

Eläimet avuksi fysioterapeuttien työhön

13.12.2024

”Koira-avusteisuus on tuloksekas menetelmä ikääntyneiden kuntoutuksessa”, näin toteavat opinnäytetyön tekijät omassa pohdinnassaan. Opiskelijat innostuivat tutkimaan aihetta laadullisena puolistrukturoituna haastattelututkimuksena. Haastattelut kohdennettiin Pohjoismaissa ja PohjoisAmerikassa työskenteleville fysioterapeuteille, jotka olivat hyödyntäneet koira-avusteisia menetelmiä ikääntyneiden kanssa. Koira-avusteinen terapia on ammattilaisen toteuttamaa tavoitteellista ja suunnitelmallista terapiaa yhdessä soveltuvuusarvion suorittaneen terapiakoiran kanssa. Koira-avusteinen fysioterapia on osoittautunut myönteiseksi kuntoutusmenetelmäksi erityisesti ikääntyneiden yksilöllisessä kuntoutuksessa, lisäten kuntoutujien motivaatiota ja osallistumista.

Väestö ikääntyy, ja tästä syystä ikääntyneiden hyvinvoinnista ja terveydestä on tullut yhteiskunnallisesti tärkeitä ja ajankohtaisia keskustelun aiheita (Sosiaali- ja terveysministeriö (STM), 2020, s. 11; World Heath Organization (WHO), 2015). Väestön ikääntyessä liikkumisrajoitteisten määrä sekä palveluiden tarve kasvaa, ja tämän myötä ikääntyvien toimintakyvyn tukeminen korostuu entisestään (Koponen 2019, s. 108). Ikääntyneen kuntoutus tähtää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ja voimavarojen tavoitteelliseen edistämiseen (Pitkälä ym., 2016). Kuntoutuksen keskeisenä tavoitteena on ikääntyneen optimaalisen itsenäisyyden ja omatoimisuuden säilyttäminen ja elämänlaadun parantaminen.

Pérez-Sáez ym. (2020) tutkimuksessa todetaan, että koira-avusteisilla interventioilla voidaan merkittävästi parantaa muistisairauksista kärsivien ihmisten elämänlaatua. Lisääntyvä sosiaalinen toiminta, positiivinen tunne-elämävaikutus tuottaa positiivisia kokemuksia terapiasta ja lisää osallistumisen mahdollisuuksia. Eläinten ja ihmisten välinen suhde on ilmiö, jonka hyötyjä on dokumentoitu siitä asti, kun eläimiä on kesytetty (Fine, 2015). Eläimen läsnäolon on havaittu lisäävän ikääntyneiden motivaatiota ja sitoutumista harjoitteluun.

Eläinavusteiset menetelmät sopivat erityisesti sellaisiin tilanteisiin, jossa kahdenväliseen vuorovaikutukseen liittyy haasteita (Green Care Finland, 2018).

Koira-avusteista terapiaa on tutkittu toistaiseksi vielä kovin vähän. Opinnäytetyön käynnistyttyä löytyi kolme muutakin opinnäytettä tähän aiheeseen liittyen. Ulkomaisista interventiotutkimuksista kahdessa löytyi suora maininta siitä, että koira-avusteisessa interventiossa oli mukana fysioterapeutti. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä koira-avusteisen fysioterapian tunnettavuutta sekä fysioterapeuttien tietoisuutta koira-avusteisen menetelmien toteuttamisesta ja hyödyistä ikääntyneiden fysioterapiassa. Työn tavoitteena oli kerätä tietoa ja kokemuksia koira-avusteisesta fysioterapiasta ikääntyneiden parissa. Tutkimuskysymysten avulla pyrittiin vastaamaan, millainen koira soveltuu terapiakoiraksi, millainen on hyvä koira-avusteinen fysioterapian työympäristö ja miten koira-avusteinen fysioterapia vaikuttaa ikääntyneen toimintakykyyn fysioterapeutin näkökulmasta.

