



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Nea Aitta & Eeva Kortelahti

Koira-avusteisen terapian hyödyntäminen ikääntyneiden fysioterapiassa

Puolistrukturoitu haastattelu fysioterapeuteille, jotka hyödyntävät koira-avusteisia menetelmiä Pohjoismaissa ja Pohjois-Amerikassa

Opinnäytetyö
Syksy 2024
Fysioterapeutti (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Fysioterapeutti (AMK)

Tekijä: Nea Aitta ja Eeva Kortelahti

Työn nimi: Koira-avusteisen terapian hyödyntäminen ikääntyneiden fysioterapiassa. Puolistrukturoitu haastattelu fysioterapeuteille, jotka hyödyntävät koira-avusteisia menetelmiä Pohjoismaissa ja Pohjois-Amerikassa.

Ohjaaja: Marjut Koskela, fysioterapian lehtori

Vuosi: 2024

Sivumäärä: 45

Liitteiden lukumäärä: 2

Ikääntyneiden terveyden, hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja osallisuuden vahvistaminen ovat entistä tärkeämpiä tavoitteita väestön ikääntyessä. Koira-avusteiset terapiamenetelmät tarjoavat lupaavia keinoja näiden tavoitteiden saavuttamiseksi. Tutkimuksissa on havaittu, että terapiakoiran kanssa vuorovaikutuksessa oleminen lisää asiakkaiden motivaatiota ja sitoutumista kuntoutukseen. Koira-avusteiset menetelmät soveltuvat erityisesti tilanteisiin, joissa kahdenväliseen vuorovaikutukseen liittyy haasteita. Koira-avusteisen terapian on todettu vähentävän yksinäisyyttä ja fysiologista stressiä sekä parantavan ikääntyneiden terveystietoisuutta esimerkiksi päivittäistä fyysistä aktiivisuutta lisäämällä. Tämä opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:n kanssa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä koira-avusteisen fysioterapian tunnettavuutta sekä fysioterapeuttien tietoisuutta koira-avusteisen menetelmien toteuttamisesta ja hyödyistä ikääntyneiden fysioterapiassa. Opinnäytetyön tavoitteena oli kerätä tietoa ja kokemuksia koira-avusteisesta fysioterapiasta ikääntyneiden parissa. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena puolistrukturoituna haastattelututkimuksena Pohjoismaissa ja Pohjois-Amerikassa työskenteleville fysioterapeuteille, jotka ovat hyödyntäneet koira-avusteisia menetelmiä ikääntyneiden kanssa.

Opinnäytetyön tuloksista käy ilmi, miten fysioterapia vaikuttaa positiivisesti ikääntyneen toimintakykyyn lisäämällä fyysistä ja sosiaalista aktiivisuutta sekä tukemalla pystyvyyttä. Tulosten perusteella koira-avusteinen fysioterapia osoittaa myönteisiä vaikutuksia ikääntyneiden yksilölliseen kuntoutukseen muun muassa lisäämällä kuntoutujan motivaatiota ja osallistumista. Tuloksista selviää, että koira-avusteiseen fysioterapiaan soveltuva terapiakoira ja terapiaympäristö ovat turvallisia. Koira-avusteisen fysioterapian turvallisuuteen vaikuttavat terapiakoiran luonne ja koulutus, ympäristön fyysiset ja sosiaaliset ominaisuudet sekä fysioterapeutin vastuullinen toiminta.

¹ Asiasanat: eläinavusteinen terapia, fysioterapia, ikääntyneet, haastattelututkimus, kvalitatiivinen tutkimus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Bachelor of Health Care, Physiotherapy

Authors: Nea Aitta ja Eeva Kortelahti

Title of thesis: Using dog-assisted physiotherapy for older people. A semi-structured interview study for physiotherapists using dog-assisted methods in the Nordic countries and North America.

Supervisor: Marjut Koskela Senior Lecturer

Year: 2024

Number of pages:45

Number of appendices: 2

Strengthening older people's health, well-being, participation and ability to function are increasingly significant goals as the population ages. Dog-assisted therapy methods provide promising means to reach these goals. Studies show that interacting with a therapy dog increases the client's motivation and commitment to rehabilitation. Dog-assisted methods are particularly suitable for instances where there are challenges in bilateral interaction. Dog-assisted therapy has been shown to decrease loneliness and physiologic stress, as well as improve health behaviour of older people, for example by increasing daily physical activity. This thesis has been conducted in collaboration with Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry.

The purpose of this thesis is to increase awareness of dog-assisted physiotherapy. Furthermore, the purpose is to increase physiotherapists' knowledge about dog-assisted methods in physiotherapy and their benefits for older people. The aim of this thesis was to gather knowledge and experience of dog-assisted physiotherapy with older people. The thesis was carried out as a qualitative, semi-structured interview for four physiotherapists who have used dog-assisted methods with older people. The interviewed physiotherapists were from the Nordic countries and North America.

The results of this thesis indicate that dog-assisted physiotherapy has a positive impact on older people's ability to function by increasing physical and social activity and supporting their psychological sense of ability. According to the findings, dog-assisted physiotherapy indicates favourable effects on older people's individual rehabilitation for example through increasing the rehabilitee's motivation and participation. The results highlight safety when it comes to the suitability of the therapy dog and the therapy environment for dog-assisted physiotherapy. The therapy dog's characteristics and training, the physical and social characteristics of the environment and the accountable action of the physiotherapist influence the safety of dog-assisted therapy.

¹ Keywords: animal-assisted therapy, physiotherapy, older people, interview study, qualitative research

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Käytetyt termit ja lyhenteet.....	5
1 Johdanto	7
2 Eläinavusteinen terapia	8
2.1 Koiran vaikutus ihmisen terveyteen.....	8
2.2 Koira-avusteinen fysioterapia	10
2.2.1 Koiran sopivuus koira-avusteiseen fysioterapiaan	11
2.2.2 Fysioterapeutin vastuu koira-avusteisen fysioterapian toteutuksesta	12
2.2.3 Fysioterapeutin vastuu koiran hyvinvoinnista.....	13
3 Ikääntyneiden terveys ja hyvinvointi	14
3.1 Ikääntyneen kuntoutus	14
3.2 Koira-avusteiset interventiot ikääntyneille	14
4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	16
5 Menetelmät	17
5.1 Puolistrukturoitu haastattelu	17
5.2 Aineiston keruu ja analysointi.....	18
6 Tulokset.....	21
6.1 Asiakkaan ja koiran turvallisuus koira-avusteisessa fysioterapiassa	21
6.2 Asiakkaan toimijuuden vahvistuminen koira-avusteisessa fysioterapiassa	24
6.3 Yksilöllisyys ikääntyneen koira-avusteisessa fysioterapeuttisessa kuntoutuksessa .	26
7 Johtopäätökset.....	29
8 Pohdinta.....	31
LÄHTEET	38
LIITTEET	43

Käytetyt termit ja lyhenteet

- AAA** Animal assisted activity: **eläinavusteinen aktiviteetti**. Sisältää vapaamuotoisesti suunniteltua vuorovaikutusta eläimen ja ihmisen välillä. Kyseessä on vierailu, joka toteutetaan motivointi-, koulutus- tai viihdetavoitteella. Aktiviteetin toteuttaja voi olla koulutettu vapaaehtoinen tai minkä tahansa alan ammatillinen. Aktiviteetti vaatii toteuttajalta eläimen koulutuksen alkeet, valmistelun ja toiminta-arvion.
- AAI** Animal assisted intervention: **eläinavusteinen interventio**. Tavoitteellinen ja strukturoitu interventio, johon sisältyy eläimen käyttäminen terveys-, koulutus- tai palvelutyössä. Tavoitteena on saavuttaa terapeutillisiä hyötyjä ihmisille. AAI on kattotermi, joka pitää sisällään AAA:n ja AAT:n.
- AAT** Animal assisted therapy: **eläinavusteinen terapia**. Tavoitteellista, suunnitelmallista ja strukturoitua terapeutista toimintaa, jota toteuttavat koulutuksen käyneet ja virallisen toimintaluvan saaneet terveydenhoito-, koulutus- tai sosiaalialan ammattilaiset. Terapian etenemistä mitataan ja dokumentoidaan. Terapiassa hyödynnetään soveltuvuusarvion hyväksytysti suorittanutta terapiaeläintä. AAT:n tavoite on parantaa asiakkaan fyysistä, kognitiivista, käytöksellistä ja/tai sosiaalisemotionaalista toimintakykyä sekä terveyttä ja hyvinvointia.
- DAI** Dog assisted intervention: **koira-avusteinen interventio**. Koira-avusteisessa interventiossa koira hyödynnetään tavoitteellisesti. Interventio voi olla terapeutista, aktivoivaa tai tukevaa. Interventio voi olla niin koulutetun koirakon kuin vapaaehtoisten toteuttamaa riippuen toimijoiden koulutustasosta ja intervention tavoitteesta ja sisällöstä.

DAT	Dog assisted therapy: koira-avusteinen terapia . Eläinavusteista terapiaa, jossa terapiaeläin on koira. Tavoitteellista ja järjestelmällistä, terveydenhoito-, koulutus- tai sosiaalialan ammattilaisen toteuttamaa terapiaa soveltuvuusarvion hyväksytysti suorittaneen terapiakoiran kanssa. Tarkoituksena on saavuttaa terapeuttisia hyötyjä, parantaen asiakkaan toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia.
HAB	Human animal bond: ihmisen ja eläimen välinen vuorovaikutussuhde.
Koirakko	Työpari, jonka muodostavat virallisen toimintaluvan saanut terveydenhoito-, koulutus- tai sosiaalialan ammattilainen ja soveltuvuusarvion hyväksytysti suorittanut terapiakoira.

1 Johdanto

Väestön ikääntyminen sekä ikääntyneiden hyvinvointi ja terveys ovat yhteiskunnallisesti ja globaalisti ajankohtaisia ja merkityksellisiä aiheita (Sosiaali- ja terveysministeriö (STM), 2020, s. 11; World Health Organization (WHO), 2015). Väestön ikääntyessä ja sitä myöten liikkumisrajoitteisten määrän sekä palvelutarpeen kasvaessa on ikääntyvien toimintakyvyn tukeminen tärkeää (Koponen 2019, s. 108). Sosiaali- ja terveysministeriön sekä Suomen Kuntaliiton julkaiseman Laatusuosituksen mukaan hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi tulee ikääntyneiden terveyttä, hyvinvointia, toimintakykyä ja osallisuutta vahvistaa entisestään (STM, 2020, s. 12).

Eläinavusteiset interventiot (AAI) ovat osa Green Carea, joka tarkoittaa luontoon ja maaseutuun kuuluvaa toimintaa (Green Care Finland, 2018). Toiminnan tarkoitus on edistää ihmisen terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua. AAI:t jaetaan eläinavusteiseen terapiaan (AAT) ja eläinavusteiseen aktiviteettiin (AAA). Eläinten ja ihmisten välinen suhde on ilmiö, jonka hyötyjä on dokumentoitu siitä asti, kun eläimiä on kesytetty (Fine, 2015). Eläimen läsnäolon on havaittu lisäävän ikääntyneiden motivaatiota ja sitoutumista harjoitteluun, tehden eläinavusteisista menetelmistä sopivia erityisesti tilanteisiin, jossa vuorovaikutukseen liittyy haasteita (Green Care Finland, 2018). Koira on yleisin eläin, jota hyödynnetään AAI:ssa (Fine, 2015). Koira-avusteisten interventioiden (DAI) on todettu vähentävän yksinäisyyttä ja fysiologista stressiä sekä aktivoivan ikääntyneitä kävelemään enemmän päivän aikana. Interventioiden on havaittu kohentavan ikääntyneiden psykososiaalista statusta lisäämällä vuorovaikutusta ja vähentämällä masennusta ja ahdistusta. Lisäksi laitoshoidossa asuvien elämänlaadun on havaittu parantuvan koira-avusteisten interventioiden avulla.

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä koira-avusteisen fysioterapian tunnettavuutta sekä fysioterapeuttien tietoisuutta koira-avusteisten menetelmien toteuttamisesta ja hyödyistä ikääntyneiden fysioterapiassa. Opinnäytetyön tavoitteena oli kerätä tietoa ja kokemuksia koira-avusteisesta fysioterapiasta ikääntyneiden parissa. Opinnäytetyö toteutetaan laadullisena haastattelututkimuksena Pohjoismaissa ja Pohjois-Amerikassa työskenteleville fysioterapeuteille, jotka ovat hyödyntäneet koira-avusteisia menetelmiä. Opinnäytetyön tilaaja on Koirat kasvatusta- ja kuntoutustyössä ry.

2 Eläinavusteinen terapia

Eläinavusteisen terapian menetelmä hyväksytään Kelan vaativassa lääkinnällisessä kuntoutuksessa, kun se täyttää neljän kriteerin kohdat (KELA, 2024, s. 30). 1. Menetelmää hyödyntävällä terapeutilla tulee olla terapia-alan koulutus ja koulutus eläinavusteiseen menetelmään. 2. Eläimen käytölle tulee olla suunnitelma ja peruste. 3. Eläimen on oltava sopiva terapiaeläimeksi. 4. Ympäristön tulee olla turvallinen ja terapeutilla olla palvelukuvauksen mukainen tapaturmavakuutus asiakkaan tapaturman varalle.

Kelan teettämässä katsauksessa haastateltiin eläinavusteisia menetelmiä hyödyntäviä ammattilaisia fysio-, puhe- ja toimintaterapian sekä psykoterapeuttisen ja neuropsykologisen kuntoutuksen piirissä (Hautamäki ym., 2018, s. 19-20). Haastatteluista ilmeni lukuisia hyötyjä eläimen kanssa työskentelemiseen verrattuna työskentelyyn ilman eläintä. Eläinavusteinen terapia parantaa asiakkaiden rohkeutta toimia terapiassa. Terapia tukee asiakkaiden rentoutumista, motoristen taitojen kuten kävelyn kehittymistä sekä päivittäisten toimintojen harjoittelua. Psykkisesti eläinavusteinen terapia lisää asiakkaiden motivaatiota, itsetuntoa ja -luottamusta ja pystyvyyttä. Eläinavusteinen terapia vaikuttaa suotuisasti kuntoutujan keskittymiskykyyn, käyttäytymisen hallintaan ja terapiassa koettuun mielihyvään sekä vähentää stressiä. Sosiaalisesti eläinavusteinen terapia edistää terapiatilanteessa kuntoutujan vuorovaikutusta, luottamusta, kommunikaatiota ja autonomiaa.

2.1 Koiran vaikutus ihmisen terveyteen

Eläinavusteisissa menetelmissä hyödynnetään eläimen ja ihmisen välistä suhdetta (HAB). HAB (human animal bond) voidaan määritellä eläimen ja ihmisen väliseksi kiintymyssuhteeksi, joka mahdollistaa merkityksellisen vuorovaikutussuhteen syntymisen (Menna ym., 2019). Koiran ja ihmisen välinen suhde on havaittu erityisen vahvaksi ja toimivaksi terapeuttisessa työssä (mt). Eläinten vaikutusta ihmisiin on tutkittu muun muassa lemmikkien avulla.

