



Köpek Destekli Terapi: Bir Derleme

Canine Therapy: A Review

Melisa Ayhan SEVİNÇ¹, Gülhan Yılmaz GÖKMEN²

ÖZ

Hayvan destekli uygulamalar, bireylerin sağlığını iyileştirmeye yönelik etkili yöntemlerden biri olarak kabul edilmektedir. İnsan-hayvan etkileşimi, sağlığın korunması ve geliştirilmesi sürecinde önemli bir rol oynar ve bu etkileşimin faydaları yadsınmaz. Bu tür uygulamalar, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik durumlarını olumlu yönde etkileyerek, stres seviyelerini azaltırken sosyal ilişkileri de güçlendirme potansiyeline sahiptir. Özellikle köpek destekli terapi, hayvan destekli terapiler arasında en yaygın kullanılan ve araştırılan modellerden biridir. Bu terapi türünde köpekler, güvenli bir ortam sağlamak, stresi azaltmak, pozitif duyguları artırmak ve hastaların rahatlamasına yardımcı olmak amacıyla uzman terapistler eşliğinde terapi sürecine dahil edilir. Köpeklerin sahip oldukları sıcaklık, sevgi dolu tavırları ve eğitilebilir yapıları, bu terapilerin çeşitli alanlarda uygulanmasına imkan tanır. Köpeklerin empati kurma yetenekleri, eğitilebilir yapıları ve sosyal etkileşim sağlama özellikleri, terapilerin etkinliğini artırmaktadır. Köpek destekli terapi, bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal iyilik hallerini desteklemek amacıyla kullanılan etkili bir tamamlayıcı yöntemdir. Araştırmalar, bu terapinin stres, kaygı ve depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarının yönetiminde etkili olduğunu, aynı zamanda Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB), Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ve demans gibi spesifik klinik durumlarda olumlu sonuçlar sağladığını göstermektedir. Bununla birlikte, literatürdeki yöntemsel farklılıklar ve sınırlı örneklem büyüklükleri, genel geçerlilik konusunda zorluklar yaratmaktadır. Standart protokollerin geliştirilmesi ve daha kapsamlı araştırmalar, köpek destekli terapinin bilimsel temellerinin güçlenmesine katkı sağlayacaktır. Bu derlemenin amacı, giderek daha fazla ilgi gören köpek destekli terapinin literatürde hangi alanlarda kullanıldığını incelemek ve bu alanlardaki etkilerini değerlendirmektir.

Anahtar Kelimeler: Evcil hayvan destekli terapi; Evcil hayvan terapisi; Rehabilitasyon

ABSTRACT

Animal-assisted practices are considered to be one of the effective methods for improving the health of individuals. Human-animal interaction plays an important role in the process of protecting and improving health, and the benefits of this interaction are undeniable. Such practices have the potential to positively affect both the physical and psychological conditions of individuals, reducing stress levels while strengthening social relationships. Dog-assisted therapy, in particular, is one of the most widely used and researched models among animal-assisted therapies. In this type of therapy, dogs are included in the therapeutic process under the supervision of professional therapists, with the aim of providing a safe environment, reducing stress, enhancing positive emotions, and helping patients relax. The warm and affectionate nature of dogs, along with their trainability, allows these therapies to be applied in various fields. Dogs' empathy, trainability, and social interaction capabilities increase the effectiveness of therapies. Dog-assisted therapy is an effective complementary method used to support the physical, psychological, and social well-being of individuals. Studies show that this therapy is effective in the management of mental health problems such as stress, anxiety, and depression, and also provides positive results in specific clinical conditions such as autism spectrum disorder, post-traumatic stress disorder, and dementia. However, methodological differences and limited sample sizes in the literature create difficulties in terms of general validity. The development of standard protocols and more comprehensive research will contribute to the strengthening of the scientific basis of dog-assisted therapy. The aim of this review is to examine in which areas dog-assisted therapy, which is increasingly gaining attention, is used in the literature and to evaluate its effects in these areas.

Keywords: Pet-assisted therapy; Pet therapy; Rehabilitation

¹Fzt. Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Balıkesir/Bandırma, Türkiye, ORCID: 0009-0007-3800-062X (**Sorumlu Yazar**)

²Doç. Dr., ^bBandırma Onyedi Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Balıkesir/Bandırma, Türkiye. ORCID: 0000-0002-0468-7036

Sorumlu Yazar: Melisa Ayhan Sevinç, Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Balıkesir/Bandırma, Türkiye. E-mail:fztmelisasevinc@gmail.com, Telefon:05546922122



Bu eser [Creative Commons Atf 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.

GİRİŞ

Bir hayvanın tedavi edici faydaları, çiftlik ve evcil hayvanların psikiyatrik tedavi tesislerinde kullanıldığı 1700'lü yıllardan beri bilinmektedir. Arkeologlar köpeklerle insanlar arasındaki karşılıklı ilişkinin 140.000 yılı aşkın bir süreye dayandığını öne sürüyorlar. Günümüzde köpekler toplumda sadece evcil hayvan olarak değil, aynı zamanda polis teşkilatında, askeriyede ve sağlık hizmetlerinde de köklü bir role sahiptir (Yap vd., 2017).

Hayvan destekli terapi, belirli sağlık sonuçlarını iyileştirmeyi amaçlayan ve rehabilitasyon programlarına dahil edilen hayvanları içeren müdahaleler olarak tanımlanan hayvan destekli terapinin bir türüdür. Hayvan destekli terapi üzerine yapılan çeşitli araştırmalar, bu terapinin etkilerinin farklı mekanizmaların bir araya gelerek birbirini güçlendirmesi sonucunda ortaya çıktığını göstermektedir. Bu mekanizmalar şu başlıklar altında sınıflandırılabilir (Akyıl ve Şengül,2022).

