

Kirsi Kemppainen & Joonas Seppänen

**Kaverikoirien vierailu ikäihmisten terveyttä edistämässä**

Kajaanin ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyö

Kevät 2015



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyö
Tekijät Kirsi Kemppainen & Joonas Seppänen	
Tvön nimi Kaverikoirien vierailu ikäihmisten terveyttä edistämässä	
	Ohjaaja Kirsi Moisanen
	Toimeksiantaja Palvelukeskus Kallio, Raija Kinnunen
Aika Kevät 2015	Sivumäärä ja liitteet 68 + 7
<p>Opinnäytetyömme kohderyhmänä olivat ikäihmiset, jotka tarvitsevat hoitohenkilökunnan apua päivittäisissä toiminnoissaan. Järjestimme kaksi ikäihmisille suunnattua kaverikoiratapahtumaa, joiden avulla pyrimme edistämään ikäihmisten terveyttä. Toimeksiantajamme toimii Raija Kinnunen palvelukeskus Kalliosta.</p> <p>Kainuun kaverikoirat ovat Suomen Kennelliiton alaista vapaaehtoistoimintaa, jossa koirat ohjaajineen tuottavat iloa vierailuillaan erilaisissa kohteissa, kuten laitoksissa, hoitokodeissa tai päiväkodeissa. Tapahtumat järjestimme Kajaanissa palvelukeskus Kalliosta, jonne kaverikoirat ohjaajineen saapuivat järjestämämme ajankohtana vierailemaan ikäihmisten luona.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata kaverikoiratoimintaa ikäihmisten terveyden edistämässä. Tavoitteenamme oli kehittää ikäihmisten terveyden edistämistä kaverikoiratoiminnan avulla. Kehittämistehtävänä oli Mitä kaverikoiratoiminta on? ja Millainen kaverikoiravierailu edistää ikäihmisten terveyttä?</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä ja toteutus eteni tuotteistamisprosessin vaiheiden mukaisesti. Tuotteistamisprosessiin kuuluu viisi vaihetta, kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointivaihe, luonnosteluvaihe, tuotteen kehittäely eli viimeistelyvaihe ja lopulta valmis tuote.</p> <p>Kolmannen sektorin tuottamilla palveluilla voidaan tukea kunnallisia ikäihmisten palveluita ja edistää ikäihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Kaverikoira vierailun avulla tapahtuvan ikäihmisten terveyden edistämisen tulee olla ikäihmisten tarpeita ja toimintakykyä huomioivaa. Kaverikoiravierailuilla on etenkin säännöllisesti toistuvina sekä ikäihmisten terveyttä että psyykkistä ja sosiaalista aktiivisuutta ja osallistumista edistäviä vaikutuksia. Terveyden edistämistä voidaan toteuttaa kaverikoiratoiminnalla promotiivisen terveyden edistämisen näkökulmasta, jolloin lisätään ikäihmisen voimavaroja ylläpitää omaa terveyttä. Kaverikoiratoimintaa voidaan toteuttaa myös tertiääriprevention näkökulmasta, jolloin pyritään hidastamaan toimintakyvyn alenemista. Johtopäätelmä on, että kaverikoiratoiminta on hyvä keino edistää ikäihmisten terveyttä. Kaverikoiratoiminta parhaimmillaan tukee ja täydentää kunnallisia sosiaali- ja terveydenhuollonpalveluita tarjoamalla ikäihmisille hyvinvointia tukevia palveluita, jotka on helppo toteuttaa asiakkaan tarpeet huomioiden kuhunkin palvelukeskukseen sopivina kokonaisuuksina.</p>	
Asiasanat	Ikäihminen, terveyden edistäminen, kaverikoira
Kieli	Suomi
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Nursing Programme
Authors Kirsi Kemppainen and Joonas Seppänen	
Title Care Dogs Visits in Promoting the Health of Elderly People	
Optional professional studies	Instructor Kirsi Moisanen
	Commissioned by Palvelukeskus Kallio, Raija Kinnunen
Date Spring 2015	Total Number of Pages and Appendices 68 + 7
<p>The target group of this thesis was elderly people who needed the help of nursing staff with their daily activities. Two care dog events were organized to elderly people, and the purpose of these events was to promote the health of elderly people through care dog activities. The key concepts of this thesis are elderly person, health promotion, care dog activities, and animal-assisted-interventions in health promotion.</p> <p>The purpose of this thesis was to describe care dog activities in the promotion of elderly people's health. The goal was to develop the promotion of elderly people's health through care dog activities. The development task in this thesis was to study what care dog activities included and what type of care dog visits would promote the health of elderly people. This thesis was functional and progressed in accordance with the productization process which consisted of five phases; identification of a development need, idea generation, drafting, preparation of a product and finishing phase.</p> <p>Kainuu Care Dogs, which belongs to the Finnish Kennel Club, organizes voluntary activities where dogs and their instructors bring joy visits to various locations such as nursing homes and day care centers. As part of this thesis, events were organized in Kallio, a Kajaani-based service center, where care dogs with their instructors visited the elderly people twice.</p> <p>Elderly people's special needs and capacity to function should be taken into account in health-promoting activities designed for elderly people using care dog visits. If regularly organized, care dog visits provide many effective ways to promote elderly people's health. Care dog visits also contribute to elderly people's social wellbeing and inclusion. As a conclusion, it can be said that care dogs activities provide a good way to promote the health of elderly people. At best care dog activities support and supplement municipal social and health care services for elderly people by providing elderly people with services that support wellbeing and are easy to implement regarding clients' needs and, if necessary, tailored to meet the needs of each service center.</p>	
Key words	Elderly person, Health Promotion, dog
Language	Finnish
Deposit at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 IKÄIHMISTEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN KAVERIKOIRATOIMINNAN AVULLA	3
2.1 Ikäihminen	3
2.2 Terveyden edistäminen	6
2.3 Eläimet ihmisen hyvinvoinnin tukena	11
2.4 Kaverikoiratoiminta	15
3 TAVOITE, TARKOITUS JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄT	18
4 TUOTTEISTAMISPROSESSIN KUVAUS	19
4.1 Kehittämistarpeen tunnistaminen	19
4.2 Ideavaihe	21
4.3 Luonnosteluvaihe	22
4.3.1 Käsikirjoitussuunnitelma	23
4.3.2 Tuotantosunnitelma ja toteutus	25
4.3.3 Arviointisuunnitelma	28
4.4 Viimeistelyvaihe	31
5 TULOKSET	41
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSAIHEET	46
7 POHDINTA JA ARVIOINTI	49
7.1 Luotettavuus	49
7.2 Eettisyys	53
7.3 Kehittyminen asiantuntijuuteen	57
LÄHTEET LIITTEET	61

## 1 JOHDANTO

Suomalainen yhteiskunta ikääntyy ja väestörakenne muuttuu. Suomessa yli 63 – vuotiaita henkilöitä on tällä hetkellä reilu miljoona ja reilut 50 000 henkilöä ovat ympärivuorokautisessa hoidossa, jotka käsittävät terveyskeskussairaalat, vanhainkodit ja tehostetun palveluasumisen yksiköt. Etenkin vanhimpien ikäluokkien määrän ennustetaan kasvavan voimakkaimmin. Iäkkäiden henkilöiden kasvaviin tarpeisiin on varauduttava entistä paremmin turvaamalla heille mahdollisimman terve ja toimintakykyinen ikääntyminen. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2014, 8 – 9.) Vanhuudessa ilmenevien toimintakyvyn alentumien ehkäiseminen ja myöhentäminen terveyttä tukien on tärkeää. Terveyttä voidaan tukea esimerkiksi kehittämällä kolmannen sektorin toimintaa. (Hietanen 2003, 132.)

Eläimet voivat tarjota tukea sosiaalisten suhteiden rakentumiseen, tunteiden ilmaisuun ja itsetunnon kehittymiseen. Eläimet parantavat kognitiivisia taitoja lisäämällä oppimismotivaatiota ja kielellisiä taitoja. Eläimet voivat kehittää fyysistä terveyttä motivoimalla liikkumaan, parantamalla vastustuskykyä ja vähentämällä stressiä. (Alasorvari & Hopiavuori 2014, 36.) Omakohtaisten kokemustemme ja havaintojemme pohjalta olemme huomanneet, kuinka koira tuo hymyä ihmisten huulille ja vapauttaa tunnelmaa. Koiran kautta on helppo aloittaa keskustelu ja ottaa kontaktia muihin ihmisiin.

Opinnäytetyömme tavoitteena on kehittää ikäihmisten terveyden edistämistä kaverikoiratoiminnan avulla. Eläimiä käytetään monipuolisesti yksilöiden ja ryhmien terveyden edistämistyössä. Kaverikoiratoiminta kuuluu eläinavusteiseen toimintaan, jolla on mahdollista lisätä ihmisen hyvinvointia. (Ikäheimo 2013, 7.) Tarkoituksenamme on kuvata kaverikoiratoimintaa ikäihmisten terveyden edistämiseksi. Kehittämistehtävämme ovat: mitä on kaverikoiratoiminta ja millainen kaverikoiratoimintatapahtuma edistää ikäihmisten terveyttä? Toimeksiantajamme

toimii Raija Kinnunen palvelukeskus Kalliosta. Palvelukeskus Kallio on ympäri-  
vuorokautisen asumisen yksikkö Kajaanissa.

Opinnäytetyö kehittää ja syventää erityisesti terveydenedistämisen osaamis-  
tamme ja kehittymistä asiantuntijuuteen ja toivomme pystyvämme hyödyntä-  
mään eläinavusteisia työmenetelmiä myöhemmin työyhteisöissä. Halusimme olla  
mukana kehittämässä ikäihmisten terveyden edistämistyötä opinnäytetyömme  
kautta, koska iäkkään väestön tarpeet kasvavat väestönmuutoksen myötä.  
Eläinavusteisen toiminnan käyttö hoitotyössä on lisääntynyt viime vuosina ja sitä  
kohtaan on kasvavaa kiinnostusta (Färm 2013, 5). Opinnäytetyö edistää myös  
moniammatillisuuden osaamista ja hyödyntämistä sekä eläinavusteisen toimin-  
nan kehittämistä ja hyödyntämistä työyhteisöissä kolmannen sektorin palvelui-  
den kautta. Kaverikoiratoiminnasta on tehty opinnäytetöitä, mutta Kajaanin am-  
mattikorkeakoulussa ei ole tehty opinnäytetyötä kaverikoiratoimintaan liittyen, jo-  
ten aihe on uusi ja mielestämme mielenkiintoinen.

## 2 IKÄIHMISTEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN KAVERIKOIRATOIMINNAN AVULLA

Keskeisiä käsitteitä opinnäytetyön teoriassa ovat ikäihminen, kaverikoirat ja terveyden edistäminen. Terveiden edistämistä tarkastelemme tässä opinnäytetyössä eläinten (koirat) avulla, joka kohdistuu ikäihmisten hyvinvoinnin ja voimavarojen tukemiseen. Terveiden edistämiseksi käytetään vapaaehtoistyötä tekevää kolmatta sektoria ja kohderyhmänä ovat hoitokodeissa asuvat ikäihmiset.

Terveiden edistäminen on laaja käsite, jota voidaan toteuttaa monin eri keinoin. Kaverikoira-toiminta kuuluu eläinavusteisiin toimintamuotoihin, joita käytetään terveyden edistämistyössä.

### 2.1 Ikäihminen

Opinnäytetyömme kohderyhmänä ovat ikäihmiset, jotka tarvitsevat hoitohenkilökunnan apua päivittäisissä toimissaan. Tänä päivänä ihminen haluaa elää vanhaksi, mutta vierastaa käsitystä itsestään vanhuksena ja vanhana. Nykypäivänä käytetään iäkkäistä ihmisistä usein erilaisia termejä kuten ikäihminen, ikääntynyt tai seniori. Ei kenties ole oikein käyttää kaikista 65 - 111-vuotiaista ihmisistä jostain tiettyä termiä, sillä heidän ovat kaikki varsin erilaisia keskenään. Ei ole hyväksi käyttää liian leimaavia nimiä. Useissa teoksissa on kirjoittaja valinnut käsitteiksi ikääntynyt tai ikäihminen, koska sellainen ikään kuin sopii parhaiten kyseisten henkilöiden omaan ajatuksiin. (Voutilainen & Tiikkainen 2008, 42.)

Vanhenemisen tutkimisessa on Hervosen ja Pohjolaisten (1990, 20 – 21) mukaan ns. APC-ongelma (Age, Period, Cohort) jossa Age tarkoittaa luonnollista vanhenemista. Periodivaikutus tarkoittaa tutkimusryhmään sillä hetkellä vaikuttavaa ajanjaksoa, joka on tutkimuksen tekemisen ajankohta. Kohorttivaikutus (Cohort) eli tietynä aikavälillä syntyneet muodostavat kyseisen kohortin. Kaikki kohortit

kokevat yhteiskunnallisella tasolla eri asiat omalle kohortilleen tyypillisellä tavalla ja ovat yhteiskunnan silmissä samaan aikaan vanhenevia.

Ikäihmiset ovat sosiaali- ja terveydenhuollon suuri asiakasryhmä. Suomalaisten elinajanodote kasvaa jatkuvasti ja näin ollen sote -järjestelmiin tulee aiempaa suurempaa kuormitusta. Elinajan odotteen kasvaessa terveet ja hyvän toimintakyvyn sisältämät toimintavuodet ovat lisääntyneet ja aina uudempi eläkeläisikäpolvi on edeltäjiään hyväkuntoisempi ja he kykenevät aiempia ikäryhmiä pidempään elämään itsenäistä elämää. Vanheneminen ja sairastavuuden määrä on hyvin yksilöllistä. Ikäihmisten joukosta on löydettävissä useita eroavaisuuksia. He ovat eri-ikäisiä, heitä on miehiä ja naisia, eri lähtökohdista, sodan käyneitä ja muuten niistä kärsineitä, terveitä ja sairaita, aktiivisia ja vähemmän aktiivisia, hyvän ja huonon toimintakyvyn omaavia sekä erikielisiä. (Voutilainen & Tiikkainen 2008, 7.) Kaikilla ikäihmisillä on erilaiset fyysiset, sosiaaliset ja psyykkiset ominaisuutensa. Ikäihmisillä on toisaalta nuoria enemmän terveyteen liittyviä ongelmia. (Suominen, Kannus, Käyhty, Ahvo, Rahikainen, Kaikkonen, Timonen, Koivula, Berg, Salmelin & Jalkanen-Meyer 2001, 11.)

Ikäihmisillä voi olla useita kroonisia sairauksia ja heidän toimintakykynsä voi olla puutteellista. Näistä huolimatta he eivät kuitenkaan koe olevansa kovinkaan sairaita tai raihnaisia. Vanhuuden tullen on eräänlaisen "yhteenvedon aika", samalla kun ikäihmisen terveys ja toimintakyky alkavat pikkuhiljaa heikentyä. Ikäihmisen hoitotyössä tulee ottaa huomioon vanhuksen voimavarojen tukeminen, ikääntymisen teoreettinen käsittäminen ja eletyn elämän ymmärtäminen. Ikäihmisen kohtaaminen on usein eettisestä näkökulmasta haastavaa. (Voutilainen & Tiikkainen 2008, 39, 66.)

Toimintakyvyn arvioinnissa fyysisen ja psyykkisen sekä arjessa selviämisen arviointi on tärkeää. Toimintakyky on tärkeä osa terveyttä. Toimintakyvyn heikkene- mistä voidaan estää tai palauttaa kuntoutuksella, esimerkiksi muuttamalla tavoitteita paremmin toimintakykyä vastaavaksi, lisäämällä sosiaalista tukea ja parantamalla fyysistä ympäristöä ja lisäämällä mielekästä tekemistä. Ikäihmisten omi-



en jäljellä olevien voimavarojen hyödyntäminen on tärkeää toimintakyvyn ja terveyden ylläpitämisessä. (Heikkinen 2002, 29.) Kognitiivisiin toimintoihin kuuluu esimerkiksi muistiin palauttaminen, mieleen painaminen, ajattelu ja kielelliset toiminnot. Yleisimpiä sairauksia ikäihmisillä, jotka heikentävät kognitiivista toimintakykyä ovat erilaiset muistisairaudet, sydän- ja verisuonitaudit, mielenterveysongelmat ja diabetes. (Ruoppila, 2002, 119, 123.)

Ikäihmisistä ajatellaan liian usein, että he ovat sairaampia kuin he todellisuudessa ovatkaan. Voutilaisen ja Tiikkaisen (2008, 59) mukaan vanhuus itsessään mielletään usein arkielämässä sairaudeksi, kuitenkin sairauksien puhkeaminen iän myötä on hyvin yksilöllistä. Gerontologisessa hoitotyössä voidaan tarkastella ikäihmisen terveyttä eräänlaisena tasapainotilana. Näin ollen terveys nähdään eräänlaisena tasapainotilana ikäihmisen ominaisuuksien ja tavoitteiden lisäksi hänen oman sosiaalisen ja fyysisen ympäristönsä kesken. Terveyskäsityksen tasapainotilaan on mahdollista vaikuttaa niin hoitotyön keinoilla kuin myös yksilön omien päätösten kautta.

Ikäihmisen elämän laadun ylläpitäminen on hoitotyön haaste, kun terveyttä ja toimintakykyä ei pystytä enää ylläpitämään. Elämänlaatua voidaan parantaa edistämällä terveyttä ja toimintakykyä. Sarvimäen (1998, 11 – 14) mukaan elämänlaatu muodostuu hyvän olon tunteesta, elämän mielekkääksi ja merkitykselliseksi kokemisen tunteesta ja oman arvon tunteesta. Elämänlaatuun vaikuttavat sisäiset ja ulkoiset tekijät. Sisäisiä tekijöitä ovat terveys, toimintakyky, selviytymisstrategiat ja persoonallisuus. Ulkoisia tekijöitä ovat yksilön biofyysiset ominaisuudet ja sosiaalinen ympäristö. (Hallila 1998, 20.) Hallilan (1998, 109 – 113) mukaan huumorin käyttö ikäihmisten hoitotyössä parantaa työyhteisön ilmapiiriä, auttaa selviämään ristiriitatilanteista, auttaa jaksamaan ja vaikuttaa positiivisesti elämän laatuun.

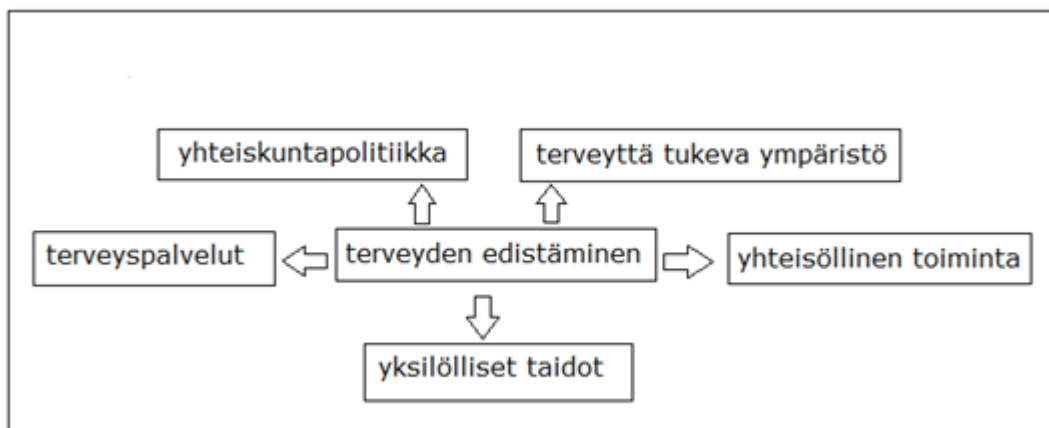
Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisema laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi (2014, 14) nostaa esille seitsemän teemaa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi, jotka ovat

osallisuus ja toimijuus, asuminen ja elinympäristö, terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaaminen, oikea palvelu oikeaan aikaan, palvelujen rakenne, hoidon ja huolenpidon turvaajat ja johtaminen.

## 2.2 Terveyden edistäminen

Terveyden edistämisen käsite ikäihmisten palveluissa on vieraampi, kuin muiden ikäryhmien terveyden edistämisessä puhuttaessa (Helin, 2002, 51). Terveyden edistäminen (health promotion) on käsitteenä hyvin moniulotteinen ja sitä voidaan tarkastella useasta eri näkökulmasta. Terveyden edistämisen perustavoitteita ja prosesseja ovat Ewlesin ja Simnettin (1995, 19) mukaan ihmisten terveydentilan parantaminen ja terveyteen liittyvien tekijöiden hallinta. Terveyden edistämisen tavoitteena on yksilön terveydentilan kohentuminen.

Terveyden edistäminen alkoi kehittyä ammatilliseksi ja tieteelliseksi termiksi 1970-luvulla. Ottawan kongressin ohjelmajulistuksessa vuonna 1986 Health promotion - käsitteen sisältö täsmennettiin viiteen eri toimintalinjaan; terveyttä edistävä yhteiskuntapolitiikka, terveyttä tukevien ympäristöjen luominen, yhteisöllisen toiminnan vahvistaminen, yksilöllisten taitojen kehittäminen ja terveystalouden uudelleen suuntaaminen. Kuviossa 1 kuvataan nämä käsitteet. (Rimpelä 2010, 16 – 17.)



Kuvio 1. Terveystiedon edistämisen käsitteen sisällön ulottuvuudet Rimpelää (2010, 16) mukailleen.

län myötä toimintakyky heikkenee ja sairaudet lisääntyvät. Lisääntyvän ikääntyvän väestön määrän myötä palveluiden tarve kasvaa koko ajan ja palveluiden tarpeen kasvamiseen tulee varautua. Palveluiden tarvetta voidaan hillitä terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaamisella. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013, 24.)

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi nostaa esille terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaamiseksi eri toimijoiden välisen yhteistyön, jolla voidaan parantaa ikäihmisten hyvinvointia. Hyvinvointia lisäämällä vähennetään sosiaali- ja terveyspalveluiden tarvetta. Palveluiden tarpeen väheneminen vaikuttaa lisäksi julkiseen talouteen. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013, 24.) Kun terveyden edistämistä toteutetaan julkishallinnon keinoin, puhutaan terveyspolitiikasta (health policy), johon osallistuvat kaikki yhteiskunnan tasot. Terveys on sidoksissa kaikkeen yhteiskunnalliseen toimintaan. (Kauhanen, Erkkilä, Korhonen, Myllykangas & Pekkanen 2013, 106.) Tähän voidaan laskea kolmannen sektorin palvelut terveyden edistämistyössä.

Terveyden edistämisessä sana terveys on keskeinen määrittäjä kysymykseen mihin vaikutetaan. Terveys on aina suhteellista, eikä terveyden mittaamiseen ole yhtä oikeaa menetelmää. Terveyttä voidaan lähestyä esimerkiksi biolääketieteellisestä näkökulmasta (sairaslähtöinen näkökulma), jossa terveyttä mitataan tulosten tai löydösten perusteella ja ihminen määritellään joko terveeksi tai sairaaksi (Kauhanen ym. 2007, 78). Kun terveyden edistämistä ja ikäihmisten toimintakykyä on lähestytty sairauslähtökohtaisesta näkökulmasta, on terapeuttisten ja ennaltaehkäisevien toimenpiteiden merkitys vähentynyt, kun taas esimerkiksi runsas lääkelaikojen käyttö on lisääntynyt. Lisäksi sairauslähtökohtainen näkökulma on luonut syrjintää iäkkäitä kohtaan ja lisännyt negatiivista käsitystä ikääntymisestä. (Heikkinen 2002, 23.) Positiivisesta näkökulmasta lähestyttäessä terveys on määritelty Maailman terveysjärjestössä WHO:ssa ihmisen kokonaisvaltaisena fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena hyvinvointina (WHO 2014). Tämä käsitys on saanut myös runsaasti kritiikkiä, sillä on sanottu, että täydellistä terveydentilaa ei voi saavuttaa (Kauhanen ym. 2007, 87). Terveys käsitettä voidaan määritellä lisäksi yksilön omasta näkökulmasta ja suhtautumisesta omaan terveyteensä, johon voivat vaikuttaa ympärillä ja kulttuurissa vallitsevat arvot, ihanteet ja käsitykset. Ihminen voi kokea itsensä terveeksi, vaikka sairastaisikin jotain kroonista sairautta. (Ewles & Simnett 1992, 5.)

