



# **KOIRAN MERKITYS IKÄÄNTYVÄN OMISTAJANSA ELÄMÄNLAATUUN**

**Opinnäytetyö**

**Tiina Oksman-Miettinen**

**Sosiaalialan koulutusohjelma**

|  |                          |
|--|--------------------------|
| Koulutusala:<br>sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  |                          |
| Koulutusohjelma:<br>Sosiaalialan koulutusohjelma   | Suuntautumisvaihtoehto:  |
| Työntekijä/tekijät:<br>Tiina Oksman-Miettinen  |                          |
| Työn nimi:<br>Koiran merkitys ikääntyvän omistajansa elämänlaatuun   |                          |
| Päiväys: 29.4..2008  | Sivumäärä/liitteet: 33/2 |
| Ohjaaja/ohjaajat:<br>Auli Ratinen  |                          |
| Toimeksiantaja:<br>Ylä-Savon ammattiopisto   |                          |
| Tiivistelmä:<br><p>Tässä opinnäytetyössä tutkittiin millaista merkitystä koiralla on ikääntyvän omistajansa elämänlaatuun. Tutkimusongelmaksi muodostui miten ikääntyvät nykyiset ja entiset koiranomistajat kokevat olevansa tyytyväisiä elämäänsä, miten he arvioivat omaa terveyttään ja toimintakykyään ja millaista merkitystä koiralla on niihin. Miten he kokevat koiransa merkityksen heidän harrastuksiinsa, mielekkääseen toimintaansa ja sitoutuneisuuteensa. Sekä millaista hoitoapua he tarvitsevat koiransa hoidossa. Tutkimus oli kvantitatiivinen eli määrällinen.</p> <p>Aineisto kerättiin informoituna kyselynä. Kyselyyn osallistui yhdeksän nykyistä koiranomistajaa ja yhdeksän entistä koiranomistajaa (koiran olemassaolosta n. 10 vuotta). Kyselyyn osallistuneiden keski-ikä oli 70,5 vuotta. Aineiston pienuudesta johtuen tuloksia ei voida yleistää, mutta ne ovat suuntaa antavia. Aikaisemmat tutkimukset tukevat tuloksia ja koiran merkitys elämänlaadun edistäjänä toteutuu myös ikääntyvien ihmisten kohdalla. Tuloksissa erityisesti korostuivat koiran merkitys itse arvioituun hyvään terveyteen ja sosiaaliseen tukeen.</p> <p>Ikääntyviä koiranomistajia tulisi tukea elämässään koiransa kanssa. Sosiaali- ja terveydenhuollon sektorilla etsitään vaihtoehtoja kalliille laitoshoidolle, olisiko koira yksi vastaus tähän etsintään?</p> |                          |
| Avainsanat:<br>Elämänlaatu, elämän tarkoitukselliseksi kokeminen, ihmisen ja eläimen välinen vuorovaikutus, ikääntyvä ihminen  |                          |
| Luottamuksellisuus:  |                          |

|  |                        |
|--|------------------------|
| Field of study:<br>Social Services, Health and Sport   |                        |
| Degree Programme:<br>Degree Programme on Social Services   | Option:                |
| Author(s):<br>Tiina Oksman-Miettinen   |                        |
| Title of Thesis:<br>The meaning of having a dog on the quality of life of the aging dog owner  |                        |
| Date: 29.4.2008  | Pages/appendices: 33/2 |
| Supervisor(s):<br>Auli Ratinen   |                        |
| Project/Partners:<br>Upper-Savo Vocational Institution   |                        |
| Abstract:<br><p>The aim of this scholarly thesis was to study how the meaning of having a dog influences quality of life of the aging dog owner. The research problem was: How content the current and former aging dog owners are with their lives, how they assess their own health situation and their physical capabilities as well as, what kind of meaning the dog has for them. How they experience their dog's meaning their meaningful hobbies, activities and to meaningful? And what kind of help they need in order to take care of their dog? This research was quantitative.</p> <p>Material was collected by informed questionnaires. Nine former and nine present owners (maxim un 10 years owning a dog) answered the questionnaire. The average age of the participants was 70,5 years. Because of the limited material of the research, the results cannot be generalized but the results are suggestive. The meaning of the dog was especially emphasized when participants assessed their own lives. Good health and social support were the issues that in particular came up.</p> <p>The aging owners should be supported in their lives with the dog. Social and health care sector is looking for alternatives for expensive institutional care, so would a dog be one answer for that?</p> |                        |
| Keywords:<br>Quality of life, to experience life in a meaningful way, human-animal interaction, aging person   |                        |
| Confidentiality:   |                        |
|  |                        |

# SISÄLTÖ

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

|   |    |
|---|----|
| 1 JOHDANTO.....   | 2  |
| 2 IKÄÄNTYVÄN IHMISEN ELÄMÄNLAATU JA KOIRAN MERKITYS SEN<br>EDISTÄJÄNÄ .....                     | 4  |
| 2.1 Ikääntyvän ihmisen elämänlaatu elämäntarkoitukselliseksi kokemisen kautta ...               | 5  |
| 2.2 Koiran merkitys elämäntarkoitukselliseksi kokemisen edistäjänä.....                         | 5  |
| 2.3 Koirat ihmisen apuna .....  | 7  |
| 3 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN .....   | 12 |
| 3.1 Tutkimusongelma.....  | 12 |
| 3.2 Tutkimusmenetelmä ja tiedonkeruutapa .....  | 13 |
| 3.3 Kohderyhmä .....  | 14 |
| 3.4 Tutkimuksen kulku.....  | 15 |
| 3.5 Aineiston analysointi ja luotettavuus .....   | 16 |
| 4 IKÄÄNTYVIEN KOIRANOMISTAJIEN KOKEMUKSIA KOIRANSA<br>MERKITYKSESTÄ HEIDÄN ELÄMÄNLAATUUNSA..... | 17 |
| 4.1 Kyselyyn osallistuneiden taustatiedot .....   | 17 |
| 4.2 Elämänsä tarkoitukselliseksi kokemisesta .....  | 18 |
| 4.3 Koiran merkityksestä harrastuksiin, toimintaan ja sitoutuneisuuteen .....                   | 20 |
| 4.4 Millaista apua ikääntyvät ihmiset kaipaavat koiransa hoidossa.....                          | 23 |
| 4.5 Yhteenvetoa ja vertailua aikaisempiin tutkimuksiin .....                                    | 23 |
| 5 POHDINTA .....  | 29 |
| LÄHTEET .....   | 31 |
| Liite 1 Kyselylomake nykyisille koiranomistajille   |    |
| Liite 2 Kyselylomake entisille koiranomistajille  |    |

## 1 JOHDANTO

Koirien ja ihmisten välisen vuorovaikutuksen merkitys ihmisten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin on tällä hetkellä laajenevan kiinnostuksen kohteena. Yleisesti ihmisen ja eläimen välistä vuorovaikutusta (engl. human-animal interaction) on varsinaisesti alettu tutkia maailmalla vasta 1980-luvulla. Suomessa aihealueeseen liittyviä opinnäytetöitä ja pro gradu -tutkielmia on ilmestynyt 1990-luvulta lähtien lähinnä lemmikkieläinten merkityksestä vammattomille ja erityislapsille ja ihmisten avustustehtävissä olevien koirien merkityksestä käyttäjilleen. Tutkimuksia koirien merkityksestä ikääntyville omistajilleen ei ole Suomessa tehty. Yleisesti tutkimuskentän ongelmana Hanna Viinamäen (2006) mukaan on ihmisten ja lemmikkieläinten välisen vuorovaikutuksen tuntemattomuus akateemisessa maailmassa sekä ylipäänsä kokonaiskuvan puuttuminen aiheesta.

Mielestäni on hieno asia että koiria käytetään ihmisten apuna. Opas- ja avustajakoirien tärkeys onkin jo noussut yleiseen tietoisuuteen. Hanna Viinamäki kirjoittaa pro gradu -tutkielmassaan Wilsonin ja Barkerin (2003, 1) todenneen, että lemmikkieläimet voivat kannustaa liikkumiseen, tarjota sosiaalista tukea ja toimia tarkkaavaisuuden kohteena, minkä lisäksi niiden on todettu olevan sekä kumppaneita, sosiaalisten mahdollisuuksien tarjoajia ja terapeuttien apulaisia.

Tahdon tämän opinnäytetyöni kautta tuoda tietoisuuteen miten tärkeä tavallinen kotikoira on ikääntyvän omistajansa elämänlaadun ylläpitäjänä ja parantajana. Tuon esille onko koiralla merkitystä ikääntyvien omistajiensa mielialaan, terveyteen ja toimintakykyyn. Ja vaikuttaako koira mahdollisesti heidän harrastuksiinsa ja mielekkääseen toimintaansa. Sekä millaisena he kokevat vastuun koiransa hoitamisesta. Ikääntyvien ihmisten elämänlaatua tarkastelen elämän tarkoitukselliseksi kokemisen kautta. Viitekehyksenä käytän Sanna Takkisen (2003, 210) määritelmää elämän tarkoitukselliseksi kokemisesta, missä määrin ja miksi elämä koetaan mielekkääksi ja elämisen arvoiseksi. Eläimen ja ihmisen välisen suhteen merkitystä tarkastelen Suomessa tehtyjen pro gradu tutkielmien ja opinnäytetöiden sekä kirjallisuuden ja ulkomailla tehtyjen tutkimusten pohjalta.

Aiheena koirat ihmisen apuna on kiinnostanut minua jo yli 10 vuotta. Se miksi kiinnostuin koiran merkityksestä ikääntyville ihmisille, johtui omasta kiinnostuksestani ikääntyvien ihmisten hyvinvointiin ja lisäksi se, että aihetta ei ole Suomessa paljoakaan tutkittu. Ikääntyvillä ihmisillä tarkoitan tässä työssäni yli 60-vuotiaita ihmisiä. Myös keskustelut toimeksiantajani kanssa vahvistivat kohderyhmän valintaa. Toimeksiantajani on Ylä-Savon ammattiopisto. Heillä oli vireillä hankesuunnitelma hoitajakoirista, hankesuunnitelman tavoitteena oli aloittaa uudenlainen koirien käyttö ihmisten hyvinvoinnin lisääjänä ja ylläpitäjänä. Koirien käyttäjinä olisivat sellaiset ihmiset joiden fyysinen ja psyykinen hyvinvointi on laskenut ja sosiaaliset kontaktit ovat vähäisiä. Hankesuunnitelma valitettavasti kariutui vuoden 2007 lopulla. Työni tulos voi antaa heille arvokasta tietoa koirien tärkeästä roolista ikääntyvien ihmisten elämänlaadun edistäjänä ja se voi edesauttaa uuden hankesuunnitelman käynnistämisen. Toimeksiantajaltani saan työhöni tärkeää koirien hoitoon liittyvää tietoa ja näkemystä, muun muassa siitä miten ihmiset käyttävät koiriensa hyvinvointiin liittyviä palveluita. Heillä koulutetaan muun muassa eläintenhoitajia ja he pitävät koirahoitola Tassulaa. Mielestäni yhteistyön luominen eri koulutusasteiden ja koulutusalojen välille on hedelmällistä.

