

Kan sällskapsdjur påverka psykosocial hälsa och fysisk aktivitet?

Författare: ¹Catrin Henriksson, ²Lisa Wernroth, ¹Erik Olsson.

1=Uppsala universitet, 2=Uppsala Clinical Research center.

Sammanfattning

Bakgrund: Under de senaste decennierna har forskning visat att sällskapsdjur, i huvudsak hundar, har en positiv påverkan på ägarnas hälsa. Bland annat kan den sociala interaktionen öka och stress och depression minska vid kontakt med sällskapsdjur. Hundägare är ofta mer fysiskt aktiva, vilket också bidrar till bättre hälsa.

Tidigare forskning har visat att brist på sociala kontakter, upplevelse av stress och depression ökar risken för att insjukna i hjärt- och kärlsjukdomar. Fysisk aktivitet är också en viktig skyddsfaktor då det påverkar flera fysiologiska riskfaktorer i rätt riktning. Sällskapsdjur borde därför kunna påverka sina ägares hälsa på ett positivt sätt. Resultaten från tidigare djurstudier är dock inte helt överensstämmande och en del baseras på relativt små undersökningsgrupper. Därför ville vi genomföra en undersökning i en stor befolkningspopulation för att se om det fanns något samband mellan att vara ägare av sällskapsdjur och ökad social interaktion, psykisk- och fysisk hälsa, samt fysisk aktivitet.

Metod: En enkätundersökning genomfördes som baserades på deltagare i studien Swedish CARDioPulmonary bioImage Study (SCAPIS). Enkäter skickades till personer i åldrarna 50-64 år. I den aktuella undersökningen ingick 4 604 personer, djurägare och icke djurägare, som fick besvara frågor om sociala interaktioner, upplevd psykisk- och fysisk hälsa, samt fysisk aktivitet.

Resultat: Fördelningen mellan ålder och kön var lika mellan ägare av sällskapsdjur och de som inte ägde sällskapsdjur. Gruppen ägare av sällskapsdjur hade färre sociala interaktioner, upplevde sämre fysisk hälsa, men angav att de promenerade mer än de som inte hade sällskapsdjur. Resultatet visade också att hundägarna gick flera timmar mer per vecka jämfört med icke hundägare.

Slutsats: Till skillnad från vår hypotes uppgav ägare till sällskapsdjur färre sociala interaktioner än de som inte ägde sällskapsdjur. Däremot fanns ett starkt samband mellan hundäggande och mer fysisk aktivitet.

Resultatet kan tyda på att de med sällskapsdjur har mindre tid för, eller känner mindre behov av sociala interaktioner, eller att människor med färre sociala interaktioner är mer benägna att skaffa ett sällskapsdjur. Resultaten gäller personer i arbetsför ålder och är kanske inte representativa för äldre.

Bakgrund

Sedan flera decennier har hunden haft en viktig roll i människans liv, både som sällskap och för jakt (1). På senare år har hunden även använts inom flera samhällsnyttiga funktioner, bland annat inom vården (2). Både hunden och andra sällskapsdjur har visat sig ha flera hälsosamma effekter och många av de som har sällskapsdjur har ett bättre socialt nätverk,

en ökad livskvalitet, samt upplever mindre stress och depression (3-5).

Samtliga dessa faktorer påverkar risken att insjukna i hjärt- och kärlsjukdomar. En annan viktig skyddsfaktor är att vara fysiskt aktiv (6, 7). Det minskar blodtryck, blodfetter, blodsocker och depression, vilket i sin tur skyddar mot sjukdom (7, 8).

Hundägare är ofta mer fysiskt aktiva än övriga befolkningen (3, 4, 9) och sällskapsdjurs positiva påverkan på fysisk aktivitet har rapporterats i många studier (3, 4, 9, 10). Att gå promenader med hund har, som förväntat, välgörande effekter på hälsan och hundägare uppnår oftare målet minst 150 minuters promenad per vecka jämfört med icke hundägare (11). Hundäggande är därför av intresse för främjande av folkhälsan och förebyggande av hjärt- och kärlsjukdom.

En stor sammanställning av sällskapsdjurs påverkan på risken för hjärt- och kärlsjukdom visar att djuräggande (i huvudsak hundäggande) *kan* vara associerat med minskad risk för hjärt- och kärlsjukdom, men resultaten är inte helt överensstämmande och en del studier är relativt små (12). Därför genomfördes denna större studie i syfte att undersöka om det fanns något samband mellan äggande av hund eller katt och hälsorelaterade faktorer såsom social interaktion, psykisk hälsa and fysisk aktivitet.

