

Anni Kemppainen

**ELÄINAVUSTEISET MENETELMÄT
MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSESSA**

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö

Sairaanhoitajakoulutus


Toukokuu 2015




MAMK

University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

| | |
|---|--|
|  | Opinnäytetyön päivämäärä 26.5.2015 |
| Tekijä(t) Anni Kemppainen | Koulutusohjelma ja suuntautuminen Sairaanhoidtaja AMK |
| Nimeke Eläinavusteiset menetelmät mielenterveyskuntoutuksessa | |
| Tiivistelmä Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää millaisia eläinavusteisia menetelmiä on olemassa, kuinka niitä käytetään hyödyksi mielenterveyskuntoutuksessa sekä millaisia vaikutuksia eläinavusteisilla menetelmillä on mielenterveyskuntoutuksessa. Tarkoituksena oli kartoittaa tutkimustietoa Kotilo ry:n toimintaa varten. Kotilo ry:n toiminta-ajatuksena on sosiaalipsykiatrisen kuntoutuksen ja asumispalvelujen tuottaminen Savonlinnan mielenterveyskuntoutujille. Opinnäytetyöni liittyi Hoivafarmi-hankkeeseen. Hoivafarmi-hankkeen tavoite on kehittää luonto- ja eläinavusteista toimintaa osana päivä- ja työtoimintaa erityisryhmille. Opinnäytetyöni on systemaattinen kirjallisuuskatsaus aiempaan tutkimustietoon. Aineiston analyysi menetelmänä käytettiin sisällön analyysia. Kirjallisuuskatsaukseen mukaan otetut tutkimuksille tehtiin laadunarviointi JBI -arviointi kriteereiden mukaisesti. Eläinavusteisten menetelmien käyttö terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi on yleistymässä. Eläinten hyvinvointivaikutuksista saadaan jatkuvasti lisää positiivista tutkimustietoa. Eläinten läsnäolon on todettu lievittävän mm. masennusta ja alentavan verenpainetta. Kaikissa systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa mukana olevissa tutkimuksissa saatiin positiivisia tuloksia eläinavusteisten menetelmien käytöstä mielenterveyskuntoutuksessa. Koirat ovat selkeästi suosituin eläin eläinavusteisessa toiminnassa, mutta myös esim. tuotantoeläinavusteisella toiminnalla on tutkimusten mukaan vaikutusta mielenterveyskuntoutujien oma-aloitteisuuden ja selviytymiskyvyn nousuun. Jo pelkkä eläinten läsnäolo auttaa kuntoutusprosessin etenemisessä. Myös eläintenhoitoon liittyvät työtehtävät on todettu tehokkaaksi menetelmäksi mielenterveyskuntoutuksessa. Tutkimuksissa todettiin että eläinavusteinen toiminta vähensi masennusta ja ahdistusta sekä terapiaan sitoutuminen parani. Eläinavusteisella toiminnalla oli positiivisia vaikutuksia myös sosiaaliseen ja fyysiseen hyvinvointiin. | |
| Asiasanat (avainsanat) eläinavusteiset menetelmät, mielenterveyskuntoutus, green care | |
| Sivumäärä 39+8 | Kieli Suomi |
| Huomautus (huomautukset liitteistä) Liitteitä 2 | |
| Ohjaavan opettajan nimi Leena Uosukainen, Pirjo Hartikainen | Opinnäytetyön toimeksiantaja Hoivafarmi-hanke, Kotilo ry |

DESCRIPTION

| | |
|--|---|
|  | Date of the bachelor's thesis 36.5.2015 |
| Author(s) Anni Kemppainen | Degree programme and option The Degree programme in Nursing |
| Name of the bachelor's thesis Animal-assisted methods in mental health rehabilitation | |
| Abstract <p>Aim of this study was to find out what kind of animal-assisted methods exist, how they are used for the benefit of the mental health rehabilitation, as well as the impact of animal-assisted methods in mental health rehabilitation. The aim was to survey research about animal-assisted methods to promote Kotiloy activities.</p> <p>Kotiloy's concept is social psychiatric rehabilitation and production of housing services in Savonlinna and the surrounding area, for mental health patients. My thesis was part of the Hoivafarmi- project. Target in Hoivafarmi- project is to develop natural and animal-assisted activities as part of the daily activity at specific groups.</p> <p>My thesis is a systematic literature review. Analysis of Data as a method of content analysis was used. Studies that were included in literature review, were evaluated using the JBI-Term Evaluation-criteria.</p> <p>Using animal-assisted methods to promote health and well-being is becoming more common and animal's welfare impact can be obtained continuously more positive research data from around the world. Animal's presence has been found to alleviate depression and lower blood pressure.</p> <p>All of the studys in systematic review had positive results in the use of animal-assisted methods of mental health rehabilitation. Dogs are most common animal used in animal-assisted activity, but also, for example farm animal-assisted activities have the impact of mental health patients self-initiative and coping ability. The presence of animals, helps the rehabilitation process advancement. Tasks related to the treatment of animals has also been found to be effective as a method of mental health rehabilitation. The studies showed that animal-assisted activity decreased depression and anxiety, as well as a commitment to therapy improved. Animal-assisted activities had also a positive impact on the social and physical well-being.</p> | |
| Subject headings, (keywords) animal-assisted methods, mental health rehabilitation, green care | |
| Pages 39+8 | Language Finnish |
| Remarks, notes on appendices 2 appendices | |
| Tutor Leena Uosukainen, Pirjo Hartikainen | Bachelor's thesis assigned by Hoivafarmi-project, Kotilo |

SISÄLTÖ

| | | |
|----|--|----|
| 1 | JOHDANTO | 1 |
| 2 | GREEN CARE-TOIMINTA..... | 2 |
| 3 | KOTILO RY | 4 |
| | Kotilo ry:n green care -toiminta | 5 |
| 4 | LUONTO- JA ELÄINAVUSTEISET TYÖMALLIT JA MENETELMÄT | 6 |
| | Eläinavusteinen terapia | 7 |
| | Eläinavusteinen toiminta | 8 |
| | Eläinavusteinen kasvatus/opetus | 10 |
| 5 | MIELENTERVEYSKUNTOUTUS | 10 |
| 6 | LUONTO- JA ELÄINAVUSTEISET TYÖMALLIT JA MENETELMÄT MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSESSA..... | 11 |
| 7 | OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE | 13 |
| 8 | SYSTEMAATTINEN KIRJALLISUUSKATSAUS..... | 13 |
| | Sisällön analyysi ja tutkimusten laadun arviointi..... | 14 |
| 9 | TIEDONHAKUPROSESSIN KUVAUS..... | 15 |
| | Aineiston käsittely ja analyysimenetelmät..... | 15 |
| | Tiedonhaku ja mukaan valitut tutkimukset | 16 |
| 10 | TULOKSET | 25 |
| 11 | POHDINTA | 31 |
| | Eettisyys ja luotettavuus..... | 32 |
| | Opinnäytetyön prosessi | 33 |
| | Jatkotutkimusaiheet..... | 33 |
| | LÄHTEET | 35 |

LIITTEET

- 1 Kirjallisuuskatsaustaulukko
- 2 Tutkimusten laadun arviointi

1 JOHDANTO

Mielenterveyskuntoutujien hoidossa tulisi ottaa huomioon esille toimintakyvyltään heikentyneiden oikeus luontoon, liikuntaan, sosiaalisiin suhteisiin ja yhteisölliseen kokemiseen. Mielenterveyskuntoutujat eivät välttämättä pääse halutessaan puistoihin ja puutarhoihin tai tapaamaan lemmikkejä, joten luontoelämyksiä olisi hyvä järjestää heidän ulottuvilleen.

Luonto tarjoaa esteettisiä elämyksiä ja innostaa ihmisiä liikkumaan. Sydämen sykkeessä, verenpaineessa ja lihasten jännittyneisyydessä on todettu myönteisiä muutoksia jo muutamassa minuutissa luonnon helmassa. Luonto vaikuttaa mielialaan myönteisesti ja mieliala usein kohenee. Luonnon näkeminen ja havainnointi, luonnon läheisyydessä oleminen ja luonnossa tapahtuvan aktiivisen tekeminen ja osallistuminen vaikuttaa terveyteen positiivisesti. Luonto tarjoaa virkistystä, rentoutumista, rauhaa, hiljaisuutta ja elämyksiä. Moni kokee luonnon mielipaikakseen, jossa voi pysähtyä ja selkiyttää ajatuksia. Tutkimuksissa onkin todettu, että tällaisessa mielipaikassa oleskelu on terveyttä edistävää. (Mielenterveysseura 2015.)

On todettu että lemmikkieläimen ja ihmisen välinen vuorovaikutus edistää terveyttä monella tavalla. Se voi parantaa mielenterveyskuntoutujien vuorovaikutuskykyä muiden ihmisten kanssa. Erilaisissa hoitokodeissa onkin otettu avuksi eläimet, koska ne saavat ihmiset ylös sängyistä toisten seuraan. Eläinten läsnäolon on todettu lievittävän mm. masennusta. Eläinten avulla voidaan luoda turvaa ja ne rakastavat ehdoitta. (Vartiavaara 2006.) Myös tuotantoeläimiä, kuten lehmiä sekä maaseutu ympäristöä voidaan käyttää mielenterveyskuntoutuksessa. Pedersen ym. (2011) on tutkinut tuotantoeläinavusteisen intervention vaikutusta masennukseen ja ahdistukseen masennusta sairastavilla. Tuloksena oli, että tuotantoeläinavusteinen interventio vähensi osallistujien masennus ja ahdistustasoja. Eläinavusteisella interventiolla on usein vaikutusta myös sosiaaliseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Sockalingam ym. (2008) kartoittivat tapaustutkimuksessa koiran vaikututusta mielialahäiriötä sairastavan miehen tilaan. Positiivisten psyykkisten vaikutuksien lisäksi, hänen fyysinen kunto nousi ja sosiaalinen kanssakäyminen lisääntyi.

Opinnäytetyöni aiheena on selvittää systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla, millaisia eläinavusteisia työmalleja ja menetelmiä on olemassa. Teen opinnäytetyöni Ko-

tilo ry:n toimintaa varten mielenterveyskuntoutuksen avuksi. Kotilo ry on mukana Hoivafarmi-hankkeessa. Hankkeessa kehitetään Kotilon asukkaille työpainotteista toimintaa maatilalla (Hoivafarmi 2014.)

Opinnäytetyön lähtökohtana on oma kiinnostukseni eläinten hyödyntämiseen mielen-terveys kuntoutuksessa ja yleensäkin hoitotyössä. Opinnäytetyön innoittajana oli opinnoissamme esille tuotu Luontohoiva-hanke. Mielenkiintoni heräsi selvittää aihetta syvemmin ja tuoda esille työmenetelmiä ja työvälineitä mielenterveyskuntoutustyyöhön.

Opinnäytetyön aihe liittyy Luontohoiva-hankkeeseen ja sen jatkohankkeeseen (Hoivafarmi). Luontohoiva-hankkeen keskeisenä tavoitteena oli luoda eteläsavolaisiin yrityksiin luontohoiva- palvelukonsepteja, joita kehitettiin yrittäjien ja muiden toimijoiden yhteistyönä. Kehittämistyössä painotetaan luonnon hyvinvointivaikutuksia sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen näkökulmaa. Projektia hallinnoi Mikkelin ammattikorkeakoulu ja osatoteuttajina ovat Helsingin Yliopiston Ruralia-instituutti ja ProAgria Etelä-Savo. (Green care Finland 2014.) Tälle hankkeelle alkoi jatkohanke joulukuussa 2014. Hanke on kaksivuotinen, ja sen tavoitteena on kehittää hyvinvointia ja työllistymistä tukevaa luonto- ja eläinavusteista päivä- ja avotyötoimintaa eteläsavolaisilla maatiloilla. Kehitettävä toiminta suunnataan erityisesti ikäihmisille, mielenterveyskuntoutujille, vajaakuntoisille ja kehitysvammaisille. Lisäksi tuotetaan uutta tietoa luontolähtöisen toiminnan vaikutuksista asiakkaiden työ- ja toimintakykyyn ja selvitetään vaikutuksia maaseudun kehitykselle. (Hoivafarmi 2014.)

2 GREEN CARE-TOIMINTA

Green care tarkoittaa luontoon ja maaseutuympäristöön liittyvää toimintaa. Sen avulla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämälaatua. Green care kattaa monia menetelmiä, joita käytetään tavoitteellisesti ja vastuullisesti. Tavoitteena on tuoda esille toimintakyvyltään heikentyneiden oikeudet luontoon, liikuntaan, sosiaalisiin suhteisiin ja yhteisöllisyyteen. (Green care Finland 2014.)

Green caresta on kiinnostuttu niin kansainvälisesti kuin kansallisesti. Green care tarjoaa uusia toimintamahdollisuuksia henkilöille, maatiloille sekä maaseutu- ja hyvinvointialan yrityksille. Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät muun muassa luonnon

elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla. Toiminta sijoittuu usein luontoon tai maatilalle, mutta luonnon elementtejä voidaan käyttää myös kaupunki- ja laitosympäristöissä. (Green care Finland 2014.)

Green care -toiminnan vaikuttavuudesta on tehty monia tutkimuksia. Näissä tulee ilmi, että Green care -toiminnan vaikutus perustuu ihmisen ja luonnon väliseen suhteeseen. Luonto ennaltaehkäisee ja hoitaa ihmisten sairauksia. Tutkimukset osoittavat että luonto helpottaa stressin oireita nopeasti. (Green care Finland 2014.)

Green care –toiminta on aina ammatillista. Sitä harjoitetaan tavoitteellisesti ja vastuullisesti. Green care –toiminnan ympärille voidaan rakentaa sosiaali-, terveys- ja kasvatustalvueluja. Näin tarjotaan toimeentulomahdollisuuksia maaseutuuyrityksille. (Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus 2015.)

