

ELLI H. RADINGER

OUDE WIJZE HONDEN

De verbluffende wijsheid van onze trouwste metgezel



INLEIDING

De veranderingen kwamen stap voor stap. Het gebeurde pal onder mijn neus, en toch zag ik het niet. Elke dag werd ze een minuscuul beetje ouder, een miljoenste deel volwassener. Het viel me niet op. En toen, heel plotseling, overrompelde het me: daarnet was een eekhoorn voor haar de boom in gevluucht. Maar in plaats van het brutaaltje net als vroeger te achtervolgen en woest blaffend om de boom heen te dansen, bleef ze liggen en staaarde ze ernaar met een verlangende blik in haar ogen.

Ik keek vol verbazing naar haar; en ontdekte de grijze haren die haar snoet omlijstten. En de ogen die er opeens wat troebel uitzagen. Mijn hond Shira (zie pagina 10-11 in het fotokatern), een teefje, begon oud te worden. Hoe had het me kunnen ontgaan? Ja, ik had het wel gezien... maar het was niet tot me doorgedrongen. Ik stond te dicht bij haar.

Ouders van volwassen kinderen vertellen vaak dat ze behoorlijk schrikken als ze het gezinsfotoalbum doorbladeren. Ze zien foto's van hun jonge kids die op het strand spelen en met zwemvleugeltjes in het zwembad spetteren en vragen zich af: waar is de tijd gebleven? Op welk punt tussen de kindertijd, de puberteit en volwassenheid zijn we hen kwijtgeraakt? Waarom hebben we niet gemerkt dat ze ouder werden?

Ik heb pasgeleden naar de babyfoto's van Shira gekeken. Een mollige, bijna witte labradorpup die haar kopje door de spaken van het stuurwiel van mijn auto steekt. Shira spelend met hondenvriendjes. Shira's eerste zwemoefeningen; aan een lange lijn voor haar veiligheid. Shira die een dummy appor-

teert die groter was dan zichzelf. Een halfjaar later als tienerhond tijdens een wandeling, slungelachtig en met buitensporig grote poten.

Toen ik dat wriemelende, zachte vachtbundeltje voor de eerste keer in mijn armen hield, dacht ik er niet aan dat het me zo moeilijk zou vallen om haar oud te zien worden. Toen de vermoeiende puppyperiode en de al even inspannende jongehondentijd met haar achter de rug was, ontspande ik me met de volwassen Shira en verheugde ik me op ons gezamenlijke ‘gepensioneerde bestaan’. Ik zag het al voor me: Shira zou de hele dag slapen, tevreden om gewoon bij me te zijn, zonder dat ik haar bezig zou hoeven houden. Dan zou ik in alle rust kunnen schrijven. Ik zou minder werk aan haar hebben. Niet dus. Je hebt een hoop werk aan een oude hond; bovendien heb je veel geduld nodig en vereist het dier speciale zorg.

De oude dag kan voor dieren en hun menselijke verzorgers een hele uitdaging zijn. Maar je kunt in deze fase ook nieuwe dimensies van ze leren kennen en ervan gaan houden. Je past je meer aan hun behoeften aan. Nu is de tijd gekomen dat je je dier iets teruggeeft voor de onvoorwaardelijke liefde en verdraagzaamheid die het je heeft betoond en het geduld dat het met je heeft gehad.

Ik kijk neer op mijn hond, die onder mijn bureau ligt. Ze voelt dat ik naar haar kijk, maar staat niet op. Alleen haar staart roffelt op de vloer. Klop, klop, klop. Dit geluid verbindt ons met elkaar. Ik kniel naast haar neer en neem haar kop tussen mijn handen. Haar hangoren glijden als fluweel door mijn vingers. Ik laat mijn vingertoppen langs haar lijf gaan en voel hier en daar vetbulten. Shira is nog altijd een aantrekkelijke hond; slank en met een glanzende lichtgekleurde vacht.

Ik buig mijn hoofd en kus haar teder op het zachtste deel van haar snoet, vlak onder haar oog. Eén kostbaar ogenblik bewegen we geen van tweeën en houden we het magische moment vast.

Dan sta ik op en wijd ik me weer aan mijn werk. Shira zucht diep en slaapt verder.

Dit soort momenten, waarop ik een innige band met mijn hond voel, zijn heel speciaal. Ik was altijd al blij dat ze in mijn leven was, maar door het besef van de eindigheid van onze relatie voel ik haar aanwezigheid nog intenser.

Shira is nu dertien. In mensenjaren gerekend (circa drieënnegentig) is ze al veel ouder dan ik. Als ze buiten met veerkrachtige sprongen over het veld rent, haar neus begraaft in het gras of met haar hondenvriendjes stoeit, is haar leeftijd haar niet aan te zien. ‘Zij is nog een jonkie, hè?’ hoor ik vaak van andere hondeneigenaars. Haar echte leeftijd valt me pas op als ze zich ’s avonds na een lange wandeling langzaam en voorzichtig van de bank laat glijden vanwege haar vermoeide ledematen. Ook als ze opstaat uit haar favoriete diepe stoel moet ze zich meer inspannen dan vroeger. Tijdens onze wandelingen gaat ze vaker liggen; zodra ik maar even stilsta. Ja, zelf moet ik ook af en toe pauzeren.

