**De voordelen van huisdieren voor de gezondheid van de mens**

Dieren spelen een belangrijke rol in het leven van veel mensen. Naast honden met kijkogen en honden die kunnen worden getraind om aanvallen te detecteren, kunnen dieren ook worden gebruikt bij ergotherapie, logopedie of fysieke revalidatie om patiënten te helpen herstellen. [1] Afgezien van deze aangewezen therapeutische rollen, worden dieren ook gewaardeerd als metgezellen, die zeker de kwaliteit van ons leven kunnen beïnvloeden. Is dat gezelschap gunstig voor onze gezondheid?

Hoe beter we de band tussen mens en dier begrijpen, hoe meer we deze kunnen gebruiken om het leven van mensen te verbeteren. Dit artikel vat samen wat wel en niet bekend is over hoe dieren helpen bij het verbeteren van de gezondheid en het welzijn van mensen, en wat de implicaties kunnen zijn voor het helpen van mensen die zelf geen huisdieren hebben. Meer dan 71 miljoen Amerikaanse huishoudens (62%) hebben een huisdier [2] en de meeste mensen beschouwen hun huisdieren als gezinsleden [3]. Sommige onderzoeken hebben aangetoond dat mensen met een huisdier een gezonder hart hebben, minder vaak ziek thuis blijven, minder naar de dokter gaan, meer bewegen en minder depressief zijn. Huisdieren kunnen ook een aanzienlijke invloed hebben op allergieën, astma, sociale ondersteuning en sociale interacties met andere mensen.

Impact op lichamelijke gezondheid

Gezelschapsdieren kunnen de gezondheid van het hart verbeteren door de bloeddruk te verlagen en de hartslag te reguleren tijdens stressvolle situaties. In een onderzoek uit 2002 hebben onderzoekers veranderingen in hartslag en bloeddruk gemeten bij mensen die een hond of kat hadden, vergeleken met degenen die dat niet hadden, wanneer deelnemers onder stress stonden (een getimede wiskundetaak uitvoeren). Mensen met een hond of kat hadden aan het begin van het experiment lagere hartslagen in rust en bloeddruk dan niet-huisdierbezitters. Mensen met een hond of kat hadden ook minder kans op pieken in hartslag en bloeddruk tijdens het uitvoeren van de wiskundetaak, en hun hartslag en bloeddruk keerden sneller terug naar normaal. Ze maakten ook minder fouten in hun wiskunde toen hun huisdier aanwezig in de kamer. [4] Al deze bevindingen gaven aan dat het hebben van een hond of kat het risico op hartaandoeningen verlaagde, evenals het verlagen van stress zodat de prestaties verbeterden.

Een vergelijkbare studie wees uit dat het hebben van je hond in de kamer de bloeddruk beter verlaagde dan het nemen van een populair type bloeddrukmedicatie (ACE-remmer) wanneer je onder stress staat. [5] Ander onderzoek heeft aangetoond dat het eenvoudig aaien van een huisdier kan helpen de bloeddruk en cholesterol te verlagen [6].

Blootstelling van kinderen aan gezelschapsdieren kan ook angst verminderen. In één onderzoek werden bijvoorbeeld bloeddruk, hartslag en gedragsproblemen gemeten bij gezonde kinderen van 3 tot 6 jaar bij twee verschillende doktersbezoeken voor routinematige fysica. Bij één bezoek was een hond (niet verwant aan het kind) aanwezig in de kamer en bij het andere bezoek was de hond afwezig. Toen de hond aanwezig was, hadden kinderen lagere bloeddrukmetingen, lagere hartslag en minder gedragsproblemen. [7] Onderzoek naar de gezondheidsvoordelen van de interactie tussen kinderen en dieren is echter nog beperkt. Verder onderzoek is nodig naar hoe huisdieren de ontwikkeling van kinderen en specifieke gezondheidsuitkomsten beïnvloeden.

