



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

**Fakulteten för veterinärmedicin
och husdjursvetenskap**

Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi

Påverkas människans hälsa av att äga en hund?

Fysiska och psykiska aspekter

Linnea Streng Lindström

*Uppsala
2015*

Kandidatarbete 15 hp inom veterinärprogrammet

Kandidatarbete 2015:34

Påverkas människans hälsa av att äga en hund?

Fysiska och psykiska aspekter

Does pet ownership affect human health? Physical and psychological aspects

Linnea Streng Lindström

Handledare: Katja Höglund, institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi

Biträdande handledare: Kristina Dahlborn, institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi

Examinator: Eva Tydén, institutionen för biomedicin och folkhälsovetenskap

Kandidatarbete i veterinärmedicin

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: grund nivå, G2E

Kurskod: EX0700

Utgivningsort: Uppsala

Utgivningsår: 2015

Veterinärprogrammet, examensarbete för kandidatexamen / Sveriges lantbruksuniversitet,
Institutionen för biomedicin och veterinär folkhälsovetenskap

Delnummer i serie: Kandidatarbete 2015:34

Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: Hundägande, fysiska och psykiska hälsoeffekter, Kardiovaskulära sjukdomar, depression

Key words: Pet ownership, physical and mental health effects, cardiovascular diseases, depression

Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för veterinärmedicin och husdjursvetenskap
Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

SAMMANFATTNING	1
SUMMARY	2
INLEDNING	3
MATERIAL OCH METOD	3
LITTERATURGENOMGÅNG	3
Hundens roll i människans liv	3
Vem äger en hund?	4
Fysiska aspekter	4
Kardiovaskulära sjukdomar	5
Psykiska/sociala aspekter	6
Social interaktion	6
Depression	7
Hundägandets baksida	8
DISKUSSION:	8
REFERENSLISTA	12

SAMMANFATTNING

Hunden har funnits vid människans sida i över 14 000 år och har länge haft en viktig roll i samhället. Hunden kan ha flera olika arbetsuppgifter, men idag fungerar de flesta hundar som sällskapshundar. Syftet med det här arbetet är att studera hur människors hälsa kan påverkas av att äga en hund, och om det finns någon skillnad mellan olika typer av hundägare.

De flesta människor ser sina hundar som en del av familjen. Det är framför allt kvinnor som är hundägare och det är också den grupp som tillsammans med barn upplever en starkare relation till sin hund. Studier har visat att det kan finnas hälsosamma effekter av att äga en hund, men alla forskare är inte överens om varför de uppkommer. Vissa menar att det är en viss sorts människa som äger en hund och därför ses effekten, andra menar att effekterna beror på att hunden ger oss motivation och stöd. Det har både setts generella hälsoeffekter som att djurägare rör sig mer och har färre sjukhusbesök, men också specifika effekter som till exempel att djurägare har lägre blodtryck och har högre överlevnad efter hjärtinfarkt än en icke-djurägare. Djur kan också minska känslan av ensamhet och isolering, detta genom att själva fungera som en social kontakt eller genom att underlätta möten med andra människor. Studier har visat olika resultat kring hundens roll vid depression, vissa menar att djurägare uppvisar fler mentala hälsoproblem medan andra har sett att hunden kan minska risken för depression. Positiva effekter har bland annat observerats hos hörselskadade och människor med diagnosen AIDS. Trots att det blir mer och mer populärt att äga en hund finns även en baksida av hundägandet. Flera människor, framför allt barn, måste varje år uppsöka sjukhus på grund av hundbett. Det finns också ett flertal olika bakterier, virus, svampar och parasiter som hundar kan smitta oss med. Ett annat problem som uppstått med att hundar blivit mer och mer populära är att man skaffar en hund som statusmärkning.

Slutsatsen av det här arbetet är att hundägande kan ha en positiv effekt på den fysiska och psykiska hälsan, men det finns individuella skillnader vilket leder till att en del studieresultat pekar åt olika håll. Att ha en nära relation till sin hund verkar spela stor roll för effekten på ägarens hälsa. Hundägande påverkar inte direkt den fysiska hälsan men kan skapa en motivation till att motionera.

SUMMARY

The dog has lived among humans for more than 14 000 years and has been an important part of society for a long time. There are several task assignments dogs can manage but most of the time their only task is to accompany humans. The purpose of this literature review is to evaluate the health effects of dog ownership and to see if there are differences between different kinds of dog owners.

For most people their dog is a part of the family. The strongest relationship to a dog is experienced by women and children and the majority of dog owners are women. Studies have shown that dog ownership could lead to positive health effects but scientists disagree on why they occur. Some say humans can depend on the dog for motivation and support which can lead to positive health effect, while others mean the health effects only occurs because of the kind of people who own dogs. Studies have revealed that pet owners show positive general health effects, by way of example they get more exercise and have fewer hospital visits compared to people who don't own a pet. Pet-owners also get specific health effects such as lower blood pressure and a better chance of surviving a heart attack. The sense of loneliness and isolation can be reduced by pet ownership because the animal can function as a social contact and facilitate encounters between people. Studies have shown different results regarding the dogs role for people with depression; some indicate that dog-owners show more mental health problems than non-dog-owners while others have shown a decreased risk of depression among dog owners. Positive effects have been seen among people with impaired hearing and people diagnosed with AIDS. Despite a rising number of dog owners, disadvantages with dog-ownership exist. Every year several people, especially children, have to visit the hospital due to dog bites. Several bacteria, viruses, funguses and parasites are contagious for both humans and dogs. Another potential problem with the increasing dog popularity is that some people get a dog as a status label.

