

Oona Hirvi, Miia Vauhkonen

**”VIRIKKEITÄ AIDOSTA HÄNNÄNHEILUTUKSESTA”
Ikäihmisten kokemuksia kaverikoiratoiminnasta**

**Opinnäytetyö
KESKI-POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Tammikuu 2011**



TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Ylivieskan yksikkö	Aika Tammikuu 2011	Tekijä/tekijät Oona Hirvi ja Miia Vauhkonen
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn nimi VIRIKKEITÄ AIDOSTA HÄNNÄNHEILUTUKSESTA. Ikäihmisten kokemuksia kaverikoiratoiminnasta		
Työn ohjaaja Helinä Nurmenniemi	Sivumäärä 53 + 4 liitettä	
Työelämäohjaaja Tiina Muros, Suomen Kennelliitto		
<p>Tutkimuksen tilaajana oli Suomen Kennelliitto, joka on perustettu vuonna 1889. Suomen Kennelliitto on koirajärjestö, joka järjestää muun muassa kaverikoiratoimintaa. Kaverikoiran-nimike patentoitiin vuonna 2005 ja sitä saavat käyttää vain Kennelliiton kaverikoiratoiminnassa mukana olevat koirakot.</p> <p>Työn aiheena olivat ikäihmisten kokemukset kaverikoiratoiminnasta. Aiheen rajaus tapahtui yhteistyössä Kennelliiton kanssa. Lähtökohtana aiheelle olivat työn tilaajan tarpeet sekä tekijöiden mielenkiinto ikäihmisten kokemuksia kohtaan. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää ikäihmisten kokemuksia kaverikoiratoiminnasta sekä kehittämisehdotuksia kaverikoiravierailuille. Tutkimukseen osallistuneet ikäihmiset asuivat erilaisissa palvelu- ja laitoshoidon tarjoavissa yksiköissä. Lisäksi tutkimuksessa huomioitiin asumisyksiköiden hoitohenkilökunnan kommentteja aiheeseen liittyen.</p> <p>Tutkimusmenetelmänä käytettiin laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta. Käytännössä tutkimusaineisto hankittiin keräämällä ikäihmisten kokemuksia kirjeiden muodossa. Kirjeet pyydettiin muodostamaan tiettyjen topiikkien mukaisesti. Aineistonkeruu ja –analysointimenetelmän vuoksi tutkimus oli laadultaan narratiivinen. Narratiivisessa tutkimuksessa korostuvat kertojan kokemukset ja niiden ymmärtäminen ja kuvaaminen. Tutkimus esitettiin rakenteeltaan vetoketjumaisesti, jolloin teoretieto, käytäntö ja tulokset kuljivat rinnakkain. Johdanto aloitti ja tulosten yhteenveto, johtopäätökset sekä pohdinta päätivät tutkimusraportin.</p> <p>Kaverikoiratoiminnan perustavoitteena on tuoda iloa vierailukohteen arkeen. Tutkimus osoitti, että perustavoite täyttyy tutkimukseen osallistuneissa asumisyksiköissä. Ikäihmisten arki täyttyi ilolla, hymyllä ja hyvällä ololla koirien vieraillessa heidän luonaan. Koirien koskettaminen oli ikäihmisille tärkeää. Kehittämisehdotuksia saivat pääasiassa teemat vierailuiden kesto ja niiden tiheys. Tutkimuksen johtopäätöksenä on, että kaverikoiratoiminta tuo ikäihmisille positiivisia kokemuksia ja virikkeitä. Tutkimuksen mukaan kaverikoiratoiminta on hyvin suunniteltua ja toteutettua, eikä kehittämistä juuri tarvita.</p>		
Asiasanat hyvinvointi, ikäihminen, kaverikoiratoiminta, koira, kokemukset, kvalitatiivinen tutkimus, Suomen Kennelliitto, vanhus		

ABSTRACT

CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES Ylivieska	Date January 2011	Author Oona Hirvi and Miia Vauhkonen
Degree programme Social science		
Name of thesis STIMULI FROM GENUINE TAIL WAGGING. The experience elderly people have of companion dog activities		
Instructor Helinä Nurmenniemi		Pages 53 + 4 appendices
Supervisor Tiina Muros		
<p>This research was commissioned by the Finnish Kennel Club, which was founded in 1889. The Finnish Kennel Club is an organization of Finnish dog owners. The title “Kaverikoira” meaning companion dogs was patented in 2005 and it can only be used by a pair of dog and a volunteer participating in the companion dog activities organized by the Finnish Kennel Club.</p> <p>The topic of this thesis is experiences that the elderly people have of companion dog activities. The topic was defined in co-operation with Finnish Kennel Club and was based on both the needs of Finnish Kennel Club and the interests of the researchers. The objective of this study was to research the experiences elderly people have of companion dog activities and the development suggestions they have towards these activities. The elderly people participating in this study lived in different kinds of residential units and the study also involves comments concerning the topic from the nursing staff of these units.</p> <p>The research method used was qualitative. The research material was obtained by collecting experiences from the elderly people in personal letters. The letters were asked to be formed around certain themes. The way the materials were collected and analyzed made this study a narrative research. Narrative research emphasizes narrators experiences and understanding and describing these experiences. The study was presented in theme structure where theory, practice and results are presented side by side. Preface begins the report and a summary of results, conclusions and discussion end it.</p> <p>The main goal of companion dog activities is to give its subjects enjoyment to everyday life. According to the results this goal was realized in the residential units participating in the study. Feelings of happiness and smiles arose in the subjects when companion dogs were visiting. Touching the dogs was important to the elderly people. The main development suggestions were the duration of the visits and their frequency of occurrence. The result of this study is that the companion dog activities organized by Finnish Kennel Club brings elderly people positive experiences and stimuli and that the activities are well planned and executed and there is not much need for developing them.</p>		
Key words companion dog activities, elderly people, experiences, Finnish Kennel Club, qualitative research, wellbeing		

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT**

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 KOKEMUKSIA METSÄSTÄMÄSSÄ	3
2.1 Tutkimusmenetelmä	3
2.2 Tutkimuksen toteutus	5
2.3 Tutkimuksen eettisyys	9
2.4 Tutkimuksen luotettavuus	11
3 MITÄ KOKEMUKSILLA TARKOITETAAN?	13
3.1 Kokemuksen muodot	13
3.2 Hyvän olon kokemus	17
3.3 Muistin vaikutus kokemusten kertomiseen	19
4 KAVERIKOIRATOIMINTA – MITÄ SE ON?	22
4.1 Kaverikoiratoiminnan historia	23
4.2 Kaverikoiratoiminta käytännössä	24
4.3 Vierailut ikääntyneiden luona	28
5 HYVINVOINTIA RAPSUTUKSISTA	32
5.1 Eläinterapia ja eläinavusteinen toiminta	32
5.2 Lemmikit ihmisen hyvinvointia tukemassa	33
5.3 Koirat ikäihmisten liikuttajina	34
5.4 Eläimet sosiaalisen hyvinvoinnin tukena	35
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	40
LÄHTEET	50
LIITTEET	
KUVIOT	
Kuvio 1. Teemallisen työn rakenne	9
TAULUKOT	
Taulukko 1. Vastaajien ikä- ja sukupuolijakauma	8
Taulukko 2. Tutkimustulokset koottuna	42

1 JOHDANTO

Tässä tutkimuksessa kerättiin ikäihmisten kokemuksia Suomen Kennelliiton organisoimasta kaverikoiratoiminnasta. Työn nimi ”Virikkeitä aidosta hännänheilutuksesta” saatiin tutkimusaineistosta ja se kuvaa onnistuneesti kaverikoiratoiminnan ydintä ikäihmisten parissa. Tutkimuksen aiheen valintaan vaikutti kiinnostuksemme Suomen Kennelliiton kaverikoiratoimintaa kohtaan. Kaverikoiratoiminta oli kevään 2010 aikana esillä erilaisissa medioissa, esimerkiksi Kotiliesi 7/2010 -lehdestä löytyy juttu ”Iloa eläimistä!”, jossa kerrottiin muun muassa kaverikoirien vierailusta päiväkodissa. Ennen tutkimusaiheen valintaa teimme pienen kyselyn sosionomi (AMK) aikuisopiskelijoille osana ”tutkimus- ja kehittämistoiminta”-opintojaksoa. He eivät kyselymme perusteella juurikaan tunteneet kaverikoiratoimintaa, joten aiheen esiin nostaminen Ylivieskan alueella on tarpeellista. Tällä hetkellä kaverikoiratoimintaa ei järjestetä Ylivieskassa, vaikka sitä voisi hyödyntää useiden ihmisten elämässä. Suomen Kennelliitto on tutkimuksen tilaaja.

Kaverikoiratoiminnan perustavoitteena on positiivisten kokemusten luominen vierailujen kohteille. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää ikäihmisten kokemuksia ja kehittämisehdotuksia kaverikoiravierailuihin liittyen. Aihe rajattiin koskemaan ikäihmisiä tutkimuksen tekijöiden yhteisen kiinnostuksen vuoksi. Tutkimuksessa ei olisi resurssien puitteissa pystytty käsittelemään useampia kohderyhmiä. Kyseessä on laadullinen tutkimus, jonka raportointi on toteutettu vetoketjumallin mukaisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että teorian tieto, käytäntö ja tulokset kulkevat rinnakkain kappaleissa kolme, neljä ja viisi. Yhteenveto tuloksista, johtopäätökset ja pohdinta on esitetty erillään kappaleessa kuusi.

Tutkimuksen pohjaksi kerättiin ensin teorian tietoa kaverikoiratoiminnasta, kokemuksista ja eläinten vaikutuksista ihmisten hyvinvointiin. Teemat tutkimuksen päätöpiikeiksi nousivat teorian tiedosta. Lisäksi tutustuttiin erilaisiin kvalitatiivisiin tutkimusmenetelmiin. Tutkimustieto kerättiin pyytämällä kaverikoiratoimintaan osallistuvilta ikäihmisiltä

kirjeitä kokemuksistaan. Kirjeissä selvitettiin kaverikoiravierailua tapahtumana (esimerkiksi tila, kesto, tiheys ja vierailumuoto) ja vierailun vaikutuksia vastaajaan (esimerkiksi mielialamuutokset, vierailujen merkitys ja liikunta). Kirjeissä kerrottiin myös mahdollisia kehittämissideoita vierailuihin liityen.

Tulosten mukaan positiivisten kokemusten luominen, kaverikoiratoiminnan perustavoite, täyttyi. Koiravieraat tuovat iloa, hymyä ja hyvinolontunnetta, joka näkyy ikäihmisen olemuksessa. Voimakkaimmin kirjeissä näkyi koirien koskettamisen tärkeys. Ikäihmiset eivät antaneet montaakaan kehittämiss ehdotusta kaverikoiratoiminnalle. Vierailuiden kesto ja tiheys saivat eniten kommentteja vastaajilta. Pohdinnassa mietitään syitä tutkimustuloksiin.

Tutkimuksessa on kolme päälähdettä: Suomen Kennelliiton Internet-sivut ja kaverikoiratoiminnan koulutusmateriaali, Aubrey Finen toimittama teos ”Handbook on animal assisted therapy” vuodelta 2006 sekä Perttulan ja Latomaan toimittama ”Kokemuksen tutkimus”. Tutkimus tehtiin Kennelliitolle ja siitä syystä heidän materiaalinsa on olennainen osa viitekehystä. Materiaaleista saatiin tietoa siitä, millaista kaverikoiratoiminnan pitäisi olla. Finen teos on tärkeimpänä lähteenä kappaleessa viisi ”Hyvinvointia rapsutuksista”. Teoksen artikkeleissa käsitellään muun muassa eläinten tuomia hyvinvointivaikutuksia, jotka ovat esillä myös ikäihmisten hyvinvointikokemuksissa. Perttula ja Latomaa avaavat kokemuksen käsitettä, jonka ymmärtäminen on kokemusten tutkimisessa olennaista.

Opinnäytetyön tekeminen oli haastavaa, mutta ajatuksia herättävää. Tunne siitä, että kaverikoiratoimintaa pitäisi hyödyntää sosiaalialan työssä nykyistä enemmän, kasvoi. Toiminnan hyötyihin liittyvä ”musta tuntuu”-tunne muuttui tiedoksi tutustuttaessa koiran vaikutusta koskeviin tutkimuksiin ja analysoitaessa ikäihmisten kokemuksia. Toiminnan tuominen lähemmäksi kohderyhmiä on sekä meidän sosiaalialan ammattilaisten että toiminnan järjestäjien vastuulla ja siihen tulee kiinnittää tulevaisuudessa huomiota. Toivottavasti työmme innostaa lukijoitaan näkemään kaverikoiratoiminnan mahdollisuudet sosiaalialan työssä!

2 KOKEMUKSIA METSÄSTÄMÄSSÄ

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Kennelliiton kaverikoiratoiminnassa mukana olevien vierailukohteiden ikäihmisten kokemuksia toiminnasta sekä sitä, miten he kehittäisivät Kennelliiton kaverikoiratoimintaa. Tutkimuksen tuloksia voidaan käyttää apuna uusien kaverikoiraohjaajien koulutuksessa sekä kaverikoiratoiminnan kehittämisessä. Kokemukset on pyydetty kirjeiden muodossa, jotta ikäihmiset pääsisivät kertomaan itselleen merkityksellisiä asioita. Tutkimuksen nimi on noussut vastauskirjeistä, eikä tutkimusta ole rajattu koskemaan mitään tiettyä ikäihmisryhmää. Vaikka kaverikoiratoimintaa toteutetaan pääasiassa palvelu- ja laitoshoidon tarjoavissa yksiköissä, tässä tutkimuksessa huomioitiin myös päivätoimintaa tarjoavat yksiköt. Tässä kappaleessa käydään läpi tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen toteutus sekä tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus. Tutkimuksen tulokset on käsitelty teorian tiedon lomassa kappaleissa kolme, neljä ja viisi ja ne on koottu yhteen kappaleeseen kuusi ”johtopäätökset ja pohdinta”.

2.1 Tutkimusmenetelmä

Kyseessä on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisella tutkimuksella voidaan tavoittaa ihmisen merkitykselliseksi kokemia tapahtumia. Tutkittaessa kokemusta tulee muistaa, että kokemus on aina omakohtainen, eikä tutkimuksen tavoitteena ole totuuden löytäminen. Laadullisen tutkimuksen piirteitä on se, että ihmisten kuvaamisen kokemusten avulla voidaan luoda punaista lankaa, jonka avulla tehdään tulkintoja. (Vilkkä 2005, 97-132.)

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston koolla ei ole välitöntä merkitystä tutkimuksen onnistumiseen. Tutkimusjoukko ei välttämättä ole suuri, vaan keskitytään pienen joukon mahdollisimman perusteelliseen analyysiin. Tärkeää on valita tutkimusjoukko oikein, eli kohdistaa valinta tarkoituksenmukaiseen kohderyhmään. Laadullisen tutki-

muksen aineistona voi olla esimerkiksi haastattelu, havainnointi tai kirjeet ja muu tarkoitusta varten tuotettu kirjallinen aineisto. (Eskola & Suoranta 2003.) Tässä tutkimuksessa aineistona toimivat vapaamuotoiset kirjeet kaverikoira-toiminnan vierailukohteina olevilta ikäihmisiltä. Kun tutkimusaineistona käytetään kirjeitä tai esseitä, tulee huomioon ottaa kirjoittajan ikä ja kirjalliset kyvyt (Tuomi & Sarajärvi 2006). Tutkimuksen peruslähtökohtana on oletus siitä, että ikäihmiset ovat tottuneet kirjoittamaan kirjeitä, koska heidän nuoruudessaan ja aikuisuudessaan ei ole ollut tietokoneita ja sähköposteja. Kirjeiden kirjoittaminen on heille luonnollinen kommunikoinnin muoto.

Tämän tutkimuksen aineistonkeruu- ja analysointimenetelmä on narratiivinen. Jerome Brunerin mukaan narratiivit ovat yksi keskeinen tapa kertoa kokemuksistaan (Erkkilä 2006, 195). Suomen kieleen narratiivi on muodostettu englannin sanasta narrative, joka sanakirjan mukaisesti kääntyy kertomukseksi tai kerronnaksi (MOT englanti-suomi sanakirja). Narratiivisessa tutkimuksessa korostuu ihmisen kokemusmaailman ymmärtäminen ja kuvaaminen, kertojan näkökulma, ei niinkään asioiden oikeellisuus ja paikkansapitävyyden tarkistaminen muista lähteistä. Kertomus sijoittuu aina johonkin sosiaaliseen ympäristöön, paikkaan ja aikaan. Bruner korostaa myös kertomusten ja kokemusten kulttuurisidonnaisuutta, tapahtumien merkitykset muodostuvat sen kulttuurin pohjalta, jossa ne on luotu. Kertomukset kuitenkin muodostuvat kertojan mielessä hänen kokemuksiansa, muistikuviansa ja kerronnallisen tyyliensä kautta. (Erkkilä 2006, 196, 198-199.)

Narratiivinen gerontologia on Jan Erik Ruthin vuonna 1994 luoma käsite, joka kuvaa tutkimustapaa, jossa tarkastelun alla ovat erityisesti ikääntyneen ihmisen tuottamat kertomukset ja tarinat. Ikäihmisiin kohdistuvia tutkimuksia tehtäessä narratiivista tutkimusotetta on hyödynnetty aikaisemmin nykyistä vähemmän, mutta nyt sekä Suomessa että kansainvälisesti narratiivinen tutkimusote on ottanut paikkansa gerontologiassa ja muilla yhteiskunta- ja käyttäytymistutkimuksen aloilla. (Sarvimäki 2006, 6-7.)

Vaikka narratiivisessa tutkimuksessa yhden tapauksen tai kertomuksen analysointi voi olla riittävää, on tutkimusaineistoa mahdollista kerätä lisää, mikäli sitä ei ensimmäisellä keräyskerralla saa tarpeeksi (Erkkilä 2006, 202; Eskola & Suoranta 2003). Kirjeiden tukena tutkimusaineistossa olisi voitu käyttää haastatteluja, mikäli vastauskirjeiden määrä tai sisältö olisi koettu tutkimuksen kannalta liian pieneksi. Kirjeistä kuitenkin saatiin riittävästi tietoa ikäihmisten kokemuksista, joten haastattelujen tekemistä ei koettu tarpeelliseksi.

