

Sanna Hänninen ja Jenni Korhonen

ELÄINAVUSTEINEN TOIMINTA PALVELUKOTI MAININGISSA

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Toukokuu 2017**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Toukokuu 2017	Tekijä/tekijät Sanna Hänninen ja Jenni Korhonen
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn nimi Eläinavusteinen toiminta hoivakoti Mainingissa		
Työn ohjaaja Leena Raudaskoski	Sivumäärä 34	
Työelämäohjaaja Etunimi Sukunimi		
<p>Toteutimme opinnäytetyömme yhteistyössä Kalajoen kaupungin omistaman palvelukoti Mainingin kanssa. Opinnäytetyömme on toiminnallinen ja siihen sisältyi kolme vierailukertaa palvelukoti Mainingissa, joiden tavoitteena oli edistää ja tehdä tutuksi eläinavusteista toimintaa laitoksessa asuvien vanhusten viriketoimintana. Jokaisella vierailukerralla meillä oli mukana kaksi koira.</p> <p>Toiminnallisessa osuudessa tutustuimme eläinavusteista toimintaa ja sen tavoitteita käsitteleviin materiaaleihin, ennen kuin menimme ensimmäiselle vierailulle. Teoriaosuudessa keskeiset käsitteet ovat eläinavusteinen toiminta ja laitoksissa asuvat ihmiset. Pyrimme näiden käsitteiden kautta löytämään yhtymäkohtia toiminnallemme. Opinnäytetyöstämme näkyy eläinavusteisen toiminnan järjestäminen palvelukoti Maininkiin, alkaen suunnitelmasta ja päättyen toiminnan kuvaukseen. Käymme työssämme läpi kolme vierailukertaa.</p> <p>Opinnäytetyömme vahvisti ammatillista osaamistamme ja tutustutti meidät myös uusiin toimintatapoihin tulevassa ammatissamme. Työtämme määrittivät keskeisesti eläinavusteisen toiminnan järjestäminen ja sitä järjestettäessä huomioitavat yksilöiden ja ryhmän tarpeet. Saimme itse suunnitella ja toteuttaa vierailukäyntien sisällöt, mikä mahdollisti luovuuden käytön ja näin ollen myös vahvisti ammatillista osaamistamme.</p> <p>Eläinavusteinen toiminta palvelukoti Mainingissa antoi virikkeitä vanhusten päivään ja samalla auttoi palvelukotia aloittamaan eläinavusteisen toiminnan käytön osana asukkaiden viriketoimintaa.</p>		
Asiasanat Eläinavusteinen toiminta, laitoksessa asuvat ihmiset		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date May 2017	Author Sanna Hänninen and Jenni Korhonen
Degree programme Degree programme of Social Services		
Name of thesis Animal Assisted Activity in nursing home Maininki		
Instructor Leena Raudaskoski		Pages 34
Supervisor First name Last name		
<p>We did our thesis in co-operation with nursing home Maininki, which is owned by the City of Kalajoki. Our thesis is functional and it included three visits in nursing home Maininki. The aim of our work was to advance and introduce animal assisted activity as a part of activities provided for elderly people living in nursing homes. We had two dogs with us on every visit.</p> <p>On the functional part we did some research on animal assisted activity and the aims of it before going to the first visit. The main concepts in the theory part are animal assisted activity and people living in institutions. Through these concepts we try to find connecting points to our activity. This thesis shows the periods of organizing animal assisted activity in nursing home Maininki, starting from the action plan and ending with the description of the activity. We go through three visits.</p> <p>Our thesis strengthened our professional know-how and introduced us to new procedures in our profession-to-be. The main points that determined our work are animal assisted activity and the needs of individuals and group when organizing activity. We got to plan and put into practice the contents of the visits, which allowed us to use our creativity and so strengthened our professional know-how.</p> <p>The animal assisted activity in nursing home Maininki provided activities for the elderly people and at the same time helped the nursing home to start using animal assisted activities as part of the activities for the residents in the home.</p>		

<p>Key words Animal Assisted Activity, people living in an institution</p>

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS**

1 JOHDANTO	1
2 KOIRA IHMISEN APUNA.....	2
3 ELÄINAVUSTEINEN TOIMINTA	4
3.1Koirien vaikutus ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin	6
3.2Eläinavusteisen toiminnan vaikutukset laitoksissa asuviin vanhuksiin.....	8
3.3Koiravieraat vankiloissa	10
3.4Muut eläimet eläinavusteisessa toiminnassa.....	10
4 IKÄÄNTYMINEN JA SEN VAIKUTUKSET IHMISEEN	12
4.1Yleisimmät muistisairaudet	13
4.2Teorian tuntemisen merkitys opinnäytetyössämme	13
5 TOIMINNALLISEN OSUUDEN TOTEUTUS.....	15
5.1Maininki.....	15
5.2Opinnäytetyössä käytetyt koirat	16
5.3Opinnäytetyöprosessin kuvaus	19
5.4Tutustumiskäynti.....	22
5.5Leikkikerta.....	25
5.6Ulkona koirien kanssa.....	27
5.7Toimintamme vaikutukset palvelukoti Mainingin nykytilanteeseen	29
6 ARVIOINTI JA POHDINTA	30
LÄHTEET	33
KUVIOT	
KUVIO 1. Opinnäytetyöprosessin eteneminen vaiheittain.....	18
KUVAT	
KUVA 1. Lily ottaa katsekontaktia	3
KUVA 2. Lily nauttii silityksistä.....	4
KUVA 3. Luottamussuhteen rakentamista.....	8
KUVA 4. Poju.....	16
KUVA 5. Lily.....	17
KUVA 6. Tutustumista muistisairaiden osastolla.....	22
KUVA 7. Lily nauttii rapsutuksista	23
KUVA 8. Poju odottelee leikittäjää.....	25
KUVA 9. Asukkaat antoivat makupaloja koirille.....	26
KUVA 10. Asukkaat seuraavat koirien leikkiä.....	28

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme käsittelee eläinavusteista toimintaa laitoksissa asuvien henkilöiden virike- ja kuntoutustyön osana. Opinnäytetyöhömme kuului myös toiminnallinen osuus, joka toteutettiin kesällä 2016 Himangalla Palvelukoti Mainingissa. Toiminnallisessa osuudessa veimme kaksi toimintaan sopivaa koiraä tervehtimään vanhuksia kaikkiaan kolme kertaa.

Olemme koko ikämme olleet koiraharrastajia ja siksi tämä aihe tuntui luonnolliselta ja mielenkiintoiselta valinnalta. Toimimme tässä projektissa ilman taustaorganisaatiota. Projektin ideana oli viedä koira vanhainkotiin ja antaa vanhusten silittää koiraä ja leikittää koiraä. Halusimme nähdä, millainen vaikutus koiralla on vanhuksiin ja tällä tavoin tuoda erilaista virikettä heidän päiviinsä. Koira sopii virikkeeksi ja piristäjäksi kaikenikäisille ja tasoisille ihmisille. Olemme harjoittelupaikoissamme kehitysvammaapuolella nähneet, että koiralla voi olla suuri vaikutus mielialan kohottamisessa. Koira voi myöskin saada kontaktin ihmiseen, johon voi muuten olla todella vaikeaa saada kontaktia.

Olemme kuulleet ja lukeneet paljon eläinavusteisesta terapiasta ja toiminnasta ja niiden vaikutuksista ihmiseen, vaikka tällä projektilla ei olekaan terapeuttista tavoitetta taustalla. Eläinavusteinen toiminta parantaa ihmisten hyvinvointia, antaa virikkeitä ja nostaa elämänlaatua. Toiminta on vapaamuotoisempaa kuin terapia. Aikataulutettuja paranemistavoitteita ei ole, eikä toiminnan lähtökohtana ole sairauden diagnoosia. Lähteinä käytämme aiheeseen liittyvää kirjallisuutta.

Tarkoituksena oli tutkia ja edistää eläinavusteista toimintaa Kalajoen kunnassa tapahtuvassa projektissamme. Teimme raportin jokaisesta käynnistä ja pyrimme havainnoimaan mahdollisia koiran aikaansaamia muutoksia ihmisissä. Meillä on koiria omasta takaa, joten järkevintä oli käyttää niitäkin. Koirat ovat meille tuttuja ja sopivat kyseiseen toimintaan. Kuuntelimme myös yhteistyötahomme toiveita koirien suhteen.

2 KOIRA IHMISEN APUNA

Koira on jalostettu sudesta auttamaan ihmistä erilaisissa toimissa. Koira on ihmisen kesyttämistä eläimistä vanhin. On arvioitu, että ihmiset ovat alkaneet käyttää koiraeläimiä metsästysapuna jo 30 000 vuotta sitten. (Ikäheimo 2013, 14-15.) Useat alan asiantuntijat ovat sitä mieltä, että suden kehitys koiraksi oli lähtöisin sudesta itsestään. Tutkijoiden mukaan rohkeimmat sudet, jotka lähestyivät ihmisiä, saivat ravintoa ja näin takasivat hengissä pysymisen ja lisääntymisen. (Handelman 2011, 83.) Alun perin kesyyntynyttä koiraa käytettiin vahtina ja metsästyksessä. Jo antiikin ajalta löytyy todisteita siitä, että koira on ollut ihmiselle tärkeä kumppani. Usein ajatellaan, että ihmisen ja koiran välisen kiintymyssuhteen kehitys sijoittuisi modernimpaan aikakauteen. (Ikäheimo 2013, 15-16.) Nykyään koiralla on useampia tehtäviä, kuten huume-, opas-, vartio-, hoiva-, terapia- ja pelastuskoiria. Koira on pääasiallisesti lemmikkieläin, Suomessa koira on yleisin kotieläin.