Terveyteen ja sairastumiseen vaikuttavia ja terveyttä määritteleviä osatekijöitä eli determinantteja on paljon, ja niiden tunnistaminen on terveyden edistämisessä tärkeää, jotta terveyttä voidaan edistää ja parantaa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL, määrittää terveyteen vaikuttaviksi determinanteiksi yksilölliset tekijät kuten iän, sukupuolen ja geneettinen perimän, yksilöllisen elämäntyylin, sosiaaliset ja yhteisölliset verkostot, elinolot ja työolot kuten koulutuksen ja työympäristön sekä yleiset sosioekonomiset, kulttuuriset ja ympäristölliset olosuhteet. (THL 2014.) Ikäihmisten arkea vaikeuttavat tekemisen puute, yksinäisyys, turvattomuus, vaikeudet liikkumisessa, kielteiset asenteet, koetun elämänlaadun heikentyminen ja puutteet palveluissa ja ennaltaehkäisevässä toiminnassa. Fyysistä esteettömyyttä voidaan parantaa ympäristöllä, henkilökohtaisilla apuvälineillä ja

toisen ihmisen avulla. Sosiaalista esteettömyyttä tukee turvallinen ilmapiiri ja ympäristö. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013, 19.)

Terveyden edistämisessä voidaan erottaa promotiivisia ja preventiivisiä toimintamuotoja. Käytännön terveydenhuollossa toteutetaan enemmän sairauksia ehkäiseviä preventiivisiä toimintamuotoja, kuten ehkäisevää terveydenhuoltoa ja promotiiviseen terveyttä edistävään toimintaan osallistuvat kaikki yhteiskunnan tasot esimerkiksi erilaisilla kehittämishankkeilla, ympäristön kehittämisellä tai terveyden edistämisen ohjelmilla. (Heikura 2014.) Fyysistä esteettömyyttä voidaan parantaa ympäristöllä, henkilökohtaisilla apuvälineillä ja toisen ihmisen avulla. Sosiaalista esteettömyyttä tukee turvallinen ilmapiiri ja ympäristö. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013, 19.)

Promotiivinen toiminta eli terveyttä edistävä toiminta pyrkii lisäämään hyvinvointia ja terveyttä. Promotiivisella toiminnalla suojataan ja vahvistetaan terveyttä ylläpitäviä tekijöitä ja voimavaroja sekä ennaltaehkäistään sairauksia jo ennen niiden ilmenemistä. Promotiivisella toiminnalla lisätään yksilöiden ja yhteisöjen tietoja ja voimavaroja, jotka luovat mahdollisuuksia vaikuttaa itse omaan terveyteen ja ympäristöön. (Heikura 2014.)

Ennaltaehkäisevällä eli preventiivisellä toiminnalla ennaltaehkäistään sairauksia tai terveyteen vahingollisesti vaikuttavia tekijöitä, kuten esimerkiksi tapaturmia tai vaikuttamalla ihmisten terveystietoisuuteen. Preventiivisellä terveyden edistämisellä vähennetään riskejä sairastua johonkin tiettyyn sairauteen tai ehkäistään jo olemassa olevan sairauden paheneminen ja siitä koituvia terveyshaittoja sekä parannetaan terveyttä. (Kauhanen ym. 2013, 105.)

Preventiivisestä terveyden edistämisestä voidaan erottaa vielä primaaripreventio, sekundaaripreventio, sekä tertiääripreventio. Primaaripreventiolla tarkoitetaan sairauksien ennaltaehkäisyä ja sekundaaripreventio taas tarkoittaa sairauksien uusiutumisen estoa ja sairauksien hyvää hoitoa. Tertiääripreventiolla tarkoitetaan

sairauden aiheuttamien toimintakyvyn vajauksien kehityksen hidastamista ja hoitoa esimerkiksi apuvälineillä tai ympäristön muuttamista toimintakykyä paremmin vastaavaksi. (Helin 2002, 51 – 52.)

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen nostaa esille seitsemän eri teema-aluetta ikäystävällisen Suomen rakentamiseksi. Näitä ovat osallisuus ja toimijuus, asuminen ja elinympäristö, mahdollisimman terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaaminen, oikea palvelu oikeaan aikaan, palvelujen rakenne, hoidon ja huolenpidon turvaajat sekä johtaminen. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013, 13.)

Monia ikääntymiseen liittyviä ongelmia voidaan vähentää parantamalla toimintatapoja ja vahvistamalla toimintakykyä ylläpitäviä tekijöitä. Adaptaatio, valikointi, optimointi ja kompensointi ovat toimintakykyä tukevia, parantavia ja ylläpitäviä keinoja ja prosesseja, mutta niitä ei vielä käytetä riittävästi hyväksi ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämisessä. (Heikkinen 2002, 26.)

Fysiologisesti elimistöllä on monia keinoja sopeutua ympäristöön ja sen kuormittavuuteen ja sitä kutsutaan adaptaatioksi. Vanhenemiseen liittyy monia adaptatioprosesseja, mutta iästä riippumatta elimistöllä on kyky sopeutua esimerkiksi fyysiseen rasitukseen. Fyysinen rasitus siis kohottaa kuntoa, jotta elimistö sopeutuu kuormitukseen. Lisäksi kehon monet muut säätelyjärjestelmät ja psyykinen kuormituksen sieto sopeutuvat fyysisen kuormitukseen. Tämä näkyy henkilön omana suhtautumisena koettuun terveydentilaan. Henkilö voi esimerkiksi kokea olevansa hyväkuntoinen toiminnan rajoituksista huolimatta. (Heikkinen 2002, 25.)

Valikoinnilla tarkoitetaan toimintakyvyn tukemisessa tavoitteiden asettamista. Optimointi ja kompensointi ovat keinoja ja strategioita, joilla tavoitteet saavutetaan. Optimoinnilla suunnataan voimavaroja tavoitteiden saavuttamiseksi. Tavoitteisiin voidaan pyrkiä lisäksi kuntoutuksella, hankkimalla uusia taitoja tai voimavaroja sekä keskittämällä voimavaroja tavoitteiden saavuttamiseksi, kuten lisäämällä harjoitteita tai korvaamalla puutteet esimerkiksi apuvälineillä. (Heikkinen

2002, 26.) Kun kohdennetaan toimia mahdollisimman terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaamiseksi, on erityishuomio kiinnitettävä riskiryhmiin, joilla on eniten toimintakyvyn heikkenemiseen ennakoivia riskitekijöitä, kuten muistisairaus, aistitoimintojen heikkeneminen, laihtumista tai poikkeamia ravitsemustilanteessa. Riskiryhmien tunnistaminen on tärkeää, jotta palveluiden tarvetta voidaan vähentää ja tukea tervettä ja toimintakykyistä ikääntymistä. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013, 25.)

### 2.3 Eläimet ihmisen hyvinvoinnin tukena

Vuorovaikutusta eläinten kanssa käytetään parantamaan hoidon tuloksia. Eläinten avulla hoidon tuloksina on parannettu muun muassa ravitsemustilaa, masennusta, sosiaalista vuorovaikutusta ja yksinäisyyttä. Eläinten avulla tapahtuvasta hoidon parantamiseen pyrkivästä toiminnasta käytetään yleisimmin nimitystä eläinavusteiset menetelmät (animal-assisted interventions, AAI). Eläinavusteisiin menetelmiin katsotaan kuuluvaksi kaikki tavoitteellinen eläinten avulla tapahtuva toiminta, jossa pyritään parantamaan terapia- tai hoitoprosessia tai elinpiiriä. (Joanna Briggs Institute 2011, 1.)

Eläinavusteiset menetelmät voidaan jakaa eläinavusteiseen terapiaan (animal-assisted therapy), eläinavusteisiin toimintoihin (animal-assisted activities) ja palvelueläimiin. Eläinavusteiset terapiat ovat tavoitteellisia hoitomenetelmiä. Eläinavusteisia terapiamuotoja voi tarjota erityiskoulutuksen suorittanut sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilö. Eläinavusteisiin toimintoihin lukeutuvat esimerkiksi eläinten vierailut laitoksissa, eikä toiminta kohdennu mihinkään tiettyyn osa-alueeseen. Suomessa toimii ammattihenkilöiden perustama koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry ja ammattihenkilöiden ohjaamat Hali koirat, jotka tarjoavat terapeuttisia tai kuntouttavia koira-avusteisia työmenetelmiä. Palvelueläimiksi kutsutaan eri tehtäviin koulutettuja eläimiä, kuten näkö- tai kuulovammaisille koulutettuja koiria. (Joanna Briggs Institute 2011, 1 - 2.) Lisäksi omaksi interven-

tiotyypiksi voidaan erotella kasvatusalan ammattilaisten toteuttamat eläinavusteiset kasvatusmenetelmät (Animal Assisted education, AAE) (Soini ja Lilja, 2014, 12).

Suomalaisia tutkimuksia eläinten vaikutuksesta ihmisen terveyteen ei ole runsaasti, mutta kiinnostus toimintaa kohtaan lisääntyy koko ajan ja aiheesta löytyy jonkin verran opinnäytetöitä ja pro-gradu tutkimuksia. Eläinavusteisilla menetelmillä voidaan lisätä monin keinoin motivoivaa ja hoidollista hyötyä ja ihmisten hyvinvointia. (Ikäheimo 2013, 1, 8).

Eläimen ja ohjaajan tulee olla soveltuvia eläinavusteiseen toimintaan. Toiminta voi olla esimerkiksi eläinten ruokkimista, silittämistä, tarkkailua tai ulkoiluttamista tai esimerkiksi valokuvaamista tai maalaamista. Eläinavusteisessa toiminnassa voidaan käyttää erilaisia eläimiä, kuten koiria, kissoja, aaseja, alpakoita tai kanoja, tavallisimpia eläimiä ovat koirat, hevoset ja kissat. (Ikäheimo 2013, 3.) Koiria käytetään useimmiten niiden kesyn luonteen, koulutettavuuden ja saatavuuden vuoksi. Koiria käytettäessä käytetään toiminnasta nimitystä koira-avusteiset menetelmät (Canine-assisted interventions, CAI). (Joanna Briggs Institute 2011, 1 - 2.)

Lemmikkieläimillä ja eläinavusteisella toiminnalla on paljon positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvoinnille. Lemmikkieläimet auttavat tehokkaasti toipumaan sairauksista ja vähentämään ikäihmisten lääkärisäkäyntiä. Lemmikkien pitäminen on Suomessa varsin yleistä ja ihminen luo voimakkaita tunnesiteitä eläinten kanssa. Ihmisen ja eläimen välinen vuorovaikutus edistää ihmisen terveyttä monella tapaa ja lemmikin omistajilla on tutkimusten mukaan pienempi riski sairastua useisiin sairauksiin, kuin lemmikkiä omistamattomien. (Vartiovaara 2006.) Omistaja voi luoda lemmikkiin hyvin vahvan tunnesiteen ja eläimet voivat herättää meissä hyvin voimakkaita positiivisia tunnereaktioita (Ikäheimo 2013, 6 – 7).



Eläimet antavat mahdollisuuden harjoittaa monia taitoja ja niiden kanssa voi mallintaa sosiaalisia taitoja esimerkiksi leikin, kosketuksen, hoivaamisen ja hellyyden kautta. Henkilöt jolla on vaikea luottaa toisiin ihmisiin, pystyvät helpommin säilyttämään luottamuksen vuorovaikutukseen eläimen kanssa. Eläimet lisäävät ihmisten välistä vuorovaikutusta ja muuttavat tehokkaasti ilmapiiriä. (Salovuori 2014, 53 – 54.)

Eläinten läsnäolo voi edistää fyysistä terveyttä. Lemmikin läsnäolon tiedetään alentavan verenpainetta ja pulssia. Eläintä helliessä tapahtuu neurokemiallisia muutoksia joilla on vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin; mielihyvähormonien, kuten dopamiinin, beeta-endorfiinien, prolaktiinin ja oksitosiinin erityys vereen kasvaa, joka lisää mielihyvää ja turvallisuuden tunnetta. (Vartiovaara 2006.) Kiintymyshormoni oksitosiinia kutsutaan myös halihormoniksi tai rakkaushormoniksi, se lisää luottamusta ja vähentää pelon tunnetta. Oksitosiini parantaa sosiaalista muistia ja osallistuu tunne-elämän säätelyyn. Oksitosiini mahdollistaa pitkäaikaisen tunnesidoksen syntymisen ja tekee ihmissuhteista turvallisempia, joka lisää sisäistä turvallisuuden tunnetta ja vähentää uhkajärjestelmän aktiivisuutta. (Ikäheimo 2013, 26 – 29.)

Laitoshoidossa olevilla ikäihmisillä on alentunut toimintakyky ja terveys, ja laitoshoidossa haasteita hyvälle elämänlaadulle voivat tuoda esimerkiksi yksinäisyys, psyykkis-sosiaaliset ongelmat ja inaktiivisuus. Mediassa on ollut paljon keskustelua ikäihmisten laitosasumisesta. Kritiikkiä saavat erityisesti ylityöllistetty hoitohenkilökunta, joiden aika ei riitä kuin välttämättömien hoitotoimenpiteiden suorittamiseen. Asukkaiden toiminnan- ja liikunnan puute ja yksinäisyys ovat saaneet paljon julkista keskustelua ja huomiota. Kaverikoiratoiminnan tarkoituksena/tavoitteena on tuottaa iloa henkilöille, joilla ei ole mahdollisuutta omistaa omaa koira. Iloa pidetään ihmiselle tärkeänä voimavarana. Iloa voidaan saada ikäihmisen elämään hoitotyön keinoin. Ilo on myönteinen tunne ja tarkoittaa yksilön sisäisen voiman lisääntymistä. Iloisuuden tunne laskee verenpainetta ja nau-

run ja ilon ajatellaan vapauttavan elimistön omia endorfiineja. (Hallila 1998, 107 - 109.)

Koira voi aktivoida liikkumaan ja ne ovat Salovuoren (2014, 56) mukaan mainioita motivaattoreita monenlaisille asiakasryhmille. Koira-avusteisen toiminnan pilotointiprojektissa, joka toteutettiin opinnäytetyönä vuonna 2012, seurattiin kolmea yksikköä, joissa järjestettiin viikoittain tavoitteellista koira-avusteista toimintaa ikäihmisille. Yhdessä yksikössä järjestettiin kävelykoulu, jossa ikäihmiset saivat taluttaa koiria. Seurannassa havaittiin merkittäviä tuloksia jo muutaman kuukauden seurannassa. Kävelymatkan pituus oli seurannan lopussa kasvanut 80 metristä 720 metriin ja ikäihmisten vatsantoiminnan, ruokahalun ja unenlaadun havaittiin lisäksi parantuneen. Koirien käyntien koettiin seurannassa lisäävän myös ikäihmisten sosiaalista kanssakäymistä, kommunikointia ja aktiivisuutta. (Lundén 2012, 41, 43 – 44, 51.)

Laitoksissa vierailevat koirat tuovat ikäihmisille mieleen muistoja ja tuovat vaihtelua laitoksen rutiineihin tuoden iloa ja kosketuksen ”tavalliseen” elämään (Salovuori 2014, 54). Koiran kanssa voi kävellä ja koira voi silittää ja se aktivoi otta-vaan fyysistä kontaktia, kuten esimerkiksi kumartumaan koira silittämään. Koiran läsnäolo voi tuoda välitöntä iloa ja mielihyvää vierailullaan lisäten psyykkistä hyvinvointia. Fyysisen toimintakyvyn kuntoutettavuus säilyy ihmisessä läpi elin-iän. Liikunnalla on tärkeä merkitys sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Liikunta tuottaa iloa ja virkistystä. Liikunta parantaa mielialaa ja vireyttä, rentouttaa ja alentaa stressiä. (Karvinen 1994, 11 – 12.) Salovuoren (2014, 57) mukaan laitosvierailut ovat asiakkailleen hyödyllisimpiä niiden ollessa säännöllisiä. Mielestämme myös hetkellisen mielihyvän kokemukset ovat silti merkityksellisiä.

Jyväskylän yliopistossa vuonna 2014 tehdyssä Pro-gradu tutkimuksessa tutkittiin koira-avusteisia menetelmiä lasten varhaiskasvatuksessa, jossa koirat olivat luonnollisena osana päiväkotilasten arkea. Lapset olivat kiinnostuneita koirista ja suhde koiriin oli vuorovaikutuksellinen ja toiminnallinen. Lapset osoittivat koirille

paljon hellyyttä ja fyysistä kosketusta. Tutkimuksessa tuli esille, että koirien avulla lapset oppivat käyttäytymistä, vastuullisuutta, erilaisuuden hyväksymistä ja arvostamista. Koirat auttoivat lapsia lisäksi hallitsemaan ja kanavoimaan kiukkuisuuden ja surullisuuden tunteita. Koira sai lapsiryhmässä useita rooleja esimerkiksi hauskuuttaja, opettaja, työntekijä ja leikkikaveri. Tutkimuksessa koirat edistivät lisäksi kyseisen päiväkodin henkilökunnan työhyvinvointia. (Alasorvari & Hopiavuori, 2014, 55 – 67.)

## 2.4 Kaverikoiratoiminta

Kaverikoiratoiminta kuuluu eläinavusteisiin menetelmiin (Animal Assisted Interventions, AAI). Eläinavusteisten menetelmien alaiseksi määritetään eläinavusteinen toiminta (Animal-Assisted Activity, AAA), johon kaverikoiratoiminta lukeutuu. Eläinavusteinen toiminta ei ole tavoitteellista, ja käynnit ovat spontaaneja ja vierailujen kesto vaihtelee. (Ikäheimo 2013, 1.) Kennelliiton kaverikoiratoiminta on kansainvälisen eläinavusteisen toiminnan kattojärjestön AAI:n (Animal Assisted International) täysjäsen (Suomen Kennelliitto, 2015).

Kaverikoiratoiminnan tarkoitus on tuottaa iloa ja piristystä sekä tuottaa elämyksiä, läheisyyttä ja iloa. Koirat vierailevat erilaisissa kohteissa ja tapahtumissa erikäisten ihmisten luona tuoden iloa ja piristystä. Vierailut tapahtuvat erilaisissa tapahtumissa tai kohteissa, kuten esimerkiksi päiväkodeissa tai laitoksissa kehitysvammaisten tai ikäihmisten luona. (Suomen kennelliitto - Finska kennelklubben ry 2014) Vierailu voi olla säännöllistä tai satunnaista, määrä ja kesto määräytyvät vierailukohteen toiveiden mukaan (Ikäheimo 2013, 82).

Kaverikoiratoimintaa ohjaa ja hallinnoi Suomen Kennelliitto ja nimike rekisteröitiin kennelliiton patentti- ja rekisterihallituksen tuotemerkiksi vuonna 2005. Kuvassa 1 on kennelliiton kaverikoirien logo. Suomessa kaverikoiratoiminta aloitti toimintansa vuonna 2001 ja tällä hetkellä kaverikoiria on suomessa noin tuhat. (Turmelius & Säkkinen 2013, 6) Kaverikoirasta ja sen ohjaajasta käytetään yhteistä ni-

mitystä koirakko. Kaverikoiratoiminta jakautuu paikallisiin ryhmiin, joissa paikalliset yhteyshenkilöt vastaavat vierailukohteiden ja kaverikoirien ohjaajien välisestä yhteydenpidosta ja uusien henkilöiden kouluttamisesta. Kainuun kaverikoirat aloittivat toimintansa vuonna 2012 (Kainuun kaverikoirat, 2015).



Kuva . Kennelliiton kaverikoiratoiminnan logo

Koirien ohjaajat ovat vapaaehtoisia eikä heille makseta toiminnasta palkkaa, eivätkä he vierailuillaan toimi terveydenhuollon tehtävissä (Turmelius & Säkkinen 2013, 8). Valtakunnallisen sosiaali- ja terveysalan eettisen neuvottelukunnan (ETENE 2014, 3, 8) mukaan vapaaehtoistoiminta on myönteinen piirre ja se täydentää Suomessa merkittävästi sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita. Lindqvistin (2002, 252) mukaan tulevaisuuden terveydenhuollossa on entistä suurempi rooli potilasjärjestöillä, omaishoitajilla, tukihenkilöillä ja ylipäätään kolmannen sektorin edustajilla.

Kaverikoiratoimintaan voi liittyä mukaan kuka tahansa henkilö, jolla on aito halu tuottaa iloa lähimmäiselle koiransa kanssa, kunhan koiralta ja ohjaajalta vaadittavat edellytykset täyttyvät. Koiran ohjaajan tulee olla täysi-ikäinen ja kiinnostunut toiminnasta. Koiralta vaaditaan kahden vuoden ikää ja sen on oltava perusterve ja ihmisystävällinen. Ohjaajalla on oltava luottavainen suhde koiraansa ja hänen on hallittava koiransa ja tunnettava koiran taustat. Koira ei saa olla arka tai aggressiivinen. Ohjaajat perehdytetään toimintaan kaverikoiratoiminnan kursilla ja he tutustuvat toimintaan aluksi ilman omaa koira. Lisäksi koirat testataan

ennen koirakon osallistumista toimintaan. Kaverikoirat toimivat vierailukohteissaan samojen käytänteiden mukaisesti. Kaverikoiran tunnistaa oranssista huivista ja ohjaajan nimikyltistä. (Turmelius & Säkkinen 2013, 9 – 12.)

### 3 TAVOITE, TARKOITUS JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Opinnäytetyömme tavoitteena on edistää ikäihmisten terveyttä kaverikoiratoiminnan avulla. Tarkoituksena on kuvata kaverikoiratoimintaa ikäihmisten terveyden edistämiseksi.

Kehittämistehtävinämme ovat

1. Mitä on kaverikoiratoiminta?
2. Millainen kaverikoiravierailu edistää ikäihmisten terveyttä?

## 4 TUOTTEISTAMISPROSESSIN KUVAUS

Opinnäytetyömme on tuotteistettu opinnäytetyö, jonka tarkoituksena on kuvata kaverikoiratoimintaa ikäihmisten terveyden edistämiseksi. Nykyisin tuotteen määritelmä on siirtynyt aineellisesta tavaroihin, sekä palveluihin. Olipa tuote aineellinen tai aineeton tai niiden yhdistelmä, sen tulee olla rajattava, hinnoiteltava ja täsmennettävä. (Jämsä & Manninen 2000, 85.) Kaverikoirien vierailu ikäihmisille on opinnäytetyömme tuote, jonka tuotekehityksen vaiheet kuvailemme tässä.

Tuotekehitysprosessin vaiheet etenevät siten, että ensin on kehittämistarpeen tunnistaminen, jota seuraa ideavaihe. Ideavaihe etenee tuotteen luonnosteluvaiheeseen, jossa kirjoitetaan tuotteen ”käsikirjoitus” ja tuotantosuunnitelma. Seuraavaksi on varsinainen tekemisen vaihe ”käsikirjoituksen” mukaisesti. Viimeisenä vaiheena on tuotteen viimeistelyvaihe ja loppuraportointi. (Jämsä & Manninen 2000, 85.)

### 4.1 Kehittämistarpeen tunnistaminen

Kehittämistarpeen tunnistamisen lähtökohtana on arviointitieto nykyisin olevasta tuotteesta/palvelusta, esimerkiksi selvitys/tutkimus. Tuotteen kehittäminen alkaa siten, että ensin perehdytään olemassa olevaan tuotteeseen. Tuotteen kehittäminen jatkuu tuotteistamisprosessin mukaisesti, jonka jälkeen syntyy uusi, tarpeisiin vastaava palvelu. Kehittämistarpeen täsmennyksessä oleellista on saada selville aiheen laajuus ja yleisyys eli määrittää asiakasryhmä johon palvelu vaikuttaa. (Jämsä & Manninen 2000, 29 - 31.) Asiakkaanamme ovat hoitokodissa asuvat ikäihmiset, jotka tarvitsevat apua päivittäisissä toiminnoissaan. He ovat toimintakyvyiltään erilaisia keskenään.

Terveysten edistämisestä ja ikäihmisistä löytyy runsaasti tutkittua tietoa, mutta eläinten vaikutuksesta ihmisten hyvinvointiin ei löydy juurikaan suomalaisia tutkimuksia. Useissa tutkimuksissa on kuitenkin osoitettu eläinten läsnäololla olevan positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Oma esitietomme aiheesta teki opinnäytetyön tekemisestä mielenkiintoisen ja auttoi prosessissa, koska meillä molemmilla on pitkä kokemus koirista ja omakohtaisia kokemuksia koiran vaikutuksesta hyvinvointiimme.

