



Hundarnas inverkan på de äldres fysiska hälsa

En kvalitativ litteraturstudie

Charlotte Elenius

Tanja Hyvönen

Examensarbete

Vård 13

2016

Charlotte Elenius, Tanja Hyvönen

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Vård
Identifikationsnummer:	Charlotte: 5437, Tanja: 5438
Författare:	Charlotte Elenius, Tanja Hyvönen
Arbetets namn:	Hundarnas inverkan på de äldres fysiska hälsa – en kvalitativ litteraturstudie
Handledare (Arcada):	Annika Skogster
Uppdragsgivare:	Lovisa stad
<p>Sammandrag:</p> <p>Examensarbetet var ett beställningsarbete från Lovisa stad. Syftet med arbetet var att få reda hurdan inverkan hundarna har på de äldres fysiska hälsa. Vår centrala frågeställning var: ”Hur påverkar hundarna de äldres fysiska hälsa?”. Orems egenvårdnadsteori är arbetets teoretiska referensram. Arbetet gjordes som en induktiv litteraturstudie med 17 artiklar från databaserna Cinahl, Medic, ProQuest och ScienceDirect. Metoden för arbetet var innehållsanalys. Artiklarna lästes igenom och färgkoder användes för att lyfta fram på vilka sätt hunden inverkar på människans fysiska hälsa. Kategorier uppgjordes på bas av dessa färgkoder och sattes ihop med teoretiska perspektivet. Resultatet visade att hundarna har till en viss grad positiv inverkan på de äldres fysiska hälsa. Hundarna kan sänka blodtryck, minska på stress och till och med minska på dödligheten efter en stroke. Hundarna ökade på ägarnas motion och var ett stöd för de äldre ägarna. Vi kan inte utesluta de negativa inverkningarna hunden har på hälsan. Fallolycksrisk var större om man ägde en hund. Allergier och hundbett påverkar direkt negativt på den fysiska hälsan. I framtiden skulle det vara önskvärt att göra mer forskning i Finland för att bredare tolka effekterna av hundar på de äldres fysiska hälsa.</p>	
Nyckelord:	Hundens inverkan, fysisk hälsa, de äldre, Orem, Lovisa Stad
Sidantal:	32
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	22.8.2016

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Nursing
Identification number:	Charlotte: 5437, Tanja: 5438
Author:	Charlotte Elenius, Tanja Hyvönen
Title:	Dogs impact on elderly people's physical health – A qualitative literature study
Supervisor (Arcada):	Annika Skogster
Commissioned by:	The City of Loviisa
<p>Abstract:</p> <p>This degree thesis was a commissioned work by the city of Loviisa. The aim of this study was to find out what kind of impact dogs have on elderly people's physical health. Our research question was: "How do dogs impact on elderly people's physical health?" Orem's self-care theory was used as the theoretic perspective in this thesis. The thesis was done as an inductive literature study with 17 articles used from the research engines Cinahl, Medic, ProQuest and ScienceDirect. The method in this study was a qualitative literature study. The articles were read and we used color-codes to point out in which ways dogs have an impact on elderly people's health. Categories were made based on these color-coded findings and were connected with the theoretical perspective. The result was that dogs have to a certain point a positive impact on elderly people's physical health. Dogs can lower blood-pressure, reduce stress and even lower the mortality after a stroke. The dogs increased their owners physical activity and were a good support to the older owners. We cannot exclude the negative impacts dogs have on elderly people's physical health. Dog owners had a greater risk of falling. Allergies and dog bites had a direct negative impact on the physical health. In the future, it would be advisable to do more research in Finland in order to interpret more broadly the effect of dogs on elderly people's physical health.</p>	
Keywords:	Dogs impact, physical health, elderly people, Orem, the City of Loviisa.
Number of pages:	32
Language:	Swedish
Date of acceptance:	22.8.2016

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Hoitotyö
Tunnistenumero:	Charlotte: 5437, Tanja: 5438
Tekijä:	Charlotte Elenius, Tanja Hyvönen
Työn nimi:	Koirien vaikutus ikäihmisten fyysiseen terveyteen - Laadullinen kirjallisuustutkimus
Työn ohjaaja (Arcada):	Annika Skogster
Toimeksiantaja:	Loviisan kaupunki
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämä opinnäytetyö oli tilaustyö Loviisan kaupungilta. Työn tavoitteena oli selvittää min-käläinen vaikutus koiralla on ikäihmisten fyysiseen terveyteen. Keskeinen tutkimuskysymys oli: ”Miten koirat vaikuttavat ikäihmisten fyysisen terveyteen?”. Oremin itsehoitoteoria oli työn teoreettinen viitekehys. Työ tehtiin induktiivisena kirjallisuustutkimuksena 17 artikkelista, jotka haettiin Cinahl, Medic, ProQuest ja ScienceDirect tietokannoista. Työn menetelmänä oli sisällönanalyysi. Artikkelit luettiin läpi ja värikoodeja käytettiin korostamaan millä tavoin koirat vaikuttavat ihmisten fyysiseen terveyteen. Kategorioita tehtiin värikoodeihin perustuen ja ne yhdistettiin teoreettiseen näkökulmaan. Tulos oli, että koirilla on tiettyyn asteeseen positiivinen vaikutus ikäihmisten fyysiseen terveyteen. Koirat voivat alentaa verenpainetta, vähentää stressiä ja jopa vähentää kuolleisuutta aivohalvauksen jälkeen. Koirat lisäsivät omistajiensa liikuntaa ja olivat tukena iäkkäille omistajilleen. Emme voi poissulkea koirien negatiivisia vaikutuksia terveyteen. Koiranomistajilla oli suurempi kaatumisriski. Allergiat ja koiranpuremat vaikuttavat suoraan negatiivisesti fyysiseen terveyteen. Tulevaisuudessa olisi suotavaa tehdä samasta aiheesta laajempia tutkimuksia Suomessa, jotta koirien vaikutusta ikäihmisten fyysiseen terveyteen voitaisiin tulkita laajemmin.</p>	
Avainsanat:	Koiran vaikutus, fyysinen terveys, ikäihminen, Orem, Loviisan kaupunki.
Sivumäärä:	32
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	22.8.2016

INNEHÅLL

1	Inledning.....	7
2	Bakgrund.....	8
2.1	 Lovisa stad.....	8
2.2	 Hunden och människan	8
2.3	 Åldrande.....	10
3	 Forskningsöversikt.....	11
4	 Syfte och frågeställning	12
5	 Teoretiskt perspektiv	13
6	 Metodbeskrivning	14
6.1	 Datainsamling	15
6.2	 Dataanalys.....	15
6.3	 Datainsamlingsinstrument.....	16
7	 Etiska reflektioner	17
8	 Resultatredovisning.....	18
8.1	 Motion.....	19
8.2	 Motivation.....	20
8.3	 Mobilitet.....	21
8.4	 Hälsoeffekter	21
8.4.1	<i>Allmän hälsa</i>	21
8.4.2	<i>Blodtryck och puls</i>	22
8.4.3	<i>Upptäckandet av olika sjukdomstillstånd</i>	23
8.5	 Risker.....	23
8.6	 Sambandet med teoretiska perspektivet	25
9	 Kritisk granskning.....	26
10	 Diskussion.....	27
	 Källor.....	29

Figurer

Figur 1. Frågeställning och kategorier.....	18
---	----

1 INLEDNING

Ämnet hundarnas inverkan på de äldres fysiska hälsa väckte vårt intresse. Vi är mycket hundnära och har märkt, när vi jobbat på ålderdomshem och sjukhus med patienter som är pensionärer, att de äldre skulle kunna ha nytta av hundarnas närhet. Detta kan minska på de fysiska problemen, om patienterna mår psykiskt bättre. De äldre rör på sig mycket mera när de leker med hunden, sköter om den och går ut på promenad med den.