Ik houd een dagboek bij over Shira’s leven. Ik wil elk moment vastleggen in de hoop dat het me helpt de pijn van het verlies – dat onvermijdelijk zal komen – beter te verwerken.

Ik weet wat me te wachten staat. Ik heb mijn leven al met twee andere honden gedeeld, tot hun dood op hoge leeftijd, en heb ze begeleid bij het sterven. Nu is het opnieuw tijd om me daarop voor te bereiden, voor zover dat ooit kan. In feite is het ook mijn eigen levensverhaal. Ik ervaar dat een levend wezen dat mijn grote liefde is, oud wordt en haar reis naar de dood begint. Ik zal op een dag tot actie overgaan, of niet. Ik moet leren omgaan met veranderingen en het onvermijdelijke accepteren. Op een dag zal Shira’s leven in mijn handen liggen en moet ik beslissen wat ik ermee zal doen. En dat maakt me bang.

Tijdens het schrijven van dit dagboek heb ik ontdekt dat ik me niet alleen op de oude dag en het levenseinde van mijn hond voorbereid, maar dat ik ook terugblik op ons leven samen. Op

een relatie die met de jaren inniger en rijker is geworden. In de afgelopen jaren zijn we allebei oud geworden, we hebben hetzelfde doorgemaakt. Zo gaat dat vaak als je lang met honden samenleeft. Shira en ik hebben geleerd wat er in dit leven te leren viel. We zijn bekend met de wetten van het leven en hebben vrede met de wereld. We genieten van de tijd die we samen hebben.

Het moeilijkste vond ik het schrijven van de hoofdstukken over het afscheid nemen van onze geliefde viervoeters. Ik heb me een tijdje serieus afgevraagd of ik jullie, lieve lezers, daarmee moest lastigvallen. Mijn uitgever had me gewaarschuwd. Maar aangezien dit een persoonlijk boek is, heb ik ervoor gekozen jullie het complete spectrum van gevoelens toe te vertrouwen dat het samenleven met een oude hond met zich meebrengt. Hoe kan ik over oude wijze honden schrijven zonder in te gaan op het belangrijkste inzicht en de meest diepgaande levensles die ze ons te geven hebben? Hoe zij met het einde van het leven omgaan, is per slot van rekening hun grootste cadeau aan ons.

Honden zijn een verrijking. Hoe ouder ze worden, hoe kostbaarder de tijd die we met ze mogen doorbrengen. Leven met een oude hond en hem in zijn laatste jaren begeleiden, opent onze ogen en ons hart. We beseffen dat we van oud worden en doodgaan veel kunnen leren en dat jezelf voorbereiden op de dood ook inhoudt dat je je voorbereidt op het leven.







HOEZO OUD?

De natuurkundige Albert Einstein heeft in zijn relativiteitstheorie het concept van tijd ooit uitgelegd aan de hand van de bekende tweelingparadox: één helft van een tweeling vliegt met een ruimtevaartuig het heelal in, de ander blijft op aarde achter. Op een gegeven moment komt de broer die de ruimte in is gevlogen in hetzelfde tempo weer terug op de aarde. Dan constateren de twee dat degene die op aarde is gebleven wezenlijk ouder is dan de broer die terugkomt uit het heelal. Volgens Einstein is dat logisch, want dankzij de snelle verplaatsing door de ruimte heeft de astronaut minder tijd ‘verbruikt’.¹ Hoe vlug of langzaam de tijd verstrijkt, hangt dus af van de snelheid waarmee jij je verplaatst.

Ik heb geen ruimteschip nodig om te weten dat de tijd snel gaat. Kijken naar mijn hond is voor mij genoeg. Als acht weken oude pup kwam Shira bij me. Nu, als dertienjarige, is ze ouder dan ik. Ik kijk haar aan en vraag haar: ‘Wat ben je oud geworden! Hoe is dat in ’s hemelsnaam gebeurd?’

Shira is in een joviale bui en werpt me in haar oneindige goedheid een blik toe die zegt: ‘Kijk naar jezelf, jij.’

Ze heeft natuurlijk gelijk. Zelf ben ik ook de jongste niet meer. Ik weet niet hoe het voor Shira voelt om oud te worden. Ik wil graag geloven dat ze het gewoon accepteert en er in het beste geval van geniet.

Op dit moment ligt ze onder mijn bureau met haar rug tegen de verwarming. Af en toe strekt ze haar poten uit als een kat, zet ze haar nagels in de vloerbedekking en kijkt ze me aan. Vervol-

gens zucht ze diep en slaapt ze verder. De ene voorpoot over de andere, alsof ze in een hondengebed verzonken is, met zo nu en dan een spiertrekkinkje.

Oud worden is onbekend terrein voor ons allemaal, al heeft de mensheid het vanaf het allereerste begin zonder uitzondering ondervonden. Er zijn ergere dingen dan de laatste jaren van je leven slapend doorbrengen, dicht bij degene van wie je houdt, dromend over wat er zoal gebeurd is en wat er misschien nog in het verschiet ligt.

