

ČASOPIS ŠTUDENTOV UNIVERZITY VETERINÁRSKEHO LÉKÁRSTVA
A FARMÁCIE V KOŠICIACH



ARDO

ČÍSLO 3 - ROČNÍK 10





OBSAH

Ako vyzerá bežný deň študentky všeobecného veterinárskeho lekárstva počas dištančného štúdia	2
Obezita – choroba 21. storočia	4
Možností, ako zlepšiť svoje stravovanie, je neúrekom	6
Ochorenie: môj učiteľ, moja skúsenosť, moja vedomosť FLUTD/FIC	8
Hlava nespokojne hľadá pomoc – zlyhanie, či hrdinstvo?	11
O canisterapii s canisterapeutkou	14
Must-read pre každého aktívneho, ale aj menej aktívneho psíčkara	16

Milé čitateľky, milí čitatelia,

povedzme si otvorene, časy sú pohnuté a doba je taká, ... no ako to povedať, ... všelijaká. Napätie nad nami narastá ako búrkový mrak. Požehnaním a zároveň prekliatím dneška je prístup k širokej škále informácií. S informáciami sa však nie zakaždým manévruje s najčistejším úmyslom. Niekedy bývajú skrytou zbraňou, a tá nemá práve najdobrotvornejší potenciál. Paralelne so súčasnou pandemiou sa totiž šíri ďalšia, neraz prehliadaná pliaga. Je ňou vplyv dezinformačných médií na mienku svetovej populácie, na občanov Európy, Slovenska, Obišoviec, na mienku našu. Spísať článok založený na nepodložených informáciách a bez vedecky overených faktov je záležitosťou niekoľkých minút. Pretlmočiť však pravdu, je väčšia fuška, dá zabráť a pýta si z času o kúsok viac. Vzhľadom na túto skutočnosť, vedecká obec sem-tam s protiútokom zaostáva, pričom dezinformačné portály chrlia jeden článok za druhým. Žiaľ, väčšej popularite sa čoraz viac teší opačný tím. Na druhej strane však nikomu netreba zazlievať, keď si vo víre denných povinností nestíha preverovať všetky prijaté informácie, a tak sa rozhodne osvojiť si názor „toho“, koho si vytyčí za „odborníka“. Vyzývam nás preto k tomu, aby sme svoje chuťové papily vycibrili pri výbere tohto „odborníka“ a boli priberčivejší. Rozhodli sme sa preto, že toto číslo bude so svojimi témami rôznorodejšie, taká všehochuť, ako aj rok 2020, ako aj študijné programy našej univerzity. Držte nám palce, aby sme boli zdrojom informácií, ktoré zastúpia ten správny tím. Prajem príjemné čítanie!



Richard Pavlík

AKO VYZERÁ BEŽNÝ DEŇ ŠTUDENTKY VŠEOBECNÉHO VETERINÁRSKEHO LEKÁRSTVA POČAS DIŠTANČNÉHO ŠTÚDIA

Covid-19 zasiahol do životov nás všetkých. Rúška, odstupy a dezinfekcia sú len malým zlomkom toho, čo sme v posledných mesiacoch museli zaviesť do našej každodennej rutiny. Študenti si museli zvyknúť na novú formu výuky. Svoj deň netravia v škole, či na praxi, ale doma za notebookom. Mnohí si myslia, že vďaka dištančnej výuke to majú študenti ľahšie, ale opak môže byť pravdou.

Moje meno je Filoména Ághová a som v 1. ročníku všeobecného veterinárskeho lekárstva na UVLF v Košiciach. Pred rokom som študovala na inej vysokej škole, kde celý zimný semester prebehol prezenčne, a preto si myslím, že dokážem posúdiť výhody a nevýhody dištančného vzdelávania.

Ako vyzerá môj bežný deň?

Môj deň sa zvyčajne začína o 07:00 ráno. Aj keď by som veľmi rada vstala skôr, nedokážem sa prinútiť. Po tom, čo vstanem, sa začínajú moje ranné rituály, bez ktorých si už rána neviem predstaviť. Začínam šálkou zeleného čaju, následne vyhladáam každé zviera v našom dome, pohladkám ich a dám im raňajky. Písanie je pre mňa veľmi upokojujúce, preto sa snažím každé ráno zabaliť do deky a niekoľko minút si písať do „denníka“. Robím to už celé roky a všetkým to veľmi odporúčam. Potom sa naraňajkujem. Ak je tu tiež nejaký celiatik, tak veľmi odporúčam bezlepkové ovsené vločky značky Ravita, kaša je z nich úžasná.

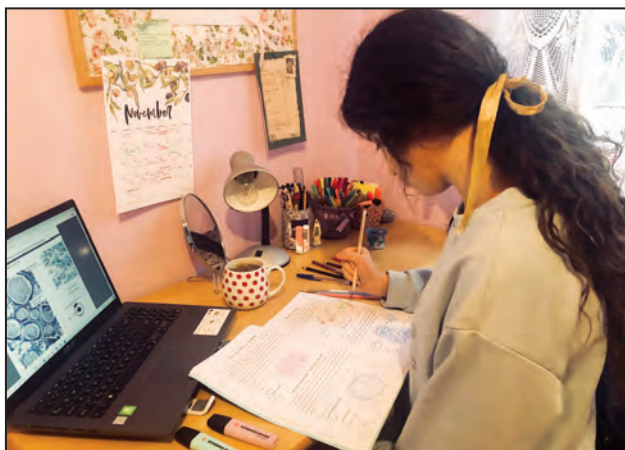
Už je takmer 08:00 hodín, čo znamená, že sa začína prvá hodina. Naplním si pohár vodou, rýchlo upracem stôl a zapínam MS Teams a dúfam, že nejdem neskoro. Prednášky a cvičenia. Pre niekoho by mohlo byť výhodou, že máme všetky prednášky v jeden deň, ale mne sa to veľmi nepáči. Stráviť celý deň pred obrazovkou nie je nič pre mňa. Je to aj mojím rozvrhom, ale niektoré hodiny idú tak tesne za sebou, že hneď ako sa skončí jedna, už nás čaká ďalšia a ja nemám čas ani si na chvíľu si oddýchnuť.

Keď sa poobede skončí vyučovanie, rada by som notebook odložila, ale čakajú ma ďalšie povinnosti, opäť za notebookom. Protokoly,

úlohy, testy a iné zadania. Všetko iba cez počítač. Zrazu je večer a ja sa musím učiť na ďalší deň. Keďže nie všetkému vždy rozumiem, musím mať zapnutý notebook, aby som si prípadne to vyhládala.

Rada by som povedala, že chodím spať skoro, ale klamala by som. Každopádne sa vždy pred spaním snažím upratať si, spísať si priority a hlavné úlohy na ďalší deň a odniesť všetky špinavé riady do kuchyne.

Dištančné vyučovanie má svoje plusy aj mínusy. Aké? Treba dodať, že je to môj subjektívny pohľad a nie všetci so mnou môžu súhlasiť.



Výhody dištančnej výučby

- menej výdavkov
- príjemné prostredie = som doma
- nemusím vstávať skoro
- niektoré predmety sú jednoduchšie, keď sú online
- menší stres pri testoch

Nevýhody dištančnej výučby

- sme stále doma a netrávime čas s ľuďmi
- zvyšuje sa naša lenivosť

- celý deň strávime pred obrazovkou
- pri testoch sa nemôže vrátiť k otázke, čo by sme bežne pri obyčajnom teste mohli
- menej sa učíme (to by mohla byť pre niekoho výhoda, ale ja vidím na sebe, že sa učím menej, keď viem, že test bude online)

Poznám veľa ľudí, ktorí sa snažia dávať pozor na online hodinách, ale stále ich niečo vyrušuje a v podstate nie sú schopní dávať pozor, hlavne keď nasleduje po sebe veľa hodín. Chcem sa preto s vami podeliť o to, ako sa ja pripravujem na online vyučovanie.



Tipy na to, ako vyťažiť z online hodiny čo najviac

1. Robenie poznámok

Čím lepšie budú vaše poznámky, tým jednoduchšie sa vám z nich bude učiť. Tým vás chcem zároveň povzbudiť, aby ste si poznámky písali. Mne to osobne pomáha v tom, že sa dokážem sústrediť a dávam pozor. Je už len na nás, či zvolíme poznámky písané rukou alebo poznámky písané vo Word.

2. Miesto na učenie

Každý potrebuje nejaké tiché miesto, kde by sa mohol učiť. Mne osobne vyhovuje pri sledovaní online hodiny sedieť za stolom. Tiež je dobré poprosiť ostatných členov rodiny, aby vás počas online hodín nevyrušovali. Myslím si, že naše študijné miesto by malo byť upratané. Ja sa neviem sústrediť, keď mám na stole veci, ktoré s danou online hodinou nesúvisia.

3. Majte všetko, čo potrebuje nachystané

Zbytočne sa vyrušuje tým, že stále niekam odbiehate. Ja sa preto snažím mať všetko potrebné poruke. Tiež som si na samostatný papier zapísala, kedy moje online hodiny sú,

pretože niektoré sa presúvali. Vodu považujem za taký malý zázrak. Vždy mám pohár vody alebo čaju postavený na stole. Keď mám pocit, že zaspávam, tak voda ma dokáže prebrať.

4. Mobil

Môj najlepší priateľ a zároveň najhorší nepriateľ. Už som zistila ako rýchlo sa 5 minút na Instagrame môže zmeniť na 15 minút, ak nie viac. Preto vždy, keď niečo robím, učím sa, alebo mám hodinu, tak mobil hádzem na druhý koniec mojej izby alebo ho zanesiem do inej izby, aby ma nevyrušoval.

5. Byť pripravený

Aj ja som si povedala, že budem mať učebnicu pred sebou a nemusím sa pripravovať. Napriek tomu som nevedela odpovedať na otázku. Odvtedy sa vždy snažím minimálne prečítať to, čo sa bude preberať.

Minulý letný semester na mojej predchádzajúcej škole som niekedy spadla do stavu tzv. „nič sa mi nechce“. Bolo to najmä tým, že všetky moje dni vyzerali rovnako a mňa už to nebavilo. Keďže som veľmi aktívny človek, tak mi takýto stav veľmi vadil. Preto som si povedala, že so sebou musím niečo robiť. Všimla som si veci, častokrát maličkosti, ktoré mi pomáhali a cítila som sa vďaka nim lepšie.



Ako na sebe pracovať, aj keď sa nám nechce

Prezliecť sa z pyžama

Aj keď sa to zdá ako hlúposť, verím tomu, že keď sa prezlečíme z pyžama a učešeme si vlasy, nejako podvedome vieme, že ideme niečo robiť a nielen ležať a pozeráť seriály.

Priorita na každý deň

Je to dôležité. Keď si na konci dňa uvedomím, že sa mi podarilo splniť to, čo som chcela, mám veľmi dobrý pocit. Niečo sa mi podarilo, niečo som zvládla. Niekedy bolo mojou prioritou upratať si izbu, alebo zacvičiť si. Sú to presne tie drobnosti, ktoré robia náš deň.

