





Ari Kinnunen ja Pia Nikkari

Koira auttaa ja ilahduttaa

Monet ihmiset rakastavat koiria, toiset taas eivät niistä erityisesti välitä ja jotkut suorastaan inhoavat niitä. Sama pätee koiriinkin: suuri osa koirista pitää ihmisistä, osalle ihmiset ovat aika lailla yhdentekeviä ja jotkin koirat eivät ihmisistä pidä. On myös koiria pelkääviä ihmisiä ja ihmisiä pelkääviä koiria. Erilaisista lähtökohdista huolimatta ihmisen ja koiran yhteiselo sujuu useimmiten ilman suuria konflikteja. Kaikilta ongelmilta ei voida välttyä, mutta tieto ja ymmärrys kummankin erityispiirteistä ja erilaisten lähtökoh- tien kunnioittaminen helpottavat yhteistä elämää.

Koira on yleisin lemmikki Suomessa. Koirien määrä on lisääntynyt nopeasti, ja siksi myös ihmisen ja koiran välinen kanssakäyminen. Tilastokeskuksen mukaan Suomessa on nykyisin jo noin 800 000 koiraa, siis lähemmäs 200 000 enemmän kuin 2010-lu- vun alkupuolella ja hieman vajaat 300 000 enemmän kuin 1990-luvun alussa (1).

Koiran ja ihmisen yhteinen taival on pit- kä. Koiran arvioidaan alkaneen kesyyntyä yli 15 000 vuotta sitten, samoihin aikoihin kuin ihminen asettui aloilleen ja alkoi viljellä maata. Kesyyntymisessä yhdeksi hyvin merkittäväksi tekijäksi on löydetty koiran ylisosiaalisuus, joka vaihtelee yksilöittäin: jotkin ovat sosiaalisem- pia kuin toiset. Susissa ja kojooteissa sitä ei ole todettu. Koiralta on hiljattain löydetty myös geenimuunnos, joka saattaa olla yhteydessä sen ystävällisyyteen ja luottavaisuuteen. Muunnos on sama, joka aiheuttaa ihmiselle Williamsin oireyhtymän (2,3).

Kaupungistumisen myötä ihmisen elämä on muuttunut huomattavasti, koiran vielä radikaalimmin. Koira on historiansa ajan ollut pääosin työkoira, mutta nykyään suurin osa koirista on kotikoira, joiden tehtävä on toimia ihmisen

seurana, mahdollisesti myös harrastuskaverina. Koiran perinteiset tehtävät, kuten metsästys, vahtiminen ja paimennus, ovat muuttuneet kaupunkielämässä epätoivotuiksi ja ongelmien aiheuttajiksi. Koiran monikäyttöisyys on kuitenkin huomattu, ja sille on vanhojen tehtä- vien lisäksi jatkuvasti kehitetty uusia tehtäviä: on muun muassa kuulukoira, avustajakoira, terapiakoira, koulukoira, räjähdekoira, raha- koiria, syöpäkoira ja truffelikoira (2).

Tekekö koira elämästä paremman?

Vaikka koira useimmiten parantaa elämää, on- nellisuus ei synny pelkästä lemmikistä, vaan lemmikin ja omistajan välisestä suhteesta. Koiranomistaja on LT Heimo Langinvainion mukaan sitä onnellisempi, mitä parempi suhde hänellä on koiraan. Langinvainio teki Kennel- liitolle vuonna 2016 julkaistun Hyvää elämää koiran kanssa -tutkimuksen, jonka tulokset yllättivät myönteisen vaikutuksen voimakkuu- della sekä laajalla yhteydellä hyvinvointiteki- jöihin ja onnellisuuteen. Koira vaikuttaa myön- teisesti etenkin omistajansa elämänhallintaan, emotionaalisuuteen, toiminnallisuuteen ja itsetuntoon. Koira on laaja-alaisen vaikutuk- sensa vuoksi kova kilpailija muille lemmikeille, joissain tilanteissa jopa ihmissuhteille. Naisten

Viereisen sivun kuva:

KUVA 1. Kaverikoira Marta rakastaa kaikkia ihmisiä.



KUVA 2. Doris katsoo silmiin.

suhde koiraan on keskimäärin parempi tunnetasolla, miehille koira on sen sijaan enemmän harrastustoimintaa tukeva kumppani (4,5).