Shira was een vertederende kleine pup die met wapperende oren over het weiland dartelde. Daarbij struikelde ze regelmatig over haar eigen grote poten en rolde ze door het gras, om meteen daarna weer op te krabbelen om een vlinder achterna te racen die ze zelf had opgeschrikt. Om te smelten, zo schattig. Na de puppytijd volgden de puberteit en de vlegelfase. Daarna beleefde ik vele mooie jaren met Shira als volwassen hond. En toen op een dag constateerde ik dat de koddige kleine vachtkluwen van weer een bejaarde was geworden die liever knus op de bank lag dan achter ballen aan te hollen en wier gewrichten kraakten bij het opstaan. In wezen verging het mij hetzelfde. Het enige verschil tussen ons was dat Shira versneld op leeftijd is geraakt.

Een vriendin van me weigert op haar zeventigste nog steeds om zich als oud te laten bestempelen. Een kennis van me kreeg voor haar vijfenzeventigste verjaardag een seniorenruise cadeau van haar kinderen. Ze wilde die niet aannemen, omdat ze zich niet als 'een oud mens' ziet.

Zelf heb ik me mijn leven lang verheugd op de bejaarde leeftijd, die voor mij de bevrijding van veel maatschappelijke verwachtingen en sociale druk betekende. Eindelijk zou ik alles kunnen doen wat ik wilde en mensen zouden hoogstens mild glimlachend iets zeggen als: 'Moet je dat malle oudje nou zien.'

Toen ik in de overgang kwam, vierde ik dat met een Red Hot Mama-party. De genodigden waren uitsluitend vrouwen in de

menopauze. We droegen allemaal rode kleren en aten pikante gerechten zoals chili en hapjes uit de Thaise keuken.

Inmiddels ben ik zevenenzestig en statistisch gezien is de kans dat ik de mijlpaal van honderd jaar zal bereiken groot. Natuurlijk blijven ouderdomskwaaltjes me niet bespaard, net zomin als Shira. Maar zij is mijn grote voorbeeld wat betreft positief oud worden; van haar leer ik hoe je er het beste van kunt maken.

De oudste persoon die ooit geleefd heeft, was volgens de bijbel Metusalem, die negenhonderdnegenenzestig jaar werd en zijn zoon Lamech verwekte op de prille leeftijd van honderdtachtig jaar.² De Australische cattledog Bluey was volgens *The Guinness Book of Records* met negenentwintig jaar en vijf maanden lange tijd de oudste hond ter wereld. Maggie, een Australische kelpie, vestigde in 2016 een nieuw record. Ze werd dertig.³ Ze is niet officieel erkend als de oudste hond ter wereld omdat haar eigenaar, de boer Brian McLaren, haar geboorteakte en de bijbehorende papieren was kwijtgeraakt. Haar exacte leeftijd viel dus niet te bepalen. Maar toen McLaren de destijds acht weken oude pup in huis nam, was zijn zoon Liam net vier jaar geworden. Toen Maggie stierf was Liam vierendertig.

Toen ik probeerde met behulp van een online rekenmachine Maggies leeftijd in mensenjaren om te rekenen weigerde het programma dienst. ‘Voer een getal onder de 25 in,’ zei de website. Kennelijk gingen de programmeurs er niet van uit dat honden ouder dan vijftientig worden. In mensenjaren is Maggie bijna tweehonderd jaar geworden.

De levensverwachting van mensen en honden is de afgelopen decennia voortdurend gestegen en stijgt nog steeds. Voor honden is de levensverwachting in twintig jaar tijd met drie jaar toegenomen. Dat komt door betere medische zorg, passende voeding en betere algehele verzorging.

De meeste honden worden tussen acht en vijftien jaar oud.

Het is extreem zeldzaam dat ze een leeftijd van twintig jaar bereiken. Wetenschappers van de universiteit van Göttingen hebben tijdens een onderzoek de gegevens van meer dan vijftigduizend honden van vierenzeventig verschillende rassen geanalyseerd en geconstateerd dat grote honden eerder doodgaan dan kleinere.⁴ Ook sterven rashonden duidelijk op jongere leeftijd dan gemengde rassen of bastaardhonden. En de bulldog, die gemiddeld niet ouder dan zes wordt, heeft de kortste levensverwachting van alle honden.

De uitkomst van het onderzoek zou me ongerust moeten maken: als labrador hoort Shira tot de grotere rassen. Hoewel ik haar ook als bastaard kan betitelen, want haar vader was een labrador en haar moeder een flat-coated retriever. Mooi, dat is pure tijdwinst voor haar en mij. Ik slaak een zucht van verlichting, daar kom ik dan weer goed van af. Ik ken het gevoel om met een verborgen dreiging te leven. Tijdens mijn wolvenonderzoek in het Amerikaanse natuurpark Yellowstone zwierf ik dagelijks rond in een gebied dat zich slechts zo'n vijf kilometer boven een enorme holte vol gloeiend hete magma bevindt. Hier kon en kan elk moment een supervulkaan uitbarsten. Wetenschappers gaan ervan uit dat zich elke zeshonderdduizend jaar een uitbarsting voordoet. De jongste eruptie is zeshonderdveertigduizend jaar geleden, dus de volgende grote uitbarsting had allang moeten plaatsvinden.