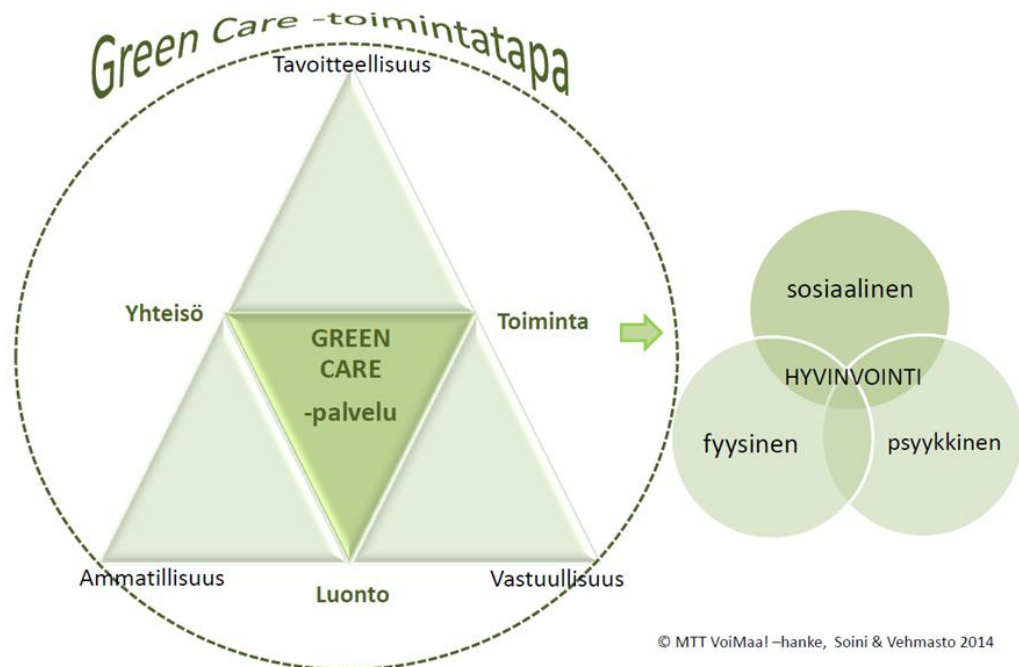
Green caren avulla voidaan vaikuttaa moniin yhteiskunnallisiin ilmiöihin. Tällaisia ilmiöitä ovat esimerkiksi kaupungistunut ja teknologisoitunut elämäntapa, yksilölliset ja asiakaslähtöiset hyvinvointipalvelujen kysyntä, tarve kehittää palveluratkaisuja väestön ikääntyessä ja yhdyskuntarakenteen muuttuessa sekä lisääntyneet sosiaaliset ongelmat. (Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus 2015.)

Green care –nimikkeen ohella puhutaan myös luontohoivasta ja luontovoimasta. Green care -toiminta jaetaan luontohoivan ja luontovoiman palveluihin asiakaskunnan, palvelujen ostajan ja järjestäjän, sekä niihin kohdistuvien vaatimusten perusteella. (Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus 2015.)

Luontohoiva-nimike käsittää julkisen sektorin järjestämävastuulla olevia hoiva- ja kuntoutuspalveluita. Palvelun ostaja ja käyttäjä ovat eri tahoja. Palveluihin liittyy monia toimintaa ohjaavia säädöksiä. Luontohoivan palvelut edellyttävät usein tuottajalta sosiaali- tai terveysalan koulutusta. Luontohoivan asiakkailta on hoivan ja kuntoutuksen tarve tai syrjäytymisuhka. (Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus 2015.)

Tavoitteelliset luontolähtöiset hyvinvointipalvelut, sekä luontolähtöiset harrastus-, kasvatustalvuelut ja opetuspalvelut kuuluvat luontovoiman palveluihin. Palvelut kuuluvat harvemmin julkisen sektorin järjestämävastuulle, koska luontovoiman asiakkaat eivät yleensä ole erityisen haavoittuvassa asemassa. Näitä palveluja ei ole lainsäädännöllä

(kasvatuspalveluja lukuun ottamatta) määritelty joten luontovoiman palveluita voivat tuottaa monet erilaiset tahot. Sosiaali- tai terveysalan koulutus ei ole vaatimuksena näiden palvelujen tuottajilla. Luontovoiman palveluja ostaa usein yksityinen taho. (Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus 2015.)



KUVA 1. Green care -toimintatavat (Green care Finland 2014)

3 KOTILO RY

Kotilo ry:n päätarkoituksena on sosiaali-psykiatrisen kuntoutuksen tuottaminen Savonlinnan seudun mielenterveys-kuntoutujille. Kuntoutuksen tavoitteena on asukkaan elämänhallinnan paraneminen ja onnistumisen kokeminen. (Kotilo 2014.)

Kotilo ry on yhdistys, joka tuottaa sosiaalipsykiatrista kuntoutusta mielenterveyskuntoutujille Savonlinnassa. Kotilo ry:llä on 38 asukaspaikkaa. Kuntoutumis- ja asumispalvelujen lisäksi se järjestää työ- ja päivätoimintaa. Kotilo ry on mukana perheväkivaltaa ennaltaehkäisevässä työssä tarjoamalla tukipuhelinpäivystystä ja tarvittaessa turvakotiyöpymistä. (Kotilo 2014.)

Kuntoutustoimintaa ohjaavat periaatteet ovat kodinomaisuus, toiminnallisuus, yhteisöllisyys, kanssaihmyisyys ja asukkaiden itsenäisyys. Asumisyksiköissä toteutetaan terapeutin yhteisön periaatetta. Kuntoutuminen perustuu kuntoutujan itseluotta-

muksen lisääntymiseen onnistumisen kokemuksen avulla. Tavoitteeksi otetaan oman elämänhallinta edeten pienin askelin. Kuntoutuja saa vastuuta omien voimavarojen mukaan. Asukkaiden ja työntekijöiden välinen yhteistyö perustuu yhdessä tehtyihin sopimuksiin ja niiden noudattamiseen. (Kotilo 2014.)

Kotilo ry:n toiminnassa asiakaslähtöisyyden perustana on, että kuntoutuja voi toiminnallaan vaikuttaa siihen, miten kuntoutuksessa edetään. Asiakaslähtöinen mielenterveyskuntoutus perustuu vuorovaikutukseen, jossa kuntoutujan oma näkemys otetaan huomioon. (Kotilo 2014.)

Kuntoutustoiminnan tavoitteet:

- sosiaalipsykiatrisen kuntoutuksen portaittaisen etenemisen turvaaminen sairaalahoitoon jälkeen
- asukkaan kokonaiskunnan edistäminen/ylläpitäminen tuki-, kuntouttamis- ja hoiva toimenpiteiden avulla
- itsenäiseen elämiseen tarvittavien perus- ja sosiaalisten taitojen lisääminen
- turvallisen kodin tarjoaminen kuntoutujille
- kuntoutujien elämänlaadun parantaminen
- yleisten haitallisten asenteiden vähentäminen mielenterveyskuntoutujia kohtaan
- kuntoutujien oikeuksien turvaaminen yhteiskunnan täysivaltaisina jäseninä. (Kotilo 2014.)

Kotilo ry:n green care -toiminta

Kotilo ry on ollut mukana luontohoivahankkeessa. Kotilo ry:ssä onkin toteutettu luontolähtöistä toimintaa osana kuntoutusta. Eläinavusteiset menetelmät ovat tuttuja kaverikoira- ja ratsastustoiminnan ja ratsastustalleilla käyntien kautta. Koirakaverit käyvät kerran kuussa kuntoutujien ilona rapsuteltavana. Klubitalon asiakkaat käyvät myös Paunolanmäen tallilla ratsastamassa islanninhevosilla. Suunnitteilla on myös tuoda työntekijän oma hevonen Kotilo ry:n pihamaalle rapsuteltavaksi (Niskanen 2015.)

Luonnon materiaaleja käytetään hyväksi risu- ja savitöissä sekä pajunpunonnassa ulkopuolisen ohjaajan johdolla. Kuntoutujat käyvät myös retkillä luonnossa letun ja

makkaran paistossa. Kotilon piha on rakennettu yhdessä työntekijöiden ja asukkaiden kanssa viihtyisäksi, jossa voi kasvattaa kasveja ja pelata pihapelejä. Pihalla on kasvi-huone ja yrtti/perunamaa sekä kukkapenkkejä. (Niskanen 2015.)

4 LUONTO- JA ELÄINAVUSTEISET TYÖMALLIT JA MENETELMÄT

Luontoavusteinen ja eläinavusteiset menetelmät ovat interventiota, joissa luontoympäristö ja/tai eläimet otetaan mukaan kuntoutus-, terapia-, hoito-, tai ohjaustyöhön. Hoito siis käytännössä tapahtuu luonnossa tai luontoelementtejä /eläimiä tuodaan asiakkaan luokse. Näin voidaan esimerkiksi toimia, kun siirretään yksilö- tai ryhmäkeskustelu ulos luontoon. (Salonen 2010, 76, 77,84.)

Luontomenetelmän avulla pyritään helpottamaan intervention tavoitteiden saavuttamista, joita voivat olla esimerkiksi psyykkisten häiriöiden helpottuminen, kuntoutuminen, luottamuksen lisääntyminen, minäkuvan selkeytyminen ja yleisen tyytyväisyyden lisääntyminen. Luontomenetelmiä toteuttamalla voidaan saavuttaa luontokokemuksen myönteinen vaikutus. Ne mahdollistavat pysähtymisen ja elämänrytmin rauhoittamisen. (Salonen 2010, 71- 77.)

Luontomenetelmien käyttö soveltuu myös itsetuntemuksen lisäämiseen ja hyvän olon saavuttamiseen. (Wahlström 2006, 116). Luonnossa paranemisprosessit ovat lähteneet käyntiin nopeammin. Luontoa ja eläimiä voidaan pitää ”työvälineinä”, joita kuka tahansa voi ottaa käyttöön, mutta ammattilaisen käytössä niiden käyttö on tehokkaampaa tavoitteiden ja suunnitelman laatimisen myötä. (Yli-Viikari ym. 2009.)

Veden äärellä oleva, metsämäinen ympäristö on todettu olevan paras paikka suorittaa luontoavusteista terapiaa. Paikan on hyvä olla suojaisa ja tilava. Luonnon oma äänimaailma olisi hyvä tulla esille. (Salonen 2010, 85.) Suomen vaihtelevat vuodenajat asettavat kuitenkin omat haasteensa tämän toteuttamiselle, joten myös sisälle voidaan tuoda luontoelementtejä (kuvat, kasvit ja luontonauhoitteet). (Salonen 2005, 65.) Tämä onkin yksi vaihtoehto kuntouttaa erityisryhmiä, kuten mielenterveysasiakkaita, vammaisia ja vanhuksia. Luontoelementit rentouttavat ja yhdistävät ihmisen johonkin elävään. (Wahlström 2006, 65.) Luontonauhoitteista, esimerkiksi veden solina ja linnunlaulu on koettu miellyttäväksi (Salonen 2005, 65, 95).

Luontokuvat seinillä vaikuttavat fysiologisiin toimintoihin parantavasti. Tutkimusten mukaan kuvien katselu alentaa jännitystä, sydämen sykettä ja verenpainetta. Olisi myös tärkeää että vuodeosastojen ikkunoista näkyisi luontoa. Näin luodaan vuodepotilaille mahdollisuus seurata vuodenaikoja. (Hautala ym. 2011, 82.)

Myös maatilojen käyttö osana kuntoutustoimintaa on laajentunut monissa maissa. Työhön osallistuminen ja yhteinen toiminta ovat tärkeää. Normaalit arkipäivän toimet ja työt ovat tehokkaasti kuntouttavia, kun normaali työelämä ei ole mahdollista. Maatilalla ympäristö antaa paljon toiminnan mahdollisuuksia (puutarhatyöt, eläintenhoito, rakennus- ja korjaustyöt, metsänhoito). Kuntoutuja saa näin kokemuksen tarpeellisuudesta. Green care -maatilojen suurin käyttäjäryhmä ovat erilaisista oppimis- ja käyttöshäiriöistä kärsivät lapset ja nuoret. On todettu että mm. yliaktiivisuus, aggressiivisuus ja tarkkaavaisuushäiriöt vähenivät maatilaympäristössä. Myös sosiaaliset taidot paranivat merkittävästi. (Green care Finland 2014.)

Eläimet ovat yksi keskeinen Green care -toiminnan luontoelementti. Eläinavusteiset interventiot (AAI) voidaan jaotella kolmeen eri ryhmään: eläinavusteinen terapia (animal assisted therapy, AAT), eläinavusteinen toiminta (animal assisted activities, AAA) ja eläinavusteinen kasvatusta (animal assisted education, AAE). (Lilja & Soini 2014.)

Eläinavusteinen terapia

Eläinavusteinen terapia eli AAT (animal-assisted therapy) on sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen toteuttamaa suunniteltua toimintaa. Eläinavusteisessa terapiassa eläintä käytetään osana terapiaprosessia. Asiakkaalle laaditaan yksilölliset tavoitteet, koko prosessi arvioidaan ja dokumentoidaan. Eläinavusteisen terapian tavoitteena on tukea asiakkaan fyysistä, sosiaalista, kognitiivista toimintakykyä sekä opettaa käsittelemään tunteita. Terapian lähtökohtana on eläimen ja asiakkaan välinen yhteys, jota hyödynnetään ja sitä kautta määritellään terapian tavoitteet. Eläimen käyttö terapiassa antaa asiakkaalle mahdollisuuden kehittää omaa ja hänen sosiaalista identiteettiään, vahvistaa itsetuntoa, kokea erilaisia tunteita ja auttaa ammattilaista ymmärtämään tarkasti asiakkaan käyttäytymistä. (Niiranen 2012)

Eläinavusteinen terapiassa ihmisen ja eläimen välinen vuorovaikutus on olennainen osa hoitoa. Eläinavusteista terapiaa antaa terveydenhuollon ja sosiaalialan ammattihenkilö. Toiminta voi olla yksilöllistä tai ryhmämuotoista. Jokaiselle yksilölle on määritelty henkilökohtaiset tavoitteet, joiden edistymistä seurataan. Eläinavusteinen terapia on suunniteltu edistämään yksilön fyysistä, sosiaalista, emotionaalista tai kognitiivista toimintaa. (Pet Partners 2014.)

