



# SNUBBI

har garanteret  
reddet mig fra mange  
HJERTESLAG

Det var ikke planen, at hun skulle have hund. I hvert fald ikke lige her og lige nu. Men for små to år siden dukkede cockerspanielen Snubbi pludselig op i Milena Penkows liv og har siden været omdrejningspunktet i stort og småt.

– Det var egentlig min mor, der anskaffede Snubbi. Men hun stod og skulle på 14 dages ferie, og i stedet for, at opdrætteren skulle have ham tilbage imens, så hørte jeg bare mig selv sige – helt kækt – at han skulle jeg da nok passe i de to uger, griner Milena. Det blev kærlighed ved første slik for de to.

– Allerede efter den første uge måtte jeg skrive til min mor, at han altså blev svær at levere tilbage, husker Milena. Og heldigvis var moderen med på, at Snubbi hørte hjemme hos datteren.

#### Snubbi er bare min hund

Helt fra første færd havde de to nogle meget særprægede oplevelser sammen.

– I løbet af den første uge var vi ude at gå en tur og fandt et barn, der havde stået på skateboard, var faldet og havde slået hovedet. Det var koldt, så jeg måtte tage alt det tøj af, jeg kunne undvære og lægge over ham. Først, da ambulancen var kørt, kom jeg til at tænke på Snubbi, men han sad stadig lige bagved, helt uden noget bøvl. Og så tænkte jeg, at ”det der, det er bare min hund,” smiler Milena og nusser sin firbenede følgesvend.

Milena har trænet Snubbi til at kunne finde både mennesker og forskellige materialer – læder, metal og stof. I dag er hun nødt til at kaste tingene ud i en sø for at udfordre ham. Og hun er gået i gang med at tage jagttegn for at give ham endnu flere oplevelser og mulighed for at dyrke sit jagttalent.

– Når man sådan opdager ting med ham – f.eks. hvor god hans lugtesans er, så er det jo sjovt at sætte sig lidt ind i, hvad det egentlig er, han kan. Og det var på den ►



Siden Snubbi kom ind i **Milena Penkows** liv, har han indtaget både hendes hjerte, hendes hverdag og den røde sportsvogn. Det er hans fortjeneste, at hun har overlevet måneders pressestorm uden at få hjerteslag. Det er ham, der er forklaringen på, at hun netop har skrevet en bog om hundens utrolige effekt på menneskets helbred

■ TEKST OG FOTO: ELSE MARIE LEHMAN

*Snubbi har enorm betydning for Milena Penkowa og er nu baggrunden for, at hun har forfattet en bog om hundens effekt på menneskets helbredstilstand.*



Milena Penkows bog om hundes utrolige effekt på menneskets helbred, "Styrk din sundhed og livskvalitet – Hund på recept" udkommer i september.

måde, jeg begyndte at støde på en masse artikler om, hvilken stor effekt hunde har på mennesker i mange sammenhænge, fortæller hun.

#### Hunde kan helbrede mennesker

Siden midten af 1990'erne er der nemlig lavet meget interessant forskning om netop dette i det store udland. Især USA,

Japan, Australien og senest Tyskland er meget optagede af området. Med rigtig god grund, hvis du spørger Milena Penkowa, som har kastet sig ud i at samle de udenlandske forskningsresultater i en bog, der udkommer til august. En bog, som ingen tidligere havde skrevet, og som hun måske var den mest oplagte til at gå i gang med – fordi den netop kombinerer hendes største faglige og personlige interesser. – Især når det gælder hjertekarsygdomme, hjernesygdomme, allergiske sygdomme og kræft, har det at have en hund eller bare at have samvær med en hund en kæmpe effekt. Som patient har du ikke rigtig mulighed for at blande dig i din behandling; i hvor meget eller hvornår du skal have den. Du får bare at vide, at du skal møde til behandling der og der. Men der er så mange andre ting, du selv kan gøre – motionere, spise sundt... Og du kan altså også vælge at have en hund. Det er derfor, jeg laver bogen – for at fortælle om den mulighed.

#### Farvel til stress og smerter

En af de rigtig interessante ting, som forskningen viser, er, at hundeejere har langt større chancer end andre for at overleve et hjerteslag.

– Først troede man, at det var på grund af den motion, hundeejere får – men det var amerikanske hundeejere, undersøgelsen var lavet iblandt, og derovre går de ikke med deres hunde på samme måde, som vi gør herhjemme. De lukker hunden ud i haven eller har professionelle folk til at luften den. Over halvdelen går ikke med hunden, fortæller Milena og siger, at forklaringen i stedet blev fundet i signalstoffer, som hjernen udskiller, når man er sammen med en hund.