Eskolan ja Suorannan mukaan elämäkertoissa ongelmana on se, että tutkimuksen kannalta olennaisia ja mielenkiintoisia asioita voi jäädä kertomatta. Esimerkiksi kertojan ikä ja sukupuoli voivat vaikuttaa kerrottuun asiaan, mutta saattavat jäädä kertomuksesta pois. Naisten tarinat ovat usein yksityiskohtaisempia ja monipuolisempia kuin miesten tarinat. Toisaalta tutkittava kertoo juuri ne asiat, mitkä itse kokee merkityksellisiksi. (Eskola & Suoranta 2003.) Tässä tutkimuksessa pyydetty kirjeet eivät ole elämäkertoja, mutta samalla tavoin näissä kertomuksissa kirjoittaja sai itse kertoa omin sanoin omista kokemuksistaan. Tutkimuksen kannalta oleellisten asioiden poistamista pyrittiin välttämään antamalla kirjoittajille tiettyjä kysymyksiä ja teemoja kirjoittamisen avuksi. Perustietoina selvitettiin vastaajan ikä ja sukupuoli, apuvälineiden käyttö, mukanaoloaika kaverikoiravierailuissa sekä asumismuoto.

2.2 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus sai alkunsa mielenkiinnostamme Suomen Kennelliiton kaverikoiratoimintaa kohtaan sekä toiminnan käyttömahdollisuuksista sosiaalialan työssä. Olimme yhteydessä Kennelliiton kaverikoiratoiminnasta vastaavaan henkilöön ja saimme Kennelliiton yhteistyökumppaniksemme opinnäytetyöhön. Ilman yhteistyösopimusta emme olisi voineet tutkia juuri kaverikoiratoimintaa, sillä se on nimenomaan Suomen Kennelliiton järjestämää toimintaa. Tutkimuksen aihe ja kohde sovittiin yhdessä Kennelliiton kanssa ja ensimmäisten yhteydenottojen aikana keskusteltiin Kennelliiton tutkimustarpeista. Koska tutkimusta juuri asiakasryhmien kokemuksista kaverikoiratoimin-

nasta ei ollut tehty, päädyttiin tähän aiheeseen. Aihe tarkentui koskemaan nimenomaan ikäihmisiä, sillä kaikkien asiakasryhmien kattaminen yhdessä opinnäytetyössä olisi resurssien puitteissa ollut mahdotonta. Tutkimukseen otettiin mukaan kehittämisnäkökulma, koska on tärkeää tietää miten asiakkaat kehittäisivät toimintaa.

Kesän 2010 aikana kerättiin teoriatietoa kaverikoiratoiminnasta, kokemusten merkityksestä ja siitä, millaisia hyvinvointivaikutuksia eläimet tuovat ikäihmisille. Tietoperusta kerättiin sekä kotimaisista että ulkomaisista lähteistä. Ulkomaisia artikkeleita käytettiin erityisesti kappaleeseen viisi ”Hyvinvointia rapsutuksista” liittyen. Kotimaisia tutkimuksia eläinten vaikutuksista ikäihmisten hyvinvointiin ei löytynyt. Muutenkin kotimaisten tutkimusten ja artikkeleiden määrä eläinten tuomista vaikutuksista oli pieni, ja lähes kaikki löydetyt tutkimukset ja artikkelit käsittelivät koirien ja lasten, varsinkin erityislasten, vaikutuksia toisiinsa. Pääasiassa tietoperusta on koottu tieteellisistä artikkeleista ja painetuista teoksista, mutta mukana on myös muutama Internet-sivu ja muu tietolähde.

Tutkittavien hankinnassa käytettiin hyväksi Kennelliiton tarjoamaa mahdollisuutta lähettää heidän kautta kirjeet kaverikoiraryhmien yhteyshenkilöille eri puolille Suomea (LIITE 1). Koirakolla tarkoitetaan ”koira ja ohjaaja”-kokonaisuutta. Salassapitovelvollisuuksien takia yhteyden saaminen koirakoihin olisi muuten ollut mahdotonta, sillä Kennelliitto on ainoa taho, jolla on koirakoiden viralliset yhteystiedot. Kirjeissä koirakkoja pyydettiin ottamaan yhteyttä, mikäli he ovat halukkaita auttamaan tutkimuksen teossa ja mikäli he vierailevat kohteissa, joissa on tarpeeksi hyväkuntoisia ikäihmisiä kirjeiden kirjoittamista ajatellen. Yhteydenottoja saatiin useilta koirakoilta, pääasiassa eteläisestä Suomesta. Yhteydenottojen perusteella otettiin yhteyttä yhdeksään vanhustenhuollon toimijaan, joista osa oli erilaisia asumispalveluita tarjoavia yksiköitä ja osa päivätoimintakeskuksia. Osa toimijoista karsiutui tutkimuksen ulkopuolelle jo alkuvaiheessa omien kiireidensä, asukkaiden tai kävijöiden huonokuntoisuuden tai toteutettujen kaverikoiravierailujen vähäisen määrän vuoksi.

Tutkimusta tehdessä käytiin keskustelua eri vanhustenhuollon yksiköiden johtajien ja ohjaajien kanssa ja kävi ilmi, että suuri osa vierailukohteiden asukkaista ei kuntosaa puolesta itse pysty kirjoittamaan kirjeitä. Näin ollen päädyttiin siihen, että tutkimusaineistoon hyväksyttäisiin lisäksi hoitajien ikäihmisten puolesta kirjoittamia kirjeitä. Kirjeet tuli kuitenkin kirjoittaa siten, että kirjeestä tuli ilmi vain ikäihmisen omat sanat ilman hoitajan kommentteja. Näin ollen mahdollisten vastaajien ryhmä kasvoi ja vastaukset tulivat kuitenkin ikäihmisiltä itseltään.

Syyskuussa 2010 suunniteltiin ikäihmisille tarkoitettu kirje (LIITE 2), jonka pohjalta he vastasivat tutkimukseen. Kirjeessä vastaajille kerrottiin kolme pääteemaa: 1. Kaverikoiran vierailu tapahtumana, 2. Kaverikoiravierailun vaikutukset Teihin ja 3. Muuta. Näiden pääteemojen alta löytyi muistelua tukevia aiheita. Sekä teemat että aiheet poimittiin kesän 2010 aikana kirjoitetusta viitekehuksesta. Aiheet valittiin siten, että ne tukivat kokemusten esille tuomista. Valmiit tukiaiheet paitsi helpottivat kirjoittamista, myös varmistivat, että vastaajat muistelivat tutkimuksen kannalta oleellisia asioita. Ensimmäiseen teemaan eli kaverikoiravierailuun tapahtumana lisättiin kehittämiskulmaa kysymysten muodossa. Tämä siitä syystä, että vastaajat pohtisivat myös vierailukäytäntöjen toimivuutta ja huomaisivat antaa kehittämissuhteita toiminnalle. Näin ollen tutkimuksen toinen peruslähtökohdista, toiminnan kehittäminen, ei katoaisi tutkimuksen aikana. Kirjeen mukana yksiköt saivat tutkimuslupahakemuksen (LIITE 3), joka pyydettiin palauttamaan vastausten yhteydessä. Aineistonkeruumateriaalissa oli lisäksi hoitajille tarkoitettu ohjeistus lähetettyjen materiaalien käyttämiseen (LIITE 4), jotta vastausten antaminen olisi mahdollisimman mutkatonta. Ohjeessa korostettiin sitä, että vastausten tulee olla nimenomaan ikäihmisten omia kommentteja.

Kirjeet yhdeksään ikäihmisten asumispalveluja tuottavaan yksikköön lähetettiin lokamarraskuun 2010 aikana ja vastaukset viidestä yksiköstä saatiin marraskuun loppuun mennessä. Vastauksia saatiin yhteensä viisitoista. Vastaajista naisia oli yhdeksän ja miehiä kuusi. Vastaajien keski-ikä oli 82 vuotta, nuorin vastaajista oli 63-vuotias ja vanhin 94. Taulukossa yksi on eriteltyä vastaajien ikä ja sukupuoli jakaumat.

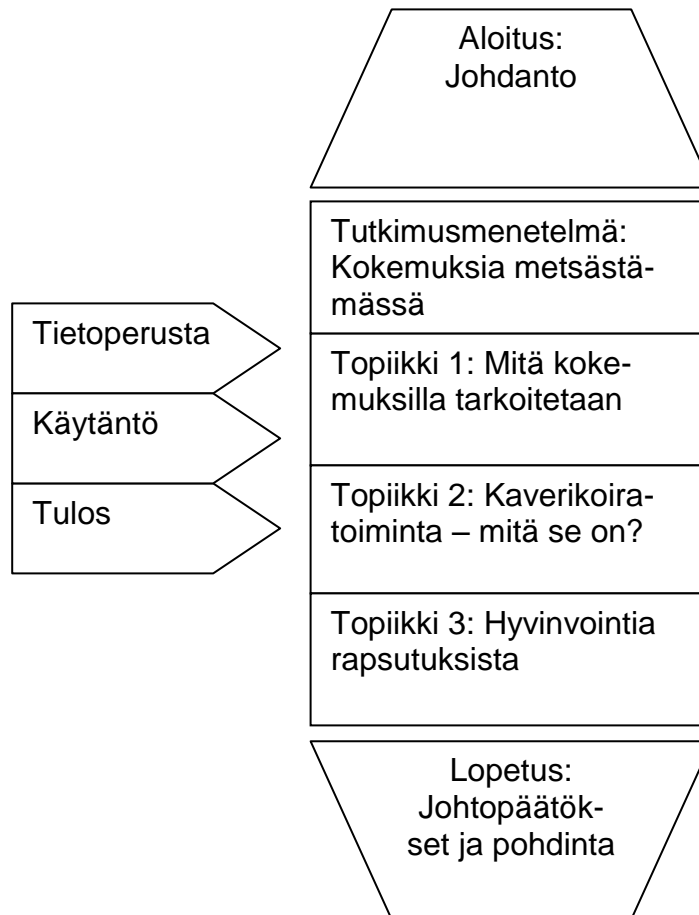
TAULUKKO 1. Vastaajien ikä- ja sukupuolijakauma

Sukupuoli	Ikä
Mies	84
Nainen	88
Nainen	83
Nainen	80
Mies	94
Nainen	75
Mies	63
Nainen	82
Nainen	79
Mies	92
Nainen	79
Nainen	92
Mies	69
Nainen	91
Mies	78

Kahden yksikön ohjaajat olivat pyytämättä kirjoittaneet kirjeet siitä, mitä he kokevat kaverikoiravierailujen tuovan asukkaille. Tutkimuksessa käytettiin myös näitä kuvauksia, mutta ne eriteltiin ikäihmisten omista kokemuksista. Hoitajien kirjeet huomioitiin tutkimuksessa osittain. Kirjeistä saatiin tietoa siitä, kuinka kaverikoirien tuoma hyvinolonkokemus näkyy ikäihmisistä ulospäin. Ikäihmiset eivät itse välttämättä huomanneet tai osanneet kertoa ulospäin näkyviä asioita ja hoitajien kirjeet tukivat jo ikäihmisten kertomusten perusteella saatuja tutkimustuloksia. Hoitajien kuvaukset koiravierailuiden tapahtumankulusta olivat lisäksi ikäihmisten kuvauksia selkeämpiä, eli hoitajien avulla tutkimus sai taustatietoa yksikköjen kaverikoiravierailujen käytännöistä.

Saadut vastaukset analysoitiin joulukuun 2010 aikana ja opinnäytetyö kirjoitettiin loppuun tammikuun alussa 2011. Opinnäytetyön rakenne muuttui jo alkuvaiheessa tutkimuslähtöisen työn rakenteesta teemallisen eli topiikkipohjaisen työn, ”vetoketjumallin”, mukaiseksi. Kuten kuviossa yksi on kuvattu, tässä mallissa tutkimustulokset on

esitetty teoratiedon mukana, päätopiikkien sisällä ja aikaisempi teoratieto limittyä tehtävään tutkimukseen koko ajan. Teemalliseenkin työhön kuuluvat johdanto työn alkuosassa sekä päätelmät työn lopussa. (Raudaskoski 2010; Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu 2010, 9.) Tämän tutkimuksen johdanto on luku yksi ja päätelmät luvussa kuusi ”johtopäätökset ja pohdinta”.



KUVIO 1. Teemallisen työn rakenne (mukaillen Vuorijärvi 2009)

2.3 Tutkimuksen eettisyys

Tieteen eetokselle on laadittu neljä perusnormia, joita voidaan pitää laadullisen tutkimuksen eettisinä kulmakivinä. Niitä ovat tutkimustuloksina esitettävien väitteiden pe-

rusteleminen ilman tutkijan persoonan esiintuloa ja tutkimuksen julkisuus. Lisäksi perusnormeja ovat kriittinen suhtautuminen tutkimusta ja siitä saatavia tuloksia kohtaan sekä puolueettomuus ilman tutkijan henkilökohtaista ”voiton tahtoa” eli tutkimuksen tekeminen siksi, että tutkimuksesta on hyötyä. (Tuomi & Sarajärvi 2006.)

Tutkimuksen eettisyyteen vaikuttaa jo tutkimusaiheen valinta näkökulmineen ja syineen. Tutkimusaihe voi itsessään olla rajaamassa tutkimusta niin, että tutkimustulosten voidaan odottaa olevan vain tiettyyn suuntaan kallistuvia. Tutkijan omat mielipiteet eivät saa näkyä tutkimusaihetta valittaessa, ei lausuttaessa sitä julki eikä tutkimusongelman muotoilussa. (Tuomi & Sarajärvi 2006.) Kaverikoiratoimintaa tutkittaessa on mahdollista tuottaa niin positiivisia kuin negatiivisiakin tuloksia, eikä tutkimusta ole rajattu jo valmiiksi tiettyyn suuntaan. Eettiseksi ongelmaksi olisi voinut syntyä kaverikoiratoiminnan määrittelemisen automaattisesti pelkästään hyväksi, jokaista asiakasta palvelevaksi toiminnaksi, mikä ei kuitenkaan välttämättä ole totta. Tutkimuksen aineistona on jokaisen henkilökohtainen kokemus, joka voi olla myönteinen tai kielteinen henkilöstä riippuen.

Tässä tutkimuksessa kirjeen kirjoittaminen on ollut täysin vapaaehtoista ja kirjeet on käsitelty nimettöminä. Tutkittavien henkilöiden tiedot eivät ilmene tutkimusraportissa missään kohdassa, eikä yksilöiviä tietoja tule esiin. Nämä ovat tutkimuksen eettisyyteen vaikuttavia seikkoja. Eri lähteiden mukaan tutkimuksen eettisyyteen vaikuttavat tutkimustekniikka, esimerkiksi tutkimusluvan hankinta, tutkimusaineiston keruumenetelmät ja tutkimuksesta tiedottaminen. Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut ohjeet humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettisistä periaatteista. Tutkimuslupa, joka tässä tutkimuksessa on pyydetty jokaiselta tutkimukseen osallistuvalla vierailukohteelta, täytyy ohjeiden mukaan pyytää tutkittavilta suullisesti tai kirjallisesti ja lisäksi suostumuksen voi saada tutkittavan käyttäytymisestä. Esimerkiksi kirjoituspyyntöön vastaaminen on tulkittavissa suostumukseksi. Tutkimukseen osallistumisen tulee olla vapaaehtoista. Lisäksi tutkimuksesta tulee tiedottaa tutkimuksen kohteina oleville. Tutkittavalle tulee kertoa tutkimuksen aihe, tutkijan yhteystiedot, aineistonkeruun toteutustapa sekä missä muodossa aineisto

tallennetaan ja arkistoidaan. Tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoista luonnetta korostetaan tutkimukseen osallistuvalla. Tutkittavalle voidaan myös kertoa miten ja milloin tutkimus on suunniteltu julkistettavan. (Eskola & Suoranta 2003; Tuomi & Sarajärvi 2006; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009).

Hyvä tieteellinen käytäntö kulkee käsi kädessä tutkimuksen eettisyyden kanssa. Siitä syystä tämän tutkimuksen tekijät ovat noudattaneet sitä, kuten kuuluukin. Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan Suomen Akatemian mukaan tiedeyhteisön tunnustamien toimintatapojen noudattamista, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä ja tulosten esittämisessä, muiden tutkijoiden työn ja saavutusten huomioonottamista, tulosten esittämistä oikeassa valossa sekä tieteen avoimuuden ja kontrolloitavuuden periaatteen kunnioittamista. Vastuu hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta ja vilpittömyydestä on tutkimuksen tekijöillä itsellään. (Tuomi & Sarajärvi 2006.)

2.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat useat seikat. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kulmakivi on tutkija ja hänen rehellisyytensä. Tutkijan tekemien tulkintojen tulee vastata tutkimuskohdetta. Kuten missä tahansa laadullisen tutkimuksen havaintomenetelmässä, myös kirjoitusten analysoinnissa voi tapahtua tulkintavirheitä. Tulkinnalla tarkoitetaan tutkijan, tutkimusaineiston ja teoretiedon välistä vuoropuhelua. Tutkijan tulkinnan tulee vastata tutkittavan käsitystä. (Vilka 2005, 151-160.) Kirjoituksissa luotettavuuteen vaikuttavat kirjoittajan käyttämät sanavalinnat ja niistä tehtävät tulkinnat. Murre-erot voivat aiheuttaa virheitä, kun tutkija ei ymmärrä oikein kirjoittajan käyttämää sanaa. Tulkintoihin liittyviä virheitä voidaan minimoida haastattelemalla tutkittavia, mikäli tarve niin vaati. Lisäksi kirjoittajan käsiala voi vaikuttaa kirjeiden luotettavuuteen ja sitä kautta luotettavuuteen. Mikäli kirjeissä on epäselviä sanoja, joita arvailtaan, ne voivat vaikuttaa huomattavasti kertomukseen ja sen tulkitsemiseen. Arvailuun ei tule ryhtyä, sillä se voi muuttaa tutkimustuloksia. Arvailua vaativat kirjeet tulee jättää tulkitsematta.

Yksi huomioon otettava seikka tutkimuksen luotettavuuden arviointia tehtäessä on ihmisen muistin mahdollinen heikkeneminen ikääntyessä. Jotta kokemuksesta voi kertoa, se tulee muistaa hyvinkin yksityiskohtaisesti. On mahdollista, että muistista on kadonnut kokemukseen oleellisesti vaikuttavia tekijöitä ja sitä kautta kokemus on epätodennukainen ja antaa näin virheellisen tutkimustuloksen. Kertomukseen on voitu lisätä jotakin sellaista, mitä ei tapahtuman aikaan todellisuudessa tapahtunut tai tapahtuma on kuultu ja kuviteltu omaksi, mikä aiheuttaa tutkimustuloksen vääristymisen. Koska tutkimukseen vastaajien keski-ikä oli 82 vuotta, on todennäköistä, että heistä ainakin osalla oli todettavissa muistin heikkenemistä. Ainakin yhdessä vastauksia keränneessä yksikössä vastaukset kirjoitettiin pian toteutuneen kaverikoiravie-railun jälkeen, jotta tapahtumat olisivat ikäihmisillä hyvin muistissa ja kokemukset tulisi kirjattua todenmukaisesti.

