

Elisa Lammila ja Merja Reponen

Eläimet apuna mielenterveyden hoitotyössä, sairaanhoitajan näkökulma

Opinnäytetyö

Kevät 2017

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sairaanhoitaja AMK

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sairaanhoidtaja (AMK)

Tekijät: Elisa Lammila ja Merja Reponen

Työn nimi: Eläimet apuna mielenterveyden hoitotyössä, sairaanhoitajan näkökulma

Ohjaajat: Katriina Kuhalampi, THM, lehtori & Liisa Ahola, TtM, lehtori

Vuosi: 2017

Sivumäärä: 43

Liitteiden lukumäärä: 3

Opinnäytetyön tavoitteena oli haastattelujen kautta saadun tiedon avulla kehittää hoitotyötä eläinavusteisen toiminnan kautta mielenterveyden hoitotyössä. Opinnäytetyön tarkoituksena on sairaanhoitajille tehtävien teemahaastattelujen kautta selvittää, miten eläimiä käytetään mielenterveyden hoitotyössä apuna. Opinnäytetyössä selvitettiin eläinten käyttöä mielenterveyden hoidossa haastattelemalla sairaanhoitajia sekä tekemällä tutustumiskäyntejä Kennelliiton Kaverikoirien mu-kana.

Yhteistyökumppaniksi saatiin Kauhajoen palvelukoti. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää käyttäen. Aineistonkeruumenetelmänä olivat teemahaastattelut ja havainnointi. Opinnäytetyössä haastateltiin neljää sairaanhoitajaa. Vastaukset käsiteltiin sisällönanalyysillä.

Eläinten käyttö mielenterveyden hoitotyössä vaikuttaa positiivisesti asiakkaiden elämään. Säännöllisillä vierailuilla asiakas ja eläin saavat luotua läheisen suhteen toisiinsa. Eläin luo luottamuksellisen suhteen myös sellaisiin henkilöihin, joiden on vaikea luottaa toisiin ihmisiin. Eläimen pehmeän karvan silittäminen luo mielihyvää ja rentouttaa. Eläimestä välitetään ja sille ei kiukutella, vaikka ihmisille oltaisiin ”pahalla päällä”.

Opinnäytetyön tulosten mukaan eläinten käyttö on suositeltavaa mielenterveyden hoitotyössä laajemmin, mitä tällä hetkellä niitä käytetään.

Avainsanat: eläinavusteinen terapia, mielenterveys, skitsofrenia, mielenterveyden hoitotyö.

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Nursing

Author/s: Elisa Lammila & Merja Reponen

Title of thesis: Animals as Help in Mental Health Nursing – Nurses' Point of View

Supervisor(s): Katriina Kuhalampi, MNSc, Senior Lecturer & Liisa Ahola, MmSc Senior Lecturer

Year: 2017

Number of pages: 43

Number of appendices: 3

The aim of the thesis was to develop mental health nursing with the help of the material obtained from the interviews, using animal-assisted activities. The purpose of the thesis is to find out how animals are used for mental health nursing through theme interviews with nurses. The thesis investigated the use of animals in the treatment of mental illnesses by interviewing nurses and making visits with the Kennel Club Dog Mates.

Kauhajoki service home was the partner in this study. The thesis was carried out using a qualitative research method. The material collection method was theme interviews and observation. Four (n=4) nurses were interviewed for this thesis. The responses were processed by content analysis.

The use of animals in mental health nursing has a positive impact on customers' lives. During regular visits, the client and the animal can create an attachment to each other. The animal also creates a trusted relationship with people who find it difficult to trust other people. Caressing the animal's soft coat brings pleasure and relaxes. The animal is cared for and it is not fired, even if it is "in a bad mood". According to the results of this thesis, the use of animals is recommended in mental health nursing more widely than is currently being used.

Keywords: animal assisted therapy, mental health, schizophrenia, mental health nursing.

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Käytetyt termit ja lyhenteet.	5
1 JOHDANTO.....	6
2 ELÄIMET APUNA MIELENTERVEYDEN HOITOTYÖSSÄ.....	7
2.1 Eläimen vaikutus ihmisen terveyteen ja onnellisuuteen	7
2.2 Eläinavusteinen työskentely.....	9
2.3 Eläinavusteinen terapia hoitotyössä.....	10
2.4 Mielenterveys.....	12
2.5 Mielenterveyshäiriöt ja psykoottiset häiriöt.....	13
2.6 Eläimet ja mielenterveys.....	16
3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS.....	19
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	20
4.1 Yhteistyökumppani.....	20
4.2 Laadullinen tutkimusmenetelmä.....	21
4.3 Aineiston kerääminen.....	22
4.4 Aineiston analyysi.....	23
5 TULOKSET.....	25
5.1 Haastateltujen taustatiedot.....	25
5.2 Eläinten hyödyntäminen tällä hetkellä hoitotyössä.....	25
5.3 Eläinten laajempi hyödyntäminen tulevaisuudessa hoitotyössä.....	27
5.4 Mielenterveys ongelmaisten hyötyminen eläinterapiasta.....	28
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	33
6.1 Johtopäätökset.....	33
6.2 Pohdinta.....	35
6.3 Jatkotutkimusaiheet.....	38
LÄHTEET.....	39
LIITTEET.....	42

Käytetyt termit ja lyhenteet.

Eläinavusteinen työskentely Eläinavusteinen työskentely on käsite, johon sisältyy eläinavusteinen toiminta, terapia ja opetus. (Ikäheimo 2015, 10-11).

Eläinavusteinen interventio Eläinavusteinen interventio tarkoittaa eläinavusteista työskentelyä. Käsitteeseen sisältyy eläinavusteinen terapia, toiminta ja opetus. Käsitteeseen ei sisälly opas- ja avustajakoirien toiminta. (Keteliini, [Viitattu 3.3.2017]).

Eläinavusteinen terapia Eläinavusteinen terapia on tavoitteellista toimintaa, jossa eläin on osa hoito- tai kuntoutusprosessia. Tarkoituksena on ihmisen fyysisen, sosiaalisen, emotionaalisen tai kognitiivisen hyvinvoinnin edistäminen. Se voi olla yksilö- tai ryhmäterapiaa. Eläimen ohjaajana toimii terveyden- tai sosiaalihuoltoalan tai kasvatuksen asiantuntija, jolla on alueen erityinen asiantuntijuus ja eläinavusteisen alan harjoitustutkinto tai terapia on toteutettu tällaisen henkilön ohjauksessa. Terapiasta peritään palkkio tai palkka. (Ikäheimo 2015, 10-11.)

Eläinavusteinen toiminta Eläinavusteinen toiminta on yleensä vapaaehtoistoimintaa. Eläimen ohjaaja voi olla koulutettu ammattilainen tai vapaaehtoinen joka ei työskentele sosiaaliala – ja terveystalalla. Eläinavusteinen toiminta antaa mahdollisuuksia lisätä ihmisen hyvinvointia motivoivin, kasvatuksellisin ja/tai mielihyvää tuottavin keinoin. (Ikäheimo 2015, 10-11.)

1 JOHDANTO

Eläimet ja ihmiset ovat eläneet ja työskennelleet yhdessä jo varhaisesta historiasta alkaen. Etenkin koira on kulkenut ihmisen rinnalla jo kauan. Siperiasta löydetyn koiran kallon tutkimuksista on selvinnyt, että koira on ollut ihmisen seuralainen vähintään 33 000 vuotta. Muut eläimet ilmaantuivat ihmisen historiaan mukaan myöhemmin. (Ikäheimo 2015, 5.) Florence Nightingale huomasi eläinten terapeuttisen vaikutuksen jo 1800-luvun lopulla. Häntä pidetäänkin edelläkävijänä eläinavusteisen terapian synnyssä. Nightingale on todennut Sairaanhoidon kirjassaan, että lemmikit auttavat vähentämään psykiatrisessa hoitolaitoksessa asuvien ahdistusta. (Kahilaniemi 2016, 18.)

Eläinterapiaa voisi käyttää enemmän hyödyksi sairaanhoitajan työssä. Eläimen kanssa oleminen vähentää masennus- sekä ahdistusoireita. Koiria työskentelee sairaanhoitajan rinnalla eripuolilla maailmaa kouluissa ja lastensuojelulaitoksissa. Koiran avulla lapsi voi opetella sosiaalista vuorovaikutusta ja tunne-elämän taitoja. (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä RY 2014.) Autistiset lapset hyötyvät eläinterapiasta. Luokassa, jossa on koira, autistisen lapsen on helpompi harjoitella sosiaalisia taitoja sekä tunnetiloja, kommunikaatiota ja oppia sietämään aistiärsyksiä. (Latvala-Sillman 2013, 202.)

Opinnäytetyön tavoitteena on haastattelujen kautta saadun tiedon avulla kehittää hoitotyötä eläinavusteisen toiminnan kautta mielenterveyden hoidossa. Opinnäytetyön tarkoituksena on sairaanhoitajille tehtävien teemahaastattelujen kautta selvittää, miten eläimiä käytetään mielenterveyden hoitotyössä apuna. Aihe on erittäin mielenkiintoinen erityisesti siksi, että opinnäytetyön tekijät opiskelevat sairaanhoitajiksi ja eläimet ovat lähellä sydäntä. Elämän varrella on huomattu erityisesti koirien älykyys ja kyky kommunikoida ihmisen kanssa. Haaveena on, että jossain opinnäytetyön tekijöiden tulevassa työpaikassa eläimiä otettaisiin avuksi sairaanhoitajien hoitotyöhön mukaan.

2 ELÄIMET APUNA MIELENTERVEYDEN HOITOTYÖSSÄ

2.1 Eläimen vaikutus ihmisen terveyteen ja onnellisuuteen

Eläinavusteinen työskentely on käsite, johon sisältyy eläinavusteinen toiminta, terapia ja opetus (Ikäheimo 2015, 10-11). Suomen Kennelliitto on tehnyt tutkimuksen, joka käsiteli eläinten vaikutusta koiranomistajan hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Tutkimuksessa tarkasteltiin, miten ihmisen ja koiran välinen suhde vaikutti koiranomistajan hyvinvointiin. Tutkimuksen mukaan myönteiset vaikutukset ja onnellisuus liittyi siihen, millaisen suhteen he saivat luotua koiraan. Mitä parempi suhde oli, sen onnellisempia koiranomistajat kokivat olevansa. Lisäksi koirasuhde on tutkimuksen mukaan kytköksissä koiran omistamiseen liittyviin tekijöihin, kuten koiranomistajan terveystyöskentelyyn, asenteisiin, elämäntapaan, onnellisuuteen ja sosiaalisiin suhteisiin. (Langinvainio 2016, 2.) Brooks ym. tutkimuksessa (2016) osoitettiin, että lemmikin omistamisen ja siitä huolehtimisen tuomia hyötyjä ovat stressin vähentyminen, parantunut elämänlaatu ja fyysinen terveys, lisääntynyt sosiaalinen kanssakäyminen ja vähentynyt yksinäisyys (Brooks ym. 2016).

Eläimen ja ihmisen välinen vuorovaikutus on eräs sosiaalisen käyttäytymisen muoto. Vuorovaikutuksella on myönteinen vaikutus esimerkiksi immuunijärjestelmän toimintaan sekä kivun hallintaan. Lisäksi vuorovaikutus lisää luotettavuutta ja luottamusta toisia ihmisiä kohtaan. Beetzin ym. (2012) tutkimuksen mukaan eläimen ja ihmisen välinen vuorovaikutus parantaa oppimista ja lisää sekä eläimien, että ihmisten oksitosiinin tuottamista. Eläinten läheisyys näyttää vaikuttavan aivojen kemiaan ja siten erityisesti oksitosiinin kautta vaikuttavan koko ihmisen hyvinvointiin. Eri-tyisesti eläinten merkitys korostuu, jos takana on eri syistä johtuvia ihmissuhde-ongelmia tai traumaattisia kokemuksia. (Laukkanen 2015, 22.) Eläinavusteista terapiaa käyttävillä on tutkimuksen mukaan parempi elämänlaatu ja sosiaaliset suhteet kuin sellaisilla, jotka eläinavusteista terapiaa eivät käyttäneet. Eri tutkimuksien mukaan ihmisillä, jotka omistavat eläimen on pienempi sydämensyke ja verenpaine kuin niillä, joilla ei ole eläintä. Lisäksi eläimen omistaminen vähentää masennuksen, yksinäisyyden ja ahdistuksen kokemuksia sekä vähentää veressä kortisolin eli stressihormonin määrää. (Beetz ym. 2012.)

Eläin vaikuttaa positiivisesti hoitopelkojen lievittämiseen. Kääpiömäyräkoira Nipsu on työskennellyt jo kolme vuotta hammaslääkärin ja suuhygienistin työparina Hattulassa ja Hämeenlinnassa. Nipsun tehtävänä on maata hoidon ajan potilaan sylissä ja näin lievittää potilaan hoitopelkoja. Potilaat kokevat jännityksen poistuvan, kun saavan Nipsun syliinsä, näin huomio kiinnittyy muualla. Koiran läheisyys laskee potilaan verenpainetta ja mielihyvähormonin eli oksitosiinin erittyminen lisääntyy, eikä potilas välttämättä tarvitse puudutusta ollenkaan. (Aitoaho & Happonen 2017,17.)

