

UNIVERZA NA PRIMORSKEM  
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN  
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

ZAKLJUČNA NALOGA  
TERAPEVTSKI VIDIKI ŽIVALI PRI STAROSTNIKI

MANJA ŠVAJGER

UNIVERZA NA PRIMORSKEM  
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN  
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Zaključna naloga

**Terapevtski vidiki živali pri starostnikih**

(Therapeutic effects of animals on elderly population)

Ime in priimek: Manja Švajger

Študijski program: Biopsihologija

Mentor: prof. dr. Ernest Ženko

Somentor: asist. dr. Simona Gomboc

Koper, avgust 2018

## Ključna dokumentacijska informacija

Ime in PRIIMEK: Manja ŠVAJGER

Naslov zaključne naloge: Terapevtski vidiki živali pri starostnikih

Kraj: Koper

Leto: 2018

Število listov: 34

Število referenc: 116

Mentor: prof. dr. Ernest Ženko

Somentor: asist. dr. Simona Gomboc

Ključne besede: vez med človekom in živaljo, terapija z živalmi, starostniki, domovi za ostarele

Izvleček: Število starostnikov se iz leta v leto povečuje, zato se povečujejo tudi potrebe po njihovi oskrbi in izboljšanju njihovega tako duševnega kot fizičnega zdravja. V tujini se v te namene že množično uporabljajo intervencije z živalmi, ki imajo potrjeno številne terapevtske koristi na starostnike. Avtorica je s pomočjo pregledane literature preučila pojme povezane z intervencijami z živalmi kot sta vez med človekom in živaljo in terapija z živalmi. Predstavila je tudi teorije, ki pojasnjujejo koristi živali na ljudi v tako vsakdanjem življenju kot tekom terapije ter izpostavila temeljne vidike življenj starostnikov, na katere lahko vplivamo s pomočjo živali. Ugotovila je, da lahko intervencije z živalmi pozitivno vplivajo na kardiovaskularno zdravje starostnikov, zmanjšujejo depresijo, anksioznost in osamljenost, povečajo pogostost fizične aktivnosti ter izboljšajo kvaliteto življenj starostnikov. Avtorica je s svojo zaključno nalogo izpostavila neizkoriščen potencial terapevtskih vidikov živali pri starostnikih v Sloveniji, kar bi bilo v prihodnje smiselno izboljšati, saj so številne raziskave pokazale, da lahko k izboljšanju tako fizičnega kot psihičnega zdravja starostnikov pripomore že sama prisotnost živali, kar je dokaj nizkocenovni način za promoviranje zdravja. Smiselna bi bila tudi vključitev intervencij z živalmi v domove za ostarele, kar bi lahko rešilo enega izmed glavnih problemov starajoče populacije v teh domovih – osamljenost.

### Key words documentation

Name and SURNAME: Manja ŠVAJGER

Title of the final project paper: Therapeutic effects of animals on elderly population

Place: Koper

Year: 2018

Number of pages: 34

Number of references: 116

Mentor: Prof. Ernest Ženko, PhD

Co-Mentor: Assist. Simona Gomboc, PhD

Keywords: human-animal bond, animal-assisted therapy, elderly population, residential homes

Abstract: Since the number of elderly is increasing every year the need of mental as well as physical care is increasing with it. In a lot of the foreign countries the method of getting the elderly involved with the animals has proven to be very successful in the process of improving their health. Through reliable literature, the author studied some concepts like the bond between humans and animals, as well as the therapy involving an animal. Furthermore, she introduced some theories that explain the impact that animals have on people on a daily basis and the benefits that come from the therapeutic effect of animals. She came to a conclusion that animals have a positive impact on cardiovascular health of the elderly. They reduce depression, anxiety, and loneliness. Additionally, they increase physical activity and improve the quality of life of the elderly in general. The author stressed the unused potential that animals have in connection with therapy and elderly in Slovenia. Putting more emphasis on that would make a lot of sense not only because the presence of the animal itself is proven to improve physical and mental health but also because it is a rather cheap way of promoting health. With that being said another good thing would be integrating animals into the nursing homes which would help reduce one of the biggest problems that the older population faces – loneliness.

## **ZAHVALA**

Najprej se zahvaljujem mentorju prof. dr. Ernestu Ženku in somentorici asist. dr. Simoni Gomboc za vodenje in konstruktivne komentarje, s pomočjo katerih je dobila moja zaključna naloga videz zaključne naloge. Še posebej se jima zahvaljujem, ker sta si zmerom vzela čas za temeljiti pregled naloge, česar v tistem trenutku mogoče nisem vedno najbolje cenila.

Prav tako bi se rada zahvalila družini, prijateljem in predvsem fantu, ker so me zmerom vzpodbujali, mi stali ob strani in mi dajali zagon za delo, ko mi ga je že primanjkovalo.

## KAZALO VSEBINE

1	UVOD.....	1
1.1	Namen in raziskovalna vprašanja .....	2
2	OSNOVNA RAZDELITEV TERAPEVTSKIH VIDIKOV ŽIVALI .....	3
3	KORISTI LASTNIŠTVA ŽIVALI .....	3
3.1	Koristi lastništva živali pri starostnikih .....	5
3.2	Teorije, ki razlagajo koristi vezi med človekom in živaljo.....	5
3.2.1	Teorija navezanosti.....	5
3.2.2	Teorija socialne podpore .....	6
3.2.3	Biofilna hipoteza .....	7
4	TERAPIJA Z ŽIVALMI .....	9
4.1	Uporaba terapije z živalmi .....	10
4.2	Terapevtske živali .....	10
4.3	Terapevtski učinki živali na ljudi tekom terapije.....	12
4.3.1	Zmanjšanje anksioznosti in vzburjenosti.....	12
4.3.2	Socialno posredovanje.....	13
4.3.3	Navezanost, tranzitorni objekt in zadovoljevanje socialnih potreb.....	14
4.4	Teoriji, ki na živali gledata kot na instrumente za doseganje kognitivnih in vedenjskih sprememb .....	15
4.4.1	Socialno-kognitivna teorija.....	15
4.4.2	Teorija vlog .....	16
5	UPORABA ŽIVALI V DOMOVIH ZA OSTARELE.....	17
5.1	Uporaba terapije z živalmi v domovih za ostarele.....	17
5.1.1	Kardiovaskularno zdravje.....	18
5.1.2	Depresija in anksioznost.....	19
5.1.3	Osamljenost in socialna podpora.....	19
5.1.4	Fizična aktivnost.....	19
5.1.5	Kvaliteta življenja in zadovoljstvo z življenjem.....	20
5.1.6	Druge koristi .....	20
6	SKLEPI.....	21
7	LITERATURA IN VIRI.....	23

## 1 UVOD

Znano je, da se v razvitem svetu delež starejše populacije znatno povečuje (Poredoš, 2004). Posledica podaljševanja življenjske dobe na eni strani in zmanjševanja rodnosti na drugi je povečevanje deleža starejšega prebivalstva. Življenjska doba se je v zadnjem stoletju v večini evropskih držav povečala za več kot 50 %. K temu so pripomogli različni dejavniki kot so spremembe življenjskih navad, izboljšanje zdravstva, spremembe načina obnašanja in izboljšanje socialnih pogojev. Staranje populacije je prineslo več potreb po zdravstvenih storitvah, saj ima večina starejših oseb eno ali več kroničnih bolezni. Te zdravstvene storitve pa se ne usmerjajo zgolj na poskuse podaljševanja življenja starostnikom, ampak primarno na zagotavljanje kakovostnega staranja.

Ker je staranje organizma fiziološki proces, ga ne moremo ustaviti, ampak ga lahko le upočasnimo (Poredoš, 2004). To lahko dosežemo predvsem z odstranjevanjem dejavnikov, ki povzročajo ta proces. Primarni cilj je zagotoviti kakovostno življenje, ki pa je večinoma odvisno od telesnih in duševnih funkcij, saj se z njihovim upadanjem povečuje odvisnost od okolice. Po podatkih iz leta 2004 je bilo ocenjeno, da je v svetu do 15 % oseb, ki so starejše od 65 let in potrebuje vsakodnevno pomoč pri opravilih, medtem ko je takšnih, ki so potrebni pomoči ter starejši od 80 let, kar 80 %. Ker se delež starostnikov v Sloveniji (kot tudi drugod) znatno povečuje, se povečuje tudi povpraševanje po bivanju v domovih za starostnike (Vertot, 2010). Iz leta 2007 v leto 2008 se je število oskrbovancev v domovih za starejše povečalo za skoraj desetino. Te ustanove omejuje osebne stvari, vključno s hišnimi živalmi (Banks in Banks, 2002), zato se starostniki pogosto srečujejo z osamljenostjo. V Sloveniji je bilo po zadnjih statističnih podatkih z dne 1. julija 2017 19,1 % prebivalcev, ki so bili stari 65 let ali več (Statistični urad Republike Slovenije, 2018). Pričakuje se, da bo do leta 2060 odstotek narastel na skoraj 30 % (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2018). Ker danes skoraj polovica oseb nad 85 let potrebuje dolgotrajno oskrbo, se povečujejo tudi izdatki za tovrstne nege ljudi. Ker si veliko starostnikov ne more privoščiti dolgotrajne oskrbe, je bil 3. oktobra 2017 državnemu svetu predstavljen predlog Zakona o dolgotrajni oskrbi v Sloveniji z namenom vključevanja dolgotrajne oskrbe med univerzalne pravice, ki je dostopna vsem ne glede na starost ali socialno ekonomski status (Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, 2018). Glavni cilj tega predloga je višja kakovost življenja starostnikov z omogočanjem prijaznejšega okolja.

Eden glavnih razlogov za namestitev starostnikov v domove za ostarele je nezmožnost skrbnikov nadzorovati vedenja povezana z demenco (National Institute on Aging/National Institutes of Health, 2000, po Sellers, 2005). Demenca se v 50–70 % primerih pojavi zaradi Alzheimerjeve bolezni (Ošlak in Musil, 2017, po Kavčič, 2015), verjetnost za nastanek demence pa se povečuje s starostjo. Podatki pravijo, da pred 65. letom za to boleznijo zbolijo le 1 % ljudi, pri 80. letih starosti ima Alzheimerjevo bolezen že vsak tretji posameznik, pri 90. letih pa že kar vsak drugi. Vedenja, ki se pojavljajo zaradi demence, so problematična tudi v ustanovah za oskrbo, zato bi različne terapije in zdravljenja veliko doprinesla k

boljši kvaliteti življenja starostnikov z demenco (Sellers, 2005). Veliko starostnikov se spopada z depresijo zaradi izgub ali osamljenosti (Kawamura, Niiyama in Niiyama, 2007). Starostniki v Sloveniji sicer najpogosteje obolevajo za boleznimi srca in ožilja (Jelenc, Gabrovec in Kostnapfel, 2016),

V Evropi in Združenih državah Amerike se je začela širiti terapija z živalmi, odkar so v 70. letih 20. stoletja Levinson (1962, po Kawamura idr., 2007), Corson (1975, po Kawamura idr., 2007) in drugi začeli promovirati zdravstvene prednosti interakcije med živaljo in človekom. V Združenih državah Amerike je ravno ta terapija že ena izmed predlaganih metod za zmanjšanje osamljenosti v domovih za ostarele, se pa uporablja v povezavi z drugimi terapijami. Cilj takšne terapije je zmanjšanje osamljenosti oziroma povečanje družabnost (Banks in Banks, 2002). Uporaba terapije z živalmi je tudi ena izmed tehnik, ki se lahko uporabljajo za odpravljanje nezaželenega vedenja (Sellers, 2005).

V Sloveniji imamo različne organizacije, ki se ukvarjajo s terapijo z živalmi na različnih področjih. Eno izmed organizacij poznamo po imenu Tačke pomagačke, ki se ukvarja predvsem s terapijo s pomočjo psov (Tačke pomagačke, 2018). Društvo sodeluje tudi z domovi za ostarele kot je na primer Center starejših Pristan Vipava. Znotraj doma se izvajata dva programa, in sicer terapija s pomočjo psov in družabništvo. Prvi je ciljno usmerjen in terapevtski, drugi je namenjen spontanemu individualnemu ali skupinskemu druženju s psi brez določenega terapevtskega cilja. Poznamo še druge organizacije, kot so Ambasadorji nasmeha in Društvo za aktivnosti in terapijo s pomočjo živali, ki za terapijo ne uporabljajo samo psov, ampak tudi druge živali, kot so mačke in zajci (Ambasadorji nasmeha, 2018; Društvo za aktivnosti in terapijo s pomočjo živali, 2018). Obe zgoraj imenovani organizaciji prav tako sodelujeta z domom za ostarele in sicer z Domom starejših občanov Ribnica, kjer so po uvedbi terapije s pomočjo živali opazili kar nekaj pozitivnih rezultatov kot so sprostitvev, izboljšanje motoričnih sposobnosti in podobno (Ambasadorji nasmeha, 2018).

