



KUVA: MERVY KIVIOJA

Borderien terveystarkastuspäivä

Järvenpäässä 21.5.2022

Borderterrierikerho järjestää terveystarkastuspäivän lauantaina 21. toukokuuta 2022 Lemmikitarvike Finnpetin tiloissa Järvenpäässä osoitteessa Satukukanpolku 5, B-halli.

Viralliset silmä- ja polvitarkastukset sekä sydänkuuntelut tekee silmätautien erikoistunut eläinlääkäri **Juha Pärnänen**.

Borderterrierikerho maksaa silmätutkimuksen (60 €) jäseniensä yli 5-vuotiaille bordereille, joita ei ole aiemmin silmätarkastettu tai silmät on aiemmin tutkittu terveiksi. Kerho maksaa puolet (30 €) jäseniensä alle 5-vuotiaiden borderien ensimmäisestä silmätarkastuksesta.

Polvitarkastus maksaa 30 € ja sydänkuuntelu 30 €/koira, ja nämä tutkimukset ovat omakustanteisia.

Ilmoittaudu 2.5–14.5.2022 välisenä aikana sähköpostitse ilmo.borderi@gmail.com.

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Tarkemmat tiedot aikataulusta yms. lähetetään osallistujille sähköpostilla ilmoittautumisajan jälkeen. Kaikkiin tutkimuksiin tulee tehdä sähköinen lähete ennakkoon.

Tällä hetkellä ei ole koronatilanteesta johtuvia rajoituksia, mutta niihin reagoidaan yleisen ohjeistuksen mukaisesti tilanteen muuttuessa.

Ilmoittautuessasi ilmoita seuraavat tiedot:

- Koiran virallinen nimi
- Koiran rekisterinumero
- Koiran mikrosirun numero
- Koiran syntymäaika
- Koiran omistajan nimi
- Koiran omistajan osoite
- Koiran omistajan puhelinnumero
- Onko koiran omistaja Borderterrierikerhon jäsen
- Mihin tarkastuksiin koira osallistuu: silmät / sydän / polvet

Lisätietoja osoitteesta www.kennelliitto.fi/tilaaterveystutkimus

Tervetuloa! Jalostustoimikunta



SIELUKAS KATSE, HIDASTUNUT ASKEL, KUIN AJATUKSESTA TOIMIVA KOIRA...

Teksti: Tytti Kuusi (Koirien Hyvinvointikeskus) | Kuvat: Tytti Kuusi ja Kirsi Lindroos

Mitä on vanhenevan koiran elämä? Vanhaa koira kuvailaan usein kauniilla sanoilla. Koira toimii kuin ajatus, osaa ennakoida kaikki arjen toiminnot, viettää aikaansa rauhallisesti köllötellen ja perheen seurassa viihtyen. Vaatimukset ovat vähäisiä ja koira on usein oikeastaan aika huomaamaton. Uhraamme koiralle usein aika paljon vähemmän aikaa ja huomiota kuin nuorelle koiralle. Paitsi silloin, kun mieleen nousee epäily ja huoli koiran sairaudesta tai kivusta. Mitä kaikkea meidän tulisi ottaa huomioon iäkkään koiran kanssa?

Milloin koira on vanha - koiran eri ikäkaudet

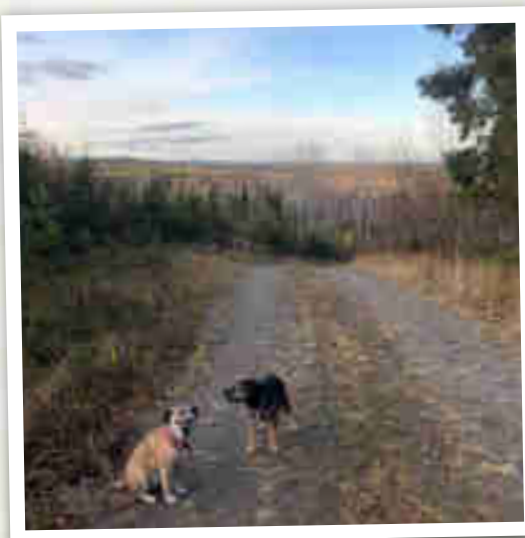
Erot koirien välillä ovat suuria, ja toiset koirat vanhenevat huomattavasti nopeammin kuin toiset. On paljon rotujen välisiä eroja, ja myös yksilökohtaisia eroja rotujen sisällä. Useimmiten pienikokoiset koirat kypsyvät nopeammin kuin suuret koirat, ja elävät myös pidempään.