Duygusal mekanizma: Hayvan terapilerinin temel dayanağı, insan-hayvan bağıdır. Bu bağın kuvveti, terapinin olumlu etkilerini doğrudan artırır. Rahatlatıcı tepkiler, biyokimyasal süreçlerle devreye girer ve nörohipofizden başlayan bir uyarı zinciriyle salgılanan glukokortikoid hormonlarının bağışıklık sistemini baskılayıcı etkiler gösterdiği ve kronik enfeksiyonlardan korunmada rol oynadığı bilinmektedir.

Psikolojik uyarılma: İnsan-hayvan ilişkisi, sosyal davranışlar, karakter özellikleri ve bilişsel işlevler gibi insan ruhunun birçok alanına etki eden güçlü bir uyarıcıdır. Örneğin, anoreksi ve letarji gibi durumlarda, hayvanın beslenmesi teşvik edilerek hayvan sahibinin de beslenmesi dolaylı olarak desteklenebilir.

Oyun mekanizması: Bir kişinin bir kediyle oynaması veya bir köpeğin hareketlerine gülmesi, bağışıklık sisteminin güçlenmesine ve iyileşme potansiyelinin artmasına katkı sağlayabilir. Oyun aynı zamanda fiziksel aktiviteyi teşvik eden önemli bir araçtır.

Psikosomatik mekanizma: Psikolojik faktörlerin beden sağlığı üzerindeki etkisine dair artan kanıtlar bulunmaktadır. Birçok fiziksel rahatsızlığın psikolojik bir bileşeni olduğu kabul edilmektedir. Duygusal, psikolojik ve oyun mekanizmaları ile psikosomatik etkiler tetiklenebilir.

Fiziksel mekanizma: Hayvan destekli terapilerin fiziksel boyutu da önemli bir yer tutmaktadır. Örneğin, hippoterapi, yunuslarla yapılan su oyunları veya bir köpekle yürüyüş, bu tür fiziksel etkinliklere örnek olarak verilebilir.

Diğer mekanizmalar: Bireylerin kendine özgü mekanizmaları da bu süreçlere dahil edilebilir. Bu mekanizmalar ayrı ayrı tanımlansa da birbirleriyle ilişkilidir ve bir bütün olarak işler.

Bu mekanizmalar da göz önüne alındığında, hayvan destekli terapi, kardiyovasküler hastalıklar, solunum yolu rahatsızlıkları, kanser, demans ve inme gibi uzun süreli, kronik hastalıkların semptomlarını hafifletmek için önemli bir nonfarmakolojik, tamamlayıcı ve alternatif terapi yöntemidir. Aynı zamanda bu terapi, kronik hastalıkların getirdiği psikolojik, sosyal ve fiziksel yükleri hafifletmede de etkilidir (Akyıl ve Şengül, 2022).

Köpek destekli terapi, popüler bir hayvan destekli terapi türüdür. Hayvan destekli terapide kullanılan tüm hayvan türleri arasında, mizaçları ve erişilebilirlikleri nedeniyle köpekler en çok kullanılanıdır (Kline vd., 2019). Köpeklerin terapötik ortamlara uygulanması ortaya çıkıyor ve bununla beraber, son on yılda insan sağlığı sonuçlarına yönelik bilimsel ilgi giderek artıyor (Glenk, 2017). Köpekler ve insanlar arasındaki etkileşimin insan işlevselliği üzerinde nasıl olumlu bir etkiye sahip olabileceği konusunda çeşitli hipotezler ve teoriler bulunmaktadır. Sakin hayvan davranışının, insanlarda destek ve güvenlik duygularını uyandırabilmesi hipotezlerin başında gelir (Schooten vd., 2024).

En yaygın müdahale, insanların hayatlarında en sık bulunan bir hayvan olan köpek destekli terapidir. Ayrıca, terapi sadece köpekle bir yürüyüş veya oyun değildir, bireyin hayvanla odaklanmış, önceden belirlenmiş ve detaylı bir programda etkileşime girdiği planlı bir programdır. Köpek destekli müdahalelerde üç tür müdahale vardır (Canevska ve Akgün, 2021).

Terapötik ziyaretler için köpekler: Bunlar, sahiplerinin ara sıra hastanelerde, bakım evlerinde, rehabilitasyon kurumlarında uzun süre hastanede yatan hastaları ziyaret etmek için getirdikleri evcil hayvanlardır.

Tedavi ve rehabilitasyonda aracı olarak kullanılan köpekler: Fizyoterapistlere, mesleki terapistlere, özel eğitimcilere ve rehabilite edicilere, konuşma terapistlerine tedavi hedeflerinin gerçekleştirilmesinde yardımcı olur. İnce motor, görsel-motor koordinasyon, denge, konuşma, etkileşimde gelişmeyi sağlar. Yeni bir müdahale türü "Köpeklere Okuma" tekniğidir. Program, okuma ve dil becerilerinde zorluk çeken çok sayıda çocuğun sözlü becerilerini ve kelime dağarcığını oluşturmaya ve geliştirmesine, okuduğunu anlama becerisini geliştirmesine ve özgüven geliştirmesine yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Köpekler eleştirmeyen veya önermeyen, kınamadan dinlemek için yeterli zamana sahip olan ve motive edici, uyarıcı, sakinleştirici davranan pasif dinleyicilerdir.

