

**JOHDATUS TASSUTERAPIAAN**  
**Eläinavusteiset interventiot**  
**psykogeriatrisessa vanhustyössä**

**Timo Siivonen**

**Alfa Partners**  
**Opinnäytetyö**  
**Eläinavusteinen valmennus, kurssi 27**  
**Helsinki 2020**

**SISÄLTÖ**

<b>1. JOHDANTO</b>	<b>3</b>
<b>2. ELÄINAVUSTEISUUS JA PSYKOGERIATRINEN TYÖ</b>	<b>4</b>
<b>2.1. Mitä on eläinavusteinen interventio?</b>	<b>5</b>
<b>2.2. Miksi koira?</b>	<b>7</b>
<b>3. HYVINVOINTIHYÖDYT</b>	<b>9</b>
<b>3.1. Fyysinen kuntoutus</b>	<b>10</b>
Tapauskuvaus A: Ulkoilu	<b>11</b>
<b>3.2 Psykososiaalinen kuntoutus</b>	<b>12</b>
Tapauskuvaus B: Empatia	<b>13</b>
Tapauskuvaus C: Rauhoittuminen ja keskittyminen	<b>14</b>
<b>4. LOPPUPÄÄTELMÄT</b>	<b>15</b>
<b>LÄHDELUETTELO</b>	<b>17</b>



## JOHDANTO

Viisivuotias lapinporokoirani Tyyne on tassuterapeutti ihan luonnostaan. Olen käyttänyt sitä työssäni vanhusten hoivakodin psykogeriatrisella ympärivuorokautisen hoidon osastolla tuomaan hoitotilanteisiin rentoutta ja lieventämään asiakkaan ahdistuneisuutta. Usein pelkkä koirani läsnäolo on rauhoittanut iäkästä ja sairasta asiakasta ja auttanut häntä keskittymään hoitoon.

Tyyne on jo pentuna soosittettu hoivakodin arkeen. Se on kuin kotonaan pyörätuolien, rollaattorien, lääkkeenjako- ja ruokailutilanteiden, musiikki- ja jumppatuokioiden, kirjallisuuspiirien sekä tietysti (koiran näkökulmasta) ajoittain oudosti liikkuvien ja käyttäytyvien ikäihmisten keskellä. Se on viiden vuoden iästään huolimatta nähnyt ja kokenut melkein kaiken mitä tällaisella osastolla voi kokea. Se on jopa osallistunut saattohoitoon, sillä se kävi jättämässä hyvästit osaston asiakkaana olleelle ystävälleen juuri ennen tämän kuolemaa.

Silloin kun en käytä Tyyneä mihinkään hoidolliseen tehtävään, se kuljeskelee osastolla vapaana käyden tervehtimässä asiakkaita. Usein se parkkeeraa itsensä jonkun ruokailevan asiakkaan viereen, jolta on aikaisemminkin ”vahingossa” pudonnut makkaranpala tai juustosiivu lattialle. Vaikka Tyyne on opetettu olemaan kerjäämättä, niin sillehän se ei voi mitään, että näitä herkkupaloja kuitenkin jostain syystä putoilee lattialle kohtalaisen säännöllisesti. Vaikka tällainen toiminta vaikuttaa päältä katsoen tavalliselta koiran hemmottelulta, on se samalla esimerkki siitä, mitä eläinavusteinen interventio voi olla vanhustyössä.

Alkuaikoina Tyyne oli työssäni mukana lähinnä mukavan seuralaisen ja ilontuojan roolissa. Varsin pian kuitenkin huomasin, kuinka sen läsnäololla oli positiivisia vaikutuksia itse hoitotilanteissa. Tämä opinnäytetyö ja siihen liittyvät eläinavusteisen valmentajan opinnot ovat seurausta niistä havainnoista, joita olen saanut olla todistamassa, kun Tyyne on omana itsenään kohdannut osastomme asiakkaita. Eläinavusteisen valmentajan tutkinnon myötä toivon voivani käyttää Tyyneä entistä ammatillisemmin tassuterapeutin vaativassa tehtävässä, jonka se toki osaa ilman tutkintoakin, pelkästään olemalla oma itsensä.

Seuraavassa käyn läpi eräitä eläinavusteiseen kuntouttavaan työskentelyyn liittyviä peruskäsitteitä ja johdan niistä omaan työhöni sopivan tulkinnan. Esittelen myös ikäihmisten eläinavusteisista interventioista saatavia hyvinvointihyötyjä fyysisen ja psykososiaalisen kuntoutuksen näkökulmasta sekä havainnollistan niitä tapauskuvausten kautta.

## **2. ELÄINAVUSTEISUUS JA PSYKOGERIATRINEN TYÖ**

Vanhustyön tavoitteena on vanhuspalvelulain mukaan tukea ikäihmisen hyvinvointia, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista sekä vahvistaa hänen osallistumistaan oman yhteisön ja laajemminkin yhteiskunnan elämään.