En artikel från *Iltalehti* berättar om en pågående forskning i Australien där de undersökt hur hundarnas puls ändras då de ser sin ägare. Forskarna Mia Cobb och Craig Duncan fick reda på att hundens och ägarens puls blir långsammare då de ser varandra. Efter några minuter har hunden och ägaren samma pulsfrekvens. Forskarna säger att ägandet av en hund minskar stress och är bra för hjärtat. (Vilen 2016)

I artikeln "*Koirasta verovähennysoikeus – onko tämä tuottoisin tapa säästää terveystoimissa?*" föreslås att man borde ta bort skatten som finns i priset då man köper en hund. Skatten brukar vara omkring 400 euro. Endast pensionärer skulle få det skattefria priset när de köper en hund, eftersom staten skulle spara pengar då de hundägande pensionärerna är mindre sjuka och behöver därmed mindre läkarvård. (Ojala 2015)

De äldre skulle också röra på sig mera om de skulle spendera tid med hundar, eftersom de leker med hundarna eller går ut med dem. Det sägs att hundar kan ha en positiv inverkan på de äldres fysiska hälsa (Ojala 2015). Därför vill vi undersöka detta ämne för att få det bekräftat. Vi önskar att pensionärer och ålderdomshem skulle skaffa hundar eller kanske sköta om andras hundar, om de inte har möjlighet att skaffa egen hund, så skulle deras kondition upprätthållas en längre tid. Pensionärer blir snabbt i dåligt skick när de sitter inne dagarna långa utan att röra på sig. När man har en hund är man tvungen att gå ut på promenader flera gånger under dagens lopp.

Flera äldre personer sitter ensamma hemma och därmed kanske lider av depression. Depression och självmord är vanligast hos pensionärer (Söderpalm 2009). Därför skulle det vara viktigt att ha en hund som sällskap.

2 BAKGRUND

I detta kapitel redovisas för Lovisa stads projekt, hundens och människans relation och åldrandet.

2.1 Lovisa stad

Arbetet är ett beställningsarbete av Lovisa stad. De har ett pågående projekt för att förbättra äldrevården. Lovisa stad har räknat ut att de äldres antal kommer att öka drastiskt efter år 2020. Deras vision är att förhindra de äldres tidiga funktionsnedsättning och erbjuda en trygg och bra stad att leva i. Lovisa stad har som mål att stöda både den fysiska och psykiska välmående hos de äldre. Största delen av de äldre vill bo hemma så länge de kan. Staden vill respektera deras önskemål och erbjuda olika tjänster för att möjliggöra ett tryggt boende hemma för de äldre. (Lovisa stad 2013:6-14)

Lovisa stad erbjuder hemvård, hemsjukvård, närståendevård, dagverksamhet, korttidsvård, boendetjänster, serviceboende, institutionsvård, servicesedel, social- och hälsovårdstjänster för de äldre. (Lovisa stad 2013:17-22)

2.2 Hunden och människan

För att kunna undersöka hundens inverkan på människans fysiska hälsa, måste vi tänka tillbaka på hur och när människans relation med hunden uppkommit.

Det finns hundar i alla delar av världen som är bebodda av människan. Alla hundraser är ättlingar till vargen och det har hittats fynd av hundliknande skelett från 12000 år tillbaka. (Clutton-Brock 1987:34-45)

Relationen mellan människan och hunden/vargen har byggts upp under en lång tidsperiod och är unik. Människan började tämja vargen under förhistorisk tid och i början var denna relation en arbetsrelation. Människan var jägare, liksom vargen, och människan märkte nyttan med att jaga tillsammans med vargen. (Clutton-Brock 1987:34-45)

När människan tämjde vargen valde hon att behålla individer som var undergivna och lydiga. Under denna tidsperiod av uppfödning av tamvargen valde människan vargar som hade vissa drag människan gillade, och i och med detta började hunden som vi känner idag att födas. Det finns över 400 hundraser idag med olika rasbetecknande drag som människan avlat fram sedan förhistorisk tid. (Clutton-Brock 1987:34-45)

För att kunna inse hur stark relationen mellan hunden och människan är, är det viktigt att märka skillnaderna mellan vargar och hundar. Vargar brukar inte skälla, vilket hunden lärde sig för att kunna kommunicera bättre med människan. Med skällandet kunde hunden t.ex. varna människan om det finns något hotande i närheten. Hundens skall är olikt beroende på vilken hundras det är, men alla hundar använder detta drag för att kommunicera med människan och andra hundar. Hundarna är extremt fästa vid människans beteende, och detta kan ses genom hur mycket hunden speglar sitt beteende av människan. Hunden kan lära sig att göra skrattliknande miner och ljud och flera av hundens beteendemönster är inlärd från människan. (Clutton-Brock 1987:34-45)

Vargar och människor har liknande sociala beteendemönster, vilket gör det lättare för den tämjda hunden att anpassa sig som en medlem i en människoflock. Hunden agerar på basis av naturliga beteendemönster som finns i dess dna ända sedan tiden då hunden härstammade från vargen. Därför är det viktigt för människan att förstå hundens sätt att uttrycka sig för att relationen mellan hunden och människan skall vara bra. Aggression är ett naturligt beteende hos hunden vilket härstammar från vargen, men vilket människan inte alltid är nöjd med. Hos vissa hundraser är aggressionen mera synlig än hos andra, t.ex. pitbull eller schäfer. (Pulliainen 2008:7-58)

Dagens hundraser ser olika ut och betar sig i rasmässigt, fastän alla hundar härstammar från vargen. Baserat på var människan bodde, tämjde man olika rasers vargar, t.ex. i Ame-

rika tämjde man Kojoten. De nuvarande hundraserna delas in i fem grundraser som härstammar från olika slags vargar runt om i världen. På grund av människans avlande av tamvargarna har dagens hundraser uppstått. Hundens relation till ägaren och miljön grundas på tidigare erfarenheter. Hunden förlitar sig mycket på sina sinnen så det kan vara en stor förlust för en åldrande hund att mista t.ex. synen, hörseln eller luktsinnet. Då hunden inte kan kommunicera med ord använder den sig av olika slags ljud och kroppsspråk, som att vifta på svansen när den är glad. Hundens ömhetsbevis kan vara intensiva och snabba. (Pulliainen 2008:7-58)

2.3 Åldrande

Åldrandet delas in i olika delar men det fysiska åldrandet börjar redan när tillväxtperioden slutat. Åldrandets snabbhet har vissa genetiskt betingade drag. När man talar om åldringar brukar man mena de som är över pensionsåldern och har problem i vardagen p.g.a. fysiska åldrandet, som vanligtvis börjar märkas vid 75-års åldern. Vid medelåldern börjar man få fysiska besvär som benskörhet och det är vanligare hos kvinnor. Hållningen och balansen kan man upprätthålla bättre en längre period med regelbunden motion. Även benens kvalitet förbättras och benskörhet kan på detta sätt förebyggas. (Kan & Pohjola 2013:28-32)

Muskelmassan och muskelstyrkan minskar i och med åldrande. Äldre människor måste använda mera tid för att utföra samma rörelser som yngre just för att massan och styrkan minskat i musklerna. (Kan & Pohjola 2013:28-32)

Ålderdomen för med sig flera problem med de olika sinnen. Äldre faller lättare p.g.a. att balanssinnet och koordinationen försämras med åldern. Andra förändringar som sker med normalt åldrande är ändringar i nervsystemet, vilket leder till att förmågan att reagera på t.ex. smärta och tal blir långsammare. Dessutom blir det svårare att höra höga toner när man blir äldre. (Kan & Pohjola 2013:28-32)

Hjärtat kan inte i en högre ålder arbeta lika fort och fysiskt utmattning sker snabbare. Blodtrycket kan förhöjas med åldern, men hos de individer som regelbundet motionerat genom livet höjs blodtrycket inte lika snabbt. (Kan & Pohjola 2013:28-32)

3 FORSKNINGSOVERSIKT

Fyra artiklar hittades som var skrivna före år 2006. Från databasen ProQuest hittades tre artiklar med sökorden *elderly, health, dogs*. Andra databasen som användes var Medic med sökordet *koira*. Man har börjat undersöka detta ämne först de senaste åren, därför var det svårt att hitta gamla artiklar. Tre andra artiklar hittades men slopades eftersom det inte gick att öppna texten. De fyra artiklarna valdes för att de undersökte hurdan inverkan hundar har på människans fysiska hälsa, speciellt på de äldres fysiska hälsa.