Koira on sosiaalisesti älykäs eläin ja pennusta saakka ihmisen kanssa kasvanut koira oppii tulkitsemaan ihmisen eleitä ja äänenpainoja. Ihmiset voivat myös oppia tulkitsemaan koiran viestintää, kuten esimerkiksi hännänheilutusta. Koirat viestivät keskenään pääasiassa eleillä, ilmeillä sekä äänillä.

Koira on myös ainoa eläin, jonka tiedetään ottavan katsekontaktia ihmiseen. Koira saattaa katseellaan kysyä ihmiseltä onko jokin asia sallittua, hakea huomiota tai vastata ihmisen puheeseen. Tämän kaltaista käytöstä ei ole muilla eläinlajeilla havaittu, vaikka esimerkiksi apinoita voidaan pitää huomattavasti inhimillisempänä kuin koiraa. (Layton 2015.) Alla näkyvässä kuvassa näkyy, kuinka Lily-koira ottaa katsekontaktia palvelukodin asukkaaseen. (KUVA 1.)

Ihmisen ja koiran välisen pitkän historian vuoksi koiraa on luontevaa käyttää apuna melkein missä vain toiminnassa. Koiran ominaisuudet ihmisen kumppanina ovat pitkän jalostustyön tulosta ja sen vuoksi koira on myös mitä luotettavin yhteistyökumppani. Myös suurimmalla osalla ihmisistä on positiivinen mielikuva koirista ja tämän vuoksi onkin helppoa kehittää uusia työmuotoja koiria käyttäen.



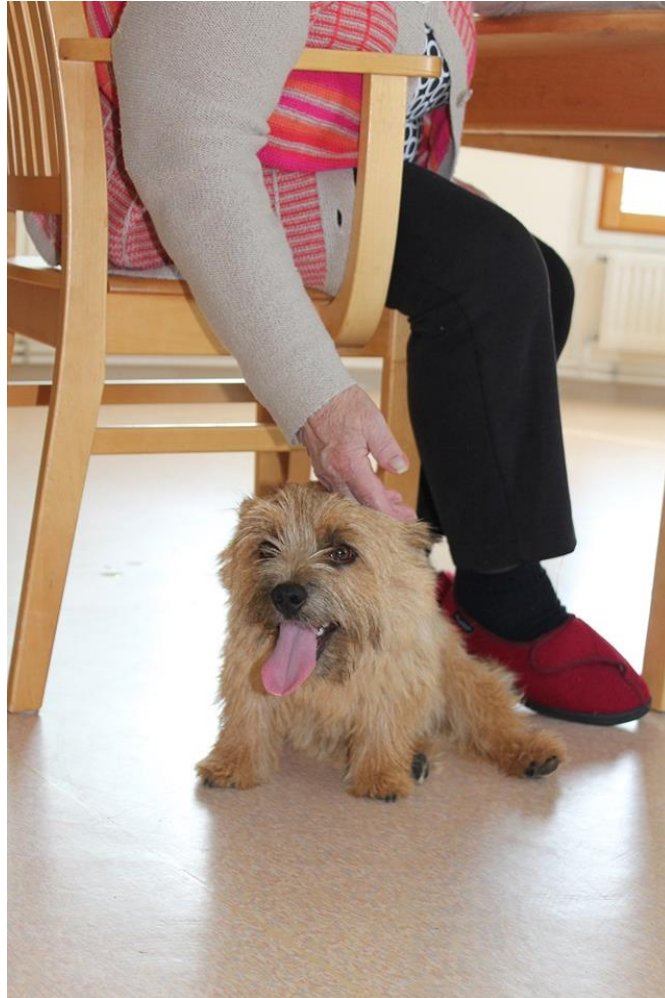
KUVA 1. Lily ottaa katsekontaktia

3 ELÄINAVUSTEINEN TOIMINTA

Useat koiranomistajat ovat todenneet koiransa vaikuttavan positiivisesti heidän hyvinvointiinsa. Koiran kanssa ulkoileminen tukee ihmisen henkistä ja ruumiillista hyvinvointia. Tämän lisäksi koiran kanssa eläminen rytmittää arkea ja tuottaa iloa. Koiran kanssa toimiminen lisää kanssakäymistä toisten ihmisten kanssa, esimerkiksi koirapuistoissa ja erilaisten koiraharrastusten parissa. Lyhyesti sanottuna koira tukee ihmisen hyvinvointia.

Tutkimukset osoittavat koiran koskettamisen parantavan ihmisten hyvinvointia lukemattomilla eri tavoilla. Yksi alkukantaisimmista tarpeista ihmisillä on kosketuksen tarve. Kosketuksen kautta aivoissa lähtee liikkeelle useita mielihyvää tuottavia välittäjäaineita, joiden positiiviset vaikutukset ulottuvat päästä varpasiin. Koirakontaktissa ihmisen ja koiran oksitosiinipitoisuudet nousevat. Oksitosiini vähentää kipuja, pelkoja ja aggressiivisuutta. Koiran seura laskee stressihormonin määrää kehossa ja alentaa verenpainetta. Useat ihmiset kokevat koiran auttavan heitä toipumaan sairaudesta. (Ikäheimo 2013, 6-7.)

Koiran läsnäolon on todettu piristävän muistisairaita ja depressoituneita ikäihmisiä, sekä helpottaneen edellä mainittujen sairauksien oireita. Ikäihmiset eivät tietenkään ole ainoita, jotka hyötyvät eläinavusteisesta toiminnasta, sillä tutkimuksissa on huomattu koirien positiiviset vaikutukset kaikkien ihmisryhmien kohdalla. Koiran kanssa työskentelyn on huomattu toimivan samalla tavalla, kuin terapian tai lääkkeiden käytön. (Tiede 2005.) Alla olevassa kuvassa näkee, kuinka asukkaista oli mukavaa silitellä Lily-koiraa. (KUVA 2.)



KUVA 2. Lily nauttii silityksistä

Koiria työskentelee vanhainkotien lisäksi erilaisissa laitoksessa tai organisaatiossa, muun muassa lastensuojelulaitoksissa, mielenterveyskuntoutujien parissa, oppilaitoksissa ja vankiloissa ympäri maailmaa. Koiran kanssa voi turvallisesti harjoitella erilaisia sosiaalisia taitoja. Koiran läsnäolon kautta esimerkiksi mielenterveyskuntoutuja voi saada uusia voimavaroja kuntoutumiseensa. Koira ei tuomitse ja on ehdottoman uskollinen, siksi sille onkin helppo puhua.

Pelkkä koiran läsnäolo ei kuitenkaan aina riitä saavuttamaan parhaimpia tuloksia kuntoutusprosessissa, vaan tarvitaan myös kasvatus- ja kuntoutustyötä. Koulutetut koiraohjaajat ovat oman alansa asiantuntijoita, ja osaavat kohdata asiakasryhmänsä siten, että koira toimii voimavarana ja motivaattorina. Tärkeintä eläinavusteisessa toiminnassa on työn tavoitteellisuus ja dokumentointi. Koiran läsnäololle täytyy löytyä syy.

Ensimmäisenä termin lemmikkiterapia lanseerasi 1960-luvulla lastenpsykiatri Boris Levinson. Hän huomasi lemmikkikoiransa vaikutuksen kohdatessaan lapsiasiakkaitaan. Koira sai erittäin sulkeutuneet lapset avautumaan vuorovaikutukselle yllättävän nopeasti. (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä Ry).

Edellä mainittu lastenpsykiatri Boris Levinson kirjoitti kirjan *Pet-Oriented child psychotherapy*, joka kertoi eläinten hyödyntämisestä ihmisten ja heidän ongelmiansa kanssa työskennellessä. Kirjan sisältö painottuu eläinten hyödyntämiseen psykoterapiassa ja erilaisten psyykkisten ongelmien hoitoon, erityisesti lapsilla. Eläinavusteista toimintaa on tutkittu laajasti Levinsonin kirjan julkaisun jälkeen. (Ikäheimo 2013, 5-6.)

Eläinavusteisen toiminnan tulevaisuus tuo mukanaan sekä haasteita, että mahdollisuuksia. Haasteina ovat muun muassa rahoitus toimintaan, sopivien koirien valinta, turvallisuus seikat, esimerkiksi puremien ehkäisy, olematon tutkimustieto ja toiminnan mielekkyys myös eläimille. Mahdollisuuksia ovat ammattimainen toiminta, toiminnan hyötyjen tiedostaminen, toiminnasta tiedottaminen ja koirien systemaattinen koulutus. (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä Ry).