Lemmikin ja erityisesti koiran omistaminen vaikuttaa omistajan fyysiseen terveyteen lukuisien tutkimusten todentamana stressiä lievittävästi (Applebaum ym., 2023; Coackley ym., 2021; Gandenberger ym., 2022; Morales-Jinez ym., 2018; Mubanga ym., 2017). Eläimen stressiä lievittävä vaikutusta on tutkittu molekyylisten biomarkkereiden, elimistön fysiologisten toimintojen sekä subjektiivisten kokemusten avulla (Gandenberger ym., 2022).

Stressin ja ahdistuksen arvioimiseen käytetyistä molekyylisistä biomarkkereista yleinen on kortisoli, joka kertoo elimistön fysiologisesta reaktiosta stressiin ja ahdistukseen (Applebaum ym., 2023). Muita käytettyjä biomarkkereita stressin tutkimisessa ovat esimerkiksi kolesteroli (Applebaum ym., 2023; Morales-Jinez ym., 2018) ja oksitosiini (Gandengerder ym., 2022). Elimistön stressiä on tutkittu sydän- ja verenkiertoelimistön sekä hengityselimistön reaktioiden avulla, yleisesti verenpainetta ja sykevälivaihtelua seuraamalla (Mubanga ym., 2017). Subjekttiivisen kokemuksen arvioimiseen on hyödynnetty itsearviointimittareita kuten STAI (State Trait Anxiety Inventory) (Coackley ym., 2021). STAI on kliiniseen ja tutkimusympäristöön soveltuvaksi havaittu ahdistuksen itsearviointilomake, jonka 20 kysymyksen avulla voidaan arvioida vastaajan tilanneahdistuneisuutta ja piirteensomaista ahdistuneisuutta (American Psychological Association, 2011).

Stressi kuvaa elimistön fyysisen vireystilan nousua, joka saattaa johtua muun muassa haastavasta tilanteesta (Korkeila ym., 2021). Stressi on luonnollinen ja hyödyllinen reaktio, mutta pitkittyessään elimistöä kuormittava ja sairastavuutta lisäävä tila. Välittömään stressireaktioon kuuluvat veren adrenaliini- ja noradrenaliinipitoisuuksien nousu. Stressireaktion loppuvasteesta vastaa HPA-akseli eli hypothalamus-aivolisäke-lisämunuaiskuoriakseli kortisolia muodostamalla. Oksitosiini on yksi keskeisimmistä molekyyleistä, jonka avulla elimistö voi aktioidan palautumista edistäviä toimintojaan. HPA-akselin aktivaation inhiboimisen lisäksi oksitosiini säätelee sosiaalista kiintymystä ja sosiaalisten siteiden muodostumista, vahvistaen samalla aivojen sosiaalisen palkitsemisen hermoroja (Nagasawa ym., 2015).

Koiran omistamisen on todettu vähentävän kroonisen stressin elimistölle aiheuttamaa kuormitusta (Applebaum ym., 2023) ja parantavan unen laatua ja määrää (Mickova ym., 2019). Akuutissa stressissä vain 15 minuutin ajan kahdesti viikossa koiran kanssa vuorovaikuttaminen voi laskea elimistön fysiologista aktivaatiota (Coackley ym., 2021). Niin koiran koskettamisen kuin siihen katsekontaktin luomisen on havaittu lisäävän oksitosiinin määrää sekä ihmisissä että koirissa (Nagasawa ym., 2015).

Mubanga ym. (2017) arvioivat, että koiran stressiä vähentävä vaikutus voi lisäksi johtua stressille altistavien tekijöiden kuten sosiaalisen eristäytymisen, masennuksen ja yksinäisyyden harvemmillä ilmenemisellä koiranomistajien keskuudessa verrattuna ihmisiin, jotka eivät omista koiraa. Tässä ruotsalaisessa kansallisessa pitkittäistutkimuksessa havaittiin, että koiranomistajilla on korkeampia palauttavan eli parasympaattisen hermoston

aktiiviatasojia. Tutkimuksen mukaan koiranomistajilla ilmenee lievempiä stressireaktioita ja he palautuvat nopeammin stressaavan tapahtuman jälkeen, mikä ilmeni nopeampana verenpaineen palautumisena. Lisäksi tutkimuksessa havaittiin, että koiranomistajat ovat fyysisesti aktiivisempia ja viettävät enemmän aikaa ulkona. Koiran omistaminen voi lisätä fyysisen aktiivisuuden määrää jopa reilulla 30 minuutilla päivässä, lisäten niin päivittäistä askelmäärää, kalorinkulutusta kuin käveltyjä kilometrejä (Mickova ym., 2019).

Stressin lievittämisen ohella eläimen toinen merkittävä vaikutus liittyy ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun parantamiseen (Correa ym., 2021; Mickova ym., 2019). Vaikutuksia on tutkittu erityisesti koirien avulla. Mickova ym. (2019) havaitsivat iäkkäillä tšekkiläisillä koiranomistajilla SF-36-mittarilla arvioituna merkittävästi paremmat tulokset sosiaalisen toimintakyvyn, kivun, energisyyden ja emotionaalisen hyvinvoinnin osalta 16 kuukauden ajanjaksolla arvioituna verrattuna koehenkilöihin, jotka eivät omistaneet koiraa. Koiran kipua lievittävän vaikutuksen totesivat myös Bert ym. (2016) systemaattisessa katsauksessa AAI:den hyödyistä ja riskeistä. AAT:n kipua lievittävä vaikutus on todettu esimerkiksi ikääntyneiden ihmisten kroonisessa nivelkivussa (Rodrigo-Claverol. ym., 2019) ja fibromyalgiassa (Clark ym., 2020). Lisäksi Bert ym. (2016) havaitsivat katsauksessaan AAI:den vaikutuksen elämänlaadun paranemiseen, itsetunnon ja itsemääräämisoikeuden kasvamiseen sekä psykiatristen oireiden kuten ahdistuneisuuden, masennuksen ja aggressiivisen käyttäytymisen laskuun eri ikäisillä ihmisillä.

2.2 Koira-avusteinen fysioterapia

Koira-avusteisessa fysioterapiassa terapiakoira on fysioterapeutin apuna kuntoutuksessa (Leppänen, 2013, s.150). Tavoitteellinen kuntoutus erottaa koira-avusteisen fysioterapian koira-avusteisesta aktiviteetista. Fysioterapiaa toteuttaa koulutettu koirakko, aktiviteetti perustuu usein vapaaehtoiseen ja virkistykseelliseen toimintaan. Koirakkoon sisältyy koulutettu fysioterapeutti sekä soveltuvuusarvion ja työnäytön tehnyt koira. Koiran mukaan ottaminen fysioterapiaan edellyttää asiakkaan suostumusta. Lievästi eläinallergisen asiakkaan on sovitava lääkärin kanssa, onko hänen mahdollista osallistua koira-avusteiseen fysioterapiaan.

Koira-avusteisten menetelmien on havaittu lisäävän asiakkaan motivaatiota fysioterapeuttiseen harjoitteluun (Hautamäki ym., 2018, s. 25; Leppänen, 2013, s. 151). Asiakkaiden on todettu jaksavan harjoitella pidempään koira-avusteisessa fysioterapiassa verrattuna terapiaan ilman koiraa (Hautamäki ym., 2018, s. 24). Menetelmiä hyödyntävät fysioterapeutit ovat

havainneet, että terapiakoiran avulla he voivat hyödyntää fysioterapiassa monipuolisempia harjoitteita. Koira-avusteisessa fysioterapiassa on havaittu, että asiakkaiden huomio keskittyy eläimeen ja asiakkaiden uskallus harjoitella kasvaa (mts. 25).

Vignolo ym. (2024) selvittivät RCT-pilottitutkimuksessaan koira-avusteisen fysioterapian vaikuttavuutta ALS:ia sairastavien henkilöiden (n=60, keskimääräinen ikä 67-67 vuotta) kuntoutuksessa. Alankomaalaisen tutkimuksen tavoite oli arvioida eläinavusteisen fysioterapian vaikutusta motorisiin toimintoihin sekä psykologiseen statukseen ALS:ia sairastavilla aikuisilla, joilla ei ollut eläinallergioita. Tutkimushenkilöillä sai olla vain lieviä toimintarajoitteita alaraajoissa, riittävä kognitiivinen kapasiteetti ymmärtää ja suostua tutkimukseen sekä riittävä fyysinen terveys. Fysioterapian vaikuttavuutta arvioitiin useita mittareita hyödyntäen: TUG (Timed Up and Go), SPPB (Short Physical Performance Battery), 6 min kävelytesti, 10 m kävelytesti sekä HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale).

Vignolon ym. (2024) tutkimuksessa tutkimushenkilöt saivat kahden viikon ajan neurologista kuntoutusta tunnin kerrallaan kahdesti päivässä (Vignolo ym., 2024). Kontrolliryhmässä kuntoutus koostui passiivisista alaraajavenytyksistä, aktiivisista liikkuvuus- ja tasapainoharjoitteista sekä lihasvoima- ja kestävyysarjoitteista. Interventoryhmässä kuntoutus koostui samoista harjoitteista kuin kontrolliryhmässä, mutta kolmena päivänä viikossa harjoittelu toteutettiin edellä mainittujen harjoitteiden sijaan koira-avusteisena fysioterapiana. Tällöin harjoittelu painottui tasapainoharjoitteisiin ja sisälsi aktiivista vuorovaikutusta terapiakoiran kanssa. Tutkimustuloksissa havaittiin motoristen toimintojen tulosten parantumista sekä kontrolli- että interventoryhmässä. Lähes jokaisella mittarilla mitattuna ryhmien välillä kehitys oli huomattavasti parempaa interventoryhmässä kontrolliryhmään verrattuna. Selkeimmin interventoryhmän parempi kehitys ilmeni staattisen tasapainon, tuolilta ylösnousun sekä kävelynopeuden osalta. Psykologisen statuksen osalta positiivista muutosta havaittiin vain interventoryhmässä, jossa sekä ahdistuksen että masennuksen kokemukset olivat merkittävästi lievittyneet.

2.2.1 Koiran sopivuus koira-avusteiseen fysioterapiaan

Vain kesytettyjä eläimiä voidaan käyttää eläinavusteisessa toiminnassa (Jegatheesan ym., 2018). Eläinten tulee olla hyvin sosiaalistettuja ihmisiin sekä inhimillisin tekniikoin koulutettuja. Terapiakoiran tulee olla terve sekä luonteeltaan ja käytökseltään tehtävään sopiva (Lepänen, 2013, s. 154). Terapiakoiralta vaaditaan rauhallisuutta, luonteen avoimuutta ja

rohkeutta. Stressinsietokyky on terapiakoiralle tärkeä ominaisuus, sillä sen tulee sietää yllättäviä liikkeitä ja kovia ääniä. Terapiakoira on hyvä totuttaa työympäristöönsä pennusta asti, koska ympäristö muokkaa osaltaan koiran luonnetta (Borgström, 2013, s. 79). Eläinavusteisuuden vaaditut kriteerit täyttääkseen terapiakoiran tulee olla vähintään kansallisella tasolla rekisteröity (Jegatheesan ym., 2018). Tärkeänä pidetään, että terapiakoira nauttii työstään.

Terapiakoiran koulutuspolku alkaa soveltuvuusarviosta (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry, i.a.). Koiran tulee olla 1-vuotias soveltuvuuskokeeseen mennessään. Soveltuvuuskoee on voimassa 3 vuotta. Sosiaali- tai terveysalan ammattilainen voi kouluttautua viralliseksi koirakoksi Jyväskylässä järjestettävän jatkokoulutuksen kautta. Kymmenen opintopisteen laajuisen koulutuksesta vastaa Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry. Koulutuksen jälkeen koirakko harjoittelee työpaikallaan työskentelyä. Lopuksi koirakko suorittaa työnäytön, jonka hyväksynnästä koirakko saa diplomin viralliseen työvalmiuteen. Ammatinharjoittajat pitävät eläinavusteisten menetelmien koulutusta tärkeänä (Hautamäki ym., 2018, s. 47). Eläinavusteisten menetelmien koulutus antaa samat valmiudet kaikille opiskelijoille ammattikunnasta riippumatta, työelämässä valmiuksia sovelletaan oman alan työhön (mts. 48).

2.2.2 Fysioterapeutin vastuu koira-avusteisen fysioterapian toteutuksesta

IAHAIO (The International Association of Human-Animal Interaction Organisations) on määrittellyt eläinavusteisten interventioiden ohjeet ihmisten ja eläinten hyvinvoinnin turvaamiseksi (Jegatheesan ym., 2018). IAHAIO on ihmisen ja eläimen välisen vuorovaikutuksen tutkimuksen ja toiminnan ympärille perustettu kansainvälinen organisaatio, jonka tavoite on kehittää ihmisten ja eläinten välisen kanssakäymisen alaa tutkimuksen, koulutuksen sekä monitahoisesta yhteistyön avulla. IAHAIO määrittelee, että terapeutin tulee huomioida eläinavusteisen terapian eettisyys ja ottaa huomioon kaikkien terapian osapuolten turvallisuus ja hyvinvointi.

Fysioterapeutin tulee huolehtia terapiakoiran perusterveydestä ja siistiydestä (Hautamäki ym., 2021, s. 33). Terapiakoiran kynnet on leikattava säännöllisesti ja turkki harjattava ennen työpäivän aloitusta. Fysioterapeutin tulee olla tietoinen mahdollisista infektioriskeistä (Jegatheesan ym., 2018). Yleiset infektiot ja zoonootit eli eläinten ja ihmisten välillä siirtyvät tartuntataudit voivat aiheuttaa riskejä joissain asiakasryhmissä (Bert ym., 2016). Näitä ovat erityisesti nuoret, iäkkäät sekä henkilöt, joiden immuunipuolustuksen teho on muusta syystä alentunut. Riskien minimoimisessa eläinten terveystarkastukset ja hygieniasäädösten käyttö ja noudattaminen ovat tehokkaita. Fysioterapeutin tulee kerran vuodessa tarkastuttaa

terapiakoira eläinlääkärissä sekä rokottaa ja madottaa se säännöllisesti (Hautamäki ym., 2021, s. 33). Käsihygieniasta ja asianmukaisesta tilojen siisteydestä ja desinfectiosta huolehtiminen ovat suositeltavia. Tarvittaessa ohjataan asiakasta välttämään terapiakoiraan koskevista tietyistä paikoista kuten kuonon alueelta (Murthy ym., 2015).