Toch blijf ik mezelf onverdroten wijsmaken: nu nog niet. Mij overkomt dat niet. Dit is echt niet het moment.

Zo vergaat het me ook met Shira. Dertien jaar? Wat stelt dat nou voor! Natuurlijk wil ik graag dat ze zo lang mogelijk leeft en gezond blijft. Bestaat er een toverformule om een hoge leeftijd te halen? Ik heb geprobeerd erachter te komen door in mijn online nieuwsbrief de eigenaars van oude honden te vragen om hun leven met hun trouwe viervoeter te beschrijven. Ik heb meer dan tweehonderd reacties gekregen en wil bij dezen graag iedereen

bedanken voor zijn of haar openhartige relaas. De verhalen hebben me geraakt en vaak genoeg tot tranen toe ontroerd. Maar mensen, jullie mails hebben me vooral hoop gegeven.

Neem nou bijvoorbeeld Kathy's hond Peggi, een teefje. De achttien jaar oude kruising van Tibet-terriër met cockerspaniël woont meestal bij Kathy's achtenzeventigjarige moeder in Hamburg. Deze twee hoogbejaarde dames – die trouwens allebei nog in topvorm zijn – vormen duidelijk een geweldige match. Of Heikes hond Malta, een straathond die pas op zijn zestiende stierf. Pocolino, de hond van Rosemarie, was afkomstig uit Fuerteventura en heeft de trotse leeftijd van twintig jaar bereikt. Filou, de bastaardterriër van Andrea, is negentien. Veel van de honden van mijn lezers zijn (of werden) vijftien, zestien of nog ouder. Daarbij vergeleken is Shira eigenlijk nog maar een ukkepuk, toch? En het geeft me hoop dat dertien toch nog niet zó oud is.

Maar zat nou ergens tussen al deze verhalen die ene toverformule verstopt? Ik moet je teleurstellen: nee. Er bestaat geen magisch geheim recept om heel oud te worden; noch voor honden, noch voor mensen. De hedendaagse problemen waardoor honden vroegtijdig oud worden zijn dezelfde als voor ons: verkeerde voeding en overgewicht, bewegingsarmoede en te weinig mentale uitdagingen.

Maar toch: je kunt alles 'goed' of alles 'fout' doen, op de keper beschouwd maakt het niet uit. Niemand garandeert je dat Bello (of jij) daardoor langer zal leven. Er zijn talloze onderzoeken die ons mensen vertellen hoe we moeten leven, wat we het beste kunnen eten en welke sport we het beste kunnen beoefenen om honderd te worden. Desondanks kun je morgen je huis uitstappen en door een bus overreden worden. Wat dus telt is de kwaliteit van leven, niet de kwantiteit.

Ik besluit me niet meer gek te laten maken. Ouderdom is

geen ziekte, voor tweevoeters net zomin als voor viervoeters. Volgens mijn online omrekenmachine komt Shira met haar gewicht van vijftientig kilo qua leeftijd overeen met een mensenleeftijd van drieënnegentig jaar. Ze heeft dus zelfs mijn zeventachtigjarige moeder ingehaald.

Ik maak de balans op. Hoe is Shira veranderd nu ze bejaard is? Zoals ze op dit moment onder mijn bureau ligt te slapen, straalt ze een meditatieve rust uit. In mijn ogen blijft ze eeuwig jong. We hebben jarenlang alles samen gedaan. Urenlange wandelingen, zwemmen in het meer, ballen apporteren (oké, dat heb ik minder vaak gedaan dan Shira). Soms verlang ik terug naar de tijd dat ze jong was, maar meestal geniet ik vooral intens van het hier en nu. Onze relatie wordt elke dag inniger, we vertrouwen elkaar blindelings en weten wat de ander wil. Wanneer ik naar haar kijk, weet ik wat er in haar omgaat. In ons leven van alledag zijn we compleet op elkaar ingespeeld.

Maar ik kan niet meer voor mezelf ontkennen dat ze oud is. De tekenen wijzen erop: haar licht goudbruine haar is op veel plaatsen grijs en dunner geworden. Ze verliest steeds meer ondervacht. Daarom draagt ze 's winters een fleecesjasje en als het motregent een regenjas. Ze koelt sneller af.

Haar ooit donkere neus is lichtbruin geworden. Hier en daar groeien wratjes, zoals laatst in haar binnenste ooghoek, die na een paar weken weer verdwijnen. Onder haar vacht tekenen zich een paar vetbulten af. Ik heb ze laten onderzoeken. Het zijn goedaardige vettumoren (lipomen) die op haar ribben groeien.

Ook Shira's ogen gaan achteruit. Haar warmbruine kijkers lijken steeds meer blauwachtig-troebel, en in het donker wordt ze onzekerder.

