

# ANIMALOTERAPIA - TERAPIA Z UDZIAŁEM ZWIERZĄT

*Animaloterapia jest rodzajem terapii, w której wykorzystuje się interakcje z odpowiednio wytresowanymi zwierzętami w celu osiągnięcia różnych celów terapeutycznych, najczęściej związanych z zaburzeniami psychoruchowymi. Kontakt ze zwierzętami może pomóc na przykład osobom z chorobą Alzheimera, pacjentom w czasie rehabilitacji czy osobom w spektrum autyzmu. Warto jednak pamiętać, że terapia z udziałem zwierząt nie służy wyleczeniu z choroby oraz nie zastępuje klasycznego leczenia, a jedynie jest metodą wspomagającą poprawę dobrostanu pacjenta.*

## CZY GŁASKANIE KOTA TO JUŻ ANIMALOTERAPIA?

Myśląc o terapii z udziałem zwierząt, w pierwszej kolejności kojarzy się spotkania z psem, kotem czy koniem. Zwierzęcymi terapeutami mogą być jednak również delfiny, ptaki, świnki morskie, króliki, lamy, świnie, węże, ryby... Nie każdy kontakt ze zwierzęciem jest jednak animaloterapią. Przebiega ona bo-

wiem w postaci zaplanowanych (i rozplanowanych pod kątem aktywności) spotkań z certyfikowanym zespołem terapeutycznym składającym się nie tylko ze zwierzęcia, ale też jego wyspecjalizowanego opiekuna.

Celem spotkań jest wsparcie lub poprawa funkcji społecznych, emocjonalnych, fizycznych i poznawczych pacjenta. Doświadczenie jest zindywidualizowane,

skoncentrowane na osobie poddawanej terapii i może pomóc poprawić zdrowie i samopoczucie poprzez obniżenie ciśnienia krwi, złagodzenie lęku, zmniejszenie uczucia samotności, a dzięki temu może poprawić jakość życia.

Spotkania mogą się odbywać indywidualnie lub w grupach, na przykład w ośrodku opieki dziennej dla osób starszych lub w domu opieki, w specjalnych

Ten niejako uspokajający wpływ kontaktu ze zwierzętami sprawia, że animaloterapia może być wykorzystywana u osób w spektrum autyzmu, z zaburzeniami poznawczymi, zaburzeniami uwagi (ADHD) i chorobami neurodegeneracyjnymi jak choroba Alzheimera, choroba Parkinsona i stwardnienie zanikowe boczne. Z tego rodzaju terapii mogą skorzystać także pacjenci z nowotworami i osoby doświadczające zespołu stresu pourazowego. Ponadto dzięki temu, że zajęcia ze zwierzętami mogą mieć charakter mobilizujący, animaloterapia wykorzystywana jest także w okresach rekonwalescencji, na przykład po przebytym udarze.



miejscach przeznaczonych do terapii lub jako wydarzenia organizowane w miejscach publicznych.

Poza terapią z udziałem zwierząt (AAT) można wyróżnić również mniej ustrukturyzowane i mniej formalne aktywności z udziałem zwierząt (AAA), w których samoistnie dochodzi do wyzwolenia pozytywnych emocji. Jest to zatem bliższe zwykłemu kontaktowi ze zwierzęciem, jakiego możemy doświadczać na co dzień.

## POCZĄTKI ANIMALOTERAPII

Potencjał terapeutyczny zwierząt został spostrzeżony pod koniec XIX wieku przez twórczynię nowoczesnego pielęgniarstwa Florence Nightingale.

Zauważyła ona, że małe zwierzęta domowe pomagają zmniejszyć niepokój u dzieci i dorosłych przebywających w zakładach psychiatrycznych, co też opisała w swojej słynnej książce „Uwagi o pielęgniarstwie”.

Zwolennikiem animaloterapii był także Zygmunt Freud, który wykorzystywał swojego psa Jofi podczas sesji psychoterapeutycznych. Freud uważał, że Jofi potrafi zasygnalizować poziom napięcia pacjenta poprzez odległość, w jakiej od niego przebywa. Im bliżej pacjenta siedział pies, tym bardziej dana osoba była uważana za spokojną. Jofi ułatwiał ponadto komunikację z pacjentami, którym łatwiej było na początku rozmawiać niejako przez psa, niż bezpośrednio

zwracać się do lekarza.

Z kolei w latach sześćdziesiątych psychoterapeuta dziecięcy Boris Levinson przypadkowo odkrył, że niemówiący 9-letni chłopiec zaczął się komunikować, kiedy przebywał z nim jego pies Jingles. Levinson dokonał podobnych obserwacji w przypadku innych pacjentów pediatrycznych z problemami komunikacyjnymi, czyli z osobami w spektrum autyzmu.

