

Koiran hyvinvointikartoitus

Koirakoulu Kompassi



Uudistettu 2026 | Tulostettava itsearviointiin ja seurannan työväline

Koiran nimi: _____ Ikä/syntymäaika: _____

Rotu/rotutausta: _____ Päivämäärä: _____

Omistaja/täyttäjä: _____

Miten tätä kartoitusta käytetään?

Tämä kartoitus auttaa tarkastelemaan koiran hyvinvointia kokonaisuutena: terveyttä, liikkumista ja liikunnantarvetta, lepoa, turvallisuutta, sosiaalisia suhteita, käyttäytymistarpeita ja koiran omia mieltymyksiä. Vastaa sen perusteella, millaista koiran arki tavallisesti on.

Valitse kunkin kysymyksen kohdalla sopivin vaihtoehto. Kirjaa tarvittaessa esimerkkejä ja muutoksia. Kaikki kysymykset eivät sovi jokaiselle koiralle. Kartoitusta voi toistaa esimerkiksi 6–12 kuukauden välein ja verrata vastauksia.

Koirani arki juuri nyt

Kolme asiaa, joista koirani vaikuttaa nauttivan eniten:

Kolme asiaa, jotka huolestuttavat minua, tai joihin haluan kiinnittää tarkempaa huomiota:



1. Terveys ja yleisvointi

Tarkastele erityisesti muutoksia koiran aiempaan terveydentilaan.

Koiran ruokahalu ja vireystila ovat sille tavanomaiset.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koiran paino ja kehonkoostumus ovat sille sopivat (tarvittaessa eläinlääkärin arvio).

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koiran silmät ja korvat vaikuttavat oireettomilta (ei siristelyä, punoitusta, kipua tai poikkeavaa eritettä).

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koiran suu ja hampaat ovat kunnossa (ei pahanhajuista hengitystä, aristusta, syömisvaikeuksia tai lohkeamia).

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Iho ja turkki ovat hyväkuntoiset (ei häiritsevää kutinaa, nuolemista/kirputusta, hajuja tai takkuja).

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Kynnet, anturat ja varvasvälit ovat kunnossa, eivätkä punoita, kutise tai haise.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Ulostaminen ja virtsaaminen sujuvat tavalliseen tapaan ja uloste on kiinteää.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____



Koiran juominen on sille tavanomaista ja raikasta vettä on saatavilla.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koiralla ei ole uusia patteja, turvotuksia tai muita tutkimattomia muutoksia.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Rokotukset, loistorjunta ja terveystarkastukset on suunniteltu koiran yksilöllisten tarpeiden ja riskien sekä eläinlääkärin ohjeen mukaan.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Mitä huomasi tästä osa-alueesta?

Kirjaa havaintoja, esimerkkejä ja asioita, joihin haluat palata myöhemmin.



2. Ruokinta ja ruoansulatus

Ruoan sopivuutta arvioidaan yksilöllisesti, ja esimerkiksi lisäravinteet eivät ole automaattisesti tarpeellisia.

Koira saa ikäänsä, terveydentilaansa ja aktiivisuuteensa sopivaa täysipainoista ravintoa.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Ruokailu sujuu ilman pahoinvointia, oksentelua, närästystä tai nielemisvaikeuksia.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Ulosteen koostumus ja ulostamistiheys ovat yleensä tavanomaisia ja uloste on kiinteää.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Ruokailutilanne on rauhallinen eikä koira joudu puolustamaan ruokaansa muilta.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Herkkujen ja pureskeltavien määrä sopii koiran kokonaisruokintaan.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Mahdolliset erityisruokavaliot ja ravintolisät on arvioitu tarpeen mukaan asiantuntijan kanssa.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Havainnoille on tilaa seuraavalla sivulla.



Mitä huomasin tästä osa-alueesta?

Kirjaa havaintoja, esimerkkejä ja asioita, joihin haluat palata myöhemmin.