2.2.3 Fysioterapeutin vastuu koiran hyvinvoinnista

Eläinavusteisen fysioterapian asiakkaiden valikoiminen on suotavaa turvallisen terapiatilanteen varmistamiseksi (Bert ym., 2016). Asiakkaan tulee suhtautua koiriin myönteisesti ja osoittaa halukkuutensa osallistua koira-avusteiseen fysioterapiaan (Leppänen, 2013, s. 150). Fysioterapiatilanteen alussa on tärkeää edistää turvallista kohtaamista asiakkaan ja terapiakoiran välillä (Hautamäki ym., 2021, s. 32). Tämä saavutetaan selittämällä asiakkaalle, miten koira lähestytään ja käsitellään.

Koirat ilmaisevat hyvinvointiaan käyttäytymisellään (Hautamäki ym., 2021, s. 30). Fysioterapeutin tulee pystyä tarkasti analysoimaan ja tulkitsemaan terapiakoiran käytöstä (Hautamäki ym., 2021, s. 30; Jegatheesan ym., 2018). Fysioterapeutin on olennaista ymmärtää koirien käyttäytymisen, kognition, tunne-elämän ja stressin perusteet (Hautamäki ym., 2021, s. 30; Jegatheesan ym., 2018). Terapiakoiran havainnointi stressaantuneen käytöksen, epämukavuuden, pelon ja aggression osalta on tärkeää (Murthy ym., 2015). Väsyneen terapiakoiran tulee saada tarvitsemansa mittainen tauko. Sairasta koira ei tule ottaa mukaan fysioterapiatilanteeseen (Hautamäki ym., 2021, s. 33).

Fysioterapeutti huolehtii terapiakoiransa työhyvinvoinnista (Hautamäki ym., 2021, s. 30). Terapiakoira ei saa rasittua ja stressaantua työssään. Terapiakoiralla on oltava tarjolla vettä ja oma lepopaikka fysioterapian aikana (mts. 33). Työn kestossa tulee huomioida terapiakoiran jaksaminen ja stressitasot (mts. 32). Asiakaskäyntien tulisi kestää maksimissaan 30-45 minuuttia kerrallaan (Jegatheesan ym., 2018). Saksassa ja Sveitsissä suositellaan, että terapiakoira työskentelee maksimissaan kolmena päivänä viikossa (Hautamäki ym., 2021, s. 32). Koiran tulee olla jatkuvassa valvonnassa (Jegatheesan ym., 2018).

3 Ikääntyneiden terveys ja hyvinvointi

Vuonna 2022 suomalaisista 75-vuotta täyttäneistä liikuntasuositusten mukaan liian vähän liikkuvia ikääntyneitä oli lähes kolme neljästä (Sotkanet, i.a.). Reilulla neljäsosalla oli suuria vaikeuksia kävellä 500 metrin matka. Arkitoimissa suuria vaikeuksia kokevia oli vajaa kolmannes ja itsestä huolehtimisen osalta lähes joka kymmenes. Yli 54 prosenttia koki terveytensä keksitasoiseksi tai sitä huonommaksi. Alle puolet kokivat elämänlaatunsa hyväksi. Yli kymmenesosa tunsi itsensä yksinäiseksi sekä koki merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta. Kotona asuvia oli yhdeksän kymmenestä. Kotihoidon asiakkaita oli lähes 15 prosenttia. Tehostetussa palveluasumisessa oli yli 6 prosenttia ikäluokasta. Omaishoidossa oli vajaa 5 prosenttia. Riittämättömästi apua saavien osuus oli lähes 11 prosenttia.

3.1 Ikääntyneen kuntoutus

Ikääntyneen kuntoutus sisältää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ja voimavarojen tavoitteellista edistämistä (Pitkälä ym., 2016). Kuntoutuksen tavoite on ikääntyneen optimaalisen itsenäisyyden ja omatoimisuuden säilyttäminen ja elämänlaadun parantaminen. Ikääntyneen kuntoutuksessa tuetaan ikääntyneen arjessa selviytymistä sekä osallistumista yhteiskunnan toimintoihin. Kuntoutus perustuu asiakkaan kokonaisvaltaiseen arviointiin, voimavaralähtöisiin toimintoihin sekä moniammatilliseen tukeen ja yhteistyöhön. Ikääntyneen kuntoutuksen tarkoitus on tyypillisesti joko parantaa toimintakykyä, joka on sairauden tai vamman myötä heikentynyt, tai aktivoida ikääntyntyttä, joka on jonkin toimintakyvyn osa-alueen heikentymisen myötä inaktiivinen ja tuen tarpeessa.

3.2 Koira-avusteiset interventiot ikääntyneille

DAI:den vaikutuksia on tutkittu erityisesti ikääntyneitä, joilla on todettu dementia tai lievempi kognitiivinen häiriö. Interventioiden ja systemaattisten katsausten avulla on tutkittu muutoksia muun muassa ikääntyneiden sosiaalisessa käytöksessä, mielenterveydessä, kognitiossa ja elämänlaadussa. AAI:den tutkimusnäyttö iäkkäiden keskuudessa ei ole vahvaa, mutta pidetään selvänä, että tutkimusten määrän lisääntyessä näyttö voi vahvistua (Lai ym., 2019). Pérez-Sáez ym. (2020) ilmaisevat tutkimuksessaan, että koira-avusteisilla interventioilla voidaan merkittävästi parantaa muistisairauksista kärsivien ihmisten elämänlaatua lisääntyvän sosiaalisen käytöksen, positiivisen tunne-elämävaikutuksen sekä terapian positiivisten kokemusten ja osallistumisen lisäämisen avulla.

DAT:lla on todennettu olevan positiivinen vaikutus ikääntyneiden sosiaaliseen käytökseen (Pérez-Sáez ym., 2020; Quintavalla ym., 2021; Rodrigo-Claverol ym., 2020; Vegue Parra ym., 2021). Sosiaalista käyttäytymistä on tutkittu hyödyntämällä mittareita kuten SBOC (social behavior observation checklist). SBOC:n avulla arvioidaan viittä eri käytöstapaa, joita ovat esimerkiksi katsekontaktin ja fyysisen kontaktin sekä kommunikaation määrä (Pérez-Sáez ym., 2020). Koira-avusteisen terapian on havaittu lisäävän kommunikaation määrää ikääntyneillä (Pérez-Sáez ym., 2020; Rodrigo-Claverol ym., 2020). Ikääntyneiden katsekontaktin ja fyysisen kontaktin määrä lisääntyy esimerkiksi terapiakoira silittämällä (Chang ym., 2021; Pérez-Sáez ym., 2020). Koira-avusteisella terapialla on havaittu suotuisa vaikutus iäkkäiden käytökseen myös levottomuutta ja aggressiivisuutta vähentämällä (Klimova ym., 2019; Vegue Parra ym., 2021).

DAT:n on todettu lieventävän ikääntyneiden masennusta (Chang ym., 2021; Jain ym., 2020; Lai ym., 2019; Vegue Parra ym., 2021; Villarreal-Zegarra ym., 2024). Terapiainterventioissa terapiakoiran läsnäolon on havaittu vähentävän ikääntyneiden eristäytymistä ja yksinäisyyttä (Jaid ym., 2020; Quintavalla ym., 2021). DAT:n on todettu vaikuttavan suotuisasti ikääntyneiden motivaatioon, terapiamyönteisyyteen ja kokemukseen itsenäisyydestä (Chang ym., 2021).

Tutkimusnäyttö interventioiden vaikutuksesta ikääntyneiden kognitioon ja elämänlaatuun on ristiriitaisempaa kuin sosiaalisen käytöksen ja mielenterveyden osalta. AAI-tutkimuksissa on kuitenkin havaittu kognitiivisia hyötyjä MMSE-mittarilla (Mini-Mental Status Examination) mitattuna (Quintavalla ym., 2021). Kognitiivisesti heikentyneiden ikääntyneiden muistin on havaittu parantuvan koira-avusteisen intervention aktiivisessa vaiheessa. Terapiakoiran on huomattu herättävän muistoja, mutta pitkäaikaisvaikutusta kognitioon ei ole havaittu. Chang ym. (2021) tuovat esille, että terapiakoira stimuloi muistin toimintaa, kun ikääntynyt muistelee eläimen nimeä ja leikkii sen kanssa. Joissain tutkimuksissa koira-avusteisen terapian positiivinen vaikutus ikääntyneiden elämänlaatuun on havaittu selvästi (Kårefjärd & Nordgren, 2019). Toisissa tutkimuksissa suotuisa vaikutus on havaittu, mutta se ei merkittävästi eroa terapian vaikuttavuudesta ilman terapiakoira (Briones ym., 2021).

4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä koira-avusteisen fysioterapian tunnettavuutta sekä fysioterapeuttien tietoisuutta koira-avusteisen menetelmien toteuttamisesta ja hyödyistä ikääntyneiden fysioterapiassa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kerätä tietoa ja kokemuksia koira-avusteisesta fysioterapiasta ikääntyneiden parissa. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena haastattelututkimuksena Pohjoismaissa ja Pohjois-Amerikassa työskenteleville fysioterapeuteille, jotka ovat hyödyntäneet koira-avusteisia menetelmiä.

Tutkimuskysymykset:

Millainen on koira-avusteiseen fysioterapiaan soveltuva terapiakoira?

Miten koira-avusteinen fysioterapia vaikuttaa ikääntyneiden toimintakykyyn fysioterapeutin näkökulmasta?

Miten koira-avusteinen fysioterapia palvelee ikääntyneiden kuntoutusta fysioterapeutin näkökulmasta?

Millainen on hyvä koira-avusteisen fysioterapian työympäristö?

5 Menetelmät

Laadulliselle tutkimukselle ei ole yhtä määritelmää, sillä analyysitapoja ja analysointimenetelmiä on monia (Juhila, 2021b). Tässä opinnäytetyössä hyödynnetään induktiivista analyysitapaa ja analysointimenetelmänä temaattista analyysia. Induktiivisessa eli aineistolähtöisessä analyysissa aineistosta päästään teoriaan (Tuomi & Sarajarvi, 2018). Induktiivisessä analyysissä etuna on, että se luo uutta tietoa, eikä teoratiedossa ole tarkoitus pysyä. Temaattisessa analyysissä aineistosta etsitään teemoja, joista muodostetaan temaattisia karttoja. Induktiivisessa temaattisessa analyysissa teemat nousevat esiin aineiston kautta, eivätkä ne ole tutkijan mielessä olevia valmiita kategorioita, joihin aineiston osia sijoitettaisiin (Juhila, 2021a). Haastattelun teemat eivät siten ole sama asia kuin analyysin tuloksena syntyvät teemat.

Laadullisen tutkimuksen analyysi koostuu analysointi- ja uusien kokonaisuuksien luomisvaiheista (Puusa ym., 2020). Analysointivaiheessa aineisto luokitellaan osiin jonkin työkalun avulla. Koodaaminen, teemoittelu ja tyypittely ovat perinteisiä laadullisessa tutkimuksessa hyödynnettyjä työkaluja (Günther ym., 2021). Riippumatta siitä, mitä menetelmää hyödynnetään, on tärkeää, että tutkija kuvaa, miten analyysi on tehty. Näin lukija voi seurata analyysia ja arvioida sen perusteltavuutta, uskottavuutta ja luotettavuutta. Analysoinnissa keskeistä on käsitellä kaikkia aineiston osia ensin yksittäisinä kokonaisuuksina, minkä jälkeen siirtyä tutkimaan eri osien välisiä yhtäläisyyksiä ja eroja (Puusa ym., 2020). Luokitellun aineiston pohjalta etsitään uusia kokonaisuuksia, jolloin aineisto kootaan uudelleen. Näin laadullisen tutkimuksen analyysissa saadaan luotua aineistosta uusia kokonaisuuksia ja niiden pohjalta johtopäätöksiä eli tutkimustuloksia. Tutkijan reflektiivisyys on tärkeää, jotta hän voi tunnistaa omat ennakkokäsityksensä ja sidoksensa tutkimusprosessiin (Juhila, 2021b).

5.1 Puolistrukturoitu haastattelu

Tässä opinnäytetyössä käytettiin puolistrukturoitua haastattelutapaa. Haastattelu on yleinen tapa hankkia tutkimusaineistoa (Hyvärinen, & Suoninen, 2021). Sen päätavoite on tuottaa tietoa ja aineistoa tutkimusongelman ratkaisemiseksi, luoden samalla erityisen suhteen haastattelijan ja haastateltavan välille. Tutkijan on harkittava, millaista tietoa hän tavoittelee, sekä määriteltävä saadun tiedon rajat. Tutkijan on tärkeä perustella tekemänsä valinnat haastattelumenetelmän suhteen, sillä haastatteluja voidaan toteuttaa monin eri tavoin. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset laaditaan ennakkoon ja vastaustapa on vapaa eli

vastausvaihtoehdot eivät ole ennalta määrättyjä (Hyvärinen & Suoninen, 2021). Laadullisessa haastattelussa on suotavaa käyttää nauhuria pitempien puheenvuorojen tallentamiseksi. Haastattelijan tulee pitää vuorovaikutus luonnollisena eli välttää liiallista listamaisuutta haastattelukysymysten läpikäynnissä.

5.2 Aineiston keruu ja analysointi

Haastateltavien valinnassa käytettiin harkinnanvaraista otantaa. Inklusiokriteerejä olivat fysioterapeutin ammattitutkinto, koira-avusteisen terapian koulutus kansallisten kriteerien mukaisesti, työkokemus koira-avusteisen fysioterapian toteuttamisesta joko haastatteluhetkellä tai aiemmin työuralla sekä työkokemus koira-avusteisista menetelmistä ikääntyneiden parissa. Haastateltavat löytyivät toimeksiantajan kautta sekä internetin välityksellä, minkä jälkeen heihin otettiin yhteyttä sähköpostitse. Haastateltavat saivat tiedotteen tutkimuksesta ja he allekirjoittivat tutkimukseen osallistumisen suostumuslomakkeen. Tutkimusaineisto koostuu neljän fysioterapeutin haastattelusta. Haastateltavat ovat Pohjoismaista ja Pohjois-Amerikasta ja heiltä löytyy kokemusta sekä julkiselta että yksityiseltä sektorilta.

Haastattelut toteutettiin keväällä 2024. Haastattelumenetelmäksi valittiin puolistrukturoitu haastattelu, jonka koettiin tukevan parhaiten opinnäytetyön tavoitetta. Haastattelut toteutettiin pitkien välimatkojen vuoksi Teams-puheluin. Teams mahdollisti kustannustehokkaan tapaamisen haastateltavien kanssa. Lisäksi etuna oli, että se mahdollisti kasvokkain kohtaamisen ruudun välityksellä. Kaksi haastattelua toteutettiin suomeksi ja kaksi englanniksi, jokaiselle haastattelulle oli varattu aikaa noin tunti. Haastateltaville lähetettiin haastattelukysymykset etukäteen, jotta heillä olisi aikaa perehtyä kysymyksiin. Haastattelukysymykset liittyivät koira-avusteiseen fysioterapiaan ikääntyneiden kuntoutuksessa. Haastattelun teemat liittyivät teriapiakoiraan, ikääntyneiden toimintakykyyn, ikääntyneiden kuntoutukseen sekä fysioterapian toteuttamisympäristöön.

