-JONES, Robert H. 2006. Animal-assisted therapy for dementia: a review of the literature. *International Psychogeriatrics* 18, 597 – 611. [Viitattu 2015-04-04.] Saatavissa: <http://www.ipa-online.org/wp-pdfs/IPG%20Filan%20&%20Llewellyn.pdf>

HAUTALA, Tiina, HÄMÄLÄINEN, Tuula, MÄKELÄ, Leila ja RUSI-PYYKKÖNEN, Mari 2013. Toiminnan voimaa – Toimintaterapia käytännössä. 3. painos. Porvoo: Bookwell Oy.

HIRSJÄRVI, Sirkka, REMES, Pirkko ja SAJAVAARA, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. 13. painos. Helsinki: Tammi.

HYVÄ TIETEELLINEN KÄYTÄNTÖ JA SEN LOUKKAUSEPÄILYJEN KÄSITTELEMINE SUOMESSA 2012. Opetus- ja kulttuuriministeriön asema tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK. [Viitattu 2015-09-22.] Saatavissa: [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

HÖGFORS, Anna 2011 ELÄINAVUSTEINEN TERAPIA - Esite laaman ja alpakan avulla toteutettavasta terapiasta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 2015-03-18.] Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011092113145>

IKÄHEIMO, Kaija. 2013. Karvaterapiaa – eläinavusteinen työskentely Suomessa. 1. painos. Helsinki: Yliopistopaino Helsinki.

KANANEN, Jorma 2013. Case-tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu 143.

KIELHOFNER, Gary. 2008. Model of human occupation: theory and application. 4.painos. Baltimore (MD): Lippincott Williams & Wilkins.

KNIGHT, Sarah ja HERZOG, Harold 2009. All creatures great and small: New perspectives on psychology and human-animal interactions. Journal of Social Issues 65, 451 – 461. [Viitattu 2015-03-02.]

KRUGER, Katherine A. ja SERPELL, James A. 2006. Animal-Assisted Interventions in Mental Health: Definitions and Theoretical Foundations. Teoksessa Fine, Aubrey (toim.) Handbook on Animal-Assisted therapy, theoretical foundations and guidelines for practice [e-kirja.] 2. painos San Diego: Academic Press. Saatavissa: [https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=ySHkNATIWNAC&oi=fnd&pg=PA21&dq=crt+therapy+men-tal+health&ots=3DqvIZOUP7&sig=9uJMUSXcigj1I\\_2IUkSrfQWDWGQ&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=ySHkNATIWNAC&oi=fnd&pg=PA21&dq=crt+therapy+men-tal+health&ots=3DqvIZOUP7&sig=9uJMUSXcigj1I_2IUkSrfQWDWGQ&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

KÄRKI, Raija 2014. ELÄIN TYÖPARINA TOIMINTATERAPIASSA – Kyselytutkimus toimintaterapeuteille. Oulun ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 2015-04-26.] Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014060211397>

MCNICHOLAS, June ja COLLIS, Glyn M. 2000. Dogs as catalysts for social interactions: Robustness of the effect. British Journal of Psychology 91, 61 – 70. Viitattu [2015-02-27.]

SAARELA-KINNUNEN, Maria ja ESKOLA, Jari 2015. Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus? Teoksessa VALLI, Raine ja AALTOLA, Juhani. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 4.painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

SAMS, Mona J., FORTNEY, Elizabeth V. ja WILLENBRING Stan 2006. Occupational Therapy Incorporating Animals for Children With Autism: A Pilot Investigation. American Occupational Therapy Association 60, 268 – 274 [Viitattu 2015-04-08.] Saatavissa: [http://www.vardhundskolan.se/Filer/Sams\\_et\\_al.pdf](http://www.vardhundskolan.se/Filer/Sams_et_al.pdf)



SHEPARD, P. 1993. On animal friends. Teoksessa KELLERT Stephen. R. ja WILSON Edward. O. (toim.), *The biophilia hypothesis* 275 – 300. Washington D.C.: Island Press.