3. Liikkuminen, lihaskunto ja kipukäytökset

Yksittäinen kivun merkki ei aina tarkoita, että koira on sairas, mutta uusi tai toistuva muutos käytöksessä on syytä selvittää.

Koira liikkuu mielellään.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koira nousee makuulta ja asettuu lepäämään vaivattomasti.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koira ei onnu, jäykistele tai kevennä raajaa toistuvasti. Kevennyksestä tai epätasaisesta askelluksesta voi kertoa esimerkiksi kynsien epätasainen kuluminen eri raajoissa.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Portaiden kulkeminen, autoon hyppääminen ja muut arjessa tarvittavat liikkumiset sujuvat koiralle tavanomaisesti.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koira ei väistä tai arista tavallista kosketusta tai käsittelyä.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koira ei nuole tai pure/kirputa toistuvasti yhtä kehon kohtaa.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Liikunnan määrä ja rasittavuus sopivat koiran kuntoon ja terveydentilaan.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____



Koira pääsee liikkumaan myös vaihtelevilla, turvallisilla alustoilla.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Raskaampien harjoitusten yhteydessä huolehditaan lämmittelystä, palauttelusta ja levosta.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Mitä huomasin tästä osa-alueesta?

Kirjaa havaintoja, esimerkkejä ja asioita, joihin haluat palata myöhemmin.



4. Lepo, uni ja palautuminen

Palautumisen kannalta tärkeää on levon laatu ja mahdollisuus levätä häiriöttä, ei yksittäinen kaikille sopiva tuntimäärä.

Koiralla on rauhallinen ja mukava lepopaikka, johon se voi vetäytyä.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koira saa nukkua ja levätä ilman jatkuvia keskeytyksiä.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koira pystyy rauhoittumaan kotiympäristössä.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koira palautuu kuormittavien tapahtumien ja harjoitusten jälkeen.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koiran yöuni ja lepoasennot eivät ole muuttuneet huolestuttavasti.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koira voi itse valita sopivan lepopaikan tai vaihtaa paikkaa.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Havainnoille on tilaa seuraavalla sivulla.



Mitä huomasin tästä osa-alueesta?

Kirjaa havaintoja, esimerkkejä ja asioita, joihin haluat palata myöhemmin.



5. Sosiaaliset suhteet ja turvallisuus

Kaikki koirat eivät halua leikkiä vieraiden koirien kanssa. Koiralle tärkeää on se, että kohtaamiset muiden koirien kanssa ovat turvallisia, ja että se saa jollain tavalla olla tekemisissä muiden koirien kanssa.

Koira kokee kotona olevansa turvassa ihmisten ja muiden eläinten seurassa.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koira saa halutessaan omaa tilaa eikä sitä pakoteta kontaktiin ihmisten kanssa.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koira saa hakea kontaktia ihmisiin, mutta myös kontaktin välttämistä kunnioitetaan.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Kohtaamiset muiden koirien kanssa ovat koiralle pääosin miellyttäviä ja turvallisia.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koira voi viettää aikaa sille mieluisten ihmisten kanssa.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Yksinolotilanteet sujuvat ilman selvää hätää tai pitkittynyttä levottomuutta.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Käsittely, hoitotoimet ja koulutus toteutetaan mahdollisimman ennakoitavasti ja koiraa kuunnellen.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____



Mitä huomasin tästä osa-alueesta?

Kirjaa havaintoja, esimerkkejä ja asioita, joihin haluat palata myöhemmin.



6. Laji- ja rotutyypilliset tarpeet

Koiran rotu tai rotutyyppi voi määrittää paljon sitä, millaisia käyttäytymistarpeita koiralla on. Esimerkiksi metsästyskäytökset, kohteiden jahtaaminen, vahtiminen tai paimennuskäytökset ovat usein vahvempia nimenomaan tietäntyypisillä koirilla.

Koira saa haistella ja tutkia ympäristöään omaan tahtiinsa.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koiralla on sopivia mahdollisuuksia pureskella, kantaa, etsiä, kaivaa, repiä tai toteuttaa muita mieluisia toimintoja.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koira saa tehdä valintoja turvallisissa arkitilanteissa (esim. reitti, tauko tai lepopaikka).

