

DIT BOEK IS VAN

.....

P E L C K M A N S

EEN HUISDIER MAAKT JE GEZOND EN GELUKKIG

Of je nu een goudvis, kat, paard, hond, cavia of konijn in huis haalt, een huisdier is altijd een aanwinst voor het hele gezin. Niet alleen kinderen worden er blijer en gezonder van: iedereen van de familie heeft baat bij zo'n nieuwe knuffelvriend. En dat is nog niet alles. Je zou zelfs langer leven dankzij een huisdier, want huisdieren geven je lichamelijke en je mentale gezondheid een flinke oppepper.

ACTIE!

Wie een huisdier in huis haalt, krijgt er immers meteen een flinke portie beweging bovenop. Om je hond fit te houden moet jij als baasje namelijk ook drie keer per dag de deur uit voor een wandeling. Dankzij die extra activiteit breng je je hart- en bloedvaten in topconditie en daalt het risico op overgewicht. En je bespaart alvast op dat fitnessabonnement!

GEZELLIGE BOEL

Een huisdier brengt leven in huis, maar ook daarbuiten stijgt je kans op gezelligheid. Alleen al tijdens een eenvoudige wandeling met je hond sla je vast veel sneller een praatje met andere mensen. Oudere mensen, kinderen, de buren, andere hondenbaasjes of -liefhebbers... Veel mensen zijn dol op zo'n kwispelende brok enthousiasme. Krijg je bezoek over de vloer, dan is de kans ook groot dat er over je huisdier gepraat zal worden — zelfs al is het gewoon een wandelende tak.

KNUFFELKAMERAAD

Een halfuurtje knuffelen met je poes, cavia of ander huisdier zorgt voor een stevige dosis oxytocine in je lichaam. Oxytocine,

het knuffelhormoon, wordt niet voor niets ook wel het gelukshormoon genoemd.

Knuffelen vermindert gevoelens van stress, verlaagt hartslag en bloeddruk, maakt je rustig en zorgt ervoor dat je een heerlijke staat van gelukzaligheid bereikt. Geen wonder dat zoveel kinderen na een drukke dag op school genieten van een uitgebreide knuffelsessie. Ook op de lange termijn heeft dit invloed: een huisdier zou ervoor zorgen dat mensen zich doorgaans minder bang, eenzaam en down voelen. De zorg voor je huisdier geeft je bovendien een goed gevoel. Je bent nodig en het huisdier geeft zin en structuur aan je leven. Daardoor stijgt ook je zelfvertrouwen. En geef nu maar toe... een huisdier is gewoon ontzettend schattig om te zien, of niet soms?

SCHATTIG ÉN SLIM

Honden hebben een zesde zintuig en kunnen heel nuttig zijn voor mensen met suikerziekte of epilepsie. Ze kunnen namelijk een verandering van het bloedsuikergehalte aanvoelen. Niet elke suikerpatiënt voelt een zogenaamde 'hypo' (te lage bloedsuiker) aankomen. Een hond kan zijn eigenaar waarschuwen wanneer

de bloedsuiker gevaarlijk lage waardes bereikt en vertellen wanneer er actie ondernomen moet worden. Daarnaast kunnen honden bij mensen met epilepsie de omgeving waarschuwen wanneer iemand buiten het zicht van anderen een epileptische aanval heeft. Ze kunnen ook de baas waarschuwen voordat de aanval optreedt zodat deze zichzelf veilig kan stellen. Natuurlijk zijn zulke honden erg kostbaar, aangezien er veel training nodig is om een dergelijke hulphond op te leiden.

GEZONDER DAN ZONDER

Kinderen die opgroeien mét huisdier zijn doorgaans gezonder dan kinderen die opgroeien zonder, zo blijkt. Ze krijgen bijvoorbeeld minder snel astma of allergieën. Ook kinderen met autisme of ADHD ontwikkelen vaak een bijzondere band met hun huisdier — het kan voor hen zelfs een onmisbare uitlaatklep zijn. Een huisdier maakt hen rustiger, zelfzekerder en blijer. Ook oudere mensen blijven langer fit en zelfstandig dankzij hun huisdier. Ze zouden daardoor volgens sommige bronnen zelfs een lagere cholesterol hebben.