The conclusion of this review is that dog-ownership can have positive effects on both physical and mental health, but individual differences lead to conflicting study results. A close relationship to the dog seems to improve the chance of positive health effects on the dog owner. Owning a dog does not directly influence physical health but can function as motivation for exercise.

INLEDNING

Det är knappast en slump att hunden kallas för ”människans bästa vän”. I tusentals år har hunden funnits vid vår sida och antalet hundar i vårt land fortsätter att öka (Statistiska centralbyrån, 2012). Det var redan för 14 000 år sedan som hunden blev en del av människors vardag genom att vara det första djur som domesticerades av människan (Serpell, 2003). Hur det gick till är ännu inte helt klarlagt, men det finns två olika teorier som pekar åt varsitt håll. Vissa forskare menar att människan tog in vargungar som de tämjde, medan andra tror att det var vargen som sökte upp och levde nära människan tack vare födotillgången. Enligt Serpell, (1995) kom samarbetet mellan hund och människa till genom att hunden hjälpte till vid jakt i utbyte mot föda.

Idag har hunden en viktig roll i vårt samhälle, och det uppkommer fortfarande nya användningsområden där hunden kan vara till nytta. Trots detta fungerar de flesta hundar idag som sällskapshundar och finns där för människan som sällskap, stöd och hobby.

Syftet med det här arbetet är att studera hur människan påverkas, både fysiskt och psykiskt, av att äga en hund, och om det kan vara så att hundägare mår bättre än icke-hundägare. Jag vill också undersöka hur människor upplever interaktionen med sina hundar och om det finns någon skillnad mellan olika typer av hundägare.

MATERIAL OCH METOD

Sökningar gjordes i databaserna Primo och Web of Science. De sökord som användes var Pet ownership OR Human-animal interaction OR dog-human relationship OR human-dog interaction OR human-animal bond OR human-pet AND health OR welfare OR mental health OR welfare OR physical activities OR psychological well-being AND dogs OR dog OR canine OR pet i flertalet kombinationer.

LITTERATURGENOMGÅNG

Hundens roll i människans liv

Förr i tiden användes hundar främst som redskap vid jakt (Serpell, 2003), men deras användningsområde har utökats och än idag fortsätter vi att hitta nya sätt att dra nytta av hundens kapacitet. Vi använder bland annat hunden till narkotikasök, som räddningshundar och polishundar, för att upptäcka sjukdomar såsom epilepsi och cancer och som ledarhundar. Dock har endast ett fåtal av de hundar som finns i Sverige en sådan arbetsuppgift. I dagens samhälle har hunden framför allt en socialt betydande roll som sällskapshund. Hunden gör att ägaren kommer ut och rör på sig i alla väder, träffar andra människor via hundpromenader och de finns där som en älskad familjemedlem (Knight & Edwards, 2008).

Hundar som hålls för sällskap har blivit mer och mer populärt. 2006 beräknades det finnas 729 000 hundar i Sverige och redan 2012 var siffran uppe i 784 000 vilket är en ökning med 8%. Vidare statistik visar att även antal hushåll med hund ökar. 2012 fanns det enligt statistiken 572 000 hushåll med hund i Sverige (Statistiska centralbyrån, 2012). Vi blir också mer och mer aktiva med våra hundar. En av landets största organisationer inom området är

Svenska Kennelklubben (SKK) som idag består av drygt 300 000 medlemmar. SKK består av flera underorganisationer, bland annat specialklubbar för olika hundraser och länsklubbar som finns runt om i landet. Genom SKK sker framför allt tävling och utbildning inom flertalet hundsporter, till exempel agility, lydnad och rallylydnad (SKK, 2015).

Flera studier har visat att hundägare ser hunden som en del av familjen, och beroende på den enskilda familjens struktur kan hunden inneha olika roller. Hundar kan bland annat fungera som ett substitut för barn eller barnbarn, eller som syskon till familjens barn. Andra menar att hundar har en föräldraroll gentemot barnen (Knight & Edwards, 2008; Maharaj & Haney, 2014; Power, 2008). Det finns även hundägare som ser sig själva som hundens mamma eller pappa (Maharaj & Haney, 2014; Power, 2008) och vissa anser att hunden är en reflektion av dem själva (Maharaj & Haney, 2014).

I en studie (Dotson & Hyatt, 2008) undersöktes interaktionen mellan hund och ägare. 749 hundägare deltog i studien som bestod av ett frågeformulär med 57 frågor designade för att mäta olika aspekter av hur olika människor uppfattade relationen till sin hund. ”Dog-companionship” är ett uttryck som används för att förklara hur stark interaktionen upplevs mellan ägare och hund. Studien visade att kvinnor och barn upplever en starkare relation till sin hund än vad män gör. Deltagare i studien med universitetsutbildning hade lättare att anamma konceptet ”human-dog relationship” som innebär att hunden är en individ att interagera med och få sällskap av. Hundägare till renrasiga hundar och de som haft hunden i mer än 10 år var mer hängivna gentemot sina hundar. Studien visade även att ju mer finansiellt och emotionellt man investerar i sin hund, desto mer glädje upplever man av att vara hundägare.

Vem äger en hund?