Pentuajan ja teini-ian jälkeen elämme koiran kanssa aikuisuuden jaksoa. Tämän jakson voisi ajatella sijoittuvan koiran ikävuosissa 3–5 vuoden tietämillä (suurikokoisilla koirilla 2–4 vuoden ikään). Tästä eteenpäin koira on keski-ikäinen 6–7 vuotta (suuremmat koirat 5–6 vuotta). Hieman iäkkäämpi koira, kenties myöhäisempi keski-ikä sijoittuisi ikävuosiin 8–10 vuotta (suurikokoiset rodut 7–9 vuotta).

Vanhuuden voi laskea alkavan koiralla 11 vuodesta alkaen, suurikokoisilla roduilla 10 ikävuodesta. Lyhyen eliniänodotteen omaavat ja jättikokoiset rodut tekevät tähän kaavaan vielä oman poikkeuksensa.

Tässä jutussa pohdimme nimenomaan keski-ian saavuttaneita ja sitä vanhempia koiria. Miksi? Ehkäpä juuri siksi, että näihin koiriin keskitymme yleensä huomattavasti vähemmän kuin nuoriin, koulutusta ja tapakasvatusta vaativiin koiriin.

NUORI KOIRA VIE kaiken huomiomme riiviömäisillä tempauksillaan ja tuhoamisillaan. Koira haukkuu, kiskoo, riehuu ja sotkee. Kun nuoruuden tempot on ohitettu ja tapakasvatus tuottanut tulosta, sujahtaa koira osaksi perhettä ja arkea. Koira on kiinteä osa arkeamme, ja siksi usein unohtuikin.



Nuori koira vaatii huomiota, ja esimerkiksi koirakouluihin otetaan yhteyttä juurikin pennun, nuoren koiran, tai ongelmia aiheuttavan koiran vuoksi. Harva hakee aktiviteetteja ja koulutusta vanhalle koiralle. Koiran laumakäyttäytymisen mukaisesti koira odottaa meiltä aloitetta aktiiviseen yhdessä tekemiseen. Jos yhteinen tekemisemme kutistuu vain välttämättömiin, usein aika lyhyisiin kävelylenkkeihin, viettää koira suuren osan ajastaan odotellen ja lepäillen.

On kuitenkin hyvin paljon erilaisia asioita ja tilanteita, johon voisimme iäkkäämmän koiran ottaa mukaan. Pienet aktiiviset tekemiset ja puuhastelut, arjen tehtävät, jaksottavat koiran päivää mukavasti ja pitävät mielen virkeänä. Kyse ei siis useinkaan ole valtavan suuresta uhrauksesta, vaan enemmänkin oman ajattelumme muuttamisesta.

Fyysiset muutokset

Koiran ulkonäöstä voimme usein päätellä viitteitä koiran iästä. Toiset saattavat harmaantua useimmiten kuono ympäriltä jo hyvinkin varhain, neljän vuoden iässä. Useimmiten harmaus alkaa suurikokoisilla roduilla viiden, kuuden vuoden iässä, pienikokoisilla kuuden, seitsemän vuoden iässä. Harmaa alue hiipii hiljalleen, leviten kuonosta naamaan ja rintaan, joskus myös muualle vartaloon, lähinnä raajoihin ja tassuihin. Myös turkki saattaa iän myötä himmentyä, joka saattaa olla merkki ravintoaineiden heikentyneestä imeytymisestä. Tähän tulee toki kiinnittää huomiota ja vaihtaa mahdollisimman hyvin imeytyvään ja tätä ikävaihetta tukevaan ravintoon.

Katse muuttuu iän myötä, silmistä voimme myös päätellä koiran ikää. Usein myös ulkoinen yleinen olemus muuttuu. Aiempi, nuoren koiran pinkeä ryhti muuttuu vapaammaksi ja rennommaksi jopa toisen koiran kohtaamisessa. Koira elää ikään kuin säästeliäämmin, ja jännittää itsensä vain tarvittaessa säästäten näin omaa energiaansa. Vanha koira onkin tasaisuudessaan itsevarmempi, herättää kunnioitusta ja siten välittää myös rauhantahtoisuutta.

Iän myötä koiralla, kuten ihmiselläkin, luusto heikkenee ja niveliin muodostuu kulumaa. Jotta luuston muutokset eivät aiheudu riittämättömästä ruoasta, on syytä pohtia iäkkäämmän koiran ravinto huolellisesti, tarvittaessa vaikkapa eläinlääkärin avustuksella. Myös säännöllinen liikunta on tärkeää luuston hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Lihasten vahva kunto tukee myös nivelien toimintaa.

Vanhemmilla koirilla muodostuu usein nivelrikkoa, artroosia, joka on nivelen krooninen tulehdustila.