Omassa työssäni hoivakodin ympärivuorokautista laitoshoidon tarjoavalla psykiatriosastolla on hoidollisena haasteena asiakkaiden monenlaiset sairaudet, jotka rajoittavat heidän toimintakykyään. Nämä rajoitteet ovat usein fyysisiä, mutta – varsinkin koska ollaan psykiatriosastolla – myös psyykososiaalisia. Fyysisistä rajoitteista mainittakoon erilaiset kehon hallintaan liittyvät haasteet jotka vaikuttavat päivittäisen arjen sujumiseen (esim. liikkumisen vaikeudet, heikentynyt tasapaino, koordinaatioon liittyvät häiriöt, motoristen taitojen heikentyminen, tilan hahmottamisen vaikeudet). Psykkisiin sairauksiin liittyvät ahdistuneisuus- ja käytöshäiriöt puolestaan rajoittavat ihmisen sosiaalista osallistumista. Joihinkin psyykkisiin sairauksiin voi liittyä myös harhaisuutta tai sekavuutta, jolloin henkilöllä voi olla vielä hyvä fyysinen toimintakyky, mutta hän ei psyykkisistä syistä johtuen kykene käyttämään tätä potentiaaliaan. Lisäksi monissa muistisairauksissa sekavuus rajoittaa asiakkaan toimintakykyä.

Hoitotyön haasteena on löytää menetelmiä, jotka auttavat hoitajaa tukemaan sairauksien haurastuttamaa asiakasta. Viimeisen parinkymmenen vuoden aikana erilaiset eläinavusteiset työskentelytavat ovat saaneet jalansijaa myös vanhustyössä. Tätä ennen eläinavusteisesta työskentelystä on saatu hyviä tuloksia mm. lasten ja nuorten psyykkisten häiriöiden, kehitysvammaisten sekä autismin kirjon liittyvien häiriöiden hoidossa, ja tämän rohkaisemana hoitokokeiluja on alettu tehdä myös ikäihmisten parissa.

## **2.1. Mitä on eläinavusteinen interventio?**

Eläinavusteisen työskentelyn sateenvarjokäsite on eläinavusteinen interventio, joka on johdettu englanninkielisestä termistä Animal Assisted Intervention (AAI, ks. esim. Fine 2015a). KELAn julkaisemassa laajassa alan tutkimuskirjallisuutta kartoittavassa raportissa eläinavusteinen interventio on ”mikä tahansa prosessi, jossa eläin on osana ihmisen fyysistä, sosiaalista, emotionaalista ja/tai tiedollista hyvinvointia edistävää toimintaa.”

Eläinavusteiset interventiot on tapana jakaa eläinavusteiseksi terapiaksi (Animal Assisted Therapy, AAT), eläinavusteiseksi toiminnaksi (Animal

Assisted Action, AAA) ja eläinavusteiseksi kasvatukseksi (Animal Assisted Pedagogy, AAP). Joskus myös sosiaalityössä voidaan hyödyntää eläinavusteisuutta (Animal Assisted Social Work, AASW). (Hautamäki ym. 2018, 5-6).

Eläinavusteinen terapeutinen tai kuntouttava työskentely (AAT) eroaa eläinavusteisesta toiminnasta (AAA, esim. kaverikoira-toiminta) siten, että se on alaan koulutautuneen ammattihenkilön tarjoamaa tavoitteellista toimintaa: se tarjoaa asiakkaalle ”kuntoutuksellisten tavoitteiden ohjaaman intervention, jonka päämääränä on motoristen tai vuorovaikutustaitojen kehittäminen, muistin tai keskittymisen parantaminen tai vaikkapa itsetunnon tai mielialan kohottaminen.” (Karkkulainen ym. 2019, 46)

Oma työni hoivakodin psykiatriosastolla on useimmiten asiakkaan kuntoutumiseen tähtäävää toimintaa. Myös siihen sopii mielestäni edellä esitetty määritelmä eläinavusteisesta terapiasta. Eläinavusteinen – ja omassa työssäni erityisesti koira-avusteinen – ikäihmisten kuntoutustyö on yksilön fyysisen ja psykososiaalisen toimintakyvyn sekä hänen tunteidensa tukemista tuomalla koira mukaan hoitoprosessiin. Työssäni – ja tässä tutkielmassa – käytän eläinavusteisen intervention sateenvarjokäsitettä kuvaamaan prosessia, johon sisältyy tilanteesta ja asiakkaasta riippuen joko terapeutista työskentelyä (AAT; esim. fysioterapeutin laatiman liikuntasuunnitelman toteuttamista) tai kuntouttavaa työskentelyä (AAT; esim. hoitosuunnitelman mukaista asiakkaan psyykkisen tai fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja tukemista). Joissain tilanteissa työskentelyni koiran kanssa saattaa olla vähemmän tavoitteellista, pelkästään koiran läsnäolon tuottamaa arjen iloa ja hyvää mieltä, jolloin sitä voidaan kuvata eläinavusteisen toiminnan käsitteellä (AAA). Vaikka nämä työskentelyn tasot voidaan erottaa käsitteellisesti, niin käytännön työssä ne sekoittuvat toisiinsa jokseenkin aina. Terapeutin työskentely on myös kuntouttavaa työtä, ja kuntouttavalla työllä voi olla myös terapeutin vaikutus. Ja molempien tavoitteena on luonnollisesti tuottaa asiakkaan arkeen iloa ja merkityksellistä toimintaa. Näin ollen eläinavusteisen intervention yleiskäsite sopii mielestäni parhaiten kuvaamaan sitä, miten työskentelen osastolla koirani kanssa.