– Hunden distraherer os og får os til at slappe af. Interaktionen med den skaber bl.a. ændringer i hjernens pandelapper og i det autonome nervesystem, den får blodtryk og puls til at ryge ned, forbedrer blodets iltning og forandrer flere hormoner, især vores stresshormonniveau. Forhøjet stresshormon igennem længere tid er super skadeligt, så kan man lave om på det, så ændrer man balancen mellem syg og rask. I tråd med dette kan hundesamvær også dulme angst og smertetilstande: – Du danner dobbelt så mange endorfiner, når du er sammen med en hund, end ellers. Det kan dulme f.eks. cancersmerter. Desuden har hunden en afledningseffekt på samme måde, som musik har det. Man glemmer



Samværet med Snubbi giver Milena Penkowa glæde, og han har været en stor støtte for hende gennem hendes turbulente tid i pressens søgelys.



## TRYGFONDENS BESØGSHUNDE

TrygFonden lancerede i 2010 et treårigt forskningsprojekt, TrygFonden Besøgshunde, som skal skaffe dokumentation for, om kontakten til hunde har en positiv effekt på ældre og dementes velbefindende. Og i givet fald hvorfor. Projektet laves i samarbejde med Kerteminde, Næstved, Vejle, Rebild, Randers og Gladsaxe kommuner.

Læs mere på [besogshunde.dk](http://besogshunde.dk)

” – Du danner dobbelt så mange endorfiner, når du er sammen med en hund, end ellers. Det kan dulme f.eks. cancersmerter

simpelthen, at man har ondt, når man hygger med den firbenede.

#### Gode til alle

– Både unge og ældre bør være i selskab med hunde, påpeger Milena Penkowa. – Undersøgelser blandt ældre viser nemlig, at det giver dem en større helbredseffekt at være sammen med en hund end at gå en tur. Selv motionseffekten, som man ellers typisk fremhæver for sine store gevinster for sundhed og velbefindende, kommer til kort i forhold til hunden.

– Og tidligere troede man, at hunde gav allergi, men det viser sig, at har man haft

hund som barn, så har man mindre tilbøjelighed til allergi og allergiske sygdomme som astma. Og det varer ved i voksenlivet. – Forskningen fremhæver også, at patienter med demens og alzheimers, der ikke har sagt noget i årevis, pludselig taler i hele sætninger, når der er en hund i nærheden. Ligeledes er hundene med til at få patienternes munde på gled inden for psykiatrien, fortæller Milena. – En hund virker ærlig og tillidsvækkende, så de får lettere ved at åbne op i en hunds selskab. Netop derfor indførte det amerikanske forsvar for fire år siden de såkaldte US Army Warrior Dogs, som modvirker stress og PTSD – posttraumatisk stress – hos både ud-

sendte og just hjemvendte soldater. – Folk med psykiske sygdomme, som har svært ved at tale med andre mennesker, har stor gavn af at gå en tur med en hund. Du får meget mere kontakt med andre, når du har en hund. Og har du svært ved at tale med fremmede, har du altid hunden at tale om. Som socialt smøremiddel er hunden bedre og mere effektiv for patienterne end både psykofarmaka og adfærdsterapi, siger Milena, der selv har oplevet sit netværk eksplodere i omfang efter Snubbis ankomst i hendes liv. Det har givet hende både nye venner og nye samarbejdspartnere.

#### Forrygende til diagnostik og forebyggelse

Inden for diagnostikken kan hundens ►



## DET kan hunden medvirke til

- » Mangedoble overlevelseschancerne efter blodprop i hjertet
- » Sænke blodtryk, puls og kolesterolniveau
- » Reducere risikoen for lymfekræft og øge overlevelsen ved forskellige kræftformer
- » Forbedre immunforsvaret – både cellulært og ift. antistoffer
- » Lindre smerter
- » Reducere stress, angst, depression, demens og flere hjerne- og sindssygdomme
- » Øge hjerneaktiviteten og balancere det autonome nervesystem
- » Lempe autisme, aspergers syndrom og andre udviklingsforstyrrelser hos børn
- » Fjerne børns frygt for læger og hospitalsindlæggelser
- » Forandre udskillelsen af en række hormoner og biokemiske signalstoffer
- » Detektere kræft længe før en scanning
- » Forudsige anfald hos epileptikere og lavt blodsukker hos diabetikere
- » Fungere som socialt smøremiddel og en god ven for ensomme og fobiske patienter
- » Øge livsglæde, selvværd, tryghed og livskvalitet

Kilde: Milena Penkows kommende bog, "Hund på recept" (udgives af Dansk Psykologisk Forlag, august 2012).