Ensimmäiseksi tutustuimme eläinavusteisiin menetelmiin teoriassa ja kennelliiton kaverikoiraohjaukseen. Opinnäytetyömme kehittämistarve alkoi muodostua, kun keskustelimme aiheesta kaverikoiraohjaajien kanssa sekä tutustuimme tämän päivän haasteisiin ikäihmisten hoitotyössä. Opinnäytetyömme muodostui tuoteistetuksi opinnäytetyöksi, jonka tuotekehitystä aloimme opinnäytetyösuunnitelmassa jatkaa tuotekehitysprosessin vaiheiden mukaisesti.

Kehittämistarpeen tunnistamisessa meille opinnäytetyöntekijöille oli tärkeää, että opinnäytetyömme tukisi ammatillista kehittymistämme ja että opinnäytetyö lisäisi osaamistamme eläinavusteisia menetelmiä kohtaan, joita voisimme myöhemmin hyödyntää työelämässä. Meille oli selvää jo opinnäytetyön alkuvaiheessa, että kohderyhmänä olisivat ikäihmiset. Väestörakenne muuttuu Suomessa ja ikäihmisten määrän ennustetaan kasvavan voimakkaammin. Suomessa yli 63-vuotiaita henkilöitä on tällä hetkellä reilu miljoona ja reilut 50 000 henkilöä ovat ympärivuorokautisessa hoidossa. Kasvaviin palvelutarpeisiin on varauduttava entistä tehokkaammin. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2014, 8 – 9.)

Halusimme opinnäytetyöllämme kehittää ikäihmisten palveluita vapaaehtoistyötä tekevää kolmatta sektoria hyödyntäen. Ikäihmisten osallisuuden ja toimijuuden vahvistamisessa järjestöillä on kuntien lisäksi merkittävä rooli. Järjestöt, vapaaehtoiset ja vertaistukihenkilöt tarjoavat mahdollisuuksia mielekkääseen tekemiseen ja osallisuuden turvaamiseksi eri tahojen yhteistyön kehittäminen on tärke-



ää. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. 2013, 17.)

Ikäheimon (2013, 1) mukaan eläinavusteinen toiminta antaa mahdollisuuden motivoiviin, kasvatuksellisiin ja/tai hoidollisiin hyötyihin ja lisää näin ihmisten hyvinvointia. Halusimme tehdä opinnäytetyömme toiminnallisena, jotta kaverikoirien vierailun välittömät vaikutukset kohdistuisivat suoraan ikäihmisille ja voimme olla osaltamme kehittämässä ikäihmisten terveyden edistämistyötä. Laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi nostetaan esille seitsemän eri teemaa, joista yksi on ikäihmisten osallisuuden ja toimijuuden vahvistamisen. Ikäihmisten hyvinvoinnin haasteita ovat esimerkiksi yksinäisyys, tekemisen puute sekä puutteet ennaltaehkäisevässä toiminnassa ja palveluissa. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. 2013, 19.) Kaverikoiratoiminta on mielestämme hyvä keino tuottaa ikäihmisille toimintaa ja lisätä sosiaalista kanssakäymistä. Tämä lisää toimijuutta ja osallistumista.

#### 4.2 Ideavaihe

Ideavaihe tulee vuoroon, kun on varmistuttu kehittämistarpeesta mutta keino siihen puuttuu. Tässä vaiheessa pyritään löytämään keino ideoinnin, esimerkiksi aivoriihen ja tuplatiimin kautta. Jos ollaan kehittämässä palvelua jo olemassa olevan palvelun runkoon, ideointivaihe jää usein melko lyhyeksi, koska ratkaisu on jo joiltakin osin olemassa. Luovaan ongelmanratkaisuun kuuluu vapaa ja avoin ote, jolloin etsitään ratkaisua kysymykseen minkälainen palvelu/tuote kehittää ja vastaa kehittämistarpeeseen. (Jämsä & Manninen 2000, 35.)

Ideointivaiheessa jatkoimme opinnäytetyön toteutuksen suunnittelua. Ideointivaiheessa tutustuimme teoriaan ja terveyden edistämiseen, sekä kohderyhmän tarpeisiin, joista muodostui lopulliseksi päätökseksi järjestää konkreettinen kaveri-

koirien vierailu ikäihmisille. Kaverikoirien ohjaajilta saimme arvokasta tietoa vierailuiden käytännön järjestelyistä.

Ideointivaiheessa mietimme ajankohtaa ja paikkaa vierailuille. Koska aikatauluksen vuoksi toteutus ajoittui talviaikaan, päätimme järjestää vierailut sisätiloissa. Vierailukohde ei ollut vielä tässä vaiheessa selvillä, mutta toiveenamme oli saada vierailut järjestymään kohteeseen, jossa kaverikoirien vierailuita ei ole ennen ollut. Kaverikoirien vierailut noudattavat Kennelliiton ohjeita ja ohjaajat ja koirat ovat koulutettuja vierailuihin.

#### 4.3 Luonnosteluvaihe

Luonnosteluvaihe alkaa kun on saatu selville millainen palvelu on aikeissa toteuttaa. Luonnostelulle tyypillistä on selvitys siitä, mitkä osatekijät ja näkökannat tulevat ohjaamaan palvelun/tuotteen suunnittelua ja toteuttamista. Tuotteen laatu syntyy siitä, että erilaiset näkökannat saadaan tukemaan toinen toistaan. Kirjallisuuden perehtyminen ja asiantuntijatiedon saaminen ovat avainasemassa kun opitaan tunnistamaan ne tekijät, joista tuotteen laatu syntyy. Luonnostelun tulee perustua asiakasprofiilin laadintaan, missä selvitetään kohderyhmän terveyteen liittyvät tarpeet. Parhaiten kohderyhmää auttaa tuote, jonka suunnittelussa on otettu huomioon kohderyhmän tarpeet ja ominaisuudet. On suureksi hyödyksi olla varsinaisessa toiminnassa mukana konkreettisesti ja havainnoida asiakastilanteita ja haastatella osapuoliskoja. Kohderyhmän tarpeista ja erityispiirteistä voi saada täsmennystä eri tieteenalojen tutkimusten kautta. Luonnosteluvaiheeseen kuuluu olennaisena osana sidosryhmien kanssa kommunikointi. Päättävät elimet ovat saattaneet määritellä hyvinkin tarkkoja ohjeita tuotteen/palvelun järjestämiseksi. On tarpeellista tietää käytettävää palvelua ohjaavat säädökset, periaatteet, arvot ja ohjeet. (Jämsä & Manninen 2000, 43 – 44, 47, 49.)

Luonnosteluvaiheessa huomioimme teorian ja tarpeiden määrittämisen lisäksi opinnäytetyön toteutusta ohjaavia inhimillisiä arvoja. Tuotteen tulisi olla ikäihmisten sosiaalisuutta ja hyvinvointia tukeva. Sote -alalla pyritään muun muassa vanhusten palvelujen kehittämiseen joko julkisen tai yksityisen palvelujärjestelmän kautta. Ominaista näiden järjestelmien alaisille palveluille on inhimillisyyden ja sosiaalisuuden esilletulo. Tuotteen kehittäminen jatkuu luonnosteluvaiheen aikana tehtyjen päätösten ja suunnitelmien pohjalta. Eräänlaista ”työpiirustusta” vastaa tuotteen/palvelun sisällöstä koottu jäsentely. Jos tuotteen kohderyhmä on kovin heterogeeninen, on vaikeuksia tuottaa sellainen palvelu/tuote, joka sopii kaikille. (Jämsä & Manninen 2000, 54, 75.)

Uuden työtavan tai palvelun käyttöönotto ja tiedon välittäminen voi olla joko kertaluontoista tai säännöllistä. Tulee muistaa, että tiedonvälitystilanteessa annettua informaatiota voi olla vaikea korjata jälkeen. Jokainen tapahtuma/teemapäivä tulee olemaan asiakkaille ikimuistettava. On turvallista suunnitella sisältö ja toimintamenetelmät melko tarkasti etukäteen. Asiakaskohtaamisiin yksilöllisesti tulisi myöskin jättää pelivaraa ajan määrittelyssä. Lisäksi tila tulee olla selvillä ennakkoon. (Jämsä & Manninen 2000, 65 - 66.) Tuotteen, eli kaverikoira vierailuiden toteutusta opinnäytetyössämme ohjasi eri palveluiden tuottajien välisen yhteistyön lisääminen, jonka tarve nousi esille usein teoriassa.

#### 4.3.1 Käsikirjoitussuunnitelma

Kennelliiton kaverikoira-toiminta ei ole tavoitteellista tai ohjattua toimintaa, vaan vierailut perustuvat siihen, että koiria saa lähestyä vapaasti omasta tahdostaan ja vierailun on tarkoitus tuottaa hyvää mieltä ja iloa (Suomen kennelliitto – Finska Kennelklubben 2014). Kaverikoirat ovat vierailuiden aikana ohjaajansa hallinnassa ja koiran ohjaaja on vastuussa omasta koirastaan. Kohdejoukkomme saa vapaasti kohdata koirat yhteisessä tilassa ja koiria saa vierailun aikana silittää ja helliä. Koiran ohjaajan tehtävänä on tuntea koiransa niin hyvin, että hän voi en-

nakoida ja tulkita omaa koiraansa ja varmistaa sillä turvallinen kohtaaminen asiakkaalleen ja koiralleen (Suomen kennelliitto – Finska Kennelklubben 2014).

Vierailut järjestetään palvelukeskus Kallion yhteisissä tiloissa, jonne kokoonnuimme ennen koirien saapumista. Kaverikoiravierailuille varasimme aikaa 1 h 45 min, josta koirien läsnäololle oli varattu aikaa 45 min. Oli todennäköistä, että koirien läsnäolo jäisi lyhemmäksi, mutta riittävällä ajan varaamisella saamme vierailun järjestämisestä joustavan ja vierailut etenemään luontevasti ja osallistujien toiveiden mukaisesti. Vierailun tarkka aikataulu on liitteenä (LIITE 1 vierailupäivien aikataulu ja sisältösuunnitelma), jossa aikataulu sisältöineen on kuvattu tarkasti. Koiran ohjaaja pitää koiran vierailuiden aikana kytkettynä ja kuljettaa koira kaikkien halukkaiden luona. Koirien vierailu ei ole ohjattua toimintaa, vaan vierailu etenee paikallaolijoiden toiveiden mukaisesti. Vierailuista saa halutesaan poistua. Koirien lähdettyä vierailupaikalta, varasimme aikaa vapaalle keskustelulle. Vierailuihin osallistuminen on vapaaehtoista ja vierailuihin ovat tervetulleita myös omaiset ja vierailukohteen henkilökunta. Omainen voi aktivoida ikäihmistä osallistumaan ja kertomaan muistoistaan ja ajatuksistaan, joita koiran läsnäolo hänessä herättää.

Kaverikoirien vierailuiden ikäihmisten terveyttä edistävä vaikutus perustuu monen toimintakyvyn osa-alueeseen. Koiravierailut tuovat palvelukeskuksen arkeen toimintaa ja lisäävät ikäihmisten osallisuutta. Koiran läsnäolo voi herättää muistoja ja keskustelua vierailuiden aikana, joista voi keskustella paikallaolijoiden kanssa, joka lisää osaltaan sosiaalista vuorovaikutusta. Lundénin (2012, 51) mukaan koiran avulla on mahdollista saada kontakti jopa vaikeasti dementoituviin henkilöihin. Lemmikkieläimen ja ihmisen välisen vuorovaikutussuhteen tiedetään mm. parantavan psykiatristen kroonikkopotilaiden vuorovaikutussuhteita, lieventävän masennusta ja yksinäisyyden tunnetta, lisäävän sosiaalista vuorovaikutusta ja ystävyyssuhteita, vähentävän dementiapotilaiden kiihtymystä ja lisäävän vanhusten aktiivisuutta. Koiran läsnäolo voi edistää ikäihmisen fyysistä terveyttä. Lemmikin läsnäolon tiedetään alentavan verenpainetta ja pulssia (Vartiovaara

2006). Koira läsnäolo voi herättää monia positiivisia tunnereaktioita, kuten iloa ja naurua, jotka vaikuttavat positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin.

#### 4.3.2 Tuotantosuunnitelma ja toteutus

Vierailut järjestetään palvelukeskus Kalliossa. Vierailuiden ajankohdista sovimme alustavasti Palvelukeskus Kallion vastuuhenkilön Raija Kinnusen kanssa syksyllä 2014. Sovimme että vierailut järjestettäisiin marraskuun lopun ja joulukuun alun välisellä ajalla vuonna 2014. Lopullisista päivämääristä sovimme saatuaamme tutkimusluvan.

Kävimme tutustumassa palvelukeskus Kallion tiloihin, jotta mahdollisilta yllätyksiltä välttyttäisiin ja sovimme Raija Kinnusen kanssa tilat, joissa vierailut pidettiin. Halusimme järjestää vierailut arkipäivinä, koska viikonloppuisin palvelukeskuksessa vierailee usein asukkaiden omaisia ja tuttaviam. Keskustelimme myös kaverikoiraohjaajien kanssa ja he sanoivat omaisten olevat usein hyvä voimavara ikäihmiselle kaverikoiravierailuiden aikana. Suunnittelimme vierailut pidettäväksi alkaen kello kymmenen aamupäivällä. Keskustelimme sopivimmasta kellonajasta vielä toimeksiantajamme kanssa ja hän sanoi vierailuille sopivammaksi ajaksi iltapäivän. Tutkimusluvan saatuaamme toimitimme Kallioon tiedotteen (LIITE 2 tiedote Kallioon) vierailupäivistä, jossa kerroimme vierailun ajankohdan ja keston. Tiedotteet sijoitimme palvelukeskus Kallion eri yksiköiden yleisille ilmoitustauluille henkilökunnan, omaisten ja asukkaiden nähtäville. Toimitimme muutamia esitteitä kaverikoira-toiminnasta palvelukeskus Kallioon, jotta henkilökunta, joka ei ollut vierailuissa paikan päällä voi tutustua toimintaan ja toiminnasta kiinnostuneet omaiset voivat halutessaan saada tietoa toiminnasta. Esitteitä tilasimme tapahtumia varten Suomen Kennelliiton kaverikoira-koordinaattori Sanna Piriseltä.

Ilmoitimme sovitut päivämäärät Kainuun kaverikoirille. Kainuun kaverikoirissa toimivat yhteyshenkilöt ilmoittavat sovitut päivämäärät koirien ohjaajille, jota kaut-

ta halukkaat koirien ohjaajat ilmoittavat osallistumisestaan vierailuihin. Kainuun kaverikoirien yhdyshenkilö ilmoittivat ilmoittautuneiden koirakoiden lukumäärän meille. Kennelliiton sääntöjen mukaisesti kaverikoirien vierailuilla on oltava kerrallaan vähintään kaksi koirakkoa. Aiemmissa keskusteluissamme kaverikoirien ohjaajien kanssa ilmeni, että kaverikoiranohjaajilta löytyy kiinnostusta osallistua vierailuihin. Kaverikoira-toiminta on vapaaehtoistoimintaa, eli heille ei makseta palkkaa toiminnastaan eikä heille korvata matkakuluja.

Suunnittelimme saapuvamme vierailupaikalle kaksikymmentä minuuttia aikaisemmin kuin koirakot, jotta ehtisimme valmistella varatun tilan vierailulle. Varmistaisimme etukäteen tilan esteettömyyden ja sopivan tilan koiran kanssa liikkumiselle sekä tilaa mahdollisille apuvälineille, kuten pyörätuolille. Esteetön ympäristö helpottaa lisäksi vierailun aikana tapahtuvaa tuotteen arviointia, joka tapahtuu osittain havainnoinnin avulla. Tilan istuimet ja sohvut sijoitetaan seinustoille. Tilassa on myös ruokapöytiä, joiden äärellä osa vierailua seuraavista ikäihmisistä voisi istua. Huolellisella alkuvalmistelulla mahdollistamme vierailuiden sujuvan ongelmitta laatimamme aikataulun mukaisesti. Vierailuille varataan suunnitelmavaiheessa aikaa 1 h 45 min, johon sisältyi alkuesittely, kaverikoirien vierailu ja aikaa vapaalle keskustelulle (LIITE 1 vierailupäivien aikataulu ja sisältösuunnitelma).

Kokoonnuimme palvelukeskus Kallion asukkaiden yhteiseen tilaan sovittuina aikoina. Menimme vierailukohteeseen ennen kaverikoirien saapumista, jotta saimme ryhmän orientoitumaan tuleviin vierailuihin ja läsnäolijat tietämään tulevasta tapahtumasta ja koirien saapumisesta etukäteen. Koirien saapuminen paikalle suoraan, voisi viedä aloitukselta liikaa huomiota ja läsnäolijoiden voisi olla vaikeaa orientoitua vierailuihin. Vierailuiden aikana koiria sai vapaasti kohdata ja silitellä. Vierailuiden jälkeen varasimme aikaa vapaalle keskustelulle sekä aikaa haastatella tuotteen arviointiin osallistuvia henkilöitä.

Aloitukseen ja esittelyyn varasimme aikaa 10 minuuttia, jonka jälkeen kaverikoirat pyydettiin tulemaan yhteiseen tilaan. Ensimmäisen vierailun aikana kaveri-

koirat olivat paikan päällä jo hieman etuajassa, ja siten mukana aloituksessa. Esittelyssä kerroimme omat nimemme ja vierailuiden olevan opinnäytetyömme tuote. Kerroimme koirien lukumäärän ja nimet sekä tapahtuman aikataulun. Kerroimme lyhyesti pääkohdat kaverikoiratoiminnasta, jotta läsnäolijat tietävät, että koirat saapuvat paikalle heitä varten tuottamaan iloa ja hyvää mieltä ja koiria saa vapaasti lähestyä.

Koirien läsnäololle varasimme aikaa 45 min. Kaverikoirat olivat vierailuiden aikana ohjaajansa vastuulla. Kontaktit koiran ja asiakkaan välillä tapahtuvat asiakkaan omasta tahdosta ja asiakkaan ehdoilla. Ohjaaja pyytää aina henkilöltä luvan päästää koira ihmisen luokse. Kohdejoukkomme sai vapaasti kohdata koirat yhteisessä tilassa ja koiria saa vierailun aikana silittää, helliä ja halutessa koiraa voi taluttaa. Koiran ohjaajan tehtävänä on tuntea koiransa niin hyvin, että voi ennakoida ja tulkita omaa koiraansa ja varmistaa sillä turvallinen kohtaaminen asiakkaalleen ja koiralleen (Suomen Kennelliitto – Finska Kennelklubben 2014).

Vierailu olisi keskeytetty, jos koirien ohjaajat tai tapahtumaan osallistuvat henkilöt haluaisivat sen päättyvän ja tilasta sai halutessaan poistua. Tapahtumassa olisi voinut olla mukana henkilöitä, jotka pelkäävät koiria tai eivät halua olla kontaktissa koiriin. Koiran ohjaaja vastaa oman koiransa hyvinvoinnista ja keskeyttää vierailun, mikäli huomaa koiransa väsyvän.

Koirien lähdettyä vierailupaikalta, jäimme vielä paikanpäälle ja varasimme sen jälkeen aikaa vapaalle keskustelulle 15 minuuttia. Lopuksi kiitimme kaikkia osallistujia. Lopetukseen varasimme aikaa 5 minuuttia. Lopetuksen jälkeen haastattelimme ikäihmisiä arvioidaksemme tuotettamme. Tähän varasimme aikaa 15 minuuttia jokaista ikäihmistä kohden. Haastatteluiden jälkeen kiitimme heitä ja vierailut päättyivät hyvästeihin.

### 4.3.3 Arviointisuunnitelma

Vierailuiden arviointiprosessi voidaan jakaa Virtasta (2006, 143 – 144) mukailleen eri vaiheisiin. Ensin on arvioinnin tarpeen määrittäminen, jonka jo opinnäytetyön aiheanalyysivaiheessa määrittelimme ikäihmisten terveyden edistämisen kehittämisen kaverikoiratoiminnan avulla. Tarpeen määrittämisestä seuraa arviointiasetelman ja arviointimallin muotoilu eli arviointitehtävän muotoilu. Kolmas vaihe on arviointikäsitteiden- ja kriteereiden valinta, joilla arvioimme sitä millä tavalla tuotteemme edistivät ikäihmisten terveyttä ja saimmeko vastaukset kehittämistehtäviimme. Arvioimme miten vierailut edistivät ikäihmisten terveyttä, eli miten onnistuimme järjestämään terveyttä edistävän kaverikoiratapahtuman ikäihmisille. Haastattelun avulla arvioimme lisäksi kaverikoira vierailuiden keston sopivuutta sekä sitä, miten vierailut koettiin. Vierailuiden arviointiin pyysimme osallistumaan kahdeksaa palvelukeskus Kalliossa asuvaa ikäihmistä, joiden välittämiseen palvelukeskuksen henkilökunta osallistui.

Arviointikäsitteiksi valitsimme opinnäytetyöhön fyysiset, sosiaaliset, psyykkiset ja kognitiiviset toiminnot ikäihmisissä ja loimme kullekin toiminnolla arviointiasteikon (LIITE 3 tuotteen arviointiasteikko), eli arviointikriteerit, joilla arvioimme miten vierailut edistivät ikäihmisten terveyttä näiden eri toimintakyvyn osa-alueiden kautta. Arviointikriteereillä pyrimme saamaan mahdollisimman kokonaisvaltaisen kuvan kohdejoukossa tapahtuvista toimintakyvyn muutoksista koirien läsnäolon aikana, joilla arvioimme tuotteen onnistumista ja sitä millä tavalla tuotteemme edistivät ikäihmisten terveyttä. Karvisen (1994, 11) mukaan toimintakyky koostuu ihmisen fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta kapasiteetista. Ikäihmisen toimintakyky heikkenee sairauksien ja iän myötä. Toimintakyky kuvaa sitä miten hyvin ihminen selviää esimerkiksi omista päivittäisistä toimistaan. Toimintakyvyllä voidaan selvittää kuinka toimintakyvyn alenemisesta huolimatta voisi elää mahdollisimman itsenäistä elämää. Toimintakyky määräytyy yksilön ja toimintaympäristön välisenä suhteena, joten toimintakykyä voidaan parantaa muuttamalla toimintaympäristöä. (Pohjolainen 1996, 77 – 78.)



Tuotteemme arvioinnissa on neljä eri asteikkoa, jotka ovat heikko, tyydyttävä, hyvä ja kiitettävä. Edellä mainitut arvioinnin asteikon tasot on kuvattu arviointias- teikossa (LIITE 3 tuotteen arviointiasteikko). Esimerkiksi fyysisten toimintojen merkityksen voidaan katsoa olevan heikko, mikäli koira ei lainkaan aktivoi ikäih- mistä liikkumaan ja kiitettävä, mikäli koiran läsnäolo saa ikäihmisessä aikaan selkeää fyysisen aktiivisuuden lisääntymistä, kuten liikkuminen, koira kohti ku- martelu ja koiran silittäminen.

Neljäs vaihe on arvioinnin suunnittelu ja käynnistäminen, jolloin teimme arviointi- suunnitelman ja valitsimme sopivat arviointimenetelmät. Arviointikeinoina käy- timme haastattelua ja havainnointia. Laadimme havainnointilomakkeen (LIITE 4 arvioinnin havainnointilomake) ja haastattelulomakkeen (LIITE 5 arvioinnin haas- tattelulomake), joita käytimme haastattelussa vierailuiden jälkeen. Havainnointi- lomakkeeseen laadimme sarakkeet ikäihmisten psyykkisille, fyysisille, sosiaalisil- le ja kognitiivisille toiminnolle, johon merkitsimme vierailuiden aikana kunkin ha- vainnoitavan henkilön toimintoja ”tukkimiehen kirjanpidolla”. Koiran läsnäolon vaikutuksia fyysisiin toimintoihin olivat esimerkiksi koiran silittäminen tai hellimi- nen ja koiran kohdejoukossa aikaansaama liike, kuten käveleminen, koiran talut- taminen tai koira kohti kumartuminen. Psyykkisiä toimintoja sanallisen ilmaisun lisäksi, olivat esimerkiksi ilmeet ja eleet sekä tunteiden ilmaisu. Kognitiivisia toi- mintoja joita havainnoimme, olivat muistelu, osallistuminen ja havainnointi. Kog- nitiiviset taidot ovat ihmisen tietoisia psyykkisiä toimintoja, kuten tiedon vastaan- ottaminen, käsittely ja säilyttäminen esimerkiksi muistelu, osallistuminen ja ha- vainnointi (Tuulio-Henriksson 2011). Tähän voidaan ajatella kuuluvan esimerkiksi koiran tarkkailu ja muistelu, joita käytimme hyödyksi vierailun arviointivaiheessa. Muistelulla voi ottaa menneisyyden haltuun ja vahvistaa identiteettiä. Muistelu on parhaimmillaan strategia jolla pidetään yllä elämän hallinnan tunnetta ja pitää yllä elämänjärjestystä. Muistelu voi lisätä henkilön ymmärrystä menneisyyttä ja nyky- hetkeä kohtaan. Muistot ovat aina osana myös nykyisyyttä, koska muistot kulke- vat aina henkilön mukana. (Korkiakangas 2002, 183, 202.)