Hizmet köpekleri: Bu köpekler genellikle huzurevlerinde veya hospislerde çalışır ve kullanıcıların günlük yükümlülüklerini başka bir kişiye bağımlı olmadan gerçekleştirmelerine yardımcı olmak için iyi eğitilmişlerdir.

Köpek destekli terapiye başlamadan önce terapiyi uygulayacağımız kişilerin alerji durumu, iletişim geçmişi, farkındalığı, duygu durumu değerlendirilmelidir. Mutlaka önce köpeksiz bir şekilde gözlem yapılmalıdır. Her zaman köpeğin aktif katıldığı düzenlemeler olmak zorunda değildir. Köpek için resim yapmak, köpeğe kitap okumak veya köpeği taramak, gezdirmek, oyun oynatmak ve köpeğin bakım işleri de köpek destekli terapi içerisinde yer alır (Elbasan, 2023).

LİTERATÜRDE KÖPEK DESTEKLİ TERAPİ

Köpek Destekli Terapinin Stres Üzerine Etkisi

Stres, bireyin fiziksel, duygusal veya zihinsel dengesini tehdit eden bir durum ya da olay karşısında gösterdiği bir tepki olarak tanımlanabilir. Söz konusu durumlar, çevresel, sosyal veya bireysel faktörlerden kaynaklanabilir. Örneğin, iş yoğunluğu, mali sorunlar, aile içi çatışmalar, sağlık problemleri ve toplumsal baskılar gibi durumlar stresin başlıca nedenleri arasında yer alır. Uzun süreli ve kontrol edilemeyen stres, bireylerde çeşitli fiziksel ve

psikolojik sorunlara yol açabilir. Cohen, Janicki-Deverts ve Miller (2007) tarafından yapılan bir araştırmada, kronik stresin hem psikolojik sağlığı hem de fiziksel sağlığı olumsuz etkilediği vurgulanmıştır.

Binfet (2017) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, artan akademik beklentiler, zaman yönetimi zorlukları, çevredeki zorluklar ve uyku eksikliği nedeniyle stres yaşayan üniversite öğrencilerinin zihinsel sağlıklarının bozulması ve akademik olarak düşük performans gösterme riski altında olabilmeye ihtimallerine karşı öğrenci refahını desteklemek amaçlanmıştır. Öğrenciler sakin toplumsal davranışları, uysal mizaçları ve yabancılarla etkileşime girme istekliliği ile bilinen köpeklerle etkileşim kurma fırsatları sağlamıştır. Yapılan randomize kontrollü çalışmada grup tarafından uygulanan, tek seanslık köpek terapisi müdahalesinin üniversite öğrencilerinin stres, memleket özlemi ve kampüse bağlılık algıları üzerindeki etkisi incelenmiş, köpek terapisi alan grubun kontrol grubuyla karşılaştırıldığında tedavi grubundaki katılımcıların algılanan stres ve memleket özlemi düzeylerinde ön testten son teste kadar önemli düşüşler gösterdiği görülmüştür.

2022 yılında lisansüstü eğitim alan üniversite öğrencileri üzerinde uygulanan köpek destekli terapinin yaşam kalitesi, stres, kaygı, mesleki performans ve lisansüstü eğitim alan üniversite öğrencisi rolüne uyum dahil olmak üzere öğrenci refahı üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla yapılan bir çalışma (Kivlen vd.,2022), 6 hafta boyunca uygulanan seanslarda terapi köpekleriyle zaman geçiren katılımcıların yaşam kalitesine ilişkin öz bildirimlerinin önemli ölçüde daha yüksek olduğunu, kaygı puanlarının azaldığını ortaya çıkardı. Çalışmanın sonucunda, köpek destekli terapinin stres, kaygı ve yaşam kalitesinin azalması gibi sağlık sorunları yaşayan öğrenciler ve genç yetişkinler için değerli bir araç olabileceği vurgulandı.

Peel ve arkadaşlarının (2023) yaptıkları randomize kontrollü çalışmada, üniversitede final sınavı döneminde terapi köpeği müdahalelerinin öğrencilerin ruh halleri üzerindeki etkisini, katılımcılarını pozitif ve negatif duygularındaki anlık etkiyi ölçen 20 maddelik pozitif ve negatif duygu ölçeği (PANAS) ile değerlendirmiş ve sonuç olarak 2 haftalık sınav döneminde kampüste terapi köpekleriyle ilgilenen öğrencilerin duygu durumlarının olumlu etkilenimlerinin yüksek olduğunu göstermiştir. Sonuçlar, üniversitelerin öğrencilere yönelik sağlığı geliştirme programlarına terapi köpeği programlarını dahil etmesi gerektiğini, çünkü bu programların ruh hallerini iyileştirmeye ve üniversite sınavlarıyla ilişkili stresi azaltmaya yardımcı olabileceğini göstermektedir.

Köpek varlığında hayvan destekli tedavinin hemşirelerin stres düzeyini etkileyip etkilemediğini inceleyen 2019 yılında yapılan bir çalışma (Machova vd.,2019), stres biyobelirteci olarak tükürük kortizol düzeyi testi kullanmış ve uzun süreli bakım bölümünde çalışan hemşirelerin köpeği okşama, onu besleme veya onunla oynama aktivitelerinin, tükürük kortizol düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalma olduğu ortaya konmuştur.

