



Eldre- og folkehelseminister Åse Michaelsen  
Helse- og omsorgsdepartementet

Oslo, 7. september 2018

## Innspill til folkehelsemeldingen, fra Norsk Kennel Klub

Norsk Kennel Klub (NKK) er hundeeiernes organisasjon. NKK består av 267 medlemsklubber og forbund med totalt over 90.000 medlemskap. Vi arbeider blant annet for å sikre hund og hundeeiers rettigheter i samfunnet. NKKs klubber, forbund og lokalavdelinger skaper aktivitet for svært mange mennesker.

Vi anslår at det er i overkant av 500 000 hunder i Norge, og at rundt en million mennesker lever med hund. Dette er mennesker som i stor grad drar nytte av helseeffektene det å ha hund gir.

### Hundehold forebygger fysisk og psykisk sykdom

Forskning slår fast at hundeeiere generelt har lavere blodtrykk og kolesterolnivå enn personer som ikke har hund. Funn tyder på at de som har kjæledyr eller tilgang til kontakt med dyr under eksponering for stress, har lavere blodtrykk sammenlignet med mennesker som ikke har slik kontakt<sup>1</sup>.

Folkehelsedirektoratet konstaterer at fysisk aktivitet fremmer helse, gir overskudd og er et viktig og veldokumentert virkemiddel i forebygging og behandling av over 30 ulike diagnoser og tilstander. Ifølge deres uttalelser foreligger det overbevisende dokumentasjon om en rekke helsegevinster ved regelmessig fysisk aktivitet i alle aldersgrupper.

### Voksne og eldre

Folkehelsedirektoratet anbefaler at voksne bør være i moderat aktivitet i minst 150 minutter hver uke. Det er trygt å si at landets over 500 000 hunder bidrar til å oppfylle dette målet for svært mange mennesker. Hunden motiverer eieren til fysisk aktivitet, fordi en hund må følges ut på tur flere ganger om dagen. Ansvarlige hundeholdere vil imøtekomme dyrets behov for bevegelse, og får da samtidig selv en helsegevinst ved å følge hunden ut i aktivitet.

Regelmessige turer kan blant annet redusere risikoen for slag med 50 %, og vil ha stor betydning for hjerte- og lungefunksjon hos mennesker som er 60 år eller eldre. Det finnes også tall som viser lavere forekomst av hoftebeinsbrudd hos eldre som går daglige turer – noe eldre med hund vil gjøre. Den økte fysiske aktiviteten som medfølger hundehold vil også i seg selv redusere sjansene for depresjon, samt demens hos kvinner og menn. Fysisk aktivitet sammen med hund vil dermed gi klare gevinster for både fysisk og mental helse.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Kilde: Domestic dogs and human health, Deborah L. Wells, British Journal of Health Psychology, Volume 12, Issue 1, pages 145–156, February 2007.

<sup>2</sup> Kilde: In the Company of Wolves: The Physical, Social, and Psychological Benefits of Dog Ownership. Sarah Knight, PhD. Victoria Edwards, PhD. University of Portsmouth, UK.



Besøksadresse:  
Nordåsveien 5  
1251 Oslo

Postadresse:  
Postboks 52 Holmlia  
1201 OSLO

Sentralbord: 21 600 900

Organisasjonsnummer: 937 125 577 MVA  
Kontonummer: 1600.40.39983

*Hund til  
nytte og glede*

## Barn og unge

Fysisk aktivitet er viktig for barns nåværende og fremtidige helse, og hundehold er en svært effektiv måte å aktivisere barn og unge. Barn i familier med hund tar ofte en aktiv rolle i omsorgen av hunden og bruker naturen i stor grad. Barn og unge med hund vil som følge av dette kunne være mindre utsatt for fedme, depresjon og stress.

## Forebygger ensomhet

I tillegg til å gi eierne bedre fysisk helse, stimulerer hundehold også til sosial omgang. Ensomme mennesker, og mennesker som sliter psykisk på ulike områder har stor glede av hund. Hunden gir selskap i seg selv. I tillegg må som sagt hundeeiere luften hunden, og mennesker som har utfordringer i sosiale sammenhenger, kommer da automatisk i kontakt med andre mennesker ved at de går ut. Samtidig uttrykker disse menneskene ofte at det er mindre skummelt å møte andre når hunden er med, fordi man da har et naturlig samtaleemne og en trygg partner med seg i situasjonen. Norsk Kennel Klub har flere eksempler på personer som har ytret at hunden har vært helt avgjørende for å gi dem et meningsfullt og godt liv.