Suuret ikäryhmät ovat lähestymässä eläkeikää. Ennaltaehkäisevä työ heidän elämänlaatunsa ylläpitämiseksi on tärkeä asia, jotta he saisivat hyviä elinvoimaisia vuosia lisää ja pystyisivät elämään omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Samalla joutuminen laitoshoitoon siirtyisi, se on ikääntyvän ihmisen kannalta mielekkäämpi asia ja myös yhteiskunnalle halvempi. Edellä mainittuun asiaan etsitään ratkaisuja myös kuntien sosiaali- ja terveystoimissa. Stakesin Dialogi-lehden päätoimittaja Riitta Viialainen (2004, 2) kirjoittaa tähän asiaan liittyen näin: ”Kun on jo alettu ymmärtää taiteen ja liikunnan edistävän terveyttä ja hyvinvointia, miksei hyväksyttäisi myös se, että eläimillä on samanlaisia vaikutuksia? Onko meillä todella varaa olla hyödyntämättä tällaisia ”halpoja” keinoja?”

## 2 IKÄÄNTYVÄN IHMISEN ELÄMÄNLAATU JA KOIRAN MERKITYS SEN EDISTÄJÄNÄ

Ikääntyminen tuo mukanaan erilaisia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia ihmisen elämään. Esimerkkinä fyysiseen toimintakykyyn vaikuttaa Sipilän ja Rantasen (2003, 99–106) mukaan iän mukana tapahtuva lihasvoiman heikkeneminen. Lihasvoimaa tarvitaan kaikessa tekemisessä, muun muassa liikkumaan lähtemisessä, kävelemisessä ja oman kehon hallinnassa. Lihasvoima on suorassa suhteessa toimintakykyyn. Useissa tutkimuksissa on todettu, että liikuntaa harrastavilla iäkkäillä ihmisillä on parempi lihasvoima kuin liikuntaa harrastamattomilla samanikäisillä.

Takkisen (2003, 212–213) mukaan ikääntyvän ihmisen oma heikkenevä terveys ja toimintakyky ja läheisten ihmisten kuolema sekä oman kuoleman lähestyminen nostavat esiin kysymyksiä tulevan ja eletyn elämän merkityksestä. Nämä kysymykset ja niihin vastauksien etsiminen voivat horjuttaa ikääntyvän ihmisen psyykettä.

Ikääntyvän ihmisen sosiaalisissa suhteissa tapahtuu muutoksia. Tällaisia ovat esimerkiksi eläkkeelle jääminen, mahdolliset perhesuhteiden muutokset ja avuntarpeellisuuden lisääntyminen. Esimerkiksi Marinin (2003, 69) mukaan elämänaikana itse luodut suhteet vähenevät, kuten eläkkeelle jäämisen myötä yhteydenpito työkaveriinhin. Harrastukset muuttuvat tai jäävät kokonaan pois ja ystäväpiiri voi muuttua. Ihmisen ikääntyessä perhesiteet tulevat tärkeiksi, siihen vaikuttavat niiden tuttuus ja toisaalta niiden moraalisesti sitova luonne. Uusia sosiaalisia suhteita syntyy toimintakyvyn heiketessä virallisilta tahoilta. Näiden muutosten myötä ikääntyvän ihmisen sosiaalinen verkosto voi olla herkästi haavoittuva.

Haen vastauksia ikääntymisen tuomiin haasteisiin Takkisen (2003) määrittelemän elämänlaadun kautta, miten tarkoitukselliseksi ikääntyvä ihminen kokee elämänsä. Ja voisiko koira olla osaltaan ratkaisu näihin haasteisiin?

## 2.1 Ikääntyvän ihmisen elämänlaatu elämäntarkoitukselliseksi kokemisen kautta

Elämänlaatu rakentuu siitä, miten tarkoitukselliseksi ikääntyvä ihminen kokee elämänsä, tämän tunteen kokeminen on ihmisen olemassaolon peruskysymyksiä. Elämän tarkoituksellisuutta lisääviä tekijöitä ovat muun muassa ikääntyvän ihmisen myönteinen kokemus omasta elämästään, hyväksi koettu terveys ja toimintakyky, tarpeellisuuden tunne ja sosiaaliset kontaktit. Kaikinpuolinen elämän sopusointu ja tasapaino luovat turvallisuutta ikääntyvän ihmisen elämään. (Takkinen 2003, 210-219.)

Takkisen (2003, 16) mukaan eräs tärkeistä kysymyksistä on, miten elämän tarkoituksellisuuden tunnetta voitaisiin edistää. Näitä edistäviä tekijöitä voivat olla antoisat ihmissuhteet sekä toiminta joka pitää yllä hyvää terveyttä ja toimintakykyä. Nostan Takkisen listaamista tärkeistä asioista esille mielekkään harrastuksen ja toiminnan sekä sitoutumisen. Harrastus ja toiminta vaikuttavat fyysiseen ja psyykkiseen vireyteen ja sitä kautta tuovat merkitystä elämään. Sitoutumiseen liittyy vahvasti vastuullisuuden tunne. Sitoutumisen kohteena olevan asian hyväksi toimimiseen käytetään aikaa ja energiaa ja sen arvo tiedostetaan. Oleellista elämän tarkoituksellisuuden kokemisessa Takkisen (2003, 11) mukaan on se, ”että vaikka ympäristöään ja ulkopuolisia vaikuttavia tekijöitä ei voida muuttaa, voi ihminen valita oman suhtautumistapansa asioiden tilaan.”

## 2.2 Koiran merkitys elämäntarkoitukselliseksi kokemisen edistäjänä

Tuon esille aikaisempien tutkimusten kautta miten koira voisi olla edistämässä ikääntyvän omistajansa elämänlaatua. Jäsennyksenä käytän Takkisen (2003) määrittelemiä elämäntarkoituksellisuuden tunteen kokemisen tekijöitä. Valitsemani tekijät joihin syvennyn tarkemmin ovat: mielekäs harrastus ja toiminta, sitoutuneisuus ja sosiaaliset suhteet.

Mielekäs harrastus ja toiminta ovat Takkisen (2003, 216) mukaan elämän tarkoituksellisuuden kannalta tärkeä lähde, ne pitävät sekä mielen että kehon virkeänä ja sitä kautta tuovat merkitystä elämään. Ikääntymiseen liittyvien haittavaikutusten torjuminen vaatii Fogelholmin ja Ojalan (2005, 181) mukaan tehokasta paneutumista, kuten



liikuntaa ja sitä mieluummin huvina kuin harmina. Jotta he saisivat suurimman edun liikunnalla saavutettavista hyödyistä terveydelleen ja toimintakyvyilleen, heidän olisi tarpeen sitoutua liikkumaan useamman kerran päivässä. Tähänkin pätee se, että vähäisenkin liikunta on parempi kuin ei ollenkaan ja kohtalainen määrä liikuntaa sopivalla teholla tuottaa iäkkäilläkin parhaimman terveyshyödyn mitä liikunnalla voi saavuttaa. Yksi hyvä vaihtoehto liikunnan lisäämiseksi on koiran ulkoiluttaminen. Koira voi olla syy miksi lähteä ulos useammankin kerran päivässä ja liikuttua tulee vähän kuin vahingossa. Liikunnan seurauksena esimerkiksi lihaskunto ja toimintakyky pysyvät hyvänä ja itsenäinen selviytyminen pysyy yllä omassa koti ympäristössä.

Hallgrenin (1989, 44) mukaan eräs tutkija, jonka erityisalana ovat vanhukset, on todennut, että ne vanhukset jotka omistavat lemmikkieläimiä, ovat harvemmin masentuneita ja passiivisia. Yleisesti ihmisille on tärkeää tuntea itsensä tarpeelliseksi ja tärkeäksi. Eläimistä lähinnä koirat ovat omiaan lisäämään fyysistä aktiivisuutta päivittäisten ulkoilujen muodossa. Ne myös voivat ennaltaehkäistä tai hidastaa monia vanhusten tavallisimpia vaivoja. Eläimiä omistavat vanhukset olivat tutkimuksen mukaan terveempiä kuin ne, joilla eläimiä ei ollut.

Sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä elämäntarkoitukselliseksi kokemisessa. Toisen ihmisen merkitys olla jakamassa yhteistä elämää on kiistaton. Kuitenkin ihmiskumppanin puuttuessa koirakin voi toimia korvikkeena. Se pystyy antamaan Hallgrenin (1989, 52) mukaan omistajalleen kaikkea sitä, mikä lieventää yksinäisyyttä ja ahdistusta ja antaa elämälle tarkoituksen. Koira voi olla se joku, jonka kanssa elämänsä voi jakaa ja jonka kanssa on hyvä olla. Joku, jonka kanssa jakaa niin ilot kuin surutkin ja joku joka osoittaa kiintymystä ja josta voi huolehtia.

Ikääntyvän ihmisen elämässä edellä mainitut asiat voivat korostua. Koira voi olla ainoa syy lähteä ulos kotoa ja ulkoilujen yhteydessä usein tapaa myös muita ihmisiä ja kontakti ulkomaailmaan ja sosiaalisiin suhteisiin pysyy yllä. Hallgrenin (1989, 44–45) mukaan kaksi tutkijaa jotka selvittivät vanhusten tilannetta kotioloissa ja seurasivat heidän elämäänsä pitkähkön ajan, totesivat koiran merkitsevän tärkeää yhdyssidettä muihin ihmisiin.

Koira saattaa myös olla päivittäin ainoa ja tärkein puhekuumppani, ja se jaksaa kuunnella ymmärtäväinen ilme naamallaan, eikä se kyllästy vaikka kuulisi samatkin asiat moneen kertaan. Sitoutuminen koiran hoitamiseen ja siitä vastuun kantaminen saa koiranomistajan tuntemaan itsensä tärkeäksi. Takkisenkin (2003, 216) mukaan sitoutuminen on osoittautunut tärkeäksi elämän tarkoituksellisuuden tunteen kehittämisessä ja siitä seuraa oman elämänhalun lisääntyminen.

