

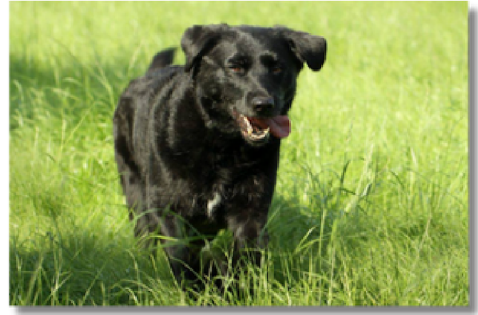


Syllabus Super Senior Het Goud in Grijs



Module 1

Introductie



In deze eerste module beginnen we met een overzicht van wat we mogelijk kunnen waarnemen als onze hond ouder wordt. We vergelijken honden- en mensen leeftijd, en we kijken naar ouder worden vanuit een ander perspectief: de Traditionele Chinese Diergeneeskunde (TCD).

We bespreken een paar aandachtspunten waarbij preventieve zorg erg belangrijk is, zelfs onmisbaar om problemen in een vroeg stadium op te sporen.

Verder kijken we wat dieper naar de relatie tussen ouder worden en mogelijk pijn ervaren. Je krijgt handvaten om beter te kunnen inschatten of er iets aan de hand is, en ik leg je uit waarom juist jij, als degene die dagelijks met je hond leeft, daar een hele belangrijke rol in kunt spelen. Dit geeft je een raamwerk om indien nodig in gesprek te gaan met andere zorgverleners, zoals de reguliere dierenarts, maar ook dierfysiotherapeuten, balans- en coördinatie trainers etc.

Deze module is een overzicht, en een goede kennismaking met de opzet van de cursus.

Module 2

Aanraken



In deze module gaan we beginnen met onze hond op een heel bewuste manier aan te raken. We raken allemaal dagelijks onze honden aan, we aaien, knuffelen en we kroelen, vaak zonder erbij stil te staan wat we doen. Daar gaan we verandering in brengen, want aanraken kan zoveel meer zijn als we bewust stil staan bij wat we doen. Je zou kunnen zeggen: we gaan aaien met intentie.

Maak je geen zorgen, je hoeft geen spieren, pezen en botten uit je hoofd te leren, juist niet. Ik laat je wel een aantal anatomische oriëntatie punten zien, zodat je weet waar je ongeveer moet zijn op het lichaam van je hond. Verder maken we gebruik van de fascia, het onderhuidse bindweefsel. Wat dat precies is, en hoe belangrijk het is, ga je in deze module leren.

De technieken die ik je aanreik zijn allemaal heel erg simpel te doen, je hebt er geen enkele ervaring voor nodig. Als je kunt aaien – en dat kunnen we allemaal – kun je de technieken uit deze module leren.

Naast de heerlijke ontspanning die je je hond met deze module kunt geven zul je merken dat je band met je hond door deze manier van aanraken enorm verdiept wordt. Zoals een cursist zei: “Dat mijn hond me om een sessie komt vragen had ik nooit verwacht. Het is mijn rustpunt geworden, en deze manier van samenzijn is onbetaalbaar!”

Module 3

Bewegen



In deze module gaan we kijken naar goed bewegen, en wat daarvoor nodig is.

Onze honden hebben beweging nodig, maar hoeveel en hoe kan wel veranderen als ze ouder worden. Er kunnen ook ongemerkt gewoontes en patronen insluipen die op de langere termijn niet bevorderlijk zijn voor makkelijk bewegen. En dat is wat we willen bereiken: dat onze hond zo lang mogelijk makkelijk kan blijven bewegen.

Maar dat is niet alleen een kwestie van spieren, pezen en banden, het zenuwstelsel speelt daar ook een belangrijke rol bij. Dat komt uitgebreid aan de orde.

Verder krijg je een aantal oefeningen die je met je hond kunt doen. Deze oefeningen zijn voor zowel de spieren en de gewrichten, alsook voor het zenuwstelsel. Sommige oefeningen lijken heel simpel, maar vergis je niet in de impact die ze kunnen hebben. De kracht zit juist in hele basale dingen!

Je krijgt alles uitgebreid uitgelegd met filmpjes, die je net zo vaak terug kunt kijken als je wilt. Ook zijn er geschreven instructies om het op je gemak te lezen. Je kunt met deze oefeningen heel makkelijk een eenvoudig en leuk fitnessprogramma voor je hond maken, wat niet meer dan een paar minuten per dag hoeft te kosten.