Suomessa ratsastusterapia on tunnetuin ja parhaiten organisoitu toimintamuoto, jossa eläimet ovat hoiva- ja kuntoutuskäytössä. Ratsastusterapia on ratsastusterapeutin ja koulutetun hevosen yhdessä toteuttamaa kokonaisvaltaista kuntoutusta. Ratsastusterapia on yksilöllistä, suunnitelmallista ja tavoitteellista kuntoutusta. Se vaatii koulutetulta terapeutilta herkkyyttä ja ammattitaitoa havainnoida ja ohjata ihmisen sekä hevosen välistä vuorovaikutusta siten, että terapia auttaa kuntoutujaa asetettujen tavoitteiden saavuttamisessa. Ratsastusterapia nivoutuu asiakkaan kokonaiskuntoutukseen. Ratsastusterapian tavoitteena ei ole opetella ratsastustaitoja, vaan hevosen avulla opitaan oman kehon, mielen ja/tai käyttäytymisen hallintaa. Ratsastusterapia on aina tavoitteellista, kuntouttavaa toimintaa. Se tuleekin erottaa vammaisratsastuksesta, joka on erityisryhmille suunnattua harrastustoimintaa sekä nk. sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta. (Suomen ratsastusterapeutit 2014.)

Eläinavusteinen toiminta

Eläinavusteisen toiminnan tavoitteena on sosiaalisen kasvun ja hyvinvoinnin edistäminen sekä ennaltaehkäisy. Toimintatapana on yhteisöllisyys, elämyksellisyys ja toiminnallisuus. Ohjaajana voi toimia sosiaali- ja terveysalan ammattilainen tai asiaan perehtynyt vapaaehtoistyöntekijä. Eläinavusteista toimintaa on esim. sosiaalipedagoginen hevostoiminta ja kaverikoira-toiminta. (Lilja & Soini 2014.)

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on yhteisöllistä toimintaa hevosten kanssa, joka luo elämyksiä osallistujille. Kaikki hevostoimintaan osallistuvat ovat ryhmässä tasa-arvoisia ja rohkaisevat ja tukevat toisiaan. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan tarkoituksena on sosiaalista ja rohkaista ottamaan vastuuta ryhmän toiminnasta ja omasta kuntoutumisesta ja elämästä. Keskeistä on, että ei olla sairaana terveiden joukossa vaan tasa-arvoisena ihmisenä muiden joukossa. Vertaistuki kuuluu sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan olennaisesti. Vertaistukea voidaan saada hevostelun yhteydessä,

kurssien keskusteluosuuksissa ja vapaa-ajalla yhdessä ollessa. Sosiaalipedagoginen hevostoimintaa eroaa monin paikoin hevosterapiasta. Terapiassa ”terve” terapeutti hoitaa ”sairaita” ja on vastuussa kaikesta toiminnasta. Molemmilla toimintamuodoilla on kyllä kuntoutumista tukeva vaikutus, mutta se on luonteeltaan erilainen. Sosiaalipedagoginen toiminta on tasa-arvoista, yhteisöllistä ja yhteisvastuullista. Hevostoimintaa on mm. ratsastus, hevosten hoitaminen ja hevostelusta puhuminen. Vertaistoimintaa on kaikki yhdessä tekeminen esimerkiksi hevostoiminta, ryhmäkeskustelut ja vapaa yhdessäolo (Pollesta potkua 2014.)

Kaverikoiratoiminta on vapaaehtoistoimintaa, jossa koira tuo iloa, elämyksiä ja läheisyyttä ihmisille, joilla ei ole omaa koiraa. Kaverikoiranohjaajat vierailevat koiriensa kanssa esimerkiksi lasten, kehitysvammaisten ja vanhusten luona erilaisissa laitoksissa, kouluissa, päiväkodeissa ja tapahtumissa. Toiminnan tavoitteena on ihmisten ilahduttaminen ja piristäminen. (Kennelliitto 2014.)

Ulkomaisten mallien mukaisesti myös alpakoita ja laamoja on alettu käyttää terapiaan ja eläinavusteiseen toimintaan. Eläinavusteista ALAT-terapiaa antaa terveydenhuoltotai sosiaalialan ammattihenkilö. ALAT-terapiassa käytetään apuna alpakoita ja laamoja siten, että eläinavusteisuus on olennainen osa hoitoa. Terapialle määritellään tavoitteet ja sen edistymistä seurataan ja siitä raportoidaan. (Terapia-alkavat ja laamat 2014.)

Kennelliiton Kaverikoira-toiminnan lisäksi on olemassa myös muita yhdistyksiä, jotka edistävät toiminnallaan koirien ottamista mukaan kuntouttavaan työhön. Tällaisia yhdistyksiä ovat esimerkiksi Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry ja SATHY ry eli Suomen amerikkalaisperäisten työkoirarotujen harrastajayhdistys ry. (SATHY 2014.)

Terapiakoiratoiminnalla edistetään terveyttä ja hyvinvointia. Terapiakoiratoiminnan toi Yhdysvalloista Suomeen SATHY ry 1990-luvun alussa. Terapiakoiratoiminnan aloittivat aktiiviset työkoiraharrastajat, jotka olivat tutustuneet Yhdysvalloissa toimivaan terapiakoira-toimintaan. Terapiakoirat ovat koulutettuja, hyväluontoisia ja kaikkien kanssa toimeen tulevia koiria, jotka jo pelkällä läsnäolollaan saavat ihmiset hyvälle mielelle. Terapiakoirien vierailukohteet ovat mm. erilaiset laitokset, sairaalat, vanhainkodit, mielenterveyslaitokset, nuorisokodit sekä lastenkodit. Terapiakoiratoi-

minnan ohjaajalla ole välttämätöntä olla sosiaali- ja terveysalan koulutus. Terapiakoiratoiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja auttamisen haluun. (SATHY 2014.)

Eläinavusteinen kasvatus/opetus

Eläinavusteisen kasvatuksen tavoitteena on lisätä ihmisten tiedollisia valmiuksia ja edistää kognitiivisia taitoja. Toiminta on tavoitteellista, prosessia dokumentoidaan ja arvioidaan kasvatusalan ammattilaisen toimesta. Ohjaajana voi toimia kasvatusalan ammattilainen. Esimerkkejä toiminnasta ovat lukukoiratoiminta ja ympäristökasvatus. (Lilja & Soini 2014.)

Lukukoiratoiminnan tavoitteena on edistää lasten tai nuorten lukuintoa, auttaa lukemisen oppimista ja parantaa lukutaitoa. Sen avulla voidaan myös ennaltaehkäistä lukemisen vaikeuksia ja herättää kiinnostusta monipuoliseen lukemiseen. Koirat voivat olla apuna kuuntelemassa, kun lapsi harjoittelee lukemista. Lukukoiratoimintaa järjestetään usein kirjastoissa. Myös oppitunneilla koira voi edistää oppimista läsnäolollaan. (Ikäheimo 2013.)

Ympäristökasvatuksen tavoitteena on kasvattaa lapsista ja nuorista ympäristövastuullisia ja vahvistaa lasten ja nuorten luontosuhdetta. Ympäristökasvatus antaa valmiuksia elämänarvojen ja elintapojen pohdintaan. Ympäristökasvatukseen kuuluu opetus ja valistus, joiden tarkoituksena on edistää yksilöiden ja yhteisöjen ympäristötietoisuutta ja oppimista kestävän kehityksen mukaisiin toiminta- ja elämäntapoihin. (Heinonen & Luomi 2009.)

5 MIELENTERVEYSKUNTOUTUS

Mielenterveystyössä kuntoutus on tavoitteellista ja tähtää elämänhallintaan sekä elämänlaadun parantamiseen sekä ylläpitämiseen. Kuntoutujan positiiviset kyvyt korostuvat. Kuntoutuja on aktiivinen toimija ja oman sairautensa asiantuntija sekä päätöksentekijä. Kuntoutujan arkielämäntaitoja pyritään ylläpitämään ja lisäämään (kuntoutujakeskeinen malli). (Kuhanen ym. 2012, 100.)

Kuntoutusprosessi on usein vuosien pituinen. Kuntoutuminen olisikin hyvä nähdä oman elämän kasvuprosessina. Prosessin alussa kartoitetaan kuntoutustarpeet ja voi-

mavarat, laaditaan kuntoutussuunnitelma. Kuntoutuja on tässä aktiivisesti mukana. Kuntoutuminen on tuloksellisempaa, kun kuntoutujalla on oikeus ja mahdollisuus päättää itse omista tavoitteistaan kuntoutuksen suhteen. Tavoitteiden on hyvä olla mahdollisimman konkreettisia, näin niiden toteutumista on helpompi arvioida. (Kuhanen ym. 2012, 104.)

Mielenterveyskuntoutus määritellään kuntoutujan elämänhallinnan tueksi. Se voi olla monenlaista, suunnitelmallista toimintaa. Pää tavoitteena mielenterveyskuntoutuksessa on auttaa kuntoutujaa ylläpitämään elämänhallintaansa. Kuntoutuksen alussa laaditaan suunnitelma, johon koko prosessi perustuu. Arviointi on tärkeää kuntoutuksen joka vaiheessa. Kuntoutujan voimavaroja ja toimintakykyä pyritään lisäämään ja parantamaan. Mielenterveyskuntoutus perustuu yksilö- ja ryhmäkohtaiseen työskentelymalliin, ja siinä voidaan käyttää apuna lähiyhteisöjen sosiaalisia verkostoja. (Toivio & Nordling 2009, 279.) Hoitajan rooli tässä kuntoutujakeskeisessä mallissa on mahdollistaa kuntoutuminen ja olla yhteistyökumppani, tuoden esille ammattitaitoa, osaamista sekä tietoa mielenterveyskuntoutumisesta. Kuntoutujan omaa päätöksentekokykyä tuetaan. (Kuhanen ym. 2012,101.)

Mielenterveyskuntoutukseen kuuluu psykiatrisessa hoitoyksikössä tehty yksilöllinen kuntoutus sekä yhteisötasolla toteutunut yleinen mielenterveyttä edistävä interventio. Mielenterveyskuntoutuksessa ei ole tarkoitus erottaa sitä psykiatrisesta hoidosta, vaikka sen tavoitteena onkin aina edistää yksilön työ- ja toimintakykyä. (Kuhanen ym. 2012.)

6 LUONTO- JA ELÄINAVUSTEISET TYÖMALLIT JA MENETELMÄT MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSESSA

Mielenterveystyössä maatalous-, puisto-, ja puutarhaympäristöt ovat olleet laitoshoidon alkuaajoista lähtien merkittävä hoidollinen mahdollisuus. Luontoympäristö rauhoittaa, parantaa keskittymiskykyä ja lievittää ahdistusta. Onnistunut toiminta vahvistaa mielenterveyskuntoutujan itsetuntoa ja luottamusta omiin kykyihin. Eläinten kanssa toimiminen ja vuorovaikutus kehittävät vastuuntuntoa, kykyä tuntea empatiaa ja kiinnittää huomion pois omista ongelmista. (Green care Finland 2014.)

Mielenterveystyössä green care interventioita voidaan käyttää sekä laitos- että avohoidon terapiamuotoina. Toiminta ryhmässä, jossa on avoin ja tasa-arvoinen ilmapiiri, tuottaa yhteisöllisyyttä. Luontoa voi käyttää psyykkiseen itsesäätelyyn ja terveyttä tukevaan toimintaan. (Green care Finland 2014.)

Eläinavusteista terapiaa on käytetty Yhdysvalloista jo 1960-luvulta lähtien. Vuonna 1999 tehtiin tutkimus, jossa haastateltiin 13 psykologian ammattilaista ympäri Amerikkaa, jotka käyttivät työssään apuna eläintä. He olivat hoitaneet eläinavusteisella terapiamuodolla ahdistuneita, lapsuuden traumaista kärsiviä, psykoottisia ja itsehillinän häiriöisiä sekä sopeutumisvaikeuksista kärsiviä potilaita. Tutkimuksessa kävi ilmi, että eläimet toimivat suurena apuna yhteyden saamisessa potilaan ja terapeutin välillä, sekä auttoivat luomaan ns. yhteisen maaperän. Terapeutit toivat myös esille, että asiakkaat kokivat eläimen läsnäolon rauhoittavan ja tukevan heidän kuntoutumistaan. Näin lemmikki sai terapiatilanteen tuntumaan vähemmän ahdistavalta. Eläimelle oli helppo jutella terapian ajan. Osa potilaista sai myös apua koirapelkoonsa. Terapeutit kokivat, että eläinavusteinen terapia lisäsi heidän vaikuttavuuttaan terapeutteina. Eläimet toivat myös kodikkuutta vastaanotoille. (Vänttilä 2007, 17.) Hoffmanin (2009) mukaan ahdistusta ja pelkoa voidaan lievittää koiran läsnäololla.

Luontomenetelmät tarjoavat konkreettisia keinoja selviytyä ja saada helpotusta pahaan oloon. Etäisyyden otto tai näkökulman vaihdos, jotka ovat psyykkisissä ongelmissa suuressa roolissa kuntoutuksessa, toteutuvat luontomenetelmien avulla nopeammin kuin pelkän keskustelun avulla. (Salonen 2005, 103–104.) Luonnossa voidaan kokea elpymistä, ajatusten ja tunteiden selkiintymistä sekä mielialan ja keskittymiskyvyn paranemista (Salonen 2010, 26).

Luontoavusteisen hoitoprosessin vaikutuksia voivat olla muun muassa asiakkaan omat kokemukset myönteisistä vaikutuksista, läheisten ihmisten havainnot ja hoitavan henkilökunnan kokemukset asiakkaan mielialan, käytöksen ja kehonkielen muutoksista sekä toiminnallisuuden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääntymisestä ja omaaloitteisuuden lisääntymisestä. Luontoavusteisen hoitoprosessin pitkäaikaisvaikutuksia voi olla esimerkiksi pysyvä työllistyminen, lastensuojelussa huostaanoton välttäminen, sairauden paraneminen ja kroonisten tautien lieventyminen. (Yli-Viikari ym. 2009.)

Luontomenetelmien käyttöä ja niiden vaikutusta on selvitetty mm. vuonna 2006 Suomen Psykologiliiton jäsenille tehdyssä kyselyssä. Sen mukaan psykologit olivat käyttäneet luontomenetelmiä lisätäkseen hoidettaviensa voimavaroja, helpottaakseen heidän psyykkisiä oireitaan ja nopeuttaakseen terapeuttisia tavoitteita. Luontomenetelmien käytön kokemuksia kuvailtiin muun muassa ajan kulua hidastavaksi ja rauhoittavaksi. Tuli ilmi että luonto on potilaille voimavara. (Salonen 2010, 77.)

