



AVUSTAJAKOIRAN MERKITYS ELÄMÄNLAADULLE:

fyysiselle, henkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille
sekä henkilökohtaisen avustajan tarpeelle

Eveliina Rajala, Itä-Suomen yliopisto
Mika Venojärvi, Itä-Suomen yliopisto
Hannu Kapanen, Invalidiliitto ry
Sinikka Hiekkala, Invalidiliitto ry

Tekijät:

Eveliina Rajala, Itä-Suomen yliopisto
Mika Venojärvi, Itä-Suomen yliopisto
Hannu Kapanen, Invalidiliitto
Sinikka Hiekkala, Invalidiliitto

Invalidiliiton julkaisu R.28., 2019
ISBN 978-952-5548-68-6
ISSN 1457-2540

AVUSTAJAKOIRAN MERKITYS ELÄMÄNLAADULLE:

fyysiselle, henkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille sekä henkilökohtaisen avustajan tarpeelle

Eveliina Rajala, Itä-Suomen yliopisto
Mika Venojärvi, Itä-Suomen yliopisto
Hannu Kapanen, Invalidiliitto ry
Sinikka Hiekkala, Invalidiliitto ry

Tiivistelmä

Avustajakoirien koulutus on aloitettu vuonna 1994. Koirien tehtävänä on toimia fyysisesti vammaisen tai toimintarajoitteisen käyttäjänsä apuna päivittäin. Avustajakoira vaikuttaa tutkimusten mukaan merkittävästi kolmeen eri osa-alueeseen: käyttäjän fyysiseen, henkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Avustajakoirien yhteiskunnallinen asema ja sitä säätelevät lait ovat murrosvaiheessa niin Suomessa ja muissa EU-maissa kuin USA:ssa.

Tämän tutkimuksen päätarkoituksena oli selvittää avustajakoirien vaikutuksia ihmisten arkeen. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat kaikki Invalidiliiton auditoidun avustajakoiratoiminnan kautta avustajakoiran saaneet (n = 54) sekä jonoon haastattelujen perusteella hyväksytyt henkilöt (n = 80). Lisäksi haastatteluun valittiin kummastakin ryhmästä kolme henkilöä, jotka olivat alle 29-vuotiaita. Tutkimuksen vastausprosentti oli 69 %. Kyselylomakkeen avoimet kysymykset analysoitiin käyttämällä induktiivista sisällön analyysiä. Haastatteluaineisto analysoitiin sisältöanalyysin avulla, jolloin aineisto tiivistettiin niin, että tutkittavaa ilmiötä voitiin kuvata yleistettävästi ja tiiviisti. Ryhmien välisiä eroja testattiin joko riippuvalla tai riippumattomalla t-testillä sekä yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Tilastollisesti merkitsevän raja oli $p < 0,05$.

Tutkimuksen perusteella avustajakoiran käyttäjät kokivat elämänlaatunsa huomattavasti paremmaksi kuin koiraan jonottavat henkilöt. Avustajakoiran käyttäjät selviytyivät huomattavasti paremmin jokapäiväisissä toiminoissaan ja olivat samalla tyytyväisempiä itseensä ja ihmissuhteisiinsa kuin koiraan jonottavat henkilöt. He tunsivat itsensä yksinäisemmiksi kuin koiran käyttäjät riippumatta siitä, asuivatko he yksin vai eivät. Molemmat ryhmät käyttivät yhtä paljon henkilökohtaisen avustajan palveluita, mutta koiran käyttäjät kokivat saamansa avun pääosin riittäväksi, kun taas koiraan jonottavat pitivät sitä useammin riittämättömänä. Sen lisäksi, että avustajakoira edistää itsenäisyyttä ja elämänlaatua, sillä on huomattava merkitys kivun tunteen vähenemisessä. Alle 29-vuotiaalle tehdyn teema-haastattelun perusteella avustajakoira helpottaa opiskelua ja työllistymistä sekä työtä. Avustajakoira tuo turvallisuuden tunnetta, helpottaa kouluun ja töihin lähtemistä, siirtymistä paikasta toiseen, tavaroiden kantamista ja ovien avaamista sekä muita opiskeluun ja työhön liittyviä rutiineja. Tämän kyselytutkimuksen mukaan avustajakoira edistää käyttäjänsä fyysistä, henkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja luo käyttäjilleen turvallisuuden tunnetta. Teemahaastattelun ja kyselytutkimuksen vastauksissa tuli esille samoja asioita.

Avustajakoiran vaikutus käyttäjien elämänlaatuun ja arkiaskareista selviytymiseen kuvaavat hyvin sitä, että koira on merkityksellinen heidän kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnilleen. Avustajakoirajärjestelmän julkisrahoitteisen tuen vahvistaminen mahdollistaisi sen, että koiraan jonottavat pääsisivät nopeammin tasavertaiseen asemaan koiran jo saaneiden kanssa. Jos avustajakoirat olisivat lääkinnällisen kuntoutuksen ja apuvälineiden luovutuksen piirissä niiden saaminen helpottuisi ja nopeutuisi. Näin avustajakoiran käyttäjät ja koiraan jonottavat henkilöt saisivat kokonaisvaltaisesti edistettyä omaa elämänlaatuaan.

Avainsanat: avustajakoira, elämänlaatu, henkilökohtainen avustaja

Absract

Training of service dogs have been started 1994 and it assisting persons with mobility disabilities in everyday life. The service dog seems to have a significant effect on three different component: owner's physical, mental and social wellbeing. The social standing of the service dogs and the laws regulating them are in transition both in Finland and in other EU countries as well as in the USA.

The main aim of this study was to investigate the effects of service dogs on the everyday life of people. The target group for the study was all service dog owners in Finland (n=54) and those who were eligible to receive a service dog based on interview by the Finnish Association of People with Physical Disabilities, but did not yet have one (n=80). In addition, three persons were selected for the interview from both groups, who were under 29 years of age. The response rate of the study was 69%. Open-ended questions were analyzed using inductive content analysis and the theme interview material was analyzed by content analysis, whereby the material was summarized so that the participants of the study could be generalized and closely described. Differences between groups were tested by either a dependent or independent t-test or a one-way variance analysis. The statistically significant limit was indicated by $p < 0.05$.

Based on this study, the owners of the service dogs felt that their quality of life was much better than those who queued the service dog. The service dog owners managed considerably better in their daily life and were more satisfied with themselves and their relationships than those who queued the service dog. Individuals who are waiting list to get service dog felt themselves lonelier than service dog owners, regardless of whether they lived alone or not. Both groups used the same amount of personal assistant services, but the service dog owners experienced that the help what they received was enough, while the individuals for waiting list of the service dog felt that the help what they are receiving was quite often inadequate. In addition, both groups reported that the service dog promote their independence and quality of life and it has a major role in reducing the feeling of pain. Based on results of the theme-interview participants of under the age of 29, a service dog would facilitate studying, employment and work. The service dog, would create security for everyday life, make it easier to go to school and work, move from place to place, carry things, open doors, and helps other routines regarding to study and work. According to this study, the service dog promotes the physical, mental and social wellbeing of his/her owner and creates a sense of security for his/her owner.

The service dog's influence on the quality of life of the owners and helping to cope of everyday life is well illustrated by the fact that ownership of a service dog is important to their overall well-being. The society should support the service dog regime so that individuals who are waiting list to have a service dog will sooner achieve an equal status with those who already have a service dog. Society and legislation should change to facilitate and accelerate access to service dogs and to ensure adequate funding for maintaining the regime. In this way, the owners of the service dog and the individuals waiting for the service dog would get comprehensive promotion of their own quality of life.

Keywords: service dog, quality of life, personal assistant

Sammandrag

Skolningen av assistanshundar påbörjades i Finland 1994. Deras uppgift är att fungera som daglig hjälp åt handikappade eller funktionshindrade. Assistanshunden påverkar enligt undersökningar på tre olika delområden: ägarens/innehavarens fysiska, psykiska och sociala funktionsförmåga. Assistanshundarnas status i samhället och lagar kring detta är i ett brytningsskede i såväl Finland och övriga EU som i USA. Det huvudsakliga syftet med den här undersökningen var att utreda assistanshundarnas inverkan på människors vardag.

Undersökningens målgrupp utgjordes av alla personer som fått assistanshund via den auditerade assistanshundverksamheten på Invalidförbundet (n=54) samt de som uttagits att kö baserat på intervjuer (n=80). Utöver detta valdes ännu tre personer under 29 år från båda grupperna. Svarsprocenten i undersökningen var 69 %. De öppna frågorna i frågeformuläret analyserades genom induktiv innehållsanalys, då materialet kunde komprimeras så att fenomenet som behandlades mera kunde behandlas komprimerat och på ett allmännare plan. Skillnader mellan grupperna testades med Students t-test och envägs variansanalys (ANOVA). Signifikansnivån var $p < 0,05$.

Enligt undersökningen upplevde de som hade assistanshund sin livskvalitet som betydligt bättre än de som köade för en hund. Ägare till assistanshundar klarade av sina vardagssysslor betydligt bättre och var samtidigt mer nöjda med sig själva och människorelationer än de som stod i kö för en hund. De köande kände sig mer ensamma än de som hade assistanshund oberoende om de bodde ensam eller inte. Båda grupperna använde sig lika mycket av personliga assistenter men de med assistanshund upplevde att hjälpen de fick var tillräcklig medan de utan hund ansåg hjälpen vara otillräcklig. Utöver att assistanshund befrämjar livskvaliteten och självständigt liv har den en betydande inverkan på en förminskad smärtupplevelse. Enligt temaintervjuerna som gjordes åt under 29-åringar, verkar assistanshunden underlätta studerandet, anställningen och arbetandet. Assistanshunden ger en trygghetskänsla och underlättar bestyren kring att ta sig till skolan och arbetet, att förflytta sig från ett ställe till ett annat och övriga rutiner i studier och arbete, såsom att öppna dörrar, bära saker osv. Vidare skulle en assistanshund enligt undersökningen befrämja ägarens fysiska, psykiska och sociala funktionsförmåga och ge trygghetskänsla. Liknande observationer framkom i både temaintervjuerna och i frågeformulärens.

Assistanshundens inverkan på ägarens livskvalitet och hur de klarar av vardagssysslor, beskriver tydligt att innehav av en assistanshund är väldigt betydelsefullt och signifikant för deras välmående genomgående. Det skulle vara av stor betydelse att samhället skulle stöda systemet för assistanshundar på det sättet att de som köar till en hund, snabbare skulle uppnå en jämlik status med de som redan har en assistanshund. Samhället och lagstiftningen borde ändras så att det skulle vara enklare och snabbare att få en assistanshund och att man skulle trygga en tillräcklig finansiering för att upprätthålla systemet. På det sättet skulle man befrämja den övergripande livskvaliteten som en helhet åt såväl ägarna till assistanshundar samt åt dem som köar för att få en.

Nyckelord: assistenthund, livskvalitet, personlig assistent

Sisällys

1 Johdanto.....	9
2 Selvityksen taustaa.....	10
3 Aineisto ja menetelmät.....	11
4 Tulokset.....	12
4.1 Avustajakoira-kyselyyn vastanneiden taustatiedot	12
4.2 Koiran käyttäjien ja koiraan jonottavien elämänlaatu ja yksinäisyyden kokeminen	14
4.3 Koiran käyttäjien ja koiraan jonottavien tyytyväisyys terveyteen, päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen, itseen, ihmissuhteisiin ja asuinalueen olosuhteisiin	14
4.4 Koiran käyttäjien ja koiraan jonottavien fyysinen toimintakyky.....	14
4.5 Koiran merkitys vastaajien kivun tuntemiseen.....	16
4.6 Koiran merkitys vastaajien kykyyn osallistua sosiaalisiin rooleihin sekä tyytyväisyyteen vapaa-ajan toiminnoissa	16
4.7 Koiran merkitys vastaajien tarmokkuuteen.....	17
4.8 Koiran merkitys sosiaaliseen toimintakykyyn	18
4.9 Missä päivittäisissä toiminnoissa avustajakoira auttaa sinua?.....	18
4.10 Missä satunnaisissa toiminnoissa avustajakoira auttaa sinua?	19
4.11 Henkilökohtaisen avustajan tarve, palveluiden ja tukitoimien ja näiden käyttö.....	20
4.12 Koiran merkitys henkilökohtaiseen avuntarpeeseen	21
4.13 Nuorten alle 29-vuotiaiden teemahaastattelun tulokset	23
5 Yhteenveto.....	25
5.1 Kyselytutkimuksen tulokset	25
5.2 Nuorten teemahaastattelun tulokset	27
5.3 Selvityksen vahvuudet ja heikkoudet	28
6 Johtopäätökset.....	28
Lähteet	29
Liitteet	31

1 Johdanto

Yhdistyneiden kansakuntien (YK) vammaisten henkilöiden oikeuksia koskeva yleissopimus on ratifioitu 10.6.2016 Suomessa. Yleissopimuksen artikla 20 (Henkilökohtainen liikkuminen) edellyttää valtiolta toimia, jotka mahdollistavat vammaisten ihmisten mahdollisimman itsenäistä henkilökohtaista liikkumista sillä tavalla ja silloin kun he haluavat sekä hyvälaatuisten liikkumisen apuvälineiden saatavuutta. YK:n vammaissopimuksen toimeenpanolain perustelujen (HE 284/2014 vp s. 58) mukaan vammaisten ihmisten henkilökohtaista liikkumista edistää myös eläimen antama apu ja tuki. (Yhdistyneiden kansakuntien yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista ja sen lisäpöytäkirja 2006)

Avustajakoira toimii fyysisesti vammaisen tai toimintarajoitteisen käyttäjänsä apuna päivittäin. Se on koulutettu yksilöllisiä tarpeita vastaavaksi apuvälineeksi ja liikkuu siellä missä käyttäjäkin. THL:n raportin mukaan tämän hetkinen STEA:n (ent. RAY) rahoitus ei riitä kattamaan nykyistä toimintaa. Tämä aiheuttaa viivettä myös koiran saamisessa eikä takaa toiminnan jatkuvuutta (Sirola ja Töytäri 2014).

Viime vuosikymmenien aikana erilaisiin palvelutarpeisiin koulutettavien koirien määrä on huomattavasti lisääntynyt sekä Suomessa että globaalisti. Koirilla on merkittävä rooli muun muassa näkö- ja kuulovammaisten sekä toimintarajoitteisten henkilöiden fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn edistämisenä. Eniten Suomessa on koulutettu opaskoiria – kolmessa eri paikassa. Näkövammaisten opaskoirat ovat kuuluneet jo 1980-luvun puolivälistä myös lääkinnällisen kuntoutuksen piiriin. Avustajakoirien koulutus on aloitettu vuonna 1994 RAY:n rahoituksella (nykyään Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus STEA). Lisäksi Suomessa on useita erilaisia yhdistyksiä, jotka kouluttavat vähäisiä määriä koiria mm. diabeetikkojen, epilepsiaa sairastavien ja kuulovammaisten avuksi ja tueksi.