Kljub večjemu številu slovenskih društev, ki se ukvarjajo s terapijo z živalmi, le redki sodelujejo z domovi za ostarele.

## 1.1 Namen in raziskovalna vprašanja

Namen zaključne naloge je raziskati koristi prisotnosti živali in terapije z živalmi pri starostnikih. S pomočjo pregledane literature si želimo odgovoriti na naslednja raziskovalna vprašanja:

- Kakšne so teoretične razlage vezi med človekom in živaljo ter kako nam te pomagajo pri razumevanju odnosa med živaljo in starostnikom?
- Zaradi katerih kvalitet živali se je uveljavila terapija z živalmi za starostnike?
- Kakšne so razlike v terapevtskih vidikih prisotnosti živali in terapije z živalmi pri starostnikih?



- Na katerih področjih je viden pozitiven vpliv terapije z živalmi pri starostnikih?

## 2 OSNOVNA RAZDELITEV TERAPEVTSKIH VIDIKOV ŽIVALI

V literaturi je področje, ki raziskuje vez med posameznikom in živaljo razdeljeno na dve ločeni področji: področje, ki raziskuje značilnosti lastništva živali in področje intervencij s pomočjo živali (Putney, 2013). *Lastništvo živali* je definirano kot lastitev ali imetje živali za svojo napram samo imetja živali doma (Friedmann in Thomas, 1995). *Intervencije s pomočjo živali* so aktivnosti, ki vključujejo delo in interakcijo z živalmi v terapevtskem kontekstu (Fine in Weaver, 2018). Te intervencije temeljijo na predpostavki, da je povezovanje z živalmi koristno za ljudi. Mednarodno združenje za organizacijo interakcij med človekom in živaljo (International Association for Human-Animal Interaction Organization – IAHAIO) definira intervencije s pomočjo živali kot ciljno usmerjene intervencije, ki namerno vključujejo živali v zdravstvene, izobraževalne in človeške («human») storitve za doseg terapevtskih koristi pri posamezniku (Jegatheesan idr., 2014 po Fine in Weaver, 2018). Intervencije s pomočjo živali vključujejo tako terapije z živalmi kot izobraževanje s pomočjo živali. Obstaja še podoben, a nekoliko bolj neformalen pristop z živalmi, ki se imenuje aktivnosti z živalmi.

Delta Society (n.d.) je ena večjih organizacij, ki je odgovorna za certificiranje terapije z živalmi v Združenih državah Amerike (Kruger in Serpell, 2006). Objavila je definicijo terapije z živalmi («AAT») in jo tako dokončno ločila od aktivnosti z živalmi («AAA»). *Terapija z živalmi* je (kot je že napisano zgoraj) ciljno naravnana intervencija, pri kateri žival, ki izpolnjuje določenim kriterijem, sodeluje pri postopku zdravljenja. Terapija z živalmi vključuje usposobljenega strokovnjaka na tem področju, ki načrtuje in izvaja terapijo. Ključni značilnosti sta: specifično določeni cilji za vsakega posameznika ter meritve napredka. *Aktivnosti z živalmi* ponujajo priložnosti za motivacijske, izobraževalne, rekreacijske in/ali terapevtske koristi, ki pripomorejo k izboljšanju kvalitete življenja. Aktivnosti se izvajajo v različnih okoljih s strani usposobljenih strokovnjakov in/ali prostovoljcev ter z živalmi, ki ustrezajo specifičnim kriterijem. Pri tem se od prostovoljcev in ostalih usposobljenih za to delo ne pričakuje pisanje podrobnih opomb, odsotni so specifični terapevtski cilji, vsebina obiska pa je spontana.

Najprej bodo predstavljene koristi samega lastništva živali, ki se od intervencij z živalmi razlikujejo predvsem v tem, da ne poteka v terapevtskem kontekstu in nima vnaprej postavljenega cilja.

## 3 KORISTI LASTNIŠTVA ŽIVALI

Vez med človekom in živaljo je vse bolj znanstveno raziskana (Putney, 2013). Turner (2007, po Granger in Kogan, 2006) je ugotovil, da je vez med človekom in živaljo fenomen, ki obstaja že vse od takrat, ko so ljudje začeli udomačevati živali. Moč te vezi je

živalim omogočila hitro usvojitev vloge člana družine. Konrad Lorenz (etolog), Boris Levinson (psihoterapevt, katerega številni smatrajo za očeta terapije z živalmi) in Leo Bustad (ustanovitelj »Delta Society«) so bili najverjetneje trije najvplivnejši pionirji področja, ki raziskuje vez med človekom in živaljo (Granger in Kogan, 2006).

Odbor ameriškega veterinarskega zdravniškega združenja (The American Veterinary Medical Association's Committee) vez med človekom in živaljo opredeljuje kot obojestransko koristen in dinamičen odnos, na katerega vplivajo vedenja, ki so pomembna za zdravje in blagostanje obeh (JAVMA, 1998, po Fine in Weaver, 2018). To vključuje čustvene, psihološke in fiziološke interakcije med ljudmi, živalmi ter okoljem.

Skozi različne raziskave se je oblikovalo prepričanje, da interakcija z živaljo dobro vpliva na počutje ljudi (Sable, 1995; Walsh, 2009; Wells, 2009). Predvsem zdravniki z različnih področij so se osredotočili na terapevtsko vlogo, katero imajo živali v življenju njihovih pacientov. Raziskave so pokazale, da vez z živalmi daje veliko fizioloških, psiholoških in relacijskih koristi (Walsh, 2009; Velde, Cipriani, Fisher, 2004; Kawamura idr., 2007). Študije so pokazale pozitivne učinke živali na otroke (Vidović, Štefić in Bratko, 1999; Mallon, 1994), družine (Covert, Whiren, Keith in Nelson, 1985), študente (Hart, 2006b), osamljene ljudi (Hart, 2006b), hospitalizirane paciente (Barker in Dawson, 1998) in zapornike (Strimple, 2003). Prav tako pripomorejo k posameznikovemu blagostanju in izboljšanju kvalitete življenja (Wells, 2009). Vez med človekom in živaljo pozitivno vpliva na fiziološko in psihološko zdravje njihovih lastnikov (Enders-Slegers, 2000), pri starejših posameznikih s spodbujanjem dnevnih aktivnosti (Raina, Waltner-Toews, Bonnett, Woodward in Abernathy, 1999; Siegel, 1990) in pri osebah, okuženih z virusom HIV, hišne živali dopolnjujejo njihove podporne odnose s prijatelji in družino ter jih ščitijo pred osamljenostjo (Castelli, Hart in Zasloff, 2011; Kabel, Khosla in Teti, 2015). Osebe, ki so živele z AIDS-om in so imele v lastništvu hišne živali, so manj poročale o depresiji kot osebe z AIDS-om in brez živali (Siegel, Angulo, Detels, Wesch in Mullen, 1999). Poleg vsega tega so bile še potrjene številne kardiovaskularne in vedenjske koristi lastništva živali (Allen, Blascovich in Mendes, 2002; Baun, Oetting in Bergstrom, 1991). Spet druge raziskave so pokazale, da lahko navezanost na hišno žival zniža nivo kortizola in poviša nivo oksitocina v krvi (Fine in Weaver, 2018). Oksitocin je peptidni hormon, ki je povezan z občutjem sreče pri ljudeh, pomiritvijo, potrpežljivostjo, zaupanjem in senzitivnostjo za neverbalne oblike komunikacije ter socialno povezovanje. Medicinske sestre so v preteklosti že uporabljale terapijo z živalmi v predoperativnem času, da bi zmanjšale anksioznost, izboljšale človekov pozitivni pogled na življenje in zmanjšale potrebo po predoperativnih zdravilih (Miller in Ingram, 2000). Nekaj raziskovalcev (Baun in McCabe, 2003; Manor, 1991; Vance, 2005) je postavilo teorijo, da terapija z živalmi pozitivno vpliva na bolnike Alzheimerjeve bolezni tako, da jim pomaga ohranjati pozitivna čustva, njihov ponos in občutek odgovornosti, motivacije ter socialnosti. Poleg tega lahko odnosi z

živalmi olajšajo učenje, zagotovijo udobje, izboljšajo občutek varnosti in samopodobo (Rosenkoetter, 1991).

### **3.1 Koristi lastništva živali pri starostnikih**

Vež med človekom in živaljo se nadaljuje tudi v pozno obdobje življenja (Pachana, Massavelli in Robleda-Gomez, 2011). Od spremstva živali imajo največ koristi starejši odrasli (Headey, 1999). Siegel (1990) je opazil, da so starejše osebe, ki so imele domačo žival, manjkrat obiskale zdravnika v roku enega leta kot osebe, ki živali niso imele. Starostniki, ki imajo doma mačko, kažejo manj depresivnih simptomov (Branson, Boss, Cron in Turner, 2017), medtem ko so se starostniki, ki so imeli doma psa, več sprehajali, imeli so nižji indeks telesne teže ter so bili redkeje pri zdravniku (Curl, Bibbo in Johnson, 2016). Prav tako je bilo potrjeno, da ima redno igranje s hišnim ljubljencem pozitivne in dolgotrajne učinke na fizično zdravje starostnikov (Tucker, Friedman, Tsai in Martin, 1995). Starost je obdobje, ko izgube niso redke – še posebej v kratkem časovnem obdobju (Pachana, Massavelli in Robleda-Gomez, 2011). Lastništvo hišnih živali zmanjšuje osamljenost pri starejših odraslih – še posebej pri tistih, ki živijo sami (Siegel, 1990; Stanley, Conwell, Bowen in Van Orden, 2014). Raziskava Akiyama, Holtzman in Britz (1987) je primerjala ravnokar ovdovele ženske, ki so imele hišne živali z ovdovelimi ženskami, ki živali niso imele. Rezultati so pokazali, da so se slednje pogosteje soočale s težavami kot so glavoboli, zaprtje, težave s požiranjem, strahovi in občutki panike. Prav tako so pogosteje poročale o rabi zdravil tekom obdobja žalovanja. Narejena je bila tudi raziskava, ki je dokazala, da lastniki živali po upokojitvi doživijo izboljšanje na področju zadovoljstva z življenjem in občutka osebne varnosti v primerjavi s tistimi, ki niso lastniki živali (Norris, Shinew, Chick in Beck, 1999).

### **3.2 Teorije, ki razlagajo koristi vezi med človekom in živaljo**

Literatura je enotna v prepričanju, da interakcija z živalmi ljudem nudi psihološke in fiziološke koristi (Fine in Weaver, 2018). Poraja se vprašanje, zakaj je tako. Obstajajo tri glavne teorije, ki na različne načine razlagajo ta fenomen. Poudariti je treba, da obstajajo še druge, vendar so te tri vodilne na tem področju. Prve se pri razlaganju osredotočajo na navezanost, druge predvsem povezujejo živali z objekti socialne podpore in dajejo večji poudarek na širšo socialno mrežo, spet tretje se nanašajo na prirojene želje ljudi po povezavi z drugimi živimi organizmi.

#### **3.2.1 Teorija navezanosti**

Teorija navezanosti pomaga razložiti socio-emocionalne in vedenjske lastnosti vezi med človekom in živaljo (Meehan, Massavelli in Pachana, 2017). Kadar govorimo o navezanosti, govorimo o specifičnem vidiku odnosa med otrokom in njegovim skrbnikom,

ki ima velik vpliv na otrokov občutek varnosti (Bowlby, 1982). Namen navezanosti ni igranje, hranjenje in učenje otroka (Waters in Cummings, 2000). Navezanost je, ko primarni skrbnik otroku predstavlja varno zatočišče in izvor udobja, kamor se lahko otrok zateče ter brez strahu raziskuje okolje. Bowlbyjeva teorija navezanosti govori o otrokovi prirojeni potrebi po povezavi s primarno figuro navezanosti, ki je običajno mater (Bretherton, 1992). Ta vez je pomembnejša od vseh ostalih in lahko deprivacija le-te vodi do dolgotrajnih posledic v življenju otroka, ki bi bile vidne kot težave na kognitivnem, socialnem in čustvenem področju.

