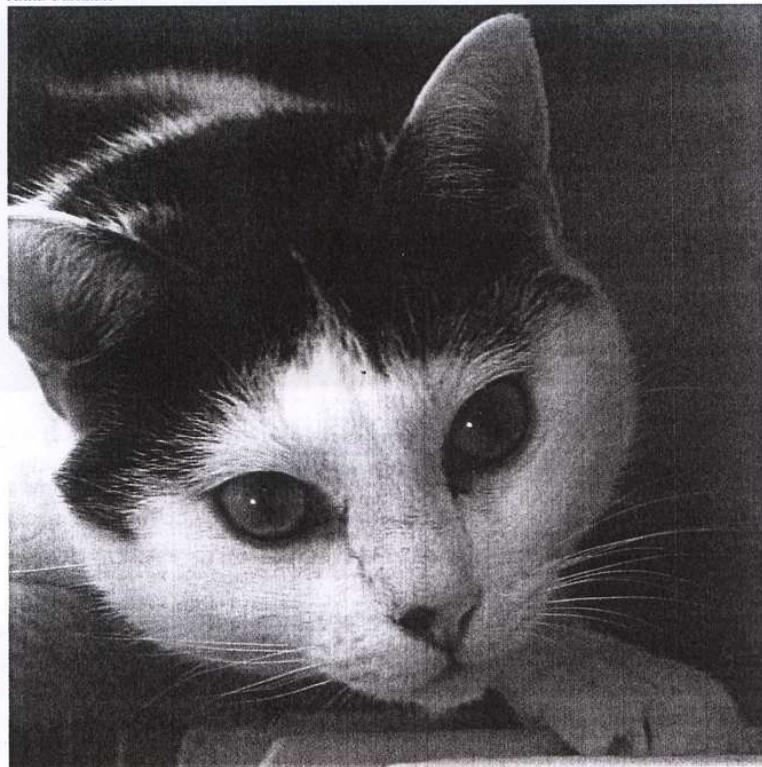


Lemmikistä voi olla etua terveydelle

Suomessa arvioidaan olevan noin 550 000 rekisteröityä koira ja noin 600 000 kissaa. Muiden lemmikkien, hevosten, piennisäkkäiden ja muiden, yhteenlaskettu määrä on todennäköisesti merkittävä. Lemmikkien asema ja arvostus on muuttunut kaupungistumisen ja muun yhteiskunnallisen muutoksen myötä. Lemmikkien vaikutuksesta omistajien henkiseen ja fyysiseenkin terveyteen on yhä enemmän tietoa. Myös eläinten terapeuttinen käyttö saa uusia muotoja.

Anna Parkkari



TEKSTI: EMMI MANNINEN

Koiran ja kissan asema on nykyään hyvin erilainen kuin maatalousvaltaisen yhteiskunnan aikaan. Ne koetaan perheenjäseniksi, ne elävät samoissa tiloissa muun perheen kanssa, niiden syntymäpäiviä juhlitaan ja niille tehdään jopa omia kotisivuja. Lemmikkien

määrän lisäksi niiden monimuotoisuus on lisääntynyt: rotuja ja lajeja on entistä enemmän.

Lemmikkieläimet voivat edistää monin tavoin omistajansa hyvinvointia, niin fyysisestä kuin psyykkisestäkin. Tästä kertoo jo lemmikkien yleisyys, ja aiheesta on tehty myös lukuisia tutkimuksia.

Tunne, että minusta välitetään, minua rakastetaan ja arvostetaan sekä tunne kuulumisesta johonkin, antaa ihmiselle sosiaalista tukea. Sosiaalisen tuen lisääntyminen on varsin todennäköinen selitys pitkäaikaisille edullisille terveysvaikutuksille, joita kanssakäyminen eläinten kanssa voi saada aikaan.

Stressi vähenee lemmikin kanssa

Lemmikkieläimet voivat edistää ihmisen hyvinvointia välillisesti stressiltä suojaten tai sitä vähentäen. Tutkimuksessa, jossa koehenkilöille annettiin äänenlukutehtävä, todettiin, että heidän sydämen sykkeensä ja verenpaineensa oli alhaisempi silloin, kun läsnä oli ystävällinen koira kuin saman tehtävän aikana ilman koira. Lasten jännittävinä kokemissa lääkärintarkastuksissa on koiralla havaittu samanlainen rauhoittava vaikutus.

Joissakin stressitilanteissa koiranomistajat reagoivat eri tavoin kuin koirattomat. Varsinkin aamutorkut koiranomistajat voivat tehdä omat johtopäätöksensä kokeesta, jossa havaittiin koiranomistajien sydämen sykkeen nousevan herätyskellon soidessa enemmän kuin koirattomien henkilöiden.