3.1 Koirien vaikutus ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin

Koirien terveystaikutuksista on tehty useita tutkimuksia ja koirien onkin todettu edesauttavan sekä fyysistä, että psyykkistä terveyttä (esimerkiksi tunnetuimmat alan tutkijat Beck, 1983 ja Katcher, 1983). Stressin hoidossa koiran on todettu olevan työkalu vailla vertaakaan. Koiran silittäminen, sille puhuminen ja ylipäättään koiran läsnäolo lievittävät stressiä jo lyhyelläkin aikavälillä. Kuitenkin pitkäjänteinen työskentely koiran kanssa saattaa parhaimmillaan auttaa purkamaan suurenkin määrän stressiä. Suurena vaikuttajana on se, että koiran koskettaminen vapauttaa välittäjäaineita aivoissa, jotka laukaisevat hyvänolon tunteen.

Yhdysvaltain sotilaallinen läsnäolo maailman monissa kolkissa on luonut maahan sotaveteraanien joukon – ja useilla heistä on henkisiä ongelmia. Nyt Yhdysvaltain armeija on värvännyt koiria lohduttamaan esimerkiksi jälkitraumaattisesta stressireaktiosta kärsiviä sotilaita. Sotilaat esimerkiksi kertovat huolistaan koiraan pajaitessaan, ja koiran läsnäolo saattaa avata henkisiä lukkoja. (Barkpost 2016.)

Edellä mainittujen terveysvaikutusten lisäksi koiran kanssa toimiminen edesauttaa fyysistä hyvinvointia. Konkreettisenä esimerkkinä voidaan mainita koiran kanssa lenkkeily, joka tehostaa painonhallintaa ja nivelten hyvinvointia. Samalla myös aivot ja keuhkot saavat terveellistä ulkoilmaa. Ulkoilu auttaa myös ylläpitämään hyvää mielenterveyttä. Koiran kanssa liikkuesssa ei tule yksinolon tunnetta ja parhaimmissa tapauksissa saattaa olla mahdollista solmia koiran välityksellä uusia sosiaalisia suhteita.

Koirien terveysvaikutukset ulottuvat myös sydän- ja verisuonitauteihin. Koiran silittely ja koiralle puhuminen laskevat verenpainetta ja stressitasoa. Koira aktivoi ihmistä myös liikkumaan, joka on tunnetusti hyvä keino ehkäistä sydän- ja verisuonisairauksia. Myös ihmisen ollessa sairas-tunut eläimen kanssa kommunikointi nopeuttaa joissakin tapauksissa toipumista. Tähän on syynä hyvinvoinnille tärkeiden hormonien toiminnan vilkastuminen koiran seurassa. (Odendaal 2000). Koirien läsnäolo sai asukkaat juttelemaan sekä koirille, että toisilleen (KUVA 3.)

Toisessa tutkimuksessa osoitettiin, että lemmikkieläimillä on stressaavissa tilanteissa merkittävä suora vaikutus omistajiensa sydämen sykkeeseen ja verenpaineeseen. Tutkimukseen osallistui 120 lemmikin omistavaa avioparia. Tutkijat pyysivät heitä ratkaisemaan matemaattisia tehtäviä ja laittoivat heidän kätensä kylmään veteen (tosin ei samaan aikaan!) keinona saada aikaan koeolosuhteissa kontrolloitu stressi. Osallistujat tekivät tehtäviä neljässä eri tilanteessa: yksin, lemmikkinsä kanssa, aviopuolionsa kanssa tai sekä lemmikkinsä että puolionsa kanssa. Tulokset olivat hyviä uutisia lemmikeille, mutta eivät ehkä puolisoille. Verenpaine ja sydämen syke pysyivät vakaimpina ja normalisoituivat nopeimmin silloin, kun omistaja oli lemmikkinsä kanssa. (Harvard Health Publications, 2008.)

Tutkimuksissa on todettu, että jopa 84% koiria ulkoiluttaneista henkilöistä on ollut kanssakäymisissä toisten koiranomistajien kanssa lenkin aikana. Jutustelun toisten lähellä asuvien koiranomistajien kanssa on todettu lisäävän turvallisuuden sekä yhteisöllisyyden tunnetta. Lyhyesti sanottuna koiran avulla on mahdollista kasvattaa omaa ystäväpiiriään. (Ikäheimo 2013, 6).



KUVA 3. Luottamussuhteen rakentamista

3.2 Eläinavusteisen toiminnan vaikutukset laitoksissa asuviin vanhuksiin

Eläinavusteisessa toiminnassa vanhuksien kanssa on tärkeintä eläimen läsnäolo ja vuorovaikutus. Toiminnan ei tarvitse olla vauhdikasta, vaan oleellista on, että vanhus saa kommunikoida omaan tahtiin eläimen kanssa. Projektia toteuttaessa huomasimme, että usein vanhuksilla on jossakin elämänvaiheessa ollut lemmikki, siksi onkin luontevaa toteuttaa eläinavusteista toimintaa ikäihmisten parissa. Koirien läsnäolo ja silittäminen aktivoivat useilla vanhuksilla positiivisia muistoja omista lemmikeistään ja menneistä ajoista.

Opinnäytetyötä tehdessä huomattiin, että koirat voivat parantaa vanhusten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Opinnäytetyön toiminnallista osuutta tehdessä tuli ilmi, että koirat ovat tuoneet ikäihmisten päiviin iloa, virikettä ja sisältöä. Parhaimmassa tapauksessa koirat jopa kuntouttavat vanhuksia monella tavalla, muun muassa tukemalla heidän toimintakykyään. Vanhukset myös kokivat saaneensa koirilta läheisyyttä.

Ihminen kehittyy koko elämänsä ajan ja eläinten on todettu kiinteästi liittyvän tähän kehitykseen. Eläinavusteisessa toiminnassa henkilöt, joilla on koko elämänsä ajan ollut lemmikki, hyötyvät toiminnasta eniten. Kuitenkin henkilöt, joilla ei lemmikkiä ole ollut, voivat saada eläinavusteisen toiminnan kautta uusia kokemuksia ja näin ollen saada toiminnasta suuren hyödyn.

Usein kysyttäessä lemmikinomistajien näkemyksiä itsestään, ovat heidän näkemyksensä positiivisempia, kuin ihmisten, joilla ei lemmikkiä ole. Toisin sanoen lemmikin omistaminen ja lemmikin kanssa puuhastelu parantavat ihmisen itsetuntoa. Pelkkä lemmikin läsnäolo luo myönteistä ilmapiiriä myös ammatillisiin tilanteisiin, kuten esimerkiksi terapiaistuntoihin.

Vanhukset saattavat kokea lemmikin läsnäolon samankaltaisena kuin toiset kokevat lapsen läsnäolon. Vanhukset aktivoituvat eläimen seurasta ja he lähtevät helpommin liikkeelle eläimen kanssa toimiessaan. Myös kommunikointi muuttuu runsaammaksi ja eläimille saatetaan puhua huomattavasti pidemmällä lauseilla kuin ihmisille.

Eläinavusteinen toiminta oikein toteutettuna voi olla todella antoisaa ja merkittävää kenen tahansa ihmisen kanssa työskennellessä. Eläimen kanssa voi kommunikoida omalle kommunikointitasolle sopivalla tavalla. Eläimelle voi puhua luottamuksellisesti, eikä se tuomitse. Kuitenkaan eläimelle ei ole pakko puhua ollenkaan, vaan sen kanssa voi esimerkiksi leikkiä tai ulkoilla.

3.3 Koiravieraat vankiloissa

Koiravieraat ovat vankiloissa uusi toimintamuoto, ja sitä ollaan ottamassa vähitellen käyttöön Suomessakin (Koirat kasvatusta- ja kuntoutustyössä Ry). Koiravieraat eivät mene vankiloihin ohjaajien kanssa, vaan menevät vankien hoidettavaksi. Vangit huolehtivat koirien perustarpeista, kuten ruokinta ja ulkoilutus. Näin annetaan vangeille mielekästä tekemistä ja vastuuta. Vangeilla saattaa usein olla sosiaalisia ongelmia, eivätkä kaikki tule toimeen toisten ihmisten kanssa. Tällöin koira auttaa sopeutumaan ja toimimaan sosiaalisesti. Koira on myös turvallinen vaihtoehto vangille kaveriksi, sillä se ei pysty kertomaan luottamuksellisia asioita eteenpäin, eikä riskeeraamaan vankilan yleistä turvallisuutta.

3.4 Muut eläimet eläinavusteisessa toiminnassa

Koirien lisäksi eläinavusteisessa toiminnassa voidaan käyttää lähes kaikkia koti- ja maatilaneläimiä. Esimerkiksi hevosavusteinen toiminta on yleistä ja suosittua. Hevonen on hyvin monipuolinen eläin, se voi toimia kasvatuksen tukijana ja yhteistyökumppanina. Hevosen kanssa toimiessa ihminen aktivoituu sekä fyysisesti että psyykkisesti. Hevosen kanssa pystyy kommunikoimaan ja tämä parhaimmillaan vahvistaa ihmisen itsetuntoa ja kykyä ottaa vastuuta. Hevosavusteinen toiminta on laajalti tunnettua ja tunnistettua ja sitä hyödynnetäänkin jo hyvin laaja-alaisesti. Tämä työmuoto on kokoajan yleistynyt ja kehittynyt. Tulevaisuudessa sitä tullaan hyödyntämään entistä enemmän. (Hippolis 2017.)