Arvioimme havainnointilomakkeella vierailuiden sosiaalista ympäristöä ja koirien vaikutusta vierailuiden ilmapiiriin. Sosiaalisen ympäristön ”ilmapiiriin” arvioiminen oli haasteellista, koska se perustui aina meidän havainnoijien sen hetkisiin kokemuksiin tilanteesta. Sosiaalisen ilmapiirin kuvailussa merkityksellisiä asioita arvioinnissa olivat yleinen ilmapiiri, jota ei voi varsinaisesti mitata, mutta läsnäolijoiden eleiden, ilmeiden, keskusteluiden ja tapahtumien tarkalla kuvailemisella pyrimme mahdollisimman tarkasti välittämään vierailuiden ilmapiiriä myös lukijoille. Kaverikoirien vierailulla ei olisi merkitystä sosiaaliseen ilmapiiriin, mikäli koirien vierailu ei saisi ikäihmisissä aikaan havaittavia sosiaalisia toimintoja. Toisaalta kaverikoirien vierailu olisi merkityksellinen, mikäli koirat saisivat ikäihmisissä aikaan sosiaalisia toimintoja, kuten vuorovaikutusta ja keskusteluita. Samalla havainnoimme vierailuiden aikana koko tilaisuuden ilmapiiriä, kuten ikäihmisten ja koirien ohjaajien välistä vuorovaikutusta. Havainnointilomakkeisiin varasimme tilaa sanalliselle ilmaisulle, jolla arvioimme sosiaalisia, kognitiivisia ja psyykkisiä toimintoja ikäihmisissä.

Haastattelulomakkeella kysyimme ikäihmisten arviota siitä, miten koirien vierailut palvelukeskus Kalliossa näkyvät tapahtumien jälkeen. Arvoimme kaverikoirien vierailun vaikutusta sosiaaliseen terveyteen siten, miten vierailua voi käyttää keskusteluaihiona, tukien samalla sosiaalisia voimavaroja. Selvitimme lisäksi, miten koirien läsnäolo herätti kohdehenkilöissä muistoja liittyen koiriin tai lemmikkieläimiin. Vapaata sanaa on hyvä hyödyntää, jotta välttyisimme liialliselta johdattelulta ja tähän pyysimme lisäksi kehittämisideoita vastaavanlaisiin tapahtumiin.

Haastatteluilla halusimme selvittää miten ikäihmiset kokivat kaverikoirien vierailut ja millaisia tuntemuksia ja ajatuksia kaverikoirat ikäihmisissä herättivät. Psykkinen toimintakyky ilmenee ihmisen suhtautumisena ja kykynä vaikuttaa omaan ulkoiseen ja sisäiseen vallitsevaan todellisuuteensa. Ikääntyessä ihmisen psykkinen toimintakyky muuttuu, koska se on kytköksissä henkilön ympäristöön. (Ruoppila, 2002, 120.) Arvioinnissa huomioimme kohdejoukon toimintakyvyn mahdolliset rajoitteet, esimerkiksi liikunnanrajoitteet kuten pyörätuolin tai muisti-

sairaudet. Esimerkiksi muistelun havainnointi oli arvioinnissa haasteellista, mikäli kohdehenkilö ei kyennyt tuottamaan lauseita tai puhetta. Arvioinnissa jouduimme koko ajan pohtimaan ikäihmisen senhetkistä toimintakykyä ja arvioimaan esimerkiksi mahdollisten havaittavien tunnereaktioiden merkityksiä muistelulle.

#### 4.4 Viimeistelyvaihe

Olipa tuote mikä tahansa, se tarvitsee palautetta, arviointia ja asiantuntijaohjausta kaikissa kehitysvaiheissaan. Viimeistelyvaiheessa hiotaan yksityiskohdat. Loppuraportoinnin jälkeen tuotekehitysprojektin tuloksena on valmis tuote/palvelu. (Jämsä & Manninen 2000, 80 – 81., 85.) Suunnitelmavaiheessa opinnäytetyö oli tarkoitus tehdä Kainuun kaverikoirille ja sovimme ensin toimeksiantosta Kainuun kaverikoirien palvelukeskus Himmelin yhteyshenkilö Minna Korhosen kanssa. Kainuun kaverikoiratoiminnan kaverikoiravastaava Mira-Maria Ruuskanen otti meihin yhteyttä, kun vierailut olivat ajankohtaisia ja kertoi, ettei yksittäinen henkilö kaverikoiratoiminnasta voi toimia toimeksiantajana, vaan toimeksiantajaksi olisi kirjattava koko Kainuun kaverikoirat. Kainuun kaverikoirien Mira-Maria Ruuskanen oli sitä mieltä, että opinnäytetyömme palvelee paremmin palvelukeskus Kalliota, joten toimeksiantajaksemme vaihtui tammikuussa 2015 Raija Kinnunen palvelukeskus Kalliosta. Vaikka toimeksiantaja vaihtui opinnäytetyöprosessin aikana, ei se muuttanut opinnäytetyön toteutusta tai vaikuttanut tavoitteeseen, tarkoitukseen tai tutkimustehtävään.

Tuotteemme on ikäihmisten terveyttä edistävä kaverikoiravierailu. Tuote on asiakaslähtöinen ja ottaa huomioon asiakkaan erityistarpeet. Tuote edistää ikäihmisten sosiaalista, kognitiivista ja psyykkistä hyvinvointia ja tukee fyysistä aktiivisuutta. Tuote on ikäihmistä aktivoiva ja lisää osallisuutta. Vierailut olimme ensin sopineet järjestettäväksi joulukuussa 2014, mutta kyseisille ennalta sovituille päivämäärille emme kuitenkaan saaneet mukaan Kaverikoira-brändin mukaista kah-ta kaverikoiraa. Näin ollen kaksi ensimmäistä suunniteltua vierailua jouduimme

perumaan edellä mainitun syyn johdosta. Lopulta vierailuiden arviointiin osallistui yhteensä viisi ikäihmistä, suunnitellusta kahdeksasta ikäihmisestä.

Molempiin toteutuneisiin vierailuihin osallistui kaksi koirakkoa. Ensimmäinen vierailu saatiin toteutettua tammikuun 11. päivänä, sunnuntai-iltapäivänä, kello 13.15 - 15.00 Palvelukeskus Kallion tiloissa. Kaverikoirista saapuivat paikalle kulta-noutaja Justiina sekä snautseri Tilli ohjaajineen (KUVA 2). Koirakot saapuivat paikalle hieman etujassa ja se aiheutti pientä sekaannusta alkuvalmistelujen ollessa vielä vaiheessa. Aikataulu piti suunnitellusti. Henkilökuntaa osastoil-la on sunnuntaisin arkipäiviä vähemmän, joten olimme avustamassa ennalta sovit-tuja ikäihmisiä saapumaan vierailutilaan. Haimme muun muassa erään nais-henkilön pyörätuolilla kuljettaen alakertaan.



Kuva 2. Justiina ja Tilli (Kuva Kirsi Kemppainen)

Ainoastaan yksi aiemmin mukaan halunneista arviointiin osallistuvista henkilöistä perui tässä vaiheessa halukkuutensa osallistua. Eräs toinen asukas taas oli jou-lukuussa käydessämme ehdottomasti kieltäytynyt tulemasta koko tapahtumaan saati olemaan kohderyhmäämme, kuitenkin hän yllättäen oli ensimmäisten jou-

kossa odottamassa omasta halustaan koiravieraiden tuloa ja osallistui vierailuun aktiivisesti. Hän ei kuitenkaan kuulunut varsinaiseen arviointijoukkoomme.

Vierailun alussa paikanpäällä oli lisäksi yhden arviointiin osallistuvan henkilön omainen. Hänen mielestään on mukavaa, että vierailu järjestettiin Kallioon, mutta hän ei kuitenkaan jäänyt seuraamaan vierailua. Kaverikoiranohjaaja Mira-Maria Ruuskanen kertoi aiemmissa keskusteluissamme, että omaiset voivat olla kaverikoiravierailuiden aikana merkittävä voimavara ikäihmiselle. Omainen voi hänen mukaansa aktivoita ikäihmistä osallistumaan ja ottamaan kontaktia koiraan. Lisäksi omaisen kanssa voi muistella ja keskustella kaverikoirista vierailuiden aikana sekä vierailuiden jälkeen.

Ikäihmiset saapuivat paikalle sovittuna vierailun alkamiskohtana. Alkupuheet sujuivat nopeasti ja tulimme siihen tulokseen, että kerromme tapahtuman kulun ja tarkoituksen lisäksi koirista vain yleisesti, jotta taka-alalla odottaneet koiranohjaajat voisivat itse esitellä lyhyesti koiransa. Koirakot tekivät kohtaamiset, kuten heille on ohjeistettu. He kysyivät ikäihmiseltä luvan ennen kuin päästivät koiran ottamaan kontaktia ikäihmiseen.

Tässä vaiheessa keskityimme arviointiprosessimme ensimmäiseen vaiheeseen eli havainnointiin. Olimme saaneet ennalta sovituista arviointiimme osallistuvista ikäihmisistä paikalle kolme, neljästä sovitusta henkilöstä. Näinollen toinen meistä havainnoi kahta ja toinen yhtä ikäihmistä vierailun aikana. Kyseiset henkilöt osallistuivat vierailuun monella tapaa. Ainakin hymyä, koiralle jutustelua, omien edesmenneiden koirien muistelua sekä silittämistä esiintyi kaikilla kolmella ikäihmisellä. Molemmat koirat, sekä Justiina että Tilli tuottivat ikäihmisille iloa liki 40 minuuttia. Tilaisuudesta sai halutessaan poistua. Ainoastaan yksi ikäihminen poistui paikalta kesken.

Lopuksi suoritimme arviointiprosessimme toisen vaiheen eli haastattelun. Käytössämme olivat tekemämme valmiit kysymyslomakkeet ja niihin keräsimme tiedot yhdessä ikäihmisen kanssa nimettömänä, kuten ennalta olimme sopineet. Ensimmäisellä vierailulla ikäihmisiä osallistui tapahtumaan yhteensä kymmenen,

joista kolme oli ennakkoon sovittuja arviointiin osallistuvia. Heidän lisäksi mukana oli yksi hoitohenkilökunnan edustaja.

Toinen vierailu oli sovittu pidettäväksi heti seuraavana lauantaina 17.1.2015. Jälleen ennakkosuunnittelumme vierailuaikojen osalta petti, tosin ei suoranaisesti meidän toimestamme. Torstai-iltana 15.1.2015 selvisi että koirakoita ei ole ilmoittautunut lauantaille tarvittavaa kahta ja tapahtumaa on siirrettävä yhdellä päivällä sunnuntaille 18.1.2015. Ilmoitimme tästä välittömästi sähköpostitse palvelukeskus Kallioon toimeksiantajallemme. Heille tämä onneksemme lyhyellä varoitusaajalla sopi, tosin meitä itseämme harmitti jälleen suunnattomasti Kaverikoiravierailun siirtäminen viime hetkillä. Kyseiset sovitut ajat vaativat meiltä molemmilta suuria ennakkovalmisteluja ja aikataulujen sovittelua.

Sunnuntaina 18.1. järjestimme toisen Kaverikoiravierailumme. Kirpeässä pakkasäässä ikäihmisiä saapuivat ilahduttamaan landseer Pate ja shetlanninlammaskoira Neppu (KUVA 3 ja KUVA 3). Olimme sopineet, että pidämme tämän toisen vierailun palvelukeskus Kallion Tervakartanon puolella. Siellä meillä oli suurimmaksi osaksi eri ihmiset kuin ensimmäisellä vierailulla. Meillä molemmilla opinnäytetyöntekijöillä oli vierailuiden aikana yksi henkilö osallistumassa arviointiprosessiimme, koska kaksi etukäteen sovittua henkilöä ei saapunut paikanpäälle. Yhteensä toiseen vierailukertaan osallistui 11 ikäihmistä. Hoitohenkilökunta ei osallistunut kaverikoirien vierailuun kokoaikaisesti, vaan kävivät vierailun loppupuolella ihastelemassa koiria. He myös auttoivat vierailun alku- ja loppujärjestelyissä.



Kuva 3. Pate (Kuva Kirsi Kemppainen)

Kuva 4. Neppu (Kuva Kirsi Kemppainen)

Loppuhaastattelu oli toisella vierailulla hieman vaikeampi toteuttaa, koska vaikeutena oli saada asiakas ymmärtämään kysymys siinä muodossa, kuin kysymyslomakkeessamme oli. Haastatteluissa meidän täytyi hieman soveltaa, jotta saimme tarvittavat vastaukset. Vierailu päättyi kahvittelun, koiranohjaajien lähdön, haastattelujen ja pienen kokoavan jutustelun jälkeen. Toimitimme Kennelliitosta saamamme Kaverikoira-esitteet jälkikäteen palvelukeskus Kallioon.

Molemmilla vierailukerroilla koiran läsnäolo sai fyysistä aktiivisuutta aikaan kaikissa henkilöissä, joita havainnoimme. Koiraan fyysistä kontaktia ottivat kaikki havainnoimamme henkilöt. Fyysinen kanssakäyminen oli koiran silittämistä, raputtamista tai koiraa pajattiin sylissä. Fyysinen aktiivisuus oli kolmella henkilöllä lyhytaikaista ja vähän fyysistä aktiivisuutta tuottavaa. Kahdella henkilöllä fyysinen aktiivisuus oli aktiivisempaa ja kehoa käytettiin kokonaisvaltaisemmin ja koira aktivoi henkilöitä kumartumaan, kääntyilemään ja koiraa pajattiin esimerkiksi sylissä pitäen.

Koiraan otettiin kontaktia esimerkiksi taputtamalla käsiä polviin, tarkoituksena kutsua koira luokse, joka aktivoi ikäihmisiä liikkumaan. Toisella vierailukerralla yksi asukas, joka ei osallistunut arviointiin, seurasi koira kävellen tilassa, jossa vierailu pidettiin ja hakeutui useamman kerran koiran läheisyyteen. Yksi henkilö pyysi, että häntä käännettäisiin tuolilla niin, että hän pystyisi seuraamaan koiria, koska ei itse kyennyt liikkumaan. Kukaan havainnoimistamme henkilöistä ei tahtanut tai kävelyttänyt koira – tosin yksi arviointiin osallistumaton ikäihminen piti koira hetkellisesti hihnassa. Kuitenkin oli nähtävissä kaverikoirien aikaan-

saama fyysinen aktiivisuus ikäihmisissä. Oli tuotteemme kannalta todella rohkaisevaa nähdä erään pyörätuolissa, aluksi passiivisena, istuneen ikäihmisen aktivoituminen hänen kumartuessa silittämään ja hellimään kaverikoiraa. Fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi vierailuissa voisi tarjota ikäihmisille mahdollisuutta taltuttaa koiraa, joka kannustaisi ikäihmistä liikkumaan. Vierailuympäristön tulisi olla fyysiseen aktiivisuuteen kannustava. Vierailuiden kehittämisen kannalta ei ole hyväksi järjestää vierailuja esimerkiksi ”kirkonpenkkimäisessä” ja ahtaassa tilassa. Suotavaa olisi, että tila olisi rauhallinen ja siellä olisi riittävästi tilaa liikkua.

Havainnointimme perusteella koirien herättämät tunteukset olivat positiivisia ja herättivät ikäihmisissä myönteisiä tunteita. Kohdehenkilöt ilmaisivat positiivisia tunteitaan vierailuiden aikana esimerkiksi hymyilemällä ja nauramalla. Sanallisella ilmaisulla henkilöt ilmaisivat koiravieraiden heissä aiheuttamia ajatuksia ja muistoja, niitä oli tulkitsijasta riippuen monenlaisia. Kaverikoiravierailu herätti kohdehenkilöissä selkeästi havaittavia positiivisia tunnereaktioita, joita osoitettiin koiralle. Tunteita ilmaistiin esimerkiksi hymyilemällä ja nauramalla. Koiralle puhuttiin ja koiraan otettiin kontaktia elein ja sanoin ja lisäksi tunteista keskusteltiin koiran ohjaajille ja muille paikallaolijoille.

Kehittääksemme kaverikoiravierailuita ikäihmisten tunteiden ilmaisua, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia tukevaksi, tulisi sosiaalisen ympäristön olla tunteiden ilmaisuun ja vuorovaikutukseen kannustava. Tätä voisi kehittää esimerkiksi omaisten läsnäololla vierailuiden aikana. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että omaisille ilmoitetaan vierailuista etukäteen ja pyydetään osallistumaan vierailuihin. Omaisille kannattaisi tuoda esille kaverikoiranvierailuiden terveyttä edistäviä vaikutuksia. Yhdellä havainnoimistamme henkilöistä emme havainneet koiran läsnäolon tuovan muistoja mieleen. Yhdelle henkilölle koira toi muistoja mieleen, mutta ei halunnut kertoa niistä. Hän kertoi, että hän oli omistanut aikoinaan koiria, muttei halunnut muistella, eikä puhua niistä. Kaksi henkilöä kohdejoukosta ilmaisi muistojaan vierailuiden aikana useammin ja ilmaisi muistoja koirille. Kyseiset henkilöt muistelivat ääneen kertoen omistamiaan tai lapsuudenkodeissaan



olleista koirista ja toinen henkilöistä muisteli koira-aiheista runoa. He ilmaisivat muistoja, mutta muistoista kertominen tapahtui yksittäisillä sanoilla, eikä niistä syntyneet keskusteluita. Yksi havainnoimistamme henkilöistä halusi jakaa muistoja myös muiden paikallaolijoiden kesken ja muistelu jatkui keskusteluna ja muisteluna henkilön omista koirista. Muistelua jatkui useamman kerran vierailuiden aikana. Esimerkkinä havainnointivaiheessa eräältä havainnoitavalta kuulemamme muisto:

*”Mie oon aina ollu koiraihminen.”*

Kaikki havainnoimillamme henkilöillä tapahtui osallistumista ja he havainnoivat ympäristöä. Käytännössä tämä näkyi koirien aktiivisena seuraamisena katseella, sekä koiran iästä ja rodusta kyselemisenä. Vierailuiden arviointiin osallistuvista henkilöistä neljä olivat paikanpäällä koko vierailuiden ajan, ainoastaan yksi henkilö poistui aikaisemmin paikanpäältä. Havainnoimistamme henkilöistä jokainen seurasi koiraan tarkasti katseellaan koko vierailuiden ajan tai sen ajan, kun itse jaksoivat olla seuraamassa vierailuita paikan päällä. Koiran tarkkailua tapahtui kaikilla myös silloin, kun koira oli kauempana tervehtimässä toisia asukkaita. Tällöin kauempana olevat kääntyivät tuolilla katsomaan koiraan. Kolmen henkilön kohdalla arvioimme koiran läsnäolon vaikutuksen lisäävän heidän osallistumistaan. He seurasivat koiraan tarkasti koko vierailuiden ajan ja koira selkeästi sai kyseiset henkilöt osallistumaan vierailuihin aktiivisesti. Osallistuminen näkyi muisteluna, puheena ja keskusteluna ja selkeästi lisääntyneenä vuorovaikutuksena muiden paikallaolijoiden kanssa. Lisäksi koiraan otettiin aktiivisesti kontaktia. Kahden henkilön kohdalla emme havainneet koiran lisäävän heidän osallistumistaan. Tuotteen kehittämiseksi vierailuihin voisi lisätä ohjattua, ikäihmistä aktivoivaa toimintaa. Esimerkiksi yhteinen ohjattu viriketoiminta kuten keskustelupiiri, kirjoittaminen tai piirtäminen voisivat lisätä ikäihmisten osallistumista ja muistelua kaverikoiravierailuiden aikana.

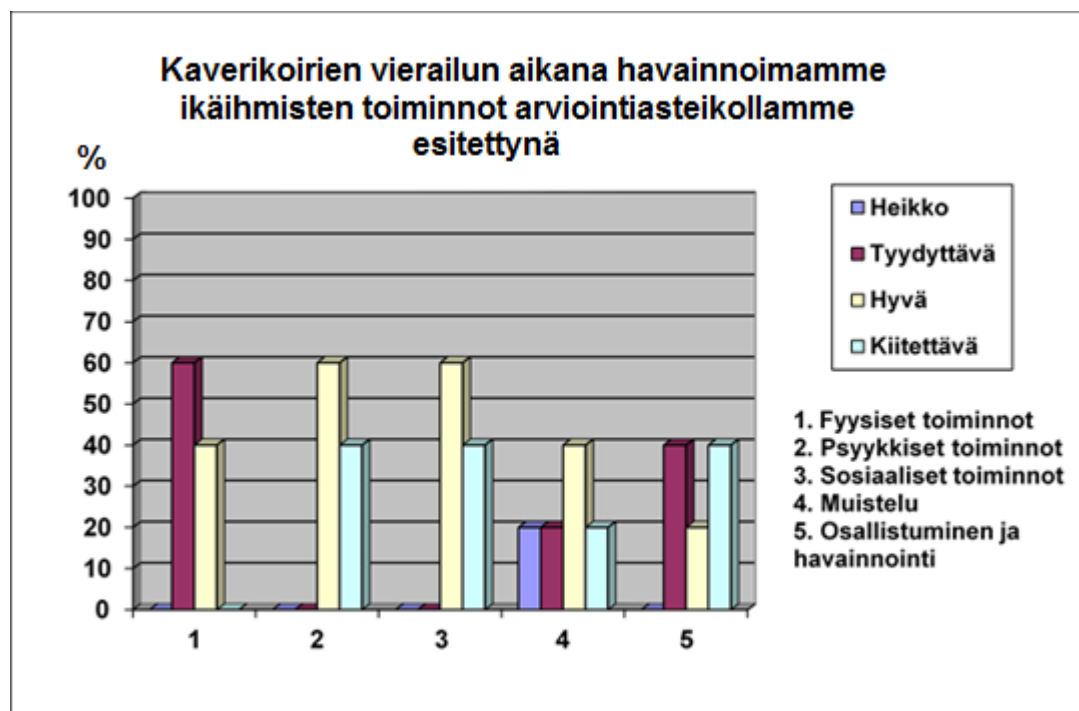
Kaikki havainnoimamme henkilöt olivat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa koiran sekä koirien ohjaajien kanssa. Koiria siliteltiin ja niille hymyiltiin ja juteltiin. Koiria

kohti kumarreltiin ja koiralle ojennettiin kättä. Koira kutsuttiin luokse sanoin ja elein. Eräs asiakas lausui koiralle mukavaa runoa. Lisäksi koira lisäsi joidenkin henkilöiden vuorovaikutusta muiden paikallaolijoiden kanssa ja herätti keskusteluita. Koirista oli helppo aloittaa keskustelu ja koirista kyseltiin paljon niiden ohjaajilta. Eräs ikäihminen kysyi koiran ikää ja rotua. Saatuaan tietää koiran olevan lammaskoira, hän kysyi, että pelkääkö se lampaita. Toinen henkilöistä halusi tarjota koiralle kakkupalan, joka hänellä oli edessään ruokapöydällä. Hän jutteli koiralle ja mietti koiran olevan nälkäinen ja haluavan kakkua. Muihin asukkaisiin havainnoimamme ikäihmiset eivät ottaneet vuorovaikutuksellista sosiaalista kontaktia. Tästä päättelimme sen, että tapahtumaan osallistuvilla kanssaihmisillä ei ole huonontavaa vaikutusta kaverikoiran tuottamille terveyttä edistäville vaikutuksille, sillä koiravieraat ovat se pääasia. Hoitohenkilökunnasta vain yksi otti läsnäololleen osaa varsinaiseen vierailuhetkeen, tällöin yksikään havainnoitamamme ei ottanut häneen vuorovaikutuksellista kontaktia.