3 MITÄ KOKEMUKSILLA TARKOITETAAN?

Kokemukselle ei ole olemassa yksiselitteistä määritelmää ja siksi käsitettä on syytä määritellä tutkimustulosten esittämisen yhteydessä. Kokemus ja elämys kietoutuvat toisiinsa ja ovat toisaalta myös toistensa synonyymeja joissakin lähteissä. MOT Kieli-toimiston sanakirjassa (2010) kokemus määritellään koetuksi tapaukseksi tai elämyk-seksi, elämys taas määritellään voimakkaasti vaikuttavaksi kokemukseksi. Jussi Kot-kavirran mukaan arkikielessä kokemus-sanalla voidaan tarkoittaa paitsi iän myötä karttuvaa tietoa ja näkemystä asioista myös hetkellistä elämystä, joka on voimakas, mieleenpainuva ja merkityksellinen. Tällainen kokemus voi jopa muuttaa kokijan omaa identiteettiä. Esimerkkejä vaikuttavista kokemuksista ovat esimerkiksi matkat ja erilaiset tapahtumat. Iän myötä saatavaa viisautta kutsutaan elämäkokemukseksi. (Kotkavirta 2002, 15-16.) Tutkimuksen kohteena olivat nimenomaan hetkelliset koke-mukset, joita kaverikoiravierailut ikäihmisille tuovat. Erityisesti ikäihmisten kaveri-koiravierailuista saamat hyvän olon kokemukset kiinnostivat tutkimuksessa.

3.1 Kokemuksen muodot

Kokemuksia saadaan muun muassa havaintojen, tunne-elämysten, mielikuvien ja arvostusten kautta. Kokemukset voivat olla yksityisiä, itse ja yksin koettuja tai sosiaa-lisia ryhmässä koettuja, jolloin kokemukset ovat yhteisöllisiä. (Latomaa 2006, 17, 29.) Kaverikoiravierailut voidaan toteuttaa joko henkilön omassa huoneessa tai ryhmässä jonkinlaisessa yhteisessä tilassa. Kokemukset kaverikoiravierailuista voivat siis olla joko yksityisiä tai ryhmässä koettuja; näiden kokemusten erottelu tutkimuksessa on kuitenkin vaikeaa. Kun henkilö kirjoittaa omista kokemuksistaan, tulee kirjoitus pää-asiassa omasta näkökulmasta, harva huomioi kirjoituksissaan ryhmän näkökulmaa.

Kokemuksiin sisältyvistä elämyksistä ja tunteista muodostuu ihmisen elämän merki-tys. Jopa elämän arvoa on mahdollista mitata kokemusten arvolla. (Kajaanin ammat-

tikorkeakoulu 2010.) Kokemuksiin vaikuttavat ihmisen elämäntilanne ja ihmisen keho, sillä ne ovat aina läsnä ja niiden kautta ihminen ymmärtää ympäristöään (Perttula 2006, 121). Näin ollen esimerkiksi ikäihmisen kokemuksiin vaikuttaa hänen kehonsa, joka on vanhuudessa jo haurastunut ja asettaa sitä kautta rajoitteita hänen toiminnalleen. Ikäihmisillä voi myös olla erilaisia apuvälineitä, joista tulee osa heidän luonnollista ympäristöään. Apuvälineillä voi olla merkitystä kaverikoiravierailujen tuomissa kokemuksissa. Mikäli apuvälineistä koetaan olevan haittaa vierailun aikana, voivat kokemukset vierailuista olla negatiivisia, vaikka koirat sinällään olisivatkin mukavia vieraita. Apuvälineiden merkitystä ja kokemuksia apuvälineistä kaverikoiravierailujen aikana käsitellään kappaleessa 4.3 Vierailut ikääntyneiden luona.

Laadultaan kokemukset voidaan jakaa neljään kategoriaan: tunne-, intuitio-, tiedon ja uskon kokemukset. Ikäihmisten kokemukset kaverikoiratoiminnasta voivat olla laadultaan mitä tahansa näistä neljästä. Siksi niiden pääpiirteet selvitetään. Tunnekokemukset muodostuvat merkityssuhteen syntyessä ensimmäisenä. Tunteet syntyvät välittömästi merkityksellisen muutoksen tapahtuessa, eikä tajunnalta vaadita erityistaitoa tai varsinaista ymmärtämistä, jotta tunnekokemus on mahdollinen. Tunteet syntyvät psyykkisessä toiminnassa, mikä tukee ajatusta siitä, ettei tunne tarvitse kielellistä, käsitteellistä tai sosiaalista suhdetta. Tunnekokemukset jaotellaan psykologiassa perustunteisiin: iloon, suruun, onnellisuuteen, vihaan, inhoon ja pelkoon. Ihminen voi kokea samanaikaisesti useampiakin tunteita. Tunne on aina välitön ja sen suhde ihmisen elämäntilanteeseen auttaa ihmistä sopeutumaan muuttuviin tilanteisiin. (Perttula 2006, 123-126.)

Kaverikoiravierailut aiheuttavat ikäihmisissä useita erilaisia tunteita, jotka liittyvät myös aiempiin kokemuksiin koirista ja vastaavista tilanteista. Tunteet vaikuttavat kokemuksiin vierailujen sujumisesta, sekä niihin merkityksiin, mitä vierailuille annetaan. Tutkimuksessa ei suoraan kysytty millaisia tunteita koirien vierailut ikäihmisille tuovat, mutta vastausten perusteella tunteet olivat pääasiassa iloisia ja onnellisia. Kukaan vastanneista ei kertonut pelänneensä koiria, mutta yksi vastaajista ei oman tervey-

dentilansa vuoksi ollut nauttinut koirien vierailusta normaaliin tapaan. Tämä osoittaa konkreettisesti sen, kuinka tunne on riippuvainen ihmisen elämäntilanteesta.

Perttulan mukaan kokemuksen toinen laatu eli intuitiot uppoutuvat aiheeseensa tunnekokemusta tarkemmin ja merkityksellistävät nykyhetkeä muodostaen kokemuksia. Ihmisen tulee tunnistaa kehittyvä kokemus, jotta se on intuitio. Intuitiota ei voi kuvata kielellisesti, mutta ihmiselle itselleen intuitio on joka tapauksessa todellinen kokemus. Intuitiot voivat ohjata ihmistä toteuttamaan niiden osoittamia tekoja, mutta intuitioon pohjautuvista teoista huolimatta intuitiota ja eettistä tekoa ei saa käsittää samana asiana. Kytkös on kuitenkin olemassa. (Perttula 2006, 126-128.)

Intuition ja kolmannen kokemuslaadun, tiedon, raja on häilyvä. Tietoon kokemuslaadun sisältöä kuitenkin ihmisen kyky kokea asioita toisen ihmisen näkökulmasta. Perttula luonnehtii tietoa aina rakenteeltaan kokemuksena, mutta tiedon aiheen on täytyntä käydä läpi pitkä matka saavuttaakseen merkityssuhteen. Tajunta muokkaa tiedon aihetta niin, että ihminen tajuaa tiedon ja näin ollen muodostaa kokemuksen. Tutkimuksen kannalta tärkeintä ei ole tietää miten tieto muodostuu, vaan tutkimuksen onnistumiselle merkittävämpää on se, että tutkittavat ymmärtävät tiedon aiheeseen liitettyt jaetuiksi oletetut kielelliset ilmaisut ja niiden kautta tulevan tiedon. (Perttula 2006, 128-130.)

Uskon kokemukset muodostuvat useimmiten tunteista ja tunnetihentymistä, eli useiden eri tunteiden yhdistelmästä. Uskoon liittyy olennaisesti sana toivo, sillä tulevaisuus on uskon kokemuksessa varma, eikä ilman toivoa voi olla tulevaisuuttakaan. Kun kokemukseen ei sisälly toivoa, ei voida enää puhua uskon kokemuksesta, vaan se muuttuu tiedoksi, joka voi olla epävarma asia. Usko saa aiheensa ideaalisesta elämäntilanteesta esimerkiksi muistelemisen tai arvioinnin avulla ja muodostuu näin ollen jo olemassa olevista kokemuksista. (Perttula 2006, 122, 130-133.)

Ikäihmisten kokemukset kaverikoiraominnasta voivat olla laadultaan tunnetta, intuitiota, tietoa, uskoa tai niiden yhdistelmiä. Kokemus voi kohdentua kehossa, elämänti-

lanteessa tai aistein havaittavassa todellisuudessa, mutta se voi olla rakentunut myös ihmismielessä (Perttula 2006, 134). Ikäihmisten kokemukset voivat olla hyvinkin erilaisia ja yksilöllisiä juuri eri kokemuslaatujen ja kokemuksen muodostumistavan vuoksi. Suoria yleistyksiä yksittäisistä kokemuksista ei voi tehdä, mutta toisaalta eri henkilöiden samansuuntaiset kokemukset voivat tukea toisiaan ja antaa suuntaa esimerkiksi toiminnan kehittämiseen.

Kokemukset seuraavat kaiken aikaa toisiaan läpi ihmisen elämän. Kokemus siis liittyy ihmisen ja hänen ympärillään tapahtuvat asiat yhteen ja antaa niille merkityksen. Kokemusten kautta ihminen saa erilaisia elämyksiä, jotka pysyvät, vaikka kokemuksen kohde olisikin epäselvä. Elämykset ovat aina tietoisia, kun taas kokemukset voivat olla tiedostamattomia tai tietoisia. Tietoiset kokemukset ovat niitä, joita henkilön on mahdollista kuvata ja kertoa muille. Oletusarvona on, että merkityssuhteet ovat kehityksessään aina aluksi tiedostamattomia. Vasta kun merkityssuhde on kasvanut elämyksellisesti valmiiksi, on kokemus tajunnallisesti tiedostettu. Ihmisen tulee olla siidoksissa omaan arkeensa ja elämäntilanteeseensa, jotta minkäänlainen kokemus olisi mahdollista saavuttaa. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2010; Perttula 2006, 116-119.)

Tutkimusaineisto hankittiin kertomusten avulla, joka on paitsi tutkimuksen aiheelle merkityksellinen menetelmä myös ikäihmisen hyvinvointiin vaikuttava tekijä. Kertomusten avulla, siis muille ihmisille kertomalla tai kirjoittamalla, luodaan järjestystä omiin kokemuksiin ja helpotetaan elämän hahmottamista. Kokemukset, tunteet ja merkitykset ovat kertomuksen sisäinen puoli, kertomuksen ulkoinen puoli on tapahtumapaikka ja tapahtuman ulkoinen olemus. (Sarvimäki 2006, 7, 10.) Tapahtumamuisti auttaa muistamaan erilaisia kokemuksia ja nämä muistot muodostavat elämäntarinamme (Lanér 2006, 14-15). Tutkimuksessa käytettiin kerrontaa, jossa vastaajat pääsivät kuvailemaan kertomuksen ulkoisen puolen, eli kaverikoiravierailun kulun ja paikan sekä sisäisen puolen, eli omat kokemukset, tuntemukset ja niiden luomat merkitykset. Kertomalla kokemuksistaan vierailukohteiden asukkaat pääsivät jäsentämään kokemuksiaan kaverikoiratoiminnasta, eivätkä ne jääneet ”mielen päälle”.

3.2 Hyvän olon kokemus

Hyvän olon kokemukset ovat ikäihmisille tärkeitä kokemuksia. Näihin kokemuksiin liittyvät kokemukset omasta terveydestä, asioiden sujumisesta ja sosiaalisista suhteista. Hyvää oloa tuovat myös elinympäristö ja luonto sekä niihin liittyvät tekemiset. (Rissanen 1999, 63-64.) Sosiaali- ja terveysministeriön antamassa ikäihmisten palvelujen laatusuosituksessa todetaan, että ikäihmisten hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen tulee panostaa. Hyvinvointi ja terveys tukevat itsenäistä suoriutumista ja mahdollisuutta osallisuuteen ja samalla ne vaikuttavat sosiaali- ja terveystalvelujen kustannuksiin enemmän kuin ikääntyvien määrän lisääntyminen. Itsemääräämisoikeus, voimavaralähtöisyys, oikeudenmukaisuus, osallisuus, yksilöllisyys ja turvallisuus ovat ihmisarvoisen vanhuuden turvaavat eettiset periaatteet. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 12, 21.)

Valtakunnallisena tavoitteena on, että vuoteen 2012 mennessä 91-92 prosenttia 75 vuotta täyttäneistä asuu kotonaan tarkoituksenmukaisten sosiaali- ja terveystalvelujen turvin (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 30). Erilaisten kunnallisten palvelujen lisäksi ikäihmisten hyvinvointia voidaan parantaa tarjoamalla sosiaalisia kontakteja ja virikkeitä järjestöjen, seurojen ja vapaaehtoisten kautta. Kotonaan asuvien ikäihmisten sosiaalisten kontaktien määrä usein vähenee siinä vaiheessa, kun liikkuminen hankaloituu. Yksin tai koiran kanssa vierailulle tuleva vapaaehtoinen tuo sisältöä sekä yksin että puolison kanssa asuvan henkilön päivään. Vapaaehtoinen voi olla päivän ainoa sosiaalinen kontakti, joten toiminnan merkitys on ikäihmisen hyvinvoinnin kannalta suuri.

Rowe ja Kahn ovat luoneet onnistuvan vanhenemisen käsitteen, johon sisältyy kolme komponenttia. Ensimmäisenä komponenttina on sairauksien ja toiminnanvajauksien välttäminen, toisena aktiivinen elämänote, jossa korostuvat ihmisten väliset suhteet ja kolmantena hyvä kognitiivinen ja fyysinen toimintakyky ja niiden ylläpito liikunnan ja muun aktiivisuuden kautta. Vaikka kaikkien näiden tavoitteiden saavuttaminen voi olla mahdotonta, paraneva toimintakyky ja omien tavoitteiden ja toiveiden mukaan elämi-

nen parantavat ikäihmisten hyvinvointia. Aktiivinen elämänote onkin yksi onnistuvan vanhuuden komponenteista. Tämä on usein uhattuna, sillä terveyden ja toimintakyvyn heikkeneminen voivat rajoittaa kodin ulkopuolella liikkumista ja harrastuksissa käymistä. Aktiiviseen elämään kuuluvat fyysinen aktiivisuus, ajan tasalla pysyminen ja uuden oppiminen, sosiaalisten suhteiden ylläpito sekä erilaiset harrastukset ja muu sosiaalinen toiminta. (Heikkinen 2008, 404-405, 407.) Kaverikoiratoiminta tuodaan mahdollisimman lähelle ikäihmistä, sillä koirat vierailevat hänen luonaan eikä ikäihmisen tarvitse lähteä mihinkään koiria tavatakseen. On ikäihmisen omasta motivaatiosta ja halusta kiinni, osallistuuko hän toimintaan.

Heikkisen mukaan aktiivinen elämänsäsenne voi ehkäistä yksinäisyyttä, masentuneisuutta ja tehdä elämän tarkoituksenmukaiseksi (Heikkinen 2008, 404-405, 407). Kaverikoiratoiminta on yksi vaihtoehto aktiivisen elämänsäsenneen säilyttämisessä myös laitos- ja palveluyksiköissä asuville ikääntyneille. Toimintaan osallistuminen ei Kihlström-Lehtosen tekemän tutkimuksen (2009, 6) mukaan itsessään luo tunnetta hyvinvoinnista, mutta osallistumisen kautta on mahdollista saada itselle merkityksellisiä kokemuksia, jotka vaikuttavat hyvinvointiin. Osallistumisen tulee olla vapaaehtoista ja itselle mieluista hyvän olon kokemuksen saamiseksi.

Hyvinvointiin sisältyy tyytyväisyys elämään, kokemus minän eheydestä ja kypsä suhtautuminen kuolemaan. Siihen vaikuttaa ihmisen kokemus elämän tarkoituksellisuudesta, joka muotoutuu ihmisen oman suhtautumistavan mukaan. Elämän tarkoituksellisuus on yhteydessä hyvään itsetuntoon, hallinnan tunteeseen, ulospäin suuntautuneisuuteen, negatiivisten tunteiden vähyyteen ja hyvään itse arvioituun terveyteen ja toimintakykyyn. Hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä on muitakin, mutta esimerkiksi sairaus tai toimintakyvyn heikkeneminen ei automaattisesti johda hyvinvoinnin kokemuksen katoamiseen. Elämän tarkoituksellisuutta ja samalla hyvinvointia voidaan edistää hyvää terveyttä ja toimintakykyä ylläpitämällä sekä ihmissuhteiden kautta. (Read 2008, 230, 237.) Ohjaajien ja muiden vierailuilla mukana olevien ikäihmisten muodossa kaverikoiratoiminta tuo koirista pitävälle ikäihmisille mielekästä tekemistä sekä ihmissuhteita arkeen.

Elämän tarkoituksellisuuden tunnetta voivat lisätä myös muistelu, mielekäs harrastus ja toiminta, sitoutuminen, optimistisuus, huumori, hengellinen ja filosofinen pohdinta sekä luovuus ja joustavuus. Harrastukset ja muu mieluinen toiminta pitävät mielen ja ruumiin virkeänä ja tuovat näin merkitystä elämään. (Read 2008, 237-238.) Kaverikoira toiminnan kautta ikäihmiset päätyvät muistelemaan menneitä koirakokemuksia ja kertaamaan muita muistoja. He saavat päiväänsä lisää mielekästä toimintaa ja koirien välittömyys ja tapahtuma itsessään voi myös lisätä hyvää mielialaa ja optimistista oloa. Kaverikoira toiminta ei vaadi ikäihmisiltä suurta sitoutumista, joten se on heille helppo toiminnan muoto aikana, jolloin sitoutuminen voi iän tuoman toimintakyvyn ja muistin heikkenemisen puolesta olla vaikeaa.

3.3 Muistin vaikutus kokemusten kertomiseen

Kokemusten kertomiseen tarvitaan muistia, joten ikäihmisten muisti on olennainen osa tutkimusta. Yleisen käsityksen mukaan muistin heikkeneminen on yksi vanheneemisesta seuraavista tekijöistä. Ikääntymisen myötä kyky tallentaa muistiin uusia asioita ja palauttaa tallennettua tietoa mieleen heikkenee. Mieleen palauttamisessa helpottaa vihjeiden antaminen, jolloin ikäryhmien väliset erot ovat vapaata mieleen palauttamista pienemmät. (Suutama 2008, 195.) Esimerkiksi tässä tutkimuksessa ikäihmisille kertomisen ja muistin tueksi annetut erilaiset teemat ja kysymykset auttavat muistamista. Niiden kautta omien kokemusten jäsentäminen selkiytyy ja samalla kertomuksissa tulee esiin tutkimuksen kannalta olennaista tietoa ikäihmisten kokemuksista. Suutaman mukaan yksi syy mieleen palauttamisen vaikeuteen voi olla jatkuvasti laajeneva muistivarasto. Parhaiten ikääntymisestä selviää pitkäkestoiseen muistiin jo tallennettu tieto. Erot muistin heikkenemisessä ovat kuitenkin yksilöllisiä, eikä suurta heikkenemistä välttämättä havaita 90 vuoden iässäkään. Muistiin vaikuttavat henkilön terveydentila, elämäntapa ja motivaatio, jotka voivat vaikuttaa muistiin joko positiivisesti tai negatiivisesti. Dementia vaikuttaa muistiin huomattavasti, mutta myös muut sairaudet, kuten sydän- ja verenkiertoelinsairaudet, vaikuttavat muistiin. (Suutama 2008, 195.)