Nykypäivänä on myös mahdollistettu kotieläinten ottaminen laitoksiin. Joihinkin vanhainkoteihin on otettu lemmikiksi kissa, joka tuo monipuolisesti virikettä ja läheisyyttä asukkaiden arkeen. Kissasta huolehtiminen myös lisää vanhusten yhteenkuuluvuuden tunnetta ja auttaa ylläpitämään toimintakykyä. Elävän olennon kanssa toimiminen antaa vanhuksille voimavaroja jaksaa arjessa.

Kissa ei ole vain pehmoinen, lämmin ja eloisa, se myös viestii ihmiselle, ettei sillä ole väliä, onko hän vanha tai ruma, avuton tai ymmällään. Kissaa ei haittaa, vaikka hän olisi epäonnistunut, köyhä tai ettei hänellä tässä maailmassa tunnu olevan mitään virkaa. Eläin näkee ihmisen todellisen olemuksen, joka ei ole muuttunut sitten hänen syntymänsä, eläin näkee nuoren hengen asuvan vanhassa ja vaivaisessa kehossa. (Delivet, 2003.)

Eräät toimijat ovat huomanneet myös lampaiden käyttömahdollisuudet eläinavusteisessa toiminnassa. Etenkin maaseudulla lampaiden pito on helpompaa ja samalla jo ympäristö, jossa ympäristö, jossa lampaat elävät, stimuloi esimerkiksi kaupungissa elävien ihmisten aisteja eri tavalla kuin pelkkä vastaanottohuone. Lampaiden kanssa toimiminen sisältää paljon toimintaa, kuten esimerkiksi hoitamista, ruokkimista ja keritsemistä. Näin toimiessa asiakas voi samalla kokea itsensä hyödylliseksi ja myös joissain tapauksissa opettaa ottamaan vastuuta. Myös lampaan koko mahdollistaa sen käytön monenlaisten ihmisten ja ihmisryhmien parissa, sillä sitä pystyy käsittelemään ilman pelkoa, että aiheuttaa eläimelle vahinkoa. Karitsoja käytetään myös kaupunkiloissa jonkin verran. On tärkeää kuitenkin huolehtia, että eläimen perustarpeet täyttyvät sen kanssa toimiessa. (Huusko 2017)

Perinteisten lemmikkien lisäksi myös akvaariokalojen rauhoittavat vaikutukset on tiedostettu ja akvaarioita käytetäänkin useissa erilaisissa paikoissa. Akvaarion katselun on huomattu olevan rauhoittavaa ja siksi usein esimerkiksi hammaslääkäriin vastaanottoaulasta löytyy akvaario. Useat ihmiset kokevat hammaslääkäriillä käynnin epämiellyttävänä, ja saattavat jopa pelätä sitä. Akvaarion katselu ennen varsinaista toimenpidettä auttaa hieman rentoutumaan. Akvaario on myös hyvä keino opettaa elämönhallintataitoja ihmisille, joilla on kyseisen asian kanssa haasteita. Akvaariosta huolehtiessa täytyy osata ottaa vastuuta ja samalla vesi elementti toimii rauhoittavana tekijänä haasteellisessakin elämäntilanteessa elävälle ihmiselle. (Aqua-Web, 2017.)

4 IKÄÄNTYMINEN JA SEN VAIKUTUKSET IHMISEEN

Vanhuuskäsitys kuuluu jokaisen ihmiskäsitykseen. Ihmiskäsitys on jokaisen subjektiivinen ja kokemuksellinen kuva ihmisyydestä ja sen merkityksestä. Elämänsä aikana ihminen elää erilaisissa rooleissa yhteiskunnassa, ja näiden roolien kautta hän toteuttaa sen hetkistä yhteiskunnan tapaa elää sosiaalista ja kulttuurista elämää. Ikääntyminen on myös yhteydessä ajankohtaiseen yhteiskuntaan ja kulttuuriin. Vanhuutta käsiteltäessä tulee huomioida yksilön kokonaisuus. Ikääntyminen on moniulotteinen elämänvaihe, johon kuuluu muutakin, kuin toimintakyvyn heikkenemistä.

Käsitykseen vanhuudesta vaikuttaa läheisten ikääntyvien elämän seuraaminen, sekä ympäröivä kulttuuri. Käsitys vanhuudesta muuttuu läpi elämän, mutta pohja rakentuu jo lapsuudessa. Yhteiskunnan suhtautuminen vanhuuteen ja vanhenemiseen vaikuttaa yksilön vanhuuskäsitykseen.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista ei velvoita laitoksia järjestämään viriketoimintaa asukkailleen. Kuitenkin toimintaa olisi suotavaa järjestää asiakkaiden toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja elämänsisällön tuottamiseksi. Edellä mainitussa laissa on pykälä, jossa sanotaan, että iäkkäälle henkilölle tarjottavien sosiaali- ja terveystalvvelujen on oltava laadukkaita ja niiden on turvattava hänelle hyvä hoito ja huolenpito. Lain kolmannessa pykälässä sanotaan, että palvelut on toteutettava niin, että ne tukevat iäkkään henkilön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä, itsenäistä suoriutumista ja osallisuutta. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 28.12.2012/980.)

4.1 Yleisimmät muistisairaudet

Alzheimerin tauti on muistisairaus, joka etenee hitaasti. Taudin oireet johtuvat vaurioista eri osissa aivoja. Tauti on yleisintä iäkkäillä ihmisillä ja se on yleisin dementoiva sairaus. Oireina alzheimerin taudissa ovat muistihäiriöt etenkin lähimuistissa, esineiden hukkaaminen, vieraiden paikkojen hahmottamisvaikeudet, sekä aikavälien hahmottaminen heikentyy. Kun alzheimerin tauti etenee, sairastuneen toimintakyky ja sairauden tunne vähenee. Avuntarve kasvaa sairauden edetessä. Mitä pidemmälle tauti kehittyy, sitä enemmän tulee lisää oireita, kuten puheen tuottamisen ja ymmärtämisen vaikeudet. Tautia esiintyy enemmän naisilla kuin miehillä. (Muistiliitto 2016)

Verisuoniperäinen eli vaskulaarinen muistisairaus johtuu aivoverenkiertohäiriöistä ja vaurioista aivojen verisuonissa. Alzheimerin taudin jälkeen vaskulaarinen muistisairaus on yleisin etenevä muistisairaus. Verisuoniperäiseen muistisairauteen liittyy erilaiset riskitekijät, kuten sydän- ja verisuonisairaudet, tupakointi ja diabetes. Oireina verisuoniperäisessä muistisairauksessa voivat olla esimerkiksi lievät muistiongelmien, puheen tuottamisen vaikeudet, kehon hallinnan heikkeneminen ja hahmottamisvaikeudet. Myös mielialan vaihtelut kuuluvat taudin kuvaan. (Muistiliitto 2016)

Lewyn kappale – tauti on muistisairaus, joka johtuu Lewyn kappaleiden kertymisestä aivojen kuorikerrokseen. Sairaus on melko yleinen, eikä siihen ole parannuskeinoja. Sairauden oireita ovat tarkkaavaisuushäiriöt, keuhonhallinnan vaikeudet, hallusinaatiot ja harhaluulot sekä tajunnan häiriöt. Yleisimmin tautiin sairastuu 50-80 vuoden ikäisenä. (Muistiliitto 2016.)

4.2 Teorian tuntemisen merkitys opinnäytetyössämme

Halusimme sisällyttää opinnäytetyömme kirjalliseen versioon teoretietoa myös ikääntymisestä ja muistisairauksista, sillä toiminnallista osuutta tehdessämme huomasimme, että on tärkeää tietää muistisairauksista ja niiden vaikutuksista ihmiseen. Emme antaneet diagnoosien vaikutusta toimintaamme, mutta koimme tiedon tukevan toimintaamme. Esimerkkinä teoretiedon merkityksestä on se, että hankkiessamme tietoa muistisairauksista osasimme varautua siihen, että meitä ei välttämättä aina muisteta mennessämme uudestaan paikalle.

Tietysti hallussamme oli jo jonkin verran tietoa edellä mainituista asioista, mutta halusimme syventää jo oppimaamme ja verrata teoretietoa käytäntöön. Samalla pystyimme hahmottamaan muistisairauksien merkitystä ihmisen toiminnassa ja elämässä. Fyysisiin sairauksiin emme perehtyneet, sillä ne eivät ole kytköksissä pelkästään ikääntyneisiin henkilöihin, eikä toiminnan tarkoitus ollut hoidollinen.

5 TOIMINNALLISEN OSUUDEN TOTEUTUS

Ensimmäisenä toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä täytyy tehdä toimintasuunnitelma ja aikataulu. Toimintasuunnitelmasta käy ilmi mitä tehdään, miten tehdään ja miksi tehdään. Sen avulla saimme selvyyden siitä, mitä tulemme tekemään. Toimintasuunnitelman avulla osoitamme toimivamme johdonmukaisesti idean toteuttamisessa, sekä tavoitteiden laatimisessa. Sen avulla sitoudumme toteuttamaan toimintaamme suunnitelmassa luvatus pohjalta. (Vilka & Airaksinen 2003, 26-27.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät teoreettisuus, sekä ammatillinen käytännöllisyys. Raportointi on tärkeää ja siinä pyritään käyttämään tutkimusviestinnän keinoja. Olemme pyrkineet toteuttamaan toimintasuunnitelmamme tarkasti.