Sociodemografiska skillnader mellan djurägare och icke-djurägare har undersökts i ett flertal studier. Där har bland annat skillnader i kön, ålder och utbildningsnivå setts, men även i fritidsaktiviteter. En studie (Müllersdorf *et al.*, 2010) visade att det var mer vanligt med kvinnliga djurägare. Samma studie visade också att människor mellan 35 till 49 år med större sannolikhet var djurägare än andra ålderskategorier. Fler djurägare än icke-djurägare bodde i hus, och ägde dessutom sitt hem medan icke-djurägare oftare hyrde.

Müllersdorf *et al.* (2010) visade dessutom att djurägare oftare var naturälskare och ägnade sig åt fler fritidsaktiviteter med positiv hälsopåverkan. De utförde olika naturaktiviteter och spenderade mer tid på landet med aktiviteter som jakt, fiske och trädgårdsarbete. Icke-djurägare utförde mer kulturella aktiviteter som att gå på teater, museum, utställningar eller konserter. De ägnade också mer tid åt att läsa böcker och tidningar än djurägare.

Fysiska aspekter

Det är känt att vuxna människor bör motionera regelbundet för att minska risken för kardiovaskulära sjukdomar, typ 2-diabetes och fetma. Behovet av fysisk aktivitet ökar på grund av ökat välstånd i industriländerna vilket har lett till utbredd fetma (Hagman &

Samuelsson, 2012). Studier visar att djurägare rör sig mer och är mer aktiva än icke-djurägare (Brown & Rhodes, 2006; Müllersdorf *et al.*, 2010; Salmon *et al.*, 2010; Serpell, 1991), och att hunden fungerar som motivation till att promenera (Knight & Edwards, 2008; Serpell, 1991).

Brown och Rhodes (2006) undersökte skillnader i promenader och fysisk aktivitet mellan hundägare och icke-hundägare. Ett frågeformulär mejlades ut och 351 personer valde att delta. Studien visade att hundägare i snitt promenerar 300 minuter i veckan. Hos icke-hundägare låg snittet på 168 minuter i veckan. Anledningen till att hundägare motionerar mera menar författarna beror på att hundägare känner en skyldighet gentemot hundens välbefinnande. Salmon *et al.* (2010) genomförde en liknande studie där 1220 familjer deltog genom att svara på ett frågeformulär. Ungefär hälften av de familjer som deltog uppgav att de ägde en hund. Familjerna delades in i grupper beroende på barnets ålder och det var oftare familjer med äldre barn som var hundägare. Syftet var att undersöka sambandet mellan hundpromenader och fysisk aktivitet hos barn och deras föräldrar. Studien visade att det inte finns ett klart samband mellan hundpromenader och fysisk aktivitet hos barn i allmänhet. Däremot kunde hälsofördelar ses hos flickor, men inte pojkar, som ägde en hund. Regelbundna familjepromenader var associerat med fysisk aktivitet hos mödrar till äldre pojkar och flickor, samt hos pappor till yngre pojkar. En annan studie visade också att djurägare har bättre hälsa, men författaren menar att den ökade fysiska aktiviteten snarare beror på sociodemografiska skillnader än att man aktivt tar hand om sitt djur. (Utz, 2013)

Flera studier som gjorts är eniga om att djurägare har en bättre generell hälsa än icke-djurägare (Müllersdorf *et al.*, 2010; Serpell, 1991; Utz, 2013). En minskad frekvens av generella hälsoproblem som huvudvärk, förkylning, feber och yrsel har visats redan efter en månad som nybliven hundägare. Detta kan tolkas som ”nyhetens behag” men hälsoeffekten fanns kvar i slutet av studien som varade i 10 månader (Serpell, 1991). Müllersdorf *et al.* (2010) såg att trots den bättre generella hälsan hos djurägare var det den grupp som rapporterade om mest fysisk ohälsa som smärta i axlar, rygg, mage och huvud. Vidare undersökte studien även skillnader mellan djurägare och icke-djurägares jobbsituation och såg att djurägare oftare hade fysiskt krävande arbeten.

Kardiovaskulära sjukdomar

Hjärt- och kärlsjukdomar är idag den vanligaste dödsorsaken i Sverige bland både män och kvinnor. Rökning, diabetes, för lite motion, stress och dåliga matvanor är predisponerande faktorer (Hjärt-lungfonden, 2014). Müllersdorf *et al.* (2010) jämförde djurägares hälsostatus med icke-djurägare och såg att icke-djurägare oftare led av fysiska sjukdomar som kardiovaskulära sjukdomar, diabetes och cancer. Icke-djurägare förskrevs mer receptbelagda läkemedel för fysiska sjukdomar, däribland hjärtproblem och sömnsvårigheter. Icke-djurägare sågs även ha fler sjukhusbesök än djurägare. (Headey, 1999; Müllersdorf *et al.*, 2010)

Allen *et al.* (2001) undersökte vilken effekt djuräggande hade på blodtrycksrespons vid mental stress innan och under ACE-inhibitorisk terapi med Lisinopril. I studien deltog 48 personer som alla led av hypertension. Deltagarna delades in i två grupper, en testgrupp och en kontrollgrupp. Testgruppen fick en djuräggroll genom att tilldelas ett djur. Båda grupperna

behandlades med en ACE-hämmare. Deltagarna fick sedan utföra ett antal övningar, bland annat beprövade mentala räkneuppgifter. Efter varje utfört moment mättes blodtryck, hjärtfrekvens och plasma-renin aktivitet. Innan behandling med Lisinopril sågs inga skillnader i responsen på mental stress mellan de olika grupperna. Vid behandling sänkte Lisinopril vilopulsen i båda grupperna, men responsen på mental stress skiljde sig åt mellan grupperna. Testgruppens blodtryck var lägre än kontrollgruppens, och författarna kunde dra slutsatsen att djurägande kan minska stressen och därmed sänka högt blodtryck hos personer med hypertension. En annan studie (Wright *et al.*, 2007) visar att djurägande inte oberoende kan förknippas med att ha ett generellt lägre blodtryck. I den studien undersöktes 1179 deltagare mellan 50-95 år. Antal djurägare var 30 % och de visade sig vara något mer överviktiga och utförde enligt studien mindre träning än icke-djurägare. Djurägare var mer benägna att ha diabetes och att använda betablockare.