On syytä tarkastella muistin eri laatuja, sillä ne vaikuttavat tarinoiden kertomiseen eri tavoin. Muisti jaetaan pitkäkestoiseen ja lyhytkestoiseen muistiin. Pitkäkestoinen muisti voidaan jakaa tietoiseen ja tiedostamattomaan muistiin, joista tietoisessa muistissa olevia tapahtumia voidaan palauttaa mieleen ja kuvailla muille. Lyhyin muistin muoto on aistimuisti, jossa asiat pysyvät muistissa parin sekunnin ajan. Aistimuistin kautta aistien avulla hankittu tieto voi siirtyä työstettäväksi, tallentua muistiin tai hävitä. Lyhytkestoinen muisti voidaan jakaa myös primaari- ja työmuistiin. Primaarimuistissa asiat pysyvät mielessä korkeintaan minuutin ajan. Vanhenemisen ei ole tutkimuksissa huomattu juuri vaikuttavan aistimuistiin ja primaarimuistiin. Työmuistissa käsitellään uutta ja aiemmin tallentunutta informaatiota lyhytkestoisesti. Vanheneminen vaikuttaa työmuistiin varsinkin vaativimpien tehtävien osalta. Vanheneminen myös hidastaa työmuistin toimintaa, joten vieraan informaation ja suuren informaatiomäärän käsittely voi ikäihmisillä olla vaikeaa. (Suutama 2008, 193-194.) Mikäli ikäihmisen pitkäkestoinen muisti on heikentynyt merkittävästi, hän ei ole kykenevä osallistumaan tutkimukseen ja on rajautunut tutkimusjoukon ulkopuolelle.

Pitkäkestoinen muisti voidaan jakaa ei-deklaratiiviseen ja deklaratiiviseen muistiin. Ei-deklaratiivisessa muistissa säilyvät taidot ja tavat, eikä niiden käyttöön tarvita ponnisteluja, vaan ne toimivat automaattisesti. Vanheneminen ei niihin juuri vaikuta. Deklaratiivisen muistin osalta ikääntyminen vaikuttaa kielellisiin taitoihin ja asiantietoihin, eli semanttiseen muistiin, vähän. Episodisen eli tapahtumamuistin heikkeneminen taas alkaa jo aikuisiässä. Heikkenemisen voimakkuudessa on kuitenkin suuria yksilöllisiä eroja. (Suutama 2008, 194.) Yksilölliset erot vaikuttavat tutkimukseen siten, että vastaajia on valikoitunut yksiköistä hoitajien tekemän arvion mukaan ja joistakin yksiköistä vastauksia saatiin vain yksi tai kaksi. Suutaman mukaan muistin heikkeneminen tulee selvästi esiin vasta vanhuudessa. Episodisessa muistissa oleva tieto on hankittu tietystä paikasta ja tietyssä aikana. Siihen liittyy aina henkilökohtainen kokemus, ajatukset, tunteet ja tuntemukset. Episodisessa muistissa on henkilön koko elämänhistoria kaikkine kokemuksineen. (Suutama 2008, 194.)

Tutkimukseen vastanneet ovat rajautuneet myös sillä perusteella, ettei kenenkään ole ollut pakko muistella kaverikoirakäyntejä tutkimusta varten. Tämä on myös osa tutkijan etiikkaa. Kaikki eivät halua osallistua tutkimukseen ja ihmisen aito kiinnostus ja usko siihen, että hänen kertomuksella sekä muistelulla on merkitystä tutkimusta ajatellen, on tärkeää. Suutaman mukaan ihmisen halu muistaa asioita on olennainen osa muistamisprosessia. Muistettavaan asiaan liittyvät tunteet ja henkilökohtaisesti tärkeät merkitykset auttavat muistiin tallentamisessa ja mieleen palauttamisessa. Negatiivinen asenne iän vaikutuksesta muistiin voi jopa johtaa siihen, että ikäihminen ei luota omaan muistiinsa eikä toimi omaa muistiaan edistäen. (Suutama 2008, 195.)

4 KAVERIKOIRATOIMINTA – MITÄ SE ON?

Tutkimuksessa useasti toistuvaa kaverikoiratoiminnan käsitettä avataan, jotta lukija saa tietää, mitä se pitää sisällään. Kaverikoiratoiminta on yksityiskohtaista ja ainutlaatuista toimintaa Suomessa, sillä nimike on patentoitu ja ainoastaan Suomen Kennelliiton käytössä. Kaverikoiratoiminnan historiaa käsitellään, jotta lukija saa käsityksen siitä, kuinka toiminta on jo tähän päivään mennessä kehittynyt. Tutkimuksessa kuvataan kaverikoiratoiminnan käytäntöjä siksi, että ikäihmisten tärkeät käytännönkokemukset saadaan liitettyä tutkimukseen. Tarkoituksena on tutkia sitä, miten toiminta koetaan käytännössä, joten on tiedettävä, millainen kuvaus toiminnasta on alun perin annettu.

Suomen Kennelliitto on perustettu vuonna 1889 ja se on pohjoismaiden suurin koirajärjestö. Kennelliitto toimii alansa asiantuntijana ja jakaa tietoa koiriin liittyvistä asioista. Kennelliitto seuraa lainsäädäntöä ja on yhteydessä koira-alan eri sidosryhmiin. Se toimii koirien edunvalvojana niin kansallisesti kuin kansainvälisestikin. Kennelliitosta saa neuvoja aina uuden koiran hankinnasta kasvatukseen ja jopa jalostukseen liittyviin asioihin saakka. Koiran kanssa voi harrastaa monipuolisesti ja Kennelliitto on mukana erilaisten toimintojen järjestämisessä. Erittäin suosittuja ovat koiranäyttelyt ja rodulle tyypilliset käyttökokeet. Oma juttunsa on kaverikoiratoiminta, jota on järjestetty vuodesta 2001 alkaen. (Suomen Kennelliitto 2010a.)

Suomen Kennelliiton aloitteesta kaverikoira-nimike on patentoitu 15.9.2005 ja sitä voivat käyttää ainoastaan Kennelliiton kaverikoiratoiminnassa mukana olevat koirakot. Kaverikoiran univormu on oranssi huivi. (Suomen Kennelliitto 2010b, 2010c.) Tunnisteiden ansiosta kaverikoirat on erilaisissa tapahtumissa helppo tunnistaa. Huivin ollessa päällä koira tietää olevansa töissä ja osaa käyttäytyä työhön sopivalla tavalla.

Aina koirien kanssa toimittaessa on huomioitava, että toiminnassa mukana oleva koira sopii tehtäväänsä. Huomion arvoinen on myös koiran ohjaaja. Eri taustaiset vapaaehtoiset ovat kaverikoira-toiminnalle toiminnalle tärkeitä ja toiminnan sujuvuuden kannalta heidän ohjauksensa, kouluttamisensa ja toiminnan koordinointi on välttämätöntä. Ohjaajien on hyvä ymmärtää toiminnan lähtökohdat sekä se, kuinka eläinten ja ihmisten suhde vaikuttaa toimintaan. Kun tätä ei ymmärretä, toiminta voi olla tehotonta ja sitä voidaan väheksyä. (Granger & Kogan 2006, 270.) Suomen kennelliitto on ottanut tämän huomioon kaverikoira-toimintaa järjestäessään ja järjestää koulutusta kaverikoira-toimijoille. Tästä kerrotaan lisää tutkimuksen luvussa 4.2 Kaverikoira-toiminta käytännössä.

4.1 Kaverikoira-toiminnan historia

Kaverikoira-toiminta on käynnistynyt Kennelliiton ja avustajakoira-kouluttaja Leena Rajalan yhteistyönä. Käynnistämisen takana olleita ideoita olivat Rajalan havaitsemat koirien tuomat positiiviset ja terapeuttiset vaikutukset erityisryhmille. (Suomen Kennelliitto 2010b.) Aivan ensimmäinen kaverikoira-kurssi järjestettiin Paimiossa. Muodossa, jossa kaverikoira-toimintaa tällä hetkellä harjoitetaan, kaverikoira-toiminta käynnistyi Salpausselän kennelpiirin alueella. Siellä toimi kaverikoira-toiminnan pilottiryhmä ja vähitellen toiminta on laajentunut pilottiryhmästä muualle maahan. Kaverikoira-toiminta on käynnistetty esimerkiksi Helsingissä, Espoossa, Vaasassa, Oulussa ja monissa muissa kaupungeissa. Toimintaan valmentavia kursseja on järjestetty yli kymmenen, niiden kautta toimintaa on laajennettu aina uusiin kaupunkeihin. Laajentumisen myötä yleisön kiinnostus kaverikoira-kohtaan on suurentunut. (Säkkinen, Tumelius, Heikkinen & Tikkala 2008.)

Kaverikoira-toiminta ei ole missään vaiheessa ollut ammatillista terapiatoimintaa, vaan tarkoituksena on aina ollut tuoda kotikoiran antama ilo mahdollisimman monen ulottuville (Suomen Kennelliitto 2010b). Pelkällä koiran läsnäololla, huomion antamisella ja kosketuksella on tarkoitus saada aikaan hyviä vaikutuksia asiakkaissa. Kaverikoira-

toiminnassa mukava olevat ohjaajat eivät ole ammattilaisia, eivätkä näin ollen vastaa asiakkaiden hoitotoimenpiteistä vierailukohteissa ollessaan. Samasta syystä Kennelliiton kaverikoiratoiminnan yhteydessä ei käytetä ollenkaan sanaa terapia. (Säkkinen ym. 2008.) Se, ettei terapia-sanaa käytetä, voi tuoda toiminnan lähemmäksi ihmistä, sillä ennakkoluulot terapiaa kohtaan saattaisivat johtaa ihmisen kieltäytymään kaverikoiratoiminnasta. Kyseessä on vain koiran tuominen ihmisen lähelle ja sitä kautta ilon tuominen vierailukohteen elämään.

4.2 Kaverikoiratoiminta käytännössä

Kaverikoiratoiminnalla tarkoitetaan vapaaehtoistoimintaa, jossa koirakot vierailevat eri kohderyhmien luona. Koirakot vierailevat kohderyhmissä omalla vapaa-ajallaan, eivätkä vierailukohteet maksa koirakoiden käynneistä Kennelliitolle tai koirakolle itselleen. (Säkkinen ym. 2008.) Toiminnan maksuttomuus mahdollistaa sen hyväksikäyttämisen useammilla kohderyhmillä.

Ilman koulutusta kaverikoiratoimintaan ei pääse mukaan, mikä tuo arvostusta toimintaa kohtaan – se otetaan vakavasti eikä toimintaan hakeudu epämotivoituneita koirakkoja. Kennelliitto kouluttaa kaverikoiraohjaajat omilla kursseillaan. Niillä käsitellään eri asiakasryhmien kohtaamista, vierailukohteissa toimimista ja oman koiran ohjaamista vierailuiden aikana. Jokainen koirakko kuuluu alueelliseen toimintaryhmään, joka on muodostettu kurssin aikana. Koirakko osallistuu oman ryhmänsä vierailuihin. (Suomen Kennelliitto 2010c.)

Koirakot toimivat ryhmissä ja yhteen ryhmään kuuluu kolmesta kahteenkymmeneen koirakkoa. Kullakin ryhmällä on oma toiminta-alueensa ja se on lähellä koirakon asuinpaikkaa. Ryhmä kokoontuu myös muulloin kuin käyntien vuoksi, jotta ryhmä tiivistyisi hyväksi harrastusporukaksi ja kommunikointi olisi mahdollisimman avointa. Käyntien aikana voi tulla eteen erilaisia pulmatilanteita, joista ryhmän tulisi pystyä keskustelemaan jälkeenpäin. Rankoissa tilanteissa, kuten saattohoitopotilaan luona

vieraillessa, ryhmäläisten tuki vierailevaa koirakkoa kohtaan on hyvin tärkeää. Vaikka ryhmä toimii itsenäisesti, Kennelliitolle raportoidaan toiminnasta vuosittain. Yhteydenpitoa varten ryhmästä valitaan yhteyshenkilö, joka toimii yhdyshenkilönä myös uusille koirakoille ja asiakkaille. (Säkkinen ym. 2008.) Kaverikoiratoimintaa voisi luonnehtia projektiluontoiseksi toiminnaksi, jolla on päävastuunkantajat, organisoijat ja useat osatoteuttajat, jotka tuovat toimintaa lähelle ihmistä.

Kaverikoiraohjaaja Säily (2010) kertoi uuden koirakon mukaantulosta toimintaan. Kaverikoiratoimintaan haluavat uudet koirakot eivät pääse toimintaan mukaan ilman toimintaan tutustumista; ohjaajan tulee tutustua käytännön toimintaan lähtemällä mukaan vierailukohteisiin kolme kertaa ilman koiraa. Jos hän on valmis sitoutumaan toimintaan, uusi koirakko lähtee kohderyhmän luo yksin kokeneemman ohjaajan kanssa ja vasta sen jälkeen mukana ovat ryhmän muut koirat. Pelkän Kennelliiton kurssin käyminen ei siis riitä, vaan koirakot perehdytetään käytännön toimintaan myös omisissa toimintaryhmissään. Tämä lisää motivoituneiden koirakoiden päätymistä työkentälle.

Toimintaryhmällä tulee olla käytössään säännöt, joista ilmenee miten yhteisille käynneille lähdetään, miten ongelmatilanteet otetaan huomioon ja kuinka toimitaan erimielisyystilanteissa. Ryhmä sopii myös uusien jäsenten mukaan ottamisesta, aikatauluisista ja muista yhteisistä toiminnoista, kuten tapaamisista kohderyhmien ulkopuolella. Toimintaryhmä saa päättää käyntitiheydensä itse, mutta määrä ei saa ylittää yhtä käyntiä viikossa koiraa kohden. (Säkkinen ym. 2008.)

Vierailukäyntien tiheys on toiminnan jatkuvuuden ja tutuksi tulemisen kannalta vierailukohteille olennaista. Vierailuja ei tule olla liian usein, jotta ne eivät muutu osaksi normaalia päivärutiinia. Käyntejä tulisi kuitenkin olla niin usein, että koirat ja ikäihmiset tulisivat tutuiksi keskenään ja kummatkin pystyisivät rentoutumaan vierailujen aikana. Tästä syystä yhdeksi kirjeiden aiheeksi nousi nimenomaan vierailukäyntien tiheys ja se, olisiko tiheydessä kehittämistä. Toive vierailukäyntien määrästä riippui vastauksissa siitä, kuinka paljon vastaaja pitää koirista. Ehdotuksia käyntitiheydeksi

saatiin paljon. Toiset halusivat vierailuja kerran viikossa, joku ehdotti paria kertaa vuodessa ja joku sanoi yksiselitteisesti ”tarpeeksi harvoin”. Yksi vastaajista antoi selkeän kehittämissuosituksen, sillä hänen mielestään koirat voisivat vierailla kohteessa useammin kuin tällä hetkellä. Kirjeestä ei kuitenkaan käynyt ilmi kuinka usein koirat todellisuudessa vierailevat hänen luonaan.

Koirakkoon kuuluvat koirat ovat tavallisia kotikoiria, eikä niiden ohjaajilta vaadita ammatillista koulutusta. Koiralla ja omistajalla tulee olla hyvä keskinäinen suhde. Koiran ohjaajana toimii aina omistaja, jonka tulee tuntea koiransa toiminta erinomaisesti. Ohjaajan tulee olla yhteistyökykyinen ja tulla toimeen erityyppisten ihmisten kanssa. Vastuuntunto, luotettavuus ja tunnollisuus ovat hyvän ohjaajan luonteenpiirteitä. (Säkkinen ym. 2008.) Koiran taas tulee olla terveydeltään hyvässä kunnossa, eikä kaverikoira-toimintaan osallistuvalla koiralla saa olla sellaista sairautta, joka sairauden aktiivisessa vaiheessa saa koirassa esille näkyviä muutoksia, kuten erilaisia kohtauksia. Kohtaus vierailukäynnin keskellä voisi olla mahdoton selittää asiakkaalle ja se voisi aiheuttaa hänelle mielipahaa. Tapahtunut vaikuttaisi vierailukäynnin perustavoitteen toteutumiseen eli positiivisten kokemusten luomiseen vierailukohteiden ihmisille. Koiran on itse haluttava olla kontaktissa ihmisten kanssa, pakottamista kontaktiin ei tapahdu. Koirat eivät ole vapaana vierailutilanteissa, vaan ne pidetään kytkettynä. (Suomen Kennelliitto 2010c.)

Kaverikoiran avulla siis pyritään tuomaan positiivisia kokemuksia vierailukohteille. Koirakoiden on kuitenkin hyväksyttävä se, etteivät kaikki asiakkaat suhtaudu koiraan toivotulla tavalla. Asiakkaalla voi olla ongelmia oman kehon hallinnassa, hän ei välttämättä ymmärrä yhteiskunnan soveliaisuussääntöjä tai hänellä voi olla selkeitä käyttäytymishäiriöitä, mitkä vaikuttavat hänen suhtautumiseensa koirakkoa kohtaan. (Säkkinen ym. 2008.) Vierailuja ei toteuteta mielenterveyskuntoutujien parissa, mutta eritasoisia mielenterveysongelmia voi löytyä myös esimerkiksi vierailukohteena olevan laitoksen ikäihmisistä.

Vierailuiden avulla tuodaan uusia sosiaalisia tilanteita vierailukohteiden arkeen. Tutkimuksemme perusteella sosiaaliset tilanteet näkyvät esimerkiksi ryhmätilanteina koonnuttaessa yhteiseen tilaan kaverikoiria tapaamaan. Kohteiden ikäihmiset tapavat uusia ihmisiä ja koiria kaverikoiravierailujen myötä. Pääosin vierailukohteet ovat paikkoja, joissa asiakkaat kohdataan ryhmänä. Vierailuilla pääroolissa ovat koirat. (Suomen Kennelliitto 2010c.) Koirakot tapavat kohderyhmiä kouluissa, päiväkodeissa, lastenkodeissa, tapahtumissa, toimintakeskuksissa tai esimerkiksi hoitolaitoksissa kohderyhmästä riippuen. Vierailuja voidaan toteuttaa esimerkiksi lasten, kehitysvammaisten ja vanhusten luona. Ikääntyneitä koirakot tapavat yleensä laitoksissa. (Säkinen ym. 2008.) Myös kaikki tähän tutkimukseen vastanneet asuivat erilaisissa tuetuissa asumisyksiköissä tai laitoksissa. Laitosolosuhteet eivät usein ole kodinomaisia, yhteiset tilat ovat suuria ja niissä olevat huonekalut valitaan kestävyuden ja helpon puhdistettavuuden kannalta. Tilat tuovat erilaisille tapahtumille omat ulkoiset piirteensä, joten tilan sopivuus nimenomaan kaverikoiratoiminnalle muodostui yhdeksi aiheeksi kirjeisiin. Erään yksikön hoitajan mukaan kaverikoiravierailut voidaan toteuttaa joko yksikön yhteisissä oleskelutiloissa tai asukkaiden omissa huoneissa, asukkaiden toiveiden ja tarpeiden mukaan.