Tässä tutkimuksessa temaattisen analyysin etenemisessä on mukailtu Taulukossa 1 kuvailtuja temaattisen analyysin vaiheita. Pelkistetyn aineiston luokittelun työkaluna hyödynnettiin koodausta. Uusien kokonaisuuksien luominen tehtiin pohtimalla luokitellusta aineistosta nousvien teemojen suhdetta toisiinsa. Näin teemojen välisten yhtäläisyyksien kautta muodostettiin alateemat, joista edelleen yläteemat. Yläteemat yhdistyivät uusiksi kokonaisuuksiksi eli analyysistä syntyviksi teemoiksi. Näistä teemoista luotiin temaattiset kartat. Vaikka teemojen suhdetta toisiinsa kuuluu Taulukon 1 esittämän analyysin kulun mukaan pohtia temaattisessa

analyysissa, tässä tutkimuksessa toteutettu teemojen luokittelu ala- ja yläteemoiksi mukailee myös induktiivista sisällönanalyysia. Merkittävin ero sisällönanalyysiin on, että tässä tutkimuksessa analyysi eteni hyödyntäen käsitekarttoja taulukkojen sijaan. Lisäksi hyödynnettiin vapaammin määriteltäviä teemoja tiukkojen kategorioiden sijaan.

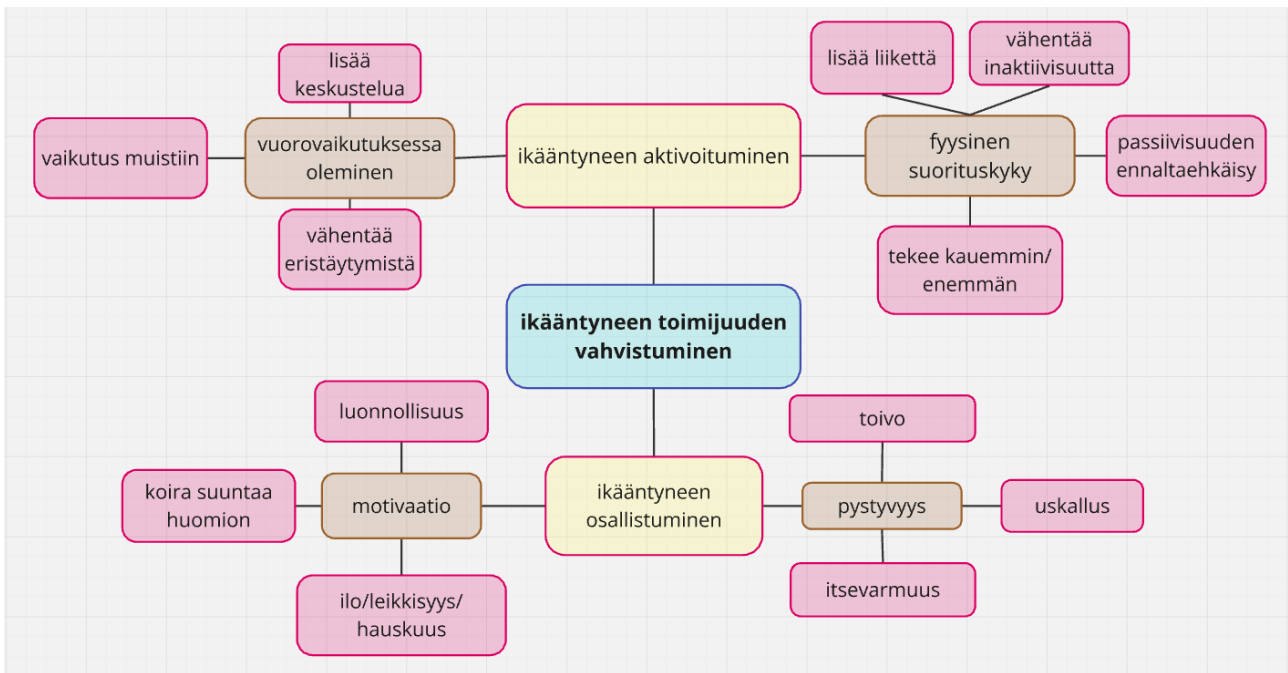
Temaattinen analyysi (Braun & Clarke 2006)
Aineistoon tutustuminen
Kiinnostavien seikkojen kerääminen yhteen Yhteen kerättyjen seikkojen pelkistäminen Aineiston järjestäminen mahdollisiin teemoihin. Pelkistettyjen ilmauksien välisten suhteiden pohtiminen eri teemojen ja teemojen tasojen välillä (alateemat ja yläteemat) Tarkistaminen, että aineisto sopii teemoihin
Analyysin temaattisten karttojen laatiminen Teemojen määrittelemine ja nimeäminen
Raportin kirjoittaminen

Taulukko 1. Temaattisen analyysin eteneminen (mukailtu lähteestä Tuomi & Sarajärvi, 2018).

Analyysointi aloitettiin kuuntelemalla ja litteroimalla sanatarkasti nauhoitetut haastattelut. Litteroidut tekstit käytiin ensin läpi haastattelu kerrallaan, minkä jälkeen haastattelukysymys kerrallaan. Samalla pelkistettiin aineistoa analysoinnin helpottamiseksi. Pelkistetyistä aineistosta etsittiin yhtäläisyyksiä haastattelukysymyksittäin. Löydetyt yhtäläisyydet ryhmiteltiin värikoodein. Tämä koodausmenetelmän avulla ryhmitelty aineisto siirrettiin käsitekarttamuotoon neljän haastatteluteeman ympärille. Nämä neljä käsitekarttaa sisälsivät aineistosta koodauksen avulla ryhmitellyt pelkistetyt ilmaukset haastatteluteemoittain. Edellä mainitut käsitekartat toimivat aineiston käsittelyn työkaluina. Näiden vaiheiden jälkeen alettiin aineistosta muodostaa analyysin tuloksena syntyviä teemoja.

Koko analysoidusta aineistosta, eli neljän käsitekartan ympärille ryhmitellyistä pelkistetyistä ilmauksista, etsittiin yhtäläisyyksiä, joiden pohjalta aineisto ryhmiteltiin uudelleen uusien kokonaisuuksien eli aineistosta syntyvien teemojen muodostamiseksi. Tämä toteutui siten, että pelkistettyjen ilmauksien välisten yhtäläisyyksien perusteella aineistoa alettiin koota

uudelleen. Löydetyistä yhtäläisyyksistä muodostui yksi teema. Tällaisia teemoja nousi aineistosta useita. Yhteen liittyvistä teemoista muodostui alateemoja. Toisiinsa liittyvät alateemat yhdistettiin yläteemojen alle. Lopuksi toisiinsa liittyvät yläteemat yhdistyivät uusiksi kokonaisuuksiksi eli analyysistä syntyviksi teemoiksi. Teemojen sopiminen aineistoon varmistettiin läpi analyysiprosessin. Analyysin myötä syntyi kolme teemaa, joista kaikista luotiin temaattinen kartta. Kuviossa 1 esitetään yksi analyysin temaattisista kartoista. Kaksi muuta temaattista karttaa löytyvät opinnäytetyön liitteistä.



Kuvio 1. Temaattinen kartta teemasta: Ikääntyneen toimijuuden vahvistuminen.

6 Tulokset

Opinnäytetyön tulosten mukaan koira-avusteisessa fysioterapiassa on tärkeää huomioida turvallisuutta, joka perustuu terapiakoiran ominaisuuksiin, fysioterapeutin vastuulliseen toimintaan ja ympäristötekijöiden huomioimiseen. Koira-avusteinen fysioterapia parantaa ikääntyneen toimijuutta lisäämällä ikääntyneiden asiakkaiden osallistumista ja aktiivisuutta. Koira-avusteinen fysioterapia tukee ikääntyneen yksilöllistä kuntoutusta asiakaslähtöisyyden ja kuntoutusosapuolten yhteistyön kautta.

6.1 Asiakkaan ja koiran turvallisuus koira-avusteisessa fysioterapiassa

Fysioterapian turvallisuuden teema ilmenee aineistossa moniulotteisesti. Terapian turvallisuuden osatekijöinä ovat terapiakoiran ominaisuudet, fysioterapeutin vastuullinen toiminta sekä työympäristö. Terapiakoiran ominaisuuksien osalta luonteella ja koulutuksella on merkitystä terapian turvallisuuteen. Haastatteluissa nousee esiin fysioterapeutin vastuu terapiakoiran terveyden ylläpidossa sekä terapiatilanteen analysoinnissa. Ympäristön fyysiset ja sosiaaliset tekijät ovat myös keskiössä terapian turvallisuudessa.

Haastateltavat nostavat esille terapiakoiran ystävällisen ja avoimen luonteen tärkeyden koira-avusteista fysioterapiaa ajatellen. Jotta terapia on turvallista toteuttaa, koira ei saa olla aggressiivinen tai pelokas. Koiran stressinsietokyky nousee tärkeäksi ominaisuudeksi terapiatyössä. Terapian turvallisuuden ohella eettisestä näkökulmasta on oleellista, että koira viihtyy työssä ja haluaa työskennellä ihmisten kanssa. Haastatteluissa ilmenee, että terapiakoirat voivat olla monenlaisia luonteeltaan, eikä esimerkiksi rodulla ole merkitystä. Eräs haastateltava pitää etuna, että terapiakoira on helposti koulutettava.

So I think where the dog comes from, from my perspective, is not that important, as long as they are good in that environment and the dog is also happy in that environment and not stressed out.

(Suomennos: Eli minun mielestäni se, mistä koira tulee, ei ole niin keskeistä, kunhan koira pärjää luontevasti siinä ympäristössä ja on siellä myös onnellinen eikä stressaantunut.)

Fysioterapian turvallinen toteuttaminen vaatii sen, että terapiakoira on työntekijänsä hallinnassa. Koiran tulee olla sertifioitu. Avainasemassa on koiran kouluttaminen perustotele- vaiseksi. Haastatteluista tulee ilmi, että vilkkaankin koiran kanssa voi työskennellä. Erityisesti ikääntyneiden kanssa työskenneltäessä haastateltavat tuovat esiin joitain koiran koulutuksen

tärkeitä osatekijöitä, joilla välttyttäisiin tapaturmilta ja varmistettaisiin sekä asiakkaan että koiran turvallisuus. Koira on tärkeä totuttaa työympäristöönsä. Ympäristön eri aistimuksiin ja ominaisuuksiin tottumisen kautta koira myös oppii työskentelemään erilaisten, esimerkiksi apuvälineiden kanssa liikkuvien, ihmisten kanssa. Koiran turvallisuuden kannalta on kannattavaa opettaa koiralle luopumiskäsky. Eräs haastateltava selventää luopumiskäskyn merkitystä sillä, että ikääntyneiden kanssa toimiessa ollaan usein tekemisissä lääkkeaineiden ja muistisairauksia sairastavien asiakkaiden kanssa, jolloin lattialta löytyvät tai asiakkaan koiralle tarjoamat lääkkeet voivat aiheuttaa koiralle turvallisuusriskin.

And then, somewhere, someone drops something, and the dog startles and pulls, you know, and then they lose their balance and they fall. Because these things can happen, so you have to be very vigilant when working with the dog . . . The risk is lower when you have a dog that is tested, that is stable, not so stressed. And you know your dog.

(Suomennos: Joku saattaa pudottaa jotakin, mitä koira säpsähtää ja alkaa vetää, jolloin asiakas menettää tasapainonsa ja kaatuu. Tällaista voi tapahtua, joten täytyy olla hyvin tarkkaavainen koiran kanssa työskenneltäessä . . . Riski on alhaisempi, kun koira on soveltuvuusarvioitu, vakaa ja ei kovin stressaantunut. Ja kun oman koiransa tuntee.)

Before I enter a room, I always enter the room before the dog, and I check for things on the floor.

(Suomennos: Ennen kuin menen huoneeseen, astun aina huoneeseen ennen koiraa ja tarkistan, onko lattialla jotain.)

Haastateltavat painottavat terapiakoiran terveyden ylläpitämistä. Terapiakoiran tulee olla terve ja hyvinvoiva, jotta terapia on turvallista toteuttaa niin ihmisen kuin terapiakoiran näkökulmasta. Koiran terveydentila ja olemus tarkastetaan ennen työpäivää ja vointia seurataan tarkasti työpäivän aikana. Koiran kynnet on hyvä olla leikattu sekä hiottu, jotta ne eivät ole vaaraksi asiakkaille. Fysioterapeutin tulee huolehtia koiran puhtaudesta. Millään tapaa oireilevaa koiraa ei viedä asiakastapaamisiin. Haastatteluissa selviää, että rokotukset ovat pakollisia niin Pohjoismaissa kuin Pohjois-Amerikassakin, jotta koira saa tehdä terapiatyötä.

Kuinka paljon ja kuinka monen asiakkaan kanssa terapiakoira tekee töitä viikossa, vaihtelee haastateltavien välillä. Haastateltavien käytänteissä yhteistä on, että terapiakoiran riittävään palautumiseen niin työpäivän kuin -viikon aikana kiinnitetään huomiota. Koiran työtauat työpäivän aikana ovat tärkeitä sekä koiran hyvinvoinnin että asiakkaan turvallisuuden kannalta. Terapiakoira ei työskentele koko työpäivän ajan, vaan tarvitsee lepoa omalla petipaikallaan. Eräs haastateltava kertoo varmistavansa, että koira lepää päivän aikana vähintään yhtä

paljon kuin tekee töitä. Esimerkkinä hän kertoo, että koira työskentelee 20 minuuttia ja sen jälkeen lepää 20 minuuttia.

Se koko päivä ei oo täynnä asiakkaita vaan, että nytteki ku yksilöasiakkaitten kans teen töitä niin yks, kaks, iha maksimissaan kolme asiakasta. Ja niin että siinä on väleissä sitte mahdollisuus levähtää.

Niin ikään asiakkaan palautuminen fysioterapian aikana nousee erityiseen asemaan, koska haastatteluissa käy ilmi, että terapiakoira voi motivoida asiakkaita toimimaan yli omien voimavarojensa. On tärkeää tarkkailla asiakkaan jaksamista terapian aikana. Sekä asiakkaan että koiran vireystilan arvioiminen ovat fysioterapeutille tärkeitä taitoja. Fysioterapeutin on tärkeä havainnoida ja tulkita koiran ja asiakkaan käytöstä ja mielentilaa sekä heidän välistä vuorovaikutustaan jatkuvasti terapian aikana.

Also, I think if the patient's had a brain injury . . . how they (patient) communicate, react to the dog, I think you have to take that into account. You have to watch for behavioral changes, changes in mood.

(Suomennos: Ajattelen myös, jos potilaalla on ollut aivovamma . . . mielestäni tulee ottaa huomioon, kuinka (potilas) kommunikoi ja reagoi koiraan. Täytyy seurata muutoksia käytöksessä ja muutoksia mielialassa.)