Koirien hajuaistia voidaan hyödyntää hoitotyössä, eikä ihminen ole todennäköisesti vielä edes keksinyt kaikkea, mihin karvaisen ystävämme tarkkaa kuonoa voisi hyödyntää. Koiran hajumaailma vastaa näkevien ihmisten näkömaailmaa. Koira havainnoi hajuaistinsa avulla ympäristöään. Hajuaisti on koiran aisteista tärkein ja vahvin, sen avulla koira toimii eri tilanteissa. Ihmisen hajuaistiin verrattuna se on monituhattainen. Ihmisellä on hajureseptoreita noin 5 miljoonaa, mikä on hyvin vähän verraten koirien hajureseptori määrään, joka on noin 220 miljoonaa. Koira kykenee erottelemaan jopa 2000 eri hajua ja sillä on myös taito muistaa eri hajuja. Ihminen on käyttänyt koiran hajuaistia hyödyksi monella tapaa esimerkiksi kouluttamalla koiria erilaisiin tehtäviin kuten huumekoiriksi, syöpäkoiriksi, pelastuskoiriksi, tryffelikoiriksi ja poliisikoiriksi. Britanniassa koiria on käytetty syöpätutkimuksessa jo kauan, mutta Suomessa on asiaan havahduttu vasta viime aikoina. Koira kykenee ilmaistamaan hyvin nopeasti, onko kudoksessa syöpää vai ei. Aikaa siihen kuluu valmistelujen jälkeen noin viisi sekuntia. (Tolonen 2016.)

Ensimmäisiä syöpäkoiria koulutetaan Viikissä sijaitsevassa hajulaboratoriossa. Hankkeeseen on otettu mukaan kolmetoista koira. Hankeen tulokset ovat olleet hyviä. Koirat kouluttaa Suomen Hajuerotteluyhdistyksen työryhmä. (Pietiläinen 2015). Tutkimuksessa tutkitaan miten hajutunnistekoiria voisi hyödyntää koirien nisäkasvaimen tunnistamisessa virtsanäytteestä. Ihmisnäytteistä on tarkoitus ensin tutkia eturauhassyöpää, ja sitten mahdollisesti myös borrelioosia sekä kilpirauhasenvajaatoimintaa eli hypotyreoosia, koska näiden sairauksien varhaisdiagnostiikka on myös osoittautunut haastavaksi. (Wise nose- Suomen hajuerottelu Ry 2014.) Lisätutkimuksia tarvitaan vielä, koska syöpätutkijat haluavat olla varmoja, että koirat kykenevät seulomaan syöpätapauksia haistamalla. Mikäli tulokset ovat toivottuja

saattaa tulevaisuudessa olla hyvinkin mahdollista, että koirat ovat mukaan syöpäseulonnessa ja niitä näkee myös sairaaloissa sekä laboratorioissa. (Pietiläinen 2015.)

2.2 Eläinavusteinen työskentely

Eläinavusteinen työskentelysuhde on aina luottamuksellinen vuorovaikutussuhde. Vuorovaikutussuhteen tavoitteena on asiakkaan toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Eläimen hyödyntäminen sosiaali - terveys- ja kasvatustyössä on vielä vähäistä Suomessa, mutta on kasvamaan päin. Eläinavusteista työtä tehdään niin yksityisellä kuin julkisella sektorilla erilaisissa hoito- ja oppilaitoksissa, kuntoutusyksiköissä sekä muissa toimipaikoissa. Eläimiä työskentelee muun muassa toimintaterapeuttien, fysioterapeuttien, psykoterapeuttien, erityisopettajien, luokanopettajien sekä koulukuraattorin ja sairaanhoitajien työparina. Eläimien kanssa voidaan tehdä harjoitteita, esimerkiksi asiakkaan toiminnan ohjaukseen, tunteiden hallintaan ja käsittelyyn, itsetuntoon, motorisen toiminnan edistämiseen tai eettisiin taitoihin liittyviä harjoitteita. Eläinavusteisella työskentelyllä voidaan tukea asiakkaan toiminnallisia taitoja. Eläinavusteisen työskentelyn tyypillisiä tavoitteita ovat motoristen taitojen ja valmiuksien, psyykkisten, sosiaalisten, kognitiivisten ja eettisten taitojen harjaaminen. (Kahilaniemi 2016, 27-31.)

Eläinavusteista työtä tekevän on myös hyvä tiedostaa, että eläinavusteiseen työskentelyyn sisältyy myös riskejä. Erilaisten tautien riski on hyvä tiedostaa ja ennaltaehkäistä asiakkaalle tai eläimelle aiheutuvia haittoja. Zoonooseiksi kutsutaan tartuntatauteja, joiden aiheuttajat voivat siirtyä eläimistä ihmisiin ja päinvastoin. Zoonoosien aiheuttajin kuuluu erilaisia viruksia, bakteereita, loisia, alkueläimiä ja muita taudinaiheuttajia kuten prioni. Ne voivat tarttua välillisesti tai suoraan eläimen ja ihmisen välillä. Välillinen tartunta saattaa tapahtua esimerkiksi veden, elintarvikkeiden tai hyönteisten välityksellä. Osa zoonooseista aiheuttaa melko lieviä sairastumisia, mutta jotkut zoonoosit ovat ihmiselle hengenvaarallisia ja saattavat aiheuttaa mittavia taloudellisia menetyksiä yhteiskunnassa. Virusten aiheuttamia tartunta-

tauteja ovat esimerkiksi myyräkuume ja rabies. Bakteerien aiheuttamia muun muassa borrelioosi ja salmonella. Loiset taas aiheuttavat toksoplasmoosia ja ekinokokoosia. (Evira 2016.)

2.3 Eläinavusteinen terapia hoitotyössä

Eläinavusteinen terapia on tavoitteellista toimintaa, jossa eläin on osa hoito- tai kuntoutusprosessia. Tarkoituksena on ihmisen fyysisen, sosiaalisen, emotionaalisen tai kognitiivisen hyvinvoinnin edistäminen. Se voi olla yksilö- tai ryhmäterapiaa. Eläimen ohjaajana toimii terveyden- tai sosiaalihuoltoalan tai kasvatuksen asiantuntija, jolla on alueen erityinen asiantuntijuus ja eläinavusteisen alan harjoitustutkinto tai terapia on toteutettu tällaisen henkilön ohjauksessa. Terapiasta peritään palkkio tai palkka. (Ikäheimo 2015, 10-11.)

Eläinavusteista terapiaa voisi käyttää enemmän hyväksi sairaanhoitajan työssä. Eläimen kanssa oleminen saa muistisairaana ja masentuneen vanhuksen piristymään ja hymyilemään ja siten se on apuna vähentämässä masennus- sekä ahdistusoireita. Koiria työskentelee sairaanhoitajan rinnalla eripuolilla maailmaa kouluissa ja lastensuojelulaitoksissa. Koiran avulla lapsi voi opetella sosiaalista vuorovaikutusta ja tunne-elämän taitoja. Myös mielenterveyskuntoutujat hyötyvät eläinavusteisesta terapiasta. (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä RY 2014.) Eläinavusteisen terapian tarkoituksena on auttaa ja edistää fyysistä, sosiaalista, kognitiivista ja emotionaalista toimintaa. Eläinavusteinen terapia toimii osana terveydenhuollon ammattilaisten antamaa hoitoa. Kansainvälisesti eläinavusteisella työllä on jo merkittävä rooli kasvatustyössä ja kuntoutuksessa. Suosiota on lisännyt monipuoliset mahdollisuudet sekä yksityisellä että julkisella sektorilla erilaisissa oppi- ja hoitolaitoksissa, kuntoutusyksiköissä sekä muualla. (Kirvesniemi 2014.)

Eläimen tuominen töihin vaatii neuvottelun lähiesimiehen sekä muun työyhteisön kanssa. Työntekijöiden ja asiakkaiden allergiatilanteet tulee selvittää, jotta työskentely on kaikille turvallista ja mukavaa. Eläimen läsnäolosta on tehtävä tarkat säännöt ja toimintaohjeet sekä henkilökunnalle että asiakkaille. Ennen toiminnan aloittamista on hyvä tehdä kirjallinen esite työskentelevästä eläimestä sekä asiakkaille että muulle työyhteisölle. (Kahilaniemi 2016, 31.)

Eläimelle järjestetään oma rauhallinen paikka levolle ja siellä sitä ei häiritä. Sovitaan, kuka vastaa eläimen hoidosta työpäivän ajan. Tilojen siisteydestä huolehditaan sekä järjestetään tarvittaessa erillinen ilmanvaihto muihin tiloihin. Koira on pestävä ja harjattava riittävän usein, kynnet leikataan säännöllisesti ja pidetään huoli hampaiden kunnosta. Ulkotiloista jätökset poistetaan asianmukaisesti. Hyvä käsihygienia muistetaan. Jos koira-avusteista työtä valokuvataan, on tärkeä hoitaa kirjalliset luvat etukäteen asiakkailta sekä huoltajilta. Koira on myös vakuutettava. (Kahilaniemi 2016, 38.)

Terapiakoiraksi valitaan kiltti, peruskoulutettu, rokotettu, terve ja sosiaalinen yksilö, sen on osattava käskyt: istu, maahan, paikka ja tänne. Terveystarkastukset ja loishäädöt on tehtävä säännöllisesti. Koiran olisi hyvä osata myös esineiden noutaminen, kuonolla tai tassulla kohteeseen koskeminen. Kasvatus- ja kuntoutustyössä olevan koiran on oltava tasapainoinen ja sen taustat on tiedettävä, ettei tule ikäviä yllätyksiä. Koiran on myös tärkeä oppia erottamaan työ sekä vapaa-aika, jotta se pystyy lepäämään tarpeeksi. (Kahilaniemi 2016, 30-36.)

Ratsastusterapia on myös käytössä esimerkiksi masennuksen hoidossa. Masennuksen hoidossa käytetään lääkehoitoa ja erilaisia terapiamuotoja sekä näiden yhdistelmiä. Lohjan sairaalassa Paloniemessä on käytetty vuodesta 1998 ratsastusterapiaa osana masennuspotilaiden hoitoa. Hoitotulokset ovat olleet monien potilaiden mielestä erittäin myönteisiä. Ratsastusterapia on hyvin kokonaisvaltainen hoito ja kuntoutusmuoto ja tarjoaa ihmiselle monipuolisen itseensä tutustumisen kentän. Hevososen voimakas läsnäolo ja kyky reagoida ihmisen pieniin kehon viesteihin sekä tunteisiin auttaa terapeuttia ymmärtämään paremmin potilaan kokemusta omasta itsestään ja hänen tapansa suhtautua ympäröivään maailmaan. (Purola 2011, 175-179.)

Useissa Euroopan maissa on kuntoutustoiminnan tukena käytetty maatiloja. Yksi tällainen toiminta on Suomeen tullut Green Care toiminta. Toiminnan keskeinen osa on positiiviset tunteet, ilon ja onnistumisen kokemukset sekä eläinten kohtaaminen, uusien taitojen oppiminen ja yhteiset luontokokemukset. (Salovuori 2015, 84.)

Amerikassa käytetään terapiaan myös apinoita. Amerikassa on otettu hyvällä menestyksellä käyttöön Kapusiiniapinoita. Apinat voivat suorittaa tehtäviä missä tarvitaan hienomekaniikkaa, esimerkiksi putken liittäminen pulloon, kaukosäätimen käyttö, puhelimen ja tietokoneen käyttö. Lisäksi apinan elinikä on korkeampi kuin koiran, kapusiiniapina voi elää jopa 30-40 vuotta. Apinan pieni koko antaa mahdollisuuden halata ja pitää sylissä. Apinalla on myös hierarkian käsitys, mikä antaa sille motivaation hoitaa inhimillistä kumppaniaan. Helping Hands kouluttajat hyödyntävät tätä luontaista hierarkiaa luomaan molempia osapuolia hyödyttävän suhteen apinan ja avustettavan välillä. (Why Monkeys/ Helping Hands Monkey Helpers [Viitattu 25.4.2017].)

2.4 Mielen terveys

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee mielen terveyden hyvinvoinnintilana, jossa ihminen ymmärtää omat kykynsä, pystyy toimimaan normaaleissa stressitilanteissa, työskentelemään tuottavasti tai tuloksellisesti ja olemaan yhteisönsä jäsen (Vuorilehto ym. 2014, 13-16). Mielen terveys on voimavara, joka mahdollistaa monia asioita. Mielen terveyteen katsotaan kuuluvaksi psyykinen, fyysinen ja henkinen ulottuvuus. Mielen terveyteen vaikuttaa suotuisasti monet asiat esimerkiksi yksilölliset tekijät kuten perimä, sosiaaliset, yhteiskunnan rakenteelliset tekijät ja kulttuurilliset arvot kuten miten mielen terveyteen suhtaudutaan ja mistä ihmisen arvo muodostuu. Mielen terveys muuttuu elämän-tilanteiden ja kokemusten mukaan koko ihmisen elämän ajan. Ihmisen mielen terveyteen vaikuttaa siis ihminen itse, muut ihmiset ja olosuhteet. (Heiskanen ym. 2008, 12.)

Suojaavien tekijöiden puuttuminen haavoittaa mielen terveyttä. Näitä ovat esimerkiksi huonot sosiaaliset suhteet, väkivallan tai kiusaamisen kohteeksi joutuminen. Mielen terveysongelmista kärsivä saa helposti "leiman otsaansa" ja hänet suljetaan jopa yhteisön ulkopuolelle. Tällainen leimaaminen saattaa olla pahimmillaan syrjimistä. Usein sen taustalla on ennakkoluulot, tietämättömyys ja kielteiset asenteet. Joskus mielen terveysongelmista kärsivä tuntee olevansa arvoton ja kelpaamaton ja näin leimaa itse itsensä. Häpeä leima vaikeuttaa avun hakemista ja lisää riskiä syr-

jäytyä yhteiskunnasta. Mielenterveystyön tehtävänä on edistää mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ja poistaa/vähentää niitä asioita, jotka mielenterveyttä vaarantavat yhteiskunnassa. Itsemurhat lisääntyvät yhteiskunnallisen taantuman aikana ja sen jälkeen. Selityksenä tähän voi olla se, että ihmisillä, jotka elävät köyhissä oloissa on vähemmän mielenterveyttä suojaavia tekijöitä, esimerkiksi mahdollisuuksia koulutukseen ja työhön. (Vuorilehto ym. 2014, 13-16.)

