

Opinnäytetyö (AMK)

Toimintaterapian koulutusohjelma

2011

Miia Saarimäki

ILOA JA SISÄLTÖÄ IKÄÄNTYVÄN ELÄMÄÄN

– lemmikin omistaminen merkityksellisenä
toimintana



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Toimintaterapian koulutusohjelma

2011 | 35 sivua + 1 liite

Ohjaajat: Anu Kuikkaniemi & Tuija Suominen-Romberg

Miia Saarimäki

ILOA JA SISÄLTÖÄ IKÄÄNTYVÄN ELÄMÄÄN - lemmikin omistaminen merkityksellisenä toimintana

Yksilölle merkityksellisen toiminnan kautta ihminen ylläpitää terveyttään ja hyvinvointiaan. Merkitykset ja tyytyväisyyden kokeminen muodostuvat ainutlaatuisten kiinnostuksen kohteiden ja toimintojen kautta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tarkastella lemmikin omistamista merkityksellisenä toimintana ikääntyville naisille. Tavoitteena oli selvittää, mikä merkitys lemmikin omistamisella on ikääntyvän päivittäisiin rutiineihin ja minkälaisia emotionaalisia ja sosiaalisia tekijöitä ikääntyvät kokevat lemmikin omistamisella olevan. Lisäksi opinnäytetyössä pohditaan, miten lemmikin omistamista toimintana voidaan hyödyntää toimintaterapian toteutuksen näkökulmasta.

Työn teoreettiset lähtökohdat muodostuivat merkityksellisestä toiminnasta sekä lemmikin omistamisen vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin. Opinnäytetyöhön osallistui kaksitoista kotona asuvaa 70–81 -vuotiasta naista, jotka omistavat koiran tai kissan. Aineisto kerättiin vapaamuotoisilla kirjoitelmilla aiheesta. Kirjoitelmalla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä osallistujien henkilökohtaisia kuvauksia siitä, mikä on ikääntyvien naisten oma kokemus lemmikin omistamisen merkityksestä. Aineisto analysoitiin laadullisesti käyttäen apuna teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla muodostettuja käsitteitä.

Tulokset osoittivat lemmikin omistamiseen liittyvien merkitysten koostuvan emotionaalisista ja sosiaalisista tekijöistä sekä päivittäisistä rutiineista. Lemmikin omistamisen koettiin tuovan emotionaalista tukea ja seuraa. Omistajan ja lemmikin välinen vuorovaikutus sekä kiintymys koettiin tärkeäksi. Lemmikin omistamisella koettiin olevan positiivinen vaikutus mielialaan. Lemmikin omistaminen strukturoi päivittäisiä rutiineja ja sen koettiin tuovan sisältöä elämään.

Opinnäytetyöhön osallistuneet kokivat lemmikeiden olevan tärkeä osa päivittäistä elämää ja lemmikin omistaminen koettiin merkitykselliseksi toiminnaksi tuoden arkeen iloa ja sisältöä. Merkityksellisenä toimintana on perusteltua pohtia lemmikin omistamista myös osana toimintaterapiaa. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää suuntaa antavina toimintaterapiaa suunniteltaessa huomioiden kuitenkin toiminnan merkitysten ainutlaatuisuus ja subjektiivisuus.

ASIASANAT:

toimintaterapia, lemmikkieläimet, ikääntyneet.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Occupational therapy

2011 | 35 pages + 1 appendix

Instructors: Anu Kuikkaniemi & Tuija Suominen-Romberg

Miia Saarimäki

JOY AND CONTENT IN THE LIFE OF THE ELDERLY

-pet ownership as a meaningful occupation

This study aimed to investigate pet ownership as a meaningful occupation for elderly women. The aim was to examine how pet ownership might affect the daily routines of the elderly and what emotional and social factors the elderly associate with the experience of pet ownership. In addition, the usefulness of pet ownership considered as an occupation in the practice of occupational therapy

The participants of this study were 12 older female cat- or dog-owners living at home. The data consisted of non-structured essays in which the participants described their own experiences of pet ownership as a meaningful occupation. The Data was analyzed qualitatively using a content analysis.

The results showed that the experience of pet ownership consisted of emotional and social factors together with daily routines and responsibilities. The participants felt that pet ownership provided emotional support and company. The interaction and affection between the owner and the pet were described to be important. The pet ownership had a positive effect on the owner's mood. Owning a pet brought content to the life and brought structure to the daily routines.

The participants considered pets an important part of their daily lives and pet ownership was seen as a meaningful occupation bringing joy and content to the everyday life. Thus, pet ownership as a meaningful occupation can be considered a possible part of occupational therapy. The results of this study can be used to guide the planning of occupational therapy in practice, yet the uniqueness and subjectivity of the meaning of occupation has to be kept in mind.

KEYWORDS:

occupational therapy, pet, elderly.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 MERKITYKSELLINEN TOIMINTA	8
2.1 Merkityksen ja toiminnan välinen yhteys	8
2.2 Henkisyys	10
3 LEMMIKIN OMISTAMISEN VAIKUTUKSET	11
3.1 Päivittäiset rutiinit ja vastuu	11
3.2 Emotionaaliset tekijät	12
3.3 Sosiaaliset tekijät	13
3.4 Tutkimukset lemmikin omistamisen vaikutuksesta hyvinvointiin	14
4 LEMMIKIT JA IKÄÄNTYNEET	15
4.1 Lemmikin omistamisen vaikutukset ikääntyneillä	15
4.2 Lemmikin omistamiseen liittyvät negatiiviset asiat	18
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMA	19
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	20
6.1 Tutkimusjoukko	20
6.2 Aineistonkeruumenetelmä	20
6.3 Aineiston käsittely ja analysointi	22
7 TULOKSET	25
7.1 Päivittäiset rutiinit ja vastuu	25
7.2 Emotionaaliset tekijät	26
7.3 Sosiaaliset tekijät	27
8 POHDINTA	28
8.1 Yhteenveto tuloksista	28
8.2 Opinnäytetyön luotettavuus	30
8.3 Lemmikin omistaminen merkityksellisenä toimintana osa toimintaterapiaa	31
LÄHTEET	34

LIITTEET

Liite 1. Kirjoitelman ohjeistus.

TAULUKOT

Taulukko 1. Esimerkki aineiston analysoinnista.

24

1 JOHDANTO

Monelle lemmikin kanssa jaetut rutiinit, hoiva ja kiintymys ovat tärkeä osa joka-päiväistä elämää (Allen ym. 2000, 272). Eri-ikäisille ja eri terveydentilassa oleville ihmisille lemmikin omistamiseen liittyy monenlaisia fyysisiä sekä psyykkisiä hyötyjä ja lemmikin omistamisen on todettu vaikuttavan yksilön arvон tunteeseen ja itsetuntoon (Zimolag & Krupa 2009, 128). Toimintana lemmikin omistamisen on useissa tutkimuksissa todettu muun muassa edistävän päivittäisten rutiinien järjestäytymistä sekä lisäävän fyysistä ja sosiaalista aktiivisuutta. Vammautuneilla sekä psyykkisesti sairailta eläin voi vähentää depressiivisiä oireita, lisätä sosiaalista vuorovaikutusta (Allen ym. 2000, 277) ja se voi parantaa yhteiskuntaan integroitumista (Zimolag & Krupa 2009, 127). Eläinten vaikutuksesta hyvinvointiin sekä erilaisten eläinavusteisten terapiamenetelmien käytöstä on viime aikoina julkaistu useita artikkeleita eri sanoma- ja aikakauslehdissä. Aiheen ajankohtaisuus sekä omat kokemukseni lemmikin vaikutuksesta omaan elämään herättivät kiinnostukseni lähteä tarkastelemaan lemmikin omistamiseen liittyviä merkityksiä tarkemmin. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella lemmikin omistamista merkityksellisenä toimintana ikääntyville naisille.

Lemmikkien vaikutusta terveyden edistämiseen, hyvinvointiin ja sosiaaliseen osallistumiseen on pyritty tutkimaan jo jonkin verran. Monet tutkimukset on tehty käyttäen määrällisiä analyysimenetelmiä, mistä johtuen yksilön kokemusta tarkasteleva tieto on vielä vähäistä. Tutkimukset eivät lisää ymmärrystä siitä, mikä on yksilön oma kokemus lemmikin omistamisen merkityksestä arjessa. Allen ym. (2000, 271) ovat tutkineet kokemuksia lemmikin omistamisen merkityksestä hiv-tartunnan saaneilla ja aidsia sairastavilla miehillä. Tutkimustulokset osoittavat kokemusten lemmikin omistamisesta olevan osittain samanlaisia terveydentilasta riippumatta, mutta toisaalta sairaudella on syvälinenkin vaikutus toiminnan merkitykseen. Tulokset myös osoittavat, että lemmikin omistaminen voi joillekin olla erittäin merkityksellinen toiminta ja sen myötä se voi myös edistää terveyttä ja hyvinvointia hyvin konkreettisella tavalla. (Allen ym. 2000, 277.)

Toisille lemmikin omistaminen voi olla erittäin merkityksellinen toiminta ja näin se voi myös olla olennainen osa toimintaterapiaa. Tarkastelemalla yksilön kokemuksia lemmikin omistamisen merkityksestä voidaan auttaa toimintaterapeuteja ymmärtämään toiminnan merkitystä asiakkaan jokapäiväiseen elämään ja sen kautta suunnittelemaan tehokkaampia terapiainterventioita (Allen ym. 2000, 278). Niille, jotka kokevat lemmikin omistamisen merkityksellisenä toimintana, lemmikin sisällyttäminen osaksi terapiaa voi mahdollistaa toiminnan, jonka lähtökohtana on motivaatio sekä tahto (Law ym. 2002, 35–36) ja johon oleellisesti liittyy mielihyvän ja tyytyväisyyden kokeminen (Polatajko ym. 2007,61). Lemmikin sisällyttäminen osaksi terapiaa voi myös auttaa mahdollistamaan jonkun muun asiakkaalle merkityksellisen toiminnan (Velde ym. 2005, 47). Lisäksi tuloksia voidaan myös hyödyntää toimintaterapian tutkimuksen näkökulmasta.