Aan het eind van deze module heb je een dieper begrip van het hoe en waarom van beweging, en heb je eenvoudige maar effectieve oefeningen tot je beschikking om de spieren en de coördinatie van je hond actief te houden.

Module 4

Verrijking



Dit is mogelijk wel één van de leukste modules uit de cursus!

We gaan het hebben over wat verrijking eigenlijk is, en waarom het belangrijk – en leuk! – is om ons ermee bezig te houden.

Het effect van het aanbieden van extra activiteiten gaat namelijk veel verder dan “alleen maar” extra spelletjes, of gebruik maken van een snuffelmat (hoewel dat er zeker bij kan horen).

Diverse vormen van verrijking stimuleren de vorming van extra zenuwverbindingen in de hersenen, en daar kun je er niet genoeg van hebben!

Daarnaast heeft de hele cascade aan *feel good* hormonen die vrij komen bij verschillende activiteiten een heel fijn effect op het lichaam en het welbevinden van onze hond.

Daar ga je allemaal meer over leren, en we doen je een aantal suggesties aan de hand voor verschillende dingen die je kunt doen. Er is nog veel meer mogelijk, en als je hier eenmaal bewust mee bezig gaat zul je zien dat je steeds meer ideeën voor leuke nieuwe dingen krijgt.

Sommige cursisten kunnen geen bouwmarkt of speelgoedwinkel meer doorlopen zonder overal een hondenspel in te zien! Waarschuwing: deze module kan verslavend werken 😊

Module 5

Voeding en supplementen



Dit is een hele grote module, met heel veel informatie. Over voeding valt ook heel veel te zeggen!

We geven wat achtergrond over hoe er in de Traditionele Chinese Geneeskunde naar voeding wordt gekeken, en hoe we dat kunnen inzetten als er dingen veranderen voor onze ouder wordende hond.

We leggen uit wat oxidatieve stress is, en hoe we daar met de keuze van voedingsmiddelen heel veel aan kunnen doen. We bespreken een aantal veel gebruikte supplementen, en de zin (of niet) ervan.

Ook de rol van de darmflora komt aan de orde, en hoe we die kunnen ondersteunen. Verder bespreken we welke menselijke voedingsmiddelen niet veilig zijn, en welke juist superfoods zijn die we heel graag gebruiken.

Er zijn vier submodules die dieper ingaan op wat voeding op celniveau is, de verschillende soorten hondenvoer die er op de markt zijn, en de informatie die we op de verpakking kunnen vinden.

Aan het eind van deze module weet je veel meer over voeding en wat het in het lichaam kan doen. Je hebt simpele tips over kleine dingen die je kunt doen die veel impact hebben. De informatie in deze module is voor iedereen nuttig, of je nou brok of blik voert, of verse en/of rauwe voeding geeft.

Module 6

Artrose



In deze module gaan we dieper in op een heel veel voorkomende aandoening bij oudere honden: artrose.

Artrose is een complex ziektebeeld, waar veel meer bij komt kijken dan “simpele slijtage”. Het begin van artrose gebeurt heel vaak al op jonge leeftijd: er wordt geschat dat 40% van de honden boven de 2 jaar al beginnende artrose heeft!

We gaan dieper in op pijn en hoe pijn waargenomen wordt, hoe dat tegen ons kan werken, maar ook hoe we daar gebruik van kunnen maken om therapeutisch in te grijpen.

We ontkrachten een veel voorkomend misverstand, en we gaan in op een aantal maatregelen die we kunnen nemen. Veel van deze maatregelen kunnen we al preventief nemen, en dat geeft ons de kans het ontstaan van artrose op zijn minst te vertragen, en mogelijk ook de ernst te verminderen.

Ook in deze module komen een aantal veel gebruikte supplementen aan de orde, en de rol van pijnstillers wordt besproken.

Een belangrijke conclusie van deze module is: als je merkt dat je denkt “hij wordt nu toch echt ouder”, leg je daar dan niet zomaar bij neer. Ga dan eerst op onderzoek of er misschien iets anders aan de hand is. Want: hoe eerder we dat weten, hoe meer we kunnen doen. Met het volgen van deze module heb je een dieper begrip van dit veelvoorkomende probleem. Daarnaast heb je hele praktische handvatten voor zo veel mogelijk preventie, maar ook voor maatregelen die je kunt nemen om je hond zo goed mogelijk pijnvrij te houden en kwaliteit van leven te geven.