Sosiaalisen ilmapiirin arviointi perustuu omille tulkinnoillemme vierailuiden aikana. Mielestämme koirien läsnäololla oli merkittävä vaikutus sosiaalisuuteen ja ilmapiiriin. Sosiaalisuuden lisääntyminen näkyi molemmilla vierailukerroilla lisääntyneenä keskusteluna ja vuorovaikutuksena koiriin ja koirien ohjaajiin. Koirat olivat luonteva tapa keskustella vieraiden henkilöiden kanssa. Koirien läsnäolo sai hymyn monen paikallaolijan kasvoille ja koira seurattiin katseella. Eräs paikallaolija harmitteli, kun hänen puoliso ei ollut paikanpäällä. Ensimmäiseen vierailuun tuli myös omaisia, jotka kävivät rapsuttelemassa koiria. Lisäksi henkilökunta ihasteli koiria. Emme havainneet kenenkään suhtautuvan kielteisesti koirien läsnäoloon tai pelkäävän koiria.

Kaaviossa 1 kuvaamme havainnoinnin avulla saatuja toimintoja viidessä arvioitiin osallistuvassa ikäihmisessä. Kaaviossa havainnollistamme ikäihmisten toimintoja kutakin arvioimaamme toimintoa kohden. Kaaviossa esitetään fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset toiminnot ja niiden sijoitus arviointiasteikossamme (LII-TE 3 tuotteen arviointiasteikko). Vaikka käsitelimme muistelua, osallistumista ja

havainnointia yhteneväisesti kognitiivisina toimintoina, on tässä kaaviossa muistelu ja havainnointi eroteltu toisistaan, koska arviointiin osallistuvista henkilöistä usealla muistelu ja osallistuminen olivat arvioinnissa eri tasolla. Esimerkiksi muistelu saattoi olla jonkun henkilön kohdalla arviointiasteikolla heikko, mutta hänen osallistumisensa ja havainnointinsa arviointiasteikon tasolla kiitettävä. Kuvailimme vierailuiden aikana tekemämme havainnot ja haastattelun tarkemmin ikäihmisten toimintakyvyn eri osa-alueista liitteessä (LIITE 6 vierailuiden aikana tekemämme havainnot ja haastattelut kuvailtuna arviointikriteeristön mukaisesti).



Kaavio 1: Kaverikoirien vierailun aikana havainnoimamme ikäihmisten toiminnot arviointiasteikollamme esitettynä

Vierailuiden kesto oli sopiva. Saimme palautetta vierailun kestoajasta haastattelulomakkeen avulla. Haastattelun perusteella arviointiin osallistuvista henkilöistä suurin osa arvioi vierailuiden kestoja sopivaksi tai riittävän pitkäksi. Osallistujat olivat vierailuiden ajan koko ajan läsnä, lukuun ottamatta yhtä henkilöä, joka poistui vierailun lopulla aiemmin. Vierailu oli onnistunut, sillä paikallaolijat jaksoi-

vat osallistua ja havainnoida koko vierailun ajan koiria. Osallistuminen vierailuihin on vapaaehtoista ja sopivan mittainen kaverikoirien vierailu voidaan varmistaa myös riittävällä henkilökunnan osallistumisella, joka voi tarvittaessa avustaa ikäihmisen pois paikanpäältä tämän niin halutessaan. Kaksi arviointiin osallistuvista henkilöistä arveli, että kaverikoirien vierailusta tulee yhteisiä keskusteluhetkiä vierailuiden jälkeen ja kolme ei osannut sanoa, keskustellaanko vierailusta myöhemmin. Neljä vastanneista kertoi, että heille tuli vierailusta muistoja koirista. Kukaan ei kertonut muistoja muista eläimistä. Koirat herättivät esimerkiksi vanhoja metsästysmuistoja yhdessä koirien kanssa.

Haastattelussa kolme henkilöä vastasi, että olisi mukava jos kaverikoirat vierailisivat palvelukeskus Kalliossa säännöllisesti. Eräs haastateltava kertoi ensimmäisen vierailun lopulla odottavansa jo seuraavaa kaverikoiravierailua. Yhden haastateltavan mielestä yksi vierailukerta kerta oli riittävä. Kun kaverikoiravierailuita jatkossa hyödynnetään ikäihmisten terveyden edistämiseksi, meidän tuotteemme arvioinnin pohjalta on todennettavissa, että säännöllisesti toistuvana kaverikoiravierailut tukevat ikäihmisten terveyttä parhaiten.

## 5 TULOKSET

Kaverikoiratoiminta perustuu spontaaneihin vierailuihin ja sen tuottamiin sen hetkisiin mielihyvän kokemuksiin. Teorian ja järjestämiemme vierailuiden perusteella voidaan todeta, että kaverikoiravierailuilla on etenkin säännöllisesti toistuvina terveyttä edistäviä vaikutuksia esimerkiksi ikäihmisten sosiaalisen ja vuorovaikutuksellisen toiminnan lisääntyessä. Myös muut toimintakyvyn osa-alueet vahvistuvat. Ihmisen toimintakykyä voidaan tarkastella fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn avulla. Ihmisen ikääntyessä, muutokset näissä eri toimintakyvyn osa-alueissa näkyvät eri tavoin ja siksi niitä tulisi tarkastella myös erikseen. (Ruoppila 2002, 121.) Kaverikoiratoiminta antaa virikkeitä ikäihmisille, joten järjestämämme vierailu tuki asettamaamme tavoitetta ikäihmisten terveyden edistämässä. Henkisen hyvinvoinnin säilyvyyden kannalta virikkeet ovat yksi tärkeä osatekijä. Yhteisöllisyys, tunne ryhmään kuulumisesta ja läheisten ihmisten tuki lisäävät sosiaalista hyvinvointia. (Heikkinen 2002, 31.)

Toimme vierailuiden avulla kolmannen sektorin tuottamia palveluita kunnallisen sosiaali- ja terveydenhuoltopalvelun piiriin ikäihmisten terveyden edistämiseksi. Ikäihmisten hyvinvointia voidaan parantaa lisäämällä eri toimijoiden välistä yhteistyötä. Hyvinvointia lisäämällä vähennetään sosiaali- ja terveyspalveluiden tarvetta. Palveluiden tarpeen väheneminen vaikuttaa myös julkiseen talouteen. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013, 24.)

Ikäihmisten toiminnanvajauksia ja toimintakykyä mitataan esimerkiksi Activities of Daily Living – tyyppisillä mittareilla, niiden huomio kohdistuu vain sillä hetkellä henkilöllä oleviin mahdollisiin toimintakyvyn rajoitteisiin, eivätkä ne huomioi toimintakyvyn alentumisen taustalla olevia tekijöitä, kuten heikkoa fyysistä kuntoa, heikentynyttä kuuloa tai näköä, masennusta tai kognitiivisia ongelmia. Tällöin toimintakykyä heikentäviin taustatekijöihin ei voida puuttua kuntouttavasti tai ennaltaehkäisevästi. (Heikkinen 2002, 22.) Ikäihmisten terveyden edistäminen on

laajempaa, kuin pelkkä primaaripreventio, jolla tarkoitetaan sairauksien ehkäisyä (Helin, 2002, 51).

Opinnäytetyötä tehdessämme lähestyimme ikäihmisten terveyden edistämistä kaverikoiratoiminnan avulla kahdesta eri terveyden edistämisen näkökulmasta. Tukemalla ikäihmisen eri toimintakyvyn osa-alueita kaverikoiratoiminnalla, lisätään ikäihmisen voimavaroja ylläpitää omaa terveyttään, jolloin kaverikoiratoimintaa voidaan tarkastella promotiivisena terveyden edistämisen näkökulmasta. Ikäihmisten terveyden edistämistä voidaan tarkastella myös toisesta näkökulmasta, jossa huomioidaan jo olevassa olevat toimintakyvyn heikkoudet ja sairaudet. Palvelukeskuksissa asuvat ikäihmiset voidaan näin ollen katsoa kuuluvan tähän ryhmään, koska heillä on kaikilla toimintakyvyssä heikkouksia. Tällöin voidaan ikäihmisten terveyden edistämisestä kaverikoiratoiminnan avulla puhua myös tertiääripreventiosta, jolloin kaverikoiratoiminnalla pyritään hidastamaan toimintakyvyn heikkenemistä. Tertiääripreventiolla tarkoitetaan sairauden aiheuttamien toimintakyvyn vajauksien kehityksen hidastamista ja hoitoa esimerkiksi apuvälineillä tai ympäristön muuttamista toimintakykyä paremmin vastaavaksi. Tällöin huomioidaan koko ihmisen elämäntilanne huomioon ja vahvistetaan yksilön omia voimavaroja. Kolmannen sektorin palvelut, joka kattaa yksityisyrittäjät ja vapaaehtoistyöntekijät, sosiaalitoimi ja muut hallintokunnat sekä omaiset, ovat terveystalveluiden keskeisimmät yhteistyökumppanit, joiden avulla ikäihmisten terveyttä ja toimintakykyä voidaan ylläpitää ja edistää esimerkiksi tertiääriprevention keinoin. (Helin 2002, 51 – 52.)

Tuettaessa toimintakyvyn eri osa-alueita eri menetelmin, ne tukevat toinen toisiansa. Esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn tukeminen vahvistaa usein myös sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. (Ruoppila 2002, 147.) Fyysisen toimintakyvyn tukemiseen kaverikoiratoiminta ei kuitenkaan ole soveltuvin ratkaisu. Emme opinnäytetyössämme havainneet suurta fyysistä aktiivisuuden muutosta ikäihmissä eikä kaverikoiratoimintaan kuulu varsinainen fyysisen aktiivisuuden lisääminen. Sen sijaan psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn merkitys on toiminnassa sitäkin merkityksellisempää.

Teorian pohjalta saimme vastauksen kehittämistehtävään ”mitä kaverikoiratoiminta on?”, kuvailemalla teoreettisen viitekehyksen opinnäytetyöhön ja määrittelemällä käsitteet sekä kuvailemalla tarkasti ilmiöitä ja niiden välisiä suhteita. ”Millainen kaverikoiratoiminta edistää ikäihmisten terveyttä?” – kysymys antoi osaltaan meille prosessin aikana vastauksia edeltävään kysymykseen, koska jouduimme pohtimaan kaverikoiravierailuita järjestettäessä vierailuiden käytännön järjestelyitä ja samalla teimme yhteistyötä niin vierailukohteen, kuin kaverikoiranohjaajien kanssa.

Kaverikoiravierailun avulla tapahtuvan ikäihmisten terveyden edistämisen tulee olla ikäihmisen tarpeet ja toimintakyky huomioiva, eikä toimintakyvyn rajoite saisi muodostua esteeksi. Terveyden edistämistä toteutimme kohderyhmän tarpeet huomioiden. Osallisuuden varmistamiseksi on tärkeää varmistaa ikäihmisen palvelujen saatavuus ja esteettömyys. Tämä tarkoittaa sitä, että korkea ikä, sairaus tai toiminnanrajoite ei ole esteenä palvelun, tuotteen tai tilan käytössä. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013, 19.) Vierailut perustuivat vapaaehtoisuuteen. Ikäihmisten kohdalla esimerkiksi muistisairaus voi olla esteenä ilmaista omaa tahtoaan osallistua kaverikoiravierailuihin. Palvelukeskus Kallion henkilökunta auttoi meitä arviointiin osallistuvien henkilöiden valinnassa ja henkilökunnalla oli tietona kustakin osallistuvasta henkilöstä, että esimerkiksi allergia tai koirapelko ei ollut esteenä osallistua vierailuihin. Vapaaehtoisuuden varmistimme vielä tässä vaiheessa ja tässä vaiheessa yksi henkilö kieltäytyi osallistumasta arviointiin.

Pohdittaessa millainen kaverikoiravierailu edistää ikäihmisten terveyttä, on tärkeää huomioida tila jossa vierailut järjestetään, jotta vierailut olisivat mahdollisimman rauhallisia ja koiran läsnäolosta saadaan mahdollisimman suuri terveyttä edistävä vaikutus. Ikäihmisten terveyden edistämiseksi järjestettävä kaverikoiravierailu tulee järjestää ikäihmisten tarpeet huomioivassa tilassa, jossa huomioidaan tilan koko ja taustameteli sekä saadaan tilaratkaisulla ylimääräinen henkilöiden ja koiran liikkuminen mahdollisimman vähäiseksi. Kuusinen ja Paloniemi (2002, 163 - 164) tarkastelevat artikkelissaan kasvatuserontologiaa. Heidän

mukaan ikäihmisen oppimistilanteissa olennaisimpia suunnittelussa huomioon otettavia asioita ovat muutokset ikäihmisen motoriikassa, sekä näkö- ja kuuloais-tissa. Nämä voidaan huomioida kiinnittämällä riittävästi huomiota ympäristöön. Tilassa tulee olla riittävä valaistus, eikä esimerkiksi taustamelu saisi häiritä tilan-netta. Lisäksi aikaa tulee varata riittävästi ja tulisi edetä niin, että keskitytään yh-teen asiaan kerrallaan ja oppimisympäristössä on miellyttävä rauhallinen ilmapii-ri.

Toisaalta tila ei saa olla tärkein seikka kaverikoiravierailuita järjestettäessä. Vie-railuiden tulee olla helposti toteutettavissa ja vierailupaikan arkeen hyvin istuvia, jolloin käytetään esimerkiksi tilaa, jossa ruokailut järjestetään ja johon toiminta kyseisessä yksikössä keskittyy. Kaverikoirien vierailu voidaan järjestää palvelu-keskuksissa myös ikäihmisen omaan huoneeseen. Kaverikoiratoimintaan on ter-vetulleita mukaan kaiken rotuiset ja kokoiset koirat. Ihmisillä voi olla mieltymyksiä koiran kokoon, luonteeseen, käyttötarkoitukseen tai luonteeseen nähden. Koirien kokoa, väriä, turkkia ja rotua ihasteltiin. Myös koirien käyttötarkoituksesta kysel-tiin.

Heikkisen (2002, 27) mukaan toiminta ja toimintakyky ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Toimintakyky ilmenee ihmisen toiminnoissa ja arjessa sekä esimer-kiksi harrastuksissa. Toiminta voi näin ollen vahvistaa toimintakykyä tai toisaalta heikentää toimintakykyä, jos toiminta on yksipuolista tai rasittavaa. Sosiaalinen tuki voi motivaation avulla edistää toimintakykyä. Arvioinnin haastattelujen poh-jalta toteamme, että ikäihmisten terveyden edistämiseksi järjestettävän kaveri-koiravierailun keston tulee suhteuttaa niin ikäihmisen, kuin koirankin jaksamiseen ja perustua vapaaehtoisuuteen. HavaitSIMME, että kaverikoiravierailuiden suun-nittelussa tulee ottaa huomioon vuorokauden aika, jolloin vierailu ollaan aikeissa toteuttaa. Selvittäessämme parasta aikaa koirien saapumiseen, meidän tuli huomioida palvelukeskuksen päiväohjelma ja järjestää vierailut päiväohjelmaan sopiviksi.



Kaverikoiravierailuiden järjestämisen tulisi olla vierailupaikalle helposti toteutettavissa. Helppo järjestely koostuu siitä, että kaverikoiratoiminnassa yksi henkilö on yhteydessä vierailukohteeseen ja hän hoitaa yhteydenpidon ja kaverikoiraohjaajien ja vierailupaikan välillä. Vierailuiden järjestämisen mahdollisuuksiin vaikuttaa kunkin paikkakunnan kaverikoiratoiminnan koirien lukumäärä ja ohjaajien aktiivisuus ja mahdollisuudet osallistua toimintaan. Kaverikoiraohjaajalta edellytetään toimintaan liittyessä pitkäjänteistä sitoutumista ja motivaatiota toimintaa kohtaan, jolla turvataan toiminnan jatkuvuus (Suomen Kennelliitto – Finska Kennelklubben ry, 2015).

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSAIHEET

Tieteellisen prosessin pohjalta on tehtävä onnistuneita johtopäätöksiä (Metsämuuronen 2009, 85). Kaverikoiratoiminta on hyvä keino edistää ikäihmisten terveyttä. Parhaimmillaan se tukee ja täydentää kunnallisia sosiaali- ja terveydenhuollonpalveluita tarjoamalla ikäihmisille hyvinvointia tukevia palveluita, jotka on helppo toteuttaa asiakkaan tarpeet huomioiden ja kuhunkin palvelukeskukseen sopivina kokonaisuuksina. Kaverikoirat eivät toteuta tavoitteellista esimerkiksi kuntoutukseen tähtääviä vierailuita, vaan vierailut perustuvat sen hetken mielihyvän kokemuksiin, joita koiran läsnäolo tuottaa. Kaverikoiratoiminnassa mukana olevat ohjaajat eivät toimi terveydenhuollon ammattihenkilöinä tehtävissään. Ikäihmisten kuntoutuksessa ja terveyden edistämisessä tulee käyttää useita ammattiryhmiä ja tehdä yhteistyötä tavoitteiden saamiseksi ja kaikilla hoitoon osallistuvilla tulee olla yhteneväiset tiedot kuntoutuksen, palveluiden ja hoidon tavoitteista. (Helin, 2002, 62.)

Kaverikoiratoiminnan voidaan sanoa parhaimmillaan lisäävän sosiaalista vuorovaikutusta esimerkiksi koiran ja ikäihmisen välillä. Vierailuiden aikana teimme myös havainnon, että koiran ohjaaja on usein tiiviissä vuorovaikutuksessa ikäihmisen kanssa. Ihmisen sosiaalisella pääomalla on tärkeä merkitys onnistumisen kokemuksille elämässä. Ihmisen sosiaalinen pääoma ilmenee esimerkiksi verkostoina, vuorovaikutuksena ja sosiaalisina siteinä. Sosiaalinen pääoma voidaan tarkastella sosiaalisten suhteiden avulla. Heikentyneen toimintakyvyn omaava vanhus ei välttämättä kykene huolehtimaan itse omista sosiaalisista suhteistaan, vaan se vaatii aktiivisuutta muilta henkilöiltä. Ryhmät ja pääomat ovat myös keino tarkastella sosiaalista pääomaa. Verkostoitumista voi tapahtua esimerkiksi harrastusten tai järjestöjen kautta. Huonokuntoisella ikäihmisellä taas usein omaisten merkitys kasvaa ja suhteet erilaisiin viranomaistahoihin, kuten hoitohenkilökuntaan kasvavat. Vuorovaikutus ja kommunikointi ilmentävät myös sosiaalista pääomaa. (Marin, 2002, 101 – 106.) Kaverikoiravierailuiden ikäihmisten sosiaalista vuorovaikutusta lisäävä vaikutus perustuu osaltaan ikäihmisen ja koi-

ran ohjaajan väliseen vuorovaikutukseen. Koira vapauttaa tunnelmaa ja sen kautta on helppo lähestyä toista ihmistä.

Kennelliiton kaverikoiratoiminnan ohjeet ja käytänteet soveltuvat hyvin sellaisinaan ikäihmisten terveyden edistämisen välineeksi. Hyödyntämällä kaverikoirien vierailuita, on mahdollista toteuttaa asiakaslähtöistä viriketoimintaa ikäihmisille heidän terveytensä edistämiseksi ja voimavarojensa tukemiseksi. Kaverikoiravierailu on lisäksi hyvä keino lisätä ikäihmisen osallistumista. Osallisuudella tarkoitetaan mahdollisuutta vaikuttaa yhteisön toimintaan ja palveluiden kehittämiseen jäsenenä ja kansalaisena. Osallisuus on mahdollisuutta toimia, osallistua ja vaikuttaa yhteiskunnassa sekä kokemuksellista, kuten tunne yhteenkuulumisesta. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013, 17.) Kaverikoiratoiminta vastaa laadultaan useisiin ikäihmisen palvelutarpeisiin, asiakaslähtöisesti, kustannustehokkaasti, vaikuttavasti ja lisäämällä terveyshyötyjä ja parantamalla toimintakykyä. Laadukas palvelu vastaa tarpeisiin kustannustehokkaasti ja on vaikuttavaa (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013, 10).

Kaverikoiraohjaajien kanssa käymissämme keskusteluissa tuli usein esille, että suomalaiset koirarodut, suomenajokoira, suomenpystykorva ja karjalankarhu-koira ovat ikäihmisten parissa toivottuja vieraita. Koirat herättivät ikäihmisissä muistoja omista entisistä koiristaan, vaikka ne poikkesivat heidän omista entisistä koiraystävistään. Olisikin hyvä jatkotutkimusaihe tietää onko koira karvoihin katsominen, eli selvittää minkälainen koira edistää ikäihmisten terveyttä? Hyvä jatkotutkimusaihe olisi selvittää kaverikoirien hyödyntämismahdollisuuksia muiden ikäluokkien terveyden edistämisessä.

Kaverikoiravierailuita todennäköisesti tullaan hyödyntämään yhä enemmän erilaisten ikäluokkien terveyden edistämisessä, joka mahdollistaa erilaisia jatkotutkimusaiheita kaverikoiratoiminnasta. Esimerkiksi kaverikoiratoiminta lasten, mielen-terveyskuntoutujien, päihdeongelmaisten tai kehitysvammaisten terveyden edistämisessä olivat aiheita, joita kohtaan oma mielenkiintomme heräsi opinnäy-

tetyöprosessin aikana. Olisi mielenkiintoista saada jatkotutkimuksia, joilla selvitetäisiin, miten koirien vierailuita onnistuisi järjestää esimerkiksi sairaaloihin, joissa voi olla allergisia ihmisiä ja millaisia riskitekijöitä siihen liittyy. Viimeinen mielenkiintomme herättänyt jatkotutkimusaihe, joka opinnäytetyöprosessin aikana meillä heräsi, koski ikäihmisten kokemuksia kaverikoiratoiminnasta terveyden edistämisen välineenä. Olisi mielenkiintoista saada selville, miten ikäihmiset arvioivat kaverikoiratoimintaa ja sen vaikutusta omalle hyvinvoinnille.

## 7 POHDINTA JA ARVIOINTI

Tuotteistamisprosessin mukainen opinnäytetyömme ohjasi meitä pohtimaan valintojamme ja niiden seuraamuksia opinnäytetyömme koko prosessin ajan. Pohdimme asioita jo suunnitteluvaiheessa. Näistä muistiinpanoista prosessimme alkuajoilta on suuri hyöty loppuraportointivaiheessa. Tuotteistamisprosessi ja opinnäytetyöllemme asettamamme tavoite ja tarkoitus ohjasivat itsessään suuresti valintojamme koko prosessin aikana. Pohdintaosio sisältää opinnäytetyömme kehitystä muokanneet valintamme, sekä saamamme kirjalliset ja suulliset ohjeet.

Aika osoittautui keskeisimmäksi resurssiksemme tässä opinnäytetyössä. Meillä oli monien eri yksiköiden aikataulutukset soviteltavina yhteen ja teimme opinnäytetyötä opintojen ja työharjoitteluiden sekä perhe-elämiamme ohessa ja toistuvasti näiden kustannuksella. Haasteet aikataulutuksessa lisäsivät haastetta varsinkin opinnäytetyömme kirjalliseen toteutukseen. Opinnäytetyölle laatimamme aikataulusuunnitelma on liitteenä (LIITE 7 opinnäytetyön aikataulusuunnitelma).

Huolellinen perehtyminen tuotteeseemme antoi meille tekijöille valmiuksia hyödyntää tuotteemme pohjalta kaverikoiravierailuja työelämässä. Saimme tuotettua ikäihmisten terveyden edistämisestä kaverikoirien avulla tietoa mikä hyödyttää toimeksiantajaamme. Toimeksiantajamme palvelukeskus Kallio pystyy työmme kirjallisen raportoinnin jälkeen konkreettisesti hyödyntämään tuotteemme antamaa tietoa juuri heitä koskien. Havaitsimme tuotteemme olevan terveyttä edistävä keino ikäihmisten terveydenedistämistyössä.

### 7.1 Luotettavuus

Arvioimme ja pohdimme opinnäytetyömme luotettavuutta koko opinnäytetyöprosessin ajan. Opinnäytetyössä arvioidaan luotettavuutta tutkimusmenetelmien, tutkimusprosessin ja tutkimustulosten valossa. Määrällisissä tutkimuksissa luotet-

tavuutta arvioidaan yleensä reliabeliuden ja validiteetin avulla. Laadullisissa tutkimuksissa luotettavuutta arvioidaan usein vakuuttavuudenkäsitteen avulla ja kehittävässä tutkimustoiminnassa luotettavuuden kulmakivenä on usein käyttökelpoisuus, jolla arvioidaan kehittämisen hyödyllisyyttä. (Toikko & Rantanen 2009, 121 – 122.)