Raziskovalci so za enega od številnih razlogov, zakaj se ustvari vez med človekom in živaljo izpostavili občutek, da te nekdo potrebuje (Fine in Beck, 2015). Bowlbyjeva teorija navezanosti razlaga potrebo človeka po zaščiti drugih in občutka zaščite s strani drugih (Bretherton, 1992). B. E. Barba (1995) je predlagala, da je vloga ljudi v odnosu do njihovih ljubljencev vzporedna vlogi v odnosu med ljudmi, še posebej vlogi starša v odnosu do otroka. Tako kot se mlajši otroci zanašajo na svoje starše, se hišni ljubljenci zanašajo na svoje človeške družabnike glede stalne oskrbe, zaščite pred nevarnimi situacijami in razlagi njihovih stanj namesto njih, zaradi njihovega pomanjkanja znanja jezika (npr. razlaga lastnika veterinarju). Številni lastniki živali se s svojimi ljubljenci igrajo kot z otroki in govorijo z njimi z otroškim glasom (Hirsch-Pasek in Treiman, 1982, po Fine in Beck, 2015). Številni lastniki živali razvijejo antropomorfnega vedenja do njihovih ljubljencev, kar se kaže v projiciranju svojih čustev, motivov in kvalitet na živali ter pogostem dojemanju živali kot nadomestek za druge ljudi (Selby in Rhoades, 1981). Beck in Katcher (2003) sta prišla do ugotovitve, da delitev življenj s hišnimi živalmi daje ljudem občutek varnosti in prinese v njihovo življenje več konstantnosti. Medtem ko lahko navezanost na ljudi v nekaterih situacijah in nekaterim ljudem povzroča anksioznost, je navezanost na živali enostavnejša (Smokovic idr., 2012, po Fine in Weaver, 2018). To dejstvo razlagajo nekatere raziskave, ki kažejo na to, da so lahko včasih odnosi med človekom in živaljo stabilnejši kot odnosi med ljudmi (Beck in Madresh, 2008). Ta učinek je lahko pomemben v terapevtskih odnosih, kjer lahko nevtralni vpliv živali stabilizira terapevtske odnose (Beck in Madresh, 2008).

### **3.2.2 Teorija socialne podpore**

Nekatere študije niso odkrile korelacije med socialno podporo in navezanostjo na živali, kar nakazuje na to, da obstaja razlika med tema dvema pojmomoma (Winefield, Black in Chur-Hansen, 2008). Teorija socialne podpore je na prvi pogled sorodna teoriji navezanosti, vendar se bolj osredotoča na širšo socialno mrežo posameznika, medtem ko teorija navezanosti govori zgolj o vzpostavitvi vezi med človekom in živaljo. Socialna podpora je definirana kot čustvena, praktična in neformalna podpora, ki je ponujena s strani posameznikove socialne mreže podpornih odnosov (Fine in Weaver, 2018). Odrasli in otroci pogosto identificirajo svoje hišne živali kot člane socialne mreže, ki jim

zagotavljajo čustveno podporo za soočanje z družinskimi spremembami in stresom (Meehan, Massavelli in Pachana, 2017). Živali lahko prav tako zagotavljajo poseben tip socialne podpore, ki je brezpogojna in neobsojajoča (Pachana, Massavelli in Robleda-Gomez, 2011).

D. Bryant (2008, po Fine in Beck, 2015) je predlagala, da večina ljudi potrebuje socialno podporo, saj se bodo tako lažje spopadli s težkimi situacijami. Trdila je, da je socialna podpora temelj za zdravo funkcioniranje in mentalno zdravje. Verjame, da so hišni ljubljenci odlični vir socialne podpore za ljudi ter imajo tudi pozitivni učinek na njihovo fizično in duševno zdravje. McNicholas in Collis (1995) sta izpostavila, da nekateri ljudje postanejo bolj navezani na svoje živali kot na druge ljudi, ker so mnenja, da so živali vedno na razpolago za zadovoljevanje njihovih potreb. Trdila sta, da je ljudem pogosto lažje vzpostaviti stik z živalmi kot z ljudmi, prisotnost psa pa lahko olajša socialne interakcije z drugimi ljudmi. Bonas, McNicholas in Collis (2000) so mnenja, da je odnos med posameznikom in psom podoben odnosu med dvema človekoma, saj žival preskrbi lastnika z udobjem in pozitivnim socialnim izkupičkom. Narejene so bile tudi raziskave, ki so predpostavljale, da lahko prisotnost živali učinkuje kot varovalni faktor pri stresu (Allen, Blascovich in Mendes, 2002). E. B. Strand (2004) je odkrila, da lahko zdrav odnos s hišnim ljubljencem pomaga otrokom ločiti se od preprirov med starši. Izpostavila je, da lahko živali postanejo zdrava alternativna zatočišča za otroke tekom preprirov staršev. Na drugi strani je Wells (2005) odkril, da je lahko tudi gledanje videoposnetkov rib, ptičev in opic varovalni faktor pri stresu. Njegova odkritja kažejo, da ima opazovanje živali v mirnem okolju pomirjajoči učinek na naše vedenje. Socialna podpora, katero ponujajo živali, lahko presega preprosto radost družabništva (Fine in Weaver, 2018). Ena izmed pomembnejših koristi, ki je povezana s socialno podporo, je rekreacijska aktivnost, ki pomaga ljudem, da ostanejo fizično aktivni in tako bolj zdravi (Zeltman in Johnson, 2011, po Fine in Weaver, 2018), zagotovo pa poveča možnost socialnih interakcij z drugimi ljudmi, katere posameznik sreča v tem času. Lastništvo hišnih živali lahko izboljša tudi socialno podporo med družinskimi člani v času, ko se posamezniki družijo tekom skrbi za žival. Vez med človekom in živaljo tako krepi človeške odnose, kar pa je prav tako vidno v intervencijah s pomočjo živali (Fine in Weaver, 2018).

### **3.2.3 Biofilna hipoteza**

Biofilna hipoteza nudi dodatni vpogled v odnose ljudi z drugimi vrstami živih bitij (Fine in Weaver, 2018). Teorija izhaja iz predpostavke o prirojeni potrebi ljudi po povezavi z drugimi živimi organizmi. Biofilija je definirana kot inherentna potreba ljudi po razumevanju in povezovanju z naravo (Wilson, 1984, po Kellert, 1995). Tudi v današnjih časih smo ljudje za svoje preživetje odvisni od okolja (Kellert, 1995). Življenje v mestih in znotraj stavb je zmanjšalo izpostavljenost naravnemu okolju, odnosi z živalmi pa stik z naravo ponovno vračajo. Verjetno je, da intervencije s pomočjo živali delujejo globlje z

namenom ponovne vzpostavitve povezave ljudi z naravo oziroma ponovne vzpostavitve ravnovesja navezanosti in povečanja blagostanja tako ljudi kot narave (Kellert, 1995). Koncept biofilne hipoteze opisuje različne odzive ljudi na naravo, ki pomagajo pri razumevanju odnosa med človekom in živaljo.

#### 3.2.3.1 Humanistični odziv

Humanistični odziv pomaga pri razvoju individualnih odnosov in družabništva (Fine in Weaver, 2018). Ljudje imamo željo po navezanosti in naklonjenosti, zato lahko razvoj odnosov z živalmi pripomore k fizičnemu zdravju ter čustvenem blagostanju posameznikov. Naraven odnos z živaljo v varnem okolju lahko pomaga osebam pri gradnji odnosov z drugimi ljudmi in zadovoljitvi čustvenih potreb.

#### 3.2.3.2 Moralistični odziv

Moralistični odziv spodbuja ljudi, da so prijazni in pomagajo drugim ter se vedejo v skladu z etičnimi in moralnimi prepričanji (Bernstein, 2005, po Fine in Weaver, 2018). Zavzema se za deljenje virov in medsebojno sodelovanje. Prav tako pa je lahko tudi izvor krivde, obžalovanja, anksioznosti in skrbi. Vez z živaljo lahko zaradi razmišljanja ljudi o tem, kako njihova dejanja vplivajo na druge, pripelje do močnejše empatije, sočutja in odgovornosti za svoja dejanja.

#### 3.2.3.3 Naturalistični odziv

Ta odziv omogoča sprostitev misli in telesa tekom vključevanja naravo (Fine in Weaver, 2018). Naturalistični odziv je viden v posameznikovih željah po tem, da bi bili del narave zaradi avanture. V odnosu med človekom in živaljo je ta odziv viden v igri, ki služi kot sredstvo za doseg ponovne vzpostavitve povezave z naravo.

#### 3.2.3.4 Simbolični odziv

Simbolični odziv ponuja ljudem način kreativne povezave z naravo in komunikacije čustev ter je odsev intelektualne rasti in adaptacije (Fine in Weaver, 2018). Prisotnost živali lahko pomaga ljudem pri občutenju večjega ugodja pri komunikaciji in izražanju, saj živali ne sodijo, niso kritične in ne sprašujejo.

#### 3.2.3.5 Estetski odziv

Estetski odziv se pojavi na primer, ko ljudje reagirajo na cvetoče rože, jesenske barve ali lep sončni zahod (Fine in Weaver, 2018). Cenjenje vizualnih percepcij okolja povzroča pozitivna in pomirjajoča čustva. Ljudje lahko občutijo enak estetski odgovor miru in sproščenosti poleg živali.

### 3.2.3.6 Naravoslovni odziv

Za ljudi je drugi vir varnosti znanje (Fine in Weaver, 2018). Naravoslovni odziv je želja po povečanju znanja o tem kako in zakaj okolje deluje kot deluje. Znanje o svetu povečuje znanje o sebi, kar izboljšuje samopodobo in zaznavo lastne učinkovitosti. Posameznik lahko pri svoji živali vidi, kako se živali sproščajo, potrebujejo spanec in okrevanje ter kako je ogroženo njihovo zdravje v primeru slabe prehrane ter to znanje prenese na svoje življenje.

## 4 TERAPIJA Z ŽIVALMI

Boris M. Levinson (1962, po Mallon, Ross, Klee in Ross, 2006) je bil prvi strokovno usposobljen klinik, ki je uradno predstavil in dokumentiral način, s katerim lahko prisotnost živali pospeši razvoj odnosa med terapevtom in pacientom ter poveča pacientovo motivacijo. Takšno vrsto terapije je poimenoval živalska terapija (»pet therapy«), ki je zdaj znana kot terapija z živalmi (»animal-assisted therapy«).

Terapija z živalmi je intervencijska metoda, pri kateri je žival, ki ustreza specifičnim kriterijem, vključena v proces zdravljenja in je vodena s strani usposobljenega strokovnjaka, ki skrbi za interakcijo med živaljo in človekom (Motomura, Yagi in Ohyama, 2004, po Kawamura idr., 2007). Uvajanje živali je namenjeno izpolnitvi vnaprej določenih ciljev različnih terapij, za katere se verjame, da jih je težko doseči drugače oziroma je terapija z živalmi najboljši način za doseganje le-teh (Nimer in Lundahl, 2015). Cilje terapije z živalmi delimo na mentalne, telesne, motivacijske in izobraževalne (Marinšek in Tušak, 2007). Terapija z živalmi je oblikovana z namenom izboljšanja posameznikovega fizičnega, socialnega, čustvenega in/ali kognitivnega delovanja (Mangalavite, 2014). Njena uporaba se je izkazala za pozitivno, saj izboljša posameznikovo razpoloženje in fizično blagostanje.

Največja prednost terapije z živalmi je omogočanje terapevtu, da lahko hkrati vpliva na več pacientovih vidikov in se posledično lahko osredotoči na povečanje pacientove vztrajnosti, gibljivosti, pozornosti in okretnosti oziroma na več področij posameznikovega funkcioniranja (Marinšek in Tušak, 2007). Prav tako lahko pride do izboljšanja na duševnem področju – na primer povečanje samozaupanja, motivacije, grajenje odnosov in zmanjševanje stresa. Marinšek in Tušak (2007) verjameta, da do takšnih izboljšanj hkrati ne pride pri nobenem drugem programu zdravljenja.

Mednarodno združenje za organizacijo interakcij med človekom in živaljo (International Association for Human-Animal Interaction Organization – IAHAIO) je vodilna globalna zveza organizacij, ki delujejo na področju interakcij med človekom in živaljo (International Association for Human-Animal Interaction Organization, 2018). Številne članice te organizacije se ukvarjajo z aktivnostmi z živalmi, terapijo z živalmi, izobraževanjem s pomočjo živali in treniranjem živali. IAHAIO ima preko 90 članic iz različnih držav kot so

Hrvaška, Italija, Avstrija, Nemčija, Švica in drugih. Iz Slovenije ni nobene organizacije, ki bi bila članica te mednarodne organizacije.

#### **4.1 Uporaba terapije z živalmi**

Način uporabe terapije z živaljo se razlikuje glede na vrsto terapevtske živali (npr. pes, konj ...), okolja, v katerem se terapija izvaja (npr. bolnišnica, kamp ...), trajanje terapije ter vrsto terapije (individualna ali skupinska) (Nimer in Lundahl, 2015).