Bevindingen suggereren dat de sociale ondersteuning die een huisdier biedt, een persoon zich ontspannener kan maken en stress kan verminderen [8]. Sociale steun van vrienden en familie kan vergelijkbare voordelen hebben, maar interpersoonlijke relaties veroorzaken vaak ook stress, terwijl huisdieren minder snel stress veroorzaken. De sociale ondersteuning door een huisdier kan ook meer sociale interacties met mensen aanmoedigen, waardoor gevoelens van isolatie of eenzaamheid worden verminderd. Het is bijvoorbeeld gebleken dat wandelen met een hond de sociale interactie, vooral met vreemden, verhoogt in vergelijking met wandelen zonder een hond. [9]

Onder ouderen kan huisdierbezit ook een belangrijke bron van sociale steun zijn die het welzijn bevordert. In één onderzoek waren oudere personen die een hond of kat hadden, beter in staat om bepaalde fysieke activiteiten uit te voeren die werden beschouwd als "activiteiten van het dagelijks leven", zoals het vermogen om trappen te beklimmen; buigen, knielen of bukken; medicijnen nemen; maaltijden bereiden; en baden en zich kleden. Er waren geen significante verschillen tussen honden- en kattenbezitters in hun vermogen om deze activiteiten uit te voeren. Noch de duur van het hebben van een hond of kat, noch de mate van gehechtheid aan het dier had invloed op het prestatievermogen. Gezelschapsdieren leken geen invloed te hebben op de psychische gezondheid, maar onderzoekers suggereerden dat een zorgzame rol ouderen een gevoel van verantwoordelijkheid en doel kan geven dat bijdraagt aan hun algehele welzijn. [10]

Een grote Duits onderzoek verzamelde informatie over huisdieren (hond, kat, paard, vis, vogel of ander huisdier) van meer dan 9.000 mensen op twee verschillende tijdstippen (1996 en 2001). De enquête omvatte een aantal gezondheids-, economische en arbeidskwesties, zodat respondenten de interesse van de onderzoekers voor een verband tussen huisdieren en gezondheid niet zouden beseffen. Onderzoekers ontdekten dat mensen die zeiden dat ze in 1996 en 2001 een huisdier hadden, de minste doktersbezoeken hadden, gevolgd door mensen die in 2001 een huisdier hadden gekocht; de groep mensen die op geen enkel moment een huisdier had, had het hoogste aantal doktersbezoeken. [11] Evenzo bleek uit een onderzoek onder vrouwen in China dat hondenbezitters minder doktersbezoeken hadden, minder ziektedagen van het werk hadden en vaker sportten dan niet-hondenbezitters. [12]

Onderzoek naar allergieën en astma is gemengd. Sommige onderzoeken tonen aan dat het hebben van een kat de gevoeligheid voor allergenen kan verhogen, terwijl anderen aantonen dat het kan beschermen tegen kattenallergieën. Het hebben van een hond kan mogelijk geen invloed hebben op of beschermen tegen specifieke hondallergieën. [13] Een onderzoek uit 2013 wees uit dat muizen werden beschermd tegen allergieën wanneer ze werden blootgesteld aan stof dat afkomstig was uit huizen met honden. [14] De onderzoekers ontdekten dat het beschermende effect te wijten was aan een bepaald type darmbacteriën die vaak aanwezig is bij mensen met honden. Meer onderzoek is nodig naar het verband tussen allergieën, astma en huisdieren, maar het is mogelijk dat de impact van huisdieren op allergieën kan afhangen van de leeftijd van de persoon op het moment dat ze worden blootgesteld aan een dier, evenals het type huisdier. Bijvoorbeeld, kinderen van 6 en 7 jaar oud die in het eerste levensjaar met een vogel leefden, hadden meer kans op ademhalingssymptomen zoals piepende ademhaling in vergelijking met kinderen die als kind geen vogel in huis hadden. [15] Evenzo zeggen onderzoekers dat de timing van wanneer een huisdier in het gezin is ook belangrijk is. Kinderen met honden of katten in hun huis tijdens het eerste levensjaar hebben minder kans om allergieën te ontwikkelen in de kindertijd. [6]

Zoals voor elke relatie geldt, zijn sommige mens-huisdierrelaties waarschijnlijk meer de moeite waard dan andere. Sommige mensen zijn meer gehecht aan hun huisdieren dan anderen en die gevoelens kunnen de impact van het huisdier op de gezondheid van de persoon beïnvloeden. Andere factoren zoals geslacht en burgerlijke staat kunnen een rol spelen. Eén studie toonde bijvoorbeeld aan dat hondenbezit werd geassocieerd met een lager depressieniveau bij vrouwen, maar niet bij mannen, en bij alleenstaanden maar niet bij gehuwden. Dus, hoewel het bezit van huisdieren een positief effect kan hebben op het welzijn van sommige mensen, heeft het niet voor iedereen dezelfde gevolgen. [16]

Emotionele ontwikkeling van kinderen

Wanneer een kind geen broers of zussen heeft, blijkt uit onderzoek dat huisdieren kinderen helpen om meer empathie, een hoger zelfrespect en een grotere deelname aan sociale en fysieke activiteiten te ontwikkelen. [6]