Millainen koira soveltuu terapiaan

Eläinavusteisen koiran tulee olla hyvin sosiaalistettuja ihmisiin. Terapiakoiran tulee olla luonteeltaan terve ja sillä tulee olla tehtävään sopiva luonne ja käytös (Leppänen, 2013, s. 154). Terapiakoiralta vaaditaan rauhallisuutta, luonteen avoimuutta ja rohkeutta. Stressinsietokyky on terapiakoiralle tärkeä ominaisuus, sillä sen tulee sietää yllättäviä liikkeitä ja kovia ääniä. Terapiakoira on hyvä totuttaa työympäristöönsä pennusta asti, koska ympäristö muokkaa osaltaan koiran luonnetta (Borgström, 2013, s. 79). Eläinavusteisuuteen vaaditut kriteerit täyttääkseen terapiakoiran tulee olla vähintään kansallisella tasolla rekisteröity (Jegatheesan ym., 2018). Tärkeänä pidetään myös sitä, että terapiakoira nauttii työstään. Terapiakoiran on läpäistävä soveltuvuusarvio ja terapiakoiran työhyvinvoinnista on huolehdittava ammattilaisen toimesta. (Hautamäki ym., 2021, s.30). Sosiaali- tai terveysalan ammattilainen voi kouluttautua viralliseksi koirakoksi Jyväskylässä järjestettävän jatkokoulutuksen (10 op) kautta. Fysioterapeutin tulee huolehtia terapiakoiransa työhyvinvoinnista (Hautamäki ym., 2021, s. 30). Fysioterapeutin on myös ymmärrettävä koirien käyttäytymisen, kognition, tunne-elämän ja stressin perusteet (Hautamäki ym., 2021, s. 30;Jegatheesan ym., 2018).

Koira-avusteisen fysioterapia vaikutus ikääntyneen toimintakykyyn

Haastatteluaineistosta kävi ilmi, miten ikääntyneen toimijuus vahvistuu koira-avusteisen terapian myötä. Asiakkaan fyysinen suorittaminen lisääntyy, kun asiakkaat innostuvat tekemään koira-avusteisen fysioterapian aikana määrällisesti enemmän harjoitteita, kun ilman koiran läsnäoloa tehtyjen kertojen yhteydessä. Harjoitteita tehdään pidemmän aikaa kerrallaan, ja asiakkaat esimerkiksi kävelevät pidemmälle terapiakoiran ollessa mukana. Aineistosta voitiin toistuvasti havaita, että koiran kanssa asiakkaat innostuivat harjoittelemaan enemmän, kuin itse osasivat ennalta arvata. Erään haastateltavan asiakkaat olivat kertoneet, että ”harjoittelu koiran kanssa tapahtuu kuin itsestään”.

Koiran läsnäolo fysioterapiatilanteessa lisää monin tavoin liikkeen tuottamista niiden asiakkaiden

keskuudessa, joilla on selvästi heikentynyt toimintakyky. Asiakkaiden on havaittu olevan sosiaalisempia koiran läsnä ollessa, puhetta tuotetaan spontaanimmin ja koiran läsnäolo saattaa herättää asiakkaissa monenlaisia muistoja. Tulosten pohjalta voidaan todeta, että koiran kanssa harjoiteltaessa tilanteista tulee hauskoja, leikkisiä sekä iloisia. Nämä puolestaan ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat myönteisesti harjoittelumotivaatioon. Haastateltavat ovat havainneet koira-avusteisella terapialla olevan selkeän vaikutuksen asiakkaiden fyysisen inaktiivisuuden vähentämisessä. Opinnäytetyön tulosten johtopäätöksistä voidaan todeta, että ikääntyneet hyötyvät koira-avusteisesta fysioterapiasta verrattuna perinteiseen fysioterapiaan. Johtopäätökset ovat yhteneviä aikaisempien tutkimustulosten kanssa. Tulokset vuorovaikutuksen lisääntymisestä ja eristäytymisen vähenemisestä koira-avusteisessa fysioterapiassa vastaavat niin ikään aiempia tutkimustuloksia koira-avusteisten interventioiden vaikutuksista ikääntyneisiin muistisairaisiin (Klimova ym., 2019).