Tutkimukseen osallistuneet ikäihmiset eivät kuvanneet tarkasti asuinympäristöään, mutta he kommentoivat tilan sopivuutta kaverikoiratoiminnalle. Tutkimuksen mukaan vain yksi ikäihminen kokee tilojen olevan riittämättömiä toiminnan toteuttamiseen – ”tila voisi ehkä olla isompi?” kertoo eräs vastanneista. Pääasiassa tilat ovat kuitenkin vastanneiden mielestä sopivat. Se, että koirien on mahdollista vieraila myös asukkaan omassa huoneessa, koetaan mukavaksi. Kirjeiden perusteella voi tehdä johtopäätöksen, että asukkaille tuttu tila luo turvallisuutta koko toiminnalle. Koiratkin pystyvät rentoutumaan ja rauhoittumaan entuudestaan tutussa ympäristössä.

..pöydän alla on pehmoinen matto, johon eräskin koira, joka ennen ollut hyvin tarkkaavaisella mielellä, oikaisi tänään itsensä levolle.

4.3 Vierailut ikääntyneiden luona

Ikääntyneitä ihmisiä kohdatessaan koirakot joutuvat ottamaan huomioon kohderyhmän jäsenten toimintakyvyn, sillä ryhmien sisällä voi olla hyvinkin eri kuntoisia vanhuksia. Kaverikoiratoiminnalla tuetaan ikäihmisten toimintakykyä, kun koiran kanssa puuhastellaan ja koirasta pidetään huolta. Vanhusten luona vierailu on yleisesti rauhallinen yhteinen hetki – koiria silittelään ja muistellaan menneitä, muun muassa aikaisempia koirakokemuksia. (Säily 2010; Säkkinen ym. 2008.) Jotta tutkimuksessa tulisi selkeä kuva vierailujen tapahtumista, ikäihmisiä pyydettiin kertomaan niistä kirjeen alussa. Vastauksista käy ilmi että ikäihmiset olivat silittäneet, pajanneet ja rapsutelleet koiria kaverikoiravierailuiden aikana. He juttelivat sekä koirien että niiden omistajien kanssa. Koskettaminen nousi kirjeissä suurimmaksi teemaksi. Hellyydenosoitukset olivat olleet vierailuilla vastavuoroisia, kun koirat olivat saaneet tutkimukseemme vastanneilta ikäihmisiltä rapsutuksia ja osa vastaajista kertoo koirien antaneen heille pusuja poskelle lipaisemalla. Jotkut vastanneista kokivat rapsutukselle annetun ajan olleen liian pieni ja sitä kautta rapsutusten määräkin on ollut heidän mukaansa vähäinen. Vierailut koettiin tutkimuksen mukaan merkityksellisiksi. Vastajat pitivät koirista ja siitä, että koirat tulivat heitä katsomaan.

Kirjeiden aiheeksi nostettiin vierailujen tuoma menneiden kokemusten muistelu sekä niiden vaikutus muistiin. Kukaan ei maininnut mitään muistiin liittyvää, mutta muisteluä käsiteltiin kuudessa kirjeessä. Kirjeiden perusteella vastaajat jakautuvat selkeästi kahteen ryhmään. Toiset muistelevat menneitä koirakokemuksia kaverikoiravierailun myötä, mutta toisilla vierailu ei käynnistä muisteluprosessia. Pääasiassa koirat toivat ikäihmisten mieleen heidän omissa kodeissa aiemmin olleet koirat ja lapsuuden kokemukset.

Kaverikoirien on havaittu tuovan kaivattuja elämyksiä ikääntyneiden arkeen. Paitsi aikaisempien koirakokemusten muistelemisella, myös koiran koskettamisella voi olla vanhukselle hyvin suuri merkitys. Kaverikoiria voi olla joillekin palvelukodin asukkailla yksi harvoista vieraista tai jopa ainut vieras, jolloin kosketus voi olla korvaamassa ih-

misten kosketusta. Kaverikoiratoimintaan sitoutuneet koirakot ottavat kuitenkin huomioon myös sen, että kaikki eivät halua koskettaa koiraa ja pelkkä katseleminen riittää. Ikääntyneiden, kuten kenen tahansa luona vieraillessa, asiakkaiden yksilöllisyyttä ei unohdeta. (Säkkinen ym. 2010.) Yksilöllisyyden huomiointi on tärkeää, sillä yksilöllisyys ja oman tahdon käyttö on yksi ihmisen perusoikeuksista. Ketään ei saisi pakottaa toimintaan, josta hän ei pidä. Yksilöllisyyttä ei suoraan pohdittu ikäihmisten vastauksissa, mutta aineistosta poimittiin yksilöllisyyttä tukevia asioita.

Tutkimuksen mukaan ikäihmisten yksilöllisyyttä ei unohdeta käytännössä, sillä ketään ei pakoteta mukaan kaverikoiravierailulle. Vierailujen aikana koiria voi pelkästään katsella sivusta, mikäli koiran koskettaminen ei tunnu itsestä hyvältä. Vierailukohteiden hoitajien mukaan ne henkilöt, jotka pelkäävät koiria tai eivät muuten ole koirista kiinnostuneita, ovat vierailujen ajan omissa huoneissaan. Tutkimuksen mukaan vierailukohteissa on myös henkilöitä, jotka ovat vierailujen aikaan jo siirtyneet omiin huoneisiinsa, mutta halusivat tavata kaverikoiran siitä huolimatta. Tällöin vanhus saa henkilökohtaisen koiravieraan omaan huoneeseensa. Yksilöllisyys huomioidaan tutkimuksen perusteella myös siinä, että halukkaat saivat pienen sylikoiran silitettäväkseen, isommista koirista pitävät silittelevät sitten niitä.

Ikääntyneillä voi olla erilaisia sairauksia. Muistisairaudet ovat yksi ikääntyneille tyypillinen sairausryhmä, jonka oireet vaihtelevat. Kaverikoirakäynneillä se voi näkyä poikkeavana käytöksenä, esimerkiksi aggressiivisuutena, levottomuutena ja sekavuutena. Oireina voivat olla myös syrjään vetäytyminen ja masennus. Kaverikoirat vierailevat myös muistisairaiden luona, mutta tällöin ohjaajan tulee ymmärtää mahdollinen haastava käyttäytyminen ja muistaa rauhallisuus. Usein koiran läsnäolo kuitenkin rauhoittaa ikäihmisiä. (Säkkinen ym. 2010.) Vaikka kaverikoiratoimintaa toteutetaan myös muistisairaiden luona, tutkimuksessa ei ole mukana pahasti dementoituneilta, vaan he karsiutuivat aineiston keruun ulkopuolelle vastauskyvyttömyytensä vuoksi.

Kennelliitolta saadun materiaalin mukaan apuvälineiden käyttö vaikuttaa kaverikoiratoiminnan toteuttamiseen. Se aiheuttaa rajoituksia koiralla käytettäviin välineisiin,

esimerkiksi valjaiden tai kelataluttimen käyttö voi aiheuttaa vaaratilanteita juuttamalla asiakkaan apuvälineeseen. Asiakkaan apuvälineet, kuten pyörätuoli, rollaattori tai kävelykeppi, eivät kuitenkaan ole esteenä kaverikoirien käynneille. Tällöin koirakot toimivat tilanteen vaatimalla tavalla, kuten nostamalla koiran pyörätuolissa istuvan syliin tai ohjaamalla koiran mahdollisimman lähelle pyörätuolia, jolloin rapsuttaminen onnistuu. Erikoistilanteissa, kuten syliin nostamisessa tai asiakasta vasten hyppäämisessä otetaan huomioon turvallisuusseikat ja kysytään aina asiakkaan lupa toimintaa varten. Turvallisuutta tuetaan huolehtimalla apuvälineiden toiminnoista, kuten jarrun päälle laittamisesta ja keppien sivuun nostamisesta, jotta myöskään koira ei kolhiinnu niiden vuoksi. (Säkkinen ym. 2008.) Koska apuvälineet ovat merkityksellisiä sekä kokemusten muodostumisessa että vierailujen käytännön toteutuksessa, oli tärkeää että vastaajat pohtivat niiden merkitystä vierailuilla.

Apuväline, kuten pyörätuoli, ei mitenkään haittaa yhdessäoloa.

Kolme vastaajista kertoi apuvälineekseen rollaattorin, yksi pyörätuolin ja kaksi pyörätuolin sekä rollaattorin. Yhdellä vastaajista ei ollut minkäänlaista apuvälinettä. Loput kahdeksan eivät kertoneet omaa apuvälinettään, mutta osa heistä kommentoi kuitenkin apuvälineiden merkitystä. Kaikki apuvälineiden käyttöä kommentoineet ikäihmiset toteavat, etteivät apuvälineet ole vaikuttaneet toimintaan. Pyörätuolia käyttänyt vastaaja kertoi koiran omistajan nostaneen koiran hänen syliinsä, jolloin silittäminen mahdollistui.

Kirjeet kertovat, että ketään ei pakoteta kontaktiin koirien kanssa. Koiran saapuminen omaan huoneeseen voi olla joillekin hyvin mielekäs kokemus: ”On mukavaa, että koirat tulevat omaan huoneeseen”, kommentoi eräs kirjoittaja. Kolmessa vastauksessa todetaan, että henkilökohtainen vierailu omassa huoneessa on kokemuksena mukava. Yksi vastaajista pohti, että koirat olisivat voineet vieraila huoneessa pidempäänkin. Hänen luonaan oli vierailut kerrallaan neljä koira. Säkkisen mukaan vuodepotilaiden tervehtimissäännöt sovitaan jo tutustumiskäynnin yhteydessä. Tällöin ryhmäläiset tietävät käytännöstä jo paikkaan tullessa. Vuodepotilas pääsee kontaktiin koiran kanssa esimerkiksi niin, että koira nostetaan asiakkaan luvalla hänen sänkynsä pääl-

le. Asiakkaan huoneeseen ei missään tapauksessa mennä ilman lupaa ja luvanvaraisestikin mentäessä henkilökunnan edustajan on hyvä olla mukana tilanteessa. Näin otetaan huomioon koiranohjaajan oikeusturva mahdollisissa konfliktitilanteissa. (Säkinen ym. 2008.) Vuodepotilaiden lisäksi myös muiden asukkaiden huoneissa voidaan vierailla, kuten tutkimuksessa selvisi. Näillä vierailuilla ovat voimassa samat säännöt kuin vuodepotilaiden luona vierailtaessa.

Kirjeistä kävi ilmi, että kaverikoiravierailujen toimintakäytäntö on pääasiassa koettu hyväksi ja toimitulla tavalla voi jatkaa jatkossakin. Sopiva koirien määrä näyttää riippuvan siitä, toteutetaanko vierailu yhteisessä tilassa vai omassa huoneessa. Ryhmävierailuissa sopiva koirien määrä vaihteli vastaajan mieltymyksen mukaan kahdesta koirasta viiteen koiraan. Tutkimuksen mukaan yksi vastaajista kokee, että koiria vieraili kohteessa liikaa ja ne sotkivat. Omissa huoneissa vieraili kerrallaan jopa neljä koira, mutta koirien määrää ei välttämättä koettu ollenkaan merkittäväksi.

Samantekevää kuinka monta koira on, mukavaa että koirat vain käyvät.

Usean kirjeen perusteella yksikin koira kerrallaan riittää. Saatekirjeessä (LIITE 2) pyydettiin ikäihmisiä pohtimaan vierailun kestoa, ajan riittävyttä ja mahdollisia kehittämisehdotuksia. Lähes kaikki vastaajat totesivat keston olevan sopiva, mutta eriäviäkin mielipiteitä löytyy. Muutamassa kirjeessä kaverikoirien toivotaan jatkossa vierailevan pidempään. Yksi vastaajista toivoo koirien poistuvan nopeammin. Myös hoitajat kommentoivat vierailuiden kestoa omissa kommenteissaan. Heidän mukaansa ”reilu puolituntinen” on hyvä kesto vierailuille. Silloin kaikki osapuolet jaksavat säilyttää mielenkiintonsa koko vierailun ajan.

5 HYVINVOINTIA RAPSUTUKSISTA

Koiraa on perinteisesti pidetty ihmisen parhaana ystävänä ja koiran ja ihmisen suhteessa onkin havaittavissa useita myös ihmisten välisissä suhteissa läsnä olevia piirteitä (Zasloff 1996). Koiria käytetään monin tavoin, esimerkiksi terapiaeläiminä helpottamaan yksinäisyyttä. Palveluskoirat ovat korvaamattomia apulaisia esimerkiksi sokeille tai vammaisille. Koirat, kuten monet muutkin eläimet, ovat uskollisia, ne eivät tuomitse vaan jakavat rakkauttaan niiden kanssa toimiville. (Rollin, 2006.) Eläinten kohtaaminen ja niiden kanssa toimiminen tuo erilaisia vaikutuksia ikäihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tässä tutkimuksessa ei juurikaan puututtu fyysiseen hyvinvointiin. Siltä osa-alueelta mukana on ainoastaan liikunnan merkitys hyvinvoinnin kannalta.

5.1 Eläinterapia ja eläinavusteinen toiminta

Eläinterapian ja eläinavusteisen toiminnan ero on hyvä selvittää, sillä käsitteiden samankaltaisuuden vuoksi kaverikoiratoimintaa voisi helposti luonnehtia eläinterapiaksi, vaikka se on eläinavusteista toimintaa. Eläinterapia on osa ihmisen hoitoprosessia, mutta kaverikoiratoimintaa ei luokitella hoidoksi. Terapia on parantavaa hoitoa esimerkiksi lääkkein tai psykoterapian keinoin, tätä eivät laitoksissa vierailevat koirat itsessään tuo (Kruger & Serpell 2006, 22). Muitakin eroja käsitteiden väliltä löytyy.

Eläinterapia eli eläinavusteinen terapia on lähtöisin 1960-luvun Yhdysvalloista. Lasten psykoterapeutti Levinson käytti koiria autististen lasten kanssa ja sen jälkeen niitä ja muita eläimiä on käytetty useiden asiakasryhmien terapiassa. Eläinterapia perustuu oletukseen, että eri lajien välisillä suhteilla voi olla terapeuttisia vaikutuksia. Koirien lisäksi terapiaeläiminä käytetään myös muita eläinlajeja. (Colombo, Dello Bueno, Smania, Raviola & De Leo 2006.) Eläinavusteisessa terapiassa eläin on osa hoitoprosessia. Hoidolla on tavoitteet ja hoidon onnistumista mitataan ja seurataan eri kei-

noin. Hoitoa tuottaa ammattilainen, joka on erikoistunut toimintaansa. (Kruger & Serpell 2006, 23.)

Eläinavusteinen toiminta on terapiasta poikkeavaa, eri lajien suhteita hyväkseen käytävää toimintaa. Eläinavusteinen toiminta luo mahdollisuuksia elämänlaadun parantamiseen motivaation kehittämisen keinoin, opetuksellisin keinoin ja virkistytymisen kautta. Eläinavusteista toimintaa voi tuottaa esimerkiksi vapaaehtoinen yhdessä tehtävään sopivan eläimen kanssa. Toiminnalla ei ole tavoitteita, vierailujen sisällöt ovat usein suunnittelemattomia, eikä toiminnasta tehdä muistiinpanoja ja seurantaa. (Kruger & Serpell 2006, 23.) Suomen Kennelliiton kaverikoiratoiminta voidaan luokitella eläinavusteiseksi toiminnaksi. Esimerkiksi koirien vierailut palvelukodeissa eivät ole terapiaa, vaan ne ovat ajanvietettä ja virkistystä palvelukotien asukkaille.

5.2 Lemmikit ihmisen hyvinvointia tukemassa

Eri eläinlajeilla on erilaiset vaikutukset terapian tai toiminnan kohteena olevaan ihmiseen. Koiria on käytetty terapiassa pisimpään ja ne ovat yhä yleisimpiä eläinterapiassa ja eläinavusteisessa toiminnassa käytettyjä eläimiä. (Granger & Kogan 2006, 265.) Lemmikkieläinten vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin on selvitetty fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta. Tutkimuksissa on tullut esiin lemmikkieläinten positiivinen vaikutus hyvinvointiin, mutta myös vastakkaisia tuloksia on saatu: vaikutusta ei ole havaittu tai se on ollut negatiivinen. (Wells 2009.) Lemmikistä saatu hyöty on tutkimusten mukaan riippuvainen esimerkiksi henkilön sukupuolesta, mikä selittää tutkimusten eriäviä tuloksia (Kihlström-Lehtonen 2009). Myös tutkimuskohteen motivoituneisuus toimintaan on vaikuttanut ainakin ikäihmisiä koskevissa tutkimuksissa. Tutkimuksia eläinten vaikutuksista ikäihmisiin on tehty vähän. Eräässä tutkimuksessa todettiin eläinavusteisen toiminnan ja eläinterapian voivan tuoda helpotusta esimerkiksi ikäihmisten masennusoireisiin ja parantaa heidän koettua elämänlaatuaan. Eläinten ja ikäihmisten välisten suhteiden avulla voidaan vaikuttaa ikäihmisten fyysiseen, sosiaaliseen ja emotionaaliseen terveyteen. (Colombo ym. 2006.) Tämä tutki-

mus ei kuitenkaan pureudu fyysisen terveyden osa-alueeseen, vaan se keskittyy sosiaalisten ja emotionaalisten vaikutusten tutkimiseen.

Terveysvaikutukset ovat tutun eläimen kanssa suurempia kuin oudon eläimen kanssa. Yleisesti ottaen eläinten kanssa oleminen lieventää stressiä, jopa pelkkä eläinten katsominen videolta voi vaikuttaa stressiä lieventävästi tilanteissa, jotka ovat stressaavia. (Wells 2009.) Tästä syystä kaverikoiratoiminnan järjestämistä voidaan pitää hyödyllisenä, vaikka koirakot olisivatkin ikäihmisille uusia tuttavuuksia. Wellsin (2009) mukaan eläimet voivat tietyissä tilanteissa myös vaikuttaa sairauksista paranemiseen, esimerkiksi sydänkohtauksen jälkeen. Ikäihmisten hoitajilta saatujen kommenttien mukaan kaverikoirien saapuminen kohteisiin vaikuttaa rauhattomaan iltaan myönteisesti. Kun tilanne on ikäihmiselle mieluinen, rauhatonkin asukas malttaa istua alas silittelemään koiria. Näin stressaava rauhaton tilanne on saatu poistettua ikäihmisten päivästä ja sitä kautta stressin tuomien sairauksien määrää voidaan pienentää.