2 MERKITYKSELLINEN TOIMINTA

2.1 Merkityksen ja toiminnan välinen yhteys

Toimintaterapian näkökulmasta ihminen nähdään toiminnallisena olentona ja toimintaan sitoutuminen yhtenä ihmisen perustarpeena. Toiminta on oleellinen selviytymisen, terveyden ja hyvinvoinnin kannalta ja sillä voi olla terapeuttisia vaikutuksia. Toiminta luo elämään merkityksen, se vaikuttaa ihmisen identiteetin muotoutumiseen sekä jäsentää aikaa ja luo rakenteen elämälle. Kaikilla ihmisillä tulisi olla mahdollisuuksia ja resursseja osallistua toimintaan. Toiminta on henkilökohtaista ja yksilöllisesti koettua. Yksilö osallistuu oman kiinnostuksen ja sisäisen motivaation mukaisesti toimintoihin. (Polatajko ym. 2007b, 20–22.)

Yksilölle merkitykselliset toiminnat täyttävät tavoitteita ja tarkoituksia, jotka ovat henkilökohtaisesti tai kulttuurisesti tärkeitä. Merkityksellisten toimintojen lähtökohtana on motivaatio ja tahto. Toiminnat jäsentävät käyttäytymistä, mahdollistavat identiteetin ilmaisemisen ja hallinnan, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden sekä ajan hallinnan. (Law ym. 2002, 35–36.) Toiminta kuvaa ulospäin sitä, mitä ihmiset ovat suhteessa maailmaan (Polatajko ym. 2007a, 44). Se on voimakas merkityksen lähde elämässä. Toiminta luo merkityksiä ja toisaalta merkitys synnyttää toimintaa. Toiminta ja merkitys ovat erottamattomasti punoutuneet osaksi ihmisen elämää vaikuttaen toinen toisiinsa läpi elämän. Ihmisellä on vahva pyrkimys löytää ja saada selville tapahtumien merkityksiä. Toiminta on keino vastata näihin merkityksiin ja toisaalta se myös auttaa luomaan uusia merkityksiä. Näin ollen toiminta on väline luoda merkityksiä. (Hasselkus 2002, 14.)

Toimintaterapian näkökulmasta terveyden katsotaan olevan enemmän kuin pelkästään sairauden puuttumista ja yksilön päivittäisillä toiminnoilla nähdään olevan siihen vahva vaikutus (Law ym. 2002, 35). Päivittäisiin toimiin osallistuminen on elintärkeä osa yksilön kehitystä ja kokemuksia. Osallistumalla toimintaan yksilö kehittää taitojaan, on yhteydessä toisiin ihmisiin ja yhteiskuntaan sekä löytää elämässään tarkoituksen ja merkityksen. Osallistumisen kautta yksilö

kokee elämässään tyytyväisyyttä sekä tunnetta omasta pystyvyydestään. Lisäksi toimintaan osallistuminen on oleellista psyykkiselle ja emotionaalille kehitykselle. (Law 2002, 640–641.)

Jokaisella yksilöllä on ainutlaatuiset kiinnostuksen kohteet ja toiminnat, joiden kautta yksilö kokee tyydytystä (Law 2002, 643). Yksilölle merkityksellisen toiminnan kautta yksilö ylläpitää terveyttään ja hyvinvointiaan (Yerxa 1993, 5). Jokaisen ihmisen oikeus on osallistua itselle merkityksellisiin toimintoihin, jotka vaikuttavat positiivisesti yksilön ja yhteisön hyvinvointiin (Hammel 2010, 49). Osallistuminen yksilölle merkityksellisiin toimintoihin tuo elämään arvon ja edistää tarkoituksen tunnetta (Hammel 2004, 300). Se edistää yksilön itseluottamusta ja itsearvostusta (Polatajko ym. 2007a, 60) ja näin vahvistaa käsitystä yksilön omasta pätevyydestä, pystyvyydestä ja arvosta. Lisäksi se myös itsessään edistää elämän laatua (Hammel 2004, 303). Luomalla merkityksiä yksilö järjehtää kokemuksiaan ja samalla se myös motivoi ja kannustaa yksilöä luomaan uusia kokemuksia. Yksilön motivaatio osallistua merkityksellisiin toimintoihin kasvaa, mikä mahdollistaa tyytyväisyyden ja mielihyvän kokemisen toimintoihin osallistumisen kautta. (Polatajko ym. 2007b, 61).

Toimintaan sitoutumisessa merkityksellä on keskeinen rooli muodostuen yhteiskunnallisten, kulttuuristen ja henkilökohtaisten tekijöiden monimutkaisen vuorovaikutuksen kautta (Polatajko ym. 2007b, 61–61). Merkitys motivoi toimintaan. Toiminnan merkitys on sekä ainutlaatuinen että vaihtuva. Ymmärtääksemme yksilön osallistumista toimintaan on keskeistä ymmärtää yksilön subjektiivinen kokemus toimintaan osallistumisesta. Toiminnan varsinainen merkitys yksilölle ei aina välttämättä ole yhteneväinen toimintaan tavallisesti yhdistettävän ja ilmeisen merkityksen kanssa. (Molineux 2010, 20–21.) Merkitykset ovat henkilökohtaisia ja niillä on usein sosiaalinen yhteys. Merkitykset elämässä voivat pohjautua henkilökohtaisiin ja ainutlaatuisiin arvoihin tai yksilön historiaan. Toisaalta merkitykset voivat myös olla peräisin yhteiskunnasta tai kulttuurista, jossa yksilö elää. Merkityksen voidaan myös ajatella olevan eräänlainen näkökulma, sillä se on vahvasti yhteydessä siihen, miten yksilö asiat näkee. Merkitykset heijastuvat yksilön historiasta ja elämän tapahtumien tulkinnoista. Yksilön elämänsä historiaan

ja aikaisempiin kokemuksiin perehtymällä voi ymmärtää eri tilanteiden merkityksiä yksilölle; yksilön kertomukset menneestä heijastavat merkityksiä nykyhetkessä. (Hasselkus 2002, 3–8.)

Law ym. (2002, 34) mukaan toiminta viittaa ryhmään päivittäisen elämän toimintoja ja tehtäviä, jotka ovat yksilöllisesti ja kulttuurisesti nimettyjä, organisoituja ja joilla on jokin arvo ja merkitys. Jotta toiminta olisi yksilölle merkityksellistä, sen ei kuitenkaan tarvitse olla tarkoitushakuista (Hammell 2004, 301). Näin myös lemmikin omistamista voidaan käsitellä toimintana. Monelle lemmikin kanssa jaetut rutiinit, huolenpito ja kiintymys ovat tärkeä osa jokapäiväistä elämää (Allen ym. 2000, 272). Toimintana lemmikin omistaminen on täynnä henkilökohtaisia ja sosiaalisia merkityksiä, se sisältää eri toiminnoista suoriutumista ja affektiivisia kokemuksia (Zimolag & Krupa 2009, 127). Jotta kuitenkin täysin ymmärrettäisiin toiminnan monimutkaisuutta ja sen vaikutusta ihmiseen, tulee ensin ymmärtää toimintaan osallistumisen kokemus yksilön näkökulmasta (Polatajko ym. 2007a, 59).

2.2 Henkisyys

Toiminta kuvaa ulospäin sitä, keitä me maailmassa olemme. Toimintojen kautta ilmaisemme ja toteutamme itseämme, kehitämme identiteettiä, organisoimme elämäämme ja kontrolloimme ympäristöämme. (Polatajko ym. 2007a, 44.) Kanadalaisessa toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallissa (CMOP-E) henkisyys (spirituality) on keskiössä kuvaten ihmisen sisintä olemusta. Sisintä olemustaan ihminen pyrkii ilmaisemaan kaikessa toiminnassaan. Koska toimintaterapiassa ihminen nähdään henkisenä olentona (spiritual being), tulee jokaista yksilöä myös arvostaa ainutlaatuisena henkilönä; ihmisen luontainen arvo tulee tiedostaa ja näin kunnioittaa yksilön uskomuksia, arvoja ja tavoitteita huolimatta yksilön kyvyistä, iästä tai muista ominaisuuksista. (Law ym. 2002, 42.) Henkisyys nähdään elämisen ulottuvuutena, joka auttaa ylläpitämään elämän koheesiota ja löytämään merkityksen elämässä (Hasselkus 2002, 102). Merkitys, jonka yksilö liittää toimintaan, on aina henkilökohtainen, eikä sitä voida ymmärtää vain

toimintaa havainnoimalla. Osallistuessaan toimintaan yksilö kokee sen aina ainutlaatuisella tavalla. (Law ym. 2002, 21.)

Sisin olemus ohjaa yksilöä läpi elämän tapahtumien ja valintojen. Toisille se voi olla uskonnollinen näkemys ja toisille taas tunne tai ymmärrys merkityksestä. Se nähdään henkilökohtaisena merkityksen kokemuksena jokapäiväisessä elämässä ja sitä pidetään tärkeänä hyvän elämänlaadun kannalta. Yksilön toiminnan ja valintojen ilmaisun lisäksi ihmisen sisin olemus ilmenee yksilön tahdon, halun ja motivaation kautta. (Law ym. 2002, 42–43.) Merkitys ja tarkoitus ilmenevät sanojemme ja tekojemme kautta. Ei ole vain oleellista mitä sanomme vaan myös miten me asiat sanomme. Syvä yhteys merkityksen ja toiminnan välillä on erottamattomasti punoutunut yhteen sen kanssa, mihin uskomme, keitä olemme ja millaisen kuvan annamme ulkopuoliselle ympäristöllemme toimintamme kautta. (Polatajko ym. 2007a, 61.)

3 LEMMIKIN OMISTAMISEN VAIKUTUKSET

3.1 Päivittäiset rutiinit ja vastuu

Lemmikin omistamiseen liittyvät päivittäiset toiminnot rytmittävät päivää ja ylläpitävät yksilön toiminnallisuutta. Lemmikin omistamisessa oleellisena osana on siihen liittyvä vastuu, joka vaikuttaa päivittäisen elämän rutiinien järjestymiseen ja niiden ylläpitämiseen. Kiintymys lemmikkiin saa aikaan sen, että omistaja mukauttaa rutiinit eläimen huolehtimisen ja hoidon mukaan. Päivittäiset lemmikin omistamiseen liittyvät toiminnot lisäävät omistajan fyysistä aktiivisuutta. (Allen ym. 2000, 276; Pachana ym. 2005, 104.) Tulos ei kuitenkaan ole yksiselitteinen, vaan on myös paljon tutkimuksia, jotka eivät tue tätä väitettä (Pachana ym. 2005, 104).