Material och metod

Detta är en enkätundersökning som baseras på deltagare i studien Swedish CARDioPulmonary bioImage Study (SCAPIS). Enkäter skickades till personer i åldrarna 50-64 år, i sex universitetsstäder i Sverige under åren 2013-2018. De tillfrågade fick först en informationsbroschyr om studien och de som var intresserade kontaktade sedan respektive sjukhus för att delta.

En enkät innehållande 140 frågor användes för att samla in uppgifter om olika bakgrundsfaktorer såsom ålder, kön, boende, civilstånd, utbildning, sysselsättning och födelseland. Enkäten innehöll också frågor om sjukdomar, läkemedel, livsstil, psykosocialt välmående och socioekonomiskt status. Deltagarna skulle också svara på hur mycket de promenerade och hur stillasittande de var (antal timmar per dag både gällande fritid och arbete).

Enkäten kompletterades med fyra frågor gällande äggande av sällskapsdjur och skickades endast till invånare i Uppsala. I resultatet redogörs för hur hund- och kattäggare svarade på frågorna.

Resultat

Det var 4 604 personer som deltog i studien, varav 745 var hundäggare och 1032 var kattäggare. Resterande deltagare hade inget sällskapsdjur. Ålders- och könsfördelningen var lika mellan djuräggare och icke djuräggare. Dock var djuräggare något oftare födda i Sverige, hade något lägre utbildning och var oftare gifta/sammanboende. Bland de gifta/sammanboende hundäggarna var det 208 som ansvarade för majoriteten av hundens dagliga aktivitet.

Djuräggande var associerat till sämre social interaktion. Liknande resultat visades vid jämförelse mellan hundäggare och icke hundäggare, men inte vid jämförelse mellan kattäggare och icke kattäggare.

Det fanns inga större skillnader gällande psykisk hälsa mellan ägare till sällskapsdjur och de som inte ägde något sällskapsdjur.

När det gällde den fysiska hälsan rapporterade både hund- och kattägarna sämre hälsa än icke hund respektive kattägare.

Däremot promenerade djurägarna mer jämfört med icke-djurägare. Hundägare spenderade över två timmar mer tid per vecka på promenad jämfört med icke hundägare.

Kattägare promenerade dock 23 minuter kortare tid per vecka än icke kattägare.

Resultatet visade också att ju större ansvar för hundens dagliga motion ägaren hade, desto mer promenerade ägaren varje dag. De med mest ansvar promenerade mer än fyra timmar mer per vecka än icke hundägare.

I linje med detta så var de som inte hade hund mer stillasittande än de som hade hund.

Denna skillnad är ungefär två timmar under en vanlig vecka, vilket är nästan exakt samma skillnad som den i promenadtid. Hundägare som hade hand om större delen av hundens dagliga motion var de som var minst stillasittande. Ingen skillnad sågs mellan kattägare och icke kattägare.

Diskussion

I summering visade våra resultat att ägare till hund eller katt hade mindre social interaktion och liknande psykisk hälsa, men sämre fysisk hälsa jämfört med de som inte hade något sällskapsdjur. Djurägarna var dock mer fysiskt aktiva, mätt i mer promenader och mindre stillasittande. Mindre sociala interaktioner är en riskfaktor för hjärt- och kärlsjukdom medan mer fysisk aktivitet är skyddande. Tidigare studier har visat motsatta resultat vad gäller social interaktion (3, 4). Skillnaden kan delvis förklaras av att deltagarna i vår undersökning var i arbetsför ålder. Ägande av husdjur i kombination med arbete kan försvåra livspusslet och det sociala livet. Man kan också föredra att umgås med sin hund eller katt istället för att träffa flera människor. Det är också möjligt att sambandet tyder på att en del människor som känner sig ensamma skaffar ett sällskapsdjur.

Det resultat som överensstämmer med tidigare forskning är hundens betydelse för en ökad fysisk aktivitet hos ägaren. Det stärks också av fyndet att den person i familjen som hade störst ansvar för hunden var de som promenerade mest och var minst stillasittande. Att vara fysiskt aktiv och att undvika stillasittande är några av de viktigaste faktorerna för att minska risken för hjärt- och kärlsjukdom (6-8, 13) och flera tidigare studier har visat på hundens betydelse för ett fysiskt aktivt liv (4, 10, 14). Tidigare forskning har också visat att om hundägaren har kunskap om sambandet mellan hundens motion och dess hälsa så ökar ägarens motivation att vara fysiskt aktiv (14). Det finns alltså ett samband mellan hundens betydelse för att förebygga hjärt- och kärlsjukdom hos ägaren genom att bidra till ägarens större motivation till fysisk aktivitet.