Lemmikin vaikutus fysiologisiin reaktioihin stressaavissa tilanteissa voi olla jopa selvempi kuin lä-

heisen ihmisen vaikutus. Eräässä kokeessa vaikeaa aritmeettista tehtävää ratkoviin naisten sydämen syke ja verenpaine nousi vähemmän oman koiran kuin ystävän ollessa läsnä.

Vähemmän fyysisiäkin vaivoja

Yli 900 ihmistä käsittävässä epidemiologisessa tutkimuksessa havaittiin, että lemmikkien omistajat hakeutuivat harvemmin lääkäriin kuin ilman lemmikkiä eläneet

Anna Parkkari



ihmiset. Psykososiaalisen stressin kokeminen lisäsi lääkärisikäyntiä lemmikittömillä henkilöillä, mutta ei lemmikin omistajilla.

Lemmikin on todettu voivan hidastaa sydän- ja verisuonisairauksien kehittymistä tai jopa estää niiden puhkeamista sekä vaikuttaa vakavista sydänsairauksista toipuvien potilaiden selviytymiseen. Australialaistutkimuksessa kartoitettiin sydän- ja verisuonisairauksille altistavia tekijöitä yli 5 000 ihmisellä. Ilman lemmikkiä elävillä ihmisillä riskitekijöitä oli huomattavasti enemmän kuin lemmikinomistajilla. Miehillä, joilla lemmikkiä ei ollut, oli korkeampi verenpaine ja kolesterolin ja triglyseriditaso kuin lemmikin omistavilla miehillä. Naisilla vastaava yhteys ei ollut yhtä selkeää, vaan

siihen vaikuttivat muun muassa vaihdevuosioreet.

Lemmikit voivat vähentää myös erilaisia pikkuvaivoja koettuja oireita. Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa löytöeläinlääkärin tai koiran hankkineet aikuiset kertoivat muun muassa päänsäryn ja nivelkipujen vähentyneen kuukauden mittaisena seuranta-aikana lemmikin hankkimisesta. Vaikutus oli selkeämpi ja se kesti pidempään koiran kuin kissan hankkimisen jälkeen.

Myös muissa tutkimuksissa on havaittu eri lemmikeillä olevan laadultaan ja voimakkuudeltaan erilaisia vaikutuksia ihmisen terveyteen. Eniten on tutkittu lemmikeistä yleisimpiä eli koiraa ja kissaa. Näyttää siltä, että liikunnan lisääntyminen koiran myötä on yksi suuri syy koiran ja kissan hankintaan liitettyjen terveysvaikutusten eroon.

Lemmikki hyväksyy ehdoita

Lemmikin merkitys henkiselle hyvinvoinnille nousi vilkkaan keskustelun aiheeksi jo vuonna 1944 amerikkalaisen Bossardin artikkelin myötä. Siinä pohdittiin lemmikin merkitystä perheessä mielenterveyden kannalta. Bossard kertoi saaneensa artikkelista enem-

män vastakaikua kuin mistään muusta aiemmin julkaisemastaan artikkelista.

Lemmikkieläimen vaikutus henkiseen hyvinvointiin on erityisen suuri ja se on helpompi havaita silloin, kun ihmisen sosiaaliset kontaktit ovat esimerkiksi perhelanteen muuttumisen, sairauden tai vamman takia tavanomaista vähäisemmät. Lemmikin on havaittu vähentävän yksinäisyyttä, ahdistusta ja masennusta. Se on aina läsnä, hyväksyy ehdoita, sille voi puhua ja se reagoi puheeseen.

Yksinelävien vanhempien naisten on todettu olevan vähemmän yksinäisiä, optimistisempia ja kiinnostuneempia suunnittelemaan tulevaisuutta, jos heillä on lemmikki. Myös vuoden sisällä leskeksi jäämisen jälkeen lemmikinomistajilla on havaittu esiintyvän vähemmän masennusta kuin vertailuryhmällä, jossa elettiin ilman lemmikkiä.

Lemmikin vaikutus ahdistuneisuuteen tuli selvästi esille tutkimuksessa, jossa havainnointiin kotona asuvia Alzheimer-potilaita: heillä todettiin esiintyvän vähemmän sanallista aggressiivisuutta ja levottomuutta, jos kotona oli lemmikki.