Lemmikit tarjoavat useimmiten omistajalleen miellyttävän päivittäisen toiminnan. Ruokkiminen, ulkoiluttaminen, puhuminen lemmikille ja eläimen hoivaaminen

ovat tärkeitä säännöllisiä päivittäin tapahtuvia toimintoja. Niille, joilla ei ole vastuuta noudattaa aikatauluja, lemmikki voi toimia ikään kuin kellona turvaten järjestyksen ja vastuun. (Allen ym. 2000, 273.) Lemmikistä huolehtiminen voi saada omistajat toimeliaammiksi (McColgan & Schofield 2007, 21) ja lisäksi Lemmikin omistamiseen liittyvä vastuu vaikuttaa myös taloudellisiin päätöksiin, jotka vaikuttavat jokapäiväiseen elämään. Toisaalta myös lemmikin taloudellinen riippuvuus omistajastaan saa omistajan huolehtimaan itsestään ja varmistamaan, että ympäristö on turvallinen lemmikille. (Allen ym. 2000, 276.)

3.2 Emotionaaliset tekijät

Omistajalleen lemmikki voi usein tarjota monenlaista emotionaalista tukea. Lemmikki on usein kumppani tai kaveri ja kiintymyssuhdetta kuvataan samantapaiseksi kuin muihin perheenjäseniin (Allen ym. 2000, 275; McColgan & Schofield 2007, 22.) Lemmikkeihin liitetään usein monia inhimillisiä piirteitä (Roenke & Mulligan 1998, 34) ja ne osoittavat inhimillisiä tarpeita kuulumisesta ja rakkaudesta. Ne voivat täyttää tarpeen hyväksytyksi tulemisesta ja kumppanuudesta sekä turvata kiintymyksen ilman monimutkaisuutta, joka usein liittyy ihmisten välisiin suhteisiin. (Roenke & Mulligan 1998, 36.) Lemmikien kautta ihminen voi ilmaista tunteitaan ja kiintymyksen tarpeita. Eläimen läsnäolo voi myös lieventää negatiivisia emootioita. (Roenke & Mulligan 1998, 30.)

Vaikeissa elämäntilanteissa omistajan ja lemmikin välinen kiintymys sekä emotionaalinen läheisyys antavat lohtua ja lemmikin omistaminen voi toimia selviytymiskeinona. Allen ym. (2000, 276) ovat tarkastelleet lemmikin omistamiseen liittyviä merkityksiä hiv-tartunnan saaneilla ja aidsia sairastavilla. Tutkimukseen osallistuneet lemmikin omistajat kokivat lemmikeillään olevan suuri vaikutus heidän emotionaaliseen hyvinvointiin ja fyysiseen terveyteen. Emotionaalinen side lemmikin kanssa kannusti jatkamaan vaikean sairauden kanssa. Vastuu toisen olennon hyvinvoinnista vaikuttaa positiivisesti myös itsetuntoon (Zimolag & Krupa 2009, 128). Toisille lemmikin hoitaminen kertoo omistajan omasta ter-

veydestä. Pystyessään huolehtimaan lemmikistään, ihminen voi nähdä itsensä fyysisesti ja emotionaalisesti kykenevämpänä. (Allen ym. 2000, 277.)

Omistajan kiintymys lemmikkiinsä on monella tapaa samanlainen monien lemmikinomistajien välillä terveydentilasta riippumatta. Toisaalta kuitenkin sairautteen liittyvät kokemukset vaikuttavat myös kokemukseen lemmikin omistamisesta. Sairaana tai masentuneena tarve hoitaa lemmikkiä toimii tällöin motivoijana jatkaa sinnikkäästi sairaudesta huolimatta. Lisäksi emotionaalinen side lemmikkiin lohduttaa omistajaa sairauteen liittyvää menetystä surressa. HIV-positiiviselle ja aidsia sairastavalle kiintymys lemmikkiin on eräänlainen selviytymiskeino, jota käytetään taistelussa masennusta, sosiaalista eristäytymistä ja sairautteen liittyvää stigmaa ja surua vastaan. (Allen ym. 2000, 277.) Lemmikki mahdollistaa emotionaalisen tuen saamisen vuorokauden ajasta riippumatta. Lemmikki voi tarjota omistajalleen lohtua, rentoutusta sekä ajanvietettä. (Hart 2010, 63.)

3.3 Sosiaaliset tekijät

Lemmikin ja ihmisen välinen kumppanuus voi edistää terveyttä ja sillä voi olla positiivinen vaikutus hyvinvointiin samalla tavoin kuin ihmisten välisellä vuorovaikutuksella. Ihmisen ja lemmikin välinen vuorovaikutus kuten ihmisten sosiaaliset suhteet voivat edistää emotionaalisen hyvinvoinnin lisäksi myös sosiaalista hyvinvointia (Sable 1995, 334). Lemmikki pitää omistajalleen seuraa ja vähentää yksinäisyyden tunnetta (Allen ym. 2000, 276; McColgan & Schofield 2007, 22). Jos yksilön sosiaalinen tuki on puutteellinen, lemmikin omistaminen voi vaimentaa tuen puuttumisen negatiivisia vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin (Pachana ym. 2005, 104).

Lemmikki voi myös avustaa sosiaalista toimintaa monin eri tavoin (Zimolag & Krupa 2009, 128; Roenke & Mulligan 1998, 38) muun muassa lisäten sosiaalista vuorovaikutusta ihmisten välille (Winefield ym. 2008, 303). Lemmit tarjoavat keskustelun aiheita ja ihmiset usein myös alkavat puhua enemmän, kun vuorovaikutukseen liittyy lemmikki (Roenke & Mulligan 1998, 38).

3.4 Tutkimukset lemmikin omistamisen vaikutuksesta hyvinvointiin

Lemmikkien vaikutusta ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin on tutkittu jo pitkän aikaa. Kuitenkaan tutkimukset ihmisen hyvinvoinnin ja seuraeläinten välisestä yhteydestä eivät vielä ole pystyneet osoittamaan asiassa varmaa syy-yhteyttä. Iso osa tehdyistä tutkimuksista on hataria tai metodologisesti heikkoja ja niitä tuleekin tarkastella varovaisesti. Laajalta osin tutkimukset kuitenkin tukevat yleisesti pidettyä uskomusta siitä, että lemmikit ovat hyväksi ihmiselle. (Winefield ym. 2008, 304; Wells 2009, 536.) Tutkimuksissa on tuotu myös esiin, että lemmikeistä saatavat hyödyt olisivat ilmeisiä vain tietyissä tilanteissa ja olosuhteissa (Pachana ym. 2005, 105; Winefield ym. 2008, 308). Useimmat lemmikin omistajat myös elävät muiden kanssa, mistä johtuen on vaikea selvittää, mikä hyöty ja emotionaalinen tuki tulevat eläimeltä ja mikä ihmisiltä (Pachana ym. 2005, 105).

Laajalta osin tutkimukset kuitenkin osoittavat, että lemmikki- ja seuraeläimillä voi olla ennaltaehkäisevä ja terapeuttinen merkitys ihmisille ja siten kyky edistää merkittävästi terveyttä ja elämänlaatua (Wells 2009, 536). Winefield ym. (2008, 303) mukaan hyötyjä, joita omistajat tavanomaisesti raportoivat lemmikeillä olevan heidän hyvinvoinnilleen, ovat muun muassa jatkuva vastavuoroinen kiintymys, kumppanuus ja turvan tunne. Seuraeläimillä väitetään olevan positiivinen vaikutus ikävystymistä, yksinäisyyttä ja avuttomuutta vastaan sairaala- ja hoitokotiolosuhteissa sekä niiden uskotaan hyödyttävän ihmisiä, joilla on jokin fyysinen vamma, epilepsia, afasia tai psyykinen sairaus. Eläimillä voi olla arvokas rooli hyvinvoinnin edistämisessä perinteisten terapiamuotojen ohella, minkä merkitystä ei vielä välttämättä täysin ole ymmärretty. Näin ollen tutkimuksia aiheesta tarvitaan vielä lisää. (Wells 2009, 536.)

4 LEMMIKIT JA IKÄÄNTYNEET

4.1 Lemmikin omistamisen vaikutukset ikääntyneillä

Myös ikääntyneen ihmisen ja lemmikin väliseen suhteeseen liittyy tuki ja kumppanuus (Zimolag & Krupa 2009, 127; McColgan & Schofield 2007, 23; Allen ym. 2000, 273). Monelle ihmisen ja lemmikin välinen suhde on todella tärkeä ja se voi olla keskeinen osa päivittäisiä rutiineja (McNicholas & Collis 2006, 53). Lemmikin omistamiseen liitettäviä tunteita ovat rakkaus, kiintymys ja läheisyys lemmikkiin. Ikäihmiselle lemmikki voi olla tärkeä kumppani erityisesti silloin, kun mahdollisuudet sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja tukeen ovat vähentyneet. Joillekin vanhemmille ihmisille suhde lemmikkiin saattaa olla merkittävin ole-massa oleva suhde. Lemmikki pitää seuraa ja se mielletään usein lapseksi tai perheen jäseneksi. Lemmikki koetaan luotettavaksi ja luokseen päästäväksi kumppaniksi. Lemmikin omistajat myös kokevat lemmikin saavan heidät olemaan toimeliaampia ja lemmikki tarjoaa lohdutusta silloin, kun emotionaalista tukea tarvitaan. Suurimpana haittana ikääntyneet lemmikin omistajat pitävät kaipausta, joka syntyy omistajan joutuessa olemaan erossa lemmikistään. (McColgan & Schofield 2007, 22–23; Hart 2006, 77–79; Ender-Slegers 2001, 247.)