Nykyisin Invalidiliitosta avustajakoira voi hakea täysi-ikäinen henkilö, jolla on pysyvä, pitkäaikaisraudesta tai vammautumisesta johtuva fyysinen toimintakyvyn rajoite. Avustajakoiran saamisen edellytyksenä on että henkilöllä on tarve avustajakoiralle ja hän hyötyy avustajakoirasta arjessaan. Henkilön edellytetään pystyvän huolehtimaan avustajakoiran hyvinvoinnista ja osaamistason ylläpidosta itsenäisesti. Avustajakoiran luovutusprosessiin kuuluu asiakkaan tilanteen kokonaisvaltainen kartoitus kotikäyntineen ja hakijan soveltuvuuden arviointi avustajakoiran käyttäjäksi. Mikäli henkilöllä on ollut jo aikaisemmin avustajakoira ja koira poistuu työkäytöstä, niin henkilö voi saada uuden avustajakoiran, mikäli hänellä on edelleen selkeä tarve avustajakoiralle ja hänen arkensa on rakentunut avustajakoiran tuoman avun varaan.

Tämän selvityksen päätarkoituksena oli selvittää, kuinka avustajakoirat vaikuttavat ihmisten arjen sujumiseen, fyysiseen, henkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä henkilökohtaisen avustajan käytön tarpeeseen. Lisäksi selvityksen tarkoituksena oli kerätä tietoa koiran merkityksestä toimintarajoitteisten, alle 29-vuotiaiden avustajakoiraan käyttävien ja jonottavien työllistymisestä ja opiskelusta. Selvityksessä saaduilla lisätiedoilla on tarkoitus vaikuttaa valtakunnallisen apuvälineohjeistuksen saamiseen sekä siihen, että avustajakoirat huomioidaan yhdenvertaisena apuvälineenä opaskoiriin verrattuna (Valtakunnallisen hoidon saatavuuden ja yhtenäisten hoidon perusteiden työryhmän asiantuntijaryhmä 2018).

Selvityksen suunnittelu ja tausta-aineiston keruu aloitettiin maaliskuussa 2018. Kyselylomake lähetettiin avustajakoiraan käyttäville ja jonottaville henkilöille heinäkuun alussa 2018. Tämän jälkeen lähetettiin vielä kaksi muistutuskirjettä vastausprosentin lisäämiseksi. Lisäksi puhelinhaastatteluun valittiin kuusi haastateltavaa kyselyyn vastanneista ja Invalidiliiton rekisteristä. Haastateltavat olivat alle 29-vuotiaita avustajakoiran käyttäjiä ja avustajakoiraan jonottavia henkilöitä. Puhelinhaastattelu toteutettiin elokuun lopulla 2018.

2 Selvityksen taustaa

Suomessa ja globaalisti on vain vähän tutkimustietoa siitä, miten avustajakoirat vaikuttavat ihmisen arkeen sekä fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Eniten tutkimustietoa on kertynyt koiran omistamisesta (seurakoira). Tällöin on tutkittu koiran vaikutusta ihmisen fyysiseen aktiivisuuteen ja terveyteen (Levine ym. 2013, Westgarth ym. 2014).

Äskettäin julkaistun tutkimuksen mukaan avustajakoiran (service dog) ja kuulokoiran (hearing dog) käyttäjien elämänlaatu on normaaliväestöön verrattuna heikompaa siinä vaiheessa, kun heillä oli kouluttamaton seurakoira (Lundqvist ym. 2018). Samassa tutkimuksessa havaittiin, että avustajakoiran tai kuulokoiran käyttäjien (n = 55) elämänlaatu ja itsenäisyyden tunne edistyivät ja fyysinen aktiivisuus lisääntyi verrattuna lähtötilanteeseen, jolloin heillä oli kouluttamaton seurakoira. Samanlainen tilanne oli kolme kuukautta sen jälkeen, kun koira oli koulutettu ja sertifioitu joko avustajakoiraksi tai kuulokoiraksi (Lundqvist ym. 2018). Samankaltaiseen tulokseen päätyivät Hall ja kumppanit (2017), kun he vertasivat avustajakoirien käyttäjiä (n = 72) ja koiria jonottavia (n = 24) henkilöitä. Hallin ym. (2017) tutkimuksessa avustajakoirien käyttäjät kokivat terveytensä, oppimiskykynsä, riippumattomuuden tunteensa sekä sosiaalisen toimintakykynsä paremmiksi kuin koiraa jonottavat. Avustajakoirista on tehty yksi systemaattinen katsaus (Winkle ym. 2012), jossa oli mukana 12 tutkimusta. Myös tämän katsauksen mukaan avustajakoira vaikuttaa merkittävästi kolmeen eri osa-alueeseen: käyttäjän fyysiseen, henkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Tämän lisäksi avustajakoirilla on havaittu olevan merkitystä siihen, että pyörätuolia käyttävien olkapäähän kohdistuvat kivut ovat vähentyneet (Hubert ym. 2013) ja turvallisuuden tunne on lisääntynyt (Fairman ym. 2000). Lisäksi avustajakoirat ovat vaikuttaneet myönteisesti niin pyörätuolia käyttävien kuin itsenäisesti kävelvienkin kykyyn nostaa tavaroita (Gagnon ym. 2013, Vincent ym. 2015). Satunnaistutkimuksessa on myös havaittu, että avustajakoiran höydyt sekä psyykkiseen että sosiaaliseen hyvinvointiin ovat nähtävissä jo kuuden kuukauden kuluttua koiraa jonottavaan ryhmään verrattuna (Allen ja Blascovich 1996).

Koiran omistamiseen liittyvät fyysiset, henkiset ja sosiaaliset hyödyt ovat pitkälti samanlaisia riippumatta siitä, minkä tyyppistä kohderyhmää on tutkittu. Avustajakoirat tukevat näiden hyötyjen lisäksi myös käyttäjänsä itsenäistä selviytymistä jokapäiväisissä toiminoissa, parantavat elämänlaatua ja yhdenvertaistavat heidän asemaansa yhteiskunnallisesti. Nykyään koirien merkitys ihmisten terveydelle tunnetaan yhä paremmin (Mills ja Hall 2017), ja tarve kouluttaa avustaja- ja kuulokoiria yhä enemmän niitä tarvitseville on globaali (Hall ym. 2017). Seura-, terapia- ja avustajakoiria nähdään enenevässä määrin myös työpaikoilla, koska viime vuosikymmenen aikana tehdyt tutkimukset ovat osoittaneet koirasta olevan hyötyä ihmisen henkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille (Levine ym. 2013, Foreman ym. 2017). Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan yleinen asenne avustajakoiriin on pääosin hyväksyvä ja positiivinen sellaisilla henkilöillä, joilla ei ole minkään tyyppistä avustajakoiraa (Schoenfeld-Tacher ym. 2017). Tutkimuksessa yli 60 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että avustajakoirilla tulisi olla pääsy kaikkiin julkisiin tiloihin yhdessä avustettavansa kanssa (Schoenfeld-Tacher ym. 2017).

Avustajakoiran hyötyjä on Suomessa selvitetty jo vuonna 2002 vammaisen ajankäytön, sosiaalisten suhteiden ja ulkopuolisen avun suhteen (Laurinkari ja Pelkonen 2002). Samana vuonna tehdystä tutkimuksesta on myös kuvattu avustajakoiran hakemiseen liittyviä keskeisiä motiiveja: koiran apua jokapäiväisissä toiminnoissa sekä seuraa ja koiran luomaa turvallisuuden tunnetta (Rintala ym. 2002).

Vuonna 2014 tehdystä selvityksessä kuvattiin kattavasti avustajakoiratoiminnan nykytilaa ja haasteita (Sirola ja Töytäri 2014). Nykytilan kuvaus perustui suurelta osin Invalidiliiton ja Avustajakoirayh-

distyksen verkkosivuilta saatuihin tietoihin (Invalidiliitto ry 2018, Avustajakoira yhdistys ry 2018). Lisäksi ammattikorkeakouluissa on tehty muutamia avustajakoiriin liittyviä opinnäytetöitä (Hytönen ja Ilves 2013, Malin 2013).

THL on tehnyt viimeisimmän selvityksen avustajakoira toiminnasta Suomessa, siinä esitettiin, että avustajakoira palvelu tulisi osaksi vammaispalvelulakia. Koiran hankinta, koulutus ja käyttökulut korvattaisiin kokonaisuudessaan Kelan vammaistuen avulla. Näin voitaisiin taata riittävät ja laadukkaat avustajakoira palvelut tulevaisuudessa. (Sirola ja Töytäri 2014). Eri vammaisryhmien yhdenvertaisuuden kannalta olisi kuitenkin suotavampaa, että avustajakoirat luovutettaisiin käyttäjilleen apuvälineinä kuten opaskoiratkin terveydenhuollossa.

Tämän selvityksen päätarkoituksena oli selvittää avustajakoirien vaikutuksia ihmisten arkeen. Vastauksia haettiin seuraavien kysymysten avulla:

- Millä tavalla vammaisen henkilö hyötyy avustajakoirasta?
- Mitä henkilön toimintakykyä edistävää toimintaa koira voi palvella?
- Millaisia avustajakoiran avustamat tehtävät ovat verrattuna henkilökohtaiseen avustajaan?

Lisäksi erityisenä tarkastelun kohteena olivat nuoret. Heille annettiin seuraava lisäkysymys:

- Miten avustajakoira edistää nuoren mahdollista opiskelua ja/tai työtä?

3 Aineisto ja menetelmät

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat kaikki Invalidiliiton auditoidun avustajakoira toiminnan kautta avustajakoiran saaneet (n = 54) sekä johon haastattelujen perusteella hyväksytyt henkilöt (n = 80). Lisäksi haastatteluun valittiin kolme alle 29-vuotiasta henkilöä kummastakin ryhmästä.

Avustajakoiran saaneille (ryhmä A) ja jonossa haastattelujen perusteella hyväksytyille henkilöille (ryhmä B) lähetettiin heinäkuun 2018 alussa postitse kyselylomake sekä saatekirje (liite 1), jossa oli myös verkko-osoite, mikäli vastaaja halusi vastata sähköiseen kyselyyn. Henkilöt tavoitettiin Invalidiliiton rekisteritietojen perusteella. Kyselyyn sai vastata anonyymisti. Saatekirjeessä selvitettiin hankkeen tarkoitus, menetelmät, raportointi ja anonymiteetti. Uusinta- ja muistutuskysely lähetettiin heinäkuun lopussa ja elokuun puolivälissä niille, joilta vastaus kyselyyn vielä puuttui. Avustajakoira kyselyyn vastasi lopulta 92 henkilöä, joista 62 vastasi postitse tulleeseen kyselylomakkeeseen ja loput sähköiseen kyselyyn. Tutkimuksen vastausprosentti oli 69 %. Kyselyyn vastanneista A-ryhmään kuului 33 henkilöä ja B-ryhmään 59 henkilöä. Koiran käyttäjien vastausprosentti oli 61 % ja koiraan jonottavien 74 %. Lisäksi yksi henkilö palautti tyhjän kyselylomakkeen ja yhden henkilön kyselyä ei huomioidu, koska se saapui vasta raportin kirjoittamisen loppuvaiheessa.

Kyselylomakkeessa (liite 2) oli kolme osa-aluetta: 1) henkilöiden taustatiedot, 2) avustajakoiran hyödyt ja/tai henkilökohtaisen avustajan käyttö ja tarve sekä 3) arjen toimintakyky. Viimeksi mainittu selvitettiin PROMIS-mittaristosta (Patient Reported Outcomes Measurement Information System) valittujen kysymysten avulla (Cella ym. 2005). PROMIS-mittareilla mitataan terveyden eri aspekteja: toimintakykyä tai elämänlaatua. PROMIS-mittaristo on dynaaminen ja laaja kokonaisuus itsearviointimittareita. Se sisältää mittareita fyysiseltä, sosiaaliselta ja psyykkiseltä toimintakyvyn ulottuvuukselta. Mittareita voidaan käyttää yksittäisinä kysymyksiä tai kiinteitä suppeita lomakkeita. Käytetyt PROMIS-mittariston kysymykset olivat seuraavista kysymyspankeista: Fyysinen toimintakyky – kysymyspankki v.1.2 sekä seuraavien aihealueiden suppeat lomakkeet: Kyky osallistua sosiaalisiin rooleihin ja toimintaan osallistuminen, tyytyväisyys sosiaalisiin rooleihin ja toimintaan osallistumiseen sekä tyytyväisyys vapaa-ajan toimintaan. PROMIS -mittariston kysymykset valittiin neljän Invalidiliiton asiantuntijan yksimielisyyden pohjalta niin sanotun Content Validity Indexin (CVI) avulla (Polit ym. 2007). Mukaan valittiin vain ne kysymykset, joita kolme neljästä asiantuntijasta piti tutkimuksen kohderyhmän kannalta relevanttina. Lisäksi mukaan otettiin kysymyksiä RAND-36-kyselystä, joka liittyy psyykkiseen hyvinvointiin ja sosiaaliseen toimintakykyyn (Aalto ym. 1999).

Saatekirjeessä KAIKKIA kyselyyn osallistuvia pyydettiin vastaamaan kahdesta eri näkökulmasta riippumatta siitä, mikä lähtötilanne vastaajalla on:

- 1) Jos vastaajalla on koira tai jos hänellä olisi koira.
- 2) Jos vastaajalla ei ole koiraakaan tai ei olisi koiraakaan.

Kyselylomakkeiden pohjalta valittiin elokuussa Invalidiliiton rekisteristä kuusi alle 29-vuotista nuorta haastateltaviksi. Invalidiliiton edustaja otti ensin puhelimitse yhteyttä mahdollisiin haastateltaviin ja kuvasi haastattelun luonteen sekä pyysi jokaiselta haastateltavalta suostumuksen osallistua tähän tutkimukseen. Tämän jälkeen Itä-Suomen yliopiston projektitutkija otti yhteyttä kuhunkin haastateltavuun suostuneeseen henkilöön ja sopi haastatteluajan. Kaikki haastattelut tehtiin yhtenä päivänä ja puhelut nauhoitettiin. Tämän jälkeen ne litteroitiin, teemoitettiin ja tyypitettiin. Lisäksi tehtiin sisällysanalyysi. Teemahaastattelun pääkysymyksinä olivat:

- Miten avustajakoira edistää tai edistäisi nuoren mahdollista opiskelua ja/tai työssä käymistä tai työllistymistä?