7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kartoittaa aiempien tutkimusten pohjalta eläinavusteisia menetelmiä mielenterveyskuntoutuksessa. Opinnäytetyö on systemaattinen kirjallisuuskatsaus aiempaan tutkimustietoon. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää eläinavusteisia menetelmiä käytettäväksi Kotilo ry:ssä.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksinä ovat:

1. Millaisia eläinavusteisia menetelmiä on?
2. Kuinka niitä hyödynnetään mielenterveystyössä?
3. Millaisia vaikutuksia eläinavusteisilla menetelmillä on mielenterveyskuntoutuksessa?

8 SYSTEMAATTINEN KIRJALLISUUSKATSAUS

Opinnäytetyö toteutetaan käyttämällä menetelmänä systemaattista kirjallisuuskatsausta (systematic review, systematic overview). Tämä on tieteellinen tutkimusmenetelmä ja itsenäinen tutkimus. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tähtää tutkimuksen toistettavuuteen ja virheettömyyteen. Päämääränä on koota tietoa ja aikaisempia tutkimuksia valitusta aiheesta mahdollisimman kattavasti. Tämän jälkeen arvioidaan tiedon laatua ja yhdistetään tuloksia rajatuista ilmiöistä. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen on osoitettu olevan luotettava tapa yhdistää aikaisempaa tietoa. (Pudas-Tähkä & Axelin 2007, 3, 46.) Systemaattisella kirjallisuuskatsauksella voidaan tehdä luotettavia yleistyksiä sekä perustella ja tarkentaa tutkimuskysymystä. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus voi näyttää mahdolliset puutteet tutkimustiedossa ja lisätä alkupe-
räistutkimusten tarvetta. Se voi myös estää uusien tutkimusten tekemistä, jotka olisivat tarpeettomia. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 37.)

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus eroaa muista kirjallisuuskatsauksista, tarkan valinta-, analysointi- ja syntetisointiprosessin kautta ja myös sen tarkan tarkoituksen myötä. Tavoitteena on, että vain korkealaatuiset ja tarkoituksenmukaiset tutkimukset sisällytetään systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Tiedon keräämiseen käytetään tarkkoja systemaattisia menetelmiä. Yhteen aiheeseen liittyviä tutkimuksia kootaan yhteen, jotta saadaan käsitys siitä, miten paljon tutkimustietoa on jo olemassa. Tällä tavoin tulee myös selville, millaista tutkimus sisällöllisesti on, ja mitä tutkimusmenetelmää on käytetty. Jotta virheet voidaan minimoida ja katsaus toistaa myöhemmin, jokainen systemaattisen kirjallisuuskatsauksen vaihe on tarkkaan määritelty ja kirjattu. (Higgins & Green 2011.)

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tekeminen voidaan jaotella kolmeen eri vaiheeseen, jotka ovat katsauksen suunnittelu, katsauksen tekeminen hakuineen ja katsauksen tulosten raportointi. Suunnitteluvaiheessa tehdään tutkimussuunnitelma. Tämä ohjaa koko tutkimuksen etenemistä (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 39). Tässä vaiheessa tulee määrittää kirjallisuuskatsauksen tarve ja käydä läpi aiempia tutkimuksia. Suunnitteluvaiheessa on asetettava tutkimuskysymykset, joita on yhdestä kolmeen sekä pohditaan haun kannalta oleelliset termit ja tietokannat. Tutkimuksille asetetaan myös sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit täytyy kuvata tarkasti. Niiden tulee olla täsmälliset, johdonmukaiset ja tarkoituksenmukaiset. Systemaattisia virheitä ehkäistään tarkoilla kriteereillä. (Pudas- Tähkä & Axelin, 2007, 48.)

Sisällön analyysi ja tutkimusten laadun arviointi

Katsauksen tekovaiheessa haetaan ja valitaan mukaan otettavat tutkimukset, analysoimalla ne asetettujen tutkimuskysymysten ja laadukkuuden mukaan. (Johansson 2007, 6.) Sisällön analyysissä on lähtökohtana kerätty aineisto. Teksti luetaan läpi useaan kertaan, näin tutkijalle syntyy esiymmärrys aineistoonsa. Lukemisen aikana tehdään muistiinpanoja ja kommentteja aineistosta, sekä määritellään alaviitteitä ja alustavia ryhmityksiä. Tällä tavoin tutkija luo peruskäsitteitä, jotka voivat olla jo tutkimuksen alustavia kategorioita eli luokkia. Seuraavaksi annetaan kategorioille nimet, jotka myöhemmin yhdistetään yläkategorioiksi ja nimetään ne. Lopuksi kategoriointi

tehdään vertailemalla ja yhdistämällä eri kategorioita toisiinsa. Tavoitteena sisällön analyysissä on löytää kaikkia kategorioita yhdistävä kategoria (Hirsjärvi 2005.)

Tutkimusten laadunarviointi on tärkeä osa systemaattista kirjallisuuskatsausta. Laadunarvioinnissa arvioidaan tutkimuksen harhan todennäköisyyttä, sen avulla kartoitetaan totuudenmukaisia johtopäätöksiä tutkimustuloksista (Higgings & Green 2011.)

Käytin tutkimusten laadun arvioinnissa JBI:n mukaisia kriittisen arvioinnin kriteeristöjä (liite 2). Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen viimeisessä vaiheessa raportoidaan katsauksen tulokset peilaten omiin tutkimuskysymyksiin. Saatujen tulosten perusteella tehdään johtopäätökset. (Autti-Rämö 2007, 59.)

9 TIEDONHAKUPROSESSIN KUVAUS

Kun tutkimuskysymykset ovat asetettu, tämän jälkeen valitaan tietokannat, joista oletetaan löytyvän oleellista tietoa tutkimuksen kannalta (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 40). Tähän tutkimukseen valitsin Cinahl, Melinda ja Google scholar -tietokannat. Laadin tutkimuksille sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Aineiston käsittely ja analyysimenetelmät

Sisäänottokriteerit

Tutkimukseni sisäänottokriteereitä ovat:

- Tutkimukset/tieteelliset artikkelit, jotka ovat enintään 10 vuotta vanhoja (2005-2015)
- Tutkimusten/tieteellisten artikkelin tulee olla saatavina joko suomen- tai englanninkielisinä
- Koko tutkimus/tieteellinen artikkeli on saatavilla kokonaan
- Koko tutkimus/tieteellinen artikkeli on löydyttävä ilmaiseksi
- Tutkimuksessa/tieteellisessä artikkelissa on käsitelty nimenomaan jotain eläinavusteista toimintaa mielenterveystyössä

Poissulkukriteerit

Tutkimukseni poissulkukriteereitä ovat:

- Tutkimukset/tieteelliset artikkelit jotka ovat yli kymmenen vuotta vanhoja
- Tutkimuksen/tieteellisen artikkelin julkaisun kieli on joku muu kuin suomi tai englanti
- Tutkimus/tieteellinen artikkeli on maksullinen
- Tutkimusta/tieteellistä artikkelia ei ole saatavilla kokonaan
- Tutkimus/tieteellinen artikkeli on tehty jostain muusta näkökulmasta kuin eläinavusteisista menetelmistä mielenterveystyössä

Tiedonhaku tuotti paljon tuloksia tutkimuksista, joissa oli käsitelty Green carea ja mielenterveyskuntoutusta, mutta eläinavusteisista menetelmistä ja mielenterveyskuntoutuksesta löytyi hieman vähemmän tutkimuksia. Kirjaston informaatikon avustuksella onnistuin tehostamaan tiedonhakua ja varsinkin englanninkielisiä artikkeleja/tutkimuksia löytyi hyvin. Huomasin myös että Suomessa opinnäytetöitä oli aiheesta tehty paljon, mutta pro graduja tai graduja suomenkielisenä, löytyi niukasti. Valitsin edellä mainittujen sisäänotto- ja poissulkukriteereiden mukaisesti 11 kpl tutkimuksia tiedonhaun kautta. Tämän jälkeen tein tutkimuksille laadun arvioinnin JBI-kriteeristön mukaan. Pyrin valitsemaan tutkimuksia ja artikkeleja mahdollisimman kattavasti eri eläinten käytöstä mielenterveyskuntoutuksessa.

Tiedonhaku ja mukaan valitut tutkimukset

Cinahl 29.1.2015

hakusanat: animal assisted and mental

hakutulos 21 kpl

Näistä tutkimuksista/artikkeleista valitsin 3 otsikon ja tiivistelmän perusteella.

1. Important elements in farm animal-assisted interventions for persons with clinical depression: a qualitative interview study. Pedersen, Ingeborg; Ihlebæk, Camilla; Kirkevold, Marit. 2012.

Tämä on Norjassa tehty kvalitatiivinen tutkimus haastattelun keinoin. Tutkimuksen tavoitteena on ollut saada selville kliinistä masennusta sairastavien kokemuksia eläinavusteisesta interventtiosta (maatilan eläimet) ja kuinka he kokivat tämän vaikuttavan heidän mielenterveyteen.

Tutkimuksessa oli haastateltu kahdeksaa kliinistä masennusta sairastavaa henkilöä, jotka olivat osallistuneet 12 viikkoa kestäneeseen eläinavusteiseen interventioon maatilalla. Haastattelussa käsiteltiin neljää osa-aluetta: ”sairaana, normaali elämä, joustavuus ja selviytyminen”

Kaiken kaikkiaan interventio koettiin positiivisena kokemuksena, ja kolme osallistujaa kokivat intervention jopa elämän käännekohtana. Tutkimuksessa tuli esille, että interventio antoi osallistujille kokemuksen normaalista elämästä arvostuksen ja kollegiaalisuuden kautta. Osallistajat toivat esille tutkimuksessa, että on tärkeää tulla ymmärretyksi maanviljelijän taholta, tämä edesauttoi työn sujumista ja läheisien välien syntymistä tutkimukseen osallistujan ja maanviljelijän välillä. Myös joustavuus koettiin tärkeäksi asiaksi interventiossa; jokaisen osallistujan sen hetkinen vointi otettiin joka kerralla huomioon. Selviytyminen annetuista työtehtävistä oli erittäin tärkeää, tämän koettiin parantavan itsetuntoa ja itsenäisyyttä.

Tutkimus todistaa että eläinavusteinen interventio (maatilan eläimet) olisi hyvä lisä mielenterveyskuntoutukseen. Tutkimus toi myös esille, että maatilan eläimet sopivat hyvin eläinavusteiseen interventioon. Myös maanviljelijän rooli koettiin suureksi, he antoivat mahdollisuuden kokea kollegiaalisuutta. Oikeat työtehtävät kohottivat itsetuntoa ja olivat suuressa osassa interventiota. (Pedersen ym. 2012.)

2. Farm Animal-Assisted Intervention: Relationship between Work and Contact with Farm Animals and Change in Depression, Anxiety, and Self-Efficacy Among Persons with Clinical Depression. Pedersen, Ingeborg; Nordaunet, Trine; Martinsen, Egil Wilhelm; Berget, Bente; Braastad, Bjarne O. 2011.

Kyseessä on Norjassa toteutettu tutkimus, jossa oli mukana 14 aikuista, jotka kärsivät kliinisestä masennuksesta. Tarkoituksena oli tutkia, kuinka maatilan työt ja eläimet vaikuttavat tutkittavien masennukseen, ahdistukseen ja oma-aloitteisuuteen.

Tutkimuksen alussa osallistujille tehtiin Beckin masennustesti ja kaikki osallistujat todettiin kärsivän vaikeasta masennuksesta. Tutkimuksessa oli mukana 8 maatilaa ympäri Norjaa ja kaikkien maatilojen pääelinkeino oli lypsykarja. Tiloilla oli kuitenkin myös lemmikkieläimiä (hevosia, koiria ja kissoja).

Interventio piti sisällään työtä ja eläinkontakteja kahdesti viikossa 12 viikon ajan. Vierailu kesti kerrallaan 1,5 - 3 tuntia. Tutkimukseen osallistujat saivat valita itse työtehtävät tai saivat päättää, haluavatko viettää aikaa eläinten kanssa. Työtehtäviä, joita tutkijat tarkkailivat, olivat mm. lypsäminen, ruokkiminen, siivous, eläinten siirtäminen, eläinten harjaaminen, karsinoiden puhdistus, kontakti eläinten kanssa (silittäminen, paijaaminen), eläinten tarkkailu, keskustelu maanviljelijän kanssa, eläimille puhuminen. Myös puhumista ja työntekoa yhtä aikaa tarkkailtiin. Tutkimusmenetelmänä käytettiin videonauhoituksia maatilavierailujen aikana. Osallistujat täyttivät myös kyselyn ennen ja jälkeen intervention.

Tuloksena oli että masennus ja ahdistusoireet vähenivät intervention aikana. Varsinkin lypsäminen, syöttäminen, siivous ja eläinten siirtäminen olivat selvässä yhteydessä masennusoireiden vähenemiseen. Lypsäminen oli arvioitu kaikkein haastavimmaksi työtehtäväksi. Yllätykseksi pelkällä eläin kontaktilla (ilman työntekoa) ei ollut vaikutusta masennus ja ahdistusoireisiin. Työn vaativuudella oli selvä yhteys oireiden vähenemiseen. (Pedersen ym.2011.)

3. Use of animal-assisted therapy in the rehabilitation of an assault victim with a concurrent mood disorder. Sockalingam S; Li M; Krishnadev U; Hanson K; Balaban K; Pacione LR; Bhalerao S. 2008.

Kyseessä oli case-tyylinen tutkimus, jossa oli seurattu kuinka eläinavusteinen terapia vaikuttaa 43-vuotiaan miehen mielialahäiriöön. Mies on pahoinpidelty aiemmin ja kärsinyt kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä. Pahoinpitelyn jälkeen tuli masennusjakso, jolloin hän hakeutui ensiapuun. Sieltä hänet ohjattiin psykiatriselle osastolle. Siellä hänellä todettiin tyypilliset masennuksen oireet sekä pahoinpitelystä johtuvaa ahdistusta, agitaatiota, ärtyneisyyttä, unettomuutta ja keskittymiskyvyttömyyttä. Miehen taustoista löytyi myös marihuanan käyttöä, sairaalahoitojaksoja manian vuoksi, aiempi päävamma, äidin menetys nuorella iällä sekä läheinen suhde hänen koiraansa lapsuudessa.