Wijker ve ark. (2020) yaptıkları çalışma ile, köpek destekli tedavinin (eğitilmiş köpeklerle zaman geçirme), OSB olan yetişkinlerde depresyon ve anksiyete gibi oldukça yaygın strese karşı etkilerini 10 haftalık takip ile incelemiş ve köpek destekli terapinin algılanan stresi ve agorafobi semptomlarını azaltmasıyla birlikte normal ile yüksek zekaya sahip OSB'li

yetişkinlerde sosyal farkındalığı ve iletişimi geliştirmek için kullanılabileceği ortaya konmuştur.

Topbaş ve Şimşek (2022) çalışmasında, ceza infaz kurumlarında kullanılan hayvan destekli uygulamaların mahkumların psikososyal sağlığını olumlu etkilediği, mahkumlara öz farkındalık, olumsuz düşünceler ve stresle başa çıkma, kendini ifade etme, öfke ve olumsuz duyguları yönetme ve öz bakım becerileri konularında yeni beceriler kazandırmada yardımcı olduğu ve kendine zarar verme ve saldırganlık gibi uyumsuz mahkum davranışlarını azalttığı görülmüştür. Mahkumlar cezaevinde köpek bulunmasının onlara kendilerini “dışardaymış” gibi hissettirdiğini belirtmiş ve bu durumun cezaevi koşullarında kendi evcil hayvanlarına duydukları ihtiyacı azalttığını vurgulamışlardır.

Psikiyatrik Hastalığı Olan Bireylerde Köpek Destekli Terapi

TSSB, travmatik bir olay sonrasında gelişebilen uzun süreli stres reaksiyonları sendromudur. Tedavi yaklaşımları psikoterapi ve farmakoterapiyi içermektedir. 2021 yılında yapılan bir çalışmada (Vitte vd.,2021), köpeklerin TSSB tedavisinde kullanımına ilişkin kanıtları sistematik olarak gözden geçirmişler ve çok sayıda çalışmanın köpeklerin standart tedaviye yardımcı müdahale olarak kullanıldığında özellikle semptomların azaltılmasında ve sosyal işlevsellikte umut verici sonuçlar verdiğini ortaya koymuştur. Çalışmaların çoğundaki sonuçlar genel olarak ümit verici olsa da önyargı riski ve deneyimli alt popülasyon sonuçların geçerliliğini ve genellenebilirliğini sınırlamaktadır.

Ergenlere yönelik ruh sağlığı tedavilerinde köpek destekli terapinin kullanılmasını inceleyen sistematik bir incelemede (Jones vd., 2019), köpeklerin seanslardaki rolüyle ilgili bilgiler yetersiz olsa da sonuçlar içselleştirme bozuklukları ve travma sonrası stres bozukluğu için standart tedavilere ek faydalar sağlarken, anksiyete, öfke ve dışsallaştırma bozuklukları için eşdeğer etkiler sağladığı görülmüştür.

Romatizmal Hastalığı Olan Bireylerde Köpek Destekli Terapi

Marcus ve ark. tarafından yapılan bir çalışma (Marcus vd.,2013) üçüncü basamak bir ayaktan tedavi ağrı bölümüne başvuran fibromiyalji hastalarına yönelik kısa terapi köpek ziyaretlerinin etkilerini ele almış ve terapi köpeği ziyaretinden sonra hastalar arasında ağrı, ruh hali ve diğer sıkıntı ölçümlerinde önemli iyileşmeler rapor edilmiştir. Kısa terapi köpek ziyaretlerinin ayaktan fibromiyalji hastaları için değerli bir tamamlayıcı tedavi olabileceği söylenmiştir.

Kiesewetter ve ark. arkadaşlarının (2023) yaptıkları çalışmada, köpek destekli eğitimin (terapi köpeği ziyaretleri), ağrılı romatizmal rahatsızlıkları olan çocukların ve kronik ağrı sendromu olan ergenlerin durum kaygısının azalmasına yol açtığı görülmüştür. Ayrıca, çalışmada çok küçük bir örneklem olmasına rağmen, sonuçlar yaşam kalitesinin artmasına da yol açabileceğini göstermiştir. Fakat ağrı algısı, sıklığı ve yoğunluğu etkilenmemiştir.

Başka bir çalışmada (Fiori vd., 2015), 12 sistemik sklerozlu hastalara 3 ay boyunca köpek destekli terapi (terapi köpekleriyle düzenli etkileşim) uygulanmış ve hastalarda ağrı algısı, ruh hali ve diğer sıkıntı ölçümlerinde önemli gelişmeler olduğu görülmüştür. Köpeklerle düzenli etkileşimin olumlu duygusal ve sosyal davranışları artırdığını ortaya koymuştur.

Nörolojik Hastalığı Olan Bireylerde Köpek Destekli Terapi

Köpek terapisinin 7-8 yaş arası motor engelli öğrenciler üzerindeki etkisini araştırmayı amaçlayan bir çalışma (Canevska ve Akgün, 2021), fizik tedavi seansları sırasında bir köpeğin varlığının çocukların ruh hallerinde iyileşmeye, tedaviye aktif katılım isteklerinin zenginleşmesine, duyguların kolaylıkla ifade edilmesine, iletişim ve psikomotor gelişimde iyileşmeye ve bir dizi fizyolojik faydanın elde edilmesine yol açtığını göstermektedir.