5.3 Koirat ikäihmisten liikuttajina

Erityisesti ikäihmisille liikunnan merkitys on suuri, sillä iän myötä erilaiset sairaudet voivat heikentää liikkumista ja jopa viedä liikuntakyvyn kokonaan. Koiran kanssa kävely on hyvä tapa pitää yllä liikuntakykyä ja tutkimuksissa onkin todettu, että koiran omistajuus ja koiran kanssa liikkuminen voi johtaa terveempiin elintapoihin. Lemmikin kanssa kävelemisellä voi olla vaikutuksia liikuntakyvyn ylläpidossa ja kroonisten sairauksien vaikutusten rajoittamisessa. Lisäksi tutkimuksissa on osoitettu että lemmikki parantaa ikäihmisten taistelutahtoa/henkistä ryhtiä (morale), eli mielen ja kehon yhteyttä, ja sitä kautta edistää terveyttä ja onnellisuutta. Lemmikkien avulla voidaan edistää hyvää vanhenemista. (Baun, Johnson, McCabe 2006, 290-291; Wells 2009.)

Vaikka ikäihminen ei omistaisi koira, hän voi esimerkiksi kaverikoiratoiminnan kautta päästä ulkoiluttamaan koira ja päästä osalliseksi ulkoiluttamisen tuomista hyvistä vaikutuksista. Useissa medioissa on keskusteltu ikäihmisten mahdollisuuksista ulkoil-

la palvelukodeissa asuessaan ja kaverikoiran tuoma ulkoiluhetki voi olla ikäihmiselle hyvinkin tärkeä sekä fyysisesti että henkisesti. Tutkimuksessa haluttiin selvittää vastaajien kokemuksia vierailujen vaikutuksesta liikunnan lisääntymiseen tai liikuntakyvyn ylläpitoon. Vastaukset eivät osoittaneet liikunnan lisääntyvän kaverikoiravierailujen myötä. Yksi vastaajista on liikkunut kaverikoiravierailun aikana sängyltä tuolille, mutta muuten liikunta on rajoittunut lähinnä silittämisen tuomaan käsiliikkeeseen. Ulkona tapahtuvaa liikkumista ei tutkimusaineistossamme mainittu. Tämä voi johtua siitä, että tutkimukseen osallistuneissa asumisyksiköissä asuu pääasiassa huonokuntoisia ikäihmisiä, joille itsenäinen liikkuminen voi olla hankalaa.

5.4 Eläimet sosiaalisen hyvinvoinnin tukena

Tutkimukset ovat osoittaneet, että lemmikkieläimet vaikuttavat ihmiseen vähentämällä masennusoireita ja yksinäisyyden tunteita. Tutkimustuloksia ei voi yleistää kaikkia ihmisiin koskeviksi, sillä tutkimukset ovat osoittaneet myös, että lemmikin vaikutukset masennusoireisiin ovat suurempia naisilla kuin miehillä. Yksin asuvilla lemmikin omistavilla miehillä oli tutkimuksen mukaan eniten masennusoireita verrattaessa muihin tutkimuksessa mukana olleisiin kuten perheellisiin naisiin ja miehiin tai yksin asuviin lemmikin omistaviin naisiin. (Kihlström-Lehtonen 2009.) Ikäihmiset kokevat paljon menetyksiä, esimerkiksi ystävän tai sukulaisen kuoleman, ja ovat siten herkempiä menetyksille ja muutoksille. Ne voivat helposti johtaa mielenterveyden ja fyysisen terveyden heikkenemiseen ja elämänlaadun laskuun. Laitokseen tai palvelukotiin muuttaminen voi johtaa eristyneisyyden tunteisiin ja eroon perheenjäsenistä. Eläinavusteinen toiminta auttaa vähentämään yksinäisyyden ja eristyneisyyden tunteita. (Colombo ym. 2006.) Kaverikoirien tekemät ryhmävierailut tuovat arkeen yhden tilanteen, jossa ikäihmiset siirtyvät huoneistaan yhteisiin tiloihin. Näin oman huoneen tuoma eristäytyneisyys päättyy hetkeksi ja tilalle tulee kontakteja muihin ihmisiin ja eläimiin.

Tutkimuksessa oli tärkeää selvittää, kuinka paljon vierailut ikäihmisten kohdalla lisäävät keskustelua. Ikäihmisiä pyydettiin kertomaan keskustelujen ja yhteydenpidon li-

sääntymisestä ryhmässä. Tulokset osoittavat, että vaikutukset keskustelun määrään poikkeavat ryhmävierailujen ja henkilökohtaisten vierailujen kesken merkittävästi. Ryhmävierailut herättävät normaalia enemmän keskustelua. Tutkimuksen mukaan kaverikoirakäynteihin liittyy hyviä rauhallisia keskusteluja kaikkien kesken. Vierailut tuottavat paitsi asukkaiden välistä vuorovaikutusta myös vierailujen aikaista keskustelua asukkaiden ja koirien omistajien kesken. Ryhmä- ja yksilövierailuille yhteistä on ikäihmisten halu jutella koirille.

Useiden lähteiden mukaan lemmikkieläimet vaikuttavat psyykkiseen terveyteen helpottamalla sosiaalista vuorovaikutusta outojenkin ihmisten kanssa. Ne toimivat eräänlaisina katalysaattoreina keskustelulle ja yhteyden löytämiselle eri ihmisten välillä. Aiempien tutkimusten mukaan hoitokotien asukkaiden luona vierailevat koirat ja kissat olivat helpottaneet kanssakäymistä ja herättäneet pitkiä keskusteluja hoitokodin asukkaiden välillä. (Baun ym. 2006, 291; Hendy 1987; Wells 2009.) Myös tämän tutkimuksen tulokset tukevat näitä aiempia tuloksia.

Ikäihmisille osoitetussa kirjeessä (LIITE 2) yhtenä aiheena oli huomion saaminen koiralta ja ohjaajalta sekä sen riittävyys. Pääosin vastauksista käy ilmi, että ikäihmiset kokevat saavansa riittävästi huomiota yhdessä ja erikseen. Yksi ikäihminen kommentoi saaneensa paljon pusuja koirilta ja toinen oli saanut huomiota kaikilta koirilta. Yhdessä kirjeessä vastaaja kertoo, että olisi halunnut itse huomioida koira enemmän ja rapsutella sitä pidempään. Näin ollen hän ei myöskään ollut saanut riittävästi huomiota koirakolta, sillä se oli vaihtanut paikkaa joko toisen ikäihmisen luo tai vierailu oli päättynyt. Se, miksi koira oli lähtenyt hänen luotaan, ei selvinnyt kirjeestä.

5.5 Ihanat eläimet – iloinen ikäihminen

Psyykkiseen hyvinvointiin kuuluu olennaisena osana ihmisen mieliala ja sen muutokset. Kaverikoiravierailuiden mahdollisia välittömiä vaikutuksia ikäihmisten mielialaan pohdittiin sekä ikäihmisten että hoitajien kirjeissä. Tutkimuksessa mukana olevien

ikäihmisten mielialamuutokset ovat kaverikoirakäyntien jälkeen olleet myönteisiä. Koirat tuovat heille hyvän mielen ja ilon tunteen. Koirien vierailu sai asukkaan kirjoittamaan meille ”oli ihanaa”, mikä kuvaa hyvin luonnollisesti koirien vierailun tuottamia vaikutuksia. Ikäihmisten vastauksille tukea antaneiden hoitajien kommenttien mukaan ilon tunne näkyi asukkaiden kasvoilla:

Asukkaat hymyilivät ja nauroivat ääneen.

Tutkimukseen osallistuneet ikäihmiset kuvailivat myös koirien ystävällisyyden ja iloisuuden välittäneen heihin hyvää mieltä. Lisäksi eräs vastaajista kirjoitti koirien kosketuksen tuovan hyvän olon tunteen.

Hoitokodissa asuva koira on eräässä tutkimuksessa johtanut iloisempiin, valppaampiin ja helpommin reagoiviin asukkaisiin (Wells 2009). Saadusta tutkimusaineistosta kävi ilmi, että hoitajat havaitsivat asukkaiden ilmeiden muuttuvan koirien saapuessa vierailulle. ”Ilme muuttuu iloiseksi”, kertoo eräs hoitaja kirjeessä. Samanlaisiin tuloksiin on päästy useissa tutkimuksissa, joissa on tutkittu eläinten vaikutuksia Alzheimerin tautia sairastaviin ikäihmisiin. Dementiaa sairastavien levottomuus, aggressiivisuus ja ahdistuneisuus on vähentynyt ja sosiaalinen kanssakäyminen lisääntynyt. On myös henkilöitä, jotka eivät halua eläintenkaan läsnäollessa osallistua sosiaalisiin tilanteisiin, vaan tapaavat mieluummin eläimiä omassa rauhassaan. (Baun ym. 2006, 291; Hendy 1987; Wells 2009.) Kuten jo aiemmin mainittiin, tämä on ollut mahdollista myös tutkimukseen vastanneilla ikäihmisillä omien halujen ja tarpeiden mukaan.

Yksi syy eläimen terveyttä edistävään vaikutukseen on psykoanalyttikko Raija Pohjamon mukaan se, että ihminen tarvitsee elämäänsä leikkimielisyyttä aikuisuudesta huolimatta. Eläin antaa luvan olla lapsellinen ja leikkisä virallisen ja sivistyneen päivän jälkeen. Lemmikkieläin tuo siis tasapainoa elämäämme. Pohjamon mukaan ihminen tarvitsee hoivaamista ja hoivatuksi tulemistä, ja eläin on hyvä hoivaamisen kohde ja samalla tulee huomaamatta hoivanneeksi myös itseään. Pohjamon mukaan riittää, että eläin käy vaikka vain kerran viikossa hoivattavana. Vanhusten kohdalla Pohjamo näkee tärkeänä myös sen, että monilla heistä on ollut lapsuudessaan lemmikkejä ja

näin ollen lemmikin läsnäolo tuo kosketuksen onnellisiin lapsuuden muistoihin. (Kampman 2003.) Pohjamon kommentteja huomioon ottaessa tulee kuitenkin muistaa, että kyseessä on vain yhden henkilön arvio eläimen terveyttä edistävästä vaikutuksista. Hän perustaa kuitenkin mielipiteensä sekä ulkomaalaisiin että suomalaisiin tutkimuksiin, joten arvio otettiin huomioon tutkimuksessa.

Laitosolosuhteissa vieraileva ”koira ja vapaaehtoinen”-pari on eri tutkimusten mukaan lisännyt sosiaalista kanssakäymistä ja parantanut vierailun jälkeistä mielialaa huomattavasti enemmän kuin yksinään vierailut vapaaehtoinen. Hymyileminen ja valppaus ovat eläinten vierailujen aikana lisääntyneet huomattavasti. Eläimet ovat vähentäneet levottomuutta, aggressiota ja mielialahäiriöitä. Koira tuo hoitokotien asukkaille mahdollisuuden koskettaa, puhua ja olla yhteydessä toisen kanssa ja vaikutukset ovat suurimmat niillä asukkailla, jotka eivät voi osallistua muihin yhteistoimintoihin. Yksinään vierailevan vapaaehtoisen on vaikea luoda mahdollisuuksia samanlaiseen kosketteluun ja fyysiseen kontaktiin, mikä on eläimen kanssa luonnollista. Ikäihmisten luotavan koiran on oltava tehtävään sopiva, hyvin koulutettu ja sopeutunut sekä mielellään jo pentuään ohittanut. Ikäihmisten liikuntakyky ei enää välttämättä ole hyvä, he eivät enää kykene nopeisiin liikkeisiin ja saattavat olla hyvinkin hauraita. Esimerkiksi koira, joka hyppää ihmistä vasten saattaa aiheuttaa kaatumisia ja loukkaantumisia ikäihmisten parissa. (Baun ym. 2006, 294, 298; Granger & Kogan 2006; 271; Hendy 1987; Kramer, Friedmann & Bernstein 2009.) Näihin tutkimustuloksiin peilaten on mietittävä sitä, kuinka hyödyllistä Kennelliiton järjestämä kaverikoirakoulutus onkaan. Koulutuksen avulla koirakoiksi sopimattomat pyritään karsimaan ja jäljelle jäävät mahdollisimman luotettavat koirat sekä ohjaajat. Näin toiminnan luotettavuuskin säilyttää arvonsa. Kaverikoiratoiminnan koulutuksesta kerrotaan tarkemmin luvussa 4.2 Kaverikoiratoiminta käytännössä.

Eläinten vierailuihin ja läsnäoloon liittyy aina riskejä. Koirat voivat levittää tauteja, aiheuttaa allergioita ja purra. Laitosolosuhteissa ja hoitokodeissa nämä asiat täytyy huomioida ja hyötyjen ja haittojen vertailu ennen eläinten käyttöä on aina tarpeen. (Wells 2009.) Ikäihmisten ja hoitajien kirjeistä selviää, että valtaosa vierailukohteiden

asukkaista ei pelkää koiria, mutta on myös asukkaita, jotka eivät pidä tai muuten väliä koirista. Joku ikäihmisistä kertoi, että hän vain odottaa, että koirat lähtisivät pois. Allergioiden vuoksi koiria ei päästetä kaikkien asukkaiden lähelle. Kuten jo aiemmin mainittiin, kaverikoiratoiminnan käytäntöihin kuuluu, että asukkaiden ei ole pakko osallistua toimintaan vierailukäyntien aikana.

Käyntien hyvä suunnittelu sekä ikäihmiset että ympäristö huomioiden on tärkeää. Baun, Johnson ja McCabe huomauttavat tutkimuksesta, jossa on todettu eläinten aiheuttamien riskien olevan hyötyjä pienempiä, kun noudatetaan riittäviä varotoimia (Baun ym. 2006, 291, 298). Mikäli elävän eläimen tuominen paikalle ei ole mahdollista, on markkinoilla ainakin Sonyn kehittämä elektroninen koira, AIBO, jonka käyttöä elävän koiran sijasta esimerkiksi ikäihmisten hoitokodeissa on tutkittu jonkin verran. AIBO ja elävä koira ovat vaikuttaneet asukkaisiin hyvin samalla tavoin. (Kramer, ym. 2009.) Allergikkojen kohdalla AIBO tai muut elektroniset eläimet voisivat korvata kaverikoiran ja tuoda heille vastaavia hyviä kokemuksia.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Teimme tutkimuksemme laadullisella tutkimusmenetelmällä, sillä koimme sen olevan paras menetelmä ikäihmisten kokemusten tutkimiseen. Kokemusten tutkimisessa laadullinen menetelmä auttoi varmistamaan, että vastaajien mielestä tärkeät asiat tulivat esiin tutkimuksessa. Teimme koko tutkimuksemme yhteistyössä, kumpikin osallistui kaikkien kappaleiden kirjoittamiseen, tulosten analysointiin ja pohdintaan. Yhteistyö tutkimuksen tekemisessä sujui hyvin ja yhdessä tekemisen kautta syntyi keskustelua oikeista menetelmistä, aiheeseen sopivasta tietoperustasta ja tulosten merkityksestä.

Pohdimme sopivaa menetelmää kokemusten keräämiseen ja ennen kaikkea sitä, onko kirjeiden pyytäminen oikea keino tutkimustulosten saamiseksi. Saisimmeko riittävästi vastauksia tutkimukseemme? Ajattelimme kuitenkin, että kirjoittaminen olisi ikäihmisille luontainen tapa, sillä he ovat nuoruudessaan kirjoittaneet kirjeitä. Lisäksi haastattelemalla tutkittavat olisivat rajoittuneet hyvin pienelle alueelle, mahdollisesti vain yhteen yksikköön jo pelkästään yksikköjen sijainnin vuoksi. Haastattelun hyvänä puolena olisi ollut se, että samasta yksiköstä useampi ikäihminen olisi päässyt osalliseksi tutkimukseen, sillä haastattelu olisi voinut olla joillekin ratkaiseva tekijä tutkimukseen osallistumisessa. Kaikki eivät pidä kirjeiden kirjoittamisesta, mutta mielellään keskustelevat asioista muiden kanssa. Lisäksi haastatteluissa tutkija olisi voinut esittää tarkentavia kysymyksiä tarpeen vaatiessa. Myös vastausten selventäminen ja sitä kautta mahdollisten virhetulkintojen ehkäisy olisi haastateltaessa ollut mahdollista, toisin kuin nimettöminä tulleissa kirjallisissa materiaaleissa. Haastattelujen käytännön toteuttaminen olisi kuitenkin ollut ajallisesti ja kustannustekijöiden vuoksi mahdollista, sillä kaverikoiravierailut toteutuvat pääasiassa eteläisessä Suomessa hyvin hajanaisesti sijaitsevilla yksiköillä.

Koemme, että kirjeiden avulla saimme laajan näkökulman tutkimukseemme ja osallistujia useammasta yksiköstä, mikä tuo luotettavuutta tutkimuksellemme. Mikäli vastaa-

jat olisivat olleet vain yhdestä yksiköstä, kuten haastattelutapauksessa olisi todennäköisesti ollut, olisivat vastaukset voineet olla hyvin samankaltaisia. Kaverikoiratoiminnan käytännönjärjestelyt, esimerkiksi tilojen käyttö ja vierailun kesto, kun olisivat olleet samanlaiset jokaisen vastaajan kohdalla. Käytetyn tutkimusmenetelmän heikkoudeksi paljastui tutkimuksen aikana se, että suuri osa vierailukohteissa asuvista ikäihmisistä oli sellaisessa kunnossa, että kirjoittaminen ei heiltä onnistunut. Niinpä laajensimme alkuperäistä menetelmää siten, että kirjeen sai kirjoittaa myös hoitaja tai muu henkilö ikäihmisen kommenttien mukaan. Pääasiana oli että kirjeissä ei tullut esiin muiden kuin vastaajan näkökulma. Tällä tavalla saimme tutkimuksellemme vastauksia laajalta alueelta ja eri kuntoisilta henkilöiltä tutkimuksemme lähtökohdan, ikäihmisten omien kokemusten, kuitenkin muuttumatta.

Saimme ikäihmisten kirjeiden mukana myös kahden yksikön hoitajien kommentteja kaverikoiratoiminnasta. He kokivat tutkimuksemme tarpeelliseksi ja halusivat kertoa omat kommenttinsa, vaikka emme niitä pyytäneet. Alkuperäisen ideamme vastaisesti käytimme myös näitä kommentteja tutkimuksessamme, mutta erottelimme ne ikäihmisten vastauksista. Mielestämme hoitajien kommenttien hyödyntäminen oli järkevää, eikä tutkimuksen alkuperäinen idea kärsinyt ratkaisustamme. Mikäli olisimme alussa tiedonneet, että hoitajilta saa niinkin hyödyllistä aineistoa, olisimme voineet pyytää myös muilta hoitajilta havaintoja ikäihmisten sisäisen maailman ulkopuolelle näkyvistä hyvinvointikokemuksista. Tällöin hoitajilta olisi pitänyt pyytää erilliset kirjeet, joita varten olisi laadittu tarkka runko, jotta hoitajien henkilökohtaiset mielipiteet koiria, ohjaajia tai koko toimintaa kohtaan eivät olisi ottaneet valtaa havainnoilta. Kokemus sinänsä on subjektiivinen tunne, joten hoitajat olisi täytynyt saada pitäytymään tosiasiallisissa havainnoissa, ilman havaintojen tulkittamista.