Osastolla miehelle tehtiin lääkemutoksia, mutta näistä ei kuitenkaan ollut toivottavaa apua. Esille tuli myös itsetunnon ongelmia, avuttomuutta, päätöksentekokyvyttömyyttä ja tarvetta jatkuvalla varmistelulla ja tuella. Miehen kuntoutukseen päätettiin ottaa mukaan eläinavusteinen terapia ja hänet tutustutettiin Ruby- nimiseen kultaiseen noutajaan. Hän vietti useita tunteja päivässä kolmen viikon ajan koiran kanssa. Hänen tehtävänä oli huolehtia koirasta heidän yhdessä oloaikanaan. Koira ryhdyttiin käyttämään apuna myös sosiaalisissa tilanteissa ja myös tällä saralla tapahtui huomattavaa parannusta.

Terapian tuloksena oli parannus monella eri saralla liittyen miehen mielenterveyteen. Hänen mieliala kohosi, hän suhtautui elämäänsä positiivisemmin ja lisääntynyt spontaani puhe. Myös ahdistus, agitaatio ja unettomuus vähenivät. Hän osasi myös keskittyä asioihin paremmin. Mies kertoi lisäksi että hänen fyysisenkin kuntonsa koheni koiran lenkityksien johdosta. Vuosi terapian jälkeen tehtiin vielä uusi kartoitus tilanteesta ja todettiin että tulokset olivat edelleen positiivisia. (Sockalingam ym. 2008.)

Melinda 19.2.2015

hakusanat: eläinavust? terapia?.Julkaisuvuosi: 2005-2015. Aineisto: gradut
hakutulos 6 kpl

Näistä tuloksista valitsin otsikon ja tiivistelmän perusteella mukaan yhden pro gradun.

4. Vuorovaikutus eläinavusteisessa yksilöpsykoterapiassa : keskustelunanalyttinen tutkimus. Annemari Kirvesniemi. Tampereen yliopisto, 2014.

Pro gradussa tutkitaan, miten eläinavusteinen yksilöpsykoterapia toteutetaan, miten se rakennetaan osallistujien välisessä vuorovaikutuksessa. Huomio kohdistuu tapaan, jolla psykoterapeutti rakentaa eläimelle terapiavuorovaikutuksessa toimijuutta. Tutkimuksessa tuodaan myös esille, minkälaisia terapeuttisia tavoitteita eläimen toimijuuden rakentamisella terapiavuorovaikutuksessa on. Tuloksena on, että koiran osallistumisen avulla psykoterapeutin on esimerkiksi mahdollista luoda terapiasuhdetta hänen ja asiakkaan välille, puhuttaa asiakasta, keskustella ajankohtaisista keskustelunaiheista, vähentää tilanteen ongelmallisuutta ja nostaa asiakkaan roolia terapiavuorovaikutuksessa.

Google scholar 19.2.2015

hakusanat: animal assisted therapy psychiatric disorders (hakusanat otsikossa)
hakutulos 5kpl.

hakusanat: dog assisted intervention (hakusanat otsikoissa)
hakutulos 6kpl

hakusanat: animal assisted mental (hakusanat otsikossa)
hakutulos 22kpl

hakusanat: animal therapy depression (hakusanat otsikossa)
hakutulos 8kpl

Otsikon perusteella tarkastelin yhtätoista tutkimusta/artikkelia. Tiivistelmän perusteella valitsin mukaan seitsemän tutkimusta/artikkelia.

5. Animal-assisted therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders: effects on self-efficacy, coping ability and quality of life, a randomized controlled trial. Bente Berget, Øivind Ekeberg and Bjarne O Braastad. 2007.

Tässä tutkimuksessa oli tutkittu, kuinka eläinavusteinen terapia (maatilan eläimet) vaikuttaa psyykkisiä sairauksia sairastavien oma-aloitteisuuteen, selviytymiseen ja elämän laatuun. Tutkimus on tehty Norjassa, ja se on satunnainen, kontrolloitu seuranta tutkimus.

Osallistujat valittiin terapeuttien avulla. 90 potilasta, joilla oli skitsofrenia, mielialahäiriö, ahdistus tai persoonallisuushäiriö, täyttivät kyselyn, jossa arvioitiin oma-aloitteisuutta, selviämistä ja elämän laatua ennen ja jälkeen intervention. Puolen vuoden kuluttua interventiosta tehtiin uusi kysely, jossa arvioitiin sen hetkistä tilannetta. Noin 60 potilasta osallistui interventioon, ja loput 30 kuuluivat verrokkiryhmään.

Tutkimuksen tavoitteita olivat:

1. Tutkia onko eläinavusteisella terapialla vaikutusta psykiatristen potilaiden oma-aloitteisuuteen, selviytymiseen ja elämän laatuun?
2. Arvioida onko eri diagnoosi-ryhmillä eroa terapian vaikuttavuuteen?
3. Tutkia intervention vaikutusta oma-aloitteisuuden, selviytymisen ja elämän laadun parantumiseen?

Tutkimukseen osallistujat vierailivat maatiloilla kolme tuntia kahdesti viikossa 12 viikon ajan. Interventioon kuului työskentely eläinten kanssa. Työtehtäviä olivat mm. eläinkontakti, kommunikointi, eläinten siirtäminen, syöttäminen, siivoaminen, lypsäminen ja toiminen maanviljelijän ohjeiden mukaan.

Tutkimuksessa tuli ilmi, että positiiviset tulokset näkyivät tutkimusryhmässä 6kk kuluttua tutkimuksesta. Oma-aloitteisuudessa oli selkeä parannus interventioon osallistuneissa. Myös selviytyminen oli parantunut merkittävästi. Tutkimuksen mukaan elämän laadussa ei kuitenkaan tapahtunut muutosta.

6. Animal-assisted therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders. Bente Berget; Bjarne O. Braastad. 2011.

Kyseessä on kirjallisuuskatsaus aiemmista tutkimuksista. Artikkelin tavoitteena on ollut antaa yleiskuva tuotantoeläin-avusteisesta terapiasta ja Green caresta, sekä tuoda esille näiden vaikutuksia ahdistukseen/masennukseen, selviytymiseen ja elämänlaatuun psykiatrisista häiriöistä kärsivillä.

Kirjallisuuskatsauksessa tulee esille että psykiatriset häiriöt ja masennus voivat vähentyä, sekä oma-aloitteisuus lisääntyä tuotantoeläin-avusteisten interventioiden myötä. Viljelijän antama sosiaalinen tuki koettiin tärkeäksi. Eniten positiivisia vaikutuksia eläin-avusteisella terapialla on todettu olevan mielialahäiriöistä tai masennuksesta kärsiville. Vaikutusten esille tulo voi tosin tulla hieman viiveellä. Tätä voi edes auttaa kannustamalla osallistujaa. Myös joustavuus työskentelyssä/eläinten kanssa toimimisessa koetaan tärkeäksi.(Berget & Braastad 2011.)

7. Dog-assisted intervention significantly reduces anxiety in hospitalized patients with major depression. AOM Hoffmann, AH Lee, F Wertenaue. 2009 .

Tutkimuksessa oli verrattu masentuneiden ahdistusta ennen ja jälkeen koira-avusteisen intervention. Tutkimuskohteena on ollut vakavaa masennusta sairastaneet, jotka ovat olleet sairaalahoidossa. Tutkimukseen osallistui 6 miestä ja 6 naista. Heidät valittiin psykologin avustuksella. Ahdistuksen analysointiin on käytetty STAI-mittaria.

Tutkimuksessa tuli esille, että STAI-pisteet vähenivät merkittävästi sen jälkeen kun koira oli paikalla. Tämä havainto viittaa siihen, että eläin-avusteinen interventio vähentää merkittävästi ahdistusta. Johtopäätöksenä oli, että koirat voivat tarjota terapeutista hyötyä, joka voisi parantaa potilaiden motivaatiota ja helpottaa psykoterapeuttien työtä.

8. Exploratory study of animal assisted therapy interventions used by mental health professionals. Dana M. O'Callaghan. 2008.

Tässä tutkimuksessa oli tutkittu eri eläinavusteisia interventioita mielenterveyden ammattilaisten näkökulmasta (terapeuttinen hoito prosessi, tekniikat), kuinka usein ja miten eläinavusteista terapiaa käytetään. Tutkimukseen osallistui 30 mielenterveysalalla työskentelevää ammattilaista.

Tutkimuksessa tuli ilmi, että mielenterveyden ammattilaiset käyttävät eläimiä hyvin monipuolisesti osana mielenterveyskuntoutusta. Koirat olivat suosituin eläin osana kuntoutusta, mutta myös mm. marsuja ja mini-aasia käytettiin hyödyksi. Suosituin interventiomuoto oli yksilöinterventio mielenterveyden ammattilaisen vastaanotolla. Interventioita voitiin järjestää myös laitoksissa ja kouluissa.

9. Animal-assisted therapy in mental health. Diane Hardiman. 2010.

Artikkelissa käsitellään eläinavusteista terapiaa Alzheimerin taudin, skitsofrenian hoidossa ja trauman kokeneiden hoidossa, ja sen vaikutusta mielenterveyteen. Siinä tuodaan esille aiempia tutkimuksia aiheesta.

Alzheimerin taudin hoidossa eläimiä, etenkin koiria, on käytetty menestyksellisesti hyväksi. Artikkelissa tuodaan esille myös koiravideoiden ja kuvien sekä robottikoirien positiivisia vaikutuksia. Robottikoirat saivat aikaan jopa enemmän vuorovaikutusta. Robottikoiria myös ehdotetaan käytettäväksi jos vanhuksat kärsivät esim. allergioista. Alzheimerin tautia sairastavat kärsivät monesti ruokahalun muutoksista, joihin eläinavusteinen terapia on ollut myös avuksi.

Eläinavusteista terapiaa ja skitsofreniaa on tutkinut Kovacs vuonna 2004. Tutkimukseen osallistui 7 skitsofreniaa sairastavaa, psykiatri, sosiaalityöntekijä ja koira sekä sen handleri. Terapia kesti yhdeksän kuukautta viikoittain 50 min kerralla. Eläinavusteinen terapia auttoi hoitoon sitoutumisessa sekä keskittymisessä. Tutkimukseen osallistujat osoittivat paremmin tunteitaan. Tulokset olivat pysyviä, vaikka terapia loppuikin 9 kuukauden jälkeen.

Artikkelissa käsiteltiin myös maatila-avusteista terapiaa (Berget, Ekeberg ja Braastad 2008). 12 viikon pituisen hoitojakson päätteeksi kuntoutujien aloitekyky ja selviytyminen kohosivat. Myös Japanissa on innostuttu eläinavusteisesta terapiasta, vaikka sen harjoittaminen on siellä vasta lastenkengissä. Iwawashi (2007) oli tehnyt kyselyn

kartoittaakseen, olisiko AAT tervetullut terapiamuoto skitsofreenikoille. Tuloksena oli, että monet potilaat osallistuisivat mielellään eläinavusteiseen terapiaan.

York (2008) on tutkinut hevosavusteista terapiaa ja traumasta toipuvia. Tutkimukseen osallistui kuusi traumasta toipuvaa potilasta jotka olivat ennenkin olleet hevosten kanssa tekemisissä. Kaikki osallistujat kokivat että hevosavusteinen terapia oli tärkein asia heidän paranemisessaan. Artikkelissa tuodaan myös lopuksi esille seksuaalisesti hyväksikäytettyjen tyttöjen (9 - 13 vuotta) terapiasta, jossa on mukana saksanpaimenkoira. Koiran läsnäolo auttoi tyttöjä käsittelemään tunteitaan, ja he eivät olleet niin ahdistuneita. (Reichert 2004).

10. Randomised controlled trial of animal facilitated therapy with dolphins in the treatment of depression. C Antonioli, MA Reveley. 2005.

Tutkimuksen tavoitteena oli arvioida eläinavusteisen terapian (delfiinit) vaikutusta lievästi tai keski-vaikeasti masentuneiden hoidossa. Verrokkina toimi potilasryhmä masentuneita jotka osallistuivat luonnossa toimimiseen ilman delfiinejä. Tutkimus on tehty Hondurasissa ja se on satunnaistettu kontrolloitu tutkimus.

Tutkimukseen osallistui 30 potilasta. He valittiin terapeuttien avustuksella ja tämän jälkeen jaettiin satunnaisesti kahteen ryhmään. Tutkimukseen osallistuvat eivät saaneet käyttää tutkimuksen aikana mitään masennuslääkkeitä. Toinen osallistui delfiiniavusteiseen terapiaan ja toinen pelkästään luonnossa toimimiseen. Osallistujille tehtiin Hamilton rating scale (HDRS) -masennuskysely ja Beckin masennustesti tutkimuksen alussa ja sen päättyessä.

Tutkimus koostui delfiineihin tutustumisesta, koskettamisesta ja myöhemmin he pääsivät snorklaamaan delfiineiden ympärillä. Verrokkiryhmä osallistui myös snorklaamiseen (ilman delfiinejä) koralliriutoilla, he saivat myös informaatiota meren ekosysteemistä, koralliriutoista ja vesi-turvallisuudesta. Terapiat toteutuivat päivittäin viikon ajan tunnin kerrallaan. Myös verrokkiryhmä pääsi tutkimuksen lopussa tutustumaan delfiineihin, jotta estettäisiin pettymys, kun ei ollut päässyt toimimaan delfiinien kanssa. Tämä olisi saattanut näkyä myös tutkimustuloksissa. Tutkimuksen tuloksena oli että delfiini-avusteista terapiaa saaneiden osallistujien masennusoireet olivat vähentyneet enemmän verrattuna verrokkiryhmään (Hamiltonin ja Beckin testit).