Koiralla on luontainen kyky saada ihminen voimaan hyvin

Tutkimusten mukaan ihmisen ja lemmikin välinen suhde ja vuorovaikutus edistävät terveyttä usealla eri tavalla. Läsnaolo ja silittäminen alentavat verenpainetta ja hidastavat sykettä. Koiranomistajat käyvät muita vähemmän lääkärissä, ja vanhojen ihmisten käyntien määrä voi vähentyä jopa yli 20 %:lla. Lemmikki auttaa myös toipumaan sairauksista, esimerkiksi sydäninfarktista tai leikkauksesta (6–9).

Koiralta saa läheisyyttä, mikä jo itsessään vähentää yksinäisyyden tunnetta. Lisäksi koirasta saa myös tukea toisen ihmisen kohtaamiseen, ja tutustuminen on helpompaa, kun puheenaihe on hihnan päässä. Koira pystyy läsnäolollaan lievittämään surua ja pahaa oloa, usein masenustakin. Koira auttaa myös rentoutumaan, ja koiranomistajilla onkin lemmikittömiä harvemmin univaikeuksia, päänsärkyä ja ruoansulatusongelmia (10).

Koira auttaa myös epäsuorasti. Koiran omistaminen tuo sisältöä ja merkitystä elämään ja

lisää vastuuta ja säännöllisyyttä. Moni hoitaa ja ruokkiikin koiraansa huomattavasti paremmin kuin itseään. Koira houkuttelee myös liikkumaan säännöllisesti, ja liikunnan lisäksi ulkoiluttaja saa samalla raitista ilmaa ja luonnonvaloa. Liikunta puolestaan parantaa kuntoa ja lisää hyvän olon hormonien erittymistä. Usein koiran kanssa suunnataan luontoon liikkumaan, mikä vähentää stressiä (10,11).

Usein koiran kanssa myös harrastetaan jotain, mikä lisää parhaassa tapauksessa vuorovaikutuksen syvyyttä ja tuo iloa ja onnistumisen tunteita. Suosituimpia koiraharrastuksia ovat koiranäyttelyt ja agility. Selkeästi vähemmän harrastajia on erilaisissa metsästykseseen liittyvissä lajeissa sekä tottelevaisuuslajeissa kuten tottelevaisuuskoulutuksessa (toko) ja rally-tokossa, joka yhdistää elementtejä tokosta, agilitystä ja koiratanssista, tai palveluskoirien, vinttikoirien ja rekikoirien lajeissa (12).

Hyötykoirat ovat pitkälle koulutettuja työkoiria

Koira tuo turvallisuuden tunnetta omistajalleen, ja erityiskoulutettu henkilökohtainen hyötykoira pystyy pitämään huolta myös ihmisensä terveydestä ja hyvinvoinnista. Opaskoira

auttaa näkövammaista liikkumaan ilman ulkopuolisten apua, kuulokoiria on huonokuuloisen ja avustajakoira fyysisesti toimintarajoitteisen apu. Nämä koirat voivat seurata omistajansa myös paikkoihin, jotka ovat koirilta muutoin kiellettyjä (13).

Koiran hajuaistin hyödyntämistä sairauksien ehkäisyssä ja terveyden ylläpitämisessä tutkitaan. Hypokoira toimii diabetikon omahoidon tukena, koska se pystyy erottamaan verenglukoosipitoisuuden vaihtelut hengityksen tai ihon tuoksun perusteella. Syöpäkoira näyttää pystyvän erottamaan positiiviset näytteet negatiivisista huomattavan aikaisessa vaiheessa, monitieteinen tutkimus Suomessa aloitettiin vuonna 2015. Homekoira puolestaan löytää homevauriot ilman rakenteiden rikkomista (13–15).

Myös virkakoirien monet tehtävät perustuvat hajuaistin hyväksikäyttöön. Poliisin monitoimikoirat pystyvät partioinnin lisäksi muun muassa jäljestämään ja etsimään henkilöitä, ja erityistehtäviin koulutetut koirat löytävät esimerkiksi huumeita, räjähteitä tai ruumiita. Tullin koirat etsivät lentokentillä, satamissa ja raja-asemilla myös savukkeita tai rahaa, ja rajavartiolaitoksen rajakoirien tehtäviin kuuluu ihmisten ja huumeiden paikantaminen. Puolustusvoimien sotakoirat toimivat pääosin sotilaspoliisin partiokoirina sekä räjähdekoirina, ja rikosseuraamusviraston vankilakoirat etsivät huumeita (13).