## 2.2. Miksi koira?

Eläinavusteisissa interventioissa yleisimmin käytettyjä eläimiä ovat hevoset ja koirat. Niiden käyttämisestä on myös eniten tutkittua tietoa. Kuitenkin melkein mikä tahansa eläin sopii eläinavusteiseen työskentelyyn, jos se tukee yksilön fyysistä, kognitiivista ja sosiaalista toimintakykyä sekä vahvistaa hänen tunteita ja taitojaan. Esimerkiksi aaseja, alpakoita, kanoja ja kissoja on käytetty tässä tarkoituksessa.

Tuhansien vuosien yhteiselo ihmisen kanssa on muovannut koirasta seuralaisen, jolla on sisäinen tarve olla vuorovaikutuksessa ihmisen kanssa. Se lukee hämmästyttävän tarkasti ihmisen mielenliikkeitä ja tunnetiloja, ja myös vastaa niihin (Latvala-Sillman 2018, 21). Näin se voi antaa asiakaskohtaamisessa arvokasta palautetta asiakkaan käyttäytymisestä esimerkiksi lähestymällä tai välttämällä tätä (Karkkulainen ym. 2019,45). Nämä ominaisuudet tekevät koirasta yliveraisen kumppanin mitä moninaisimpiin tarkoituksiin olipa se sitten metsästystä, paimennusta, vartiointia tai vaikkapa opaskoirana tai hypokoirana toimimista. Näiden ominaisuuksien vuoksi koiria on alettu käyttää yhä enemmän myös erilaisissa terapia- tai kuntoutustilanteissa.

Koiran vilpitön ja pyyteetön olemus helpottaa vuorovaikussuhteen luomista hoitajan ja asiakkaan välille. Eläinavusteisen työskentelyn yhteydessä on usein käytetty ”sosiaalisen liukasteen” käsitettä, jolla tarkoitetaan sitä kuinka eläimen läsnäolo auttaa ihmisiä kokemaan sosiaaliset suhteet helpompina ja turvallisempina. Eläimen läsnäolo hoitotilanteessa lisää asiakkaan turvallisuudentunnetta. Kun asiakas lisäksi näkee, kuinka hoitaja huolehtii eläimen hyvinvoinnista ja turvallisuudesta, hänen turvallisuudentunteensa ja luottamuksensa myös hoitajaa kohtaan vahvistuu. (Fine 2015, 143) Arka tai sairas ihminen uskaltautuu kontaktiin helpommin, kun koiran läsnäolo antaa luontevia puheenaiheita (Sillman-Latvala 2018, 42).

Eläin vaikuttaa ihmiseen monen aistin kautta (näkö, kuulo, kosketus, hajuaisti), mutta ei kuitenkaan kuormita verbaalista tai kognitiivista puolta samalla tavalla kuin vuorovaikutus toisen ihmisen kanssa. Ei-verbaalisen

kommunikaation määrä kasvaa eläimen ja ihmisen välisessä vuorovaikutuksessa. Tämä sensomotorisella ja emotionaalaisella tasolla tapahtuva kommunikaatio vaikuttaa osaltaan siihen, että hoitotilanne koetaan turvallisena. (Ikäheimo 2013b, 135-137; Sinkkonen 2013, 37) Toinen merkittävä luottamusta lisäävä tekijä on hormonaalinen vaste, joka syntyy ihmisen ja eläimen välisessä vuorovaikutuksessa (tästä lisää seuraavassa luvussa).

Muistisairaiden ja psyykkisesti oireilevien vanhusten hoitotyössä on ei-verbaalisen kommunikaation merkitys suuri ilman eläinavusteisuuttakin, sillä nämä sairaudet heikentävät ihmisen kognitiota ja verbaalisen kommunikaation kykyä. Näin hoitajan on käytettävä enemmän eleiden ja kosketuksen kaltaisia kommunikoinnin muotoja. Ei-verbaalisella tasolla operoivalle eläinavusteiselle interventiolle löytyykin varmasti käyttöä hoitajien keinovalikoimassa.