11. Animal-assisted Therapy as an Intervention for Reducing Depression Among Long-term Care Residents. A Condit. 2010

Tämä Coloradossa tehty tutkimus selvitti eläinavusteisen intervention vaikutusta masennuksen ja yksinäisyyden vähenemiseen. Kohderyhmänä olivat vanhukset, jotka asuivat pitkäaikaishoidon laitoksessa. Tutkimukseen osallistujia oli 48. Osallistujille tehtiin GDS- testi ja UCLA yksinäisyysasteikkokysely. Osallistujat jaettiin näiden avulla koeryhmään ja verrokkiryhmään.

Molemmat ryhmät saivat tavallista hoitoa; mutta koeryhmä osallistui myös eläinavusteiseen interventioon 15 minuuttia viikossa 12 viikon ajan. Lopuksi heille tehtiin uusi GDS- ja UCLA-testi.

Kirjallisuuskatsauksen seuraavassa vaiheessa annoin mukaan valituille tutkimuksille/artikkelille tutkimusnumerot. Luin tekstit kolmeen kertaan läpi, jotta sain yleiskuvan niistä. Tein teksteille sisällönanalyysin ja poimin teksteistä vastauksia peilaten tutkimuskysymyksiini. Taulukoin vastaukset ja jaoin ne eri luokkiin (taulukot 1,2 ja 3). Näin syntyivät kirjallisuuskatsauksen tulokset.

10 TULOKSET

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni oli: **millaisia eläinavusteisia menetelmiä on olemassa**. Valitsemissani tutkimuksissa/artikkeleissa on käytetty tuotantoeläin-, delfiini- ja koira-avusteisia menetelmiä. Tuotantoeläimiin luetaan lypsykarja, mutta maataloilla on ollut myös muita eläimiä (hevosia, kissoja, koiria, lampaita, sikoja ja kaneja). Hardimanin (2010) artikkelissa ”Animal-assisted therapy in mental health” tuodaan esille myös terapeutin ratsastus trauman kokeneiden kuntoutuksessa. O’Callaghanin (2008) väitöskirjassa “Exploratory study of animal assisted therapy interventions used by mental health professionals” mielenterveyden ammattilaiset raportoivat käyttävänsä lisäksi marsu- ja mini-aasi avusteista terapiaa. Valitsemissani tutkimuksissani, koira-avusteinen terapia on selkeästi yleisin.

Ryhmäterapia oli suosittu muoto tuotantoeläinavusteisessa terapiassa, myös delfiiniavusteinen terapia toteutettiin Antonioli & Reveleyn (2005) tutkimuksessa ryhmälle.

O'Callagahnin väitöskirjassa tulee esille että siinä tutkituiden mielenterveyden ammattilaisten suosituin terapiamuoto on yksilöterapia. Hoffmannin ym. (2009) tutkimuksessa koira-avusteinen interventio suoritettiin yksilöllisesti, sekä Kirvesniemen (2014) Pro Gradussa oli tutkittu yksilöpsykoterapiaa joka toteutettiin koiran avulla. Kaikkia tutkimuksia/artikkeleita yhdisti eläinavusteinen menetelmä-nimike.

| Menetelmät | Pääluokka | Yhdistetty luokka |
|-------------------------|-------------------|---------------------------------------|
| tuotantoeläinavusteinen | ryhmäinterventio | eläinavusteiset menetelmät |
| delfiiniavusteinen | | |
| koira-avusteinen | | |
| koira-avusteinen | yksilöinterventio | |
| hevosavusteinen | | |
| kissa-avusteinen | | |
| marsuavusteinen | | |
| mini-aasiavusteinen | | |

TAULUKKO 1. Eläinavusteisen toiminnan menetelmät

Toinen tutkimuskysymykseni oli: **kuinka eläinavusteisuutta hyödynnetään mielen-terveyskuntoutuksessa?** Tuotantoeläinavusteisuutta käsitelleet tutkimukset toivat esille eläinten hoidon (harjaus, lypsäminen, ruokkiminen, liikuttelu) yhtenä menetelmänä. Myös muut maatilán työt (karsinoiden siivous, lypsämisen valmistelu), jotka eivät olleet suoranaisesti yhteydessä eläimeen, kuuluivat interventioon. Maanviljelijän kanssa kommunikointi oli sekin yksi menetelmä. Lisäksi eläimiä sai vain tarkkailla tai silittelä (Pedersen ym, 2011 & 2012, Berget ym. 2008 & 2009.)

Koira-avusteisessa terapiassa silitykset, rapsuttelut ja halailut olivat yleisiä terapiamenetelmiä. Myös pelkkä koiran läsnäolo tuotiin esille yhtenä hyödynnettävyyden muotona. Sockalingam ym. (2008) esittelee tapaustutkimuksessaan kuinka terapeutin koira oli kuntoutujan täysin hoidettavana kolmen viikon ajan. Kirvesniemen (2014) Pro Gradun tutkimustilanteissa koiran rooli oli olla leikittäjänä ja sille tuotiin terapiatilanteessa rooli puhuttelemalla potilasta ns. koiran nimissä. Conditin (2010) väitöskirjassa koirat viedään pitkäaikaishoitolaitoksessa asuvien luokse heidän huoneisiin silitteläviksi yhdessä vapaaehtoistyöntekijöiden kanssa.

Antoniolin & Reveleyn (2005) tutkimuksessa hyödynnettiin delfiinejä ja niiden kanssa uintia ja snorklailua. Tutkimukseen osallistujat pääsivät myös silittämään ja syöttämään niitä. O'Callaghanin (2008) väitöskirjassa mielenterveysalan ammattilaiset raportoivat käyttävänsä hyödyksi eläinten läsnäoloa (koirat, kissat, marsut ja mini-aasi) mukana koulu- ja laitospöyryneillä.

| Kuinka eläimiä hyödynnetty | Alaluokka | Pääloukka | Yhdistetty luokka |
|--|-------------------------|-------------------|---|
| työtehtävät, ajan viettäminen eläimen kanssa | tuotantoeläinavusteinen | ryhmäinterventio | eläinavusteisten menetelmien hyödyntäminen |
| eläimen läsnäolo, silityksen halailun kohde | koira-avusteinen | | |
| leikki, uiminen, huolenpito | delfiiniavusteinen | | |
| silityksen, rapsutuksen kohde, ulkoilutus, ruokinta, leikki eläimen kanssa, läsnäolo | koira-avusteinen | yksilöinterventio | |
| ratsastus | hevosavusteinen | | |
| läsnäolo | kissa-avusteinen | | |
| | marsuavusteinen | | |
| | mini-aasiavusteinen | | |

TAULUKKO 2. Eläinavusteisten menetelmien hyödyntäminen mielenterveyskuntoutuksessa

Kolmas tutkimuskysymykseni oli: **millaisia vaikutuksia eläinavusteisilla menetelmillä on mielenterveyskuntoutuksessa?** Kaikki mukaan ottamani tutkimukset ja artikkelit toivat esille hyvin myönteisiä vaikutuksia. Negatiivisia vaikutuksia ei tullut yhdessäkään tutkimuksessa esille. Berget ym. (2008) tutkimuksessa tuli ilmi, että tuotantoeläinavusteisen toiminnan hyödyt tulivat ilmi vasta 6 kk kuluttua interventiosta.

Tuotantoeläinavusteisissa terapioidissa, osallistujat toivat esille kuinka intervention avulla he saivat kokemuksen ”oikeasta työstä”. Suurikokoiset tuotantoeläimet koettiin rauhoittavina. Annettujen työtehtävien onnistunut suorittaminen lisäsi osallistujien oma-aloitteisuutta ja itsetuntoa. Ahdistus ja masennus vähenivät intervention avulla. (Pedersen ym. 2011 & 2012, Berget ym 2008 & 2011.)

Koira-avusteisen terapian vaikutuksia olivat ahdistuksen väheneminen masennuksesta kärsivillä (Hoffman ym. 2009.) Conditin (2010) väitöskirjassa tutkittiin eläinavusteisen terapian vaikutusta yksinäisyyteen ja masennukseen pitkäaikaishoitolaitoksessa asuviin. Tuloksena oli masennuksen ja ahdistuksen väheneminen sekä tutkimusryhmässä ja verrokkiryhmässä (jotka saivat vain tavanomaista hoito, ei AAT).

Hardimanin (2010) artikkeli tuo esille koira-avusteisen terapian vaikutukset keskittymisen paranemiseen skitsofreenikoilla. He pystyivät myös puhumaan helpommin tunteistaan koiran läsnä ollessa. Ratsastusterapia lisäsi traumasta kuntoutujien itsetuntoa ja sinnikkyyttä, mikä oli avuksi paranemisprosessissa. Alzheimerin tautia sairastavien ruokahalu parani eläinavusteisen toiminnan myötä.

Sockalingmanin ym (2008) tapaustutkimuksessa, missä koira oli kuntoutujan huolehdittavana kolmen viikon, terapian vaikutukset olivat merkittäviä. Kuntoutujan mieliala kohosi, hän alkoi suhtautua elämään positiivisesti. Ahdistus sekä psykomotorinen agitaatio vähenivät. Hän kertoi myönteisiä vaikutuksia myös fyysisellä puolella. Hänen unenlaatunsa parani ja kunto kohosi koiran kanssa lenkkeilyn ansiosta. Koiran kanssa liikkua, hän pystyi myös lähestymään ihmisiä paremmin, joten hänen sosiaalinen eristäytyneisyys väheni. Kuntoutuja ei myöskään ollut enää niin riippuvainen toisista ja heidän hyväksynnästään.

Delfiiniavusteista terapiaa saaneiden masennus väheni verrattuna verrokkiryhmään kahden viikon intervention jakson jälkeen. Tutkimuksessa tulee tosin ilmi, että ahdistus ei vähentynyt merkittävästi kummassakaan ryhmässä.

Sekä verrokki ryhmään kuuluneet että tutkimusryhmään kuuluneet osallistuivat luontoavusteiseen toimintaan, joten myös verrokkiryhmäläisten masennusoireet helpottivat, mutta ei niin merkittävästi kuin delfiiniavusteiseen toimintaan osallistuneiden. (Antonioli & Reveley 2005).

| Vaikutukset | Alaluokka | Yhdistetty luokka |
|--|-------------------------------|--|
| <p>”antoi etäisyyttä ongelmiin”</p> <p>”masennus väheni”</p> <p>”ahdistus väheni”</p> <p>”oma-aloitteisuus lisääntyi”</p> <p>”mahdollisti paremman elämänlaadun”</p> <p>”itsevarmuus lisääntyi”</p> <p>”mahdollisuus kokea normaalia työelämää”</p> <p>”tunne että on arvostettu”</p> <p>”pystyin suoriutumaan työtehtävistä”</p> <p>”keskittymiskyky parani”</p> <p>”tunteista oli helpompi puhua”</p> <p>”parantunut mieliala”</p> <p>”agitaation väheneminen”</p> <p>”kohonnut itsetunto”</p> <p>”sinnikkyys lisääntyi”</p> <p>”onnentunne/ onnellisuus lisääntyi”</p> <p>”terapiaan sitoutuminen parani”</p> <p>”hyväntuulisuus ja iloisuus lisääntyi”</p> <p>”apaattisuus väheni”</p> <p>”eläinten läsnäolo rauhoitti mieltä”</p> | <p>Psyykkiset vaikutukset</p> | <p>Kokonaisvaltainen vaikutus mielen-terveyteen</p> |

| | | |
|--|-------------------------|---|
| ”spontaanin puheen lisääntyminen” ”sosiaalinen eristäytyminen väheni” ”päätöksentekokyky parani” ”toisista riippuvaisuus väheni” | Sosiaaliset vaikutukset | Kokonaisvaltainen vaikutus mielen-terveyteen |
| ”piti minut liikkeessä” ”unen laatu parantui” ”fyysinen kunto nousi” ”stressihormonin tuotanto väheni” ”energia lisääntyi” ”endorfiinin tuotanto lisääntyi” ”ruokahalu parani” | Fyysiset vaikutukset | |

TAULUKKO 3. Eläinavusteisen toiminnan vaikutukset mielenterveyskuntoutuksessa

11 POHDINTA

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kartoittaa aiempien tutkimusten pohjalta eläinavusteisia menetelmiä mielenterveyskuntoutuksessa. Tämän pohjalta opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää eläinavusteisia menetelmiä käytettäväksi Kotilo ry:ssä. Kirjallisuushaun perusteella löysin useita ulkomaalaisia tutkimuksia koskien eläinavusteisia menetelmiä mielenterveyskuntoutuksessa. Suomessa tätä aihepiiriä oli tutkittu vähemmän.

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen pohjalta tuli esille, että eläinavusteisilla menetelmillä on hyvin positiivisia vaikutuksia. Eläinavusteisen toiminnan myötä, kuntoutujien masennus ja ahdistustasot laskivat. Eläimen avulla pystyttiin luomaan keskusteluyhteys ja aikaansaamaan onnistumisen kokemuksia. Tutkimusten tulokset olivat hyvin yhteneviä, useissa tutkimuksissa oli tehty samoja havaintoja ja johtopäätöksiä. Tutkimuksissa nousi myös esille, että eläinavusteista toimintaa olisi syytä tutkia lisää, jotta sen positiivisista vaikutuksista saataisiin lisää tutkimustietoa ja lisättäisiin sen tunnettavuutta.

Aiemman tutkimustiedon ja opinnäytetyöni systemaattisella kirjallisuuskatsauksella saadut tulokset olivat myös yhtenäisiä. Eläinavusteiset menetelmät osana mielenterveyskuntoutusta vähentävät tehokkaasti esim. masennusta ja ahdistusta. Niiden avulla voidaan rakentaa luottavainen ja välitön ilmapiiri terapiatilanteeseen. Eläimiä voidaan käyttää monipuolisesti kuntoutuksessa. Joskus riittää pelkkä eläimen läsnäolo ja joskus voidaan hyödyntää eläimen hoitoon liittyviä työtehtäviä. Tarkastelemistani tutkimuksista kävi myös ilmi että monenlaisia eläimiä voidaan hyödyntää mielenterveyskuntoutuksessa. Koira on selkeästi suosituin eläin interventiossa, mutta yllättävän monta tutkimusta oli tehty myös tuotantoeläinten käytöstä.