Otuz dokuz engelli çocuğu kapsayan bir çalışmada çeşitli köpek destekli terapi aktivitelerinin (kendi üzerinde ve köpek üzerinde vücut parçalarını işaret etmek, köpeğe oyuncak fırlatmak, köpeğin oyuncaklarını toplamak ,köpeğin yakınında eşya aramak, köpeğin hareket etme biçimini taklit etmek ,yürüme, yatma, oturma, sürünme gibi, topu köpeğe atmak,köpeğin tüylerini okşamak, onu beslemek, köpeğin tasmaını bağlayıp dışarıda köpeğin mamasını koymak gibi çeşitli aktiviteler), dikkati odaklama (%94), mobilitayı (%92) ve motor fonksiyonu geliştirmede (%90), aksama süresini iyileştirmede (%92), denge ve koordinasyonu sağlamada (%84), sevgiyi göstermenin bir yolunu bulmada (%83) en etkili terapi olduğu ortaya çıktı (Grabowska ve Ostrowska,2018),

Prado ve Pinheiro (2022) yaptıkları çalışmada nöromotor değişiklikleri olan 4 aylık bebeklerin nöromotor gelişiminde oyuncaklı fizik tedavi ile köpek destekli terapi karşılaştırılmış ve bir köpeğin varlığı, rahat ve eğlenceli bir ortam, bebeklerin hayvanın kürküne dokunmaya ilgi duyması, alternatif uzuv hareketleri, göz teması, ses üretimi, artan sosyal etkileşim ve güvenlik hissi ile sonuçlanmıştır (Resim 1). Köpeğin varlığının daha iyi motor, sosyal, duygusal ve bilişsel sonuçlara katkıda bulunduğu sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak hayvan destekli terapinin, nöropsikomotor gelişimi gecikmiş bebeklerde geleneksel fizik tedaviyi desteklemek için etkili bir yöntem olabileceğini ortaya koymuştur.



Resim 1. Köpeğin hareketleri motivasyon olarak kullanarak emekleme ve yuvarlanma hareketlerini teşvik etmeye çalışılıyor (Prado ve Pinheiro, 2022).

Bir özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinde deneyimli bir ekip tarafından bedensel ve zihinsel engelli çocuklara , köpekle terapi uygulanmış bir çalışmada (Elmacı ve Cevizci, 2015) her terapi grubu için çocuklara ve terapistlere yönelik hastane ortamında tıbbi müdahalelerden kaynaklanan korku, kaygı ve stresin azalması, vücudun sağ tarafının aktif hareketini arttırılması, kas aktivitelerinin arttırılması, iletişim planlama ve empati becerilerinin arttırılması, kontraktür gelişme olasılığının azaltılması ve kabızlığı önlemek için hareketliliği

arttırmak gibi hedefler belirlenmiştir. Terapi sırasında köpek ile sağlık kontrol aktiviteleri, terapi köpeğine soğuk yoğurt verilerek çocuğun ayağı kullanılarak sırayla köpeğin sıcak diliyle titreşim yaratılması, köpeğin beslenmesi ve köpekle futbol oynanarak aktif hareketler yaptırılması, yazma, boyama, terapi köpeğiyle doğum günü kutlama aktiviteleri, terapi köpeğini besleme ve terapi köpeği ile alt ve üst ekstremitelerde kas tonusu için gevşeme çalışmaları yapılmış ve vücutlarını yeteneklerine uygun şekilde kullanma becerilerini geliştirmeleri ile birlikte kendileri ile terapi köpeği arasında empati geliştirme, yardım alma, sunma ve iletişim kurma becerilerini geliştiren serebral palsili, fiziksel ve zihinsel engelli çocukların rehabilitasyonunda rutin tedavi işlemlerini destekleyici bir yöntem olabileceğini ortaya koymuştur (Resim 2).



Resim 2. Sağlık kontrollerinden korkan çeşitli yaş ve zihinsel ve bedensel engelli çocuklara yönelik köpek destekli terapiler ve aktiviteler ve iki taraflı serebral palsili bir çocukta köpek destekli terapiler ve aktiviteler (Elmacı ve Cevizci, 2015)

Yapılan başka bir çalışmada ise (Wolan-Nieroda vd., 2020), 10-13 yaş arası hafif zihinsel engelli 60 çocuk üzerinde 45 dakikalık seanslarla 10 ay boyunca uygulanan köpek destekli terapi programında köpekle iletişim kurma, köpeğin bakımı, kaba motor becerileri, denge ve motor koordinasyonu, ince motor becerilerinin uygulaması, dokunsal algıyı uyarıcı egzersizler ve kas tonunun normalleştirilmesi uygulanmıştır. Tedavi öncesi, tedavi sonrası ve tedavi bitiminden 2 ay sonrası parmak tanıma, postural taklit, kinestezi ve Bourdon-Wiersma Nokta İptali Testlerinde kontrol grubuyla tedavi grubu arasında anlamlı bir fark bulunamadığını ortaya koymuştur. Terapi bittikten iki ay sonra köpek destekli terapi grubundaki çocuklar motor planlamada (postural taklit testi) ve dokunma, dikkat ve konsantrasyon duyularında (parmak tanıma testi) kontrol grubuna göre daha büyük kazanımlar göstermiştir. Terapiden hemen sonra yapılan ölçüm köpek destekli terapi grubu ile kontroller arasında anlamlı farklar göstermese de, iki aylık takipte yapılan incelemede tedavi grubunda motor planlama (postural) alanında uzun vadeli kazanımlar tespit edilmiştir.