Hallgren (1989, 45–46) listaa amerikkalaisen psykiatrin Aaron Katcherin seitsemän näkökohdan määritelmän koiran suurenmoisesta kyvystä antaa ihmisille henkistä hyvinvointia. Ne ovat:

1. *Koira lievittää yksinäisyyttä.*
2. *Koirasta voi tuntea vastuuta.*
3. *Koira pitää mielen vireänä.*
4. *Koiraa voi kosketella.*
5. *Koiraa voi tarkkailla.*
6. *Koira antaa turvaa.*
7. *Koira piristää ruumiillisesti ja lisää liikkumista*

Hallgren lisää luetteloon vielä yhden asian: koira antaa omistajalleen mahdollisuuden vaikuttaa.

### 2.3 Koirat ihmisen apuna

Ihmiset ovat käyttäneet koiria apunaan jo siitä lähtien ”kun ensimmäiset paimenet kaitsivat laumojaan” (Weisbord & Kachanoff 2000, 11.) Nykyisin koirien tehtävät ovat hyvin erilaisia, meillä Suomessa ne voivat toimia muun muassa poliisin, tullin ja rajavartiolaitoksen työntekijän työparina, etsiä hometta talojen rakenteista ja olla etsimässä vapaaehtoisen pelastuspalvelun mukana eksyneitä. Ihmisten avustustehtävissä yleisimmin meillä työskentelevät opas- ja avustajakoirat. Lisäksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa työskentelevät terapiakoirat ja vapaaehtoisten kanssa kaverikoirat. Omaan erityiseen tehtäväänsä koulutetut koirat päihittävät Weisbordin

ja Kachanoffin (2000, 11) mukaan kyvyillään niin ihmiset kuin koneetkin. Työtehtäviensä ohella ne ovat omistajiensa tai käyttäjiensä parhaita ystäviä.

**Opaskoirat** ovat yksi korvaamattomimmista avustustehtävissä toimivista koirista. Niiden päätehtävä on näkövammaisen opastaminen. Opaskoira ohjaa emäntänsä tai isäntänsä turvallisesti vaarapaikat ja esteet kiertäen, kuten kauppaan, kouluun, töihin ja takaisin kotiin. Koira on kuitenkin paljon enemmän kuin pelkkä opastusväline. (Hallgren 1989, 118.) Juutilaisen ja Kärkkäisen (2004, 40) mukaan koira on tärkeä käyttäjänsä psyykkisen terveyden edistäjä varsinkin yksin asuville. Se on käyttäjänsä mukana kaikkialla ja heidän välilleen muodostuu tiivis yhteys ja ystävyys. Koira luo itsenäisyyttä ja tuo turvallisuutta käyttäjälleen.

Opaskoiran voi saada sellainen näkövammainen, jonka liikkuminen mahdollisen näköjäänteen avulla vieraassa ympäristössä tuottaa kohtuuttomia vaikeuksia. Opaskoiranhakijalta edellytetään kohtuullista fyysistä kuntoa ja perusliikkumisvalmiutta esimerkiksi valkoisen kepin kanssa. Opaskoiraa haetaan oman keskussairaalan näönkuntoutusyksikön kautta. Opaskoiranpidosta ei aiheudu käyttäjälle ylimääräisiä kustannuksia. Opaskoirakoulu kustantaa koiran koulutuksen, yhteistyökoulutuksen, ruokinnan ja eläinlääkintäkulut. (Kuka voi saada opaskoiran 2007.)

**Avustajakoirat** ovat uudempi ilmiö kuin opaskoirat, niiden koulutus alkoi Juutilaisen ja Kärkkäisen (2004, 12) mukaan Suomessa 1994. Avustamisen lisäksi koirat lisäävät käyttäjiensä itsenäisyyttä ja riippumattomuutta toisista ihmisistä, sekä vaikuttavat positiivisesti heidän elämänlaatuunsa (Juutilainen & Kärkkäinen 2004, 40–41).

Avustajakoira voi hakea sellainen vammaisen henkilö, jolla on toimintarajoitteita, mutta jonka kädet toimivat auttavasti, hän on sopeutunut elämään vammansa kanssa ja tulee toimeen eläinten kanssa. Avustajakoira avustaa henkilöä monissa päivittäisissä toimissa, joihin yleensä tarvitaan toisen henkilön apua tai teknisiä apuvälineitä. Koira voi avata raskaan oven, painaa katkaisijoita ja vetää pyörätuolia lumessa tai ylämäessä. Se nostaa, noutaa, siirtää ja kuljettaa tavaroita. Koulutettu avustajakoira luovutetaan käyttäjälleen maksutta. Käyttäjä maksaa koira ylläpidon. Koiran omistusoikeus säilyy Invalidiliitolla. (Avustajakoirat 2007.)

**Terapiakoirat** Suomessa tekevät vasta tuloaan, niitä käytetään sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisen työparina. 1990-luvulla Delta Society määritteli eläinavusteisen terapian (Animal-Assisted Therapy), sellaiseksi kun ammattihenkilö käyttää eläimiä apuna työssään. Delta Society on perustettu 1977 Oregonissa, ”se on johtava kansainvälinen resurssi ihmisten ja eläinten välisille suhteille. Sillä on voima todistaa eläinten tärkeää roolia ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä, johtaa tutkimuksia median, terveyden ja ihmisten palveluiden organisaatioissa.” (Delta Society 2007.)

Koulutusta koirien käyttämiseen terapiakoirina on jo kuitenkin olemassa Cavessonin kautta, joka tarjoaa muun muassa koirien avulla tapahtuvan tunnekasvatuksen ja mielenterveystyön työmenetelmiin johdattavaa koulutusta Vihdissä. (Koira tunnekasvatuksen työparina 2008). Terapiakoirat voivat työskennellä esimerkiksi erityisopettajien ja sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisen työparina. Viinamäki (2003, 4–5) määrittelee Odendaalin mukaan, että erityisesti eläinten terapeuttisista vaikutuksista hyötyvät yhteiskunnan marginaaliryhmät. Tähän ryhmään kuuluvat muun muassa liikuntavammaiset, kehitysvammaiset, pitkäaikaissairaat sekä ikääntyneet ihmiset ja lapset.

Australialaisessa sairaalassa vuonna 1981 tehty tutkimus pitkäaikaissairaiden vanhusten osastolla osoittaa terapiakoiran positiivisista vaikutuksista seuraavaa: Koko osastolla vallitsi iloisempi mieli, ihmiset puhelivat enemmän toistensa kanssa, koira oli tuonut tullessaan kodikkuutta, tunnelma oli muuttunut iloisemmaksi ja valoisammaksi. Potilaiden oman huoneensa yksinäisyydessä vietetyt 16 tuntia olivat supistuneet 11 tuntiin vuorokaudessa ja hoitajien työtaakka keventyi koska potilaiden oma aktiivisuus ja yhteistyöhalu oli lisääntynyt. (Hallgren 1989, 44.)

**Kaverikoirat** vierailevat ihmisten luona joilla ei ole mahdollisuutta pitää omaa koiraa. Vierailut tapahtuvat vapaaehtoisten koiranomistajien toimesta. Delta Society määritteli eläinavusteisen toiminnan (Animal-Assisted Activities) sellaiseksi kun eläimet vierailevat esimerkiksi laitoksissa vapaaehtoisten ihmisten toimesta (Delta Society 2007). Suomessa tätä siis kutsutaan kaverikoiratoiminnaksi, se on pyyteetöntä vapaaehtoistoimintaa, jolla pyritään koiran avulla tuomaan iloa ja elämyksiä ihmisille.

Kaverikoiratoiminnassa koiranomistajat vierailevat koiriensa kanssa eri kohderyhmien kuten lasten, kehitysvammaisten ja vanhusten luona esimerkiksi laitoksissa, kouluissa,

päiväkodeissa ja päiväkeskuksissa. Toiminnan tavoitteena on ihmisten ilahduttaminen ja piristäminen koiran avulla. Kaverikoiria ja ohjaajia koulutetaan Kennelliiton kursseilla. (Mitä on kaverikoiratoiminta 2007.)

*Kuinka vaikeaa ihmisillä onkaan, kun he yrittävät tavoitella onnea elämässään. Heillä on taipumusta kiinnostua vain omasta pienestä maailmastaan. Ihmiset joutuvat ymmälleen, kun eivät tiedä, mitä he tarvitsevat tai tahtovat, ja sitten masentuvat. Koirilla ei ole tällaista ongelmaa. Ne tietävät täsmälleen, mikä saa ne onnellisiksi – tehdä jotain jonkun hyväksi. Ne tekevät kaikkea, minkä arvelevat miellyttävän ihmiskumppaniin, ja jokainen merkki onnistumisesta ilahduttaa niitä suuresti. John Richard Stephens (Sadeharju 2000).*

Tavallisten koirien tärkeydestä sanoi Itävaltalainen Professori Kurt M. Kotrschal näin: ”Tavallisia koiria pidetään usein hyödyttöminä, mutta niillä on paljon tärkeitä tehtäviä” (Unhola 2006, 32). Olisikin nyt tärkeää tiedostaa miten merkityksellisiä tavalliset koirat voivat olla omistajilleen tai muille perheen jäsenille. Näen tämän tärkeänä sen takia koska koirien määrä maassamme on jatkuvasti kasvanut. Kennelliiton tiedottajan Elina Kelolan (2007) mukaan tällä hetkellä koiria on maassamme jo yli 600 000, joista puhdasrotuisia noin 450 000. Koirien määrä on kasvanut noin 40 000 rekisteröidyn koiran vuosivauhtia (vuonna 2006 rekisteröitiin 45 891 koiraa), tämä luku pitää sisällään puhdasrotuisia koiranpentuja noin 300 eri rodusta. Pasi Huttusen (2008) mukaan vuonna 2007 suomen Kennelliito rekisteröi ennätyselliset 50 059 koiraa. Suurin osa näistä koirista on tavallisia harraste- ja kotikoiria. Noiden lukujen perusteella noin joka yhdeksännellä suomalaisella on koira. Koirien määrän jakautumisesta ikäryhmittäin ei ole tutkimus tietoa (Kelola 2007).