Friedmann *et al.* (1980) undersökte om det fanns något samband mellan djurägande och överlevnad hos patienter som var inlagda på sjukhus på grund av hjärtinfarkt eller kärlkramp. Nittiosex deltagare deltog i studien som inleddes med en intervju. Vid uppföljningen ett år senare kontaktades alla överlevande patienter. Fjorton deltagare hade dött under året och fyra personer hade fallit bort på annat sätt. Femtioåtta procent av de överlevande hade ett eller flera djur. Tre av de 14 personerna som avled var hundägare, vilket gav ett signifikant samband mellan hundägande och överlevnad. Eftersom hundar kräver mycket vård och omsorg i jämförelse med andra djur jämfördes även ägare till andra djur med icke-djurägare och även där sågs en signifikant högre överlevnad hos djurägare. Detta tolkades som att fördelarna som finns med att vara djurägare förmodligen inte är ett resultat av att man är mer fysisk aktiv genom att promenera med sin hund. Femton år senare gjorde författarna om en liknande studie och undersökte effekten av djurägarskap hos 369 deltagare ett år efter hjärtinfarkt oberoende av demografiska, fysiologiska, och andra psykologiska variabler. Till skillnad från den tidigare studien fann författarna ingen signifikant skillnad mellan att vara djurägare och icke-djurägare. Inte heller för kattägare sågs något samband. Hos hundägare specifikt fanns däremot ett signifikant samband mellan hundägande och överlevnad. Enligt författarna gav den aktuella studien starka belägg för att djurägande, i synnerhet hundägande, främjar den kardiovaskulära hälsan oberoende av socialt stöd och sjukdomens svårighetsgrad (Friedmann & Thomas, 1995).

Psykiska/sociala aspekter

Social interaktion

Social kontakt är viktigt för människans välbefinnande. Mycket social kontakt är associerat med lägre nivåer av psykiskt lidande (Jackson, 1992). Djur kan minska känslan av ensamhet och isolering genom att fungera som sällskap, men också genom att underlätta möten med andra människor (Maharaj & Haney, 2014; Power, 2013). Power (2013) beskriver fyra faktorer som stödjer de teorier som finns om att hunden gör att man lättare träffar nya människor. Den första är att hundägare spenderar mer tid utomhus, i trapphus och gemensamma utrymmen, men även i kvarteret eller parken. Hundägare tycks även vara lättare att känna igen då de kan förknippas med sin hund och hundar kan fungera som ett enkelt

samtalsämne vilket kan underlätta konversationer mellan två människor som inte känner varandra. Slutligen vill hundar gärna interagera med andra hundar vilket kan göra ägaren mer benägen att ta kontakt med andra hundägare.

Depression

En studie från Sverige diskuterar kring fysiska och psykiska skillnader mellan djurägare och icke-djurägare. De kom fram till att djurägare uppvisar fler mentala hälsoproblem som depression, ångest och kraftlöshet (Müllersdorf *et al.*, 2010). Cline (2010) däremot visade i sin studie att hundar kan ha en positiv effekt på depression hos människor, men att det varierar från individ till individ. Depression mättes i studien med hjälp av en CES-D skala med sju nivåer där noll visade på låga nivåer och sju höga nivåer av depression. I studien associerades hundäggande med låga nivåer av depression hos kvinnor och singlar men inte hos män och gifta.

Duvall *et al.* (2010) undersökte med hjälp av en webbenkät hur stor inverkan katt- och hundäggande har på depression hos individer som bor ensamma med sina djur. Studien visade generellt ingen skillnad i ensamhet eller depression mellan djurägare och icke-djurägare som levde ensamma. Däremot kunde forskarna se att hundäggare med höga nivåer av mänsklig social kontakt kände sig signifikant mindre ensamma än icke-hundäggare med motsvarande nivå av social kontakt. Hos individer med låga nivåer av mänsklig social kontakt fanns ingen skillnad i ensamhetsnivåer hos hundäggare jämfört med icke-hundäggare. Detta menade författarna tyder på att social kontakt från en hund inte är tillräckligt för att kompensera för brist på mänsklig social kontakt. Djurägare som levde ensamma med låga nivåer av social kontakt och som var mycket fästa till sina djur kände sig signifikant mer ensamma och deprimerade än djurägare som inte var lika fästa till sina djur. Det sågs ingen skillnad i depression och ensamhet hos djurägare med höga nivåer av social kontakt oavsett hur fäst ägaren var vid sitt djur (Duvall Antonacopoulos & Pynchyl, 2010). Garrity *et al.* (1989) visade i sin studie att sörjande äldre människor med låga nivåer av social kontakt som var väldigt fästa vid sina djur var mindre deprimerade än de som inte var lika fästa vid sina djur. Detta diskuterar Duvall *et al.* (2010) kring och menar att de olika resultaten kan bero på att Garrity *et al.* (1989) endast studerade en avgränsad grupp människor, och att de resultaten inte går att applicera på hela befolkningen.