I en forskning gjord i Australien upptäcktes genom att intervjua, att hund- och kattägare har en betydligt bättre hälsa än de som inte äger något husdjur. De som ägde hund gick på promenad fyra gånger i veckan jämfört med de som inte ägde hund som var på promenad endast 2,5 gånger i veckan. Hundägarna använde färre hjärtmediciner. Av kvinnor som var över 55 år och ägde hund, använde endast 40% hjärtmediciner. Av de kvinnor som inte ägde hund, använde 50% hjärtmediciner. Hundägarna gick inte så ofta till läkare, hade lägre blodtryck, mindre stress och bättre kondition än de som inte ägde hund. (Headey 1999)

En annan forskning om djurassisterade terapiprogram tog fram olika terapiformer där djur – främst hundar – är till en stor hjälp. Patienter efter en stroke, hjärnskada eller olycka kan ha svårt att använda ena sidan av kroppen. Då kan man placera hunden på den sämre sidan och då är patienten tvungen att använda den sidan. Mobiliteten på de här patienterna blir bättre med att t.ex. kasta en boll åt hunden eller klappa den. Patienterna är mer motiverade att rehabilitera sig i närvaron av en glad hund. Kognitiva kunskaper kan också förbättras med hjälp av hundterapi enligt forskningen. Om patienten t.ex. har dåligt korttidsminne, kan man träna den genom att patienten tilltalar hunden med dennes namn eller ger befallningar åt hunden. (Janssen 1998)

De centrala fynden i en tidigare forskning var att hundägare rör på sig mer än icke-hundägare. Hunden minskar stress, lindrar smärta och gör läkningsprocessen snabbare. (Jääskeläinen 1999)

De tidigare forskningarna vi undersökt har mest tagit fram hur hunden har en positiv inverkan på människans hälsa. Det enda negativa aspekten för människornas fysiska hälsa är att de kan vara allergiska för hundarna. En stor del av USA:s befolkning äger en hund, vilket ökar risken att människor med hund allergier blir utsatta för hundar. Allergi för hund kan framkalla astma-liknande symptom. I en undersökning kommer det fram att majoriteten av familjer med hund inte skulle avstå från sin hund fastän läkaren skulle säga att det skulle vara det bästa med tanke på familjens hälsa. En familjs relation till hunden är något som inte får underskattas. Flera hundägare är allergiska mot hundar och får stora problem och ökade läkarkostnader p.g.a. detta. (Beck & Meyers 1987)

4 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING

Syftet med studien är att ta reda på hurdan inverkan hundarna har på de äldres fysiska hälsa. Om hundarna har en positiv inverkan, skulle vi vilja att hundar skulle användas oftare som ett hjälpmedel i t.ex. rehabilitation. Flera pensionärer vågar inte skaffa hund eftersom de är rädda att deras hälsa kommer att bli sämre under hundens levnadstid och därför blir de inkapabla att sköta om hunden, även om de annars skulle vilja skaffa hund. Vi vill se om hundägarna har bättre fysisk hälsa och att det i så fall skulle löna sig att skaffa hund då man blir pensionär. Detta är vårt mål med studien.

I denna studie har vi valt att fokusera på hundarnas inverkan på de äldres fysiska hälsa och utelämnat den psykiska hälsan, vilket en annan student i Arcada skriver om.

Problemet med studien är att alla inte kan skaffa hund p.g.a. rädsla, allergier eller för att de ogillar hundar. Alla har inte möjlighet att ta hand om en hund. De har inte råd eller har psykiskt ingen möjlighet att ta hand om ett djur. För att äga en hund måste man dessutom ha en viss kondition.

Vår centrala frågeställning är :

”Hur påverkar hundarna de äldres fysiska hälsa?”

5 TEORETISKT PERSPEKTIV

Som teoretisk referensram använder vi Orems egenvårdsteori. Att köpa en hund kan ses som egenvård eftersom ägandet av en hund kräver att man är engagerad. Vårt antagande är: "Hunden påverkar den äldres hälsa positivt". Vi har valt denna form av perspektiv för det är vår centrala frågeställning i arbetet.

Slutresultatet vi får av artiklarna vi granskat bekräftar eller förnekar att ägande av en hund kan ses som egenvård. Om hundens inverkan på den fysiska hälsan är positiv kan djuret ses som ett medel att upprätthålla hälsan och på så sätt ses som egenvård. Orem delar in sin egenvårdsteori i tre delar som är: teori om självvård, teori om brist på självvård och teori om vårdssystemet. Orem förklarar självvård som något individen målmedvetet gör. Olika livssituationer gör att individen försöker fokusera sig på gärningar som hjälper att upprätthålla den fysiska hälsan. (Marriner-Tomey 1994)

Enligt Orem kan människan uppnå välbefinnande genom egenvård. Människans miljö, kultur och sociala nätverk påverkar vilka val människan gör inom egenvården. Det är individens egen uppgift att upprätthålla egenvården, men vårdarna skall uppmuntra den goda egenvården och försöka motivera patienten till en god egenvård. Orems syn på människans hälsa är det fysiska, psykiska och sociala. Med egenvård anses att individen gör något själv för att upprätthålla sin hälsa, antingen den fysiska eller/och den psykiska. (Marriner-Tomey 1994)

Sjukskötarens roll inom egenvården kan antingen vara den, att sjukskötaren uppmuntrar klienten till egenvården, delvis utför egenvården eller helt och hållet tar hand om egenvården för klienten. Klienter som själva inte klarar av att utföra egenvården är de som sjukskötaren hjälper mest i fråga om egenvård. (Marriner-Tomey 1994)

Orems egenvårdsteori valdes som det teoretiska perspektivet för att vi skulle vilja att hundar används mera i vården och om hundar skulle ses som ett hjälpmedel i egenvården, skulle användning av hundar i vård möjligen öka. Dessutom passar egenvårdsteorin bra in med hundar, för att egenvård utgår ifrån individens egna intressen och motivation och

egenvården kan bra kopplas ihop med hundägande. Endast individer som tycker om hundar skaffar själva en hund. Motivationen till att vara aktiv med sin hund kan man även koppla ihop med relationen mellan människan och hunden. (George 2011:115-120)

Orems egenvårdsteori kan lätt användas i alla hälsorelaterade hjälpmedel som hjälper upprätthålla människans hälsa, för att egenvården grundar sig i att man försöker förbättra eller upprätthålla hälsan. (George 2011:115-120)

6 METODBESKRIVNING

Denna undersökning är en kvalitativ litteraturstudie, dvs. vi undersöker olika artiklars kvalitativa innehåll. Forskningen görs retrospektivt, dvs. vi använder material från tidigare. Forskningslogiken är induktiv. En noggrannare beskrivning av metoden finns i kapitel 6.2.

Kvalitativ datainsamling är att samla in data som är muntliga eller skriftliga. De data som samlas in ska vara korrekt och undersökaren får inte ändra på det på något sätt. Data ska samlas in utan några förväntningar eller teorier. Data får inte styras så att de svarar på undersökarens frågor. Då man samlat in de data man behöver, kan de analyseras. Då man gör en kvalitativ undersökning har man ofta ett induktivt förhållningssätt. (Jacobsen 2012:62-63)

När man gör en kvalitativ undersökning är det viktigt att man undersöker det som verkligen skall undersökas och att artiklarna man valt för undersökningen har reliabilitet och validitet. Det kvalitativa undersökningssättet lämpar sig för arbeten i vilka man skall bearbeta ny information och där informationen presenteras för första gången. (Jacobsen 2012:26)

6.1 Datainsamling

Materialet för studien har hittats i databaserna ProQuest, Cinahl, Pubmed och Medic. Årtalen begränsades till 2006-2016. Vi hittade 17 artiklar som vi använder i denna studie. Som sökord användes en kombination av dogs, elderly, health, older people och koira. De flesta av artiklarna är skrivna på engelska och en är skriven på finska. Sökprocessen förklaras i bifogad tabell (Bilaga 1). De artiklar som hittades med sökorden och exkluderades, valdes inte för att de inte besvarade vår frågeställning och fokuserade sig endast på hundens psykiska inverkan på människan. Då vi sökte efter artiklarna fick vi många träffar, men använde endast några av artiklarna, vilka fyllde våra kriterier. Vi hittade ändå 17 artiklar som vi använde, så vi behövde inte begränsa sökningarna.

Inkluderingskriterierna för artiklarna var att de skulle vara skrivna på engelska, finska eller svenska. Artiklarna skulle forska hundarnas inverkan på människans fysiska hälsa. Abstraktet lästes för att kunna inkludera eller exkludera artikeln för vårt arbete. De artiklarna som vi ansåg handla om hundarnas inverkan på människors fysiska hälsa valdes direkt. Artiklarna lästes senare och några av de valda artiklarna slopades.

Exkluderingskriterierna för forskningen var att artiklarna inte fick vara skrivna före år 2006. Artiklarna fick inte fokusera på hundarnas inverkan på människans psykiska hälsa.