. . . vaan just vaatii sitä koiran tuntemusta, että ne harjoitukset ja semmoset tekee sen mukaisiksi, että se koira pystyy niitä tekee ja että se vire pysyy semmosena sopivana.

Ympäristö on isossa osassa fysioterapian turvallisuutta. Haastateltavat kuvaavat hyvän terapiatilän rauhalliseksi. Tilän rauhallisuuteen vaikuttavat sekä fyysisen tilän rajaaminen että sosiaalisten häiriötekijöiden minimoiminen. Terapian kulkuun saattavat vaikuttaa terapiatilassa oleva muu henkilökunta ja asiakkaat. Haastatteluissa ilmenee, että fysioterapeutin kannattaa tiedottaa henkilökuntaa koira-avusteisesta toiminnasta, jotta työskentely olisi kaikille selkeämpää ja turvallisempaa.

Turvallisuuden kannalta terapiatilän hygieniä sekä tekstiilit ja pinnat on hyvä huomioida. Esimerkkinä haastateltavat nostavat liukkaat lattiat, jotka voivat olla turvallisuusriski niin terapiakoiralle kuin asiakkaalle. Eräs haastateltava mainitsee kiinnittävänsä huomiota ikääntyneiden asiakkaidensa riittävän vaatetuksen fysioterapiassa. Tämän tarkoituksena on ehkäistä mahdolliset naarmut koiran kanssa työskenneltäessä. Tuloksissa korostuu, että on tärkeää arvioida asiakkaan soveltuvuus koira-avusteiseen fysioterapiaan. Eräs haastateltavaa kertoo pitävänsä aina esittäytymiskäynnin, jossa arvioi, miten asiakas ja koira tulevat toimeen

keskenään. Esteenä terapialle saattaa olla asiakkaan allergia tai kykenemättömyys olla turvallisesti vuorovaikutuksessa koiran kanssa.

You should have an environment that is calm, that is not too noisy and that the dog perceives as safe.

(Suomennos: Ympäristön tulisi olla rauhallinen, ei ole liian meluisa ja sellainen, jonka koira mieltää turvalliseksi.)

6.2 Asiakkaan toimijuuden vahvistuminen koira-avusteisessa fysioterapiassa

Haastatteluaineistosta selviää, kuinka koira-avusteisessa fysioterapiassa ikääntyneiden asiakkaan toimijuus vahvistuu. Tämä ilmenee asiakkaan aktiivisuuden lisääntymisenä ja parempana osallistumisena terapiaan. Aktiivisuuden lisääntyminen nähdään fyysisen ja sosiaalisen toiminnan kautta. Parantuneen osallistumisen taustalla havaitaan motivaatio- ja pystyvyystekijöiden vahvistumista.

Asiakkaiden fyysinen suorittaminen lisääntyy, kun asiakkaat tekevät koira-avusteisen fysioterapian aikana harjoitteita enemmän. Tämä ilmenee siten, että asiakkaat tekevät harjoitteita kauemman aikaa ja esimerkiksi kävelevät pidemmälle terapiakoiran ollessa mukana. Haastatteluaineistossa toistuva havainto on, että koiran kanssa asiakkaat innostuvat harjoittelemaan enemmän, kuin itse osasivat ennalta arvata. Erään haastateltavan asiakkaat ovat sanoittaneet, että harjoittelu koiran kanssa tapahtuu kuin itsestään. Koiran läsnäolo fysioterapiatilanteessa lisää kokonaisvaltaisesti liikkeen tuottamista asiakkailla, joilla on selvästi heikentynyt toimintakyky. Haastateltavat ovat havainneet koira-avusteisella terapialla selkeän vaikutuksen asiakkaiden fyysisen inaktiivisuuden vähentämiseen. Tämä on havaittavissa sekä suoraan inaktiivisuuden määrän vähenemisenä että passivoitumisen ennaltaehkäisemisenä.

. . . kun oli se koira siinä ja lähdettiin vaikka pihalle, niin kyllä me päästiin paljon pitemmälle niillä kävelylenkeillä.

Haastateltavat korostavat terapiakoiran merkitystä vuorovaikutusta vahvistavana tekijänä. Asiakas on eri tavalla vuorovaikutuksessa niin terapiakoiran, fysioterapeutin kuin muiden asiakkaidenkin kanssa silloin, kun fysioterapiassa on mukana koira. Asiakkaiden on havaittu olevan sosiaalisempia koiran läsnä ollessa. Tämä ilmenee keskusteluiden myötä sekä spontaanin puheen tuoton kautta. Koiran läsnäolo esimerkiksi herättää asiakkaissa muistoja. Eräs

haastateltava kertoo, kuinka asiakkaat, joilla on joko puheentuoton haasteita tai puhumattomuutta, pystyvät ohjaamaan koiraä käsimerkkien avulla. Haastateltavat tuovat esille, kuinka työpaikan muu henkilökunta havaitsee koiran läsnäolon positiivisen vaikutuksen asiakkaan vuorovaikutuksessa.

Ikääntyneiden asiakkaiden kuntoutuksessa haasteena ja riskinä koetaan asiakkaiden haluttomuus osallistua kuntoutukseen. Haastateltavat kohtaavat paljon ikääntyneitä asiakkaita, jotka ovat eristäytyneitä ja joihin on vaikea luoda kontaktia. Eräs haastateltava kertoo tapauksesta, jossa hoitolaitoksessa koko päivän reagoimaton asiakas koiran havaitessaan nousee sängystä ylös ja ilmaisee halunsa viedä koiraä ulos.

Se olemus on ihan erilainen, kun mitä ilman sitä koiraä. Ja se tapa olla vuorovaikutuksessa . . . jotenkin ihmiset saattaa olla tosi semmoisia ilmeettömiä ja masentuneita, mutta koiran kanssa sitten löytyy ihan erilaisia piirteitä siihen vuorovaikutukseen.

Asiakkaiden fysioterapiaan osallistumiseen vaikuttaa keskeisesti motivaatio. Koira-avusteisessa fysioterapiassa haastateltavat kokevat asiakkaiden motivaation lisääntyvän. Eräs haastateltava mainitsee terapiakoiraä ja asiakkaan välisen kanssakäymisen luonnolliseksi. Tämä edesauttaa asiakkaan motivoitumista harjoitteisiin. Motivaation parantumista havaitaan, kun asiakkaan huomio suuntautuu koiraan. Eräs haastateltava kertoo tapauksesta, jossa iäkäs asiakas oli tullut kuntoutukseen lonkkamurtuman vuoksi. Asiakas oli kokenut tilanteensa ja kuntouttamisensa toivottomana. Tässä tilanteessa haastateltava käytti onnistuneesti koiraä apunaan asiakkaan motivoimisessa. Aineistosta nousee esiin hauskuus, leikkisyys sekä iloisuus koiran kanssa harjoitellessa. Tämä vaikuttaa positiivisesti terapiaan lisäten asiakkaiden motivaatiota.

I can't really say that the dog is key in exercises like an obstacle course or balance training will be better with the dog. But the motivation to get there, to get the patient to actually participate in the rehabilitation training, is miles better with a dog.

(Suomennos: En voi oikeastaan sanoa, että koira on avaintekijä harjoitteissa kuten esteradassa, tai tasapainoharjoittelu on parempaa koiran kanssa. Mutta motivaatio päästä siihen, että potilas oikeasti osallistuu kuntoutusharjoitteluun, se on huomattavasti parempi koiran kanssa.)

And balance training for fall prevention is a very common task for a physiotherapist . . . You create a playful situation. It's not a situation where you, you know, provoke the balance of the person just out of the blue, but it's a playful situation.

(Suomennos: Tasapainoharjoittelu kaatumisen ehkäisemiseksi on hyvin yleinen tehtävä fysioterapeutille . . . Luodaan leikkisä tilanne. Se ei ole tilanne, jossa haastetaan henkilön tasapainoa yllättäen, vaan tilanne on leikkisä.)

Asiakkaan kokemukset pystyvyytensä voimistumisesta vaikuttavat suotuisasti fysioterapiaan osallistumiseen. Eräs haastateltava havaitsee, että asiakkaidensa uskallus liikkua paranee terapiakoiran avulla. Koiran kanssa asiakas saattaa tehdä huomaamattaan asioita, joihin ei olisi uskonut pystyvänsä. Eräs haastateltava kertoo asiakkaansa kokeneen, että itsensä haastaminen on helpompaa koiran kanssa.

Yksi asiakas mulle sano ku se tuli kuntoutukseen, että hän ei pysty seisomaan ilman tukea ollenkaan. Ja sitten siinä ruvettiin tekemään harjoituksia ja yhtäkkiä se siellä poimi lattialta hernepusseja ja heitti niitä (terapiakoiralle) ilman, että otti tukea mistään.

6.3 Yksilöllisyys ikääntyneen koira-avusteisessa fysioterapeuttisessa kuntoutuksessa

Koira-avusteinen fysioterapia ikääntyneiden parissa tukee asiakkaan yksilöllistä kuntoutusta. Tämä toteutuu kuntoutusosapuolten yhteistyön ja asiakaslähtöisyyden kautta. Kuntoutuksessa fysioterapeutti, asiakas ja moniammatillinen työtiimi toimivat yhdessä aktiivisina osapuolina. Asiakaslähtöinen koira-avusteinen fysioterapeuttinen kuntoutus muodostuu merkityksellisten tavoitteiden laatimisesta, tapauskohtaisesta terapeuttisesta harjoittelusta sekä kuntoutuksen vaikuttavuuden arvioinnista.

Haastateltavat korostavat asiakkaan aktiivista roolia kuntoutuksen tavoitteiden asettelussa. Asiakkaan toiveet ovat keskiössä ja tavoitteet asetetaan yhdessä keskustellen asiakkaan kanssa. Eräs haastateltava kertoo hyödyntävänsä tässä PSFS (Patient Specific Functional Scale) -lomaketta, jonka avulla selviää toiminnot, joita asiakas toivoo pystyvänsä suorittaa. Haastateltavat ovat havainneet koira-avusteisen fysioterapian lisäävän ikääntyneiden asiakkaiden sitoutumista kuntoutukseen. Eräs haastateltava mainitsee esimerkin iäkkäästä asiakkaastaan, joka kieltäytyi toistuvasti fysioterapiasta, mutta sitoutui lopulta koira-avusteiseen fysioterapiaan.

Fysioterapeutin roolissa haastateltavat painottavat suunnitelmallisuutta koira-avusteisten fysioterapiakäyntien ja harjoittelun progression osalta. Haastateltavat korostavat, ettei terapiakoiran kanssa työskentely sovellu kaikille asiakkaille ja kaikissa tilanteissa, vaan koira-

käytetään harkitusti ja tavoitteellisesti terapian apukeinona. Eräs haastateltava havainnollistaa terapian suunnittelua esimerkillä tilanteesta, jossa asiakas heittää koiralle palloa. Jos pallo lentää liian pitkälle, tulee fysioterapeutin seuraavalla kertaa varautua tilanteeseen paremmin soveltuvalla välineellä, kuten painavammalla pallolla. Fysioterapeutti suunnittelee terapiakäynnin tavoitteellisesti huomioiden asiakkaan toimintakyvyn ja voimavarat.

Haastateltavat näkevät potentiaalin koira-avusteisen fysioterapian hyödyntämisessä moniammatillisesti. Haastateltavat mainitsevat terapiakoiran mahdollisesta hyödyllisyydestä myös muiden ammattiryhmien, kuten toimintaterapeuttien ja psykologien toteuttamassa terapiassa. Haastateltavat tekevät yhteistyötä erityisesti hoitajien kanssa. Koiran on havaittu auttavan asiakkaan rauhoittamisessa. Eräs asiakas on hyödyntänyt koiran rauhoittavaa vaikutusta myös yhteistyössä kampaajien ja pappien kanssa, heidän ollessa tekemisissä hoitolaitoksessa muistisairaiden asiakkaiden kanssa.

Koira-avusteisen fysioterapian tavoitteet ovat asiakkaalle merkityksellisiä. Haastateltavat korostavat, että koira-avusteisen fysioterapian tavoitteiden asettelu ei eroa tavoitteiden asettelusta fysioterapiassa ilman koira. Myös koira-avusteisuudessa tavoitteiden tulisi olla mitattavissa olevia ja realistisia. Tavoitteiden on tärkeä olla arkeen sidottuja ja itsenäisyyttä tukevia. Tavoitteet luodaan asiakkaan lähtötaso huomioiden. Haastatteluissa mainittuja tavoitteita ovat esimerkiksi tuolilta ylösnousu ja kävelyn ilman tukea sekä apuvälineiden käytön varmistuminen.

Tavoitteita kohti edetään fysioterapeuttisella harjoittelulla, joka on tapauskohtaista. Aineistosta ilmenee mielikuvituksellisuus siinä, miten koira-avusteista fysioterapiaa voi hyödyntää ikääntyneiden kuntoutuksessa. Haastateltavat korostavat, että terapiakoira on apukeino terapeuttisessa harjoittelussa. Koira koetaan monissa tilanteissa hyödylliseksi apuvälineeksi työskenneltäessä ikääntyneiden asiakkaiden kanssa. Haastateltavat hyödyntävät koira-avusteista fysioterapiaa erityisesti asiakkaiden kanssa, joilla on kognitiivisia, mielenterveys- tai neurologisia haasteita. Eräs haastateltava kertoo, kuinka koiran hyödyntäminen muistisairaiden kanssa auttaa asiakkaita uuteen ympäristöön ja ryhmätilanteisiin sopeutumisessa. Aineistossa ilmenee tasapainoharjoittelu keskeisenä osana ikääntyneiden asiakkaiden fysioterapiaa. Lisäksi yläraajaharjoitteita ja kaksikäristä toimintaa harjoitellaan erityisesti neurologisten asiakkaiden kanssa koiran avulla esimerkiksi pukemalla koiralle kaulapanta tai pilkkomalla sille herkkuja.

And the dog is just a tool for the training. The same as a ball or a balance board or whatever.

(Suomennos: Ja koira on vain työkalu harjoitteluun. Vastaavasti kuin pallo tai tasapainolauta tai mikä vain.)

. . . you can have memory games where they have pictures of the dog. You can have conversations around the dog and the dog is actually sleeping in the corner. So, you can use the dog without actually the dog being on its feet.

(Suomennos: . . . voi käyttää muistipelejä, jossa on kuvia koirasta. Voi olla keskusteluja koiran ympärillä, kun koira itse asiassa nukkuu nurkassa. Eli koira voi hyödyntää ilman, että koira on aktiivisessa roolissa.)

. . . tasapainon harjottelua ja kävelynharjoittelua tehään monesti semmosen tasapainoradan kanssa, että asiakas käy piilottamassa vaikka tasapainoradalle herkkuja et se joutuu mutkittelemaan ja kyykistymään ja laittamaan herkkuja sinne piiloon. Ja sitte asiakas menee istumaan ja antaa (terapiakoiralle) luvan ja (terapia-koira) käy ettii ne herkut sieltä.

