

## Näin koirat ovat tukeneet omistajiaan korona-aikana

Agria Eläinvakuutus teki kyselyn selvittääkseen miten koirat ovat tukeneet ja auttaneet omistajiaan korona- ja karanteeniaikana. Kyselyyn vastasi yli 500 suomalaista koiranomistajaa. Koirat ovat ennen kaikkea pitäneet omistajilleen seuraa, piristäneet ja huolehtineet omistajansa päivittäisestä liikkunnasta.



### Koira on pitänyt seuraa

Kun korona-aikana ei saanut tavata muita ihmisiä ja moni vietti paljon aikaa kotona, koira on ollut tärkeä seuralainen. Vastanneista 92% vastasi koiran pitäneen seuraa.

*"Koirani ovat pitäneet seuraa minulle. Heidän ansiosta minulla oli myös enemmän tekemistä. Koirani toimivat myös henkisenä tukena etätöiden parissa ja kuten aina, saivat he minut myös korona-aikana liikkumaan. Koirani piristivät minua sekä antoivat kotona olemiselle hyvän syyn."*

*"Kaksi koiraani ovat olleet ihan parasta seuraa korona-aikana, koska niiden kanssa riittää aina tekemistä! Koirani ovat aina yhtä leikkisiä ja iloisia oli meidän ihmisten maailmassa tilanne mikä tahansa."*

*"Koirani on niin iloinen, ei voi, kun hymyillä kun hän ylpeänä tuo lelun syyliin ja yrittää passittaa leikkimään. Olisi ollut paljon yksinäisempää ilman koira."*

*"Riskiryhmään kuuluvana ihmiskontaktit on joutunut karsimaan täysin ja koirani on tuonut iloa, läheisyyttä ja rutiineja korona-aikaan."*

*"Seuraa ja syy lähteä ulos! Koiran kanssa ei milloinkaan tule yksinäinen olo"*

### Koira on piristänyt ja viihdyttänyt

Oma koira on tuonut iloa monelle korona-kevään aikana. 88% vastanneista vastasi, että oma koira on piristänyt korona-kevään aikana ja 79% kertoi, että koira on viihdyttänyt.

*"Vaikka välillä on tuntunut, että seinät kaatuvat päälle eikä mikään onnistu niin koirat omalla vilpittömyydellään piristäneet elämää."*

*"Koirani auttavat minua aina joka päivä, oli sitten korona-aika tai ei. Ne pitävät minulle seuraa, viihdyttävät minua hauskoilla tempauksillaan, pitävät huolta, että pysyn liikkeessä ja että ulkoilen. Ne tuovat myös läheisyyttä ja lohduttavat kun sitä tarvitsen!"*

*"Meidän koira tuo hymyn huulille, vaikka olisi itsellä kuinka huono päivä tahansa"*

*"Raskaan työpäivän jälkeen, on ihanaa tulla kotiin, jossa koira on aina iloisena vastassa tuomassa leluaan. Lenkkeily neljästi päivässä pitää huolta meidän molempien fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä. En voisi kuvitella eläväni päivääkään ilman rakasta lemmikkiäni."*

*"Koira on ollut todella suuri piristys korona-aika. Oli päivä minkälainen vaan on joka aamu iloisena toivottamassa hyvää huomenta. On myös pitänyt huolen, että liikutaan päivittäin sekä haettu läheiset lenkille mukaan, kun ei ole muuten voitu nähdä. Suuri positiivinen merkitys ollut korona-aikana."*

### **Koira on huolehtinut päivittäisestä liikunnasta ja auttanut ylläpitämään rutiineja**

Koiran ulkoiluttaminen on ollut monelle tärkeä tai jopa ainoa liikuntamuoto korona-aikana. 86% vastanneista kertoi koiran huolehtineen päivittäisestä liikunnastaan. Moni koiranomistaja on liikunnut ja ulkoillut koiransa kanssa jopa tavallista enemmän, koska etätöiden tai lomautusten takia on ollut enemmän aikaa viettää koiran kanssa.