5.1 Maininki

Himangan Palvelukeskuksessa sijaitseva tehostetun palveluasumisen osasto Maininki on osa Kalajoen perusturvan asumispalveluita. Maininki on tehostetun palveluasumisen yksikkö, joka sijoittuu hoidon porrastuksessa laitoshoidon ja kotihoidon väliin. Hoito on ympärivuorokautista. Mainingissa on asumispaikkoja 30, joista lyhytaikaisia intervallipaikkoja kaksi. Tavoitteena on tarjota laadukasta ja kodinomaista asumista elämän loppuun asti. Omaisten osallistuminen mahdollistetaan asukkaan jokapäiväisessä elämässä omien voimavarojen ja toiveiden mukaisesti. Tehostetun palveluasumisen paikat on suunnattu henkilöille, jotka eivät selviydy kotona omaisten tai kotihoidon turvin.

Mainingissa asiakkailta on joko oma huone tai kahden hengen huone, joissa kaikissa on oma wc ja suihku. Asukkaalla on mahdollisuus sisustaa huonetta omilla huonekaluilla. Huoneet ovat 20:stä 30:een neliöön ja isoissa huoneissa on kaksi asukasta.

Yhteisöllisyys toteutuu toimitilojen näkökulmasta. Yksiköstä löytyy oleskelutila ja ruokasali, joissa on mahdollista kokoontua ja viettää aikaa yhdessä. Näissä tiloissa on mahdollisuus myös erilaisen viriketoiminnan järjestämiseen. Hoitohenkilökunnan aktiivisuus korostuu asukkaiden motivoimisessa esimerkiksi osallistumaan yhteisiin ruokailuhetkiin sekä erilaisiin tilaisuuksiin ja tapahtumiin.

Mainingin henkilöstön jokapäiväistä työtä ohjaavat arvot, joita ovat asiakkaiden itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen ja kuntouttava työote. Mainingissa tehtävän työn tavoitteena on tukea asiakkaiden hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä. Kaikkia asiakkaita kohdellaan tasa-arvoisesti taustasta riippumatta. Mainingin tavoitteena on myös antaa laadukasta loppuelämän hoivaa. Yksikön toimintaperiaatteet ja arvot näkyvät koko henkilökunnan työskentelyssä. Jokainen on vastuussa omasta työstään ja sen laadusta. Henkilökunta ja opiskelijat perehdytetään työhön. (Lehtinen 2016.)

5.2 Opinnäytetyössä käytetyt koirat

Valitsimme opinnäytetyömme toiminnalliseen osuuteen kaksi koiraa. Mahdollista olisi ollut ottaa neljäkin koiraa, mutta koimme, että se ei olisi ollut järkevää, kun ohjaaja oli vain kaksi. Myös se seikka, että emme tienneet millaiset tilat olisivat käytössämme, vaikutti päätökseemme kahdesta koirasta. Pienessä tilassa ei olisi mahtunut toimimaan useamman koiran kanssa. Koirien tuli olla rauhallisia, sosiaalisia, ihmisystävällisiä ja helposti käsiteltäviä. Valitsimme kaksi täysin erilaista koiraa, koska ihmisiäkin on erilaisia. Kaikki eivät välttämättä viihdy ison koiran seurassa, vaan haluavat silittää pientä koiraa sylissään. Toiset taas eivät pidä pientä koiraa yhtä mukavana kuin suurta, joka luo turvallisuuden tunnetta.

Tiesimme pystyvämme luottamaan valittuihin koiriin, ja niiden taitoihin kohdata ihminen kuin ihminen. Olemme vuosia seuranneet kyseisten koirien toimintaa, ja sen vuoksi niiden käyttöön ei liittynyt minkäänlaista riskiä. Valitut koirat ovat myös helposti ohjattavissa ja motivoitavissa esimerkiksi makupalojen avulla. Koirat ovat myös tottuneet toimimaan erilaisissa ympäristöissä, joten toiminta ei aiheuttanut koirille ylimääräistä stressiä. Koirat sopeutuivatkin tilanteeseen ja uuteen ympäristöön todella hyvin. Meillä on ohjaajina vankka luottamussuhde koiriemme kanssa, ja meidän paikallaolomme myös vaikutti koirien turvallisuuden tunteeseen ja siihen, että ne pystyivät olemaan luottavaisin mielin tilanteessa, ilman tarvetta hermoilla. Seuraavassa esittelemme mukana olleet koirat.

Toinen koirista on sekarotuinen koira nimeltään Poju. Poju on rottweilerin ja saksanpaimenkoiran risteytys. Rotuna rottweiler on laumasidonnainen ja omistajalleen uskollinen. Rottweiler sopii myös lapsiperheisiin suojelevan luonteen vuoksi. Saksanpaimenkoira on yksi yleisimmistä koiraroduista Suomessa. Sen luonteenpiirteisiin kuuluu tasapainoisuus, vahvahermoisuus sekä aktiivisuus.

Poju on todella ihmisrakas ja helposti makupaloilla motivoitavissa. Koska Poju on suurikokoinen, sen kanssa voi toimia myös heikommilla motorisilla taidoilla satuttamatta koira. Poju on rauhallinen ja antaa ihmisen lähestyä itseään, ennen kuin itse lähestyy ihmistä. Pojun olemus on turvallinen ja usein maataloissa asuneilla vanhuksilla oli ollut suurikokoinen koira, joka toi myös tuttuuden tunnetta. (KUVA 4.)



KUVA 4. Poju

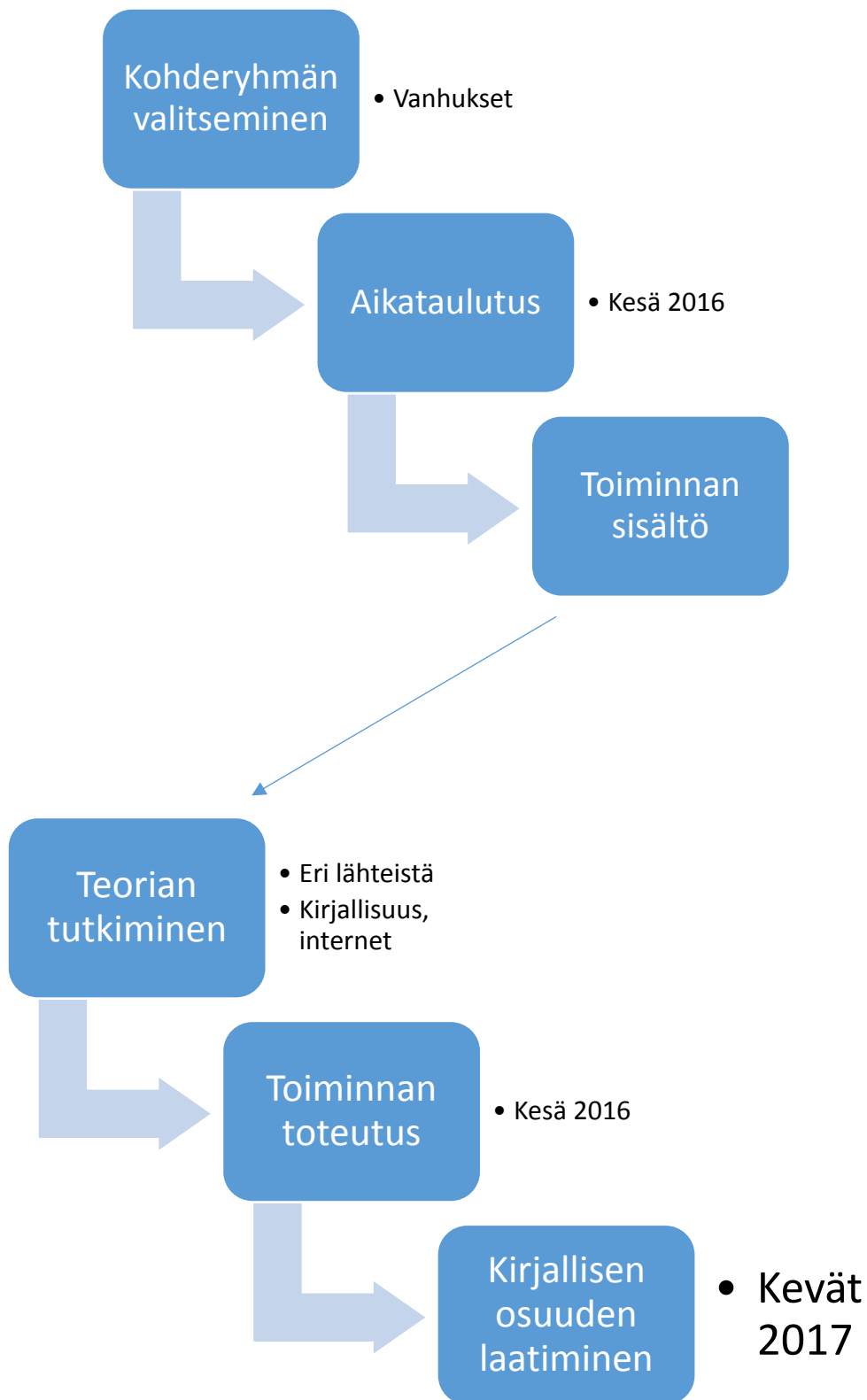
Toiseksi koiraksi valitsimme norwitchinterrieri Lilyn. Norwitchinterrieri on rotuna reipas, rohkea, uskollinen ja sisukas. Norwitchinterrieri tykkää miellyttää omistajaansa, ja on myös helposti lähestyttävä. Tämä rotu on aktiivinen ja toimintaa rakastava seurakoira, joka ei viihdy sylissä pitkiä aikoja.