Maar het gezichtsvermogen speelt duidelijk niet dezelfde grote rol in haar leven als haar andere zintuigen. Honden hebben een veel scherper gehoor dan wij en kunnen geluiden waarnemen die vergeleken bij wat wij kunnen horen, vier keer zo ver

weg zijn. Toch is ook Shira's gehoor de afgelopen paar maanden langzaam maar zeker achteruitgegaan. Aanvankelijk was ze nog 'selectief doof', maar inmiddels hoort ze echt niets meer. Hoe lukt het haar dan om te functioneren? Als ik naast haar sta en haar naam roep, reageert ze niet. Meestal moet ik haar zachtjes aanraken om haar aandacht te krijgen. Wat nog steeds prima werkt is haar tastzin. Ze neemt trillingen van de grond waar en 'hoort' me als ik met mijn voeten stamp.

En haar doofheid heeft ook voordelen: dit jaar hebben we voor het eerst een ontspannen jaarwisseling meegemaakt. Wat heb ik vroeger allemaal niet geprobeerd om mijn bange hond tijdens oud-en-nieuwvieringen of tijdens een onweersbui te kalmeren! Van speciale feromoonhalsbanden en homeopathische kalmerende druppels tot geluidsconditionering. Niets hielp. Twee jaar geleden heb ik oud en nieuw zelfs in een peperduur en verafgelegen luxehotel doorgebracht. Hoogseizoenprijzen met een verplichte verblijfsduur van minimaal vier nachten! Maar helaas, zodra de eerste vuurpijlen de lucht in gingen in de mijlenver verwijderde stad, moest ik mijn hevig trillende hond weer tot bedaren zien te brengen. Adviezen om mijn lieve angsthaas te negeren zodat ze niet in haar angst 'bevestigd' wordt, lap ik aan mijn laars. Ik zie het als mijn verantwoordelijkheid om Shira op zulke momenten niet in de steek te laten. Dus houd ik haar in mijn armen en bied haar op die manier veiligheid. Of ik dat 'mag' doen of niet, kan me niet schelen. Ik doe het gewoon; al was het alleen maar omdat ik me er zelf beter door voel.

En nu is Shira dus doof. Wat me tijdens het uitlaten en langere wandelingen soms tot wanhoop drijft omdat ze me niet hoort roepen, kan onder andere omstandigheden een zegen zijn. Dit jaar liet de oud-en-nieuwviering in onze woonwijk haar volledig koud, de ratelende voetzoekers, knallende rotjes en gillende vuurpijlen ten spijt. Zo kunnen ook ouderdomskwalen een voordeel hebben.

Feit blijft dat ik tegenwoordig tijdens het uitlaatrondje beter moet opletten. Op een keer was Shira plotseling in het bos verdwenen. Ze was al snuffelend in het kreupelhout gedoken en kwam niet tevoorschijn. Ik riep en riep; niets. Logisch natuurlijk. Ik klapte hard in mijn handen en gebruikte als laatste redmiddel mijn hondenfluitje, waar ik verschillende keren op blies tot mijn eigen trommelvliezen bijna scheurden. Nog steeds niets. Ik raakte in paniek, zette een stap achteruit... en struikelde bijna over haar. Ze had al die tijd achter me gestaan en keek me nu stomverbaasd aan. ‘Hallo zeg, ik ben toch hier. Waarom al die ophef?’ Ik was onbeschrijflijk opgelucht.

Toen Shira een pup was, heb ik met haar al visuele communicatiesignalen geoefend. Ik combineerde verbale tekens met een handgebaar. Ze gehoorzaamt bij ‘kom’, ‘zit’, ‘plaats’ en ‘blijf’, als ik haar tenminste zover kan krijgen dat ze naar me kijkt. Maar ook dat is op haar oude dag niet zo’n probleem meer, want Shira is heel afhankelijk en vergewist zich er continu van of ik er nog ben. Als we op onbekend terrein zijn, houd ik haar voor de zekerheid aan de sleep- of flexilijn.

Aanrakingen lijken belangrijker voor haar te zijn geworden. Ze vindt het heerlijk om geaaid te worden en zoekt lichaamscontact op, wat ik natuurlijk ook fijn vind. Het duurt langer voor ze wakker wordt uit een diepe slaap, en vervolgens lijkt ze soms niet meer te weten waar ze is. Als ze ’s avonds haar laatste rondje van de dag in de tuin maakt, blijft ze af en toe staan en staart ze voor zich uit. Wat denkt ze dan? Vermoeid loop ik in mijn pyjama naar haar toe en breng haar terug het huis in.

Pasgeleden liep ze met me mee naar de kelder, maar ze volgde me niet terug naar boven. Ik ging naar haar op zoek en vond haar bij mijn werkbank. Daar stond ze en keek me aan, duidelijk blij om me te zien. Het was alsof ze niet meer wist waar ze was. Is het een eerste teken van dementie? Mijn andere honden hadden dit niet. Of valt het me op omdat dementie en alzheimer bij hon-

den tegenwoordig meer in de belangstelling staan en we er dankzij toegankelijker informatiebronnen zoals internet meer over weten? Ik heb mijn verwarde bejaarde dame begeleid tot bovenaan de trap. We moeten nu gewoon nog beter op elkaar passen.

Shira's energieniveau verandert met het weer. Bij aangenaam warm of juist koud, bij droog en helder weer, dan springt ze als een jonge hond door het open veld. Maar met waterkoud weer heeft ze helemaal geen puf. Dan blijft ze liever in haar mand.

