



Het verminderen en/of voorkomen van stress bij uw kat

Chronische stress is schadelijk voor katten en kan leiden tot diverse gezondheidsproblemen en gedragsproblemen. Het verminderen en/of voorkomen van stress bij uw kat zal wat van uw tijd en aandacht vragen, maar het resultaat zal een gelukkiger en gezondere kat zijn! Deze brief biedt u informatie over stress als belangrijk en veel voorkomend probleem bij de kat.

Heeft uw kat stress?

Hoeveel de meeste katteneigenaren ook van hun dier houden, bijna iedere kat woont in een situatie waar niet wordt voldaan aan alle behoeften van de kat, met als gevolg dat de kat stress ondervindt. Onvoorspelbare en oncontroleerbare situaties zoals vreemde of harde geluiden, het niet hebben van een rustige slaap- en schuilplaats, het niet kwijt kunnen raken van energie, onprettige kattenbakomstandigheden, nieuwe dieren of mensen in huis ... het kan allemaal leiden tot stress. Niet bij iedere kat is echter duidelijk te zien dat er sprake is van stress. Onderstaand volgen enkele punten waar u op kunt letten.

De **lichaamshouding** kan veel verraden: het in borst-buikhouding liggen met de voorpootjes recht onder de schouders en de schouders opgetrokken betekent dat de kat zeer alert is en ieder moment weg kan springen Dit is dus géén ontspannen houding! **Favoriete plaatsen in huis** kunnen ook veelzeggend zijn. Zit uw kat veelal bovenop hoge kasten, dan betekent dit dat de kat zich op de grond niet veilig en relaxed voelt. Mogelijk is deze ruimte geclaimd door een ander dier in huis of ervaart de kat teveel onrust veroorzaakt door mens of dier. Katten die zich terugtrekken op zolder of op de slaapkamer doen dit meestal ook niet omdat het daar nou eenmaal zo lekker ligt! Hoe uw kat **reageert op mensen in huis** is belangrijk om te observeren: zoekt uw kat toenadering of worden bepaalde personen uit de weg gegaan en verandert de houding of het gedrag van uw kat in de aanwezigheid van bepaalde personen? Hoe is de **respons op andere katten of andere dieren in huis**? Hebben ze weleens ruzie met elkaar, tolereren ze elkaar stilzwijgend of vormen ze echt een eenheid? Onderlinge agressie tussen katten in huis kan heel passief en subtiel zijn en toch veel stress opleveren, zo kan alleen al het op afstand staren door een kat voldoende zijn om uw kat een zeer onveilig gevoel te geven. Dit gedrag is voor eigenaren soms nauwelijks zichtbaar! Veel katten ondervinden stress van **veranderingen in huis**: meubels verplaatsen, verven, verbouwen, verhuizen, een scheiding, de komst van een baby, een klein kindje dat opeens gaat lopen en achter de kat aan gaat, een nieuwe buurkat die door de tuin

heen loopt etc. etc. Chronische stress kan leiden tot **gezondheidsproblemen** zoals frequent terugkerende blaasontsteking (zonder bacteriële oorzaak) en kaalheid door overmatig poetsgedrag, twee veel geziene aandoeningen. Stress kan ook een heel scala aan **gedragsproblemen** tot gevolg hebben. Sproeien, het doen van de behoefte naast de bak, vernielzucht en agressie naar mens of dier zijn slechts enkele voorbeelden.

Basisbehoeften van uw kat

Om stress te voorkomen dient in alle onderstaande basisbehoeften te worden voldaan. Als u meerdere katten in huis heeft, dan zult u moeten voorzien in alle behoeften per "groep" katten. Twee of meer katten die alles samen doen - tegen elkaar aan slapen, tegelijk uit één bakje eten, elkaar wassen etc. - worden beschouwd als één groep. Zij zullen er geen moeite mee hebben een voerbak of kattenbak te delen, mits goede hygiëne natuurlijk wel gehandhaafd wordt. Katten hoeven niet vechtend gezien te worden om te kunnen bepalen dat ze niet tot dezelfde groep behoren! Het kan zijn dat ze elkaar redelijk tolereren, maar als ze niet samen slapen/eten/wassen, dan vormen ze afzonderlijke groepen. Katten die niet tot dezelfde groep behoren, weigeren vaak om dezelfde kattenbak te gebruiken. In het territorium van iedere kat in huis moeten dan ook een voer- en drinkbakje, kattenbak, slaapplek, schuilplek, krabpaal en speeltjes aanwezig zijn.

Voeding

Een rustige plaats, ver van de kattenbak is ideaal voor plaatsing van de voerbak. Indien meerdere "groepen" katten in huis aanwezig zijn dan is het verstandig om voer op verschillende locaties, dus in de verschillende territoria, aan te bieden en ervoor te zorgen dat er een ontsnappingsmogelijkheid is naar een andere ruimte. Voedsel verstoppert in commerciële of zelf gefabriceerde speeltjes wordt vaak zeer gewaardeerd! Het zorgt voor beweging, tijdverdrijf en bevredigt voor een deel de behoefte van het jagen.