Lemmikit rentouttavat, ja niillä on ikääntyneen liikkuvuutta ja hyvinvointia lisäävä vaikutus (Baun ym. 2006, 289). Ender-Slegers (2001, 253) on tutkinut ikääntyneiden kissan ja koiran omistajien suhdetta lemmikkiinsä ja siihen liitettäviä merkityksiä. Tutkimuksen tulokset osoittavat ihmisen ja eläimen väliseen suhteeseen liittyvän monia samankaltaisia piirteitä kuin ihmistenkin välisiin suhteisiin. Tärkeimpinä lemmikkeihin liittyvinä merkityksinä ikääntyneet kokevat kiintymyksen ja emotionaalisen läheisyyden. Myös mahdollisuus toisen elävän olennon hoivaamiseen koetaan tärkeäksi. Tunne tarpeellisuudesta ja hyödyllisyydestä lisää ihmisen arvon tunnetta. Ne tuottavat nautintoa, lisäävät tyytyväisyyttä elämään, auttavat strukturoimaan päivittäisiä rutiineja, vähentävät yksinäisyyden tunnetta, luovat turvaa ja emotionaalista tukea, tarjoavat yhteyden luontoon ja fyysiseen toimintaan.

Lemmikki on riippuvainen omistajastaan, joten lemmikin pitäminen edellyttää säännöllistä sitoutumista ja vastuunottoa (McColgan & Schofield 2007, 22). Lemmikin omistaminen motivoi osallistumaan päivittäisiin toimintoihin ja siten myös lisää henkilökohtaisen arvon tunnetta (Winefield ym. 2008, 303). Rutinoituneet ruokinta-ajat ja säännöllinen liikunta aikatauluttavat vanhemman ihmisen toimintoja. Lemmikin hoitoon liittyvien tehtävien myötä vanhemman ihmisen päivittäiset rutiinit ja terveyttä edistävä toimintoihin osallistuminen ovat johdonmukaisia. (Allen ym. 2000, 272.) Kuitenkaan kaikki tutkimukset eivät tue oletusta siitä, että lemmikillä olisi merkitystä päivittäisiin toimintoihin osallistumiselle (Pachana ym. 2005, 105).

Erityisesti iäkkäillä ja haurailta ihmisillä, jotka mieltävät usein itsensä ensisijaisesti hoidon vastaanottajina enemmän kuin sen tarjoajina, mahdollisuus tarjota hoivaa eläimelle voi olla merkityksellistä (Pachana ym. 2005, 108). Lisääntynyt emotionaalinen hyvinvointi voi johtaa parempaan fyysiseen toimintaan, vähentyneeseen yksinäisyyden kokemiseen, pitkittyneempään itsenäiseen elämään yhteiskunnassa sekä lääketieteellisten ongelmien ehkäisyyn (Roenne & Mulligan 1998, 31). Ihmisen ja eläimen välisellä vuorovaikutuksella on positiivinen vaikutus onnistuneeseen ikääntymiseen. Vuorovaikutus Lemmikin kanssa vaikuttaa ehkäisevästi kroonisten sairauksien ja vammojen syntyyn sekä vähentää näiden toimintaa rajoittavia vaikutuksia. (Baun ym. 2006, 291.) Ikääntyneillä, jotka omistavat lemmikin, on todettu olevan vähemmän pieniä terveysongelmia ja lääkärikäyntejä (Friedmann & Tsai 2006, 101).

Ikääntyneille ihmisille lemmikin seura voi vähentää yksinäisyyden tunnetta ja lisätä sosiaalista vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa (Prosser ym. 2008, 30–31). Hart (2006, 83) tuo esiin, että eläimet voivat kompensoida ja tarjota ihmiselle puuttuvia, päivittäiseen elämään liittyviä olennaisia psykologisia vaatimuksia. Eläimet voivat lievittää yksinäisyyden tunnetta yksin asuvilla naisilla, mutta ei yhdessä muiden kanssa asuvilla. Eläimet myös näyttävät tarjoavan tietynlaista psykologista turvaa syvästi sureville ja eristäytyneille ihmisille. Perheen ja ystävien vastatessa yksilön perustarpeiden tyydyttymisestä merkittäviä eläimen tuomia positiivisia vaikutuksia on vaikea mitata. Toisaalta, jos yksilön

sosiaalinen verkosto on pieni, voi lemmikin vaikutus yksilön elämänlaadun kannalta olla merkittävä. Tarjoamalla merkityksellistä rakkautta ja lohtua voi eläimen tarjoama tuki toimia korvikkeena ihmiskumppanuuden puuttuessa. Eläimellä voi olla merkittävä positiivinen rooli yksilön elämässä erityisesti silloin, kun eläin soveltuu hyvin yksilön elämäntilanteeseen, eläimen käyttäytymishäiriöt vältetään ja yksilö pystyy helposti suoriutumaan eläimen huolehtimisesta. (Hart 2006, 91.)

Krause-Parello on tutkinut yksinäisyyden ja terveyden välistä suhdetta sekä lemmikkiin kohdistuvan kiintymyssuhteen vaikutusta tähän vanhemmilla naisilla. Tutkimustulokset osoittavat lemmikkiin kohdistuvalla kiintymyssuhteella olevan lieventävä vaikutus yksinäisyyden ja terveyden väliseen negatiiviseen suhteeseen ja sitä kautta edistävän terveyttä vanhemmilla naisilla. Kiintymys lemmikkiin voi myös auttaa huono-osaisia vanhempia naisia pysymään aktiivisina vastavuoroisissa suhteissa. (Krause-Parello 2008, 9.) Hoitokodeissa ja dementiayksiköissä lemmikeillä on positiivinen vaikutus asukkaiden mielialaan, ne vähentävät depressiivisiä oireita sekä parantavat asukkaiden sosiaalista vuorovaikutusta ja elämänlaatua (Colombo ym. 2006, 214).

Monet ikääntyneet joutuvat luopumaan lemmikistään kohdatessaan ikääntymisen tuomia elämänmuutoksia. Syitä lemmikistä luopumiseen tai päätökseen olla hankkimatta uutta lemmikkiä edellisen kuoltua on monia ja ne ovat monimutkaisia. Vanhemmat ihmiset voivat esimerkiksi ajatella, etteivät he enää kykene huolehtimaan lemmikistään tai tarjoamaan tälle riittävästi liikuntaa. Toisaalta omistaja voi olla huolissaan siitä, mitä lemmikille tapahtuu omistajan sairastuessa. Lemmikistä luopuminen voi tulla myös eteen, jos ikääntynyt omistaja tarvitsee pidempiaikaista hoitoa paikassa, jossa eläimen pito on mahdotonta. On tärkeä arvostaa lemmikin tärkeyttä ja merkitystä ikääntyneille ihmisille sekä huomioida lemmikistä erillään olon tai luopumisen tuoma menettämisen tunne ja sen vaikutukset. (McColgan & Schofield 2007, 22–23.)

4.2 Lemmikin omistamiseen liittyvät negatiiviset asiat

On kuitenkin hyvä muistaa, että kaikki vanhemmat ihmiset eivät pidä eläimistä (McColgan & Schofield 2007, 21). Yksilön elämänhistoria ja aiemmat kokemukset vaikuttavat siihen, miten ihminen suhtautuu lemmikkeihin. Kaikille lemmikeillä ei myöskään ole ainoastaan positiivisia vaikutuksia. Käyttämällä lemmikkiä epäterveellisenä tukena jotkut iäkkäämmät ihmiset voivat vetäytyä sosiaalisista kontakteista muiden ihmisten kanssa. (Mulligan & Roenke 1998, 31.) Vanhemmat ihmiset jäävät helpommin asumaan epäsopiviin asuinolosuhteisiin lemmikin tarpeiden tähden tai kieltäytyvät suostumasta lääkinnälliseen neuvontaan tai hoitoon, koska pelkäävät eroa lemmikistään (Morley & Fook 2005, 137). On monta tapaa, miten kiintyminen lemmikkiin voi vaarantaa ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Kiintyminen lemmikkiin voi vaikuttaa häiritsevällä tavalla ihmisten välisiin suhteisiin, aiheuttaa patologista surua erillään olon aikana sekä häiritä terveydenhoitoa. (Wienfield ym. 2008, 304.)

Tutkimuksissa on myös tuotu esiin se, että lemmikit voivat luoda vanhemmille ihmisille vaaratilanteita. Mikäli talossa on kissa tai koira, on vanhemmilla ihmisillä kaatumiset ja murtumat todennäköisempiä. Lemmikkeihin olennaisesti liittyy myös allergian ja sen kehittymisen mahdollisuus. (Wienfield ym. 2008, 304.) Toisaalta lemmikeillä voi myös olla stressiä lisäävä vaikutus, jos omistajan emotionaalinen tukiverkosto on vain lemmikin varassa (Allen ym. 2000, 273).

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSON- GELMA

Opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella lemmikin omistamista merkityksellisenä toimintana ikääntyville naisille. Lisäksi tarkoituksena on pohtia sitä, miten lemmikin omistaminen merkityksellisenä toimintana voi olla osa ikääntyvän toimintaterapiaa. Tarkastelemalla yksilön kokemuksia lemmikin omistamisen merkityksestä voidaan auttaa toimintaterapeutteja ymmärtämään toiminnan merkitystä asiakkaan jokapäiväiseen elämään ja sen kautta suunnittelemaan tehokkaampia terapiainterventioita (Allen ym. 2000, 278). Lisäksi opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää toimintaterapian tutkimuksen näkökulmasta.

Tarkoituksena on selvittää, mikä on ikääntyvän lemmikin omistajan kokemus lemmikin omistamisen merkityksestä arjessa.

- a. Mikä merkitys lemmikin omistamisella on ikääntyvän päivittäisiin rutiineihin?
- b. Minkälaisia emotionaalisia ja sosiaalisia tekijöitä ikääntyvät kokevat lemmikin omistamisella olevan heille itselleen?