Tilastolliset analyysit tehtiin SPSS 25.0 -tilasto-ohjelman avulla. Aineiston analysointi aloitettiin tarkastelemalla osioiden perusfrekvenssejä ja aineiston normaalijakaumaa. Ryhmien välisiä eroja testattiin joko riippuvalla tai riippumattomalla t-testillä, chi²-testillä sekä yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Tilastollisesti merkitsevän raja oli $p < 0,05$. Kyselylomakkeen avoimet kysymykset analysoitiin käyttäen induktiivista sisältöanalyysiä. Kyselylomakkeen avoimien kysymyksen vastaukset taulukoitettiin alkuperäisinä lausumina. Tämän jälkeen vastauksista etsittiin samankaltaisuuksia, joista muodostettiin pääluokat. Luokkien lausumien määrät laskettiin yhteen ja muutettiin prosenttiosuuksiksi. Osaa alkuperäisistä lausumista käytettiin tutkimustuloksissa suorina lainauksina.

Haastatteluaineisto analysoitiin sisältöanalyysin avulla, jolloin aineisto tiivistettiin niin, että tutkittavaa ilmiötä voitiin kuvata yleistettävästi ja tiiviisti. Tämän jälkeen teemahaastattelun aineisto tyypitettiin yläluokkiin, joista laadittiin tyypityskuvaukset pääteemoittain.

4 Tulokset

4.1 Avustajakoira-kyselyyn vastanneiden taustatiedot

Avustajakoira-kyselyyn vastanneiden keski-ikä oli koiran käyttäjillä 47 vuotta (keskihajonta 12) ja koiraan jonottavilla vastaajilla 44 (keskihajonta 14) vuotta. Tutkitut ryhmät eivät eronneet iän suhteen toisistaan ($p = 0,74$). Avustajakoiran käyttäjillä ($n = 33$) koira oli ollut käytössä keskimäärin 8 (keskihajonta 5, vaihteluväli 2,5–20 vuotta) vuotta. Kummassakin ryhmässä suurin osa vastaajista oli naisia (taulukko 1). Tämän lisäksi avustajakoira-kyselyyn vastanneita verrattiin iän, sukupuolen ja avustajakoiran käyttöajan suhteen sellaisiin koiran käyttäjiin ja koiraan jonottaviin, jotka eivät olleet vastanneet kyselyyn.

Kyselyyn vastaamatta jättäneillä koiran käyttäjien keski-ikä oli 44 (13) vuotta ja koiraan jonottavien 37 (16) vuotta. Suurin osa kyselyyn vastaamatta jättäneistä oli naisia (koiran käyttäjistä 78 % ja koiraan jonottavista 79 %). Heillä oli ollut koira käytössään keskimäärin 4 (4) vuotta (vaihteluväli 0–9 vuotta). Iältään kyselyyn vastanneet eivät eronneet toisistaan koiran käyttäjien ($p = 0,432$) tai koiraan jonottavien suhteen ($p = 0,095$). Kyselyyn vastaamatta jättäneillä oli ollut avustajakoira noin neljä vuotta vähemmän aikaa kuin kyselyyn vastanneilla ($p = 0,001$).

Avustajakoira-kyselyyn vastanneista koiran käyttäjistä kaksi kolmasosaa (67 %) oli avioliitossa tai avoliitossa. Sen sijaan vain 39 %:lla koiraan jonottavista tilanne oli tämä. Myös yli puolet koiraan jonotta-

vista ilmoitti asuvansa yksin, mutta vain reilu kolmannes koiran käyttäjistä oli yksin asuva. Taulukossa 1 on esitetty myös kyselyyn vastanneiden koulutustausta sekä työskentelevien ja opiskelevien henkilöiden määrä tutkimusryhmittäin. Korkeammin koulutettuja oli enemmän koiran käyttäjien ryhmässä verrattuna koiraan jonottaviin (33,4 % vs. 23,3 %). Suurin osa kummastakin kyselyyn vastanneesta ryhmästä oli työkyvyttömyyseläkkeellä tai kuntoutustuen saajia (yli 70 %). Kokoaika- tai osa-aikatyössä oli noin 15 % vastaajista. Koiran käyttäjillä merkittävin yksittäinen sairaus- tai toimintarajoite, jonka perusteella he olivat saaneet avustajakoiran, oli aivo- ja selkäydinvamma (yhteensä seitsemän vastaajaa). Koiraan jonottavilla CP-oireyhtymä ja MS-tauti olivat kaksi merkittävintä perustetta, joiden vuoksi he olivat hakeneet avustajakoiraan (yhteensä 22 vastaajaa) (taulukko 1).

Taulukko 1. Kyselyyn vastanneiden koiran käyttäjät ja koiraan jonottavien taustatiedot.

	Koiran käyttäjät n = 33	Koiraan jonottavat n = 59
Ikä	47(12)	44 (14)
Sukupuoli		
nainen	69,7 %	74,6 %
Siviilisääty		
avioliitossa/rekisteröity parisuhde	48,5 %	33,9 %
avoliitto	18,2 %	5,1 %
asumuserossa/eronnut	6,1 %	20,3 %
leski	3,0 %	0 %
naimaton	24,2 %	40,7 %
Koulutus		
vielä koulussa*	0 %	1,7 %
kansakoulu	6,1 %	0 %
peruskoulu	6,1 %	8,5 %
ammattikoulu/kurssi	15,2 %	32,2 %
lukio tai ylioppilas	9,1 %	16,9 %
opistotason ammatillinen koulutus	30,3 %	16,9 %
ammattikorkeakoulu	15,2 %	8,5 %
korkeakoulu, alemman asteen tutkinto	9,1 %	3,4 %
korkeakoulu, ylemmän asteen tutkinto	9,1 %	11,9 %
Työllisyys tai opiskelu		
kokopäivätyössä	9,1 %	3,4 %
osa-aikatyössä	6,1 %	5,1 %
eläkkeellä iän perusteella	6,1 %	5,1 %
työkyvyttömyyseläkkeellä/ kuntoutuksen saajana	72,7 %	74,6 %
osa-aikaeläkkeelle	3,0 %	0 %
perhevapaalla/kotiäiti/koti-isä	0 %	0 %
opiskelija	8,5 %	3,4 %
työtön/lomautettu	3,4 %	3,4 %
jokin muu	11,9 %	5,1 %
Sairaus- tai toimintarajoite		
CP-oireyhtymä	15,2 %	19,0 %
MS-tauti	12,1 %	19,0 %
nivelreuma	6,1 %	5,2 %
aivoverenkiertohäiriö	12,1 %	5,2 %
aivovamma	15,2 %	5,2 %
selkäydinvamma	9,1 %	8,6 %
Ehler-Danlosin syndrooma	3,0 %	12,1 %
lihassairaus	6,1 %	5,2 %
amputaatio	0 %	1,7 %
jokin muu	21,2 %	19,0 %

*Vielä koulussa (peruskoulu, lukio, ammattikoulu tai -kurssi, opisto).

4.2 Koiran käyttäjien ja koiraa jonottavien elämänlaatu ja yksinäisyyden kokeminen

Koiran käyttäjiltä ja koiraa jonottavilta kysyttiin viisiportaisella asteikoilla (1–5), minkälaisena he pitivät elämänlaatuun tällä hetkellä. Koiran käyttäjistä 75 % koki elämänlaatusa joko hyväksi tai erittäin hyväksi, kun taas koiraan jonottavista henkilöistä vajaa puolet (45,8 %) ajatteli näin. Koiran käyttäjät pitivät kokonaisuudessaan elämänlaatuun parempana, ja ryhmät erosivat merkittävästi toisistaan ($p = 0,001$). Koiraa jonottavat kokivat itsensä yksinäisemmäksi useammin kuin koiran käyttäjät ($p > 0,001$): Jopa 39 % heistä koki itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti, kun vain 6 % koiran käyttäjistä ajatteli samoin. Koiraa jonottavat olivat merkittävästi yksinäisempiä ($p = 0,038$), kun analyysi vakioitiin yksin asuvien määrällä.

4.3 Koiran käyttäjien ja koiraa jonottavien tyytyväisyys terveyteen, päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen, itseän, ihmissuhteisiin ja asuinalueen olosuhteisiin

Kyselyyn osallistuneilta ryhmiltä kysyttiin viisiportaisella asteikolla: (1 = erittäin tyytymätön, 2 = melko tyytymätön, 3 = en tyytyväinen enkä tyytymätön, 4 = melko tyytyväinen ja 5 = erittäin tyytyväinen) heidän tyytyväisyyttään seuraaviin asioihin: terveys, kyky selviytyä päivittäisistä toiminnoista, oma itse, ihmissuhteet ja asuinalueen olosuhteet. Taulukossa 2 on esitetty koiran käyttäjien ja koiraan jonottavien tulokset. Koiran käyttäjät kokivat selviytyvänsä merkittävästi paremmin päivittäisistä toiminnoistaan, ja he olivat sekä tyytyväisempiä itseensä ja ihmissuhteisiinsa kuin koiraa jonottavat henkilöt. Molemmat ryhmät olivat lähes yhtä tyytyväisiä terveyteensä ja oman asuinalueensa olosuhteisiin.

Taulukko 2. Kyselyyn vastanneiden tyytyväisyys elämäntilanteeseensa.

	Koiran käyttäjät keskiarvo (keskihajonta) n = 32	Koiraa jonottavat keskiarvo (keskihajonta) n = 49	p arvo
Terveys	3,2 (1,1)	2,8 (1,1)	0,095
Kyky selviytyä päivittäisistä toiminnoista	3,5 (1,1)	2,8 (1,1)	0,003
Oma itse	3,8 (0,7)	3,3 (1,0)	0,001
Ihmissuhteet	4,0 (0,9)	3,3(1,0)	0,003
Asuinalueen olosuhteet	4,3 (0,8)	3,9 (1,1)	0,150

4.4 Koiran käyttäjien ja koiraa jonottavien fyysinen toimintakyky

Molemmat ryhmät vastasivat yhteentoista PROMIS-mittariston kysymykseen (taulukko 3). Ne käsitelivät fyysistä toimintakykyä ja sen rajoituksia viisiportaisella asteikolla: 1 = ei lainkaan, 2 = hyvin vähän, 3 = jonkin verran, 4 = hyvin paljon, 5 = en pysty. Kysymyksiin vastattiin kahdesta eri näkökulmasta joko siten, että henkilöllä on koira tai ei ole koiraa riippumatta siitä kumpaan ryhmään vastaaja kuului (ks. taulukko 3; 1, 2, 6, 10 ja 11). Molemmat ryhmät katsoivat koiran edesauttavan vastaajia peseytymisessä ja pukeutumisessa, päivittäisissä fyysisissä toiminnoissa, kumartumisessa, polvistumisessa ja vartalon taivuttamisessa sekä liikkumisessa kotona ja kodin ulkopuolella. Lisäksi koiraa jonottavat kokivat, että koirasta olisi hyötyä, jos vastaaja makaisi lattialla selällään ja hänen pitäisi nousta sieltä ylös ilman apua (kysymys 5). Samoin vastattiin kysymykseen ”Pystytkö olemaan suurimman osan päivästä muuten kuin makuulla?” (kysymys 8). Kummankaan ryhmän mielestä koirasta ei olisi apua seuraavissa toiminoissa: kumartumisessa ja vaatteiden poimimisessa lattialta (kysymys 3), ostoksilla ja muilla asioilla käymisessä (kysymys 4), takin pukemisessa ja riisumisessa (kysymys 7) sekä oven avaamisessa ovenkahvaa kääntämällä (kysymys 9).

Taulukko 3. Koiran käyttäjien ja koiraa jonottavien fyysinen toimintakyky.

Fyysinen toimintakyky	Koiran käyttäjät				Koiraa jonottavat			
	N	Koiran kanssa	Ilman koiraa	p arvo	N	Koiran kanssa	Ilman koiraa	p arvo
1. Rajoittaako terveytesi tällä hetkellä peseytymistäsi tai puukeutumistasi?	30	2,6 (1,4)	3,2 (1,3)	0,001	47	2,7 (1,1)	3,5 (1,0)	< 0,001
2. Kuinka paljon sinulla on vaikeuksia suoriutua päivittäisistä fyysisistä toimistasi terveytesi vuoksi? Koiran kanssa	29	2,5 (1,0)	3,5 (1,3)	< 0,001	49	2,7 (0,7)	3,8 (0,6)	< 0,001
3. Pystytkö kumartumaan ja poimimaan vaatteita lattialta?	28	3,5 (0,7)	3,5 (1,2)	0,894	49	3,1 (1,4)	3,5 (1,4)	0,195
4. Pystytkö käymään ostoksilla ja muilla asioilla?	29	3,7 (0,5)	3,3 (1,0)	0,056	50	3,2 (1,1)	3,2 (1,2)	0,938
5. Jos makaat lattialla selälläsi, pystytkö nousemaan ylös ilman apua?	27	3,9 (1,3)	3,4 (1,5)	0,076	48	3,5 (1,1)	3,0 (1,5)	0,010
6. Rajoittaako terveytesi tällä hetkellä vartalon taivuttamista, polvistumista tai kumartumista?	29	3,3 (1,3)	3,9 (1,0)	0,043	48	3,0 (1,1)	3,8 (1,1)	< 0,001
7. Pystytkö pukemaan ja riisumaan takin?	28	3,8 (0,7)	3,3 (1,2)	0,100	49	3,4 (1,1)	3,3 (1,2)	0,541
8. Pystytkö olemaan suurimman osan päivästä muuten kuin makuulla?	28	3,7 (0,8)	3,5 (1,0)	0,090	49	3,4 (1,1)	3,1 (1,1)	0,038
9. Pystytkö työntämään oven auki käännettyäsi ovenkahvaa?	28	3,6 (0,8)	3,3 (1,0)	0,142	49	3,4 (1,1)	3,2 (1,2)	0,451
10. Rajoittaako terveytesi tällä hetkellä lähtemistä kodin ULKOPUOLELLE, esimerkiksi kauppaan tai lääkäriin?	27	1,6 (0,6)	3,1 (1,1)	< 0,001	48	2,3 (1,0)	3,7 (1,0)	< 0,001
11. Rajoittaako terveytesi tällä hetkellä kotona liikkumista?	29	1,6 (0,8)	2,3 (1,2)	0,001	48	2,1 (0,9)	3,1 (0,9)	< 0,001

4.5 Koiran merkitys vastaajien kivun tuntemiseen

Kyselyyn osallistuneilta ryhmiltä kysyttiin viisiportaisella asteikolla koiran merkitystä kivun tuntemiseen: 1 = ei lainkaan, 2 = hieman, 3 = jossain määrin, 4 = melko paljon, 5 = hyvin paljon. Kysymykseen ”Kuinka paljon kipu haattasi päivittäisiä toimiasi?”, molemmissa ryhmissä oltiin sitä mieltä, että koiran kanssa kipu ei haattaisi päivittäisiä toiminta niin paljon kuin ilman koira.

Taulukko 4. Kivun vaikutus.