Lily on pienikokoinen, jonka vuoksi sitä on helppo käsitellä, eikä se aiheuta pelkoa. Luonteeltaan Lily on rauhallinen, avoin ja oman arvonsa tunteva. Lily tykkää lähestyä ihmisiä, kuitenkin ketään säikäyttämättä. Lily nauttii rapsutuksista ja viihtyy pitkiäkin aikoja ihmisten sylissä. (KUVA 5.)



KUVA 5. Lily

5.3 Opinnäytetyöprosessin kuvaus



KUVIO 1. Opinnäytetyöprosessin eteneminen vaiheittain

Kun aloitimme toiminnallista opinnäytetyötämme, meille oli alusta alkaen selvää, että toteutamme työmme vanhusten parissa. Valintaamme vaikutti se, että olimme kuulleet usealta taholta vanhusten viriketoiminnan vähäisyydestä laitoksissa. Meille luonteva tapa toteuttaa viriketoimintaa oli eläinavusteisen toiminnan järjestäminen. Hyvin pian opinnäytetyön toiminnallisen osuuden kohdepaikaksi valikoitui palvelukoti Maininki Himangalla. Syy paikan valinnalle oli se, että Maininki on pieni paikka ja siellä ei vastaavaa toimintaa ennen ole järjestetty. Tarvetta viriketoiminnalle selkeästi oli.

Viriketoiminnan avulla on mahdollista vähentää vanhuksen sairaudesta johtuvia oireita. Viriketoimintaa käyttäen on mahdollista harjoittaa keskittymiskykyä, muistia ja erilaisia taitoja. Viriketoiminnan tulisi aina kuulua vanhusten hoitoon. Ilman viriketoimintaa vanhus passivoituu ja pahimmassa tapauksessa jopa taantuu. Viriketoiminnalla myös ylläpidetään vanhuksen sosiaalisia suhteita ja mielenkiintoa ympäröivää maailmaa kohtaan. (Arponen 1992, 220-221.) Kuitenkin hyvin usein viriketoiminnalle ei ole aikaa, sillä palvelukotien henkilökunnan aika menee perushoitotoimenpiteisiin. Olisi hyvä, jos palvelukodeilla olisi resursseja palkata erillinen viriketoiminnanohjaaja. Tämä mahdollistaisi vanhusten mielenkiinnon säilymisen ja useiden taitojen ylläpitämisen. Viriketoiminnalla saavutetaan hyviä tuloksia ja sitä pitäisikin edistää ja näin taata mielekäs elämä vanhuksille, jotka eivät enää pysty asumaan kotonaan tutussa ympäristössä.

Aikatauluksi toiminnallisen osuuden järjestämiselle sovittiin heinä- ja elokuu 2016. Sovimme, että käymme yhteensä kolme kertaa, kahden viikon välein järjestämässä eläinavusteista toimintaa. Ajankohdaksi sovimme kesän, sillä kesällä säiden salliessa on helppoa ja mukavaa olla ulkona, sekä ihmisille että koirille. Toimintaa järjestettiin kahden viikon välein, koska Poju kulki Himangalle Oulusta ja liian lyhyellä aikavälillä usein matkustaminen saattaa olla koiralle stressaavaa. Sovimme vierailevamme palvelukodissa aina lauantaisin kello 14.00-15.00. Syy tälle oli se, että siihen aikaan asukkailla oli päiväkahviaika ja sopivasti joutenoloa. Varasimme vierailulle tunnin aikaa, jotta toiminta pysyi mielenkiintoisena, koirat jaksoivat keskittyä paremmin ja kuitenkin asiakkaat ehtivät tutustua koiriin kunnolla. Päivämääräksi sovimme 16.7.2016, 23.7.2016 ja 6.8.2016.

Eläinavusteisen toiminnan mahdollisuudet ovat moninaiset. Sitä voi toteuttaa erilaisissa ympäristöissä ja sen hyödyt voivat olla elämänlaatua parantavia ja virikkeellistäviä. Eläinavusteista toimintaa ei ole pakko erikseen suunnitella, vaan se voi olla spontaania. Tarkoituksena ei ole asettaa hoitotavoitteita tapaamisille, vaan antaa tilanteen sujua omalla painollaan. Myöskään tarvetta kirjaamiselle ei ole, vaan palautetta voidaan kysellä suullisesti. (Pet Partners 2012; Green Care Finland 2017).

Jokaisella vierailukerralla oli oma teema. Sovimme, että ensimmäisellä kerralla keskitytään asukkaiden ja koirien tutustumiseen. Toisen kerran teemaksi valikoitui asukkaiden ja koirien yhteinen leikkihetki sisätiloissa, johon jokainen saisi osallistua voimavarojensa mukaan. Viimeisellä kerralla sovimme olevamme ulkona ja toiminta olisi vapaampaa.

Päätimme molemmat etsiä eläinavusteisesta toiminnasta mahdollisimman paljon teoriatietoa, sekä Internetistä, että kirjoista. Pohdimme, että hyvä teorialuntemus aiheesta lisää myös ammatillisuuttamme käytännön tilanteissa ja teorian kautta saamme lisää työkaluja työhömmme. Kuitenkin aiheesta oli saatavilla melko vähän kirjallista tietoa, mutta aineiston vähäisyydestä huolimatta saimme rakennettua vankan teoriapohjan työllemme.

Toiminnan toteutus onnistui suunniteltujen aikataulujen mukaisesti. Kirjallisen osuuden laatimisen aloitimme mahdollisimman pian toiminnallisen osuuden jälkeen. Työstimme kirjallista vaihetta alkusyksystä 2016 pitkälle kevääseen 2017. Kirjoitimme jokaisen osuuden yhdessä ja pyrimme nojaamaan mahdollisimman paljon hankkimaamme tietopohjaan.

5.4 Tutustumiskäynti

Ensimmäisellä kerralla olimme sopineet pitävämmme tutustumiskerran, jossa asukkaat saivat totutella koirien läsnäoloon. Myös koirille tilanne oli uusi, joten oli hyvä, ettei siihen ollut varattuna liikaa aktiviteetteja. Myös vanhuksille tilanne oli yhtä uusi kuin meillekin, joten leppoinen tutustuminen olisi kaikkien etujen mukaista. Meidän oli myös otettava huomioon hoitajien resurssit vastaanottaa ja huomioida meidät, joten emme halunneet aiheuttaa turhaa vaivaa. Koska toimintamuoto oli kaikille uusi, oli parempi, ettei sitä oltu sidottu mihinkään aktiviteettiin tai muuhun rajoittavaan tekijään. Vaikka aikaa vierailulle oli varattu tunti, eikä siihen oltu sisällytetty mitään varsinaista ohjattua aktiviteettiä, riensi aika nopeasti ja pääsimme helposti perille talon toimintatavoista.

Saapuessamme Maininkiin meidän tulostamme ei ollut informoitu kaikkia henkilökunnan jäseniä. Se aiheutti alkuun hieman hämmennystä, mutta pian meitä saapui vastaanottamaan henkilö, joka tiesi tulostamme. Hän ohjasi meidät muistisairaiden osastolle jossa meitä osattiin odottaa. Saapuessamme osastolle, siellä oli käynnissä päiväkahvihetki. Osaston asukkaat silminnähdessä ilahtuivat nähdessään koirat ja innokkaina tarjoilivat niille makupaloja kahvipöydästä. Joukkoon mahtui luonnollisesti muutama henkilö, jotka eivät koirien läsnäolosta niin välittäneet. Tämä ei kuitenkaan aiheuttanut mitään ongelmia, sillä virikehetki oli jokaiselle vapaaehtoinen. Olimme varautuneet ottamalla mukaan koirankeksejä ja vesikupin. Vanhukset syötivät koirankeksejä koirille, ja tällä tavoin turvallisesti ja helposti pääsivät tutustumaan vieraileviin koiriin. Aika riensi nopeasti ja kaikilla osanottajilla vaikutti olevan mukavaa. Olimme muistisairaiden osastolla noin puolituntia, jonka jälkeen siirryimme hoivaosastolle. (KUVA 6.)