Saatavilla olevan tiedon perusteella Viinamäki (2003, 1) toteaa, ”että eläimen ja ihmisen välinen kontakti voi vaikuttaa myönteisesti ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin”. Hänen mukaansa viimeisten 20 vuoden aikana tehdyt tutkimukset osoittavat lemmikkieläinten voivan vähentää muun muassa ahdistusta, yksinäisyyttä ja masentuneisuutta. Viinamäki kirjoittaa (2005, 2) Van Houten ja Jarvisin todenneen lemmikkieläimien voivan toimia ihmisten apuna silloin, kun tukea toisilta ihmisiltä ei ole saatavissa.

Viinämäki kirjoittaa (2003, 55) Heikkisen ja Paavosepän todenneen tutkimuksessaan, johon osallistui 166 koiranomistajaa, suurin osa kyselyyn vastanneista koiranomistajista pitävän koira merkityksellisenä ihmiselle. Lisäksi kyselyyn osallistuneet totesivat koiran opettaneen heille jotain heistä itsestään, he myös kokivat koirasta huolehtimisen opettaneen solidaarisuutta ja empaattisuutta muita ihmisiä kohtaan.

Nykyisin koirat kuuluvat kiinteänä osana yhteiskuntaamme. Koirien käytön hyödyntäminen useilla eri aloilla on tiedostettu, aivan kuten aikaisemmin kuvasin, ja se tulee todennäköisesti kasvamaan tulevaisuudessa. Aivan kuten Viinämäki (2003, 1) kirjoittaa miten Beck ja Katcher ovat nostaneet tärkeänä asiana esille, että lisää tutkimuksia tarvitaan eläinkontakteista erityisesti hyötyvien kohderyhmien tunnistamiseksi. Itseenäen yhtenä tärkeänä ryhmänä ikääntyvät ihmiset.

### 3 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

Opinnäytetyössäni tutkin millaista merkitystä koira voi tuoda ikääntyvän omistajansa elämänlaatuun. Elämänlaatua lähestyin sen kautta miten tarkoitukselliseksi ikääntyvä ihminen kokee elämänsä. Tutkimusongelma muotoutui ikääntyvien ihmisten elämäntarkoituksellisuuden kokemisen ja parantamisen määritelmistä sekä koiran hoitoon liittyvistä tarpeista.

Seuraavaksi esittelen tutkimuksen suorittamiseen liittyviä tekijöitä tutkimusongelman selkiytymisen jälkeen. Tutkimusmenetelmän ja tiedonkeruun valintaan vaikuttavia tekijöitä käsittelen omana alalukunaan kuten myös kohderyhmän valintaan vaikuttaneita tekijöitä. Tutkimuksen kulun esittelen omassa alaluvussaan ja lopuksi kerron aiheiston analysoinnista ja luotettavuudesta.

#### 3.1 Tutkimusongelma

Sanna Takkisen (2003, 215) mukaan elämään tyytyväisyys, hyvä itsetunto, hallinnan tunne ja hyvä itse arvioitu terveys ja toimintakyky ovat yhteydessä elämän tarkoitukselliseksi kokemisessa. En tutki kaikkia edellä mainittuja osa-alueita ikääntyviltä nykyisiltä ja entisiltä koiranomistajilta (joilla koiran olemassa olosta enintään noin 10 vuotta), vaan keskityn työssäni siihen miten tyytyväisiä he ovat tämän hetkiseen elämäänsä, miten he arvioivat tällä hetkellä omaa terveyttään ja toimintakykyään elämässään. Miten merkitykselliseksi ikääntyvät ihmiset kokevat koiransa elämäänsä tyytyväisyyteen, terveyteensä ja toimintakykyynsä nähden?

Elämän tarkoituksellisuuden tunteen parantamisessa ovat mielekäs harrastus ja toiminta sekä sitoutuneisuus Takkisen (2003, 216) mukaan tärkeässä roolissa, ja nostankin ne yhdeksi tutkimukseni kohteeksi. Onko koira vaikuttanut omistajiensa liikunnan määräänsä, sosiaalisiin kontakteihin, mielen virkeyteen ja kuinka tärkeäksi he kokevat koiransa merkityksen elämässään? Lisäksi selvitän millaista apua he tarvitsevat koiransa hoidossa.

Toimeksiantajan kannalta opinnäytetyöni tulokset antavat heille tärkeää tietoa koiran merkityksestä ikääntyvälle omistajalleen, sekä omistajien erilaisista tarpeista koiransa hoidossa. Tulosten perusteella on mahdollista, että he käynnistävät hoitajakoiria koskevan hankesuunnitelman uudelleen.

Tutkimuskysymykseni muotoutuivat seuraavanlaisiksi:

1. Miten ikääntyvät nykyiset ja entiset koiranomistajat kokevat olevansa elämäänsä tyytyväisiä ja miten he itse arvioivat omaa terveyttään ja toimintakykyään? Kokevatko nykyiset koiranomistajat koiransa vaikuttaneen edellä mainittuihin asioihin?
2. Miten ikääntyvät koiranomistajat kokevat koiransa merkityksen heidän harrastuksiinsa, mielekkääseen toimintaansa ja sitoutuneisuuteensa?
3. Millaista apua ja tukea ikääntyvät koiranomistajat tarvitsevat koiransa hoidossa?

### 3.2 Tutkimusmenetelmä ja tiedonkeruutapa

Tutkimus on kvantitatiivinen eli määrällinen. Alun perin aioin syventää tutkimustani teemahaastatteluilla, mutta aikataulullisesti se ei ollut kuitenkaan mahdollista. Keskusteluissa opettajieni kanssa päädyimme kyselyllä saamani aineiston riittävän työhöni.

Suoritin kyselyn informoituna kyselynä. Päädyin tähän tiedonkeruutapaan koska se tuntui parhaalta kohderyhmän selvittyä ja asun itse samalla paikkakunnalla. Minusta tuntui tärkeältä olla henkilökohtaisesti yhteydessä kohderyhmään ja uskon sillä olleen merkitystä heidän osallistumiseensa. Tilaisuudessa jossa suoritin kyselyn pystyin kertomaan osallistujille mitä kyselylomake sisältää ja olin auttamassa kaavakkeen täyttämässä ketkä apua tarvitsivat. Koin myös tärkeäksi sen, että sain täytetyt kaavakkeet saman tien mukaani.



Kyselylomakkeiden kysymykset muotoutuivat tutkimuskysymysten perusteella. Pyrin tekemään kysymyslomakkeista selkeitä niin ulkonäöltään kuin ymmärrettävyydeltäänkin. Mielestäni onnistuinkin siinä suurimmaksi osaksi. Kun selvisi, että tutkimukseen osallistuu myös entisiä koiranomistajia muokkasin kyselylomaketta heille sopivaksi. Koiranomistajille tarkoitettussa kysymyslomakkeessa oli täytettävänä 21 kohtaa ja entisillä koiranomistajilla oli 18 kohtaa. Ohjaava opettaja ja toimeksiantajan edustaja kävivät läpi ja hyväksyivät laatimani kyselylomakkeet.

### 3.3 Kohderyhmä

Kohderyhmän valintaan vaikutti oma haluni laajentaa oppimistani sosiaalialan kentällä. Kiinnostukseni kohdistui ikääntyvien ihmisten elämänlaadun parantamiseen. Keskustelut toimeksiantajani kanssa vahvistivat tätä päätöstä. Ikääntyvät ihmiset ovat suuri ryhmä ja heidän elämänlaatunsa parantaminen on iso asia heille itselleen ja myös rahallinen asia kuntien sosiaali- ja terveystoimille. Koiran olemassa ololla saavutettavat hyödyt ovat oletettavasti näkyvämmät heidän kuin jonkun pienemmän erityisryhmän kohdalla.

Mietin erilaisia menetelmiä ikääntyvien koiranomistajien saamiseksi tutkimukseeni, näitä olivat esimerkiksi kuntien koiravero rekisteri, kaupan ilmoitustaulut ja lehti-ilmoitus. Alueena mietin myös laajemmin Ylä-Savon aluetta. Idean Eläkeliitosta antoi toimeksiantajan edustaja. Niin päädyin ottamaan yhteyttä Iisalmen ja Lapinlahden Eläkeliiton paikallisyhdistysten puheenjohtajiin. Minulla olisi ollut mahdollisuus ottaa molemmat yhdistykset mukaan tutkimukseeni, mutta omien rajallisten resurssieni vuoksi valitsin vain Lapinlahden paikallisyhdistyksen.

Olin yhteydessä Eläkeliiton Lapinlahden alueyhdistyksen puheenjohtajaan joulukuussa 2007 ja hän kertoi, että Lapinlahdella yhdistyksen kokoontumisissa Lapinlahden seurakuntatalolla joka toinen viikko käy noin 100 jäsentä. Kaikkiaan Lapinlahden paikallisyhdistykseen kuuluu 362 jäsentä. (Eläkeliitto 2008). Tiedustellessani onko hänellä tietoa koiranomistajien määrästä, niin Lapinlahden Eläkeyhdistyksen puheenjohtaja sanoi heitä olevan joitakin kymmeniä.

### 3.4 Tutkimuksen kulku

Kävin ennen aineiston keräämistä kertomassa tammikuussa 2008 Lapinlahden Eläkeliiiton paikallisyhdistyksen kokoontumisessa opinnäytetyöstäni. Minut otettiin siellä lämpimästi vastaan. Tiedustelin tilaisuudessa koiranomistajien määrää ja halukkuutta osallistua kyselyyn. Tilaisuudessa ilmeni, että nykyisiä koiranomistajia oli vain alle kymmenen ja entisiä koiranomistajia enemmän. Käytyäni keskustelua eläkeyhdistyksen ja ohjaavan opettajani kanssa päädyin tekemään kysymyskaavakkeen myös entisille koiranomistajille, koska heillä oli myös halua osallistua kyselyyn.

Olen miettinyt sitä, että valitsemani kohderyhmän henkilöt ovat oletettavasti aktiivisia ihmisiä, koska järjestötoimintaan osallistuminen vaatii mielestäni aktiivisuutta. Tämä tuli ottaa huomioon tuloksia analysoitaessa, koska mielestäni koiran merkitys on erilainen aktiivisen ihmisen ja paljon kotioloissa aikaansa viettävän ihmisen välillä.