Dávať si pozor na spánkový režim

S týmto mám veľký problém. Som od prírody

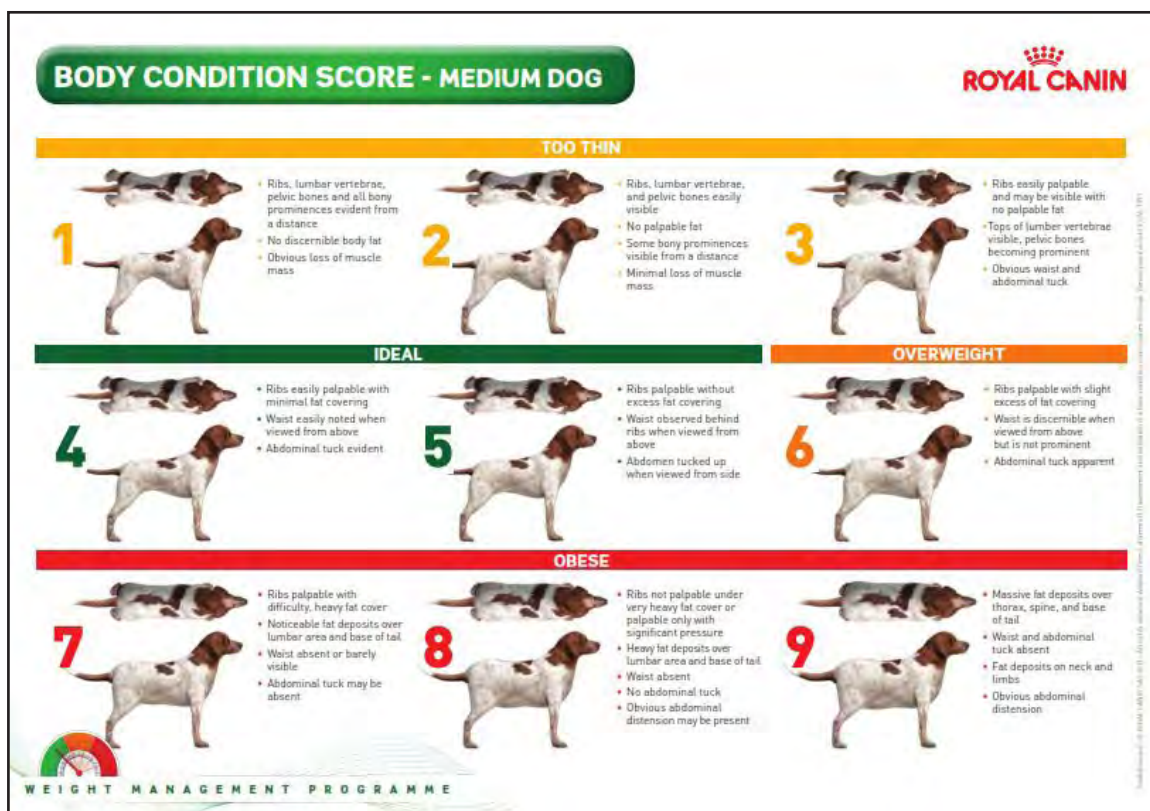
ranné vtáča a rána sú mojou najobľúbenejšou časťou dňa, kedy som najproduktívnejšia. Keď však idem spať po polnoci a chcem vstávať o 06:00, nedarí sa mi. Odsledujme si, koľko spánku naše telo potrebuje a doprajme mu ho.

Verím, že keď sa chce, tak sa dá všetko!

Filoména Ághová

Foto: autorka

OBEZITA – CHOROBA 21. STOROČIA



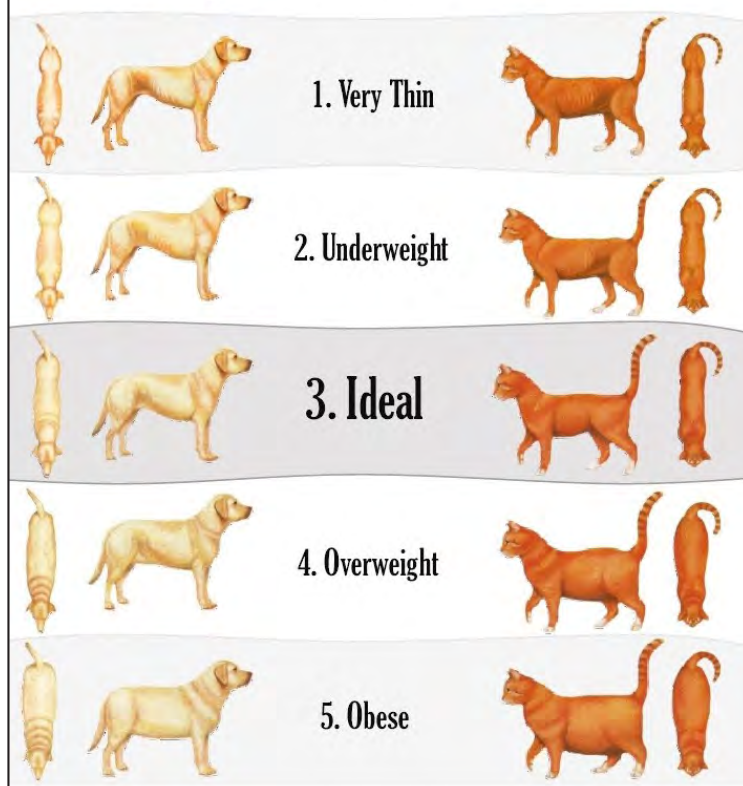
Nielen ľudí, ale aj zvieratá trápí obezita. Často sa to ide ruka v ruku, majiteľ s nadváhou alebo obezitou má domáceho miláčika, ktorý tiež trpí zvýšenou telesnou hmotnosťou. Váhu u zvierat nemôžeme určovať podľa nejakého hmotnostného rozmedzia, pretože existuje veľa plemien psov, ktoré sa od seba výrazne líšia svojou veľkosťou a stavbou tela. Aj preto bolo vytvorené Body condition score (BCS).

Čo je Body condition score (BCS)?

Je to vizuálne hodnotenie domácich zvierat podľa bodového systému. Ide o subjektívne hodnotenie používané na štandardizáciu úrovne hmotnosti zvierata. Veterinárnym lekárom pomáha zhodnotiť kondičný stav zvierat a na základe toho formulovať stravovací a cvičebný plán. Stupnice BCS sú zvyčajne v rozmedzí od 1 do 5 alebo 1 až 9. (obrázky)

Dlhodobé štúdie zamerané na obezitu odhalili niekoľko zdravotných problémov priamo

Body Condition Score



súvisiacich s obezitou. U veľmi obéznych zvierat je bežné poškodenie normálneho kroku, úrazy alebo degeneratívne ortopedické problémy. Obéznym šteniatkam sa s väčšou pravdepodobnosťou vyvinú rôzne klinické príznaky ortopedických problémov. U obéznych psov je dokonca vyššia pravdepodobnosť vývinu nádorov. Zvieratá s nadváhou majú zníženú aktivitu, horšie znášajú teplo a rýchlejšie starnú než psy normálnej hmotnosti. Z ďalších problémov vyskytujúcich sa vo zvýšenej miere u obéznych psov, pozorujeme hlavne napr. sťažené dýchanie, zlyhanie srdca, poruchy pri pôrode či kožné problémy. Obezita taktiež skracuje psom život. Psy normálnej hmotnosti sa priemerne dožívajú o 1 – 2 roky viac, než obézne psy. Nehovoriac o lepšej kvalite života psov s normálnou hmotnosťou.

V roku 2018 prebehla v Európe štúdia zameraná na vnímanie obezity a faktorov spojených s ľudskou a psou obezitou zo strany majiteľa psa

formou dotazníka. Do štúdie sa zapojilo 10 európskych krajín. Dotazník bol zameraný na ľudskú a psiu obezitu, súvisiace faktory.

Do multivariačných analýz bolo celkovo zahrnutých 3 185 odpovedí z desiatich krajín. Medzi 19,1 % a 48,8 % majiteľov psov uviedlo, že má nadváhu/obezitu. Majiteľom hlásená nadváha/obezita u psov sa pohybovala od 6,0 % do 31,3 % na základe grafov skóre stavu tela a 31,8 % až 69,4 % na základe grafov indexu telesného tuku. Spoločnými faktormi spojenými s obezitou u majiteľov a ich psov boli vek, pohlavie a postoj majiteľov k strave a fyzickej aktivite. Majitelia psov, ktorí obezitu nepovažovali za chorobu, mali pravdepodobnejšie obéznych psov.

Ako sa dá obezite predísť?

- Rozdeľte denné množstvo vášho psa na niekoľko kŕmnych dávok
- Riadiť sa dávkovaním, ktoré sa

nachádza na obale krmiva

- Nedávať ľudskú stravu svojim domácim miláčikom
- Zabezpečiť dostatočný pohyb adekvátny veku a plemenu
- Pri zavádzaní nového krmiva to robte postupne počas siedmich dní, miešajte nové krmivo so starým a dodržujte odporúčané množstvo

Liečba obezity u psov

Liečba obezity sa zameriava na postupné chudnutie, ktoré je dlhodobou udržateľné. To sa dosiahne znížením kalorického príjmu psa a zvýšením úrovne jeho aktivity.

Liečba obezity stravou

Je potrebné vytvoriť stravovací plán. Zvyčajne sa odporúča krmivo na chudnutie pre psy, ktoré je bohaté na bielkoviny a vlákninu, ale má nízky obsah tuku, pretože bielkoviny v strave stimulujú metabolizmus a výdaj energie. Bielkoviny tiež pomáhajú zabezpečiť pocit sýtosti, takže

váš pes nebude mať krátko po nakŕmení opäť pocit hladu. Vlákna tiež pomáha psom cítiť sa po kŕmení sýtimi, ale na rozdiel od bielkovín obsahuje málo energie.

Liečba obezity pohybom

Zvyšovanie úrovne fyzickej aktivity psa je nevyhnutné pre úspešné chudnutie. Postupné predlžovanie prechádzok. Čas strávený vonku obohatiť hrou ako napríklad hádzaním hračky, alebo učením nových trikov. Pre psy, ktoré majú problémy s dýchaním dôsledku nadváhy, alebo s pohybom, ktorý je pre nich bolestivý, je odporúčané zúčastňovať sa hydroterapie. Hydroterapia je liečebná technika založená na cvičeniach so psom vo vode. Najčastejšie sa jedná o plávanie v špeciálnom bazéne pre psov, alebo chôdzu na podvodnom trenažéri.

Obezita u mačiek

Nie len u psov, ale aj u mačiek je obezita obrovským a vzrastajúcim problémom. Čoraz viac mačiek v domácnosti trpí nadváhou a mnohé dosahujú až extrémnu hmotnosť. Obezita je samostatné ochorenie, ale zároveň aj rizikový faktor iných zákerných chorôb. Obezita u mačiek je predispozičným faktorom pre ochorenia ako

sú napríklad cukrovka, zlyhanie pečene, alebo FLUTD – ochorenie dolných močových ciest.

Liečba obezity

Je potrebné správne nastavenie diéty upravením kŕmnej dávky a podávaním kvalitného krmiva. Zvýšiť aktivitu mačiek pomocou rôznych hračiek. Liečba obezity u mačiek je o niečo komplikovanejšia ako u psov. Je potrebné, aby mačka veľmi pomaly chudla, pretože pri rýchlom poklese hmotnosti dochádza k lipomobilizácii a mačka prestáva prijímať potravu, v dôsledku čoho sa môžu pridružiť ďalšie zdravotné problémy.