Eläinavusteisessa toiminnassa ja terapiassa hyödynnetään koiran läsnäoloa

Selvimmin koiran läsnäolosta hyöttyy sen oma henkilö tai perhe, koska vuorovaikutus on jatkuvaa ja jokapäiväistä. Eläimen läsnäolosta on kuitenkin hyötyä lyhyemmissäkin jaksoissa. Koiran erityislaatuista suhdetta ihmiseen ja sen kykyä kommunikoida käytetään hyväksi eläinavusteisessa toiminnassa ja terapiassa. Koira onkin selvästi yleisimmin käytetty terapiaeläin (16).

Koiran läsnäoloa käyttävät omassa työssään kasvatus-, sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset. Terapiakoirat ovat joko heidän omiaan

tai koiran ohjaaja voi olla heidän työparinaan toimiva koira-alan osaaja. Koirat ovat tehtävään soveltuvia, siihen koulutettuja ja useimmiten myös testattuja. Nämä koirat työskentelevät usein kouluissa, lastentarhoissa, vanhainkodeissa, kuntoutuskeskuksissa ja sairaaloissa. Kouluissa koiran läsnäolosta hyötyvät kaikki oppilaat, mutta erityisesti lapset, joille rauhoittuminen ja paikallaanolo on vaikeaa. Lapsi, joka ei pysy paikoillaan kuin pari sekuntia, rauhoittuu koiran läsnä ollessa jopa viideksi minuutiksi (16,17).

Koiria käytetään yhä enemmän myös vapaaehtoistoiminnassa, esimerkiksi koiravierailuilla laitoksissa, kouluissa ja kerhoissa sekä lukukoirina kirjastoissa, jolloin lukemaan opetteleva tai lukihäiriöstä kärsivä lapsi tai nuori lukee ääneen koiran ollessa läsnä. Koiravierailuja alettiin Suomessa järjestää 1990-luvulla, ja nykyään niitä järjestävät useat eri tahot, tunnetuimpia lienevät Kennelliiton kaverikoirat sekä Suomen Karva-Kaverit. Lukukoiratoimintaa alkoivat Suomessa vuonna 2010 kehittää LT, lastenpsykiatrian erikoislääkäri, lapsi- ja nuorisopsykiatri Kaija Ikäheimo ja Suomen Karva-Kaverit ry:n perustajajäsenen Maarit Haapasaaari. Kennelliitto aloitti oman lukukoiratoimintansa vuonna 2016 (16–18).

Kaverikoirat ja lukukoirat tekevät vapaaehtoistyötä

Espoolaisessa Koivu ja Tähti -palvelukodissa käy säännöllisesti vierailulla kaverikoiria (KUVA 1). Vapaaehtoistyön ohjaajan ja toimintaterapeutin Maarit Kokkosen mukaan koiran silittely ja rapsuttelu lisäsivät asukkaiden tuntea- aistimuksia, ja he pystyivät myös osoittamaan emotionaalisuutta koirien läsnä ollessa (19):

”Kun saa rapsutella. Lapsuudessa oli koira. Muistan, että koirat olivat kavereita. Pääsin silittelemään tarpeeksi. Koiran koskettaminen on ihanaa.”

”Koirat ovat tyytyväisiä. Eikös ne oikein nauti?”

”Kiva kun koirat käyvät, näkee eri rotuja. Mutta koirista täytyy pitää hyvä huoli.”

”Onko tämä tyttö? (koirasta näkee, että se on rento). Se on onnellinen.”



KUVA 3. Lukukoira Rento ehti uransa aikana kuunnella tuhansia tarinoita.

Koira on niitä harvoja eläimiä, joka on op-
pinut käyttämään katsekontaktia vahvistaak-
seen yhteyttään ja suhdettaan ihmisen kanssa
(**KUVA 2**). Katsekontakti koiran kanssa herätti-
kin asukkaissa paljon tunteita (19):

”Näitkö, kun se katsoi minua? Se oli ystäväl-
linen katse. Pitää katsoa silmiin. Yhtä aikaa kat-
sottiin suoraan silmiin. Ei ihmisen kanssa sillä
tavalla tule katsottua.”

”Tällaisessa laitoksessa tarvitaan inhimilli-
syyttä. Se tuo eloa tänne ja se on ihana, kun se
katsoo pitkään silmiin.”