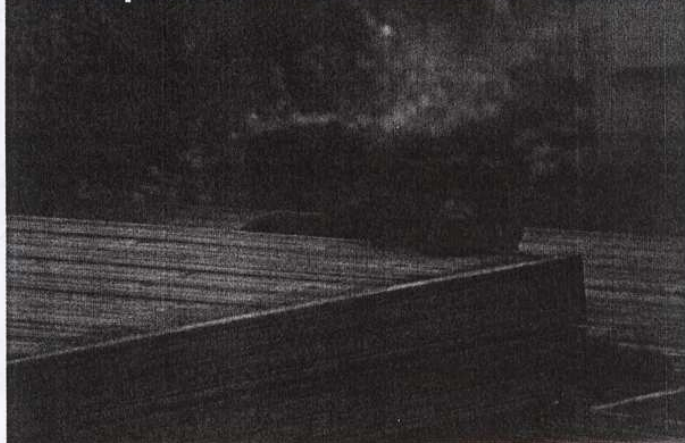
Uusia ihmiskontakteja

Eläimet voivat paitsi korvata puuttuvia ihmiskontakteja myös tuoda niitä lisää. Koiran kanssa ulkoiltaessa ihmiset tulevat juttelemaan herkemmin kuin ilman koiraa liikuttaessa. Koira helpottaa keskustelun aloittamista tarjoamalla yhteisiä puheenaiheita ja innostamalla jakamaan kokemuksia. Kyselytutkimuksessa avustajakoiran saaneista liikuntavammaisista 90 prosenttia kertoi ihmisten pysähtyvän juttelemaan, kun he liikkuvat koiran kanssa. Yli 70 prosenttia kertoi saaneensa uusia ystäviä koiran myötä.

Perheessä lemmikin läsnäolo voi korvata poissaolevan tai menetetyn perheenjäsenen. Se voi myös lähentää perheenjäseniä toisiinsa, edistää vuorovaikutusta

Anna Parkkari

Kiinnostus eläinavusteista terapiaa kohtaan kasvamassa



Koiria on jo pitkään käytetty fyysisesti vammaisten ihmisten apuna. Opaskoirat ovat näistä tutuimpia, mutta koirat avustavat myös liikunta- ja kuulovammaisia. Eläimiä on alettu käyttää myös psyykkisten ongelmien ja laitoksissa elävien ihmisten hoidossa. Kun eläin on mukana esimerkiksi lastenpsykologin tai muun vastaavan ammattilaisen apuna, puhutaan eläinavusteisesta terapiasta.

Mielenterveyden keskusliitossa suunnitellaan aloitetta, jolla toivotaan psyykkisesti sairaille ihmisille oikeutta avustajakoiraan. Ratsastusterapia puolestaan on jo vakiintunut osaksi fysioterapeuttista kuntoutusta, ja siihen on mahdollista saada Kelan tukea. Sen sijaan psyykkiseen kuntoutukseen tukea ei vielä saa, vaikka hoitomuodolla on saavutettu erittäin hyviä tuloksia.

Turkulaisen NeuroCityn Rymättylässä sijaitsevassa toimintakeskuksessa kehitetään eläinavusteista terapiaa sellaisille lapsille ja nuorille, jotka tarvitsevat tukea neurologisista syistä. Terapiaeläiminä on keskuksessa muun muassa koiria, hevosia ja lampaita.

Kuopion yliopiston sosiaalityön ja sosiaalipedagogiikan laitoksella on sosiaalipedagogisen hevostoiminnan täydennyskoulutusohjelma sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisille. Laitoksella aloitellaan myös hanketta maataiseläinten käyttämiseksi lasten kuntoutuksessa. Myös maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksessa (MTT) on suunnitteilla tutkimushanketta maataiskarjan terapiakäytön suunnittelemiseksi.

Laitoshoidossa oleville ihmisille eläin voi olla erityisen tärkeä vuorovaikutuksen ja kiintymyksen lähde. Eläinten pito on jo vakiintunut käytäntö joissakin vanhain- ja perhekodeissa, myös vankeinhoidossa on lemmikeistä saatu hyviä kokemuksia. Laitoksissa vakituisesti pidettävien eläinten lisäksi niissä myös vieraillee terapeuttisia eläimiä. Kennelliitto organisoii niin sanottua kaverikoira-toimintaa, jossa liiton järjestämän kurssin käyneet koiranomistajat käyvät lemmikkeineen esimerkiksi vanhainkodeissa.

ja helpottaa jännittyneitä tilanteita. Lemmikin merkitys on erilainen perhe-elämän eri vaiheissa. Kiintymyksen lemmikkiin on todettu olevan voimakkainta yksin elävillä henkilöillä, vastaviihityillä pariskunnilla, vanhemmilla lasten lähdettyä kotoa ja leskeksi jääneillä henkilöillä.