Koiran tehtävänä on toimia hoitajan työparina tilanteissa, joissa koiran käyttäminen on relevanttia. Kaikkiin tilanteisiin tai kaikille asiakkaille koira tai mikään muukaan eläin ei tietysti sovi, jolloin hoitajan ammatitaitoon kuuluu arvioida milloin näin on. Arvio on jokaisen asiakkaan kohdalla yksilöllinen pohdinta siitä, tuoko eläimen käyttäminen hoitoprosessiin jotain sellaista, jota ei muuten saavutettaisi (Kahilaniemi 2016, 24). Jo pelkästään se, että jotkut asiakkaat pelkäävät koiria tai eivät pidä niistä, määrittää otetaanko koira mukaan hoitoprosessiin vai ei. Kokemukseni mukaan kuitenkin useimmat ihmiset lähtökohtaisesti pitävät koirista tai ainakin suhtautuvat niihin myönteisellä uteliaisuudella.

Eläinavusteisten interventioiden myönteiset vaikutukset perustuvat paljolti juuri sensomotorisella ja emotionaalaisella tasolla tapahtuvaan ei-kielelliseen vuorovaikutukseen. Koira ”lukee” asiakkaan käytöstä ja tunnetiloja ja sopeuttaa käytöstään siihen, mutta on varmasti myös niin, että asiakas tiedostamattaan ”lukee” ja ymmärtää koiran pyyteetöntä vilpittömyyttä ja sallii sen vaikuttaa omaan tunnetilaansa.



### 3. HYVINVOINTIHYÖDYT

Ihmisen ja eläimen vuorovaikutuksen hyvinvointihyötyjä on tutkittu viimeisten parinkymmenen vuoden aikana varsin runsaasti. On osoitettu, että ihmisen ja eläimen vuorovaikutus aiheuttaa ihmisessä selkeän hormonaalisen vasteen. Vuorovaikutus eläimen kanssa nostaa kiintymyshormoni oksitosiinin sekä mielihyvähormoni endorfiinin tasoa samalla kun se laskee stressihormoni kortisolin tasoa (Latvala-Sillman 2018, 22 sekä Hautamäki ym. 2018, 36). Oksitosiini aktivoi ihmisen aivojen otsalohkon alueella sijaitsevan tahdosta riippumattoman turvajärjestelmän, jolloin yksilöiden välinen luottamus lisääntyy ja sosiaaliin tilanteisiin liittyvät pelon tunteet lieventyvät (Kortesuoma ja Karlsson 2011, 913; Ikäheimo 2013a, 7; Laukkanen 2013, 28).

Oksitosiini luo fysiologisen sidoksen ihmisen ja koiran välille, joka vahvistuu jokaisessa vuorovaikutustilanteessa. Ihminen hakeutuu koiran seuraan yhä uudestaan saadakseen taas annoksen mielihyvää tuottavaa hormonia. Ja tämä vaikutus on vastavuoroinen: ihmisen kosketuksella on sama vaikutus koiraan, myös sen oksitosiinitaso nousee, mikä on omiaan edelleen vahvistamaan sidettä (Tiira 2019, 54).

Eläimen pelkän läsnäolon on myös todettu alentavan verenpainetta ja laskevan pulssia tilanteessa, jonka henkilö kokee muuten stressaavaksi (Bibbo, Johnson and Harvey 2015,250). On jopa esitetty, että ainakin lyhytkestoisessa stressaavassa tilanteessa koira voi vähentää ahdistusta ja stressiä jopa tehokkaammin kuin toinen ihminen (Tiira 2019, 54). Nämä myönteiset psykofysiologiset vaikutukset mahdollistavat sen, että asiakkaan on helpompi motivoitua erilaisiin toimintoihin, jotka hän saattaisi muuten kokea vaikeiksi. Esimerkiksi ulkoilemaan lähtemisen kynnyks on matalampi, kun seuraksi ei lähde pelkkä hoitaja, vaan myös jännitystä laukaiseva koira.

Myös Rebecca Johnson, Jessica Bibbo ja Lynette Harvey viittaavat kortisolitason laskemiseen artikkelissaan, joka käsittelee ihmisen ja eläimen vuorovaikutusta ikäihmisillä. Kohonnut kortisolitaso on liitetty yhdeksi

riskitekijäksi, joka aiheuttaa muistisairauksia (Bibbo, Johnson and Harvey 2015, 250). Kun tähän lisätään tieto, että oksitosiini voi puolestaan jopa parantaa muistia, varsinkin jos se liittyy sosiaaliseen tietoon (Laukkanen 2013, 28), voidaan todeta, että muistisairaiden vanhusten hoitamisessa eläinavusteisilla interventioilla on perusteltu paikka. Tutkimuksissa on myös osoitettu, kuinka vuorovaikutus koiriin on vähentänyt hoivakodeissa asuvien muistisairaiden ikäihmisten yksinäisyyttä, masennusta, ahdistusta ja käytöshäiriöitä verrattuna verrokkiryhmään, jossa vuorovaikutusta koiriin ei ollut (Johnson, Bibbo and Harvey 2015, 251).