Elämäntilanne, mielenterveys ja hyvinvointi tutkimuksessa selvisi, että aikuisuuden masennusta ennustivat nuoruusiässä koetut masennusoireet ja heikko itsetunto. Pitkäaikaissairaudella näyttää tutkimuksen mukaan olevan myös yhteyttä mielenterveyteen. Nuoruudessa pitkäaikaissairauteen sairastuneet kokivat muita nuoria useammin psykosomaattisia oireita. Aikuisuudessa näyttää taas siltä, että pitkäaikaissairaajat miehet sairastuvat masennukseen naisia enemmän. Tutkimuksen mukaan nuorten mielenterveyttä suojaavia tekijöitä on hyvät suhteet vanhempiin, hyvä itsetunto ja seurustelusuhde. Nämä asiat näyttävät tutkimuksen mukaan suojaavan nuorta masennukselta. (Mustonen ym. 2013, 4.)

2.5 Mielenterveyshäiriöt ja psykoottiset häiriöt

Mielenterveyden häiriö on yleisnimike, jota käytetään erilaisista psykiatrisista häiriöistä. Mielenterveyshäiriö on oireyhtymä, jossa on merkittäviä psyykkisiä oireita, joihin liittyy haittaa ja kärsimystä. Mielenterveyden häiriöt luokitellaan vaikeusasteiden ja oireiden mukaan. Vakavimmat häiriöt aiheuttavat kärsimystä ja toimintakyvyn sekä elämänlaadun heikkenemistä. Hyvällä hoidolla voi elää tyydyttävää elämää, vaikka kärsii vaikeasta mielenterveyden häiriöstä. Kaikilla ihmisillä voi mielenterveys järkkäytyä ja kuormittua joissain vaiheissa. On täysin normaalia, että joissakin tilanteissa voi tilapäisesti tulla henkistä pahoinvointia. Mielenterveydenhäiriöt on hyvä tunnistaa, että niihin voidaan saada sopivaa hoitoa. Mielenterveyden häiriöihin voi vaikuttaa monet tekijät ja usein jokin stressitekijä sen lopulta laukaisee. Diagnostiikassa käytetään kahta psykiatrista tautiluokitusjärjestelmää. ICD- järjestelmä on maailman terveysjärjestön kehittämä ja DSM- järjestelmä taas Yhdysvaltojen psykiatriyhdistyksen kehittämä. (Mielenterveyshäiriöt 2015.)

Psykoosi tarkoittaa todellisuudentajun häiriintymistä. Se ilmenee aistiharhoina, harhaluuloina, eriskummallisena käytöksenä ja puheen huomattavana hajanaisuutena. Psykoosisairauksista vaikea-asteisin on skitsofrenia. Skitsofreniaa harvinaisempi skitsoaffektiivinen häiriö luetaan myös psykoottisiin häiriöihin kuuluvaksi. Skitsoaffektiivisessä häiriössä saman sairausjakson aikana esiintyy skitsofreniatyyppisten oireiden ohella maniaa tai depressiota. Harhaluuluisuushäiriössä sairastujan toimintakyky säilyy paremmin kuin edellä mainituissa. Ohimenevät psykoottiset häiriöt voivat liittyä tuoreeseen psyykkiseen traumaan, esimerkiksi omaisen kuolema, suuronnettomuus tai taloudellinen katastrofi. (Vuorilehto 2014, 168.)

Psykoottisia häiriöitä voi esiintyä myös kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä. Tällöin psykoosioireet liittyvät mania- tai masennusvaiheisiin. Depressio saattaa olla psykoositasoinen. Tällöin harhaluulot poikkeavat skitsofrenian harhaluuloista. Ne ovat synkkiä ja liittyvät usein esimerkiksi omaan kehoon tai ne voivat olla syyllistäviä. Fyysinen sairaus voi myös aiheuttaa psykoosin. Esimerkiksi aivosairaudet, endoriittiset häiriöt eli hormoni ja aineenvaihdunta häiriöt, infektiot ja nestetasapainon häiriöt sekä päihteiden ja lääkkeiden käyttö voivat aiheuttaa elimellisiä psykooseja. Vanhuksilla tavallisia ovat elimelliset harhaisuus- ja sekavuustilat. Sairauden hoitaminen auttaa tilanteeseen. Huumepsykooseista amfetamiinipsykoosi on yleisempiä. Amfetamiinipsykoosiin liittyy usein vainoharhaisuutta ja väkivaltaisuutta. (Vuorilehto 2014, 168-169.)

Skitsofrenia eli jakomielitauti on vakava psykiatrinen sairaus, joka alkaa yleensä nuorella aikuisiällä. Skitsofreniaan liittyy olennaisena osana aistiharhat ja erilaiset ajattelun tai havaitsemisen vääristymät eli harhaluulot sekä myös tunneilmaisujen poikkeavuus tai latistuminen. Skitsofreniaan sairastuu noin 1% ihmisistä. Yleensä miehet sairastuvat 20–28 vuoden iässä ja naiset muutamaa vuotta vanhempina. Skitsofreniaan voi kuitenkin sairastua missä iässä tahansa, keski-iässä sairastuminen on harvinaisempaa. (Huttunen 2015.)

Skitsofrenian diagnoosi edellyttää, että potilaalla esiintyy vähintään kuukauden ajan ainakin kaksi sairaudelle ominaisesta viidestä oiretyypistä: aistiharhat, harhaluulot, hajanainen tai outo käytös tai selvämotorinen jäykkyys tai kiihtyneisyys, negatiiviset eli puutosoireet (tunneilmaisujen selvä latistuminen, puheen selvä köyhtyminen tai

tahdottomuus). Lisäksi diagnoosin edellytyksenä on se, että sosiaalinen toimintakyky on huomattavasti heikentynyt sekä toimintakyvyn heikentyminen on kestänyt yhtäjaksoisesti muutaman kuukauden ajan. Toimintakyvyn heikkeneminen näkyy arjen toimissa esimerkiksi opiskelussa, työssä käymisessä ja ihmissuhteissa. (Huttunen 2015.)

Aistiharhoista erilaiset kuuloharhat ovat yleisempiä, tällöin henkilö kuulee yksittäisiä sanoja tai puhetta. Äänet saattavat olla uhkaavia tai syyttäviä. Toisinaan ääniä kuuleva saattaa naureskella äänille tai käydä vuoropuhelua keskustellen niiden kanssa. Skitsofreenikolla saattaa esiintyä kuuloharjojen lisäksi myös näköharjoja. Tunto-, haju- tai makuharhat ovat harvinaisempia, mutta niitäkin esiintyy. Harhaluulot ovat uskomuksia, joista potilas pitää kiinni itsepäisesti. Harhaluulot vaikeuttavat potilaan sosiaalista toimintakykyä halliten hänen koko ajatusmaailmaa. Yleisiä harhaluuloja ovat erilaiset paranoidiset eli vainoharhaiset harhaluulot. Sairastunut ei saa mitään suoritetuksi, hän saattaa lopettaa ystävien tapaamisen ja vetäytyä kotiinsa. Sairastunut myös saattaa laiminlyödä henkilökohtaista hygieniaansa ja kodin siisteyttä. Skitsofrenian oireet vaihtelevat suuresti eri potilailla ja sairauden eri vaiheissa. (Huttunen 2015.)

Skitsofreeniaan sairastuneen oireet ilmenevät osalla selvinä jaksoina ja jaksojen välissä heillä ei ole oireita tai he ovat melkein oireettomia. Jotkut puolestaan oireilevat jonkin verran koko ajan, mutta he pystyvät kuitenkin tiedostamaan, että harhat ja ympäristöön liittyvät suhteuttamisharhat ovat epätodellisia. Suhteuttamisharhaluulo tarkoittaa esimerkiksi, että sairastunut luulee asioiden, joita ympärillä tapahtuu ja puhutaan liittyvän häneen. Osalla akuuttien sairausjaksojen välillä oireet jatkuvat vakavina. Noin puolet toipuu siten, että he kärsivät vain lievistä oireista ja pieni osa voi parantua täysin oireettomaksi. Jatkuvasti vaikea-asteisesti oireilevia on noin neljännes sairastuneista. Ikääntyminen usein lieventää harhaluuloja ja aistiharjoja, mutta negatiivisia oireita ja neuropsykologisia oireita jää vielä jäljelle. (Vuorilehto ym. 2014, 169- 170.)

Perinnölliset tekijät lisäävät alttiutta sairastua skitsofreniaan. Jos jompikumpi vanhemmista sairastaa skitsofreniaa, niin noin joka kymmenes lapsi sairastuu elinaikanaan skitsofreniaan. Perintötekijöiden lisäksi erilaiset ympäristötekijät vaikuttavat sairauden kehittymiseen. Syntyvän lapsen alttiutta sairastua skitsofreniaan lisäävät

jonkin verran erilaiset raskauden ja raskaudenaikaiset sairaudet tai synnytyshäiriöt. Lapsuuden aikana koetut traumaattiset kokemukset voivat lisätä riskiä sairastua. Siksi traumaattisten kokemusten käyminen läpi psykoterapeutin kanssa on tärkeää. Se saattaa vähentää sairastumista skitsofreniaan tai muihin psykiatrisin sairauksiin aikuisiällä. (Huttunen 2015.)

Psykoosisairauksien periytyvyyteen saadaan tulevaisuudessa uutta tietoa. Suomessa käynnistyi 2015 syksynä psykoosisairauksien periytyvyyttä selvittävä tutkimus. Tutkimus on kansainvälinen tutkimus ja se kestää kolme vuotta. Tutkimus on nimetty SUPER- tutkimukseksi ja sen tavoitteena on saada lisää tietoa psykoosisairauksien perinnöllisistä syistä ja tautimekanismeista sekä kehittää tiedon pohjalta uusia hoitoja ja lääkkeitä. Tutkimuksessa on mukana Helsingin yliopiston Suomen molekyyli lääketieteen instituutti FIMM yhdessä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) sekä yliopistollisten keskussairaaloiden kanssa. Hankkeen aloitti Tampereen, Oulun ja Kuopion yliopistollisten sairaaloiden alueilla. Myöhemmin on tarkoitus, että tutkimus kattaa koko Suomen. Tavoitteena on saada vähintään 10 000 suomalaista psykoosin sairastanutta suomalaista osallistumaan tutkimukseen. (Psykoosisairauksien periytyvyyttä selvittävä suurhanke käynnistyy Suomessa 2015)

2.6 Eläimet ja mielenterveys

Eläinterapiaa käytetään maailmalla hyväksi, muun muassa masennuksesta kärsivien, alzheimeria sairastavien autististen, tai fyysisesti vammautuneiden hyvinvoinnin parantamiseksi. Mielenterveyskuntoutukseen kuului menneinä vuosikymmeninä olennaisena osana maatyöt ja eläinten hoitaminen. Eläimillä ja työnteolla oli tuolloin suuri merkitys kuntoutuksessa. Eläinten kanssa työskentely loppui 1990-luvun alussa, vanhojen sairaalaympäristöjen lakkauttamisen jälkeen. Eläimen merkitys ihmisen hyvinvointia tukevana tekijänä on aina ollut ihmisen tiedossa. Eläinterapian kykyä vähentää pahoinvointia on kuitenkin tutkittu vielä vähän. Tutkimuksista on saatu ristiriitaisia tuloksia. On huomattu, että eläinterapia vähentää ainakin skitsofrenian ja masennuksen oireita. Eläinten sosiaalinen merkitys on yksinäisyyden vähentämisessä myös huomioitavaa. (Virtanen 2014.)

Eläminen mielenterveyshäiriöiden kanssa voi olla hyvin yksinäistä. Brooks ym. tutkimuksen (2016) mukaan yli puolet psykiatrisia sairauksia sairastavista tuntee itsensä eristäytyneeksi. Lemmikit antavat paljon seuraa ja iloa ihmisille, erityisesti mielenterveyshäiriöitä sairastaville niillä on suuri merkitys. Ne voivat antaa tukea elämän vaikeuksiin ja auttaa vähentämään yksinäisyyden tunnetta. Tutkimuksessa todettiin, että ihmiset, jotka sairastavat skitsofreniaa ja kaksisuuntaista mielialahäiriötä on lemmikin omistaminen auttanut sairauden hallinnassa. Tutkimuksen tekemisessä on ollut mukana Manchesterin yliopiston psykiatreja. Tutkimuksessa selvisi myös, että lemmikit vastaavat merkitykseltään lähes samaa kuin läheiset ihmissuhteet. Tutkimukseen saatiin mukaan 54 aikuista, joilla oli diagnosoitu skitsofrenia tai kaksisuuntainen mielialahäiriö. Osallistujilla oli itsellään jokin lemmikki. Noin puolet tutkimukseen osallistuneista sijoittivat lemmikit osaksi sosiaalista verkostoa. Osallistujat tekivät ”verkostodiagrammin”, johon he sijoittivat sosiaalisen verkostonsa. Verkostodiagrammilla kartoitettiin osallistujien päivittäisen elämän tukirakenteita. Osallistujista, jotka katsoivat lemmikin kuuluvan osaksi sosiaalista verkostoaan, 60% sijoitti lemmikkinsä verkostodiagrammin tärkeimpään osaan, johon kuuluivat myös perheenjäsenet ja sosiaalityöntekijät. Yksi osallistuja merkitsi lähipiiriinsä kuuluvan kymmenen lemmikkilintuaan, psykiatrisen sairaanhoitajan ja sosiaalityöntekijän. Tutkimukseen osallistuneista suurin osa kertoi heillä olevan vaikeat välit ystäviin ja perheeseen ja heillä oli rajoittuneet sosiaaliset verkostot. Näissä tapauksissa lemmikkien asema korostui emotionaalisen yhteyden ja kumppanuuden tunteen tuojana, tuoden mukanaan samankaltaisen tarkoituksen kuin ihmissuhteet. Lisäksi tutkimukseen osallistujat kertoivat lemmikistä huolehtimisen tuovan mukanaan rutiineja ja tuntemuksia omasta pystyvyydestä. Osalle osallistujalle lemmikit toivat mieluisan häiriötekijän mielenterveysongelman epämukavimmille oireille. Esimerkiksi ääniä kuuleva kertoi lemmikkiin keskittymisen auttavan pääsemään oireen yli ja lemmikin auttavan sairauden vaikeimpina aikoina. Tutkijat päätyivät tutkimuksen johtopäätökseksi siihen, että mielenterveyspalveluja tarjoavien pitäisi ottaa lemmikit vakavasti alhaisen riskin hoitovaihtoehtona, lemmikit voivat todella muuttaa mielenterveysongelmista kärsivän elämän. (Brooks ym. 2016.)

