

## HYPOKOIRA

Apu arjessa ja diabeteksen hoidossa

Maria Merkku, Ilkka Sammela

Opinnäytetyö  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja (AMK)

2015

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Hoitotyön koulutusohjelma

---

<b>Tekijä</b>	Maria Merkku, Ilkka Sammela	<b>Vuosi</b>	2015
<b>Ohjaaja</b>	Susanna Kantola		
<b>Toimeksiantaja</b>	Diabetesliitto		
<b>Työn nimi</b>	HYPOKOIRA, Apu arjessa ja diabeteksen hoidossa		
<b>Sivu- ja liitemäärä</b>	41 + 6		

---

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata tyypin 1 diabeetikoiden ja heidän perheidensä kokemuksia hypokoirista. Tutkimustehtävänä oli kerätä tietoa, millaisia kokemuksia tyypin 1 diabetesta sairastavilla henkilöillä ja heidän perheillä on hypokoiran käytöstä diabeteksen hoidossa ja millaisia kehittämisehdotuksia heillä olisi hypokoiratoimintaan liittyen.

Opinnäytetyön tavoitteena on saada kokemuksia ja tietoa hypokoirista niin toimeksiantajalle, diabetesperheille kuin yksityisille ihmisille ja yhdistyksille, jotka ovat aiheesta kiinnostuneet.

Tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusotetta. Tutkimukseen osallistujat olivat tyypin 1 diabeetikkoja tai heidän vanhempiaan. Tutkimuksen kohteena oli heidän kokemuksensa hypokoirista. Haastattelut toteutettiin sähköpostitse käyttämällä avointa kyselylomaketta. Kerätty aineisto käsiteltiin käyttämällä induktiivista sisällönanalyysia.

Tutkimustuloksista selvisi, että diabeetikot ja heidän läheisensä kokivat hypokoirien tuovan useita positiivisia asioita elämään. Vastauksissa tuli ilmi, kuinka koiran avulla on saatu merkittäviä parannuksia verensokeriarvoihin. Lisäksi se on perheenjäsen, johon luotetaan ja turvataan. Koiraa käytetään diabeteksen hoidon apuna, ja se on tuonut sairauden hoitoon uuden ulottuvuuden, josta ei olla valmiita luopumaan. Kehitysideoita kysyttäessä vastaajat toivoivat muun muassa taloudellista tukea hypokoiran hankintaan ja koulutukseen, koulutuksia eri puolille Suomea ja lain suomaa mahdollisuutta ottaa koira mukaansa kaikkialle.

**Avainsanat** Tyypin 1 diabetes, hypokoira, omahoitoon sitoutuminen, koiran terapeuttinen vaikutus.

School of Social Services, Health  
and Sports  
Degree Programme in Nursing

---

<b>Author</b>	Maria Merkku, Ilkka Sammela	Year	2015
<b>Supervisor(s)</b>	Susanna Kantola		
<b>Commissioned by</b>	Diabetesliitto		
<b>Subject of thesis</b>	HYPO ALERT DOG, Help in every day life and the treatment of diabetes		
<b>Number of pages</b>	41 + 6		

---

The purpose of this thesis was to describe the experiences that people with type-1 diabetes and their families have of hypo alert dogs. The research problem was to collect information about experiences that people with type-1 diabetes and their families have of the hypo alert dog in the treatment of diabetes and what kind of development ideas they have about the hypo alert dog function.

The aim of this thesis was to gain experiences and knowledge about hypo alert dogs for our client, for people with diabetes and their families, and also for private individuals or associations who are interested in the subject.

Qualitative research samples were used in this study. The participants in the study have type-1 diabetes or are their parents. The interviews were carried out by using e-mails with attached questionnaires that were composed of open questions. The obtained data was analyzed by using inductive content analysis.

The results showed that people with diabetes and their close relatives felt that hypo the alert dog bring many positive things into their lives. The responses revealed how the dog had affected on significant improvements in blood sugar levels. It is also a family member who is trusted and who brings security. The dog is used as help for the treatment of diabetes and it has brought a new dimension to the treatment and people are not willing to give up that. When asked about development ideas the respondents hoped for financial support to get a dog and to train it, education on training it to be given all around Finland and a law to allow them to take the dog everywhere with them as a service dog.

Key words: Type-1 Diabetes, Hypo alert dog, self care commitment, dog therapeutic effect

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT .....	7
3	TYYPIN 1 DIABETEKSEN OMAHOITON SITOUTUMINEN .....	8
3.1	Tyypin 1 diabetes pitkäaikaissairautena .....	8
3.2	Omahoitoon sitoutuminen .....	9
4	HYPOKOIRA OSANA DIABETESTA SAIRASTAVAN OMAHOITOA .....	13
4.1	Hypokoiran käyttötarkoitus .....	13
4.2	Hypokoiran koulutus matalien verensokerien tunnistamiseen .....	14
4.3	Eläimen ja ihmisen välinen suhde .....	16
4.4	Koiran terapeuttinen vaikutus .....	17
5	TUTKIMUSMENETELMÄ .....	20
5.1	Opinnäytetyö laadullisena menetelmänä .....	20
5.2	Aineiston hankinta ja tutkimukseen osallistujat .....	21
5.3	Sisällön analyysi .....	22
6	TUTKIMUSTULOKSET .....	24
6.1	Taustatiedot .....	24
6.2	Tyypin 1 diabeetikoiden ja heidän perheiden kokemukset hypokoirista .....	24
6.2.1	Koira apuna diabeteksen hoidossa .....	25
6.2.2	Koira voimaannuttajana .....	26
6.2.3	Koira omahoidon tukena .....	27
6.3	Millaisia kehitysideoita nousi .....	28
7	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	31
7.1	Tutkimustulosten tarkastelu .....	31
7.2	Eettisyys ja luotettavuus .....	32
7.3	Oman ammatillisen kasvun pohdinta .....	34
	LÄHTEET .....	37
	LIITTEET .....	41

## 1 JOHDANTO

*”Diabetes on ihmeellinen ruumiin tila, joka ei kuitenkaan ole kovin yleinen. Se tarkoittaa lihan ja jäsenten sulamista virtsaksi. Se on luonnoltaan kylmä ja kostea kuten vesipöhö. Tauti alkaa munuaisista ja virtsarakosta, koska potilaat eivät lakkaa erittämästä vettä, vaan sen virta on alituista samalla tavoin kuin veden virta avatuista akvedukteista. Tauti on luonteeltaan krooninen ja sen kehittyminen kestää pitkän ajan. Potilas on kuitenkin lyhytikäinen jos tauti vakiintuu täysin ihmisen konstituutioksi. Tällöin näet mainittu sulaminen on hyvin nopeaa ja kuolema tapahtuu nopeasti”* (Aretaios Kappadogialainen). (Hytönen & Joutsivuori 2005, 8.)

Suomessa on noin 500 000 diabeetikkoa, joista tyypin 1 diabetesta sairastaa noin 35 000–40 000 ihmistä (Mustajoki 2014). Lapin sairaanhoitopiirin alueella 1 tyypin diabetekseen sairastuneita aikuisia on noin 350 ja sairastuvuus vuositasolla 10–20 (Lampela 2015). Lapsidiabeetikoita LSHP:n alueella on hieman alle 100 ja vuositasolla sairastuvuus on 12–14 lasta (Iisakka 2015). Tyypin 1 diabeteksessa haiman insuliinia tuottavat solut tuhoutuvat. Sen lääkityksenä on insuliini, jonka annostelu sovitaan yhteen syömisen ja liikunnan kanssa. Kaikki insuliinit pistetään tai annostellaan insuliinipumpun avulla ihon alle rasvakudokseen. Pistospaikkoina voivat olla vatsa, reisien ja pakaralan alue. Insuliinin annostelu on yksilöllistä, ja oikeat annokset etsitään verensokerimittausten avulla. (Mustajoki 2014.)

Diabeteksen hoidossa yksi tärkeä kulmakivi on omahoitoon sitoutuminen. Omahoito tarkoittaa omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimista, sairauksien ennaltaehkäisyä ja hoitoa. Lisäksi omahoidolla tarkoitetaan että potilaan tulee sitoutua saamiinsa hoito-ohjeisiin ja noudattaa niitä voimavarojensa mukaan mahdollisimman hyvin. Diabeteksen hoitoon kuuluu päivittäinen verensokeriseuranta. Verensokerin tavoitearvot ovat yksilölliset mutta yleisohjeena voidaan pitää että verensokeritaso pysyy 4–10 mmol/l. Verensokerivaihteluihin vaikuttavat insuliinin määrä, ruokailu ja liikunta sekä arkipäivän muuttuvat tilanteet. Omahoidolla ja verensokeriseurannalla pyritään mahdollisimman tasaisiin ja

tavoitealueella oleviin verensokeriarvoihin. (Routasalo, Airaksinen, Mäntyranta & Pitkälä 2010, 1917–1923; Diabeteskeskus 2015a.)

Diabeetikon avuksi on mahdollista kouluttaa koira, joka ilmaisee verensokerivaihteluita. Tällaista koira kutsutaan hypokoiraksi tai diabeteskoiraksi. Koira tunnistaa verensokerivaihtelut ihontuoksun perusteella ja pystyy ilmaisemaan ne opetetulla tavalla. (Hypokoirayhdistys 2015.) Hypokoiria on koulutettu Suomessa vasta muutamia vuosia, mutta mikäli tietoisuutta aiheesta saadaan lisättyä, uskomme, että koirat diabeetikkojen avustajina lisääntyvät. Koulutettu koira reagoi diabeetikon poikkeaviin sokeriarvoihin, minkä lisäksi koiralla on voimakas terapeuttinen vaikutus – se tuo lohtua ja luo uskoa tulevaisuuteen. Koiran avulla diabeetikko voi päästä helpommin yli sairauteen liittyvästä mielihahasta (salailusta, sairauden kieltämisestä) ja hoidon laiminlyömisestä. Koiran vaatima säännöllinen ulkoilu ja lenkkeily parantavat diabeetikon yleistä terveyttä. Hoitotyön näkökulmasta hypokoiria auttaa diabeetikkoa tuomalla helpotusta diabeetikon arkeen ja turvaa diabeetikolle ja hänen läheisilleen rauhallisemmat yönä. Koira tukee kaiken ikäisten diabeetikkojen elämää ja selviämistä arjesta sairaudesta huolimatta.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata tyypin 1 diabeetikoiden ja heidän perheidensä kokemuksia hypokoirista. Toimeksiantajana työllemme on Diabetesliitto. Opinnäytetyön tavoitteena on saada kokemuksia ja tietoa hypokoirista niin toimeksiantajalle, diabetesperheille kuin yksityisille ihmisille ja yhdistyksillekin, jotka ovat aiheesta kiinnostuneet. Me opiskelijoina saamme opinnäytetyötä tehdessämme paljon hyödyllistä tietoa diabeteksestä sekä hypokoirista ja voimme jakaa tätä tietoa tulevissa työpaikoissamme sairaanhoitajina.

Meidän mielenkiintomme aiheeseen heräsi, koska läheisissämme on diabeetikkoja ja meillä molemmilla on kiinnostus koiraharrastuksia kohtaan. Tässä tutkimuksessa yhdistyvät molemmat aihealueet. Koemme aiheen tärkeäksi, koska Suomessa ei ole aiemmin aihetta tutkittu.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata tyypin 1 diabeetikoiden ja heidän perheidensä kokemuksia hypokoirista.

Opinnäytetyön tavoitteena on saada kokemuksia ja tietoa hypokoirista niin toimeksiantajalle, diabetesperheille kuin yksityisille ihmisille ja yhdistyksillekin, jotka ovat aiheesta kiinnostuneet. Me opiskelijoina saamme opinnäytetyötä tehdessämme paljon hyödyllistä tietoa diabeteksestä sekä hypokoirista ja voimme jakaa tätä tietoa tulevissa työpaikoissamme sairaanhoitajina.

### Tutkimustehtävä

1. Millaisia kokemuksia tyypin 1 diabetesta sairastavilla henkilöillä ja heidän perheillä on hypokoiran käytöstä diabeteksen hoidossa?
2. Millaisia kehittämissuhteita heillä on hypokoiratoimintaan liittyen?

### 3 TYYPIN 1 DIABETEKSEN OMAHOITON SITOUTUMINEN

#### 3.1 Tyypin 1 diabetes pitkäaikaissairautena

Diabeteksen hoidon kulmakiviä ovat ruokavalio, liikunta ja insuliini. Näiden elementtien avulla veren glukoosipitoisuus pyritään pitämään mahdollisimman normaalina. Terveellä ihmisellä normaali verensokerin yläraja on 6.0 mmol/l. (Mustajoki 2014.)

Tyypin 1 diabetes ei aiheudu sokerin syömisestä, eikä se ole tarttuva sairaus. Tyypin 1 diabeteksessa haima ei tuota insuliinia tarpeeksi tai ollenkaan, jolloin syntyy energiantuotannon ja aineenvaihdunnan häiriö, mikä puolestaan ilmenee kohonneena verensokerina. Insuliini on haiman erittämä hormoni, joka on ihmiselle elintärkeä. Insuliinin tehtävänä on säädellä elimistön sokerin ja rasvan käyttöä, varastoitumista sekä valkuaisaineiden rakentumista – toisin sanoen insuliini säätelee elimistön energia-aineenvaihduntaa. Tyypin 1 diabeetikolla insuliini on korvattava joko päivittäisillä pistoksilla tai insuliinipumpun avulla. Terveellä ihmisellä sokeriaineenvaihdunta ja terveen haiman beetasolujen kyky tunnistaa verensokerivaihtelut estävät verensokerin nousemisen, jolloin valkuaisaineiden liiallista sokeroitumista ei pääse syntymään. Diabeetikolla korkeat verensokeriarvot tarkoittavat, että valkuaisaineet sokeroituvat jotka voivat aiheuttaa elimistössä vahingollisia muutoksia mm. silmiin, hermoihin ja munuaisiin. (Ilanne-Parikka, Rönnemaa, Saha & Sane 2011, 9.)