Guest *et al.* (2006) utförde en studie på hörselskadade som ansökt om att få en assistanshund. Efter mottagandet av hunden sågs en signifikant minskning av ångest, spänning och depression tillsammans med en förbättrad social funktion och social integration. Väntetiden för att få en hund var ett år och under den tiden hade inga liknande förbättringar på välbefinnandet setts. De förbättringar som kunde ses efter mottagandet av hunden kvarstod också mer än ett år senare.

I en studie (Siegel *et al.*, 1999) undersöktes om hundäggande kan lindra depression hos män med diagnosen HIV eller AIDS. Ett signifikant samband mellan AIDS och depression sågs hos personer som inte hade hund, och hos de som inte hade ett starkt band till sin hund. Detta resultat tyder på att hundäggande har en positiv inverkan på depression hos personer med

AIDS, och verkar enligt författaren inte bero på att de med AIDS var sjukare eller mer deprimerade personer.

Hundägandets baksida

Varje år utsätts ett flertal människor för hundbett och tvingas uppsöka läkare. Enligt en studie (Berzon *et al.*, 1972) kan hundbett delas in i två grupper där den ena gruppen består av oavsiktliga bitt som kan uppkomma till exempel under lek. Den andra gruppen består av avsiktliga bitt där hunden har gått till anfall. Oavsett grupp kan hundens bitt leda till smärtsamma skador, som kan resultera i allvarliga infektioner. Flera studier har funnit att barn har en högre risk att bli bitna än vuxna (Feldman *et al.*, 2004; Keuster *et al.*, 2006), och att de skador som uppkom hos barn oftare var mot huvud och ansikte (Feldman *et al.*, 2004). Keuster *et al.* (2006) menar att majoriteten av de hundbett som är riktade mot barn sker då hund och barn lämnas obevakade i hemmet.

Hundar kan vara en källa till flera zoonotiska infektioner. Några viktiga exempel är rabies, Echinococcus, Salmonella, Campylobacter och Cryptosporidium. Hos personer med nedsatt immunförsvar utgör zoonoser en särskild hälsorisk, och i den gruppen av människor ingår bland annat barn, gamla, gravida samt personer med AIDS eller andra immunosupprimerande sjukdomar (Robinson & Pugh, 2002; Stull *et al.*, 2013).

Ett annat problem som uppkommit på senare år är att det har uppstått andra motiv till hundäggande. Beverland *et al.* (2008) menar att det finns två olika motiv till att vara djurägare. Det ena är att man som djurägare uppskattar djuret som individ och det andra är att man har djuret som en statusmärkning. Författaren menar att det är mer populärt att äga vissa raser, och att människor betalar stora summor pengar för en ”speciell” typ av hund. I studien ges ett exempel på en populär blandning som döpts till ”Labradoodle” vilket är en blandning av labrador och pudel. Denna blandning har blivit oerhört populär och människor är beredda att betala mycket pengar för dessa hundar.

DISKUSSION:

Flera forskare tycks vara överens om att många ser hunden som en del av familjen och att hunden kan inta olika roller beroende på familjens sammansättning och ägarens behov (Knight & Edwards, 2008; Maharaj & Haney, 2014; Power, 2008). Detta gör hundägandet komplext och jag tror att det kan vara anledningen till att flera olika grupper och ålderskategorier av människor passar som hundägare. Enligt siffror från Statistiska centralbyrån (2012) fortsätter antalet hundar och hundägare att växa i Sverige. Detta tyder på att fler människor får upp ögonen för hunden som husdjur, vilket styrker mitt påstående. Dotson och Hyatt (2008) visar att kvinnor och barn har en starkare relation till sina hundar. Samtidigt visar andra forskare att det är fler kvinnor än män som äger en hund (Müllersdorf *et al.*, 2010). Detta kan tolkas som att kvinnor känner ett starkare behov av att ta hand om och knyta känslomässiga band till hunden. Att barn har en stark relation till hundar menar författaren kan bero på att barn antingen är mer öppna för att knyta an till andra arter eller att

det är en generationseffekt som uppkommit av att hunden idag intar en större plats i vårt samhälle än tidigare förut (Dotson & Hyatt, 2008).

Flera studier är överens om att djurägnande är kopplat till bättre hälsa. Müllersdorf *et al.* (2010) kunde bland annat se i sin studie att djurägare ägnade sig åt fritidsaktiviteter som påverkar hälsan positivt, men menar att resultaten inte berättar om det beror på att individen har ett sådant intresse eller om djurägarskapet spelar en stor roll i valet av aktiviteter. Utz (2013) såg också en bättre hälsa hos djurägare, men även hon är skeptisk till om den ökade fysiska aktiviteten verkligen beror på att ägaren aktivt tar hand om sitt djur, utan menar att det snarare beror på sociodemografiska skillnader. Brown och Rhodes (2006) såg ett tydligt samband mellan promenader och fysisk aktivitet hos djurägare jämfört med icke-djurägare. I motsats mot Utz (2013) och Müllersdorf *et al.* (2010) menar Brown och Rhodes (2006) att den ökade fysiska aktiviteten beror på att hundägare känner en skyldighet gentemot hundens välbefinnande. Serpell (1991) såg en minskad frekvens av generella hälsoproblem hos människor som fick en hund. De goda hälsoeffekterna kunde ses både efter en månad och efter tio månader. Detta resultat stärker Brown och Rhodes (2006) teorier kring att det faktiskt är hunden som ger de positiva hälsoeffekterna. Trots att forskare tycks vara oense om varför man motionerar sin hund, verkar de vara överens om att djurägare har en bättre fysisk hälsa. Oavsett anledningen tycker jag, med tanke på den ökande fetman i Sverige (Hagman & Samuelsson, 2012), att det är bra att människor motionerar mer. Jag tror att flera teorier kan stämma på grund av komplexiteten kring djurägnandet och att hundägnande kan fungera som motivation till någon som annars inte skulle ha motionerat samtidigt som den kan fungera som sällskap till den redan aktiva ägaren.