– Hunden kan sænke stress, aflede tanker og få én til at grine på dage, hvor det ikke burde være muligt at grine, siger Milena Penkowa.

særlige evner virkelig gøre underværker. – Det er ikke lykkedes nogen at fremstille et apparat, der kan matche hundens lugtesans. Det stopper ikke med, at den kan lugte sindssygt godt. Den kan også detektere kræft, længe før vi kan se det på scan-

” – Herhjemme har vi nogle sporadiske besøghunde og en enkelt forsøgsordning, men det skulle jo være langt mere formaliseret og systematisk

ninger. Det vilde er, at det er i udåndingsluften, at den kan lugte, om vi har kræft eller ej. Og ikke kun lungekræft, men også f.eks. prostatakræft og tarmkræft. Og den kan gøre det helt op til 18 måneder før, at en scanning kan påvise det. Det giver dig en langt bedre – og tilmed ret billig – mulighed for at opdage cancer så tidligt, at du vil kunne nå at komme i behandling og blive helbredt, understreger Milena. Særligt trænedede hunde kan også forudse, at en epileptiker får et anfald. Et kvarter før kan den markere, at det er på vej, så du kan lægge dig på en sofa og sikre dig, så du undgår at være ude i trafikken eller at falde og slå dig.

– Det er jo tit det værste for epileptikere – at de ikke er forberedt, forklarer Milena Penkowa. – Men det er de med hunden. Blandt dem, der har epilepsihunde, ser man endda, at anfaldene begynder at klinge af og opstå langt sjældnere end før hundens ankomst. Og de tager endda langt mindre medicin end tidligere. Det siger noget om, hvor kæmpestor indvirkning hunden har på både hjerne og sind. Præcis det samme kan hunden gøre for diabetikere. Her markerer den, når patienten er ved at få for lavt blodsukker, så vedkommende kan nå at justere det, før tilstanden bliver så slem, at han/hun ikke sanser det eller går i koma, og situationen bliver livstruende.

### Danmark skal have terapihunde

Milena undrer sig over, at vi herhjemme ikke for længst er fulgt i fodsporene på lande som USA, Australien, Japan og Tyskland, der har indført systematiske korps af terapi- og besøghunde. Deres erfaringer viser, at selv det økonomiske regnestykke falder ud til hundenes fordel. I Tyskland har man sparet milliarder i sundhedsvæsenet ved at inddrage hundene.

– Herhjemme har vi nogle sporadiske be-

søghunde og en enkelt forsøgsordning, men det skulle jo være langt mere formaliseret og systematisk og bør også involvere de mere specialiserede og målrettede terapihunde. Vi kunne også spare rigtig meget. Jeg har talt med nogle politikere om det, og de er vanvittigt interesserede. For mig handler det ikke om, hvad samfundet kan spare, men om den menneskelige gevinst.

Gevinsterne er ikke kun for hundeejerne selv – andre kan også få del i dem.

– Hvis du har en timesharehund eller bare får besøg af nogen med en hund et kvarter i ny og næ, så er du meget bedre stillet, påpeger Milena. Og det gode budskab burde

nok kunne bringe menneskets bedste ven i en endnu højere kurs, også blandt dem, der ikke selv har hund.

– Det handler også om hele vores samfundsindretning. Herhjemme må hunde jo i vid udstrækning ikke komme på hverken plejehjem, klinikker eller skoler. Men der er ikke nogen steder, de gør mere gavn. I bund og grund har vi en fælles interesse i, at flest får mest mulig sundhed og livskvalitet, og den enkleste vej er via en hund. Men det er ikke altid nemt at have hund herhjemme. Og det er jo ret absurd, mener Milena Penkowa.

### Snubbi har været en redning

At hunden er god for helbredet og den mentale sundhed har Milena Penkowa også oplevet på sin egen krop igennem en turbulent tid i pressens søgelys.

– Det der med, at hunden kan sænke stress, aflede tanker og få én til at grine på dage, hvor det ikke burde være muligt at grine, det har jeg bestemt oplevet. Jeg havde sikkert være ramt af hjerteslag indtil flere gange, hvis det ikke var for Snubbi, smiler Milena. Snubbi har nemlig været fløjtende ligeglad med alt postyret. Og han har tilmed været den kammerat, der har været der uden ord og unødigt snak.

– En hund har ikke noget verbalsprog, så alle de der spørgsmål: ”Jeg har lige læst en artikel om dig...” og: ”Hvad siger advokaten til det og det...?” – dem slipper man for hos ham. Han er jo pisseligglad med alt det der. Han vil bare gerne ud at gå en tur. Det gør, at det hele bliver meget mere tåleligt. Han har helt sikkert været en redning, er Milena Penkowa overbevist om. ■

GRAFIKER: LHS

## FOR DIG, DER VIL LÆSE MERE

Milena Penkowa anbefaler en række videnskabelige oversigtsartikler til dig, der har lyst til at dykke lidt dybere ned i hundens effekt på menneskers sundhed og velbefindende. Listen finder du på [hunden.dk](http://hunden.dk). Søg på Penkowa under ”Nyheder”.