Monet lapset kertovat saavansa turvaa ja lohtua eläimistä. Tutkimuksissa lapset ja nuoret ovat kertoneet usein hakeutuvansa lemmikkinsä seuraan ollessaan surullisia tai vihaisia. On myös viitteitä siitä, että vuorovaikutus eläinten kanssa saattaa vaikuttaa lapsen kognitiiviseen ja kielelliseen kehitykseen sekä niin sanottuun tunneälyyn eli kykyyn tunnistaa ja käsitellä omia ja toisten ihmisten tunteita. Joissakin tutkimuksissa on esimerkiksi havaittu, että voimakkaasti lemmikkiinsä kiintyneet lapset osoittavat suurempaa empatiaa muita ihmisiä ja eläimiä kohtaan kuin lapset, joilla ei ole lemmikkiä tai joiden suhde lemmikkiinsä ei ole yhtä kiinteä.

Lemmikistä on kannettava vastuu

Lemmikin hankinta ei ilman muuta tuo mukanaan hyvinvoinnin lisääntymistä. Lemmikin on sovittava hyvin ihmisen elämäntilanteeseen ja -tapaan ja omistajan on kyettävä hoitamaan sitä. Lemmikki vie aikaa, rahaa ja energiaa ja voi myös aiheuttaa stressiä. Elämäntilanteen muuttuessa valmius hoitaa lemmikkiä voi vähentyä tai näin voi käydä jo puntaroihtaessa lemmikin hankkimiseen liittyviä hyviä ja huonoja puolia. Lemmikki voi paitsi vähentää masennusta myös muodostua taakaksi, jos masennus vie voimavaroja. Eläin sitoo varsinkin yksin eläviä ihmisiä ja voi estää kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa.

Lemmikin käyttäytymisongelmat vaikuttavat myös omistajan hyvinvointiin. Eläminen esimerkiksi kotia merkitsevän kissan tai

Kirsti Lilja



eroahdistuksesta kärsivän koiran kanssa voi viedä voimia. Muille koirille tai ihmisille ärhentelevä koira puolestaan voi pikemmin estää tai vähentää omistajan sosiaalisia kontakteja. Lemmikin hankinnasta, kasvatuksesta ja hoidosta on kannettava vastuu pitkällä aikajänteellä.

Kirjoittaja on FM biologi ja vapaa toimittaja.

Lisää tietoa aiheesta:

Allen, K.M., Blascovich, J., Tomaka, J. ja Kelsey, R.M. 1991. Presence of human friends and pet dogs as moderators of autonomic response to stress in women, *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 582–589. Lainattu teoksesta: A. Fine, 2000. (toim.) *Handbook on Animal-Assisted Therapy. Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*, s. 50.

Anderson, W., Reid, P. ja Jennings, G.L. 1992. Pet ownership and risk factors for cardiovascular disease. *Medical Journal of Australia*, 157, 298–301. Lainattu teoksesta: A. Fine, 2000. (toim.) *Handbook on Animal-Assisted Therapy. Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*, s. 44.

Bossard, J.H.S., 1944. The mental hygiene of owning a dog. *Mental Hygiene*, 34, 345–349. Lainattu teoksesta: A. Fine, 2000. (toim.) *Handbook on Animal-Assisted Therapy. Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*, s. XXVII.

Covert, A., Whirren, A., Keith, J. ja Nelson, C. 1985. Pets, early adolescence and families. *Marriage and Family Review*, 8,

95–108. Lainattu teoksesta: A. Fine, 2000. (toim.) *Handbook on Animal-Assisted Therapy. Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*, s. 377.

Friedmann, E. 2000. The Animal-Human Bond: Health and Wellness. Teoksessa: A. Fine, 2000. (toim.) *Handbook on Animal-Assisted Therapy. Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*, s. 41–58.

Friedmann, E., Katcher, A.H., Thomas, S.A., Lynch, J.J. ja Messent, P.R. 1983. Social interaction and blood pressure: Influence of animal companions. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 171, 461–465. Lainattu teoksesta: A. Fine, 2000. (toim.) *Handbook on Animal-Assisted Therapy. Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*, s. 49.

Fritz, C.L., Farver, T.B., Kass, P.H. ja Hart, L.A. 1995. Association with companion animals and the expression of noncognitive symptoms in Alzheimer's patients. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 183(8), 359–365. Lainattu teoksesta: A. Fine, 2000. (toim.) *Handbook on Animal-Assisted Therapy. Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*, s. 70.