SIRKKOLA, Heikki 2003. *Alpakka – kasvattajan käsikirja*. Hämeenlinna: T:mi Vet.Eliö julkaisut. 1-4.

TOIMINTATERAPEUTTILIITTO. Suomen toimintaterapeuttiliitto ry. [Viitattu 2015-09-15.] Saatavissa: <http://toimintaterapeuttiliitto.fi/>

TUOMI, Jouni ja SARAJÄRVI, Anneli 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: Tammi.

VAUHKONEN, Sari 2013. Lumotarhan www-sivut [verkkoaineisto]. [Viitattu 2015-06-13.] Saatavissa <http://www.lumotarha.fi/>

VAUHKONEN, Sari 2015-04-25. Lumotarhan omistaja. [Haastattelu.] Kuopio.

VAUHKONEN, Sari 2015-01-24. Lumotarhan alpakat Sonetti ja Nobel [digikuva]. Facebook albumi [verkkajulkaisu]. Sijainti: Kuopio: Lumotarha.

VAUHKONEN, Sari 2015-04-24. Lumotarhan alpakat Selina ja Saana. Vasemmalla Sara Ylämyllyltä [digikuva]. Facebook albumi [verkkajulkaisu]. Sijainti: Kuopio: Lumotarha.

WELLS, Deborah. L. 2004. The facilitation of social interactions by domestic dogs. *Anthrozoös: A multidisciplinary journal of the interactions of people and animals* 17, 340 – 352 [Viitattu 2015-03-15.] Saatavissa:

[https://www.researchgate.net/publication/233620956\\_The\\_Facilitation\\_of\\_Social\\_Interactions\\_by\\_Domestic\\_Dogs](https://www.researchgate.net/publication/233620956_The_Facilitation_of_Social_Interactions_by_Domestic_Dogs)

WELLS, Deborah. L. 2009a. Associations between pet ownership and self-reported health status in people suffering from chronic fatigue syndrome. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 15, 407 – 413. [Viitattu 2015-04-16.] Saatavissa:

[https://www.researchgate.net/publication/24354368\\_Associations\\_Between\\_Pet\\_Ownership\\_and\\_Self-Reported\\_Health\\_Status\\_in\\_People\\_Suffering\\_from\\_Chronic\\_Fatigue\\_Syndrome](https://www.researchgate.net/publication/24354368_Associations_Between_Pet_Ownership_and_Self-Reported_Health_Status_in_People_Suffering_from_Chronic_Fatigue_Syndrome)

WITT,C. 2002. *Animal-assisted therapy: An investigative study to define what it is, address its benefits, and describe the role of the occupational therapist in its use*. Unpublished study. Greenville, NC: East Carolina university. Julkaisussa VELDE, Beth P., CIPRIANI, Joseph ja FISHER, Grace 2005 : *Resident and therapist views of animal-assisted therapy: Implications for occupational therapy practice*. *Australian Occupational therapy Journal* (2005) 52, 43 – 50.

## LIITE 1: HAASTATTELUN RUNKO

### Taustaa

- millon aloittanut
- mistä kiinnostus alpakoihin
- työhistoriaa

### Asiakkaat

- kenelle/kenelle ei, miksi?
- löytyykö yleisimpiä asiakasryhmiä
- ryhmä vai yksilöterapia?

### Alpakasta

- miksi alpakka?
- terapiaeläinominaisuuksia
- "tavan terapia" vs. alpakaterapia, eroja?
- vastaanotto
- muut eläimet vs. alpakka
- miten päätös millon alpakkaa ei tarvita

### Terapian sisältö

- käytännönharjoitteet, tietty kaava?
- ongelmia?
- eri ammattikuntien vastaanotto
- eläinavusteinen toiminta ja terapia
- viitekehys
- kuinka paljon tarvitsee perustella
- eläimen välineellistäminen, mielipide

### Toimintaterapeutin rooli

- terapeutin ominaisuudet
- koulutus?
- yhteistyö

### Kehittäminen