6.2 Dataanalys

I arbetet har vi valt att använda oss av induktiv innehållsanalys som metod. Innehållsanalys har använts under flera år i analysering av nerskrivet material i vårdbranschen. Innehållsanalysen är en systematisk och objektiv metod. När man använder innehållsanalys är syftet att öka informationen och att föra fram nya fakta. Innehållsanalys som metod hjälper skribenten att förklara ett visst fenomen brett och detaljerat. (Elo & Kyngäs 2007)

Induktiv analys börjar från specifika saker och går sedan vidare till mera generella begrepp som skribenten själv uppgör med hjälp av kategorier. Inom induktiv analys kan

man använda sig av underkategorier som är specifika och sedan slå ihop flera underkategorier för att skapa en generell kategori. (Elo & Kyngäs 2007)

Den induktiva analysen har tre olika stadier. Det första är förberedning då man samlar ihop data och funderar ut vad man vill undersöka. I nästa stadium som kallas organisering, analyserar man de data man samlat in och börjar gå igenom dem och försöker hitta underkategorier och generella kategorier. Det sista stadiet är att presentera resultat man fått fram i organiseringsstadiet. Organiseringsstadiet är det svåraste stadiet. Man inleder detta stadium med att skriva anteckningar och rubriker utgående från de data man samlat in. Sedan gör man underkategorier och generella kategorier. I de generella kategorierna klassificerar man olika saker som har en koppling till varandra. Data som är i samma kategori betyder att skribenten anser att de har en koppling till varandra på något sätt, men inte att de är detsamma. (Elo & Kyngäs 2007)

Efter att man kategoriserat olika fenomen från de insamlade data, skall man göra en generell kategorisering. Generell kategorisering innebär att man utgående från kategorierna formulerar en allmän förklaring till fenomenet i kategorin. Detta delmoment i organisationsstadiet kallas för abstraktion. Detta delmoment är det sista momentet innan man presenterar resultaten. Eftersom den induktiva innehållsanalysen är objektiv, används denna form av analys endast när man utgår ifrån faktabaserade data. (Elo & Kyngäs 2007)

Då vi skulle analysera våra artiklar delade vi upp dem och läste igenom dem. Vi använde post-it-lappar som färgkoder och streckade under det viktiga som vi skulle använda i arbetet. Vi läste ändå båda alla artiklarna, så att vi fick en bättre helhet om vad alla artiklarna handlade om. Vi diskuterade sinsemellan vilka kategorier vi tyckte fanns i artiklarna.

6.3 Datainsamlingsinstrument

Studien valdes att göras som en litteraturstudie, eftersom det skulle varit för tidskrävande att kartlägga befolkningens hälsa och deras relation till hundar. Studien fokuserar på pensionärers hälsa, därför att största delen av befolkningen får sämre kondition och fysisk

hälsa efter att de har blivit pensionerade. Största delen av artiklarna vi valt tar inte specifikt upp hundens inverkan på äldre människor, men tar upp hundens inverkan på äldre människors hälsotillstånd.

7 ETISKA REFLEKTIONER

Arbetet är skrivet enligt Forskningsetiska delegationens och Arcadas god vetenskaplig praxis.

God vetenskaplig praxis ska alltid användas i vetenskapliga forskningar. Det är etiskt fel att inte använda det. Man ska vara noggrann och omsorgsfull då man använder andra forskningar i sitt arbete. Man ska visa hänsyn och respekt för forskarna (TENK 2012). Vid god vetenskaplig praxis innebär det att vara ärlig och skriva sitt arbete noggrant, ha respekt för det material man använder och planera arbetet med andra deltagare, hur arbetet ska genomföras innan det påbörjas. God vetenskaplig praxis innebär också att vi etiskt använder de data vi hittat och gör undersökningarna, som vi använder oss av, rätta. (Arcada 2012)

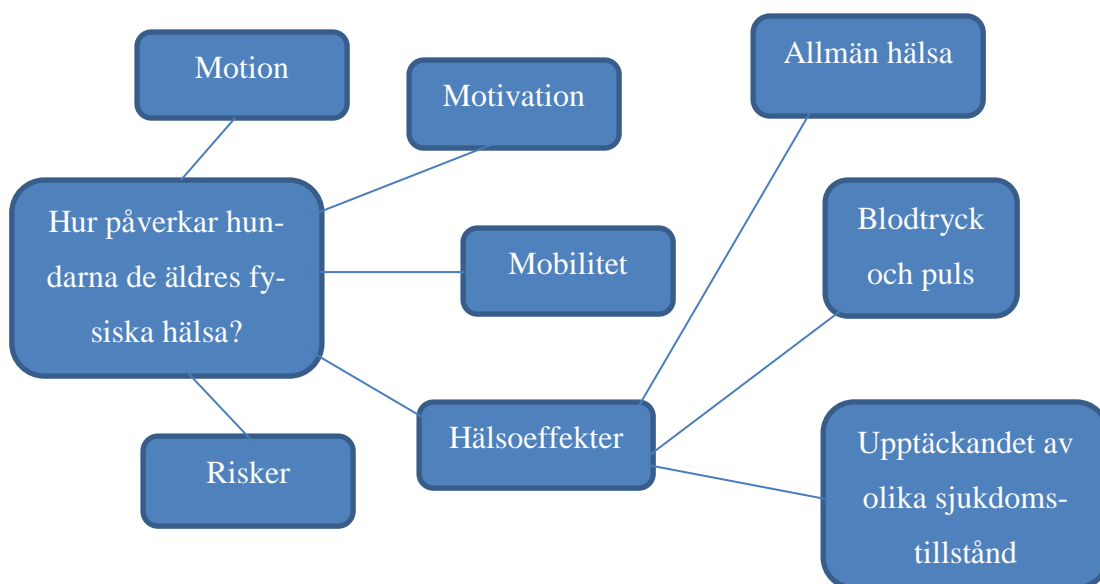
Då man använder data ska man återge den information man fått så korrekt som möjligt. Om man använder citat ska man förklara det man citerat, eftersom innebörden av citat ofta ändras om man citerar för lite eller lämnar bort viktiga ord. Man ska sträva efter att återge den information man fått så korrekt som möjligt utan att plagiera. (Jacobsen 2012:37-38)

8 RESULTATREDOVISNING

Vi valde 17 artiklar till vår litteraturanlys och dessa sammanfattas i bilaga 2.

Följande kategorier framsteg i vår analys: motion, motivation, mobilitet, hälsoeffekter och risker.

I huvudkategorin motion tar vi upp hur hunden har inverkat på människans fysiska motion. Huvudkategorin motivation skall i detta fall ses som att hunden är en motivationsfaktor för människan att orka rehabilitera sig eller uppehålla en god hälsa. Med mobilitet menas att hunden kan användas som hjälpmedel i rehabilitering, t.ex. efter stroke eller en hjärnskada kan hunden användas som hjälp med att kasta en boll eller att människan börjar gå ut med hunden. I huvudkategorin hälsoeffekter tas det upp på vilka olika sätt hunden direkt påverkar människans hälsa. Underkategorierna blodtryck och puls, allmän hälsa och upptäckande av olika sjukdomstillstånd, tar närmare upp på vilka sätt hunden kan inverka på människans hälsa. I huvudkategorin risker tar vi upp vilka risker hundägandet har för hälsan i allmänhet.



Figur 1. Frågeställning och kategorier.

8.1 Motion

I flera av de insamlade data lyfts det fram att hunden ökar ägarens dagliga motion. Äldre som har en hund får mera sannolikt mera fysisk motion än de som inte äger hund (Crouse 2016, Cherniack & Cherniack 2014, Rijken & Beek 2010, Gillum & Obisesan 2010, Polheber & Matchock 2014).

Hundägare har en större sannolikhet att göra andra aktiviteter än att promenera, så som att cykla, simma, lyfta vikter, göra trädgårdsarbete och aerobisk träning (Cherniack & Cherniack 2014, Utz 2014).

Motstridiga resultat angående hundens inverkan på människans motion uppkommer även. I en undersökning i Australiens östra delar hade endast 40% av hundägarna gått ut med hunden på promenad, som i medeltal räckte en timme, under en veckas tid. En annan undersökning lyfter fram att 77% av hundarna fördes ut på en promenad under veckan och endast 12% av hundarna fick gå ut enbart på bakgården. Denna undersökning berättar indirekt att människan motionerat under veckan med hunden, när hon fört hunden på promenad. (Cutt et.al. 2007)

En annan artikel tar upp att ägandet av en hund eller att vara fäst i sitt husdjur har inget samband med bättre hälsa. Ökad motion hos befolkningen sker p.g.a. allmän god hälsa. Hunden förbättrar inte ägarnas hälsa, utan ägarna har i sig själv god hälsa. (Winfield et.al. 2008)

Patienter som haft hundbesök är under och efter besöken mera aktiva. Äldre människor som har hundbesök får mera motion i och med att de klappar hundarna och aktiverar sina armmuskler mera än de som inte hade besök av en hund. (Cangelosi & Sorrell 2010, Cangelosi & Embrey 2006).