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön ei ole olemassa selkeitä arviointikriteereitä, vaan ne sovelletaan kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimuksen arviointikriteereistä. Toikon ja Rantasen (2009, 152) mukaan kehittämistoiminnassa korostetaan määrällisen aineiston kuvailevaa merkitystä, ja se sopii mielestämme hyvin myös meidän opinnäytetyömme luotettavuuden arviointiin.

Laadullisen tutkimuksen vakuuttavuus liittyy tutkimuksen uskottavuuteen ja johdonmukaisuuteen. Uskottavuus liittyy siihen, kuinka uskottavasti tutkijan tekemät valinnat tekevät oikeutta tutkimuskohteelleen. Johdonmukaisuus tarkoittaa tutkimusaineiston keräämisen ja analysoinnin tarkkaa kuvailemista. (Toikko & Rantanen 2009, 124.) Laadullisten tutkimusten luotettavuutta parantaa tarkka kuvailu tutkimuksen toteutuksen kaikista vaiheista (Hirsjärvi ym. 1997, 232). Tällainen uskottavuutta lisäävä valintamme oli ideavaiheessa tehty päätös siitä, että toteutamme kaksi vierailua yhden sijaan. Lisäksi alkuperäinen ideamme oli pitää kaksi vierailua, mutta molemmat eri vierailukohteisiin. Suunnitelmavaiheessa teimme muutoksen ja järjestimme molemmat kaverikoiravierailut yhteen paikkaan. Tämä mahdollisti tuotteen tarkemman pohdinnan ja lisäsi tuotteemme luotettavuutta.

Käyttökelpoisuutta voidaan tarkastella joko prosessinäkökulmasta tai kehittämistulosten näkökulmasta ja se kertoo kehittämistoiminnan tuottaman tiedon käyttöarvosta. Prosessinäkökulma tarkastelee sitä, kuinka hyvin arviointia ja arvioinnin aineistoa voidaan käyttää tavoitteiden täsmentymistä ja projektin ohjaamisessa ja kuinka tarkoituksenmukaisia arvioinnin aineistot ja niiden tulkinnat ovat prosessiohjauksen kannalta. (Toikko & Rantanen 2009, 125 – 126.) Käyttökelpoisuusnäkökulmasta opinnäytetyömme tuottama tieto on hankittu käyttäen luotettavia lähteitä useista eri näkökulmista. Soveltamamme ja keräämämme tieto

pohjautuu tutkittuun tietoon ja näiden tietojen pohjalta rakennettu tuote on hyödynnettävissä suoraan esimerkiksi muihin terveydenhuollon yksiköihin. Metsämuurosen (2009, 84) mukaisesti meidän tuli tuoda prosessimme pohjalta esille asioita, joita selvisi sen kehitysvaiheiden aikana, jotta tuotteestamme olisi mahdollista saada vinkkejä ja ohjeita kun tuotettamme jatkossa tullaan hyödyntämään. Opinnäytetyömme on tehty tuotteistamisprosessin vaiheiden mukaisesti ja tuotteemme on näin ollen hyödynnettävissä ja se lisää tuotteemme luotettavuutta.

Tutkijan on aina tunnettava ja ymmärrettävä tutkittavan elämänkokonaisuus, jotta hän voi varmistaa havaintonsa oikeellisuutta. Hänen on siis varmistettava, että hän on ymmärtänyt tutkittavan ominaisuudelle tai asialle antaman merkityksen. (Vilkkä 2006, 13.) Tätä ohjetta sovelsimme tuotteemme kehityksessä ja tuotannossa siten, että avasimme ikäihmisen käsitteen mahdollisimman hyviä ja monipuolisia lähteitä hyödyntäen. Lisäksi muutkin käsitteemme tukevat perehtyneisyttämme nimenomaan kohderyhmäämme ja heidän terveyden edistämiseensä kaverikoiria hyödyntäen. Tämä lisää lopullisen tuotteemme luotettavuutta. Pohtimalla kriittisesti omaa arkitietoamme koko opinnäytetyöprosessin ajan, paransimme tuotteemme luotettavuutta ja eettisyyttä. Hiljainen tieto auttoi meitä ymmärtämään tutkimusta ja asiayhteyksiä syvemmin opinnäytetyötä tehdessämme.

Toteuttamalla vierailut kaverikoiravierailun käytänteiden mukaisesti, varmistimme, että tulokset ovat helposti siirrettävissä eri yksiköihin. Käyttökelpoisuus kertoo kehittämistulosten hyödynnettävyydestä, jonka pohjalta voidaan esittää toimitus suosituksia. Hyödynnettävyys linkittyy kehittämistulosten siirtymisestä käytännön toimiin ja leviämiseen toimintaympäristöön. Tutkimustulosten hyödynnettävyyttä voidaan pohtia joko yksittäisen organisaation hyötymisestä tai laajemmin. (Toikko & Rantanen 2009, 125 – 126.)

Kaikki lähteet eivät ole kelvollisia tieteellisessä tutkimuksessa. Tieteelliset artikkelit ovat suositeltavimpia lähteitä tutkimusta tehdessä. Tieteelliseen, tutkittuun näyttöön perustuvat lähteet ovat luotettavimpia ja näin ollen lisäävät opinnäyte-

työmme kokonaisluotettavuutta. Sen sijaan oppikirjojen käyttäminen lähteenä on arveluttavaa, sillä niistä jätetään usein alkuperäislähteet mainitsematta ja niiden syntyaikakin voi olla epäselvä. Lähteinä voidaan käyttää myös klassikkoteoksia, joita usein käytetään lähteinä tietäntyyppisissä tutkimuksissa. Näiden tietopaketti voi sisältää ajantasaista tietoa vaikka teos itsessään olisi vanha. (Metsämuuronen 2009, 43, 45.)

Käytimme luotettavia ajantasaisia lähteitä ja pohdimme näiden luotettavuutta kriittisesti heti lähteen valintahetkellä. Lähteiden ajantasaisuus näkyy esimerkiksi uusimmassa laatusuosituksessa ikäihmisten palvelujen kehittämisestä joka on vuodelta 2013. Valitsimme lähteiksemme tuoreimman ja näin ollen ajantasaisimman teoksen, ja jos kyseisen teoksen tuoreimpia painoksia ei ollut saatavissa, emme tyytyneet vanhoihin. Kävimme tuotteestamme kehittäviä keskusteluja ohjaavan opettajamme sekä muiden sosiaali- ja terveystieteen opettajien kanssa sekä otimme huomioon toimeksiantajiemme ja kaverikoiranohjaajien ehdotuksia tuotteen parantamiseksi. Nämä kaikki asiantuntijatahot ja heidän hyödyntämisensä ovat lisänneet opinnäytetyömme luotettavuutta.

Hyödynnettävyyttä parannamme julkaisemalla valmiin opinnäytetyön Theseus – verkkokirjastossa. Valmis opinnäytetyö on internetissä hyvin saatavilla ja julkinen asiakirja, jota voi lukea kaikki aiheen parissa työskentelevät ja asiasta kiinnostuneet. Saimme opinnäytetyöllämme välitettyä tietoa ikäihmisten terveyden edistämisen keinoista kaverikoirien vierailujen muodossa sekä tuloksissa toimme esille asioita jotka vastaavat kehittämistehtäväämme ”Millainen kaverikoiravierailu edistää ikäihmisten terveyttä?”. Kyseiset tiedot ovat siirrettävissä ja hyödynnettävissä ikäihmisten terveyden edistämiseen myös jatkossa. Näinollen saimme varmistettua, että tekemämme valinnat tuotteen kehittämisvaiheissa olivat oikeita ja ohjasivat tuotettamme oikeaan suuntaan. Tämä lisää osaltaan tuotteen luotettavuutta.

Tulosten siirrettävyys kertoo siitä, kuinka tulokset saadaan levitettyä esimerkiksi eri työyhteisöihin ja millä levittämismekanismeilla. Tutkimuksen hyvien käytänteiden



den mukaisesti tulosten tulisi olla siirrettävissä helposti toiseen ympäristöön. Toisaalta tutkimuksen ainutkertaisuutta voidaan korostaa ja tulokset voidaan nähdä kontekstisidonnaisina. Esimerkiksi sosiaaliset tilanteet ovat usein ainutkertaisia ja samanlaisia ryhmäprosesseja voi olla vaikea toistaa uudessa toimintaympäristössä. (Toikko & Rantanen 2009, 123, 126.)

Kuvailimme opinnäytetyömme kehitys- ja toteutusvaiheen kirjallisena mahdollisimman tarkasti ja oikeellisesti, jotta vastaavanlaista tuotetta suunnittelevat tahot voisivat hyödyntää ja arvioida tekemäämme tuotetta ja sen prosessikuvausta kriittisesti. Tämä lisää tuotteen kokonaisluotettavuutta. On otettava huomioon tuotteemme arvioimiseksi valitsemamme arviointikeinot. Ensimmäisenä keinona otimme käyttöömme havainnoinnin vierailuiden aikana. Tällainen havainnoinnin tekijästä suuresti riippuva sekä tulkinnanvaran jättävä arviointimenetelmä tarvitsi rinnalleen toisen arviointikeinon. Valitsimme toiseksi arviointikeinoksemme haastattelun. Toteutimme haastattelut havainnoin jälkeen täydentääksemme ja tukeaksemme havainnoimalla saamiamme tietoja. Näinollen tuotteemme arviointimenetelmien osalta tuotteen kokonaisluotettavuus lisääntyi.

## 7.2 Eettisyys

Jo tutkimuksen aiheen valitseminen on tekijöiden eettinen päätös (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 218). Aiheen valinnan tulee kertoa lukijalle, mitkä eri tekijät aiheen valintaan ovat vaikuttaneet (Tuomi & Sarajärvi 2013, 129). Alkuperäisajatuksena molemmilla tekijöillä oli se, että molemmat tekevät omat erilliset opinnäytteet eri aiheista, tosin yhteensattumien kautta päädyimme tekemään yhteisen tuotteistetun opinnäytetyön. Perheisiimme on aina kuulunut koira, joten koirien kanssa toimiminen ja eläminen ovat meille molemmille tuttua. Eläinavusteisen toiminnan käyttö hoitotyössä on lisääntynyt viime vuosina ja sitä kohtaan on kasvavaa kiinnostusta (Färm 2013, 5). Kaverikoira-toiminta terveyden edistämisen välineenä voi tukea ikäihmisten muita palveluita, eikä toimintaan liity mielestämme eettisiä ongelmia.

Opinnäytetyöprosessimme aikana kiinnitimme koko ajan huomiota eettisiin kysymyksiin ja näin ennaltaehkäisimme ja varauduimme eettisiin ongelmiin. Oikeastaan kaikki tekemämme päätökset on toteutettu eettisestä lähtökohdasta. Moraalisesta näkökulmasta etiikka on läsnä kaikessa arjen elämässä ja se on havaittavissa silloin kun ihminen pohtii joko omaa tai toisten suhtautumista siihen, mikä on oikein ja mikä ei (Kuula 2006, 21).

Olimme prosessin alkuvaiheessa yhteydessä kennelliiton kaverikoirakoordinaattoriin, jolta saimme suostumuksen tehdä aiheesta opinnäytetyön. Ennen opinnäytetyön valmistumista kennelliitto vielä tarkastaa ja hyväksyy kaverikoiratoimintaan liittyvät teoriaosuudet. Opinnäytetyömme toteutuksessa saimme kennelliitolta luvan käyttää kennelliiton kaverikoiratoiminnan logoa, joka löytyy kennelliiton materiaalipankista. Aiheen valintaan ei liittynyt eettisiä ongelmia, koska opinnäytetyömme aihe on terveyden edistämisen kannalta molempia kiinnostava.

Toimeksiantajamme tuotteen alkuvaiheessa toimi Kainuun Kaverikoirat. Eettisesti ehkä opinnäytetyömme haastavin tilanne tuli tuotteemme toteutusvaiheessa kun toimeksiantajamme vaihtui. Keskusteltuamme Kainuun kaverikoirien yhdyshenkilö ja kaverikoiranohjaaja Mira-Maria Ruuskasen kanssa, tulimme hänen ehdotuksestaan siihen tulokseen, että olisi järkevää jos toimeksiantajamme toimisi palvelukeskus Kallio. Otimme yhteyttä palvelukeskus Kallion esimies Raija Kinnuseen ja hän suostui toimeksiantajan rooliin. Eettisen ajattelumallin mukaan tuote oli jo siinä vaiheessa, että saimme uuden toimeksiantajamme tarpeita ja vaatimuksia toteutettua liian vähän. Näinollen voidaan puhua eettisestä ongelmasta.

Huomioimme tiedonhankinnan eettiset kysymykset koko opinnäytetyöprosessin ajan. Prosessissa tulee muistaa muun muassa se, että prosessin tarkoitus ei pyhitä keinoja ja se estää eettisesti luvattomien metodien käyttämisen (Löppönen ym. 1991, 410). Havainnoitavalta henkilöltä tarvitaan suostumus havainnointiin, joka noudattaa hyvää tieteellistä tapaa (Vilka 2006, 57). Tiedotimme palvelukeskus Kallion asukkaille jo etukäteen, että havainnoimme ikäihmisiä arvioidak-

semme vierailua ja osallistuminen vierailuissa tapahtuu henkilön omasta suostumuksesta. Kävimme palvelukeskuksessa juttelemassa arviointiin osallistuvien henkilöiden kanssa tulevista vierailuista sekä heidän roolistaan opinnäytetyösämme. Pyysimme suullisen lupauksen lisäksi suostumuksen kirjallisena eettistä syistä ja jätimme kopiot allekirjoituksineen asiakkaamme haltuun, jotta he voisivat jälkeinpäin lukea tulevista vierailuista sekä niiden tarkoituksesta. Toisaalta eettisestä näkökulmasta tämä oli hyvä asia, sillä näin esimerkiksi kyseisten ikäihmisten omaiset saivat yleisen tiedotteemme lisäksi mahdollisuuden nähdä mitä heidän omaisensa terveyden edistämiseksi ollaan tekemässä.

Laitoksissa asuvia ikäihmisiä voidaan pitää erityisryhmänä, koska henkilöiden kyky ilmaista mielipiteitään voi olla heikentynyt, joten meidän tuli varmistaa henkilöiden ymmärtäneen tutkimuksemme tarkoituksen. Annoimme arviointia varten tehtävistä havainnoinnista ja haastatteluista mielestämme riittävästi suullista ja kirjallista informaatiota ikäihmisille. Tiedostimme, että ilman riittävää tietoa ei ikäihminen voi suostua yhteistyöhön kanssamme. Kerroimme etukäteen arviointiin osallistuville ikäihmisille havainnoinnin ja haastattelun tavoitteen, omat yhteystietomme ja organisaation taustallamme. Kerroimme selkeästi sen, että kyseessä on luotettavuudesta ja vapaaehtoisuuteen perustuvuudesta ja että miten arviointimme konkreettisesti tapahtuu. Kerroimme, että keräämistämme arvioinneista ei pystytä heitä tunnistamaan ja tiedot hävitetään asianmukaisesti. Toimme esille, että kysymyksessä oli kunkin henkilön kohdalla toistaiseksi kertaluonteinen tapahtuma. Kerroimme sekä etukäteen että tapahtumapäivinä ikäihmisille, että jokaisella on omalta osuudeltaan mahdollisuus poistua koirien luota milloin haluaa. Eettisenä ongelmana tässä oli se, että joukossa saattoi olla ihmisiä jotka kärsivät niin vaikeasta muistisairaudesta, että ennakkotiedoista huolimatta annetut ohjeet vain unohtuvat. Otimme vierailuiden aikana kuvat kaverikoirista. Saimme koirien ohjaajilta suulliset luvat käyttää kuvia opinnäytetyömme lopullisessa paperiversiossa. Tällainen toiminta parantaa tuotteemme eettisyyttä. (Kuu-la 2006, 106 – 107, 118, 121.)

Henkilötietolaki suojaa henkilön ominaisuuksia ja elinolosuhteita, joista hänet tai hänen läheisiään voi tunnistaa. (Vilkkä 2006, 59., 61.) Opinnäytetyössämme keräsimme ja säilytimme tutkittavien suostumuksen luottamuksellisesti, emmekä paljastaneet henkilöiden nimeä, sairauksia, sukupuolta tai yksityisiä ominaisuuksia ulkopuolisille. Julkista tietoa ovat hoitokodin nimi ja sijainti. On mahdollista, että joku tunnistaa siellä asuvia tai työskenteleviä henkilöitä. Tämä on eettinen ongelma joka valitettavasti on liki mahdotonta estää tällaisessa tuotteistamisprosessissa, jossa luotettavuuttakin arvioidaksemme meidän on dokumentoitava prosessimme vaiheet mahdollisimman tarkasti. Kerätyn aineiston säilytimme luottamuksellisesti, emmekä kirjanneet ylös henkilötietoja tai tutkittavien nimiä tai henkilökohtaisia tietoja. Tuhoamme opinnäytetyöhön liittyvät muistiinpanot ja asiakirjat asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua, emmekä arkistoi tiedostoja jotka sisältävät henkilökohtaisia tietoja. Kuulan (2006, 108) mukaan henkilötietolaki ja yksityisyyden suoja otetaan yleisimmin huomioon siten, että valmiista materiaalista on mahdoton jäljittää tietojen antaja.

Havainnoidessa tutkija vaikuttaa tutkimuskohteensa elämään (Vilkkä 2006, 57). Vierailukohteessa muistimme säilyttää oman roolimme nimenomaan tutkijoina emmekä kertoneet liian tuttavallisesti havaintojamme muille. Olimme vierailuiden aikana havainnoitsijoina pääosin sivullisia tarkkailijoita emmekä puuttuneet varsinaisiin koirakontakteihin, mutta olimme osallisina vierailuun ja vuorovaikutuksessa tutkittavien ja koiranohjaajien sekä aluksi ja lopuksi henkilökunnan kanssa. Tutkijoina tutkimme ilmiöitä ulkopuolisina, mutta eettiset kysymykset korostuvat, koska tutkimusaihe on meille arkielämästä tuttua ja tutkimusaihe sisältää meille tutkijoille jonkin verran olettamuksia kaverikoiratoiminnasta. Huomioimme tämän siten, ettemme säveltäneet arvioinnin haastatteluissa olettamuksiamme ikäihmisten ajatuksista, vaan kirjasimme vain ne asiat joita ikäihminen meille kertoi. Tämä seikka lisää tuotteemme eettisyyttä ja luotettavuuttakin.

Eettisesti kestävä opinnäytetyö ilmaisee avoimesti mahdolliset puutteet tutkimustuloksissa eikä vääristele tuloksia (Hirsjärvi ym. 1997, 26.) Eettisyysnäkökulmasta on tunnustettava olemassa oleva mahdollisuus arvioinnin havainnoinnin virhe-

tulkinnoille, erityisesti jos havainnoitava toiminto oli sellainen, että se esiintyi vain hetkellisesti. Tällaisia toimintoja olivat esimerkiksi hymy tai hiljaisella äänellä tapahtunut muistelu.

### 7.3 Kehittyminen asiantuntijuuteen

Ammattikorkeakoulu opintojen tavoitteena on, että tutkinnon suorittajalla on valmiudet edistää oman ammattialansa kehittymistä. Lisäksi hänellä on edellytykset ammattitaitonsa kehittämiseen ja jatkuvaan oppimiseen. (Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakoulusta 546 / 2013.) Voimme jatkossa tuoda ikäihmisten terveyden edistämiseen eläinavusteisen toiminnan mallin mukaisen kaverikoiratoiminnan. Ammattikorkeakouluissa käytettävät laajat osaamiskokonaisuudet, eli kompetenssit suositellaan jaettaviksi yhteisiin ja ammatillisiin kompetensseihin. Kompetenssit ovat arvioitavissa olevia ja toisistaan erottuvia ja luovat perustan opiskelijan ammatilliseen kehittymiseen niin omassa ammatissa, kuin työyhteisöissäkin. (Auvinen, Heikkilä, Ilola, Kallioinen, Luopajarvi, Katariina, Roslöf, 2010, 5 – 6.)

Asiantuntijuuteen kehittämämme arvioimme lisäksi Eurooppalaisen tutkimuksen ja osaamisen viitekehyksen (European Qualifications Framework (EQF)) avulla. Eurooppalaisten tutkimusten viitekehyksen tavoitteena on parantaa tutkimusten läpinäkyvyyttä ja edistää elinikäistä oppimista. Viitekehysellä pyritään parantamaan eri maiden välisten tutkimusten ja tutkintojen vertailtavuutta ja ymmärrystä. Eurooppalaiset tutkimuksen viitekehykset jaetaan kahdeksaan tasoon, joissa kussakin on kuvailtu vaadittavat oppimistulokset. (Finlex ajantasainen lainsäädäntö 2012) Suomen ammattikorkeakoulut sijoittuvat Eurooppalaisen tutkimuksen viitekehyksen tasolle 6 (Auvinen ym. 2010, 4).

Viitetasot kuvaavat oppimistuloksia, jotka jaetaan tietoihin, taitoihin ja pätevyYTEEN (Finlex, valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista, 2012). Tason 6 vaatimustason mukaisesti ammattikorkeakoulututkinnon suorittajalta vaaditaan laaja-alaista tietoa omalta alaltaan, johon sisältyy teorioiden, käsitteiden ja periaatteiden ymmärtäminen ja tehtäviensä rajat. (Sirén, Blomqvist & Rasku 2009, 46.) Opinnäytetyöprosessi kehitti ammatillista tietoperustamme laaja-alaisemmaksi käytettyjen käsitteiden ja periaatteiden ymmärtämisen kautta. TerveYden edistäminen on yksi ammatillinen osaamiskompetenssi, jonka tietoperustaa ja käsitteen ymmärtämistä opinnäytetyö kehitti erityisesti. Opimme uusia tapoja edistää terveyttä, etenkin ikäihmisten terveyttä eläinavusteisilla toimintamuodoilla.

Tason 6 vaatimustasossa opiskelijalta vaaditaan taitoja hallita asioita ja soveltaa niitä sekä kykyä tehdä luovia ratkaisuita. Opiskelijalta vaaditaan lisäksi päätöksenteko-osaamista. (Sirén ym. 2009, 46.) Opinnäytetyöprosessi kehitti ongelmienratkaisukykyjämme esimerkiksi silloin kun emme saaneetkaan yllättäen sovituille päivämäärille tarvittavaa kahta kaverikoiraa ja jouduimme tekemään päätöksiä tilanteen jatkoselvittelyissä ja vierailuiden uusien päivien päättämisessä. Ratkaisuita teimme koko opinnäytetyöprosessin ajan ja ne kehittivät kriittistä ajatteluaamme. Opinnäytetyöprosessissa kehityimme samoista syistä päätöksenteko-osaamisessa. Pystyimme tekemään opinnäytetyötä koskevia päätöksiä varsinkin suunnitelmavaiheessa ja vastaamaan asiakaslähtöisestä opinnäytetyöprosessista ja tekemään teoriaan pohjautuvia ratkaisuita itsenäisesti. Opimme, että mutu-tuntumaan perustuvat ratkaisut lähinnä hankaloittavat prosessin jatkotoimia ja kaikessa päätöksenteossa otimme huomioon teorialähtöisyyden. Päätöksenteko-osaaminen on yksi ammattikorkeakoulujen kompetensseista.

Tasossa 6 vaaditaan opiskelijalta taitoja oman osaamisen kehittämiseen ja arviointiin. Opiskelijalta vaaditaan myös taitoja kehittää ryhmiä tai yksittäisiä henkilöitä. (Sirén ym. 2009, 46.) Opinnäytetyössämme kehityimme oman

osaamisen arvioinnissa, koska jouduimme koko opinnäytetyöprosessin ajan arvioimaan omaa työtämme ja pohtimaan kriittisesti tekemiämme valintoja koskien prosessin kehitysvaiheita ja jatkoa. Opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittää ikäihmisten terveyden edistämistä kaverikoiratoiminnan avulla, joten tämä voidaan katsoa, että nimenomaan kehitimme ryhmän terveyden edistämistä. Tämä laajensi ammatillista tietämystämme terveyden edistämisen suhteen.