Zdroje:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6127309/>

https://kopernio.com/viewer?doi=10.1038%2Fs41598-018-31532-0&token=WzE0MTEyMDYsIjEwLjEwMzgvczQxNTk4LTAxOC0zMTUzMj0wIl0.H0Ze8G7iMnwfWo_yFc54OuacjVs

<https://www.thedrakecenter.com/services/pets/blog/fit-or-fat-your-pets-body-condition-score-bcs>

https://www.agriculturejournals.cz/publicFiles/145_2015-VETMED.pdf

Autor: Lančaričová

MOŽNOSTÍ, AKO ZLEPŠIŤ SVOJE STRAVOVANIE, JE NEÚREKOM

Monika Kolář je nutričná terapeutka. Študovala na Lekárskej fakulte Masarykovej univerzity v Brne a momentálne pôsobí ako nutričná terapeutka na voľnej nohe. Zároveň pokračuje v štúdiu na Viedenskej univerzite vo Viedni v odbore výživové vedy so zameraním na verejné zdravie. Na Instagrame pôsobí ako @zdravieavyzivaonline a sme radi, že Ardovi ochotne poskytla rozhovor.

Bolo vždy vašim snom stať sa nutričnou terapeutkou, alebo ste uvažovali aj nad iným povoláním?

Vždy som inklinovala k výžive, nevedela som si však predstaviť pretaviť výživu do svojho budúceho povolania. Uvažovala som nad štú-

diom všeobecného lekárstva, nakoniec som však na lekárskej fakulte Masarykovej univerzity vyštudovala odbor „nutričný terapeut“.

Ako by ste našim čitateľom opísali náplň vašej práce?

Navzdory všeobecnému presvedčeniu, nutričný terapeut nenúti ľudí jesť fazuľové výhonky s tofu, neordinuje koktaily na chudnutie ani nepredáva predražené výživové doplnky. Pomáha ľuďom podporiť ich zdravie, prípadne liečbu konkrétneho ochorenia pomocou správne nastavenej výživy a optimálneho výberu potravín. Pracuje na základe objektívnych vedeckých dát a vždy rešpektuje lekársky



stanovenú diagnózu. Samotná nutričná terapia spočíva v analýze dlhodobých stravovacích návykov, o ktorých nutričný terapeut s klientom aktívne diskutuje a hľadá praktické riešenia, ktoré mu pomôžu dlhodobo a účinne zlepšiť stravovací plán.

Čo vás viedlo k založeniu instagramového profilu zameraného na zdravie a výživu?

Projekt @zdravieavyzivaonline vznikol na základe mojej vôle komunikovať o výžive so širokou verejnosťou a snád' i prinášať do online priestoru určitú pridanú hodnotu v podobe krátkych infopríspevkov, ktoré ľudí poučia, zabavia a povzbudia naučiť sa o výžive niečo nové.

Ovocie len doobeda, žiadne biele pečivo a posledné jedlo o šiestej večer. Čo si myslíte o týchto „radách“?

Každá výživová rada je len taká dobrá, ako človek, ktorému je adresovaná. Oficiálne, vo všeobecnej rovine, neexistuje žiaden dôvod, prečo by sme sa mali striktne vyhýbať ovociu poobede, bielemu pečivu, alebo jedeniu po šiestej večer. To však nevylučuje skutočnosť, že niektorým ľuďom takéto odporúčania v určitom kontexte môžu pomôcť.

Ako príklad uvediem pána, ktorý každý večer k TV na posedenie zjedol pol kila mandarínok a vrecúško sušeného ovocia kaloricky ekvivalentného jednej večeri navyše. Mal nadváhu a divil sa, prečo nechudol, hoci sa snažil jesť „tak zdravo“.

Poznáme mnoho druhov diét, ktoré sľubujú rýchlu stratu hmotnosti. Ako sa k nim staviate vy?

Vysoko reštrikčné režimy a turbodiéty neodporúčam. Z troch základných dôvodov: sú dlhodobo neudržateľné (obmedzujúce), nepodporujú zdravý vzťah k jedlu („keď skončím diétu, čo potom?“) a v neposlednom rade môžu viesť k nežiaducim metabolickým zmenám, ktoré človeka fyzicky aj psychicky zacyklia v bludnom kruhu období „diét a pažravosti“ (notoricky známy jojo efekt).

Ktoré kroky sú podľa vás najdôležitejšie, pokiaľ chce človek začať s nutrične vyváženou stravou?

Odporúčam začať skromne – malými krokmi a nemať na seba obrovské očakávania v štýle „od zajtra nejem žiadne sladkosti a pijem iba ovocné

šťavy“.

Skúste sa pozrieť, čo malé a reálne dokážete zlepšiť bez väčšej námahy. Ak ste doteraz boli zvyknutí piť kávu so smotanou a troma lyžičkami cukru, vymeňte ju za kávu s mliekom a jednou lyžičkou cukru. K menu v rýchlom občerstvení si objednajme menšiu porciu hranolčiek a zeleninový šalát navyše. Doma k televízii si okrem čipsov na chrúmanie pripravte i kúsky mrkvy alebo kalerábu. Navštívte remeselnú pekáreň a kúpte si kvalitné pečivo z celozrnnnej múky. Upečte si doma ľahký ovocný koláč namiesto kupovaných mastných krémešov. Pite čistú vo-du, alebo dobrý čaj namiesto presladenej limonády. Možností, ako zlepšiť svoje stravovanie, je neúrekom.

Na obaloch potravín sa objavujú komplikované názvy jednotlivých zložiek. Ako sa v nich čo najefektívnejšie orientovať?

V prvom rade odporúčam kupovať zložením čo najjednoduchšie potraviny, ktorým rozumiete a nepotrebujú siahodlhé zloženie. Ak si predsa len nie ste istí, vychádzajte z predpokladu, že položky sú v zložení uložené v zostupnom poradí. Na prvom mieste sa teda nachádza zložka, ktorej je v produkte najviac. Podľa toho môžete napríklad zistiť, že čokoláda, kde je na prvom mieste v zložení kakaová hmota je lepšia/výživnejšia, než taká, kde je na prvom mieste cukor.

Myslíte si, že vegetariánska a vegánska strava dokáže pokryť všetky výživové nároky tela?

Vegetariánsku stravu s rozumným zastúpením živočíšnych potravín (hlavne vajcia a mliečne výrobky), dostatkom ovocia, zeleniny a výživných látok považujem za vyváženú.

K vegánskej strave odporúčam pristupovať podstatne opatrnejšie a poradiť sa o vhodnej suplementácii (hlavne vit. B12, prípadne vit. D, vápnik, železo a zinok) s lekárom alebo lekárnikom.

Trh nám ponúka najrôznejšie typy doplnkov stravy. Na čo si pri ich výbere dávať pozor?

O výbere vhodného doplnku stravy by som sa v prvom rade poradila s ošetrovateľom lekárom. Dve základné chyby pri užívaní sú na jednej strane podceňovanie doplnkov stravy ako „neškodných vitamínových cukríkov“ - pritom mnohé môžu pri vysokých dávkach vykazovať i

nežiaduce účinky. Na druhej strane býva úloha doplnkov stravy často nadhodnotená, čo môže byť nebezpečné hlavne u ľudí s vážnejšími diagnózami odmietajúcimi konvenčné liečivá.

Odporúčam byť pri výbere akéhokoľvek doplnku zdravo kritický – zbystriť pozornosť pri doplnkoch, ktoré sľubujú príliš veľa zázračných účinkov, majú nejasný pôvod alebo zloženie.

Aké sú najväčšie chyby, ktorých sa ľudia dopúšťajú pri snahe prejsť na zdravší jedálniček?

V prvom rade sa mnoho ľudí domnieva, že „zdravý jedálniček“ je definovaný iba chuťovo nevýraznou, zeleninovou stravou, alebo (čo je

ešte horšie) že zdravá strava je diétne jedlo. Mnohí ľudia tušia, aké potraviny im škodia, ale nevedia nájsť rozumný balans medzi labužníctvom a podporou svojho zdravia výživou. Myslia v čiernobielych extrémoch typu „buď zjem zdravý šalát alebo nezdravú čokoládovú tortu“. Pritom zdravé stravovanie možno definuje práve určitý druh rozumného balansu – dať si občas šalát a občas tortu v rozumnej miere je najlepší spôsob zdravého stravovania sýtiaceho nielen telo, ale aj našu psychickú pohodu.

Júlia Václaviková

OCHORENIE: MÔJ UČITEĽ, MOJA SKÚSENOSŤ, MOJA VEDOMOSŤ FLUTD/FIC



Keby sa ma na konci štúdia strednej školy opýtali, aké je podľa mňa jedno z najhorších ochorení u mačiek, povedala by som FIC. Keby sa ma opýtali dnes, odpovedala by som rovnako. Toto moje presvedčenie je samozrejme veľmi citovo zafarbené a nasledujúce riadky nebudú úplne



bežnou kazuistikou, ale pohľadom majiteľa, a tak trochu doktora zároveň. Budem vychádzať zo skúseností, ktoré mi táto diagnóza dala u mojich troch kocúrov a ako by som postupovala pri ďalšom pacientovi...

V prvom rade sa posnažím v krátkosti objasniť o čo u FLUTD a FIC ide a čo tieto skratky znamenajú. FLUTD je anglický skráteneý názov pre mačacie ochorenie dolných močových ciest alebo feline lower urinary tract disease. Toto ochorenie môže byť vyvolané baktériami, vírusmi, plesňami, parazitmi, ale aj traumou, metabolickými ochoreniami, anatomickými anomáliami, nádormi a na záver môže mať toto ochorenie idiopatickú formu. FIC alebo felinná idiopatická cystitída je nešpecifický zápal močového mechúra, podobný intersticiálnemu zápalu močového mechúra u ľudí. Idiopatický, znamená, že ochorenie nemá objasnenú príčinu vzniku, no dôležitú rolu v patogenéze hrá práve stres či obezita. Čo sa pohlavia týka, týmito ochorením trpia hlavne samce pre dlhšiu a užšiu močovú rúru, v ktorej sa ľahko tvoria matrix-kryštalické zátky. FIC, ale môže mať dve formy. V lepšom prípade ide o zápal močového mechúra, ktorý sa ľahko prelieči vhodnou terapiou určenou na základe výsledkov kultivácie, urinárnou diétou a doplnkami, ktoré sú špeciálne vyvinuté pre tento typ ochorenia. Tou horšou formou je zápal močového mechúra s tvorbou kryštálov rôzneho pôvodu, najčastejšie však struvit a kalciumoxalát, pričom ľahko dochádza k obštrukcii močovej rúry a zviera sa dostáva do život ohrozujúceho stavu. Ako teda zvládnuť obštruktívnu formu FIC?

V múdrych knihách často čítam, že výskyt obštrukcií močovej rúry u mačiek nie je až tak veľmi častý. Moje štatistiky však hovoria niečo celkom iné. Diagnózu felinná idiopatická cystitída som si u svojich kocúrov vypočula už trikrát behom 6 rokov a z toho iba jeden z nich trpel ľahkou "non- obstructive" formou. Aby som však mohla prehľadne porovnať, čo ma tieto prípady naučili, rozdelím ich teda na tri kazuistiky, v ktorých budú, vzhľadom na rozsah článku, spomenuté iba najdôležitejšie úkony a momenty.

Prv než začnem, v nasledujúcich riadkoch zhrniem základné a spoločné národné všetkých troch kocúrov. Vo všetkých prípadoch sa jednalo o plemeno mainská mývalia mačka (MCO), tieto jedince boli chované v rodinnom dome v spoločnosti ďalších chovných i kastovaných zvierat. Ochorenie v dvoch prípadoch vzplanulo

vo veku 2,5 – 4 roky, kedy je toto ochorenie najčastejšie pozorované. V treťom prípade sa prejavilo oveľa neskôr.