Millaista sitten on sellainen vuorovaikutus eläimen kanssa, joka näitä myönteisiä psykofysiologisia vaikutuksia aiheuttaa? Vastaus on yksinkertainen: *kosketus*. Pelkästään koiran silittäminen ja sen silmiin katsominen lisää merkittävästi oksitosiinin erittymistä ja siten turvallisuuden kokemusta (Laukkanen 2013, 30-35). Ja kuten tiedetään, turvallisen läheisyyden tunne on perustarve, joka usein puuttuu ikäihmisiltä tai sitä on verrattain vähän. *Koskettava dialoginen suhde eläimeen* tarjoaa mahdollisuuden tämän perustarpeen tyydyttämiseen. Ruotsalainen tutkija Kerstin Uvnäs Moberg puhuu ”hoitavasta kosketuksesta”, joka alentaa verenpainetta, rauhoittaa hengitystiheyttä, syventää hengitystä, parantaa sosiaalista muistia, tehostaa oppimista ja jopa vähentää kivun tunnetta (Latvala-Sillman 2018, 15).

### **3.1. Fyysinen kuntoutus**

Hoivakodin pitkäaikaishoidossa olevilla ikäihmisillä on monelaisia fyysiseen kuntoutumiseen liittyviä haasteita. Pelkästään liikkuminen on usein vaikeaa ja apuvälineet ovat tarpeen. Kaikenlainen kehon hallinta ja sen rajojen hahmottaminen heikkenee iän myötä. Muun muassa tasapainon ylläpitäminen, koordinaatio, hienomotoriset taidot ja tilan hahmottaminen vaikeutuvat. Ja koska ihmisen kehotietoisuus ja minätietoisuus ovat rinnakkaisia prosesseja, jotka ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa (Palola 2013, 169), voidaan kehon paremmasta hallinnasta johtaa silta myös parempaan minäkuvaan. Tässä työssä eläinavusteinen interventio voi olla suureksi avuksi.

Koiran rooli erilaisten fyysisten ja toiminnallisten harjoitteiden tekemisessä on toimia motivoijana. Koira vie asiakkaan huomion pois omasta vaikeasta liikkumisesta (Sillman-Latvala 2018, 40, ks. myös Hautamäki ym. 2018, 20 ja 24). Koiran läsnäolo jo itsessään nostaa asiakkaan vireystilaa ja motivoi toimintaa. Pelkästään koira silittämällä ja hoivaamalla saadaan aikaan erilaisia liikkuvuutta, lihasten elastisuutta, tasapainoa, motoriikkaa ja tuntoaistia stimuloivia harjoitteita. Pieneen makupalaan tarttuminen ja sen tarjoaminen koiralle edistää sormien ja käden hienomotorista tarkkuutta. Halu hemmotella tai tervehtiä koiraan motivoi kumarteluja ja kurkotteluja, joita ilman koira tuskin tapahtuisi milloinkaan. Ylipäänsä koira-avusteisessa työskentelyssä kuntoutuja jaksaa yleensä harjoitella pitkäkestoisemmin ja on motivoituneempi kokeilemaan myös vaativampia harjoitteita (Leppänen 2013, 155).

### **Tapauskuvaus A: Ulkoilu**

Skitsofreniaa sairastava naispuolinen asiakas oli kuukausien ajan kieltäytynyt kategorisesti ulkoilusta. Aran ja sulkeutuneen oloinen asiakas ei ole osannut sanoa syytä kieltäytymiselle, vaikka useampikin hoitaja oli häntä vuorollaan suostutellut. Hän liikkuu osastolla rollaattoriin tukeutuen.

Olin jo jonkin aikaa rakentanut luottamuksellista suhdetta asiakkaaseen hakeutumalla keskustelemaan hänen kanssaan. Olin myös esitellyt hänelle koirani ja antanut hänelle herkkupaloja, joilla hän on voinut hemmotella koiraan. Vaikka asiakkaalla on ajoittain asioiden nimeämiseen liittyviä kognitiivisia ongelmia, hän kuitenkin muisti jo muutaman tapaamisen jälkeen koirani nimen.

Kun taas kerran tapasimme, kerroin asiakkaalle, että koirani pitäisi päästä ulos pissalle, olisiko hän halukas viemään sen lenkille. Tarjouduin lähtemään mukaan avustamaan koiriin tottumaton asiakasta. Asiakas katsoi vieressäni olevaa koiraan ja – yllätyksekseni – sanoi hetken mietittyään: ”No, voinhan minä viedä sen.”

Teimme mukavan lenkin ulkona ja koira sai tehdä tarpeensa. Lenkin aikana kerroin koirastani ja sen hoidosta ja kyselin asiakkaan kokemuksia eläimistä. Annoin asiakkaan taluttaa koira melkein koko lenkin ajan, mikä silminnähden oli hänelle merkityksellinen asia.

Tämän jälkeen olemme tehneet koirani kanssa jo useita ulkoiluja, joiden aikana aiemmin vähäpuheinen asiakas on kertonut itsestään ja elämästään asioita, joista hän on aiemmin vaiennut. Merkillepantavaa on sekin, että asiakas ei ole näillä lenkeillä kokenut tarvitsevansa rollaattoria, vaikka osastolla käyttääkin sitä jatkuvasti.