Köpek destekli tedavinin, OSB olan çocuklarda ve Down sendromlu çocuklarda fizyolojik düzeyde görülebilen stresi azalttığı varsayılmaktadır. Griffioen vd., (2023) yaptıkları çalışmada, 6 haftalık köpek destekli terapi seansının (Psiko-motor ve sosyalleşme aktiviteleri, örneğin köpeğin çocuğun hareketlerini takip etmesi, çocuğun dengesini sağlaması, duruşunun ve ifadesinin köpek üzerindeki etkisinin farkına varması) başında ve sonunda Down Sendromu veya OSB'li 20 çocuğun tek seans kortizol düzeylerinde azalma bulunurken altı seanstan sonra genel bir etki görülmemiştir. OSB olan çocuklar için köpek destekli terapi hakkındaki mevcut literatür durumunu inceleyen başka bir çalışma (Hardy ve Weston, 2020) , bir terapi köpeğinin varlığının, hem tedavi boyunca hem de bir çalışmada takip sırasında sosyal davranışların sıklığı ve süresindeki artışla ilişkili olduğunu bulmuştur.

İnme sonrası da psikolojik ve fiziksel aktiviteyi iyileştirmek amacıyla köpeklerin kullanıldığı hayvan destekli terapi uygulanmaktadır. İnme sonrası hastalarda 8 hafta boyunca köpek destekli müdahale kullanılarak paretik taraf ile köpek besleme, gövde fleksiyonu, düz yürüyüş, 8 şekilde yürüyüş yapıldı ve sonuçlar yürüyüş performansı, solunum fonksiyonu ve psikolojik değişkenler kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde arttığını gösterdi. Köpek kullanılarak yapılan hayvan destekli tedavinin, inme sonrası hastalarda psikolojik ve fiziksel aktivitenin iyileşmesinde etkili bir müdahale olduğu bulundu. (An ve Park., 2021).

Fetal Alkol Spektrum Bozukluğu olan çocuk ve ergenlerde yapılan randomize kontrollü bir çalışmada köpek destekli terapi uygulanan grupta gevşeme uygulanan gruba göre dikkatsizlik ve içselleştirme belirtilerinde azalma, ayrıca sosyal becerilerde ve yaşam kalitesinde daha fazla iyileşme bulunmuştur (Vidal vd., 2023).

Hayvan destekli müdahaleler, son yıllarda demans hastalarına yönelik çeşitli türlerdeki diğer tedavileri tamamlamak amacıyla kullanılmıştır. Parra vd. (2022), yaptıkları çalışmada köpek destekli müdahalelerin demans hastalarının yaşamlarının duygusal, davranışsal, bilişsel ve fonksiyonel alanlarına faydalarını değerlendirmeyi amaçlamış ve katılımcılara haftalık 45 dakikalık oturumlarla altı aydan fazla köpek destekli müdahalede bulunmuşlardır. Seanslar katılımcıların son kutuya ulaşana kadar köpekle bir dizi testten geçmesi gereken bir takım oyunu, katılımcıların köpeğin aldığı pozisyonları taklit etmesi gereken bir oyun, katılımcıların köpeğin gösterdiği zarların rengine göre bir pozisyon almasını istemesi gereken bir oyunu içermiştir. Çalışmanın sonucunda bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alanlarda anlamlı farklılıklar olduğu ancak fonksiyonel alanda anlamlı farklılıklar olmadığı ortaya çıkmıştır.

Bakımevinde olan 34 demanslı kişiye 9 ay boyunca haftada bir 50 dakikalık seanslardan oluşan köpek destekli müdahaleler (önerilen belirli hedeflere yanıt olarak, bilişsel ve motor işlevlere, iletişime, eğlence amaçlı aktiviteler) ile seansların içeriğini belirlediler. Briones vd., (2021) tarafından yapılan bu çalışma, hayvan destekli terapinin bir yaşlı bakım evinde yaşayan sakinlerin yaşam kalitesini artırmaya katkıda bulunabileceği hipotezini destekliyor gibi göründüğünü ortaya çıkarmıştır.

Ortopedik Hastalığı Olan Bireylerde Köpek Destekli Terapi

Total eklem protezi ameliyatından sonra uygulanan köpek destekli terapinin etkilerini inceleyen retrospektif bir çalışmanın sonucuna göre (Havey vd., 2014), köpek destekli terapinin ağızdan ağrı kesici ilaç kullanımının anlamlı derecede azalttığı gösterilmiştir. Hayvan destekli terapinin ağrı kesici ilaç ihtiyacını azaltmadaki etkinliği ve ameliyat sonrası dönemde ve diğer ortamlarda

hastanın refahı üzerindeki etkisi daha fazla çalışmayı gerektirmektedir. Bunun yanında terapi köpeklerinin, hastaların total eklem artroplastisi sonrası terapi köpeklerinin kullanılmasının hastaların ağrı düzeyine ve hastanede kalış memnuniyetine olumlu etki yaptığı da gösterilmiştir (Harper vd., 2015).

Femoral epifiz kayması veya Blount hastalığı dahil ortopedik sınırlaması olanlar, normal biliş ve bağımsız yürüme gibi genel ergen popülasyonu ile ortak özelliklere rağmen daha büyük risk altındadır. Yapılan pilot çalışma ile köpek gezdirme terapisi programının bu popülasyonda fiziksel aktiviteyi arttırmak için kabul edilebilir ve uygulanabilir bir strateji olduğu gösterilmiştir (Vitztum vd., 2016).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Köpek destekli terapi, son yıllarda bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal iyilik hallerini desteklemek amacıyla öne çıkan tamamlayıcı bir yöntemdir. Yapılan araştırmalar, bu terapinin stres, kaygı ve depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarının yönetiminden otizm spektrum bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu ve demans gibi spesifik klinik durumlara kadar geniş bir yelpazede etkili olduğunu göstermektedir.