MARCUS

Marcus bol mladý, nádherný, pevne stavaný kocúr s americkými koreňmi. Keď sa uňho toto ochorenie objavilo, mal iba štyri roky. Všetko začalo tým, že sa zmenil chod domácnosti a ako som už v úvodných riadkoch spomínala, jedným z faktorov vzniku FIC je práve stres. Niekedy to môže byť príchod nového zvieraťa, renovácia interiéru, v tomto prípade išlo o odchod rodičov na dovolenku. Nakoľko som ja chodila do práce, tak mačky väčšinu dňa strávili doma samé, na čo neboli zvyknuté. Na tretí deň po odchode rodičov sa Marcus začal javiť bolestivo pri močení, prítomný bol aj atypický postoj pri močení, taktiež urinácia mimo toaletu a makroskopicky viditeľná krv v moči. O pol hodinu neskôr už Marcus ležal na USG, kde sme pozorovali výrazne zhrubnutú stenu močového mechúra, taktiež jeho enormnú náplň a sediment tvorený čiastočkami epitelu močového mechúra a kryštálov. Bežným postupom bolo krytie antibiotikami a odber sterilného moču cystocentézou, ktorý sa poslal na kultiváciu do laboratória. Ďalšie ráno som však spozorovala, že Marcus silno tlačí, no žiadny moč z neho nevyteká. Bola sobota, a tak sme boli referovaní na inú kliniku, kde museli Marcusovi spriechodniť močovú rúru, v ktorej mu kryštály vytvorili obštrukciu. Po úspešnej katetrizácii, ktorá niekedy býva naozaj náročná a vyžaduje veľmi veľa trpezlivosti, Marcusovi prišli katéter o preputium, aby mu mohol moč voľne odtekať z močového mechúra. Nakoľko biochemické vyšetrenie krvi preukázalo akútnu renálnu insuficienciu, nasledovali dlhé dni a noci podávania infúznej terapie, keďže je tento stav ešte reverzibilný. Zlyhané obličky sa nám podarilo zachrániť, no jeho primárny problém bol stále problém. Pri tejto diagnóze existujú už zaužívané postupy terapie. V prvom rade je dôležité zviera stabilizovať a pri obštrukcii močovej rúry nepodávať infúzie, kým nie je znovu priechodná alebo sa moč neaspiruje pomocou cystocentézy. Ďalším postupom je okrem podávania vhodných liečiv aj zmena diéty na urinárnu, ktorá ak kamene

nerozpustí, tak aspoň obmedzí ich tvorbu. Ďalšími doplnkami stravy môžu byť rôzne pasty na okyslenie moču, ktoré sú dostupné aj v bežných chovateľských potrebách. Ďalším šikovným výdobytkom je Cystaid. Sú to kapsule navrhnuté špeciálne pre „FIC“ pacientov, ale je vhodný aj pri iných ochoreniach močového mechúra. V kapsulách je obsiahnutý N- acetyl-D- glukozamín, ktorý má protizápalový účinok a pomáha chrániť poškodený epitel močového mechúra. Zároveň však obsahuje aj látky s analgetickým a upokojujúcim účinkom a preto je vhodným doplnkom práve pri FIC. Keďže sa toto ochorenie „točí“ hlavne okolo stresu, častokrát sa nevyhneme ani podávaniu antidepresív či opioidných analgetík (Amitriptylin, Tramal), a to hlavne v prípadoch, kedy sa objavuje recidíva obštrukcií kryštalickými zátkami. Pri stresových zvieratách sú odporúčané aj homeopatiká, najčastejšie prípravok Feliway. Všetky tieto postupy boli u Marcusa aplikované a celková liečba trvala asi šesť mesiacov. Nanešťastie, deň po poslednej kontrole a ukážkovom krvnom obraze, som Marcusa našla mŕtveho. Veterinári sa domnievali, že príčinou mohol byť infarkt zapríčinený hypertrofickou kardiomyopatiou (HCM), na ktorú má toto plemeno genetickú predispozíciu. Avšak Marcus nejavil žiadne symptómy, ktoré by naznačovali, že môže trpieť touto diagnózou. Pravdou je, že Marcus bral počas niekoľkých mesiacov lieky, ktoré veľmi zaťažovali jeho organizmus, a preto si dodnes myslím, že jeho smrť bola zapríčinená liekmi. No nakoľko pitva nebola vykonaná, príčinu smrti sme nikdy neobjasnili.

JOHNO

Johno k nám prišiel z chovnej stanice v Rakúsku, keď som bola ešte na základnej škole a bol dokonalým obohatením rodokmeňa našich odchovov. Johno má okrem nádhernej stavby tela aj úžasnú priateľskú povahu. Cystitídu sme si uňho všimli, tak ako v predchádzajúcom prípade. Neprirodzený postoj na močenie, zvýšený príjem vody a časté močenie. Keď som na USG videla stenu močového mechúra a množstvo sedimentu, podlomili sa mi nohy lebo v momente som si spomenula, čím sme si prešli pri Marcusovi. Našťastie Johno nikdy

nebol stresový jedinec a diagnózu sme zvládli dobre. Terapiou boli antibiotiká, urinárna diéta a Cystaid. Johno má dnes 11 rokov, je kastrovaný a darí sa mu výborne. Špeciálna diéta mu samozrejme ostala. Možná príčina vzplanutia FIC nám uňho nie je známa.

NATHAN

Toto bol prípad, pri ktorom už som nič nenechala na náhodu a mohla som využiť všetky vedomosti, ktoré som nadobudla pri Marcusovi. Vždy som si vyčítala, či som mohla urobiť viac, či som sa iba dosť nesnažila. Nathanov prípad bol pre mňa siahnutím na vlastné dno a aj napriek úžasným vedomostiam, ktoré mi to dalo, nechcem to ako majiteľ nikdy znovu absolvovať. Počas riešenia jeho stavu som si hovorila, že načasovanie bolo úplne perfektné. Idiopatická cystitída u Nathana vzplanula počas prvej vlny pandémie Covid-19, takže sme sa oňho mohli starať celá rodina. No nastala by vôbec táto situácia, keby sme fungovali tak ako do momentu, kým sa celé Slovensko nevyplo? V tom čase sme doma privítali aj mačku z nášho odchovu, ktorá bola po sterilizácii (OVH) a majitelia si s tým nevedeli rady. Bola preto na zotavenie u nás. To je jedna z mojich teórií príčiny vzniku ochorenia. Druhou teóriou bola opäť zmena chodu domácnosti, keďže sme zrazu boli všetci celé dni doma. Mimo toho mal Nathan po kastrácii slušnú nadváhu, 13 kg. U kocúra jeho veku by bolo 9-10 kg ideálna váha. Taktiež mal ustráchanú povahu. Zbožňoval sa hladkať a bol to úžasný spoločník, no akonáhle niečo šuchlo alebo prišiel niekto cudzí, tak sa tých jeho 13 kíl narvalo za sedačku rýchlosťou svetla. Každopádne aj tento prípad sa vyvíjal rovnako ako u Marcusa. Keďže už po prvom dni bolo evidentné, že Nathan trpí obštruktívnou formou FIC, okamžite mu bol zavedený katéter, antibiotická terapia, zmena diéty a ďalšie vyššie menované doplnky. RTG snímky o týždeň ukázali, že piesok sa nerozpúšťa a tak sme sa rozhodli pre chirurgický zákrok počas, ktorého mu kamene z močového mechúra odstránili a zároveň celý močový mechúr vypláchli fyziologickým roztokom. Takýto zákrok sa nazýva cystotómia. Tak ako pri každom chirurgickom zásahu je isté riziko komplikácií, ani tento zákrok nebol výnimkou. Pri chirurgii močového mechúra je

najväčšie riziko samotné hojenie rany, keďže sa mechúr plní tekutinou, ktorá v Nathanovom prípade, okrem iných splodín metabolizmu, obsahovala aj patogénne baktérie. Ďalším problémom by mohla byť priepustnosť rany a presakovanie moču do dutiny brušnej, čo by malo za následok ďalšie komplikácie. Operácia, ale prebehla dobre, rana sa hojila, ale piesok sa vytvoril znovu. Nasledovali ďalšie a ďalšie katetrizácie, ďalšie a ďalšie vypudenie katétra a strihanie sutury po tme o štvrtej ráno. Ďalšou možnosťou bolo odstránenie najužšej časti močovej rúry a plastika, čo sa odborne nazýva uretostómia. Ide v podstate o chirurgické odstránenie penisu a vyšítie močovej rúry na kožu. Aj túto operáciu Nathan zvládol výborne a niekoľko týždňov to vyzeralo, že máme vyhraté. Ale močová rúra sa upchala znovu a Nathana museli reoperovať. Jeho močová rúra bola úplne zničená katetrizáciou a zátka sa vytvorila časťami zjazveného urotelu. Aj po tejto operácii sa zotavil, opäť sa mu dobre darilo, ale nastal problém, s ktorým sme nerátali, v močovej rúre sa vytvorila veľká striktúra a Nathanove trápenie sme po dlhých konzultáciách s veterinármi a štvormesačnej liečbe museli ukončiť eutanáziou. Jeden z postupov, ktoré sa pri terapii FIC využívajú a ešte som ho nespomenula, je zabezpečiť mačke pokojné a komfortné prostredie. U Nathana bolo umiestnenie do inej rodiny bez veľkého kolektívu mačiek takmer nemožné, lebo z ľudí mal obrovskú paniku. No stále tu ostáva otázka

či som mohla preňho urobiť viac...

Všetky prípady mali spoločné typické zmeny v krvnom obraze ako je zvýšený počet neutrofilov a pri renálnej insuficiencii samozrejme aj zvýšenú hodnotu močoviny a kreatinínu. Ostatné parametre sa u jednotlivých prípadov líšili.

Každý jeden prípad FIC je niečím výnimočný a pre veterinára v praxi určite smerodajný. Mne moja skúsenosť dala obraz o tom ako by som postupovala keby som sa s obštruktívnou formou stretla neskôr v praxi. Niektorí americkí veterinári považujú uretostómiu ako prvú voľbu v takýchto náročných prípadoch a z vlastnej skúsenosti musím uznať, že v ďalšom prípade to určite zvážim. Toto ochorenie mi vzalo dve úžasné zvieratá, čo zanechalo vo mne ako majiteľovi obrovský smútok, ale zároveň potrebu sa naďalej vzdelávať a ako budúci veterinár, skvalitniť či predĺžiť život mačkám trpiacim týmto ochorením. No najviac, čo mi táto skúsenosť dala je poznanie, že zvieratá majú schopnosť znášať fyzickú bolesť ďaleko za hranicami nášho chápania...

Na záver by som chcela ešte poďakovať všetkým doktorom z kliniky Veterinka a Tvoja veterina v Bratislave, pretože títo skvelí ľudia spravili aj nemožné, aby Nathanovi a Marcusovi pomohli.

A ešte jeden výstižný citát zo seriálu Dr. House...

„Idiopathic, from the Latin meaning we're idiots cause we can't figure out what's causing it.“

Lenka Sárková

HLAVA NESPOLUPRACUJE, HĽADANIE POMOCI – ZLYHANIE, ČI HRDINSTVO?

Liga za duševné zdravie definuje duševné zdravie ako vedomie vlastnej hodnoty, či schopnosť vytrvať a udržiavať seba i vzťahy v psychickej rovnováhe. Hoci je táto definícia možno až príliš všeobecná, jej znenie nemožno podhodnocovať. Duševné zdravie berie mnoho ľudí ako samozrejmosť. Samotná téma o psychickom zdraví bola donedávna veľké tabu, najmä pre ľudí zo starších generácií. O psychickom zdraví by sme vedeli rozprávať do nemoty. Stále sa nájdu ľudia, ktorí tomu chcú rozumieť, či rozumejú,

no na druhej strane tu budú ľudia, ktorí to budú odsudzovať, či brať na ľahkú váhu. Na duševnom zdraví je azda najkritickejšie, že jeho poruchy, či rany navonok nevidieť. Často práve táto priehľadnosť duševných porúch spôsobuje to, že sú z našej spoločnosti vynechávané. Netreba však zabúdať, že sú to ochorenia ako každé iné. Rovnako vedľa postihnúť a nahlodať ľudské zdravie a rovnako vedľa spôsobiť smrť.