Insuliini on ainoa hormoni, joka vaikuttaa glukoosiin eli verensokeriin laskevasti. Ilman insuliinia veren glukoosin pääsy lihassoluihin estyy, jolloin verensokeri kohoaa ja pahimmillaan tästä voi olla seurauksena happomyrkytys (ketoasidoosi), joka on hengenvaarallinen tila. 1 tyypin diabeteksen hoidossa on tärkeintä korvata puuttuva insuliinin erityis oikealla tavalla. Insuliiniannostelulla tavoitellaan lähes normaalia verensokeritasoa. Näin voidaan estää tai hidastaa lisäsaikarauksien syntymistä. Insuliiniannosta säädetään monissa erityistilanteissa kuten liikuntapäivinä, matkustamisen aikana, sairaspäivinä ja alkoholin nauttimisen yhteydessä. Tyypin 1 diabeteksessa tarvitaan perusinsuliinia joka vaikuttaa ympäri vuorokauden ja säättää sokerin vapautumista yöllä ja aterioiden välissä.



Syömisen yhteydessä otetaan ateriainsuliinia ja tarvittaessa korjausinsuliinia tilapäisesti kohonneen verensokerin hoitamiseen. (Diabeteskeskus 2015b; Ilanne-Parikka ym. 2011, 10–11.)

Insuliinihoidon pyrkimyksenä on, ettei verensokeri laske alle 4 mmol/l. Jos näin kuitenkin tapahtuu, syntyy hypoglykemia. Hypoglykemian syitä voivat olla esim. runsas liikunta, tavallisuudesta poikkeava päivärytmi, tai virheellisesti laskettu ruoan hiilihydraattimäärä. Alhaisen verensokerin oireita voivat olla mielialamuutokset, hikoilu, vatsakivut, vapina ja huimaus. (Diabeteskeskus 2015b; Diabeteskeskus 2015e; Mustajoki 2015.)

Hyperglykemia on tila, jossa verensokeri on liian korkea (=verensokeri yli 10 mmol/l). Hyperglykemiaa voivat aiheuttaa liian hiilihydraattipitoinen ruoka, stressi ja jotkut sairaudet. Hyperglykemian syynä voi olla myös insuliinin puute, jonka aiheuttaa esim. hoidon laiminlyönti tai insuliinipumpun käyttöhäiriö. Jatkuessaan hyperglykemia aiheuttaa diabeettisen ketoasidoosin eli happomyrkytyksen. Väsymyksen lisäksi korkean verensokerin oireita ovat mm. lisääntynyt ruokahalu, jano ja tiheentynyt virtsaamistarve. (Vehmanen 2007.)

Diabeteksen hoidon keskeisin tavoite on, että diabeetikko itse osaa kaiken sen mitä tarvitaan diabeteksen omahoitoon onnistumiseen. Diabeteksen hoito vaatii diabeetikolta pitkäjänteistä, kokonaisvaltaista itsestä huolehtimista, jota terveydenhuollon ammattilaiset tukevat antamalla yksilöllistä ja yksilölähtöistä hoitoa ja ohjausta. (Ilanne-Parikka ym. 2011, 10.)

### 3.2 Omahoitoon sitoutuminen

WHO:n hoitoon sitoutuminen -projektissa omahoitoon sitoutuminen on määritelty seuraavasti: *”Se kuinka henkilön käyttäytyminen, lääkkeiden ottaminen, ruokavalion noudattaminen ja/tai elämäntapojen muuttaminen vastaa terveydenhuollon henkilön kanssa yhdessä sovittuja ohjeita.”* (Lääkätietokeskus 2004, 21.)

Omahoito on potilaslähtöinen toimintatapa, jossa potilas ammattihenkilön tuella suunnittelee pitkäaikaissairautensa hoidon ja ottaa vastuun sairautensa hoidosta. Käytännössä omahoito on yksilöllistä ja päivittäistä omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimista. Siihen kuuluvat ruokavalio, riittävä liikunta, tupakoimattomuus, alkoholin välttäminen tai kohtuukäyttö sekä omasta psyykkisestä hyvinvoinnista huomioiminen. Lisäksi omahoitoon kuuluu sairauksien ennaltaehkäisyä, sairauksien lääkkeellistä sekä lääkkeetöntä hoitoa ja omatoimista terveydentilan seuranta. Pitkäaikaissairauksien hoidon painopiste on yhä enemmän muuttumassa potilaan omahoidon tukemiseksi. Sairastuneen omahoitopastuksessa terveydenhuollon ammattilainen ottaa huomioon potilaan autonomian, tukee hänen motivaatiotaan, voimavaroja sekä pystyvyyden tunnetta omaa sairauttaan kohtaan. Tavoitteena potilaan omahoidon tukemisessa on pitkäaikaissairauksien tehokas hoitaminen, riskitekijöiden vähentäminen ja terveydenhuollon vähenevien resurssien oikea kohdentaminen. (Routasalo ym. 2010, 1917–1923)

Diabeetikon hyvä hoitotasapaino saadaan toteutumaan hyvällä omaseurannalla. Viime aikoihin saakka terveydenhuolto ei ole painottanut toimivia omahoito-ohjeita, mutta Diabetesliitto on tehnyt paljon asennekasvatusta tilanteen korjaamiseksi. Diabetesliiton olemassaolon aikana diabeetikon arjessa on tapahtunut suuri muutos jossa omahoidon merkitys on kasvanut. Jorma Huttunen on kiteyttänyt asian: ”*Jos aikaisemmin ihmisen elämä sopeutettiin diabeteksen hoitoon, niin tänä päivänä diabeteksen hoito sopeutetaan ihmisen elämään*”. (Hyttönen & Joutsivu 2005, 86.)

Omahoidon sitoutumisen tärkein tavoite on, että diabeetikosta tulisi oman hoitonsa asiantuntija. Siitä huolimatta hän tarvitsee useita ohjauskertoja terveydenhuollon ammattilaisilta. Ohjaustilanteessa varmistetaan että diabeetikko on pystynyt sisäistämään omaan hoitoonsa liittyvät keskeiset asiat. Näitä ovat insuliinin annostelun säätäminen, hiilihydraattien määrän ja liikunnan yhteensovittaminen, säännölliset elämäntavat, jatkuva verensokeripitoisuuden seuranta, säännölliset seurantakäynnit lääkärin ja hoitajan vastaanotolla. Edellä mainittujen seikkojen avulla diabeetikko tavoittelee verensokeritasoa, jossa hänen olon-

sa ja toimintakykynsä olisivat hyviä tässä ja nyt. (Saano & Taam-Ukkonen 2013, 397–398; Marttila 2015.)

Hoitosuunnitelma on yhdessä lääkärin kanssa tehty dokumentti, joka tulisi olla jokaisella pitkäaikaissairaalla henkilöllä. Henkilökohtainen hoitosuunnitelma kertoo hoidon keskeisistä tavoitteista, toteuttamistavoista ja seurannasta. Hoitosuunnitelma pitää sisällään omahoidon suunnitelman. Omahoidon lähtökohtana toimivat diabeteksen hoidon yleiset tavoitteet. Niiden pohjalta diabeetikko voi miettiä henkilökohtaisia tavoitteita esimerkiksi liikunnan ja verensokeriseurannan suhteen. Hyvä hoitosuunnitelma pitää sisällään realistiset tavoitteet joihin diabeetikko on valmis sitoutumaan. Hoitosuunnitelmasta selviää hoidon kokonaisuus: pysyvät diagnoosit, lyhyemmän ja pitkän ajan tavoitteet (esim. HbA1c, päivittäinen VS, RR, paino, tupakoimattomuus, liikunta, terveyttä edistävä syöminen), omaseuranta (= edellä mainittujen tavoitteiden toteutumisen seuranta), omahoidon tuki, mahdolliset ammattilaisten (esim. jalkaterapeutti, ravitsemusterapeutti, fysioterapeutti) tapaamiset, lääkitys ja lääkehoidon muutokset, seurantakäynnit aikatauluineen, hoitavan yksikön yhteystiedot. (Vehmanen, 2015.)

Diabetekseen liittyen on tehty pro gradu -tutkielma ”Diabetes elämäkumppanina, nuoren ja perheen diabetekseen sopeutumista kuvaava substantiivinen teoria” jossa puhutaan myös omahoidosta sekä tutkitaan nuorten sitoutumista omahoitoon. Omahoidon tärkeimpinä tavoitteina terveydenhuollon ammattilaiset ja diabeetikoiden vanhemmat pitävät hoitotasapainon saavuttamista sekä lisäsairauksien ehkäisemistä. Nuorelle itselleen lisäsairauksien uhka tulevaisuudessa ei välttämättä ole paras omahoidon motivoija. Nuoret haluavat elää hetkessä. Nuorten mielestä oleellisinta diabeteksen omahoidossa on, että se on näkymätöntä ja he voisivat elää samalla tavoin kuin muut ikäisensä. Noin 10-vuotiaana diabeetikot alkavat yleensä hallita oman hoitonsa tekniset toimenpiteet mm. pistämisen ja verensokerilaitteiden käytön. Tekninen taito ja omatoimisuus mittausten suorittamisessa voivat erehdyttää vanhempia luulemaan, että nuori olisi valmis ottamaan vastuun omasta hoidostaan. Nuoren diabeetikon ja vanhempien välinen suhde voi olla koetuksella päivittäiseen omahoitoon liittyvien konfliktien vuoksi ja konfliktien koetaan heikentävän elämänlaatua. (Olli 2008, 28–29.)

Tutkimustuloksissa tuli ilmi, että nuorten omahoitoon sitoutumisessa on eroja. Omahoitoon liittyvät vastaukset jakautuivat viiteen eri luokkaan. Luokat jakautuivat diabeetikoiden omahoitoon liittyvien erilaisten toimintatapojen mukaan. Tutkimuksessa yksi ryhmä nimettiin ”joustajiksi”. He kokivat diabeteksen hoidon kuuluvan päivittäiseen arkeen ja hoitivat itseään ja diabetestaan oman etunsa ja terveyden arvostamisen vuoksi. Toinen ryhmä nimettiin ”tunnollisiksi”. He viettivät säännöllistä elämää, he toteuttivat omahoidon ammattilaisilta saatujen ja vanhemmilta omaksuttujen ohjeiden mukaisesti. Kolmas ryhmä oli ”hapuilijat”. Hapuilijoilla oli lähes päivittäin vaikeuksia hoitotoimenpiteiden vaikutuksen arvioimisessa suhteessa verensokerin. Vaikeuksia tuottivat muun muassa ruokailun, insuliinin, liikunnan ja harrastusten yhteen sovittaminen. Neljäs ryhmä oli ”pakertajat”. Pakertajat suorittivat omahoidon kaavamaisesti. Esimerkiksi verensokerimääritykset tehtiin tietyn rutiinin tai ulkoisen kontrollin mukaan. He halusivat salata oman diabeteksensa ja kokivat itsensä erilaisiksi sairauden vuoksi. Viimeinen ryhmä oli ”kapinalliset”. Kapinalliset halusivat unohtaa ja kieltää diabeteksen. He suhtautuivat diabetekseen välinpitämättömästi ja laiminlöivät omahoidon. Diabetes aiheutti heille huonommuuden tunnetta, itsearvostuksen tunnetta ja ahdistumista. Omahoidon laiminlyönnillä nuoret kapinoivat sairautta vastaan ja purkivat pahaa oloa vanhempiinsa. (Olli 2008, 93–95.)

## 4 HYPOKOIRA OSANA DIABETESTA SAIRASTAVAN OMAHOITOA

### 4.1 Hypokoiran käyttötarkoitus

Hypokoira tunnistaa matalat ja korkeat verensokerit ihon ja hengityksestä tulevan tuoksun perusteella. Koira pystyy erottamaan verensokerin vaihtelut jopa ennen kuin diabeetikko itse huomaa niiden oireet. Koiran tehtävänä on ilmaista diabetesta sairastavan henkilön verensokerin vaihtelut. Lisäksi koira voidaan kouluttaa ilmaisemaan ketoaineita ja hakemaan apua tarpeen mukaan esim. verensokerimittarin, tai matalia verensokereita korjaavan siripirin. Koiran kyky ilmaista verensokerivaihtelut tuo turvallisuuden tunnetta diabeetikolle ja hänen läheisilleen. Hypokoira lievittää stressiä, minkä lisäksi se usein motivoi diabeetikkoja liikkumaan. (Niinikoski 2014a, 31; Forsman 2015.)

Yhteiskunta ei tue hypokoiran koulutusta. Koiran hankkimiseen on olemassa kaksi eri mahdollisuutta. Diabeetikko voi kouluttaa oman koiran joko pentukurssilla (12 viikosta 10 kuukauteen) tai aikuisena (10 kuukaudesta 5 vuoden ikään). Toinen mahdollisuus on projektikoiran kouluttaminen, jolloin koira asuu kouluttajan luona ja sille koulutetaan perusteet. Noin vuoden ikäisenä koira muuttaa perheeseen, jossa koiran koulutus jatkuu. Tällä hetkellä pentukurssi maksaa 1800 €, aikuisen koiran koulutus 1500 € ja projektikoiran hinta on 12 000 €. (Forsman 2015.)