Mielestäni olennaista näiden ulkoilujen onnistumisessa oli se, että en ehdottanut asiakkaalle ulkoilua, jossa minä olisin hänen saattajansa, vaan ehdotin, että hän voisi viedä koirani ulkoilemaan. Tämän pienen näkökulman vaihdoksen ansiosta, jossa *hoivattava muuttui hoivaajaksi*, asiakas koki ulkoilun itselleen mielekkääksi ja siksi suostui siihen.

### **3.2. Psykososiaalinen kuntoutus**

Kuten edellä on käynyt ilmi, ihmisen tarpeella koskettaa eläintä on fysiologinen perusta. Mutta yhtä tärkeitä ovat myös ne monet psyykkiset ja sosiaaliset tunteet ja tarpeet, joiden täyttymistä kohtaamiset eläimen kanssa edistävät (kognitio ja muisti, empatia, omanarvontunne, yhteisöllisyys, vuorovaikutustaidot, osallisuus, itseilmaisu, rohkeus jne.).

On osoitettu, että eläinavusteisen intervention jälkeen monet muistisairauksiin liittyvät käytösoireet, kuten aggressiivisuus ja ahdistus, ovat lieventyneet (Hautala ym. 2018, 43-44). Esimerkiksi Alzheimerin tautia sairastavilla henkilöillä on todettu olevan rauhallisempi mieliala, kun he ovat olleet päivittäin tekemisissä jonkun lemmikin kanssa (Hart and Yamamoto 2015, 61).

Lemmikit ovat toimineet myös yksinäisyyden ja masennuksen lievittäjänä tilanteessa, jossa henkilö on hiljattain menettänyt puolison.

Verrokkiryhmässä, jossa lemmikkiä ei ollut, masennustasot olivat korkeampia. Tämän katsottiin johtuvan siitä, että lemmikkien roolina oli toimia sosiaalisena liukasteena, joka saattaa ihmisiä yhteen ja madaltaa kynnystä solmia uusia tuttavuuksia. (Hart and Yamamoto 2015, 56, 59) Koira lisää myös ihmisten keskinäistä vuorovaikutusta, kun se synnyttää tarpeen keskustella koiran herättämistä ajatuksista ja tunteista (Leppänen 2013, 153). Tällainen *yhteisöllisyyden lisääntyminen ja sosiaalinen vuorovaikutus* näkyy myös omalla työpaikallani niinä päivinä, jolloin koirani on mukana työssä. Koiran kautta asiakkaat tutustuvat toisiinsa spontaanisti, kun he seuraavat sen kuljeskelua osastolla ja kommentoivat sen touhuja. Koira tarjoaa yhteisen kiinnostuskohdan – puheenaiheen – jonka kautta keskustelua voidaan jatkaa muutenkin.

### **Tapauskuvaus B: Empatia**

Paranoidia skitsofreniaa sairastavalla naispuolisella asiakkaalla on voimakkaita myrkytysharhoja, jotka estävät häntä ruokailemasta. Tämän vuoksi hänen ravitsemuksensa saattaa olla pitkiä aikoja varsin puutteellista.

Eräänä päivänä asiakas ei taaskaan houkutteluistani huolimatta halunnut syödä lounaaksi tarjottua ruokaa, koska piti sitä myrkytettynä. Kesken suostuttelun osastolla vapaasti liikkuva Tyyne-koirani tuli huoneeseen. Asiakas huomasi koiran, jonka hän tunsi jo entuudestaan ja sanoi: ”Anna se ruoka Nallelle” (asiakas kutsuu koiraani jostain syystä Nalleksi). Laitoin osan asiakkaan annoksen lihoista lautaselle ja annoin sen koiralle. Asiakkaan ilme on hoitotilanteissa usein ärtynyt ja jopa vihainen, mutta nyt hän katsoi lempeästi hymyillen, kun koirani söi ahneesti karjalanpaistia. Kun sanoin asiakkaalle, että oikeastaan hänen olisi kuulunut syödä tuo ruoka, asiakas vastasi: ”Nalle on tärkeämpi kuin minä.”

Tämä kohtaaminen koiran kanssa mahdollisti päivittäisissä myrkytysharhoissa elävälle asiakkaalle empaattisuuden kokemuksen, jossa hän hetkeksi irtautui paitsi omasta harhaisuudestaan, myös muuttui hoivan kohteesta hoivaajaksi, joka haluaa tuottaa iloa ja mielihyvää toiselle elävälle olennolle. Vaikka tämä tilanne kesti vain lyhyen hetken, se kuitenkin tarjosi

asiakkaalle tunne-elämää rikastuttavan ja voimaannuttavan kokemuksen, jollaisia hänen elämässään ei ole ollut liiemmästi viime vuosina.