Det tycks finnas ett samband mellan kardiovaskulära sjukdomar och djurägnande. Studier har bland annat visat att djurägare har färre sjukhusbesök (Headey, 1999; Müllersdorf *et al.*, 2010), återhämtar sig oftare efter hjärtinfarkt (Friedmann *et al.*, 1980; Friedmann & Thomas, 1995) och att hundägnande kan minska stressen och sänka blodtrycket hos personer med hypertension (Allen *et al.*, 2001). Friedmann (1980) såg att djurägare hade större chans att överleva efter hjärtattack men diskuterar kring att resultaten snarare beror på skillnader i personlighet eller kondition mellan de som har djur och de som inte har djur, än att det beror på djuret i sig. Om man ser tillbaka på de hälsoeffekter som konstaterats finnas hos djurägare tycker jag inte att det ena behöver utesluta det andra. Hundägare rör sig mer och får mer fysisk aktivitet vilket gör att de har bättre förutsättningar efter en hjärtinfarkt. Att äga ett djur (hund eller katt) tycks kunna ha fördelar även på blodtrycket. Allen *et al.* (2001) studerade hur blodtrycket sänktes vid mental stress hos personer med hypertension som tilldelats en hundägarroll. Författarna menar att djurägnande kan påverka människors blodtryck, och det tyder på att djur kan vara en hälsosam hobby för människor som gillar djur. Allen *et al.* (2001) poängterar dock i sin studie att det är viktigt att komma ihåg att ett husdjur inte kan ersätta en behandling utan endast kan fungera som ett komplement till den medicinska behandlingen. Wright *et al.* (2007) studerade personer mellan 50 och 95 år där endast 30 % av de 1179 studiedeltagarna var djurägare, och kunde inte se att djurägnande oberoende kan förknippas med blodtryck. Studieresultatet visade snarare att djurägare var mer överviktiga och utförde mindre träning. På grund av studiernas utformning är de svåra att jämföra.

Behovet av mänsklig kontakt kan av naturliga skäl inte tillfredsställas av en hund. Relationen som finns mellan hund och människa tycks vara unik och det är svårt att jämföra med bandet som finns mellan två människor (Maharaj & Haney, 2014). Många studier har visat att hundägande kan minska känslan av ensamhet, men ännu viktigare är att hundägandet kan bryta isen och föra människor samman. Duvall *et al.* (2010) visade dock att hundägandet kan ha negativa effekter på den mänskliga sociala kontakten. Detta gäller hundägare med ett mycket starkt band till sin hund, och författarna menar att det kan bero på att man gärna låter hunden gå i första hand vilket kan göra att man själv blir mer och mer isolerad.

Hundens roll vid depression hos människor tycks inte vara helt klarlagd. Vissa studier har visat att hundar kan ha en positiv effekt vid depression, medan andra inte har kunnat se något samband. Flera forskare tycks dock vara överens om att effekterna som ses är individuella och många resultat har pekat på att det inte är djurägandet i sig som påverkar utfallet utan hur fäst individen i fråga är vid sitt djur (Clark Cline, 2010; Duvall Antonacopoulos & Pychyl, 2010; Garrity *et al.*, 1989). Cline (2010) visade att det framför allt var hos kvinnor och singlar som hundägandet associerades med lägre nivåer av depression. Som nämnt ovan är det också kvinnor som ofta har ett starkare band till sina hundar (Dotson & Hyatt, 2008). Detta visar att olika människor är olika fästa vid sina djur och att interaktionen man har med sin hund spelar en viktig roll i sambandet mellan depression och hundägande. Djurägande har också visat sig ha positiva effekter när man genomgår svåra situationer. Garrity *et al.* (1989) visade att sörjande äldre människor med en stark relation till sin hund fick socialt stöd av hunden och var mindre deprimerade. Andra har visat positiva hälsoeffekter hos hörselskadade (Guest *et al.*, 2006) och personer med AIDS (Siegel *et al.*, 1999) som fått en hund. Jag tror att det är hundens förmåga att ge oss trygghet (Knight & Edwards, 2008) som är en av anledningarna till att man kan se positiva hälsoeffekter av att äga ett djur.

Att spendera tid tillsammans visade på ett starkare band mellan hund och ägare. Ju mer finansiellt och emotionellt man investerar i sin hund, desto mer glädje upplever man av att äga en (Dotson & Hyatt, 2008). Jag tänker att detta är i likhet med den relation som finns mellan människa och människa. Man får en bättre kontakt med någon man spenderar mer tid med och alltså känner bättre. Detta resultat är i sig inget konstigt, men kanske något som bör reflekteras kring innan man kan påstå att hundägare mår bättre än icke-hundägare.

