

Pieskie życie?

Jak zmieniać codzienność starszego psa na lepszą

W języku potocznym określenie „pieskie życie” przynosi nam liczne skojarzenia z trudnościami i wyrzeczeniami.

Dla psa seniora codzienność rzeczywiście bywa wyzwaniem, jednak my – ludzie – możemy sprawić, by przeżywał ją w komforcie i spokoju, a nie w cieniu stereotypów.

Wystarczy wiedza, empatia i odpowiednia opieka, by jesień jego życia była spokojna i godna, a wyjątkowa więź, którą posiada z człowiekiem – pełna ciepła i zaufania.

NIE TYLKO LICZBA LAT - - CO DECYDUJE O TYM, ŻE PIES STAJE SIĘ SENIOREM

Trudno o precyzyjną odpowiedź na pytanie, od kiedy pies staje się seniorem, ponieważ zależy to od wielu czynników. Na tempo starzenia wpływają m.in. rasa, wielkość, genetyka, kondycja fizyczna (energia, ruchliwość, stan uzębienia i sierści) oraz zachowanie psa (np. spokój czy zwiększona senność).

Zasadniczo okres po osiągnięciu przez psa wieku dorosłego dzieli się na dwie fazy. Pierwsza z nich to pies starszy (tzw. senior lub pies dojrzały – zwykle powyżej 6.–7. roku życia). Druga to pies geriatryczny – stare zwierzę, znajdujące się w ostatniej fazie życia (ostatnia $\frac{1}{4}$ przewidywanej długości życia), w której wyraźnie wzrasta ryzyko rozwoju wielu chorób.

Przyjmuje się, że rasy małe wchodzi w wiek senioralny około 10.–12. roku życia, rasy średnie w wieku 8.–10 lat, a psy ras dużych już około 7. roku życia. Psy ras olbrzymich osiągają ten etap życia jeszcze szybciej – nawet po 6. roku życia.

W przypisywaniu psa do grupy starszych większą uwagę niż na wiek metrykalny warto zwrócić na ogólną kondycję zwierzęcia, jego zachowanie oraz zmiany fizjologiczne i somatyczne zachodzące w organizmie.

Do typowych oznak starzenia się należą przede wszystkim:

- obniżony poziom energii – mniejsza aktywność i wytrzymałość,
- pogorszenie sprawności ruchowej – wolniejsze poruszanie się, trudności we wchodzeniu po schodach czy skakaniu,
- łagodna sztywność stawów, szczególnie po odpoczynku,
- zmiany w wyglądzie sierści – utrata blasku, przerzedzenie, pojawienie się siwych włosów wokół pyska i oczu,
- problemy skórne – utrata elastyczności oraz nadmierne rogowacenie skóry, zgrubienie i twardnienie naskórka, szczególnie na nosie i poduszkach łap,
- zaburzenia rytmu snu – wydłużenie długości snu w ciągu dnia, możliwe zaburzenia snu w nocy,
- wahania masy ciała – przybieranie na wadze lub chudnięcie,
- osłabienie apetytu lub mniejsze zainteresowanie posiłkami,
- zaburzenia pracy przewodu pokarmowego, w tym zmiany motoryki oraz składu mikroflory jelitowej,
- stopniowe pogorszenie wzroku i słuchu,
- problemy stomatologiczne – nagromadzenie kamienia nazębnego, utrata zębów,
- osłabienie funkcji poznawczych.



ZMIANY ZWIĄZANE Z WIEKIEM - - NORMA CZY SYGNAŁ CHOROBY?

W tym miejscu warto wyraźnie zaznaczyć różnicę między procesami związanymi z wiekiem a chorobą. Starzenie jest procesem naturalnym i postępującym stopniowo, natomiast ból, wyraźna dezorientacja, znaczne ograniczenie ruchu czy nagłe zmiany zachowania nie są normą.

U psów seniorów często obserwuje się zmiany w zachowaniu, które bywają mylnie uznawane za efekt wieku. Jeśli jednak objawy wpływają na codzienny dobrostan psa, koniecznie wymagają konsultacji weterynaryjnej.