Nivelrikko kehittyy usein hiljalleen edeten, vammaan, kulumisen tai kehityshäiriön seurauksena. Nivelrikko on koiralla esiintyvän kroonisen kivun yksi yleisimmistä syistä. Nivelrikon oireita saattavat olla mm jäykkyys, ontuminen, hyppäämishaluttomuus. Mikäli koira ontuu, pyrkii se usein kääntämään kehoaan vinoon asentoon säästääkseen kivuliaasta raajaa. Vino asento johtaa usein vuorostaan lihasten kiristymiseen ja selkävaivoihin. Niinpä iäkkään koiran hieronta ja lihashuolto on äärimmäisen tärkeää. Liikunta tulee myös sovittaa koiran mahdollisiin vaivoihin sopivaksi. Liike on lääkettä nivelillekin, mutta maltillisin määrin. Niveliltä ympäröiviä lihaksia pyritään vahvistamaan liikuttamalla koira useammin, mutta lyhyempiä lenkejä kerrallaan. Liiallista ja äkillistä rasitusta on syytä välttää. Huolehdi myös siitä, ettei hieman hankalammin liikkuva koirasi liukastele kotilatatioilla.

Riittäväällä liikunnalla saamme ylläpidettyä koiran liikkuvuutta ja lihaskuntoa. Vanhemmiten lihakset heikkenevät, mutta määrätietoisella koiran liikuttamisella ja kuntouttamisella voimme ylläpitää lihaskuntoa. Mikäli omistajalla ei ole mahdollisuutta koiran riittävään, tasaiseen liikuttamiseen, kannattaa miettiä, olisiko jollakulla muulla mahdollisuus liikuttaa iäkästä koira. Kenties eläkkeellä oleva naapuri tai innokas koululainen voisi virkistää koiran mieltä ja ylläpitää sen kuntoa tekemällä pieniä lenkkejä päivällä?

Vanhoilla koirilla lihasten joustavuus heikkenee, ja liikkuminen saattaa olla jäykempää. Tähän voimme vaikuttaa oikeanlaisella hoidolla ja liikunnalla, sekä ravinnolla ja vitamiineilla. Vanhakin koira pitää leikkimisestä, eikä sitä sinänsä ole syytä rajoittaa. Sen sijaan on hyvä hillitä rajuimpia leikkejä ja varmistaa, että leikitään mahdollisimman turvallisesti. Entisen rajun juoksu-leikin sijaan voimme muuttaa leikin vaikkapa haastavaksi hajutyöksi tai etsimiseksi. Leikkiminen kuitenkin aktivoi ja virkistää vanhaa koira, mutta meidän tehtävämme on tehdä siitä mahdollisimman turvallista.

Aistien heikkeneminen

Kun ikää karttuu, heikkenevät koiran aistit, erityisesti näkö ja kuulo. Hajuaistin heikkenemisestä ei ole tarkkaa tietoa, mutta ilmeisimmin siinäkin tapahtuu jonkinasteista heikkenemistä. Näön heikkeneminen saattaa aiheuttaa pelkotiloja ja jopa aggressiivisuutta. Niinpä rutiineista kiinni pitäminen on näön heiketessä tärkeää. Samat tutut lenkit samoihin kellonaikoihin luovat turvallisuutta, eikä kalustusta kotona kannata kovinkaan usein tai perusteellisesti muuttaa.



Huononäköisen koiran turvallisuuteen tulee kiinnittää huomiota sulkemalla mm kaapinovat ja siirtämällä tuolit ja muuta irtoneiset kalusteet paikoilleen.

Kuulo heikkenee koiralla useimmiten lähellä yhdeksää tai kymmentä ikävuotta. Koira ei kuule hiljaisia ääniä, ja osa äänitaajuuksista alkaa hävitä. Myöskin äänen tarkka paikallistaminen muuttuu hankalaksi. Kuulon heiketessä kannattaa opettaa koiralle ohjeistusta käsimerkein. Tämä helpottaa kommunikointia huomattavasti, mikäli kuulo heikkenee merkittävästi. Kuulon heikennyttyä koira saattaa kuitenkin kuulla joihain ääniä hyvin, kuten korkean pillin äänen tai käsien taputuksen. Näitä kannattaa hyödyntää tärkeissä tilanteissa, kuten luoksetulokutsussa.