Hunden är en levande varelse med egen personlighet som måste behandlas med respekt samtidigt som den kräver uppfostran och gränser. Trots att människan och hunden har levt nära varandra i tusentals år är hundar som bits fortfarande ett problem i vårt samhälle. Studier har visat att barn har en större risk att bli bitna av hundar och Feldman *et al.* (2004) såg i sin studie att de skador barnen åsamkades oftare var mot huvud och ansikte. Detta gör problemet ännu större då trauma mot dessa regioner kan ge större skador och livslånga fula ärr. Keuster *et al.* (2006) visade att de flesta hundbett mot barn skedde i det enskilda hemmet av familjens egna hund. Detta tycker jag bör ses som en riskfaktor att ha i åtanke innan man skaffar en hund, trots att andra studier har visat att barn och djur kan bygga en stark relation (Dotson and Hyatt, 2008). En annan viktig aspekt som inte får glömmas bort är att barn testar gränser och

kan provocera fram en aggressiv respons hos hunden om den känner sig trängd eller skadas. Men även om hunden endast agerar i självförsvar kan barnen få allvarliga skador. Hundar och barn bör inte lämnas ensamma utan tillsyn av en vuxen.

Studier har visat att personer med AIDS som har husdjur löper en lägre risk att bli deprimerade (Siegel *et al.*, 1999), men samtidigt menar andra studier (Robinson & Pugh, 2002; Stull *et al.*, 2013) att personer med AIDS har en ökad risk att drabbas av zoonoser då de har ett nedsatt immunförsvar. Det känns svårt att avgöra om risken för zoonoser väger tyngre, eller om det är något som kan förbises för att en djurägarroll kan minska depressionen, och jag tror att det i slutändan är upp till varje individ att bestämma.

De resultat som tagits upp i detta arbete är spretiga och forskarna tycks inte vara eniga om hundens egentliga roll. En av orsakerna till detta tror jag kan vara att deltagarantalet oftast är begränsat till en mindre grupp människor, och det gör det svårare att applicera resultatet på hela befolkningen. I vissa studier har deltagarna tilldelats ett djur och i andra har man använt sig av människor som redan har ett djur. Oavsett metod är deltagarna i studien med frivilligt och det innebär att det endast är människor med ett intresse för djur som deltar. Detta gör att det redan här sker en selektion av människor vilket jag tror kan göra det svårare att dra slutsatser för hela populationen. En annan nackdel med studierna som tagits upp i det här arbetet är att många är uppbyggda med hjälp av frågeformulär eller intervjuer vilket ger en subjektiv bedömning kring djurägandet. Det gör att de resultat som tas upp grundar sig på människors åsikter och personliga upplevelser vilket gör det ytterligare svårt att dra slutsatser för hela befolkningen.

Slutsatsen av detta arbete är att hundäggande kan ha en positiv effekt på både den fysiska och psykiska hälsan, men att effekterna många gånger är individuella och att bandet mellan hund och människa verkar spela roll. Detta band kan byggas upp genom att man spenderar både tid och pengar på sin fyrfota vän. Hundägarskap i sig verkar inte påverka den fysiska hälsan, men kan skapa motivation som gör att man motionerar mer. För att kunna dra fler slutsatser inom området krävs fler studier med större deltagarantal som på ett objektivt sett kan mäta effekten av hundägarskap.

REFERENSLISTA

- Allen, K., Shykoff, B.E., Izzo, J.L., (2001). Pet Ownership, but Not ACE Inhibitor Therapy, Blunts Home Blood Pressure Responses to Mental Stress. *Hypertension* 38, 815–820.
- Berzon, D.R., Farber, R.E., Gordon, J., Kelley, E.B., (1972). Animal bites in a large city--a report on Baltimore, Maryland. *Am. J. Public Health* 62, 422–426.
- Beverland, M.B., Farrelly, F., Lim, E.A.C., (2008). Exploring the dark side of pet ownership: Status- and control-based pet consumption. *J. Bus. Res., Animal Companions, Consumption Experiences, and the Marketing of Pets: Transcending Boundaries in the Animal-Human Distinction* 61, 490–496. doi:10.1016/j.jbusres.2006.08.009
- Brown, S.G., Rhodes, R.E., (2006). Relationships Among Dog Ownership and Leisure-Time Walking in Western Canadian Adults. *Am. J. Prev. Med.* 30, 131–136. doi:10.1016/j.amepre.2005.10.007
- Clark Cline, K.M., (2010). Psychological Effects of Dog Ownership: Role Strain, Role Enhancement, and Depression. *J. Soc. Psychol.* 150, 117–131. doi:10.1080/00224540903368533
- Dotson, M.J., Hyatt, E.M., (2008). Understanding dog–human companionship. *J. Bus. Res., Animal Companions, Consumption Experiences, and the Marketing of Pets: Transcending Boundaries in the Animal-Human Distinction* 61, 457–466. doi:10.1016/j.jbusres.2007.07.019
- Duvall Antonacopoulos, N.M., Pychyl, T.A., (2010). An Examination of the Potential Role of Pet Ownership, Human Social Support and Pet Attachment in the Psychological Health of Individuals Living Alone. *Eur. J. Mark.* 23, 37–54. doi:10.2752/175303710X12627079939143
- Feldman, K.A., Trent, R., Jay, M.T., (2004). Epidemiology of Hospitalizations Resulting From Dog Bites in California, 1991–1998. *Am. J. Public Health* 94, 1940–1941.
- Friedmann, E., Katcher, A.H., Lynch, J.J., Thomas, S.A., (1980). Animal Companions and One-Year Survival of Patients after Discharge from a Coronary Care Unit. *Public Health Rep.* 1974- 95, 307–312.
- Friedmann, E., Thomas, S.A., (1995). Pet ownership, social support, and one-year survival after acute myocardial infarction in the Cardiac Arrhythmia Suppression Trial (CAST). *Am. J. Cardiol.* 76, 1213–1217. doi:10.1016/S0002-9149(99)80343-9
- Garrity, T.F., Stallones, L., Marx, M.B., Johnson, T.P., (1989). Pet Ownership and Attachment as Supportive Factors in the Health of the Elderly. *Anthrozoos Multidiscip. J. Interact. People Anim.* 3, 35–44. doi:10.2752/089279390787057829
- Guest, C.M., Collis, G.M., McNicholas, J., (2006). Hearing Dogs: A Longitudinal Study of Social and Psychological Effects on Deaf and Hard-of-Hearing Recipients. *J. Deaf Stud. Deaf Educ.* 11, 252–261. doi:10.1093/deafed/enj028
- Hagman, A., Samuelsson, C. (2012). Vi växer på bredden. *Välfärd*, 2012:104.
- Headey, B., (1999). Health Benefits and Health Cost Savings Due to Pets: Preliminary Estimates from an Australian National Survey. *Soc. Indic. Res.* 47, 233–243. doi:10.1023/A:1006892908532
- Hjärt-lungfonden (2014-08-27). *Hjärt och kärlsjukdomar*.
<http://www.hjart-lungfonden.se/Sjukdomar/Hjartsjukdomar/> [2015-03-20]
- Jackson, P.B., (1992). Specifying the Buffering Hypothesis: Support, Strain, and Depression. *Soc. Psychol. Q.* 55, 363–378. doi:10.2307/2786953
- Keuster, T.D., Lamoureux, J., Kahn, A., (2006). Epidemiology of dog bites: A Belgian experience of canine behaviour and public health concerns. *Vet. J.* 172, 482–487. doi:10.1016/j.tvjl.2005.04.024