KUVA 6. Tutustumista muistisairaiden osastolla

Tutkimuksissa on todettu, että palvelukodeissa asuvat vanhukset tykkäävät silittelä ja jutella eläinten kanssa. Toisinaan vanhus saattaa jopa lähteä liikkeelle ja aktivoitua entisestään piristyessään eläimen seurasta. Tämä myös aktivoi vanhuksia kanssakäymiseen toisten ihmisten kanssa, ja näin ollen mahdollistaa erilaisiin viriketuokioihin osallistumisen ja niistä nauttimisen ja hyötymisen. Lemmikkieläimen läsnäolo rauhoittaa muistisairasta ihmistä ja tätä havaintoa onkin pyritty hyödyntämään useissa eri laitoksissa ympäri maailmaan. (Vartiovaara 2006.)

Hoivaosastolla vastaanotto ei ollut aivan niin innokasta, vaan asukkaat olivat aluksi ennemminkin hämmentyneitä tilanteesta. Alkuhämmennyksen hälvettyä koirien läsnäolo vaikutti heistäkin olevan mukavaa ja kommentit vierailusta olivat positiivisia. Hoivaosaston asukkaiden mielestä oli hauskaa seurata koirien keskinäistä leikkiä ja loppuajasta useampikin innostui silittelemään koiria.

Tutustumiskäynnin jälkeen asukkaat osasivat jo odottaa, mitä tulevaisuudessa vierailut sisältävät. Meille oli tärkeää hahmottaa asukkaiden kunto ja aktiivisuustaso voidaksemme tarkemmin suunnitella seuraavaa kertaa, jolloin tarkoituksena olisi leikkiä. Se, että otimme rauhallisen tutustumiskerran, mahdollisti sen, että pystyimme havainnoimaan sekä asukkaita, että ympäristöä. (KUVA 7.) Näin voisimme valita oikeanlaiset aktiviteetit seuraavalle kerralle. Koimme myös tärkeäksi, että näimme henkilökunnan reaktiot, jotta mekin tietäisimme, mikä meitä seuraavalla kerralla odottaa.



KUVA 7. Lily nauttii rapsutuksista

5.5 Leikkikerta

Toisella vierailukerralla meidän tulomme oli tiedossa molemmilla osastoilla, ja osa asukkaista jo odottikin meidän tuloa. Olimme suunnitelleet tälle kerralle koirien ja vanhusten yhteisen leikkikhetken. Tälläkin kertaa olimme sisätiloissa, ja olimme ottaneet mukaan koirien erilaisia leluja ja älypelejä. Asukkaat saivat käyttää näitä koirien leluja leikkiessään koirien kanssa. Tämä leikkitoiminta koirien kanssa oli kaikille vapaaehtoinen, ja muutama asukas innostui leikittämään koiria. Asukkaat heittelivät koirille erilaisia leluja, ja piilottivat herkkuja älypeleihin koirien etsittäväksi. Koirat leikkivät jonkin verran myös keskenään, ja se oli monien asukkaiden mielestä mielenkiintoista seurattavaa.

Tällä vierailukerralla heräsi keskustelua asukkaiden suhteista koiriin. Monilla oli aikaisemmin ollut oma koira ja he mielellään muistelivat niitä aikoja. Asukkaat myös osoittivat kiinnostusta vieraileviin koiriin kyselemällä esimerkiksi niiden ruokavaliosta ja tekemisistä. Mielenkiintoista oli myös huomata, kuinka erilaisiin asioihin miehet ja naiset kiinnittivät huomiota. Miehet kyselivät paljon esimerkiksi siitä, että käykö koira paljon metsällä, kun taas naiset olivat enemmän kiinnostuneita niiden käytöksestä. (KUVA 8. ja 9.)

Tämä keskustelu laittoi meitä pohtimaan muistelun merkitystä osana vanhuksen elämää. Parhaimmillaan muistelusta saa sisältöä elämään. Muistellessa tavoitteena on ylläpitää vanhuksen positiivista minäkuvaa ja persoonaa. Muistelun kautta on myös mahdollista ymmärtää omia toimintamallejaan ja tunteitaan. Muistelu on tärkeää, sillä sen kautta voi oppia hyväksymään omassa elämässä tapahtuneet sekä positiiviset, että negatiiviset asiat. Muistelu auttaa vanhusta myös tukemaan omanarvontuntoaan. (Airila 2009.)

Muistelu auttaa hahmottamaan ihmisen elämänkaaren. Sen avulla on mahdollista solmia uusia ihmissuhteita ja muutenkin sosialisoitua. Koska ihmiselämä on prosessi, muistelun avulla on hyvä tutkia prosessin vaiheita ja näihin liittyviä syy-seuraussuhteita. Muistelun avulla on mahdollista siirtää tietoa sukupolvelta toiselle, koskien erilaisia historian vaiheita. Näiden historian vaiheiden ymmärtämisen myötä ihminen pystyy peilaamaan omaan tilanteeseensa vaikuttaneita seikkoja ja nykytilannetta. Hoitotyössä muistelu on tärkeä osa asiakkaan yksilöllisten tarpeiden hahmottamista ja asiakkaan ymmärtämistä, esimerkiksi miksi asiakas mahdollisesti reagoi joihinkin asioihin odottamattomalla tavalla. Ketään ei voi kuitenkaan pakottaa muistelemaan, vaan muistelun täytyy olla asiakkaalle mielekästä ja vapaaehtoista. (Airila 2009.)



KUVA 8. Poju odottelee leikittäjää



KUVA 9. Asukkaat antoivat makupaloja koirille

5.6 Ulkona koirien kanssa

Kolmas, eli viimeinen kerta sujui jo totuttuun tapaan. Olimme sopineet, että tällä kerralla koirat saisivat olla vapaana piha-alueella asukkaiden kanssa. Tarkoituksena oli, että asukkaat saisivat omaan tahtiinsa viettää aikaa koirien kanssa ja halutessaan leikkiä. Toimintahetki sujui ennakko-odotusten mukaisesti. Olimme jo aikaisemmillä kerroilla huomanneet ryhmistä aktiivisimmat osallistujat, ja arvelimme heidän tälläkin kertaa innostuvan leikkimään koirien kanssa. Arvelumme osuivat oikeaan ja oli hienoa nähdä, että kuitenkin kaikki saivat osallistua tasapuolisesti ja asukkaat myös aktivoivat toinen toistaan juttelemalla ja osallistamalla leikkeihin. Vanhukset mielellään käyttivät ajan koirien silittelyyn ja makupalojen tarjoilemiseen. Pyrimme kuitenkin hyödyntämään ulkona oloa antamalla mahdollisuuden esimerkiksi heittää koirille palloa.

Kuitenkin kun asukkaat tiesivät, että kyseessä oli viimeinen kerta, oli tunnelma aika haikea. Toimintahetken alussa jo muutamat harmittelivat toiminnan loppumista. He kertoivat odotta-neensa koirien vierailuja ja kysyttäessä myös kertoivat saaneensa paljon näistä hetkistä. Myös hoitajat harmittelivat toiminnan loppumista. Tästä tulikin tunne, että olimme oikeasti tehneet tarpeellista työtä ja voineet vaikuttaa palvelukodin asukkaiden ja henkilökunnan virkistäytymi-seen.

Oli mielenkiintoista huomata myös koirien käytöksen muuttuminen näiden kertojen aikana. Vii-meisellä kerralla koirat eivät juurikaan yrittäneet lähestyä niitä asukkaita, jotka eivät heidän kanssaan aikaisemminkaan olleet toimineet. Koirat pyrkivät antamaan näille asukkaille tilaa ja rauhan seurata toimintaa sivusta. Koirat hakeutuivat kanssakäymiseen aktiivisempien asuk-kaiden kanssa. Pohdimme tämän huomattessamme sitä, kuinka viisaita ja tunneälykkäitä koirat ovat. (KUVA 10.)

Koirien on todettu pystyvän reagoimaan ihmisten mielialoihin. Britanniassa Lincolnin yliopis-tossa on tehty tutkimus, jossa testattiin, onko koirilla kyky yhdistää tietoa kahdesta eri lähteestä ja yhdistää niistä saadut ärsykkeet johdonmukaisiksi tulkinnoiksi ihmisen tai koiran tunteista. Tutkimuksessa käytetyt koirat katsoivat pidempään niitä kuvia, joissa ilmeet ja äänet täsmäsi-vät. Tästä voidaan päätellä koiran kykenevän tunnistamaan tunnetiloja. (Guo 2016.)

5.7 Toimintamme vaikutukset palvelukoti Mainingin nykytilanteeseen

Henkilökunta ja asukkaat olisivat toivoneet meidän pystyvän jatkamaan eläinavusteista toimintaamme palvelukodissa. He kokivat toiminnan mielekkääksi ja hyödylliseksi. Emme kuitenkaan pystyneet itse jatkamaan toimintaa, sillä asumme eri paikkakunnilla. Toimintamme myötvai-
kutuksesta he ovat järjestäneet erään henkilökunnan jäsenen kautta vakiintunutta eläinavusteista toimintaa palvelukodin asukkaiden virikkeellistämiseksi.

Palvelukodin työntekijä nykyisin tullessaan töihin ottaa tietyin aikavälein koiransa mukaan ja antaa sen viettää työvuoron asukkaiden kanssa. Toiminnasta on tullut vakiintunutta ja koko palvelukodin väki kokee tämän olevan mukavaa, mielekästä ja antoisaa.