Eettisyys ja luotettavuus

Duodecimin (2013) käypä hoito-suosituksen mukainen ”järjestelmällisen kirjallisuuskatsauksen arviointi” määrittää, että tutkimus on luotettava jos katsauksen tulokset ovat päteviä (valideja). Tämä tarkoittaa, että tutkimuksessa on esitetty rajattu kliininen kysymys. Opinnäytetyössäni on selkeästi esitetty kolme tutkimuskysymystä, joihin haettiin vastausta. Luotettavuutta tuo, että tarkasteltaville tutkimuksille on tehty laadunarviointi ja tietokannat ovat kattavat. Tutkimuksen toistettavuus on tärkeää. Tuloksia peilataan aiempaan tutkimustietoon. Mielestäni nämä osa-alueet toteutuvat työssäni hyvin. Systemaattisella kirjallisuuskatsauksella saamani tulokset ovat yhtenäiset aiempaan teoretietoon.

Opinnäytetyöni luotettavuutta voi heikentää se, että mukaan valituista tutkimuksista suurin osa oli englanninkielisiä, mikä ei ole äidinkieleni. Voi olla, että joidenkin sanojen merkitykset muuttuvat kun ne suomennetaan. Koen että sain englanninkielisistä tutkimuksista kuitenkin selkeän yleiskuvan lukemalla ne useaan kertaan läpi sekä käyttämällä apuna sanakirjaa.

Hardiman (2010) tuo artikkelissaan esille eläinavusteisen toiminnan vaikuttavuuden, psyykelääkkeiden täysi vaikutus saavutetaan neljän viikon kuluttua lääkkeen käytön aloituksesta, kun taas eläinavusteisen toiminnan hyödyt näkyvät heti. On siis selvää että aihepiiriä olisi hyvä tuoda esille ja tunnetuksi hoitoalalla. Suomessa on nyt 2000-luvulla herätty tutkimaan ja hyödyntämään eläinavusteista toimintaa osana hoitoa. Yhdysvalloissa tämä aihe on ollut tutkinnan aiheena jo kauemmin (Blender 2009).

Opinnäytetyöni lisää omalta osaltaan eläinavusteisen toiminnan tunnettavuutta. Kotilo ry:ssä oli käytetty Niskasen (2015) mukaan jo jonkin verran eläinavusteisuutta osana mielenterveyskuntoutusta (kaverikoirat ja ratsastus). Opinnäytetyöni tuo kuitenkin tavoitteensa mukaisesti esille erilaisia ja monipuolisia menetelmiä käytettäväksi Kotilo ry:ssä. Opinnäytetyössäni esille tulleet menetelmät ovat helppo jalkauttaa osaksi kuntoutustyötä lukuun ottamatta delfiiniavusteista interventiota, mikä on Suomen oloissa mahdoton toteuttaa.

Opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyön prosessi on ollut pitkä. Aloitin opinnäytetyön jo maaliskuussa 2014, mutta sen valmistuminen on venynyt toukokuulle 2015. Osittain tähän on ollut syynä opinnäytetyön tekeminen yksin. Osittain aikataulun venymiselle on ollut syynä myös yksityiselämän muutokset.

Opinnäytetyön aihe on ollut lähellä sydäntäni ja olen ollut aidosti kiinnostunut tutki-
maan eläinavusteisuutta. Se on auttanut työssäni eteenpäin ja pitänyt motivaatiota yllä. Koen että systemaattinen kirjallisuuskatsaus on tutkimusmetodina selkeä ja siitä on saatavilla hyvin ohjaus- ja oppimateriaalia.

Yhteistyö Kotilo ry:n kanssa on sujunut hyvin, olen saanut vastauksia kysymyksiini kun olen niitä tarvinnut sekä joustavuutta opinnäytetyön aikataulun suhteen. Opinnäytetyön ohjaus on ollut sujuvaa. Olen saanut konkreettisia neuvoja ja ohjeita, joiden avulla on ollut selkeä jatkaa eteenpäin.

Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyöni tuo esille erilaisia menetelmiä kuinka eläimiä voidaan hyödyntää mielenterveyskuntoutuksessa. Jatkotutkimusaiheena voisi olla konkreettisen ”eläinavusteisen kuntoutusohjelman” luominen Kotilo ry:n toimintaan esille tuomani tutkimustiedon pohjalta. Myös Kotilo ry:n kuntoutujan näkökulmasta voitaisiin kartoittaa kokemuksia eläinavusteisesta toiminnasta.

Luontoavusteisuus mielenterveyskuntoutuksessa jäi systemaattisen kirjallisuuskatsauksen ulkopuolelle opinnäytetyössäni. Jatkotutkimusaiheeksi sopisi myös systemaattinen kirjallisuuskatsaus luontoavusteisuuden näkökulmasta.

LÄHTEET

Antonioli, Christian. Reveley, Michael A. 2005. Randomised controlled trialn of animal facilitated therapy with dolphins in the treatment of depression. *BMJ*. 331, 1-4.

Autti-Rämö, Ilona 2007. Menetelmien arviointi terveydenhuollossa. *Duodecim*. Helsinki. Karisto Oy.

Berget, Bente. Ekeberg, Qivind, Braastad, Bjarne O. 2008. Animal-assited therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders; effects on self-efficacy, coping ability and quality of life, a randomized controlled trial. *Clinical Practise and Epidemiology In Mental Health*. Norwegian University of Life Sciences. Oslo, Norway.

Berget, Bente. Braastad, Bjarne O. 2011. Animal-assisted Therapy With Farm Animals For Persons With Psychiatric Disorders. *Ann Ist Super Sanita*. 4, 384-390.

Blender, Jennifer. 2009. A Multimodal Investigation of the Use of Animal Assisted Therapy in a Clinical Interview. University of Rochester.

Department of Clinical and Social Psychology. Requirements for the Degree Doctor of Philosophy. Rochester, New York.

Condit, Angela. 2010. Animal-Assisted Therapy As An Intervention For Reducing Depression Among Long-Term Care Residents. Degree of Master of Social Work Colorado State University. Fort Collins, Colorado.

Duodecim. 2013. Järjestelmällisen kirjallisuuskatsauksen arviointi. Käypähoito-toimitus. WWW-dokumentti.

http://www.terveysportti.fi/dtk/khk/avaa?p_artikkeli=khk00023. Päivitetty 21.2.2013.

Luettu 10.5.2015.

Green care Finland 2015 WWW-dokumentti. <http://www.gcfinland.fi/>. Päivitetty 7.1.2015. Luettu 9.1.2015.

Hardiman, Diane. 2010. Animal Assisted Therapy In Mental Health. *The Scad Journal*. 8, 14-17.

Hautala, Tiina, Hämäläinen, Tuula, Mäkelä, Leila & Russi-Pyykkönen, Mari 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita Prima.

Heinonen, Tarja. Luomi, Annukka. 2009, Rakkaalla lapsella on monta nimeä. Ympäristökasvatuksen käsitteiden määritelmäluonnos. WWW-dokumentti. http://www.kierratyskeskus.fi/files/97/kasiteraportti_tiivis.pdf. Luettu 10.5.2015. Ei päivitystietoja.

Hoffmann, Andreas O.M. Lee, Ah Hyung. Wertenaue, Florian. Ricken, Roland. Janse, Joanna B. Gallinat, Juergen. Lang, Undeine E. 2009. Dog-assisted intervention significantly reduces anxiety in hospitalized patients with major depression. Department of Psychiatry and Psychotherapy. Elsevier GmbH. Berlin, Germany.

Hoivafarmi. 2014. Helsingin yliopisto. Ruralia-instituutti. Projektit/hankkeet 2015 WWW-dokumentti. <http://www.helsinki.fi/ruralia/projekti.asp?projektinro=1111111111>. Ei päivitysteitoja saatavilla. Luettu 29.1.2015.

Higgins, J. & Green, S. 2011. Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions. WWW-dokumentti. <http://www.cochrane-handbook.org/>. Ei päivitystietoja. Luettu 20.12.2014.

Ikäheimo, Kaija. 2013. Karvaterapiaa, eläinavusteinen työskentely. Solution Models House. Yliopistopaino. Helsinki.

Johansson, Kirsi 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Kirjallisuuskatsaukset – huomio systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja.

Kennelliitto 2014. Kaverikoirat. WWW-dokumentti. <http://www.kennelliitto.fi/koirat/kaverikoirat-tuovat-iloa-ja-elamyksia>. Päivitetty 8.1.2015. Luettu 9.1.2015.

Kirvesniemi, Annika. 2014. Vuorovaikutus eläinavusteisessa yksilöpsykoterapiassa.

Keskustelunanalyttinen tutkimus. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Sosiaalipsykologian pro gradu –tutkielma. Tampere.

Kotilo ry. 2014. WWW-dokumentti. <http://www.kotilo.fi/>. Ei päivitystietoja. Luettu 20.12.2014 .

Kuhanen, Carita, Oittinen, Pirkko, Kanerva, Anne, Seuri, Tarja, Schubert, Carla 2012. Mielenterveyshoitotyö. Sanoma Pro Oy, Helsinki. Sivut 100-106.

Kääriäinen, M. & Lahtinen, Mari 2006. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tutkimustiedon jäsentäjänä. Hoitotiede. Numero 18, no 1/-06. 37-45.

Lilja, Taina, Soini, Katriina 2014. Alkuperäiset kotieläinrotumme Green Care toiminnassa. MTT. Kasvu 19. Jokioinen. Juvenes Print- Suomen yliopistopaino oy.

Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus 2015. Hankkeet. Green Care. WWW-dokumentti. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita>. Ei päivitystietoja saatavilla. Luettu 29.1.2015

Mielenterveysseura 2015. Ympäristö ja luonto. Ympäristö lähellämme. WWW-dokumentti. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/ymp%C3%A4rist%C3%B6-1%C3%A4hell%C3%A4mme>. Ei päivitystietoja saatavilla. Luettu 29.1.2015.

Niskanen, Riitta 2015. Sähköpostikeskustelu 29.1.-2.2.2015. Kotilo Ry.

Niiranen, Hanna-Leena 2012. Toimintaterapia Huiske. Koira-avusteinen toimintaterapia. WWW-dokumentti. <http://www.huiske.fi/koira.html> Ei päivitystietoja. Luettu 15.12.2015.

O'Callaghan, Dana M. 2008. Exploratory Study Of Animal Assisted Therapy Interventions Used By Mental Health Professionals. Dissertation Prepared For The Degree Of Doctor Of Philosophy. University Of North Texas.

Pedersen, Ingeborg, Nordaunet, Trine, Martinsen, Egil Wilhelm, Berget, Bente, Braastad, Bjarne O 2011. Farm Animal-Assisted Intervention: Relationship between Work and Contact with Farm Animals and Change in Depression, Anxiety, and Self-Efficacy Among Persons with Clinical Depression. *Issues in Mental Health Nursing*, 32, 493–500.

Pedersen, Ingeborg, Ihlebæk, Camilla Kirkevold, Marit 2012. Important elements in farm animal-assisted interventions for persons with clinical depression: a qualitative interview study. *Disability & Rehabilitation*, 34, 1526–1534.

Pet partners 2014. WWW-dokumentti. <http://www.petpartners.org/>. Ei päivitystietoja. Luettu 10.11.2014.

Pollesta potkua ry. 2014. WWW-dokumentti. <http://www.pollestapotkua.net/index.html>. Ei päivitystietoja. Luettu 9.1.2015.

Pudas-Tähkä, Sanna-Mari. Axelin, Anna 2007. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen aiheen rajausta, hakutermit ja abstraktien arviointi. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Turku.

Salonen Kirsi 2010, Mielen luonto, Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki. Green Sport.

Salonen, Kirsi 2005. *Mieli ja maisemat*. Helsinki: Edita.

SATHY ry. Terapiakoira-toiminta. WWW-dokumentti. <http://www.sathy.fi/terapiakoira.html>. Päivitetty 30.9.2014. Luettu 15.12.2014.

Sockalingam, Sanjeev, Li Madeline, Krishnadev Upasana, Hanson Keith, Balaban Kayli 2008. Use of animal-assisted therapy in the rehabilitation of an assault victim with a concurrent mood disorder. *Issues in Mental Health Nursing*, 29, 73–84.

Suomen ratsastusterapeutit 2014. WWW-dokumentti. <http://www.suomenratsastusterapeutit.net/6> Ei päivitystietoja. Luettu 9.1.2015.

Terapia- alpakat- ja laamat 2014. WWW-dokumentti. <http://www.alat.fi/>. Päivitystietoja ei saatavilla. Luettu 11.10.2014.

Toivio, Tim. Nordling, Esa 2009. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita.

Vänttilä, Hanna 2004. Lemmikkieläinten terveysvaikutukset ja Lemmikkiavusteinen terapia. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteellinen tiedekunta, Terveyskasvatus. Kandidaattitutkielma.

Yli-Viikari, Anja, Lilja, Taina, Heikkilä, Katariina, Kirveennummi Anna, Kivinen, Tapani, Partanen, Ulla, Rantamäki- Lahtinen, Leena & Soini Katriina 2009. Creen Care- terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. Maa- ja elintarviketalous 141. WWW-dokumentti. <http://www.mtt.fi/met/pdf/met141.pdf> Päivitetty 18.2.2009. Luettu 11.10.2014.

Vartiovaara, Ilkka 2006. Lemmikkieläimet ja ihmisen terveys. WWW-dokumentti. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00009. Päivitetty 16.1.2006. Luettu 29.1.2015

Wahlström, Riitta 2006. Eheyttävä luonto. Espoo: Kustannus Oy Michael Kirjat.