Kivun vaikutus	Koiran käyttäjät				Koiraan jonottavat			
	N	Koiran kanssa	Ilman koira	p arvo	N	Koiran kanssa	Ilman koira	p arvo
Kuinka paljon kipu haattasi päivittäisiä toimiasi?	29	2,4 (1,2)	3,3 (1,4)	< 0,001	48	2,3 (0,9)	3,5 (1,4)	< 0,001

4.6 Koiran merkitys vastaajien kykyyn osallistua sosiaalisiin rooleihin sekä tyytyväisyyteen vapaa-ajan toiminnoissa

Kyselyyn osallistuneilta ryhmiltä kysyttiin viisiportaisella asteikolla koiran merkitystä vastaajien kykyyn toimia erilaisissa sosiaalisissa rooleissa: 1 = ei koskaan, 2 = harvoin, 3 = joskus, 4 = usein, 5 = koko ajan. Molemmissa ryhmissä oltiin sitä mieltä, että ilman koira heidän on vaikeampi selvitä tavanomaisista ja tärkeinä pitämistään kotitöistä ja töistä (taulukko 5).

Taulukko 5. Koiran merkitys kykyyn osallistua sosiaalisiin rooleihin.

Kyky osallistua sosiaalisiin rooleihin	Koiran käyttäjät				Koiraan jonottavat			
	N	Koiran kanssa	Ilman koira	p arvo	N	Koiran kanssa	Ilman koira	p arvo
Minun on vaikeaa tehdä kaikkia tavanomaisia töitäni (sisältää työn kotona).	28	2,6 (1,0)	3,7 (1,0)	< 0,001	49	2,5 (1,0)	3,8 (1,2)	< 0,001
Minun on vaikeaa tehdä kaikkia niitä töitä (sisältää ansio- ja kotityöt), jotka ovat minulle tärkeitä.	29	2,5 (1,1)	3,6 (1,1)	< 0,001	49	2,5 (1,1)	3,8 (1,2)	< 0,001

Kyselyyn osallistuneilta ryhmiltä kysyttiin viisiportaisella asteikolla koiran merkityksestä vapaa-ajan toimintaan: 1 = ei lainkaan, 2 = hieman, 3 = jossain määrin, 4 = melko paljon, 5 = hyvin paljon. Molemmat ryhmät pitivät koiran merkitystä todella suurena (taulukko 6).

Taulukko 6. Koiran merkitys tyytyväisyyteen osallistua vapaa-ajan toimintaan.

Tyytyväisyys vapaa-ajan toimintaan	Koiran käyttäjät				Koiraa jonottavat			
	N	Koiran kanssa	Ilman koiraa	p arvo	N	Koiran kanssa	Ilman koiraa	p arvo
Olen tyytyväinen kykyyni tehdä asioita vapaa-ajallani.	29	4,2 (0,8)	2,6 (1,4)	< 0,001	49	4,3 (0,8)	2,6 (1,1)	< 0,001
Olen tyytyväinen siihen, miten paljon aikaa käytän vapaa-ajan toimintaani.	29	3,9 (0,9)	2,4 (1,2)	< 0,001	49	4,2 (0,9)	2,5 (1,1)	< 0,001
Olen tyytyväinen siihen, miten paljon minulla on sosiaalista elämää tällä hetkellä.	29	4,2 (0,7)	2,6 (1,3)	< 0,001	49	4,2 (0,8)	2,6 (1,1)	< 0,001

4.7 Koiran merkitys vastaajien tarmokkuuteen

Molemmilta ryhmillä kysyttiin Rand-36-kyselylomakkeen kuusiportaisella asteikolla koiran merkityksestä tarmokkuuteen (1 = koko ajan, 2 = suurimman osan ajasta, 3 = huomattavan osan aikaa, 4 = jonkin aikaa, 5 = vähän aikaa, 6 = en lainkaan). Molemmissa ryhmissä oltiin sitä mieltä, että koira tuo elinvoimaa ja lisää tarmoa. Vastaajat eivät myöskään tunteneet itseään yhtä väsyneeksi koiran kanssa kuin ilman koiraa (taulukko 7).

Taulukko 7. Koiran vaikutus tarmokkuuteen.

Tarmokkuus	Koiran käyttäjät				Koiraa jonottavat			
	N	Koiran kanssa	Ilman koiraa	p arvo	N	Koiran kanssa	Ilman koiraa	p arvo
Tuntenut olevanne täynnä elinvoimaa.	29	2,4 (1,0)	4,1 (1,3)	< 0,001	48	2,3 (1,0)	4,4 (1,2)	< 0,001
Ollut täynnä tarmoa.	29	2,8 (1,3)	4,3 (1,4)	< 0,001	48	2,5 (1,1)	4,6 (1,2)	< 0,001
Tuntenut itsenne väsyneeksi.	29	4,2 (0,8)	2,8 (1,5)	< 0,001	48	4,4 (1,2)	3,1 (1,4)	< 0,001

4.8 Koiran merkitys sosiaaliseen toimintakykyyn

Molemmat ryhmät kokivat, että koira edistää tai edistäisi sosiaalista toimintakykyä (taulukko 8). Molemmissa kysymyksissä vastausasteikko oli viisiportainen: ensimmäinen kysymys (1 = ei lainkaan, 2 = hieman, 3 = kohtalaisesti, 4 = melko paljon, 5 = erittäin paljon ja toinen kysymys (1 = koko ajan, 2 = suurimman osan aikaa, 3 = jonkin aikaa, 4 = vähän aikaa, 5 = ei lainkaan).

Taulukko 8. Koiran merkitys sosiaaliseen toimintakykyyn.

Sosiaalinen toimintakyky	Koiran käyttäjät				Koiraan jonottajat			
	N	Koiran kanssa	Ilman koira	p arvo	N	Koiran kanssa	Ilman koira	p arvo
MISSÄ MÄÄRIN ruumiillinen terveydentilanne tai tunne-elämän vaikeudet ovat viimeisen 4 viikon aikana häirinneet tavanomaista (sosiaalista) toimintaanne perheen, ystävien, naapureiden tai muiden ihmisten parissa?	31	1,9 (0,8)	2,9 (1,3)	< 0,001	59	2,3 (1,1)	3,5 (1,3)	< 0,001
Kuinka suuren osan ajasta ruumiillinen terveydentilanne tai tunne-elämän vaikeudet ovat viimeisen 4 viikon aikana häirinneet tavanomaista sosiaalista toimintaanne (ystävien, sukulaisten, muiden ihmisten tapaaminen)?	31	4,0 (0,9)	3,1 (1,3)	< 0,001	59	3,7 (1,0)	2,7 (1,2)	< 0,001

4.9 Missä päivittäisissä toiminnoissa avustajakoira auttaa sinua?

Avoimella kysymyksellä pyrittiin samaan tarkempi käsitys siitä, missä asioissa vastaajat kokivat avustajakoiran olevan hyödyksi käyttäjälleen. Kysymykseen saatiin vastaukseksi 33 lausumaa. Tähän kysymykseen vastasivat vain he, jotka kuuluivat koiran käyttäjien ryhmään. Vastaukset jaoteltiin neljään pääluokkaan:

- fyysiseen toimintakykyyn
- psykkiseen toimintakykyyn
- sosiaaliseen toimintakykyyn
- turvallisuuteen.

Eniten lausumia kertyi, kun koira avusti erilaisissa fyysisissä toiminnoissa (n = 33). Kaikkein yleisimmän vastaajat kertoivat koiran auttavan heitä tavaroiden nostamisessa ja noutamisessa (yhteensä 32 lausumaa).

*Tavaroiden nostamisessa, tuomisessa ja kantamisessa.
Nostaa ja noutaa tavaroita (kumartuminen täysin kiellettyä!)*

Lähes yhtä usein vastaajien lausumisissa toistui ovien avaaminen ja/tai sulkeminen ja vaatteiden riisuminen. Avustajakoira myös tilaa hissien, sammuttaa valoja ja auttaa kauppamatkoilla, herättää aamuisin, etsii nimettyjä esineitä (esim. puhelimen) ja toimii käveltäessä apuna ja turvana, auttaa pyykkien laittamisessa koneeseen ja mahdollistaa liikkumisen kodin ulkopuolella, mikä tuli esiin useissa lausumissa:

*Rytmittää arkeani, vie huonollakin säällä ulkoilemaan.
Koira "ulkoiluttaa" minua, joka lisää sosiaalista elämää.
Vie minut ulos, ilman avustajakoira en ulkoilisi enkä kävisi ostoksilla enkä asioilla, en myöskään harrastaisi minkäänlaisia ulos-kotoa-menoja.*

Koiran merkitys on myös suuri käyttäjien psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille (n = 12 lausumaa). Useimmissa lausumissa vastaajat toivat esille sen, että koira toimii henkisenä tukena mm. kauppamatkoilla.

*Jokainen ihminen tarvitsee rakkautta ja haluaa antaa sitä elävälle olenolle; avustajakoirilteni olen saanut yksinäisyydessäni runsaasti rakkautta ja olen itse saanut rakastaa niitä täydestä sydäimestäni.
Luo ihmissuhteita ihanalla käytöksellään (+ hyvä mieli ja onnellisuus!)
On vieressä kun kipeä, koiran lämpö auttaa.
Henkinen tsemppaaja (vaistoa tilanteet)."*

Turvallisuuden tunne on myös mainittu useissa eri lausumissa (n=10).

*Luo käytöksellään fyysistä turvaa (murina, haukahtelu, kun jotain poikkeavaa)
Yleinen turva yksin liikkuessi.
Hakee apua (SOS- viestii).
Koira onnistunut pelastamaan hukkumiselta omistajan."*

4.10 Missä satunnaisissa toiminnoissa avustajakoira auttaa sinua?

Lausumat jaettiin samoihin luokkiin kuin edellisessä kysymyksessäkin (Kysymys x). Suurin osa lausumista kohdistui turvallisuuteen (n = 18). Seitsemässä lausumassa avustajakoira oli auttanut kaatumisen jälkeen avustettavan ylös tai hälyttänyt apua.

*Hälyttää apua kaatumistilanteessa.
Auttanut minut ylös kaaduttuani.
Kaaduttuani on hakenut/etsinyt minulle puhelimen, jotta olen päässyt soittamaan itselleni apua. Ollut seurani tässä tilanteessa 3,5 tuntia parin metrin säteellä varmistuen, että on paikalla jos voi jotenkin auttaa.*

Avustajakoira oli myös pelastunut yhden ihmishengen ja varoittanut tulipalovaarasta:

*Pelasti henkeni ja sai suomen ensimmäisenä avustajakoirana sankarikoiran arvon.
Koira haistoi ylikuumentuneen laturin ja käytöksellään kiinnitti emännän huomion, vetämällä suihkutuolin toisesta huoneesta laturin viereen. Laturi oli pahoin kuumentunut ja mikäli koira ei olisi tätä tehnyt, olisi laturi minuuttien sisällä syttynyt tuleen ja sytyttänyt makuuhuoneessa olleet lattiamateriaalit.*

Lisäksi lausumissa tuli esille koiran merkitys seuraavissa asioissa:

Muistuttaa lääkityksestä.

Varoittaa tulevista sairauskohtauksista.

Luo turvaa yksin oleville.

Vaikuttaa rauhoittavasti pelottavissa tilanteissa.

Fyysiseen (n = 8 lausumaa), henkiseen (n = 3 lausumaa) ja sosiaaliseen (n = 3 lausumaa) toimintakykyyn liittyvissä lausumissa toistuivat pitkälti samankaltaiset asiat, kun kysyttiin, missä päivittäisissä asioissa avustajakoira oli auttanut käyttäjiänsä. Koira on mm.

- nostanut tavaroita sellaisista paikoista, joihin ei itse pääsisi
- auttanut pyörätuolin vetämisessä kynnyksen yli ja liikennevalojen päälle laittamisessa
- kohentanut mielialaa, toiminut henkisenä tukena ja vähentänyt pelkoa sosiaalisissa tilanteissa
- ollut mukana kuorossa ja kirkossa.

4.11 Henkilökohtaisen avustajan tarve, palveluiden ja tukitoimien ja näiden käyttö

Vastaajilta kysyttiin myös henkilökohtaisen avustajan tarpeesta. Koiran käyttäjistä henkilökohtainen avustaja oli 76 %:lla ja koiraan jonottavista 83 %:lla vastaajista (n = 75). Kaikki vastaajat ilmoittivat, että avun tarve on säännöllistä ja pysyvää. Kysymykseen toimintarajoitteiselle henkilölle tarjottavista palveluista ja tukitoimista vastasi 91 osallistujaa. Taulukossa 9 esitellään, miten näiden palveluiden ja tukitoimien prosentuaaliset määrät koiran käyttäjien ja koiraan jonottavien kesken jakaantuvat. Taulukon mukaan suurimassa osassa palveluiden ja tukitoimien käytössä ei ole suuria prosentuaalisia eroja ryhmien välillä, eivätkä ne myöskään eroa tilastollisesti toisistaan. Merkittävimmät erot tulevat esiin avustajan tarpeesta ja käytössä harrastusten (p = 0,023) ja liikkumisen yhteydessä (p = 0,018). Koiran käyttäjillä näiden käyttö on noin 25 % vähäisempää kuin koiraan jonottavilla vastaajilla. Henkilökohtaisen avun määrä viikossa on koiran käyttäjillä (n = 24) keskimäärin 35 (keskihajonta 24) ja koiraan jonottavilla 36 (27) tuntia. Tämän lisäksi vastaajilta kysyttiin: Onko saamaanne apua riittävää? Koiran käyttäjistä 96 % koki, että henkilökohtaisen avun tarve on riittävää, mutta koiraan jonottavista vain 58 % oli tätä mieltä (p = 0,002). Koiraan jonottavien mielestä he tarvitsisivat lisää apua erityisesti vapaa-ajalle, harrastuksiin ja ulkona liikkumiseen.

Taulukko 9. Palveluiden ja tukitoimien käyttö koiran käyttäjillä ja koiraan jonottavilla henkilöillä.

	Koiran käyttäjät n = 33	Koiraan jonottavat n = 59
Palveluiden ja tukitoimien käyttö		
Henkilökohtainen avustaja	75,8 %	83,1 %
Kotipalvelut	21,2 %	10,2 %
Kuljetuspalvelut	75,8 %	83,1 %
Tulkki	3,0 %	5,1 %
Ei tarvitse yllä olevia palveluja	9,1 %	1,7 %
Avustajan tarve		
Työ/opiskelu	15,2 %	20,3 %
Hoidolliset toimenpiteet	21,2 %	20,3 %
Arkipäivän toimet	72,7 %	79,7 %
Asiointi	66,7 %	72,9 %
Harrastukset	45,5 %	69,5 %
Liikkuminen	42,4 %	69,5 %

4.12 Koiran merkitys henkilökohtaiseen avuntarpeeseen

Avoimella kysymyksellä ”Miten avustajakoira ON VAIKUTTANUT tai VAIKUTTAISI henkilökohtaisen avun tarpeeseen?” haluttiin saada lisätietoa siitä, miten koira on vaikuttanut tai vaikuttaisi henkilökohtaiseen avun tarpeeseen. Koiran käyttäjistä kysymykseen vastaisi 23 henkilöä ja koiraa jonottavista 47 henkilöä.