Terapija z živalmi je že bila prakticirana v številnih zdravstvenih ustanovah in se običajno ne uporablja kot samostojno zdravljenje, ampak kot dodatek ali v povezavi z drugimi posegi (Nimer in Lundahl, 2015). Na primer, terapija z živalmi je bila uporabljena kot dopolnilo k fizični terapiji tako, da se je v terapijo vključilo sprehajanje psov in krtačenje mačk. V tem kontekstu so aktivnosti oblikovane tako, da povečajo mišično moč in izboljšajo kontrolo nad finimi motoričnimi sposobnostmi. Tako interakcija z živaljo pripomore k doseganju specifičnih ciljev fizične terapije, živali pa imajo edinstveno zmožnost pozornosti do pacienta, kar služi k povečanju interesa za aktivnosti in zdravemu mentalnemu funkcioniranju (Chandler, 2005, po Nimer in Lundahl, 2015). Terapija z živalmi se prav tako uporablja za izboljšanje duševnega zdravja. Pri uporabi terapije z živalmi pri otrocih se otroka spodbuja k nežnemu ljubkovanju in govorjenju z živaljo, da bi se naučil ustreznega dotika, zmanjšal anksioznost, povečal občutek povezanosti z drugim živim bitjem, zmanjšal osamljenost ter razvil številne druge spretnosti (Nimer in Lundahl, 2015).

Terapija z živalmi se uporablja za številne klinične probleme (Nimer in Lundahl, 2015). Eden izmed teh je sindrom avtističnega spektra. Odkrili so visoko korelacijo med terapijo z živalmi in povečanjem prosocialnega vedenja avtističnega otroka in zmanjšanjem tipičnih avtističnih vedenj (Redefer and Goodman, 1989; Silva, Correia, Lima, Magalhães in de Sousa, 2011). Prav tako se uporablja za zmanjševanje stresa ob obisku zdravnikov (Havener, Gentes, Thaler, Megel, Baun, Driscoll, Beiraghi in Agrawal, 2001), za zmanjševanje anksioznosti in agresivnosti (Kanamori, Suzuki, Yamamoto, Kanda, Matsui, Kojima, Fukawa, Sugita in Oshiro, 2001; Majić, Gutzmann, Heinz, Lang in Rapp, 2013), čustvenih težav (Barker in Dawson, 1998; Parish-Plass, 2008) in fizičnih težav (Nathanson, Castro, Friend in McMahon, 1997; Odendaal, 2000). Terapija z živalmi se uporablja za ljudi vseh starosti – tako otroke, mladostnike kot odrasle in starostnike (Nimer in Lundahl, 2015).

#### **4.2 Terapevtske živali**

Primerna žival za terapijo bo iskala naklonjenost in interakcijo s pacientom. Idealen živalski kandidat za terapijo je zdrav, prosocialen, vzornega obnašanja, usposobljen, poslušen, čist, negovan in star najmanj 1 leto (Horowitz, 2010).



Najpogosteje so za terapijo z živalmi uporabljeni psi, kar lahko izvira iz dejstev, da je pse lahko trenirati, so udomačeni in lahko dostopni (Nimer in Lundahl, 2015). Za pse prav tako velja, da imajo na ljudi pomembnejši in večji vpliv kot druge živali (Nimer in Lundahl, 2015). Očitno je, da so bili psi vzgojeni za sobivanje s svojimi lastniki, saj opravljajo kar nekaj različnih vlog, kot so varovanje, lov, gnanje črede in ribolov, zapolnijo pa tudi mesto našega najboljšega prijatelja (Clutton-Brock, 1995, po Fine in Beck, 2015). Vedno bolj se povečuje zanimanje znanstvenikov za vedenje in kognicijo psov. Eno močnejših področjih se ukvarja s preučevanjem sposobnosti psov razumevanja našega vedenja (Hare idr., 2002, po Fine in Beck, 2015). Horowitz (2009, po Fine in Beck, 2015) razlaga, da sposobnost komunikacije psov z ljudmi izvira iz njihove predispozicije, s pomočjo katere preučijo naše obraze, da bi našli poglobitve informacije za vodenje in pomiritev. Prav tako pa so psi zelo dobri opazovalci naših reakcij (Horowitz, 2009; po Fine in Beck, 2015). Za vključitev psa v terapijo je potrebno temeljito veterinarsko preverjanje, preizkus temperamenta in preverjanje stopnje treniranosti (Marinšek in Tušak, 2007).

Mačke se za terapijo uporabljajo predvsem v primerih, ko pes ni ustrezen za določenega posameznika oziroma drugače povedano, ko posameznik ne mara psov, se jih boji ali je na njih alergičen (Marinšek in Tušak, 2007). Primerna mačka za terapijo je takšna, ki se pusti božati po vseh delih telesa in je ob tem zadovoljna, kar nakazuje s predenjem.

Za terapijo so uporabne tudi druge živali kot so morski prašički, zajčki, hrčki, konji, krave, ovce, koze, race, goske in podobne (Marinšek in Tušak, 2007). Vsaka vrsta živali ima določene prednosti in se jo zato določi glede na težave posameznika oziroma cilje same terapije. Psi so ena izmed redkih vrst živali, ki so ves čas na voljo svojim lastnikom ali družabnikom (Hart, 2006a). Nekatere pasme so trenirane tako, da izboljšajo ali dopolnijo posameznikove senzorne, kinestetične ali lokomotorne sposobnosti. Psi imajo od vseh vrst živali najbolj razvito sposobnost povečanja komunikativnosti svojih lastnikov ali družabnikov, zato se v terapiji najpogosteje uporabljajo za osamljene ali depresivne. Starejši odrasli pogosteje poročajo o tem, da se počutijo bolje ob majhnih pasmah, ki jih ne morejo prevrniti in zavzamejo manj prostora (Hart, 2006a). Mačke za razliko od psov zahtevajo manj časa in truda. Mačke so zabavne in lepe živali, ki nudijo mirnejše interakcije (Hart, 2006a). Mačke se v terapiji najpogosteje uporabljajo z namenom povečanja interakcij. Najustreznejše so za ljudi, ki imajo zasedena življenja in jih ni doma tekom dneva, saj ne potrebujejo toliko pozornosti kot psi ali za ljudi, ki niso najboljšega zdravja, saj jih ni potrebno sprehajati. Raziskava Fritz, Hart, Farver in Kass (1996) je pokazala, da so se ženske srednjih let, ki so trpele za Alzheimerjevo boleznijo, ob prisotnosti mačke počutile manj obremenjene in depresivne. Podobno je raziskava Castelli, Hart in Zasloff (2001) izpostavila, da so mačke idealne hišne živali za moške z napredno obliko AIDS-a, saj bi jim lahko številne zahteve psov predstavljale velik stres. Prednosti manjših živali kot so ptiči, manjši sesalci ali ribe je v tem, da zavzamejo manj prostora in so dostopnejše za ljudi, ki živijo doma in za razne institucije (Hart, 2006a). Medtem ko so ptiči dobri pri

pridobivanju pozornosti, imajo ribe sproščujoči učinek na opazovalce in lahko zmanjšajo njihovo anksioznost. Konji se po drugi strani uporabljajo zgolj pod nadzorom dobro usposobljenega strokovnjaka in lahko pozitivno vplivajo na izboljšanje ravnotežja, koordinacije, drže, kontrole fine motorike, artikulacije in izboljšanje kognitivnih sposobnosti (Sterba, 2007).

### **4.3 Terapevtski učinki živali na ljudi tekom terapije**

Področju intervencij s pomočjo živali primanjkuje enotnih in splošno sprejetih ali empirično podprtih teoretičnih okvirjev za razlago kako in zakaj je lahko odnos med živaljo in človekom potencialno terapevtski (Kruger in Serpell, 2010). V literaturi je predstavljeno precej različnih možnih mehanizmov delovanja, večina izmed teh se osredotoča na domnevne edinstvene intrinzične lastnosti živali, ki se pojavijo v korist terapiji. Drugi gledajo na živali kot na živeče instrumente, ki so lahko uporabljeni za pozitivno vplivanje na pacientovo samopodobo in vedenje skozi pacientove pridobitve številnih sposobnosti ter sprejemanja osebne odgovornosti (te bodo predstavljene v naslednjem podpoglavju). Spodaj so predstavljeni učinki živali na ljudi, ki se najpogosteje najdejo v literaturi in v nekaterih primerih so to tiste teorije, ki ponujajo najboljše okvirje za bodoče študije.

#### **4.3.1 Zmanjšanje anksioznosti in vznburjenosti**

Ideja, da lahko prisotnost ali interakcija z živalmi deluje pomirjajoče na ljudi, je dandanes že široko razširjena (Kruger in Serpell, 2006). Ena izmed bolj priljubljenih razlag tega fenomena izvira s strani E. O. Wilsona in že zgoraj razložene biofilne hipoteze (1984, po Kruger in Serpell, 2006). Njegova teorija trdi, da imamo ljudje gensko pogojeno nagnjenost k temu, da nas privlačijo drugi živeči organizmi (Kahn, 1997, po Kruger in Serpell, 2006). Gledano z evolucijskega vidika, so imeli ljudje večje možnosti preživetja, če so posvečali pozornost k poznavanju opozoril s strani okolja. Čeprav v literaturi obstajajo številne reference, ki nakazujejo na to, da lahko prisotnost živali povzroči pomirjajoče učinke na ljudi (Bardill in Hutchinson, 1997; Brickel, 1982; Friedmann in sodelavci, 1983; Mallon, 1994; Mason in Hagan, 1999; Reichert, 1998; Reimer, 1999, po Kruger in Serpell, 2006), ni kakšnih prepričljivih podatkov, ki bi nakazovali na to, da so ti učinki posledica kakšne prirojene privlačnosti do živali (Kruger in Serpell, 2006).

Brickel (1985; po Kruger in Serpell, 2010) je ponudil teorijo učenja za drugo razlago potencialnih antianksiolitičnih koristi živali v terapevtskih kontekstih. Teorija učenja trdi, da bo aktivnost, ki je prijetna, delovala samoojačevalno in se bo najverjetneje ponovila v prihodnosti. Neprijetna aktivnost ali aktivnost, ki povečuje anksioznost (npr. boleč ali neprijeten obisk terapevta) lahko vodi do izogibanja ali preklica vedenja. Tako kot so ugodne aktivnosti samoojačitvene, izogibanje bolečini in neugodja povzroči negativno

okrepitev. Brickel (1982, po Kruger in Serpell, 2006) je mnenja, da lahko živali, ki so predstavljene v terapevtskem kontekstu, služijo kot varovalni faktor pri stresu in sredstvo za preusmerjanje pozornosti iz stimulusa, ki povzroča anksioznost osebe. Če teorija drži, ponavljajoča izpostavljenost preusmerjevalnim lastnostim živali povzroči zmanjšanje ali popolno odsotnost anksioznosti.

Ker številne evolucijske teorije in teorije učenja niso točno razložile, zakaj na nekatere ljudi živali delujejo pomirjajoče, so se številni raziskovalci odločili raziskati in izmeriti številne človeške fiziološke odzive na interakcijo z živalmi (Kruger in Serpell, 2010). Študije, ki so se osredotočale na antianksiolitske učinke prisotnosti živali, so najpogosteje vključevale meritve srčnega utripa in krvnega pritiska kot pokazatelja vzbujenosti (DeMello, 1999; Friedmann in ostali, 1980, 1983; Katcher in ostali, 1983 po Kruger in Serpell, 2010), nekaj študij pa je zbiralo tudi podatke o drugih spremenljivkah, kot je temperatura kože, vedenjska manifestacija stresa, anksioznost kot lastnost ali stanje, nivo holesterola, trigliceridi in feniletilamini v plazmi (Anderson in ostali, 1992; Freidmann in ostali, 2000; Hansen in ostali, 1999; Nagengast in ostali, 1997; Odendaal in Lehmann, 2000; Wilson, 1991, po Kruger in Serpell, 2010). Kakor tudi ostala področja v literaturi o intervencijah z živalmi, so tudi ta odkritja nasprotujoča in je zaradi prevelikih temeljnih metodoloških razlik med študijami nemogoče oblikovati zaključek glede vpliva živali na vzdraženost, saj so bili zaznani tako negativni kot pozitivni učinki.

Glede na vse obstoječe raziskave, je lahko najbolj verodostojen zaključek ta, da lahko prisotnost nekateri živalih povzroči pomirjajoče učinke na nekatere ljudi v nekaterih kontekstih (Kruger in Serpell, 2010).