Ancak, literatürdeki çalışmaların yöntemsel farklılıkları, örneklem büyüklüklerinin sınırlılığı ve uzun vadeli etkiler üzerine yapılan araştırmaların yetersizliği, terapinin genelleştirilebilirliği konusunda bazı soruları gündeme getirmektedir. Ayrıca, köpek destekli terapinin uygulanma biçimleri ve etkileşim süreçleri üzerine standart protokollerin oluşturulması gerekmektedir. Gelecekte, bu alandaki araştırmaların daha büyük ve çeşitli örneklerle yapılması, terapinin etkilerinin daha derinlemesine incelenmesine olanak tanıyacaktır. Aynı zamanda, farklı demografik ve klinik gruplar üzerinde yürütülecek uzun dönemli çalışmalar, bu terapilerin etkinlik mekanizmalarını daha iyi anlamamızı sağlayacaktır. Bu bağlamda, köpek destekli terapinin hem klinik uygulamalarda hem de bireysel destek programlarında tamamlayıcı bir yöntem olarak kullanılabilirliği artacaktır.

Sonuç olarak, köpek destekli terapi, bireylerin yaşam kalitesini artırma potansiyeline sahip etkili ve güvenilir bir yaklaşımdır. Bu yöntem, modern sağlık hizmetlerinde psikolojik ve sosyal destek mekanizmalarının önemli bir unsuru olarak değerlendirilebilir.

Çıkar Çatışması Beyanı

Yazarlar arasında çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek Beyanı

Araştırmada herhangi bir kuruluştan finansal destek alınmamıştır.

Yazar Katkıları

Araştırma Fikri/Kavramı: MAS

Araştırmanın tasarımı: MAS

Denetleme/ Danışmanlık: GYG

Veri toplama ve/veya İşleme: MAS, GYG

Literatür taraması: MAS, GYG

Makalenin yazımı: MAS

Eleştirel inceleme: MAS, GYG

KAYNAKLAR

Akyıl, R. Ç., & Şengül, B. N. (2022). Kronik Hastalıklarda Hayvan Destekli Terapi. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 5(2), 101-108. <https://doi.org/10.54189/hbd.1065987>.

An, H.-J., & Park, S.-J. (2021). Effects of animal-assisted therapy on gait performance, respiratory function, and psychological variables in patients post-stroke. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5818. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115818>.

Binfet, J.-T. (2017). The Effects of Group-Administered Canine Therapy on University Students' Wellbeing: A Randomized Controlled Trial. *Anthrozoös*, 30, 397 - 414. <https://doi.org/10.1080/08927936.2017.1335097>.

Briones MÁ, Pardo-García I, Escribano-Sotos F. (2021). Effectiveness of a Dog-Assisted Therapy Program to Enhance Quality of Life in Institutionalized Dementia Patients. *Clinical Nursing Research*. 30(1):89-97. <https://doi.org/10.1177/1054773819867250>.

Canevska, O. R., & Akgün, N. R. (2021). Dogs therapy for children with motor disabilities. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(41), 3099-3116. <https://doi.org/10.26466/opus.937387>

Elbasan, B. (2023). Pediatrik fizyoterapi rehabilitasyon.İstanbul Tıp Kitabevleri,İstanbul.

Elmacı, D. T., & Cevizci, S. (2015). Dog-assisted therapies and activities in rehabilitation of children with cerebral palsy and physical and mental disabilities. *Int J Environ Res Public Health*, 12(5), 5046-5060. <https://doi.org/10.3390/ijerph120505046>

G. Fiori , F. Bartoli , T. Marzi, M. Galimberti , M. Palomba , E. Corsi , M. Zolferino , C. Ciceroni , M. Matucci Cerinic. (2015). Animal (Pet)-Assisted Therapy Helps In Reducing Pain And Promotes Social-Affective Regulation In Systemic Sclerosis. *Annals of the Rheumatic Disease*, 74(Suppl 2), 596.1-596 <https://doi.org/10.1136/annrheumdis-2015-eular.4657>.

Glenk, L. M. (2017). Current perspectives on therapy dog welfare in animal-assisted interventions. *Animals*, 7(2), 7. <https://doi.org/10.3390/ani7020007>.

Grabowska, I., & Ostrowska, B. (2018). Evaluation of the effectiveness of canine assisted therapy as a complementary method of rehabilitation in disabled children. *Physiotherapy Quarterly*, 26(3), 18-27. <https://doi.org/10.5114/pq.2018.78376>.

Griffioen, R. E., van Boxtel, G. J., Verheggen, T., Enders-Slegers, M.-J., & Van Der Steen, S. (2023). Group Changes in Cortisol and Heart Rate Variability of Children with Down Syndrome and Children with Autism Spectrum Disorder during Dog-Assisted Therapy. *Children*, 10(7). <https://doi.org/10.3390/children10071200>.