Ennen informoitua kyselyä testasin kysymyskaavakkeet yhteensä neljällä kaavilaisella nykyisellä ja entisellä koiranomistajalla. Nämä kaavakkeet ovat mukana aineistossa. Kyselyn suoritin Lapinlahden Eläkeliiton kokoontumisen yhteydessä helmikuussa 2008. Aikaa vastaamisen oli varattu 30 minuuttia. Aika oli sen vuoksi rajallinen, koska yhdistyksen vuosikokous oli alkamassa heti kyselyn jälkeen. Aikaa olisi voinut olla enemmän koska muutamat vastaajat tarvitsivat apua lomakkeen täyttämässä (konkretisoin heille esimerkkien kautta joitakin kysymyksiä). Mielestäni avoimiin kohtiin olisi voinut tulla monipuolisemmin tekstiä jos aikaa olisi ollut enemmän. Kerroin ennen kyselyä heille kyselylomakkeiden sisällöstä ja että he voivat pyytää minulta apua täyttämiseen jos tarvitsevat. Kaikki kyselyyn osallistujat osallistuivat omasta vapaasta tahdostaan ja kerroin heille käsitteleväni saamiani tietoja luottamuksellisesti.

### 3.5 Aineiston analysointi ja luotettavuus

Käytin informoidun kyselyn aineiston käsittelyssä vaihtoehtokysymysten kohdalla Excel-pohjaista havaintomatriisia, päädyin tähän koska aineistoni on suhteellisen pieni. Heikkilän (2001, 142) mukaan syötetyt tiedot tulee käsitellä siten, että saadaan vastaukset tutkimuskysymyksiin ja tutkimusongelma tulee ratkaistua. Hänen mukaansa viitekehys ja tutkimusongelma ohjaavat empiiristä työtä ja viitekehys yhdistää empirisen ja teoreettisen osan ehjäksi kokonaisuudeksi.

Vaihtoehtokysymysten vastauksia tarkensin avoimilla kysymyksillä joihin he vastasivat oman kokemuksensa kautta. Kysymysten analysoinnissa käytin teorialähtöistä analyysiä, jossa aineistoa peilataan teoriaan. Tuomen ja Sarajärven (2003, 99) mukaan teorialähtöistä aineisto analyysia ohjaa valmis, aikaisemman tiedon perusteella luotu kehys. Tämän tyyppisen analyysin taustalla on useimmiten aikaisemman tiedon testaaminen uudessa kontekstissa. Mielestäni tämä on perusteltua omassa työssäni, koska aiheeseen liittyviä tutkimuksia ikääntyviin ihmisiin liittyen ei ole Suomessa tehty. Käytin tutkimusaineiston tulosten selkiyttämässä frekvenssi taulukoita. Tämän jälkeen tein tuloksista johtopäätökset ja vertasin ovatko ne samansuuntaisia kuin aikaisemmin tai muualla tehdyt tutkimusten tulokset.

#### 4 IKÄÄNTYVIEN KOIRANOMISTAJIEN KOKEMUKSIA KOIRANSA MERKITYKSESTÄ HEIDÄN ELÄMÄNLAATUUNSA

Tässä luvussa esittelen ikääntyvien nykyisten ja entisten koiranomistajien informoidun kyselyn tulokset sekä teen yhteenvetoa ja vertailua aikaisempiin tutkimuksiin. Vastauksen kohdalla teen myös vertailua nykyisten ja entisten koiranomistajien välillä. Alussa esittelen vastanneiden henkilöiden taustatietoja. Ihmisiä koskevia tietoja olivat heidän sukupuolensa, ikänsä ja siviilisäätynsä sekä koira koskevat tiedot olivat koiran rotu, ikä ja oliko koira omistajansa ensimmäinen.

Sen jälkeen esittelen heidän vastauksiaan elämäntarkoitukselliseksi kokemisesta. Siinä he itse arvioivat omaa terveyttään ja toimintakykyään, mielialaansa ja tyytyväisyyttä tämän hetkiseen elämäänsä. Tämän jälkeen esittelen miten vastaajat ovat arvioineet koiran vaikuttaneen heidän harrastuksiinsa, mielekkääseen toimintaansa ja sitoutuneisuuteensa. Tuon lopuksi esille vastaajien tarpeet koiransa hoidossa.

##### 4.1 Kyselyyn osallistuneiden taustatiedot

Kyselyyn osallistui kaikkiaan 18 henkilöä, yhdeksän nykyistä ja yhdeksän entistä koiranomistajaa. Osallistujasta naisia oli 16 ja miehiä kaksi. Nuorin osallistuja oli vuonna 1948 (60 v.) syntynyt entinen koiranomistaja nainen ja iäkkäin osallistuja oli vuonna 1923 (85 v.) syntynyt nykyinen koiranomistaja mies. 17 vastaajan keski-ikä oli 70,5 vuotta, yksi kyselyyn osallistunut ei ollut merkinnyt syntymävuottaan.

TAULUKKO 1. Kyselyyn osallistuneiden sukupuoli, määrä ja jakautuminen nykyisiin ja entisiin koiranomistajiin ikäjakaumineen

| Osallistujat | Kaikki | Nykyiset koiranomistajat (ikäjakauma) | Entiset koiranomistajat (ikäjakauma) |
|--------------|--------|---------------------------------------|--------------------------------------|
| Naiset       | 16     | 7 (63–73 v.)                          | 9 (60–78 v.)                         |
| Miehet       | 2      | 2 (78–85 v.)                          | -                                    |
| Yhteensä     | 18     | 9                                     | 9                                    |

Kyselyyn osallistuneiden siviilisäädyt jakautuivat siten, että nykyisistä koiranomistajista naimisissa/avoliitossa oli kuusi, yksi oli eronnut ja kaksi oli leskeä. Entisistä koiranomistajista kolme oli naimisissa/avoliitossa ja leskiä oli kuusi. Yhtään naimatonta ei ollut vastanneiden joukossa.

TAULUKKO 2. Kyselyyn osallistuneiden siviilisäätty

| Siviilisäätty          | Nykyiset koiranomistajat | Entiset koiranomistajat |
|------------------------|--------------------------|-------------------------|
| Naimaton               | -                        | -                       |
| Naimisissa/avoliitossa | 6                        | 3                       |
| Eronnut                | 1                        | -                       |
| Leski                  | 2                        | 6                       |
| Yhteensä               | 9                        | 9                       |

Nykyisten koiranomistajien koirat olivat roduiltaan seuraavanlaisia: hirvikoira, kahdella ajokoira, kahdella monirotuinen koira, perhoskoira, schapendos, beagle ja kultainenoutaja. Koirien iät vaihtelivat 1 vuodesta 12,5 vuotta, keski-ikä 7,7 vuotta. Vain yhdelle koiranomistajalle tämä oli ensimmäinen koira.

Entisillä koiranomistajilla oli ollut seuraavan rotuisia koiria: dreeveri, saksanpaimenkoira, monirotuinen koira, kahdella ajokoira, kahdella beagle, ihaapso ja yhdellä collie sekä pystykorva. Koiran omistamisesta heillä oli keskimäärin noin kymmenen vuotta aikaa.

#### 4.2 Elämänsä tarkoitukselliseksi kokemisesta

Selkeä ero tuli esille kun lähes kaikki nykyiset koiranomistajat kokivat terveytensä hyväksi, kun entisistä koiranomistajista näin koki vain yksi. Sen sijaan entisistä koiranomistajista kahdeksan koki terveytensä keskinkertaiseksi. Nykyisiltä koiranomistajilta tarkennettiin kokevatko he koiran vaikuttavan heidän fyysiseen terveyteensä. Heistä seitsemän kokee koiran vaikuttaneen siihen, ja kun tarkennettiin millä tavalla, siihen vastasi kuusi kyselyyn osallistunutta. Vastauksista nousi esille seuraavanlaisia asioita: Päivittäinen lenkkeily koiran kanssa säästä riippumatta ja sitä kautta kunnon koheneminen ja verenpaineen aleneminen. Erään koiranomistajan kohdalla koira oli

konkreettisesti opettanut kävelemään, kun hän oli menettänyt kävelytaitonsa sairauden takia. Myöskin koiran ruokkimisesta ja huolehtimisesta pysyi mieli virkeänä.

TAULUKKO 3. Kyselyyn vastanneiden itse arvioitu terveydentila

| Terveydentila   | Nykyinen koiranomistaja | Entinen koiranomistaja |
|-----------------|-------------------------|------------------------|
| Hyvä            | 7                       | 1                      |
| Keskinkertainen | 2                       | 8                      |
| Huono           | -                       | -                      |
| Yhteensä        | 9                       | 9                      |

Nykyisistä koiranomistajista kaikki tunsivat mielialansa virkeäksi ja entisistä koiranomistajista kahdeksan yhdeksästä tunsi myös mielensä virkeäksi ja vain yksi vastanneista koki, ettei aina tuntenut. Nykyisiltä koiranomistajilta tarkennettiin kysymystä, onko koira vaikuttanut heidän mielialaansa. Kahdeksan heistä vastasi, että on vaikuttanut. Yksi vastanneista ei osannut sanoa, onko koira vaikuttanut mielialaansa, koska hän koki koiran pentuvaiheen työläänä. Seuraavaksi koiranomistajien omia kommentteja miten koira on vaikuttanut heidän mielialaansa.

*Ennen koira asuin yksin, mutta nyt kun on koira voin rupertella sille ja hoitaa sitä. Se on uskollinen ystävä. Hyvä kaveri, perheenjäsen, juttelen koiralleni ja se vaistoa mielialani. Yksin asujana on ihana jutella koiralle. Koira on minulle rakas ystävä. Iltaisin koira on sylissäni kun teen käsitöitä. Koira on paras ystävä ja verenpaineen alentaja, pitää virkeänä.*

Nykyisistä koiranomistajista seitsemän tunsi toimintakykynsä hyväksi ja kaksi keskinkertaiseksi. Entisistä koiranomistajista kuusi tunsi toimintakykynsä hyväksi ja kolme keskinkertaiseksi. Tässä ei ollut mainittavia eroja.

Nykyisistä koiranomistajista kaikki kokivat olevansa tyytyväisiä elämäänsä. Entisistä koiranomistajista kahdeksan koki olevansa tyytyväisiä elämäänsä ja vain yksi heistä

koki ettei ollut tyytyväinen. Tässä ei noussut esille tällä kohderyhmällä oliko heillä koira vai ei.

#### 4.3 Koiran merkityksestä harrastuksiin, toimintaan ja sitoutuneisuuteen

Kaikki kyselyyn vastanneet ulkoilivat päivittäin, vastaukset vaihtelivat alle puolesta tunnista yli kahteen tuntiin. Puolet vastanneista vastasi liikkuvansa 1–2 tuntia päivittäin. Koiranomistajien kommentteja.