#### **4.3.2 Socialno posredovanje**

Opazovanje, da lahko živali služijo kot katalizatorji ali mediatorji človeških socialnih interakcij in lahko pospešijo postopek vzpostavljanja odnosa med pacientom in terapevtom, je pogosto zabeleženo v literaturi o intervencijah s pomočjo živali (Kruger in Serpell, 2006). Strokovnjaki na tem področju so predpostavili, da lahko živali spodbudijo pogovor s svojo prisotnostjo in spontanim vedenjem ter s tem postanejo nevtralni in zunanji subjekt, na katerega se lahko ljudje osredotočijo (Levinson, 1969, po Kruger in Serpell, 2006). Študije, ki so želele preučiti učinek socialne facilitacije živali, so prišle do podobnih pozitivnih rezultatov na različnih populacijah (otroci s fizičnimi primanjkljaji, starostniki, študenti, tipični lastniki psov, odrasli in mladostniki v psihiatričnih bolnišnicah) (Kruger in Serpell, 2010). Socialna facilitacija je pojem, ki se uporablja za opisovanje sprememb učinkovitosti delovanja posameznika v prisotnosti drugih ljudi (Strauss, 2002). Poleg tega je v literaturi o intervencijah s pomočjo živali opisano, da lahko pacienti tako razkrijejo ali se pogovarjajo o težkih mislih, čustvih, motivaciji, konfliktih ter to projicirajo na resnično ali izmišljeno žival (Mason in Hagan, 1999; Reichert, 1998; Reimer, 1999; Serpell, 2000; Wells idr., 1997, po Kruger in Serpell, 2006).

V podporo hitrejšega grajenja odnosa, so številni eksperimenti na študentih prišle do zaključka, da so ljudje zaznani kot srečnejši, prijaznejši, bogatejši, manj ogrožajoči in bolj sproščeni, ko so prikazani na sliki s prijazno živaljo kot če so na sliki brez nje (Lockwood, 1983; Rossbach in Wilson, 1992; Wells in Perrine, 2001, po Kruger in Serpell, 2010). V ključni pilotni študiji so Corson, Gwynne in Arnold (1977) preučevali vpliv programa sprehajanja psov na majhnem številu odraslih in adolescentnih psihiatričnih pacientih, ki so bili označeni za socialno umaknjene in neodzivne na druge oblike terapije. Kvantitativni rezultati te študije vključujejo zmanjšanje odzivnega časa pacientov na vprašanje postavljeno s strani terapevta, eksponentno rast števila besed, ki so jih pacienti uporabili za odgovore in povečanje odstotka odgovorjenih vprašanj (Corson, Gwynne in Arnold, 1977). V treh študijah, ki so preučevale majhno število subjektov, ki so se sprehajali s psi ali brez njih v znanih ali neznanih okoljih, so ugotovili znatno povečanje pozitivnih socialnih interakcij z neznanci v času, ko je bil prisoten pes (Eddy in ostali, 2001; Mader in ostali, 1989; Messent, 1983, po Kruger in Serpell, 2010).

Študije, ki so preučevale povečanje pozitivnih socialnih interakcij med neznanci ob prisotnosti živali, so bile uniformno pozitivne (Kruger in Serpell, 2010). Če poleg velikega števila dokazov o hitrejši gradnji odnosa med pacientom in terapevtom upoštevamo še dokaze o olajšanju interakcije med njima, imajo te najdbe pomembne posledice za zdravstveno prakso. Če lahko prisotnost živali na videz naredi terapevta srečnejšega, prijaznejšega, manj ogrožajočega in bolj sproščenejšega, se zdi logično trditi, da bi nekateri pacienti hitreje dosegli večji občutek udobja. Živali lahko tudi omogočajo hitrejši razvoj delovne alianse s tem, da postanejo tema pogovora, na katero se je mogoče osredotočiti v interakciji. Ker je rezultat terapije močno povezan s kvaliteto terapevtskega odnosa, si ta vidik intervencij s pomočjo živali zasluži podrobnejšo raziskavo.

### **4.3.3 Navezanost, tranzitorni objekt in zadovoljevanje socialnih potreb**

Literatura o intervencijah s pomočjo živali govori o vezi, ki se splete med človekom in živaljo, in ki poleg drugih dejavnikov pomaga pacientom za doseg terapevtskih ciljev (Bardill in Hutchinson, 1997; Harbolt in Ward, 2001; Kale, 1992; Mallon, 1994, po Kruger in Serpell, 2006). V zvezi z navezanostjo je Bowlby (1982) trdil, da imamo ljudje prirojeno potrebo po socialnih interakcijah in te interakcije postanejo usmerjene proti specifičnim osebam oz. figuram. Vedenja kot je nasmeh, držanje in dotikanje so vidne v recipročnih odnosih med otrokom in figuro navezanosti. Ta vedenja se ne razvijejo samo do primarne figure navezanosti, ampak se lahko pojavijo tudi usmerjene proti nadomestnim figuram. Takšna vedenja, kot jih opisuje Triebenbacher, zagotovo vidimo pri interakciji ljudi z živalmi (Kruger in Serpell, 2010). Prav tako lahko rečemo, da ljudje razvijejo navezanost z živalmi, ampak povezava med navezanostjo in pozitivnimi terapevtskimi učinki še vedno ni popolnoma jasna. Teorije, ki so povezane z navezanostjo in socialnimi potrebami,

pomagajo pri razvoju razumevanja potencialne vrednosti sodelujočih živali pri terapiji (Kruger in Serpell, 2010).

Koncept navezanosti obsega tudi pojem tranzitornega objekta (Kruger in Serpell, 2006). Čeprav se ta pojem običajno nanaša na zelo majhne otroke, ga različne literature (Katcher, 2000; Levinson, 1970, 1978, 1984; Mallon, 1994; Reichert, 1998; Triebenbacher, 1998, po Fine 2010) povezujejo z odnosom ljudi in živali na splošno. Winnicott (1971, po Kruger in Serpell, 2006) je prehodni tranzitorni objekt definiral kot predmet ali objekt, kot je odeja ali mehka igrača, ki za otroka služi kot tolažilna funkcija in mu pomaga blažiti normalni razvojni stres pri separaciji od primarnega skrbnika. V terapevtskem kontekstu je žival pogosto opisana kot blažilec stresa ob začetnih fazah terapije (Kruger in Serpell, 2010).

Živali lahko služijo kot objekt navezanosti in tranzitorni objekt, vendar je pomembno izpostaviti, da sta ti dve vlogi medsebojno izključujoči (Cwik, 1991, po Kruger in Serpell, 2010). Navezanost se nanaša na dolgotrajno čustveno vez, medtem ko se pojem »tranzitorno« nanaša na prehod iz enega stanja na drugo in odsotnost trajajoče vezi. V kontekstu intervencij s pomočjo živali je terapevtsko bolj zaželeno, da je žival v vlogi tranzitornega objekta in ne figura navezanosti. Namen tranzitornega objekta je, da se vede kot most do bolj socialno zaželenega nivoja delovanja. Namen živali ni služiti kot nadomestilo neuspešnih ali nezadostnih človeških odnosov. To ne pomeni, da ni zaželeno oblikovanje čustvenih vezi z živalmi, ampak da je lahko spodbujanje močne navezanosti v teku terapije neetično (Cwik, 1991, po Kruger in Serpell, 2010).

#### **4.4 Teoriji, ki na živali gledata kot na instrumente za doseganje kognitivnih in vedenjskih sprememb**

Znotraj sledečih predstavljenih teorij, se na živali gleda kot na živa, interaktivna orodja, ki se lahko uporabljajo v pomoč ljudem, da lahko vidijo sebe in svet iz drugih vidikov ter dodajo nove sposobnosti in odgovornosti k svojemu vedenjskemu repertoarju (Kruger in Serpell, 2010). Čeprav obstaja nekaj prekrivanj med tema teorijama in teorijami, ki so bile opisane zgoraj, jih loči poudarek na oblikovanju delovne alianse med pacientom in živaljo pri sledečih. Poudariti je potrebno, da obstajajo še druge teorije, ki se nanašajo na ta pojav, vendar sta predstavljeni teoriji vodilne na tem področju.

##### **4.4.1 Socialno-kognitivna teorija**

Osnove socialno-kognitivne teorije prihajajo iz dela Holt in Brown (1931, po Holt, 1933), ki podpira teorijo, da vsa dejanja živali temeljijo na zadovoljitvi psiholoških potreb ljudi.

Kognitivna in socialno-kognitivna teorija gradita na predpostavki, da obstaja trajna recipročna povezava med kognicijo, vedenjem in okoljem človeka (npr. če mislim, da sem slab človek, se bom vedel kot slab človek in bom najverjetneje obravnavan kot slab človek s strani ljudi okoli mene) (Kruger in Serpell, 2006). Cilj terapije je uvesti pozitivne

spremembe v posameznikovo samo-percepcijo z izboljšavami na področju samopodobe, samoučinkovitosti, internalizacije lokusa nadzora in tako dalje. Učenje in spremembe pridejo skozi opazovanje, oponašanje, direktna navodila in/ali asociacije (Allen, 2000; LaJoie, 2003, po Kruger in Serpell, 2010).

V literaturi o intervencijah s pomočjo živali lahko pogosto naletimo na cilj, da se oseba nauči primernih vedenj skozi opazovanje (Fine, 2000; Rice idr., 1973; Taylor, 2001; Vidrine idr., 2002, po Kruger in Serpell, 2010). Druga korist, ki je pogosto opisana v literaturi, je zmožnost živali, da ljudem pomagajo pri učenju primernih socialnih interakcij in razumevanju vzrokov ter učinkov njihovega vedenja (Brooks, 2001; Nebbe, 1991, po Kruger in Serpell, 2010). Živali naj bi nudile edinstveno pomoč z zagotavljanjem povratne informacije o socialnem vedenju z njihovimi iskrenimi in takojšnjimi odzivi na tako ugodne kot neugodne dražljaje.

Trije dodatni in medsebojno povezani vidiki socialno-kognitivne teorije so še posebej pomembni pri uporabi živali v terapevtske namene: samoučinkovitost, uspešnost in avtonomija (Kruger in Serpell, 2010). Samoučinkovitost je prepričanje v svojo sposobnost izbire in uporabe vedenj, ki bodo pripeljala do pričakovanih ter želenih rezultatov (Allen, 2000, po Kruger in Serpell, 2010). Uspešnost vključuje uspešno izvedbo vedenj, ki se jih je se je oseba v preteklosti bala. Intervencije s pomočjo živali so pogosto strukturirane okoli izboljšanja teh treh področij. Avtonomija je sposobnost neodvisnega vedenja.

Ugotovitve raziskav, ki so bile narejene v kontekstu socialno-kognitivnih raziskav, nakazujejo na številne koristi intervencij s pomočjo živali, saj se kaže, da lahko s pomočjo teh intervencij omilimo čustvi nemoči in manjvrednosti (Kruger in Serpell, 2010).

#### **4.4.2 Teorija vlog**

Teorija vlog je podobna socialno-kognitivni teoriji, saj poudarja vlogo socialnega okolja v razvojnem procesu (Kruger in Serpell, 2010).

Obstajajo različne razlage kdaj in kdo je razvil teorijo vlog (Newman in Newman, 2017). Najverjetneje je bilo delo Biddle in Thomas (1966, po Newman in Newman, 2017) prvo delo, ki je poskušala združiti številna neodvisna besedila, ki so se navezovala na osnovne pojme teorije vlog. V tem teoretičnem okvirju je vloga definirana kot katerikoli skupek vedenj, ki imajo socialno sprejeto funkcijo in sprejeto kodo norm (Newman in Newman, 2017). Teorija trdi, da ko ljudje stopijo v nove vloge, spremenijo svoje vedenje za boljšo prilagoditev normam te vloge. Vidno je, da so te spremembe pozitivne ali negativne glede na domnevno vlogo in domnevni kontekst te vloge (Newman in Newman, 2017).

Intervencije, ki so namenjene spremembi vedenja, le-to dosejajo na način, da si pacienti predstavljajo novo vlogo, s pomočjo katere dobijo priložnost za učenje in pozitivne spremembe (Kruger in Serpell, 2010). Takšen način se razlikuje od igre vlog v tem, da v

tem primeru ne gre zgolj za posnemanje določenih vlog, temveč si pacienti sami zamislijo novo vlogo (Kruger in Serpell, 2010).

Številne intervencije s pomočjo živali lahko uvrstimo v ta teoretični okvir in do neke mere lahko sem uvrstimo tudi vsak program, ki zagotavlja posamezniku, da trenira ter skrbi za živali, kar mu dovoljuje možnost preizkušanja v vlogah učitelja ali skrbnika (Brickel, 1985, po Kruger in Serpell, 2010).

## 5 UPORABA ŽIVALI V DOMOVIH ZA OSTARELE

Prisotnost živali in sama terapija z živalmi ima na starostnike podobne učinke kot na ostalo populacijo, vendar je potrebno poudariti nekaj posebnosti, saj starostniki veljajo za bolj ranljive zaradi morebitnih zdravstvenih ali socialnih težav (Marinšek in Tušak, 2007). Največji sprožilec stresa je ravno odhod v dom za ostarele, na kar nakazuje podatek, da se kar tri četrtine slovencev temu upira (Pečjak, 1998). V domovih za ostarele je velika stopnja umrljivosti med starejšimi odraslimi v prvih mesecih po nastanitvi. Eden izmed vzrokov je ta, da se starejši težko prilagajajo novim življenjskim situacijam. Prav tako je zaradi velikega števila »sostanovalcev« težje vzpostaviti pristne človeške stike (Pečjak, 1998). Problem se pojavi tudi pri preživljanju prostega časa, katerega imajo starostniki na pretek in ne vedo, kako ga izkoristiti. Veliko starostnikov pa se prav tako sooča s številnimi kroničnimi obolenji, ki jim poslabšujejo kvaliteto življenja (Pečjak, 1998).