Uudellamaalla on otettu käyttöön vapaaehtoistyöllä toimiva tukikoiratoiminta. Toiminnan tarkoituksena on tarjota mielekästä ja mukavaa toimintaa joka ennaltaeh-

käisee mielenterveyshäiriöitä ja syrjäytymistä sekä tukee mielenterveyttä. Tukikoiratoiminnassa toisensa kohtaavat koira, kuntoutuja ja koiran omistaja. Yksilöllisyys, toiminnallisuus ja toimintaan osallistuvien hyvinvoinnin edistäminen on tyypillistä toiminnalle. Toiminnan tavoitteena on, että osallistujat saisivat myönteisiä kokemuksia arkeen ja osallisuuden kautta tukea hyvinvointiaan. Tukikoiratoiminnan muotona ovat yhteiskävelyt, koirakahvila, asumisyksikkövierailut ja tapahtumat. Yhteiskävelyn ja koirakahvilan tavoitteena on ennaltaehkäistä syrjäytymistä ja tukea mielenterveyskuntoutujaa liikunnan ja yhteisöllisen toiminnan kautta. Yhteislenkissä vauhti ei ole pääasia vaan rento, rauhallinen yhdessäolo ja koirien seurasta nauttiminen. Matkan kynnyksen koirakahvilassa taas on tilaisuus keskustella ryhmissä ja vaihtaa kuulumisia muiden kanssa lisäten näin yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Malin 2013.)

3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tavoitteena on haastattelujen kautta saadun tiedon avulla kehittää hoitotyötä eläinavusteisen toiminnan kautta mielenterveyden hoidossa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on sairaanhoitajille tehtävien teemahaastattelujen ja havainnoinnin kautta selvittää, miten eläimiä käytetään mielenterveyden hoitotyössä apuna.

Tutkimustehtävät ovat:

- 1 Miten eläimiä hyödynnetään tällä hetkellä hoitotyössä?
- 2 Miten eläimiä voisi tulevaisuudessa laajemmin hyödyntää hoitotyössä?
- 3 Miten mielenterveysongelmista kärsivät hyötyvät eläinterapiasta?

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Yhteistyökumppani

Yhteistyökumppaniksi pyydettiin Kauhajoen Palvelukoti, koska heillä asuu mielen-terveyskuntoutujia ja heillä käy työntekijöiden omat lemmikit vierailulla sekä toinen opinnäytetyöntekijöistä on siellä töissä. Kauhajoen palvelukoti tarjoaa mielenterveyskuntoutujille ja päihdeongelmallisille kuntouttavaa ja tehostettua asumispalvelua. Palvelukoti on 17- paikkainen ja se on kolmivuoropaikka eli koulutettu henkilökunta on paikalla ympärivuorokauden. Palvelukodin toiminnan lähtökohtana on palveluiden tarjoaminen jokaisen asukkaan valmiuksien ja voinnin ehdolla. Tavoitteena on, että asukas voisi siirtyä kuntoutumisen edetessä vähemmän tuettuun asumiseen. (Kauhajoen palvelukoti 2016.)

Palvelukoti tarjoaa kodin pitkäaikaisille asukkaille ja intervalliasukkaille. Mahdollista on myös tulla tutkimus- ja arviointijaksolle, jolloin selvitetään asiakkaan palvelutarpeen tilanne. Yhteistyötä tehdään omaisten, asukkaan, kunnan sosiaalitoimen ja muiden tahojen kanssa, jotka hoitoon ja kuntoutukseen osallistuvat. Palvelukodissa on jokaisella asukkaalla omahoitaja, jonka kanssa asukas laatii yhteistyössä kuntoutussuunnitelman. Omahoitaja on myös tukemassa asukkaan kuntoutumista ja avustamassa asukkaan arjen toiminnoissa. Palvelukodissa toiminta perustuu yhteiseen tekemiseen, kokemiseen ja kuntoutumiseen. Asukkaille annetaan vastuutehtäviä, jotka vaihtuvat joka viikko. Vastuutehtäviä voivat olla esimerkiksi ruuanlaittoa, siivousta tai pihatöitä. (Kauhajoen palvelukoti 2016.)

Palvelukodissa ei asu eläimiä, mutta henkilökunta ottaa välillä omia eläimiään mukaan töihin. Kolmella hoitajalla on koira, jotka käyvät välillä palvelukodilla asukkaita ilahduttamassa. Lisäksi yksi työntekijä on tullut joskus töihin kissa mukanaan. Asukkaat odottavat eläinvieraita palvelukodille ja kyselevät, jos niitä ei ole pitkään aikaan siellä ollut. Palvelukodilta on myös tehty retkiä Mimmin tallille, jonne voi tehdä maatilavierailuja. Mimmin tallilla asukkaat ovat tavanneet hevosia, lampaita, vuohia, erilaisia lintuja, kaneja ja kissoja sekä kilpikonna. Myös Ähtärin eläintarha retket ovat olleet suosittuja.

4.2 Laadullinen tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmäksi valittiin laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä, koska se sopii aiheeseen ja sillä on hyvä tutkia ihmisten subjektiivisia kokemuksia eläinten kohtaamisesta. Kvalitatiivinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen menetelmä, jonka pyrkimys on ymmärtämään kohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti. Käytännössä tämä tarkoittaa usein tilan antamista tutkittavien henkilöiden näkökulmille ja kokemuksille, sekä perehtymistä tutkittavaan ilmiöön liittyviin ajatuksiin, tunteisiin ja vaikuttimiin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 66.)

Tutkimusmenetelmää määrittää kysymykset siitä, millaista tietoa tavoitellaan ja mikä on tutkimuksen teoreettinen tavoite. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistävyyteen ja se vastaa kysymyksiin miksi, millainen ja miten. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 66-67.)

Opinnäytetyössä haastateltiin sairaanhoitajia teemahaastattelumenetelmällä. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu. Teemahaastattelussa edetään tiettyjen keskeisten jo etukäteen valittujen teemojen mukaan. Apuna käytetään myös tarkentavia kysymyksiä. Teemahaastattelussa tärkeitä ovat ihmisten tulkinnat asioista ja heidän antamansa merkitykset sekä miten merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 72- 79.) Teemahaastattelusta tehtiin runko, jonka mukaan haastattelut etenivät (Liite 1).

Opinnäytetyössä käytettiin myös havainnointia. Havainnoinnin avuksi tehtiin havainnoinnin tarkastuslista (Liite 2). Opinnäytetyön tekijät menivät havainnoimaan Kauhajoen palvelukotiin, kun sinne meni koira vierailulle. Opinnäytetyöntekijät vierailivat myös Kennelliiton Kaverikoirien mukana vanhusten sekä kehitysvammaisten hoitoyksiköissä havainnoimassa koirien vierailua. Havainnointi on aineistonhankintamenetelmä, jossa tutkittavasta ilmiöstä kootaan tietoa sitä seuraamalla ja tekemällä havaintoja. Havainnointi on suositeltavaa, jos ilmiöstä, jota tutkitaan, on vähän tai ei laisinkaan tietoa. Havainnoinnissa tarkkaillaan ihmisten toimintaa ja käyttäytymistä, esimerkiksi, miten ihmiset toimivat ilmiöön liittyvissä vuorovaikutustilanteissa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81- 83.) Havainnoinnin etuna on, että sen avulla pääsee

luonnollisessa ympäristössä todellisen elämän tutkimiseen välttäen keinotekoisuutta. Se on erinomainen menetelmä vuorovaikutuksen tutkimisessa sekä tilanteissa, jotka ovat vaikeasti ennakoitavissa ja muuttuvat nopeasti. Se sopii hyvin tilanteisiin, jos tutkittavalla on kielellisiä vaikeuksia tai tukittava ei halua kertoa suoraan haastattelijalle asioita. Joskus havainnointitilanteissa ei saa talletettua tietoa välittömästi, silloin tukijan täytyy luottaa muistiinsa ja kirjata havainnot myöhemmin. Havainnoinnin avulla saadaan kerättyä mielenkiintoista ja monipuolista aineistoa. (Hirsjärvi ym. 2015.)

4.3 Aineiston kerääminen

Opinnäytetyöhön on etsitty teoretietoa laajasti eri tietokantoja apuna käyttäen. Eri hakusanoilla etsittiin tietoa, miten eläimiä voidaan käyttää apuna hoitotyössä mielenterveyden hoidossa. Tiedon etsimisessä käytettiin apuna SeAmk finnaa ja Meilindaa sekä Medic ja Aleksin tietokantoja. Tietokannoista etsittiin eri artikkeleita ja kirjallisuutta. Ulkomaisia artikkeleita haettiin Cinahal ja Medline tietokannoista. Tietoa löytyi myös Googlea apuna käyttäen. Kirjallisuutta aiheesta löytyi jonkin verran.

Opinnäytetyön aineistonkeruumuodoksi valittiin haastattelu, koska silloin kohdataan haastateltava henkilökohtaisesti ja saadaan keskustella aiheesta myös laajemmin. Haastattelun avulla on myös tarvittaessa helppo toistaa tai tarkentaa kysymyksiä. Haastattelun lisäksi opinnäytetyössä käytettiin myös havainnointia. Havainnoitiin Koirakaverien vierailua kahdessa eri hoitolaitoksessa. Havainnointivälineenä käytettiin myös Kauhajoen palvelukodin työntekijän omaa koiraa hänen omalla työpaikallaan mielenterveyskuntoutujien parissa. Havaintotilanteista otettiin myös valokuvia ja tehtiin muistiinpanoja.

Opinnäytetyöhön valittiin tarkoituksenmukaisesti sellaisia henkilöitä, joilla oli kokemusta tai tietoa eläinten käytöstä mielenterveystyössä. Heitä valittiin yhteensä neljä ja he olivat kaikki naisia, mutta tämä oli pelkkä sattuma. Yhteyttä otettiin puolelle haastateltavista sähköpostilla, yhdelle henkilökohtaisesti ja yhdelle puhelimitse. Heille kerrottiin opinnäytetyön aihe ja tarkoitus. Haastattelut nauhoitettiin, ettei tule

turhia katkoja ja haastattelut oli helppo jälkeinpäin litteroida. Haastateltaville kerrottiin, että haastattelu pysyy vain tekijöiden käytössä ja se hävitetään litteroinnin jälkeen

4.4 Aineiston analyysi

Analyysimenetelmänä opinnäytetyössä käytetään sisällönanalyysiä. Sitä voidaan käyttää perusanalyysimenetelmänä laadullisessa tutkimuksessa. Sisällönanalyysillä pystytään analysoimaan kirjoitettua ja suullista kommunikaatiota. Sisältöanalyysissa aineisto tiivistetään, jotta siitä voidaan tarkastella asioiden ja ilmiöiden merkityksiä, yhteyksiä ja seurauksia. Laadullisen aineiston analyysissa voi päättelyn logiikka olla induktiivinen eli aineistolähtöinen, deduktiivinen eli teorialähtöinen tai abuktiivinen eli teoriaohjaava. Sisällönanalyysissa pyritään luomaan hajanaisesta aineistosta selkeää ja yhtenäistä tietoa, jotta tulkinta ja johtopäätösten teko ovat mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91- 95.) Laadullisessa tutkimuksessa aineiston elämänläheisyys tekee analyysivaiheen mielenkiintoiseksi ja haastavaksi. (Hirsjärvi ym. 2015, 225).

Aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin kuuluvat pelkistäminen eli redusointi, ryhmittely eli klusterointi ja abstrahointi eli oleellisen tiedon erottaminen. Pelkistäminen tarkoittaa esimerkiksi asian pilkkomista tai tiivistämistä pienempiin osiin. Analysoitava aineisto voi olla kirjoitettua informaatiota, haastatteluaineistoa tai jokin muu asiakirja tai dokumentti. Ryhmittelyssä alkuperäisaineisto käydään läpi ja etsitään samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Käsitteet jotka tarkoittavat samaa asiaa ryhmitellään ja yhdistetään luokiksi ja luokat nimitetään sisältöä kuvaavalla nimikkeellä. Abstrahoinnin perusteella teoriasta muodostetaan teoreettinen käsitteistö. Abstrahointia jatketaan yhdistelemällä luokituksia, niin kauan kuin sen aineiston näkökulmasta on mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108- 112.)