Havainnointi nähdään tärkeänä osana fysioterapeuttista arviointia. Haastateltavat hyödyntävät arviointimenetelmiä tapauskohtaisesti koira-avusteisen fysioterapian vaikuttavuuden mittaamiseksi. Koira-avusteisessa fysioterapiassa tavoitteiden saavuttamista arvioidaan kuten fysioterapiassa muulloinkin. Aineistossa haastateltavien hyödyntämiä arviointimenetelmiä ovat esimerkiksi 10 metrin ja 15 metrin kävelytestit sekä Rhombergin testi. Fyysisen toimintakyvyn mittareiden lisäksi eräs haastateltava on havainnut hyödyllisiksi mittareiksi PPS (Pittsburgh Participation Scale) -testin sekä elämänlaatua mittaavan testit.

7 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tulosten perusteella **koira-avusteiseen fysioterapiaan soveltuva terapia-koira** on turvallinen. Turvallisuuden osatekijät liittyvät koiran luonteeseen, koulutukseen sekä fysioterapeutin vastuulliseen toimintaan. Tulosten perusteella keskeistä on koiran ystävällinen luonne, stressinsietokyky, halu työskennellä sekä perustottelevaisuus. Koiran tulee olla terve, rokotettu ja vireystilansa puolesta työhön valmis. Fysioterapiaan soveltuva koira on aina soveltuvuusarvioitu.

Tämän opinnäytetyön perusteella **koira-avusteisen fysioterapian vaikutuksia ikääntyneiden toimintakykyyn** ovat asiakkaan lisääntynyt fyysinen jaksaminen harjoittelun yhteydessä, parantunut vuorovaikutuksessa oleminen ja pystyvyyden vahvistuminen. Asiakkaiden uskallus ja itsevarmuus fysioterapiassa kasvavat ja toivo kuntoutukseen ja tulevaisuuteen voi lisääntyä. Koira-avusteinen fysioterapia vähentää ikääntyneen eristäytymistä ja lisää puheen tuottoa.

Opinnäytetyön mukaan **koira-avusteinen fysioterapia palvelee ikääntyneiden kuntoutusta** tukemalla sen yksilöllistä toteutumista. Koira-avusteinen fysioterapia lisää asiakkaiden motivaatiota osallistua kuntoutukseen. Tämä voi ilmetä esimerkiksi kuntoutukseen haluttomien ja eristäytyneiden asiakkaiden kanssa. Koira-avusteinen fysioterapia, kuten muukin fysioterapia, on tavoitteellista, suunnitelmallista ja sen vaikuttavuutta arvioidaan. Tavoitteiden asettelu tehdään yhteistyössä asiakkaan kanssa. Koira nähdään fysioterapian apukeinona, jota voi hyödyntää myös moniammatillisessa yhteistyössä.

Opinnäytetyön tulosten perusteella **koira-avusteiseen fysioterapiaan soveltuva työympäristö** on fyysisiltä ominaisuuksiltaan ja sosiaalisesta näkökulmasta turvallinen sekä asiakkaalle että terapiakoiralle. Fysioterapiatilán tärkein ominaisuus on rauhallisuus ja sitä tuetaan rajatun tilán avulla. Lisäksi turvallisuuteen vaikuttavat turvalliset ja hygieeniset pinnat terapiatilassa. Sosiaalisesta näkökulmasta ympäristön turvallisuuteen vaikuttavat kollegoiden informointi ja asiakkaan soveltuvuuden arviointi.

Tästä tutkimuksesta selviää, että ikääntyneet asiakkaat jaksavat tehdä koira-avusteisessa fysioterapiassa harjoitteita kauemmin ja määrällisesti enemmän verrattuna fysioterapiaan ilman terapiakoiraa. Tulokset ovat yhteneviä aikaisempiin tuloksiin fysioterapeuttien kokemuksista koira-avusteisen fysioterapian vaikuttavuudesta (Hautamäki ym., 2018, s. 25). Tulokset

vuorovaikutuksen lisääntymisestä ja eristäytymisen vähenemisestä koira-avusteisessa fysioterapiassa vastaavat aiempia tutkimustuloksia koira-avusteisten interventioiden vaikutuksista ikääntyneisiin muistisairaisiin (Klimova ym., 2019).

8 Pohdinta

Aiheen valinta lähti aiheen ajankohtaisuudesta ja opinnäytetyön tekijöiden mielenkiinnosta. Opinnäytetyön tilauksesta sovittiin Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:n puheenjohtajan kanssa. Aiheeseen perehtyessä selvisi, että koira-avusteisuuden hyödyistä ikääntyneiden hoidossa on näyttöä. Tietoa haettiin PubMed ja Cinahl tutkimustietokannoista, kirjallisuudesta sekä internetlähteistä. Erityisesti fysioterapiassa koira-avusteisten menetelmien hyödyntämisestä löytyi vähän tutkittua tietoa. Löydetyistä ulkomaalaisista interventiotutkimuksista kahdessa löytyi suora maininta siitä, että koira-avusteisessa interventiossa oli mukana fysioterapeutti. Lisäksi kotimaiselle tutkimukselle koira-avusteisten menetelmien hyödyntämisestä on tarvetta, ne ovat esimerkiksi vähemmän hyödynnettyjä Suomessa kuin Ruotsissa. Vuodesta 2013 eteenpäin on tehty viisi fysioterapia-alan opinnäytetyötä liittyen koira-avusteisuuteen ikääntyneiden parissa. Tiedonhankintavaiheessa perehdyttiin opinnäytetöihin ajatuksena selvittää uuden opinnäytetyön aiheita sekä hakea tietoa lähteistä.

Tutkimuskysymysten valintaa ohjasi aiempi tutkimustieto sekä näkökulmat, joista tutkimustietoa ei juuri löytynyt. Koira-avusteisen fysioterapian vaikuttavuudesta ikääntyneiden kuntoutuksessa on näyttöä. Hypoteesi pohjautuen olemassa olevaan tutkimustietoon oli, että koira-avusteisella fysioterapialla on positiivinen vaikutus ikääntyneiden kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn. Tämän selvittämiseksi muodostui tutkimuskysymys koira-avusteisen fysioterapian vaikutuksesta ikääntyneiden toimintakykyyn. Toiseksi kysymykseksi valikoitui, millainen on koira-avusteiseen fysioterapiaan soveltuvan koira, koska kyseessä on fysioterapeutin työpari ja siksi keskeinen asia. Lisäksi kysymyksen valintaa ohjasi toimeksiantajan toive sekä tekijöiden kiinnostus aiheeseen. Miten koira-avusteinen fysioterapia palvelee ikääntyneiden kuntoutusta, on oleellinen ja perusteltu näkökulma viitekehukseen nojaten. Millainen on koira-avusteisuuteen soveltuva ympäristö, nousi neljänneksi tutkimuskysymykseksi: siitä löytyi verraten vähän tutkimustietoa, vaikka se on merkittävä osa terapian toteutumista. Vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen eläinavusteisen terapian yksi kriteereistä liittyy ympäristöön (KELA, 2024).

Opinnäytetyön tulokset koiran fysioterapiatyöhön soveltuvuudesta ovat hyvin yhteneväiset IAHAIO:n määrittelemien linjausten kanssa (Jegatheesan ym., 2018). Esiin nousseet vaatimukset koiran kyvystä ja motivaatiosta olla tekemisissä erilaisten ihmisten kanssa sekä perustottelevaisuudesta ovat linjassa terapiaeläimestä asetettujen standardeihin nähden

(Winkle ym., 2022, s. 15-20). Erot koiran rodussa, koossa ja muissa luonteenpiirteissä voidaan nähdä rikkautena ja mahdollisuutena fysioterapian yksilöllisessä toteutuksessa.

Opinnäytetyön tuloksista nousi esiin, että terapiakoira tarvitsee stressinsietokykyä. Koiran stressinsietokyky riippuu rodusta ja yksilöstä (Tiira, 2019). Koiran stressinsietokyky on periytyvää, joskin myös koiraemon hyvällä hoivalla ja pennun koulutuksella on positiivinen vaikutus sen luonteeseen ja kuormituksensietokyyn. Samaan pentueeseen saattaa syntyä yksilöitä, joiden stressinsietokyky on heikompi kuin muiden. Lähtökohta koiran kouluttamiseen on erilainen näillä pennuilla. Hyvällä koulutuksella myös aremmilla pennuilla voi olla potentiaali ja mahdollisuus toimia myöhemmin terapiakoirina.

Koiranpennuilla viikot 3–12 ovat kriittisiä pennun tulevaan käytökseen ja luonteeseen (Tiira, 2019). Näillä viikoilla pentu oppii ja saa kokemuksia, joilla on pitkäaikaisia vaikutuksia koiran aikuisuuteen asti. Koiranpentujen luovutus tapahtuu usein 8 viikkoisina, jolloin se antaa pennulle hyvän mahdollisuuden sosiaalisoitua uuteen kotiinsa ja ympäristöönsä. Koulutus on parhaimmillaan koiralle elämänmittaista. Myös vanhemman koiran voi viedä soveltuvuuskokeeseen, jossa testataan, onko koiralla edellytykset terapiatyöhön.

Kansainvälisessä aineistossa ilmenee eroavaisuus siinä, miten pitkiä päiviä terapiakoira työskentelee. Suomalaisilla haastateltavilla terapiakoira on mukana kahdessa tai kolmessa asiakastapaamisessa päivän aikana ja korkeintaan kolmena päivänä viikossa. Toisella kansainvälisellä haastateltavalla terapiakoira työskentelee joka päivä, leväten vähintään puolet ajasta. Toinen kansainvälinen haastateltava tuo esille, että on koiria, jotka ovat motivoituneimpia tai jalostusominaisuuksiensa vuoksi jaksavat työskennellä pidempään kuin toiset. Opinnäytetyön tulosten perusteella oman koiran tuntemus on terapiakoiran työmäärän määrittämisessä keskiössä ja koiran yksilöllisten ominaisuuksien tulisi ohjata koiran työn määrää.

Aiemmat tutkimustulokset koira-avusteisen terapian vaikutuksista ikääntyneen kognitioon ovat ristiriitaisia. Tässä tutkimuksessa haastateltavien kokemusten perusteella koiran läsnäololla oli havaittavissa vaikutus ikääntyneiden asiakkaiden muistiin siten, että koira herätti muistoja ja muistisairaakin asiakkaat usein tunnistivat terapiakoiran. Kiehtova esimerkki aineistosta on, miten MMSE-tulokseksi alle 10 pistettä saanut muistisairas henkilö oppi muistamaan terapiakoiran ja yhdistämään sen tiettyyn fysioterapeuttiin – olipa koira mukana

fysioterapiassa tai ei. Koirien ja ihmisten välillä on suhde, jonka hyötyjä on havaittu ja tutkittu, muttei suhteen toimintamekanismeja silti vielä täysin ymmärretä.

Tässä opinnäytetyössä ikääntyneiden osallisuuden vahvistuminen on selkeästi esillä tuloksissa. Hyvän ikääntymisen tukemisessa osallisuuden vahvistaminen on yksi keskeinen tavoite (STM, 2020, s. 12). Opinnäytetyön tuloksia ja aiempaan tutkimusnäyttöä ajatellen koira-avusteisen fysioterapian avulla ikääntyneen asiakkaan itsenäisyys voi kasvaa, kun asiakkaan uskallus toimia sekä halu olla vuorovaikutuksessa vahvistuvat. Osallistumisen ilmiötä tutkittaessa on havaittu, että sosiaalinen osallistuminen lisää terveyttä vain, kun se on ikääntyneen itsenäisen päätöksen seurausta (Tomioka ym., 2017). Tästä näkökulmasta koira-avusteisen fysioterapian vahvuus on se, että ikääntyneen itsenäisyys voi vahvistua.

Tuloksissa nähdään motivaatiotekijöitä koira-avusteiseen fysioterapiaan osallistumisen taustalla. Koira-avusteista harjoittelua kuvataan iloa tuottavana, hauskana ja leikkisänä. Fysioterapiaan osallistuminen on olennaista kuntoutukseen sitoutumisessa. DAI-tutkimuksissa on havaittu, että ikääntyneet sitoutuvat paremmin koira-avusteiseen harjoitteluun kuin harjoitteluun ilman koira (Grubbs ym., 2015; Pérez-Sáez ym., 2020; Rodrigo-Claverol ym., 2019). Harjoittelun sisältämän ja osallistujilleen tuoman ilon voi nähdä yhtenä tekijänä hyvälle fysioterapiaan sitoutumiselle.

Ikääntyneen sitoutuminen fysioterapiaan on keskeistä onnistuneelle kuntoutukselle. Ikääntyneen kuntoutuksen tulisi olla kokonaisvaltaista ja tukeutua moniammatilliseen yhteistyöhön (Pitkälä ym., 2016). Tulosten perusteella tästäkin näkökulmasta koira-avusteisuus on tuloksekas menetelmä ikääntyneiden kuntoutuksessa. Yhteistyötä tehdään ja se nähdään voimavarana ikääntyneiden kuntoutuksessa. Koko aineistosta ilmenee, että taustalla vaikuttavat työympäristöön ja työorganisaatioon liittyvät tekijät. Työpaikan koiramyönteinen ilmapiiri on keskeistä. Yleisen ilmapiirin lisäksi moniammatillisen yhteistyön mahdollisuuksiin vaikuttaa työorganisaation toimintaperiaatteet. Esimerkiksi yhteisterapioiden toteutumisen mahdollisuuksiin voi vaikuttaa laskutukseen liittyvät asiat.

Se, miten julkisuudessa uutisoidaan koirista, vaikuttaa osaltaan työilmapiiriin ja työorganisaatioiden toimintaan. Jokaisella ihmisellä on mielipide koirista. Toiset pitävät niistä ja toiset eivät. Mediassa on positiivisia uutisia esimerkiksi siitä, miten koira vaikuttaa suotuisasti terveyteen. Uutissivustoa selattaessa saattoi kuitenkin havaita, että enemmän medianäkyvyyttä saavat koiriin liittyvät negatiiviset asiat. Näitä ovat esimerkiksi tapaturmat, joissa koira on

yhtenä osallisena. On valitettavaa, että uutiskynnyksen ylittävät herkemmin ikävät asiat koirista ja medialla on siten valta asettaa koirat negatiiviseen valoon.