Drinkwater

Veel katten drinken in huis vaak weinig en dat is jammer, aangezien voldoende drinken de kans op (stressgerelateerde) urinewegproblemen reduceert. De meeste katten vinden een standaard drinkbakje waar hun snorharen de rand raken niet prettig. Ze houden van water dat lekker smaakt, water dat beweegt of water dat ze kunnen onderzoeken ... drinkt uw kat uit de kraan, de douchebak, de vaas of uit uw glas, wees dan niet verbaasd. Bied uw kat opties om water op een leuke en/of lekkere manier binnen te krijgen, een waterfontein is hiervan een goed voorbeeld, maar u kunt water ook smakelijker maken door het afgekoelde en zoutloze kookvocht van kip of vis aan te bieden.

Kattenbak

Katten zijn kritische toiletbezoekers ... een schone of vieze bak, het type grit, met of zonder overkapping, locatie (plaats ten opzichte van voerbakje of drinkbak, plaats in drukke huiskamer of locatie waar buurkat recht naar binnen kijkt), het maakt allemaal uit. Daarnaast is de rangorde tussen katten in huis van belang. De bekende stelregel voor het aantal benodigde kattenbakken: "het aantal katten in huis + 1" is niet geheel correct. Belangrijker is het om te kijken naar het aantal "groepen" in huis en dat iedere groep in huis minstens één kattenbak in zijn territorium heeft. Zo kunnen bijvoorbeeld twee kattenbakken prima volstaan in een huis met drie katten, mits deze katten tot één groep behoren. Naast een verminderde kans op het ontstaan

van stress gerelateerde blaasontsteking zorgen prettige kattenbak omstandigheden ervoor dat ook de kans op andere urinewegproblemen sterk afneemt. De urine zal zich namelijk veel minder lang in de blaas bevinden dan bij katten die de gang naar de kattenbak liefst zo lang mogelijk uitstellen.

Slaapplaats & schuilplaats

Iedere kat heeft een veilige en rustige slaapplaats nodig en een plaats om zich terug te trekken en daarmee te "schuilen" voor mens, dier en omgeving (bijvoorbeeld geluid van onweer). Een simpele kartonnen doos volstaat al als schuilplaats.

Ontsnappingsroute

Voor een kat is het extreem stressvol om het gevoel te hebben in een hoek te worden gedreven en niet weg te kunnen. Daarom moet worden voorzien in ontsnappingsroutes vanaf de locatie van onder meer voer- en drinkbak, kattenbak en slaapplaats. Hierbij kan worden gewerkt in drie dimensies, dus ook omhoog en omlaag, door planken aan de muur of (krab)palen.

Activiteit

Verveling kan ook tot stress en gedragsproblemen leiden. Katten moeten actief bezig zijn om hun energie kwijt te raken en verveling te voorkomen. Buitenkatten regelen dit vaak door zich buiten uit te leven, maar heeft u een binnenkat, dan is er meer werk nodig. Speel met uw kat, biedt voerpuzzels of -ballen aan en voldoende andere speeltjes op verschillende plaatsen in huis. Laat deze speeltjes niet weken liggen, maar wissel ze frequent, zodat ze interessant blijven. Daarnaast is de aanwezigheid van een krabpaal essentieel.

Sociale interactie

Iedere kat heeft sociale interactie nodig. Dit betekent echter niet perse in de vorm van een andere kat, juist in tegendeel! Veel mensen denken hun kat een groot plezier te doen door een andere kat als speelkameraadje aan te schaffen. Jammer genoeg valt het resultaat in veel gevallen tegen: niet noodzakelijkerwijs in de vorm van gevechten, maar vaak door een onderlinge verdeling van het huis, waardoor verschillende territoria in huis ontstaan. Het gevolg is stress, aangezien andermans territoria regelmatig moeten worden doorkruist voor het bereiken van de kattenbak, de voerbak of het kattenluikje. Veel van de stressklachten die worden gezien zijn dan ook gevolg van het samen "moeten" leven van twee of meer katten die geen goede band vormen. Het contact met u als eigenaar door middel van spelen/aaien/praten wordt meestal als veel prettiger ervaren! Besteed daarom voldoende aandacht aan uw kat, dat zal worden beloond!

Introductie van een nieuwe kat

Besluit u tot het houden van meerdere katten dan gaat dat vaak het beste als het gecastreerde broers of zussen zijn. Als u toch een nieuwe kat aanschaft, laat u dan goed voorlichten over hoe u deze kat het beste in huis kunt introduceren. Het zomaar bij elkaar plaatsen van de katten is in de meeste gevallen geen goed idee! Allereerst zullen ze aan elkaars geur en misschien geluid moeten wennen, nog zonder dat ze elkaar zien. Pas later kan worden overgegaan tot het punt waarop de katten elkaar wel kunnen zien, maar nog niet kunnen aanraken. Dit kost wat tijdelijke verbouwwerkzaamheden in huis, maar geeft de beste kans op een juiste introductie van de nieuwe kat en hopelijk de vorming van een goede band tussen de katten.