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Tutkimusjoukko

Tutkimusjoukkona tässä opinnäytetyössä on ikääntyvät kotona asuvat 70-vuotiaat tai sitä vanhemmat naiset, jotka omistavat lemmikkieläimen. Osallistujat valittiin harkinnanvaraisesti siten, että jokainen osallistuja täyttää tutkimusjoukolle asetetut kriteerit. Opinnäytetyöhön osallistui kaksitoista iältään 70–81 -vuotiasta naista, jotka omistavat joko kissan tai koiran. Osallistujista osa asui yksin ja osa parisuhteessa. Rajaamalla tutkimusjoukko pelkästään naisiin, pyritään yhtenäisempään tutkimusjoukkoon ja näin myös lisäämään opinnäytetyön luotettavuutta.

Osallistujat asuvat eri puolilla Varsinais-Suomea sekä maalla että kaupungissa. Kahdella osallistuneista lemmikki oli hiljattain kuollut. Lemmikin omistamisen merkitystä tarkasteltaessa tällä ei kuitenkaan koettu olevan estettä opinnäytetyöhön osallistumiselle. Osallistujia tiedusteltiin eri eläkeläisryhmien sekä yhdistysten kautta puhelimitse, minkä jälkeen jokaiseen osallistujaan oltiin vielä puhelimitse yhteydessä varmistaakseen osallistujien täyttävän tutkimusjoukolle asetetut kriteerit. Puhelinkeskustelussa osallistujille alustettiin opinnäytetyön aihetta ja tarkoitusta. Monet osallistujista kertoivat kokevansa opinnäytetyön aiheen tärkeäksi ja olivat iloisia saadessaan osallistua opinnäytetyöhön.

6.2 Aineistonkeruumenetelmä

Opinnäytetyön aineisto kerättiin osallistujien vapaamuotoisilla kirjoitelmilla. Kirjoitelmalla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä osallistujien henkilökohtaisia kuvauksia siitä, mikä kokemus ikääntyneillä naisilla on lemmikin omistamisen merkityksestä heille itselleen. Osallistujille lähetettiin postitse kirjoitelman ohjeistus, jossa esiteltiin lyhyesti opinnäytetyön tarkoitus sekä annettiin ohjeet kirjoitelman laatimisesta ja sen palauttamisesta. Kirjoitelman ohjeistuksessa annet-

tiin raamit kirjoitelmien aiheesta, jotta aineistosta tulisi mahdollisimman samansuuntainen. Kirjoitelman ohjeistuksen tarkoituksena oli ohjata kirjoitelmia mahdollisimman hyvin tutkimuskysymyksiä vastaaviksi. Lisäksi tarkoituksena oli myös helpottaa kirjoitelman alkuun pääsemiseksi. Kirjoitelmat palautettiin nimettöminä. Kirjoitelman ohjeistuksen ja vastauspohjan yhteydessä osallistujille annettiin vastausten palautuskuori, jossa oli osoite ja postimaksu valmiiksi maksettuna. Näin varmistettiin vastaajien anonyymiyden säilyminen. Lisäksi pyrittiin tekemään opinnäytetyöhön osallistuminen mahdollisimman helpoksi osallistujille.

Aineiston kokoa ei määritelty etukäteen. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston määrä on tutkimuskohtainen. Aineiston koko on riittävä silloin, kun lisäaineisto ei tuota enää tutkimusongelman kannalta uutta tietoa vaan aineisto alkaa toistaa itseään. Näin voidaan puhua aineiston kylläntymisestä. (Eskola & Suoranta 1998, 61–63.) Aineiston koon hallittavuus parantaa myös analyysin luotettavuutta. Pienemmän aineiston huolellisen ja yksityiskohtaisen analysoinnin jälkeen voi pohtia onko lisäaineisto vielä tarpeen. (Mäkelä 1995, 52–53.) Opinnäytetyöhön osallistuneiden kirjoitelmat olivat pituudeltaan vaihtelevia, yhdestä neljään sivuun käsin kirjoitettua tekstiä. Osallistujilla oli reilusti aikaa kirjoitelmien laatimiseen ja ne kirjoitettiin osallistujien luonnollisessa ympäristössä.

Narratiivisuus

Narratiivisessa tutkimusotteessa kiinnostus kohdistuu kertomuksiin tiedon välittäjinä ja tuottajina. (Aaltola & Valli 2007, 152). Narratiivisella tutkimuksella ei pyritä yleistettävään objektiiviseen tietoon. Kertomusten kautta pyritään kuvaamaan todellisuutta ja tuottamaan merkityksiä. (Janhonen & Nikkonen 2003, 84.) Narratiivisin menetelmin ihminen kielen avulla tuottaa kokemuksensa ja tekee sen muille ymmärrettäväksi. “Narratiivisen tutkimuksen tarkoituksena on ymmärtää konkreettisia tapahtumia tai kokemuksia ihmisen sisäisestä maailmasta, toiminnasta tai pyrkimyksestä.” (Janhonen & Nikkonen 2003, 85.)

Narratiivinen aineisto on kerrontaan perustuvaa joko suullisesti tai kirjallisesti esitettyä, kuten esimerkiksi haastattelut tai vapaat kirjalliset vastaukset. Näin tutkittavilla on mahdollisuus kertoa kokemuksensa asioista omin sanoin. Huolimatta siitä, että narratiivinen aineisto on kerrontaan perustuvaa aineistoa, ei siltä välttämättä edellytetä eheää, juonellisen kertomuksen tuottamista. (Aaltola & Valli 2007, 147.)

Narratiivisen aineiston käsittely edellyttää aina tulkintaa, eikä sitä voi yksiselitteisesti tiivistää numeroiksi eikä kategorioiksi. Narratiivisen aineiston käsittelytapa voidaan jakaa kahteen kategoriaan, narratiivien analyysiin sekä narratiiviseen analyysiin. Ensimmäisessä huomio keskittyy kertomusten luokitteluun ja jälkimmäisessä tavoitteena on tuottaa aineiston kertomusten pohjalta uusi kertomus, jossa pyritään tuomaan esiin aineiston keskeisiä teemoja. (Aaltola & Valli 2007, 148.)

6.3 Aineiston käsittely ja analysointi

Aineisto analysoitiin käyttäen laadullista teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Laadullinen tutkimus ei pyri tilastolliseen yleistettävyyteen, vaan sen tarkoituksena on kuvata jotakin tapahtumaa sekä ymmärtää ja tulkita jotakin tiettyä ilmiötä tai toimintaa (Eskola & Suoranta 1998, 61). Sisällönanalyysin keinoin pyritään kuvaamaan tutkittava ilmiö tiivistetyssä ja yleisessä muodossa (Sarajärvi & Tuomi 2009, 103). Aineiston analysoinnin tarkoituksena oli luokittelemalla selkeyttää ja tiivistää aineistoa sekä tuottaa uutta ymmärrystä tarkasteltavasta asiasta.

Opinnäytetyössä narratiivisen aineiston käsittelytapana käytettiin narratiivien analyysia teoriaohjaavalla sisällönanalyysilla. Teoriaohjaava sisällönanalyysi etenee induktiivisesti aineiston ehdoilla. Abstrahoinnissa aineisto liitetään kuitenkin valmiina oleviin teoreettisiin käsitteisiin. Analysoinnissa alaluokat muodostuvat aineistolähtöisesti, kun taas yläluokat tuodaan valmiina teoriasta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 117.) Teoriaohjaavassa analyysissa olemassa olevan teorian tarkoituksena on auttaa analyysin etenemistä. Teoriaohjaavassa analyysissa tutkijan ajatteluprosessissa vaihtelevat aineistolähtöisyys sekä valmiina

olevat mallit. Analyysiyksiköt valitaan aineisosta, mutta aikaisempi tieto kuitenkin ohjaa analyysin etenemisestä. Jo olemassa olevan tiedon vaikutus on tunnistettavissa analyysistä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96–97.)

Aineistonkeruun jälkeen kirjallinen aineisto kirjoitettiin kokonaisuudessaan tietokoneelle helpottamaan aineiston käsittelyä ja analysointia. Tutustuakseen opinnäytetyön aineistoon ja saadakseen kokonaiskuvan sen sisällöstä aineisto luettiin aluksi kokonaisuudessaan lävitse useita kertoja. Perehdyttyä aineistoon sitä lukemalla aineistosta etsittiin tutkimusongelmaan vastaavia yhden tai useamman lauseen ilmaisuja. Eri värejä käyttämällä alkuperäisilmaisut jaoteltiin siten, että samansisältöiset ilmaisut alleviivattiin samalla värillä muodostaen merkityskokonaisuuksia. Aineistosta etsittiin samankaltaisuuksia, yhteenkuuluvuuksia ja erilaisuuksia pelkistämällä ja ryhmittelemällä alkuperäisilmaisuja yhtäläisten ilmaisujen joukoiksi sekä muodostamalla niistä alakategorioita. Samaa tarkoittavat ilmaisut yhdistettiin samaan alakategoriaan, jolle annettiin sen sisältöä kuvaava nimi. Alaluokkien yhdistämisen jälkeen yläluokat muodostettiin liittämällä aineisto jo olemassa oleviin teoreettisiin käsitteisiin lemmikin omistamisen vaikutuksista. Tutkimuksen teoriaan pohjautuen yläluokiksi muodostuivat päivitäiset rutiinit ja vastuu, emotionaaliset tekijät sekä sosiaaliset tekijät. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Esimerkki aineiston analysoinnista.

alkuperäinen ilmaus	pelkistetty ilmaus	alaluokka	yläluokka
"Kissalle voi kertoa kaikki ilonsa ja surunsa, vastaukseksi saa keh- räävän äänen."	ilojen ja surujen kertominen kissalle	emotionaalinen tuki	emotionaaliset tekijät
"Omasta lemmikistäni sanoisin että se on mi- nun terapeutini. Aina hyvällä tuulella ja iloi- nen. Ainakin melkein."	Lemmikki hyvän mielen tuojana	mieliala	emotionaaliset tekijät
"Kyllä se on sellainen perheenjäsen, että siitä millään ei luopuisi enää."	lemmikki perheen- jäsenenä	kiintymys	emotionaaliset tekijät
"Sitten katsotaan televi- siota yleensä yhdessä."	yhdessä tekeminen	seura	sosiaaliset teki- jät
"Aamulla se tuli syö- mään niin kuin muinakin aamuina. Taas juteltiin omalla meidän kielellä."	yhteinen kieli lem- mikin kanssa	vuorovaikutus	sosiaaliset teki- jät
"Olen aina viihtynyt luonnossa ja kun koira on ollut kaverina, niin kilometrejä kertyy ja aikaa kuluu päivittäin ulkoiluun"	päivittäinen ulkoilu koira kaverina	sisältöä elämään	päivittäiset routi- nit & vastuu
"Seuraavaksi hän istuu vieressäni, kun katson tv:tä tai luen. Odottaa siis minua nukkumaan. Yleensä menemme klo 23 ja taputukset ja sili- tykset ovat silloin vuo- rossa."	yhteiset rutiinit	päivittäisten routi- nen strukturoitumi- nen	päivittäiset routi- nit & vastuu

7 TULOKSET

7.1 Päivittäiset rutiinit ja vastuu

Opinnäytetyöhön osallistujat kokivat lemmikin omistamisen rytmittävän päivittäisiä rutiineja ja ohjaavan päivittäistä ajankäyttöä. Lemmikki on läsnä päivän askareissa ja lemmikin omistamiseen liittyvät toiminnot ovat iso osa päivittäisiä rutiineja. Päivä koostuu monista yhteisistä jaetuista rutiineista, kuten esimerkiksi yhteisistä ruoka-ajoista, nukkumaanmenoajasta ja päivittäisistä ulkoiluajoista.