Tämän tutkimuksen eräs haastateltu fysioterapeutti tuo esiin kokemansa paineen siitä, ettei terapiakoiran kanssa työskenneltäessä vain tapahtuisi minkäänlaista vahinkoa. Tämän taustalla on pelko, että alalle voisi aiheutua negatiivista mainetta. Tapaturmien ennaltaehkäisyssä terapiakoiran soveltuvuusarviointi on keskeistä, kuten tuloksissakin ilmenee. Aiheeseen ja tutkimusnäyttöön perehtyneenä herää kysymys, voisiko uutisoinnin avulla lisätä terapiakoirien ja koira-avusteisuuden myönteistä tunnettavuutta. Uudet asiat saattavat ymmärrettävästi herättää huolta ja pelkoa, mistä syystä olisi tärkeä tuoda esiin tutkittua tietoa ja kokemuksia. Paremmalla tunnettavuudella voisi olla vaikutuksia esimerkiksi työorganisaatioiden päättäjien toimintaan ja sitä kautta työympäristöjen koiramyönteisyyden ja koira-avusteisten menetelmien hyödyntämismahdollisuuksien kasvuun.

Fysioterapian turvallisuus nousee esiin opinnäytetyössä paitsi terapiakoiran myös työympäristön näkökulmasta. Kelan suositus on, että sosiaali- ja terveydenalan yksiköissä tulisi olla vastuuhenkilö, joka koordinoi turvallisuusasioita ja suunnittelee ennalta eläinavusteisen toiminnan toteutusta yhdessä eläimestä vastuussa olevan fysioterapeutin kanssa (Hautamäki ym. 2021, s. 38-41). Katsauksessa todetaan, että vastuuhenkilön tulee luoda työpaikalle toimintaohjeet turvallisuuden huomioimiseksi. Haastatteluissa ei käynyt ilmi, että erillistä vastuuhenkilö olisi. Käytännössä vastuu on fysioterapeutilla.

Voidaan ajatella, että eläinavusteiset menetelmät eivät ole vielä tarpeeksi yleistä Suomessa, jotta vastuuhenkilöitä olisi yleisesti työpaikoilla. Kelan katsauksessa ei kerrota konkreettisesti toimintaohjeen sisällöstä. Katsauksen sekä opinnäytetyön perusteella toimintaohjeiden aiheiksi voisivat kuulua esimerkiksi henkilökunnan informointi, lattian ja muiden pintojen materiaalisuositukset ja hygieenisuus sekä fysioterapiahuoneen sijainti ja sen rauhallisuus. Lisäksi aiheita voisivat olla terapiakoiran lepopaikan vaatimukset, koiran sallitut kulkualueet sekä ohjeet koiran hygieniaan, terveyden ylläpitoon ja vireystilan tarkkailuun. Joihinkin käytänteisiin, esimerkiksi eläinavusteisen intervention toteuttamiseen erikoissairaanhoidossa (Hamilton-Bruce ym., 2023), löytyy kansainvälisiä protokollia. Yksi **jatkotutkimusidea** on luoda kirjallisuuskatsauksen pohjalta opas esimerkiksi turvallisuutta edistävästä konkreettisista käytänteistä koira-avusteisen fysioterapian ympäristössä.

Toinen jatkotutkimusidea opinnäytetyön tulosten ja teoreettisen viitekehukset perusteella on toteuttaa koira-avusteisen fysioterapian interventiotutkimuksia. Kotimaisia tutkimuksia koira-avusteisesta fysioterapiasta on tehty vain muutama. Opinnäytetyön perusteella fysioterapeutit havaitsevat koira-avusteisella fysioterapialla olevan vaikutusta toimintakyvyn eri osa-alueisiin. Interventiotutkimuksessa voisi hyödyntää motivaatiota mittaavia arviointimenetelmiä sekä fyysisen toimintakyvyn ja elämänlaadun mittareita.

Opinnäytetyöprosessiin liittyi **haasteita**. Toisinaan pitkät vastaamisajat eri tahojen kanssa loivat aikataulullista painetta. Teoreettisen viitekehysten sitominen vahvasti fysioterapiaan haastoi sen koostamista ja rajaamista. Taustalla oli, että tietoa koira-avusteisista menetelmistä juuri fysioterapia-alalla oli löydettävissä vain vähän. Se toisaalta siivittää opinnäytetyön tavoitteeseen pääsyä tuoden lisää tietoa koira-avusteisesta fysioterapiasta.

Tutkimuksen kaksikielisyydestä ei aiheuttanut isompia ongelmia, vaikka englanti ei ole opinnäytetyön tekijöiden äidinkieli. Aineistosta ilmeni, että haastattelukysymysten yhtenevyys toimi pääsääntöisesti hyvin yhtä poikkeusta lukuun ottamatta. Poikkeus liittyi kysymykseen terapiakäynnin etenemisestä, josta haastattelussa käytettiin englannin kielen termiä ”progression”. Tämän kysymyksen vastauksissa ilmeni merkittävä ero kysymyksen ymmärtämisessä englannin- ja suomenkielisten haastateltavien välillä. Kaikkia vastauksia pystyttiin siitä huolimatta hyödyntämään aineiston analyysissa.

Laadullisen analyysin toteutus osoittautui haastavaksi useasta syystä. Lähdekirjallisuudessa eri teosten välillä löytyi paljon ristiriitaista tietoa sekä epäselvyyksiä liittyen esimerkiksi terminologian käyttöön. Temaattisen analyysin ja sisällönanalyysin eroja selvitettiin päätelemällä useamman eri lähteen avulla, koska temaattista analyysia ei mainittu osassa lähteistä ja toisissa näitä analyysitapoja pidettiin lähes toisiaan vastaavina. Lisäksi teemoittelusta puhuttiin niin temaattisen analyysin synonyyminä kuin laadullisen aineiston analysointityökaluna, mikä aiheutti hämmennystä laadullisen analysoinnin menetelmiin liittyen. Lähdekirjallisuuden epäselvyydet tekivät analysoinnin etenemisen ymmärtämisestä, menetelmän valinnasta ja analyysin toteutuksesta erittäin aikaa vievää.

Myös analysointimenetelmän valinnan jälkeen analyysin toteutus oli haastavaa. Laadullisen tutkimuksen analysointi antaa tekijöilleen paljon vapauksia. Tästä seuraa, että samastakin tutkimusaineistosta voi päästä eri tuloksiin riippuen tutkijoista, jotka aineistoa analysoivat. Näin ollen tekijöiden yksilölliset lähtökohdat vaikuttavat analyysin etenemiseen ja sitä kautta

siihen, mitkä asiat aineistosta päätyvät tuloksiin. Erityisesti analyysiin uusien kokonaisuuksien luomisvaiheeseen liittyy pohdintaa ja yhtäläisyyksien kategorisointia, jota ei pysty eksplisiittisesti selittämään, vaan kyseessä on tekijöiden ajatusprosessien synnyttämää analyysia. Analyysin toteuttaminen mahdollisimman objektiivisesti vaati jatkuvaa tarkkaavaisuutta, ettei ennako-oletukset vaikuttaisi tuloksiin ja niistä tehtyihin johtopäätöksiin.

Tutkimuksen vahvuus on kansainvälinen näkökulma. Kansainvälinen lähestymistapa ja haastateltavien pitkät koira-avusteisen fysioterapian työurat nähtiin aineistoa rikastuttavana. Ne toivat aineistoon monipuolisesti kokemuksia ja näkökulmia erilaisista työympäristöistä ja menetelmistä. Kansainvälinen aineisto voi herättää uusia ideoita koira-avusteisia menetelmiä hyödyntäville fysioterapeuteille ja niistä kiinnostuneille. Yksi tutkimuksen tuoma kansainvälinen näkökulma liittyy fysioterapian arviointimenetelmiin. Esimerkiksi asiakkaan osallistumista voi arvioida hyödyntäen PPS (Pittsburgh Participation Scale) -testiä, mikä voi olla hyödyllinen työkalu fysioterapian vaikuttavuuden todentamisessa.

Toisaalta aineistosta selviää, että Pohjoismaissa on ainakin osittain käytössä samoja standardoituja arviointimenetelmiä kuin Suomessakin. Tämä vahvisti tekijöiden ymmärrystä standardoitujen menetelmien merkityksestä ja hyödyllisyydestä fysioterapian arvioinnissa. Haastatteluissa käydyistä keskusteluista ilmeni, kuinka myös haastateltavat halusivat tuoda koira-avusteiselle fysioterapialle lisää näkyvyyttä. Tämä koettiin aiheen merkityksellisyyttä vahvistavana ja omaa motivaatiota lisäävänä tekijänä opinnäytetyöprosessissa.

Puolistrukturoitu haastattelu toimi tässä tutkimuksessa, koska avointen kysymysten kautta haastateltavilla oli vapaus vastata omista omin sanoin, mikä tuki tämän työn tavoitetta kerätä tiedon lisäksi kokemuksia fysioterapeuteilta. Koska aineisto oli pieni ja haastateltavilla laaja-alaista kokemusta, valikoitui analyysimenetelmäksi temaattinen analyysi, joka on vähemmän strukturoitu kuin sisällönanalyysi. Temaattinen analyysi koettiin toimivaksi menetelmäksi käsitellä tätä aineistoa ja luoda uutta tietoa sen pohjalta.

Opinnäytetyön tulokset eivät ole yleistettävissä, koska opinnäytetyön aineisto on pieni ja harkinnanvaraisesti saatu. Huomioitavaa on myös se, että kyseessä on tekijöilleen ensimmäinen tutkimus. Kuitenkin nähdään, että opinnäytetyön avulla lukija saa oleellista tietoa koira-avusteisesta fysioterapiasta. Koira-avusteinen fysioterapia on verrattain tuntematon ala, jonka olemassaolosta edes kaikki fysioterapeutit eivät ole tietoisia. Lukija saa tietoa yleisesti ja konkreettisesti. Tämä voi toimia johdantona lisätiedon äärelle. Koira-avusteista fysioterapiaa

tekevät voivat saada uusia näkökulmia ja vinkkejä työnsä toteuttamiseen. Näin ollen opinnäytetyön nähdään vastaavan tarkoitustaan lisätä fysioterapeuttien tietoisuutta alasta. Opinnäytetyö julkaistaan Theseus-tietokannassa sekä Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:n nettisivuilla. Lisäksi toimeksiantaja hyödyntää opinnäytetyötä tilaisuuksissaan. Tämän toivotaan osaltaan lisäävän koira-avusteisuuden tunnettavuutta Suomessa.

Opinnäytetyöprosessissa on mahdollisimman tarkasti huomioitu hyvän tieteellisen käytännön periaatteita (Tutkimuseettisen neuvottelukunta, 2023). Aineiston keruusta, käyttöoikeuksista ja säilömisestä informoitiin tutkimukseen osallistuvia haastateltavia tutkimustiedotteessa. Aineisto ei sisältänyt henkilötietoja. Aineiston käsittelyssä ja säilönnässä noudatettiin tietosuojalainsäädännön määrittelemää salassapito- ja vaitiolovelvollisuutta. Aineisto oli ainoastaan tekijöiden käsiteltävissä ja osia aineiston sisällöstä analyysivaiheessa näkivät tekijöiden lisäksi työn ohjauksesta vastaavat, salassapitovelvollisuuden alaiset ammattikorkeakoulun opettajat. Joidenkin haastatteluiden toteuttamista varten tarvittavat tutkimusluvut haettiin ja saatiin. Tutkimuksen suostumuslomakkeen avulla varmistettiin osallistujien vapaaehtoisuus tutkimukseen osallistumisesta.

Aineiston analyysin etenemistä on kuvattu mahdollisimman tarkasti ja työn toteutuksessa on pyritty yleiseen huolellisuuteen. Aikaisempia tutkimuksia on hyödynnetty ja niihin on viitattu mahdollisimman asianmukaisesti. Pienen aineiston takia anonymiteetin turvaamiseksi ulkomaalaisten haastateltavien kotimaita ei ole mainittu. Tulososion raportoinnissa päädyttiin pääosin siteeraamaan haastateltavia. Työhön valituista sitaateista poistettiin tilkesanat ja sitaatteihin tehtiin pieniä kieliopillisia muutoksia oikeaoppisuuden ja murre sanojen osalta. Tällä haluttiin edelleen varmistaa sitaattien pysyminen anonyymeina.

LÄHTEET

- American Psychological Association. (2011). *The State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. <https://www.apa.org/pi/about/publications/caregivers/practice-settings/assessment/tools/trait-state>
- Applebaum, J. W., McDonald, S. E., & Zsembik, B. A. (2023). Longitudinal associations between allostatic load, pet ownership, and socioeconomic position among U.S. adults aged 50. *SSM - population health*, 21, 101344. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2023.101344>
- Bert, F., Gualano, M. R., Camussi, E., Pieve, G., Voglino, G., & Siliquini, R. (2016). Animal assisted intervention: A systematic review of benefits and risks. *European journal of integrative medicine*, 8(5), 695–706. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2016.05.005>
- Borgström, C. N. (2013) Avustajakoirat ja koira-avusteinen työskentely. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.). *Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki: Solution Models House.
- Briones, M. Á., Pardo-García, I., & Escribano-Sotos, F. (2021). Effectiveness of a Dog-Assisted Therapy Program to Enhance Quality of Life in Institutionalized Dementia Patients. *Clinical nursing research*, 30(1), 89-97. <https://doi.org/10.1177/1054773819867250>
- Chang, S. J., Lee, J., An, H., Hong, W. H., & Lee, J. Y. (2021). Animal-Assisted Therapy as an In-tervention for Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis to Guide Evidence-Based Practice. *Worldviews on evidence-based nursing*, 18(1), 60–67. <https://doi.org/10.1111/wvn.12484>
- Clark, S., Martin, F., McGowan, R. T. S., Smidt, J., Anderson, R., Wang, L., Turpin, T., Langenfeld-McCoy, N., Bauer, B., & Mohabbat, A. B. (2020). The Impact of a 20-Minute Animal-Assisted Activity Session on the Physiological and Emotional States in Patients With Fibromyalgia. *Mayo Clinic proceedings*, 95(11), 2442–2461. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2020.04.037>
- Coakley, A. B., Annese, C. D., Empoliti, J. H., & Flanagan, J. M. (2021). The Experience of Animal Assisted Therapy on Patients in an Acute Care Setting. *Clinical nursing research*, 30(4), 401-405. <https://doi.org/10.1177/1054773820977198>
- Corrêa, G. F., Barcelos, A. M., & Mills, D. S. (2021). Dog-related activities and human well-being in Brazilian dog owners: A framework and cross-cultural comparison with a British study. *Science progress*, 104(4), 368504211050277. <https://doi.org/10.1177/00368504211050277>
- Fine, A. H. (2015). *Handbook on animal-assisted therapy: Foundations and guidelines for animal-assisted interventions* (Fourth edition.). Academic Press.
- Gandenberger, J., Flynn, E., Moratto, E., Wendt, A., & Morris, K. N. (2022). Molecular Biomarkers of Adult Human and Dog Stress during Canine-Assisted Interventions: A

Systematic Scoping Review. *Animals : an open access journal from MDPI*, 12(5), 651.
<https://doi.org/10.3390/ani12050651>