Englannissa on koulutettu hypokoiria vuodesta 2003 ja muutama vuosi myöhemmin koulutus aloitettiin myös Yhdysvalloissa. Vuonna 2009 Hypokoirayhdistyksen puheenjohtaja Susanna Klefström kävi Kaliforniassa tutustumassa hypokoiratoimintaan, josta innostuneena sai idean tuoda toiminnan mukanaan Suomeen. Vuonna 2010 perustettiin Hypokoirayhdistys. Yhdistyksen tarkoituksena on edistää ja kehittää hypokoiratoimintaa Suomessa sekä tarjota diabeetikoille mahdollisuus hankkia ja kouluttaa oma nuuskuttava verensokerimittari. (Forsman 2015; Hypokoirayhdistys 2015.)

Yhdysvalloissa on noin 5 miljoonaa henkilöä, joilla on insuliinihoitoinen diabetes. Jokainen heistä kärsii hypoglykemioista ja 17% heistä ei tunnista matalien

verensokereiden oireita. Yhdysvalloissa perustettiin vuonna 2004 yhdistys nimeltä Dogs for Diabetics (D4D). Yhdistyksen koirat on koulutettu tunnistamaan ja ilmoittamaan verensokerivaihtelut ja yhdistys sijoittavaa koiria diabeetikko-perheisiin. Koirat ilmoittavat ja tunnistavat hypoglykemiaa 15-30 minuuttia aiemmin kuin verensokerimittarit. D4D:n kouluttajat koirineen edistävät hypokoira-tietoisuutta vieraillemalla aktiivisesti erilaisissa tapahtumissa ja he ovat muun muassa tarjonneet nuorten diabetesleirille ”vahtikoiria”. Sen lisäksi, että koira ilmaisee hypoglykemiaa, sillä kerrotaan olevan myös terapeuttilinen vaikutus. Koiran mukanaolo sallii vanhempien turvallisesti päästää lapsensa harrastamaan. D4D:n koirien omistajat ovat vakuuttuneet koirien hyödyllisyydestä diabeteksen hoidossa. (Dogs 4 Diabetics 2015.)

#### 4.2 Hypokoiran koulutus matalien verensokerien tunnistamiseen

Suomen Hypokoira RY:n koulutusmenetelmänä on positiivinen vahvistaminen, eli koira palkitaan oikeanlaisesta toiminnasta. Elisa Forsman Hypokoirayhdistyksestä on käynyt kollegansa kanssa tutustumassa hypokoira-toimintaan Minnesotassa ja Englannissa ja kouluttaminen tapahtui siellä samoin tavoin kuin Suomessa. Hypokoirayhdistyksen kouluttamilla koirilla on tasotestit, joilla seurataan koiran koulutuksen edistymistä. Koirien tulee suorittaa Kiva koirakansalainen -testi jossa testataan koiran käytöstavat sekä koiran yhteiskuntakelpoisuus. Testissä arvioidaan, että koira on omistajan hallinnassa ja koirakon yhteistointansa sujuu eri tilanteissa. Testi ei ole kilpailu, eikä sen suorittamisessa vaadita samanlaista täsmällisyyttä kuin tottelevaisuuskokeissa. Lisäksi koirilla on puolen vuoden seurantajakso, jonka aikana tarkistetaan koiran taidot ennen kuin koirasta tulee virallinen hypokoira. Hypokoira ry tekee koirille tasotarkastukset kahden vuoden välein. (Forsman 2015; Kiva koirakansalainen 2015.)

Positiivisen vahvistamisen tavoitteena on saada koira sisäistämään erilaisia temppeja ja tottelevaisuusliikkeitä (Ikonen 2014, 68). Olkoon koira minkä ikäinen tahansa, koulutuksen perussääntö on aina sama: koira oppii tekemään sen, missä onnistuu ja mistä saa palkkion. Tärkeintä koiran koulutuksessa on oikea-aikainen palkitseminen: koira tulee palkita täsmällisesti juuri sillä hetkellä kun

koira tekee siltä odotetun oikeanlaisen suorituksen. Täsmällisellä palkitsemisella koira oppii yhdistämään oikeanlaisen suorituksen saatavaan palkintoon. (Sorensen 2007, 145–146.)

Nykykoirien aistit ja niiden käyttötapa ovat periytyneet sudelta. Koiran tärkeimpiä aisteja ovat kuulo, haju ja maku. Samat aistit löytyvät myös ihmisiltä, mutta koiran aisteilla on erilainen tärkeysjärjestys. Koiralla aisteista tärkein ja kehittynein on hajuaisti. Koiralla on noin 200 miljoonaa hajuja aistivaa solua. Koirien hajuaisti onkin yli tuhat kertaa parempi kuin ihmisen hajuaisti. Yksi syy koiran kehittyneeseen hajuaistiin on kitalaen lähellä sijaitseva vomeronasaalielin jonka avulla koira myös maistaa haistamansa hajun. (Sorensen 2007, 18–19; Moore 2013, 47.)

Job for Dogsin eläintenkouluttaja Jenny Koljosen mukaan: *”Koiran hajuaistissa on valtava potentiaali, josta ihminen on osannut hyödyntää vasta murto-osan. Ihminen käyttää koira hyödyksi esimerkiksi virkakoiratehtävien, kuten esimerkiksi räjähdde-, palo-, huume-, savuke- ja rahakoiran, tehtävien lisäksi haistelu-koiria käytetään jo nyt ainakin luonnonvarojen etsimiseen, tuholaiosten torjuntaan, sairauksien hoidon tukena, rakennusten kunnossapitoon sekä kadonneiden ihmisten ja eläinten etsintään.”* (Niinikoski 2014b, 32.)

Haastattelimme Koljosta Jobs for Dogsista liittyen hypokoiran koulutukseen. Koiran kouluttamisen tavoitteena on, että koira oppii erottelemaan alhaisen verensokerin (yleensä alle 4) hajun diabeetikon normaalista ominaishajusta ja ilmaisemaan tämän jollain tavalla. Lisäksi koiralle voidaan kouluttaa hajutunnistuskoulutuksen yhteydessä myös muita toimintoja esimerkiksi mehupurkin noutaminen. Koulutusmenetelmänä käytetään positiivista vahvistamista. Koiran ilmaisutapa valitaan aina diabeetikon ja koiran mukaan, sillä on eri asia kouluttaa koira aikuisen diabeetikon avuksi kuin herättämään tarvittaessa diabetesta sairastavan lapsen vanhemmat yöaikaan. Ilmaisukäytös koulutetaan sujuvaksi irrallaan hajukoulutuksesta ja liitetään tämän jälkeen matalanverensokerin haajuun. (Koljonen 2015.)

Koiran hajutunnistuskoulutus voidaan aloittaa jo pentuiässä, kun peruskäytös-

ten ja ympäristökouluttamisen kanssa ollaan hyvässä vauhdissa. Jo ennen tätä pennulle voidaan antaa ruokaa esimerkiksi diabeetikon paidalta, jossa on matalan verensokerin hajua. Näin hajusta alkaa tulla pennulle miellyttävä ja merkityksellinen. Myös jos koira luonnostaan reagoi mataliin verensokereihin, pyritään reaktiota vahvistamaan palkitsemalla koira näissä tilanteissa. Haistelukouluttamisen alkuvaiheessa käytetään hajuerottelurataa, jossa koira vertailee eri näytteitä toisiinsa. Koulutuksessa käytettävät hajut siirretään diabeetikon iholta ja hengityksestä esimerkiksi harsotaitoksiin. On tärkeää, että hajunäytteet olisivat mahdollisimman puhtaita ja tuoreita. Koulutuksessa painotetaan koulutushajujen huolellista talteenottoa ja säilömistä sekä mm. koulutustilan puhtautta. Kun koira tunnistaa matalan verensokerin hajun varmasti, aletaan hajua asteittain siirtää pois radalta lähemmäs diabeetikkoa. (Koljonen 2015.)

Toisin kuin monet työkoirat, hypokoira on aina töissä eli sitä ei erikseen lähetetä hoitamaan tehtävänsä. Tällöin on erityisen tärkeää, että koiran elämässä ei ole jatkuvasti stressiä, sillä tämä voi vaikuttaa koiran hyvinvointiin ja työvuosiin. Koiran kouluttamisessa ei kannata kiirehtiä, kun tavoitellaan mahdollisimman varmaa koira, joka haluaa ja pystyy tekemään työtään pitkään. Koulutuksen aikana on tärkeää huomioida levon ja koulutuksen määrä koiran jaksamisen mukaan. (Koljonen 2015.)

### 4.3 Eläimen ja ihmisen välinen suhde

Eläimellä on luontainen kyky vaikuttaa ihmiseen positiivisesti. Eläimeltä saa lohtua, tukea ja läheisyyttä, sen kosketus rauhoittaa. Lisäksi eläin on luotettava ja tuo omistajalleen elämäniloa ja hyvää mieltä. Sen tarjoama lohtu ja läheisyys ovat aina saatavilla. Vuorovaikutus eläimen kanssa tapahtuu ruumiinkielellä, eikä kommunikointiin välttämättä tarvita sanoja. Ruumiinkielellä käyty vuorovaikutus voi olla sanallista vuorovaikutusta aidompaa ja todellisempaa. Eläin ei arvioi eikä luokittele, vaan suhtautuu kaikkiin ihmisiin tasavertaisesti. Eläin voi vaikuttaa positiivisesti ihmisen itsetuntoon ja siitä voi olla apua uusien, ehkä jopa epämukavien ja haastavienkin tilanteiden kohtaamisessa. (Green Care 2015.)



Suomessa on olemassa sekä eläinavusteista terapiaa ja eläinavusteista toimintaa. Terapiasta on kysymys silloin kun koulutuksen omaava terapeutti käyttää eläimiä työssään apuna. Henkilöllä, joka saa terapiaa, tulee olla diagnoosi ja hoidolla tavoite sekä edistymistä seurataan säännöllisesti. Eläinavusteista toimintaa on muun muassa Kaverikoirat, jotka käyvät esim. päiväkodeissa ja hoitokodeissa piristämässä ihmisten arkea. Eläinavusteisella toiminnalla on ihmisen hyvinvointia parantava vaikutus, se antaa virikkeitä sekä nostaa elämänlaatua. (Green Care 2015.)

Ihminen on kautta aikojen asunut ja työskennellyt eläinten kanssa. Tietojen mukaan koirat olivat ihmisten ensimmäisiä kumppaneita, muut eläimet tulivat vasta myöhemmin. Perheessä asuva lemmikki on tärkeä osa elämää. Lemmikkiä rakastetaan, ja sillä on kokonaisvaltainen vaikutus hyvinvointiimme. Suomessa on paljon ihmisiä, jotka haluaisivat koiran, mutta syystä tai toisesta eivät voi lemmikkiä ottaa. Kun koirattomille mahdollistetaan lemmikkien tapaaminen, tuottaa se heille paljon mielihyvää sekä iloa. Positiiviset vaikutukset eivät jää ainoastaan kohtaamistilanteeseen vaan vaikutukset näyttävät olevan pitempiaikaisia, syvällisempiä ja monitasoisia. (Ikäheimo 2013, 5.)

#### 4.4 Koiran terapeuttinen vaikutus

Useiden tutkimusten perusteella tiedetään, että koiran läsnäolo ja sen kosketaminen vapauttavat ihmisen elimistössä oksitosiinia (=mielihyvähormoni). Koira siis lisää hyvinvointia jo pelkällä läsnäolollaan. Koira on uskottu, johon on helppo luottaa, koira ei kerro salaisuuksia eteenpäin, ja sille on mahdollista kertoa synkimmätkin salaisuudet, myös ne, joita ei ole pystynyt jakamaan vielä kenenkään muun kanssa. Eläimien omistajat ovat tienneet jo pitkään sen minkä tiedekin myöhemmin on vahvistanut: lemmikki on hyvä lääke. Kokemusten mukaan niillä on paljon terveyttä edistäviä vaikutuksia. Esimerkiksi terapiakoiran vierailut vanhuksien luona ovat vaikuttaneet parantavasti ikäihmisten verenpaine- ja kolesteroliarvoihin. Australiassa on tehty tutkimus jossa seurattiin kolmen vuoden ajan 6000 naisen ja miehen sydänterveyttä. Noin 800:lla tutkimukseen osallistuneista oli yksi tai useampi kotieläin. Tutkimustuloksista selvisi että kotieläinten

omistajien terveystulokset olivat huomattavasti paremmat kuin muiden. (Ikäheimo 2013, 185, 188; Ruukki 2004, 16–19.)

Hypokoira tuo helpotusta ja turvaa diabeetikon ja hänen perheensä arkeen esimerkiksi tarkkailemalla diabeetikon verensokerivaihteluita myös yöaikaan. Diabeetikkolapselle koira on tukena ja turvana kun hän joutuu olemaan yksin kotona esimerkiksi koulupäivän jälkeen. Terapeuttinen vaikutus on myös isossa roolissa puhuttaessa koiran hyödyistä. Se luo uskoa, toivoa ja lohtua etenkin tuoreelle diabeetikolle. Usein nuorella diabeetikolla voi olla hankala löytää hyvää hoitotasapainoa ja syynä voivat olla sairauden salailu ja jopa kieltäminen. Koira voi helpottaa pitkäaikaissairaudesta puhumista ja lisätä avoimuutta. Koiran vaatima säännöllinen ulkoilu ja liikunta edistävät terveyttä ja hyvinvointia. (Niinikoski 2014a, 31.)