Alla olevista lausumista huomataan, että koiran käyttäjästä 74 % koki henkilökohtaisen avun tarpeen vähentyneen ja lisänneen itsenäisyyttä sekä rohkeutta liikkua kodin ulkopuolella.

1. *Avustajakoira on vähentänyt ulkopuolista apua.*
2. *Huomattavasti. Selviän useista toimista koiran kanssa, mihin olisin ennen tarvinnut ihmisapua.*
3. *On vähentänyt tietyissä tilanteissa...*
4. *Avun tarve on pienentynyt enkä käytä kaikkia minulle myönnettyjä tunteja.*
5. *Joissakin päivittäisissä toimissa koira vähentää ihmisavun tarvetta.*
6. *Ennen avustaja oli 40 t/vko +vapaa-ajan avustaja 30t/vko. Nyt kun on avustajakoira henkilökohtainen avustaja 20t/vko.*
7. *Avustajakoirasta on ollut paljon apua arjen askareissa ja siitä on tullut hyvin läheinen.*
8. *Koira on tehnyt minulle itsenäisemmän elämän, pystyn suoriutumaan joistakin tehtävistä ilman avustajaa.*
9. *Antanut itsenäisyyttä, rohkeutta liikkua kodin ulkopuolella, antanut toimintakykyä ja elämänhalua. Kuntouttanut minut fyysisesti ja psyykkisesti. Helpottanut minua jaksottamaan voimien käyttöä ja helpottanut vakavaa sydämeni räsitystä. Säästänyt ulkopuolisen avun kustannuksissa ja yhteiskunnan hoitokustannuksissa.*
10. *En tarvitse niin paljon avustajaa.*
11. *En tarvitse avustajaa ulkoillessani kun koira auttaa tarvittaessa ja siitä on seuraa. Lisäksi se auttaa ovien avaamisessa ja sulkemisessa sekä takin ja kenkien riisumisessa, joten yllä mainituissa en tarvitse avustajaa.*
12. *Ei mitenkään, mutta aputassun avulla pärjään esimerkiksi illat yksin, jos ei avustajaa ole ja voin myös lähetä kauppaan yksin.*
13. *Voin kulkea kodin ulkopuolella koiran kanssa ja ihmisavustaja auttaa esimerkiksi kassalla toiminnossa ja kaupassa ostoksien kanssa mutta olen huomattavasti itsenäisempi koiran kanssa. Voin olla kotona koska minulla on koira, en jää jumiin pyörätuolilla jos pudotan joltain pyörän eteen tms., koska kohtauksesta ennakoi koira, ehdin lähettää viestin kännykällä ihmiselle jotta tulee luokseni. Luonani ei tarvitse olla öisin eli pärjään koiran avulla.*
14. *On minimoinut henkilökohtaisen avun tarvetta ja mahdollistanut kokeilun itsenäiseen selviytymiseen ja halun yrittää pärjätä omillaan koiran avustamana.*
15. *Vähentänyt avuntarvetta. Pienet asiat, joihin avuntarvetta pitkin päivää, mutta olisi vaikea työllistää avustajaa, onnistuvat hyvin koiran kanssa. koira auttaa myös yllättävissä tilanteissa, joihin ei ole osannut varautua avustajaa varaamalla.*
16. *Koira vapauttaa henkilökohtaisen avustajan intensiivisestä fyysisestä läsnäolosta ja mahdollistaa itsenäisen liikkumisen, kuten lenkit ja lähikaupassa käymisen. Koira lenkillä ollessa huomaa emännän väsähdysten tai kipukohtauksen saapumisen, jolloin koira antaa lääkkeitä laukusta ja ohjaa emännän kotiin. Tarvittaessa pyytää ulkopuoliselta ihmiseltä apua lääkitykseen.*
17. *Vähentänyt ihmisavun tarvetta esim. tavaroita nostettaessa ja pyykkikoneen täytössä. Koiran myötä uskallan liikkua yksin.*

Kuusi koiran käyttäjää oli sitä mieltä, että koira ei ole vähentänyt avuntarvetta.

18. *Ne askareet, mitä avustajani tekee, ovat sellaisia, mitä koira ei pysty tekemään (siivoaminen, ruuanlaitto, uimahallissa avustaminen jne.).*
19. *Minulla ei mitenkään, koska avustajakoiran tekemä asia sekä henkilökohtaisen avustajan apu on erilaista ja tukevat toisiaan tosi hyvin tällä hetkellä.*
20. *Ei ollenkaan.*
21. *Ei mainittavasti.*
22. *Ei oikeastaan mitenkään.*
23. *Ei toistaiseksi mitenkään.*

Koiraa jonottavista vastaajista 87 % (n = 41) koki, että avustajakoira vähentäisi avuntarvetta, lisäisi itsenäisyyttä, toisi henkistä hyvinvointia ja lisäisi sosiaalisten suhteiden määrää. Alla esimerkkejä lausumista, jotka kuvaavat parhaiten kaikkien lausumien sisältöä.

Lausuma 9

Uskon että tuleva aputassu syrjäyttäisi hyvällä tavalla ihmisavustajan, koska koira on aina lojaalisempi kuin ihminen ihmiselle! Tätä on tutkittu ulkomailla, miten avustajakoira vaikuttaa ihmiseen ja kaikki tulokset olleet todella hyviä. Uskon myös että koira on ihmisen paras ystävä ja rakkauden välittämisen ja hyväksynnän kautta arkikin tuntuu varmasti paremmalta :).

Lausuma 12

Matkoille, harrastuksiin, kauppareissulle. Koira helpottaisi kotoa lähtemistä, ettei tarvitsisi odotella avustajaa mukaan. Kotitöitä tulisi tehtyä enemmän. Saisin arkeeni rutiineja koiran ulkoilutuksen, ruokinnan myötä. Uskoisin että sosiaalinen osallistuminen lisääntyisi koiran myötä kun koira tekisi minusta/apuvälineestä helpommin lähestyttävän. Minulle on vaikea lähteä kotoa yksin liikkeelle paniikkihäiriön takia. Tupla motivaatio, pelko. Koira osaa pelko väsähtämisen ylläpitämisessä kesken asioinnin. Ps. miesystävä sairastaa myös ms-tautia ja on todella kurja että joudun pyytämään apua häneltä, kun hänelläkin voimavarat vähissä - suhteen roolit vääristyvät.

Lausuma 23

Vähentäisi huomattavasti avustajien tarvetta. Koiran kanssa voisi elää paljon itsenäisempää elämää. Koira turvaa 24/7, ei sairaslomia, vuosilomia, vapaapäiviä ja säättämistä sekä pelkoa tuleeko avustaja sovitusti.

Lausuma 29

Olisi ihana että voisi liikkua itsenäisesti ja tehdä koiran kanssa lenkkejä ja koira etsisi tavaroita. Tasapaino, kipupäivänä tuo postin ym. Tavaroiden nosto, etsintä (auttaa vaatekassasta ym.) Tavaroiden tuonti. Kävelyt: kauppa, apteekki, asiointi itsenäisesti koiran kanssa, koska en pysy pystyssä, enkä saa kantaa, ottaa tavaroita hyllyltä ja kaa-peista.

Lausuma 35

Koira antaisi itsenäisemmän elämän ja avustaja tarpeeni mahdollisesti vähenisi.

Koiraa jonottavista kuusi vastaajaa koki, että henkilökohtaisen avun tarve ei vähenisi, mutta vaikuttaisi liikkumiseen, avun tarpeen luonteen muuttumiseen sekä itsenäisempään elämään.

1. *Ei vaikuttaisi, ei kykenisi auttamaan paikkojen löytämisessä, liikennevälineisiin nousemisessa ym. Innostuisi liikkumaan kuten avustajakin olisi seurana. Koiran kanssa tulisi liikuttua säännöllisesti säästä riippumatta.*
2. *Ei millään tavalla.*

3. *Henkilökohtaista apua on minulla vähän joten en usko että se vaikuttaisi. Ehkä siihen ettei tarvitsisi hakea lisää tunteja.*
4. *Avun tarpeen määrä ei luultavasti vähenisi, mutta avun luonne ehkä muuttuisi. Ns. tavallisen perhelabbin jo aikoinaan omistaneena huomasin sen aktivoivan vaikutuksen itseeni.*
5. *En usko että avustajan tarve oleellisesti muuttuisi, mutta avustajakoira toisi toivottua/käivattua vapautta elämään.*
6. *Pysyisi samana tai lisääntyisi vähän koiran ulkoilutustarpeen takia.*

4.13 Nuorten alle 29-vuotiaiden teemahaastattelun tulokset

Teemahaastatteluun osallistui kolme koiraa jonottavaa ja kolme avustajakoiran käyttäjää. Ensimmäiseksi taustoitettiin haastateltavan tämänhetkinen elämäntilanne. Haastateltavat olivat iältään 20–28-vuotiaita, ja heistä neljä oli naisia. Koiraa jonottavista haastateltavista kaksi asui yksin ja yksi oli parisuhteessa. Kaksi heistä opiskeli sillä hetkellä ja yksi oli työelämässä. Koiran käyttäjistä kaksi asui yksin ja yksi oli parisuhteessa. Yksi heistä oli opiskellut ja siirtynyt työelämään, ja kaksi heistä ei opiskellut tai työskennellyt tällä hetkellä.

Teemahaastattelun kolme pääteemaa olivat:

- 1) Mikä on avustajakoiran merkitys opiskelussa tai opiskelemaan pääsemisessä?
- 2) Mikä on avustajakoiran merkitys työssä tai työllistymisessä?
- 3) Minkä koet/kokisit tärkeimmäksi höydyksi avustajakoirasta?

Koiraa jonottavien opiskelu

Koiraa jonottavista jokainen koki, että koira toisi lisää itsenäisyyttä, rohkeutta lähteä ulos kotoa ja auttaisi ovien avaamisessa sekä tavaroiden kantamisessa. Itse opiskelua avustajakoira ei helpottaisi, mutta opiskeluun liittyvät jokapäiväiset toiminnot helpottuisivat koiran avulla, kuten seuraavista lausumista havaitaan.

Haastateltava 1

Opintojen etenemisessä mä en usko, että hirveesti, mut tietysti antamalla tavaroita, joita tarvitsen.

Mahdollistaa paikkoihin pääsyn availemalla ovia ja sitten antaa niitä tavaroita esimerkiksi auttaa vaikkapa takkia pois tai takkia päälle, kun täytyy siirtyä rakennuksesta toiseen.

Haastateltava 2

Se nyt että tavaroita kantaisi. Uskoisin että toisi itsenäisyyttä. Kyllä kai se koira voisi helpottaa liikkumista ja koululle pääsyä. Koirasta voisi kai olla apua myös sosiaalisissa tilanteissa, helpompi lähteä kouluun tai tapahtumiin. Toisi turvallisuuden tunnetta ja varmuutta liikkua yksin.

Haastateltava 3

Se koira toisi itsenäisyyttä, energiaa ja jaksamista niin kun siihen.

Koiran käyttäjien opiskelu

Koiran käyttäjien näkemykset koiran merkityksestä opiskelussa tai opiskelemaan pääsemisessä olivat pitkälti samoja kuin koiraa jonottavien haastelussakin ilmeni. Esiin nousivat mm. turvallisuus, itsenäisyys ja apu liikkumisessa sekä ovien avaamisessa että tavaroiden nostamisessa ja kantamisessa.

Koiraa jonottavien työ ja työllistyminen

Kun haastateltaville esitettiin kysymys ”Koiran merkitys työssä tai työllistymisessä”, koiraan jonottavien haastatteluissa tuli esille seuraavat asiat:

*Työnantaja näkisi henkilön itsenäisempänä ja potentiaalisena työntekijänä.
Itsenäisempi toimiminen työssä ja jokapäiväisten toimintojen helpottuminen työpaikalla.
Helpottaa luomaan sosiaalisia kontakteja.
Voisi lähteä turvallisemmalla mielellä töihin.*

Myös työnantajan ja asiakkaiden näkökulmasta avustajakoira olisi hyödyllinen ja tarpeellinen, kuten yhdestä lausumasta ilmenee:

Mun asiakkaat rakastaisi koira jos se olisi mukana töissä, koska meillä käy töissä kaverikoiratkin tosi usein. Koirat on kehitysvammaisille ja muille erityisille tosi tärkeitä ja elämällä on ihan erilainen yhteys niin kun ihmisiin. Koira olisi tosi tervetullut mun töihin, siellä käy muutenkin ohjaajien ja muiden koiria vierailemassa välillä. Mä uskon et se otettas tosi hyvin työyhteisössä vastaan. Mun esimies tietää tästä et mä oon hakenut avustajakoira, eikä hän ollu siitä mitenkään moksiskaan, hän piti sitä oikein hyvänä, jos mä semmosen saan ja koko että se on sovellettavissa mun työarkeen.

Koiran käyttäjien työ ja työllistyminen

Seuraavat lausumat kertovat, miten koiran käyttäjät ovat kokeneet koiran merkityksen työssä ja työllistymisessä. Haastateltavien esiin tuomat asiat tukivat hyvin koiran merkitystä työssä ja työllistymisessä samoin, mitä koiraan jonottavat olivat sen ajatelleen olevan.

Haastateltava 4

Koira myös aukaisee ovet ja painaa hissien nappia, painaa valokatkaisijoita.

Haastateltava 5

Kyllä olen välillä miettinyt työelämää mutta kun mun kiinnostuksen kohteet on sellaisia että kun ne on tonne autoihin ja on hyvin vähän töitä mitä pystyisin tekemään. Mä tuskin tulisin sellaista työpaikkaa saamaan missä mä pystyisin toimimaan.

Haastateltava 6

Mä haluaisin opettaa kieliä eli kielten opeksi. Koirasta ei valitettavasti olisi apua mun työssä, kun mä haluan aineenopettajaksi kouluun niin sinne ei voi ottaa koira mukaan, kun ne oppilaat ovat allergisia. Koira tuo iloa ja virkeyttä niin kyllä se sillä tavalla vaikuttaisi myös työhön.

Haastattelun lopuksi kysyttiin, mitkä olisivat tärkeimmät asiat, joissa koira voisi sinua auttaa. Koiraan jonottavat toivat esiin seuraavia asioita:

Henkilökohtaisen avun tarve vähenisi.

Omatoimisuus, itsenäisyys ja turvallisuuden tunne lisääntyisivät.