- Green Care Finland. (2018) *Eläinavusteinen kuntoutus*. b<https://www.gcfinland.fi/green-care-vaikuttavuus/luonto-sote-palveluissa/elainavusteinen-kuntoutus/>
- Grubbs, B., Artese, A., Schmitt, K., Cormier, E., & Panton, L. (2016). A Pilot Study to Assess the Feasibility of Group Exercise and Animal-Assisted Therapy in Older Adults. *Journal of aging and physical activity*, 24(2), 322. <https://doi.org/10.1123/japa.2015-0107>
- Günther, K. Hasanen, K. Juhila, K (2021). Johdanto: analyysi ja tulkinta. Teoksessa Vuori, J. *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto Tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>
- Hamilton-Bruce, M. A., Young, J., Nottle, C., Hazel, S. J., Milton, A. G., McDowall, S., Mani, B., & Koblar, S. (2023). Developing and Planning a Protocol for Implementing Health Promoting Animal Assisted Interventions (AAI) in a Tertiary Health Setting. *International journal of environmental research and public health*, 20(18), 6780.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20186780>
- Hautamäki, L., Ramadan, F., & Vilhunen, T. (2021). *Millainen on hyvä eläinavusteinen interventio? Käsikirja eläinavusteisten menetelmien laadukkaaseen toteuttamiseen eri toimintaympäristöissä*. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/06a4187d-0911-4c46-8755-cc16ffbe0c08/content>
- Hautamäki, L., Ramadan, F., Ranta, P., Haapala, E. & Suomela-Markkanen, T. (2018). *Eläinavusteinen terapia. Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa*. Kela. Työpapereita 140/2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018070631430>
- Hyvärinen, M & Suoninen, E. (2021) Haastattelut. Teoksessa: Vuori, J. (2021). *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/haastattelut/>
- Jaid, B., Syed, S., Hafford-Letchfield, T. & O'Farrell-Pearce, S. (2020). Dog-assisted interventions and outcomes for older adults in residential long-term care facilities: A systematic review and meta-analysis. *International journal of older people nursing*, 15(3), e12321-n/a.
<https://doi.org/10.1111/opn.12320>
- Jegatheesan, B. et al. (2018). *The IAHAIO Definitions for Animal Assisted Intervention and Guidelines for Wellness of Animals Involved in AAI*. <https://iahaio.org/wp/wp-content/uploads/2021/01/iahaio-white-paper-2018-english.pdf>
- Juhila, K (2021a). Teemoittelu. Teoksessa Vuori, J. *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>

- Juhila, K. (2021b) Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa: Vuori, J. *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>
- KELA. (02.09.2024). *Vaativa lääkinällinen kuntoutus*. <https://www.kela.fi/etti/Vaativ%C3%A4%C3%A4kinn%C3%A4llinenkuntoutus.pdf>
- Klimova, B., Toman, J., & Kuca, K. (2019). Effectiveness of the dog therapy for patients with dementia - a systematic review. *BMC psychiatry*, 19(1), 276. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2245-x>
- Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry. (i. a.). *Soveltuvuuskoe*. Viitattu 27.12.2023 <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/yhdistyksen-toiminta/soveltuvuuskoe/>
- Koponen P, Borodulin K, Lundqvist A, Sääksjärvi K, Jääskeläinen T, Koskela T & Koskinen S. *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa: FinTerveys 2017 -tutkimus*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>
- Korkeila, J., Scheinin, N. & Vataja, R. (06.08.2021). Stressihäiriöt ja traumaperäinen stressihäiriö. Teoksessa K. Juva et al. (16.12.2021). *Kliininen neuropsykiatria*. Duodecim.
- Kårefjärd, A., & Nordgren, L. (2019). Effects of dog-assisted intervention on quality of life in nursing home residents with dementia. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 26(6), 433–440. <https://doi.org/10.1080/11038128.2018.1467486>
- Lai, N. M., Chang, S. M. W., Mg, S. S., Tan, S. L., Chaiyakunapruk & N., Stanway, F. (2019). Animal-assisted therapy for dementia. *Cochrane database of systematic reviews*, 2019 (11). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013243.pub2>
- Leppänen, P. (2013). Koira-avusteinen fysioterapia. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.), *Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki: Solution Models House.
- Menna, L. F., Santaniello, A., Todisco, M., Amato, A., Borrelli, L., Scandurra, C., & Fioretti, A. (2019). The Human-Animal Relationship as the Focus of Animal-Assisted Interventions: A One Health Approach. *International journal of environmental research and public health*, 16(19), 3660. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193660>
- Morales-Jinez, A., López-Rincón, F. J., Ugarte-Esquivel, A., Andrade-Valles, I., Rodríguez-Mejía, L. E., & Hernández-Torres, J. L. (2018). Allostatic load and canine companionship: a comparative study using biomarkers in older adults. *Revista latino-americana de enfermagem*, 26, e3071. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2755.3071>
- Mubanga, M., Byberg, L., Nowak, C., Egenvall, A., Magnusson, P. K., Ingelsson, E., & Fall, T. (2017). Dog ownership and the risk of cardiovascular disease and death - a nationwide cohort study. *Scientific reports*, 7(1), 15821. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-16118-6>

- Murthy, R., Bearman, G., Brown, S., Bryant, K., Chinn, R., Hewlett, A., . . . Weber, D. J. (2015). Animals in healthcare facilities: Recommendations to minimize potential risks. *Infection control and hospital epidemiology*, 36(5), 495. <https://doi.org/10.1017/ice.2015.15>
- Nagasawa, M., Mitsui, S., En, S., Ohtani, N., Ohta, M., Sakuma, Y., Onaka, T., Mogi, K., & Kikusui, T. (2015). Social evolution. Oxytocin-gaze positive loop and the coevolution of human-dog bonds. *Science (New York, N.Y.)*, 348(6232), 333–336. <https://doi.org/10.1126/science.1261022>
- Pérez-Sáez, E., Pérez-Redondo, E., & González-Ingelmo, E. (2020). Effects of Dog-Assisted Therapy on Social Behaviors and Emotional Expressions: A Single-Case Experimental Design in 3 People With Dementia. *Journal of geriatric psychiatry and neurology*, 33(2), 109-119. <https://doi.org/10.1177/0891988719868306>
- Pitkälä, K., Valvanne, J. & Huusko, T. (5.4.2016). Kuntoutus. Teoksessa R. Tilvis, P. Arkkila, P., K. Pitkälä, T. Strandberg, R. Sulkava & M. Viitanen (toim.), *Geriatría*. Kustannus Oy Duodecim.
- Puusa, A., Juuti, P., & Aaltio, I. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Quintavalla, F., Cao, S., Spinelli, D., Caffarra, P., Rossi, F. M., Basini, G., & Sabbioni, A. (2021). Effects of Dog-Assisted Therapies on Cognitive Mnemonic Capabilities in People Affected by Alzheimer's Disease. *Animals : an open access journal from MDPI*, 11(5), 1366. <https://doi.org/10.3390/ani11051366>
- Rodrigo-Claverol, M., Casanova-Gonzalvo, C., Malla-Clua, B., Rodrigo-Claverol, E., Jové-Naval, J., & Ortega-Bravo, M. (2019). Animal-Assisted Intervention Improves Pain Perception in Polymedicated Geriatric Patients with Chronic Joint Pain: A Clinical Trial. *International journal of environmental research and public health*, 16(16), 2843. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162843>
- Rodrigo-Claverol, M., Malla-Clua, B., Marquilles-Bonet, C., Sol, J., Jové-Naval, J., Sole-Pujol, M., & Ortega-Bravo, M. (2020). Animal-Assisted Therapy Improves Communication and Mobility among Institutionalized People with Cognitive Impairment. *International journal of environmental research and public health*, 17(16), 5899. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165899>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). (01.10.2020). *Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020-2013. Tavoitteena ikäystävällinen Suomi*. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5457-1>
- Sotkanet. (i.a.). *Suomalaiset 75 vuotta täyttäneet*. (Tulostaulukko). Valitut muuttajat: 2022, Koko maa ja yhteensä.

https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=DcpBCoAgEED-REw2ITII8XNcu2nSA2mhQkCDk7eutH0ZvpChlx2ZEBYR0hBO3ISkiZkKe-zOxxCblG7EH0JEXeldr_6x_Nqmnrbw==&re-gion=szZ3tc7UM7Q2rlg3tjbWM4w3NrQ20jMCMY1Lr118rE1BssHWWX-qGAA==&year=sy5zBgA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimes-tamp=202407081245

Tiira K. (2019). Resilience In Dogs? Lessons From Other Species. *Veterinary medicine (Auckland)*, 10, 159–168. <https://doi.org/10.2147/VMRR.S189566>

Tomioka, K., Kurumatani, N., & Hosoi, H. (2017). Positive and negative influences of social participation on physical and mental health among community-dwelling elderly aged 65-70 years: a cross-sectional study in Japan. *BMC geriatrics*, 17(1), 111. <https://doi.org/10.1186/s12877-017-0502-8>

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (Uudistettu laitos.)*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettisen neuvottelukunta. (09.10.2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkaus-epäilyjen käsitteleminen Suomessa*. <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012>

Vegue Parra, E., Hernández Garre, J. M., & Echevarría Pérez, P. (2021). Benefits of Dog-Assisted Therapy in Patients with Dementia Residing in Aged Care Centers in Spain. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1471. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041471>

Vignolo, M., Zuccarino, R., Truffelli, R., Gemelli, C., Giove, E., Ferraro, P. M., Manunza, D., Trincherio, C., Cipollina, I., Lungu, M., Lizio, A., Gragnano, G., Cabona, C., Pardini, M., Caponnetto, C., & Rao, F. (2024). Dog-assisted physiotherapy in amyotrophic lateral sclerosis: a randomized controlled pilot study. *European journal of physical and rehabilitation medicine*, 60(3), 470–476. <https://doi.org/10.23736/S1973-9087.24.08343-6>

Villarreal-Zegarra, D., Yllescas-Panta, T., Malaquias-Obregon, S., Dámaso-Román, A., & Mayo-Puchoc, N. (2024). Effectiveness of animal-assisted therapy and pet-robot interventions in reducing depressive symptoms among older adults: A systematic review and meta-analysis. *Complementary therapies in medicine*, 80, 103023. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2024.103023>

Winkle, M., Rogers, J., Goring, P., and Vancoppennolle, D. (2022). *Animal Assisted Intervention International Public Document: Standards of Practice and Competencies for Animal Assisted Interventions*. <https://aai-int.org/wp-content/uploads/2022/07/AAI-Standards-and-Comp-June-24-2022-.pdf>

World Health Organization (WHO). (2015). *World Health Organizations Report on Ageing and Health. English Executive Summary – World Report on Ageing and Health*. <https://ifa.ngo/publication/health/world-health-organization-report-ageing-health/>

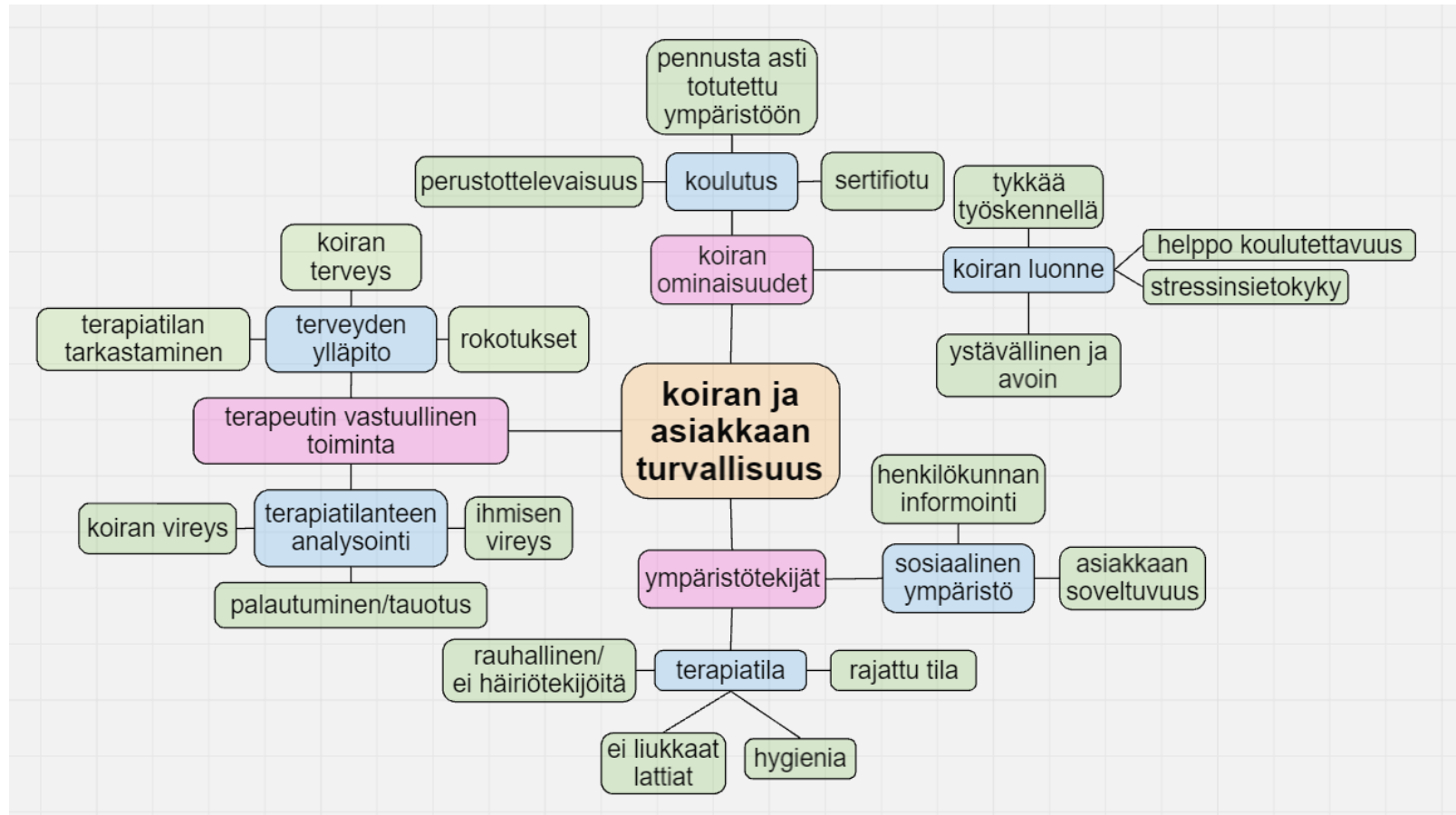
LIITTEET

Liite 1. Temaattinen kartta teemasta: Koiran ja asiakkaan turvallisuus

Liite 2. Temaattinen kartta teemasta: Yksilöllisyys ikääntyneiden fysioterapeuttisessa kuntoutuksessa.

LIITTEET

Liite 1. Temaattinen kartta teemasta: Koiran ja asiakkaan turvallisuus



Liite 2. Temaattinen kartta teemasta: Yksilöllisyys ikääntyneiden fysioterapeuttisessa kuntoutuksessa.