V MKCH-10 (Medzinárodná klasifikácia chorôb) nájdeme psychické poruchy a ochorenia



pod písmenom “F”, a to konkrétne F00-F99. F00 až F09 sú zadefinované ako organické a somatické duševné poruchy. Nájde tu napríklad demenciu pri Alzheimerovej chorobe, prípadne iné druhy demencie, ako sú vaskulárna či nešpecifikovaná demencia. Patria sem i iné duševné poruchy, či poruchy osobnosti zapríčinené poškodením a dysfunkciou mozgu a somatickou chorobou. Samozrejme, patrí sem aj psychóza. F10-F19 patria poruchám psychiky a správania zapríčinenými užitím psychoaktívnych látok. Ďalšie podrozdelenie tejto kategórie má 10 skupín - akútna intoxikácia, zneužívanie, syndróm závislosti, abstinčný syndróm, abstinčný syndróm s delíriom, psychotické poruchy (prejavy), amnestický syndróm, reziduálna a neskoro nastupujúca psychotická porucha, iné psychické poruchy a poruchy správania, no a nakoniec nešpecifikované psychické poruchy a poruchy správania. Hlavné rozčlenenie tejto skupiny je podľa druhu psychoaktívnej látky. Od F20 po F29 nájdeme schizofréniu, schizotypové poruchy a poruchy s bludmi. Pre schizofréniu sú charakteristické deformácie vnímania reality a myslenia. Človek postihnutý schizofréniou vidí, či počuje rôzne bludy, napríklad kritizovanie pacienta v tretej osobe, akoby to hovoril niekto druhý. Sú rôzne druhy schizofrénie. Patria sem aj psychotické poruchy s pridruženým

akútnym stresom. F30 až F39 sú afektívne poruchy. Tu nájdeme manické poruchy, bipolárnu poruchu, depresívne epizódy či dystýmiu. Pri bipolárnej poruche sa strieda manický a depresívny stav. Depresívne epizódy delíme podľa závažnosti na ľahkú, strednú a hlbokú. Depresívne stavy sa stávajú najrozšírenejším populačným ochorením. Ročne zomrie na samovraždu

približne 50 000 ľudí. F40 až F49 pripisujeme neurotickým, stresom podmieneným a somatoformným poruchám. Väčšinu tu tvoria úzkostné poruchy. F41.2 je zmiešaná úzkostno-depresívna porucha, ktorou momentálne trpí takmer každý človek. Je tu aj obsedantno-kompulzívna porucha, kde obsesívne myšlienky neustále vstupujú do mysle pacienta v stereotypných obrazoch a cykloch. Nachádza sa tu aj reakcia na ťažký stres a posttraumatická stresová porucha. Pri F50-F59 hovoríme o poruchách správania spojenými s fyziologickými poruchami a somatickými faktormi. Patria sem poruchy príjmu potravy – anorexia, bulímia či dávenie. Nájde tu zadefinované aj poruchy spánku, napríklad i námesačnosť. Sexuálna dysfunkcia je tiež časťou tejto kategórie. Hovoríme napríklad o strate libida či nymfománii. F60-F69 sú venované poruchám osobnosti a správania dospelých. Nájde tu napríklad paranoidnú poruchu osobnosti, kde pacient je precitlivý na vlastnú osobu. Patrí sem i porucha sociability, kde pacient neuznáva



**Liga za
duševné
zdravie**

sociálne záväzky, či neprechováva dostatok citu k iným a podobne. Sú tu však i poruchy návykov a impulzov – hráčstvo, podpaľačstvo. Dá sa rozprávať i o poruchách sexuálnej identity, poruchách voľby sexuálneho objektu a iné. Pri F70 až F79 rozprávame o mentálnej zaostalosti či retardácii. Retardácia sa dá diagnostikovať štandardnými inteligenčnými testami. Duševná zaostalosť sa delí podľa závažnosti na ľahkú, strednú, ťažkú a hlbokú. F80-F89 sú poruchy psychického vývinu. Pre tieto poruchy je typický stály priebeh bez remisí a relapsov. Sú tu poruchy reči, dysgrafia, dyslexia, dyskalkúlia, autizmus či Aspergerov syndróm. F90 až F98 sú popísané rôzne emočné poruchy správania so zvyčajným začiatkom v detstve a počas dospievania. Sú tu poruchy aktivity a pozornosti, hyperkinetická porucha, úzkosti z odlúčenia, tikové poruchy či amočné záchvaty. F99 je nešpecifikovaná duševná porucha.

Psychické poruchy liečime psychofarmakami a psychoterapiou. Dôležitá je aj tzv. family-based therapy, ktorá vychádza z dostatočnej podpory z rodiny a z domácnosti. Psychoterapiu môžu vykonávať len terapeuti s dosiahnutým vzdelaním a certifikátmi pre psychoterapiu. Psychofarmaká rozdeľujeme na osem druhov. Neuroleptiká (antipsychotiká) slúžia na liečbu schizofrénie, ťažké afektívne poruchy a ťažké depresie. Antidepresíva sa používajú na liečbu depresie, depresívnych fáz bipolárnej poruchy či niektorých úzkostných porúch. Tymoprofylaktiká sú používané pri mánii, bipolárnych poruchách a pri prevencii recidívy afektívnych porúch. Anxiolytiká liečia úzkostné poruchy, psychické napätia, nepokoje či podporu spánku. Psychostimulanciá zvyšujú duševné funkcie a bdelosť - použitie napríklad pri ADHD. Hypnotiká sú liečivá používané na navodenie fyziologického pocitu spánku. Nootropiká a kognitíva zvyšujú kvalitatívne duševné funkcie, ako napríklad pamäť. Psychodysleptiká sú používané na navodenie halucinácií a pre experimentálne účely - sem patrí napríklad LSD.

Psychické poruchy ovplyvňuje najmä stres, zážitky z detstva či mladosti, no duševné poruchy môžu mať aj genetický základ. Počet psychiatrických pacientov každý rok exponenciálne rastie, rovnako ako alarmujúci počet samovrážd.

Depresia na celom svete podľa WHO postihuje až 300 miliónov ľudí, zatiaľ čo na Slovensku je počet ľudí s depresiou približne 300 000.

Pohybujem sa medzi mnohými psychiatrickými pacientmi s rôznymi diagnózami. Sami boli častokrát dokonca i hospitalizovaní. Kamarát s diagnózou Aspergerov syndróm to v spoločnosti nemá jednoduché. Má ťažkosti nájsť si nových kamarátov a porozumieť niektorým ľudským neverbálnym komunikačným symbolom. Je to človek, ktorý má svoju hlavu, avšak nikdy by nikomu neublížil a vždy si ide za svojím cieľom. Mám kamarátku, ktorá si na psychiatrickom oddelení poležala ešte ako dieťa a tínedžer. Začali ju trápiť úzkostné stavy a depresívne myšlienky, no a nedalo sa inak a po konzultácii s psychiatrom bola navrhnutá hospitalizácia. Ako sama hovorí, pobyt v nemocnici jej častokrát ešte prihoršil a užívanie psychofarmák nikdy nebrala zodpovedne a dôsledne. Dnes už je na prelome dospelosti a našťastie sa zo svojich psychických porúch vyliečila. Dokonca už ani nemusí užívať psychofarmaká. Ďalšou je kamarátka s úzkostno-depresívnou poruchou. Hoci sa už niekoľkokrát pokúsila o samovraždu, stále sa snaží v živote posúvať a zlepšovať. Na vlastnej koži pocítila a pociťuje predsudky voči ľuďom s psychickými poruchami. Dokonca častokrát aj zo strany lekárov. Neustále však verí, že sa jej nad tým bremenom podarí vyhrať a bude raz slobodná. Duševné zdravie a psychické poruchy už viac nie sú tabu, hovorme o tom. Nebojme sa prehovoriť, keď s nami niečo nie je v poriadku. Nebojme sa podať pomocnú ruku niekomu, kto sa rúca. Najdôležitejšie však je, neprestaťme tu byť jeden pre druhého. Vyhľadávať pomoc už nie je hanba, ale hrdinstvo. V prípade, že vás niečo trápi a necítite sa dobre, neváhajte hľadať psychologickú či psychiatrickú pomoc. Pomoc môžete hľadať anonymne aj na Linke dôvery Nezábudka (0800 800 566), či na IPčko - internetovej poradni pre mladých ľudí (www.ipcko.sk).

Zdroje:

<https://www.nazdravie.sk/zoznam-kodov-diagnoz/>

<https://mediately.co/sk/icd>

<http://www.psychie.sk/web/index.php/farmakoterapia>

Nastasija Vlašičová

O CANISTERAPII S CANISTERAPEUTKOU

Pri canisterapii ide o intervenciu za prítomnosti psa. Nie vždy sa musí však jednať o chorých alebo starých ľudí. Úlohou psa na sedení je hlavne motivovať. Môžu byť motiváciou k edukácii, v socioterapii alebo fyzioterapii u malých detí a podobne. O riadenej terapii sa dozvieme v článku od Adriany Illés, ktorá sa venuje za pomoci svojich psov rôznym intervenciám a aktivitám v tomto smere. Takáto terapia využíva metódy, ktoré poznáme pod základným rozdelením:

- **AAT** (Animal-Assisted Therapy) – terapia za asistencie psa
- **AAA** (Animal-Assisted Activity) – aktivity za asistencie psa
- **AAE** (Animal-Assisted Education) – edukácia za asistencie psa
- **AACR** (Animal-Assisted Crisis Response) – krízová intervencia za asistencie psa (služi na odbúravanie stresu alebo traumy)



*Na správny výber štvornohého „partáka“ som sa spýtala priamo skúsenej kynologičky a študentky kynológie na našej škole – **Tatiany Sabolovej**.*

Ahoj Táňa, na úvod sa nám trochu predstav.

Psov cvičím už 7 rokov. Začalo to tak nejako nechtiac, keď som bola požiadaná o pomoc, kedy môj pes ovládal poslušnosť aj napriek tomu, že to nebolo typicky cvičiteľné plemeno. Momentálne vlastním hotel pre psy, ktorý máme priamo v dome, cvičím základnú poslušnosť, venujem sa aj vystavovaniu a chovu.

Vedela by si vo všeobecnosti zhrnúť, aké plemeno psa je vhodné na canisterapiu?

Sú určité plemená, ktoré sú vhodnejšie, resp. s ktorými sa stretávame častejšie, pretože nie je

problém v danom plemene nájsť ideálneho jedinca na túto činnosť. Potom je možné vidieť aj plemeno, ktoré by na túto činnosť nikto neodporučil, a nakoniec sa vhodný jedinec vie nájsť aj tu.

Vhodné plemená sú hlavne rodinné psy, keďže nemajú problém naviazovať priateľský vzťah s človekom. Ďalej napríklad psy pokojného typu – molosoidné plemená. Najčastejšie sa teda stretávame s retrievermi a ich krížencami, border kóliami, pudlami a bernskými salašnickými psami.

Dá sa teda vycvičiť akýkoľvek pes? Napríklad aj doberman?