Eurooppalaisen tutkimuksen viitekehyksen tason 6 vaatimuksen mukaisesti opiskelijalta vaaditaan valmiuksia jatkuvaan oppimiseen ja riittäviä viestimisen taitoja. (Sirén ym. 2009, 46.) Tutkimusprosessien ymmärtäminen ja tieteellisen tiedon merkityksen ymmärtäminen ja hallitseminen ja kriittinen tarkastelu, jossa opinnäytetyössämme kehityimme, edistää elinikäistä oppimista. Opinnäytetyöprosessimme kehitti etenkin tiedonhankinta- ja oppimisen taitoja ja samalla opimme hankkimaan luotettavaa tutkittuun tietoon perustuvaa näyttöä, jota ammattilaisina sovellamme tulevaisuudessa työssämme. Tiedonhakumme muuttui laadukkaampaan ja määrätietoisempaan suuntaan verrattuna aikaan ennen opinnäytetyöprosessiamme.

Oppimisentaitomme kehitys näkyy esimerkiksi siinä, että olemme oppineet hakeutumaan ohjaukseen, mikäli olemme ongelmassa prosessimme eri vaiheissa. Opimme hankkimaan tutkittuun tietoon perustuvaa tietoa eri tietolähteistä. Osaamme hyödyntää paremmin käymiämme keskusteluja koskien tuotteemme kehitystä. Olemme kehittäneet ryhmäoppimistaitojamme ja vuorovaikutus parityöskentelyssä on kehittynyt matkan varrella. Kykenemme arvioimaan omaa oppimistamme itsearvioinnin kautta ja kykenemme nyt paremmin ottamaan vastuuta tiedon hankkimisesta ja omasta oppimisestamme. Opinnäytetyöprosessi kehitti oppimisen taitojamme itsearvioinnin kautta, kun jouduimme soveltamaan opinnäytetyössämme teorian tietoa, tiedon jäsentelyä ja käytäntöä. Opinnäytetyöprosessin aikana hankimme itsenäisesti teorian tietoa, jota sovelsimme työhöemme.

Kehityimme viestimisen taidoissa monella tapaa. Kirjallisen viestinnän taidot kehittyivät esimerkiksi tekstin jäsentelyn osalta. Lisäksi kirjalliset viestinnän taitomme kehittyivät ollessamme hoitokoti Kallioon ja toimeksiantajaan yhteydessä erilaisten tiedotteiden ja opinnäytetyösuunnitelman vuoksi. Viestiminen tapahtui suurelta osin sähköpostitse. Takana on kymmeniä tunteja puheluita niin opinnäytetyöntekijöiden kesken kuin myös puheluita ensimmäiselle toimeksiantajallemme, nykyiselle toimeksiantajallemme ja ohjaavalle opettajallemme. Suullista viestimistämme paransivat myös lukuisat keskustelut eri osapuolten välillä, sekä tietysti esiintymiset yleisölle aiheanalyysi- ja suunnitelmavaiheissa.

Opinnäytetyöprosessimme kehitti eettistä osaamistamme erityisesti vastuunkantamisen ottamisella, koska teimme opinnäytetyötä itsenäisesti ja jouduimme perustelemaan eettiset ratkaisumme. Eettinen osaamisemme on syventynyt kun teoriassa olemme perehtyneet etiikkaan. Olemme joutuneet huomioimaan eettisen vastuunne itsenäistä opinnäytetyötä tehdessämme. Opimme yhteiskunnallista vaikuttamista ja erityisesti eri toimijoiden ja heidän arvojensa ja esimerkiksi aikataulujen huomioon ottamista, koska opinnäytetyössämme toimimme yhteistyössä kolmannen sektorin kaverikoirien ja kunnallisen sote-palvelun kanssa. Opinnäytetyömme edisti myös moniammatillisuuden osaamista ja hyödyntämistä.

Kehityimme opinnäytetyömme avulla erityisesti ikäihmisten terveyden edistämässä ja heidän voimavarojensa tukemisessa. Kykenemme nyt paremmin soveltamaan teorian tietoja käytäntöön, sillä koko prosessimme on vaatinut sitä aiheanalyysivaiheesta lähtien. Eläinavusteinen toiminta on tullut entistä tutummaksi keinoksi ikäihmisten terveyden edistämässä. Keräämämme teorian tiedon voimme viedä myöhemmin käytännön työelämään.



## LÄHTEET

Ahonen, L., Borgström, C., Collin-Kajaala, J., Haapasaari, M., Ikäheimo, K., Jokela, T., Kiiski-Mäki, H., Kihlström-Lehtonen, H., Kittilä, L., Kivikari, P., Klemettilä, H., Latvala-Sillman, P., Laukkanen, S., Leppänen, P., Logren-Heino, T., Louhi-Lehtiö, M., Lundell, K., Lundén, J., Muros, T., Palola, L., Salmela, J., Sinkkonen, J., Sutinen, M., Törmälehto, E., Valovirta, E. & Yli-Viikari, A. 2013. Karvaterapiaa Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Solution models house. Yliopistopaino Helsinki 2013. 1. painos. s. 1 - 3., 7 – 8., 26 – 29., 82 - 83.

Alasorvari, Vilja Alasorvari & Annika Hopiavuori. 2014. ”Pieniä rapsutuksia ja hännänheilautuksia” Koira-avusteinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatustieteen pro gradu –tutkielma. Kasvatustieteiden laitos Jyväskylän yliopisto.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43793/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201406182091.pdf?sequence=1> Viitattu 24.9.2014.s. 36., 55 – 67.

Auvinen, P., Heikkilä, J., Ilola, H., Kallioinen, O., Luopajarvi, T., Raij, T., Roslöf, J. & ARENE Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. 2010. Suositus tutkintojen kansallisen viitekehityksen (NGF) ja tutkintojen yhteisten kompetenssien soveltamisesta ammattikorkeakouluissa. s. 4 – 6. [http://www.hamk.fi/verkotot/ylempi-amk-kehittamisverkosto/teemaryhmatoiminta/Documents/Arene\\_suositus.pdf](http://www.hamk.fi/verkotot/ylempi-amk-kehittamisverkosto/teemaryhmatoiminta/Documents/Arene_suositus.pdf) Viitattu 28.10.2014.

Ewles, L. & Simnett, I. & Sairaanhoidajien koulutussäätiö. 1995. Terveystämisen opas. s. 4 - 8., 19 - 26.

Finlex. Ajantasainen lainsäädäntö. Kansanterveyslaki. 1972. 1972/66. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1972/19720066?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=kansanterveyslaki> Viitattu 6.7.2014.

Finlex. Ajantasainen lainsäädäntö. Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista. 2013. 2013/546.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2003/20030352#L5> Viitattu 27.3.2013

Finlex. Ajantasainen lainsäädäntö. Terveystieteiden lakien muuttaminen. 2010. 2010/1326.

[http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=Terveystieteiden lakien muuttaminen](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=Terveystieteiden%20lakien%20muuttaminen). Viitattu 6.7.2014.

Finlex. Ajantasainen lainsäädäntö. 2010. HE 38/2012. Hallituksen esitys Eduskunnalle laiksi tutkintojen ja muun osaamisen viitekehyksestä.

<http://www.finlex.fi/fi/esitykset/he/2012/20120038#idp1283120> Viitattu 29.10.2014.

Färm, M. 2013. Eläinavusteinen toiminta ja eläinavusteinen terapia – Systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Saimaan ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö. s 5.

[http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/69344/Farm\\_Mia.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/69344/Farm_Mia.pdf?sequence=1)  
Viitattu 22.9.2014.

Hallila, L., Isola, A., Jyrkämä, J., Parviainen, T., Pohjolainen, P., Päivärinta, E., Qvick, L., Raatilainen, R., Routasalo, P., Rusi, R., Sarvimäki, A., Taival, A., Tella, A., Viitakoski, K., Voutilainen, P. & Kirjayhtymä Oy. Parviainen, T. (toim.) 1998. Näkökulmia vanhusten hoitotyöhön. Tammer-Paino Oy. s. 11 - 14., 19 - 21., 107 - 113.

Heikkinen, E., Heikkinen, R., Helin, S., Korkiakangas, P., Kuusinen, J., Lindqvist, M., Marin, M., Paloniemi, S., Ruoppila, I., Vilkkunen, K. & Kustannusosakeyhtiö Tammi. (toim. Heikkinen, E & Marin, M.) 2002. Vanhuuden voimavarat. Painopaikka Vammalan kirjapaino Oy, Vammala 2002. s. 22 - 23., 25 - 27., 29 - 31., 51 - 52., 62., 106 - 106., 119 - 120., 123., 143., 147., 163 - 164., 173., 183., 202., 248 - 249., 252.,

Heikura, K. & Suomen Sairaanhoidajaliitto ry. 2014. Terveyden edistäminen hoitotyön johtajien haasteena. [https://www.sairaanhoidajaliitto.fi/ammattilliset\\_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoidaja-lehti/6-7\\_2006/muut\\_artikkelit/terveyden\\_edistaminen\\_hoitotyon/](https://www.sairaanhoidajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoidaja-lehti/6-7_2006/muut_artikkelit/terveyden_edistaminen_hoitotyon/) Viitattu 23.9.2014.

Hervonen A. & Pohjolainen P., Gerontologian ja geriatrian perusteet, 1990, Lääketieteellinen oppimateriaalikustantamo, s. 20 - 21.

Hietanen, A. & Lyyra, T-M. (toim.). Sosiaali- ja terveysministeriö. 2003. Edita Prima Oy. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. s. 132.,

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. & Kirjayhtymä Oy. 1997. Tutki ja kirjoita. 18. painos. Bookwell Oy, Porvoo 2013. s. 24 – 26., 69., 123., 129 – 130., 132., 137., 231.

Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. 2008. Sosiaali- ja terveysministeriö. [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3672.pdf&title=Ikaihminen\\_palvelujen\\_laatusuositus\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3672.pdf&title=Ikaihminen_palvelujen_laatusuositus_fi.pdf) Viitattu 23.5.2014.

Joanna Brigg Institute. 2011. Koira-avusteinen toiminta pitkäaikaishoitolaitoksessa asuvien vanhusten hoidossa. Best Practice 15(13) 2011. Joanna Briggs Instituutin julkaisema tutkimusnäyttöön perustuva hoitosuositus (JBI-suositus).

Käännös ja suosituksen soveltuvuuden arviointi: Korhonen, A., Jylhä, V. & Suomen JBI yhteistyökeskus.

[https://remote.kajak.fi/system/files/,DanaInfo=www.hotus.fi+BPIS\\_ennakko\\_2011-13.pdf](https://remote.kajak.fi/system/files/,DanaInfo=www.hotus.fi+BPIS_ennakko_2011-13.pdf) s. 1 - 2. Viitattu 23.2.2015.

Jämsä, K., Manninen, E. & Kustannusosakeyhtiö Tammi Oy. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Tummuvuoren kirjapaino Oy. s. 29 – 31., 35, 43 – 44., 47., 49., 54., 65 – 66., 75., 80 – 81., 85.

Kainuun alueen kaverikoirat. Kennelliiton kaverikoira. 2015. Info.  
<http://kainuunkaverikoirat.blogspot.fi/p/info.html> Viitattu 22.4.2015.

Kainuun maakuntakuntayhtymä. 2014. Hoitokodit.

[http://sote.kainuu.fi/alltypes.asp?menu\\_id=2309](http://sote.kainuu.fi/alltypes.asp?menu_id=2309)

Viitattu 18.9.20

14

Karvinen, E., Koivisto, R., Koponen, P., Lanér, A., Pohjolainen, P., Ruth, J., Sihvola, T., Suni, A. ja Vanhustyön koulutus ja tutkimuskeskus Kuntokallio ja Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus. 1995. Ikäänny viisaasti. Gerontologiaa ikäihmisille. 2. painos. Gummerus Kirjapaino Oy. s. 77 - 78.

Karvinen, E. ja VK-Kustannus Oy. 1994. Iloisesti ikääntyen. Ikääntyvien liikunnalliset harjoitteet. Gummerus Kirjapaino Oy. s. 11 - 12.

Kauhanen, J., Erkkilä, A., Korhonen, M., Myllykangas, M., Pekkanen, J. & Sanoma Pro Oy. 2013. Kansanterveystiede. Javanainen, M., Juttutoimisto Helmi & Kokkonen, H. (toim.). 4., Uudistettu painos. s. 105., 106.

Kauhanen, J., Myllykangas, M., Salonen, J. & Nissinen, A. 1998. Kansanterveystiede. Porvoo: WSOY. s. 78., 87 - 95., 89 - 90., 246 - 257.

Kuula, A., Vastapaino. TUTKIMUSETIIKKA aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 2006. s. 21., 106., 107., 118., 121.

Kyrö, P. 2003. Vaikuttavuus arvioinnissa. Metodix, tieteellisen soveltavan tutkimuksen, menetelmien ja niiden oppimisen verkkoympäristö.

[http://www.metodix.com/fi/sisallys/01\\_menetelmat/01\\_tutkimusprosessi/01\\_tieteen\\_tutkimusprosessi/tutkimusprosessi5/03?tree:D=167435;167436;167459;167501;167529;167582&tree:selres=167513&hrpDelimChar=;&parentCount=3&type=7](http://www.metodix.com/fi/sisallys/01_menetelmat/01_tutkimusprosessi/01_tieteen_tutkimusprosessi/tutkimusprosessi5/03?tree:D=167435;167436;167459;167501;167529;167582&tree:selres=167513&hrpDelimChar=;&parentCount=3&type=7) Viitattu 28.9.2014.

Kyrö, P. 2003. Vaikuttavuus arvioinnissa. Metodix, tieteellisen soveltavan tutkimuksen, menetelmien ja niiden oppimisen verkkoympäristö. [http://www.metodix.com/fi/sisallys/01\\_menetelmat/01\\_tutkimusprosessi/01\\_tieteellisen\\_tutkimusprosessi/tutkimusprosessi5/03?tree:D=167435;167436;167459;167501;167529;167582&tree:selres=167513&hrpDelimChar=;&parentCount=3&type=7](http://www.metodix.com/fi/sisallys/01_menetelmat/01_tutkimusprosessi/01_tieteellisen_tutkimusprosessi/tutkimusprosessi5/03?tree:D=167435;167436;167459;167501;167529;167582&tree:selres=167513&hrpDelimChar=;&parentCount=3&type=7) Viitattu 28.9.2014.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. 2014. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. s. 8 -9., 14.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. 2013. Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. Kustantaja: Sosiaali- ja terveysministeriö [https://remote.kajak.fi/c/document\\_library/DanaInfo=www.stm.fi+get\\_file?folderId=6511564&name=DLFE-26915.pdf](https://remote.kajak.fi/c/document_library/DanaInfo=www.stm.fi+get_file?folderId=6511564&name=DLFE-26915.pdf) Viitattu 25.2.2015 s. 10., 13., 17., 19., 24.

Lundén, J. 2012. Hännänheilauksia – Koira-avusteisen työskentelyn pilottiprojekti Turun kaupungin ympärivuorokautisessa hoidossa olevien vanhusten parissa. Opinnäytetyö Turun ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/52229/Lunden\\_Johanna.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/52229/Lunden_Johanna.pdf?sequence=1) s. 41., 43 – 44., 51. Viitattu 23.9.2014

Löppönen P., Mäkelä P. & Paunio K. 1991. Tiede ja etiikka. WSOY s. 410.

Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. International Methelp Oy, Gummerus Kirjapaino Oy. 4. laitos, 1. painos. s. 43., 45., 84., 85.

Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. 1997. WSOY. 1. painos. s. 21.

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Kustantaja Mediapinta. s. 53 – 60.

Sirén, H., Blomqvist, C. & Rasku, S. 2009. Tutkintojen ja muun osaamisen kansallinen viitekehys (En nationell referensram för examina och övriga kunskaper ). Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2009:24. Koulutus- ja tiedepoliitikan osasto. Yliopistopaino / Universitetstryckeriet, 2009. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2009/liitteet/tr24.pdf?lang=fi> s. 46. Viitattu 29.10.2014.

Soini, K., & Lilja, T. 2014. Alkuperäiset kotieläinrotumme Green care – toiminnassa. MTT Taloustutkimus. Julkaisija ja kustantaja MTT. Painopaikka Juverens Print – Suomen yliopistopaino Oy. s. 12.

Suomen kennelliitto - Finska kennelklubben ry. 2015. Kaverikoirien historia suomessa. <http://www.kennelliitto.fi/koirat/kaverikoirat/kaverikoirien-historia-suomessa> Viitattu 23.2.2015.

Suomen kennelliitto - Finska kennelklubben ry. 2014. Kaverikoirat tuovat iloa ja elämyksiä. <http://www.kennelliitto.fi/koirat/kaverikoirat-tuovat-iloa-ja-elamyksia> Viitattu 5.9.2014.

Suomen kennelliitto - Finska kennelklubben ry. 2014. Sopiiko koirasi kaveri-koiraksi? <http://www.kennelliitto.fi/koirat/kaverikoirat/sopiiko-koirasi-kaverikoiraksi>  
Viitattu 30.9.2014.

Suominen, M., Kannus, P., Käyhty, M., Ahvo, L., Rahikainen, M., Kaikkonen, H., Timonen, L., Koivula, M., Berg, T., Salmelin, M. & Jalkanen-Meyer, A., Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky, 2001, s. 11

Säkkinen, S. & Turmelius, R. & Suomen kennelliitto Finska kennelklubben ry. 2013. Kaverikoirat kurssimateriaali. s. 6., 9 -12.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Ståhl, T., Rimpelä, A. (toim.) 2010. Terveyden edistäminen tutkimuksen ja päätöksenteon haasteena. Yliopistopaino. s. 16 - 17.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. [http://www4.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/periaatteet/terveyden\\_ja\\_hyvinvoinnin\\_edistaminen](http://www4.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/periaatteet/terveyden_ja_hyvinvoinnin_edistaminen) Viitattu 22.9.2014

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Pitkä ADL –mittari. <http://www.thl.fi/fi/web/ikaantymisen/palvelujen-ja-hoidon-laatu/raivertailukehittaminen/tietoa-rai-jarjestelmasta/rai-jarjestelman-yleisimmat-mittarit/arjesta-suoriutuminen/pitka-adl-mittari> Viitattu 1.10.2014.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos THL. [http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2011/01/26/S006\\_suositus\\_vt\\_kognitio\\_110126.pdf](http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2011/01/26/S006_suositus_vt_kognitio_110126.pdf) Viitattu 23.9.2014.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere University Press. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. s. 121. 123 – 126., 152.

Tuulio – Henrikkson. 2011. Kognitiivisen kyvyn arviointi väestötutkimuksissa. TOIMIA –toimintakyvyn mittaamisen ja arvioinnin kansallinen asiantuntijaverkosto.

Vartiovaara, I. 2006. Lemmikkieläimet ja ihmisen terveys. Duodecimin artikkeli julkaisu. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00009](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00009) Viitattu 23.7.2014.

Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE. Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014. VAPAAEHTOISTOIMINNA ETIIKKA – ETENE kannanoto. [http://www.etene.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=703603&name=DLE-6701.pdf](http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=703603&name=DLE-6701.pdf) s. 1., 3., 8 – 9. Viitattu 22.5.2014

Vilka, H. & kustannusosakeyhtiö Tammi. 2006. Tutki ja havainnoi. Gummerus kirjapaino Oy Vaajakoski 2006. s. 57., 59., 61.

Virtanen, P. & Edita Publishing Oy. 2007. Javanainen, M & Sallinen, M. (toim.) Arviointi. Arvioinnin luonne, tuottaminen ja hyödyntäminen. 1. painos. Edita Prima Oy. s. 22 – 25., 143 – 144.,

Voutilainen & Tiikkainen, Gerontologinen hoitotyö, 2008, WSOY, s.7., 42., 59., 66.

WHO. 2014. The Ottawa Charter for Health Promotion. <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/> Viitattu 22.9.2014.



## LIITTEET

- LIITE 1 Vierailupäivien aikataulu ja sisältösuunnitelma
- LIITE 2 Tiedote Kallioon
- LIITE 3 Tuotteen arviointi asteikko
- LIITE 4 Arvioinnin havainnointilomake
- LIITE 5 Arvioinnin haastattelulomake
- LIITE 6 Vierailuiden aikana tekemämme havainnot ja haastattelut kuvailtuna arviointikriteeristön mukaisesti
- LIITE 7 Opinnäytetyön aikataulusuunnitelma

## Vierailupäivien aikataulu ja sisältösuunnitelma

<b>AIKA JA PAIKKA:</b> marraskuu/joulukuu Palvelukeskus <u>Kellio</u>	<b>KOIRAKOT:</b>	<b>OSALLISTUJIA / VIERAITA:</b>	<b>VETÄJÄT:</b> Jona Seppänen Kirsi Kemppainen
<b>TUOKION TAVOITTEET:</b> <u>Vierailuiden</u> tarkoituksena meille on kuvata kaverikoiraomintaa ikäihmisten terveyden edistämiseksi. Tavoitteenamme on kehittää ikäihmisten terveyden edistämistä kaverikoiraominnan avulla. Arvioimalla vierailuita pyrimme saamaan vastaukset tutkimustehtäviimme: Mitä on kaverikoiraominta? Millainen kaverikoiraomintatapahtuma edistää ikäihmisten terveyttä?			
<b>TAVOITTEET/PERUSTELUT:</b>  <u>Tulla tutummaksi paikalliolijoiden kanssa esittelyllä. Saada paikallaolijat orientoitumaan vierailuun ja saada heidät tietämään vierailun kesto ja sisältö ja varautua koirien vierailuun.</u>  Kaverikoirien vierailuiden tavoitteena on tuottaa hyvää mieltä ja iloa (Suomen kennelliitto - <u>Finska Kennelklubben</u> ry 2014). Tavoitteenamme on kehittää ikäihmisten terveyden edistämistä kaverikoiraominnan avulla. Saada arvioinnin aineistoa vierailusta.  Keskustelun tavoitteena on antaa ikäihmisille mahdollisuus purkaa	<b>SISÄLTÖ JA HARJOITTEET:</b>  <b>Aloitus ja esittely</b>  <b>Koirien vierailu</b>  <b>Keskustelu</b>	<b>OPETUSMENETELMÄT, VÄLINEET</b>  Kerromme omat nimemme ja opinnäytetyömme tarkoituksen ja tavoitteen, sekä lyhyesti kaverikoiraominnasta. Kerromme montako koiraa ja minkä nimisiä on tulossa vierailulle ja sen paljonko aikaa on varattu vierailulle ja vapaalle keskustelulle koirien lähtemisen jälkeen. Käymme nimikierroksen, jossa jokainen paikallaolija voi kertoa oman nimensä.  Kaverikoirat ovat ohjaajansa hallinnassa ja koiran ohjaaja on vastuussa <u>omas-ta</u> koirastaan. Kohdejoukkomme saa vapaasti kohdata koirat yhteisessä tilassa ja koiria saa vierailun aikana silittää, helliä ja halutessa koiraa voi taluttaa. <u>Koiran</u> ohjaajan tehtävänä on tuntea koiransa niin hyvin, että voi ennakoita ja <u>tul-kita</u> omaa koiraansa ja varmistaa sillä turvallinen kohtaaminen asiakkaalleen ja koiralleen (Suomen kennelliitto – <u>Finska Kennelklubben</u> 2014). Havainnoimme vierailun vaikutuksia ikäihmisissä vierailun arvioimiseksi havainnointilomakkeelle (LIITE 3).  <u>Vapaata keskustelua koirien herättämistä ajatuksista, tunteista ja muistoista.</u>	<b>AIKA:</b>  <b>10 min</b>  <b>45 min</b>  <b>15 min</b>

heränneitä ajatuksia ja jakaa niitä muiden kanssa.  Ikäihmiset tietävät vierailun loppuvan ja saavat palautetta. <u>Hyvien tapojen noudattaminen.</u>	<b>Lopetus</b>	Kiitämme kaikkia osallistujia ja kokoamme vierailun sisällön pääkohdat.	<b>5 min</b>
<u>Saada arvioinnin aineistoa vierailusta.</u>	<b>Haastattelu</b>	Haastattemme tapahtuman arvioimiseksi vierailun jälkeen kohdehenkilöitä yhteisessä tilassa (LIITE 4), johon varaamme aikaa 15 min/hlö. Lopuksi kiitämme haastattelemiamme henkilöitä ja vierailu päättyy heidän hyvästelemiseen.	<b>30 min</b>

Tiedote Kallioon

## **Kaverikoirien vierailu**

Olemme Kajaanin Ammattikorkeakoululta kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa. Järjestämme opinnäytetyönä kaksi Kennelliiton kaverikoirien vierailua, jotka toteutetaan Palvelukeskus Kalliossa.