Kokkosen mukaan myös kommunikointi ja
vuorovaikutus lisääntyivät asukkaan ja koiran
välillä, mutta lisäksi koira toimi siltana ihmis-
ten väliselle keskustelulle. Koirien vierailu lisäsi
asukkaiden oma-aloitteisuutta kontaktin otta-
misessa ja vuorovaikutuksessa. Koirien vierai-
lun jälkeen asukkaat vaikuttivat tyytyväisiltä ja
ilahtuneilta. Koirien vierailuja on myös ollut
mukavaa muistella asukkaiden kanssa jälkeen-
päin (19):

”Kuka tahansa häkeltyy, kun näkee koiran,
vaikka olisi kovakin ihminen. Kiva kun käyvät
täällä. Ihania! Ne on kuin lampaita.”

”Koirien vierailu herättää ystävyyttä ja läm-
pöä. Kyllä tämä vaikuttavaa oli!”

Haapasaari kertoo, että palaute lukukoiratoi-
minnasta on aina ollut positiivista, ja antaa siitä
hyvän esimerkin: ”Moikka! Hei kattokaa, tuolta
tulee mun paras kaveri Rento, käyn sen kanssa
lukemassa!” oli neljäsluokkalainen poika huu-
dahtanut jalkapallo- ja jääkiekkokavereilleen,
kun kadulla vastaan tuli hänen lukukoirakave-
rinsa (18).

Lukukoiralle on helppo lukea, se kiinnittää
huomionsa lukijaan ja kuuntelee tarkkaavai-
sesti, mutta ei etsi virheitä eikä arvostele luke-
misen sujuvuutta tai nopeutta (**KUVA 3**). Lu-
kukoiran avulla myös lukijan keskittymiskyky
paranee. Lapsi rohkaistuu lukemaan ja haluaa
näyttää koiralle, että hän pystyy siihen. Hän
alkaa myös harjoitella lukemista tapaamisten
jälkeen. Haapasaaren mukaan oppiminen voi
olla hyvinkin nopeaa: kymmenvuotias tyttö ei
lukenut alussa lainkaan, mutta muutaman lu-
kukoirasession jälkeen hän alkoi lukea sanoja
television tekstityksistä, parin viikon kuluttua
sanomalehtiä ja siitä kolmen kuukauden kulut-
tua Taru sormusten herrasta -kirjoja (18).

Kommunikaatio

Miten koira pystyy kommunikoimaan ihmisen kanssa, vaikka kyseessä on kaksi erilaista ja eri tavoin kommunikoivaa lajia? Kommunikaatiovaikeuksia ilmenee usein, jos ihminen ei ole perehtynyt koirien käyttäytymiseen ja elekieleen, mutta koirat näyttävät tulkitsevan ihmistä huomattavasti paremmin.

Viimeisimmissä koirien aivotoimintaa selvittämissä tutkimuksissa on todettu, että koira pitää ihmistä perheenään ja luottaa ihmiseen lajitovereitaan enemmän, erityisesti kiintymyksen ja turvallisuuden osalta. Koirat myös etsivät ongelmanratkaisutilanteissa tukea ihmiseltä, sudet tai muut koiraeläimet eivät. Ihmisen ja koiran aivot toimivat lisäksi monessa suhteessa samalla tavalla: ne reagoivat sanojen merkitykseen sekä siihen, millä äänensävyllä ne on sanottu, ja prosessoivat samalla tavalla emotionaalisesti väritynyttä puhetta. Koirien aivojen vasen puolisko reagoi sanojen merkitykseen ja oikea puolisko äänen tunnesisältöön, ja kun koira kehutaan sanoilla ja äänensävyllä, aktivoituu häntätumakkeen palkitsemisalue (20).