PSYCHOLOGEN MET EEN VACHT

Je inwonende pubers zullen niet meteen enthousiast kwispelend naar de deur komen rennen als jij de sleutel in het slot draait (understatement van het jaar), maar een huisdier doet dat soms wel. Dat alleen al zorgt voor een gelukkiger gevoel. Je huisdier staat altijd voor je klaar en zoekt je gezelschap op, wat je ook zegt of doet. Iets zeggen is zelfs niet eens nodig: dieren voelen het vanzelf wanneer jij je een keer niet zo happy voelt. Getroost worden door je hond of kat, het is echt geen fabeltje!

LIVE LONG AND PROSPER

De belangrijkste doodsoorzaak in onze westerse samenleving? Hart- en vaatziekten. En laat het risico daarop nu net dalen als je samenleeft met een huisdier! Zweeds onderzoek wees zelfs uit

dat mensen met hond effectief langer leven dan mensen die geen hond in huis hebben. Ook andere huisdieren zorgen voor een lang, gezond en gelukkig leven. Dus... waar wacht je nog op?

WERELDWIJD

Wereldwijd gezien is meer dan de helft van de bevolking in het bezit van minimaal één huisdier. De hond is het meest voorkomende huisdier (33%) gevolgd door een kat (23%) en een vis (12%). Meer vrouwen dan mannen hebben een hond of kat.

HUISDIEREN IN HET BUITENLAND

Bij ons in Europa delen ongeveer 72 miljoen gezinnen hun huis met een dier. De helft van al die huisdieren bestaat uit honden en katten. De overige helft zijn vooral vogels, vissen, reptielen en knaagdieren. Maar niet alleen bij ons, over heel de wereld houden mensen van hun huisdieren. Vooral in Zuid-Amerika zijn ze er dol op. Zowel in Argentinië als in Mexico zou ongeveer 80% van de gezinnen een huisdier hebben, op de voet gevolgd door Brazilië (75%). In deze streken worden het liefst honden gehouden. In Azië halen mensen véél minder snel een dier in huis. In Zuid-Korea hebben zelfs maar zo'n 31% van de mensen een huisdier. Ook in Hong Kong en Japan kiezen weinig families voor een huisdier, respectievelijk 35% en 37%. In China blijkt het populairste huisdier trouwens geen hond of kat maar... een vis te zijn. Russen, Amerikanen en Fransen zijn dan weer echte *cat people*. In Turkije houden ze het liefst vogels in een kooitje. Een huisdier betekent wel een flinke hap uit het budget. Bij ons wordt vooral veel geld uitgegeven aan eten voor het huisdier (bijna 60% van het budget). Vervolgens kost de dierenarts flink wat geld (ruim 23%), gevolgd door 'spulletjes' (ruim 10%), dierenpensions en verzorging van het huisdier (ruim 6%). Het diertje zelf kopen kost in verhouding niet zoveel: slechts een goeie 4%.

7 REDENEN WAAROM EEN HUISDIER GOED IS VOOR JE KIND

Natuurlijk zijn kinderen in het begin razend enthousiast als ze een huisdier krijgen. 'Ja, hoor, ik zal er zeker goed voor zorgen!' Maar als puntje bij paaltje komt en het nieuwe ervanaf is, draait toch weer iemand anders in het gezin op voor de verzorging van jullie arme beestje... Een huisdier haal je dus best niet in huis zonder vooraf heel wat te wikken en te wegen. Maak duidelijke afspraken: als je geen tijd of zin hebt om elke dag een paar keer te gaan wandelen met je hond of om het hok van je konijn schoon te houden, dan begin je er beter niet aan.