“Koirieni käyttäytyminen päivän aikana oli minun kelloni ja työrytmin ohjaaja, Kuten teatterissakin toimitaan ohjaajan sauvan tai mielen mukaan. Ruokailut, levot ja lenkit aikataulun mukaan, mutta ihanin päivän touhuista oli iltasatutuokio (tarkasti klo 20.30 uutisten jälkeen.)”

“Meidän päivämme ovat aivan tavallisia arkipäiviä. Koira herättää joskus 5-6 välillä. Aamulla kun aamupalat on syöty (kumpikin) lähdetään lenkille siinä 6-7 välillä. Jos on hyvä ilma, lenkki kestää runsaan puoli tuntia. Sen jälkeen harjataan turkki ja seurustellaan, sitten koira menee nukkumaan. Päivällä on ruoka-aika molemmilla ja iltapäivällä tehdään toinen lenkki.”

“Monta kertaa jäisi varmaan sängyn pohjalle lojumaan jos näit eläimiä ei olisi. On pakko nousta, ei niitä voi pettää, ne varmaan tuntee kellonkin.”

Lemmikin omistamisen koettiin tuovan sisältöä elämään. Osallistujat kokivat lemmikin omistamisen ylläpitävän toimeliaisuutta ja se miellettiin eräänlaisena toiminnan lähteenä tuoden päivään ohjelmaa. Lemmikin omistamisen myötä tekemistä riittää joka päivälle eikä arki ole yksitoikkoista.

“Olen yksin eläjä eli koiran kanssa kaksistaan. Arki ei ole koskaan yksitoikkoinen, ei aika tule pitkäksi eikä ole tekemisestä puute.”

“Siitä on vastuussa, mutta se täyttää päivän ja saa hyvälle mielelle.”

“Olen aina viihtynyt luonnossa ja kun koira on ollut kaverina, niin kilometrejä kertyy ja aikaa kuluu päivittäin ulkoiluun.”

7.2 Emotionaaliset tekijät

Omistajan ja lemmikin välinen kiintymys nousi esiin yhtenä tärkeänä lemmikin omistamiseen liittyvistä merkityksistä. Kiintymyssuhdetta lemmikkiin kuvattiin useissa kirjoitelmissa sanalla rakkaus ja lemmikki nimettiin kumppaniksi, ystäväksi ja perheenjäseneksi. Myös lemmikin kiintymys omistajaansa nousi kirjoitelmissa esiin merkityksellisenä asiana. Kotiin palattaessa lemmikin iloinen ja kiitollinen vastaanotto koettiin tärkeänä. Omistajalleen lemmikki on kaikki kaikessa ja sen menettämiseen liittyy samankaltaisia surun tunteita kuin läheisen ihmisen menettämiseen.

“Kyllä se on sellainen perheenjäsen, että siitä millään ei luopuisi enää. Oli ihana asia kun se pysähtyi meidän pihapiiriin.”

“Kaikkia olen rakastanut ja itkenyt katkerasti, kun luopumisen aika on tullut.”

“Toivon, että ystäväni pysyy terveenä ja saamme viettää vielä monta ihanaa yhteistä vuotta.”

Lemmikin omistaminen ja siihen liittyvä kiintymys antaa mahdollisuuden toisen hoivaamiseen ja huolenpitoon. Lemmikin kiintymys omistajaansa herättää omistajissa positiivisia tunteita. Lemmikistä huolehtiminen saa omistajan tuntemaan itsensä tarpeelliseksi ja tärkeäksi. Useasta kirjoitelmasta kävi ilmi, että lemmikin hyvinvoinnista huolehtiminen koettiin erittäin tärkeäksi asiaksi ja sen eteen nähtiin paljon vaivaa.

“Minusta tuntuu mukavalta, kun tunnen olevani koirallemme tärkeä.”

“Henkisesti lemmikin hoivaaminen antaa hyvää oloa, tuntee itsensä tarpeelliseksi.”

Lemmikin omistaminen merkitsee ikääntyville naisille myös emotionaalista tukea. Lemmikille jaetaan niin ilot kuin surutkin ja lemmikin rooli kuuntelijana sekä myötäeläjänä koetaan tärkeänä asiana.

“Kissalle voi kertoa kaikki ilonsa ja surunsa, vastaukseksi saa kehräävän äänen.”

“Roope on paras ystäväni, myötäelää ja kuuntelee minua. Siitä sille iso kiitos!”

“Jos olen surullinen tai itken, se panee päänsä minun syliini ja lohduttaa.”

Kirjoitelmissa lemmikin positiivinen vaikutus mielialaan koettiin myös yhdeksi tärkeäksi lemmikin omistamiseen liittyvistä merkityksistä. Lemmikki saa hyvälle mielelle ja siitä on paljon iloa omistajalleen.

“Omasta lemmikistäni sanoisin, että se on minun terapeuttini. Aina hyvällä tuulella ja iloinen. Ainakin melkein. Jokaisella on joskus huonoja päiviä.”

“Sopiva lemmikkieläin voi ihmeen paljon antaa iloa ja sisältöä vanhan yksinäisen ihmisen elämään.”

“Aamuisin herään usein siihen, kun se nälkäisenä tulee herättämään. Ei siinä silloin ehdi mitään masennusta tuntea.”

7.3 Sosiaaliset tekijät

Lemmikin omistaminen merkitsee omistajalleen seuraa ja vuorovaikutus lemmikin kanssa on tärkeä osa tutkimukseen osallistuneiden naisten arkea. Lemmikki on mukana useissa päivän askareissa, lemmikin kanssa jutellaan ja yhdessä vietetään aikaa muun muassa televisiota katsoen. Lemmikin kuvataan ymmärtävän ihmisen puhetta ja keskustelun mahdollistaa omistajan ja lemmikin välinen yhteinen kieli. Lemmikin seuran myötä myös yksinäisyyden tunteen koetaan vähentyvän.

“Sitten katsotaan televisiota yleensä yhdessä.”

“Koira on tosi hyvä lemmikkieläin, se on niin viisaskin, ymmärtää ihmisen puheen oikein hyvin. Ja silloin ei ole yksin kun on koira seuranaan. Siitä on nyt vanhemmiten tullut vähän äksy, mutta hyvin me pärjätään. Toivon vain, että meillä olisi vielä yhteistä aikaa.”

“Vaikka mä tein mitä, koko ajan se pyöri siellä. Minä puhuin ja pidin sitä sylissä ja se vastas mulle mankumalla.”

“En voi kuvitella itseäni ilman koiran seuraa. Jos yksin ollessaan juttelee yksikseen, pitävät ulkopuoliset minua vähän “höppänä”, mutta koiran kanssa jutellessa juttelu on ihan luontevaa. Se kuuluu asiaan.”

8 POHDINTA

8.1 Yhteenveto tuloksista

Lemmikin omistaminen koettiin merkitykselliseksi toiminnaksi, johon liittyy niin emotionaalisia, sosiaalisia kuin päivittäisiin rutiineihin liittyviä merkityksiä. Tämän opinnäytetyön tulokset lemmikin omistamiseen liitettävistä merkityksistä ovat monelta osin samansuuntaisia jo tehtyjen tutkimusten tuloksien kanssa. Yksilön omaa kokemusta käsitteleviä tutkimuksia lemmikin omistamisen merkityksestä löytyi vain muutamia, mistä johtuen tulosten tarkastelu suhteessa aiempaan tutkimustietoon on vain suuntaa-antavaa.

McColgan & Schofield (2007, 22) ovat tutkineet yksin asuvien ihmisten suhdetta koiriinsa. Tutkimuksen tulokset osoittavat koiria pidettävän seuran vuoksi ja ne mielletään perheenjäseneksi. Poikkeuksetta koiran koettu merkitys on rinnastettavissa toisiin tärkeiksi pidettyihin ihmisiin. Ihmisille koira on usein uskottu läheinen, jonka läsnäolo mahdollistaa tunteiden ilmaisun. Myös tässä opinnäytetyössä lemmikin omistamisen yhtenä tärkeänä merkityksenä koettiin juuri lemmikin tuoma seura ja sen myötä yksinäisyyden tunteen koettiin vähentyvän. Kiintymyssuhde lemmikkiin koettiin tärkeäksi ja lemmikki miellettiin perheenjäseneksi, kumppaniksi tai ystäväksi. Myös Ender-Slegersin (2001, 253) tutkimuksessa omistajan ja lemmikin välisen suhteen yhdeksi tärkeäksi merkitykseksi koettiin kiintymys.