Do naturalnych zmian związanych ze podeszłym wiekiem zalicza się większą potrzebę spokoju, mniejszą tolerancję intensywnych bodźców czy wolniejsze reakcje, natomiast niepokojące objawy, które mogą świadczyć o chorobie, to m.in.:

- niespodziewana zmiana charakteru psa,
- drażliwość lub nagła agresja,
- nasilony lęk, nocne niepokoje, wokalizacja,
- dezorientacja w znanym otoczeniu,
- zaburzenia rytmu snu i czuwania,
- wycofanie się z kontaktu z opiekunem.

Objawy te mogą wskazywać m.in. na ból przewlekły, zaburzenia neurologiczne lub zespół zaburzeń poznawczych (CCD).

NAJCZĘSTSZE PROBLEMY ZDROWOTNE PSÓW W WIEKU SENIORALNYM

Wraz z wiekiem wzrasta ryzyko rozwoju chorób przewlekłych, w szczególności dotyczących układu ruchu, krążenia, nerek, wątroby oraz układu nerwowego. Starość nie jest jednak diagnozą – choroby wieku senioralnego nie są nieuniknione, a wczesna diagnostyka i profilaktyka mogą znacząco poprawić komfort życia psa.

Do najczęstszych chorób tego okresu życia należą:

- zapalenie lub zwyrodnienie stawów – ból, sztywność i ograniczona ruchomość, szczególnie w stawach obciążanych,
- otyłość i zaburzenia metaboliczne,
- choroby jamy ustnej i uzębienia – nagromadzenie płytki nazębnej i kamienia, prowadzące do chorób dziąseł, próchnicy oraz infekcji,
- choroby serca – niewydolność serca lub choroby zastawek,
- przewlekła choroba nerek – obniżona funkcja nerek powodująca wzmożone pragnienie, częstsze oddawanie moczu, utratę masy ciała i zaburzenia elektrolitowe,
- nietrzymanie moczu – utrata kontroli nad pęcherzem, wynikająca z osłabienia mięśni lub chorób współistniejących,
- choroby wątroby – zapalenie wątroby lub nowotwory zaburzające jej funkcjonowanie i metabolizm,
- nowotwory – niewyjaśniona utrata masy ciała, guzy, obrzęki lub zmiany w zachowaniu,
- niedoczynność tarczycy – zmniejszona produkcja hormonów tarczycy powodująca przybieranie na wadze, apatię oraz zmiany skórne i w sierści,
- pogorszenie wzroku i słuchu – zaćma, osłabienie słuchu,
- zaburzenia funkcji poznawczych – dezorientacja, splątanie, zmiany w rytmie snu oraz w zachowaniu.



JAK POPRAWIĆ JAKOŚĆ ŻYCIA PSA SENIORA?

Niezwykle ważne jest regularne monitorowanie stanu psa. Uważna obserwacja zmian w jego samopoczuciu i sprawności pozwala na dostosowanie właściwej metody postępowania w zależności od mobilności i nasilenia objawów. Opiekunowie mają realny wpływ na to, jak senior przeżywa swoją starość. Codzienne, pozornie drobne decyzje mogą znacząco poprawić jego dobrostan.

Kluczowe znaczenie mają cztery filary opieki: żywienie, aktywność fizyczna, stymulacja umysłowa oraz regularna opieka weterynaryjna.

Żywienie psa seniora

Dieta psa seniora powinna być dopasowana do jego stanu zdrowia, masy ciała i poziomu aktywności. Należy określić optymalną wagę zwierzęcia i, aby zapobiegać nadwadze, dbać o zbilansowaną, kontrolowaną kalorycznie dietę. Warto zwrócić uwagę na karmy wspierające stawy, pracę narządów wewnętrznych oraz funkcje poznawcze. Idealnie, jeśli są one bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 oraz przeciwutleniacze. Suplementy takie jak glukozamina, siarczan chondroityny oraz kwasy tłuszczowe omega-3 mogą dodatkowo wspierać aparat ruchu i ograniczać procesy zapalne.

Nieodłącznym elementem żywienia psa seniora jest również odpowiednie nawodnienie. Wraz z wiekiem w organizmie psa zmniejsza się udział tkanki mięśniowej, a wzrasta ilość tkanki tłuszczowej. Ponieważ mięśnie zawierają znacznie więcej wody niż tkanka tłuszczowa, całkowita zawartość wody w organizmie psa seniora ulega obniżeniu. W efekcie starsze psy są bardziej narażone na odwodnienie, nawet przy niewielkich niedoborach płynów. Z tego względu u psów seniorów wodę należy traktować jako jeden z najważniejszych składników diety, a wspieranie jej spożycia powinno być stałym elementem codziennej opieki.