Hundägare som går ut med sina hundar själva är mera benägna att gå snabbare och längre än 150 minuter per vecka än de som inte går på promenader med sina hundar. Hundägare som går med hundarna är mindre överviktiga, men har annars liknande hälsotillstånd som hundägare som inte promenerar med sin hund. De flesta äldre människorna promenerade

inte själv med sina hundar så de fick inte ökad motion tack vare hundägandet. (Thorpe et.al. 2006)

8.2 Motivation

Stroke-patienter anser att deras hund hjälpte deras tillfrisknande genom att vara en motivationskälla. Hundarna motiverar patienter att röra på sig mera än vad de annars skulle. (Johansson et. al. 2014)

Hundägare är tvungna att gå ut med sina hundar för att hundarna skall få urinera och liknande. Hundägarna får i och med detta dagligen röra på sig regelbundet. Därför har de bättre hälsa än de som inte äger hundar. (Wells 2007)

De äldre är motiverade att stiga upp från sängen varje dag och ta hand om sig själva tack vare hunden. De gör detta för att de skall kunna ta hand om sin hund. Hundägarna har ett visst schema eller tidtabell då de går ut med sina hundar och ger mat åt dem. Genom att sköta om en hund varje dag, håller ägaren sig i bra skick och lär sig att ta ansvar. Hundägandet kan påminna ägaren om livet förut, då hon kanske hade barn att sköta om. Att äga en hund ger mening till livet. (Crouse 2016)

Med hjälp av hundar blir de äldre i ålderdomshem mer motiverade att delta i gruppaktiviteter. De här har prövats i flera ålderdomshem och man har märkt att det har fungerat. (Cherniack & Cherniack 2014, Williams & Jenkins 2008, Cangelosi & Embrey 2006)

8.3 Mobilitet

I en undersökning forskade man om personer som promenerar med hundar skiljer sig från personer som promenerar tillsammans med någon annan person. Undersökningen kom fram till att de som promenerade med hundar ökade sin hastighet med 28% då de promenerade. De som promenerade med en annan person ökade sin hastighet med endast 4%. Många av de som promenerade med hundar fick bättre fysisk hälsa och balans. De behövde inte längre använda gångstavar då de regelbundet promenerade med en hund. (Cangelosi & Sorell 2010)

Patienter som hade haft stroke fick hjälp av sin hund i rehabiliteringen, eftersom hunden måste promeneras och skötas om. Patienterna tyckte att de tillfrisknade snabbare genom att hunden uppehöll deras fysiska aktivitet. (Johansson et. al. 2014)

8.4 Hälsoeffekter

Enligt en forskning har inte hundägandet någon större inverkan på människans hälsa i jämförelse med resten av befolkningen (Winefield et. al. 2008). Enligt en annan undersökning gjord i USA lever hundägare längre än de som inte äger någon hund (Gillum & Obisesan 2010). Hundägare besöker läkaren mindre än icke-hundägare (Wells 2009).

8.4.1 Allmän hälsa

Flera av artiklarna påpekar att hundar minskar på hundägarnas stress. Närvaron av en hund minskar på människans reaktioner på stress. Stress kan leda till flera sjukdomstillstånd, som t.ex. cancer eller magsår. (Crouse 2016, Wells 2007) Man har hittat samband mellan stress och ateroskleros och degeneration i en del i hjärnan (hippocampus)hy (Polheber & Matchock 2013).

I en undersökning där man intervjuade testpersonerna och en läkare gjorde en fysisk undersökning av dem, kom man fram till att hundägarna var mindre överviktiga, hade mindre hjärtproblem, mindre artrit och de flesta hade god hälsa. Hundägarna hade inte lika mycket astma och allergisymptom som de som ägde andra djur, och mindre än de som inte ägde något djur. (Utz 2014) Barn med hundar i sin familj har en mindre sannolikhet att få astma och allergier än barn utan hundar (Crouse 2016).

De som är hundägare har mindre huvudvärk, influensa, säsongsbunden allergisk rinit och svindel än de som inte äger hund eller de som äger katt. (Wells 2007)

8.4.2 Blodtryck och puls

Att klappa en hund sänker på pulsen och blodtrycket. Hundägandet och t.o.m. att ha en hund i närheten av sig minskar på stress. (Cherniack & Cherniack 2014, Williams & Jenkins 2008, Wells 2009)

I flera undersökningar märktes det att riskfaktorerna för hjärt- och kärlsjukdomar och specifikt hjärtattacker är lägre hos hundägare, eftersom hundägare har lägre triglyceridhalter i kroppen. Triglycerid har ett samband med att ha större risk att få hjärtattack. (Crouse 2016, Wells 2009, Cherniack & Cherniack 2014) I en annan undersökning sades dock att det inte hittades något samband mellan att äga en hund och minskad risk att få hjärtsjukdomar (Wells 2009).

Hundägare har 8,6 gånger större chans att vara vid liv efter ett år efter en stroke. Personer med andra djur kom inte upp till samma kvot som hundägare. (Cherniack & Cherniack 2014, Wells 2009) Hundägare har mindre sannolikhet att få diabetes, högt kolesterol, viktproblem och högt blodtryck (Crouse 2016).

I en undersökning gjord i USA där testpersonerna där intervjuades, märkte man att de som intervjuades tillsammans med en hund hade lägre halter av kortisol i sitt blod och lägre puls än de som intervjuades ensamma. Undersökningspersonerna hade också lägre

blodtryck då de intervjuades i olika situationer, om hunden var med i rummet. (Polheber & Matchock 2013)

8.4.3 Upptäckandet av olika sjukdomstillstånd

Hundar kan i ett tidigt stadium, innan läkare ens kan diagnostisera, upptäcka tumörer hos sina ägare (Wells 2009). Tumörer bildar lukter som frigörs via svett eller andning. De här lukterna kan hundar känna med hjälp av sitt luktsinne. Det finns hundar som har blivit tränade att känna sådana lukter som tumörer bildar. I framtiden skulle man kunna använda hundar som hjälp att diagnosticera cancer. (Wells 2007)

Flera undersökningar påvisar att hundar kan förutse ett epilepsianfall upp till 45 minuter i förväg. Undersökningar har även påvisat att hunden kan förutspå lågt blodsocker hos sina ägare som har diabetes typ 1. (Wells 2009) En tredjedel av hundarna som ägs av personer med diabetes kan känna på sig och varna när personen håller på att få lågt blodsocker (hypoglykemi) (Wells 2007).

8.5 Risker

Hundbett påverkar direkt negativt på människans fysiska hälsa. Hundbett ökar infektionsrisken och sårvården tar ibland mycket tid och pengar. Hundbett kommer oftast från en hund som personen känner till och åstadkoms nära hemmet. Bara en femtedel av hundbetten inträffar på allmänna platser. (Cutt et. al. 2007)

Hundägarna har större risk för fallolyckor än icke-ägare, speciellt de äldre hundägarna (Wells 2009, Gillum & Obisesan 2010).

Hundar kan smitta sina ägare med olika sjukdomar, så kallade *zoonosis*. Det finns över 200 zoonotiska sjukdomar, men sådana infektioner på människor har sällan rapporterats. (Gillum & Obisesan 2010, Cangelosi & Sorell 2010, Cherniack & Cherniack 2014)

Ringorm och fästing smittar lätt från hunden till människan (Crouse 2016). Människors infektioner smittas till djur oftare än djurens infektioner till människor. Om en människa i familjen haft en infektion finns det stor sannolikhet att hunden i familjen också får samma infektion. Om hunden i familjen däremot får någon infektion, blir människan inte lika ofta smittad av hunden. Människor som har nära ansiktskontakt med hundar smittar oftare infektioner till sina hundar. (Boost et. al. 2007)

Att äga en hund är inte lätt, speciellt för de äldre. Hundarna behöver gå på promenader, mat, djurläkarbesök, mediciner och bra hygien. Hundarna ska också skolas ordentligt, så att de inte är en risk för ägaren eller andra människor. En äldre person har kanske svårigheter att uppfylla de här kraven. Hundägarna blir ofta ledsna då deras hund dör. Deras reaktion när hunden dör kan vara likadan som när en nära person har dött. (Cherniack & Cherniack 2014)

Alla hundar har olika personligheter. Det finns sådana hundar som behöver mycket motion och andra hundar som inte ens orkar gå kortare sträckor. När man skaffar hund måste man tänka på vilken slags ras som passar för en själv. En äldre person borde inte skaffa t.ex. en pitbullterrier eftersom rasen är svår att skola, och pitbullterierna har mycket krafter och riskerar att dra omkull sin ägare.