Lopuksi

Koirasta ei turhaan puhuta ihmisen parhaana ystävänä, ja sille onkin täysin merkityksetöntä, onko ihminen rikas tai köyhä, kaunis tai ruma, lihava tai laiha tai jotakin siltä väliltä. Se hyväksyy ihmisen juuri sellaisena kuin tämä on. Vastapalvelukseksi ihmisen tulisi olla koiran paras ystävä. Suurin vastapalvelus koiralle on, että sitä kohdellaan lajitarpeen mukaisesti, koirana. Se voi hyvin, kun sitä arvostetaan ja se saa sopivaa ravintoa, riittävästi liikuntaa ja tietynlaisen vuorokausirytmien sekä mahdollisuuden käyttäytyä koiramaisesti ja muodostaa sosiaalisia suhteita rodulle ja yksilölle sopivalla tavalla (21). Ihmisen ja koiran välinen suhde voikin parhaimmillaan olla taidenautintoon verrattavaa, kuten vuoden 2016 koiratanssin maailmanmestaruuskilpailuissa (<https://www.youtube.com/watch?v=0DUcrzw9aig> tai <https://www.youtube.com/watch?v=GL3DXJE9UJk>). ■

ARI KINNUNEN, eläköitynyt ambulanssi- ja helikopterilääkäri

PIA NIKKARI, klinikkaeläinhoitaja, koirahieroja

KIRJALLISUUTTA

1. Lilja E. Suomessa on jo melkein miljoona koira, ja "tukkajumala" Morgan on näyttelykoirista kaunein. Helsingin Sanomat 27.11.2016. www.hs.fi/sunnuntai/art-200004883317.html.
2. Kaimio T. Koiran käyttäytyminen. Porvoo: WSOY 2010, s. 19–27.
3. Pennisi E. What makes dogs so friendly? Study finds genetic link to super-outgoing people [verkkosivu]. Science Magazine 19.7.2017.
4. Langinvainio H. Hyvää elämää koiran kanssa: koiran vaikutuksesta koiranomistajan hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Suomen kennelliiton julkaisuja 2/2016 [verkkodokumentti]. Suomen Kennelliitto 2015.
5. Kennelliiton tutkimus: Hyvä suhde koiraan lisää omistajan onnellisuutta [verkkosivu]. Kennelliitto 1.3.2016. www.kennelliitto.fi.
6. Vartiavaara I. Lemmikkieläimet ja ihmisen terveys. Terveyskirjasto 2006 [päivitetty 16.1.2006]. www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00009.
7. Levine G, Allen K, Braun L, ym. Pet ownership and cardiovascular risk: a scientific statement from the American Heart Association. Circulation 2013;127:2353–63.
8. Lemmikki voi vähentää kohtalokkaita sydänoireita. Uutispalvelu Duodecim 7.3.2017.
9. Owning a pet may protect you from heart disease [verkkosivu]. American Heart Association 2017. [Päivitetty 2.5.2017].
10. McConnell I, Brown C, Shoda T. Friends with benefits: on the positive consequences of pet ownership. J Pers Soc Psychol 2011;101:1239–52.
11. Jäppinen JP, Tyrväinen L, Reinikainen M, Ojala A, toim. Luonto lähelle ja terveydeksi. Ekosysteempipalvelut ja ihmisen terveys. Argumenta-hankkeen (2013–2014) tulokset ja toimenpidesuosituks. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 35/2014. Helsinki: Suomen ympäristökeskus 2014.
12. Koetilasto 2016 [verkkodokumentti]. Suomen kennelliitto 2016. www.kennelliitto.fi/sites/default/files/attachments/kokeet_ja_kaynnit_2014-2016.pdf.
13. Hyötykoirat [verkkosivu]. Suomen kennelliitto 2017. www.kennelliitto.fi/koirat/hyotykoirat.
14. Akateeminen tutkimus. Wise Nose – Suomen hajuerottelu ry. <http://wisenos.fi/akateeminen-tutkimus/>.
15. Suomen Homekoirayrittäjät ry. www.homekoirat.info/.
16. Kahilaniemi E. Eläinavusteinen interventio – asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin Tampere: Voimatuss Ky 2016, s. 19–22.
17. Kaverikoirat tuovat iloa ja elämyksiä. Suomen Kennelliitto 2017. www.kennelliitto.fi/kaverikoirat.
18. Hali-Koira. Eläinavusteinen valmentaja, eläinten kouluttaja Maarit Haapasaaari, Suomen Karva-Kaverit ry:n perustajajäsen ja pääkoordinaattori, haastattelu 7.8.2017.
19. Palvelukoti Koivu ja Tähti. Toimintaterapeutti, vapaaehtoistyön ohjaaja Maarit Kokkonen, haastattelu 27.6.2017.
20. Andics A, Gábor A, Gácsi M, ym. Neural mechanisms for lexical processing in dogs. Science 2016;353:1030–2.
21. Kaimio T. Koiran käyttäytyminen. Porvoo: WSOY 2010, s. 10–4.