Obstajajo tri možnosti vključitve živali v domove za ostarele (Marinšek in Tušak, 2007). Prva so aktivnosti in terapije s pomočjo živali, druga je namestitev domskih živali in tretja možnost je, da starostnik ob prihodu v dom s seboj pripelje tudi svojo živali. Slednjo imajo stanovanjci najraje, saj jim je ob prisotnosti živali, ki ji zaupajo, prehod v novo okolje lažji (Marinšek in Tušak, 2007).

### 5.1 Uporaba terapije z živalmi v domovih za ostarele

Za starejše odrasle se vedno več uporablja terapije in aktivnosti z živalmi (Banks in Banks, 2002; Banks, Willoughby in Banks, 2007; Gee, Mueller in Curl, 2017; Richeson, 2003; Velde idr., 2004), saj pogosto občutijo zmanjšanje kvalitete življenja in povečan stres kot posledica s starostjo povezanih sprememb (Chandler, 2017). Obstoječe raziskave tako imetja hišnih živali kot terapij in aktivnosti z živalmi so pokazale obetavne rezultate pozitivnih koristi na zdravje in blagostanje starostnikov (Richeson, 2003). Terapija z živalmi se v domovih za ostarele ne uporablja samo z namenom, da bi starejši ljudje čutili varnost v oskrbi, ampak zato, da se bodo dobro počutili na socialnim in psihološkem kot tudi telesnem področju (Marinšek in Tušak, 2007). Terapija z živalmi je pri tej populaciji še toliko koristnejša, saj živali skozi terapijo starostnikom nudijo socialne interakcije in neprestano senzorno stimulacijo, kar jim v domovih za ostarele pogosto primanjkuje (Marinšek in Tušak, 2007).

Kot je bilo že omenjeno v uvodu, imamo v Sloveniji tri organizacije, ki se ukvarjajo s terapijo z živalmi in sodelujejo z domovi za ostarele. Društvo Tačke pomagačke sodelujejo s Centrom starejših Pristan Vipava, Domom upokojencev Vrhnika, Domom starejših občanov Ljubljana Vič-Rudnik, Obalnim domom upokojencev Koper in številnimi drugimi (Tačke pomagačke, 2018). Drugi društvi se imenujeta Ambasadorji nasmeha in Društvo za aktivnosti in terapijo s pomočjo živali (Ambasadorji nasmeha, 2018; Društvo za aktivnosti in terapijo s pomočjo živali, 2018) in za razliko od društva Tačke Pomagačke poleg psov uporabljata tudi druge vrste živali. Obalni dom upokojencev Koper na primer poroča o številnih pozitivnih učinkih živali na starostnike (Obalni dom upokojencev Koper, 2018). V ta dom redno prihajata dve psički, ki se vključujeta v program delovne terapije in koristi se kažejo na področjih motorike, sensorike, percepcije, miselnih funkcij, socialno-emocionalnega področja in dnevnih aktivnosti. Na podobna področja so uspeli s terapijo z živalmi vplivati v Domu starejših občanov Ljubljana Vič-Rudnik, ki so še posebej izpostavili izboljšano psiho-fizično kondicijo njihovih stanovalcev (Dom starejših občanov Ljubljana Vič-Rudnik, 2018).

V Sloveniji imamo 102 domova za starejše (Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, 2018), vendar jih niti polovica ne sodeluje s kakšnim društvom za terapijo in aktivnostmi z živalmi, čeprav so bile ugotovljene številne koristi. Temeljne koristi terapije in interakcij z živalmi so predstavljene spodaj.

### **5.1.1 Kardiovaskularno zdravje**

Ene izmed najbolj znanih raziskav na področju interakcij med človekom in živaljo in vpliva le-teh na zdravje so se osredotočile na povezavo med interakcijami z živalmi in kardiovaskularnim zdravjem ter odzivi na stres (Allen in ostali, 2002; Gee idr., 2017; Steed in Smith, 2002).

Ljudje s hišnimi ljubljenci imajo znatno nižji srčni pritisk in utrip ter hitreje okrevajo po stresu (Allen in ostali, 2002; Steed in Smith, 2002). Friedmann in drugi (2013) so odkrili, da je prisotnost psa povezana z nižjim sistoličnim in diastoličnim krvnim tlakom, medtem ko je prisotnost mačke povezana z višjim diastoličnim in nižjim sistoličnim krvnim tlakom v normalnem dnevu starostnika. Ta odkritja kažejo na to, da so hišne živali, še posebej psi, učinkovita intervencija za zmanjševanje razvoja in progresije hipertenzije, ki je zelo pogosta pri starejših odraslih. Prav tako so Friedmann, Thomas in Son (2011) odkrili povezavo med lastništvom domačih živali in daljšim življenjem po srčnem infarktu. V skladu s tem je Ameriško srčno združenje (American Heart Association – AHA) izpostavilo, da lastništvo hišnih živali (še posebej psov) zmanjšuje tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja (Levine in ostali, 2013).



### 5.1.2 Depresija in aksioznost

Veliko raziskav interakcij med človekom in živaljo se je osredotočilo na vlogo živali v lajšanju duševnih zdravstvenih motenj kot sta depresija in anksioznost (Gee, Mueller in Curl, 2017; Le Roux in Kemp, 2009; Majić idr., 2013; Moretti, De Ronchi, Bernabei, Marchetti, Ferrari, Forlani, Negretti, Sacchetti in Atti, 2011; Souter in Miller, 2007; Steed in Smith, 2002). Aktivnosti in terapije z živalmi zmanjšujejo depresivne simptome pri različnih populacijah, še posebej pri starostnikih (Colombo, Buono, Smania, Raviola in De Leo, 2006; Le Roux in Kemp, 2009; Majić idr., 2013; Moretti idr., 2011; Olsen, Pedersen, Bergland, Enders-Slegers, Patil, in Ihlebæk, 2016; Souter in Miller, 2007; Steed in Smith, 2002). Ti učinki so še posebej vidni pri starostnikih z blago do zmerno demenco (Travers, Perkins, Rand, Bartlett in Morton, 2013) ali kakšno duševno boleznijo kot je psihoza (Morretti idr., 2011). Podobno je bilo potrjeno, da aktivnosti in terapije s pomočjo živali zmanjšujejo anksioznost in občutke žalosti ter povečujejo pojavnost pozitivnih čustev pri pacientih z Alzheimerjevo boleznijo (Mossello, Ridolfi, Mello, Lorenzini, Mugnai, Piccini, Barone, Peruzzi, Masotti in Marchionni, 2011) ter pri pacientih, ki so hospitalizirani zaradi odpovedi srca (Cole, Gawlinski, Steers in Kotlerman, 2007).

### 5.1.3 Osamljenost in socialna podpora

Osamljenost je pogost problem, ki se pojavlja med starostniki v domovih za ostarele (Russell, Cutrona, de la Mora in Wallace, 1997, Calvert, 1989; Routasalo in Pitkala, 2003). Veliko raziskav je potrdilo, da je terapija z živalmi ena izmed učinkovitih metod za zmanjšanje osamljenosti v domovih za ostarele (Banks in Banks, 2002; Banks in Banks, 2005; Gallagher, 2017; Gee idr., 2017 Sollami, Gianferrari, Alfieri, Artioli, in Taffurelli, 2017). Starostniki, ki živijo s hišnim ljubljencem, so manj osamljeni od tistih, ki hišnih ljubljencev nimajo (Sollami idr., 2017). Potrjeno je bilo tudi, da so individualni obiski živali učinkovitejši od skupinskih (Banks idr., 2007).

Do teh učinkov pride, ker je pri starostniki osnovna potreba po dotikih pogosto nezadovoljena in živali lahko pomagajo zadovoljiti to potrebo z omogočanjem božanja in objemanja (Abramowitz, 2000, po Mercer, 2015). Aktivnosti z živalmi izboljšajo nivo socialnih interakcij pri starejših psihiatričnih pacientih (Haughie, Milne in Elliott, 1992) ter pri pacientih z demenco, ki prebivajo v domovih za ostarele (Sellers, 2006).

### 5.1.4 Fizična aktivnost

Poleg koristi za duševno zdravje in blagostanje, so lastniki hišnih živali (še posebej psov) pogosteje fizično aktivni (Gee idr., 2017). Starejši odrasli, ki imajo hišnega ljubljence, se pogosteje sprehajajo kot tisti, ki jih nimajo in s tem se ohranja tudi boljše fizično zdravje (Curl idr., 2016). V študiji Herbert in Greene (2001) so odkrili, da so starostniki v domovih za ostarele s psom prehodili več kot tisti, ki so hodili brez psa.

### **5.1.5 Kvaliteta življenja in zadovoljstvo z življenjem**

Pri starejših odraslih se zaradi prehoda v novo starostno obdobje pogosto pojavlja stres, ki je povezan z nižjo kvaliteto življenja (Steed in Smith, 2002). Ta stres je posledica poslabšanja tako kognitivnih kot fizičnih sposobnosti in zavedanja bližine konca življenja. Raziskave so pokazale, da je bila terapija z živali povezana s povečanjem zadovoljstva z življenjem in kvalitete življenja pri starostnikih, vključno s tistimi, ki imajo demenco ali kakšne kognitivne primanjkljaje (Colombo idr., 2006; Olsen, Pedersen, Bergland, Enders-Slegers, Patil, in Ihlebæk, 2016; Steed in Smith, 2002). Prav tako lahko aktivnosti z živalmi pripomorejo k izboljšanju razpoloženja in socialnih interakcij (Banks in Banks, 2002; Vrbanac, Zečević, Ljubić, Belić, Stanin, Brkljača Bottegaro, Jurkić, Škrilin, Bedrica in Žubčić, 2013) pri prebivalcih domov za ostarele.

### **5.1.6 Druge koristi**

Rezultati so prav tako pokazali, da terapija z živalmi zmanjšuje pojavnost nezaželenega vedenja pri prebivalcih domov za ostarele (Richeson, 2003; Sable, 1995, po Sellers, 2005). Terapija z živalmi ima ugodne posledice na starostnike v domovih za ostarele, saj povečuje njihovo pozornost in izboljšuje zmožnost koncentracije (Marinšek in Tušak, 2007). Prav tako se pozitivni vplivi terapije z živalmi kažejo v povečani skrbi zase (Marinšek in Tušak, 2007). Pri pacientih z demenco, ki prebivajo v domovih za ostarele, je bilo s pomočjo aktivnosti z živalmi opaženo zmanjšano vznemirjenje (Sellers, 2006).

## 6 SKLEPI

V zaključni nalogi sem predstavila koristi vezi med človekom in živaljo, katere sem želela primerjati s koristmi terapije z živalmi. Ugotovljeno sem skušala zožati na starostnike, saj me je zanimala predvsem ta populacija. Živali imajo pomirjajoče učinke na ljudi, kar pomeni, da lahko tekom terapije pri nekaterih pacientih zmanjšujejo anksioznost in vznemirjenost. Ti učinki so vidni tudi pri sami prisotnosti živali, saj živali nudijo sprostitvev in užitek, kar bi povezala z rezultati študij, ki so dokazali, da prisotnost živali znižuje nivo kortizola in povišuje nivo oksitocina v krvi. Potrebno je poudariti, da to ne drži univerzalno, saj lahko pri različnih posameznikih izzovejo različne odzive. Ena izmed koristi uporabe živali tekom terapije je hitrejše vzpostavljanje odnosa med pacientom in terapevtom, saj lahko živali služijo kot mediatorji človeških socialnih interakcij. Prisotnost živali naj bi prav tako prikazalo terapevta kot prijaznejšega in manj ogrožajočega skozi pacientove oči. Terapija z živalmi pacientom koristi tudi z vidika navezanosti ali tranzitornega objekta. Medtem ko pri navezanosti govorimo o dolgotrajni čustveni vezi, se pojem tranzitorni objekt nanaša zgolj na nekakšen prehodni objekt iz enega stanja v drugo. Prav tako pa lahko že sama vez z živaljo zadovoljuje številne psihosocialne potrebe. Izpostaviti je potrebno še pozitivne učinke prisotnosti živali na tako duševno kot fizično zdravje, saj lahko prisotnost živali preprečuje razvoj bolezni, prav tako pa nekatere živali lahko zaznajo bolezen in pomagajo olajšati zdravljenje. Ti učinki so še posebej koristni pri starostnikih, ki pogosto bolehalo za številnimi boleznimi.