De uitdagingen van het meten van de positieve impact van huisdieren

Het effect van de interactie tussen mens en dier op de gezondheid wordt niet volledig begrepen omdat het moeilijk te bestuderen is. Het meeste bewijs voor de voordelen van het hebben van een huisdier is afkomstig van onderzoeken naar de huidige gezondheidstoestand, maar dat betekent dat het onmogelijk is om te weten of een persoon in goede gezondheid is omdat zij een huisdier heeft of dat hij meer kans heeft een huisdier te krijgen omdat hij goede gezondheid. Iemand met een slechte gezondheid kan beslissen dat hij geen tijd of energie heeft om voor een huisdier te zorgen. De hierboven beschreven Duitse studie suggereert dat het hebben van een huisdier voor een langere periode gunstiger is voor uw gezondheid; maar het is ook mogelijk dat mensen met huisdieren minder tijd over hebben om naar de dokter te gaan of zich minder zorgen maken over hun eigen gezondheid, vooral kleine aandoeningen.

Bovendien willen mensen die van hun huisdieren houden onderzoekers waarschijnlijk laten weten dat hun huisdieren hun leven helpen verbeteren. Dit kan de onderzoeksresultaten beïnvloeden.

Een ander probleem is hoe het woord 'huisdier' wordt gedefinieerd. Biedt het hebben van een goudvis dezelfde gezondheidsvoordelen als het hebben van een golden retriever? De meeste dierstudies waren van mensen met een hond of een kat, waardoor het moeilijk was om conclusies te trekken over de gezondheidsvoordelen van vogels, hagedissen, vissen of andere huisdieren. Hoeveel tijd de persoon doorbrengt met zijn of haar huisdier kan sterk worden beïnvloed door het type huisdier en kan op zijn beurt de gezondheidsvoordelen van het hebben van een huisdier beïnvloeden. [17]

Tijdelijke metgezellen

Onderzoekers hebben ook dieren gebruikt om tijdelijk gezelschap te bieden aan kinderen met gezondheidsproblemen of geestelijke gezondheidsproblemen, of ouderen die misschien niet de energie of middelen hebben voor een inwonend huisdier. Hoewel deze onderzoeken niet altijd consistente resultaten hebben, omvatten sommige positieve bevindingen van interactie met een therapiehond verminderde niveaus van pijn en angst bij gehospitaliseerde kinderen en volwassenen, evenals verhoogde focus en interactie bij kinderen met autisme en andere ontwikkelingsstoornissen. In verpleeghuizen heeft interactie met bezoekende honden geleid tot meer sociaal gedrag, meer interactie tussen bewoners en minder eenzaamheid. [18]

Hoewel onderzoek naar dierondersteunde interactie en therapie niet altijd consistent is en wordt vaak gedaan met kleine groepen deelnemers, er is enig bewijs dat interactie met een gezelschapsdier zelfs voor een korte tijd een aantal voordelen kan hebben

De onderzoeksresultaten zijn bemoedigend, dus het is zinvol om meer onderzoek te doen naar hoe mens-dierinteractie onze gezondheid beïnvloedt. We weten nog niet precies welke soorten dieren van invloed zijn op welke soorten gezondheidsproblemen (fysiek, mentaal en sociaal welzijn) en welke kenmerken van mens-dier-interactie het belangrijkst zijn. Mensen met huisdieren weten dat er veel voordelen zijn aan het hebben van een gezelschapsdier, maar we weten nog niet onder welke omstandigheden deze voordelen het meest waarschijnlijk zijn. Als onderzoek specifieke gezondheidsvoordelen onder specifieke omstandigheden aantoont, kan die informatie worden gebruikt om beleid te wijzigen op manieren die nog meer volwassenen en kinderen ten goede komen, door regels en voorschriften voor scholen, gezondheids- of begeleid wonen, residentiële behandelcentra en andere plaatsen te beïnvloeden de blootstelling van mensen aan dieren wordt soms afgeraden, maar kan mogelijk worden aangemoedigd.

Zie voor meer wetenschappelijk onderzoek over de interactie tussen mens en dier: hoe dieren ons beïnvloeden: onderzoek naar de invloed van mens-dierinteractie op de ontwikkeling van kinderen en de gezondheid van de mens door Peggy McCardel, Sandra McCune, James A. Griffin en Valerie Maholmes. Het boek is gedeeltelijk gebaseerd op een workshop gesponsord door het Waltham Center for Pet Nutrition, een divisie van Mars, Incorporated, en het Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development (NICHD).