Teorialähtöisessä analyysissa luokittelu perustuu aiempaan viitekehykseen, joka voi olla teoria tai käsitejärjestelmä. Teorialähtöinen sisältöanalyysi aloitetaan muodostamalla analyysirunko. Analyysirungon sisään muodostetaan erilaisia luokituksia tai kategorioita. Analyysissa aiemman tiedon perusteella määritellään kategoriat ja aineistosta etsitään sisältöjä lauseista, jotka kuvaavat niitä. Analyysia ohjaa tieto,

joka on muodostettu aiemman tiedon tai käsitejärjestelmän perusteella. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 117- 120.)

Tässä opinnäytetyössä käytettiin sisällön analyysiä ja deduktiivista eli teorialähtöistä päättelytapaa. Aineiston analysointi aloitettiin heti, kun ensimmäinen haastattelu oli tehty. Analysoinnin alkuvaiheessa haastattelut litteroitiin sanatarkasti, eikä niitä muutettu kirjakielelle. Haastateltavat numeroitiin ja aineistosta otettiin tutkimustehävien vastauksista suoria lainauksia. Lainaukset pelkistettiin ja ryhmiteltiin alakategorioihin. Tämän jälkeen alakategoriat yhdistettiin pääkategorioiksi. Esimerkki sisällönanalyysistä liitteenä (Liite 3).

5 TULOKSET

5.1 Haastateltujen taustatiedot

Opinnäytetyössä haastateltiin neljää Etelä-Pohjanmaalla asuvaa naista. Iältään he olivat 30-60 vuotiaita. Heillä on kokemusta mielenterveystyöstä sekä eläimistä. Kaikki ovat koulutukseltaan sairaanhoitajia ja kaksi heistä käy myös vapaa-aikana koiriensa kanssa erilaisissa laitoksissa Kaverikoiratoiminnan puitteissa. Haastattelut tehtiin haastateltavien työpaikoilla ja yksi haastattelu tehtiin kaverikoiravierailun jälkeen. Litterointi tehtiin sanatarkasti, eikä sanoja ole muutettu kirjakielelle.

5.2 Eläinten hyödyntäminen tällä hetkellä hoitotyössä

Kaikilla haastateltavilla oli kokemusta tai tietoa eläinten käytöstä hoitotyössä lähinnä kaverikoiratoiminnan kautta. Myös erilaisista eläimistä kuten alpakoista akvaariokaloihin oli jotain tietoa. Kysymykseen, miten eläimiä hyödynnetään tällä hetkellä hoitotyössä, kaikki haastateltavat antoivat melko samankaltaisia vastauksia.

Asukkaat on käynyt ratsastamassa, kaverikoiria ja vuohia tuodaan ja eläintarhassa on käyty vierailulla (sairaanhoitaja 1).

Kaverikoiratoimintaa erilaisissa hoitolaitoksissa ja lukukoiratoiminnasta kuulin (sairaanhoitaja 2).

Eläimiä hyödynnetään nykyään hyvin erilaisilla tahoilla, esimerkiksi ADHD:sta kärsivien lasten kuntoutuksessa, vankiloissa on koiria käytössä ja neurologisilla potilailla käytetään ratsastusterapiaa, joko suoraan vuorovaikutustilanteissa tai havainnoinnin kohteena. Dementiaa tai Alzheimeria sairastaville eläimet tuovat muistitakaumia, he ovat voineet olla puhumattomia koko hoivakodissa oloaikansa, mutta eläin saa heidät muistamaan asioita. Psykiatriassa potilas voi puhua ”eläimen kautta” ja hoitohenkilökunta voi esittää eläimen kautta kysymyksiä potilaalle (sairaanhoitaja 3).

Kokemusta itellä on kaverikoiratoiminnasta, mutta sitten kyllä tiedän, että on muitakin eläimiä viety laitoksiin, hevosia, aaseja ja alpakoita (sairaanhoitaja 4).

Haastateltavien mielestä parhaiten hoitotyöhön soveltuvat koirat. Hevoset ja kissat tulivat seuraavina, mutta myös akvaariokalat ja marsut mainittiin. Yhden haastateltavan mielestä hoitotyöhön soveltuvat pehmoiset, kiltit ja syliin mahtuvat eläimet. Haastateltavat mainitsivat myös sen, että eläinten tulisi olla rauhallisia ja mieluiten asiakkaille tuttuja eläimiä. Yksi kaverikoiratoimintaan osallistuva haastateltava toivoi, että kaverikoiratoimintaan tulisi mukaan enemmän esimerkiksi suomenpystykorvia tai ajokoiria, koska monella asiakkaalla on ollut sellainen itsellään ja he usein alkavat niitä muistella koiravierailun aikana.

Haastateltavat antoivat mielenkiintoisia vastauksia, kun pyydettiin antamaan vastaus kysymykseen, millainen sairaanhoitaja hyödyntää eläimiä hoitotyössä. Kysymys tuntui heistä ensin vaikealta, mutta hetken mietittyään vastaus saatiin annettua. Haastateltavien mielestä sairaanhoitajan, joka hyödyntää eläimiä hoitotyössä pitää olla eläinrakas, avoin ja ottaa asiakas tai kuntoutuja kokonaisvaltaisesti huomioon.

Varmaankin sellainen joka käyttää ja haluaa kokeilla avoimesti erilaisia menetelmiä hoitotyössä ja toki varmasti pitää olla itsekin eläinrakas (sairaanhoitaja 1).

No varmaankin sellainen joka haluaa tehdä työtään kokonaisvaltaisesti, huomioida asiakkaan tai kuntoutujan erilaisia voimavaroja. Ajattelen, että varmasti sellainen eläinten käyttö hoitotyössä on niin kuin sillanrakentaja, voiko sanoa, että työväline joka auttaa asiakasta osoittamaan niitä omia tunteita ja auttaa päästämään lähelleen. Ei tehdä vain niitä pelkkiä kliinisiä toimenpiteitä vaan mietitään sitä ihmistä vähän syvemältäkin niin kuin psykiatrisessa hoitotyössä tehdäänkin (sairaanhoitaja 2).

En itse käytä hoitotyössä eläimiä, mutta olen mukana vapaaehtoisuudessa sen vuoksi, että itse pidän kaikenlaisista eläimistä. Toivoisin, että jos itse joskus olen esimerkiksi hoivakodissa, luonani kävisi eläimiä tai hoivakodissa olisi joku eläin. Eläintä on joskus helpompi lähestyä kuin ihmistä, sen kautta voi puhua toiselle (sairaanhoitaja 3).

Ajattelin, että kaikki, periaatteessa, mutta erikoissairanhoidossa eläimiä ei voi käyttää hygieniasyistä ja hoitoajat on lyhyet, mutta vanhusten hoitolaitoksissa mä kuvittelisin niin, että varmaan kaikki vanhuksista välittävät haluaa tuottaa hyvää mieltä ja piristää asiakkaan päivää, tai kehitysvammalaitoksissa tai missä tahansa laitoksissa missä on pitkäaikaispotilaita. Luulisin, että tämä koskettaa kaikkia jotka, haluaa potilaan parhaaksi niitten arkeen onnellisuutta ja iloa (sairaanhoitaja 4).

Haastateltavat vastasivat myös kysymykseen mihin tilanteisiin eläimet soveltuvat hoitotyössä? Lähes kaikkien vastauksissa tuli esiin eläinten positiivinen vaikutus ihmisen psyykkiseen terveyteen. Eläimen katsottiin vaikuttavat positiivisesti ihmisen mielialaan ja tuovan iloa elämään. Erityisesti mielenterveyspotilaiden tuntui olevan helpompi luoda kontaktia eläimeen.

Jos on esimerkiksi hankaluuksia toisten ihmisten kanssa kommunikoinnissa, vaikka mielenterveyden ongelmien tai autismin kirjon syiden vuoksi joka saattaa nivoutua mielenterveyden ongelmien kanssa yhteen, niin eläimeen saattaa olla helpompi ottaa kontaktia ja sillai harjoitella sitä kontaktin ottamista toiseen elolliseen olentoon, jos ihminen tuntuu liian haastavalta. Ei luota juuri kehenkään, mutta varmaan monissakin tilanteissa, kyllähän ne tuottaa sellaista iloa (sairaanhoitaja 1).

Terapia marsu Elviksestä tulee mieleen yksi ihminen, joka oli usein pahaalla tuulella, kun tuli tänne ovet paukkuen eikä sanonut kellekäkään yhtään mitään ja hoitaja saattoi saada vihaisen mulkaisun, kun toivotti hyviä huomenia, mutta sitten hän meni marsun häkin luo, niin sieltä kuului: hyvää huomenta Elvis I love you, minkälainen olo tänään? että jos on pahantuulinen asiakas niin eläin ottaa vastaan justiin sellaisena kuin on, ei kyseenalaista sitä mielialaa taikka muuta. Ehkä sellaisissa tilanteissa jos on vaikeaa päästä lähelle, niin ehkä eläin on helppo ja vaaraton päästä lähelle. Jos on paha mieli niin hoitajalle voi olla hankalampi puhua, mutta eläin on sylissä ja antaa koskea ja silittää niin ehkä se jotenkin auttaa käsittelemään sitä tilannetta ja mielipahaa (sairaanhoitaja 2).

Minusta eläimet soveltuvat olemaan läsnä melkein tilanteessa kuin tilanteessa, pelkkä läsnäolo riittää (sairaanhoitaja 3).

Niinku hoitotyössä...tuomaan virikkeitä niille asukkaille, musta se helpottaa hoitajienkin työtä, jos on vaikka ahdistuneita, mieliala on matala, niin sellaisiin tilanteisiin eläin on aivan loistava tuomaan virikkeitä. Asiakkaan virkistämiseksi, piristämiseen ja henkiseksi tueksi (sairaanhoitaja 4).

5.3 Eläinten laajempi hyödyntäminen tulevaisuudessa hoitotyössä

Haastateltavat antoivat melko samanlaisia vastauksia, kun kysymys koski eläinten hyödyntämistä tulevaisuuden hoitotyössä. Eri yksiköiden virikesuunnitelmissa olisi hyvä jo ottaa eläimet huomioon. Lisäksi voisi käyttää enemmän hyödyksi jo tämänhetkisiä hoitomuotoja, kuten esimerkiksi ratsastusterapiaa. Ehdotettiin myös, että

hoitolaitoksiin otettaisiin enemmän omia eläimiä hoidettavaksi, koska elollisen hoivaaminen tuo hyvää mieltä. Eläin voisi olla joku pieni eläin, vaikka undulaatti, marsu, kani tai kissa. Eläimet olisivat osana hoitoyksikköä, kaikki osallistuisivat sen hoitoon ja huolenpitoon. Toivottiin myös tiedon lisääntyvän siitä, miten voisi laajemmin käyttää eläimiä hoitotyössä allergiat huomioon ottaen.

Haastateltavilla oli vain vähän tietoa siitä, kuinka muualla maailmassa eläimiä käytetään hoitotyössä. Haastateltavat tiesivät, että hevosia ja koiria käytetään muualla maailmassa samalla tavalla kuin Suomessa, ratsastusterapian ja kaverikoiratoiminnan merkeissä.

Haastateltavilta tuli muutamia hyviä ehdotuksia, siihen mihin eläimiä voisi vielä keilla hoitoalalla. Haastateltavat mainitsivat, että sitten, kun he itse ovat vanhoja niin he haluaisivat, että heillä olisi mahdollisuus tavata eläimiä, vaikka olisivat jossakin hoitokodissa. Yksi haastateltava haluaisi ottaa eläimet mukaan myös saattohoitoon. Katsottiin tärkeäksi, että elämän loppuvaiheessa olisi mahdollisuus nähdä oma lemmikkinsä.

Jos joku ihminen on ihan loppuvaiheessa ja haluaisi vielä nähdä oman lemmikkinsä niin tähän olisi mahdollisuus (sairaanhoitaja 1).

Diabeteksen hoidossa jo hyödynnetään hypokoiria, mutta ihan tällaisessa hoidollisessa voisi hyödyntää enemmänkin (sairaanhoitaja 2).

Ajattelisin, että mielikuvitus on rajana (sairaanhoitaja 3).

Monessa pitkäaikaislaitoksessa on näitä omia kissoja, että voisi olla enemmänkin niitä omia, tavallaan oma lemmikki siellä joka päivä pyörii ja kuuluu siihen sen paikan kalustoon (sairaanhoitaja 4).

5.4 Mielenterveys ongelmaisten hyötyminen eläinterapiasta

Kahdella haastateltavista ei ollut paljoa kokemusta mielenterveyspotilaista, mutta heillä oli se käsitys, että eläimet rauhoittavat ja avaavat tunnelukkoja. Kaksi haastateltavaa, jotka työskentelevät mielenterveysalalla olivat sitä mieltä, että eläin on

hyvä kuuntelija erilaisille tuntemuksille ja lisää luottamusta itseensä ja opettaa luottamaan myös muihin ihmisiin. Lisäksi oltiin sitä mieltä, että monen on helpompi ottaa kontaktia eläimeen kuin ihmiseen.

Kun luottamus on mennyt ihan toisiin ihmisiin tai on vaikea kommunikoida muiden kanssa niin voi olla mukava ottaa kontaktia siihen eläimeen, se voi antaa valmiuksia ottaa kontaktia myös ihmiseen. Jos on ollut ongelmia, ettei pysty huolehtimaan itsestään niin, jos hoitaa ja huoltaa eläintä niin se voi antaa semmoista luottamusta, että pystyy hoitamaan jotain elollista (sairaanhoitaja 1).