Garrity, T.F. ja Stallones, L. 1998. Effects of pet contact on human well-being: Review of recent research. Teoksessa: C.C. Wilson ja D.C. Turner (eds.), *Companion animals in human health*, s. 3–22. Thousand Oaks, CA: Sage. Lainattu teoksesta: A. Fine, 2000. (toim.) *Handbook on Animal-Assisted Therapy. Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*.

Garrity, T.F., Stallones, L., Marx, M.B. ja Johnson, T.P. 1989. Pet ownership and attachment as supportive factors in the health of the elderly. *Anthrozoos*, 3, 35–44. Lainattu teoksesta: A. Fine, 2000. (toim.) *Handbook on Animal-Assisted Therapy. Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*, s. 63.

Godmeier, J. 1986. Pets or people: Another research note. *Gerontologist*, 26, 203–206. Lainattu teoksesta: A. Fine, 2000. (toim.) *Handbook on Animal-Assisted Therapy. Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*, s. 64.

Goleman, D. 1995. *Emotional intelligence*. Bantam Books, New York. Lainattu teoksesta: A. Fine, 2000. (toim.) *Handbook on Animal-Assisted Therapy. Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*, s. 379.

Hart, L.A. 2000. Psychosocial Benefits of Animal Companionship. Teoksessa: A. Fine 2000. (toim.) *Handbook on Animal-Assisted Therapy. Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*, s. 59–78.

Helavirta, S. 2005. Koti, koulu, kaverit ja koirat. Teoksessa: Aitto, M., Helavirta, S., Kurkinen, J. ja Uusimäki, M. 2005. *Preventeri. Moniammatillinen yhteistyö lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä*. Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskusten julkaisusarja 17.

Hermansson-Pulkkinen, I. 2005. Kuninkaallinen karvaturkki. Kissa perheenjäsenenä. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto, kulttuurien tutkimuksen laitos.

Karsh, E.B. ja Turner, D.C. 1988. The human-cat relationship. Teoksessa: D.C. Turner ja P. Bateson (eds.), *The domestic cat: The biology of its behaviour*. Cambridge University Press, 2000, s. 193–206.

Lookabaugh Triebenbacher, S. 2000. The Companion Animal within the Family System: The Manner in Which Animals Enhance Life within the Home. Teoksessa: A. Fine, 2000. (toim.) *Handbook on Animal-Assisted Therapy. Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*, s. 357–374.

Melson, G.F. 2000. Companion Animals and the Development of Children. Teoksessa: A. Fine 2000. (toim.) *Handbook on Animal-Assisted Therapy. Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*, s. 375–383.

Nagergost, S.L., Baun, M.M., Megel, M. ja Leibowitz, J.M. 1997. The effects of the presence of a companion animal on physiologic arousal and behavioral distress in children during physical examination. *Journal of Pediatric Nursing*, 12, 323–330. Lainattu teoksesta: A. Fine, 2000. (toim.) *Handbook on Animal-Assisted Therapy. Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*, s. 49.

Rajack, L.S. 1997. *Pets and human health: The influence of pets on cardiovascular and other aspects of owners' health*. Doctoral dissertation, University of Cambridge, UK. Lainattu teoksesta: A. Fine, 2000. (toim.) *Handbook on Animal-Assisted Therapy. Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*, s. 50.

Rost, D.H. ja Hartmann, A. 1994. Children and their pets. *Anthrozoos*, 7, 242–254. Lainattu teoksesta: A. Fine, 2000. (toim.) *Handbook on Animal-Assisted Therapy. Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*, s. 377.

Serpell, J.A. 1991. Beneficial aspects of pet ownership on some aspects of human health. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 84:717–720. Lainattu teoksesta: A. Fine, 2000. (toim.) *Handbook on Animal-Assisted Therapy. Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*, s. 45.

Serpell, J.A. 2000. *Animal Companions and Human Well-Being: An Historical Exploration of the Value of Human-Animal Relationships*. Teoksessa: Fine, A. 2000. (toim.) *Handbook on Animal-Assisted Therapy. Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*, s. 3–19.

Siegel, J.M. 1990. Stressful life events and use of physician services among the elderly: The moderating role of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 1081–1086. Lainattu teoksesta: A. Fine, 2000. (toim.) *Handbook on Animal-Assisted Therapy. Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*, s. 44.

Stenhammar, R. 1997. Koiran vaikutus lapsen sosiaaliseen kasvuun. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto, kasvatustieteen laitos.

Väikänen, R. 2004. Eläinavusteinen terapia ottaa ensi askeleitaan Suomessa. *Dialogi* 6/2004, s. 31–37.