Aktywność fizyczna psa seniora

Regularny ruch jest niezwykle ważny, jednak powinien być dostosowany do możliwości zwierzęcia. Systematyczna, niskointensywna aktywność fizyczna pomaga utrzymać sprawność i siłę mięśni. Korzystniejszym rozwiązaniem będą częstsze, krótsze spacerzy niż długie i męczące wyjścia. Dobre uzupełnienie codziennej aktywności stanowią mogą również ćwiczenia w wodzie, które zmniejszają obciążenie układu ruchu.

W warunkach domowych kluczowe znaczenie ma zapewnienie podopiecznemu komfortu i bezpieczeństwa. Wygodne legowisko, rampy lub stopnie ułatwiające wchodzenie na meble czy do samochodu, podwyższone miski oraz antypoślizgowe podłoża pomagają ograniczyć ryzyko upadków i wspierają psy z chorobami układu ruchu, stanowiąc istotny element terapii zapalenia stawów u psów seniorów.

Aktywność umysłowa i stymulacja funkcji poznawczych

Regularne wyzwania intelektualne i zabawy węchowe pomagają opóźnić rozwój zespołu zaburzeń poznawczych u psów (CCD – Canine Cognitive Dysfunction). Nowe, bezpieczne zabawki, łamigłówki aktywujące mózg oraz proste ćwiczenia umysłowe oparte na pozytywnych bodźcach pozwalają na utrzymanie dobrej kondycji psychicznej zwierzęcia, a także wspierają jego funkcje poznawcze.

Opieka weterynaryjna i zoofizjoterapia

Kontrola stanu psa i jego dolegliwości jest kluczowa – zmiany w zachowaniu, apatia lub drażliwość często sygnalizują problem zdrowotny. Regularne wizyty u weterynarza umożliwiają wczesne wykrycie choroby, ocenę jej stopnia zaawansowania oraz skuteczne łagodzenie objawów. Specjalista może przepisać NLPZ, czyli niesteroidowe preparaty przeciwzapalne albo środki przeciwbólowe, które pomagają zredukować nieprzyjemne skutki związane z pogorszeniem funkcjonowania organizmu. Organizm psa w wieku senioralnym staje się bardziej wrażliwy na leki, dlatego szczególnie ważne jest stosowanie właściwych dawek i ścisłe przestrzeganie zaleceń lekarskich.

Znaczącą rolę w utrzymywaniu sprawności odgrywa też zoofizjoterapia, obejmująca m.in. ultradźwięki, elektrostymulację, pole magnetyczne, terapię laserową, hydroterapię, ćwiczenia aktywne i bierne, masaż oraz taping. Realizowanie indywidualnego planu terapii, może znacząco poprawić komfortu życia, zmniejszyć ból i utrzymać możliwie największą sprawność

Właściwa opieka pozwala psu cieszyć się życiem w jesieni jego życia

Starzenie się naszych podopiecznych jest procesem naturalnym, ale objawy bólowe, dezorientacja i utrata sprawności nigdy nie są jego normalnym elementem. Jesień życia zwierzęcia nie musi oznaczać cierpienia, samotności ani wykluczenia. Od nas zależy, czy pies przeżyje ten czas w komforcie, poczuciu bezpieczeństwa i bliskości. Regularna obserwacja jego stanu zdrowia, odpowiednia opieka, ruch, stymulacja umysłowa, a także wsparcie weterynaryjne pozwolą mu zachować sprawność i dobrą jakość życia przez długie lata.

Artykuł został opracowany w oparciu o aktualną wiedzę z zakresu medycyny weterynaryjnej, dietetyki zwierząt oraz zachowania psów. Celem publikacji jest edukacja i zwiększanie świadomości opiekunów. Artykuł nie zastępuje konsultacji z lekarzem weterynarii, zoopsychologiem lub behawiorystą – w przypadku niepokojących objawów zawsze zalecamy indywidualną ocenę stanu zdrowia zwierzęcia przez specjalistę.

Wszystkie fotografie użyte w artykule mają charakter ilustracyjny i pochodzą z banków zdjęć.

Anna Kuncewicz
Specjalistka ds. edukacji