Meille on tullut uusi asiakas, niin onhan tuo marsu ollut sellainen keskustelun aihe, mutta se on myös vaaraton, kiltti ja rauhallinen kuuntelija erilaisille tuntemuksille, että kun ottaa päähän tai kun on hyvä mieli, niin kyllä se meidän eläin on kiltisti kuunnellut ja ottanut vastaan ne tunteet, on voinut pitää sylissä, silittää pehmeää turkkia, niin se jo antaa mielihyvää (sairaanhoitaja 2).

Sairaanhoitaja 3 vastasi tähän kysymykseen samalla vastauksella kuin ensimmäiseen kysymykseen:

Eläimiä hyödynnetään nykyään hyvin erilaisilla tahoilla, esimerkiksi ADHD:sta kärsivien lasten kuntoutuksessa, vankiloissa on koiria käytössä ja neurologisilla potilailla käytetään ratsastusterapiaa, joko suoraan vuorovaikutustilanteissa tai havainnoinnin kohteena. Dementiaa tai Alzheimeria sairastaville eläimet tuovat muistitakauksia, he ovat voineet olla puhumattomia koko hoivakodissa oloaikansa, mutta eläin saa heidät muistamaan asioita. Psykiatriassa potilas voi puhua ”eläimen kautta” ja hoitohenkilökunta voi esittää eläimen kautta kysymyksiä potilaalle ... Heille voi olla vaikea ilmaista itseään, mutta he voivat eläimen kautta kertoa esimerkiksi onko kaikki hyvin, miltä tuntuu, pelkkä silittäminen voi avata lukkoja (sairaanhoitaja 3).

Oma kokemus liittyy autistiseen tyttöön, joka ei ottanut ihmisiin kontaktia, mutta kun, hän näki Kaverikoirani, niin hän halasi koiraani pitkään ja rupesi silittämään ja koirani oli siinä vaan ja aivan tuli itku silmään, se oli niin liikuttava hetki. Paras mihin eläimen kanssa pystyy, oli siinä hetkessä (sairaanhoitaja 4).

Haastateltavat viittasivat kysymykseen, miten eläinterapiaa on toteutettu mielenterveytyksessä edellisen kysymyksen vastauksella. Lisäksi kerrottiin, että yhdessä hoitopaikassa ovat vuohet käyneet vierailulla ja retkiä on tehty kotieläintiloille sekä eläintarhaan. Myös työntekijät ovat itse tuoneet omia kissoja ja koiria vierailulle. Oli

myös kuultu, että jotkut psykologit pitävät terapiaistunnoilla koiraa mukana. Yhdessä yksikössä, jossa viikonloppuna ei ollut ketään paikalla, matkasi yksikön Elvis marsu viikonlopuksi aina jonkun asiakkaan luo hoitoon.

Se vietti viikonloput aina jonkun luona, sitten oli se ihminen, joka kantoi sen viikonlopun ajan vastuuta siitä, että huolehti ruokkimisesta ja huolehti vessa-astian tyhjämisestä ja muusta. Oli se tärkeä ihminen, joka huolehtii. Oli vastuuta ja iloa eläimestä (sairaanhoitaja 2).

Vaikutukset näkyivät haastateltavien mielestä iloisuutena ja mielihyvä, Lisäksi katsottiin, että mielenterveyspotilaan oli helpompi olla läsnä ja eläin antaa tekemistä sekä rauhoittaa tilannetta. Eläimien vaikutus näkyi myös siinä, miten asiakkaan muistelevat entisiä eläimiä. Yksi haastateltava oli huomionnut myös sen, että eläimille ei oltu koskaan vihaisia, vaan heille puhuttiin lempeästi.

Se on varmaan se iloisuus ja mielihyvä (sairaanhoitaja 1).

Nyt ei ole moneen vuoteen ollut eläintä, mutta kyllä ne on vaikutuksen tehneet, koska ne täällä meillä puheissa kumminkin monesti vielä muistoissa ne eläimet. Se miten se näkyi täällä, niin kukaan ei koskaan ollut vihainen niille eläimille, vaan niille on puhuttu kauniisti ja lempeästi, ne on ollut niitä hyviä tyyppejä täällä meidän yksikössä (sairaanhoitaja 2).

Mielenterveyspuolella potilaiden on helpompi olla läsnä ja eläin herättää luottamusta (sairaanhoitaja 3).

Vanhat papat muistelee vanhoja metsästyskoiriaan, kun käydään vierailulla. Pystykorvia tai ajokoiria. Aina ne muistelee niitä ja yksi pappi muistelee sotakoiraansa joka oli saksanpaimenkoira. Osa odottaa vierailuvia koiria kuin joulupukkia, aivan innoissaan (sairaanhoitaja 4).

Haastattelujen lisäksi käytiin myös havainnoimassa Kaverikoirien vierailua. Kaverikoirien puheenjohtajaan otettiin yhteyttä ja hän järjesti mahdollisuuden lähteä Kaverikoiravierailulle mukaan. Hän myös kysyi kohteista, voiko opiskelijat olla mukana ja kysyi luvan valokuvaamiseen. Jokaiseen paikkaan opiskelijat olivat tervetulleita. Aluksi oli suunnitelmassa tehdä yksi havainnointivierailu, mutta opiskelijat innostuivat ja teki niitä yhteensä kolme. Apuna käytettiin havainnoinnin tarkistuslistaa (liite 2). Aluksi käytiin Kurikassa Kruunankulman vanhustenhoito-laitoksessa. Siellä oli puolen tunnin vierailu kolmen koiran kanssa. Ennen vierailua koiraohjaajat kokoontuivat

ja katsoivat, kuinka koirat tulevat toimeen keskenään. Nyt kaksi koira lähti eri kerrokseen ja opiskelijat lähtivät yhden koiran mukaan. Tämä oli reipas bordercolleuros Roni. Täällä kierrettiin asukkaiden huoneissa koirien kanssa. Ongelmana oli, että vanhukset olivat menneet ruokalevolle ja osa oli vielä nukkumassa ja osa vielä unisia. Koirat olivat kyllä odotettuja vieraita ja saivat hymyn vanhusten huulille. Silittäjiä oli ja samalla muisteltiin omia koiria menneisyydestä. Koirat menivät rohkeasti asukkaiden luo ja jos he eivät jaksaneet rapsuttaa, niin koirat tulivat kyllä kerjäämään rapsutuksia myös havainnoijilta. Yksi koira nousi jopa vanhuksen sängynlaidan vasten, että hän sai silittää koira. Yksi reipas pappa otti Ronin sohvalle vierreensä ja yritti ostaa koiran, hyvin sitkeästi hän teki kauppaa Ronista. Koiraohjaaja kertoi, että ei tämä ollut ensimmäinen kerta, kun kauppoja hierottiin, vaikka asukas oli muistisairas. Hän oli yrittänyt tehdä kauppoja koirasta aiemminkin. Vierailu kesti vain puoli tuntia ja kyllä huomasi, että koirat väsyvät melko nopeasti. Vierailut ovat säännöllisiä, kerran kuukaudessa tapahtuvia odotettuja tapahtumia.

Koirat käyttäytyivät rauhallisesti koko vierailun ajan. Vierailun aikana paikalla pitää olla myös yksi hoitohenkilökuntaan kuuluva hoitaja. Koirat tervehtivät myös hoitajan innokkaana. Vierailun ilmapiiri oli iloinen, koiria siliteltiin hymy kasvoilla, mutta hiukan haikeakin, kun monelle tuli muistot omasta edesmenneestä koirasta. Mukavaa oli, että vanhukset innostuivat juttelemaan edesmenneistä koiristaan. Melkein kaikilla oli ollut koira. Huomattiin myös, että koiran väri vaikutti siihen, miten se otettiin vastaan. Musta koira otettiin varovaisemmin vastaan, eikä sitä alettu heti silittämään, mutta valkoista koira alettiin rapsutella heti. Vierailun ajankohta oli huono, koska heti ruokailun jälkeen asukkaat menivät ruokalevolle ja olivat unisia koirien saavuttua paikalle. Koirien ohjaajat ottivat tämän myös puheeksi hoitohenkilökunnan kanssa. Hoitajat kertoivat, että illalla asukkailla riittää juttua koirien vierailusta.

Toinen vierailu tehtiin Kurikkaan Hirvinummelle, kehitysvammaisten asuntolaan. Tämä vierailu tehtiin iltasella ja se tuntui olevan hyvä ajankohta. Koirat olivat pieniä ja vilttejä, kun ulkona odottivat vierailua, mutta sisällä rauhoituttiin heti. Sisällä väki oli kokoontunut olohuoneeseen jo koiria odottamaan. Täällä huomasi, että osa porukasta odotti jotain tiettyä koira tai ohjaajaa ja heille oli jopa kirjeitä kirjoitettu. Innostuneisuus näkyi kasvoilta ja koiria silitettiin ja halattiin melko reippaasti. Muutama henkilö oli hiukan ujompia ja he seurasivat tilannetta ensin sivusta ja tulivat

pikkuhiljaa paikalle. Kyllä täällä näki, että koirat olivat odotettuja vieraita ja ilmapiiri oli iloinen. Täällä yksi koira meni lopuksi tuolin alle istumaan, kun hänellä oli yksi liian innokas ihailija. Tässä huomaa kuinka tärkeää on, että koirat ovat testattu rauhallisiksi ja varmoiksi. Hoitajat kertoivat, että koirista jutellaan vielä pitkään. Vaikka vierailu on lyhyt niin se tuo sisältöä päivään. Tällä vierailulla huomattiin, että koirat olivat hiukan varautuneempia, mutta mietittiin, että johtuiko se koiraohjaajien käytöksestä vai asukkaiden käytöksestä. Koiran käsittelyotteet olivat täällä ronskimpia kuin vanhusten kanssa. Täällä ongelmana oli, että koiria olisi saanut olla useampia, niin yhteen koiraan ei olisi niin paljoa suunnattu huomiota. Tästä juteltiin ohjaajien kanssa.

Kolmas vierailu tehtiin Kauhajoen Palvelukotiin, mielenterveysyksikköön. Tässä tapauksessa koira oli yhden hoitajista ja koira sekä ohjaaja olivat jo ennestään tuttuja, myös havainnoija oli jo kerran ennemmin käynyt paikalla. Vierailun ajankohdaksi valittiin hetki ennen päiväkahvia, silloin asukkaat ovat ehtineet jo ottaa ruokalevon ja ovat pirteämpiä. Ilmapiiri oli erittäin rento, koira kutsuttiin nimellä ja melkein kaikki halusivat silittää koira, sille juteltiin ja kutsuttiin yhä uudelleen paikalle. Välillä näytti kuin koira olisi ollut hiukan hämmennyksissä, kun ei oikein tiennyt kenen luokse olisi mennyt. Etenkin naispuoliset asukkaat puhuivat koiralle ”lepperellen” kuin lapselle. Kuvaaminen oli haastavaa, eikä oikein hyviä otoksia saanut, kun piti aina ajatella, että asiakkaan kasvot eivät näy kuvissa. Lisäksi koirat ovat melko haastavia kuvattavia jo senkin vuoksi, että ne ovat varsin liikkuvaa sorttia. Täällä myös koira oli rento, eikä väsynyt niin nopeasti kuin edellisillä vierailuilla. Ehkä se johtuu myös ohjaajan käytöksestä. Täällä ohjaaja oli tutussa ympäristössä ja rento. Hoitajat myös ilahtuivat vierailusta ja halusivat rapsuttaa koira. Täytyy huomioida, että jokaisessa asuntolassa oli myös niitä, jotka eivät halua koiria tavata ja tätä kunniotetaan. Eläinallergioita ei näissä paikoissa ollut. Jotkut myös pelkäävät koiria. Viimeisessä yksikössä oli yksi koirapelkoinen, joka on siedättänyt koiravierailuista niin paljon, että pystyy jo olemaan koiran vieressä. Silittää ei kyllä vielä uskalla.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

6.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että eläinten käyttö/eläinavusteinen terapia hoitotyössä on hyödyllistä ja suositeltavaa sellaisten henkilöiden kohdalla, jotka eivät ole allergisia eläimille, eivätkä pelkää eläimiä. Eläimiä toivotaan käytettävän laajemmin mielenterveyden hoitotyössä. Koira on erittäin hyvä kohtaamaan erilaisia ihmisiä ja luo luottamuksellisen suhteen. Koira käytetään monipuolisesti eri-ikäisten ja erilaisten ihmisten hoidossa. Mielenterveyden häiriöistä kärsivän on joskus helpompaa luottaa koiraan kuin ihmiseen ja koiralle voi jutella kaikista asioista, vaikkei toiselle ihmiselle pystyisi puhumaan. Koiran silittäminen rentouttaa ja saa hymyn huulille. Honkasen tutkimuksessa (2013) eläimet koettiin psyykkisen hyvinvoinnin tukijoiksi ja sosiaalisen tuen antajaksi. Eläinsuhteen omaavat ihmiset ovat tutkimuksen mukaan tavanomaista tyytyväisempiä elämäänsä (Honkanen 2013,1).

