

GRIJS GEBIED

Marcel Olde Rikkert



Mijn geheime medicijn

Ik durf het u nu wel te vertellen. Ik gebruik al zo'n acht jaar een geneesmiddel dat me een betere gezondheid, conditie en stemming bezorgt. Het is grijs-zwart, kost 100 euro per maand en maakt me hopeloos verslaafd. Zonder bijwerkingen overigens! Met plezier maak ik u vandaag deelgenoot van mijn geheim.

Het is Ticho, onze 8-jarige Spaanse waterhond. Op dit moment telt Nederland zo'n 1,5 miljoen honden. Daarvan wonen de meeste in gezinnen met kinderen en hebben een vrouwelijk baasje van maximaal 50 jaar oud. Er is echter alle reden waarom honden in onze vergrijzende samenleving weer zeker zo nuttig kunnen worden als de sledehonden ooit waren in de poolgebiede-

den. Ze kunnen zorgen voor een fikse preventieve injectie in onze volksgezondheid, wanneer meer gezinnen die uit de kinderen raken, aan de hond blijven. Gemiddeld laat een baasje zijn hond 2,5 uur uit per week. Weer of geen weer. Zo veel activiteit wordt door geen sportschool of doktersadvies geëvenaard. Honden verleiden tot spelen en aaien en stimuleren zo de afgifte van het plezierhormoon, serotonine, bekend van de massaal gebruikte antidepressiva. Bewegen met de hond zorgt voor een lagere kans op hart- en vaatziekten. Baasjes ontmoeten elkaar en hebben een grotere betrokkenheid bij buurt en wijk, waar je veel plezier van kunt hebben wanneer de overheid zich terugtrekt. Inmiddels zijn er ook innovatieprojecten met honden in verzor-

gings- en verpleeghuizen en worden hier positieve effecten behaald op gezondheid en welbevinden. Onlangs vroeg een 76-jarige oud-onderwijzeres me of aanschaf van een nieuwe hond nog wel verantwoord was. Haar huidige vierpotige vriend, grijs met een rood warmhoudekje, bleek al 13,5 jaar oud. Gezien haar goede gezondheid kon ik mevrouw geruststellen. Met haar levensverwachting van nog 15 jaar, waarvan naar schatting de helft zonder beperking, kan ze nog menig viervoeter overleven. Haar wens op zich is al een teken van vitaliteit. Dat maakt dat ze wel eens bij de sterkste ouderen zou kunnen gaan horen, mede uitgedaagd om fit te blijven door en voor haar langharige maatjes. Daarnaast houden juist veroude-

rende honden ons fraai de spiegel voor. Ze zijn een uitstekend model om veroudering te bestuderen. De onderwijzeres vertrouwde me toe dat haar trouwe, maar dove en licht incontinente maker na een half uurtje wandelen al door de benen zakt. „Maar hij blijft o zo lief voor de kleinkinderen en speelt met ze tot hij niet meer kan, waarna hij in een hoekje gaat liggen. Nog één kwaal erbij en ik laat hem zachtjes inslapen. Meer narigheid gun ik hem niet”, zei ze liefdevol. De uitstekende, compassievolle zorg voor onze geriátrische honden maakt jaloers in deze tijd. Laten we er ons voordeel mee doen, voordat de ouderenzorg in het honderd loopt.

.....
Marcel Olde Rikkert is professor in de geriatrie