Iäkkäällä koiralla tuntuu kuluvan enemmän aikaa haistelemiseen. Ilmeisimmin hajuaiisti ei ole yhtä terävä kuin aikaisemmin. On tärkeää antaa koiralle aikaa nuuhkia hajuja pidempään kuin aikaisemmin, vaikka aika saattaa tuntuakin meistä pitkältä ja seisokelu turhauttavalta. Vaikka etsimistehtävät ja jälkien seuraaminen voivatkin vanhalla koiralla vaikeutua, on tärkeä antaa sille aikaa. Nämä koiran luonnolliset tehtävät ovat sille tärkeitä ja palkitsevia, ja on syytä niitä koiralle edelleen tarjota. Varaa tehtäviin hieman aikaisempaa enemmän aikaa ja odota koiran suorittumista kärsivällisesti. Joskus on syytä helpottaa tehtäviä, ja tarjota vanhalle koiralle helpompia harjoituksia, hieman samantyyppisiä kuin pennulle.

Kun aistit heikkenevät, saattaa koira kokea olonsa turvattomaksi. Meidän on syytä tarkkailla koiran tilanetta ja tarpeita. Saadakseen tukea ja kokeakseen turvallisuutta saattaa olla tarpeen tehdä muutoksia myös

kotona. Vanheneva koira saattaa tarvita enemmän fyysistä läheisyyttä, sekä opastusta ja apua isännältä ja emännältä.

Ikääntymisen vaikutuksia koirilla on tutkittu ja todettu, että luonnolliset muutokset ovat hyvin samantyyppisiä kuin ihmisillä. Tämä koskee myös dementiaa. Aivotoiminnan heikkeneminen oli luonnollista useimmilla koirilla selkeästi vanhemmalla iällä. Tyypillisiä korkean iän merkkejä olivat epätietoisuus ajasta ja paikasta, koiran muuttunut sosiaalinen suhtautuminen perheeseen, sisäsiisteysvaikeudet sekä nukkumis- ja valveaikaoloaikaisten muutokset.

Hampaat

Koiran hampaista on syytä huolehtia hyvin, ja tämä korostuu usein juurikin vanhemmalla iällä. Hampaista on tarkkailtava ja mahdollisia ongelmia hoidettava. Hammaskiven ja ientulehduksen ehkäiseminen hampaita harjaamalla ja pureskeltavaa tarjoamalla on tärkeää. Vanhan koiran suu on syytä tarkistaa ja tutkia säännöllisesti, vähintään kerran kuussa. Apaattisuus, vetäytyneisyys ja huono syöminen saattavat viitata hammasongelmiin. Jos havaitset hampaissa jotain

Vinkki:

Vahvista koiran heikkenevää syvää lihaksistoa, jotta se tukisi koirasi asentoa ja ryhtiä mahdollisimman pitkään. Syvät lihakset aktivoituvat erityisesti hitaissa liikkeissä ja staattisessa tasapainoilussa. Vahva syvätki vähentää kehoon kohdistuvaa rasitusta sekä koiran riskiä loukkaantua liikkueessaan.

Aivojumbppaa - ideoita aktivointiin:

- istuminen – seisominen – maahanmeno
- villkuttaminen
- kiertäminen (molempiin suuntiin)
- peruuttaminen
- makupala kuonolla
- lelujen kerääminen koriin
- pujottelu
- kumarrus
- piiloon meneminen / kuonon pyyhkiminen
- ryömiminen
- kieriminen
- pallon työntäminen kuonolla

epäilyttävää, hammaskiveä muodostuu runsaasti, hampaat ovat vahvasti kuluneet tai ikenet punoittavat tai ovat turvonneet tai vuotavat verta, vie koira eläinlääkärin tarkastettavaksi.

Aivot ja aktiivinen toiminta

Kuten nivelet ja lihakset, aivot tarvitsevat myös toimintaa säilyäkseen toimintakykyisinä. Aivojen kapasiteetti ja jopa fyysinen koko pienenee vanhentuuessa. Myös viestien kulku hermojärjestelmässä hidastuu. Aivot saavat vähemmän happea, ja se vaikuttaa muistiin ja oppimiseen. Niinpä koira selviytyy asioista ja tehtävistä hieman huonommin ja hitaammin. On kuitenkin tärkeää pitää koira edelleen aktiivisena ja teettää sillä tehtäviä. Näin hidastamme koiran dementoitumista. Koiran dementoituessa voimme antaa sille turvaa tutuista tavoista ja rutiineista. Koira ei enää osaa tulkita kaikkia ympäristön merkkejä, ja myös asioita alkaa unohtua. Koira helpottaa, jos kaikki perheenjäsenet noudattavat entisiä aikatauluja ja rutiineja. Tylsistymisen ja dementoitumisen riski kasvaa, jos koira on passiivinen eikä sille tarjota aivojumbppaa ja fyysistä tekemistä. Jos koira nukkuu päivät pitkät, emmekä ota sitä mukaan perheen puuhiin, tulee siitä nopeammin vanhus.