Om en hund skall användas inom vården, måste man ta i beaktande allergier med tanke på patienternas hälsa. Allergier påverkar direkt negativt på människans hälsa. Fastän hunden har en negativ inverkan på hälsan via allergier anses det viktigare att äga en hund. Välbefinnandet som man får av hunden anses viktigare än den fysiska hälsan. (Kihlström-Lehtonen 2009)

Inom vården måste man också komma ihåg att alla människor inte tycker om hundar och absolut inte vill ha någon hund i sin närhet. Vissa människor kan ha en psykisk åkomma som förvärras i närvaro av en hund. Hunden kan också bli skadad om personen inte är kapabel att vara i närhet av den. (Williams & Jenkins 2008)

8.6 Sambandet med teoretiska perspektivet

Som det framkommer i resultatredovisningen har hunden i allmänhet en positiv inverkan på den fysiska hälsan. I och med detta kan hunden ses som ett medel att upprätthålla hälsan och som ett egenvårdsmedel. Vår centrala frågeställning var ”Hur påverkar hundarna de äldres fysiska hälsa?” och frågeställningen besvarades i forskningarna vi undersökte.

De huvudkategorier som vi har uppgjort, har indirekt samband med Orems egenvårdsteori. Huvudkategorin motion kan direkt ses som egenvård eftersom ökad motion hjälper till att upprätthålla en allmän kondition och förbättrar immunsystemet. Att äga en hund ökar bevisligen motionen eftersom hunden måste rastas flera gånger per dag.

Huvudkategorin motivation kan ses som egenvård för att motivation är en inre faktor hos individen och egenvård är något som först och främst är en inre impuls att försöka främja sin hälsa. Hundens psykiska inverkan på människan hjälper människan att upprätthålla sin fysiska hälsa i denna kategori.

Mobiliteten förbättras på de äldre då de promenerar med sin hund. Risken att få dålig mobilitet minskar märkvärdigt då den äldre personen får regelbunden motion. Hunden kan i detta fall ses som ett hjälpmedel för att uppnå en bra hälsa och kan därför räknas som egenvård.

Hundens inverkan på blodtrycket och minskad risk att få hjärt- och kärlsjukdomar kan direkt ses som egenvård. Hunden kan i detta fall minska behovet av mediciner som annars skulle behövas och kan på så sett ses som egenvård.

De negativa sidorna med att äga hund som syns i resultatredovisningen har en motsatt effekt än det man söker efter i egenvården. Allergier och astma är en stor risk, men alla människor är individer och det är samma sak som gäller mediciner; alla mediciner fungerar inte på alla. Om en människa är allergisk för hundar måste man hitta något annat medel för egenvården eller fundera om fördelarna är större än biverkningarna. Hundbett är något som vårdpersonal eller patienterna själva inte kan förutsäga. Hunden skall först och främst

ses som en levande varelse med egen personlighet, och först i andra hand kan man se på hunden som ett egenvårdsmedel.

9 KRITISK GRANSKNING

Vi kan inte lita fullständigt på all forskning, eftersom det är svårt att göra longitudinella undersökningar inom detta område. Ämnet är nytt och därför finns det endast få forskningar där man intervjuat en minoritet av befolkningen som äger en hund. (Wells 2007)

När vi hade sökt efter artiklarna, har vi genast lämnat bort de artiklar som har med den psykiska hälsan att göra. Vi hittade många artiklar som fokuserar på hundens inverkan på den psykiska hälsan, vilket gjorde sökandet av material svårare. Artiklarna vi valt var relevanta och höll sig till ämnet vi undersökt. Majoriteten av artiklarna som använts var på engelska vilket emellanåt var krävande. Då vi letade efter artiklarna fick vi många träffar, men använde endast några artiklar. Vi kunde ha begränsat sökningen för att få mindre träffar, men eftersom vi var ovana med databassökandet och ändå hittade tillräckligt med artiklar, valde vi att inte begränsa databassökningen.

Kvalitativa undersökningar anses behöriga om de ger information om det ämne som man vill få information om (Krause & Kiikkala 1996:72). De 17 artiklar som vi baserade detta arbete på, gav alla information om det ämnet som artiklarna skulle undersöka.

Reliabiliteten finns i forskningarna vi undersökt till en viss punkt. Flera av undersökningarna har undersökt samma sak och kommit till liknande resultat, men forskningarna borde bedrivas på majoriteten av befolkningen. Vi kan inte säga att reliabiliteten är 100%, för det är omöjligt att få samma resultat på nytt, för att alla som varit med i undersökningarna är individer och resultaten kan ändras beroende på hur respondenterna svarar i undersökningen och hur forskarna förstått svaren.

Validiteten i forskningarna vi undersökt är bra. I alla 17 artiklar kom det fram vad man undersökt och det kopplades till teorin. Men det är svårt att säga i vissa fall hur bra validiteten är, för att intervjuarna begärt respondenterna att säga om de anser sig ha bra fysisk hälsa. Att ha en bra fysisk hälsa kan ha olika innebörd för respondenten och forskaren.

10 DISKUSSION

Vårt intresse för att skriva detta arbete grundar sig på att vi båda är väldigt hundnära och har funderat om man på något sätt kunde förbättra de äldres fysiska hälsa med hjälp av hundar. Det är synd att de äldre blir sämre så fort de blivit pensionerade. Livskvaliteten försämras efter det att mobiliteten förlorats, då man behöver hjälp med vardagliga sysslor. Den fysiska hälsan påverkar tillsammans med vissa andra faktorer livskvaliteten. (Kan & Pohjola 2013:32)

Därför var syftet med denna studie att få reda på hurdan inverkan hunden har på de äldres fysiska hälsa. Vi ville se om inverkan var positiv och i så fall om denna studie kunde hjälpa och motivera äldre att hålla hund i ett sent skede i livet för att hjälpa att upprätthålla sin fysiska hälsa.

När vi läser undersökningarna som gjorts i Amerika eller Australien, måste vi ta i beaktandet att majoriteten av hundägarna troligtvis har en bakgård och därför inte får lika mycket motion som en hundägare som bor i ett höghus. Dessa undersökningar kan därför inte generaliseras i alla delar av världen.

Vi måste också ta i beaktande detta påstående: blir man mer aktiv och hälsosam då man skaffar en hund, eller är det bara sådana personer som redan är aktiva och hälsosamma som skaffar hund? (Utz 2014, Polheber & Matchock 2013)

Artiklarnas författare tar själva även upp motstridiga undersökningar, så man kan inte säga att hunden helt och hållet har en positiv inverkan på människan. Däremot kan man säga att vissa människor kan få positiva hälsoeffekter via hundägandet. Vi kan inte med detta arbete bekräfta att hundarna endast har en positiv inverkan på äldre människans fysiska hälsa.

Resultaten vi fått tyder på att hunden i ytterligare utsträckning skulle kunna användas inom vårdbranschen som ett medel i egenvården. Patienter som bor i ålderdomshem eller servicehem skulle kunna få några hundbesök i veckan eller om möjligt skulle arbetarna

ta med sig sina egna hundar på arbetsskiftet. Hundarna kan hjälpa med patienters rehabilitering, minska på stress, vara en motivationskälla eller hjälpa till att öka på motionen hos äldre människor.

Inom kliniska vården skulle hundar kunna på basis av resultaten vi fått i detta arbete användas som hjälpmedel till patienter som behöver fysisk rehabilitering. Hundarnas positiva inverkan på högt blodtryck kunde användas för att minska på blodtrycksmedicineringen hos patienter. Lägre dosering av blodtrycksmediciner och användning av hunden kunde i framtiden ses som en alternativ behandlingsmetod för höga doser av mediciner.

För att föra denna undersökning framåt, skulle man kunna utföra forskning i Finland under en längre period och se om hundarna ökar livslängden och minskar sjukdomar. Detta ämne är ett aktuellt ämne i världen nu, men det finns inte ännu så många undersökningar om detta i Norden eller Finland. Flera av artiklarna vi valt för vår undersökning kan inte helt och hållet generaliseras till Finlands befolkning, eftersom vi har andra vanliga befolkningssjukdomar och hälsovanor än i andra länder. Ytterligare forskning behövs för att bredare tolka effekterna av hundar på de äldres fysiska hälsa.