Koiriin liittyen on tehty useita pro gradu -tutkielmia joissa käsitellään osaksi myös koiran terapeuttista vaikutusta. Pro gradu -tutkielmassa ”Minä ja koirani, koiran vaikutus toiminnalliseen hyvinvointiin” käsiteltiin sitä, miten koira vaikuttaa ihmisen selviytymiseen erilaisista kriiseistä. Tutkimustulosten mukaan koiran tuoma toivo ja ilo on koettu kriisissä selviytymisprosessin käynnistäjäksi. Koira ei puhu, mutta se kuuntelee, lohduttaa ja viestittää toiminnallaan, etteivät asiat ole niin huonosti kuin miltä ne näyttävät. Vastuu ja halu huolehtia eläimestä oli syy nousta ylös sängystä vaikeinakin hetkinä ja keino saada elämästä kiinni kriisin keskellä. (Kihlström-Lehtonen 2009, 28–30.) Vaikka kysymys olisi-kin enemmän ihmisen subjektiivisesta kokemuksesta kuin koiran aktiivisesta toiminnasta, kokemus terapeuttisesta vaikutuksesta lienee tieteellisiä tutkimuksia merkittävämpi.

Toisessa tutkielmassa ”Koirat lemmikkieläiminä, kaupunkikoiran ja koiranomistajan välisen suhteen tarkastelua vuosituhannen vaihteessa” käsiteltiin lemmikkieläinten merkitystä ikääntyneille. Tutkimusten mukaan lemmikinomistajat ovat harvemmin passiivisia tai masentuneita. Eläimen omistaminen voi myös lievittää tarpeettomuuden tunnetta, lisätä ulkona liikkumista ja tämä taas voi olla tärkeä yhdysside muihin ihmisiin. (Kaukio 2002, 30–31.)

Kallion ala-asteella autismiluokassa työskennellään koira-avusteisesti kerran viikossa. Koira on mukana opetuksessa ja koirapäivää pidetäänkin viikon kohokohtana. Koira-avusteisella opetuksella on saatu todella hyviä tuloksia, osa vanhemmista on jopa toivonut koiraa mukaan opetukseen joka päivälle. Päivät, jolloin koira on mukana, ovat rauhallisempia ja rennompia, ja näinä päivinä saavutetaan parempia oppimistuloksia. Selitys siihen on koiran hyvää tekevä vaikutus. Ihmisen silittäessä koiraa verenpaine laskee, elimistössä vapautuu oksitosiinia ja tämä auttaa autistien tyypilliseen stressiherkkyyteen. Koiran avulla autismiluokan lapset kehittävät vuorovaikutustaitojaan, motivoituvat oppimaan ja opiskelemaan. Koira auttaa keskittymään ja työskentelemään itsenäisesti. Oppilaat saavat myös opettaa koiralle erilaisia asioita, esimerkiksi paikallaoloa ja noutamista. Jokaisella oppilaalla on henkilökohtaiset tavoitteet tilanteista, joihin he juuri sillä hetkellä tarvitsevat kipeimmin harjoitusta. Koiran koulutus tapahtuu täysin lapsen ehdoilla ja leikin varjolla. Koulutustilanteessa lapsi harjoittelee huomaamattaan taitoja, joita hän tarvitsee. Usein yliviikkaat lapset kykenevät hallitsemaan itsensä hyvin koirankoulutustilanteessa. Myös murrosikäisille on järjestetty samanlaisia koirankoulutustilanteita ja sulkeutuneet nuoret ovat huomaamattaan alkaneet puhua tunteistaan ja elämästään. (Luukko 2014, 42–44.)

## 5 TUTKIMUSMENETELMÄ

### 5.1 Opinnäytetyö laadullisena menetelmänä

Opinnäytetyö on työ jonka avulla tekijät osoittavat oppineisuutta omalta alaltaan. Opinnäytetyötä arvosteltaessa ei tulisi kiinnittää niinkään huomiota työn pituuteen vaan ennemminkin työn sisältöön ja työssä olevien tulkintojen syvyyteen sekä kestävyuteen. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 87–88.)

Kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimuksella kuvataan jotain ilmiötä tai tapahtumaa. Sen avulla pyritään ymmärtämään ja antamaan teoreettinen tulkinta vastaamalla kysymyksiin miksi, millainen ja miten. Saatujen vastausten avulla luodaan teoreettinen kokonaisuus. Kun kyseessä on kvalitatiivinen tutkimus tulee kohderyhmä valita tiedostetusti ja vastaajien määrä olla melko pieni. Laadullisen tutkimuksen kannalta on merkityksellistä, että henkilöillä, joita haastatellaan tai joille kysely tehdään, olisi mahdollisimman paljon kokemusta ja tietoa tutkitavasta aiheesta. Laadullinen tutkimus on erityisen hyödyllinen silloin kun tarvitaan tietoa asioista, joita ei tunneta tai tiedetä erityisen hyvin. Laadullisella tutkimuksella on monenlaisia merkityksiä hoitotyölle ja -tieteelle. Terveystieteissä tarvitaan eri tavoin koostettua tietoa terveyden ja sairauden kokemuksista, hoitokokemuksista ja ihmisten niille antamista merkityksistä. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157–160; Tuomi & Sarajärvi 2002, 87–88, 97; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 57.)

Laadullisessa tutkimusmenetelmässä tutkittavaa aihetta käsitellään ikään kuin syvyyssuunnassa ja tutkittaessa laadullisesti ollaan kiinnostuneita merkityksistä, prosesseista, ihmisten kokemuksista ja näkemyksistä. Tutkija toimii tiedon kerääjänä ja analysoinnin tärkeimpänä instrumenttina, jolloin aineisto suodattuu tutkijan kautta tutkimustuloksiksi. Laadullisen tutkimuksen arvioimiseen ei ole yhtä selkeitä arviointiperusteita kuin määrällisen tutkimuksen arviointiin. Sen luotettavuutta voidaan kuitenkin arvioida kohdistamalla arviointia tutkimusaineistoon, aineiston analyysin sekä raportoinnin luotettavuuteen. (Kananen 2014, 19–20; Nieminen 2006, 215–216.)

Opinnäytetyössämme käytimme laadullista tutkimusmenetelmää. Mielestämme tämä sopi työhömmö parhaiten koska hypokoira on aiheena uusi ja vähän tutkittu. Laadullisella menetelmällä pystyimme saamaan kattavasti tietoa kokemuksista hypokoirista diabeteksen hoidossa sekä käsitteellistämään ja kuvaamaan aihetta niin, että siitä muodostuu selkeä kokonaisuus. Aineisto kerättiin haastattamalla hypokoirien omistajia. Haastattelukysymykset koostuivat eri teemoista joiden alla oli apukysymyksiä. Haastattelut tehtiin sähköpostitse.

## 5.2 Aineiston hankinta ja tutkimukseen osallistujat

Aineisto kerättiin avoimella kyselylomakkeella, joka antoi tilan ja mahdollisuuden oman tarinan kertomiseen. Päädyimme tekemään kyselyt sähköpostitse, koska halusimme antaa vastaajille mahdollisuuden vastata kysymyksiin rauhasa, heille sopivana hetkenä. Halusimme kyselyssä näkyvän koko perheen kokemukset hypokoirasta, joten yhden ihmisen haastattaminen puhelimitse ei mielestämme olisi ollut oikea tapa. Kyselyyn osallistujat asuvat eri puolella Suomea, joten oli taloudellisesti ja myös ajankäytön kannalta järkevää tehdä kyselyt sähköpostitse.

Kyselylomake tulee suunnitella vastaajan näkökulmasta (Vilkkä & Airaksinen 2003, 59.) Kyselylomakkeessa kysymysten muoto on vakioitu eli kaikilta kyselyyn osallistujilta kysytään samat asiat, samassa järjestyksessä sekä samalla tavalla (Vilkkä 2007, 28). Hyvän kyselylomakkeen tärkeitä ominaisuuksia ovat selkeät ja yksiselitteiset vastausohjeet. Lomakkeen tulee saada vastaaja tuntemaan että kyselyyn osallistuminen on tärkeää. Kysymykset on syytä ryhmitellä loogisesti. (Heikkilä 2008, 48–49.) Lomakkeen mukana on hyvä olla saatekirje, jossa esitellään tutkimusaihe, ketkä tutkimusta tekevät, mihin tutkimuksesta saatuja tuloksia tullaan käyttämään ja miten vastausjoukko on valikoitu (Vilkkä & Airaksinen 2003, 59). Saatekirjeellä on iso merkitys koska sen perusteella vastaaja voi tehdä päätöksen tutkimukseen osallistumisesta (Vehkalahti 2014, 48).

Kyselyyn osallistuvien etsiminen aloitettiin olemalla yhteydessä Suomen hypokoirayhdistyksen Elisa Forsmaniin. Esittelimme hänelle opinnäytetyömme aiheen, ja kysyimme olisiko hänen kauttaan mahdollista saada hypokoirien omistajien yhteystietoja. Forsmanin mukaan Suomessa on käytössä kymmenen heidän kouluttamaansa hypokoiraa. Saimme kuuden henkilön yhteystiedot ja olimme heihin yhteydessä sähköpostilla, jossa kerroimme opinnäytetyöstämme. Kysyimme heiltä halukkuutta osallistua haastatteluun sekä taustatietoja mahdollista haastattelua varten. Haastatteluun osallistumisen kriteeriksi laitoimme, että koiran tulee olla aktiivisessa käytössä, ja tämän perusteella yksi vastaajista jätettiin haastattelun ulkopuolelle. Lähetimme haastateltaville saatekirjeen sekä kysymykset. Kysymyksissä oli viisi teemaa; taustatiedot, käyttäjäkokemukset hypokoirista, hypokoiran vaikutukset sairastuneeseen ja perheeseen sekä koiran terapeuttinen vaikutus. Teemojen alle olimme laatineet muutamia apukysymyksiä vastaamisen helpottamiseksi. Painotimme haastateltaville, että kaikki tiedot ja käyttäjäkokemukset ovat tärkeitä, koska asiaa ei ole aiemmin tutkittu.

### 5.3 Sisällön analyysi

Sisällönanalyysia käytetään usein analyysimenetelmänä hoitotieteellisissä tutkimuksissa. Sen yleisiä lähtökohtia on saada vastauksia tutkittavaan asiaan ja poimia kerätystä aineistosta olennaisin ja tarpeellisin tieto johtopäätösten tekoa varten. Sisällönanalyysin avulla aineisto järjestetään tiiviiseen ja selkeään muotoon niin, ettei aineiston sisältämä informaatio katoa. Kun aineisto on saatu järjestettyä tiiviiseen ja selkeään muotoon, sen perusteella pystytään tekemään selkeitä ja luotettavia johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä. Lisäksi tarkoituksena on etsiä aineistosta erilaisuudet, joiden avulla aineistosta voi löytää eri näkökulmia tai erilaisia kokemuksia samasta aiheesta. Usein sisällön analyysilla toteutetut tutkimukset saavat kritiikkiä keskeneräisyydestä. Keskeneräisyys johtuu siitä, ettei tutkija ole pystynyt tekemään aineistosta mielekkäitä johtopäätöksiä, vaan esittelee kerätyn aineiston suoraan tuloksina. (Kyngäs 1999, 3; Tuomi & Sarajärvi 2002, 105, 110.)

Sisällönanalyysi on prosessi jonka tekemiseksi ei ole yksityiskohtaisia sääntöjä vaan aineiston analyysi etenee karkeasti kolmevaiheisena. Ensimmäinen vaihe on redusoiminen eli pelkistäminen, toinen vaihe on klusterointi eli ryhmittely ja kolmas vaihe on abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Sisällönanalyysin tekemiseen on useampi vaihtoehto. Se voidaan toteuttaa joko aineistolähtöisesti eli induktiivisesti, teorialähtöisesti eli deduktiivisesti tai teoriaohjautuvasti eli abduktiivisesti. Induktiivisessa analyysissä pyritään tutkimusaineistosta luomaan teoreettinen kokonaisuus siten, etteivät aiemmat havainnot, tiedot tai teorit ohjaa analyysia. Deduktiivisessa sisällönanalyysissä teoria ja teoreettiset käsitteet peilataan käytäntöön. Abduktiivisessa sisällönanalyysissä teoria ja aineisto yhdistetään. Näiden avulla pyritään etsimään selitys jollekin havaitulle ilmiölle. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 135; Kylmä & Juvakka 2007, 23.)

Hypokoirista ei ole aiempia suomenkielisiä tutkimuksia, joten deduktiivinen tai abduktiivinen sisällönanalyysi olisi ollut vaikea toteuttaa. Tästä syystä päädyimme induktiiviseen sisällönanalyysiin, jonka käyttämistä puolsi myös sen ominaisuus aineistolähtöisenä säilyttää haastattelun sisältö alkuperäisessä muodossa. Induktiivista sisällönanalyysia käyttämällä pystymme parhaiten tekemään yleistyksiä sekä päätelmiä kyselyn vastauksista. Ennen sisällönanalyysin aloittamista määritetään analyysiyksikkö, joka voi olla esimerkiksi ajatuskokonaisuus, sana tai lause (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108). Valitsimme analyysiyksiköksi lauseen. Luimme vastauksia useampaan kertaan ja alleviivasimme ja poimimme sieltä merkittäviä ilmauksia ja lauseita. Alkuperäisilmauksista saimme pelkistyksiä kysymällä aineistolta tutkimustehtävän mukaisia kysymyksiä ja tässä vaiheessa karsimme epäolennaiset asiat pois. Pilkoimme osan vastauksista, jolla varmistimme, että kaikki olennainen aineistosta tulee analysoidua. Pelkistetyt ilmaisut ryhmittelimme samankaltaisuuksien mukaan alakategorioihin ja loimme kategorioille sopivan otsikon. Alakategoriat yhdistimme samankaltaisuuksien mukaan. Niistä muodostimme kolme yläkategoriaa ja yläkategorioista saimme yhdistävän tekijän. (Katso Liite 2.)