Lihavuus

Jos koira ei elä aktiivista elämää, siitä tulee helpommin myös ylipainoinen. Lihavuus on koirilla yhä yleisempää, ja on luokiteltavissa sairaudeksi. Paitsi liiallinen ruoan määrä, aiheuttaa vanhenevan koiran ylipainoa myös vähentynyt liikunta. Nuoret koirat liikkuvat paljon ja aktiivisesti luontaisesti säntäillessään perässämme ja tutkiessaan ja leikkiessään. Vanhemmat koirat ovat rauhallisempia ja viettävät paljon aikaa paikoillaan. Niinpä niiden riittävä liikkuminen on meidän vastuullamme. Ota vanhempi koira mukaan päivän puuhiin, aktivoi sitä touhuamaan kanssasi ja liikkumaan. Sovi ulkopuolinen liikuttaja koirallesi, mikäli et itse ehdi sitä riittävän usein lenkittämään. Lisää liikuntaa vähitellen, mikäli koirasi on viime aikoina ollut enemmän paikoillaan ja passiivisempi. Muista ottaa myös lenkin alku rauhallisesti, jotta vanhan koiran nivelet ja lihakset vertyvät ja lämpiävät.

Hieronta ja muut tukitoimet

Hieronta ja venyttely tekee hyvää vanhenevalle koiralle. Huolehdi koirasi lihahuollosta, ja näin tuet koiran

liikuntaa mahdollisimman hyvin myös vanhuusiällä. Voit erinomaisesti itsekin hieroa koirasi kotona. Muista käsitellä koiraan pehmein, lempein ottein ja koiran reaktioita kuunnellen. Myös venyttelyssä tulee olla varovainen ja tarkkailla koiran reaktioita mahdollisten nivelvaivojen varalta. Vältä kokonaan liiallisia venytyksiä. Pienin, hellin ottein vaikutat koiran aineenvaihduntaan ja autat rasituksesta palautumisessa.

Koiran hierominen tekee muutakin kuin vetreyttää lihaksia ja jäykkiä niveliä. Hierominen parantaa koko kehon verenkiertoa.

Vanhenevalle koiralle tietenkin kaikki vitamiinit ja kivennäisaineet ovat tärkeitä, mutta pidä huolta erityisesti C- ja E-vitamiinin saannista. Nämä antioksidantit ovat tärkeitä suojaamaan ikääntyviä soluja.

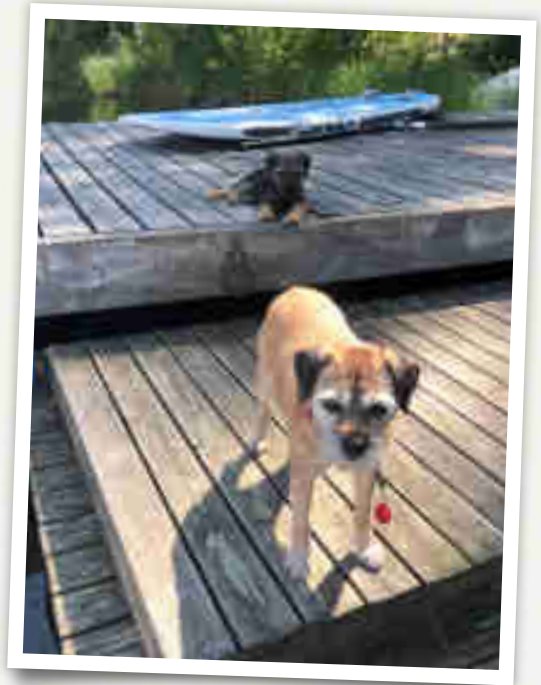
Koiran terveydentilaa on syytä tarkkailla huolellisesti, jotta mahdollisiin muutoksiin pääsee puuttamaan ajoissa. Monet sairaudet alkavat piilevinä ja aikainen puuttuminen pelastaa paljon. Niinpä ei ole huonompi ajatus tarkastuttaa seniorikoira eläinlääkärin tarkastuksessa ajoittain ihan varmuuden vuoksi.

Psykykkiset muutokset

Koiran vanhetessa sen kokemukset karttavat, ja meistä tuntuukin siltä, että koira on entistä älykkäämpi ja viisaampi. Erityisesti arviointikykyä ja nokkeluutta vaativissa tehtävissä vanhemmat koirat suoriutuvat yleensä junioreita huomattavasti paremmin. Kypsempi koira on myös huomattavan paljon luottavaisempi ja rauhallisempi yllättävissä tilanteissa ja siksikin selviytyy monissa tilanteissa nuorta koira paremmin.

Kotona ollessaan perheenjäsenet eivät enää samalla tavoin huomioi vanhaa koira. Se ei kävele perässä huoneesta toiseen. Koira ehkä vahtii herkkupalaa tai lenkille pääsyä, mutta muutoin viettää aikaa itseksensä. Niinpä onkin suuri vaara, että koiran elämä muuttuu tylsäksi.