V zaključni nalogi so me zanimale še teoretične razlage vezi med človekom in živaljo ter katere so tiste kvalitete živali, ki pozitivno vplivajo na starostnike tekom terapije. V veliko teorijah so poudarjeni pozitivni vplivi same vezi med človekom in živaljo, ki se naj bi po prvi teoriji razvila iz potrebe po tem, da nas nekdo potrebuje, saj so hišne živali navsezadnje popolnoma odvisne od lastnikov. Prav tako se naj bi ta vez na podlagi druge teorije razvila, ker hišni ljubljenci nudijo njihovim lastnikom nekakšno vrsto socialne podpore. Biofilna hipoteza pa je teorija, v kateri je vez med človekom in živaljo razložena s prirojenimi željami ljudi po povezavi z drugimi živimi organizmi. Spet druge teorije dajejo večji poudarek na oblikovanje delovnega razmerja med pacientom in živaljo, ki je potencialno terapevtski.

Ugotovila sem, da se ponekod po domovih za starostnike terapija z živalmi že uporablja, vendar ne prav pogosto, čeprav je to v tujini že uveljavljena praksa. Ker naj bi starostniki v Sloveniji najpogosteje obolevali za boleznimi srca in ožilja, se mi zdi pomembno poudariti, da so nekatere raziskave prišle do zaključkov, da terapija s pomočjo živali pozitivno vpliva na kardiovaskularno zdravje in sicer, da naj bi prisotnost hišnih živali zniževala srčni pritisk in utrip. Študije so prav tako pokazale, da živali zmanjšujejo depresijo in anksioznost starostnikov v domovih za ostarele, kar pa se povezuje s pogostim problemom, osamljenostjo. Veliko raziskav je dokazalo, da lahko terapija z živalmi zmanjša osamljenost v domovih za ostarele, kar je povezano z navezanostjo, občutkom bližine in

varnosti. Živali naj bi tudi pozitivno pripomogle k socialnim interakcijam med prebivalci domov za ostarele. Ne smemo zanemariti tudi pozitivnih vplivov na fizično zdravje starejših odraslih. Vsi ti dejavniki pa pozitivno vplivajo na kvaliteto življenj in zadovoljstvo z življenjem starostnikov.

Čeprav so bile ugotovljene številne koristi živali na ljudi, se v Sloveniji terapevtskih vidikov živali pri starostnikih ne izkorišča tako, kot bi se lahko. Smiselno bi se bilo več ukvarjati z izboljšanjem kvalitete življenja starejših prebivalcev glede na to, da jih bo iz leta v leto več. Številne raziskave so pokazale, da lahko k izboljšanju tako fizičnega kot psihičnega zdravja pripomore že sama prisotnost živali, kar je lahko nizkocenovni način za promoviranje zdravja. Prav tako pa bi bila smiselna vključitev intervencij z živalmi v domove za ostarele, saj so bile ugotovljene številne koristi.

## 7 LITERATURA IN VIRI

Akiyama, H., Holtzman, J. M. in Britz, W. E. (1987). Pet ownership and health status during bereavement. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 17(2), 187-193.

Allen, K., Blascovich, J. in Mendes, W. B. (2002). Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends, and spouses: The truth about cats and dogs. *Psychosomatic medicine*, 64(5), 727-739.

Ambasadorji nasmeha (2018). Pridobljeno februarja 2018 iz: <http://ambasadorji-nasmeha.si/>

Ashley, P., Eriksson, J. in Jeon, A. (2016). Animal Assisted Therapy: An Effective Solution for Symptoms of Dementia in Institutionalized Elderly Patients.

Banks, M. R. in Banks, W. A. (2002). The effects of animal-assisted therapy on loneliness in an elderly population in long-term care facilities. *The Journals of Gerontology*, 57(7), 428-432.

Banks, M. R. in Banks, W. A. (2005). The effects of group and individual animal-assisted therapy on loneliness in residents of long-term care facilities. *Anthrozoos*, 18(4), 396-408.

Banks, M. R., Willoughby, L. M. in Banks, W. A. (2007). Animal-assisted therapy and loneliness in nursing homes: use of robotic versus living dogs. *JAMDA*, 9(3), 173-177.

Barba, B. E. (1995). A critical review of research on the human/companion animal relationship: 1988 to 1993. *Anthrozoös*, 8(1), 9-19.

Barker, S. B. in Dawson, K. S. (1998). The effects of animal-assisted therapy on anxiety ratings of hospitalized psychiatric patients. *Psychiatric services*, 49(6), 797-801.

Baun, M. M., Oetting, K. in Bergstrom, N. (1991). Health benefits of companion animals in relation to the physiologic indices of relaxation. *Holistic Nursing Practice*, 5(2), 16-23.

Baun, M. M. in McCabe, B. W. (2003). Companion animals and persons with dementia of the Alzheimer's type: Therapeutic possibilities. *American Behavioral Scientist*, 47(1), 42-51.

Beck, A. M. in Katcher, A. H. (2003). Future directions in human-animal bond research. *American Behavioral Scientist*, 47(1), 79-93.

Beck, L. in Madresh, E. A. (2008). Romantic partners and four-legged friends: An extension of attachment theory to relationships with pets. *Anthrozoös*, 21(1), 43-56.

Bonas, S., McNicholas, J. in Collis, G. M. (2000). Pets in the network of family relationships: An empirical study. *Companion animals and us: Exploring the relationships between people and pets*, 209-236.

Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678.

Branson, S. M., Boss, L., Cron, S. in Turner, D. C. (2017). Depression, loneliness, and pet attachment in homebound older adult cat and dog owners. *Journal of Mind and Medical Sciences*, 4(1), 38-48.

- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental psychology*, 28(5), 759.
- Calvert, M. M. (1989). Human-pet interaction and loneliness: a test of concepts from Roy's adaptation model. *Nursing Science Quarterly*, 2(4), 194-202.
- Castelli, P., Hart, L. A. in Zasloff, R. L. (2001). Companion cats and the social support systems of men with AIDS. *Psychological Reports*, 89(1), 177-187.
- Chandler, C. K. (2017). *Animal-assisted therapy in counseling*. ZDA: Taylor & Francis.
- Cole, K. M., Gawlinski, A., Steers, N. in Kotlerman, J. (2007). Animal-assisted therapy in patients hospitalized with heart failure. *American Journal of critical care*, 16(6), 575-585.
- Colombo, G., Buono, M. D., Smania, K., Raviola, R. in De Leo, D. (2006). Pet therapy and institutionalized elderly: a study on 144 cognitively unimpaired subjects. *Archives of gerontology and geriatrics*, 42(2), 207-216.
- Corson, S. A., E'L, C., Gwynne, P. H. in Arnold, L. E. (1977). Pet dogs as nonverbal communication links in hospital psychiatry. *Comprehensive Psychiatry*, 18(1), 61-72.
- Covert, A. M., Whiren, A. P., Keith, J. in Nelson, C. (1985). Pets, early adolescents, and families. *Marriage & Family Review*, 8(3-4), 95-108.
- Curl, A. L., Bibbo, J. in Johnson, R. A. (2016). Dog walking, the human–animal bond and older adults' physical health. *The Gerontologist*, 57(5), 930-939.
- Dom starejših občanov Ljubljana Vič-Rudnik (2018). Terapija z živalmi. Pridobljeno julija 2018 iz: <http://www.dso-vic.si/bivanje-v-domu/terapija-z-zivalmi>
- Društvo za aktivnosti in terapijo s pomočjo živali (2018). Pridobljeno februarja 2018 iz: <https://www.zivali-terapevti.si/>
- Enders-Slegers, M. J. (2000). The meaning of companion animals: Qualitative analysis of the life histories of elderly cat and dog owners. V *Companion animals and us: Exploring the relationships between people and pets*, 237-256.
- Fine, A. H. in Beck, A. M. (2015). Understanding Our Kinship with Animals: Input for Health Care Professionals Interested in the Human–Animal Bond. V A. H. Fine (ur.) *Handbook on Animal-Assisted Therapy (Fourth Edition)* (str. 3-10). UK: Elsevier.
- Fine, A. H. in Weaver, S. J. (2018). The human–animal bond and animal-assisted intervention. V M. Bosch in W. Bird (ur.), *Oxford Textbook of Nature and Public Health: The Role of Nature in Improving the Health of a Population*, (str. 132-138). UK: Oxford University Press.
- Friedmann, E. in Thomas, S. A. (1995). Pet ownership, social support, and one-year survival after acute myocardial infarction in the Cardiac Arrhythmia Suppression Trial (CAST). *The American journal of cardiology*, 76(17), 1213-1217.
- Friedmann, E., Thomas, S. A. in Son, H. (2011). Pets, depression and long-term survival in community living patients following myocardial infarction. *Anthrozoös*, 24(3), 273-285.
- Friedmann, E., Thomas, S. A., Son, H., Chapa, D. in McCune, S. (2013). Pet's presence and owner's blood pressures during the daily lives of pet owners with pre-to mild hypertension. *Anthrozoös*, 26(4), 535-550.

- Fritz, C. L., Hart, L. A., Farver, T. B. in Kass, P. H. (1996). Companion animals and the psychological health of Alzheimer patients' caregivers. *Psychological Reports*, 78(2), 467-481.
- Gallagher, E. in Russ, M. (2017). Strategies to Decrease Depression from Social Isolation Among the Elderly Population.
- Gee, N. R., Mueller, M. K. in Curl, A. L. (2017). Human–Animal Interaction and Older Adults: An Overview. *Frontiers in psychology*, 8, 1416.
- Granger, B. P. in Kogan, L. R. (2006). Characteristics of Animal-Assisted Therapy/Activity in Specialized Settings. V A. H. Fine (ur.), *Handbook on Animal-Assisted Therapy (Second Edition)*, (str. 263-286). UK: Elsevier.
- Hart, L. A. (2006). Methods, standards, guidelines, and considerations in selecting animals for animal-assisted therapy: Part A: Understanding animal behavior, species, and temperament as applied to interactions with specific populations. In *Handbook on Animal-Assisted Therapy (Second Edition)* (pp. 81-97).
- Hart, L. A. (2006). Psychosocial benefits of animal companionship. In *Handbook on Animal-Assisted Therapy (Second Edition)* (59-78).
- Haughie, E., Milne, D. in Elliott, V. (1992). An evaluation of companion pets with elderly psychiatric patients. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 20(4), 367-372.
- Havener, L., Gentes, L., Thaler, B., Megel, M., Baun, M., Driscoll, F., Beiraghi, S. in Agrawal, N. (2001). The effects of a companion animal on distress in children undergoing dental procedures. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 24(2), 137-152.
- Headey, B. (1999). Health benefits and health cost savings due to pets: preliminary estimates from an Australian national survey. *Social indicators research*, 47(2), 233-243.
- Herbert, J. H. in Greene, D. (2001). Effect of preference on distance walked by assisted living residents. *Physical & Occupational Therapy In Geriatrics*, 19(4), 1-15.
- Holt, B. E. (1933). Animal Drive and the Learning Process. An Essay Toward Radical Empiricism. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 78(5), 554.
- Horowitz, S. (2010). Animal-assisted therapy for inpatients: Tapping the Unique Healing Power of the Human–Animal Bond. *Alternative and Complementary Therapies*, 16(6), 339-343.
- International Association for Human-Animal Interaction Organization (2018). The IAHAIO white paper. Pridobljeno julija 2018 iz: <http://iahaio.org/best-practice/white-paper-on-animal-assisted-interventions/>
- Jelenc, M., Gabrovec, B. in Kostnapfel, T. (2016). Poraba zdravil pri slovenskih starostnikih v letu 2016. *Javno zdravje 2017*, 1(1), 34-44.
- Kabel, A., Khosla, N. in Teti, M. (2015). The dog narratives: Benefits of the human–animal bond for women with HIV. *Journal of HIV/AIDS & social services*, 14(4), 405-416.
- Kanamori, M., Suzuki, M., Yamamoto, K., Kanda, M., Matsui, Y., Kojima, E., Fukawa, H., Sugita, T. in Oshiro, H. (2001). A day care program and evaluation of animal-assisted

therapy (AAT) for the elderly with senile dementia. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*®, 16(4), 234-239.

Kawamura, N., Niiyama, M. in Niiyama, H. (2007). Long-term evaluation of animal-assisted therapy for institutionalized elderly people: a preliminary result. *Psychogeriatrics*, 7(1), 8-13.

Kellert, S. R. (1995). The Biological Basis for Human Values of Nature. V S. R. Kellert in E. O. Wilson (ur.), *The biophilia hypothesis*, (str. 42-72). Washington: Island Press.

Kennedy, T. in Jordahl-Iafrato, M. (2018). Animal-Assisted Interventions for Older Adults-Part 2. *Arizona Geriatrics Society Journal*, 24(1).