Å ha en hund i dagliglivet forebygger sykdom, og sparer dermed samfunnet for store kostnader til behandling. NKK ønsker at sentrale myndigheter i større grad legger til rette for hundehold, for å gjøre det enklest mulig for mennesker å ha hund.

Norsk Kennel Klub mener ikke at myndighetene skal oppfordre alle til å skaffe seg hund, men det kan vurderes å benytte hundehold som ett mulig tiltak som kan fungere som behandling av livsstilssykdommer uten bruk av medisiner. Således anbefaler vi at man ser på muligheten for å la hundehold inngå som et mulig tiltak i grønn resept-ordningen. Dersom pasienter blir anbefalt å ha hund, også har mulighet til å søke om støtte til hundeholdet, ville grupper som i dag ikke har økonomisk mulighet til hundehold (kostnadsramme 1000-1500 kr måneden) også kunne dra nytte av helsefordelene hundehold gir.

## Frivillighet og inkludering gjennom organisert lavterskelaktivitet med hund

NKKs klubber, forbund og lokallag organiserer flere tusen frivillige, som skaper aktivitet og bygger sosialt felleskap. Dette er ofte lavterskeltilbud, hvor alle er velkomne til å delta. Med hunden som bindeledd spiller det ingen rolle hva din økonomiske eller sosiale status er ellers, her stiller alle likt.

Ensomhet, isolasjon og utenforskap øker risikoen for både fysiske og psykiske helseproblemer. Vi vet at frivilligheten har en viktig rolle i å inkludere de som trenger det mest, og på den måten bidra til å motvirke ensomhet og sosial isolasjon. Det at folk engasjerer seg og tar ansvar i nærmiljøet, bidrar til å bygge felleskap og redusere ensomhet. Frivilligheten skaper glede, trivsel, tilhørighet og fremmer både fysisk og psykisk helse.

## Barn og unge

Det frivilligheten skaper er helt unikt. Et eksempel er det norske forskningsprosjektet «Aktiv med hund» i regi av Universitet i Agder<sup>3</sup>. Prosjektet dokumenterer helsegenvidstene for barn, når fysisk aktivitet kombineres med kontakt med hund. I denne studien fikk barn som i utgangspunktet var lite aktive, regelmessig fysisk aktivitet og kontakt med hund ved å være med Arendal og omegn hundeklubb på klubbens agility-samlinger. Barna omtalte hunden som en venn, gledet seg til aktiviteten og til å treffe «sin» hund. For barn kan et dyr fremstå som et ikke-krevende individ som ikke dømmer eller vurderer barnets prestasjoner, men er der som en støtte og venn. Prosjektet var en stor suksess, og etter forskningsperiodens slutt ønskes alle barna å fortsette med aktiviteten. Det ble derfor arrangert flere treff i ettertid. Dette er dermed et godt eksempel på hvordan frivilligheten kan bidra til å bedre barns helse.

---

<sup>3</sup> [https://static.sykepleien.no/sites/default/files/publication-pdf/ble\\_mer\\_aktive\\_med\\_hund.pdf?c=1455192414](https://static.sykepleien.no/sites/default/files/publication-pdf/ble_mer_aktive_med_hund.pdf?c=1455192414)

Det er essensielt å opprettholde driften av hundeklubber som skaper tilbud og aktiviserer barn, eldre og andre. Det bør derfor være enkelt å få støtte til drift av lokale lag og foreninger slik at denne typen aktivitet kan satses på.

Sentrale myndigheter er positive til frivilligheten, og det settes årlig av en rekke midler. Norsk Kennel Klub opplever dessverre at det kan være vanskelig å nyttiggjøre seg disse midlene. Vi har derfor et ønske om at det heller settes av egne midler til lavterskeltilbud, hvor formålet er å gi støtte til drift av lokale lag og foreninger slik at disse kan bruke sin erfaring til å skape aktivitetstilbud for folk flest. Vi mener det er viktig at frivilligheten enkelt skal kunne nyttiggjøre seg midler som er ment til å fremme folkehelsen, fordi frivillig innsats er en svært billig måte å gi bedre folkehelse.

### Universell utforming

For å gi folkehelsen et løft, mener NKK at det bør legges bedre til rette for at personer med hund kan bruke skog og mark gjennom gode gangveier, merkede stier, skiløyper og tilrettelagte møteplasser i lokalmiljøet. Kommunepolitikere bør også oppfordres til å innføre så få lokale båndtvangsbestemmelser som mulig. Ved å tilrettelegge for hund og hundeeiere, vil flere benytte seg av tur og rekreasjonsområder, og dermed få en helseeffekt.