Olisi helpompi lähteä kotoa ulos.

Koiran käyttäjien mielestä tärkeimmät asiat olivat: koiran itsessään, jolloin ihmisavun tarve vähenee, ulos lähtemisen helppous, virkeämpi mieli sekä turvallisuuden tunteen lisääntyminen.

Molemmissa ryhmissä nousi esille koiran apu tavaroiden kantamisessa, noutamisessa ja ovien avaamisessa: samat asiat, jotka tulivat myös esille kyselytutkimuksessa lähes jokaisella kyselyyn vastanneella riippumatta iästä tai sukupuolesta siitä, oliko vastaaja koiraan jonottava vai koiraan käyttävä henkilö.

5 Yhteenveto

5.1 Kyselytutkimuksen tulokset

Avustajakoirien yhteiskunnallinen asema ja sitä säätelevät lait ovat murrosvaiheessa niin Suomessa, EU-maissa kuin USA:ssakin (Sirola ja Töytäri 2014, Bremhorst ym. 2018). Tutkimustietoa on kertynyt enenevässä määrin viime vuosien aikana niistä hyödyistä, joita avustajakoiran omistaminen tuo mukanaan (Hall ym. 2017, Lundqvist ym. 2018).

Tutkimusaineisto on yksi kattavimmista avustajakoiriin liittyvistä aineistoista, ja siinä on mukana lähes 70 % avustajakoiraan jonottavista ja käyttävistä henkilöistä. Tämän selvityksen perusteella avustajakoiran käyttäjät kokevat elämänlaatunsa huomattavasti paremmaksi kuin koiraan jonottavat henkilöt. Havainto on sikäli merkittävä, että Lundqvistin ja kumppanien (2018) tutkimuksessa koirien omistajat kokivat elämänlaatunsa merkittävästi huonommaksi kuin normaaliväestö, mutta elämänlaatu koheni jo kolmen kuukauden kuluttua, kun heidän omistamansa koira oli koulutettu ja sertifioitu avustajakoiraksi. Havaintoa tukee myös Shintanin työryhmän tutkimus (2010). Lisäksi tämän kyselyaineiston perusteella avustajakoiran käyttäjät selviytyivät huomattavasti paremmin jokapäiväisistä toiminnoistaan ja olivat samalla tyytyväisempiä itseensä ja ihmissuhteisiinsa kuin koiraan jonottavat henkilöt. Tutkittavat ryhmät olivat hyvin samankaltaisia iältään, sukupuoleltaan ja koulutustaustaltaan. Myös heidän toimintarajoitteensa olivat pääosin samankaltaisia, eivätkä vastaamatta jättäneiden ikä ja sukupuoli eronneet suuresti niistä, jotka vastasivat kyselyyn. Tämän vuoksi voidaankin pitää muutoksia avustajakoirien käyttäjien elämänlaadussa ja arkiaskareissa selviytymistä hyvinkin kuvaavana havaintona siitä, että koira todella on merkityksellinen heidän kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnilleen.

Toinen erittäin tärkeä ja merkityksellinen havainto oli se, että koiraan jonottavat tuntevat itsensä yksinäisemmiksi kuin koiran käyttäjät riippumatta siitä, asuivatko he yksin vai eivät. Tätä kuvaa ja tukee parhaiten lausuma, joka tuli esille avoimessa kysymyksessä siitä, miten avustajakoira auttaa päivittäisissä toiminnoissa.

Jokainen ihminen tarvitsee rakkautta ja haluaa antaa sitä elävälle olennolle. Avustajakoiriltani olen saanut yksinäisyydessäni runsaasti rakkautta ja olen itse saanut rakastaa niitä täydestä sydämestäni”

Havainnon tekee merkittäväksi se, että yksinäisyys kaksinkertaistaa riskin kuolla sydänsairauksiin tuoreen tanskalaistutkimukseen mukaan (European Society of Cardiology 2018). Tätä tukee myös laaja ruotsalainen tutkimus, jossa havaittiin, että koiran omistajilla ja erityisesti yksin asuvilla on merkittävästi pienempi riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin (Mubanga ym 2017). Tämän ja aikaisempien tutkimusten perusteella tiedetään, että koiran omistaminen lisää ihmisten sosiaalista toimintakykyä (Winkle ym. 2012). Tässä tutkimuksessa sekä avustajakoiran käyttäjät että koiraan jonottavat kokivat, että heidän sosiaalinen toimintakykynsä on parempi silloin, kun heillä on tai olisi koira. Olisikin erittäin tärkeää, että tulevaisuuden linjauksissa avustajakoiraajärjestelmä huomioitaisiin niin, että yllä mainitut havainnot tekisivät koiran käyttäjien ja jonottavien yhteiskunnallisen aseman tasavertaisemmaksi. Tällöin avustajakoirien käyttäjien ja niitä jonottavien henkilöiden asema ja elämänlaatu paranisivat yhteiskunnassamme huomattavasti.

Erittäin mielenkiintoista oli se, että kummankaan ryhmän vastaukset PROMIS-mittariston kysymyksiin eivät suuresti eronneet siinä, arvioivatko koiran käyttäjät tai koiraan jonottavat kuvitellun tilanteen, jos heillä olisi tai on koira. PROMIS-mittariston avulla vastaajille esitettiin fyysiseen toimintakykyyn liittyviä kysymyksiä. Molemmat ryhmät kokivat koiran helpottavan heitä päivittäisissä fyysisissä toiminnoissa, kuten peseytymisessä ja pukeutumisessa, kumartumisessa, polvistumisessa ja vartalon

taivuttamisessa sekä liikkumisessa kotona ja kodin ulkopuolella. Koiraa jonottavat henkilöt ovat erittäin hyvin tiedostaneet avustajakoirien hyödyt, joista on raportoitu myös aikaisemmissa tutkimuksissa (Winkle ym. 2012). Tällöin myös Invalidiliiton laatimat kriteerit, joiden perusteella avustajakoiran käyttäjäksi hakeudutaan, ovat hyvin relevantteja ja sopivat hyvin kohderyhmälle. Kohderyhmä ei ole kuitenkaan tämän tutkimuksen perusteella niin heterogeeninen kuin Sirolan ja Töytärin selvityksessä (2014) vastanneet sairaanhoitopiirien edustajat ovat raportoineet. Avustajakoiran käyttäjät ja koiraan jonottavat ovat pääosin saaneet tai hakeneet avustajakoiraan kolmen sairauden tai vamman perusteella (n. 60 % vastaajista): aivo- tai selkäydinvamma, CP-oireyhtymä ja MS-tauti. Kyselytutkimus toi hyvin esille sen, että avustajakoira on olennainen ja merkittävä apu käyttäjälleen, koska se helpottaa käyttäjänsä jokapäiväistä arkea.

Molemmat ryhmät käyttivät yhtä paljon henkilökohtaisen avustajan palveluita, mutta koiran käyttäjät kokivat saamansa avun pääosin riittäväksi, kun taas koiraan jonottavat pitivät sitä usein riittämättömänä. Merkittävimmät erot tulevat esiin avustajan tarpeessa ja harrastuksissa ja liikkumisessa. Koiran käyttäjistä 74 % koki henkilökohtaisen avun tarpeen vähentyneen ja koiran lisäävän itsenäisyyttä ja rohkeutta liikkua kodin ulkopuolella. Vastaavanlaisesti koiraan jonottavista vastaajista lähes kaikki (87 %) oli sitä mieltä, että avustajakoira vähentäisi avuntarvetta, lisäisi itsenäisyyttä ja sosiaalisten suhteiden määrää ja toisi henkistä hyvinvointia. Sirolan ja Töytärin (2014) tekemässä kyselyssä sairaanhoitopiireille ajateltiin, että avustajakoira korvaisi henkilökohtaisen avustajan, mutta se ei soveltuisi lääkinällisen kuntoutuksen apuvälineiksi. Tämän selvityksen perusteella avustajakoira vähentää koiran käyttäjillä merkittävästi henkilökohtaisen avustajan tarvetta ja vähentäisi sitä koiraan jonottavilla. Henkilökohtaisen avustajan työtuntien vähenemistä koiran käyttäjillä tai säästöjä henkilökohtaisen avustajan kustannuksista ei kuitenkaan pystytä tämän raportin perusteella arvioimaan. Avustajakoira ei korvaa kokonaan henkilökohtaisen avustajan tarvetta, vaan se toimii pikemminkin lääkinällisen kuntoutuksen apuvälineenä kuten opaskoirat. Tätä varten tulisi olla valtakunnallisella tasolla linjaus siitä, miten avustajakoirien asema saataisiin vastaavanlaiseksi kuin opaskoirien, jolloin avustajakoirien luovuttaminen voisi tapahtua osana lääkinällistä kuntoutusta julkisrahoitteisesti.

Kyselytutkimuksen perusteella näyttää, että ryhmien välillä ei ole suuria prosentuaalisia eroja suurimassa osassa palveluiden ja tukitoimien käytössä. Merkittävimmät erot tulevat esiin avustajan tarpeessa ja käytössä harrastusten ja liikkumisen yhteydessä. Koiran käyttäjillä avustajan tarve ja käyttönäiden yhteydessä on noin 25 % vähäisempää kuin koiraan jonottavilla vastaajilla. Henkilökohtaisen avun määrä ei ryhmien välillä eroa toisistaan, mutta lähes kaikki koiran käyttäjät kokivat, että henkilökohtaisen avun tarve on riittävä. Koiraan jonottavista vain 58 % oli tätä mieltä. Olisikin tärkeää, että yhteiskunta pystyisi tukemaan enemmän avustajakoirajärjestelmää, jotta koiraan jonottavat pääsisivät nopeammin tasavertaiseen asemaan koiran jo saaneiden kanssa.

Avustajakoirien arjen tehtävät olivat lähes samat kuin vuonna 2014 tehdyssä selvityksessäkin (Sirola ja Töytäri). Lausumisissa toistuivat ovien avaaminen ja sulkeminen sekä vaatteiden riisuminen. Avustajakoira myös tilaa hissien, sammuttaa valoja, auttaa kauppamatkoilla, herättää aamuisin, etsii nimettyjä esineitä, kuten puhelinta, toimii kävelyn apuna ja turvana, laittaa pyykkejä koneeseen ja mahdollistaa liikkumisen kodin ulkopuolella. Tässä suhteessa avustajakoira eroaa merkittävästi seurakoirista, jotka kyllä lisäävät fyysisistä aktiivisuutta ja parantavat henkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Toimintarajoitteiselle henkilölle ovien avaaminen, hissien tilaaminen tai kaupassakäynti voivat olla vaativia jokapäiväisiä toimintoja, joista ei selviä ilman avustajaa. Näin ollen yllä mainitut avustajakoiran suorittamat tehtävät auttavat huomattavasti toimintarajoitteisen henkilön arkea ja vähentävät samalla henkilökohtaisen avustajan ja palveluiden tarvetta.

Myös koiran merkitys itsenäisyydentunteelle, turvallisuudelle sekä henkiselle hyvinvoinnille ja sosiaalisille suhteille tuli hyvin esille lausumista. Puhumattakaan tilanteista, joissa koira oli pelastanut omistajansa hengen tai varoittanut tulipalosta tai tulevasta sairauskohtauksesta. Kaikki nämä asiat

tulisi ottaa huomioon, kun tehdään päätöksiä avustajakoirien luovuttamisesta käyttäjilleen. Avustajakoirapalvelun pitäisi tulla osaksi lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälinepalvelua, ja koirat tulisi luovuttaa valtakunnallisesti keskitetystä apuväline- ja toimintakykykeskuksesta. Tällöin turvattaisiin kaikille koiran käyttäjille ja koiraa jonottaville yhdenvertaiset ja valtakunnallisesti kattavat palvelut, jotka loisivat hyvän elämän edellytykset avustajakoiraan tarvitseville henkilöille.

Avustajakoirapalveluiden keskittäminen apuväline- ja toimintakykykeskuksiin olisi suotavaa. Tätä tukevat myös seuraavat kyselytutkimuksessa esille nousseet seikat. Sen lisäksi, että avustajakoira edistää itsenäisyyttä ja elämänlaatua, sillä on huomattava merkitys kivun tunteen vähenemisessä. Avustajakoiran käyttäjät ja koiraa jonottavat vastasivat, että heidän on vaikeampi selvitä tavanomaisista kotitöistä ja ansiotyöstä ilman koiraa. Heidän mahdollisuutensa viettää vapaa-aikaa paranisivat, sillä koira toisi elinvoimaa ja lisäisi tarmoa heidän elämäänsä. Koiraa jonottavista vastaajista 87 % koki, että avustajakoira vähentäisi avuntarvetta, lisäisi itsenäisyyttä ja sosiaalisten suhteiden määrää sekä toisi henkistä hyvinvointia. Vaikka koiraa jonottavista kuusi vastaajaa oli sitä mieltä, että henkilökohtaisen avun tarve ei vähenisi, niin koira vaikuttaisi silti liikkumiseen, avun tarpeen luonteen muuttamiseen sekä itsenäisempään elämään. Jos avustajakoiria voitaisiin luovuttaa vuosittain enemmän ja jonoja saataisiin lyhyemmiksi, olisi nykyistä useammalla toimintarajoitteisella henkilöllä mahdollisuus nauttia avustajakoiran tarjoamista hyödyistä. Myös nuorten alle 29-vuotiaiden koiran käyttäjien tai koiraa jonottavien teemahaastattelun tulokset tukevat tätä käsitystä.

5.2 Nuorten teemahaastattelun tulokset

Teemahaastatteluun osallistui yhteensä kuusi 20–28-vuotiasta haastateltavaa. Heistä kolme oli koiraa jonottavaa ja kolme avustajakoiran käyttäjää. Kokonaisuudessaan alle 29-vuotiaita oli koiran käyttäjissä neljä ja koiraa jonottavissa 23 henkilöä eli viidesosa kaikista koiran käyttäjistä tai koiraa jonottavista.

Teemahaastattelun tarkoituksena oli kartoittaa, millainen merkitys koiralla on opiskeluun, työhön tai työllistymiseen. Haastelevat olivat hyvin perillä siitä, mitä hyötyä on tai olisi avustajakoiran käyttämisestä heidän päivittäisessä arjessaan niin kotona kuin vapaa-ajallakin. He toivat esille täsmälleen samoja asioita kuin kyselytutkimuksen vastanneetkin: henkilökohtaisen avun tarve vähenee, turvallisuuden tunne, omatoimisuus ja itsenäisyys lisääntyvät ja mieli pysyy virkeänä ja ulos kotoa lähteminen helpottuu.