Muriseminen ja haukkuminen yleensä vähenevät iän myötä. Epävarmuus hälvenee eikä aiheuta suhteettomia reaktioita. Hyökkäävä käytöskin laantuu. Koira on jo oppinut, ettei kaikkea liikkuvaa, kuten esimerkiksi lintuja, kannata ajaa takaa. Riistan takaa-ajamiseen sen sijaan vanhalla koiralla on saattanut kehittyä vahva tarve. Kärsimätön vinkuminen yleensä myös vähenee, koira on oppinut odottamaan. Tietynlainen arvokkuus heijastuu koiran olemuksesta. Rauhoittavia signaaleita näkyy koiran käyttäytymisessä aikaisempaa enemmän. Mikäli koira on saanut elää sen tarpeita tyydyttävää elämää, eikä ole joutunut kokemaan suuria järkytyksiä, on siitä vanhemmiten yleensä kehittynyt



älykäs, tasapainoinen ja rauhallinen. Nimenomaan rauhallisuus korostuu koiran vanhetessa.

Fyysinen passiivisuus on suuri riski. Jotta kehon koneisto pysyy käynnissä, sitä on syytä käyttää, huoltaa ja voidella. Liikkumattomuus on koiralle vahingollista. Elintoiminnot alkavat supistua ja lihakset pienenevät ja kangistuvat. Hormonien tuotanto laskee ja aivotointiminta hidastuu. Toiminnan puute, ellei varsinaisesti aiheuta, ainakin pahentaa olemassa olevia vaivoja.

Nivelrikkoisen, tai muutoin vaivaisen koiran liikunnan laatua ja jaksotusta on syytä muuttaa siten, ettemme rasita koira liikaa, mutta toisaalta pidämme huolta riittävästä fyysisestä rasituksesta. Liikunnasta huolehtimisen lisäksi on hyvin tärkeää huolehtia myös koiran riittävästä aivotoiminnan aktivoimisesta. Näin pidämme koiran vireänä pidempään ja myöhästyttämme mahdollista dementiaa.

Muuttuvat tarpeet

Koiralla on hyvinvointiin liittyen erilaisia tarpeita, jotka muuttuvat iän myötä. Fyysisestä hyvinvoinnista huolehtimisen arvo nousee iän myötä, koska hyvinvoiva koira pystyy paremmin suojautumaan erilaisilta sairauksilta ja vanhenemisen vaikutuksilta.

Raikkaan veden saannista tulee koiralla huolehtia. Riittävä veden saanti auttaa pitämään munuaiset

kunnossa ja vaikuttaa myös moniin muihin elimiin, ja esimerkiksi lihasten toimivuuteen ja palautumiseen. Hyvä ruoka ja säännölliset käynnit eläinlääkäriin tarkastuksissa ovat tärkeitä ongelmien ja sairauksien ennaltaehkäisyssä ja varhaisessa puuttumisessa.

Koiran kylmän ja kuuman sietokyky on yksilökohtaista. Vanhemmiten myös tämä ominaisuus voi muuttua. Ole siis vanhemman koiran kanssa erityisen huolellinen säiden ja lämpötilojen muuttuessa, matkustaessasi tai jättäessäsi koiraa yksin.

Ikääntyminen muuttaa myös koiran käyttäytymistä. Osa muutoksista johtuu vanhenemiseen liittyvästä fyysisestä rappeutumisesta. Kuulon huononeminen on kohtuullisen helppo huomata. Heikentynyt näkö sen sijaan saattaa tulla täydellisenä yllätyksenä eläinlääkäriin tarkastuksessa. Ikääntymisen myötä koiraa saattaa olla haluttomampi sellaiseen yhteistyöhön, joka aiemmin on omistajan kanssa sujunut, mutta jota sen perinnölliset vietit eivät edellytä. Opetetut asiat saattavat siis vanhalla koiralla hämärtyä. Myös opetettu tapakäyttäytyminen voi unohtua, ja koiraa vaikkapa ärähtää helpommin sellaisessa tilanteessa, jossa ennen on oppinut olemaan kärsivällinen. Aistien ja elinten rappeutuminen saattaa jo sinällään aiheuttaa sen, että koiraa tulee helpommin ärtyisäksi ja yllätetyksi. Huolehdi siis siitä, ettei vanha koiraa joudu liian hankaliin tilanteisiin, eikä sitä turhaan säikäytetä tai yllätetä vaikkapa omassa petipaikassaan.