Shira raakt nog altijd opgewonden als ik haar dummy pak, de pop waarmee ik haar toen ze klein was heb leren apporteren. Het ding is gemaakt van stevig katoen en ziet er een beetje uit als een langwerpige etui; alleen is het niet gevuld met potloden of ballonnen, maar met kunststof korrels of een andere substantie die blijft drijven in water. De dummy moet een nabootsing zijn van wild en er zit een werpkoord aan vast waarmee ik hem ver weg kan gooien. Zoals de meeste labradors is Shira dol op de dummy; het zit immers in haar genen om wild te apporteren. Ze trippelt en danst ongeduldig om me heen en wacht tot ik hem weggooi. En ze is nog steeds verzot op zwemmen.

Ook haar stemgeluid is trouwens recentelijk veranderd. Vroeger blafte ze laag en welluidend; nu stoot ze hoge, schrille dissonanten uit als een schorre operadiva.

Ze heeft meer tijd nodig dan vroeger om zich aan nieuwe situaties aan te passen en nieuwe opdrachten te begrijpen. Des te belangrijker vind ik het haar mentaal te blijven uitdagen, bijvoorbeeld door neuswerk. Hoewel het langer duurt voor haar neus een geur oppikt, is ze er beslist niet minder trots op wanneer ze het verstopte voorwerp eenmaal heeft gevonden.

Shira wordt wat sneller bang en is in veel dingen onzekerder. Ik probeer haar zo veel mogelijk steun te bieden. Zo ben ik bijvoorbeeld heel voorzichtig bij een ontmoeting met een andere hond. Ik zorg ervoor dat ze alleen contact heeft met honden die tolerant en meegaand zijn. Wilde sterke honden zouden tijdens

het spelen boven op haar kunnen springen waardoor ze misschien een blessure oploopt. Het welzijn van mijn bejaarde dame heeft voor mij absolute prioriteit en een kreet als 'ze zoeken het onderling maar uit' vind ik nu nog onuitstaanbaarder dan vroeger.

Het geheim van de eeuwige jeugd bestaat helaas ook voor honden niet. Ouderdomskwalen zoals die van Shira kan iedere mens die ouder wordt ook bij zichzelf constateren. Ik ben blij dat ik nu mijn 'gouden jaren' doormaak, net als mijn hond. Toen ik jonger was, had ik me niet zo goed in haar kunnen verplaatsen. Mijn twee vorige honden zijn vijftien en zestien jaar geworden. Als ik toen geweten had wat ik nu weet, had ik ze misschien gelukkiger kunnen maken en de last van hun laatste jaren kunnen verlichten.

We willen allemaal zo lang mogelijk fit blijven. Honden hebben daar hetzelfde voor nodig als mensen; gezond eten en lichaamsbeweging houden ons op de lange termijn gezond. Wat voeding betreft probeer ik met Shira geen nieuwe dingen meer uit. Omdat alle pogingen tot verandering van haar dieet in de afgelopen jaren uitliepen op diarree of winderigheid, houd ik me aan het voer dat zijn deugdelijkheid heeft bewezen. Zo hebben we allebei minder stress. In de ochtend krijgt ze een hondenkoek, 's middags hoogwaardig blikvoer voor seniorhonden en 's avonds een bakje droge hondenbrokjes. Als een bepaald dieet goed werkt en de hond gezond is, moet je er niets aan veranderen. Wij mensen weten toch ook wat we goed kunnen verdragen en wat niet?

Ik weet dat het een rage onder hondeneigenaars is om de 'enig juiste' hondenvoeding op te hemelen en dat er een felle twist over dit onderwerp wordt uitgevochten op internet, alsof het om religieuze overtuigingen gaat. Maar in plaats van kostbare tijd te verspillen aan de zoektocht naar het 'perfecte voer', is het voor mij belangrijker om meer qualitytime met mijn hond door te brengen.

Feit is dat honden (en mensen) die slanker zijn en minder calorieën naar binnen werken, langer leven. Met elke kilo extra gewicht verkorten we onze levensduur. Het is enorm gunstig voor Shira's gewrichten dat ze tener gebouwd is; trouwens heel atypisch voor een labrador.

Mijn bejaarde meisje en ik gaan allebei naar de fysiotherapeut. Nee, niet naar dezelfde. Ik laat mijn rugpijn wegmasseren en Shira krijgt laseracupunctuur voor haar rug en gewrichten. Daarnaast doe ik bijna elke dag oefeningen met haar waardoor ze soepel en beweeglijk blijft. Ze slalomt tussen mijn benen, draait zich op commando in het rond, op 'twist' rechtsom en op 'circle' linksom; en ze kan pijlsnel overschakelen van zitten naar liggen. In ruil voor een beloningssnack verandert Shira in een ware circushond.

Ik ga regelmatig met haar naar de dierenarts en sinds ze elf geworden is ook elk halfjaar op geriatrische controle. Dit is een preventief onderzoek speciaal voor oude honden om veranderingen van het bewegingsapparaat, de zintuigen, het hart, de bloedsomloop en de inwendige organen vroegtijdig te ontdekken. Als ik hierover vertel, roept dat bij mijn vrienden hilariteit of ronduit onbegrip op. Een geriatrische controle laten uitvoeren bij een hond vinden ze geschift. Ikzelf vind het zinvol, want zo weet ik hoe gezond mijn hond echt is.