Tässä opinnäytetyössä lemmikin omistamisen merkitys emotionaalisen tuen kokemiseen koettiin myös merkityksellisenä. Emotionaalinen läheisyys ja tuki nousivat esiin myös Ender-Slegersin (2001) tutkimuksen tuloksissa. Allen ym. (2000, 277) ovat tutkineet lemmikin omistamisen merkitystä hiv-tartunnan saaneiden miesten jokapäiväisessä elämässä. Tutkimuksen tulokset jakautuvat kahteen ulottuvuuteen: emotionaaliseen kiintymykseen sekä päivittäisten rutiinien ja vastuun rakentamiseen. Hiv-tartunnan saaneille emotionaalinen side lemmikkiin kannusti jatkamaan vaikean sairauden kanssa. Lisäksi lemmikin ja omis-

tajan välinen emotionaalinen kiintymys vaimentaa sosiaalisen eristäytymisen kokemista. Omistajan ja lemmikin välinen emotionaalinen side tarjoaa lohtua ja kiintymys lemmikkiin oli eräänlainen selviytymiskeino, jota käytettiin torjumaan sairauteen liittyvää masennusta, sosiaalista eristäytymistä, stigmaa ja surua. Lemmikit tyydyttävät ihmisen sisäistä läheisyyden tarvetta ja kiintymyksen ylläpitämistä toisten kanssa. Kiintymyksen kohteena lemmikit voivat vähentää yksinäisyyttä sekä tarjoavat lohtua ja läheisyyttä. (Sable 1995, 339.)

Ikääntyvät lemmikin omistajat kokivat lemmikin kiintymyksen edistävän tarpeellisuuden tunteen kokemista jokapäiväisessä elämässä sekä tarjoavan mahdollisuuden toisen elävän olennon hoivaamiseen ja huolenpitoon. Sable (1995, 339) nostaa esiin lemmikin omistamisen vaikutuksen yksilön tarkoituksen tunteen kokemiseen. Ender-Slegers (2001, 253) tuo esiin lemmikkien tuottavan mielihyvää ja lisäävän tyytyväisyyttä elämään. Myös tässä opinnäytetyössä ikääntyvät naiset kokivat lemmikin omistamisen ja positiivisen mielialan välisen yhteyden yhtenä tärkeänä lemmikin omistamiseen liittyvänä merkityksenä.

Allen ym. (2006, 276) tutkimuksessa vastuu lemmikistä osaltaan strukturoi jokapäiväistä elämää ja ylläpitää päivittäisiä rutiineja hiv-tartunnan saaneilla. Joillekin lemmikin omistaminen toimi sysäyksenä fyysiselle aktiivisuudelle. Toisille taas lemmikin riippuvuus omistajastaan ja omistajan kiintymys lemmikkiin sai omistajan huolehtimaan paremmin itsestään sekä ympäristöstään varmistaakseen turvallisen ympäristön lemmikilleen. Tarve hoitaa lemmikkiään motivoi omistajaa pysymään vahvana myös sairaana tai masentuneena ollessaan. Myös Ender-Slegers (2001, 253) tuo esiin lemmikin auttavan päivittäisten rutiinien strukturoitumisessa. McColganin & Schofieldin (2007, 22) tutkimuksessa koiran omistamisen koettiin vaikuttavan positiivisesti omistajan toimeliaisuuteen ja lisäksi koiran koettiin toimivan eräänlaisena sosiaalisena katalysaattorina. Tässä opinnäytetyössä lemmikin omistamisen koettiin tuovan sisältöä ikääntyvän arkeen. Lemmikin omistamisen koettiin myös strukturoivan päivittäisiä rutiineja ja ohjaavan päivittäistä ajankäyttöä.

8.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Opinnäytetyöhön osallistuneista ikääntyvistä naisista kaikki kokivat lemmikin omistamisen olevan tärkeä osa heidän jokapäiväistä elämää. Toiminnan merkitystä korostaa myös se, että moni vastaajista kertoi kokevansa opinnäytetyön aiheen tärkeäksi ja opinnäytetyöhön osallistumisen mielekkääksi. Todennäköisesti myös tästä syystä opinnäytetyön vastausprosentti oli korkea ja vain yksi kirjoitelman ohjeistuksen saaneista jätti vastaamatta. Lemmikin omistamiseen liitettiin paljon positiivisia tunteita ja vain muutama yksittäinen lemmikin omistamiseen liittyvä negatiivinen asia nostettiin esiin. Pääosin lemmikin omistamiseen liittyvät merkitykset olivat yhteneviä riippumatta siitä, oliko lemmikkieläin koira vai kissa. Koiran omistajista muutamat nostivat esiin koiran omistamiseen liittyvän fyysiseen aktiivisuuteen yhteyden terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Muutamassa kirjoitelmassa lisääntynyt turvan tunne koettiin myös erityisesti koiran omistamiseen liittyvänä merkityksenä. Kirjoitelmissa tuotiin esiin myös joitain merkityksiä, jotka olivat enemmän henkilökohtaisia eivätkä kirjoitelmissa toistuvia. Opinnäytetyön tulosten ja tulkintojen yhdenmukaisuus aiempien aiheeseen liittyvien tutkimustulosten kanssa lisää opinnäytetyön luotettavuutta.

Opinnäytetyö tehtiin Suomen Akatemian tutkimuseettisiä ohjeita (2008) noudattaen (Sarajärvi & Tuomi 2009, 132–133). Opinnäytetyöhön osallistuminen oli vapaaehtoista ja osallistujat saivat kirjallisenä informaatiota opinnäytetyön tarkoituksesta, luottamuksellisuudesta ja anonyymiyden säilymisestä. Osallistujien kirjoitelmat olivat aiheen käsittelytavoiltaan vaihtelevia. Toiset kirjoittivat aiheesta suppeammin ja toiset taas laveammin. Nyt aineiston koko jäi pienehköksi ja aiheen käsittely osittain pintapuoliseksi. Osallistujien kuvaukset tarkasteltavasta asiasta vaikuttivat kuitenkin todenmukaisilta. Opinnäytetyön luotettavuutta lisää se, että kirjoitelmat on laadittu osallistujien luonnollisessa ympäristössä ja niiden laatimiseen opinnäytetyöprosessissa varattiin riittävästi aikaa. Osasta kirjoitelmista lemmikin omistamiseen liittyvät merkitykset oli helposti löydettävissä, kun taas joidenkin kirjoitelmien analysointi vaati huomattavasti enemmän tulkintaa. Aineiston analysoinnissa ja tulkinnassa kokemattomuus saattaa heikentää

opinnäytetyön luotettavuutta. Raportoinnissa alkuperäisilmaisujen sekä eri vaiheiden yksityiskohtaisella kuvauksella on pyritty lisäämään opinnäytetyön luotettavuutta. Opinnäytetyöprosessissa yhteistyö opponentin sekä ohjaavien opettajien kanssa on mahdollistanut eri näkökulmien huomioimisen työn eri vaiheissa.

Tässä opinnäytetyössä suurempi vastaajien määrä sekä aineiston koko lisäsivät opinnäytetyön luotettavuutta. Tutkimusjoukolle asetettujen kriteerien mukaisten osallistujien löytäminen osoittautui kuitenkin ajateltua vaikeammaksi. Pienestä määrästä huolimatta osallistujat edustavat kattavasti opinnäytetyön kiinnostuksen kohteena olevaa tutkimusjoukkoa. Osallistuneiden harkinnanvaraisella valinnalla sekä osallistujien kanssa käydyn puhelinkeskustelun avulla varmistettiin myös osaltaan opinnäytetyön luotettavuutta. Myös käytetty aineistonkeruumenetelmä voi osaltaan vaikuttaa opinnäytetyön luotettavuuteen. Kirjoitelman kirjallisen ohjeistuksen tarkoituksena oli lisätä luotettavuutta sekä antaa selkeät suuntaa antavat raamit kirjoittelulle, jotta aineistosta tulisi sisällöltään tutkimusongelmaa vastaava. Nyt käytetty aineistonkeruumenetelmä mahdollisti kuitenkin aiheen pintapuolisen käsittelyn. Toisaalta aihetta saatettiin tarkastella hyvinkin syvällisesti. Tällöin kuitenkin aiheen käsittely jäi melko yksipuoliseksi.

8.3 Lemmikin omistaminen merkityksellisenä toimintana osa toimintaterapiaa

Toimintaterapiassa yksilölle merkityksellisten toimintojen avulla tavoitteena on parantaa yksilön elämänlaatua. Lemmikin omistaminen siihen liittyvine toimintoineen voi olla joillekin yksilöille erittäin merkityksellinen toiminta ja sen myötä myös osa toimintaterapiaa. (Velde ym. 2005, 47.) Tämän opinnäytetyön tulokset ovat pääosin yhdenmukaisia jo tehtyjen lemmikin omistamisen merkitystä tarkastelevien tutkimusten kanssa. Näin ollen opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää suuntaa antavina myös ikääntyvien naisten toimintaterapian näkökulmasta. Pitää kuitenkin muistaa, että toiminnan merkitys on aina ainutlaatuinen ja yksilö kokee sen hyvin subjektiivisella tavalla. Asiakaslähtöistä lähestymistä-

paa noudattaen tämän opinnäytetyön tulosten lisäksi tarvitaankin vielä yksilöllisempää tietoa toimintaan osallistumisen kokemuksesta. Opinnäytetyössä nousseita merkityksiä voi hyödyntää esimerkiksi haastattelun teemoina tavoitteena saada tarkempia ja yksilöllisempiä sisältöjä toimintaan liitettävistä merkityksistä.