Slutsats

Både hund- och kattägarna upplevde en sämre social interaktion jämfört med de som inte hade någon hund eller katt. Detta kan tyda på att de med sällskapsdjur har mindre tid för,

eller känner mindre behov av sociala interaktioner, eller att människor med färre sociala interaktioner är mer benägna att skaffa ett sällskapsdjur. Däremot fanns ingen skillnad mellan ägare respektive icke-ägare av hund/katt gällande upplevd psykisk hälsa. Det fanns däremot ett samband mellan djuräggande och mer fysisk aktivitet, vilket var starkast för hundägare. De mest aktiva hundägarna var de som hade huvudansvaret för hundens dagliga motion. Resultatet stärker tidigare forskning som visar hundens betydelse för ett mer fysiskt aktivt liv. Eftersom fysisk aktivitet påverkar riskerna för att drabbas av hjärt- och kärlsjukdom på ett positivt sätt, samt att både stress och depression ofta förbättras av fysisk aktivitet är det en viktig faktor för att stärka hälsan. Därför bör hundens betydelse belysas ur ett folkhälsoperspektiv.

Referenser

1. Vonholdt B DC. Origins of the dog: genetics insight into dog domestication. In book: The Domestic Dog 2016.
2. Rodriguez KE, Greer J, Yacilla JK, Beck AM, O'Haire ME. The effects of assistance dogs on psychosocial health and wellbeing: A systematic literature review. PLoS One. 2020;15(12):e0243302.
3. Schreiner PJ. Emerging Cardiovascular Risk Research: Impact of Pets on Cardiovascular Risk Prevention. Curr Cardiovasc Risk Rep. 2016;10(2).
4. Friedman E, Krause-Parello CA. Companion animals and human health: benefits, challenges, and the road ahead for human-animal interaction. Rev Sci Tech. 2018;37(1):71-82.
5. Scoresby KJ, Strand EB, Ng Z, Brown KC, Stilz CR, Strobel K, et al. Pet Ownership and Quality of Life: A Systematic Review of the Literature. Vet Sci. 2021;8(12).
6. Visseren FLJ, Mach F, Smulders YM, Carballo D, Koskinas KC, Back M, et al. 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. Eur J Prev Cardiol. 2022;29(1):5-115.
7. Yusuf S, Joseph P, Rangarajan S, Islam S, Mente A, Hystad P, et al. Modifiable risk factors, cardiovascular disease, and mortality in 155 722 individuals from 21 high-income, middle-income, and low-income countries (PURE): a prospective cohort study. Lancet. 2020;395(10226):795-808.
8. Pinckard K, Baskin KK, Stanford KI. Effects of Exercise to Improve Cardiovascular Health. Front Cardiovasc Med. 2019;6:69.
9. Mullersdorf M, Granstrom F, Sahlqvist L, Tillgren P. Aspects of health, physical/leisure activities, work and socio-demographics associated with pet ownership in Sweden. Scand J Public Health. 2010;38(1):53-63.
10. Christian HE, Westgarth C, Bauman A, Richards EA, Rhodes RE, Evenson KR, et al. Dog ownership and physical activity: a review of the evidence. J Phys Act Health. 2013;10(5):750-9.
11. Westgarth C, Christley RM, Jewell C, German AJ, Boddy LM, Christian HE. Dog owners are more likely to meet physical activity guidelines than people without a dog: An investigation of the association between dog ownership and physical activity levels in a UK community. Sci Rep. 2019;9(1):5704.
12. Levine GN, Allen K, Braun LT, Christian HE, Friedmann E, Taubert KA, et al. Pet ownership and cardiovascular risk: a scientific statement from the American Heart Association. Circulation. 2013;127(23):2353-63.
13. Park JH, Moon JH, Kim HJ, Kong MH, Oh YH. Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. Korean J Fam Med. 2020;41(6):365-73.
14. Rhodes RE, Murray H, Temple VA, Tuokko H, Higgins JW. Pilot study of a dog walking randomized intervention: effects of a focus on canine exercise. Prev Med. 2012;54(5):309-12.