Ik heb een dreamteam van vrouwelijke dierenartsen: specialisten in traditionele diergeneeskunde en homeopathie en een fysiotherapeute. Deze combinatie van intelligente vrouwen in een groepspraktijk voelt als een geschenk uit de hemel, waarvoor ik heel dankbaar ben. Iedere hondenbezitter moet voor zichzelf ontdekken welke dierenarts zowel bij hem als bij zijn hond past. Ik heb lang gezocht en veel dierenartsen geprobeerd en voel me nu eindelijk in goede handen.

Een probleem bij elke oudere hond is tandsteen. Nadat Shira een operatie heeft ondergaan waarbij vier tanden zijn getrokken,

let ik er nog beter op dat ze weinig tandsteen heeft en probeer ik min of meer regelmatig haar tanden te poetsen. Maar daar is zij niet enthousiast over. Ze houdt alleen van de tandpasta met kip-smaak; om op te eten, welteverstaan.

Natuurlijk maak ik gebruik van alle hulpmiddelen die er voor oude honden te krijgen zijn. Om het Shira makkelijker te maken in mijn auto te springen, heb ik verschillende opstapjes geprobeerd. Mijn keuze viel ten slotte op een inschuifbaar aluminium hellinkje van een Zwitsers bedrijf, waarover Shira veilig en zonder problemen naar boven en naar beneden loopt.

Toen de eerste tekenen van ouderdom zich aandienen, ben ik begonnen Shira's omgeving aan te passen. En moest ik met een scheef lachje constateren dat de veranderingen niet alleen mijn viervoetige vriendin het leven makkelijker maken.

Wat al een tijd in de planning zat, was de renovatie van mijn oude badkamer, die ik in een moeite door seniorvriendelijk heb gemaakt door er een gelijkvloerse douche te plaatsen. 'Nu al?' vroeg een vriendin. Ja, waarom niet? Wat ik nu kan regelen, hoef ik later niet meer te doen.

Omdat Shira moeite heeft met traplopen, heb ik mijn slaapkamer van de eerste verdieping naar de begane grond verplaatst. In die kamer is ook een directe toegang tot de tuin. Mijn huis is toch al heel geleidelijk een snoezelruimte voor mijn bejaarde dame geworden. In elke kamer ligt een orthopedisch hondenbed dat zich aan de lichaamsvorm aanpast en de gewrichten ontlast. Ik zou er bijna jaloers van worden, dus ben ik van plan om voor mezelf ook zo'n matras aan te schaffen. Toch geeft Shira meestal nog de voorkeur aan de bank, waar ze moeizaam op moet springen dan wel klauteren. Op de gladde houten vloeren heb ik anti-slipmatten gelegd, waarover ze makkelijker kan lopen.

Ja, je hebt veel werk aan een oude hond. Vroeger, toen ze een pup was, moest ik kleine ongelukjes opdweilen of kapot geknaagde meubels vervangen. Ergens in de toekomst zal ik opnieuw on-

gelukjes moeten opruimen. Maar goed, aangezien Shira nog maar weinig tanden heeft, kan ze geen meubilair meer stukbijten.

Vanmorgen ben ik zoals altijd vroeg opgestaan en heb ik twee uur geschreven. Shira lag tegen de radiator van de verwarming te slapen. Toen werd ze wakker en rekte ze zich uit.

‘Nou, wil je naar buiten?’ Ik zette de tuindeur open. Het regende pijpenstelen. Te nat voor mijn labradordame, die anders niet genoeg kan krijgen van water. Ze draaide zich om en besloot nog maar een dutje te doen. Maar soms, als de zon schijnt en ze uitgeslapen is, schiet haar kop omhoog zodra ik de bureaustoel naar achteren schuif en kijkt ze me met grote ogen aan.

‘Wat bedoel je, wil je een stukje gaan wandelen?’

‘Ja! Ja! JAAA! Ik dacht dat je het nooit zou vragen.’

De dagelijkse uitlaatrondjes zijn voor ons allebei veel meer dan een pure noodzaak. We genieten samen van de natuur en van het leven. Voor mij is elke wandeling een soort ‘heilige tijd’. Een interessant Brits onderzoek van dr. Thomas Fletcher en dr. Louise Platt, ‘(Just) a walk with the dog? Animal geographies and negotiating walking spaces’⁵, maakt aannemelijk dat een wandeling met de hond niet ‘gewoon’ een rondje lopen is, maar veel meer dan dat. Zo’n wandelronde zou ‘een complexe activiteit’ zijn die ‘de zintuigen sterk activeert’ en schept ‘een potentieel belangrijke cultuuruimte om inzicht te krijgen in mens-dierrelaties’. Volgens Fletcher en Platt wordt de persoonlijkheid van zowel de hond als zijn begeleider zichtbaar; een gezamenlijke wandeling maakt de machtsverhoudingen tussen hond en mens duidelijk. Zo zou de toestand van de hondenlijn iets uitdrukken over de mens-hondrelatie. Losjes hangende lijnen betekenen harmonie en strakgetrokken lijnen wijzen op tegenstrijdige opvattingen over wie de leiding heeft.