Kysyttäessä haastateltavilta teemaan ”Koiran merkitys opiskelussa tai opiskelemaan pääsemisessä” liittyviä kysymyksiä haastateltavat toivat molemmissa ryhmissä esiin sen, että itse opiskeluun koiralla ei olisi vaikutusta, mutta koira helpottaisi kouluun ja luennoille lähtemistä, siirtymistä paikasta toiseen, tavaroiden kantamista ja ovien avaamista. Lisäksi koira antaisi turvaa ja mahdollistasi helpommin sosiaalisten suhteiden luomisen. Näillä kaikilla asioilla olisi suuri merkitys opiskelun sujuvuudelle, ja osa vastaajista todennäköisesti kokisi, että koira olisi tervetullut myös opettajien ja muiden oppilaiden mielestä.

Avustajakoiralla voisi olla myös tärkeä rooli käyttäjänsä työllistymiselle. Näistä tärkeimpänä nousi haasteluissa esiin se, että työnantaja näkisi henkilön itsenäisenä ja potentiaalisena työnhakijana verrattuna siihen, että hänellä ei olisi koiraa. Työssä käyvälle avustajakoirasta olisi apua arjen rutineissa, jolloin töihin voisi lähteä turvallisemmin mielin. Samoin kuin opiskelussa niin itse työssä ei avustajakoirasta koettu olevan apua. Koira voisi olla merkityksellinen ilon ja lämmön lähde asiakkaille ja potilaille niissä työpaikossa, joissa tehdään mm. hoitotyötä. Koiraa jonottavien ryhmässä on huomattavasti suurempi osa nuoria, joille avustajakoiran saaminen voisi tämän selvityksen perusteella olla erittäin hyödyllinen opiskelussa tai opiskelupaikan saamisessa, mutta myös työllistymisen suhteen. Opiskelu ja työ tuovat uudenlaista sisältöä nuorten elämään. Yhdessä avustajakoiran

kanssa heidän elämänlaatunsa paranisi, ja he saivat uudenlaisia virikkeitä arkeen, mikä ehkäisisi myös yksinäisyydeltä ja syrjäytymiseltä. Koiran saaminen parantaisi myös koiran käyttäjien fyysisistä ja sosiaalista toimintakykyä. Toisaalta yksi vastaajista koki, että koira tarvitsee myös aikaa ja huolenpitoa. Siten se ei ainoastaan helpota arkea vaan vaatii myös päivittäistä huolenpitoa ja hoivaa.

5.3 Selvityksen vahvuudet ja heikkoudet

Selvitys on tehty yhteistyössä sellaisten alan asiantuntijoiden kanssa, jotka tuntevat kohderyhmän ja sen tarpeet. Aineisto kuvaa hyvin kaikkia avustajakoiran käyttäjiä ja koiraan jonottavia henkilöitä. Kyselylomakkeen kysymykset ovat tarkkaan harkittuja ja validoituja. Kyselyaineiston otanta on myös riittävän suuri. Haastattelututkimukseen olisi ollut hyvä saada kattavampi otos varsinkin koiraan jonottavien ryhmästä. Jossain määrin vastaajien on varmasti ollut hankala vastata kysymyksiin, jotka liittyvät sellaiseen kuviteltuun tilanteeseen, jossa heillä on tai ei ole koira. PROMIS-mittariston kysymykset koettiin osin hankaliksi vastata. Tällöin osa koiraan jonottavista ei vastannut kysymyksiin, joissa he olisivat kuvitelleet tilanteen koiran kanssa ja ilman koira.

6 Johtopäätökset

Avustajakoira edistää käyttäjänsä elämänlaatua, vähentää yksinäisyyden tunnetta ja luo turvallisuutta. Henkilökohtaisen avustajan tarve vähenee ja koiran käyttäjät kokevat saamansa avuntarpeen riittäväksi. Avustajakoira edistää fyysistä, henkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä arjen sujuvuutta ja fyysistä aktiivisuutta. Sosiaalisten suhteiden hoitaminen ja luominen sekä liikkuminen vapaa-ajalla on huomattavasti helpompaa avustajakoiran käyttäjillä verrattuna niihin, jotka jonottavat koira. Avustajakoiralla olisi merkittävä vaikutus nuorten alle 29-vuotiaiden niin opiskelussa ja opiskelumaan pääsemisessä kuin työssä ja työllistymisessäkin. Näitä havaintoja tukevat myös aikaisemmat tutkimukset, jotka ovat päättyneet samansuuntaisiin johtopäätöksiin avustajakoirien hyödyistä toimintarajoitteisten henkilöiden apuna ja tukena.

Avustajakoirajärjestelmän julkisrahoitteinen tuki mahdollistasi sen, että koiraan jonottavat pääsisivät nopeammin tasavertaiseen asemaan koiran jo saaneiden kanssa. Kun avustajakoirat ovat lääkinnällisen kuntouksen ja apuvälineiden luovutuksen piirissä, niiden saaminen helpottuisi ja nopeutuisi. Näin avustajakoiran käyttäjät ja koiraan jonottavat henkilöt saisivat kokonaisvaltaisesti edistettyä omaa elämänlaatuaan.

Kiitokset

Kiitämme kaikkia kyselyyn vastanneita ja haastatteluun osallistuneita. Lisäksi kiitämme Invalidiliiton suunnittelija Ulla Leivo-Lahtea, koira-asiantuntija Paula Müllerä avustamisesta tutkimuksessa, sekä järjestöjohtaja Terhi Jussilaa, yhteiskuntasuhdejohtaja Laura Anderssonia ja lakimies Henrik Gustafssonia sekä erityisasiantuntija Sari Vaulaa Kotimaisten kielten keskukselta arvokkaista kommentteista käsikirjoituksen edistämiseksi.

Lähteet

- Aalto A-M, Aro A R, Teperi J. RAND-36 terveyteen liittyvän elämänlaadun mittarina. Mittarin luotettavuus ja suomalaiset väestöarvot. STAKES. Tutkimuksia 101. (English Summary: RAND-36 as a measure of Health-Related Quality of Life. Reliability, construct validity and reference values in the Finnish general population. Stakes, Research Reports 101). Helsinki 1999.
- Allen K. & Blascovich J. The Value of Service Dogs for People With Severe Ambulatory Disabilities JAMA 1996;275(13):1001-1006.
- Avustajakoira yhdistys ry:n avustajakoira toiminta 2018. Saatavilla internetistä: <http://avustajakoira.yhdistysavain.fi/>
- Bremhorst, A., Mongillo, P., Howell, T., & Marinelli, L. Spotlight on Assistance Dogs-Legislation, Welfare and Research. *Animals* 2018;8(8):129.
- Cella D, Riley W, Stone A, Rothrock N, Reeve B, Yount S, Amtmann D, Bode R, Buysse D, Choi S, Cook K, DeVellis R, DeWalt D, Fries JF, Gershon R, Hahn EA, Lai J-S, Pilkonis P, Revicki D, Rose M, Weinfurt K, Hays R. Initial Adult Health Item Banks and First Wave Testing of the Patient-Reported Outcomes Measurement Information System (PROMIS™) Network: 2005–2008. *J Clin Epidemiol* 2010;63(11):1179-1194.
- European Society of Cardiology. "Loneliness is bad for the heart." ScienceDaily. ScienceDaily, 9 June 2018.
- Fairman SK, Huebner RA. Service dogs: A compensatory resource to improve function. *Occupational Therapy in Health Care* 2000;13:41-52.
- Foreman AM, Glenn MK, Meade BJ, Wirth O. Dogs in the Workplace: A Review of the Benefits and Potential Challenges. *Int J Environ Res Public Health* 2017;14(5). pii: E498.
- Gagnon D., Blanchet M., Martin-Lemyone V., Vincents C., Routhier F. & Corriveau H. Using mobility assistance dog reduces upper limb effort during manual wheelchair ramp ascent in an individual with spinal cord injury. *The Journal of Spinal Cord Medicine* 2013;36 (6):700-706.
- Hall SS, MacMichael J, Turner A, Mills DS. A survey of the impact of owning a service dog on quality of life for individuals with physical and hearing disability: a pilot study. *Health Qual Life Outcomes* 2017;15(1):59.
- Hubert G., Tousignant M., Routhier F., Corriveau H. & Champagne N. (2013). Effect of service dogs on manual wheelchair users with spinal cord injury: A pilot study. *JRRD* 2013;3,341-350.
- Invalidiliitto ry:n avustajakoira toiminta 2018. Saatavilla internetistä: <https://www.invalidiliitto.fi/palvelut/avustajakoirat>.
- Hytönen P, Ilves J. Apuna aputassu: Integroitu systemaattinen kirjallisuuskatsaus avustajakoiran merkityksestä käyttäjän fyysiselle toimintakyvylle. Opinnäytetyö, Fysioterapian koulutusohjelma Laurea ammattikorkeakoulu. 2013.
- Laurinkari J, Pelkonen K. Avustajakoiran vaikutus vammaisen ajankäyttöön, sosiaalisiin suhteisiin ja ulkopuolisen avun käyttöön. Avustajakoira toiminnan selvitysryhmä. 2001.
- Lundqvist M, Levin LÅ, Roback K, Alwin J. The impact of service and hearing dogs on health-related quality of life and activity level: a Swedish longitudinal intervention study. *BMC Health Serv Res* 2018;18(1):497.
- Levine GN, Allen K, Braun LT, Christian HE, Friedmann E, Taubert KA, Thomas SA, Wells DL, Lange RA; American Heart Association Council on Clinical Cardiology; Council on Cardiovascular and Stroke Nursing. Pet ownership and cardiovascular risk: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation* 2013;127(23):2353-2363.
- Malin J. Häntä heiluttaa asiantuntijaa? Avustajakoira lääkinnällisen kuntoutuksen apuväline. Opinnäytetyö, Kuntoutuksen ohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelma, Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 2013.
- Mills D, Hall S. Animal-assisted interventions: making better use of the human-animal bond. *Vet Rec.* 2014;174(11):269-273.

Mubanga M, Byberg L, Nowak C, Egenvall A, Magnusson PK, Ingelsson E, Fall T. Dog ownership and the risk of cardiovascular disease and death - a nationwide cohort study. *Sci Rep* 2017; 7(1):15821.

Polit DF, Beck CT, Owen SV. Is the CVI an acceptable indicator of content validity appraisal and recommendations. *Res Nurs Health*. 2007;30(4):459-467.

Rintala DH, Sachs-Ericsson N, Hart KA. The effect of service dogs on the lives of persons with mobility impairments: A pre-post study design. *SCI Psychosoc Process* 2002;15(2):65,70–82.

Shintani M, Senda M, Takayanagi T, Katayama Y, Furusawa K, Okutani T, Kataoka M, Ozaki T. The effect of service dogs on the improvement of health-related quality of life. *Acta Med Okayama* 2010;64(2):109-13.

Sirola ja Töytäri Avustajakoira järjestelmä. Selvitys järjestelmän nykytilasta ja kehittämisehdotuksia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen työpapereita 39/2014. Juvenes Print – Suomen yliopistopaino 2014, Tampere. Saatavissa internetistä: <http://www.julkari.fi/handle/10024/125487>

Schoenfeld-Tacher R, Hellyer P, Cheung L, Kogan L. Public Perceptions of Service Dogs, Emotional Support Dogs, and Therapy Dogs. *Int J Environ Res Public Health* 2017;14(6),642.

Valtakunnallisen hoidon saatavuuden ja yhtenäisten hoidon perusteiden työryhmän asiantuntijaryhmä. Valtakunnalliset lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineiden luovutusperusteet. Opas apuvälinetyötä tekeville ammattilaisille ja ohjeita asiakkaille. Sosiaali - ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 35/2018. Saatavilla internetistä: <http://urn.fi/URN:ISBN :978 -952 -00 -3989-9>.

Vincent C, Gagnon D, Routhier F, Leblond J, Bouchier P, Blanchet M, Lemoyne MV. Service dogs in the province of Quebec: Sociodemographic profile of users and the dogs' impact on functional ability. *Disability and Rehabilitation. Assistive Technology* 2015;10(2):132-140.

Westgarth C, Christley RM, Christian HE. How might we increase physical activity through dog walking?: A comprehensive review of dog walking correlates. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2014; 11:83.

Winkle M., Crowe T.K., & Hendrix I. Service Dogs and people with Physical Disabilities Partnerships: A Systematic Review. *Occup Ther Int* 2012;19(1):54-66.

YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista ja sen lisäpöytäkirja. Saatavilla internetistä: https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/2016/20160027/20160027_2#idp446693344

Saate**Hei,**

kaikki avustajakoiran käyttäjät ja koiraa jonottavat. Lähetän sinulle ohessa kyselylomakkeen avustajakoirat -tutkimukseen. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, mitä vaikutuksia avustajakoiralla on henkilön arkielämään. Tutkimukseen vastaamalla vaikutat merkittävästi avustajakoiratoiminnan kehittämiseen.

Toivomme, että haluaisitte ottaa osaa avustajakoira tutkimukseemme. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja sinulla on oikeus milloin tahansa vetäytyä tutkimuksesta syytä ilmoittamatta. Tutkimukseen osallistuminen tai siitä pois jääminen ei vaikuta saamaasi hoitoon tai palveluihin.

Pyydämme **kaikkia Suomessa asuvia avustajakoiran käyttäjiä ja avustajakoiraa jonottavia** osallistumaan tutkimukseen, jonka kohderyhmänä ovat Invalidiliiton auditoitun avustajakoiratoiminnan kautta avustajakoiran saaneet sekä jonoon haastattelujen perusteella hyväksytyt henkilöt. Osoitetietojen lähde on Invalidiliiton avustajakoiratoiminnan asiakasrekisteri.

KAIKKIA kyselyyn osallistuvia pyydetään vastaamaan **kahdesta eri näkökulmasta** lähtötilanteesta riippumatta. Haluamme, että vastaat kyselyyn siitä näkökulmasta, että **sinulla on koira tai jos sinulla olisi koira. Lisäksi haluamme tietää, miten se vaikuttaisi, jos sinulla on tai olisi koira verrattuna siihen, jos sinulla ei olisi koira.**

Voitte vastata **JOKO** oheisella **paperisella kyselylomakkeella** ja palauttaa sen vastauskuoressa **TAI** vastata **netissä sähköisesti osoitteessa**
<https://www.kyselynetti.com/s/avustajakoirakysely>

Kyselyyn vastataan nimettömästi vain tunnistetiedolla, joka on kysymyslomakkeesi yläkulmassa. Tunnistetiedon avulla vastaukset jaetaan kahteen ryhmään: koiraa jonottavat ja koiran saaneet.

Tutkimuksessa kerättävät tiedot tulevat yksinomaan tutkimusryhmään kuuluvien tutkijoiden käyttöön. Kerättyjä tietoja ei luovuteta muille ulkopuolisille.

Pyydämme sinua ystävällisesti vastaamaan kyselyyn 20.7.2018 mennessä!