*Otin tämän koiran keväällä kun entinen jouduttiin lopettamaan (14 v.).  
Ei oikein osannut lenkille lähteä ilman narunpäässä kulkevaa. Eipä ole  
voinut jäädä ihan sohvanurkkaan*

TAULUKKO 4. Kyselyyn vastanneiden ulkoilun määrä päivittäin

| Ulkoilun määrä  | Nykyiset koiranomistajat | Entiset koiranomistajat |
|-----------------|--------------------------|-------------------------|
| Alle 0,5 tuntia | 2                        | -                       |
| 0,5–1 tuntia    | 2                        | 4                       |
| 1–2 tuntia      | 4                        | 5                       |
| yli 2 tuntia    | 1                        | -                       |
| Yhteensä        | 9                        | 9                       |

Entisistä koiranomistajista vain yksi vastasi, ettei koira ollut vaikuttanut ulkoilun määrään. Hän perusteli vastauksensa sillä, että asui maalla ja koira oli pihassa koko ajan irti. Loput kahdeksan vastasivat, että koiralla on ollut vaikutusta ulkoilun määrään. Kun tarkennettiin, että millä tavalla koira vaikutti heidän liikunnan määrään, niin neljä heistä vastasi kävelyn olleen se lisäävä tekijä. Heistä yksi vastaaja toi esille metsästysharrastuksensa ja yksi vastaaja marjastusharrastuksen.

Vastauksista ei noussut juurikaan eroja, kysyttäessä juttelivatko he vieraiden ulkoilijoiden kanssa. Ei ollut merkitystä, oliko koira mukana vai ei tai eroja oliko nykyinen vai entinen koiranomistaja. Vastaukset painoutuivat joskus- ja harvoin- kohtaan. Mie-

tin tässä kohdassa, että oliko kysymyksen asettelu tai vaihtoehtojen asettelu väärin esitetty. Koska mielestäni yleisenä oletuksena on, että koiran kanssa ulkoilijat juttelevat vieraanpienkin toisten koiran ulkoiluttajien tai muiden kanssa herkemmin kuin ilman koiraa ulkoilevat. Tällä kohderyhmällä tämä ei kuitenkaan pitänyt paikkaansa.

Nykyisistä koiranomistajista vain yksi vastasi, ettei harrasta muuta liikuntaa kuin ulkoilua. Entisistä koiranomistajista kolme vastasi, ettei harrasta muuta liikuntaa. Kaiken kaikkiaan kohderyhmän ikääntyvät ihmiset ovat varsin aktiivisia liikunnan harrastajia, kuitenkin koiranomistajat ovat hieman aktiivisempia kuin koirattomat. He vastasivat lisäksi mitä liikuntaa harrastivat, tein heidän vastauksistaan toimintakykyä parantavien liikuntamuotojen perusteella jaottelun seuraavanlaisiin ryhmiin: kestävyysharjoittelu (parantaa sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa), liikkuvuusharjoittelu ja voima- ja tasapainoharjoittelu. Jaottelu on tehty Hirvensalon, Rasinahon ja Rantasen (2003, 377) mukaan. Nykyisistä koiranomistajista kuusi vastasi tähän kysymykseen. Kestävyys harjoittelu: allasjumppa/fysioterapia, uinti, hiihto, potkukelkkailu, pyöräily, pitemmät lenkit ilman koiraa, kuminauhajumppa, keppijumppa ja sauvakävely. Liikkuvuusharjoittelu: tanssi, naisvoimistelijoiden jumppa, hyötyliikunta. Entisistä koiranomistajista viisi vastasi tähän kysymykseen. Heidän vastaustensa perusteella jaoteltiin lajit kuten koiranomistajienkin kohdalla. Kestävyysharjoittelu: jumppa ja uinti. Liikkuvuusharjoittelu: voimistelu ja senioritanssi. Voima- ja tasapainoharjoittelu: puiden kanto ja kuntosali. Vastauksista voi nähdä, että koiranomistajilla oli laajempi lajien määrä kuin koirattomilla.

Nykyisistä koiranomistajista kaikilla yhtä lukuun ottamatta oli muitakin harrastuksia. Harrastuksina heillä oli kotioloissa lukeminen ja käsityöt ja kodin ulkopuolella laulaminen, erilaiset vapaaehtoistyöt ja harrastekerhot sekä matkailu. Entisillä koiranomistajilla oli kahta lukuun ottamatta muita harrastuksia. Harrastuksina heillä oli kotioloissa erilaiset askareet ja virikkeet ja kodin ulkopuolella, erilaiset vapaaehtoistyöt ja harrastekerhot sekä laulaminen. Muiden harrastusten kohdalla ei tullut varsinaista määrällistä eroa nykyisten ja entisten koiranomistajien välille.

TAULUKKO 5. Kyselyyn vastanneiden liikunta- ja muu harrastustoiminta ulkoilun lisäksi



| <u>Liikuntaharrastus</u> |   |   |
|--------------------------|---|---|
| Joka päivä               | 1 | 2 |
| Enemmän kuin 1 x vko     | 4 | 2 |
| Kerran viikossa          | 2 | 1 |
| Ei määrää                | 1 | 1 |
| Ei ollenkaan             | 1 | 3 |
| Yhteensä                 | 9 | 9 |
| <u>Muu harrastus</u>     |   |   |
| Joka päivä               | 1 | 1 |
| Enemmän kuin 1xvko       | 2 | - |
| Kerran viikossa          | 4 | 4 |
| Harvemmin kuin 1 x vko   | - | 1 |
| Ei määrää                | 1 | 1 |
| Ei ollenkaan             | 1 | 2 |
| Yhteensä                 | 9 | 9 |

Kaikki kyselyyn osallistuneet koiranomistajat kokivat koiransa olemassa olon tärkeäksi. Heistä kaksi kuvaili koiraansa näin:

*Koira on ihmisen paras ystävä. Uskollinen, luotettava, viisas. Aina mukana, kotona, kesämökillä. Koira on ihana silitellä, rapsutella ja jutella sille ja leikitellä sen kanssa.*

Entisistä koiranomistajista viisi vastasi, että ei ottaisi enää koira ja syitä joita vastauksista nousi olivat: Ei ole hoitopaikkaa omien menojen ajaksi, koira sitoo liikaa, nykyinen asumismuoto ei sovi koiralle ja eräs vastaaja ei kestä surua kun koira kuolee. Neljä vastanneista vastasi, että ottaisi, jos se olisi mahdollista ja vastauksista nousi esille seuraavanlaisia asioita: Koira on ihmisen paras ystävä, koira on tärkeä liikunnan kannalta ja haluaisin sellaisen pienen sylikoiran.

Entiset koiranomistajat halusivat vielä sanoa, että koirilla on positiivisia vaikutuksia ihmisiin ja muutamat heistä hoitavat naapurin tai lastensa koiria ja nauttivat siitä. Eräs entinen koiranomistaja kirjoitti näin:

*Käyn hoitamassa ja hemmottelemassa pojan perheen koiria ja kesäpaikka on niin lähellä että koirat ovat luonani päivät.*

Nykyisiltä koiranomistajilta nousi lopuksi esille muun muassa seuraavanlaisia asioita: He kokevat koiran olevan tärkeä liikunnan kannalta ja koira on tärkeä kumppani. Vihjeenä jos joku harkitsee koiran ottamista, niin eräs koiranomistaja suosittelee sitä lämpimästi ja toiveina nousi esille, että enemmän koiraihmissen yhteydenpitoa ja koulutusta.

#### 4.4 Millaista apua ikääntyvät ihmiset kaipaavat koiransa hoidossa

Nykyisistä koiranomistajista neljä vastasi, ettei tarvinnut minkäänlaista hoitoapua. Kolme vastanneista tarvitsisi apua kynsien ja/tai turkin hoidossa, kaksi vastanneista tarvitsisi tilapäistä hoitoapua, näiden lisäksi avuntarvetta oli koiran ulkoiluttamisessa ja eläinlääkäripalveluissa.

Entisistä koiranomistajista neljä ei tarvitsisi minkäänlaista hoitoapua, kolme heistä tarvitsisi pelkästään tilapäistä hoitoapua, yksi heistä tarvitsisi apua kynsien hoidossa ja yksi heistä tarvitsisi tilapäistä hoitoapua sekä apua kynsien ja turkin hoidossa.

#### 4.5 Yhteenvetoa ja vertailua aikaisempiin tutkimuksiin

Vertailtaessa nykyisten ja entisten koiranomistajien itse arvioitua terveydentilaa, tuloksissa nousi selkeästi esille koiranomistajien hyväksi kokema terveydentila, kun taas entiset koiranomistajat kokivat terveydentilansa keskinkertaiseksi. Itse arvioidun terveyden kysymyksen avulla Leinosen (2003, 202–203) mukaan saadaan esille tietoa henkilön omasta kokemuksesta, jolla on suuri merkitys muun muassa elämänlaatuun, tyytyväisyyteen ja hakeutumiseen terveyspalveluiden käyttäjäksi. Koiranomistajista seitsemän yhdeksästä koki koiran vaikuttaneen terveydentilaansa. Päivittäiset kävelylenkit kohensivat kuntoa, alensivat verenpainetta ja koirasta huolehtiminen piti virkeänä. Hallgrenin (1989, 18) mukaan tutkimukset ovat osoittaneet että koiran läsnäolo voi alentaa verenpainetta ja hidastaa sydämen sykettä.

Kyselyyn osallistuneista itse arvioitua toimintakykyä piti hyvänä 13 ja keskinkertaisena viisi, kaikkiaan vastanneita oli 18. Selkeää eroa ei nykyisten ja entisten koiranomistajien välillä ollut. Heikkisen (2003, 332) mukaan toimintakyvyn heikkeneminen on iäkkäiden ihmisten omien arvioiden mukaan keskeinen tekijä mikä heikentää elämänlaatua. Toimintakyky vaikuttaa muun muassa terveyden kokemiseen, elämän tarkoitukselliseksi kokemiseen ja elämään tyytyväisyyteen.

Kyselyyn vastanneista 17 tunsi olevansa tyytyväinen tähänhetkiseen elämäänsä ja yksi vastanneista ei aina ollut tyytyväinen. Samoin heistä 17 tunsi mielialansa virkeäksi ja vain yksi heistä ei aina tuntenut. Selkeää eroa nykyisten ja entisten koiranomistajien välillä ei tutkimuksessani noussut esille. Kun taas Hallgrenin (1989, 27) mukaan Yhdysvalloissa tehty laaja tutkimus, jossa oli mukana yli 13 000 haastattelu vastausta, siinä vertailtiin eläinten omistajien ja ei eläinten omistajien vastauksia keskenään. Tuloksista nousi selkeästi esille, että eläinten omistajat olivat elämäänsä tyytyväisempiä ja suhtautuivat valoisammin tulevaisuuteen. Täytyy muistaa otokseni pieni koko ja se, että valtaosa kyselyyn osallistuneista olivat aktiivisia järjestötoimintaan osallistuvia ihmisiä.