Twijfel je of het wel een goed idee is om je kinderen met een huisdier te laten samenleven? Niet nodig — een huisdier blijkt een prima effect te hebben op opgroeiend grut. We geven je zeven redenen waarom:

1. JE KIND LEERT VERANTWOORDELIJKHEID DRAGEN

Het huisdier van je kind, daar zorgt je zoon of dochter natuurlijk zelf voor. Het hok schoonmaken, het diertje verzorgen, eten geven, ermee spelen... Je kan er zoveel van leren — en het is vooral ook heel prettig om die speciale band te voelen groeien. Maak bij jonge kinderen samen een schema of wekelijks takenlijstje en help hen eraan denken. Een huisdier heeft een heleboel aandacht en liefde nodig, maar ook basiszaken zoals water en vers voer. Wat er ook gebeurt, de ouders zijn en blijven uiteraard de eindverantwoordelijke over het huisdier.

2. VROLIJKE, VROLIJKE VRIENDEN

Thuiskomen van school, je *furry friend* in je armen sluiten en er al je grote en kleine geheimen tegen vertellen: voor veel

kinderen is dat het hoogtepunt van de dag. Een huisdier heeft alle tijd van de wereld om bij je te zitten, luistert geduldig, pest je nooit, biedt troost in eenzame of onzekere tijden én hij zal je diepste geheimen nooit verder vertellen. Een betere vriend kan je je toch niet wensen?

3. MEER ZELFVERTROUWEN

Dankzij een huisdier voelt een kind zich veilig en geborgen. Is je zoon of dochter bang of onzeker, dan verdwijnt dat gevoel vast als sneeuw voor de zon na een flinke knuffel van de hond of kat des huizes. Weten dat er altijd iemand klaarstaat om jou te troosten en te knuffelen geeft vanzelf meer zelfvertrouwen. Het verhoogt bovendien je weerbaarheid want 'mij krijgen ze niet zo snel meer klein!'. Voor een huisdier zorgen geeft bovendien gigantisch veel voldoening. Dat zo'n diertje door jouw eten, drinken en aandacht opgroeit tot een lief huisdier — dat is toch iets waar je terecht trots van wordt?

4. HET MAAKT JE GEZONDER

Je las het al: een huisdier verlaagt het stressniveau in jouw lichaam. Gewoon al een diertje aaien werkt ontspannend

en je hartslag en bloeddruk duiken daardoor stante pede de dieperik in. Ook wat allergieën betreft is er goed nieuws. Wetenschappers beweren namelijk dat jonge kinderen die in de eerste jaren van hun leven een huisdier in de buurt hebben de helft (!) minder kans lopen om een allergie te ontwikkelen.

5. JE KIND WORDT ACTIEVER

Oké, met een goudvis ga je niet meteen op wandel, maar doorgaans hebben huisdieren wel flink wat beweging nodig. Komt dat even goed uit, want ook veel mensen (grote én kleine) mogen best wat vaker buiten komen. Samen spelen, ravotten, balletjes gooien, rennen... Het is goed voor je lijf en leden en de band tussen baasje en huisdier versterkt er alleen maar door.

6. HET EQ VAN JE KIND STIJGT

Een voordeel van een huisdier waar je misschien niet meteen aan denkt: het EQ, ofwel de emotionele intelligentie, van je kind verhoogt door de band die het met zijn huisdier heeft. Onbewust leren ze bij het omgaan met hun dierenvriend ook heel wat over de emoties van andere mensen, waardoor ze sneller bereid zijn te delen met anderen, samen te werken en een medemens te helpen. Mooie bijwerking!

7. EEN HUISDIER IS DE BESTE THERAPEUT

Je hond, kat of cavia snapt geen letter van wat je hem vertelt — dat is net het goede eraan. Je kan ertegen vertellen wat je maar wilt, je huisdier loopt nooit boos weg. En je kan er donder op zeggen dat-ie het nooit aan iemand anders verklapt. Zeker voor kinderen die door een moeilijke periode gaan, zoals een verhuis of echtscheiding, maar ook een — voor volwassenen — banale ruzie met een vriendje, is een huisdier het ultieme klankbord. Of nog beter: een levend dagboek waarmee je nog kan knuffelen ook. Wie wil dat nu niet?