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

### 6.1 Taustatiedot

Haastatteluun osallistui neljä henkilöä tai perhettä. Kaikki haastateltavat olivat tyyppin 1 diabeetikkoja tai heidän vanhempiaan. Heidän joukossa oli perheitä, ja yksin asuvia. Haastateltavat olivat kotoisin eri puolilta Suomea. Hoitomuotoina oli monipistoshoito tai pumppuhoito, osalla oli myös sensorointi käytössä. Sairastuminen diabetekseen on tapahtunut eri-ikäisinä. Vain lapsiperheessä koettiin diabeteksen valvottaneen öisin. Diabeteksen koettiin rajoittavan elämää ja harrastamista. Haastateltavista osalla oli kokemusta koirista jo ennestään, osalle koirat ja koiramaailma on tullut tutuksi vasta oman hypokoiran myötä. Osa koulutti jo aiemmin hankitun koiran hypokoiraksi, toiset hankkivat koiran juuri tätä tarkoitusta varten. Kaikki olivat kouluttaneet koiransa Axxell Brusabyssa Kemiössä.

### 6.2 Tyyppin 1 diabeetikoiden ja heidän perheiden kokemukset hypokoirista

Diabeetikot ja heidän läheisensä kokivat hypokoirien tuovan useita positiivisia asioita elämäänsä. Vastauksista tuli ilmi koiran merkitys diabeteksen hoidon apuna – se on perheenjäsen johon luotetaan ja turvataan. Koira on tuonut perheille sairauden hoitoon uuden ulottuvuuden, josta ei olla valmiita luopumaan. Eräs vastaajista totesi: *”Tärkeintä on että hypokoiria on mukana arjessa. Arki on usein.”* Kokemustensa perusteella haastateltavat suosittelivat hypokoiraa avuksi kaikille diabeetikoille, mutta etenkin lapsidiabeetikoille sekä henkilöille joilla on usein matalia verensokereita ja hankaluuksia tunnistaa matalien verensokerien oireita. Vastauksista muodostimme kolme yläkategoriaa; tuki arjessa ja hoitopäätöksissä, hyvinvoinnin ja hoitotasapainon parantaja ja apu sairauden hoidossa ja hoitomotivaatiossa. Haastatteluiden perusteella yhdistäväksi kategoriaksi tuli ”apu sairauden kokonaishoidossa”.



### 6.2.1 Koira apuna diabeteksen hoidossa

Tuki arjessa ja hoitopäätöksissä -kategoriaan päädyimme, koska haastateltavien vastauksissa esiintyi toistuvasti asioita, jotka liittyivät tukeen, turvaan ja lohdun antamiseen. Turvan tuomista perusteltiin myös sillä, että pelot matalista verensokerista vähenivät ja koirasta oli apua matalien verensokerien yllättäessä. Diabetes on sairaus, mikä vaatii tiivistä seuranta ja koira vastuunjakajana antaa uskoa pärjäämiseen ja jaksamiseen. Koira on hyvä ja luotettava kuuntelija ja sen tuoma tukea on mahdoton mitata jollakin määreellä. Tuki on henkistä ja sen avulla ihminen jaksaa vaikeinakin hetkinä, joita diabeteksen jokahetkinen hoitaminen vääjäämättä tuo. Eräs haastateltavamme kertoi, että lapsen tultua murrosikään vanhempien pyynnöt usein aiheuttavat vastaansanomista, mutta koiraa kuunnellaan ja uskotaan. Koirasta koettiin olevan apua vaaratilanteiden ehkäisyyn ja uskon luomiseen omasta pärjäämisestä. Vastauksissa tuli usein esiin, kuinka koirista on ollut apua hoitopäätösten teossa ja diabeetikoilla matalien verensokerien aiheuttamat vaaratilanteet ovat vähentyneet. Eräs haastateltava kertoi jo pelkästään koiran hankinnan ja koulutuksen alkamisen tuoneen toivon paremmasta elämästä, vaikka koirasta ei vielä silloin ollut apua verensokerin ilmaisussa. Koiran hankintaa kommentoitiin mm. *”Koira on korvaamaton jo tällä hetkellä vaikka on vielä alle 2 vuotias.”*

Tutkimustuloksista kävi ilmi, että koiran käytössä on vain mielikuvitus rajana. Hypokoiran voi opettaa käskystä tuomaan esimerkiksi verensokerimittarin tai hakemaan jotakin syötävää keittiön kaapista. Useissa vastauksissa tuli esiin koiran tuoma apu ja turva eri harrastuksissa. Koiran mukanaolo luo vanhemmille turvallisuuden tunteen lapsen selviämisestä eri tilanteissa. Esimerkiksi lapsen suunnistaessa koira on mukana ja sillä on matalien verensokerien varalta pillimehu hypokoiraliivien taskussa. Jalkapalloa pelattaessa lapsi juoksee juomatauolla koiran ohitse ja jos koira ilmaisee matalat verensokerit, lapsi tietää mitata verensokerin, tarvittaessa syö jotain ja jatkaa vasta sitten pelaamista.

*”Kun diabeetikko tuli ovesta sisään koira oli onneksi vastassa ja ilmaisi heti. Diabeetikko mittasi ja hänen verensokerinsa oli 1,2. Koira toi hänelle mehupur-*

*kin. Ilman koiraa hän olisi voinut jäädä siihen kaiken liikunnan jälkeen. Hän oli yksin.”*

*”Aina silloin tällöin diabeetikolle tulee sellaisia jaksoja että allapäin mietti että miksi minä sairastuin. Silloin koira kuuntelee ja diabeetikko käy hänen viereen makamaan ja jakamaan koiran lämmön.”*

*”Olemme saaneet elämämme takaisin. Minun ei tarvitse koko ajan jännittää mitä diabeetikolle kuuluu kun koira tarkkailee häntä. Ennen koira olin koko ajan niin loppu että en tuntenut eläväni, koska päävastuu diabeetikon sairaudesta vei kaiken energiani.”*

#### 6.2.2 Koira voimaannuttajana

Hyvinvoinnin ja hoitotasapainon parantaja -kategoria rakentui vastauksista jotka käsittelivät itsenäistymistä sekä elämänlaadun ja hyvinvoinnin parantumista. Haastateltavat kertoivat, että koira on tuonut vapauden liikkua myös yksin ilman matalien verensokerien pelkoa. Koira on auttanut hyväksymään diabeteksen sekä tuonut uskoa omaan pärjäämiseen ja itsenäistymiseen. Koirasta kerrottiin olevan iso apu hyvinvointiin ja jaksamiseen, sillä se mahdollistaa mm. paremmat ja rauhallisemmat yöunet ja ”pakottaa” liikkumaan myös huonolla säällä. Eräässä vastauksessa tuli ilmi, kuinka lapsidiabeetikon perheessä hypokoiran avulla oli pystytty rauhoittamaan yöt nukkumiseen, ja millä on suora yhteys arjessa jaksamiseen sekä elämänlaatuun. Vastausten perusteella koiran koettiin tuovan iloa elämään yhteisten onnistumisten ja hyvien hetkien kautta. Lisäksi vastauksista ilmeni, kuinka verensokerivaihtelut ovat vähentyneet ja ”hobis” (HbA1c) parantunut. Eräässä esimerkissä pitkä verensokeri on laskenut koiran ilmaisujen alettua kahdeksasta lähes kuuteen. HbA1c-arvo tutkitaan 3–6 kuukauden välein (Diabeteskeskus 2015c). Arvo kertoo mittausta edeltävältä 6–8 viikolta minkä verran punasolujen hemoglobiiniin on tarttunut sokeria eli glukoosia (Diabeteskeskus 2015c).

Yksi vastaajista kertoi, kuinka tärkeää on, ettei verensokeri pääsisi laskemaan hyporajan alle, koska hypoglykemiaan vaikutukset heijastavat verensokeritasapainoon pitkän aikaa. Diabeetikon verensokeri reagoi herkästi muutoksiin elimistössä, väsymys on yksi tällainen tekijä. Rauhalliset yöunet tasoittavat verensokerivaihteluita. Hypoglykemiassa (alle 4mmol/l) elimistön suojakeinona on insuliinin vastavaikuttajahormonien avulla vapauttaa maksasta sokeria verenkiertoon joka nostaa verensokeritasoa (Diabeteskeskus 2015d). Nostava vaikutus voi kestää jopa 12–48 tuntia ja näin ”sekoittaa” verensokeritasapainoa pitteemmäksi aikaa (Diabeteskeskus 2015d).

*”Hän otti kaikki hypot ja aika nopeasti hän alkoi itsestään ilmaisemaan myös kun verensokeri kipusi yli 14. Samalla hän alkoi ilmaisemaan ketoaineet.”*

*”Mutta jokainen tilanne joka on vähän erillainen kun tavallinen arkipäivä vaikuttaa raskaasti diabeetikon verensokeritasapainoon. Jotta näissä tilanteissa välttyisi ”onnettomuuksilta” hypokoira on elintärkeä. Lopputuloksena on että hypokoira tarvitaan avuksi koko ajan joka tilanteessa.”*

*”..antanut toivoa tulevaisuuteen ja sen vapaudentunteen! Välillä hetkellisesti saattaa jopa unohtaa sairauden vaikka koira kulkee mukana juuri sairauden takia, aika hassua sekin 😊.”*

### 6.2.3 Koira omahoidon tukena

Apu sairauden hoidossa ja hoitomotivaatiossa -kategoriaan päädyimme, koska haastateltavien vastauksissa esiintyi usein hoitotasapainon ja hoitomotivaation paraneminen sekä se kuinka monin eri tavoin koira koettiin luotettavaksi hoitoavuksi. Eräs haastateltava vastasi: *”Luotan koiran ilmaisuun vuorokauden ympäri ja hän myös ilmaisee 100% hypoista ollessaan läsnä.”* Vastauksista kävi kuitenkin myös ilmi, että koira ei ole kone, joten sen toimintaan voivat vaikuttaa esim. väsymys ja hormonitoiminta. Koiran luotettava ilmaisu sekä omistajan luottamus koiraan on mahdollistanut osalla vastaajista verensokerin mittaamisen vähentämisen. Haastatteluissa mainittiin usein siitä, kuinka koira motivoi

omahoitoon sekä helpottaa diabeteksen hoitoa. Koiran koettiin olevan osa hoitomotivaatiota ja lähes kaikki kokivat koiran vaikuttavan positiivisesti omahoitoon sitoutumiseen. Haastateltavien mukaan hypokoirien avulla hoitorutiineihin tuli väljyyttä, sillä koira ilmaisi matalan verensokerin hyvissä ajoin ennen kuin diabeetikolla oli tästä minkäänlaisia tuntemuksia. Koiran ilmaisua pidettiin luotettavampana kuin sensorimittausta. Koiran todettiin ilmaisevan verensokerin lasku 20 minuuttia aikaisemmin kuin sensorin. Kaikki koirat olivat alkaneet itseoppineesti ilmaisemaan myös korkeita verensokereita.

*”Pyrimme aina ottamaan koiran mukaan joka paikkaan koska hän on tosi tärkeä osa diabeetikon omahoitoa. En voisi ajatella enää elämä ilman hypokoiraa turvana.”*

*”Ei tarvitse tarkastella kelloa koko ajan että milloin diabeetikko viimeksi mittasi. Eikä tarvitse yrittää tarkastella diabeetikkoa että miten on vointi (kun ei kuitenkaan mitään huomaa hänestä).”*

*”Hypokoira ei korvaa verensokerimittaria mutta auttaa diabeetikkoa havaitsemaan milloin pitää mitata, jotta verensokeritasapaino pysyisi mahdollisimman tasaisena. Ei tule myöskään turhia mittauksia, koska jos koira ei ilmaise niin ei tarvitse mitata.”*

*”Esimerkiksi kun hän käyttä sensoria niin sensori näytti kerran 9,7 ja todellisuudessa verensokeri oli 1,9 (tämä oli ennen kuin saimme koiran). Nyt kun koira liikkuu mukana hän ilmaisee matalat verensokerit ennen kuin ne ehtivät valua noin alas ja vaikka sensori näyttäisi mitä vain.”*

### 6.3 Millaisia kehitysideoita nousi

Kysyimme haastateltavilta mahdollisista kehitysideoista hypokoira-toimintaan ja koulutukseen liittyen. Koiran hankintaa ei tällä hetkellä tueta yhteiskunnan taholta, mikä koetaan puutteeksi, johon halutaan muutosta. Yleinen tietoisuus hypokoirista koettiin vähäiseksi. Haastateltavat ehdottivat, että markkinoinnin avulla

tietoisuutta lisättäisiin, mikä voisi puolestaan helpottaa varojen hankintaa sekä nostaa esiin uusia varainhankintaväyliä. Taloudellisen tuen lisäksi haastateltavat halusivat koulutusmahdollisuuksia eri paikkakunnille, mikä osaltaan pienentäisi kustannuksia. Tätä perusteltiin myös sillä, että diabeteksen hoidossa on välillä haastavia jaksoja, mikä sekoittaa arkea ja siihen yhtälöön ei enää haluta pitkiä matkustamisia.