Module 7

Dementie



In deze module behandelen we een andere, veel voorkomende situatie bij oudere honden: het achteruitgaan van de geestelijke vermogens. Dat is een complex geheel, er is nog heel veel onbekend van het functioneren van de hersenen. We weten veel, maar ook nog heel veel niet.

We lichten toe wat er wel bekend is, en bespreken symptomen en diagnostiek (en de beperkingen daarvan) .

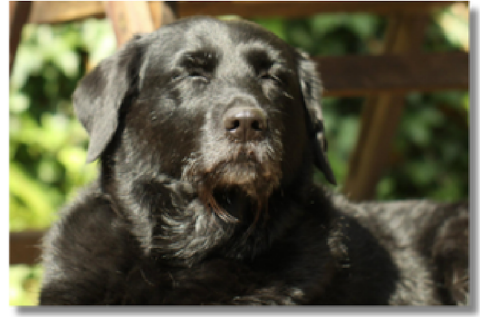
We gaan in op wat er medisch mogelijk is als er een duidelijk vermoeden van dementie is, zodat je een goede gesprekspartner van je dierenarts kunt zijn. Zeker bij een vermoeden van dementie is jouw rol en waarneming als eigenaar thuis onmisbaar!

Vervolgens richten we ons vooral op de allereerste, subtiele signalen, en wat we dan als eigenaars kunnen doen. Zoals bij de meeste ziekten en problemen geldt: hoe vroeger we ingrijpen, hoe meer kans op succes we hebben. Hier ligt de grootste winst, en onze beste mogelijkheden. Je vindt in deze module ook een scoreformulier, waarbij er naar diverse facetten van het dagelijks leven gekeken wordt om een enigszins objectief beeld te kunnen krijgen van wat er al dan niet gaande is.

We bespreken een aantal dingen die we kunnen doen, van supplementen en lifestyle maatregelen tot reguliere medicatie. Een samenspel van verschillende manieren van ingrijpen geeft meestal het beste resultaat, en na deze module heb je meer inzicht en handvatten om dat voor jouw hond zo goed mogelijk te doen.

Module 8

De laatste fase



Dit is een module over een lastig onderwerp, maar een onderwerp dat wel besproken moet worden. Want op de een of andere manier krijgen we er allemaal mee te maken. Hoe we ook ons best doen, hoeveel maatregelen we ook nemen, er komt een moment dat we ons realiseren dat we de langste tijd met deze hond gehad hebben, en dat er een keer een afscheid aankomt. En in de aanloop daarnaartoe zijn er dingen waar we over moeten denken, en keuzes die we moeten maken. In deze module willen we je daar wat handvatten voor geven.

Het overgrote merendeel van de honden komt te overlijden door euthanasie. Rondom het proces van euthanasie kun je met veel vragen zitten, en er zijn dingen waar je rekening mee moet houden.

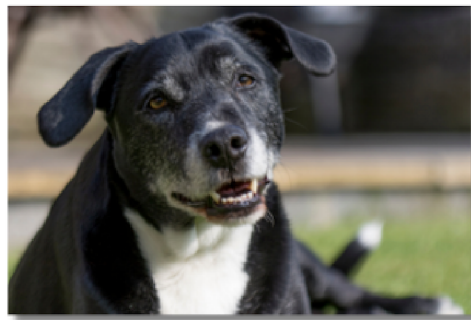
In deze module komt kwaliteit van leven aan de orde: wanneer is dat voldoende, hoe bepaal je wanneer het tijd is.

Maar ik bespreek ook de procedure zelf, hoe het praktisch in zijn werk gaat, en vragen aan je dierenarts die je kunt hebben.. Ook rouw komt aan de orde, en praktische zaken voor na afloop.

Dit is een module die je ondersteunt bij het maken van keuzes voor een goed levenseinde. We willen niet alleen kwaliteit van leven, maar uiteindelijk ook kwaliteit van sterven. Deze module helpt je daarbij.

Module 9

Tot slot



In deze module vind je alle downloads uit de hele cursus bij elkaar. Alle checklists, vragenlijsten, e-books, scoreformulieren en overzichten zijn hier terug te vinden. Ook de meditatie's uit module 8 staan hier nog een keer. Je hoeft dus niet terug te zoeken in de modules als je iets nog een keer wilt opzoeken, hier staat alles bij elkaar voor je!