Hardy, K. K., & Weston, R. N. (2020). Canine-assisted therapy for children with autism spectrum disorder: A systematic review. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 7, 197-204. <https://dx.doi.org/10.1007/s40489-019-00188-5>

- Harper, C. M., Dong, Y., Thornhill, T. S., Wright, J., Ready, J., Brick, G. W., & Dyer, G. (2015). Can therapy dogs improve pain and satisfaction after total joint arthroplasty? A randomized controlled trial. *Clin Orthop Relat Res*, 473(1), 372-379. <https://doi.org/10.1007/s11999-014-3931-0>
- Havey, J., Vlasses, F., Vlasses, P., Ludwig-Beymer, P., & Hackbarth, D. (2014). The effect of animal-assisted therapy on pain medication use after joint replacement. *Anthrozoös*, 27 (3), 361–369. <https://doi.org/10.2752/175303714X13903827487962>
- Jones, M. G., Rice, S. M., & Cotton, S. M. (2019). Incorporating animal-assisted therapy in mental health treatments for adolescents: A systematic review of canine assisted psychotherapy. *PloS One*, 14(1), e0210761. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210761>.
- Kiesewetter J, Herbach N, Landes I, Mayer J, Elgner V, Orle K, Grunow A, Langkau R, Gratzner C, Jansson AF. (2023). Dog assisted education in children with rheumatic diseases and adolescents with chronic pain in Germany. *GMS J Med Educ*.15;40(4):44. <https://doi.org/10.3205/zma001626>.
- Kivlen, C., Winston, K., Mills, D., DiZazzo-Miller, R., Davenport, R., & Binfet, J. T. (2022). Canine-Assisted Intervention Effects on the Well-Being of Health Science Graduate Students: A Randomized Controlled Trial. *Am J Occup Ther*, 76(6). <https://doi.org/10.5014/ajot.2022.049508>
- Kline, J. A., Fisher, M. A., Pettit, K. L., Linville, C. T., & Beck, A. M. (2019). Controlled clinical trial of canine therapy versus usual care to reduce patient anxiety in the emergency department. *PLoS One*, 14(1), e0209232. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0209232>
- Machová, K., Součková, M., Procházková, R., Vaníčková, Z., & Mezian, K. (2019). Canine-Assisted Therapy Improves Well-Being in Nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3670. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193670>.
- Marcus, D. A., Bernstein, C. D., Constantin, J. M., Kunkel, F. A., Breuer, P., & Hanlon, R. B. (2013). Impact of animal-assisted therapy for outpatients with fibromyalgia. *Pain Med*, 14(1), 43-51. <https://doi.org/10.1111/j.1526-4637.2012.01522.x>
- Parra, E. V., Hernández Garre, J. M., & Pérez, P. E. (2022). Impact of Dog-Assisted Therapy for Institutionalized Patients With Dementia: A Controlled Clinical Trial. *Altern Ther Health Med*, 28(1), 26-31.
- Peel, N., Nguyen, K., & Tannous, C. (2023). The Impact of Campus-Based Therapy Dogs on the Mood and Affect of University Students. *Int J Environ Res Public Health*, 20(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph20064759>
- Prado, C. M. C. S., & Pinheiro, S. L. (2022). Physical therapy with toys and dog-assisted therapy in infants: observational study. *Fisioterapia e Pesquisa*, 29, 189-195. <https://doi.org/10.1590/1809-2950/21024329022022EN>
- Prado, C. M. C. S., and Pinheiro, S. L. (2022). Physical therapy with toys and dog-assisted therapy in infants: observational study. *Fisioterapia e Pesquisa*, 29, 189-195. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.20729245.v1>
- Schooten, A. v., Peters-Scheffer, N., Enders-Slegers, M. -J., Verhagen, I., & Didden, R. (2024). Dog-Assisted Therapy in Mental Health Care: A Qualitative Study on the Experiences of Patients with Intellectual Disabilities. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(3), 540-553. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14030036>

Su Topbaş Z & Şimşek N. (2022). Hayvan Destekli Uygulamaların Tutuklu Bireyler Üzerine Etkisi: Sistematik Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 12-20. <https://doi.org/10.18863/pgy.882048>

Vidal, R., Vidal, L., Lugo, J., Ristol, F., Domènec, E., Casas, T., . . . Gómez-Barros, N. (2023). Dog-assisted therapy vs relaxation for children and adolescents with fetal alcohol spectrum disorder: A randomized controlled study. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s10803-023-06023-5>.

Vitte, P., Bragg, K., Graham, D., Davidson, J., Bratten, T., & Angus-Leppan, G. (2021). The role of canines in the treatment of posttraumatic stress disorder: A systematic review. *Psychol Trauma*, 13(8), 899-906. <https://doi.org/10.1037/tra0001074>.

Vitztum, C., Kelly, P. J., & Cheng, A.-L. (2016). Hospital-based therapy dog walking for adolescents with orthopedic limitations: A pilot study. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 39(4), 256-271. <https://doi.org/10.1080/24694193.2016.1196266>.

Wijker, C., Leontjevas, R., Spek, A., & Enders-Slegers, M.-J. (2020). Effects of dog assisted therapy for adults with autism spectrum disorder: An exploratory randomized controlled trial. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 50(6), 2153-2163. <https://doi.org/10.1007/s10803-019-03971-9>.

Wolan-Nieroda, A., Dudziak, J., Družbicki, M., Pniak, B., & Guzik, A. (2020). Effect of Dog-Assisted Therapy on Psychomotor Development of Children with Intellectual Disability. *Children (Basel)*, 8(1). <https://doi.org/10.3390/children8010013>.

Yap, E., Scheinberg, A., & Williams, K. (2017). Attitudes to and beliefs about animal assisted therapy for children with disabilities. *Complementary therapies in clinical practice*, 26, 47-52. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.11.009>.