Haastateltavat kokivat tarpeellisena saada ennakkotietoa kurssien sisällöstä ja siitä, mitä kuuluu koulutettaviin asioihin. Ennakkotietojen avulla kurssille tulevien olisi helpompi valmistautua tulevaan esimerkiksi suorittamalla Kiva koirakansalainen -testi ennakkoon, jolloin siihen ei tarvitsisi panostaa enää koulutuksen aikana. Haastateltavat kokivat saamansa koulutuksen ammattitaitoiseksi ja pitkäjänteiseksi jollaisena koulutuksen toivottiin myös jatkuvan. Kysyimme haastateltavilta onko oman koiran kouluttaminen kurssilla paras ja tehokkain tapa levittää hypokoira-omintaa vai olisiko parempi saada ”valmis koira”. Haastateltavat olivat yksimielisesti sitä mieltä, että oman koiran kouluttaminen on paras vaihtoehto. Toisaalta koettiin, että on myös paljon sellaisia diabeetikkoja tai diabeetikoperheitä, joilla ei ole aikaa koiran koulutukseen arjen kaotisuuden keskellä. Silloin voisi olla tarve myös valmiiksi koulutetuille koirille.

Kaikki haastateltavat kokivat hypokoiran merkitykselliseksi ja toivottiin, että kaikilla diabeetikoilla olisi mahdollisuus tavalla tai toisella hankkia koira diabeteksen hoidon tueksi. Vastauksissa nousi esille tarve lain suomaan oikeuteen ottaa koira mukaan joka paikkaan mm. kouluun, työpaikalle, harrastuksiin. Tällöin koiran hoitovaikutus sokerivaihteluihin pystyttäisiin maksimoimaan. Eräs haastateltava kertoi, että koiran oltua koulun kesäloma-ajan diabeetikon mukana ympäri vuorokauden, oli HbA1c tippunut yhdessä kesässä 8,0:sta 7,4:ään.

*”Toivon todella että yhteiskunta ymmärtää koirien tarpeen ja antaa taloudellista tukea koulutukseen. Hyvällä hoitotasapainolla ehkäistään monia liitännäissairauksia joiden kustannuksia voimme vain arvailla. Hypokoira on parhaimmillaan tae tasapainoisesta terveesti toimivasta ja elävästä diabeetikosta joka säästää yhteiskunnan varoja.”*

*”Kyllä. Se olisi ajallisesti ja rahallisesti helpompaa. Meidän piti varata vähintään 5päivää reissuun kahdenpäivän jaksolle. Me ollaan matkustettu omalla autolla, junalla ja linja-autolla. Esim. Rovaniemellä järjestettävä koulutus palvelisi hyvin koko lapinlääniä.”*

*”Jos muutenkin on kotona ollut koiria ja tykkää niiden kanssa touhuta ja olla, niin ehottomasti paras on oman koiran kouluttaminen. Siinä sie opit paremmin tuntemaan koirasi, koira opettaa myös omistajaansa.”*

## 7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

### 7.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kuvata tyypin 1 diabeetikoiden ja heidän perheidensä kokemuksia hypokoirista. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada kokemuksia ja tietoa hypokoirista niin toimeksiantajalle, diabetesperheille kuin yksityisille ihmisille ja yhdistyksille, jotka ovat aiheesta kiinnostuneet. Tutkimustehävänä oli vastata kysymyksiin millaisia kokemuksia tyypin 1 diabetesta sairastavilla henkilöillä ja heidän perheillä on hypokoiran käytöstä diabeteksen hoidossa ja millaisia kehittämissuhteita heillä olisi hypokoiraan liittymisen. Saadut tutkimustulokset jakautuivat kolmeen yläkategoriaan; tuki arjessa ja hoitopäätöksissä, hyvinvoinnin ja hoitotasapainon parantaja sekä apu sairauden hoidossa ja hoitomotivaatiossa. Koska kyseessä oli laadullinen tutkimus, tulokset eivät ole yleistettävissä vaan tarkoitus on kuvata haastateltujen diabeetikoiden sekä heidän perheidensä kokemuksia hypokoirasta diabeteksen hoidossa.

Sivuilla 18–19 käsitelimme koiran terapeuttista vaikutusta, jonka lähteenä oli kaksi pro gradu –tutkielmaa. Sekä pro gradujen että meidän työemme tutkimustuloksista kävi ilmi, kuinka koiran terapeuttista vaikutusta pidettiin erittäin merkittävänä. Koiran koettiin tuovan turvaa, lohtua ja se oli hyvä kuuntelija. Hypokoiriin liittymisen löysimme yhden tutkimuksen (Rooney, Morant & Guest 2013), jossa selvitettiin koulutetun hypokoiran merkitystä tyypin 1 diabeetikoille. Verrattessamme kyseisen tutkimuksen tuloksia meidän tutkimuksemme tuloksiin, voimme todeta niiden olevan yhteneväisiä. Molempien tutkimusten mukaan koira koettiin luotettavaksi avuksi diabeteksen hoidossa, ja koiran myötä diabeteksen hoitotasapaino on parantunut. Lisäksi koiran koettiin muun muassa lisäävän itsenäisyyttä sekä parantavan elämänlaatua.

Tulosten perusteella voidaan todeta, että hypokoiran käytön hyödyt diabeteksen hoidon apuna eivät rajoitu pelkästään matalien verensokerien ilmaisuun, vaan koiran vaikutukset ovat paljon laajemmat ja monitahoisemmat. Vastuu omahoidosta on diabeetikolla tai hänen vanhemmillaan, mutta tutkimustuloksista oli nähtävissä, että koira käytetään apuna hoitopäätösten tekemisessä. Diabetek-

sen hoidossa tulee päiviä, jolloin verensokerit vaihtelevat tuntemattomasta syystä korkeista mataliin. Rajut verensokerinvaihtelut sekoittavat hoitorutiinin pahimmillaan useaksi päiväksi. Hypokoiran avulla näitä ”heilahteluita” saadaan hillittyä, jolloin paluu normaaliin päiväjärjestykseen voi onnistua nopeammin.

Diabeetikon elämä on täynnä haasteita ja tilanteita, joihin on mukauduttava. Toisella meistä opinnäytetyöntekijöistä on omakohtaista kokemusta siitä, kuinka haastavia yöt diabeetikkolapsen heittelevien verensokeriarvojen takia voivat olla. Sairauden hoito, josta ei ole koskaan lomaa, vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Tulosten perusteella hypokoira voisi olla se tasapainottava tekijä ja tarvittava valon pilkahdus, joka auttaisi jaksamaan haastavan sairauden hoidossa.

## 7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehdessä tulee kiinnittää huomiota työn eettisyyteen, esimerkiksi huomioimalla se, että opinnäytetyöhön osallistuvien henkilöiden henkilöllisyydet pysyvät salassa. Lisäksi osallistuminen opinnäytetyöhön perustuu vapaaehtoisuuteen, kenenkään itsemääräämisoikeutta ei loukata eikä ketään saa painostaa tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuvien on tiedettävä tutkimuksen tarkoituksesta ja omasta osuudestaan siinä. Osallistujille täytyy kertoa riittävästi tietoa tutkimuksesta, muun muassa siitä, miten tutkimus toteutetaan, mihin sillä pyritään ja miten tulokset esitetään. Tutkimuksen osallistujalta varmistetaan, että hän on ymmärtänyt saamansa informaation tutkimuksesta ja sen kulusta, minkä jälkeen hänen on helpompi tehdä päätös osallistumisesta. Heitä on myös informoitava tutkimukseen mahdollisesti liittyvistä riskeistä sekä oikeudesta milloin tahansa keskeyttää osallistumisensa tutkimukseen. Meillä opiskelijoina on vaihtoehtoisuus opinnäytetyön tekemisen aikana, mutta myös sen jälkeen. Meidän tulee huolehtia siitä, etteivät osallistujien tiedot tule ulkopuolisten tietoon opinnäytetyömme missään vaiheessa, eivätkä myöskään työn valmistumisen jälkeen. (Pelkonen & Louhiala 2002, 131; Salomaa & Keskihannu 2009.)



Tutkijan vastuualueina ovat tutkimuksen analyysi sekä todentaminen. Eettisenä kysymyksenä nousee esiin se, kuinka kriittisesti ja syvällisesti kyselylomakkeella saadut vastaukset analysoidaan ja voiko tutkimukseen osallistuja myöhemmin todeta ja tunnistaa, miten hänen vastauksiaan on tulkittu. (Hirsijärvi & Hurme 2000, 20.) Työtä tehdessämme jouduimme huomioimaan tutkimuksen eettisyyttä. Oli tärkeää, että kyselymateriaali säilytettiin asianmukaisesti siten, etteivät ulkopuoliset päässeet käsiksi aineistoon. Kyselyyn osallistuneiden nimet ja henkilötiedot eivät saa tulla esille missään opinnäytetyöprosessin vaiheessa. Heitä ei eroteltu kirjaimien tai numeroiden perusteella koodeiksi, millä minimoimme tunnistettavuuden. Päädyimme käyttämään suorissa lainauksissa henkilöistä yleisnimityksinä ”diabeetikko” ja hypokoirista ”koira”.

Opinnäytetyöprosessin jokaisessa vaiheessa on noudatettava rehellisyyttä. Tutkijat vastaavat tutkimustulosten ja raportoinnin luotettavuudesta ja oikeellisuudesta. Raportin analysointitapa ilmaistaan työssä selkeästi ja yksityiskohtaisesti. Lähteistä saatu tieto, omat huomiot ja ilmaisut tulee erottaa selkeästi. Eettisyydestä puhuttaessa tutkijoiden on huomioitava lähdekritiikki sekä työssä käytettävän tiedon luotettavuus. Kun puhutaan laadullisen tutkimuksen luotettavuudesta, yleinen ohje on, että aineisto tulee kerätä sieltä, missä ilmiö esiintyy. Aineiston luotettavuuteen vaikuttaa myös se kuinka hyvin tutkijat ovat perehtyneet asiaan. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 177, 181; Salomaa & Keskihannu 2009; Nieminen 1997, 216.) Meidän työssämme luotettavuutta lisää se, että haastattelut tehtiin henkilöille, joilla on hypokoira aktiivisessa käytössä. Näin ollen saatu tieto on ajankohtaista. Haasteena oli saada vastauksiin sievistelemättömät totuudenmukaiset vastaukset. Meidän vastuullemme jäi tulkita aineisto niin, että vastaajan alkuperäinen tarkoitus välittyy, eivätkä siihen vaikuta meidän omat ennakkokäsityksemme.

Keskusteltaessa laadullisen tutkimuksen luotettavuudesta nousee usein esille kysymys totuudesta ja objektiivisesta tiedosta. Erilaiset näkemykset totuuden luonteesta vaikuttavat siihen, miten tutkimuksen luotettavuuskysymyksiin suhtaudutaan. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuteen ei ole tarkkaa kriteeristöä olemassa mutta luotettavuutta voidaan kuvata esimerkiksi neljän erilaisen totuusteorian avulla. Korrespondenssiteorian mukaan väitetty asia on tosi, kun

se on olemassa. Koherenssiteoria ajattelee, että väitetty asia on tosi, jos se sopii yhteen muiden asioiden kanssa. Pragmaattisen teorian mukaan väitetty asia on tosi, jos se on hyödyllinen. Konsensusteoriassa todetaan väitetty asia todeksi, jos enemmistö on samaa mieltä. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan myös käsitellä validiteetin (tutkimuksessa on tutkittu sitä mitä luvattiin) ja reliabiliteetin (toistettavuus) käsitteiden kautta. Laadullisen tutkimuksen piirissä käsitteitä on kritisoitu, mutta vähintään osittain ne toimivat laadullisessakin tutkimuksessa. Luotettavuuden ja eettisyyden pohdinta on laadullisessa tutkimuksessa tärkeää, moniulotteista ja kiisteltyä. (Tuomi & Saraoja 2009, 134–137.)

### 7.3 Oman ammatillisen kasvun pohdinta

Mietimme useita eri opinnäytetyöaiheita ja tarkoitus oli löytää aihe, joka kiinnostaisi molempia ja näin tekisi työn tekemisen mahdollisimman mielekkääksi. Työn aiheeksi valitsimme hypokoiran ja tutkimustehtäväksi vastata kysymyksiin millaisia kokemuksia tyypin 1 diabetesta sairastavilla henkilöillä ja heidän perheillä on hypokoiran käytöstä diabeteksen hoidossa ja millaisia kehittämisohjauksia heillä olisi hypokoiratoimintaan liittyen. Aihetta on tutkittu vähän, mikä oli haaste työn tekemisen kannalta. Koimme aiheen kuitenkin niin mielenkiintoiseksi, että halusimme ottaa haasteen vastaan.

Opinnäytetyömme tietoperustaan olemme etsineet ja käyttäneet useita luotettavia lähteitä. Lähdemateriaalia löytyi runsaasti eri kirjoista, artikkeleista sekä internetistä. Hypokoirista on saatavilla teoretietoa todella vähän, joten koiriin liittyvän teoretiedon olemme keränneet haastatteleamalla asiantuntijoita, joilla on kokemusta hypokoirien koulutuksesta. Mielestämme olemme edenneet johdonmukaisesti opinnäytetyöprosessissa ja onnistuneet rakentamaan sisällöstä selkeät kokonaisuudet aihealueittain, joten lukijan on helppo etsiä haluamansa tieto. Opinnäytetyömme sisältö on rakennettu teorialähtöisestä tietoperustasta sekä haastatteluista ja niiden analysoinnista.