Ved å ha store og oversiktlige turveier, minsker man sannsynligheten for konflikt mellom ulike grupper som ferdes i naturen. Det må være plass til både syklist, løpende og gående med hunder. Gjør vi det lettere å ferdes sammen, legger vi samtidig bedre til rette for at folk kan og vil komme seg ut og møtes innenfor sine interesseområder og muligheter.

Om vinteren må fortau og turveier brøytes og ryddes for is, slik at folkehelsen skal kunne blomstre også gjennom denne årstiden. Når kommuner og frivillige kjører opp skiløyper både for klassisk og skøyting på ski, bør de også oppfordres til å lage traseer for folk som vil ut å gå, alene eller med hunden sin.

### Friområder for hund og eier

Det bør etter NKKs mening også prioriteres å opprette egne hundeparker og hundeskoger. Dette er områder med ulik størrelse og beliggenhet, som er fritatt for båndtvang, og hvor hunden har førsteprioritet. Ved å opprette slike områder i nærmiljøet, gir man et naturlig samlingspunkt hvor mennesker med hund kan møtes og bygge relasjoner. Under «tiltak» i Stortingets handlingsplan for friluftsliv som er utarbeidet av Regjeringen, står det at sentrale myndigheter skal: «*Oppfordre kommunene til å tilrettelegge egne områder for trening/aktivitet med hund*»<sup>4</sup>. Dette bør også inkluderes i Folkehelsemeldingen, da denne typen områder i stor grad er med på å bygge folkehelse.

Friluftsliv i hverdagen krever plass i nasjonal, regional og kommunal planlegging. Friluftsmeldingen<sup>5</sup>, som er utarbeidet av Klima- og miljødepartementet, understreker viktigheten av nettopp dette gjennom å oppfordre kommuner til å sikre og fremme lokal grønnstruktur og bynære friluftsområder i juridisk bindende areal- og samfunnsplaner.

---

<sup>4</sup> <https://www.regjeringen.no/contentassets/ce805bbda07b40d184115b512d1c0de0/t-1564.pdf>

<sup>5</sup>

<https://www.regjeringen.no/contentassets/9147361515a74ec8822c8dac5f43a95a/no/pdfs/stm201520160018000dddpdfs.pdf>

## Oppsummerende punkter

- Hundeeiere generelt har lavere blodtrykk og kolesterolnivå enn personer som ikke har hund. Gjennom flere daglige turer med hunden, er hundeeiere fysisk aktive. Fysisk aktivitet fremmer helse, gir overskudd og er et viktig og veldokumentert virkemiddel i forebygging og behandling av over 30 ulike diagnoser og tilstander.
- Daglige lufteturer med hund stimulerer til sosial omgang. Ensomme mennesker kommer seg ut, og får lettere kontakt med andre. Å ha hund kan således bidra til å motvirke depresjon og stress og forbedre psykisk helse.
- Frivillig innsats er et viktig satsningsområde for å nå målet om bedring i folkehelsen. Norsk Kennel Klubs klubber organiserer flere tusen frivillige, som gjennom mange ulike tiltak aktiviserer og sosialiserer mennesker i alle aldre, og fra alle samfunnslag. Det frivillige apparatet må derfor satses på og det må legges til rette ordninger for økonomisk støtte til slike lavterskeltilbud.
- I regjeringens handlingsplan for friluftsliv står det at landets kommuner skal oppfordres til å tilrettelegge egne områder for trening og aktivitet med hund. Slike områder vil også være et bidrag til folkehelsesatsningen, og bør dermed inkluderes i folkehelsemeldingen.

## Ønskede tiltak i folkehelsemeldingen

1. Vurdere å ta inn hundehold som tiltak i legenes grønn resept-ordning, øke oppmerksomheten hos behandlere på medisinfri behandlingsmetode. Vurdere støtteordning for dem som får dette anbefalt.
2. Tilrettelegge for at aktivitetsmidler også kan tildeles lavterskeltilbud for aktivitetsskapende og sosialiserende aktiviteter gjennom lokale klubber, herunder hundeklubber.
3. Oppfordre kommunene til å tilrettelegge for hundehold ved reduksjon i lokal båndtvang, bedre tilrettelegging for ferdsel med hund der andre ferdes og opprettelse av hundeparker/hundeskoger/friområder for hund.

Med vennlig hilsen  
Norsk Kennel Klub



Marianne Ono Njøten  
Konstituert Administrerende direktør