Kihlström-Lehtosen tutkimuksessa kävi ilmi, että koiralla on suuri merkitys elämisen sisällön tuojana. Koiran kanssa toimiminen rytmittää päivän ja tuo myös mukanaan rajoitteita tekemiselle. Koiraharrastus tuo myös mukanaan ystäviä ja onnistumisen kokemuksia. Koiran aitous, iloisuus ja pehmoinen olemus tuovat tutkimuksen mukaan mukanaan mielihyvän ja onnellisuuden tunteita. (Kihlström-Lehtonen 2015, 250.) Eläinten todettiin tuovan asiakkaille iloa ja lohtua. Eläimelle on paljon helpompaa jutella kuin toiselle ihmiselle. Eläin myös lohdutti pelkällä läsnäolollaan ja toi hyvää mieltä ja rentoutti, kun sai silittää eläimen pehmeää turkkia. Eläimistä välitettiin, eikä niille kiukuteltu. Eläimet olivat myös hyvin odotettuja vierailijoita.

Kaikilla haastateltavilla oli kokemusta tai tietoa eläinten käytöstä hoitotyössä lähinnä kaverikoiratoiminnan kautta. Myös erilaisista eläimistä kuten alpakoista akvaariokaloihin oli jotain tietoa. Koiria on käytetty paljon vierailevina kavereina laitoksissa ja asuntoloissa. Myös vierailuja eläintarhaan ja alpakoiden luokse on tehty. Yhdessä päihde- ja mielenterveysyksikössä oli otettu myös kävijät osaksi eläimen hoitoa. Elvis-marsu oli joka viikonloppu reissannut eri henkilön mukaan hoidettavaksi. Tässä oli saatu asiakas ottamaan vastuu itsensä lisäksi myös toisesta elävästä olenosta. Marsua muistellaan yhä.

Haastateltavat olivat myös tietoisia eläinten käytöstä diabeteksen hoidossa, jossa koira ilmoittaa, jos ihmisensä verensokeri laskee liian alhaalle. Myös opaskoirat ja erilaiset avustajakoirat olivat yleisesti tiedossa. Hevosten käytöstä oli myös jotain tietoa. Yleisesti ottaen kaikki haastateltavat toivoivat, että eläimiä käytettäisiin vielä runsaammin ihmisen apuna, koska eläimillä on paljon kykyjä, millä voidaan auttaa ihmistä.

Eläimiä kannattaisi hyödyntää jo niiden tarjoamien monien fysiologisten ja psyykkisten hyötyjen vuoksi. Eläinavusteisen terapian on huomattu lisäävän asiakkaan kognitioita, liikeratoja, voimaa ja tasapainoa. Mielenterveyspotilaiden kohdalla eläinavusteinen terapia taas saattaa vähentää pelkotiloja ja levottomuutta. Lisäksi eläimen tarjoama emotionaalinen tuki on monelle tärkeää. Suhde eläimiin parantaa myös oppimista, turvallisuudentunteen kokemusta ja itsetuntoa.

Brooks ym. (2016) tutkimuksessa käy ilmi, että lemmikit tuovat mielenterveyspotilaille kokemuksia luottamuksen tunteesta. Tutkimukseen osallistujat kertoivat sosiaalisten suhteiden rikkoutuneen heidän sairastuttuaan. Tutkimukseen osallistuneet kokivat, että lemmikit pysyivät heidän rinnallaan ja kohtelivat heitä samalla lailla sairaudesta huolimatta ja pitivät niitä siksi luotettavimpina ystävinä kuin ihmisiä. (Brooks ym. 2016.)

Saatiin olla Kaverikoirien mukana havainnoimassa, kuinka koirat piristävät erilaisten ihmisten arkea. Tuntui todella hyvältä nähdä, kuinka vapaaehtoiset koiranomistajat kävivät omalla vapaa-ajallaan ilahduttamassa asukkaita koiriensa kanssa. Koirat tuottivat iloa ja hyvää mieltä jokaiselle, jonka luona kävivät.

Mietittiin tämän tutkimuksen luotettavuutta. Tehtiin johdonmukaisesti samat kysymykset jokaiselle haastateltavalle ja saatiin heti kertoa tarkentavia kysymyksiä, jos haastateltavalla oli jotain kysyttävää. Jokainen oli koulutukseltaan sairaanhoitaja, mutta heidän työnsä oli jokaisella erilaista. Vastaukset olivat myös saman suuntaisia, toki jokaisella oli myös hyvin yksilöllisiä ajatuksia. Vastaukset olivat myös totuudenmukaisia verratessa teoriaan.

Mietittiin myös, ollaanko pystytty tässä tutkimuksessa tutkimaan juuri sitä, mitä oli tarkoitus tutkia. Haluttiin tietää, kuinka eläimiä hyödynnetään hoitotyössä ja saatiin

siihen mielestämme vastauksia. Haastatteluissa tuli esille samoja asioita kuin teoriassa. Varsinkin mielenterveyden ongelmista kärsivät saivat eläimistä tukea, lohtua ja seuraa. Eläimelle oli helppo puhua, vaikka ihmiselle puhuminen olisikin vaikeaa. Usein luottamus on mennyt ihmisiin, mutta ei eläimiin. Joskus on vain vaikea kommunikoida toisten ihmisten kanssa. Eläin on kiltti ja rauhallinen kuuntelija. Pehmeän turkin silittäminen tuo mielihyvää ja joskus voi jopa avata tunne lukkoja. Eläimistä saadaan myös keskustelunaiheita. Eläimiä myös kohdeltiin hienosti. Eläin oli se ”hyvä tyyppi”. Kaikilla olisi varmasti paljon opittavaa eläinten käyttäytymisestä. Eläimet kohtaavat kaikenlaiset ihmiset tasavertaisina. Eläinten mielestä kaikki ihmiset ovat ihania tyyppejä.

6.2 Pohdinta

Tutkimuksen tekemiseen liittyy useita eettisiä kysymyksiä, jotka on otettava huomioon. Opinnäytetyön tehtiin, eettisten periaatteiden mukaisesti. Nauhoitukset säilytettiin niin, ettei sivulliset päässeet niihin käsiksi ja ne hävitettiin litteroinnin jälkeen. Haastateltavia kohdeltiin arvostaen ja niin, että haastattelut olivat luottamuksellisia. Lähtökohtana oli ihmisarvon kunnioittaminen, ihmisten itsemääräämisoikeutta kunnioitettiin ja annettiin ihmisille mahdollisuus päättää, halusivatko he osallistua haastatteluihin. Epärehellisyyttä vältettiin opinnäytetyön kaikissa vaiheissa. Opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa huomioon otettiin myös periaatteet: toisten tekstiä ei kopioida, tuloksia ei yleistetä eikä vilppiä käytetä, raportoinnilla ei johdeta harhaan, eikä toisten tutkijoiden osuutta vähätellä. (Hirsjärvi ym. 2015.)

Opinnäytetyön luotettavuus oli haastavaa, koska aiheesta on vähän lähdemateriaalia ja aiheeseen liittyvät tutkimustulokset ovat pienien ryhmien tai yksilöiden henkilökohtaisia kokemuksia. Lisäksi haastateltavat olivat kaikki eläimen omistajia, joka antaa opinnäytetyölle yksipuolisen tuloksen. Haastattelussa ja havainnoinnissa voi aina jäädä jotain huomaamatta ja eri päivinä henkilöt voivat käyttäytyä eri tavalla. Kaikki haastateltavat olivat vapaaehtoisia ja jokaisesta havainnointikohteesta kysyttiin lupa. Myös valokuvien ottamiseen kysyttiin lupa ja sovittiin, että asukkaiden kasvoja ei näytetä kuvissa. Kaverikoirat sanoivat olevansa ”vapaata riistaa” kuvauksien suhteen.

Opinnäytetyön tekemiseen kului vajaa vuosi. Loppua kohti kiire lisääntyi, kun alkuvuosi oli yksityiselämässä suruaikaa. Välillä oli hankaluuksia saada työn ja muiden koulutehtävien ohella aika riittämään opinnäytetyön tekemiseen. Otsikko muuttui hiukan ja palasi osaksi alkuperäistä suunnitelmaa loppua kohti, yhteistyötaho muuttui myös matkan varrella ja sen jälkeen työ alkoi valmistua nopeasti. Yhteistyö sujui hyvin ja aikataulut saatiin soviteltua hyvin. Ohjausta opinnäytetyön tekemiseen on saanut aina sitä tarvittaessa.

Aiheesta löytyi melko hyvin suomenkielistä materiaalia, englanninkielinen materiaali oli haastavampaa. Haastateltavat löytyivät hyvin ja haastattelut sujuivat hyvin. Litterointi oli aluksi haasteellista, mutta sitten siihen tottui. Litterointi tehtiin sanasta sanaa tarkasti, eikä sanamuotoa muutettu kirjakielelle. Aineiston analysointi tuntui todella haastavalta, erityisesti ala- ja pääkategorioiden luominen ja aineiston ryhmitely, mutta sekin on nyt tehty.

Kaikki haastateltavat olivat sairaanhoitajia ja heillä oli kokemusta eläinten käytöstä, kaksi heistä oli mielenterveyden erikoissairanhoitajia ja molempien mielenterveysyksiköissä oli eläimiä käynyt vierailulla tai jopa asunut siellä. Kaksi muuta sairaanhoitajaa tekee vapaa-ajalla Kaverikoirien kanssa vierailuja erilaisiin laitoksiin. Haastateltavat olivat satumalta kaikki naisia, olisikin ollut mielenkiintoista haastatella myös miespuolisia sairaanhoitajia, mutta sellaisia ei nyt haastateltavien joukosta löytynyt. Entä olisiko tulokset muuttuneet, jos joukossa olisi ollut haastateltavana myös sairaanhoitajia joilla ei ole eläinkontaktia itsellään? Mietittiin olisiko pitänyt haastatella useampia sairaanhoitajia, mutta jo nyt tuli vastaan se, että vastauksissa oli paljon samankaltaisuuksia.

Haastatteluja oli mielenkiintoista ja mukavaa tehdä. Sai tutustua uusiin ihmisiin ja käydä erilaisissa hoitopaikoissa tekemässä haastatteluja. Myös havainnointi tilanteet olivat mielenkiintoisia ja antoisia. Havainnointi keinona oli ensin ajatus käyttää myös videointia, mutta siitä sitten luovuttiin, koska sitä olisi ollut hankala toteuttaa yksityisyyttä loukkaamatta. Valokuvaus oli välillä hankalaa, kun asukkaiden kasvot eivät saaneet kuvissa näkyä. Joitain otoksia kuitenkin havainnointi tilanteista saatiin otettua. Kuvat lisättiin power point esitykseen. Kaverikoira toimintaa oli mielenkiintoista seurata ja arvostus heidän tekemää työtä kohtaa nousi huimasti. Todella arvokasta työtä, joka antaa varmasti niin ohjaajille kuin asiakkaille paljon ilonaihetta.

Mielenterveyden ongelmista kärsii hyvin monenlaiset ihmiset ja moni heistä asuu kotona. Mietittiin, että voisiko enemmän ottaa koiria tai kissoja kotona asuvien kaveriksi, edellyttäen että kyseiset henkilöt jaksavat hoitaa lemmikkiään tai heillä on joku, joka huolehtii lemmikistä silloin kun itse ei kykene, jos on esimerkiksi väliaikainen laitoshoitajakso menossa. Kissa pitää seuraa ja on joku josta huolehtia, mutta koira olisi vielä parempi, jos omistaja kykenee vielä hyvin liikkumaan ulkona. Koira toisi rytmiä päivään: aamulla on herättävä viemään koira ulos ja sitten ruokittava koira ja päivällä useita kertoja ulkoilemaan. Tässä tulisi pakollista ulkoilua, minkä on todettu parantavan ruokahalua, virkistävän ja luovan mahdollisesti sosiaalisia kontakteja sekä voi tuntea olonsa tarpeelliseksi, kun on eläin, joka on ihmisestä riippuvainen ja tarvitsee huolenpitoa ja siltä saa vastapainoksi luotettavaa ja uskollista seuraa.

Haastateltavat olivat sitä mieltä, että eläimien käyttö hoitotyössä soveltuu parhaiten hoivapaikkoihin tai asuntoloihin, ei niinkään erikoissairaanhoidon hygieniasyistä johtuen. Pohdittiin kuitenkin, että voisiko eläimiä ottaa käyttöön esimerkiksi hoitopelkojen lievittämiseen. Ilkka lehdessä oli artikkeli kääpiömäyräkoira Nipsusta, joka auttaa lievittämään hammashoitopelkoa makaamalla potilaan sylissä hoitotoimenpiteen ajan (Aitolehto ym. 2017,17). Eläimiä voisi käyttää myös muiden hoitopelkojen poistamiseen esimerkiksi lasten rokottamisen yhteydessä lapsen huomio kiinnittyisi muualle rokotuksen ajaksi. Entä olisiko mahdollista pyhittää erikoissairaanhoidossa edes jostain huone, jonne potilas voisi tulla tervehtimään omaa lemmikkiään. Salmelan mukaan (2015) ympäristön, luonnon ja eläinten hyödyntäminen edistää ihmisen terveyttä ja kuntoutumista (Salmela 2015, 94).

Opinnäytetyön tavoitteena oli haastattelujen kautta saatujen tietojen avulla kehittää hoitotyötä eläinavusteisen toiminnan kautta mielenterveyden hoitotyössä. Toiveena olisi, että jatkossa eläimiä käytettäisiin enemmän erityisesti mielenterveyden hoitotyössä. Emme tiedä, toteutuiko tavoitteemme kehittämisen kannalta kovinkaan paljon, mutta ainakin se toi eläinten käyttöä taas keskustelun tasolle monessa paikassa. Yksi yksikkö harkitsee, että otetaanko joku lemmikki työpaikalle asumaan, kun pitkään aikaan ei ole ollut. Ja osa alkoi miettimään, että pitäisi tuoda omia lemmikkiä useammin työpaikalle tai pyytää kaverikoiria vierailulle. Mietittiin myös, että

jos se vain on tulevaisuudessa mahdollista, niin tulemme käyttämään koiria apunamme tulevissa sairaanhoitajantöissä.