Opinnäytetyön teoriaosiossa kerroimme tyypin 1 diabeteksestä pitkäaikaissairautena. Diabeteksestä on olemassa paljon tutkittua tietoa, joten halusimme

tietoisesti pitää suppeana siihen liittyvän osion. Lisäksi käsitelimme omahoitoon sitoutumista, jolla on suuri merkitys pitkäaikaissairauksien hoidossa. Omahoito on myös diabeteksen hoidon kulmakivi, joka vaatii yhteistyötä diabeetikon ja hoitohenkilökunnan välillä. Tutkimuksemme laajin ja tärkein osio käsittelee hypokoiraa sekä eläimen terapeuttista vaikutusta. Tämän osion rakentaminen oli haasteellisinta, koska hypokoirista on saatavilla vain vähän lähdemateriaalia.

Opinnäytetyöprosessimme alkoi elokuussa 2014, jolloin ideapaperi hyväksyttiin. Toimeksiantajaksi saimme Diabetesliiton. Kirjoitusprosessi aloitettiin syyskuussa ja opinnäytetyösuunnitelma hyväksyttiin joulukuussa 2014. Hypokoirayhdistykseltä saadun tutkimusluvan jälkeen lähetimme kyselylomakkeet vastaajille. Helmikuussa 2015 saimme vastausmateriaalin, jota aloitimme analysoimaan sekä kirjoittamaan auki. Lähdemateriaaliin perehtyminen ja teorian kirjoittaminen oli prosessi, jonka aikana tietämys aiheesta kasvoi paljon. Asiat, jotka halusimme selvittää kasvoivat samaa tahtia lisääntyneen tietämyksen kanssa. Teoriaosaa onkin täydennetty koko prosessin ajan. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme saaneet vastaukset haluamiimme kysymyksiin ja hypokoiran korvaamaton apu diabeteksen hoidossa on noussut yhdeksi päällimmäisistä ajatuksista prosessin aikana. Haastateltavien vastauksissa oli kerrottuna hienoja hetkiä ja suuria tunteita. Oli haaste kirjoittaa vastaukset auki niin, että niiden sisältämä tunnelataus välittyisi myös meidän tekstistämme.

Opinnäytetyöprosessi on ollut mielenkiintoinen ja opettavainen matka diabetekseen sekä hypokoirien maailmaan. Opinnäytetyöaiheen päätettyämme tiesimme sen olevan juuri meitä varten. Aihevalinnalla on ollut suuri merkitys jaksamiseen viedä työtä eteenpäin tiukankin aikataulun ja väsymyksen keskellä, ja tämä on mahdollistanut sen, että opinnäytetyöprosessimme on edennyt aikataulussa. Mielenkiinto ja innostus aiheeseen on pysynyt läpi prosessin. Opinnäytetyön tekeminen on ollut oppimisprosessi, jonka aikana olemme syventäneet tietoa diabeteksestä, sen omahoidosta, ja omahoitoon sitoutumisesta. Hypokoiraa oli aiheena molemmille uusi, joten siihen liittyen kaikki saamamme tieto on ollut uutta ja erittäin tarpeellista. Tutkimusmateriaalin avulla olemme saaneet laajan käsityksen hypokoiran merkityksestä diabeteksen hoidossa. Tulevina

sairaanhoidajina pystymme varmastikin hyödyntämään opinnäytetyön myötä saamaamme tietoa diabeetikoiden hoito- ja ohjaustilanteissa.

Mielestämme saimme tehtyä opinnäytetyöstä kokonaisuuden, joka antaa lukijalle tietoa diabeteksesta, sen hoidosta, hypokoirasta sekä sen tuomista hyödyistä diabeteksen hoidon apuna. Työmme yhtenä tavoitteena oli hankkia vastauksia Diabetesliiton (=toimeksiantaja) haluamiin kysymyksiin. Uskomme, että työmme tarjoaa toimeksiantajallemme heidän tarvitsemaansa tietoa ja työmme on positiivinen viesti heille, jotka suunnittelevat hypokoiran hankintaa tai ovat mukana kehittämässä hypokoiratoimintaa.

Tutkimuksessamme heräsi useita jatkotutkimusaiheita. Koska hypokoiriin liittyen ei ole tehty aiemmin suomenkielisiä tutkimuksia, jatkotutkimusaiheissa on vain mielikuvitus rajana. Aihetta voi lähestyä ja tutkia mistä kulmasta tahansa – joka tapauksessa olet tekemässä pioneerin työtä. Tutkimustuloksia analysoidessa saimme erittäin arvokasta tietoa diabeetikoiden ja heidän perheiden kokemuk-  
sista hypokoirista diabeteksen hoidossa, mutta vastauksissa nousi esille, että tietoisuus koirista on todella vähäistä. Nyt kun on tietoa siitä, että hypokoira on diabeetikolle erittäin hyödyllinen, olisi varmastikin aiheellista lisätä tietoisuutta hypokoirista.

Jatkotutkimusaiheita voisivat olla:

1. Toiminnallinen opinnäytetyö; Infotilaisuuden järjestäminen hypokoiratietoisuuden lisäämiseksi
2. Laadullinen opinnäytetyö; Hypokoirien vaikutuksiin syventävä haastattelu (esim. liittyen itsenäistymiseen, terapeuttiseen vaikutukseen, hyvinvoinnin parantumiseen yms.)

## LÄHTEET

- Diabeteskeskus 2015a. Diabetestietoa. Tyyppi 1. Verensokeri. Viitattu 12.3.2015. [http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/tyyppi\\_1/verensokeri](http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/tyyppi_1/verensokeri).
- Diabeteskeskus 2015b. Diabetestietoa. Tyyppi 1. Tyypin 1 hoidon ABC. Mihin insuliinia tarvitaan. Viitattu 9.3.2015. [http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/tyyppi\\_1/tyypin\\_1\\_hoidon\\_abc/mihin\\_insuliinia\\_tarvitaan](http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/tyyppi_1/tyypin_1_hoidon_abc/mihin_insuliinia_tarvitaan).
- Diabeteskeskus 2015c. Diabetestietoa. Tyyppi 1. Verensokeri. HbA1c. Viitattu 9.1.2015. [http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/tyyppi\\_1/verensokeri/hba1c](http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/tyyppi_1/verensokeri/hba1c).
- Diabeteskeskus 2015d. Diabetestietoa. Tyyppi 1. Tyypin 1 hoidon ABC. Liian matala verensokeri eli hypoglykemia. Viitattu 26.1.2015. [http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/tyyppi\\_1/tyypin\\_1\\_hoidon\\_abc/liian\\_matala\\_verensokeri\\_eli\\_hypoglykemia](http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/tyyppi_1/tyypin_1_hoidon_abc/liian_matala_verensokeri_eli_hypoglykemia).
- Diabeteskeskus 2015e. Diabetestietoa. Tyyppi 1. Matala verensokeri. Viitattu 31.1.2015. [http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/tyyppi\\_1/verensokeri/matala\\_verensokeri](http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/tyyppi_1/verensokeri/matala_verensokeri).
- Dogs4Diabetics 2015. Home. About us. Viitattu 15.3.2015. <http://www.dogs4diabetics.com/about-us/>.
- Forsman, E. 2015. Hypokoira RY. Sihteerin haastattelu. 17.1.2015.
- Green Care 2015. Green care. Viitattu 16.2.2015. <http://www.gcfinland.fi/elainavusteisuus>.
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hypokoira RY 2014. Mikä on hypokoira? Viitattu 12.11.2014. <http://hypokoira.fi/fin/hypokoira/>.
- Hytönen, Y. & Joutsivuo, T. 2005. Arjen asiantuntijat. Diabetesliiton viisi vuosikymmentä. Tampere: Kirjapaino Hermes Oy.
- Iisakka, S. 2015. Lapin keskussairaala. Diabeteshoitajan haastattelu. 13.3.2015.
- Ikonen, K-L. 2014. Naksuttimella uusia taitoja. Meidän koira, 3/2014. 68.
- Ikäheimo, K. 2013. Karvaterapiaa- eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House.

- Ilanne-Parikka, P., Rönnemaa, T., Saha, M-T. & Sane, T. 2011. Diabetes. 7.painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja, toim. Teemu Makkonen. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.
- Kaukio, L. 2002. Koirat lemmikkieläiminä. Kaupunkikoiran ja koiranomistajan välisen suhteen tarkastelua vuosituhaten vaihteessa. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Kihlström-Lehtonen, H. 2009. Minä ja koirani. Koiran vaikutus toiminnalliseen hyvinvointiin. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Kiva koirakansalainen 2015. Kiva koirankansalainen –testi. Viitattu 14.3.2015. <http://www.kivakoirakansalainen.fi/kuvaus>.
- Koljonen, J. 2015. Jobs for Dogs. Eläinten kouluttajan haastattelu. 5.3.2015.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Kyngäs, H. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede, 1/1999. 3.
- Lampela, K. 2015. Lapin Keskussairaala. Diabeteshoitajan haastattelu. 13.3.2015.
- Luukko, N. 2014. Koira kannustaa ja auttaa lasta autismiluokalla. Koiramme, 11/2014. 42–44.
- Lääketietokeskus Oy 2004. Pitkäaikaisiin hoitoihin sitoutuminen. Viitattu 3.2.2015. [http://www.who.int/chp/knowledge/publications/adherence\\_report\\_fin.pdf](http://www.who.int/chp/knowledge/publications/adherence_report_fin.pdf).
- Marttila, J. 2015. Diabeteksen omahoidossa jaksaminen. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 30.3.2015. [http://www.terveysportti.fi/dtk/pit/koti?p\\_artikkeli=dbs00304&p\\_haku=diabetes%20omahoidossa%20jaksaminen](http://www.terveysportti.fi/dtk/pit/koti?p_artikkeli=dbs00304&p_haku=diabetes%20omahoidossa%20jaksaminen).
- Moore, A. 2013. Koirien elekieli ohjaa koiran käytöstä. Everest Printing Co. Ltd, Kiina: A Bonnier Group Company.
- Mustajoki, P. 2014. Diabetes (Sokeritauti). Diabeteksen hoito. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 26.1.2015. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00011](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00011).

- Mustajoki, P. 2015. Lääkärikirja Duodecim. Alhainen verensokeri (hypoglykemia) diabeetikolla. Viitattu 30.3.2015.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00757](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00757).
- Nieminen, H. 1997. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Helsinki: WSOY.
- Nieminen, H. 2006. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Helsinki: WSOY.
- Niinikoski, M-K. 2014a. Nuuskuttava verensokerimittari. Meidän koira, 3/2014. 31.
- Niinikoski, M-K. 2014b. Koiran monitoiminenä käyttöön. Meidän koira, 3/2014. 32.
- Pelkonen, R. & Louhiala, P. 2002. Ihminen lääketieteellisen tutkimuksen kohteena. – Teoksessa Tutkijan eettiset valinnat. (toim. S. Karjalainen, V. Lounis, R. Pelkonen & J. Pietarinen.) 131. Tampere: Tammer-Paino.
- Rooney, N., Morant, S. & Guest, C. 2013. University of Sussex. United Kingdom. Viitattu 9.4.2015.  
<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371%2Fjournal.pone.0069921#s4>.
- Routasalo, P., Airaksinen, M., Mäntyranta, T. & Pitkälä, K. Pitkäaikaissairaalan omahoidon opastus. Suomen Lääkärilehti, 21/2010. 1917–1923.
- Ruukki, J. 2004. Joko teillä on nelijalkainen terapeutti. Tiede, 4/2004. 16–19.
- Saano, S. & Taam-Ukkonen, M. 2013. Lääkehoidon käsikirja. 1. painos. Helsinki: SanomaPro Oy.
- Salomaa, E. & Keskihannu, I. 2009. Lapin sairaanhoitopiirissä tehtävien opinäytetöiden eettinen ohjeistus. Lapin sairaanhoitopiiri. Koulutus. Opiskelijat. Viitattu 13.3.2015. <http://www.lshp.fi/Default.aspx>.
- Sorensen, U. 2007. Otavan koirakirja. Narayana Tanska: Otava.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Finn Lectura.

- Vehmanen, M. 2007. Verensokerin sanelemaa vai aitoja tunteita? Diabetes 12/2007. Diabetesliitto. Viitattu 12.11.2014.  
[http://www.diabetes.fi/diabetesliitto/lehdet/diabetes-lehden\\_juttuarkisto/hoidon\\_seuranta/verensokerin\\_sanelemaa\\_vai\\_aitoja\\_tunteita.708.news](http://www.diabetes.fi/diabetesliitto/lehdet/diabetes-lehden_juttuarkisto/hoidon_seuranta/verensokerin_sanelemaa_vai_aitoja_tunteita.708.news).
- Vehmanen, M. 2015. Hoitosuunnitelma kirkastaa tavoitteet. Diabetes 1/2015, 8–9.
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vilkkä, H. 2007. Tutki ja mittaa – Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.



## LIITTEET

Saatekirje sekä kyselylomake

Liite 1

Esimerkki sisällön analyysistä

Liite 2

Tutkimuslupahakemus

Liite 3

Toimeksiantosopimus

Liite 4

20.1.2015

Hyvä vastaanottaja

Olemme kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa Rovaniemeltä Lapin ammattikorkeakoulusta. Olemme tekemässä opinnäytetyötä liittyen hypokoiriin. Toimeksiantajamme on Diabetesliitto. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata diabeetikkojen ja heidän perheidensä käyttäjäkokemuksia hypokoirista.

Haastateltaviksi on valittu hypokoirayhdistyksen avulla eri ikäisiä ja eri puolilla Suomea asuvia hypokoirien omistajia. Te olette yksi haastatteluun valituista. Osallistumalla haastatteluun annatte arvokasta tietoa hypokoiran vaikutuksista diabeteksen hoitoon sekä diabeetikon ja heidän perheidensä elämään.