Nykyiset koiranomistajat yhtä lukuun ottamatta kokivat koiran vaikuttaneen mielialaansa. He kokivat koiran olevan konkreettinen auttaja, puhekaveri, tärkeä kumppani, jonka kanssa tuntee itsensä tarpeelliseksi ja jonka kanssa yhdessä on mukava tehdä erilaisia asioita. Nämä tulokset ovat saman suuntaisia kuin aikaisemmista tutkimuksista käy ilmi. (kts. Viinamäki 2005; Hallgren 1989.)

Johtopäätöksenä voin todeta, että kyselyyn osallistujat selviytyvät päivittäisistä toimitaan paremmin kuin keskinkertaisesti, ovat mieleltään virkeitä ja tyytyväisiä tämän hetkiseen elämäänsä ja näin tuntevat elämänsä tarkoitukselliseksi. Takkisenkin (2003, 210) mukaan itse koettu hyvä terveys ja toimintakyky ja tyytyväisyys elämään ovat yhteydessä elämän tarkoitukselliseksi kokemisen tunteeseen.

Elämän tarkoitukselliseksi kokemisen tunteen kehittämisessä Takkisen (2003, 216) mukaan mielekäs harrastus ja -toiminta sekä sitoutuneisuus ovat tärkeässä osassa. Kyselyyn vastanneista nykyisistä ja entisistä koiranomistajista kahta vaille kaikki ulkoilevat vähintään puolituntia päivittäin. Heidän kohdallaan toteutuu valtakunnalliset liikuntasuositukset, jotka Fogelholmin ja Ojalan (2005, 73) mukaan perustuvat viimeaikaisiin tutkimuksiin, että esimerkiksi puolen tunnin päivittäinen liikunta joko yhtäjaksoisesti tai pätkittynä 10 minuutin jaksoon parantaa kestävyyttä ja terveyttä yhtä hyvin. Lisäksi kyselyyn osallistuneet harrastivat myös muutakin liikuntaa. Vastauksista kävi ilmi, että heistä osa harrasti seuraavaksi mainitussa Kansanterveyslaitoksen kyselyssä yleisesti suosituimmiksi nousseita lajeja. Tulosten pohjalta voidaan todeta, että kyselyyn osallistuneet ovat aktiivisempia liikunnan harrastajia Kansanterveyslaitoksen tutkimus tuloksiin verrattaessa ja koiranomistajat vielä hieman aktiivisempia kuin koirattomat.

Kansanterveyslaitoksen vuosittaisia koko maata koskevia iäkkään väestön liikuntatottumuksista on saatavana tietoa vuodesta 1993 alkaen. Vuonna 2003 kyselyn tulos kävelyä puolituntia kerrallaan vähintään neljä kertaa viikossa 65–79 vuotiaista harrasti 67 % ja noin 80–85 vuotiaista miehistä 65 %. Naisista vastaavasti 65–69 vuotiaista 65 %, 70–79 vuotiaista noin 70 % ja 80–80 vuotiaista noin 52 %. Kyselyn mukaan iäkkäiden eniten harrastamia liikuntamuotoja kävelyn jälkeen ovat kotivoimistelu, uinti, pyöräily ja hiihto. (Vuori 2005, 180.)

Kyselyyn osallistuneista muutakin kuin liikuntaa harrasti 15 henkilöä. Nykyisten koiranomistajien harrastukset suuntautuivat enemmän kodin ulkopuolelle, kun taas entiset koiranomistajat harrastivat enemmän kotiloissa. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että molemmat ryhmät ovat aktiivisia harrastustensa suhteen.

Liikuntaharrastusten aktiivisuuteen vaikuttavat monet henkilökohtaiset tai ulkoiset tekijät, joko lisäävästi tai vähentävästi. Tulosten pohjalta voidaan todeta, että koira vaikuttaa lisäävästi liikuntaharrastuksiin. Hyväksi koetulla terveydentilalla on tutkimusten mukaan lisäävä vaikutus liikunnan määrään. (Hirvensalo ym. 2003, 273.)

Hirvensalon ym. (2003, 378) mukaan tärkeitä haasteita iäkkäiden ihmisten liikunnan edistämiseksi voidaan pitää muun muassa terveiden ja toimintakykyisten vuosien lisäämistä ja elämänlaatua. Näin he mahdollisesti voivat asua kotonaan kauemmin ja siirtää laitoshoitoon joutumista, jos heidän toimintakykynsä pysyy hyvänä.

Kyselyyn osallistuneiden koiranomistajien koirien keski-ikä oli 7,7 vuotta ja neljä koirista oli jo yli 10-vuotiaita. Mietin heidän kohdallaan, mitä sitten tapahtuu kun koira kuolee, onko heillä halua ja mahdollisuutta hankkia enää uutta koiraa. Yksi entinen koiranomistaja kirjoitti, ettei hän halua ottaa enää uutta koiraa, koska ei kestä surua, kun se kuolee. Sama asia nousi esille myös Hallgrenilta (1989, 45), hänen mukaansa iäkkäiden ihmisten kohdalla on pelko siitä kestävätkö he surua kun koira kuolee.

*Mutta kuollut eläin ei ole pelkkä eloton ruumis. Se on särkynyt onni ja menetetty yhteenkuuluvuus. Sopusoitu on poissa, ilonlähde on ehtynyt. Yksinäisyys tuntuu loputtomalta ja kestävämmältä. Ystävyys ja rakkaus on loppunut, eikä sitä mikään voi koskaan täysin korvata. Mickie Gustafson (Hallgren 1989, 56).*

Kyselyyn osallistuneet koiranomistajat ovat kokeneita koiranomistajia, vain yhdelle nykyinen koira oli ensimmäinen. Koirarodut vaihtelivat metsästyskoirista pieneen seurakoiraan. Mielestäni iäkkäiden ihmisten kohdalla on tärkeä miettiä tarkkaan koiranrotua, koska isot, voimakkaat ja paljon koulutusta vaativat koirat eivät välttämättä ole hyvä valinta. Hallgreninkin (1989, 45) mukaan suuri koira voi vetää omistajansa kumoon tai autotielle aiheuttaen näin vaaratilanteita. Tuomivaaran (2003, 96) mukaan ”omistajan ja lemmikin vuorovaikutukseen ja sen kokemiseen vaikuttavat eläimen laji, rotu, temperamentti ja käytös.”

On noussut jo selkeästi esille, että koiralla on tärkeä rooli ikääntyvän ihmisen elämässä. Tätä havaintoa tukevat jo aikaisemmat tutkimukset ja nyt tekemäni tutkimuksen tulokset ovat saman suuntaisia. Miten ikääntyviä koiranomistajia voisi tukea, jotta heidän tuntemansa huoli koirasta ei kasvaisi liian suureksi? Monet iäkkäät ihmiset Hallgrenin (1989, 45) mukaan pelkäävät ja tuntevat epävarmuutta siitä mitä heidän koiralleen tapahtuu jos he joutuvat sairaalaan, vanhainkotiin tai kuolevat.

Yleisesti on havaittavissa kasvavana ilmiönä, miten ihmiset tarvitsevat ja käyttävät erilaisia palveluita koiriensa hoitamiseen. Trimmauspalvelua on ollut saatavissa jo pitkään, mutta nykyisin myös koirien turkin pesu ja harjaus, kynsien leikkaus, korvien puhdistus ja muut pienet hoitotoimenpiteet ovat kasvavia tarpeita koiranomistajien keskuudessa.

Sama ilmiö on noussut esille Ylä-Savon ammattiopiston kerran viikossa järjestämässä koirienhoito iltapäivässä. Koirien hoitola Tassula on Outi Kemiläisen (2008) mukaan erittäin suosittu, se toimii ajanvarauksella ja on aina täynnä. Iltapäivän aikana ennättää hoitaa 3–5 koiraa. Hoitotoimenpiteitä, joita Tassulassa tehdään ovat takkujen selvitteily, turkin pesu ja kuivaus, trimmaus, kynsien leikkaus ja korvien puhdistus. Kemiläisen mukaan asiakkaista noin kolmannes on iäkkäämpiä ihmisiä, heille varsinkin kynsien leikkaus tuottaa vaikeuksia. Iäkkäämmät asiakkaat ostavat lähes aina koiralleen täyshuollon johon kuuluu turkin pesu, kuivaus ja tarvittaessa trimmaus, kynsien leikkaus sekä korvien puhdistus.

Kyselyn tulosten perusteella nousivat esille avuntarpeet kynsien ja turkin hoidossa, tilapäisessä hoitoavussa ja ulkoilutusavussa. Nämä avuntarpeet näyttävät olevan yleisemminkin esillä ikääntyvien koiranomistajien keskuudessa. Tästä asiasta oli artikkeli Koiramme-lehdessä, siinä haastateltiin kahta koirahoitolan pitäjää. Eija Sorsan koiratarhalla useat säännöllisesti käyvät koirat ovat iäkkäiden ihmisten koiria. Sairaalassa olevalle iäkkäälle koiranomistajalle tieto lemmikin voinnista on erittäin tärkeä, vaikka koirapuheluja hoitajat eivät välttämättä aina näe tärkeäksi yhdistää sairaalassa olevalle koiranomistajalle. Eero Juppi mainitsee, että iäkkäiden omistajien koirilla, jotka ovat tulleet hoitoon, on joskus takkuinen turkki, pitkät kynnet ja ylipainoa. Aina iäkkäillä ihmisillä ei ole olemassa sukulaisia tai tuttavuuksia, jotka voisivat auttaa koiran hoidossa. (Raippa 2002.)

Erilaisilla koiranhoitopalveluilla ja tukiverkoston avulla pystyttäisiin tukemaan ikääntyvien koiranomistajien arkea, näin heidän elämänlaatunsa paranisi ja kotona asuminen olisi mahdollista mahdollisimman pitkään. Myös kuntien sosiaali- ja terveystoimelta säästyisi laitoshoidon määrärahoja.