Áno, pes sa vycvičiť dá, ale neodporúčam to robiť nasilu. Buď na to ten psík predpoklady má, alebo nie. Toto nie je niečo, na čo by sa mal pes cvičiť, iba podporovať, poprípade usmerňovať.

Ak človek uvažuje, že by si kúpil psíka a chce sa venovať primárne canisterapii, čo je dobré ho učiť od malička? Sú nejaké priority výcviku, ktoré musí mať zvládnuté pes na 100 %?

Ak idem cielene po psíkovi na canisterapiu, v prvom rade vyberám plemeno, v druhom rade už konkrétne šteňa. V ôsmom týždni je už veľmi dobre viditeľná povaha a schopnosti psa. Skúsený chovateľ už vie sám vybrať, ktoré šteniatko z vrhu by bolo vhodné na tento účel.

Psíka treba podporovať v priateľskom kontakte s ľuďmi a pokojnom správaní. Keďže pri canisterapii sa pracuje aj s telesne postihnutými, je neprípustné, aby pes skákal a celou váhou sa opieral o človeka. Ďalej je nutné už od malička zvykať psíka na barle, vozík, dáždňík, rôzne zvuky, typy chôdze a iné nezvyčajné pohyby, ktorými zdravý človek nedisponuje.

Bližšie nám o canisterapii povie už Adriana, ktorá sa jej venuje na Slovensku už pekných pár rokov.



Na úvod by som sa Vám rada predstavila. Moje meno je **Adriana Illés**, žijem v Čachticiach a s mojimi dvoma border kóliami sa aktívne venujem záchrannárskej kynológii v praxi a canisterapii. Spoločne s mojou kolegyňou a našimi psami sa intervenciám s asistenciou špeciálne vycvičených psov venujeme takmer 9 rokov. Naše Canisterapeutické centrum pomáha všade, kde nás treba. My aj naše psy sa neustále vzdelávame v tejto oblasti, sú pravidelne certifikované, testované na skúškach doma aj v zahraničí. Rovnako aj my sa neustále zúčastňujeme kurzov, seminárov a ďalších vzdelávaní, aby sme mohli napredovať a našim klientom poskytnúť presne to, čo potrebujú.

Ahoj Adriana. Keďže pôsobíš hlavne na Slovensku, vedela by si popísať situáciu s canisterapiou u nás? V akých centrách, alebo kde všade sa využíva?

Canisterapia sa na Slovensku využíva v domovoch sociálnych služieb, centrách sociálnych služieb, v medical centrách a iných zdravotníckych zariadeniach. Taktiež v materských školách a základných školách, alebo aj pri domácich intervenciách.

Aké skúšky musí absolvovať pes, aby mohol vykonávať terapie?

Psík musí mať skúšky psa terapeuta a mať certifikát. Tieto skúšky sú niečo ako povahový podrobný test.

Máš dve border kólie, ovčiarske a aktívne psy. Prečo práve toto plemeno? V čom majú svoje prednosti oproti iným plemenám?

Border kóliu som si kupovala na záchrannársky výcvik a cez ten som sa neskôr dostala aj ku canisterapii. Je to skvelé plemeno stvorené pre túto prácu, predovšetkým na aktivity, edukácie a podobne. V polohovaní pri pacientoch zasa naopak vynikajú iné plemená. Výhodou „borderky“ je vytrvalosť, citlivosť, radosť z plnenia úloh a samozrejme, z kontaktu s človekom.

Čo je pre teba najväčšia výzva pri tejto práci?

Pre mňa osobne je obrovská výzva náročná diagnóza klienta. Je to o práci s klientom, u ktorého iné terapie nezabrali a nám sa náš cieľ prostredníctvom canisterapie darí splniť.

Pre psy je to určite veľká psychická záťaž. Ako dlho trvajú takéto sedenia a koľko tvoje psy zvládnu? Vieš ich potom dobre odreagovať inými aktivitami?

Naše hodiny trvajú cca 45 minút. S každým psom pracujem cca 2 x do týždňa a ako oddych po práci majú iné psie športy a hlavne dogtrekking.

Celkovo s nimi trávim mnoho času v horách, kde sa vyblázniť tak ako treba.

Čo všetko zahŕňa také bežné terapeutické sedenie? Existuje viacero druhov, napríklad sú iné aktivity pre ležiacich a iné pre mobilných pacientov?

Bežná intervencia s klientom vyzerá tak, že na začiatku som (ešte pred stretnutím s ním) oboznámená s jeho diagnózou. Počas sedenia sa porozprávame a stanovíme si krátkodobý a dlhodobý cieľ, na základe ktorého „ušíjem na mieru“ každú jednu hodinu s ním. Aktívne pracujem ja a psík podľa potreby tiež buď aktívne, alebo pasívne. To znamená, že v niektorých prípadoch je tam za odmenu ako motivácia, v iných je sám aktívne zapájaný. Áno, u ležiacich a mobilných klientov sú terapie odlišné. U ležiacich pracujeme spoločne aj s fyzioterapeutom a ide hlavne o polohovanie a podobné terapie.

U mobilných ide o edukácie aj o aktivity, tam sa fantázii medze nekladú. Je to veľmi zaujímavá a širokospektrálna práca, o ktorej by sa dalo ešte dlho písať.

Pri takejto práci nezáleží len na psovi. Aký musí byť človek, aby zvládol pomáhať iným v tomto smere?

Človek, ktorý sa chce venovať canisterapii a celkovo intervenciám s asistenciou zvierat, by mal byť komunikatívny, empatický, kreatívny. Mal by mať etický prístup ku klientom aj zvieratám, mal by chcieť pomáhať, mať chuť neustále sa vzdelávať v tejto oblasti, a taktiež absolvovať rôzne kurzy a iné typy vzdelávania.

V mene celej redakcie by som chcela poďakovať Adriane aj Tatiáne za rozhovor. Želám vám ešte veľa pracovných úspechov!

Petra Rendvanská

MUST-READ PRE KAŽDÉHO AKTÍVNEHO, ALE AJ MENEJ AKTÍVNEHO PSÍČKARA

Istá britská štúdia sledovala súvislosť medzi mierou fyzickej aktivity a vlastníctvom psa na vzorke 700 ľudí z jedného susedstva. Ukázalo sa, že majitelia psov, teda aspoň tí z Liverpoolu, strávia prechádzaním sa v priemere o 200 minút do týždňa viac, než ich „bezdetní“ susedia – teda osoby bez psieho rodinného príslušníka. Zaujímavá je aj skutočnosť, ku ktorej sa v štúdii dopátrali a síce, psíčkari travia o niečo viac času aktivitami ako beh, bicyklovanie či návšteva fitness centra, kam zájdu sólo – bez psieho spoločníka. Zo štúdie by sme si teda mohli vyvodiť hneď niekoľko záverov. Naše psy nám vedia poslúžiť v rôznych smeroch, kompasová ružica sa stačí akurát chaoticky obracať. Chopili sa napríklad role akoby tichých ambasádorov nášho zdravia. Motivujú nás. Takisto sa im darí zahnať do kúta našu pohodlnosť a protiargumenty k produktivite. Veronika Lengyelová trávi do týždňa viac ako štandardný kopec času práve s tými svojimi psami. Venuje sa totiž rôznym kynologickým športom a aktivitám. Aký prínos do života Veroniky má práve jej „fúzatá“ svorka?



Ako by si sa predstavila? Aký je tvoj príbeh?

Volám sa Veronika Lengyelová, a žijem v Piešťanoch. Od detstva som mala rada všetky živé tvory, predovšetkým však psy. Prvého psa, kríženca slovenského čuvača, som dostala ako 12 ročná. V tých časoch bol jedinou možnosťou

na tréovanie psov Zväzarm, kam som sa prihlásila. Nebola to však pozitívna skúsenosť. Výcvikári sa odmietali venovať psom bez PP a psy s problémovým správaním, aké mal aj môj „čuvač“ nevedeli alebo nechceli riešiť vôbec. Psa som si teda trénovala sama rovnako ako ďalšieho kríženca, ktorý sa ku mne dostal neskôr. Túto skúsenosť ale považujem za dôležitú, aj keď som ju docenila až v neskoršom veku. Vďaka nej som pochopila, že je rozdiel medzi výchovou a výcvikom psa. **Výchova** je z môjho pohľadu nevyhnutný základ, ktorý by mal mať úplne každý pes, ktorý má žiť a fungovať v spoločnosti ľudí. Výchova je prvým stupňom k tomu, aby pes mohol nastúpiť na výcvik (akéhokoľvek kynologického športu alebo aktivity). **Výcvik** je už konkrétna a cielená aktivita, kedy si pes aj psovod osvojujú vedomosti potrebné na vykonávanie konkrétnej disciplíny. Kým výchova by mala byť nevyhnutnou výbavou každého psa, výcvik je už nadstavba, bez ktorej sa pes v ľudskej spoločnosti celkom dobre zaobíde.



Pred 7 rokmi som si zaobstarala šteňa českého fúzača. Stavača som volila pre jeho veľmi aktívnu povahu, ochotu pracovať a lásku k ľuďom. Je to skutočný rodinný pes, ktorý miluje svoju svorku a najviac je spokojný, keď po aktívnom dni, môže relaxovať v blízkosti svojho pána. Pred 4 rokmi som zvažovala rozšírenie svorky o ďalšieho stavača. Chcela som slovenského hrubosrstého, aby som vytvorila takú česko-slovenskú dvojicu (lol), a keďže som k tomuto kroku chcela pristúpiť

zodpovedne, mala som pocit, že musím najprv zistiť, ako druhého psa zvládnem? Rozhodla som sa pre dočasnú starostlivosť o 2-ročného Maxa, kríženca shi-tzu, ktorý sa ku mne dostal z jedného občianskeho združenia. Ako sa ukázalo, dvoch psov je možné zvládnuť, ale namiesto druhého stavača dnes mám Maxíka, ktorý spolu s Ditou tvoria moju fúzatú svorku.

S Ditou som sa od jej 15 mesiacov začala venovať agility (áno, je to pre stavača dosť neobvyklý šport). Preto bol aj Maxo vopred odsúdený na agilitácku kariéru. Tu by som rada podotkla, že voľba padla na agility predovšetkým preto, že som hľadala aktivitu, ktorá bude založená na aktívnej spolupráci psovoda a psa, bude dynamická, zábavná a pes sa pri nej zamestná fyzicky aj mentálne. Toto agility vrchovatou mierou spĺňa. Neskôr sme pričuchli ku canicrossu, na čo je stavač úplne ideálny. Postupne sme objavili psie hlavolamy (známe aj pod názvom hersenwerk), dogtrekking, hoopers a nosework. S Maxom som minulý rok úspešne

zložila aj skúšky z canisterapie.

Venuješ sa športovým činnostiam postaveným na základe vzťahu pes a človek. S tými svojimi si aktívna v agility, hoopers a nosework. K tomu sa časom pridali hersenwerk či canicross. Vedela by si v krátkosti opísať princíp jednotlivých aktivít, o čo v nich kráča, o čo ide?

Ako som spomínala, naším hlavným záujmom je **agility**. Ide o kynologický šport, v ktorom psovod so svojim psom prekonáva rad prekážok v stanovenom poradí a smere, pričom rozhodujúcimi hodnotiacim kritériom je rýchlosť prekonania trate a počet chýb. Najrýchlejší tím (psovod + pes) s najnižším (ideálne nulovým) počtom trestných bodov sa stáva víťazom. Na Slovensku sa aktuálne súťaží v 3 výškových kategóriách – Large, Medium a Small, ktoré závisia od kohútikovej výšky psa, a v troch výkonnostných kategóriách A1, A2 a A3. Začína sa v A1, a po vykonaní stanoveného počtu skúšok s predpísanými výsledkami tím postupuje do vyššej výkonnostnej kategórie. S Ditou aktuálne súťažíme v kategórii A3, s Maxom v A2.