Kävimme paljon keskustelua siitä, millainen rakenne tutkimuksellemme muodostetaan. Aluksi olimme tekemässä mielestämme liiankin perinteistä opinnäytetyötä, jossa johdanto, tietoperusta, tutkimusprosessi, tulokset ja johtopäätökset sekä pohdinta ovat omia kokonaisuuksiaan. Saimme idean teemallisesta rakenteesta, jonka mukaisesti tutkimus esitetään teema kerrallaan ja päätelmät, perustelut, ratkaisut ja kehi-

tysehdotukset voidaan esittää teemojen sisällä. Innostuimme tutkimuksen tekemisestä entisestään ja sydämessämme tiesimme sen olevan oikea ratkaisu juuri meidän työllemme ja aiheellemme. Kävimme keskustelua rakenteesta, sen periaatteista ja käytännön kirjoittamisesta vielä loppuvaiheessakin, sillä se oli meille uusi ja opeteltava asia. Koemme rakenteen sopivan työllemme juuri siksi, että tutkimus toteutettiin teemoittain. Teemat nostettiin teorian tiedosta, joten tutkimustulokset ja teoria puhuivat vuoropuhelua keskenään ja työn rakenne muodostui lopulta kuin itsestään. Haasteenamme oli tutkimustulosten esittäminen mahdollisimman selkeästi teoriatietoon peilaten. Mielestämme voitimme haasteen ja esitämme tulokset lukijalle luontevasti ja mielenkiintoisesti. Esittelemme tutkimuksen tuloksia teorian tiedon sisällä ja tässä luvussa tulokset on esitetty myös taulukon muodossa. Toivomme, että tutkimuksen rakenteen myötä opinnäytetyömme erottuu positiivisesti muista kokemuksista tutkimista teoksista.

Taulukkoon kaksi on koottu kaikki tutkimuksessa saadut tulokset. Taulukko on jaettu kolmeen osaan ikäihmisille ohjeeksi tarkoitetun kirjeen (LIITE 2) mukaan. Taulukosta näkee millaisia tuloksia tutkimus tuotti asettamiemme teemojen osa-alueilla.

TAULUKKO 2. Tutkimustulokset koottuna

<u>Kaverikoiran vierailu tapahtumana</u>	
Tapahtumat vierailun aikana	Silittäminen, paijaaminen, rapsuttelu, koirien ja ohjaajien kanssa juttelu, koskettaminen ylipäänsä tärkeää. Vastavuoroiset hellyydenosoitukset, koirien antamat pusut.
Tilan sopivuus toiminnalle	Tutut tilat luovat turvalliset raamit toiminnalle, pääasiassa tilat koettiin riittäviksi, yksi toivoi suurempaa tilaa. Mukavaksi koettiin mahdollisuus saada koira vieraaksi omaan huoneeseen.
Vierailumuoto, koirien määrä	Mukavaa, että koiran voi saada vieraaksi omaan huoneeseen. Ryhmävierailulla koirien sopiva määrä 2-5, yksi vastaaja oli kokenut tilassa olevan liikaa koiria kerrallaan. Koirien määrällä ei kuitenkaan koettu olevan suurta merkitystä.

(jatkuu)

TAULUKKO 2. (jatkuu)

Apuvälineet	Ei vaikutusta toimintaan, huomioidaan kuitenkin esimerkiksi nostamalla koira pyörätuolissa olevan henkilön syyliin.
Huomion saaminen	Pääosin huomiota saatu riittävästi, ikäihmiset on huomioitu sekä ryhmänä, että yksilöllisesti. Yksi vastaajista olisi halunnut rapsutella pidempään, eli saada huomiota pidempään.
Vierailun kesto	Pääasiassa vierailun kesto koettiin sopivaksi (8) yksi koki vierailun liian pitkäksi, kaksi toivoi pidempää vierailua.
Vierailujen tiheys	Toive vaihtelee kerran viikossa tapahtuvasta pari kertaa vuodessa tapahtuvaan. Yhdessä kirjeessä vierailuja toivottiin olevan useammin.
Toimintakäytäntöjen kehittämistarve	Vierailujen kesto: toivottiin olevan pidempi (2)
<u>Vierailun vaikutukset</u>	
Mielialamuutokset	Myönteisiä muutoksia: positiivisempi mieli, hyväntuulisuus, ilo, ääneen nauraminen, hymyily. Koiran ja kosketuksen tuoma hyvän olon tunne.
Liikunta	Ei liikuntaa vierailuiden aikana.
Vierailujen merkitys	Koettiin tärkeäksi että koirat tulivat katsomaan, koirista pidettiin
Keskustelut	Ryhmävierailujen aikana paljon henkilökohtaista vierailua enemmän keskustelua. Keskustelut tapahtuvat kaikkien osallistujien kesken (asukkaat keskenään, asukkaat koiran omistajien kanssa). Yhteistä vierailumuodoille ikäihmisten juttelu koirille. Keskustelu koirista jatkui vierailun päätyttyä.
Muisteleminen	Neljä vastaajaa oli muistellut kotona olleita koiria. Muisteleminen mainittiin kuudessa vastauksessa.
Pelot	Pääasiassa ei pelkoja, pelkääviä tai allergikkoja ei tuoda vierailuille.
<u>Muuta</u>	
Yksilöllisyyden huomioiminen	Yksilöllisyys huomioidaan mahdollisuudessa saada koiravieras omaan huoneeseen tai syyliinsä. Vierailuun ei ole pakko osallistua ja oma toive koiran koosta huomioidaan koiria ”jaettaessa”

Tutkimuksessa saatiin hyvin vastauksia ensimmäiseen tavoitteeseen eli ikäihmisten kaverikoirakokemuksien selvittämiseen. Ikäihmisten kokemukset kaverikoiratoiminnasta ovat olleet pääsääntöisesti positiivisia, mikä on Kennelliiton mukaan vierailujen perustavoite. Kaverikoiravierailut olivat tuoneet hymyjä ja naurua, joita mainittiin sekä ikäihmisten omissa että hoitajien kommenteissa. Vierailut olivat tuoneet hyvän mielen ja hyvän olon tunteen. Pelkoa koirat eivät kirjeiden perusteella aiheuttaneet, mutta toisaalta niitä asukkaita, jotka koiria pelkäsivät, ei tuotu paikalle. He saivat olla muissa tiloissa vierailujen ajan. Koiravierailut saattoivat tuoda mieleen lapsuuden koiramuis-toja, joista sitten keskusteltiin muiden ikäihmisten, koirakkojen ohjaajien tai asumis-paikan hoitajien kanssa. Tärkeimmiksi vierailujen anneiksi koettiin koirien koskettami-nen, silittely ja paijaaminen sekä juttelu koirien ja niiden omistajien kanssa. Ikäihmisil-lä ei välttämättä käy niin paljon vieraita, että juttelutarve arjessa täytyisi. Se voi olla vaikuttamassa siihen, että niin koiria kuin niiden ohjaajikin halutaan jututtaa. Poh-dimme sitä, että koiran koskettamisen merkitys voi korostua, koska palvelu- ja laitos-hoidossa asuvilla ikäihmisillä arjen kosketukset voivat olla pääasiallisesti hoitotoi-menpiteisiin liittyvää kosketusta. Se on laadultaan hyvin erityyppistä kuin ikäihmisen aloitteesta tapahtuva koiran silittäminen ja paijaaminen. Hoitotoimenpiteisiin liittyvä kosketus voi olla hyvinkin kliinistä, koska niitä tehtäessä käytetään useimmiten hans-koja.

Tutkimuksessa selvitettiin lisäksi ikäihmisten ajatuksia kaverikoiravierailuiden kehit-tämisestä, mutta suoria vastauksia aiheeseen tuli vähän. Suurimmassa osassa kir-jeistä mainittiin, että kaverikoiratoimintaa ei tarvitse kehittää, vaan vierailuja voi jatkaa samalla mallilla kuin tähänkin asti on tehty. Vastauksissa täytyy kuitenkin huomioida se, että osalla vastaajista kaverikoirakokemuksia oli vain yksi, sillä kaverikoiratoiminta oli joissakin paikoissa alkutekijöissään. Voimme kuitenkin olettaa, että yleisesti vierai-lut ovat toimivia ja taustalla on hyvin suunniteltu toiminta, joka saatetaan käytäntöön riittävän koirakkojen koulutuksen kautta. Yhden kirjeen mukaan henkilön huoneessa oli kaverikoiravierailun aikana ollut yhtä aikaa neljä koiraa sekä ohjaajat, mikä on mie-lestämme paljon. Isossa tilassa näin suuri määrä koiria mahtuu olemaan, mutta yh-

den hengen huoneessa se on liikaa. Koirakkojen määrä tulisi aina suhteuttaa tilan kokoon.

Kun henkilön omassa huoneessa vierailee kerrallaan vain yksi koirakko, voidaan sillä vaikuttaa myös vierailujen kestoon henkilöä kohti. Yhdeksi kehittämisideaksi tutkimus tuotti pidemmät vierailut vierailujen toteutuessa henkilöiden omissa huoneissa. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että vierailujen kesto oli sopiva. He olivat osallistuneet ryhmävierailuun suuressa tilassa, jossa on ollut läsnä useita koirakoita. Kahdessa vastauksessa vierailujen toivottiin kestävän pidempään. Kumpikin vastaaja oli saanut koirakon/koirakot omaan huoneeseensa. Yksittäisessä huoneessa vierailevat koirakot viipyvät luonnollisesti vähemmän aikaa. Jos henkilön omassa huoneessa vierailee kerrallaan yksi koira, voi vierailun kesto olla pidempi ja koirat voivat mahdollisesti myös liikkua huoneesta toiseen vierailun edetessä siten, että yksi henkilö pääsee näkemään useamman koiran toiminnan aikana. Oletamme, että ryhmätilanteessa asukkaat pääsivät näkemään koiria pidemmän ajan. Koirat eivät olettamuksemme mukaan olleet koko aikaa jokaisen asukkaan kosketusetäisyydellä, mutta pelkkä koirien näkeminen voi saada vierailut tuntumaan pidemmiltä ja aiheuttaa tyytyväisyyttä sekä hyvinvointikokemuksia lyhyttä koirakokemusta enemmän.

On vaikea määritellä kumpi vierailumuoto on toiminnan kannalta parempi, yksilö- vai ryhmävierailu. Toisaalta ryhmävierailun anti voi olla vaikuttava keskustelujen herättäjä, mutta yksilövierailulla ihminen kohdataan henkilökohtaisesti ja hän saa vierailijoiden jakamattoman huomion. Tässä mielipiteeseen vaikuttavat varmasti jokaisen yksilöllinen kokemus ja lähtökohdat kokemuksen syntymiselle. Ikäihminen, jonka luona vierailaan säännöllisesti, saattaa saada ryhmäkokemuksesta yhtä paljon hyvinvointikokemuksia kuin yksinäinen ihminen yksilöllisestä kaverikoiravierailusta.

Kennelliiton kaverikoiratoiminnan ohjeissa sanotaan, että yksi koira voi tehdä korkeintaan yhden vierailun viikon aikana, mikä on koiran ja ohjaajan jaksamisen kannalta hyvä rajoitus. Vierailujen määrän sopivuus vaihteli vastaajittain, pääasia kuitenkin oli että vierailuja toteutettaisiin yksiköissä tulevaisuudessakin. Kaverikoiravierailuja toi-

vottiin toteutettavan kerran viikossa, noin kolmen viikon välein, muutaman kerran vuodessa tai neljä kertaa vuodessa. Myös näiden vastausten perusteella tehtävissä johtopäätöksissä täytyy muistaa se, että osalla vastaajista oli takanaan vain yksi kaverikoirakokemus. Henkilö, joka ei suuresti pitänyt koirista, toivoi vierailuja toteutettavan tarpeeksi harvoin. Tämä kuvastaa hyvin sitä, että jokaisen osallistujan kokemus voi olla paljonkin muista poikkeava, eikä yksittäisistä vastauksista voi tehdä yleistäviä johtopäätöksiä. Vierailuja tulisi kuitenkin mielestämme toteuttaa niin usein, että koirakot ja asukkaat pääsevät tutustumaan toisiinsa. Näin vierailujen tunnelma varmasti muuttuu kotoisampaan ja luottavaisempaan suuntaan. Dementikot todennäköisesti ehtivät unohtaa vierailut, vaikka niitä toteutettaisiin kuinka usein. Mielestämme dementikot ansaitsevat kuitenkin koirakokemuksia siinä missä muutkin ikäihmiset, sillä muistin heikkeneminen ei vaikuta ihmisyyteen ja ihminen kaipaa hyvän olon kokemuksia kunnostaan huolimatta.

Kuten useissa mainitsemisemme tutkimuksissa on todettu, eläimet tuovat paljon positiivisia vaikutuksia eri-ikäisille henkilöille. Myös tutkimuksessamme esille tulleet ikäihmisten kokemukset ja hoitajien huomioidut kaverikoiravierailuista tukevat näiden positiivisten vaikutusten syntymistä. Vierailujen aikana ikäihmisten arkeen tulee uudenlaisia virikkeitä, kosketusta ja keskustelua, joita ei ilman kaverikoiria tulisi. Mielestämme kaverikoiratoimintaa kannattaa ehdottomasti käyttää erilaisten sosiaalialan asiakasryhmien kanssa. Toiminnassa tulee kuitenkin aina huomioida myös ne henkilöt, jotka eivät pidä koirista ja jättää heidät oman halunsa mukaisesti toiminnan ulkopuolelle. Esittelimme tutkimuksessamme ihmisen tahdon vaikutusta hyvän olon kokemukseen ja siksi kaverikoiratoimintaan ei tule pakottaa. Mikäli ikäihmiset tuotaisiin paikalle heidän tahtonsa vastaisesti, hyvää tarkoittavalla toiminnalla voitaisiin vaikuttaa ikäihmisen kokemukseen ja hyvinvointiin negatiivisesti.

Kaverikoiratoiminta tukee onnistuvaa vanhenemista, varsinkin aktiivisen elämänteen komponenttia. Kaverikoiravierailut tuovat ikäihmisille sosiaalisia kontakteja, antavat mahdollisuuden osallistua yhteen sosiaalisen toiminnan muotoon ja näin ehkäisevät yksinäisyyttä. Toteutettaessa kaverikoiratoimintaa aktiivisen ulkoilun merkeissä,

se voi lisätä ikäihmisen fyysistä hyvinvointia, jos hän pääsee kaverikoirien kanssa vaikkapa lenkille. Näin ei tutkimukseen vastanneille käynyt, mutta tulevaisuudessa hyväkuntoisten ikäihmisten luona vierailtaessa aktiiviseen vierailukäytäntöön kannattaa panostaa. Täytyy myös muistaa, että emme tiedä tutkimukseemme vastanneiden fyysistä kuntoa, joten sekin voi olla rajoittamassa tutkimukseen osallistuneiden yksiköiden kaverikoiratoimintaa.

Saimme vastauksia pääosin varsin hyvämuistisilta vanhuksilta. Vastaukset olivat selkeitä ja helposti ymmärrettäviä ja tulkintavirheiden mahdollisuus niiden osalta on pieni. Yhdessä tutkimukseemme osallistuneista yksiköistä asui dementikkoja. Heidän yksiköstään tulleet vastaukset olivat osittain hyvin sekavia ja epä johdonmukaisia. Näitä vastauksia olemme käyttäneet tuloksissa osittain, osan annetuista teemoista jouduimme jättämään tutkimuksen ulkopuolelle tulkintavirheiden välttämiseksi.

Osasimme jo tutkimuksemme alkuvaiheessa odottaa, että ikäihmisten muisti tulee vaikuttamaan tutkimuksemme tekemiseen, joten päätimme käsitellä muistia myös tutkimuksemme teoreettisessa osassa. Mielestämme muisti, sen rakenne ja muuttuminen iän myötä vaikuttaa tutkimukseemme rajaten tutkimukseen osallistujia sekä vaikuttaen tutkimuksen luotettavuuden tarkasteluun. Tutkimuksen luotettavuutta arviotaessa tulee huomioida, että kaikki vastaajat ovat iäkkäitä henkilöitä, jotka syystä tai toisesta tarvitsevat tuettua asumista. Vaikka suoranaisia dementikkoja ei vastauksistamme löytynyt, iäkkäillä ihmisillä muistin heikkeneminen on luonnollista. Joissakin vastauksia keränneistä yksiköistä odotettiin uutta kaverikoiravierailua ennen kuin vastauksia alettiin kerätä. Näin tapahtumat olivat tuoreessa muistissa tutkimukseen vastattaessa. Mielestämme tutkimus on tehty niin luotettavaksi kuin saattaa, sillä olemme karsineet tutkimukseen osallistujia jo tutkimusaineistoa hankkiessamme ja tutkimusaineistoa analysoidessamme. Lisäksi olemme suhtautuneet mahdollisimman kriittisesti tutkimustuloksiimme.

Tutkimuksemme teoriaosuus - varsinkin koirien tuoman hyvinvoinnin osalta - pohjautuu pitkälti ulkomaalaiseen lähdekirjallisuuteen, sillä Suomessa tehtyjä tutkimuksia ei

aiheeseemme liittyen juurikaan löytynyt. Ainoa käyttämämme kotimainen tutkimus koiran ja hyvinvoinnin yhteydestä oli Kihlström-Lehtosen (2009) tekemä toimintaterapian pro gradu tutkielma aiheesta koiran vaikutus toiminnalliseen hyvinvointiin. Lähde oli työmme kannalta sopiva, sillä tutkimme nimenomaan hyvinvointikokemuksia. Emme pidä ongelmana käyttämiemme lähteiden ulkomaalaisuutta, sillä uskomme ihmisten kokemusmaailman olevan samankaltainen ympäri maailman. Suomessa kaverikoira- ja kaverikoiratoimintaa on havaintojemme perusteella tutkittu lähinnä lasten osa-alueella, emmekä ottaneet huomioon kyseisiä tutkimuksia niiden erilaisuuden vuoksi. Kaverikoira- ja kaverikoiratoiminta ei ole samankaltaista lasten ja ikäihmisten kanssa, vaikka vanhusten usein sanotaankin olevan psyykkisesti hyvin samalla tasolla lasten kanssa. Ikäihmisten fyysinen kunto ja mahdolliset apuvälineet tekevät toiminnasta paikallaan pysyvämpää ja rauhallisempaa, kun lapset taas voivat leikkiä koirien kanssa riehakkaammin ja liikkua niiden kanssa eri tavalla.