Tarkoituksena oli selvittää, kuinka tällä hetkellä eläimiä käytetään mielenterveyden hoitotyössä ja kuinka voisi vielä jatkossa enemmän hyödyntää eläinten apua mielenterveyden hoitotyössä. Tähän saatiin vastauksia melko hyvin. Koirat ja hevoset ovat jo paljon hoitotyössä käytettyjä eläimiä ja tuli myös uusia tuttavuuksia, kun perehtyi alan tutkimuksiin. Aivan uutta oli apinoiden käyttö avustajaeläimenä. Toki se ei Suomessa taida tulla koskaan käyttöön. Myös akvaariokaloista voi olla paljon iloa, sitä ei näin koiraihmissenä ollut ajatellut ennemmin.

Opinnäytetyön tekemisessä oppi paljon uutta. Opittiin, että hyvin erilaisia eläimiä voi käyttää terapiaeläiminä. Opittiin tekemään kirjallista työtä, mikä oli aluksi hyvin haastavaa tarkkojen ohjeiden vuoksi. Myös haastatteleminen ja litterointi tuli tutuksi. Vierailut Kaverikoirien mukana olivat myös opettavaisia. Voi jopa olla, että opiskelun loputtua liitytään myös kaverikoiratoimintaan mukaan, he tekevät todella arvokasta työtä. Hienoa oli nähdä, kuinka vapaaehtoiset ihmiset kävivät vapaa-ajallaan koiriensa kanssa ilahduttamassa toisia ihmisiä asuntoloissa ja hoitopaikoissa. Opinnäytetyön aihe oli meidän sydäntämme lähellä ja oli todella hienoa, kun sai olla paikalla havainnoimassa, kuinka paljon iloa ja hyvää mieltä koirien vierailut saivat aikaan.

6.3 Jatkotutkimusaiheet

Tämän opinnäytetyön jatkotutkimusaiheena voitaisiin tutkia monia asioita. Haastatteluissa heräsi mielenkiintoisia aiheita ja tämä aihe oli jo itsessään niin laaja, että oli pakko rajata. Voitaisiin tutkia esimerkiksi, kuinka eläimiä voitaisiin hyödyntää saattohoidossa. Voitaisiin tutkia myös, kuinka saataisiin omat lemmikit asiakkaiden mukaan, kun heidän on aika muuttaa hoitolaitokseen. Nämä molemmat asiat tulevat olemaan tärkeitä myös omassa vanhuudessa. Toiveena olisi, että vielä vanhoina voitaisiin pitää edes yhtä koira kaverina. Tutkia voisi myös sitä, miten eläimiä voisi hyödyntää enemmän esimerkiksi hoitopelkojen poistamisessa. Mielenkiintoista olisi myös tutkia asiaa mielenterveyspotilaiden kannalta haastattelemalla heitä itseään asian tiimoilta

LÄHTEET

- Aitoaho, S. & Happonen, R. 2017. Nipsu-koiran rapsuttelu lievittää pelkoa. *Ilkka* 25-4.2017, 47
- Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H. & Kotrschal, K. 9.7 2012. Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin. [Verkkolehtiartikkeli]. *Front. Psychology* (3). [Viitattu 3.3.2017]. Saatavana: <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2012.00234/full>
- Brooks, H., Rushton, K., Walker, S., Lovell, K. & Rogers, A. 2016. Ontological security and connectivity provided by pets: a study in the self-management of the everyday lives of people diagnosed with a long-term mental health condition. [Verkkosivu]. Manchester: BMC Psychiatry. [Viitattu 19.4.2017]. Saatavana: <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-016-1111-3/open-peer-review>
- Evira. 16.12.2016. Zoonoosit. [Verkkosivu]. Helsinki: Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. [Viitattu 3.3.2017]. Saatavana: [https://www.evira.fi/elaimet/zoonoosikeskus/zoonoosit/Hirsjärvi S, Remes P; Sajavaara P. 2015 Tutki ja kirjoita. 20 painos. Helsinki. Tammi.](https://www.evira.fi/elaimet/zoonoosikeskus/zoonoosit/Hirsjärvi_S,_Remes_P;_Sajavaara_P._2015_Tutki_ja_kirjoita._20_painos._Helsinki._Tammi)
- Heiskanen, T., Salonen, K., Kitchener, B. & Jorm, A. 2008. Käsikirja: Mielenterveydestä ja ensiavusta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015 Tutki ja kirjoita. 20 painos. Helsinki. Tammi.
- Huttunen, M. 14.11.2015. Skitsofrenia (F20). [Verkkosivu]. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu 3.4.2017]. Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00148
- Honkanen, T. 2013. Turpaterapiaa ja karvaista kaveruutta: Ihmisen ja eläimen välinen suhde sekä eläinten koetut vaikutukset hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen. Pro Gradu- tutkielma. [Verkkosivu]. Tampereen yliopisto: Yhteiskunta ja kulttuuritieteiden yksikkö. [Viitattu 2.5.2017]. Saatavana: <https://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/85050/gradu07083.pdf?sequence=>
- Ikäheimo, K. 2015. Karvaterapiaa: eläinavusteinen työskentely Suomessa. Toimitannut Kaija Ikäheimo. 1 painos. Helsinki: Solution Models House.

- Kahilaniemi, E. 2016. Eläinavusteinen interventio: Asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira- avusteisin menetelmin. 1 painos. Tampere: Eeva Kahilaniemi/ Voimatassu.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Kolmas uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro oy.
- Kauhajoen palvelukoti. 2016. Tietoa tästä palvelukodista. [Verkkosivu]. Vantaa: Mikeva oy. [Viitattu 21.3.2017]. Saatavana: <http://mikeva.fi/palvelukoti/kauhajoen-palvelukoti/>
- Keteliini. 2016. Mitä on eläinavusteisuus ja eläinavusteinen työskentely? [Verkkosivu]. Rauma: Keteliini. [Viitattu 3.3.2017]. Saatavana: <http://keteliini.fi/index.php?page=tietoa-aat-stae>
- Kihlström- Lehtonen. 2015. Karvaterapiaa: eläinavusteinen työskentely Suomessa. Toimittanut Kaija Ikäheimo. Ensimmäinen painos. Helsinki: Solution Models House
- Kirvesniemi, A. 2014. Vuorovaikutus eläinavusteisessa yksilöpsykoterapiassa: Keskustelunanalyttinen tutkimus. Sosiaalipsykologian pro gradu -tutkielma. [Verkkosivu]. Tampereen yliopisto: Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. [Viitattu 3.3.2017]. Saatavana: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95815/GRADU-1403686828.pdf?sequence=1>
- Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry. 2014. Koira hyvinvoinnin tukena. [Verkkosivu]. Helsinki: Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä Ry. [Viitattu 15.10.2016]. Saatavilla: <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/koira-hyvinvoinnin-tukena/>
- Langinvainio, H. 2016. Hyvää elämää koiran kanssa: Koiran vaikutuksesta koiranomistajan hyvinvointiin ja onnellisuuteen. [Verkkosivujulkaisu]. Helsinki: Suomen kennelliitto. [Viitattu 3.3.2017]. Saatavana: http://www.kennelliitto.fi/sites/default/files/media/kennelliitto_julkaisu_final_0.pdf
- Latvala-Sillman, P. 2015. Karvaterapiaa: eläinavusteinen työskentely Suomessa. Toimittanut Kaija Ikäheimo. Ensimmäinen painos. Helsinki: Solution Models House.
- Laukkanen, S. 2015. Karvaterapiaa: eläinavusteinen työskentely Suomessa. Toimittanut Kaija Ikäheimo. Ensimmäinen painos. Helsinki: Solution Models House.
- Malin, M. 2013. Koirakävelyt ja koirakahvila mielenterveyden vahvistajina. [Verkkosivu]. Lohja: Lohjan seudun mielenterveysseura ry. [Viitattu 8.4.2017]. Saatavana: <http://www.soste.fi/media/minna-malin.pdf>

- Mustonen, U., Huurre, T., Kiviruusu, O., Berg, N., Aro, H. & Marttunen, M. 2013. Elämänkulku, mielenterveys ja hyvinvointi: Seurantatutkimus 16- vuotiaista tamperelaisnuorista 22-, 32- ja 42- vuotiaina (Tam-Projekti). Tampere: Suomen yliopistopaino.
- Pietiläinen, J. 2015. Koirat nuuhkivat tappavaa tautia Viikissä – Oma syöpäkoira joka sairaalaan? [Verkkoartikkeli]. Vantaa: Helsingin uutiset. [Viitattu 2.5.2017]. Saatavana: <http://www.helsingin uutiset.fi/artikkeli/336462-koirat-nuuhkivat-tappavaa-tautia-viikissa-oma-syopakoirajoka-sairaalaan>
- Psykoosisairauksien periytyvyyttä selvittävä suurhanke käynnistyy Suomessa. 2015. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 8.5.2017]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/-/psykoosisairauksien-periytyvyytta-selvittava-suurhanke-kaynnistyy-suomessa>
- Purola, T. 2011. Ratsastusterapiaa. Mattila-Rautanen S.(toim.) PS-kustannus. Juva: Bookwell Oy.
- Salmela, J. 2015. Karvaterapiaa: eläinavusteinen työskentely Suomessa. Toimitanut Kaija Ikäheimo. Ensimmäinen painos. Helsinki: Solution Models House
- Salovuori T. 2015. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta 2015.
- Mielenterveyshäiriöt. 2015. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 21.2.2017]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot>
- Tolonen L. 2016. Spermakoira, huumekoira, syöpäkoira – Vielä ei edes tiedetä, mihin kaikkeen ihmisen parhaan ystävän hajuisti kykenee. [Verkkoartikkeli]. Helsinki: Yle. [Viitattu 2.5.2017]. Saatavana: <http://yle.fi/uutiset/3-8131389>
- Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. 5. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Virtanen, N. 19.12.2014. Terapiaeäimet. [Verkkosivu]. Helsinki: UBIK [Viitattu 8.4.2017]. Saatavana: <http://ubik.fi/terapiaeaimet/>
- Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Edita Oy.
- Why Monkeys/ Helping Hands Monkey Helpers. [verkkosivu] Cambridge Street Boston [Viitattu 25.4.2017] Saatavana: <https://monkeyhelpers.org/our-programs/monkey-care-and-training/why-monkeys>
- Wice nose- Suomen hajuerottelu Ry. 2014. Akateeminen tutkimus. [Verkkoartikkeli]. Helsinki: Wise Nose – Suomen hajuerottelu ry. [Viitattu 2.5.2017]. Saatavana: <http://wisenose.fi/akateeminen-tutkimus/>

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelurunko

Liite 2. Havainnoinnin tarkastuslista

Liite 3. Esimerkki sisällönanalyysistä

LIITE 1

Teemahaastattelurunko

1. Miten eläimiä hyödynnetään tällä hetkellä hoitotyössä?

-mitkä eläimet soveltuvat parhaiten hoitotyöhön?

- millainen sairaanhoitaja hyödyntää eläimiä hoitotyössä?

- mihin tilanteisiin eläimet soveltuvat hoitotyössä?

2. Miten eläimiä voisi tulevaisuudessa laajemmin hyödyntää hoitotyössä?

- tiedätkö miten muualla Suomessa tai maailmalla hyödynnetään eläimiä hoitotyössä?

- mihin eläimiä voisi vielä kokeilla hoitoalalla?

3. Miten mielenterveysongelmista kärsivät ihmiset hyötyvät eläinterapiasta?

- miten eläinterapiaa on toteutettu mielenterveystyössä?

- miten sen vaikutukset ovat näkyvissä?

LIITE 2

Havainnoinnin tarkastuslista

- Asiakkaiden ilmeet ja eleet
- Yleinen ilmapiiri
- Koirien reagointi asiakkaisiin
- Mistä keskustellaan

LIITE 3.

Esimerkki sisällönanalyysistä.

Tutkimustehtävä: Miten mielenterveysongelmista kärsivät hyötyvät eläinterapiasta?

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Pääkategoria
"kun on luottamus mennyt ihan toisiin ihmisiin tai on vaikea kommunikoida muiden kanssa"	ei luota ihmiseen kommunikointi vaikeaa	ihmissuhde ongelma	vetäytyminen yksinäisyyteen
"ei pysty huolehtimaan itsestään"	ei selviydy ilman apua päivittäisistä toiminnoista		
"vaikka uusi asiakas tulee, niin onhan se sellainen keskustelun aihe"	ei osaa jutella luontevasti uusien ihmisten kanssa		
"vaaraton, kiltti ja rauhallinen kuuntelija erilaisille tunteuksille"	lemmikille voi kertoa miltä itsestä tuntuu		

<p>"voi pitää sylissä, pehmeän turkin silittäminen antaa mielihyvää"</p>	<p>tuntee hyvää oloa</p>		
<p>"mulla on täs joku pieni jota mä hoiwaan ja oon sille tärkeä"</p> <p>"joko suoraa vuorovaikutustilanteissa tai havainnoinnin kohteena"</p> <p>"psykiatriassa potilas voi puhua eläimen "kautta" ja hoitohenkilökunta voi esittää eläimen kautta kysymyksiä potilaalle"</p>	<p>kokee olevansa tarpeellinen jollekin</p> <p>havainnoidaan eläimen käytöstä potilasta kohtaan</p> <p>potilas käyttää eläintä "välilikapaleena" viestinnässä</p>		
<p>"pelkkä lemmikin silittely voi avata lukkoja"</p>	<p>eläimen läsnäolo avaa lukot</p>		