### **Tapauskuvaus C: Rauhoittuminen ja keskittyminen**

Asiakas on noin 86-vuotias nainen, joka sairastaa vaikeaa masennusta, johon liittyy usein psykoottisia sekavuustiloja. Lisäksi viime vuosina masennuksen ”päälle” on tullut Alzheimerin tauti, joka lisää entisestään asiakkaan sekavuutta. Näissä tilanteissa hän ei ota minkäänlaista kontaktia hoitajaan, kieltäytyy ruoasta ja lääkkeistä, ja saattaa olla myös väkivaltainen.

Eräänä tällaisena päivänä asiakas ei harhojen ja voimakkaan ahdistuksen vuoksi kyennyt lainkaan ruokailemaan tai ottamaan lääkkeitä. Asiakkaan hoitaja pyysi minua tuomaan koirani tapaamaan asiakasta toiveena, että sen läsnäolo rauhoittaisi häntä.

Esittelin ensin Tyynen ja muistutin asiakasta, että hän on tavannut koirani aikaisemminkin. Samalla juttelin asiakkaalle rauhoittavasti ja muistelin hänen kanssaan koiria, joita hänellä on ollut lapsuudenkodissaan. Hetken kuluttua annoin asiakkaalle herkkupussin ja kehotin ottamaan siitä herkkuja ja tarjoamaan niitä Tyynelle. Pienen epäroinnin jälkeen hän otti pussin ja kaivoi sieltä makupalan, jonka antoi koiralle. Makupalat ovat pieniä, vain noin yhden senttimetrin pituisia, joten asiakas joutui pinnistämään ja keskittymään saadakseen kaivettua ne ahtaasta pussista. Makupala kerrallaan asiakkaan ahdistunut ilme pehmeni, kun hän katseli herkkuja innokkaasti odottavaa koiraa. Samalla hän alkoi vaikuttaa koosteisemmalta ja keskittyneemmältä. Hetken päästä hän jo halusi silittää Tyynä, ja hänen kasvoilleen kohosi varovainen hymy. Vuorovaikutustilanne Tyne-koiran kanssa jatkui noin 10-15 minuutin ajan, minkä jälkeen asiakas oli rauhoittunut riittävästi, jotta hän kykeni jatkamaan ruokailua hoitajansa kanssa.

Jo pelkkä makupalan antaminen koiralle tuottaa ihmisessä sekä fysiologisia että psyykkisiä vaikutuksia. Pienen makupalan pitäminen hyppysissä ja käden ojentaminen parantaa iäkkään henkilön hienomotorisia taitoja ja

koordinaatiota. Samalla hän joutuu keskittämään huomionsa tähän toimintaan, mikä puolestaan ylläpitää ja parantaa kognitiivisia kykyjä. (Sillman-Latvala 2019, 33.) Nämä kaikki asiat toteutuivat tässä asiakkaan ja koiran kohtaamisessa samalla kun asiakas sai helpotusta akuuttiin ahdistuneisuuteensa. Olennaista oli myös se, että asiakas muuttui hoivan kohteesta hoivaajaksi.

Ja tässäkin koiran tehtävänä oli olla pelkästään oma itsensä, ystävällinen ja rauhallinen koira, joka läsnäolollaan tuo hoitotilanteeseen turvallisuudentunnetta, ja samalla ohjaa asiakkaan huomion pois ahdistuneesta mielentilasta. Siinä Tyyne onnistui erinomaisesti. Minun roolini koiran ohjaajana oli mahdollistaa tämä kohtaaminen niin, että se oli miellyttävä ja turvallinen kaikille osapuolille.

## **5. LOPPUPÄÄTELMÄT**

Eläinavusteisessa asiakaskohtaamisessa on kolme osapuolta: eläinavusteisuutta hyödyntävä hoitaja, asiakas ja koira. Kyse on vuorovaikutuksesta, jossa koiran tehtävä on tehdä tilanteesta asiakkaalle ystävällisempi ja turvallisempi. Tämän se tekee parhaiten olemalla oma itsensä, siis koira. Mitään erikoisia ”temppeja” koiran ei tarvitse osata – riittää, että se on ystävällinen ja sallii silittämisen ja muun oksitosiinin erittymistä edistävän huolenpidon. Hoitajan rooli on tehdä mahdolliseksi tämä asiakkaan ja eläimen hoivaava kohtaaminen.

Hoitajan ja asiakkaan suhde on kuitenkin aina valtasuhde. Tämä on hyvä tiedostaa. On hoivaaja ja hoivan kohde, subjekti ja objekti. Kuntouttavan työotteen mukaisesti hoitaja ikäänkuin odottaa hoidettavalta kuntoutumista ja reipasta aktiivisuutta, jonka toteuttamisen sairauden ja vanhuuden uuvuttama asiakas kokee usein raskaana, ja on siksi haluton toimimaan. Eläimen läsnäolo häivyttää tätä hoidollista kitkaa. Eläin ei odota mitään asiakkaalta, se on vain oma pyyteetön itsensä. Samalla se ikäänkuin kutsuu asiakasta hoivaamaan sitä, silittämään, tarjoamaan makupalan, viemään

lenkille, juttelemaan sille ja keskustelemaan muidenkin asiakkaiden kanssa siitä mitä se milloinkin on osastolla tehnyt. *Eläin kutsuu hoivattavaa tulemaan hoivaajaksi, objektia subjektiksi.* Tämä on mielestäni keskeinen aspekti eläinavusteisessa työskentelyssä.