OUDE VRIENDEN

Wist je dat ook oudere mensen en patiënten die aan alzheimer lijden gediend zijn met een huisdier? Dit zijn de verrassende vaststellingen die onderzoekers neerpelden nadat ze een testgroep regelmatig in contact brachten met een dier, bijvoorbeeld een hond in het rusthuis.

- Hun hartslag en bloeddruk daalt, net als hun cholesterol. Het effect van een dier zou hetzelfde zijn als de positieve lichamelijke gevolgen die je ondervindt als je een dieet zonder zout of alcohol volgt. Niet alleen een hond of kat aaien, maar zelfs kijken naar hoe een vis rondjes zwemt in een aquarium helpt om te relaxen.
- Bij alzheimerpatiënten is het effect ook frappant: ze zijn minder humeurig en opstandig én hun concentratie verbetert.
- Over geheugen gesproken... De onderzochte ouderen waarbij al een verslechtering van het korte geheugen werd vastgesteld hadden meer problemen met het onthouden van de verpleegsters dan met de naam van het bezoekende huisdier!
- Dieren bieden troost, die vaak broodnodig is bij ouderen. Niet zelden verloren ze immers al heel wat geliefden. Het gaat trouwens om de lach én de traan. Een beetje vrolijkheid in huis door zo'n gekke hond of eigenwijze kat brengt zelfs de grootste knorpot aan het lachen. En hey, wat maakt het zo'n dier uit of je je weer wat kinds gedraagt?
- Eenzaamheid, misschien wel de grootste 'kwaal' bij ouderen, vermindert zienderogen als er af en toe een dier in de buurt is dat blij is om je te zien.
- Ouderen die in de buurt van een huisdier leven, gaan minder naar de huisdokter en ze gebruiken minder medicijnen.

CONCLUSIE:

Jong en oud heeft deugd van een huisdier!



IT'S DIFFICULT
TO UNDERSTAND
WHY PEOPLE
DON'T REALIZE
THAT PETS ARE
GIFTS
TO MANKIND

LINDA BLAIR



BEN JE GESCHIKT VOOR EEN HUISDIER?

Nog niet helemaal zeker of je wel een goede baas zal zijn voor je huisdier? Check deze lijst dan eerst. Eerlijk antwoorden!

- ☐ Heb je voldoende tijd en ruimte om elke dag met je huisdier bezig te zijn?
- ☐ Wordt iedereen van je gezin blij van het vooruitzicht dat er een huisdier bij jullie komt wonen?
- ☐ Ben je er zeker van dat niemand in je gezin allergisch is voor een huisdier?
- ☐ Ben je vaak genoeg thuis?
- ☐ Wil en kan je dagelijks tijd maken voor je huisdier?
- ☐ Weet je al waar je huisdier naartoe kan als jij op vakantie gaat of lange tijd van huis bent?
- ☐ Zie je het zitten om op regelmatige basis het hok, de mand, de kooi of de bak schoon te maken?
- ☐ Kan en wil je elke maand ongeveer 25-85 euro uitgeven aan de voeding en verzorging van je huisdier?
- ☐ Is je huis voldoende aangepast aan je huisdier?
- ☐ Begrijp je dat je af en toe opofferingen zal moeten maken voor je huisdier?

1 tot 9 keer nee: Hm... Denk er nog eens goed over na. Waarschijnlijk is de tijd (nog) niet rijp om een huisdier in huis te halen.

10 keer ja: Top! Je bent 100% geslaagd voor de huisdierenbaasjertest.

HUISGENOTEN

WIE WOONT ER NOG BIJ ONS?

[illegible]

PASPOORT

VAN MIJN HUISDIER



OORSPRONG ☐ fokker ☐ vrienden/buren ☐

.....

.....

.....

SOORT ☐ zoogdier ☐ amfibie ☐ reptiel ☐ insect

☐ vis ☐ vogel ☐

KLEUR OGEN ☐ bruin ☐ zwart ☐ wit ☐

KLEUR VACHT/HUID ☐ bruin ☐ zwart ☐ wit ☐

SOORT VACHT/HUID ☐ lang ☐ kort ☐ krullen ☐

LENGTE/HOOGTE cm GEWICHT kg