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Ulkoilu ei koostu pelkästään siirtymisestä tai suorittamisesta.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koiran yksilölliset kiinnostuksen kohteet näkyvät arjen tekemisessä.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koiralla on mahdollisuus myös olla tekemättä mitään ilman jatkuvaa aktivointia.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Havainnoille on tilaa seuraavalla sivulla.



Mitä huomasin tästä osa-alueesta?

Kirjaa havaintoja, esimerkkejä ja asioita, joihin haluat palata myöhemmin.



7. Virikkeet, leikkiminen ja oppiminen

Mielekäs tekeminen voi olla pieniä arkisia hetkiä, eikä edellytä ohjattua harrastusta.

Koiralla on mieluisia, turvallisia leikki- tai puuhailuhetkiä.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koulutuksessa käytetään pääosin palkitsemista ja koira autetaan ymmärtämään tehtävät.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Harjoitukset ovat sopivan mittaisia ja koira saa onnistumisen kokemuksia.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koira voi ilmaista haluttomuuttaan tai tarvitessaan taukoa.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Virikkeiden määrä ei estä riittävää lepoa.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koira saa välillä tehdä rauhassa itsenäisiä, sille sopivia asioita.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Havainnoille on tilaa seuraavalla sivulla.



Mitä huomasin tästä osa-alueesta?

Kirjaa havaintoja, esimerkkejä ja asioita, joihin haluat palata myöhemmin.



8. Stressi, pelot ja kuormitus

Stressi ei ole aina haitallista, mutta pitkittynyt stressin aiheuttama kuormitus ja pelko voivat heikentää koiran hyvinvointia.

Koira palautuu säikähdyksistä tai jännittävistä tilanteista kohtuullisessa ajassa.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koiralla ei ole toistuvaa voimakasta pelkoa esimerkiksi ääniin, ihmisiin tai toisiin koiriin.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koira pystyy syömään, lepäämään ja toimimaan tavallisissa arkitilanteissa.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koiran eleitä (esim. jähmettyminen, väistäminen, läähätys, huulten lipominen) tarkkaillaan ja huomioidaan ympäristön vaikutus niihin.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koiralla on mahdollisuus poistua tai saada etäisyyttä kuormittavaan asiaan/tilanteeseen.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Viimeaikaiset elämänmuutokset ja niiden vaikutukset koiraan on huomioitu.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koiran mahdolliseen pelkoon tai käytösongelmaan haetaan tarvittaessa asiantuntevaa apua.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____



Mitä huomasi tästä osa-alueesta?

Kirjaa havaintoja, esimerkkejä ja asioita, joihin haluat palata myöhemmin.



Lisäosa: Stressiin liittyvät käyttäytymishavainnot

Monet alla olevista käyttäytymisistä kuuluvat myös koiran normaaliin käyttäytymiseen. Yksittäinen haukahdus, ravistelu, rapsutus tai nylkytys ei automaattisesti tarkoita, että koira on kuormittunut. Kiinnitä huomiota käyttäytymisen määrään, tilanteeseen, muutoksiin ja siihen, palautuuko koira rauhalliseksi.

Arvioi, kuinka usein huomaat seuraavia käyttäytymiä tavallisessa arjessa. Merkitse lähinnä sopiva vaihtoehto.

Käyttäytyminen	Ei koskaan	Harvoin	Viikoittain	Päivittäin
Haukkuminen tai muu ääntely	☐	☐	☐	☐
Vinkuminen tai ulvominen	☐	☐	☐	☐
Itsensä rapsuttaminen	☐	☐	☐	☐
Kehon ravistelu (ei vain kastumisen jälkeen)	☐	☐	☐	☐
Nylkyttäminen/astuminen	☐	☐	☐	☐
Toistuva nuoleminen (koira itse, pinnat tai esineet)	☐	☐	☐	☐
Läähättäminen ilman selvää lämpö- tai rasisussyötä	☐	☐	☐	☐
Levoton liikkuminen tai edestakainen vaeltelu	☐	☐	☐	☐
Haukottelu tai huulten lipominen tilanteissa	☐	☐	☐	☐
Jähmettyminen tai välttely	☐	☐	☐	☐
Vaikeus rauhoittua tai levätä	☐	☐	☐	☐

Missä tilanteissa käyttäytymistä esiintyy?