Vierailut ovat avoimia kaikille palvelukeskus Kallion asukkaille ja henkilökunnalle. Rajallisten tilojen vuoksi etusijalla ovat kuitenkin henkilöt, jotka osallistuvat vierailuiden arviointiin.

Vierailut pidetään Ainolassa alakerrassa. Kaverikoirat saapuvat paikan päälle klo 13.30. Koirien vierailulle on varattu aikaa 45 min, jonka jälkeen haastattelemme vierailuiden arviointiin osallistuvia henkilöitä.

### **Vierailuiden ajankohdat ovat:**

**Maanantai 29.12.2014 klo. 13.15 - 15.00**

**Maanantai 5.1.2015 klo. 13.15 - 15.00**

### **Mikä ihmeen kaverikoira?**

Kaverikoiratoiminta on vapaaehtoistoiminta, jossa koirat ohjaajineen vierailevat erilaisissa kohteissa. Toiminnan tarkoituksena on tuottaa iloa ja hyvää mieltä henkilöille, joilla ei ole omaa koiraa. Kaverikoiratoiminta on Suomen Kennelliiton alaista toimintaa.



Terveisin:

Joona Seppänen & Kirsi Kempainen

<p style="text-align: center;"><b>Heikko:</b></p> <p>Ikäihminen ei tahdo koskea / silittää koiraan tai ei halua koiraan lähelle tai olla fyysisessä kontaktissa koiraan. Koira ei aktivoi ikäihmistä liikku- maan.</p> <p>Koira ei herätä ikäihmisessä tunteita eikä havaittavia eleitä tai ilmeitä. Tai ilmaistut tunteet ovat koiraan kohtaan negatiivisia esim. pelko, viha, inho.</p> <p>Koiran läsnäololla ei ole havaittavaa merkitystä ikäihmisen osallistumiselle tai ympäristön havainnoinnille. Koira ei herätä muistoja ikäihmisessä.</p> <p>Koira ei aktivoi ikäihmistä vuorovaikutukseen tai herätä puhetta tai keskustelua ikäihmisessä.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Tyydyttävä:</b></p> <p>Ikäihminen haluaa koskea koiraan esim. ojentamalla kättä kohti koiraan, mutta fyysinen kontakti on lyhyt ja vähän kohdehenkilöä aktivoiva, eikä toistu usein vierailun aikana.</p> <p>Koira herättää ikäihmisessä positiivisia tunteita, mutta tunteista ei haluta puhua tai näyttää niitä eikä osoiteta koiralle. Tunteiden ilmaisu on vaimeaa, lyhytkestoista ja kertaluon- toista. Koira saa kohdejoukossa aikaan havaittavia eleitä tai ilmeitä, mutta eleitä ei osoiteta koiralle tai jaeta muiden paikallaolijoiden kesken.</p> <p>Koira herättää ikäihmisessä joitain muistoja, mutta ne ilmaistaan lyhyesti esim. yhdellä sanalla eivätkä ne herätä keskustelua tai ikäihminen ei halua puhua niistä. Koiran läsnäolo ei vaikuta ikäihmisen osallistumiseen tapahtumapäivinä (esim. osallistuminen keskusteluihin / vuorovaikutus), mutta saa ikäihmisen havainnoimaan ympäristöään tarkemmin (esim. katseella koiran seuraaminen).</p> <p>Koiraan kanssa ollaan vuorovaikutuksessa sanallisesti, mutta koiraan ei haluta ottaa fyysistä kontaktia tai vuorovaikutus kohdistuu vain muihin asukkaisiin, hoitajiin tai koirien ohjajiin.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Hyvä:</b></p> <p>Koiraan silitetään / kosketellaan / hellitään, jota kautta koira saa ikäihmisessä aikaan fyysistä aktiivisuutta (esim. koiran päätä silittelään hetken aikaa yhdellä kädellä). Fyysinen aktiivisuus on pitempiaikaista ja koira saa aikaan kokonaisvaltaisempaa liikettä aikaan ikäihmisessä, jossa ikäihminen kumartuu selkeästi koiraan kohti ja ojentaa käsiä / ylävartaloa koiraan kohti.</p> <p>Koira herättää ikäihmisessä selkeästi havaittavia tunteita (esim. ilo, hellys, nauru, ikävä, suru), joita ilmaistaan sanoin, elein tai esimerkiksi kuvailemalla tunteita sanoin tai osoittamalla ne koiralle. Koira saa ikäihmisessä aikaan eleitä ja ilmeitä, joita osoitetaan koiralle esim. hymyä tai eleitä käsin (esim. viitotaan koiralle).</p> <p>Koiran läsnäolo herättää ikäihmisessä muistoja, joita ilmaistaan koiralle tai kerrotaan muille. Ikäihminen havainnoi koiria ja osallistuu vierailuihin osoittamalla kiinnostusta koiria kohtaan. Orientoituminen vierailupäiviin voi olla lyhytkestoista.</p> <p>Ikäihminen on vuorovaikutuksessa koiran ja muiden paikallaolijoiden kanssa. Vuorovaikutus on lyhytkestoista ja ikäihminen ei orientoidu vuorovaikutukseen pitkäksi aikaa. Koira herättää ikäihmisessä puhetta, jota osoitetaan koirille tai muille läsnäolijoille.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Kiitettävä:</b></p> <p>Koiraan silitetään / kosketellaan / hellitään ja koira saa ikäihmisessä aikaan fyysistä aktiivisuutta. Fyysinen aktiivisuus toistuu vierailun aikana ainakin kahdesti. Ikäihminen käyttää kohtaamisissa kehoaan kokonaisvaltaisemmin, esim. koiran halaaminen, painaaminen, sylissä pitäminen ja hyväily ja koiraan kohti kumartuminen tai käveleminen. Koira saa ikäihmisessä aikaan fyysistä aktiivisuutta, niin että ikäihminen siirtyy koiran lähelle esimerkiksi vaihtamalla istumapaikkaa tai istumalla lattialle koiran viereen.</p> <p>Koira herättää ikäihmisessä monenlaisia selkeästi havaittavia tunteita, jotka hän jakaa muiden kanssa ja osoittaa niitä koiralle. Tunteiden ilmaisu on pitempiaikaisempaa ja toistuu vierailun aikana useammin kuin kerran. Koiran läsnäolo saa ikäihmisessä aikaan voimakkaan positiivisen tunnereaktion (esim. nauraminen/itkeminen). Koira saa ikäihmisessä aikaan eleitä ja ilmeitä, joita osoitetaan koiralle ja muille paikallaolijoille.</p> <p>Koiran läsnäolo herättää ikäihmisessä muistoja omasta elämästä, joita jaetaan muiden paikallaolijoiden kesken tai osoitetaan ne koiralle. Muistelu herättää keskustelua ja puhetta.</p> <p>Koiran läsnäolo saa ikäihmisessä aikaan puhetta ja keskustelua muiden kanssa. Ikäihminen osallistuu keskusteluihin. Koiraan kanssa ollaan vuorovaikutuksessa fyysisesti ja sanallisesti. Koira aktivoi ikäihmistä olemaan vuorovaikutuksessa myös muiden paikalla olevien henkilöiden kanssa elein, ilmein, sanallisesti ja keskusteluilla. Vuorovaikutus on pitempikestoista ja toistuu useammin kuin kerran vierailun aikana ja saa ikäihmisen orientoitumaan läsnäolijoihin ja vierailuun.</p>

## Arvioinnin havainnointilomake

Fyysiset toiminnot	Koiran siirtäminen/helliminen	Koiraa kohti kumartuminen/koiran kohdejoukossa aikaansaama liikkuminen	Koiran kävelyttäminen
Psykkiset toiminnot	Tunteiden ilmaisu	Eleet, ilmeet	Sanallinen ilmaisu
Kognitiiviset toiminnot	Muistelu	Osallistuminen, havainnointi	
Sosiaaliset toiminnot	Vuorovaikutus: <ul style="list-style-type: none"> <li>• koiriin</li> <li>• koirien ohjaajiin</li> <li>• muihin asukkaisiin</li> <li>• hoitajiin</li> </ul>	Keskustelu, puhe	Sosiaalinen ympäristö "ilmapiirin muutos?"

## Arvioinnin haastattelulomake

Pyydämme teitä vastaamaan alla oleviin kysymyksiin. Kysymysten avulla arvioimme opinnäytetyönä järjestämäämme kaverikoirien vierailua hoitokoti Kalliossa.

Vastauksistanne teitä ei voida jäljittää ja tietoja käsittelemme ehdottoman luottamuksellisesti. Henkilöllisyytenne ei tule julki ja kysymykset käsittelemme nimettöminä.

1. Millaisia tunteuksia ja ajatuksia kaverikoirat teissä herättivät?
2. Miten kaverikoirien vierailu näkyy palvelukeskuksessanne tapahtuman jälkeen? Esim. Millaisia keskusteluja?
3. Millaisia muistoja teille tuli mieleen kaverikoirien vierailun aikana koirista tai jostain muusta lemmikistä?
4. Millainen oli mielestänne vierailun kesto?
5. Mitä mieltä olisitte, jos kaverikoiria vierailisi useammin ja säännöllisesti palvelukeskus Kalliossa? Miksi?
6. Palautetta / vapaa sana kaverikoirien vierailusta:

Kiitos vastauksistanne! Kysymysten vastaukset antavat meille arvokasta tietoa vierailuiden onnistumisesta ja kehittämisestä.

Terveisin:

Joona Seppänen & Kirsi Kemppainen

Kajaanin Ammattikorkeakoulu



<p><b>Fyysiset toiminnot</b></p> <p>Olimme valinneet havainnoitaviksi fyysisiksi toiminnoiksi; <i>koirien silittämisen ja/tai hellimisen, koira kohti kumartumisen/koirien aikaansaama liikkuminen ja koiran kävelyttäminen.</i></p> <p>Havainnoinnin perusteella vierailu onnistui aktiivoimaan ikäihmisiä fyysisesti tyydyttävällä tasolla 60 % ja 40 % arvioimme fyysisen aktiivisuuden lisääntymisen hyväksi.</p> <p>Koira aktivoi kaikkia arviointiin osallistuneita liikkumaan ja koira siliteltiin. 60 % fyysinen aktiivisuus oli lyhytaikaista ja vähän kohdehenkilöä aktivoivaa. Fyysinen aktiivisuus näkyi koiran välittömässä läheisyydessä esimerkiksi koiran silittämisenä. Fyysinen aktiivisuus oli lyhytaikaista.</p> <p>40 % kohdehenkilöistä koiran läsnäolo sai kohdehenkilöissä aikaan kokonaisvaltaisempaa fyysistä aktiivisuutta. Koira siliteltiin ja koira kohti kumarruttiin ja fyysinen aktiivisuus oli pidempiaikaista ja toistui useita kertoja vierailuiden aikana.</p> <p>Fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen näkyi myös, kun koira ei ollut henkilön välittömässä läheisyydessä, sillä koira tarkkailtiin aktiivisesti ja käännyttiin esim. tuolilla niin, että koira pysyi tarkkailemaan kauempaakin.</p>	<p><b>Psyykkiset toiminnot</b></p> <p>Psyykkisistä toiminnoista havainnoimme; <i>tunteiden ilmaisua, eleitä ja ilmeitä sekä sanallista ilmaisua tuntemuksista.</i></p> <p>Havainnoimistamme henkilöistä kaikki, 100 %, ilmaisivat tunteitaan. Havainnoinnin perusteella arvioimme koirien läsnäolon vaikutuksen psyykkisiin toimintoihin 60 % hyväksi ja 40 % kiitettäväksi. Havainnointimme perusteella tuntemukset olivat positiivisia. Kohdehenkilöt ilmaisivat positiivisia tunteitaan vierailuiden aikana seuraavilla sanattomilla tavoilla; hymy, nauru. Eli käytännössä tähän havainnoinnin komponenttiin yhti myös <i>eleet ja ilmeet.</i></p> <p>Havainnoimistamme henkilöistä kolmessa, koira herätti kohdehenkilöissä selkeästi havaittavia positiivisia tunnereaktioita, joita osoitettiin koiralle. Tunteita ilmaistiin esimerkiksi hymyilemällä ja nauramalla. Koira herätti joukossa ilmeitä ja koiralle puhuttiin ja koiraan otettiin kontaktia elein ja sanoin. Suorat tunnereaktiot osoitettiin koiralle, eikä niitä jaettu muiden paikallaolijoiden kesken, joten arvioimme psyykkisten toimintojen tason hyväksi 60 %.</p> <p>Kahden henkilön (40 %) kohdejoukosta arvioimme koiran läsnäolon vaikutuksen psyykkisiin toimintoihin arviointiasteikollamme kiitettäväksi, koska koiran läsnäolo herätti heissä monenlaisia selkeästi havaittavia tunnereaktioita ja muistoja sekä puhetta. Tunteita osoitettiin suoraan koiralle ilmein, elein ja puheella ja lisäksi tunteista keskusteltiin koiran ohjaajille ja muille paikallaolijoille. Tunteiden ilmaisu oli pidempiaikaista ja toistui vierailuiden aikana useita kertoja ja tunteista syntyi keskusteluja.</p>
<p><b>Muistelu</b></p> <p>Havainnoinnin perusteella arvioimme koirien läsnäolon merkityksen kognitiivisista toiminnoista muistelun 20 % heikoksi, 20 % tyydyttäväksi, 40 % hyväksi ja 20 % kiitettäväksi.</p> <p>Vierailuiden aikana yhdellä havainnoimistamme henkilöistä emme havainneet koiran läsnäolon tuovan muistoja mieleen, joten arvioimme koiran läsnäolon merkitykseen henkilön muisteluun arviointiasteikollamme heikoksi. Yhdelle henkilölle koira toi muistoja mieleen, mutta ei halunnut kertoa niistä. Hän kertoi että hän oli omistanut aikoinaan koiria, muttei halunnut muistella niitä, eikä puhua niistä. Arvioimme koiran läsnäolon merkitykseen kyseisen henkilön kohdalla arviointiasteikollamme tyydyttäväksi.</p> <p>Kaksi henkilöä kohdejoukosta ilmaisi muistojaan vierailuiden aikana useammin ja ilmaisi muistoja koirille. Kyseiset henkilöt muistelivat</p>	<p><b>Osallistuminen ja havainnointi</b></p> <p>Arvioimme koiran läsnäolon vaikutuksen kohdejoukossa tapahtuvaan osallistumiseen ja havainnointiin 40 % tyydyttäväksi, 20 % hyväksi ja 40 % kiitettäväksi.</p> <p>Osallistumista ja havainnointia tapahtui kaikilla havainnoitavista henkilöistä. Käytännössä tämä näkyi koirien aktiivisena seuraamisena katseella, sekä koiran iästä ja rodusta kyselemisenä. Vierailuiden arviointiin osallistuvista henkilöistä neljä olivat paikalla koko vierailuiden ajan, ainoastaan yksi henkilö poistui aikaisemmin paikasta.</p> <p>Kaksi havainnoimistamme henkilöistä seurasi koira aktiivisesti vierailuiden aikana ja koira sai heidät selkeästi havainnoimaan ympäristöä tarkemmin. Emme havainneet koiran lisäävän heidän osallistumistaan tapahtumaan oma-aloitteisesti, joten arvioimme osallistumisen ja havainnoinnin heidän kohdallaan tyydyttäväksi.</p>

<p>ääneen kertoen omistamiaan tai lapsuudenko- deissaan olleista koirista ja toinen henkilöistä muisteli myös koira-aiheista runoa. He ilmaisi- vat muistoja, mutta muistoista kertominen ta- pahtui yksittäisillä sanoilla, eikä niistä syntynyt keskusteluita. Arvioimme koirien läsnäolon merkityksen muisteluun heidän kohdallaan hy- väksi.</p> <p>Yksi havainnoimistamme henkilöistä halusi ja- kaa muistoja myös muiden paikallaolijoiden kesken ja muistelu jatkui keskusteluna ja muis- teluna henkilön omista koirista. Muistelua jatkui useamman kerran vierailuiden aikana. Ar- vioimme koirien läsnäolon vaikutuksen kyseisen henkilön kognitiivisista toiminnoista muisteluun arviointiasteikolle kiitettävä.</p>	<p>Yksi havainnoimistamme henkilöistä seurasi tarkas- ti koira, koko vierailun ajan. Koira aktivoi henkilöä selkeästi myös osallistumaan vierailuun puheella ja kontaktin ottamisella koiraan. Arvioimme osallistu- misen ja havainnoinnin hänen kohdallaan hyväksi.</p> <p>Kahden henkilön kohdalla arvioimme koiran läsnä- olon vaikutuksen heidän osallistumiseen ja havain- nointiin arviointiasteikossamme kiitettäväksi. He seurasivat koira tarkasti koko vierailuiden ajan ja koira selkeästi sai kyseiset henkilöt osallistumaan vierailuihin aktiivisesti. Osallistuminen näkyi muiste- luna, puheena ja keskusteluna ja selkeästi lisään- tyneenä vuorovaikutuksena muiden paikallaolijoi- den kanssa.</p>
<p>Sosiaaliset toiminnot</p> <p>Olimme valinneet havainnoitaviksi sosiaalisiksi toiminnoiksi; <i>vuorovaikutuksen</i>, millä halusim- me havainnoida nimenomaan kaverikoiravierai- lun aikaansaamaa ikäihmisten käymää sosiaa- lista vuorovaikutusta koiriin, koirien ohjaajiin, muihin asukkaisiin ja hoitohenkilökuntaan. Li- säksi olimme valinneet havainnointiaiheiksem- me <i>keskustelun ja puheen</i> sekä sosiaali- sen <i>ympäristön ilmapiirin muutoksen</i>.</p> <p>Kakki havainnoimamme henkilöt olivat sosiaali- sessa vuorovaikutuksessa koiran sekä koirien ohjaajien kanssa. Arvioimme koirien läsnäolon vaikutuksen sosiaalisiin toimintoihin 60 % hy- väksi ja 40 % kiitettäväksi.</p> <p>Arvioimme koiran läsnäolon vaikutuksen sosi- aalisiin toimintoihin kolmen henkilön (60 %)  kohdalla hyväksi. Kaikki olivat vuorovaikutuk- sessa koiraan ja myös koirien ohjaajiin. Koira siilitteltiin ja koiran kanssa oltiin sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. He puhelivat koiralle ja siilittelivät koiria. Koiria kohti kumarrettiin ja koi- ralle ojennettiin kättä. Eräs asiakas lausui koi- ralle mukavaa runoa, valitettavasti emme ehti- neet taltioida kyseistä runoa paperille. Vuoro- vaikutusta tapahtui usein vierailuiden aikana, mutta vuorovaikutus oli lyhytaikaista.</p> <p>Kahden havainnoimamme henkilön (40 %)  kohdalla koiran läsnäolon merkityksen arvioim- me sosiaaliseen vuorovaikutukseen kiitettäväk- si. Vuorovaikutus koiran kanssa oli pidempiai- kaista ja toistui useita kertoja vierailuiden aika- na. Koira kutsuttiin luokse sanoin ja elein. Li- säksi koira lisäsi henkilöiden vuorovaikutusta muiden paikallaolijoiden kanssa ja herätti kes- kusteluita. Koirista oli helppo aloittaa keskustelu</p>	<p>Haastatteluilla kerättyä tuotteen arviointia</p> <p>Haastattelun teimme kaverikoiravierailun päätyttyä yhteensä viidelle ikäihmiselle. Kyseinen viiden joukko oli sama joukko, jota hyödynsimme myös havainnoinnissa. Näin saimme omille havainnoi- lemme lisätukea, mikä taas parantaa tuotteen arvi- oinnin luotettavuutta ja näin ollen koko opinnäyte- työn luotettavuutta.</p> <p>Haastattelulomakkeessa, kysyimme Miten kaveri- koirien vierailu näkyy palvelukeskuksessanne ta- pahtuman jälkeen? Esimerkiksi; millaisia keskus- teluja? 40 % arviointiin osallistuvista henkilöistä arve- li, että kaverikoirien vierailusta tulee yhteisiä kes- kusteluhetkiä vierailuiden jälkeen, mutta 60 % ei osannut sanoa, keskustellaanko vierailusta myö- hemmin.</p> <p>Kysyimme arvioinnin haastattelulomakkeessa mil- laisia muistoja koirista tai muista lemmikeistä kave- rikoirat herättivät. 80 % vastanneista kertoi, että heille tuli vierailusta muistoja koirista. Kukaan ei kertonut muistoja muista eläimistä. 20 % eli yksi henkilö vastasi haastatteluun ”<i>Empä muista.</i>”</p> <p>Vierailuiden kestoa 40 % arvioi sopivan mittaiseksi. 20 % arvioi vierailuajan kestoa riittävän pitkäksi. 20 % ei osannut arvioida oliko vierailun kesto sopiva ja 20 % kertoi, että vierailu olisi saanut kestää kau- emminkin.</p> <p>Kysyimme haastattelussa mitä mieltä henkilöt olisi- vat jos kaverikoirat vierailisivat useammin ja sään- nöllisesti palvelukeskus Kalliossa. 60 % vastasi, että olisi mukava jos kaverikoirat vierailisivat sään- nöllisesti. Eräs haastateltava kertoi ensimmäisen vierailun lopulla odottavansa jo seuraavaa kaveri- koiravierailua. 20 % ei osannut sanoa mitä mieltä hän olisi ja 20 % mielestä yksi vierailukerta kerta oli</p>



<p>ja koirista kyseltiin paljon niiden ohjaajilta.</p> <p>Sosiaalisen ilmapiirin arviointi perustuu omille tulkinnoillemme vierailuiden aikana. Mielestämme koirien läsnäololla oli merkittävä vaikutus sosiaalisuuteen ja ilmapiiriin. Sosiaalisuuden lisääntyminen näkyi molemmilla vierailukerroilla lisääntyneenä keskusteluna ja vuorovaikutuksena koiriin ja koirien ohjaajiin. Emme havainneet kenenkään suhtautuvan kielteisesti koirien läsnäoloon tai pelkäävän koiria.</p>	<p>riittävä.</p>
---	------------------

**Opinnäytetyön aikataulusuunnitelma****syyskuu 2014 - toukokuu 2015****Syyskuu**

**vk. 37** Ohjauskeskustelu ohjaavan opettajan kanssa

Opinnäytetyösuunnitelman tekeminen

**vk 38** Opinnäytetyösuunnitelman tekeminen

**vk 39** Opinnäytetyösuunnitelman tekeminen

**Lokakuu**

**vk 40** Opinnäytetyösuunnitelman esitysversion palautus

**vk 41** Esittämiseen valmistautumista. Yhteydenotto toimeksiantajaan.

**vk 42** 14.10 klo 14.15 – 15.45 Opinnäytetyösuunnitelman esitys.

Tutkimusluvan anominen Pirjo Keräselältä. (vastuualuepäällikkö ympärivuorokautisessa hoidossa).

**vk 43** Opinnäytetyösuunnitelman viimeistelyä

**vk 44** Opinnäytetyösuunnitelman lopullinen palautus

Kaverikoira esitteiden tilaaminen kennelliitosta

**Marraskuu**

**vk 45** Tutustumiskäynti palvelukeskus Kallioon

Tiedote hoitokoti Kallioon vierailusta

**vk 46** Opinnäytetyön kirjoittamista, teoriaan perehtymistä

**vk 48** Vierailu hoitokoti Kalliossa

**Joulukuu**

**vk 49** Vierailu hoitokoti Kalliossa

**vk 50** Kirjoittaminen, vierailun arvioinnin tekemistä

**vk 51** Kirjoittaminen, vierailun arvioinnin tekemistä

<b>vk 52</b>	Kirjoittaminen, vierailun arvioinnin tekemistä
<b>tammikuu</b>	Opinnäytetyön kirjoittaminen
<b>helmikuu</b>	Opinnäytetyön kirjoittaminen
<b>maaliskuu</b>	Opinnäytetyön kirjoittaminen Opinnäytetyö esitysversion palautus Opinnäytetyön posterin teko
<b>huhtikuu</b>	Posterit esille Opinnäytetyö posteriksi esille Opinnäytetyön viimeistely
<b>toukokuu</b>	Valmiin opinnäytetyön esitelmän teko ja kirjoittaminen Valmiin opinnäytetyön esitys Opinnäytetyö valmistuu