Koska suomalaista tutkimustietoa aiheeseemme liittyen ei tutkimuksestamme juuri löydy, otimme huomioon psykoanalyytikko Pohjamon mietteet eläinten vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin. Halusimme Pohjamon teorioilla osoittaa, että Suomessa ollaan tutkimustiedon puutteesta huolimatta kiinnostuneita eläinten vaikutuksista hyvinvointikokemuksiin. Pääasiassa lähteemme ovat tieteellisiä artikkeleita, tutkimuksia ja painettuja teoksia. Lähteet ovat luotettavia ja esimerkiksi kaikki tutkimuksessa käytetyt artikkelit ovat tieteellisissä lehdissä julkaistuja. Kokemusten määrittelyssä käytimme lähteenä myös sanakirjaa sekä erästä nettilähdettä. Tutkimuksessamme on käytetty Internet-sanakirjoja, koska niissä kokemus sanana oli määritelty.

Tulevaisuutta ajatellen elektroniset eläimet, esimerkiksi AIBO voivat mahdollistaa eläinten vierailut myös henkilöillä, joilla on allergioita ja jotka eivät siitä syystä pysty osallistumaan kaverikoiravierailuille. Vaikka elektroniset eläimet eivät täysin vastaa aitoa koira- tai muuta eläintä, voi niiden avulla tuoda ikäihmisille vastaavia kokemuksia. Teknologian lisääntyessä ja tullessa tutummaksi myös ikäihmisille, voivat tällaiset elektroniset eläimet olla jopa luonnollinen vaihtoehto tuoda laitoksiin virikkeitä ikäihmisille.

Kaikki tutkimukseen saadut vastaukset tulivat henkilöiltä, jotka asuvat palvelukodeissa tai muissa asumisyksiköissä. Tulevaisuudessa tavoitteena on, että yhä suurempi osa ikäihmisistä asuu kotonaan riittävien palvelujen turvin. Kaverikoiratoimintaa toteutetaan lähinnä laitoksissa, joten toiminnan kehittäminen myös kotona asuvia ikäihmisiä palvelevaksi olisi mielestämme tärkeää. Tutkimuksen mukaan kaverikoiratoiminta tuo mukavaa virikettä ja hyviä kokemuksia siinä mukana oleville vanhuksille. Yksin kotonaan asuvilla vanhuksilla päivittäisiä sosiaalisia kontakteja on usein palvelukodeissa tai laitoksissa asuvia vanhuksia vähemmän. Näin ollen kaverikoiratoiminta voisi tuoda heille piristystä päivään ja samalla hyvinvointia, joka auttaa jaksamaan kotona entistä pidempään.

Aina jotkut ikäihmiset asuvat palvelukodeissa, laitoshoidtoa tarjoavissa yksiköissä ja osallistuvat päivätoimintaan, joten palvelun markkinointiin on myös kiinnitettävä huomiota. Pidämme toimintaa niin tärkeänä ja hyvinvointikokemuksia tuottavana, että sitä pitäisi saada myös esimerkiksi Ylivieskan alueelle. Koska toiminta on maksutonta, myös vähävaraiset kunnat ja yksityiset palveluntarjoajat voisivat mielellään ottaa palvelua vastaan. Markkinointia tulisi tehdä sekä kaverikoiraryhmiltä vierailukohteisiin että Kennelliitolta uusien koirakkojen suuntaan. Ylivieskan alueelta saimme tietoomme vain yhden vierailuihin sitoutuvan koirakon, ryhmä heidän ympäriltään kuitenkin puuttuu. Palvelua on mahdotonta tarjota, jos toimijoita ei ole.

Kaverikoiratoiminnan kehittämiseen liittyen olisi lisäksi kannattavaa tehdä jatkotutkimusta myös koirakkojen näkökulmasta. He ovat kuitenkin avainasemassa toiminnan järjestämisessä. He myös havainnoivat toimintaa käytännössä ja osaisivat näin ollen kertoa mahdollisista kehittämisehdotuksistaan. He ovat kaverikoiratoiminnan asiantuntijoita, jotka pystyisivät kertomaan käytännötoimivuudesta ja kokemuksistaan omasta perspektiivistään. Yhdistämällä tutkimuksen ikäihmisten kokemuksista koirakkojen kokemukseen ja kehittämisehdotuksiin, Suomen Kennelliitolla olisi käsissään käyttäjälähtöinen tietopaketti kaverikoiratoiminnan järjestämiseksi ikäihmisille.

LÄHTEET

Baun, M., Johnson, R. & McCabe, B. 2006. Human-animal interaction and successful aging. Teoksessa: Fine, A. (toim.) 2006. Handbook on animal-assisted therapy. Theoretical foundations and guidelines for practice. 2 painos. Lontoo/Kalifornia: Elsevier, 287-302.

Colombo, G., Dello Bueno, M., Smania, K., Raviola, R. & De Leo, D. 2006. Pet therapy and institutionalized elderly: A study on 144 cognitively unimpaired subjects. Archives of gerontology and geriatrics. 42, 207-216.

Erkkilä, R. 2006. Narratiivinen kokemuksen tutkimus. Koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa: Perttula J. & Latomaa T. 2006. Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia Oy.

Eskola, J. & Suoranta J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 6. painos. Tampere: Vastapaino.

Granger, B. & Kogan, L. 2006. Characteristics of animal-assisted therapy/activity in Specialized settings. Teoksessa: Fine, A. (toim.) 2006. Handbook on animal-assisted therapy. Theoretical foundations and guidelines for practice. 2 painos. Lontoo/Kalifornia: Elsevier.

Heikkinen, E. 2008. Vanhenemisen ulottuvuudet ja onnistuvan vanhenemisen edellytykset. Teoksessa: Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) 2008. Gerontologia. 2. uud. painos. Helsinki: Duodecim, 402-408.

Hendy, H. 1987. Effects of pet and/or people visits on nursing home residents. International journal of aging and human development. 25(4), 279-291.

Kajaanin ammattikorkeakoulu, opinnäytetyöpakki. 2010. Kokemus ja käsitys. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.kajak.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen_materiaali/Tukimateriaali/Kokemus_ja_kasitys.iw3. Luettu 4.6.2010.

Kampman, L. 2003. Hyvää oloa – lemmikkieläimistä!! Www-dokumentti. Saatavissa http://www.yle.fi/akuutti/arkisto2003/040203_e.htm. Luettu 15.5.2010.

Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. 2010. Opinnäytetyö ja kirjoitusohjeet. Www-dokumentti. Saatavissa <http://www.cou.fi/tiedostot/opinnaytetyo/opinnaytetyoohje2010.pdf>. Luettu 11.1.2011

Kihlström-Lehtonen. 2009. Minä ja koirani. Koiran vaikutus toiminnalliseen hyvinvointiin. Toimintaterapian Pro-Gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Www-dokumentti. Saatavissa

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22209/URN_NBN_fi_jyu-200910203997.pdf?sequence=1. Luettu 15.5.2010.

Kotkavirta, J. 2002. Kokemuksen ehdot ja hahmot: Kritik der reinen Vernunft ja Phänomenologie des Geistes. Teoksessa: Haaparanta, L. & Oesch, E. (toim.) 2002. Kokemus. Acta Philosophica Tampereusia vol. 1. Tampere: Tampereen yliopistopaino.

Kramer, S.C., Friedmann, E. & Bernstein, P.L. 2009. Comparison of the Effect of Human Interaction, Animal-Assisted Therapy, and AIBO-Assisted Therapy on Long-Term Care Residents with Dementia. Anthrozoös: A Multidisciplinary Journal of The Interactions of People & Animals. 22(1), 43-57.

Kruger, K. & Serpell, J. 2006. Animal-assisted interventions in mental health: Definitions and theoretical foundations. Teoksessa: Fine, A. (toim.) 2006. Handbook on animal-assisted therapy. Theoretical foundations and guidelines for practice. 2 painos. Lontoo/Kalifornia: Elsevier, 21-38.

Lanér, A. 2006. Muisteleminen vanhoilla päivillä. Teoksessa: Lanér, A., Sihvola, T. & Sarvimäki, A. 2006. Elämäni ikimuistoisin päivä. Suomalaisten ikäihmisten kirjoituksia. Ikäinstituutti. Oraita 2/2006, 13-19. Www-dokumentti. Saatavissa:

http://www.ikainst.fi/tiedoston_katsominen.php?dok_id=104. Luettu 21.6.2010.

Latoma, T. 2006. Ymmärtävä psykologia: Psykologia rekonstruktivisena tieteenä. Teoksessa: Perttula J. & Latoma T. 2006. Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia Oy, 17-88.

MOT Kielitoimiston sanakirja 2.0. 2010. Www-dokumentti. Saatavissa:

<http://mot.kielikone.fi/mot/kpamk/netmot.exe?motportal=80>. Luettu 4.6.2010.

MOT englanti-suomi sanakirja 4.8. 2010. Www-dokumentti. Saatavissa:

<http://mot.kielikone.fi/mot/kpamk/netmot.exe>. Luettu 4.6.2010.

Perttula, J. 2006. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa: Perttula J. & Latoma T. 2006. Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia Oy, 115-162.

Raudaskoski, L. 2010. Tutkimus- ja kehittämistoiminnan perusteet. Luentomuistiinpanot. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Ylivieskan yksikkö. Sosiaalialan koulutusohjelma.

Read, S. 2008. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa: Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) 2008. Gerontologia. 2. uud. pianos. Helsinki: Duodecim, 231-241.

Rissanen, L. 1999. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Yli 65-vuotiaiden terveys, toimintakyky ja sosiaali- ja terveyspalvelujen koettu tarve. Väitöskirja. Acta Universitatis Ouluensis D 560. Oulu: Oulun yliopisto. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://herkules oulu.fi/isbn9514254414/>. Luettu 18.6.2010.

Rollin, B. 2006. Foreword. Teoksessa: Fine, A. (toim.) 2006. Handbook on animal-assisted therapy. Theoretical foundations and guidelines for practice. 2 painos. Lontoo/Kalifornia: Elsevier, xi-xiii.

Sarvimäki, A. 2006. Kertominen ja kertomus – narratiivisen gerontologian näkökulma. Teoksessa: Lanér, A., Sihvola, T. & Sarvimäki, A. 2006. Elämäni ikimuistoisin päivä. Suomalaisten ikäihmisten kirjoituksia. Ikäinstituutti. Oraita 2/2006, 6-12. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.ikainst.fi/tiedoston_katsominen.php?dok_id=104. Luettu 3.7.2010.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2008. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:3. Helsinki. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kunnat.net/binary.asp?path=1;29;353;11124;10316;134616&field=FileAttachment&version=3>. Luettu 9.1.2011.

Suomen Kennelliitto. 2010a. Www-dokumentti. Saatavissa <http://www.kennelliitto.fi/FI/etusivu.htm>. Luettu 14.5.2010.

Suomen Kennelliitto. 2010b. Kaverikoira toiminnan historia. Www-dokumentti. Saatavissa <http://www.kennelliitto.fi/FI/koira/kaverikoira/Kaverikhist.htm>. Luettu 2.3.2010.

Suomen Kennelliitto. 2010c. Kaverikoira toiminta. Www-dokumentti. Saatavissa <http://www.kennelliitto.fi/FI/koira/kaverikoira/etusivu.htm>. Luettu 2.3.2010.

Suutama, T. 2008. Muisti ja oppiminen. Teoksessa: Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) 2008. Gerontologia. 2. uud. painos. Helsinki: Duodecim, 174-184.

Säily, P. 2010. Henkilökohtainen tiedonanto 30.5.2010.

Säkkinen, S., Tumelius, R., Heikkinen, S. & Tikkala, S. 2008. Kaverikoira toiminnan kurssimateriaali. Suomen Kennelliitto.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Vuorijärvi, A. 2009. Omaleimaiset tekstikäytänteet. Luentorunko. Thesis-opinnäytetyöseminaari 17.11.2009. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.oamk.fi/thesis/docs/opinnaytetyoseminaari2009/vuorijarvi_aino.pdf. Luettu 13.1.2011.

Wells, D. 2009. The effects of animals on human health and well-being. *Journal of Social Issues*. 65(3), 523-543.

Zasloff, R.L. 1996. Measuring attachment to companion animals: a dog is not a cat is not a bird. *Applied Animal Behavior Science*, 47, 43-48.

Hei Sinä kaverikoiratoiminnassa mukana oleva ohjaaja!

Olemme kaksi Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun opiskelijaa, Miia Vauhkonen ja Oona Hirvi. Selvitämme opinnäytetyönämme ikäihmisten kokemuksia kaverikoiratoiminnasta ja sitä, miten he toimintaa kehittäisivät. Teemme työmme Kennelliitolle, joka voi käyttää tuloksia Kaverikoiratoiminnan kehittämisessä ja apuna koulutuksissa.

Tarkoituksenamme on pyytää ikäihmisiltä kirjeitä omista kokemuksistaan. Tähän tarvitsimme apuanne. Mikäli vieraillet ryhmäsi kanssa ikäihmisten luona, pyytäisikö vierailukohteilta luvan yhteystietojen välittämiseen meille. Otamme sitten itse yhteyttä heihin ja kerromme asiasta tarkemmin sekä tiedustelemme halukkuutta osallistua tutkimukseemme. Olisitte meille korvaamaton apu!

Yhteystiedot voi toimittaa joko sähköpostitse tai puhelimitse, joko soittamalla tai tekstiviestillä.

Olemme erittäin kiitollisia saamastamme avusta.

Terveisin,

Miia Vauhkonen

Oona Hirvi

ARVOISA VASTAANOTTAJA

Olemme kaksi opiskelijaa, Oona ja Miia. Teemme tutkimusta Kennelliiton Kaverikoiratoiminnasta, jossa olette olleet mukana. Keräämme kokemuksia kaverikoirien vierailuista ja mahdollisia muutosehdotuksia. Teillä on arvokasta tietoa toiminnan onnistumisesta ja pyydämmekin Teitä jakamaan kokemuksianne kanssamme. Pyydämme Teitä kirjoittamaan **25.11.2010** mennessä.

Opiskelemme Ylivieskassa, Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulussa ja teemme opintojemme päättötyötä. Teidän avulla saamme opintomme päätökseen ja mahdollistatte tärkeää tutkimustyötä. Pyydämme Teitä kirjoittamaan meille vapaa-muotoisesti omista kokemuksistanne kaverikoiratoimintaan liittyen. Alla on lueteltuna aiheita, joita voitte kirjeessänne käsitellä. Kirjeenne käsitellään luottamuksellisesti, eivätkä henkilötietonne tule tutkimuksessamme esille missään vaiheessa.

Aluksi pyydämme Teitä kertomaan kirjeessänne seuraavat **taustatiedot**:

- ikä
- sukupuoli
- asumismuoto/paikka (esimerkiksi palvelutalo, oma asunto)
- kauanko olette olleet mukana kaverikoiravierailuissa (vuosina)
- onko Teillä käytössä apuvälineitä?

Seuraavaksi voisitte kertoa meille seuraavalla sivulla olevista aiheista. Saatte kirjoittaa myös aiheiden ulkopuolelta mieleenne tulevia asioita ja mielellämme kuulemmekin niistä. Juuri Teillä on aito kokemus kaverikoiratoiminnasta ja sen toimivuudesta.

1 Kaverikoiran vierailu tapahtumana

- tapahtumat vierailun aikana (silittäminen, paijaaminen, taluttaminen, keskustelu)
- tilan sopivuus toiminnalle
- ryhmävierailu vai henkilökohtainen vierailu, toimiiko tämä vierailumuoto?
- vaikuttavatko mahdolliset apuvälineet mielestänne vierailutapahtumaan?
- huomion saaminen koiralta ja ohjaajalta (riittävyys)
- vierailun kesto (sopiva, liian lyhyt – liian pitkä?)
- vierailujen tiheys (sopiva, liian usein – liian harvoin?)
- asukkaiden, ohjaajien ja koirien määrä vierailulla
- tulisiko jotain tapahtumaan liittyvää käytäntöä muuttaa?

2 Kaverikoiravierailun vaikutukset Teihin

- mielialamuutokset
- liikunnan lisääntyminen ja liikuntakyvyn ylläpito
- vierailujen merkitys Teille
- keskustelun ja yhteydenpidon lisääntyminen ryhmässä
- vaikutus muistiin, lapsuuden/menneiden tapahtumien muisteleminen
- pelot koiria kohtaan

3 Muuta

- mitä tahansa kaverikoirakäynteihin liittyvää

KIITOS!

Terveisin,
Oona Hirvi & Miia Vauhkonen

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Miia Vauhkonen ja Oona Hirvi
Osoite
YLIVIESKA

Palvelutalo
Osoite

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Opiskelemme Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulussa, Ylivieskan yksikössä, sosionomin tutkintoon johtavassa koulutusohjelmassa. Opinnäytetyönämme tutkimme Suomen Kennelliiton kaverikoiratoimintaa ikäihmisten kokemusten kautta. Opinnäytetyöhömmme liittyen pyydämme tutkimuslupaa, jotta voisimme pyytää palvelukodissanne asuvilta ikäihmisiltä kirjoituksia kokemuksistaan kaverikoiratoiminnasta. Kirjoituksen voi tehdä ikäihminen itse tai joku muu henkilö ikäihmisen sane-lusta. Tarkoituksenamme on selvittää ikäihmisten kokemuksia Kennelliiton kaveri-koiratoiminnasta sekä mahdollisia kehittämisehdotuksia. Keräämme aineiston lo-ka-marraskuun 2010 aikana.

Ystävällisin terveisin

Ylivieskassa 4.11.2010

Miia Vauhkonen

etunimi.sukunimi@cou.fi

Oona Hirvi

etunimi.sukunimi@cou.fi

Lupa myönnetty:

Paikka ja aika

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Ylivieska
4.11.2010

Hei!

Kiitos osallistumisestanne opinnäytetyömme toteuttamiseen. Tässä materiaalia kirjoitusten tueksi. Kirjoitukset voivat tulla suoraan ikäihmisten itsensä kirjoittamina tai heidän sanelustaan jonkun muun kirjoittamana. Oleellista olisi kuitenkin että kokemukset ovat ikäihmisten omia kokemuksia, ei hoitajien/ohjaajien kommentteja ja huomioita.

Ohesta löydätte rungon kirjoitusten pohjaksi. Tästä kuoresta löydätte myös postimerkillä varustetun palautuskuoren, johon toivomme teidän keräävän kaikki kirjoitelmat ja postittavan meille yhdessä tutkimusluvan kanssa. Myös tutkimuslupa on liitteenä. Toivomme että postitatte kirjeet viimeistään **26.11.2010**.

Yksikin kirjoitus olisi meille todella tärkeä ja työmme kannalta arvokas!

Ystävällisin terveisin

Oona Hirvi

etunimi.sukunimi@cou.fi

Miia Vauhkonen

etunimi.sukunimi@cou.fi