Haastatteluun vastaaminen on vapaaehtoista ja Teillä on oikeus keskeyttää haastatteluun osallistuminen milloin tahansa. Käsittelemme tiedot luottamuksella, salassapitovelvollisuutta noudattaen, vastaukset käsitellään nimettöminä. Kaikki haastattelumateriaali tuhotaan opinnäytetyön valmistuttua eikä sitä käytetä muuhun tarkoitukseen. Opinnäytetyö on julkinen ja se tullaan julkaisemaan Theseus- tietokannassa internetissä vuoden 2015 aikana.

Vaivannäöstä ja yhteistyöstä etukäteen kiittäen,

Maria Merkku & Ilkka Sammela  
etunimi.sukunimi@edu.lapinamk.fi

## **Kysymykset hypokoiran omistajille 20.1.2015.**

Suomessa ei ole vielä hypokoiriin liittyvää tutkittua tietoa joten Teidän tietotaitonne ja käyttäjäkokemuksenne on ensiarvoisen tärkeää, niin meille opinnäytetyön tekijöille kuin toimeksiantajallemme Diabetesliitolle sekä muille asiasta ja aiheesta kiinnostuneille.

Toivomme Teidän vastaavan kysymyksiin mahdollisimman laajasti. Älkää miettikö onko joku asia mainitsemisen arvoinen vai ei, vaan kertokaa kaikki mitä asiaan liittyen mieleenne tulee.

Kysymyksissä on viisi teemaa, joiden alle olemme laittaneet muutamia apukysymyksiä helpottaaksemme Teidän vastaamista.

Voitte kirjoittaa vastaukset suoraan kysymysten alle.

### **TAUSTATIEDOT**

- Millainen perhe / diabeetikko on kyseessä?
- Millainen diabeteksen hoitotasapaino on ollut ja millainen hoitomuoto teillä on käytössä?
- Onko teillä ollut poikkeavia verensokereita usein ja onko se aiheuttanut yövalvomista?
- Kuinka diabetes vaikuttaa perheen arkeen (harrastukset, päiväkotit, koulu, kavereiden luona yöpymiset)? Kuinka tiiviisti hypokoira on diabeetikon mukana kodin ulkopuolella?

### **KÄYTTÄJÄKOKEMUKSET HYPOKOIRASTA**

- Mitä hypokoira konkreettisesti tekee? Millä tavalla ja kenelle koira ilmaisee poikkeavat verensokerit ?
- Miten hankitte koiran ja mistä ( koulutus ja sen kesto, hinta)? Mikä Teidän elämäntilanteessa ja diabeteksen hoidossa on ollut sellaista, että hypokoiran hankkiminen on tullut mieleen ja mistä saitte tietää hypokoirista? Kenelle suosittelisitte hypokoiraa?
- Miten koira on toiminut, onko koirasta ollut apua diabeteksen hoidossa?
- Luotatteko koiraan joka tilanteessa? Onko joskus syntynyt epätoivottu vaaratilanne? Onko joitakin tilanteita, joissa koira on erityisen hyödyllinen (esim. retket...)?

## **HYPOKOIRAN VAIKUTUKSET SAIRASTUNEeseen JA HÄNEN PERHEESEENSÄ**

- Voidaanko koiralla korvata joitakin osa-alueita diabeteksen hoidossa tai jättää niitä vähemmälle huomiolle, esim. onko tarvittu vähemmän sensorointia, perusmittaamista tms.?
- Miten hypokoira muutti sairastuneen ja koko perheen elämää?
- Millainen verensokeritaso on ollut ennen ja jälkeen koiran?
- Olisiko vertailtavaa tietoa esim. verensokeritasoista ennen ja jälkeen hypokoiraa, tai tulleista hypotilanteista, kertoisitteko niistä?
- Diabeteksen hoidossa omahoitoon sitoutumisella on iso merkitys, miten koira on muuttanut teidän käytäntöjä omahoidon suhteen?

## **KOIRAN TERAPEUTTINEN VAIKUTUS**

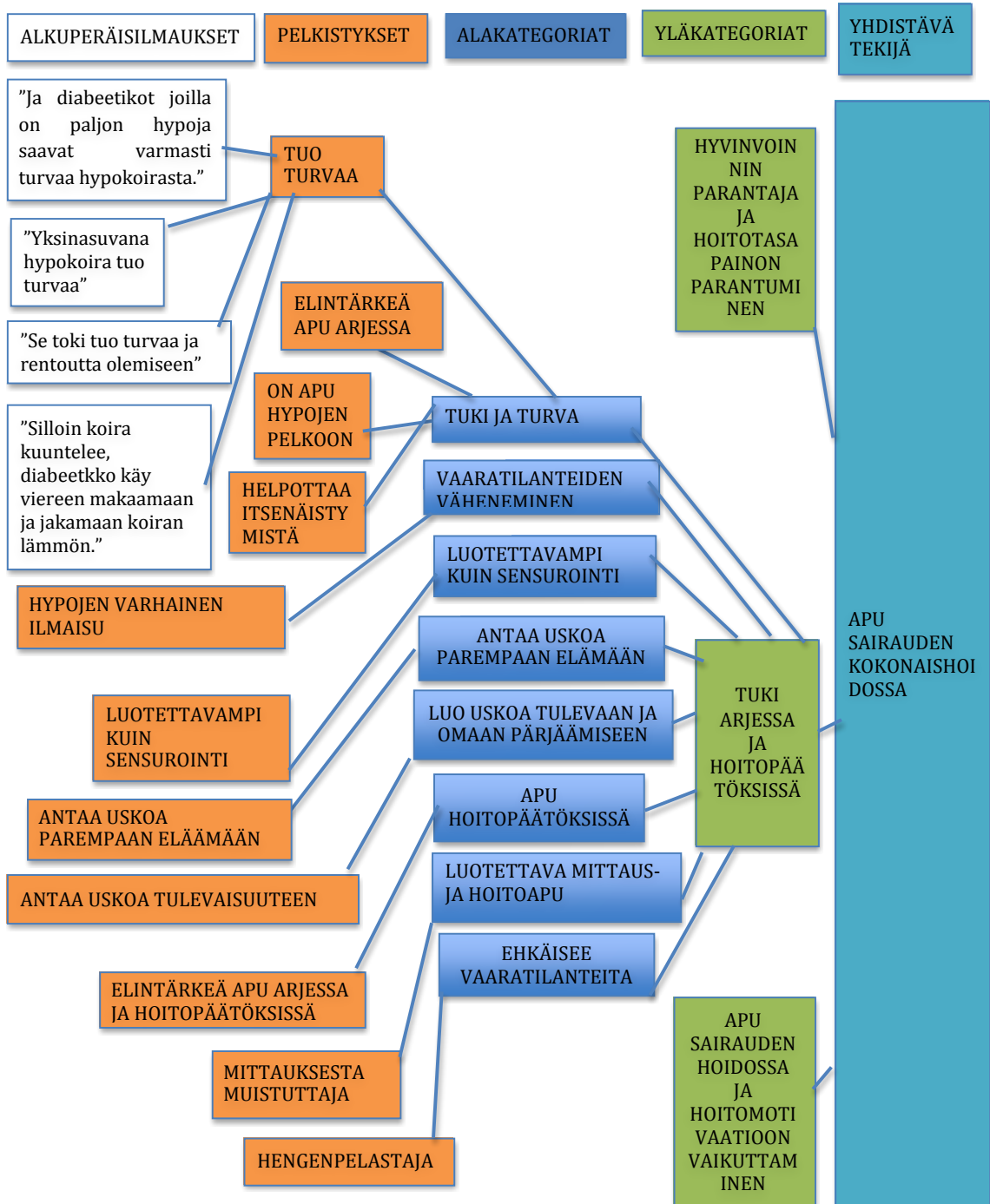
Opinnäytetyössämme on tarkoitus nostaa hypokoiran terapeuttinen vaikutus tärkeäksi teemaksi joten toivomme teidän paneutuvan tähän osioon ja tuovan omia ajatuksia ja kokemuksia kattavasti esiin.

- Onko koiran tulo auttanut diabeetikkoa hyväksymään sairauden?
- Kuinka koira on vaikuttanut perheenne hyvinvointiin ja liikuntatottumuksiin?
- Onko koiran tulo perheeseen helpottanut diabeetikon jaksamista sairauden kanssa?
- Onko koiralla ollut vaikutusta diabeetikon mielialaan ja hoitomotivaatioon?

## **KEHITTÄMISIDEOITA**

- Kuinka näette hypokoiratoiminnan tulevaisuuden?
- Onko oman koiran kouluttaminen hypokoiraksi kurssilla paras ja tehokkain tapa levittää koiratoimintaa? Vai olisiko parempi saada ”valmis koira”?
- Miten kehittäisitte koulutusta, mihin pitäisi panostaa enemmän, mitkä olivat ongelmallisia kohtia tai vaikeita vaiheita koulutuksessa?
- Olisiko tulevaisuudessa järkevää järjestää hypokoirakursseja eri puolella Suomea?

**Esimerkki sisällön analyysistä:**



**OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSLUPAHAKEMUS**

Hakijan / hakijoiden henkilötiedot	Nimi Maria Mercku	Henkilötunnus [REDACTED]	
	Katuosoite [REDACTED]	Postinumero 96440	Postitoimipaikka ROVANIEMI
	Puhelin [REDACTED]	Sähköpostiosoite maria.mercku@edu.lapinamk.fi	
	Tutkimuslaitos, oppilaitos tai muu yhteisö Lapin Ammattikorkeakoulu	Hakijan tehtävä/virka-asema Sairaanhoitajaopiskelija	
Opinnäytetyön ohjaaja(t)	Nimi Susanna Kantola	Oppiarvo ja ammatti HOITAJAN KANTOJA TERVEYSTieteiden MAITREI	
	Toimipaikka ja osoite LAPIN AMMATTIKORKEAKOULU, JOUKAVÄYLÄ 11, 96300 ROVANIEMI		
	Puhelin [REDACTED]	Sähköpostiosoite SUSANNA.KANTOLA@LAPINAMK.FI	
Toimeksiantaja	Toimeksiantaja Diabetesliitto		
	Yhteystiedot Kirjoniementie 15, 33680 Tampere, puh 03-2860215		
Päiväys ja allekirjoitus	Paikka ja päivämäärä ROVANIEMI 18.11.2015	Allekirjoitus Susanna Kantola	
Luvan myöntäminen	<input checked="" type="checkbox"/> Tutkimuslupa myönnetään		<input type="checkbox"/> Tutkimuslupa evätään
	Perustelut		
Päiväys ja allekirjoitus	Paikka ja päivämäärä Kemi 12.11.2015	Allekirjoitus Elisa Forsman	
Myöntämisen ehdot	Myöntämisen ehdot		
	<input type="checkbox"/> Hakijan tulee toimittaa valmis raportti ja tarvittaessa tutkimuksen tulokset suullisesti <input checked="" type="checkbox"/> Hakija vastaa kustannuksista itse, ellei toisin sovita <input type="checkbox"/> Muu ehto		
Päätöksestä tiedottaminen	<input type="checkbox"/> opinnäytetyön hakijalle/ hakijoille <input type="checkbox"/> ohjaaville opettajille <input checked="" type="checkbox"/> yksiköille, jota luvan myöntäminen koskee <input type="checkbox"/> jokin muu, kuka? yksikölle yhdistykselle		

Lapland University of Applied Sciences

### OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

<b>Toimeksiantaja</b>	Nimi (esim. yritys) <b>Suomen Diabetesliitto ry</b> Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) <b>Laura Tuominen-Lojic, [redacted], laura.tuominen-lojic@diabetes.fi</b> Työn aihe <b>Hypokaisra</b>	
<b>Tekijä</b>	Nimi <b>Maria Merku / Ilkka Sammela</b>	Opiskelijanumero <b>P1300783 / P1200547</b>
	Katsoite <b>[redacted]</b>	Postinumero <b>[redacted]</b> Postitoimipaikka <b>ROVANIEMI</b>
<b>Lapin AMK</b>	Puhelin <b>[redacted]</b>	Sähköpostiosoite <b>Ilkka.Sammela@edu.lapinamk.fi</b>
	Suoritettava tutkinto <b>Hoitotimen ko/sairaanhoitaja</b>	Ryhmätunnus <b>A702H13</b>
	Yhteyshenkilön nimi (ohjaaja) <b>Sirkka Hävelä</b>	Tehtävänimike <b>Ter.vuorollon lehtori</b>
	Toimipaikka ja osoite <b>Jokiväylä 11, 96300 Rovaniemi</b>	
	Puhelin <b>[redacted]</b>	Sähköpostiosoite <b>Sirkka.havela@lapinamk.fi</b>
<b>Toimeksiantosopimuksen ehdot</b>		
<b>Ohjaus</b>	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
<b>Dokumentointi</b>	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sekä tulostettuna että sähköisessä muodossa.	
<b>Oikeudet</b>	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin opinnäytetyön valmistuttua. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus käyttää tuloksia omassa opetus- ja TKI-toiminnassaan. Sopijapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksia koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohdan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.	
<b>Keksinnöt</b>	Jos tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ammattikorkeakoulun tai toimeksiantajan keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.	
<b>Vastuut</b>	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
<b>Lisäksi sovitaan</b>		
<b>Salassapito</b>	Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään toimeksiantajan erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	
	<b>Paikka ja päivämäärä</b>	<b>Allekirjoitus</b>
<b>Toimeksiantaja</b>	<b>2.10.2014 TL [redacted]</b>	<b>[redacted]</b>
<b>Tekijä</b>	<b>28.9.2014 Rovaniemi</b>	<b>Maria Merku / Ilkka Sammela</b>
<b>Lapin AMK</b>	<b>26.9.2014 Rov</b>	<b>Sirkka Hävelä</b>