Tutkimukseni kautta sain vastaukset kaikkiin asettamiini tutkimuskysymyksiini. Tulokset ovat suuntaa antavia aineiston pienuuden vuoksi, mutta voin todeta että aikaisemmin tehdyt tutkimukset vahvistivat koirien tärkeän merkityksen myös ikääntyvien ihmisten elämänlaatuun. Kuten Beck ja Katcher toteavat Viinamäen (2005, 1) mukaan, että tällä hetkellä olevan tiedon perusteella on todettu, että ihmisen ja eläimen välinen kontakti voi vaikuttaa myönteisesti ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Viimeisten 20 vuoden aikana tehtyjen tutkimusten perusteella voidaan vahvistaa, että lemmikkieläimet voivat muun muassa vähentää ahdistusta, yksinäisyyttä ja masentuneisuutta.

## 5 POHDINTA

Lähtötilanne tutkimusta aloittaessani oli omakohtainen mielipide ja kokemus koiranomistajana siitä, että koiran ja ihmisen välisellä vuorovaikutuksella on positiivinen merkitys ihmiselle. Yleisesti on tiedostettu koirien erilaiset tehtävät ihmisten parissa ja yhteiskunnallisestikin arvostettuja ovat esimerkiksi poliisin ja tullin käytössä olevat koirat sekä ihmisten apuna olevat opas- ja avustajakoirat. Mutta mitä tavallinen kotikoira merkitsee ikääntyvän omistajansa elämänlaatuun oli kiinnostava kysymys.

Kuten jo aikaisemmin pohdinkin sitä, että kohderyhmäni oli jo ennestään aktiivinen osallistuessaan muun muassa järjestötoimintaan (nekin neljä jotka eivät kuulu Eläkeliihtoon ovat aktiivisia ihmisiä). Niin heidän kohdallaan koiran merkitys ei ehkä tullut niin korostuneesti esille kuin sellaisten ihmisten kohdalla jotka olisivat vähemmän aktiivisia. Myöskään aineistoni koko ei mahdollista yleistykseen, mutta tulokset ovat samansuuntaisia mitä aikaisemmista tutkimuksista on saatu selville, eli koiralla on merkitystä ihmisen elämänlaatuun ja tämä merkitys mielestäni korostuu ikääntyvien ihmisten kohdalla.

Yllättävinä ja koskettavinakin tuloksistani nousivat esille ikääntyvien koiranomistajien kommentit koiriensa olemassa olon merkityksestä muun muassa puhekuppanina ja ystävinä. Aikaisemmistakin tutkimuksista nämä asiat ovat nousseet esille muodossa, että koira voi vähentää yksinäisyyttä, masentuneisuutta ja olla välillisesti ja välittömästi sosiaalisen tuen antaja. Mutta nyt ne konkretisoituivat ja tulivat minulle näkyviksi.

Tutkimuksessani muodostui myös vertailuasetelma nykyisten ja entisten koiranomistajien välille. Yksi selkeä eroavuus nykyisten ja entisten koiranomistajien välillä, joka nousi selkeästi esille, oli itse arvioitu terveydentila. Siinä nykyisten koiranomistajien hyväksi kokema terveydentila erosi selkeästi entisten koiranomistajien keskinkertaiseksi kokemasta terveydentilasta.



Mielestäni aikaisemmissa tuloksissa niin ulkomailla kuin Suomessakin korostuu koiran merkitys terveyden edistäjänä enemmän kuin sosiaalisen tuen antajana. Eli koira saa ihmisen neljän seinän sisältä ulos, liikkumaan ja tapaamaan muita ihmisiä. Ulkoilun myötä fyysinen kunto kohenee, päivittäinen toimintakyky pysyy hyvänä ja edesauttaa, että mieli pysyy virkeänä ja elämänlaatu kohenee. Ajan tässä takaa ajatusta siitä, että koira on se, joka antaa sysäyksen suuntautua johonkin asiaan itsestä ulospäin. En niinkään näe aikaisemmista tutkimuksista korostuneesti sitä, että koira itsessään olisi se joka merkitsisi pelkällä olemassa olollaan parantavasti ihmisen elämänlaatuun.

Samaa voin sanoa omasta tutkimuksestani, että lähtöasetelma oli samansuuntainen. Liikunnan merkitys elämänlaadun parantajana korostui. Ja aikaisempienkin tutkimustenkin perusteella koira jos mikä on hyvä liikkuttaja. Liikunnan merkitys on tärkeää niin kauan kuin fyysinen kunto antaa liikkua ja senkin jälkeen omien kykyjen mukaan. Kuitenkin sen jälkeen kun fyysinen kunto rajoittaa liikkumista kodin ulkopuolella, sosiaalisen tuen merkitys kasvaa. Tässä vaiheessa korostuu se miten pelkkä koiran läsnäolo ja arjessa mukana oleminen vaikuttavat parantavasti ihmisen elämänlaatuun.

Tutkimusten perusteella on uskottava, että koira on merkittävä elämänlaadun parantaja myös kääntyville ihmisille. Mielestäni useampikin ikääntyvä ihminen haluaisi ottaa koiran jos se olisi mahdollista ja saisi sitä kautta parannettua elämänlaatuaan. Esteitä koiran hankkimiselle voivat kuitenkin olla esimerkiksi työläs pentuvaihe ja/tai tukiverkoston puute koiran hoitamiseen. Pentuvaiheen ongelma ratkeaisi esimerkiksi sillä, jos olisi saatavana sellaisia pentuvaiheen ohittaneita peruskoulutettuja ja mahdollisesti leikattuja aikuisia koiria, niin sellainen olisi hyvä vaihtoehto ikääntyvälle ihmiselle. Tämän lisäksi toimivan tukiverkoston luominen koiran hoitoon liittyvissä asioissa olisi tärkeää. Tästä nouseekin esille kysymys siitä mistä sopivia aikuisia koiria olisi mahdollista hankkia ja kuka tai ketkä voisivat huolehtia koiran hyvinvointiin liittyvistä asioista ikääntyvän koiranomistajan tukena. Näin voitaisiin turvata tai mahdollistaa ikääntyvän ihmisen ja hänen koiransa välinen elämänlaatua parantava vuorovaikutus.

## LÄHTEET

Fogelholm, M. & Ojala, P. 2005. Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) Terveysliikunta. Jyväskylä: Duodecim.

Hallgren, A. 1989. Ihmisen paras ystävä. Suom. Heikkilä, M. Helsinki: Tammi.

Heikkinen, H. 2003. Teoksessa Heikkinen, H. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim.

Heikkilä, T. 2001. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Ab.

Hirvensalo, M., Rasinaho, M., Rantanen, T. & Heikkinen, E. 2003. Liikunta. Teoksessa Heikkinen, H. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim.

Huttunen, P. 2008. Koko rotu tilillä. Savon-sanomat 28.3.2008, 28.

Leinonen, R. 2003. Terveiden kokeminen. Teoksessa Heikkinen, H. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim.

Marin, M. 2003. Perheet, sukupolvet ja sosiaaliset verkostot. Teoksessa Heikkinen, H. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim.

Raippa, R. 2002. Koira on paras lääke ikäihmiselle. Koiramme 7– 8/2002.

Sipilä, S. & Rantanen, T. 2003. Lihasvoima. Teoksessa Heikkinen, H. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim.

Takkinen, S. 2003. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa Heikkinen, H. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Unhola, K. 2006. Koira on merkittävä terveyden edistäjä. *Koiramme* 3/2006.

Viialainen, R. 2004. Eläimet kanssamme. *Dialogi* 6/2004.

Vuori, I. 2005. Ikääntyvät ja vanhukset. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) *Terveysliikunta*. Jyväskylä: Duodecim.

Weisbord, M. & Kachanoff, K. 2000. *Koirat ihmisen apuna*. Suom. Lustig, E. Hämeenlinna: Karisto Oy.

#### Painamattomat lähteet

Avustajakoirat. Invalidiliitto. 2005. [Viitattu 15.11.2007]. Saatavissa [www.invalidiliitto.fi/portal/fi/invalidiliitto/toiminta/kuntoutustoiminta/avustajakoirat/](http://www.invalidiliitto.fi/portal/fi/invalidiliitto/toiminta/kuntoutustoiminta/avustajakoirat/)

Delta Society. 2007. [viitattu 27.11.2007]. Saatavissa [www.deltasociety.org/](http://www.deltasociety.org/), <http://www.deltasociety.org/AnimalsFAQFAQ.htm>

Eläkeliitto. 2008. Ylä-Savon piiri ry. [26.2.2008]. Saatavissa <http://www.elys.fi/index.php>

Juutilainen, H. & Kärkkäinen, S. 2004. *Avustavat koirat itsenäisen selviytymisen tukena*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveystieteiden tiedekunta. Jyväskylä: Opinnäytetyö.

Kelola, E. 2007. Kennelliiton tiedottaja. 16.10.2007 henkilökohtainen tiedonanto.

Kemiläinen, O. 2008. Ylä-Savon Ammattiopiston opettaja. 27.3.2007 henkilökohtainen tiedonanto.

Koira tunnekasvatuksen työparina. 2008. Cavesson. [26.3.2008]. Saatavissa [http://www.cavesson.com/Suomi/EAL\\_ohjaajakoulutusEtusivu.htm](http://www.cavesson.com/Suomi/EAL_ohjaajakoulutusEtusivu.htm)

Kuka voi saada opaskoiran. 2007. Opaskoirakoulu. [Viitattu 15.11.2007]. Saatavissa [www.opaskoirakoulu.fi/voisaada/voisaafi.htm](http://www.opaskoirakoulu.fi/voisaada/voisaafi.htm)

Mitä on kaverikoiratoiminta. 2007. Kennelliitto. [Viitattu 15.11.2007]. Saatavissa [www.kennelliitto.fi/FI/koira/kaverikoira/etusivu.htm](http://www.kennelliitto.fi/FI/koira/kaverikoira/etusivu.htm)

Sadeharju, S. 2000. Koiran merkitys lapsen elämässä. Luther-opisto, lastenohjaajan perustutkinto. Päätötyö.

Tuomivaara, S. 2003. Eläimet muuttuvassa yhteiskunnassa -johdatus ihmisten ja eläinten välisten suhteiden sosiologiaan. Tampereen yliopisto, Sosiaali- ja sosiaalipsykologian laitos, Tampere: Pro Gradu.

Viinamäki, H. 2006. Antrozoologia [viitattu 15.11.2007]. Saatavissa [www.vuorovaikutus.net](http://www.vuorovaikutus.net)

Viinamäki, H. 2005. Lemmikkieläinten merkitys autistisesti käyttäytyville lapsille. Tampereen yliopisto, Psykologian laitos, Tampere: Pro Gradu.