Annan mielelläni lisätietoja kyselystä

Eveliina Rajala, eveliina.rajala@uef.fi
puh. 044 978 2217. Tavoitat minut arkisin ma-pe klo 8-10.
Projektitutkija
Itä-Suomen yliopisto, Biolääketiede, Liikunta- ja urheilulääketiede

Avustajakoira-kysely kysymyslomake

Avustajakoira-kysely

Tervetuloa avustajakoira-kyselyyn!

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja sinulla on oikeus milloin tahansa vetäytyä tutkimuksesta syytä ilmoittamatta.

Tutkimukseen osallistuminen tai siitä pois jääminen ei vaikuta saamaasi hoitoon tai palveluihin.

KAIKKIA kyselyyn osallistuvia pyydetään vastaamaan kahdesta eri näkökulmasta lähtötilanteesta riippumatta. Haluamme, että vastaat kyselyyn siitä näkökulmasta, että sinulla on koira tai jos sinulla olisi koira. Lisäksi haluamme tietää, miten se vaikuttaisi, jos sinulla on tai olisi koira verrattuna siihen, jos sinulla ei olisi koira.

Ikä

Minkä ikäinen olet? *

 vuotta

Sukupuoli

Valitkaa sukupuolenne *

- Nainen
- Mies
- Muu

Elinolot

Oletteko tällä hetkellä (siviilisääty) *

- avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa
- avoliitossa
- asumuserossa tai eronnut
- leski
- naimaton
- Asutteko yksin? *
- kyllä
- ei

Koulutustausta

Koulutuksenne *

Valitkaa korkein mahdollinen koulutuksenne

- vielä koulussa (peruskoulu, lukio, ammattikoulu tai -kurssi, opisto)
- kansakoulu
- peruskoulu
- ammattikoulu tai -kurssi
- lukio tai ylioppilas
- opistotason ammattillinen koulutus
- ammattikorkeakoulu
- korkeakoulu, alemman asteen tutkinto
- korkeakoulu, ylemmän asteen tutkinto

Työ ja opiskelu

Oletteko tällä hetkellä pääasiassa *

Valitkaa tilannettanne parhaiten kuvaava vaihtoehto

- kokopäivätyössä
- osa-aikatyössä
- eläkkeellä iän perusteella
- työkyvyttömyyseläkkeellä tai kuntoutustuen saajana
- osa-aikaeläkkeellä
- perhevapaalla, kotiäiti tai koti-isä
- opiskelija
- työtön tai lomautettu
- jokin muu, mikä

Terveys

Mikä on merkittävin sairaus / terveydentila toimintarajoitteidenne taustalla millä perusteella olette saaneet / hakeneet avustajakoiraa? *

Avustajakoira

Onko teillä käytössä avustajakoira? *

- ei
- kyllä, kuinka kauan teillä on ollut avustajakoira (ilmoita vuosina)

Avustajakoira

Missä päivittäisissä toiminnoissa avustajakoira auttaa sinua?

Listaa kaikki tehtävät, joissa koira auttaa sinua *

Vastaa jos sinulla on avustajakoira

Avustajakoira

Missä satunnaisissa tai arjesta poikkeavissa toiminnoissa avustajakoira on auttanut sinua? *

Vastaa jos sinulla on avustajakoira käytössä

Palvelut

Saatko jotain seuraavista palveluista *

Voitte valita useamman vaihtoehdon

- kotipalvelut
- kuljetuspalvelut
- tulkkipalvelut
- henkilökohtainen avustaja
- en tarvitse tällä hetkellä ylläolevia palveluja
- muu, mikä

Palvelut

Milloin olette saaneet henkilökohtaisen avustajan? *

Vastaa tähän jos sinulla on henkilökohtainen avustaja

Onko avun tarpeenne *

Vastaa tähän jos sinulla on henkilökohtainen avustaja

- säännöllinen/pysyvä
- tilapäinen

Palvelut

Teille myönnetyn henkilökohtaisen avun määrä viikossa *

Vastaa tähän jos sinulla on henkilökohtainen avustaja

 tuntia viikossa

Miten avustajakoira ON VAIKUTTANUT tai VAIKUTTAISI henkilökohtaisen avun tarpeeseen? *

Vastaa tähän jos sinulla on henkilökohtainen avustaja

Palvelut

Mihin tarvitsette avustajaa *

Vastaa tähän jos sinulla on henkilökohtainen avustaja.

- työ/opiskelu
- hoidolliset toimenpiteet
- arkipäivän toimet
- asiointi
- harrastukset
- liikkuminen
- muu, mikä?

Palvelut

Onko saamanne henkilökohtainen apu riittävää *

Vastaa tähän jos sinulla on henkilökohtainen avustaja

- kyllä
- ei
- lisäävun/palveluiden tarve, missä asiassa?

Elämänlaatu

Millaiseksi arvioitte elämänlaatunne? *

- erittäin huono
- huono
- ei hyvä eikä huono
- hyvä
- erittäin hyvä

Elämänlaatu

Miten tyytyväinen olette *

	erittäin tyytymätön	melko tyytymätön	en tyytyväinen enkä tyytymätön	tyytyväinen	erittäin tyytyväinen
terveyteenne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kykyynne selviytyä päivittäisistä toimistanne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
itseenne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ihmissuhteisiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
asuinalueenne olosuhteisiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tunnetteko itsenne yksinäiseksi *

- en koskaan
- hyvin harvoin
- joskus
- melko usein
- jatkuvasti

Toimintakyvyn eri osa-alueet

Seuraavaksi kysymme sinulta kysymyksiä toimintakyvyn eri osa-alueilta....

Sosiaalinen toimintakyky

	Koiran kanssa 1 ei lainkaan	Koiran kanssa 2 hyvin vähän	Koiran kanssa 3 jonkin verran	Koiran kanssa 4 hyvin paljon	Koiran kanssa 5 en pysty
Rajoittaako terveytesi tällä hetkellä peseytymistäsi tai pukeutumistasi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuinka paljon sinulla on vaikeuksia suoriutua päivittäisistä fyysisistä toimitasi terveytesi vuoksi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pystytkö kumartumaan ja poimimaan vaatteita lattialta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pystytkö käymään ostoksilla ja muilla asioilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fyysinen toimintakyky. Vastaa näkökulmasta: ILMAN KOIRAA *

	ilman koiraa 1 ei lainkaan	ilman koiraa 2 hyvin vähän	ilman koiraa 3 jonkin verran	ilman koiraa 4 hyvin paljon	ilman koiraa 5 en pysty
Rajoittaako terveytesi tällä hetkellä peseytymistäsi tai pukeutumistasi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuinka paljon sinulla on vaikeuksia suoriutua päivittäisistä fyysisistä toimitasi terveytesi vuoksi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pystytkö kumartumaan ja poimimaan vaatteita lattialta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pystytkö käymään ostoksilla ja muilla asioilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fyysinen toimintakyky. Vastaa näkökulmasta: KOIRAN KANSSA *

	Koiran kanssa 1 ei lainkaan	Koiran kanssa 2 hyvin vähän	Koiran kanssa 3 jonkin verran	Koiran kanssa 4 hyvin paljon	Koiran kanssa 5 en pysty
Jos makaat lattialla selälläsi, pystytkö nousemaan ylös ilman apua?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rajoittaako terveytesi tällä hetkellä vartalon taivuttamista, polvistumista tai kumartumista?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pystytkö pukemaan ja riisumaan takin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pystytkö olemaan suurimman osan päivästä muuten kuin makuulla?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pystytkö työntämään oven auki käännettyäsi ovenkahvaa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rajoittaako terveytesi tällä hetkellä lähtemistä kodin ULKOPUOLELLE, esimerkiksi kauppaan tai lääkäriin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rajoittaako terveytesi tällä hetkellä kotona liikkumista?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sosiaalinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky. Vastaa näkökulmasta: ILMAN KOIRAA *

	ilman koiraa 1 ei lainkaan	ilman koiraa 2 hyvin vähän	ilman koiraa 3 jonkin verran	ilman koiraa 4 hyvin paljon	ilman koiraa 5 en pysty
Jos makaat lattialla selälläsi, pystytkö nousemaan ylös ilman apua?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rajoittaako terveytesi tällä hetkellä vartalon taivuttamista, polvistumista tai kumartumista?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pystytkö pukemaan ja riisumaan takin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pystytkö olemaan suurimman osan päivästä muuten kuin makuulla?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pystytkö työntämään oven auki käännettyäsi ovenkahvaa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rajoittaako terveytesi tällä hetkellä lähtemistä kodin ULKOPUOLELLE, esimerkiksi kauppaan tai lääkäriin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rajoittaako terveytesi tällä hetkellä kotona liikkumista?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sosiaalinen toimintakyky

Kivun vaikutus

Kivun vaikutus viimeisen 7 päivän aikana. Vastaa näkökulmasta: KOIRAN KANSSA *

	Koiran kanssa 1 ei lainkaan	Koiran kanssa 2 hyvin vähän	Koiran kanssa 3 jonkin verran	Koiran kanssa 4 melko paljon	Koiran kanssa 5 hyvin paljon
Kuinka paljon kipu haittasi päivittäisiä toimiasi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kivun vaikutus viimeisen 7 päivän aikana. Vastaa näkökulmasta: ILMAN KOIRAA *

	Ilman koiraa 1 ei lainkaan	Ilman koiraa 2 hyvin vähän	Ilman koiraa 3 jonkin verran	Koiran kanssa 4 melko paljon	Koiran kanssa 5 hyvin paljon
Kuinka paljon kipu haittasi päivittäisiä toimiasi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kyky osallistua sosiaalisiin rooleihin ja toimintaan

Kyky osallistua sosiaalisiin rooleihin ja toimintaan. Vastaa näkökulmasta: KOIRAN KANSSA *

	Koiran kanssa 1 ei koskaan	Koiran kanssa 2 harvoin	Koiran kanssa 3 joskus	Koiran kanssa 4 usein	Koiran kanssa 5 koko ajan
Minun on vaikeaa tehdä kaikkia tavanomaisia töitäni (sisältää työn kotona)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minun on vaikeaa tehdä kaikkia niitä töitä (sisältää ansio- ja kotityöt), jotka ovat minulle tärkeitä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kyky osallistua sosiaalisiin rooleihin ja toimintaan. Vastaa näkökulmasta: ILMAN KOIRAA *

	Ilman koiraa 1 ei koskaan	Ilman koiraa 2 harvoin	Ilman koiraa 3 joskus	Ilman koiraa 4 usein	Ilman koiraa 5 koko ajan
Minun on vaikeaa tehdä kaikkia tavanomaisia töitäni (sisältää työn kotona)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minun on vaikeaa tehdä kaikkia niitä töitä (sisältää ansio- ja kotityöt), jotka ovat minulle tärkeitä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sosiaalinen toimintakyky

Tyytyväisyys vapaa-ajan toimintaan

Tyytyväisyys vapaa-ajan toimintaan. Vastaa näkökulmasta: KOIRAN KANSSA *

	Koiran kanssa ei lainkaan	Koiran kanssa hieman	Koiran kanssa jossain määrin	Koiran kanssa melko paljon	Koiran kanssa hyvin paljon
Olen tyytyväinen kykyyni tehdä asioita vapaa-ajallani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen tyytyväinen siihen, miten paljon aikaa käytän vapaa-ajan toimintaani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen tyytyväinen siihen, miten paljon minulla on sosiaalista elämää tällä hetkellä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tyytyväisyys vapaa-ajan toimintaan. Vastaa näkökulmasta: ILMAN KOIRAA *

	ilman koiraa ei lainkaan	ilman koiraa hieman	ilman koiraa jossain määrin	ilman koiraa melko paljon	ilman koiraa hyvin paljon
Olen tyytyväinen kykyyni tehdä asioita vapaa-ajallani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen tyytyväinen siihen, miten paljon aikaa käytän vapaa-ajan toimintaani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen tyytyväinen siihen, miten paljon minulla on sosiaalista elämää tällä hetkellä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tarmokkuus

Seuraavat kysymykset koskevat sitä, miltä teistä on tuntunut viimeisen 4 viikon aikana. valitkaa se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tuntemuksianne. Vastaa näkökulmasta: KOIRAN KANSSA *

	Koiran kanssa koko ajan	Koiran kanssa suurimman osan ajasta	Koiran kanssa huomattavan osan ajasta	Koiran kanssa jonkin aikaa	Koiran kanssa vähän aikaa
tuntenut olevanne täynnä elinvoimaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ollut täynnä tarmoa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tuntenut itsenne väsyneeksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sosiaalinen toimintakyky

Seuraavat kysymykset koskevat sitä, miltä teistä on tuntunut viimeisen 4 viikon aikana. valitkaa se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tuntemuksianne. Vastaa näkökulmasta: ILMAN KOIRAA *

	ilman koiraa koko ajan	ilman koiraa suurimman osan ajasta	ilman koiraa huomattavan osan ajasta	ilman koiraa jonkin aikaa	ilman koiraa vähän aikaa
tuntenut olevanne täynnä elinvoimaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ollut täynnä tarmoa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tuntenut itsenne väsyneeksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sosiaalinen toimintakyky

MISSÄ MÄÄRIN ruumiillinen terveydentilanne tai tunne-elämän vaikeudet ovat viimeisen 4 viikon aikana häirinneet tavanomaista (sosiaalista) toimintaanne perheen, ystävien, naapureiden tai muiden ihmisten parissa? Vastaa näkökulmasta: KOIRAN KANSSA *

- ei lainkaan
- hieman
- kohtalaisesti
- melko paljon
- erittäin paljon

MISSÄ MÄÄRIN ruumiillinen terveydentilanne tai tunne-elämän vaikeudet ovat viimeisen 4 viikon aikana häirinneet tavanomaista (sosiaalista) toimintaanne perheen, ystävien, naapureiden tai muiden ihmisten parissa? Vastaa näkökulmasta: ILMAN KOIRAA *

- ei lainkaan
- hieman
- kohtalaisesti
- melko paljon
- erittäin paljon

Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky

Kuinka suuren osan ajasta ruumiillinen terveydentilanne tai tunne-elämän vaikeudet ovat viimeisen 4 viikon aikana häirinneet tavanomaista sosiaalista toimintaanne (ystävien, sukulaisten, muiden ihmisten tapaaminen)?

Vastaa näkökulmasta: KOIRAN KANSSA *

- koko ajan
- suurimman osan aikaa
- jonkin aikaa
- vähän aikaa
- ei lainkaan

Kuinka suuren osan ajasta ruumiillinen terveydentilanne tai tunne-elämän vaikeudet ovat viimeisen 4 viikon aikana häirinneet tavanomaista sosiaalista toimintaanne (ystävien, sukulaisten, muiden ihmisten tapaaminen)?

Vastaa näkökulmasta: ILMAN KOIRAA *

- koko ajan
- suurimman osan aikaa
- jonkin aikaa
- vähän aikaa
- ei lainkaan