

# POSITIVE EFFEKTER AV HUNDEHOLD

**Hunden er en svært viktig del av mange nordmenns liv, og forskning viser at hundehold er bra for oss. NKK er opptatt av å sette fokus på og formidle alle positive effekter av hundehold.**

## Forskningsresultater

Det finnes i dag en rekke eksempler på hvordan hunder kan ha god effekt på menneskets fysiske og psykiske helse.

Forskning bekrefter at helseplager dempes av å ha hund i huset og immunforsvaret vårt styrkes. Kontakt med dyr kan også bidra til bedret selvfølelse, tro på egen mestring og redusert angst hos mennesker med psykiske lidelser.

Barn som omgås dyr kan lære å mestre omgivelsene på en bedre måte og nyere svensk forskning viser også at hunder kan motvirke utviklingen av astma og allergi hos barn.

## Gir økt livskvalitet

Hundehold hjelper oss å stresse ned i en hektisk hverdag. Å kjæle med hunden senker blodtrykk og puls og frigjør gode hormoner i hjernen. Dessuten gjør hunden at man kommer seg ut i skog og mark – noe som er bra for både kropp og sjel.

Hunden erstatter ikke andre mennesker, men den kan lindre ensomhet og gi noe av det man ikke får fra andre mennesker.

Hunder virker avstressende og kan senke blodtrykket og puls hos mennesker. Dermed har mennesker med hjerte- og karsykdommer større sjanse til å leve lenger dersom de skaffer seg hund. En hund er dessuten alltid villig til å lytte og bli klappet, noe som gir en viktig følelse av nærhet.

## Besøkshund, servicehund og motivator

I ulike helseinstitusjoner har jevnlig møter med en "besøkshund" eid av pårørende eller

personale vist seg å være en viktig kilde til glede og dialog.

I Sverige er interessen for å holde dyr som en del av helse og omsorg i vekst, også som en del av behandlingen for rusmisbrukere.

Hunden fyller dermed flere viktige roller. Den gir selskap og er lojal. Den gir følelsen av samhörighet og ved berøring senkes mennesker stressnivå. Hunden har evne til å lytte og formidle sosial kontakt, samt at den er motivator ved sykdom.

Mer stoff om hunders positive innvirkning på syke mennesker finnes blant annet i boken "Hundens betydelse i vården – erfaringer og praktiske råd".

Forfatterne er .

Barbro Beck-Friis, lege og forsker innen palliative (lindrende) spørsmål.

Peter Strand, kreftlege og professor i palliativ behandling.

Anna Beck-Friis, veterinær.