Stressikäytösten taustat ja muutokset

Tärkeintä on ymmärtää, mitä ennen käyttäytymistä tapahtuu, mitä koira sillä mahdollisesti viestii ja mitä käytöksen jälkeen tapahtuu. Sama käyttäytyminen voi liittyä esimerkiksi innostukseen, turhautumiseen, kipuun, kutinaan, pelkoon tai opittuun toimintatapaan.

Onko jokin käyttäytyminen lisääntynyt, muuttunut tai alkanut äkillisesti?

Miten koira palautuu kuormittavasta tilanteesta?

Mitä huomasin tästä osa-alueesta?

Kirjaa erityisesti tilanteet, toistuvuus, kesto ja mahdolliset muutokset.



9. Ympäristö ja arjen olosuhteet

Koiralla on riittävästi mahdollisuuksia päästä tarpeilleen.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koira on suojattu helteeltä, kylmältä ja liukkailta tai muutoin vahingoittavilta olosuhteilta.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Kodin äänet ja esimerkiksi muiden eläinten tai lasten toiminta eivät häiritse koiraa jatkuvasti.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koiran arki on pääosin ennakoitavaa, mutta tarjoaa myös sopivasti vaihtelua.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Koira saa tutkia ympäristöä myös hihnassa kulkiessaan.

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus ☐ En osaa arvioida

Huomiot: _____

Havainnoille on tilaa seuraavalla sivulla.



Mitä huomasin tästä osa-alueesta?

Kirjaa havaintoja, esimerkkejä ja asioita, joihin haluat palata myöhemmin.



10. Koiran tyypillinen vuorokausi

Merkitse tavanomaisen päivän tapahtumat ja niiden kestot. Erotta toisistaan uni/lepo, yksinolo, ulkoilu, ruokailu, koulutus/leikki ja muu toiminta.

Klo	Mitä koira tekee?	Kuinka kauan?
-----	-------------------	---------------

00.00

01.00

02.00

03.00

04.00

05.00

06.00

07.00

08.00

09.00

10.00

11.00

12.00

13.00

14.00

15.00

16.00

17.00

18.00

19.00

20.00

21.00

22.00

23.00



11. Yhteenveto ja toimintasuunnitelma

Mitkä kolme asiaa koiran arjessa ovat jo hyvin?

Missä huomaa muutoksia aiempaan?

Mitä koirani itse vaikuttaa pitävän tärkeänä?

Jos tarve, valitsen korkeintaan kolme muutosta koiran arkeen seuraavaksi kuukaudeksi:

1. _____

Mistä huomaa, auttoiko muutos? _____

2. _____

Mistä huomaa, auttoiko muutos? _____

3. _____

Mistä huomaa, auttoiko muutos? _____

Palaan kartoitukseen (päivämäärä): _____



Milloin kannattaa pyytää apua?

Uudet fyysiset oireet, ontuminen, kivun merkit ja poikkeavat muutokset juomisessa, syömisessä tai toimintakyvyssä kuuluvat eläinlääkärin arvioitaviksi. Pelkoihin, yksinolovaikeuksiin ja muihin käyttäytymisen haasteisiin voi hakea apua palkitsemiseen perustuvaan koulutukseen perehtyneeltä ammattilaiselta. Mahdolliset terveyssyyt varsinkin äkillisiin käytösmuutoksiin on kuitenkin huomioitava.

Koirakoulu Kompassi | www.koirakoulukompassi.com | info@koirakoulukompassi.com

© Koirakoulu Kompassi. Materiaali on tarkoitettu omaan käyttöön ja koiran hyvinvoinnin pohdintaan.

