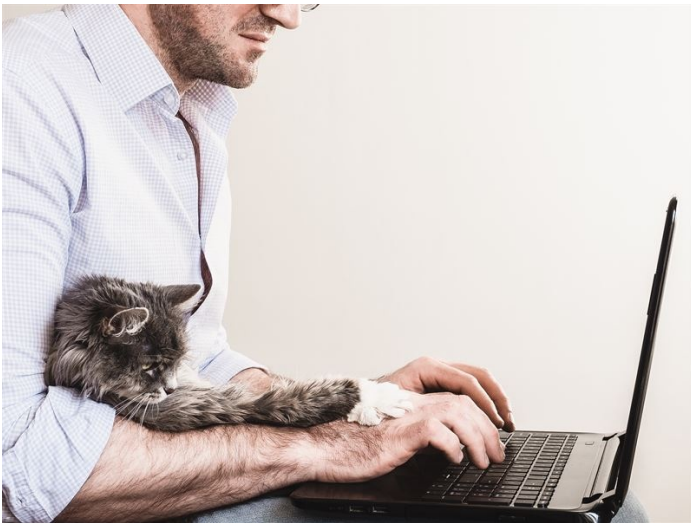


Etätyöskentely ja lemmikit – 4 vinkkiä työpäivään lemmikin kanssa

Kissa, joka päättää, että paras lepopaikka on tietokoneen näppäimistön päällä tai puhelinpalaverin taustalla haukkuva koira voivat hieman vaikeuttaa työskentelyä kotitoimistolla. Muutamilla helpoilla valmisteluilla voit auttaa innokasta lemmikki-assistenttia rauhoittumaan ja rentoutumaan, jolloin voit itse keskittyä töihin paremmin. Lue Agria Eläinvakuutuksen vinkit miten etäpäivä sujuu mahdollisimman mukavasti lemmikin kanssa.



Moni lemmikki on innoissaan, kun saa viettää koko päivän kotona omistajan tehdessä töitä kotoa käsin. Innostuneisuus voi kuitenkin johtaa siihen, että lemmikki pyörii koko ajan jaloissa, sylissä tai jopa työpöydän päällä, mikä voi vaikeuttaa keskittymistä. Antamalla lemmikille sopivasti huomiota ja tekemistä ennen työpäivää, sen aikana ja sen jälkeen, saat paremman työrauhan.

1. Työmatkan sijaan pitkä ulkoilulenkki koiran kanssa

Kun työmatkaan ei tarvitse varata aikaa, hyödynnä ylimääräinen aika tekemällä koiran kanssa tavallista pidempi aamulenkki. Kävelkää jotain uutta reittiä pitkin tai anna koirasi päättää mihin kävelette.

Pidemmän matkan sijaan voitte kävellä tavallista hitaammin: kävelkää koiran haluamaan tahtiin ja anna koiran haistella haluamiaan paikkoja niin kauan kuin haluaa. Voit myös pakata mukaan kourallisen herkuja ja treenata kävelyn aikana vaikkapa kontaktin ottamista tai muiden koirien kohtaamista ilman haukkumista tai hihnassa vetämistä.

Raikas ilma ja kävely tekevät hyvää aivoille eli kunnon ulkoilun jälkeen työpäivä alkaa tehokkaasti. Lisäksi pidempi lenkki auttaa väsyttämään koiran, jotta saat tehdä töitä rauhassa.

2. Pidä kahvitaun sijaan lemmikkitauko

Laita kahvit tippumaan ja käytä kahvitaukoon varattu aika leikkimällä koirasi tai kissasi kanssa.

Lemmikin kanssa leikkiessä on mahdotonta ajatella työasioita eli se antaa hyvän tauon aivoille. Usein parhaat ideat ja oivallukset tulevatkin juuri silloin, kun aivot saavat hetken keskittyä johonkin ihan muuhun kuin työasioihin.

Pienen leikkihetken aikana lemmikki pääsee purkamaan energiaansa, joten saat rauhassa keskittyä töihin loppupäivän ajan. Tauon jälkeen lelut kannattaa kerätä pois, jotta lemmikki ymmärtää, että nyt leikkihetki on ohi. Silloin lemmikin on helpompi ottaa rennosti eikä se häiritse työntekoasi tuomalla leluja luoksesi ja vaatimalla leikin jatkumista.

Jos mahdollista, lemmikkitaun jälkeen kannattaa myös tehdä nopea ulkoilu koiran kanssa, sillä leikin jälkeen koiralla voi olla hätä. Raikas ilma tekee myös hyvää työtehokkuudelle.

3. Aktivoiva ruokailuhetki

Muutaman minuutin valmisteluilla ruokailusta voi tehdä lemmikin aivoja aktivoivaa hauskaa ja herkullista tekemistä.

Ruokahaku – piilota lemmikin ruoat ympäri kotia niin, että sen tulee etsiä ruokansa. Voit esimerkiksi jakaa yhden ruoka-annoksen kolmeen astiaan ja piilottaa astiat eri paikkoihin: esimerkiksi yksi astia kylpyhuoneeseen, toinen eteiseen ja kolmas keittiöön. Jos sinulla on kissa, ruokakuppia ei kuitenkaan kannata sijoittaa liian lähelle kissan hiekka-astiaa, sillä kissat eivät halua syödä liian lähellä vessaansa.

Aktivointilelu apuna – täytä aktivointilelu lemmikin ruoalla, jotta se saa tehdä hieman töitä päästäkseen käsiksi ruokaansa. Aktivointilelun sisään voi myös laittaa herkkuja tai koiran puruluun. Jos sinulla ei ole aktivointileluja, ruokaa tai herkkuja voi piilottaa esimerkiksi tyhjän muovipullon tai vessapaperirullan sisään. Kuivamuonaa tai herkkuja voi piilottaa myös aktivointimattoon tai tavalliseen, pitkänukkaiseen mattoon ja antaa lemmikin etsiä ne siitä.

Piknik pihalla – jos sinulla on aidattu piha, voit levitellä koiran ruoat pihalle niin, että koiran tulee etsiä ruokansa sieltä. Pihallakin ruoan voi ensin laittaa aktivointilelun sisään. Kissan kanssa pihapiknikin voi toteuttaa valjaissa, jos kissa on tottunut valjaissa ulkoiluun. Varmista aina ensin, ettei pihalla ole muuta kaikkiruokaiselle lemmikille syötäväksi kelpavaa (esim. linnunruokaa) tai jotain sopimatonta ainetta (esim. lannoitetta tai tammenterhoja).

4. Työpäivän päätteeksi ulkoilu tai leikkihetki

Päätä työpäivä sulkemalla tietokone ja menemällä koiran kanssa ulos tai leikkimällä kissan kanssa. Siten työpäivään tulee selkeä loppu ja lemmikin kanssa työasiat on helpompi saada pois ajatuksista.

Agria Eläinvakuutus on Suomen ainoa eläimiin erikoistunut vakuutusyhtiö, joka tarjoaa vakuutuksia kissoille, koirille ja pienlemmikeille.

Toivomme julkaistaviin lehdistötiedotteisiin lähdeviitteeksi aina [Agria Eläinvakuutus](#).