Eläinavusteisten menetelmien käyttö ikäihmisten hoitokodeissa edistää myös henkilökunnan työhyvinvointia (Hautamäki ym. 2018, 44). Hoitajilla on samanlainen tarve koskettaa ja silittää koiraa sekä kommentoida sen tekemisiä kuin asiakkailla. Rapsutteluhetki koiran kanssa tarjoaa mukavan hengähdystauon kiireiseen työhön. Ja kenties myös työyhteisön ammatillinen ylpeys omasta työstä lisääntyy, kun henkilökunta voi hieman rintaansa röyhistäen todeta, että heidän työpaikallaan panostetaan asiakkaiden hyvinvointiin myös hieman harvemmin käytössä olevilla eläinavusteisuuden menetelmillä. Voidaankin sanoa, että osastomme kansliassa ja kahvihuoneessa vieraillee aika ajoin häntäänsä heiluttava tyhyvalmentaja, jonka työn tulokset näkyvät hoitajien kasvoilla oksitosiinivasteen aiheuttamana hymynä ja nauruna.



## LÄHDELUETTELO

- Fine, Aubrey H. (ed.) 2015a, Handbook on Animal-Assisted Therapy. Foundations and Guidelines for Animal-Assisted Interventions. Amsterdam, Boston etc.: Academic Press.
- Fine, Aubrey H. 2015b ”Incorporating Animal-Assisted Interventions into Psychotherapy: Guidelines and Suggestions for Therapists” teoksessa Fine, Aubrey H. (ed.) 2015, Handbook on Animal-Assisted Therapy. Foundations and Guidelines for Animal-Assisted Interventions. Amsterdam, Boston etc.: Academic Press.
- Hart, Lynette A. & Yamamoto, Mariko 2015 ”Recruiting Psychosocial Health Effects of Animals for Families and Communities: Transition to Practice” teoksessa Fine, Audrey H. (ed.) 2015, Handbook on Animal-Assisted Therapy. Foundations and Guidelines for Animal-Assisted Interventions. Amsterdam, Boston etc.: Academic Press.
- Hautamäki, Lotta, Ramadan, Farid, Ranta, Paula, Haapala, Eija, Suomela-Markkanen, Tiina 2018 Eläinavusteinen terapia: Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. Helsinki: Kela, Työpapereita 140.
- Ikäheimo, Kaija (toim.) 2013 Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solutions Models House.
- Ikäheimo, Kaija 2013a ”Eläimen ja ihmisen suhde” teoksessa Ikäheimo, Kaija (toim.) 2013 Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solutions Models House.
- Ikäheimo, Kaija 2013b ”Koira-avusteinen lasten ja nuorten yksilöpsykoterapia” teoksessa Ikäheimo, Kaija (toim.) 2013 Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solutions Models House.
- Kahilaniemi, Eeva 2016 Eläinavusteinen interventio: Asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin. Tampere: Voimatassu.

- Johnson, Rebecca, Bibbo, Jessica and Harvey, Lynette 2015 "Human–Animal Interaction in the Aging Boom" teoksessa Fine, Aubrey H. (ed.) 2015, Handbook on Animal-Assisted Therapy. Foundations and Guidelines for Animal-Assisted Interventions. Amsterdam, Boston etc.: Academic Press.
- Karkkulainen, Marjatta, Ala-Vannesluoma, Taija, Airaksinen, Raija, Varonen, Henna, Kastu, Riikka, Sipi, Sanna 2019 Toimii! Hoitajan opas toiminnallisiin menetelmiin. Helsinki: Edita.
- Kortesluoma, Susanna ja Karlsson, Hasse 2011 "Oksitosiini, kiintymyksen ja sosiaalisuuden neuropeptidi". Duodecim 2011; 127: 911-8.
- Latvala-Sillman, Päivi 2018 Työparina koira. Kustannuspaikka ei tiedossa: Sanasilta Oy.
- Leppänen, Paula 2013 "Koira-avusteinen fysioterapia" teoksessa Ikäheimo, Kaija (toim.) 2013 Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solutions Models House.
- Laukkanen, Suvi 2013 "Eläinten läheisyys tunne-elämämme säätelykeinona" teoksessa Ikäheimo, Kaija (toim.) 2013 Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solutions Models House.
- Palola, Leni 2013 "Ratsastusterapian mahdollisuudet lasten ja nuorten psykososiaalisessa kuntoutuksessa" teoksessa teoksessa Ikäheimo, Kaija (toim.) 2013 Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solutions Models House.
- Sinkkonen, Jari 2013 "Lapsen kehitys ja suhde eläimiin" teoksessa Ikäheimo, Kaija (toim.) 2013 Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solutions Models House.
- Tiira, Katriina 2019 Koirien käyttäytyminen ja persoonallisuus. Helsinki: Tammi.