KUVA 10. Asukkaat seuraavat koirien leikkiä

6 ARVIOINTI JA POHDINTA

Toiminnallinen opinnäytetyömme onnistui mielestämme hyvin. Tavoitteena oli järjestää vanhuksille virikettä ja toimintaa heidän päiviinsä. Halusimme myös nähdä, millainen vaikutus koirilla oli vanhuksiin. Onnistuimme täyttämään tavoitteet hyvin. Sekä työntekijät, että asukkaat ottivat meidät hyvin vastaan, ja olivat tyytyväisiä järjestämäämme toimintaan. Vierailujen aikana keräsimme asukkailta ja henkilökunnalta suullista palautetta siitä, miten he ovat vierailumme kokeneet. Palautetta saimme runsaasti, ja se oli positiivista. Työntekijät ja asukkaat olivat iloisia siitä, että saivat jotain arkirutiineista poikkeavaa ja mielekästä toimintaa. Mielestämme tällaiselle toiminnalle löytyy kysyntää, mutta varsinkin pienillä paikkakunnilla tarjonta on usein vähäistä.

Vierailuilla aika kului todella nopeasti, olisimme mielellämme olleet hieman pidempäänkin. Pidemmällä vierailuajoilla jokaisella asukkaalla olisi ollut vielä enemmän aikaa viettää koirien kanssa. Vierailuajojen pidentäminen ei kuitenkaan valitettavasti ollut mahdollista asukkaiden päivärytmin vuoksi. Otimme jokaisella vierailukerralla valokuvia ja kysyimme etukäteen sekä henkilökunnalta, että asukkailta luvan kuvien ottamiseen ja niiden käyttämiseen opinnäytetyömme kirjallisessa versiossa. Valokuvia halusimme liittää työhömmе, sillä mielestämme kuvat kertovat enemmän, kuin tuhat sanaa ja niiden avulla saa myös teoreettisesta osuudesta eläväisemmän, kuvien tukiessa kirjoitettua tarinaa.

Olemme erityisen ilahtuneita siitä, että opinnäytetyömme toiminnalliseen osuuteen liittyvien käyntien myötävaikutuksesta Palvelukoti Mainingissa on ollut suotuisa ilmapiiri tämän kaltaista toimintaa kohtaan, ja nykyään siellä käy usein koiravieraita. Toiveissamme on viedä tulevaisuudessa tätä toimintaa eteenpäin muihinkin palvelukoteihin. Ja tietysti myös pyrimme käyttämään vastaavanlaista toimintaa toimiessamme muidenkin ihmisryhmien parissa, sillä olemme opinnäytetyötämme tehdessämme huomanneet, että eläinavusteista toimintaa on mahdollista käyttää melkein missä vain ja olemmekin kiinnostuneita hyödyntämään sitä jatkossakin omassa työskentelyssämme. Tietysti täytyy ottaa huomioon resurssit, mutta ainakin toivomme pystyvämme kehittämään toimintaa ja sen laajuutta.

Opinnäytetyötä tehdessä meille oli tärkeää havainnoida ja pohtia omaa ammatillista kasvua prosessin edetessä. Sosiaalialalla on tärkeää osata kohdata ihminen ihmisenä ja pyrkiä avoimeen ja luottamukselliseen ilmapiiriin asiakkaan kanssa toimiessa. Huomasimme, että koiran kanssa ihmisten kohtaamisesta tuli avoimempaa ja koiran kautta ihmiseen oli helppo luoda kontakti, ja sitä kautta alkaa käynnistää keskustelu. Meidän mielestämme tämä on arvokas havainto, sillä tulevaisuuden sosiaalialan ammattilaisina on tärkeää tiedostaa useita erilaisia menetelmiä ja työtapoja, jotta voisimme hyödyntää aina tilanteeseen sopivaa menetelmää. Lähestulkoon kaikki ihmiset kokevat eläimen positiivisesti ja vaikeissakin asioissa eläimelle on helppo puhua. Luottamuksen rakentaminen eläimen avulla on tärkeää missä tahansa tilanteessa elävän ihmisen kanssa työskennellessä. Jotta voisimme kehittyä käyttämämme menetelmän parissa, meidän tulisi pyrkiä paneutumaan sekä teoriaan, että käytäntöön. Kuitenkin haasteena eläimiä käytettäessä on usein erilaiset säännöt koskien esimerkiksi hygieniaa.

Koemme, että ammatillista kasvuamme tuki kohderyhmältä ja henkilökunnalta saatu palaute, jonka avulla me pystyisimme halutessamme kehittämään toimintaamme. Kuitenkin tällaisen toiminnan kehittäminen ja jalostaminen tarvisi suuremmat resurssit, kuin mitä meillä olisi käytävissämme. Suomessa kuitenkin toimii useita organisaatioita, jotka tarjoavat tämän kaltaista toimintaa, joten olisi mahdollista lähteä mukaan tällaiseen toimintaan ja sillä tavoin hyödyntää oppiamme asioita. Uskomme myös, että tulevaisuudessa tämä toimintamuoto vakiinnuttaa paikkansa sosiaali- ja terveysalan työkentällä ja juuri siksi mielestämme onkin hienoa, että olemme saaneet mahdollisuuden itse toteuttaa tällaista toimintaa. Siitä on varmasti tulevaisuudessa hyötyä, mikäli työllistymme paikkaan, jossa sitä on mahdollista käyttää.

Peilatussamme omaa toimintaamme sosiaalialan kompetensseihin löysimme paljon yhtymäkohtia. Toimintamme eettinen periaate oli, että emme pakota ketään kanssakäymisiin koiran kanssa, vaan huomioimme jokaisen yksilölliset ominaisuudet. Jokaisella ihmisellä on itsemääräämisoikeus, ja haluamme kunnioittaa sitä, sekä pyrimme edistämään itsemääräämisoikeuden toteutumista omassa työssämme.

Asiakastyötä tehtäessä on tärkeää muistaa osallisuuden merkitys. Pyrimmekin osallistamaan palvelukodin asukkaita vierailukäyntiemme aikana heidän omat voimavaransa huomioiden. Sosiaalialan työmenetelmät ovat moninaiset ja pyrimmekin löytämään meille sopivat työmenetelmät omia vahvuuksiamme tarkastellen. Kuitenkin aina täytyy antaa tilaa uuden oppimiselle ja asiakkaan äänelle.

Koemme myös päässeemme toteuttamaan opinnäytetyössämme tutkimuksellista kehittämisosaamista. Jokaisen vierailukerran jälkeen huomasimme tehneemme havaintoja ja havaintojen reflektoinnin kautta ammatillinen osaamisemme kehittyi, ja pystyimme jakamaan omaa osaamistamme eteenpäin. Koska olemme käytännönläheisiä ihmisiä, toiminnallinen opinnäytetyö antoi meille mahdollisuuden ilmaista itseämme ja omaa osaamistamme parhaiten.

LÄHTEET

Aqua-Web <http://aqua-web.fi/> Viitattu 6.5.2017

Airila, A. 2009 Vanhusten viriketoiminnan perusteet, Helsinki: Ikäinstituutti.

Arponen, O. 1992. Viriketoiminnan merkitys ja keinot. Lääketieteellinen Oppimateriaalikustantamo

Barkpost <http://stories.barkpost.com/discover/therapy-dogs-and-soldiers/> Viitattu 8.12.2016

Beck, A. ja Katcher, A. 1983. Between Pets and People

Delivet. <http://www.delivet.net/vanhainkoti.php> Viitattu 10.5.2017

Green Care Finland, 2017. <http://www.gcfinland.fi/> Viitattu 10.5.2017

Guo, K. 2016. <http://www.alphagalileo.org/ViewItem.aspx?ItemId=159881&CultureCode=en> Viitattu 10.5.2017

Handelman, B. 2011. Koirien kieli ja käyttäytyminen. Helsinki: Gemm oy.

Harvard Health Publications, 2008. <http://www.health.harvard.edu/> Viitattu 6.5.2017

Hippolis 2017 http://www.hippolis.fi/hevosavusteinen_toiminta/ Viitattu 6.5.2017

Huusko, R. Henkilökohtainen tiedonanto, 13.3.2017, Oulu

Ikäheimo, K. 2013. Karvaterapiaa: Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Solution Models House

Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä Ry <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/koira-hyvinyvoinnin-tukena/> Viitattu 8.12.2016.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista 28.12.2012/980, Finlex, Viitattu 23.01.2017

Layton, J. 2015. The Dodo <https://www.thedodo.com/dogs-stare-poop-1490278284.html> Viitattu 6.5.2017

Lehtinen, V. Henkilökohtainen tiedonanto, 16.07.2016, Himanka

Muistiliitto, 2016. <http://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/> Viitattu 6.5.2017

Odendaal, J. 2000. Animal-assisted therapy -magic or medicine? Journal of Psychosomatic Research.

Pet Partners. 2012. Animal- Assisted Activities/ Therapy 101 <https://petpartners.org/learn/aat-professionals/> Viitattu 6.5.2017

Tiede, 2005. http://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/joko_teilla_on_nelijalkainen_terapeutti Viitattu 10.5.2017

Vartiovaara, I. 2006. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00009 Viitattu 6.5.2017

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummeruksen Kirjapaino Oy.