*"Korona-aika on ollut aika erityistä ja toisinaan raskastakin aikaa. Onneksi on saanut liikkua paljon ulkona. Paljon kierrelty uusia kansallispuistoja ja retkeilyreittejä. Ollaan myös aloitettu toisen koiran kanssa juoksu-harrastuskin tänä aikana. Huippua kun on terapia- ja harrastekaveri samassa paketissa."*

*"Ilman koiraani koronakevät olisi ollut yksinäistä ja ilotonta aikaa. Onneksi koronan takia ei kuitenkaan kiellettyä ulkoilua, sillä sitä olemme tehneet päivittäin tuntitolkulla!"*

*"On lenkkeily keväällä hyvien ilmojen vuoksi kymmeniä kilometrejä päivittäin. Ei ollut kiire töihin ja kerrankin aikaa viettää pitkiä luontohetkiä parhaan ystävän kanssa."*

Koiran ulkoiluttaminen ja muu hoito kuten ruokkiminen on myös auttanut ylläpitämään rutiineja korona-aikana.

*"1-vuotias koirani pitää huolen päivärutiineista ja seurasta korona-aikaan, nautitaan päivittäin pitkistä metsälenkeistä."*

*"On tullut ulkoilua vähintään 3 kertaa päivässä ja samalla tullut edes jonkinlaisia sosiaalisia kontakteja. Ilman koiraani olisi varmaan tullut jämähdettyä sisälle ja hankittua samalla kunnon korona-ahdistus."*

*"Lemmikkini on auttanut kaikista eniten pitämään vuorokausirytmien kunnossa ja täten ylläpitänyt liikuntaa ja yleistä jaksamista yllä. Lemmikkini on ollut myös tukena ja lohtuna vaikeina hetkinä."*

### **Koira on parantanut henkistä hyvinvointia ja lohduttanut**

Koirat ovat olleet tärkeä apu omistajiensa henkisen hyvinvoinnin kannalta korona-aikana, joka on monelle ollut haastavaa aikaa muun muassa epä tietoisuuden, lomautusten tai stressin takia. Vastanneista 80% kertoi koiran parantaneen omaa henkistä hyvinvointia korona-aikana.

*"Monta kertaa sitä on miettinyt (muulloinkin vaikeina aikoina), miten tuo rakas karvapallo saakin jaksamaan, piristymään ja pysymään järjissään. Mietin, että olisi kyllä mennyt psyykinen hyvinvointi heikkoon jamaan ilman koiraani. Jo pelkästään rutiinit mutta myös seura."*

*"Koirat on minulle henki ja elämä. Ne ovat aina positiivisia, vie minut luontoon ja hoitavat mun mielenterveyttäni. Ne ovat parasta mitä minulla on."*

*"Koira on piristänyt raskasta kevättäni. Ajatukseni ovat olleet todella läsnä covid:i:ssä työni johdosta terveydenhuoltoalalla. Koen, että koira on yksi iso tekijä siihen, että olen oman jaksamisen ja mielenterveyden pitänyt hyvänä tänä keväänä."*

*"Koiraan vasten on voinut nojata, jos on ollut stressiä... Koira saa minut läsnäolevaksi paremmin, sitä voi rapsutella ja sen iloinen hännän heilutus ja innostuneisuus saa minut aina piristymään. Koira myös tykkää löhöillä minua vasten ja siitä tulee hyvä mieli."*

Koira on myös auttanut lohduttamaan, kun omistajan korona-ahdistus tai muut negatiiviset tunteet ovat olleet pahimmillaan. Vastanneista 61% koki saaneensa lohtua omasta koirastaan.