- Knight, S., Edwards, V., (2008). In the Company of Wolves The Physical, Social, and Psychological Benefits of Dog Ownership. *J. Aging Health* 20, 437–455. doi:10.1177/0898264308315875
- Maharaj, N., Haney, C.J., (2014). A Qualitative Investigation of the Significance of Companion Dogs. *West. J. Nurs. Res.* 0193945914545176. doi:10.1177/0193945914545176
- Müllersdorf, M., Granström, F., Sahlqvist, L., Tillgren, P., (2010). Aspects of health, physical/leisure activities, work and socio-demographics associated with pet ownership in Sweden. *Scand. J. Public Health* 38, 53–63. doi:10.1177/1403494809344358
- Power, E., (2008). Furry families: making a human–dog family through home. *Soc. Cult. Geogr.* 9, 535–555. doi:10.1080/14649360802217790
- Power, E.R., (2013). Dogs and Practices of Community and Neighboring. *Anthrozoos Multidiscip. J. Interact. People Anim.* 26, 579–591. doi:10.2752/175303713X13795775536011
- Robinson, R.A., Pugh, R.N., (2002). Dogs, zoonoses and immunosuppression. *J. R. Soc. Promot. Health* 122, 95–98. doi:10.1177/146642400212200210
- Salmon, J., Timperio, A., Chu, B., Veitch, J., (2010). Dog Ownership, Dog Walking, and Children’s and Parents’ Physical Activity. *Res. Q. Exerc. Sport* 81, 264–271. doi:10.1080/02701367.2010.10599674
- Serpell, J., (1995). *The domestic dog : its evolution, behaviour and interactions with people.* Cambridge University Press, Cambridge.
- Serpell, J., (1991). Beneficial effects of pet ownership on some aspects of human health and behaviour. *J. R. Soc. Med.* 84, 717–720.
- Serpell, J.A., (2003). Anthropomorphism and Anthropomorphic Selection—Beyond the “Cute Response.” *Soc. Amp Anim.* 11, 83–100. doi:10.1163/156853003321618864
- Siegel, J.M., Angulo, F.J., Detels, R., Wesch, J., Mullen, A., (1999). AIDS diagnosis and depression in the Multicenter AIDS Cohort Study: The ameliorating impact of pet ownership. *AIDS Care* 11, 157–170. doi:10.1080/09540129948054
- Statistiska Centralbyrån (2012). *Hundar, katter och andra sällskapsdjur 2012.* <http://www.jordbruksverket.se/download/18.300b18bd13d103e79ef80002651/1370041057156/Resultatrapport+Hundar+katter+och+andra+s%C3%A4llskapsdjur+2012.pdf> [2015-03-20]
- Stull, J.W., Peregrine, A.S., Sargeant, J.M., Weese, J.S., (2013). Pet husbandry and infection control practices related to zoonotic disease risks in Ontario, Canada. *BMC Public Health* 13, 520. doi:10.1186/1471-2458-13-520
- Svenska Kennelklubben (2014-06-04). *Det här är SKK.* <http://www.skk.se/sv/om-skk/det-har-ar-skk/>
- Utz, R.L., (2013). Walking the Dog: The Effect of Pet Ownership on Human Health and Health Behaviors. *Soc. Indic. Res.* 116, 327–339. doi:10.1007/s11205-013-0299-6
- Wright, J.D., Kritz-Silverstein, D., Morton, D.J., Wingard, D.L., Barrett-Connor, E., (2007). Pet Ownership and Blood Pressure in Old Age. *Epidemiology* 18, 613–618.