Fyysisen kunnan heikkeneminen vaanii koiran saatutua keski-ikä. Kuten ihmisillekin, myös koirille liikunta on kuitenkin lääketta. Se parantaa tai helpottaa monia vaivoja, ja vaikuttaa mielialaan. Mikäli mitkään lääketieteelliset syyt eivät varsinaisesti estä liikumista, on syytä huolehtia siitä, että koiraa kaikin tavoin saa touhuta riittävästi. Liikunta ei saa rasittaa kehoa liikaa. Iäkkäämmän koiran kanssa kannattaa pyrkiä

pehmeämpään liikuntaan. Vältämme voimakkaita kiihdytyksiä, säntäilyä, rajuja käännoiksiä ja äkkipyhähdysiksiä. Vanhemmalle koiralle sopivat maastolenkit, retkeily vaihtelevassa maastossa, kevyet agilityharjoitukset tai esimerkiksi hoopers, pehmeässä lumessa kävely, vesikävely, rauhalliset kävelylenkit haisteluihin. Kun ikää karttuu lisää, on hyvä vaihtaa lenkit siten, että yhden pitkän lenkin sijaan teemme useita pienempiä lenkkejä. Kun koiraa pääsee ulos useammin, helpottaa se mahdollisissa pidätysongelmissa. Keski-ikäisen jälkeen koiran olisi usein päästävää ulos tarpeilleen hieman useammin. Lyhyemmät ja useammin toistuvat lenkit auttavat myös dementoituvaa koiraa virkistämällä mieltä ja pitämällä koiran aktiivisena tasaisesti pitkin päivää. Liikunnan jaksottaminen lepo- ja taukoineen on myös kevyempää koiran nivelille.

Vanhan koiran aktivointi

Vanhenevan koiran kanssa on hyvä muistaa koiran luontainen tarve käyttää aistejaan. Kun joku aisteista heikkenee, vaikkapa kuulo tai näkö, voimme tarjota koirallemme virikkeitä ja aktivoida tätä harjoittamalla sillä erilaisia hajutyöskentelyyn liittyviä harjoituksia.

Arkipäiväämme kuuluu paljon erilaisia askareita, joihin voimme ottaa koiran mukaan, tai antaa sille jotain pieniä luottotehtäviä. Koiran luonteen mukaisesti on olla mukana kaverin kanssa vähän tekemässä hommia. Kun tuollaiset pienet arjen askareet laskeetaan yhteen, niillä on koiran elämään vaikuttava, suurempikin merkitys.

Haasta itsesi ja tarkastele koiran arkea uusin silmin. Mieti mihin kaikkeen voit karvaisen ystäväsi ottaa mukaan? Ota kaverisi mukaan viemään roskia, opeta sitä kantamaan jokin pieni pussi roskikselle. Hae koirasi kanssa yhdessä posti ja harjoittele kantamista ja luovuttamista siitä palkaten. Koiraa voi tulla mukaan pesutupaan ja vaikkapa kantaa jonkin likapyykin itse. Kun touhuate, voit vaikkapa piilottaa koiran leluun pyykkikasaan, tai jonnekin muualle pyykkituovassa, jos pyykki ovat vaarassa saada liian kovaa kyytiä. Etsi koiralle pieniä tehtäviä, missä ikinä olettekin.

Ota koiraa mukaan autoon. Usein jo pelkkä automatkan on koiralle mukavaa vaihtelua. Olettehan yhdessä reissussa. Koiraa kuitenkin odottaa matkan päässä jotain pientä palkintoa, joten tarjoa se koirallesi. Pieni kierros, haistelulenkki uudessa paikassa, leluun piilotus metsänreunassa, joku yhteinen temppuhetki.

Ilahduta iäkästä koiraa ottamalla se mukaan kyläreissulle. Koiran mielestä on mahtavaa, kun se pääsee leikkimään koirai- tai ihmiskavereiden kanssa. Ota

koira mukaan kellariin, ullakolle, varastoon ja puuvaajaan. Kaveri voi kantaa jotain tai olla muutoin vain seurana. Toteuta tätä uutta, aktiivista yhteiseloa parin viikon ajan, ja huomaat muutoksen koirasi vireystilassa!

Varsinaista psyykkistä aktivointia koiralla voidaan tehdä usein eri tavoin. Usein nämä jaetaan neljään eri ryhmään, jotka juontavat koiran luonnollisesta tavasta käyttäen aivojaan. Kyseessä ovat hajuaistin käyttö, uuden oppiminen, ongelmanratkaisu ja tasapainoistaminen käyttö.