Hoopers je na Slovensku veľmi mladým kynologickým športom. V súčasnosti máme v SR len jediného rozhodcu a niekoľkých certifikovaných inštruktorov. Jedným z nich som aj ja. Pre tento šport som sa rozhodla v momente, kedy som si začala uvedomovať, že so zvyšujúcim sa vekom mojich psov, nebude agility pre nich to najlepšie a začala som hľadať niečo čo by bolo menej náročné na ich pohybový aparát a tiež menej nebezpečné z pohľadu možných zranení. Objavila som hoopers, ktorý je práve na vzostupe v ČR. Je to šport, ktorý je vhodný naozaj pre každého psa, bez ohľadu na jeho veľkosť či vek. V hoopers je trať (parkúr) zostavená z bránok, zásten, barelov a krátkych tunelov. Tím tu neprekonáva trať spoločne, ako v agility. Psovod stojí vo vyznačenom poli odkiaľ slovnými povelmi a gestikuláciou na diaľku riadi pohyb psa po parkúre, ktorý prekonáva jednotlivé prekážky v stanovenom poradí. Hodnotenie prebieha podobne ako v agility – vyhráva tím, ktorý prekoná parkúr za najkratší čas a s najnižším počtom trestných bodov. V tejto disciplíne existujú dve výškové kategórie, do 40 cm a nad 40 cm kohútikovej výšky. Výkonnostné

kategórie sú štyri: H0, H1, H2 a H3. Podobne ako v agility, aj tu je na postup do vyššej kategórie potrebné vykonať predpísaný počet skúšok so stanoveným výsledkom. S Ditou súťažíme v kategórii H1, s Maxíkom v H0. Aktuálne sa pripravujeme na budúcoročné Majstrovstvá Slovenska a plánujem rozšíriť svoj inštruktorský certifikát na rozhodcovský.

Canicross (CC) je v podstate beh so psom. Pes má špeciálny ťažný postroj, ktorý umožňuje jeho voľný pohyb a ťah. Pes je po celý čas behu spojený so psovodom vôdzkou s amortizérom, ktorá je pripútaná na sedák, špeciálny opasok, ktorý optimálne rozkladá ťah psa na bedrách psovoda. CC je pre nás doplnková aktivita, ktorá je vyhradená pre Ditu a s Maxom sa mu nevenujem. Obvykle sa behajú kratšie trate (1-4 km) v prírodnom teréne. Preteky môžu mať hromadný štart, alebo sa štartuje jednotlivo, prípadne po 2 tímy. Tu sa beží čisto na čas, kto je najrýchlejší v cieľi, vyhráva! Prísny kritériom je však agresivita psov na trati, za ktorú sa tím diskvalifikuje. Skvelým zážitkom je hromadný štart CC, kde sa psy navzájom „hecujú“ hlasným zavýjaním a štekotom, a aj taký „ignorant“,

akým je moja Dita, sa necháva touto nabitou atmosférou strhnúť a naberá oveľa väčšiu dynamiku a nasadenie, keď vidí a cíti prítomnosť iných psov, ako pri individuálnych tréningoch. Tento rok sme sa zúčastňovali hlavne virtuálnych behov a CC je pre nás rekreačnou aktivitou, ktorú zaraďujem hlavne na udržiavanie dobrej kondície psa.

Dogtrekking by sa dal popísať asi ako turistika so psami, ktorá však má svoje presné pravidlá. Pes musí byť podobne ako pri canicrosse, po celý čas pretekov pripútaný vôdzkou k telu psovoda – postroj + vôdzka + sedák. Pre nás je toto rekreačná aktivita a v rámci nášho klubu si organizujeme vlastné treky na kratšie trasy (10 – 20 km) v okolí Piešťan. Skutočný dogtrekking má obvykle 40 – 100 km a často je spojený s bivačovaním v prírode.

Hlavalamy pre psy (herzenwerk) – je relaxačná aktivita pre psy. Túto aktivitu rada prirovnávam k riešeniu krížoviek alebo sudoku, čo my ľudia obvykle nerobíme na čas, alebo súťažne, ale čisto pre osobné potešenie a oddych. Pre psa vytváram jednoduché hlavalamy, ktoré si pes rieši svojim tempom, sám pre seba, bez povelov, či korekcií zo strany psovoda. Riešenie hlavalamy spočíva v hľadaní ukrytých pochúťok pomocou čuchu a úlohou psa je, aby pochopil ako sa má k dobrôtкам dopracovať. Keďže ide o relaxáciu, pes nesmie pri riešení hlavalamy prežívať stres z toho, že sa k odmene nevie či nemôže dostať. Preto hlavalamy staviam psovi na mieru a podľa jeho schopností a možností. Mnohým psom postačí jednoduchá kartónová škatuľa naplnená napríklad šiškami alebo nastrihanými kúsками textilu, medzi ktoré nasypem množstvo odmien. Pes prehrabáva škatuľu ňufákom (nikdy nie labkou alebo kúsaním či trhaním hlavalamy), postupne ho celý prejde a vyberie z neho všetky odmeny. Pes si v tomto prípade sám určuje, kedy je hlavalam vyriešený. Riešenie hlavalamov sa veľmi osvedčilo pri psoch v rekonvalescencii, ktorí majú obmedzený pohyb, ale potrebujú zamestnať hlavu. Tiež je výborný pre reaktívnych psov, ktorí sa potrebujú odpútať od neustáleho sledovania svojho okolia a naučiť sa sústredeniu. Psie hlavalamy sú doplnkovou aktivitou, ktorá nás posunula k **noseworku**,

ktorému sa venujem s oboma psami od augusta tohto roku. Nosework, ako už z názvu vyplýva, je práca s čuchom psa. Princípom je vyhľadávanie skrytých vzoriek konkrétneho pachu. Hlavne v USA a v Anglicku existuje niekoľko etablovaných organizácií zameraných na pachové práce pre laickú verejnosť. Psy sa učia rozlišovať pach škorice, klinčekov, strojového oleja, alebo rôznych esenciálnych olejov (breza, mäta, aníz a pod.), ktoré potom hľadajú ukryté v rôznych tzv. terénoch. Neexistuje jednotný hodnotiaci systém a každá organizácia si vytvára vlastný skúšobný poriadok, v ktorom sú stanovené pachy, terény a úrovne náročnosti, ktoré je možné so psom zvládavať v podobe skúšok. Princíp pachových prác je ale rovnaký, naučiť psa odlišovať konkrétny pach od pachov okolia, nájsť a označiť miesto jeho zdroja. Keďže čuchanie je pre psov najprirodzenejšia činnosť, je nosework aj pre tých mojich obrovská zábava a na túto aktivitu sa vždy mimoriadne tešia. Aktuálne trénujeme pod vedením českej trénerky prostredníctvom online tréningov a kurzov. Do budúcnosti plánujem účasť na seminároch zameraných na túto novú kynologickú aktivitu, o ktorú už teraz evidujem veľký záujem.

Ako si sa dostala k športom a aktivitám pre psy, a vôbec ako si si našla cestu ku psom? Čo za zapeklité situácie priniesli tvoje začiatky a kedy si zistila, že práve tento smer ti je blízky?

Psy považujem za mimoriadne prispôsobivé tvory, ktorých nezištná povaha a mimoriadna ochota pracovať s človekom ma neprestávajú fascinovať. Preto ma vždy lákala možnosť so psami pracovať či už s vlastnými, či ako tréner v rámci nášho kynologického klubu. Aj keď je to pre mňa stále hobby a živí ma niečo úplne iné, práca so psami je pre mňa formou relaxácie a zmysluplného trávenia voľného času, navyše s ľuďmi rovnakého nastavenia. Najväčšou výzvou pre mňa bolo a je sklbenie pracovných povinností s kynologickými aktivitami. Môžem však potvrdiť, že čas investovaný do práce so psami sa oplatí a prináša výsledky! (nie finančné lol)

Dosiahla si v priebehu svojho pôsobenia v tejto oblasti súťažné úspechy, na ktoré si obzvlášť hrdá?

Za svoj hlavný úspech považujem, že sa mi so stavačom podarilo dosiahnuť v agility úroveň A3. Podľa mojich vedomostí sme na Slovensku jediný takto zložený tím, pretekajúci v najvyššej výkonnostnej kategórii, a to v konkurencii predovšetkým border kólií, ktoré sú pre tento šport oveľa vhodnejšie. Je dôležité vedieť, že na dosiahnutie tohto výkonnostného stupňa sme museli splniť podmienku 3x sa umiestniť na stupni víťazov (1. až 3. miesto) a zabehnúť parkúry bez trestných bodov.

Myslíš, že tento typ činnosti má potenciál byť vhodným a prospešným pre každého? Aké osobnostné predpoklady by mal spĺňať človek, ktorý sa pohybuje v kynológii či v činnostiach spojenými so psami vo všeobecnosti?

Agility dnes už nie je športom vhodným úplne pre každého, a to z viacerých dôvodov. Za ostatné roky sa z agility stal extrémne rýchly šport, kde vyhrávajú psovodi s výbornou koordináciou vlastného pohybu so psami excelentne pripravenými po fyzickej i psychickej stránke. Ak sa niekto plánuje so svojim psom venovať agility na vyššej úrovni, je potrebné toto zohľadniť už pri výbere plemena a rozhodne je potrebné vyberať šteňa z chovných staníc, v ktorých sa so psami tomuto športu venujú. Agility je tiež šport zaštitený FCI, preto ak niekto pomýšľa na naozajstnú agility kariéru, je pes s PP nevyhnutnosťou.

Avšak ani psy bez PP, s vhodnou stavbou tela a chuťou pracovať s človekom neprídu skrátka. Je to naozaj skvelý a dynamický šport, ktorý si však vyžaduje pravidelný a cielený tréning.

Športom pre každého psa je v tomto prípade určite hoopers. V ňom sa zrealizuje rovnako aktívna „borderka“, čivava aj nemecká doga. Hoopers považujem tiež za ideálnu aktivitu pre starších agility-psov, ktorí budú aj po ukončení agility kariéry potrebovať svoju dávku aktivity. (Za veteránov agility sa považujú pri malých plemenách psy nad 9 rokov, pri veľkých plemenách nad 8 rokov. Existujú špeciálne preteky pre veteránov, kde sú znížené skokové prekážky, stále sa tam však skáče, čo je veľká záťaž na pohybový aparát staršieho psa).

Ak sa pozriem na všeobecné predpoklady pre prácu so psami, za jeden mimoriadne

dôležitý považujem snahu človeka porozumieť psovi, čítať jeho správanie, vyhodnocovať ho a prispôbovať svoju komunikáciu smerom k psovi tak, aby bola preňho zrozumiteľná. Neprestáva ma udivovať, ako málo rozumejú ľudia svojim psom (...a to s nami ľuďmi žijú psy už niekoľko desiatok tisíc rokov!). Samozrejme je dôležitým predpokladom láska ku psom. So psom si vytvárame vzťah na celý život. Z vlastnej skúsenosti viem, že akákoľvek aktivita, ktorú budeme s našim psom vykonávať (a nemyslím tým obligátne venčenie 20 min. okolo bloku) tento vzťah pomáha budovať a upevňovať. Pes, s ktorým budem 2 x týždenne trénovať nejaký šport, alebo nosework, bude mať rozhodne lepší a intenzívnejší vzťah so svojím pánom, ako pes, ktorý dostane 2 x denne vychádzku na „flexine“ bez akejkoľvek interakcie zo strany človeka. Áno, pes sa aj tejto situácii dokáže prispôbiť a prežiť relatívne spokojný život, ale skutočné naplnenie prichádza až s aktivitou, ktorú môže vykonávať spolu so svojím človekom. A najkrajšie na tom je, že toto naplnenie sa netýka iba psieho, ale i ľudského života!