Opinnäytetyö on toteutettu huolella eettisiä periaatteita ja tieteellisen työn lainalaisuuksia kunnioittaen. Laadullisen työn menetelmiä ja aineiston analyysin etenemistä on kuvattu tarkasti. Laadullisia opinnäytetöitä on toistaiseksi tehty suhteellisen vähän fysioterapian tutkinto-ohjelmassa. Tämän työn myötä voimme kannustaa tulevia opinnäytetyön tekijöitä tarttumaan myös laadullisen tutkimuksen menetelmään. Työn yhtenä vahvuutena voidaan pitää kansainvälistä tulokulmaa, jonka myötä haastateltavien pitkät työurat koira-avusteisen fysioterapian parissa rikastuttivat aineistoa. Aineistoon saatiin lisää monipuolisia kokemuksia ja näkökulmia erilaisista työympäristöistä ja käytetyistä menetelmistä. Aihe on mielenkiintoinen ja tässä ajassa erittäin tarpeellinen, ja tämän uuden tiedon soisi jalkautuvan myös käytännön työkentille.

Opinnäytetyö ladattavissa Theseus-palvelussa: Koira-avusteisen terapian hyödyntäminen ikääntyneiden fysioterapiassa – Puolistrukturoitu haastattelu fysioterapeuteille, jotka hyödyntävät koira-avusteisia menetelmiä Pohjoismaissa ja Pohjois-Amerikassa**Nea Aitta**
valmistuva fysioterapeutti (AMK)
SeAMK

Eeva Kortelahti
valmistuva fysioterapeutti (AMK)
SeAMK

Tarja Svahn
fysioterapian lehtori, koulutuspäällikkö, opinnäytetyön kakkosohjaaja
SeAMK

Marjut Koskela
fysioterapian lehtori, opinnäytetyön ohjaaja
SeAMK

Lähteet

Borgström, C. N. (2013) Avustajakoirat ja koira-avusteinen työskentely. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.). Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House.

Fine, A. H. (2015). Handbook on animal-assisted therapy: Foundations and guidelines for animal-assisted interventions (Fourth edition.). Academic Press.

Green Care Finland. (2018) Eläinavusteinen kuntoutus. b
https://www.gcfinland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonto-sote-palveluissa/elainavusteinen-kuntoutus/

Hautamäki, L., Ramadan, F., & Vilhunen, T. (2021). Millainen on hyvä eläinavusteinen interventio? Käsikirja eläinavusteisten menetelmien laadukkaaseen toteuttamiseen eri toimintaympäristöissä.
https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/06a4187d-0911-4c46-8755-cc16ffbe0c08/content

Jegatheesan, B. et al. (2018). The IAHAIO Definitions for Animal Assisted Intervention and Guidelines for Wellness of Animals Involved in AAI.
https://iahaio.org/wp/wp-content/uploads/2021/01/iahaio-white-paper-2018-english.pdf

Klimova, B., Toman, J., & Kuca, K. (2019). Effectiveness of the dog therapy for patients with dementia – a systematic review. BMC psychiatry, 19(1), 276. https://doi.org/10.1186/s12888-019-2245-x

Koponen P, Borodulin K, Lundqvist A, Sääksjärvi K, Jääskeläinen T, Koskela T & Koskinen S. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa: FinTerveys 2017 -tutkimus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL).
https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8

Leppänen, P. (2013). Koira-avusteinen fysioterapia. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.), Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House.

Pérez-Sáez, E., Pérez-Redondo, E., & González-Ingelmo, E. (2020). Effects of Dog-Assisted Therapy on Social Behaviors and Emotional Expressions: A Single-Case Experimental Design in 3 People With Dementia. Journal of geriatric psychiatry and neurology, 33(2),109-119.
https://doi.org/10.1177/0891988719868306

Pitkälä, K., Valvanne, J. & Huusko, T. (5.4.2016). Kuntoutus. Teoksessa R. Tilvis, P. Arkkila, P., K. Pitkälä, T. Strandberg, R. Sulkava & M. Viitanen (toim.), Geriatria. Kustannus Oy Duodecim.

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). (01.10.2020). Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020-2013. Tavoitteena ikäystävällinen Suomi.
http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5457-1

World Health Organization (WHO). (2015). World Health Organizations Report on Ageing and Health. English Executive Summary – World Report on Ageing and Health.

https://ifa.ngo/publication/health/world-health-organization-report-ageing-health/