Therapie

Voorzie in alle basisbehoeften

De eerste stap om uw kat vrij van stress te krijgen en/of te houden is door te voorzien in alle bovenstaande basisbehoeften. Heeft u meerdere katten in huis, dan zult u moeten voorzien in alle behoeften per "groep" katten. Ga stuk voor stuk na of in uw huis de omstandigheden kunnen worden geoptimaliseerd. Soms kan een hele kleine verandering al een wereld van verschil maken voor uw kat!

Elektronisch kattenluik

Komt de buurkat regelmatig bij u op bezoek en is dit voor zowel u als uw kat ongewenst, dan kunt u een elektronisch kattenluik plaatsen. Een vereiste hiervoor is dat uw kat een chip heeft - dit kattenluikje werkt namelijk op basis van de barcode van de chip. Zo kunt u instellen welke gechipte katten het luik mogen passeren.

Trainen: desensitisatie & counterconditionering

Hiermee wordt bedoeld dat de kat door speciale training minder gevoelig wordt gemaakt en kan leren dat bepaalde gebeurtenissen, dieren of personen niet eng zijn, maar juist leuk.

Een voorbeeldje vanuit het perspectief van een hondeneigenaar omdat dit de techniek goed illustreert: een hond is sinds een pijnlijke gebeurtenis bij de dierenarts, waarbij ook het baasje zeer nerveus was, doodsbenuwd voor de dierenarts, wil niet meer de praktijk in en staat bibberend op de onderzoekstafel. Om de gang naar de dierenarts (weer) leuk te maken zal nu flink wat moeten worden veranderd! Een eerste stap is het vaker uitlaten en het doen van het favoriete spelletje dicht in de buurt van de dierenarts. Het naar binnen lopen in de praktijk om een lekker koekje te (laten) geven en vervolgens weer weg te lopen is een tweede stap die best een aantal dagen of weken mag duren. Daarbij geldt dat hoe relaxter het baasje is hoe relaxter de hond! De favoriete beloning of het leukste speeltje meenemen voor de momenten voorafgaand, tijdens en direct na het dierenartsbezoek zorgt ervoor dat de hond steeds minder gestresst zal worden bij de dierenarts (desensitisatie) en het totale bezoek niet meer als onprettig zal beleven, maar juist als een leuk uitje (de hond is dan gecounterconditioneerd).

Voor een kat kan het bijvoorbeeld zijn dat de komst van een baby in huis heeft geleid tot stress bij de kat, met ziekteverschijnselen of gedragsproblemen tot gevolg. Zo is er bijvoorbeeld opeens veel meer lawaai en is er nauwelijks meer aandacht voor de kat! Veranderingen in huis zijn in dat geval nodig om ervoor te zorgen dat de kat de baby als iets leuks gaat zien. Meer aandacht aan de kat besteden, een extra rustige (schuil)plaats voor de kat creëren, de kat belonen met spel, aaien of brokjes zodra de kat zich in de buurt van de baby bevindt zijn voorbeelden om de kat te desensitiseren en te counterconditioneren.

Kattenferomonen

Als eerste en minst invasieve therapie kunnen kattenferomonen worden gebruikt. Dit zijn geurstofjes die katten wel, maar mensen niet kunnen ruiken en die een rustgevend effect hebben. Het is een kopie van de feromonen die door katten worden uitgescheiden zodra ze zich comfortabel en veilig voelen. Ze bestaan onder andere in de vorm van een verdampert die in het stopcontact kan worden geplaatst.

Voedingssupplementen

Deze natuurlijke supplementen hebben een rustgevend effect op de kat. Niet bij iedere kat resulteert het in de gewenste stressreductie, maar het is verstandig eerst deze middelen te gebruiken alvorens naar andere medicatie te grijpen. Daarnaast bestaan diervoeders die een kalmerend effect hebben door werkzame stoffen zoals onder andere alfa-casozepine. Waarschijnlijk is de combinatie met de kattenferomonen het meest ideaal.

Medicatie

Bij zeer stressgevoelige dieren kan het uiteindelijk nodig zijn om gedurende een bepaalde periode medicatie in te zetten (bijvoorbeeld Paroxetine of het antidepressivum Clomipramine). Het inzetten van medicatie zonder de oorzaken aan te pakken is echter niets meer dan symptoombestrijding en er wordt dan ook voorzichtig met het gebruik van deze middelen omgesprongen! Het voorzien in alle basisbehoeften, het trainen van de kat in het minder eng of zelfs leuk vinden van zaken en het gebruik van kattenferomonen en voedingssupplementen dient altijd vooraf te gaan aan het inzetten van medicatie!

Herplaatsing

Een enkele keer is herplaatsing van de gestresste kat of van de kat die de stresssituatie veroorzaakt de enige oplossing. Voordat tot deze drastische maatregel moet worden overgegaan is het echter heel verstandig om een gedragsdeskundige te raadplegen. In een groot aantal gevallen bestaan namelijk wel degelijk oplossingen!

Last update: October 2014

Copyright: VetVisuals® International