Keby sme podobnú otázku uplatnili aj na psov, aké osobnostné predpoklady by mal spĺňať pes, aby bol vhodným adeptom na agility, hoopers či canicross? Sú spomínané aktivity vhodné a prinášajú výhody každému psovi?

Agility, ako šport pod záštitou FCI má presnú definíciu, aký pes môže agility vykonávať. Pes musí byť zdravý a musí mať min. 18 mesiacov. Zdravie psa je samozrejme predpokladom pre každý z uvedených športov. Čisto z pohľadu bezpečnosti je najviac rizikovým agility, kde psy skáču cez prekážky, počas prekonávania parkúru viackrát v ostrých uhloch menia smer. Stačí si pozrieť štartovú listinu Majstrovstiev sveta v agility, aby bolo jasné, ktoré plemená sú na tento šport ideálne. Absolútnym synonymom pre agility je borderská kólia. Tieto psy sú zastúpené hlavne v kategórii Large. V záplave „borderiek“ sa tu občas mihne austrálsky ovčiak a belgický ovčiak – malinois. V kategórii Medium je to viac pestré – patria sem menšie borderské kólie, Mudi a Pumi, pyrenejský ovčiak či pudel. Small je kategória obsadená papillonmi, sheltiami, Parson Russel teriérmi a toy pudlami.

Ako som sa už skôr zmienila, hoopers je šport vhodný pre každé plemeno. Či malý psík, pre ktorého môže byť aj najnižšia agility prekážka neprekonateľne vysoká, či pes veľkosti írskeho vlkodava, ktorý by sa do agility tunela najskôr ani nevošiel, tu môže excelovať každý pes a psovod s chuťou pracovať.

Canicross – tu sa dlhodobo presadzujú plemená, ktoré boli na prácu v ťahu po generácie šľachtené (napr. sibírsky husky či západosibírska lajka), alebo všeobecne stavače a ich krížence – európsky saňový pes, Greyster. Ide teda o psy, ktoré majú vytrvalostný beh na dlhé trate hlboko v génoch a v prípade stavačov aj ochotu pracovať s človekom. Keďže sa mnoho pretekov koná v lete, stavače a im podobné psy sú aktuálne v kurze. Huňaté severské psy naše horúce letá zvládajú ťažšie. Z pohľadu tréningu (je to iba môj laický odhad) sa mi canicross javí jednoduchšie osvojiteľný, ako hoopers či agility. Tu je však kladený veľký dôraz aj na fyzickú prípravu človeka.

Má záujem o podobné športové aktivity stúpajúci trend na Slovensku? Aké sú vlastne tunajšie podmienky pre aktívnych psíckarov?

Záujem o psie športy neustále rastie, a to z dvoch príčin. Psie športy už nie sú záležitosťou uzavretých cvičísk za hranicami obce, je ich stále viac vidieť a každý majiteľ psa o možnostiach aktívneho trávenia času so svojim psom môže dozvedieť na každej nástenke vo veterinárnej ambulancii, v rámci psíckarskej komunity a samozrejme hlavne na sociálnych sieťach. Efektne videá o psoch podávajúcich neuveriteľné výkony lákajú mnohých, aby na niektoré cvičisko vo svojom okolí zavítali a vyskúšali si niektorý z kynologických športov. Cvičísk je zrejme na Slovensku dostatok, veď za čias Zväzarmu bol „cvičák“ snád' v každom okresnom meste. Rozhodne je však u nás nedostatok trénerov. To by však nemusel byť úplne problém. Ja som s agility tiež začínala v klube, kde bolo určite viac nadšenia ako profesionalita. Videla som v tom ale zmysel, psy aj mňa tréningovanie bavilo, preto sme všetok môj voľný čas trávili chodením na rôzne kurzy a intenzívne tréningy a preteky, kde sme skúsenosti zbierali. Myslím, že toto je nevyhnutné pre akýkoľvek šport. Aby som to

teda zhrnula, jednoduché to nie je, ale kde je vôľa, tam je cesta.

Ako to je so súťažami u nás? Ako prebieha tvoja príprava na ne?

Súťaží u nás je málo, inak sa to asi definovať nedá. Čo sa týka agility – máme aj málo rozhodcov i vhodných športových plôch. Tu je nutné povedať, že oficiálne agility preteky majú presne stanovené pravidlá v rámci ktorých sú popísané aj štandardy jednotlivých prekážok. To znamená, že na realizáciu takýchto pretekov, musí mať klub predpísané prekážky v požadovanom množstve a už toto kritérium je pre väčšinu nespĺniteľné. Na Slovensku funguje aktuálne jedna hala, v ktorej je možné celoročne trénovať agility. Len pre porovnanie, v Česku je to už niekoľko desiatok kynologických hál, ktoré vznikajú často s podporou miest, ktoré vidia v rastúcom počte psov nutnosť vytvárať prostredie, kde sa „psíckarská“ komunita môže realizovať. Rovnako rozhodcov je v ČR neporovnateľne viac. Nechcem vytvárať dojem, že u susedov je tráva zelenšia, ale ak sa niekto v agility chce zdokonaľovať, je nevyhnutné, aby okrem tréningovania, chodil aj na preteky a skúšky. Väčšina našich top agility pretekárov preto pravidelne chodí pretekať aj do okolitých krajín, HU, AT a hlavne ČR, kam chodievam aj ja.

V hoopers je situácia odlišná. Je to veľmi mladý šport, takže práve teraz zažívame jeho boom a očakávam, že počet rozhodcov i klubov, kde bude možné hoopers trénovať, bude v nasledujúcich rokoch rásť.

Ja trénujem počas zimného obdobia na klubovom cvičisku 2 x týždenne hoopers, 1 x agility. Jeden až dva mesiace, v závislosti od počasia, budeme mať pauzu, ktorú využijem so psami na oddych a regeneráciu, prípadne si zájdem na tréning do haly. Od marca potom opäť nabehneme na tréning 2 – 3 x týždenne a tiež sa opäť budeme zúčastňovať pretekov u nás i v Česku. Svoje psy si trénujem sama, ale 2 – 3 x do roka pravidelne absolvujem celodenné intenzívne tréningy a tréningové tábory s medzinárodne uznávanými agility pretekármi alebo rozhodcami. Absolvovala som aj seminár o príprave psov pred výkonom a rehabilitácii po výkone, takže ani fyzioterapiu nezanedbávam

a plánujem sa aj v tejto oblasti ďalej vzdelávať. Dnes je to už neoddeliteľnou výbavou majiteľa psieho pretekára. Navštevujem samozrejme aj profi zvieracieho fyzioterapeuta, čo pomáha udržať psy v optimálnej forme.

Z tvojich skúseností, vedela by si spomenúť najčastejšie chyby psíckarov pri výcviku ich psov? Aký je podľa teba „základný balík“ výcviku psa, ktorý je akoby esenciálnym pre spokojného pána a psa?

Každý psíckar by si mal ešte predtým, ako sa vôbec pre nejakého psa rozhodne, rozmyslieť, koľko času je ochotný mu venovať a samozrejme aj koľko financií? Lebo aj základný socializačný kurz stojí peniaze a je potrebné si naň nájsť čas. Častým problémom je potom nesocializovaný pes, ktorý sa v prítomnosti iných psov na cvičisku nedokáže sústrediť na prácu prípadne je voči nim priamo agresívny. Často sa teda stáva, že tí, ktorí prídu s cieľom trénovať od prvého dňa agility či hoopers, skončia najprv na kurze poslušnosti, aby sa vôbec naučili fungovať v skupine s inými psami. Socializácia a základná ovládateľnosť psa sú teda základným predpokladom toho, aby pes mohol začať trénovať agility či hoopers. Pri týchto športoch totiž pes nesmie mať na sebe žiadny obojok, či postroj a psovod ho ovláda len hlasom. Tréning s neovládateľným psom je zdrojom stresu pre psa, majiteľa i trénera.

Zhrnula by som to teda tak, že dobre socializovaný pes so zvládnutou základnou poslušnosťou (privolanie, sadni, ľahni, zostaň), je výborným základom pre spokojný život psa v ľudskej i psej komunite a nevyhnutnosťou pre začiatok tréningu ktoréhokoľvek kynologického športu.

Ak sa medzi čitateľmi nájde niekto, kto uvažuje nad začatím s agility, hoopers, nosework či s inou aktivitou, čo by si mu poradila? Kde začať, ako trénovať, na koho sa obrátiť, akých súťaží sa zo začiatku zúčastniť?

Najjednoduchším nástrojom je určite navštíviť niektorú komunitu na Facebooku, kde sa zokupujú ľudia so záujmom o ten ktorý šport, či aktivitu. Prípadne sa môžu obrátiť aj priamo na mňa, ak budem vedieť poradiť alebo aspoň nasmerujem. V týchto komunitách sa zdieľajú

informácie aj o pretekoch, ktoré je dobré navštevovať už predtým, ako sa so psíkom dostane tím do pretekárskej fázy. Pre psa i psovoda je výborné zažiť atmosféru pretekov aj ako pozorovateľ. Mnohé psy sú na takomto podujatí prvý raz v živote na mieste, kde môže byť naraz niekoľko desiatok i stoviek psov, čo mu prináša opäť nové skúsenosti. Rovnako to platí pre psovoda, ktorý spoznáva ostatné tímy, rozhodcov a celkový priebeh pretekov. Toto rozhodne odporúčam absolvovať skôr, ako sa tím prihlási na svoje prvé preteky. Vyhne sa mnohým zbytočne stresujúcim situáciám.

Výhod, ktoré prinášajú spoločné aktivity so psom, je určite nespočetne. Aj posilnením vzájomného puta. Aké výhody prinášajú tieto aktivity tebe a tvojim psom?

Je to presne to, čo si zmienil už v otázke – je to budovanie vzájomnej pevnej väzby medzi psovodom a psom. Psy milujú byť v prítomnosti svojho človeka a väčšina z nich je ochotná robiť akúkoľvek aktivitu, pri ktorej môžu tráviť čas spoločne. Po niekoľkých rokoch tréningu vidím aj to, že moje psy sú výrazne lepšie socializované, lebo sú stále v prostredí, kde je mnoho iných psov. Sú oveľa viac koncentrované na mňa, čo znamená, že ich „fokus“ na prácu so psovodom je výrazne silnejší, nakoľko sú nato obaja systematicky trénovaní. Mojim zásadným poznatkom je aj to, že pes, ktorý je zvyknutý pravidelne a systematicky pracovať so svojim psovodom sa oveľa ľahšie a rýchlejšie učí nové veci. Aj preto sa moja pomaly 8-ročná stavačka Dita učí nosework rovnakou rýchlosťou a nasadením ako mladý pes.

Veronika Lengyelová ďakuje za rozhovor. My obratom ďakujeme zase jej za jeho poskytnutie. Svet si pýta viac takých osôb, takých Veroník. Teda minimálne ten môj.

Zdroje: <https://www.nytimes.com/2019/05/29/well/move/dog-owners-get-more-exercise.html>

Richard Pavlík