KÄLLOR

Arcada 2012. God vetenskaplig praxis I studier vid Arcada. Hämtad 10.4.2016. Tillgänglig: https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada_2014.pdf

Beck, A.M. & Meyers, M. 1987, The pet owner experience. *New England and Regional Allergy Proceedings, vol.8, no.3*, s.185-188.

Boost, M. V. & Donoghue, M. M. & James, A. 2007, Prevalence of Staphylococcus aureus carriage among dogs and their owners. *Epidemiol. Infect. vol.136*, s.953-964, doi: 10.1017/S0950268807009326

Cangelosi, P. & Embrey, C. 2006, The Healing Power of Dogs: Cocoa's Story. *Journal of psychosocial nursing, Vol. 44, No.1*. s.17-20.

Cangelosi, P. R. & Sorrell, J.M. 2010, Walking for Therapy with Man's best Friend. *Journal of Psychosocial Nursing, Vol.48, No.3*, s.19-22

Cherniack, E. & Cherniack, A. 2014, The Benefit of Pets and Animal-Assisted Therapy to the Health of Older Individuals. *Hindawi Publishing Corporation, Current Gerontology and Geriatrics Research, Vol. 2014, Article ID 623203*.
doi: <http://dx.doi.org/10.1155/2014/623203>

Clutton-Brock, J 1987. *A Natural History of Domesticated mammals*. British Museum (Natural History). s.34-45

Crouse, J. 2016, Get healthy: Get a dog, The health benefits of canine companionship. *Harvard Health Publications*, s.1-47.

Cutt, H. & Giles-Corti B. & Knuiiman M. & Burke, V. 2007, Dog ownership, health and physical activity: A critical review of the literature. *Health and Place*. Vol.13, s.261–272. doi:10.1016/j.healthplace.2006.01.003

Elo, S. & Kyngäs, H. 2007, The qualitative content analysis process.

George, J.B. 2011, *Nursing theories: the base for professional nursing practice*. Pearson, s.115-120

Gillum, R.F. & Obisesan, T.O. 2010, Living with Companion Animals, Physical Activity and Mortality in a U.S. National Cohort. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. vol.7, s.2452-2459. doi:10.3390/ijerph7062452

Headey, B. 1999, Health Benefits and Health Cost Savings Due to Pets: Preliminary Estimates from an Australian National Survey. *Social Indicators Research*, June 1999, Volume 47, Issue 2. s.233-243. doi: 10.1023/A:1006892908532

Jacobsen, D. I. 2012. *Förståelse, beskrivning och förklaring - Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Studentlitteratur. s.26, 62-63.

Janssen, M.A. 1998, Therapeutic interventions: Animal assisted therapy programs. *Pa-laestra*, vol.14, s.40-42.

Johansson, M. & Ahlström, G. & Jönsson, A-C. 2014, Living with companion animals after stroke: experiences of older people in community and primary care nursing. *British Journal of Community Nursing*. Vol.19, No. 12. s. 578-585

Jääskeläinen, P. 1999, Ovatko koiranomistajat muita terveempiä? *Duodecim* 1999; 115, s.2633–39.

Kan, K. & Pohjola, L. 2013. *Erikoistu vanhustyöhön*. Sanoma Pro OY. s.28-32

Kihlström-Lehtonen, H. 2009, Minä ja koirani - Koiran vaikutus toiminnalliseen hyvinvointiin. *Toimintaterapian pro gradu –tutkielma*. Jyväskylän yliopisto, Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta, terveystieteiden laitos. *Toimintaterapian pro gradu –tutkielma*.

Krause, K. & Kiikkala, I. 1996, *Hoitotieteellisen tutkimuksen peruskysymyksiä*. Kirjayhtymä Oy. S.72

Lovisa stad. 2013, Lovisa stads äldrepolitiska program 2013–2020. Hämtad: 31.5.2016. Tillgänglig: <http://www.loviisa.fi/files/download/Aldrepolitisktprogram2013-2020.pdf>

Marriner-Tomey, A. 1994. *Hoitotyön teoreetikot ja heidän työnsä*. Sairaanhoidajien Koulutussäätiö. S.177-193

Ojala, I. 2015. Koirasta verovähennysoikeus – onko tämä tuottoisin tapa säästää terveysmenoissa? *ET-lehti*. Hämtad 14.10.2015. Tillgänglig: <http://www.etehti.fi/node/11975>

Polheber, J. & Matchock, R. 2014, The presence of a dog attenuates cortisol and heart rate in the Trier Social Stress Test compared to human friends. *J Behav Med*, vol.37, s.860-867. doi: 10.1007/s10865-013-9546-1

Pulliainen, E. 2008, *Koiran käyttäytyminen*. Ochre Chronicles Oy, s.7-58

Rijken, M. & Beek Van, S. 2010, About Cats and Dogs ... Reconsidering the Relationship Between Pet Ownership and Health Related Outcomes in Community-Dwelling Elderly. *Soc Indic Res vol.102*, s.373-388, doi: 10.1007/s11205-010-9690-8

Söderpalm, A. 2009, Själv mord vanligt bland gamla. *Guspegeln*, Göteborgs Universitet. Hämtad 7.11.2015. Tillgänglig: http://www.gu-spegeln.gu.se/tidigare_nummer/GUspgelen_nr_4-09/Sjalvmord_vanligt_bland_gamla

TENK. 2012, God vetenskaplig praxis. *Forskningsetiska delegationen*. Hämtad 24.5.2016. Tillgänglig: <http://www.tenk.fi/sv/god-vetenskaplig-praxis-anvisningar/god-vetenskaplig-praxis>

Thorpe, R.J. & Simonsick, E.M. & Brach, J.S. & Ayonayon, H. & Satterfield, S. & Harris, T.B. & Garcia, M. & Kritchevsky, S.B. 2006, Dog ownership, walking behavior, and maintained mobility in late life. *The American Geriatrics Society*. vol. 54 nr.9 s.1419-1424. doi: 10.1111/j.1532-5415.2006.00856.x

Utz, R. L. 2014, Walking the Dog: The Effect of Pet Ownership on Human Health and Health Behaviors. *Soc Indic Res*, vol.116, s.327–339, doi: 10.1007/s11205-013-0299-6

Vilen, N. 2016, Näin syvä on koiran ja omistajan side – sydämet sykkivät samoin. *Iltalehti*. Hämtad 26.5.2016.

Tillgänglig: http://m.iltalehti.fi/perhe/2016050621524088_pr.shtml

Wells, D. L. 2007. Domestic dogs and human health: An overview. *British Journal of Health Psychology*, 12, s.145-156. doi: 10.1348/135910706X103284

Wells, D. L. 2009. The Effects of Animals on Human Health and Well-Being. *Journal of Social Issues*, Vol. 65, nr. 3, s.523-543

Williams, E. & Jenkins, R. 2008, Dog visitation therapy in dementia care: a literature review. *Nursing Older People*, vol.20, no.8, s.31-36

Winefield, H.R. & Black, A. & Chur-Hansen, A. 2008. Health Effects of Ownership of and Attachment to Companion Animals in an Older Population. *International Journal of Behavioral Medicine*, vol.15, s. 303-310. doi: 10.1080/10705500802365532

Bilaga 1.

Sökning av artiklar.

Databas	Datum	Sökord	Årtal	Träffar	Använda artiklar
Cinahl	4.4.2016	Elderly AND Dogs AND Health	2006-2016	6539	7
Medic	4.4.2016	Koira	-	78	1
ProQuest	4.4.2016	Dogs AND El- derly	2006-2016	6374	3
ProQuest	5.4.2016	Dogs AND El- derly AND Health	2006-2016	6527	4
ProQuest	5.4.2016	Older people AND Health AND Dogs	2006-2016	15,516	1
Science Direct	12.5.2016	Dog, health, physical activity (topic: dog)	2006-2016	582	1

Bilaga 2.

Centrala innehållet av artiklarna som användes.