*"Koira on kerta kaikkiaan vienyt ajatukset pois korona kauhusta ja tullut kylkeen kiinni lohduttamaan, jos mamilla on ollut paha mieli."*

*"Koira tulee ihan viereen nukkumaan ja selvästi aistii, että minua ahdistaa asiat. Lohduttaa pussailemalla ja tökkimällä nenällä. Hakee leluja paljon tiuhempaan tahtiin ja haluaa leikkiä enemmän kuin normaalisti. Se piristää kummasti!"*

### **Koira on antanut muuta ajateltavaa**

Koirat ovat olleet myös hyvä apu saamaan ajatukset pois koronasta ja kaikesta siihen liittyvästä. Vastanneista 78% kertoi koiran antaneen muuta ajateltavaa.

*"Koira on ollut tukena vaikeina aikoina. Koiran kanssa leikkiminen, puuhaileminen ja vain yhdessä lattialla makoilu on piristänyt ja saanut ajatukset muualle."*

*"Aamuisin koira herätteli lenkille eikä heti tarvinnut lamaantua koronatietotulvaan. Metsässä yhdessä samoiltiin koira vapaana ja onnellisena, tulle siitä omistajallekin hyvä mieli. Paras lääke mieliala ja stressiin!"*

Koira on myös ollut monelle hyvä apu viemään ajatukset pois työasioista työpäivän jälkeen.

*"Ei paljoa ehdi murehtia, kun katsoo kahden koiran elävän täyttävää elämää. Työni hoitoalalla on näinä päivinä raskasta, mutta koirat auttavat aina rentoutumaan ja elämään hetkessä."*

*"En ollut karanteenissa vaan töissä. Siellä oli aika kiirettä. Kotiin tultua oli hyvä nollata ajatukset koiralenkillä."*

*"Sosiaali-terveysalalla työskennellessä on henkinen puoli ollut koetuksella, epätietoisuus, vaihtelevat ohjeistukset, alussa suojiin puute jne. Mutta koirien kanssa ei tarvitse moisia miettiä ja parasta on käydä lenkillä ja metsässä koskea luontoa ja silittää koiria, eikä silloin tarvitse miettiä käsienpesua."*

*"Epätietoisuus töissä ja kodin ulkopuolella on ollut todella stressaavaa. On ihana tulla töistä kotiin, kun vastassa on omat koirat maailman onnellisimpina ja valmiina ulos seikkailuihin. Koirista on ollut seuraa yksinäisinä iltoina ystävien kanssa FaceTime-puheluiden jälkeen elokuvien äärellä. Koiran ilo tarttuu."*

Moni siirtyi keväällä etätöihin ja kotona oleva koira on monilla auttanut saamaan ajatukset myös pois työasioista – tai muistuttanut pitämään taukoja.

*"Itse koin etätöskentelyn todella raskaana, koirani olivat minulle lohtu ja piriste rankkana aikana. Koirat saivat minut erkaantumaan työstä, mikä oli muuten haastavaa, kun työkone on koko ajan näkyvillä ja tila oli sama töissä ja vapaa-ajalla."*

*"Koirani ovat herättäneet aamuisin ulos myös päivinä, kun ei ole oikein huvittanut nousta. Etätöitä tekevänä koirani pitävät huolen, että muistan pitää taukoja. Koirani vähentävät hektisen työn seurauksena aiheutuvaa stressiä. Kun työt tuntunut liian raskaalta koirieni karvanassut muistuttavat miksi tätä työtä teen. Työstä saa rahaa ja rahalla saa koiranameja"*

*"Koira ihanasti unilta herätessään käy sinnikkäästi kokeilemassa, josko olisi jo emännän tauon aika, tulee tällöin itsekin irtauduttua työstä toviksi ja oikaistua ryhtiä."*

*"Koirani ovat tasapainottaneet työn ja vapaa-ajan ja muistuttaneet aina kun on aika lopettaa työt sekä huolehtineet säännöllisistä leikki/silitystauoista työn lomassa. Koirat ovat huolehtineet päivittäisestä liikunnasta ja pitäneet mielen positiivisena. Ilman koiriani tämä kevät olisi ollut todella masentavaa aikaa."*

---

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

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