Kirjallisuuskatsaus taulukko

| tutki- musnu- mero | tutkimuskysy- mykset | kohderyhmä | tutkimusmene- telmä | keskeiset tulok- set |
|--------------------------|--|---|--|---|
| 1. | selvittää kliinistä masennusta sairastavien kokemuksia eläinavusteisesta interventioista (maatilan eläimet) ja kuinka he kokivat tämän vaikuttavan heidän mielenterveyteen | 8 kliinistä masennusta sairastavaa | kvalitatiivinen tutkimus, hermeuttisen tutkimuksen vaikutuksia | interventio vaikutti positiivisesti osallistujien mielenterveyteen, he kokivat tärkeäksi päästä kokemaan ns. tavallista elämää ja työtä, oma-aloitteisuus lisääntyi |
| 2. | kuinka maatilan työt ja eläimet vaikuttavat tutkittavien masennukseen, ahdistukseen ja oma-aloitteisuuteen | 14 aikuista, jotka kärsivät kliinisestä masennuksesta | satunnaiskontrolloitu tutkimus | ahdistus ja masennus vähenevät |
| 3. | kuinka eläinavusteinen terapia vaikuttaa 43-vuotiaan miehen mielialahäiriöön | mielialahäiriötä sairastava mies joka ollut pahoinpitelyn uhri | kvalitatiivinen tutkimus, tapaus-tutkimus | itsetunto ja motivaatio lisääntyivät, päätöksenteko kyky lisääntyi, toisista riippuvaisuus väheni |
| 4. | mitä eläinavusteisessa terapiassa tapahtuu, miten se toteutetaan psykoterapeutin, | kahden asiakkaan eläinavusteisen yksilöpsykoterapiatunnot (5 istun- | kvalitatiivinen tutkimus, keskusteluanalyysi | koiran osallistumisen avulla psykoterapeutin on mahdollista luoda terapia- |

Kirjallisuuskatsaus taulukko

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| | asiakkaan ja eläimen välisessä vuorovaikutuksessa, miten eläimen toimijuutta rakennetaan vuorovaikutuksessa, minkälaisia terapeutteja tavoitteita eläinavusteisessa terapiassa eläimen toimijuuden rakentamisella on | toa) | | suhdetta, puhuttaa asiakasta, keskustella delikaateista keskustelunaiheista, vähentää tilanteen ongelmallisuutta ja epäsymmetrisyyttä sekä nostaa asiakkaan roolia terapiavuorovaikutuksessa. |
| 5. | tutkia onko eläinavusteisella terapialla vaikutusta psykiatristen potilaiden oma-aloitteisuuteen, selviytymiseen ja elämän laatuun, arvioida onko eri diagnoosi-ryhmillä eroa terapian vaikuttavuuteen, tutkia interventiosta vaikutusta oma-aloitteisuuden, | 90 potilasta joilla oli skitsofrenia, mielialahäiriö, ahdistus tai persoonallisuushäiriö osallistui (60 osallistui terapiaan, 30 verrokkiryhmässä) | satunnaiskontrolloitu tutkimus, seurantatutkimus | oma-aloitteisuudessa oli selkeä parannus intervention osallistuneissa, selviytyminen oli parantunut merkittävästi 6 kk kuluttua interventiosta, elämän laadussa ei kuitenkaan tapahtunut muutosta. |

Kirjallisuuskatsaus taulukko

| | | | | |
|----|---|---|----------------------|---|
| | selviytymisen ja elämän laadun parantumiseen | | | |
| 6. | antaa yleiskuva tuotantoeläinavusteisesta terapiasta ja Green caresta, sekä tuoda esille näiden vaikutuksia ahdistukseen/masennukseen, selviytymiseen ja elämänlaatuun psykiatrisista häiriöistä kärsivillä | 14 aiempaa tutkimusta tuotantoeläinavusteisesta terapiasta | kirjallisuuskatsaus | psykiatriset häiriöt ja masennus voi vähentyä sekä omaaloitteisuus lisääntyy tuotantoeläinavusteisten interventioiden myötä |
| 7. | verrattu masentuneiden ahdistusta ennen ja jälkeen koiraavusteisen intervention | vakavaa masennusta sairastaneet, jotka ovat olleet sairaalahoidossa, 6 miestä ja 6 naista | vertailevatutkimus | eläinavusteinen interventio vähentää merkittävästi ahdistusta verrattuna tilanteeseen ennen interventiota |
| 8. | millaisia eläinavusteisia interventioita mielenterveyden ammattilaiset käyttävät työssään ja kuinka usein, mihin terapeutteihin | mielenterveysalan ammattilaiset | kartoittava tutkimus | |

Kirjallisuuskatsaus taulukko

| | | | | |
|-----|---|---|---|--|
| | tarkoitukseen he käyttävät eläinavusteista interventiota? | | | |
| 9. | käsitellään eläinavusteista terapiaa mielen-tereyden hoidos-sa | alzhomeirin tautia sairasta-vat, skitsofree-nikot ja trau-man kokeneet | artikkeli, katsaus aiempiin tutki-muksiin | eläinavusteinen terapia on edul-lista, vähäris-kistä ja sillä on merkittäviä, mitattavia etuja mielentervey-den hoidossa |
| 10. | arvioida eläinavusteisen terapian vaikut-tavuutta delfii-nien kanssa | lievää ja keski-vaikeaa ma-sennusta sai-rastavat aikuiset (15 osallistujaa, 15 verrokki-ryhmässä) | satunnaiskontrol-loitututkimus | terapia lievitti tehokkaasti masennuksen oireita kahden viikon jakson jälkeen |
| 11. | onko pitkäai-kaishoitolaitok- sessa asuvien vanhusten ma-sennusoireissa ja yksinäisyydessä merkittäviä eroja heidän saatuaan eläinavusteista toimintaa, onko eläinavusteista toimintaa saa-neiden ja tavan-omaista hoitoa saaneiden ma- | vanhukset (48 osallistujaa) jotka asuvat pitkäaikaishoi-tolaitoksissa | kvantitatiivinen tutkimus, kokeel-lista, satunnais-kontrolloitua ja vertailevaa tut-kimusotetta käy-tetty | tulokset osoit-tavat että ma-sennusoireissa ja yksinäisyy-dessä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja tutkimus-ryhmän ja ver-rokki ryhmän välillä |

LIITE 1.**Kirjallisuuskatsaus taulukko**

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | sennusoireissa ja yksinäisyydessä merkittäviä eroja | | | |
|--|---|--|--|--|

Tutkimusten laadun arviointi

JBI Kriittisen arvioinnin tarkistuslista kohortti/tapaus-kontrolli tutkimukselle

Kriittisen arvioinnin tarkistuslistaa käytetään tutkimuksen metodologisen laadun arviointiin ja tutkimuksen tuloksiin vaikuttavan harhan riskin tunnistamiseen. Arviointikriteerit määrittyvät käytetyn tutkimusasetelman mukaisesti. Järjestelmällisen katsauksen teossa edellytetään kahden tutkijan itsenäisesti tekemää arviointia. JBI-katsausta laadittaessa kohortti/tapaus-kontrolli tutkimusasetelmien mukaisesti tehtyjen tutkimusten arviointi toteutetaan SUMARIn MASTARI-moduulissa alla olevien kriteereiden mukaisesti. Arviointikriteerien yksityiskohtaiset sisällöt on kuvattu Joanna Briggs Instituutin julkaisemassa katsauksen tekijöiden käsikirjassa (s. 157-158), johon katsausten tekijöiden on syytä tutustua arviointia tehdessään. Kunkin kriteerin toteutuminen arvioidaan asteikolla: Kyllä (K), Ei (E), Epäselvä (?), Ei sovellettavissa (n/a). (JBI 2011.)

Kirjoittaja _____ Vuosi _____ Nro _____

Arvioija _____ Päiväys _____

Arviointikriteeri K E ? n/a

1. Oliko tulokset mitattu luotettavasti?
2. Olivatko potilaat samassa sairauden vaiheessa/-tilassa?
3. Oliko harhan riski minimoitu tapausten ja vertailtavien valinnassa?
4. Oliko sekoittavat tekijät tunnistettu ja todettiin niiden käsittely?
5. Arviointiinko tulokset objektiivisia kriteereitä käyttäen?
6. Oliko seurantajakso riittävän pitkä?
7. Oliko otanta edustava suhteessa tutkimuksen kohderyhmään kokonaisuudessaan?
8. Olivatko tutkimuksen keskeyttäneiden tulokset kuvattu ja sisällytetty analyysiin?
9. Käytettiinkö soveltuvia tilastollisia menetelmiä?

Kokonaisarviointi: Hyväksy Hylkää Lisätietoja tarvitaan

Kommentteja (mukaan lukien syy hylkäykseen):

.

Tutkimusten laadun arviointi

JBİ Kriittisen arvioinnin tarkistuslista kokeelliselle tutkimukselle

Kriittisen arvioinnin tarkistuslistaa käytetään tutkimuksen metodologisen laadun arviointiin ja tutkimuksen tuloksiin vaikuttavan harhan riskin tunnistamiseen. Arviointikriteerit määrittyvät käytetyn tutkimusasetelman mukaisesti. Järjestelmällisen katsauksen teossa edellytetään kahden tutkijan itsenäisesti tekemää arviointia. JBİ-katsausta laadittaessa kokeellisen tutkimuksen arviointi toteutetaan SUMARIn Masta-rimoduulissa alla olevien kriteereiden mukaisesti. Arviointikriteerien yksityiskohtaiset sisällöt on kuvattu Joanna Briggs instituutin (JBİ) julkaisemassa katsauksen tekijöiden käsikirjassa (s.154-156), johon katsausten tekijöiden on syytä tutustua arviointia tehdessään. Kunkin kriteerin toteutuminen arvioidaan asteikolla: Kyllä (K), Ei (E), Epäselvä (?), Ei sovellettavissa (n/a). (JBİ 2011.)

Kirjoittaja _____ Vuosi _____ Nro _____

Arvioija _____ Päiväys _____

Arviointikriteeri K E ? n/a

1. Oliko osallistujien ryhmiin jakaminen todella satunnaistettu?

2. Oliko osallistujat sokkoutettu ryhmiin jaettaessa?

3. Oliko tutkimusryhmiin jakautuminen salattu jaosta vastaavalta?

4. Olivatko tutkimuksen keskeyttäneiden tulokset kuvattu ja sisällytetty analyysiin?

5. Oliko tutkittavien ryhmiin jako salattu tuloksia arvioivalta?

6. Olivatko koe- ja kontrolliryhmät samankaltaisia tutkimuksen alussa?

7. Hoidettiin ryhmiä yhdenmukaisesti lukuun ottamatta tutkimuksen kohteena olevaa menetelmää?

8. Mitattiinko tulokset samalla tavalla kaikissa ryhmissä?

9. Oliko tulokset mitattu luotettavasti?

10. Käytettiinkö soveltuvia tilastollisia menetelmiä?

Kokonaisarviointi: Hyväksy Hylkää Lisätietoja tarvitaan

Kommentteja (mukaan lukien syy hylkäykseen)

JBI Kriittisen arvioinnin tarkistuslista järjestelmälliselle katsaukselle

Kriittisen arvioinnin tarkistuslistaa käytetään järjestelmällisen katsauksen metodologisen laadun arviointiin. Arviointikriteerien yksityiskohtaiset sisällöt on kuvattu Joanna Briggs Instituutin julkaisemassa katsauksen tekijöiden käsikirjassa, joihin arvioijan on syytä tutustua arviointia tehdessään. Kunkin kriteerin toteutuminen arvioidaan asteikolla: Kyllä (K), Ei (E), Epäselvä (?). (The Joanna Briggs Institute 2011.)

Kirjoittaja _____ Vuosi _____ Nro _____

Arvioija _____ Päiväys _____

Arviointikriteeri K E ?

1. Onko katsauksen kysymys selvästi ja yksiselitteisesti esitetty?
2. Oliko hakustrategia asianmukainen?
3. Olivatko käytetyt tiedon lähteet riittäviä?
4. Olivatko sisäänottokriteerit asianmukaiset verrattuna tutkimuskysymykseen?
5. Olivatko tutkimusten arviointikriteerit asianmukaiset?
6. Toteuttiko tutkimusten kriittisen arvioinnin itsenäisesti vähintään kaksi arvioijaa?
7. Käytettiin tietojen uuttamisvaiheessa menetelmiä virheiden minimoimiseksi?
8. Käytettiin tutkimustulosten yhdistämisessä asianmukaisia menetelmiä?
9. Tukevatko tutkimusten tulokset tehtyjä suosituksia?
10. Ovatko linjaukset lisätutkimuksista asianmukaiset?

Kokonaisarviointi: Hyväksy Hylkää Lisätietoja tarvitaan

Kommentteja (mukaan lukien syy hylkäykseen):

Tutkimusten laadun arviointi

JBI Kriittisen arvioinnin tarkistuslista kuvailevalle tutkimukselle/ tapaussarjalle

Kriittisen arvioinnin tarkistuslistaa käytetään tutkimuksen metodologisen laadun arviointiin ja tutkimuksen tuloksiin vaikuttavan harhan riskin tunnistamiseen. Arviointikriteerit määrittyvät käytetyn tutkimusasetelman mukaisesti. Järjestelmällisen katsauksen teossa edellytetään kahden tutkijan itsenäisesti tekemää arviointia.

JBI-katsausta laadittaessa kuvailevien tutkimusten ja tapaussarjojen arviointi toteutetaan SUMARIn MASTARI-moduulissa alla olevien kriteereiden mukaisesti. Arviointikriteerien yksityiskohtaiset sisällöt on kuvattu Joanna Briggs Instituutin julkaisemassa katsauksen tekijöiden käsikirjassa (s. 157-158), johon katsausten tekijöiden on syytä tutustua arviointia tehdessään. Kunkin kriteerin toteutuminen arvioidaan asteikolla: Kyllä (K), Ei (E), Epäselvä (?), Ei sovellettavissa (n/a). (JBI 2011.)

Kirjoittaja _____ Vuosi _____ Nro _____

Arvioija _____ Päiväys _____

Arviointikriteeri K E ? n/a

1. Perustuiko tutkimus satunnaistettuun tai näennäisesti satunnaistettuun otantaan?

2. Olivatko otoksen hyväksymiskriteerit määritetty selkeästi?

3. Oliko sekoittavat tekijät tunnistettu ja todettiin niiden käsittely?

4. Arvioitiinko tulokset käyttäen objektiivisiä kriteerejä?

5. Jos ryhmiä vertailtiin keskenään, oliko niiden kuvaus riittävä?

6. Oliko seurantajakso riittävän pitkä?

7. Olivatko tutkimuksen keskeyttäneiden tulokset kuvattu ja sisällytetty analyysiin?

8. Oliko tulokset mitattu luotettavasti?

9. Käytettiinkö soveltuvia tilastollisia menetelmiä?

Kokonaisarviointi: Hyväksy Hylkää Lisätietoja tarvitaan

Kommentteja (mukaan lukien syy hylkäykseen):