Lukuisia vinkkejä näihin aktivointeihin löytyy kirjallisuudesta, tässä vain pari esimerkkiä oman ajattelun herättämiseksi:

- Makupalojen kätkeminen ja etsiminen kotona tai pihalla. Aloita yksinkertaisesti, siten että makupala on näkyvillä, ja vaikeuta harjoitusta pikkujalaa. Harjoitus on nopea järjestää, mutta koiraa käyttää etsimiseen enemmän aikaa.
- Pihanurmikolle voi makupalat heittää vaikka nopeasti kourasta. Muista kuitenkin vähentää koiran ruokaa samassa suhteessa. Etsi ylipainoiselle koiralle muuta etsittävää, vaikka pieniä porkkanapaloja tai maissihiutaleita.
- Syötä koirasi aktivointikupista. Jos koiraa on ikänsä syönyt ruoan tavallisesta kupista, voit aloittaa pienellä ”häirinnällä” asettamalla ruokaan yksi tai kaksi lusikkaa viistoon vastakkain. Jo tämä aiheuttaa pohtimista. Tavalliseen kuppiin voi ostaa tai askarrella kannen, jossa on reikiä. Reikiä kautta syöminen haastaa koiraa jo enemmän. Seuraavaksi voit hankkia lemmikkiliikkeestä aktivointikupin, ja vaikeuttaa tasoa asteittain. Koiraa tekee mielellään töitä ruoan eteen, samalla syöminen hidastuu ja ahmiminen vähenee.
- Paitsi makupaloja, voi koiraa etsiä leluja, pieniä esineitä jne. Palkkaa koiraa ja vaikeuta etsimistehtävää.
- Jälkien seuraaminen on myös hauskaa puuhaa. Aloita lyhyellä reitillä ja helpolla maastolla. Motivoi koiraa laittamalla jäljen päähän jotain kiinnostavaa, vaikkapa sen lempilelu tai jokin herkku.
- Uuden opettamisessa etene vanhemman koiran kanssa hitaasti ja kärsivällisesti. se ei ehkä opi uutta asiaa yhtä nopeasti kuin nuorena. Uusina asioina voivat toimia vaikkapa erilaiset tassutemput, pään liikkeiden opettaminen, erilaiset asennot, liikkeet kuten kyljelle kierähtäminen, pyöriminen, kieriminen, peruuttaminen tai ryömiminen. Voit myös opettaa koiralle jotain hyödyllisiä pikkutemppeja kuten postin tai pudonneen esineen nostaminen,

Vinkkejä vanhan koiran kanssa:

- Tee useita lyhyitä lenkkejä päivittäin.
- Harjaa vanhaa koiraa useammin. Harjaaminen parantaa verenkiertoa ja rentouttaa lihaksia.
- Anna päivässä useita aterioita, älä kuitenkaan nosta ruoan kokonaismäärää.
- Huolehdi, että koiraa pääsee ulos joka aterian jälkeen, juuri ennen nukkumaanmenoa ja heti aamulla herättyään.
- Hoikkana koirasi säilyy terveempänä pidempään.
- Helli vanhaa koiraa, huolehdi että koiran nukkumapaikka on pehmeä, lämmin ja vedoton.

valojen sytyttäminen tai sammuttaminen, oven avaaminen jne. Vain mielikuvitus on tässä rajana. • Tasapainoharjoittelussa pidä aina huolta koirasi turvallisuudesta. Terveen koiran kanssa voit tehdä harjoitteita huolettomammin. Vaivaisen koiran kanssa mieti aina tarkoin, ettei rasita mm. koiran niveliä tai selkää liikaa. Tasapainoilua voit harjoittaa erilaisten tasojen, patjojen, korokkeiden tai luonnossa kivien, puiden tai penkkien päällä. Tason päällä koiraa ovi harjoitella istumista, seisomista, maahan menoa tai nousemista, tai vaikkapa nostaa tassua tai kääntä. Mitä vanhempi koiraa on, sitä varovaisemmin teet sen kanssa näitä harjoitteita.

Onnellinen vanha koiraa

Vanhuus ei ole sairaus, vaan elämänvaihe. Nauti ajasta ihanan, älykkään ja elämäämme sopeutuneen vanhan koirasi kanssa. Tehkää asioita yhdessä, virkistä koirasi uusilla tavoilla ja haasteilla. Ota koiraa uudella tavalla mukaasi, ja saatat hämmästyä. Elämä vanhan koiran kanssa on ihanaa, kun sen vain oikein oivaltaa.

Lisää lukemista mm seuraavissa:

- Hallgren, Anders: *Vanha koiraa* (Art House, 2007)
- Moore, Arden: *Terve koiraa. Leikit, ravinto, hyvinvointi ja koulutus* (Gummerus, 2016)
- Roegner, Nina – Kamis, Alexandra: *Koiran aktivointi. Älykkäitä leikkejä koiran kanssa* (Art House, 2008)



KUVA: NORA RENELL