Voor dit onderzoek interviewden Fletcher en Platt mensen in Noord-Engeland die regelmatig met hun hond gingen wandelen.

De meesten bestempelden de wandeling als cruciaal voor de gezondheid en het welbevinden van hun hond. Ze beleefden het niet alleen als de plicht van een verantwoordelijke hondenbezitter, het ging hun er ook en vooral om hun hond blij te maken.

Hondenbezitter Jane zei over haar wandelingen met Copper, een Afghaanse windhond: 'Het mooiste is als ik Copper over het veld zie rennen. Ik heb een keer zijn snelheid geklokt: hij haalt 41 kilometer per uur. Dan lijkt hij wel een cheeta. Wanneer ik hem zie lopen als hij zo in zijn element is, voel ik hoe gelukkig ik daarvan word.'

Natuurlijk haalt Shira een dergelijk tempo niet, ons fitnessprogramma heeft grenzen. Meestal sjokt ze aan het einde van een wat langere wandeling vermoeid achter me aan. Maar soms zet ze de sokken erin en neemt ze een tak in haar bek die ze per se mee wil sjouwen. Ze rent ermee voor me uit, gooit de tak in de lucht of laat zich erbovenop vallen en rolt erover heen en weer terwijl ze met alle vier haar poten in de lucht trappelt. Na dit soort dagen heeft ze meer tijd nodig om te herstellen. Gewoonlijk las ik dan een rustdag in met alleen een paar korte uitlaatrondjes.

Ons leven samen heeft een nieuwe dimensie gekregen. In het dagelijks leven van mensen is het tempo vaak heel hoog en ontbreekt de tijd om de kleine dingen te ontdekken. Shira brengt me ertoe om steeds weer even te stoppen en van het moment te genieten.

Mijn leven met mijn oude hond is nu duidelijk relaxter dan tijdens haar puppyperiode. Ze is opgevoed en we begrijpen elkaar met één blik. Shira is met heel weinig tevreden; ze is gewoon blij als ze bij me is. Als tegenprestatie houd ik me serieus bezig met wat zij nodig heeft en pas ik me aan haar tempo aan.

Soms, als ze heel erg loopt te treuzelen en het uitlaatrondje lijkt te stagneren omdat ze elke grasspriet die ze tegenkomt eindelijk wil besnuffelen, heb ik de neiging om haar achter me aan

te trekken. ‘Nou kom op, ik heb niet eeuwig de tijd.’ Maar dan realiseer ik me dat er ooit in de nabije toekomst een dag komt waarop mijn enige wens zal zijn dat ik haar getreuzel nog één keer zou mogen gadeslaan. Ik leer mijn ongeduld in te tomen en tijdens de wandelingen kalmpjes aan te doen. En zo kom ik zelf trouwens ook tot rust.

In het leven van een hond ligt veel van ons eigen leven besloten. We krijgen ze als pup, de periode dat ze betoverend schattig zijn; en ons tot wanhoop drijven door schoenen en meubels kapot te bijten en er een zootje van te maken in ons huis. Dan proberen we ze goed gedrag aan te leren, wat af en toe nog lukt ook. Onze relatie verdiept zich in de loop van de tijd. En naarmate de hond op leeftijd raakt, worden de bordjes verhangen en leren wij meer van ons dier: ontspannen, plezier hebben en genieten van de eenvoudige dingen. Het leven is duidelijk beter met een hond aan je zijde.

Bejaarde honden hebben veel ervaringen opgedaan: met de jacht, met auto's, kinderen, vreemden, burens, dierenartsen, met andere honden én met katten. En ze hebben al die ervaringen in hun hondenleven geëvalueerd aan de hand van twee criteria: is het goed voor me of is het niet goed voor me?

Daarom hoef ik als hondenbezitter niet meer continu op te letten; mijn hond is in de loop der jaren heel slim geworden. Vroeger jaagde Shira graag op hazen, maar mocht ze het niet. Tegenwoordig mag ze op ze jagen, maar vangt ze er nooit een. Soms als er tijdens een wandeling een langoor voor haar neus voorbij huft, kijkt ze een andere kant op; expres, alsof ze de prooi helemaal niet wil zien. De haas interesseert haar niet meer. Oude honden berekenen hun kansen heel nauwkeurig. Het is haar eigen ervaring, niet mijn opvoeding, die dit voorbeeldige gedrag bewerkstelligt. En omdat mijn bejaarde dame een bijna onuitputtelijke rijkdom aan levenservaring heeft, is ze op-en-top

mijn droomhond. Toen ze nog een afmattend recalcitrante jonge hond was, keek ik uit naar deze tijd. Als we elkaar tegenwoordig aankijken met een blik van diepe zielsverwantschap, zie ik mezelf weerspiegeld in haar troebele ogen. Ja, mijn hond is oud. Nou en? Ze voelt de veranderingen en past zich eraan aan, zonder theatrale poespas. De ouderdom is een interessant en belangrijk onderdeel van het leven. Het is de periode waarin jij en ik als hondeneigenaars oogsten wat we een leven lang gezaaid hebben. Dus geniet ervan, net als ik.