	Författare, årtal	Artikels rubrik	Centrala innehållet i artikeln
1	Boost, M. V. & Donoghue, M. M. & James, A. 2007	<i>Prevalence of Staphylococcus aureus carriage among dogs and their owners</i>	Undersökning om infektioner smittas från hundar till ägarna. En fjärdedel av människor bär på gula stafylokock-bakterier i näsan. Det forskades när hunden fick en infektion om människan blev smittad av infektionen och likaså om människan fick en infektion om hunden blev smittad. Resultat: Smittorna överförs oftare från människan till hunden. Väldigt sällan framkom det att hunden skulle smittat något till människan. Människor som hade nära ansiktskontakt med hunden överförde oftare infektioner, än de som inte hade ansiktskontakt med hunden.
2	Cangelosi, P. R. & Embrey, C.N. 2006.	<i>The Healing Power of Dogs Cocoa's Story</i>	Artikeln behandlar djurterapi och berättar om terapin via en terapihunds ögon. Resultat: Terapihundar kan hjälpa minska på sjukdomar genom att motivera människorna och få dem att motionera mera. Hundar, olikt från människor, respekterar alla sina patienter lika mycket oberoende av patientens ursprung.
3	Cangelosi, P. & Sorell, J. 2010	<i>Walking for Therapy with Man's Best Friend</i>	Artikeln beskriver hur hundarna påverkar de äldres fysiska hälsa positivt. Resultat: De äldres gånghastighet blev 28% snabbare, medan de som var ute och gick med en annan person utan hund endast fick 4% snabbare hastighet. Många av de äldre behövde inte längre använda gåstavar, eftersom deras fysiska hälsa hade blivit bättre.
4	Cherniack, P. & Cherniack, A. 2014	<i>The Benefit of Pets and Animal-Assisted Therapy to the Health of Older Individuals</i>	Forskningen (litteraturstudie) undersökte om husdjur har en positiv inverkan för de äldres psykiska och fysiska hälsa. Forskningen gick djupt in på hur hundar påverkar de äldres fysiska hälsa. Resultat: Ägandet av en hund medför bättre fysisk kondition, lägre blodtryck, mindre stress, lägre kolesterol och snabbare återhämtning efter en stroke. Forskningen tog också upp det negativa med att äga husdjur.
5	Crouse, J. 2016.	<i>Get Healthy, Get a Dog: The health</i>	En forskning som har gjorts i Harvard. Den tar upp hur man ska vara fysiskt aktiv med sin hund

		<i>benefits of canine companionship</i>	och välja hälsosamma hälsovanor åt både sin hund och sig själv. Resultat: Nästan 56% av hundägarna och hundarna i USA är överviktiga. Artikeln berättar om olika möjligheter det finns att träna mtriglyed sin hund som t.ex. agility. Forskningen tog också upp de negativa med hundar, som t.ex. sjukdomar som ringorm och fästing som man kan få av dem.
6	Cutt, H. & Giles-Corti, B. & Knui-man, M. & Burke, V. 2007.	<i>Dog ownership, health and physical activity: A critical review of the literature</i>	Undersökning om hundägandet ökade fysiska aktiviteten och motionen. Resultat: 40 % av hundägarna promenerade med sina hundar i medeltal 1 timme/vecka. 77% av hundarna hade blivit rastade utomhus, endast 12% släpptes ut på bakgården. Hundägare är fysiskt mera aktiva än de som inte äger hund.
7	Gillum, R. F. & Obi-sesan, T.O. 2010.	<i>Living with Companion Animals, Physical Activity and Mortality in a U.S. National Cohort</i>	Forskningen söker evidens om husdjur påverkar positivt de äldres fysiska och psykiska hälsa. Resultat: De som har husdjur rör på sig mycket mera än de som inte har husdjur. De som har husdjur lever längre.
8	Johansson, M. & Ahlström, G. & Jönsson, A-C. 2014.	<i>Living with companion animals after stroke: experiences of older people in community and primary care nursing</i>	En undersökning som gjorts med intervjuer om hundarnas inverkan på en strokepatients tillfrisknande och fysiska hälsa. Resultat: De intervjuade människorna kände att hundarna hjälpt dem att tillfriskna genom att uppehålla deras fysiska aktivitet och att de likaväl uppehöll deras psykiska hälsa.
9	Kihlström-Lehtonen H. 2009.	<i>MINÄ JA KOIRANI. Koiran vaikutus toiminnalliseen hyvinvointiin</i>	En undersökning gjord i Jyväskylän universitet om hundens inverkan på människans funktionella hälsa. Studien gjordes med frågeformulär. Resultat: Hunden kan användas för att upprätthålla den funktionella hälsan.
10	Polheber, J. & Matchock, R. 2014.	<i>The presence of a dog attenuates cortisol and heart rate in the Trier Social Stress Test compared to human friends</i>	Forskningen försöker få fram om ägandet av en hund ökar motion, sänker kortisolet i kroppen och blodtrycket och på så sätt minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Resultat: Att vara i sällskap av en hund minskar på kortisolet i blodet och sänker blodtrycket. Man är inte helt säker varför, men forskningen tydde på det. Däremot om man är i sällskap av en kompis minskar inte kortisolet i blodet.

1 1	Rijken, M. & Beek Van, S. 2010.	<i>About Cats and Dogs ... Reconsidering the Relationship Between Pet Ownership and Health Related Outcomes in Community-Dwelling Elderly</i>	Undersökning i Nederländerna under åren 2005-2006 om husdjurens effekt på äldre med kroniska sjukdomar, fokuserar på katten och hunden. Undersökningen gjordes med frågeformulär och man fokuserade på om ägandet av husdjur minskar på användningen av hälsoservice och om det ökade den egna aktiviteten. Resultat: De som ägde hund var fysiskt mera aktiva än de som inte ägde hund. Båda grupperna hade lika mycket kontakt med hälsoservice.
1 2	Thorpe, R.J. & Simonsick, E. M & Brach, J. S. & Aoyonayon, H. & Satterfield, S. & Harris, T.B. & Garcia, M. & Kritchevsky, S.B. 2006.	<i>Dog ownership, walking behavior, and maintained mobility in late life</i>	En undersökning i USA om hundägare gick mera på promenader än icke-hundägare och om de uppnådde en viss motionsmängd. Resultat: De hundägarna som promenerar med sina hundar uppnår bättre fysiska aktiviteter än de som inte gör det.
1 3	Utz, R.L. 2014.	<i>Walking the Dog: The Effect of Pet Ownership on Human Health and Health Behaviors</i>	Forskningen undersöker om de som har husdjur (katt eller hund) har bättre fysisk hälsa p.g.a. den ansträngning som det tar att ta hand om husdjuren. Resultat: Ägarna av husdjur (speciellt hundägare) var mycket friskare än de utan husdjur. De hade mindre övervikt, mindre hjärtfel och mindre ledsjukdomar. Enda nackdelen de hittade var att husdjursägare hade mer allergier och astma.
1 4	Wells, D.L. 2007.	<i>Domestic dogs and human health: An overview</i>	Forskningen undersöker om hundarna har en positiv inverkan på människans fysiska hälsa. Forskningen är annorlunda än de andra. Den tar också upp hundarnas förmåga att känna eller "lukta" om en person har cancer eller lågt blodsocker. Resultat: Hundar är bra för människan och kan användas som hjälp för dem med diabetes, epilepsi m.m. Hunden kan t.o.m. rädda en persons liv om den känner att han eller hon har cancer.
1 5	Wells, D.L. 2009.	<i>The Effects of Animals on Human</i>	Artikeln tar upp hundarnas positiva inverkan på människans hälsa med konkreta exempel.

		<i>Health and Well-Being</i>	Resultat: Hundägare har större chans att leva ett år efter en hjärtattack än icke-hundägare. Hundar sänker blodtrycket. Undersökningar påvisar att hundar kan märka i ett tidigt skede om ägaren har någon sjukdom. Artikeln lyfter fram hundarnas negativa effekter som allergier och hundar som biter.
1 6	Williams, E. & Jenkins, R. 2008.	<i>Dog visitation therapy in dementia care: a literature review</i>	En forskning gjord i Storbritannien. Artikeln beskriver hur det kommer att bli ett stort samhällsligt problem då äldre personer ökar hela tiden. Kostnaderna kommer att bli stora. Undersökningen försöker hitta svar på om ägandet av hund kunde hjälpa att hålla de äldre i bättre skick och minska på demens. Resultat: Hundar har en positiv inverkan på de äldres hälsa. Minnet hålls en längre tid bättre då de äldre kommunicerar med hundar. Fysiska hälsan hålls också i bra skick. Nackdelarna är allergier, de äldre kan vara inkapabla att ta hand om en hund eller tycker inte om hundar.
1 7	Winefield, H.R. & Black, A. & Chur-Hansen, A. 2008.	<i>Health effects of ownership of and attachment to companion animals in an older population</i>	Undersökning om äldre personers hälsa blev bättre tack vare relationen till hundar. Undersökningen gjordes med frågeformulär. Resultat: Hundarnas inverkan påvisar inte direkt att hunden skulle ha positiv inverkan på människans hälsa, men indirekt är den positiv för att mera motion leder till bättre hälsa.