Kruger, K. A. in Serpell, J. A. (2006). Animal-assisted interventions in mental health: definitions and theoretical Foundations. V A. H. Fine (ur.), *Handbook on Animal-Assisted Therapy (Second Edition)*, (str. 21-38). UK: Elsevier.

Kruger, K. A. in Serpell, J. A. (2010). Animal-assisted interventions in mental health: definitions and theoretical foundations. V A. H. Fine, *Handbook on Animal-Assisted Therapy (Third Edition)*, (str. 33-48). UK: Elsevier.

Le Roux, M. C. in Kemp, R. (2009). Effect of a companion dog on depression and anxiety levels of elderly residents in a long-term care facility. *Psychogeriatrics*, 9(1), 23-26.

Levine, G. N., Allen, K., Braun, L. T., Christian, H. E., Friedmann, E., Taubert, K. A., Thomas, S.A., Wells, D.L. in Lange, R.A. (2013). Pet ownership and cardiovascular risk: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 127(23), 2353-236.

Majić, T., Gutzmann, H., Heinz, A., Lang, U. E. in Rapp, M. A. (2013). Animal-assisted therapy and agitation and depression in nursing home residents with dementia: a matched case-control trial. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 21(11), 1052-1059.

Mallon, G. P. (1994). Cow as co-therapist: Utilization of farm animals as therapeutic aides with children in residential treatment. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 11(6), 455-474.

Mallon, G. P., Ross, S. B., Klee, S. in Ross, L. (2006). Designing and Implementing Animal-Assisted Therapy Programs in Health and Mental Health Organizations. V A. H. Fine (ur.), *Handbook on Animal-Assisted Therapy (Second Edition)*, (str. 149-166). UK: Elsevier.

Mangalavite, A. M. (2014). *Animal-assisted therapy: benefits and implications for professionals in the field of rehabilitation*. ZDA, Southern Illinois University Carbondale.

Manor, W. (1991). Alzheimer's patients and their caregivers: The role of the human-animal bond. *Holistic nursing practice*, 5(2), 32-37.

Marinšek, M. in Tušak, M. (2007). *Človek-žival: zdrava naveza*. Založba Pivec.

McNicholas, J. in Collis, G. M. (1995). The end of a relationship: Coping with pet loss. *The Waltham book of human-animal interaction: Benefits and responsibilities of pet ownership*, 127-143.



Meehan, M., Massavelli, B. in Pachana, N. (2017). Using attachment theory and social support theory to examine and measure pets as sources of social support and attachment figures. *anthrozoös*, 30(2), 273-289.

Mercer, K. A. (2015). Animal-assisted therapy and application to older adults in long term care. *Journal of Arts and Humanities*, 4(5), 16-27.

Miller, J. in Ingram, L. (2000). Perioperative nursing and animal-assisted therapy. *AORN journal*, 72(3), 477-479.

Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti (2018). Domovi za starejše. Pridobljeno februarja 2018 iz:

[http://www.mddsz.gov.si/si/delovna\\_podrocja/sociala/izvajalci/dso/](http://www.mddsz.gov.si/si/delovna_podrocja/sociala/izvajalci/dso/)

Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije (2018). Dolgotrajna oskrba. Pridobljeno februarja 2018 iz:

[http://www.mz.gov.si/si/delovna\\_podrocja\\_in\\_prioritete/dolgotrajna\\_oskrba/](http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja_in_prioritete/dolgotrajna_oskrba/)

Moretti, F., De Ronchi, D., Bernabei, V., Marchetti, L., Ferrari, B., Forlani, C., C., Negretti, F., Sacchetti, C. in Atti, A. R. (2011). Pet therapy in elderly patients with mental illness. *Psychogeriatrics*, 11(2), 125-129.

Mossello, E., Ridolfi, A., Mello, A.M., Lorenzini, G., Mugnai, F., Piccini, C., Barone, D., Peruzzi, A., Masotti, G. in Marchionni, N. (2011). Animal-assisted activity and emotional status of patients with Alzheimer's disease in day care. *International psychogeriatrics*, 23(6), 899-905.

Nacionalni inštitut za javno zdravje (2018). Srečanje "Dolgotrajna oskrba". Pridobljeno februarja 2018 iz: <http://www.nijz.si/sl/dogodki/srecanje-dolgotrajna-oskrba>

Nathanson, D. E., de Castro, D., Friend, H. in McMahon, M. (1997). Effectiveness of short-term dolphin-assisted therapy for children with severe disabilities. *Anthrozoös*, 10(2-3), 90-100.

Newman, B. M. in Newman, P. R. (2017). *Development through life: A psychosocial approach*. USA: Cengage Learning.

Nimer, J. in Lundahl, B. (2015). Animal-assisted therapy: a meta-analysis. *Anthrozoös*, 20(3), 225-238.

Norris, P. A., Shinew, K. J., Chick, G. in Beck, A. M. (1999). Retirement, life satisfaction, and leisure services: the pet connection. *Journal of Park & Recreation Administration*, 17(2).

Obalni dom upokojencev Koper (2018). Tačke Pomagačke v našem domu. Pridobljeno julija 2018 iz: <http://www.odu-koper.si/terapija-s-pomocjo-psa.html>

Odendaal, J. S. (2000). Animal-assisted therapy—magic or medicine?. *Journal of psychosomatic research*, 49(4), 275-280.

Olsen, C., Pedersen, I., Bergland, A., Enders-Slegers, M. J., Patil, G., in Ihlebæk, C. (2016). Effect of animal-assisted interventions on depression, agitation and quality of life in nursing home residents suffering from cognitive impairment or dementia: a cluster

- randomized controlled trial. *International journal of geriatric psychiatry*, 31(12), 1312-1321.
- Ošlak, K. in Musil, B. (2017). Odnos do demence in stigma demence. *Javno zdravje 2017*, 1(1), 74-83.
- Pachana, N. A., Massavelli, B. M. in Robleda-Gomez, S. (2011). A developmental psychological perspective on the human–animal bond. V C. Blazina, G. Boyra in D. Shen-Miller, *The psychology of the human-animal bond* (str. 151-165). New York: Springer.
- Parish-Plass, N. (2008). Animal-assisted therapy with children suffering from insecure attachment due to abuse and neglect: A method to lower the risk of intergenerational transmission of abuse?. *Clinical child psychology and psychiatry*, 13(1), 7-30.
- Pečjak, V. (1998). *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete Univerze.
- Poredoš, P. (2004). Zdravstveni problemi starostnikov. *Zdravniški vestnik*, 73(10), 753-756.
- Putney, J. M. (2013). Relational Ecology: A theoretical framework for understanding the human-animal bond. *Journal of sociology and social welfare*, 40(4), 57-80.
- Raina, P., Waltner-Toews, D., Bonnett, B., Woodward, C. in Abernathy, T. (1999). Influence of companion animals on the physical and psychological health of older people: An analysis of a one-year longitudinal study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 47(3), 323-329.
- Redefer, L. A., in Goodman, J. F. (1989). Brief report: Pet-facilitated therapy with autistic children. *Journal of autism and developmental disorders*, 19(3), 461-467.
- Richeson, N. E. (2003). Effects of animal-assisted therapy on agitated behaviors and social interactions of older adults with dementia. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias®*, 18(6), 353-358.
- Rosenkoetter, M. M. (1991). Health promotion: The influence of pets on life patterns in the home. *Holistic Nursing Practice*, 5(2), 42-51.
- Routasalo, P. in Pitkala, K. H. (2003). Loneliness among older people. *Reviews in Clinical Gerontology*, 13(4), 303-311.
- Russell, D. W., Cutrona, C. E., de la Mora, A. in Wallace, R. B. (1997). Loneliness and nursing home admission among rural older adults. *Psychology and aging*, 12(4), 574.
- Sable, P. (1995). Pets, attachment, and well-being across the life cycle. *Social work*, 40(3), 334-341.
- Selby, L. A. in Rhoades, J. D. (1981). Attitudes of the public towards dogs and cats as companion animals. *Journal of Small Animal Practice*, 22(3), 129-137.
- Sellers, D. M. (2005). The evaluation of an animal assisted therapy intervention for elders with dementia in long-term care. *Activities, Adaptation & Aging*, 30(1), 61-77.
- Sellers, D. M. (2006). The Evaluation of an Animal Assisted Therapy Intervention for Elders with Dementia in Long-Term Care. *Activities, Adaptation & Aging*, 30(1), 61-77.

- 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(6), 1081.
- Siegel, J. M., Angulo, F. J., Detels, R., Wesch, J. in Mullen, A. (1999). AIDS diagnosis and depression in the Multicenter AIDS Cohort Study: The ameliorating impact of pet ownership. *Aids Care*, 11(2), 157-170.
- Silva, K., Correia, R., Lima, M., Magalhães, A. in de Sousa, L. (2011). Can dogs prime autistic children for therapy? Evidence from a single case study. *The journal of alternative and complementary medicine*, 17(7), 655-659.
- Sollami, A., Gianferrari, E., Alfieri, M., Artioli, G. in Taffurelli, C. (2017). Pet therapy: an effective strategy to care for the elderly? An experimental study in a nursing home. *Acta Bio Medica Atenei Parmensis*, 88(1-S), 25-31.
- Souter, M. A. in Miller, M. D. (2007). Do animal-assisted activities effectively treat depression? A meta-analysis. *Anthrozoös*, 20(2), 167-180.
- Stanley, I. H., Conwell, Y., Bowen, C. in Van Orden, K. A. (2014). Pet ownership may attenuate loneliness among older adult primary care patients who live alone. *Aging & mental health*, 18(3), 394-399.
- Statistični urad Republike Slovenije (2018). Število in sestava prebivalstva. Pridobljeno februarja 2018 iz: <http://www.stat.si/StatWeb/Field/Index/17/104>
- Steed, H. N. in Smith, B. S. (2003). Animal assisted activities for geriatric patients. *Activities, Adaptation & Aging*, 27(1), 49-61.
- Sterba, J. A. (2007). Does horseback riding therapy or therapist-directed hippotherapy rehabilitate children with cerebral palsy?. *Developmental medicine & child neurology*, 49(1), 68-73.
- Strand, E. B. (2004). Interparental conflict and youth maladjustment: The buffering effects of pets. *Stress, Trauma, and Crisis*, 7(3), 151-168.
- Strauss, B. (2002). Social facilitation in motor tasks: a review of research and theory. *Psychology of sport and exercise*, 3(3), 237-256.
- Strimple, E. O. (2003). A history of prison inmate-animal interaction programs. *American Behavioral Scientist*, 47(1), 70-78.
- Tačke pomagačke (2018). Pridobljeno februarja 2018 iz: <http://www.tackepomagacke.si/>
- Travers, C., Perkins, J., Rand, J., Bartlett, H. in Morton, J. (2013). An evaluation of dog-assisted therapy for residents of aged care facilities with dementia. *Anthrozoös*, 26(2), 213-225.
- Tucker, J. S., Friedman, H. S., Tsai, C. M. in Martin, L. R. (1995). Playing with pets and longevity among older people. *Psychology and aging*, 10(1), 3.
- Vance, D. E. (2005). Procedural and emotional religious activity therapy: connecting cognition and affective aspects of Alzheimer's disease. *Activities, Adaptation & Aging*, 29(1), 27-45.

Velde, B. P., Cipriani, J. in Fisher, G. (2004). Resident and therapist views of animal-assisted therapy: implications for occupational therapy practice. *Australian Occupational Therapy Journal*, 52(1), 43–50.

Vertot, N. (2010). *Starejše prebivalstvo v Sloveniji*. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije.

Vidović, V. V., Štetić, V. V. in Bratko, D. (1999). Pet ownership, type of pet and socio-emotional development of school children. *Anthrozoös*, 12(4), 211-217.

Vrbanac, Z., Zečević, I., Ljubić, M., Belić, M., Stanin, D., Brkljača Bottegaro, N., Jurkić, G., Škrilin, B., Bedrica, L. in Žubčić, D. (2013). Animal assisted therapy and perception of loneliness in geriatric nursing home residents. *Collegium antropologicum*, 37(3), 973-976.

Walsh, F. (2009). Human-animal bonds I: The relational significance of companion animals. *Family process*, 48(4), 462-480.

Wells, D. L. (2007). Domestic dogs and human health: An overview. *British journal of health psychology*, 12(1), 145-156.

Waters, E. in Cummings, E. M. (2000). A secure base from which to explore close relationships. *Child development*, 71(1), 164-172.

Wells, D. L. (2005). The effect of videotapes of animals on cardiovascular responses to stress. *Stress and health*, 21(3), 209-213.

Wells, D. L. (2009). The effects of animals on human health and well-being. *Journal of Social Issues*, 65(3), 523-543.

Winefield, H. R., Black, A. in Chur-Hansen, A. (2008). Health effects of ownership of and attachment to companion animals in an older population. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(4), 303-310.