Toimintaterapiassa voidaan keskittyä joko itse lemmikin omistamiseen toimintana tai lemmikki voi toimia välineenä jonkun muun yksilölle merkityksellisen toiminnan mahdollistamiseksi. Terapiassa lemmikin omistamista toimintana voidaan hyödyntää niin yksilön, ympäristön kuin toiminnankin tasolla. Lemmikin omistaminen toimintana edellyttää monia eri taitoja sisältäen muun muassa kognitiivisia ja sosiaalisia taitoja, määrätietoisuutta, kykyä säädellä omia tunteita, huolenpitoa sekä kykyä noudattaa lemmikin hoitoon liittyviä aikatauluja. Terapiassa yksilön tasolla lemmikkiä voidaan hyödyntää lemmikin omistamiseen liittyvien taitojen kehittämisessä. (Zimolag & Krupa 2009, 134.) Asiakkaan lemmikin sisällyttäminen osaksi terapiaa voi myös auttaa mahdollistamaan jonkun muun asiakkaalle merkityksellisen toiminnan (Allen ym. 2000, 278). Velde ym. (2005) tuovat esiin sen, miten eläimen kanssa toimintaan liittyy usein myös paljon symbolisia merkityksiä. Esimerkiksi pienen eläimen hoivaamiseen liittyvä sylissä pitäminen, silittäminen, juttelu ja ruoan antaminen voivat symbolisoida äidin tai vanhemman roolia monelle pitkäaikaishoidossa asuvalle. Tämä rooli on voitu hylätä joko vapaaehtoisesti tai pakosta ja tällöin eläimen läsnäolo voi toimia yksilölle merkityksellisen toiminnan korvikkeena. (Velde ym. 2005, 47.) Niille, jotka kokevat lemmikin omistamisen merkityksellisenä toimintana, lemmikin sisällyttäminen osaksi terapiaprosessia saattaa mahdollistaa toiminnan, johon oleellisesti liittyy motivaatio ja tahto (Law ym. 2002, 35–36) sekä tyytyväisyys ja mielihyvä (Polatajko ym. 2007,61).

On myös tärkeä arvostaa lemmikin merkitystä joillekin ikääntyville ihmisille ja huomioida lemmikin menettämisen vaikutus ja tunne esimerkiksi sairaalaan joutuessa tai asuinolosuhteiden muuttuessa. Ikääntyvälle lemmikki saattaa olla tärkein kumppani, josta erossa oleminen voi aiheuttaa huomattavaa huolta vaikuttaen negatiivisesti jo olemassa oleviin fyysisiin tai mielenterveydellisiin terveysongelmiin. (McColgan & Schofield 2007, 23.) Kissoihin ja koiriin liittyy tiettyjä

kiintymyksen elementtejä, jotka voivat edistävää yksilön emotionaalista ja sosiaalista hyvinvointia läpi elämän. Lemmikit voivat tarjota jatkuvaa lohtua ja vähentää yksinäisyyden kokemista vastoinkäymisten tai stressiä aiheuttavien muutosten yhteydessä. Ne voivat myös tarjota mahdollisuuden toisen hoivamiseen. Kliinisessä työssä onkin tärkeä ymmärtää, kuinka tärkeä lemmikki voi asiakkaalle olla. (Sable 1995, 334.)

LÄHTEET

Allen, J. M.; Hammon Kellegrew, D. & Jaffe, D. 2000. The experience of pet ownership as a meaningful occupation. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, Vol. 67, No. 4, 271-278.

Baun, M.; Johnson, R. & McCabe, B. 2006. Human-animal interaction and succesful aging. Teoksessa Fine, A. H. (toim.) *Handbook on animal assisted therapy, theoretical foundations and guidelines for practice*. 2. painos. London: Elsevier, 287–302.

Colombo, G.; Dello Buono, 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*, Vol. 42, No. 2, 207-216.

Enders-Slegers, M. 2001. The meaning of companion animals: qualitative analysis of the life histories of elderly cat and dog owners. Teoksessa Podberscek, A. L.; Paul, E. S. & Serpell, J. A. (toim.) *Companion animals and us, exploring the relationships between people and pets*. Cambridge: Cambridge University Press, 237-256.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Friedmann, E. & Tsai, C. 2006. The animal-human bond: health and wellness. Teoksessa Fine, A. H. (toim.) *Handbook on animal assisted therapy, theoretical foundations and guidelines for practice*. 2. painos. London: Elsevier, 95-117.

Hammell, K. W. 2004. Dimensions of meaning in the occupations of daily life. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, Vol. 71, No. 5, 296-305.

Hammel, K. W. 2010. Contesting assumptions in occupational therapy. Teoksessa Curtin, M.; Molineux, M. & Supyk-Mellson, J. (toim.) *Occupational threrapy and physical dysfunction, Enabling occupation*. 6. pianos. Edinburg: Churchill Livingstone, 39-54.

Hart, L. A. 2006. Community context and psychosocial benefits of animal companionship. Teoksessa Fine, A. H. (toim.) *Handbook on animal assisted therapy, theoretical foundations and guidelines for practice*. 2. painos. London: Elsevier, 73-93.

Hasselkus, B. 2002. *The meaning of everyday occupation*. Thorofare, USA: Slack Incorporated.

Hart, L. A. 2010. Positive effects of animal for psychosocially vulnerable people: a turning point for delivery. Teoksessa Fine, A. H. (toim.) *Handbook on animal-assisted therapy*. 3. painos. New York: Academic Press, 59–84.

Heikkinen, H. 2007. Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II, näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. 2. korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 142–158.

Krause-Parello, C. A. 2008. The mediating effect of pet attachment support between loneliness and general health in older females living in the community. *Journal of Community Health Nursing*, Vol. 25, No. 1, 1-14.

Law, M. 2002. Participation in the occupations of everyday life. *The American Journal of Occupational Therapy*, Vol. 56, No. 6, 640-649.

Law, M.; Polatajko, H.; Baptiste, S. & Townsend, E. 2002. Core concepts of occupational therapy. Teoksessa Townsend E. (toim.) *Enabling occupation, an occupational therapy perspective*. 2. uudistettu painos. Ottawa: CAOT, 29-56.

McColgan, G. & Schofield, I. 2007. The importance of companion animal relationships in the lives of older people. *Gerontological care and practice*, Vol. 19 No. 1, 21-23.

- Molineux, M. 2010. The nature of occupation. Teoksessa Curtin, M.; Molineux, M. & Supyk-Mellson, J. (toim.) Occupational therapy and physical dysfunction, Enabling occupation. 6. painos. Edinburg: Churchill Livingstone, 20-21.
- Morley, C. & Fook, J. 2005. The importance of pet loss and some implications for services. *Mortality*, Vol. 10, No. 2, 127–143.
- Mäkelä, K. 1995. Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa Mäkelä, K. (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Gaudeamus Ab, 42-59.
- Pachana, N. A.; Ford, J. H.; Andrew, B. & Dobson, A. J. 2005. Relations between companion animals and self-reported health in older women: cause, effect or artifact. *International Journal of Behavioral Medicine*, Vol. 12, No. 2, 103-110.
- Polatajko, H.; Backman, C.; Baptiste, S.; Davis, J. ym. 2007a. Human occupation in context. Teoksessa Townsend, E. & Polatajko, H. (toim.) Enabling occupation II: advancing an occupational therapy vision for health, well-being and justice through occupation. Ottawa: CAOT, 37-62.
- Polatajko, H.; Davis, J.; Stewart, D. ym. 2007b. Specifying the domain of concern: Occupation as core. Teoksessa Townsend, E. & Polatajko, H. (toim.) Enabling occupation II: advancing an occupational therapy vision for health, well-being and justice through occupation. Ottawa: CAOT, 13-36.
- Prosser, L.; Townsend, M. & Staiger, P. 2008. Older people's relationships with companion animals: a pilot study. *Gerontological care and practice*, Vol. 20, No. 3, 29-32.
- Roenke, L. & Mulligan, S. 1998. The therapeutic value of the human-animal connection. *Occupational Therapy in Health Care*, Vol. 11, No. 2, 27-43.
- Sable, P. 1995. Pets, attachment, and well-being across the life cycle. *Social Work*, Vol. 40, No. 3, 334–341.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Velde, B. P.; Cipriani, J. & Fisher, G. 2005. Resident and therapist views of animal-assisted therapy: implications for occupational therapy practice. *Australian Occupational Therapy Journal*, Vol. 52, No. 1, 43–50.
- Vuokila-Oikkonen, P.; Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2003. Kertomukset hoitotieteellisen tiedon tuottamisessa: narratiivinen lähestymistapa. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkanen, M. (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 81-115.
- Wells, D. L. 2009. The effects of animal on human health and well-being. *Journal of Social Issues*, Vol. 65, No. 3, 523-543.
- Winefield, H. R.; Black, A. & Chur-Hansen, A. 2008. Health effects of ownership of and attachment to companion animals in an older population. *International Journal of Behavioral Medicine*, Vol. 15, No. 4, 303-310.
- Yerxa, E. J. 1993. Occupational science: new source of power for participants in occupational therapy. *Occupational Science: Australia*, Vol. 1, No. 1, 3-10.
- Zimlag, U. & Krupa, T. 2009. Pet ownership as a meaningful community occupation for people with serious mental illness. *The American Journal of Occupational Therapy*, Vol. 63, No. 2, 126–137.

Kirjoitelman ohjeistus

Hei!

Olen ollut teihin jo aiemmin yhteydessä puhelimitse opinnäytetyönäni tehtävän tutkimuksen johdosta. Tässä vielä lyhyt esittely tutkimukseni aiheesta ja kirjoitelman ohjeistuksesta:

Opiskelen toimintaterapiaa Turun ammattikorkeakoulussa ja teen nyt opinnäytetyötäni, jossa tarkoitukseni on selvittää, mikä on lemmikin omistajien oma kokemus lemmikin omistamisen tärkeydestä ja merkityksestä arjessa. Tässä opinnäytetyössä tutkimusjoukkona on kotona asuvat iältään 70 vuotta tai sitä vanhemmat naiset, jotka omistavat lemmikkieläimen. Opinnäytetyön aineisto kerätään osallistujien vapaamuotoisilla kirjoitelmilla aiheesta ja ne käsitellään nimettöminä ja luottamuksellisesti.

Kirjoitelmalla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä henkilökohtaista ja omin sanoin kirjoitettua kuvausta siitä, mikä kokemus teillä itsellänne on lemmikin omistamisen merkityksestä ja tärkeydestä teille. Kuvaile arkeasi lemmikkisi kanssa sekä mieti mitä tunteita ja merkityksiä lemmikin omistamiseen liittyy. Voit kirjoittaa juuri niin paljon kuin itse haluat.

Kirjoitelmanne voitte palauttaa oheisessa palautuskuoressa. Mikäli teille herää aiheesta vielä jotain kysyttävää, voitte olla yhteydessä minuun puhelimitse (puh. 0000 000 000). Kiitän jo etukäteen opinnäytetyöhöni osallistumisesta ja jakamistanne kokemuksista. Mukavaa kevään odotusta!

Ystävällisin terveisin

Miia Saarimäki