Ostatecznie w 1989 roku powstał program certyfikacji dla zwierząt mogących służyć jako terapeuci. Opracowała go grupa zajmująca się edukacją zwierząt, stowarzyszenie Delta, obecnie występująca pod nazwą Pet Partners. >>



## W JAKICH SYTUACJACH WYKORZYSTUJE SIĘ TERAPIĘ ZE ZWIERZĘTAMI?

Nawet krótka sesja z psem może obniżyć poziom hormonów wydzielanych w czasie stresu (adrenaliny i noradrenaliny), podnosić poziom hormonów szczęścia (endorfin i oksytocyny), a także obniżyć ciśnienie krwi. Ciekawych danych dostarczyło na przykład badanie z 2001 roku przeprowadzane z udziałem osób z demencją starczą. Przez 3 miesiące część seniorów odwiedzał co dwa tygodnie pies-terapeuta. Przed rozpoczęciem badania oraz po jego zakończeniu mierzono w ślinie pacjentów poziom białka uwalnianego w odpowiedzi na stres. Zauważono, że stężenie tego markera spadło o 57% u osób poddanych terapii, zaś wzrosło o 19% u tych, których pies nie odwiedzał wcale.

Ten niejako uspokajający wpływ kontak-

tu ze zwierzętami sprawia, że animaloterapia może być wykorzystywana u osób w spektrum autyzmu, z zaburzeniami poznawczymi, zaburzeniami uwagi (ADHD) i chorobami neurodegeneracyjnymi jak choroba Alzheimera, choroba Parkinsona i stwardnienie zanikowe boczne. Z tego rodzaju terapii mogą skorzystać także pacjenci z nowotworami i osoby doświadczające zespołu stresu pourazowego. Ponadto dzięki temu, że zajęcia ze zwierzętami mogą mieć charakter mobilizujący, animaloterapia wykorzystywana jest także w okresach rekonwalescencji, na przykład po przebytych udarze, ca pod nazwą Pet Partners.

## RODZAJE ANIMALOTERAPII

Najpopularniejszym rodzajem terapii z udziałem zwierząt jest kynoterapia lub dogoterapia, czyli zajęcia z psem. Odpowiednie zwierzę powinno być

społeczne, posłuszne i łatwo podlegać tresurze. Choć nie ma konkretnej listy wykorzystywanych ras, to często w ten schemat wpisują się rasy takie jak Golden Retriever, Labrador Retriever, Border Collie i Cavalier King Charles Spaniel. Psy pracują, aby pomóc pacjentom poprawić zdolności motoryczne, jak na przykład poruszanie kończynami i koordynacja ręka-oko. Robią to przeprowadzając pacjentów przez określone czynności i gry, niejako ukrywając rehabilitacyjny charakter spotkań.

Zajęcia z kotami noszą nazwę felinoterapii i ich celem jest najczęściej zrelaksowanie i wyciszenie pacjenta. Cechami, których szuka się u kota, są stałe zachowanie z dużą tolerancją na nieznanne i nagłe widoki i dźwięki, a także na niezręczne głaskanie i szturchanie. Koty terapeutyczne muszą być również zaaklimatyzowane do kontaktów z ludźmi w każdym wieku i muszą cieszyć się

codziennym kontaktem z nieznanymi. Najczęściej wykorzystywanymi rasami są Ragdoll, Maine Coon, kot amerykański krótkowłosa, kot syjamski i kot perski.

Hipoterapia to terapia z udziałem koni. Różne ruchy konia stanowią wyzwanie dla pacjenta, co prowokuje u niego pożądane zmiany w posturze. W przypadku takich zajęć to nie człowiek kontroluje zatem ruchy konia jak przy zwykłej przejażdżce. Terapia nie zawsze musi polegać zresztą na jeździe konnej – czasem jest to po prostu czesanie i karmienie zwierzęcia w towarzystwie psychoterapeuty.

## ANIMALOTERAPIA A DEMENCJA

W przeglądzie systematycznym (czyli przeglądzie danych z badań klinicznych) z 2021 roku oceniano wpływ terapii z udziałem psów na osoby z demencją, w tym z chorobą Alzheimera. Zajęcia polegały na głaskaniu i witaniu się z psem, podawaniu smakołyków, wydawaniu poleceń, szczotkowaniu psa, rzucaniu zabawką, myciu zębów psa (tak, psie zęby też się myje!), ubieraniu go, dostosowywaniu obroży czy po prostu „rozmawianiu” z psem. Wszystko to miało na celu stymulację funkcji sensorycznych, społecznych, poznawczych i motorycznych.

W prawie wszystkich (poza jednym) branych pod uwagę badaniach odnotowano u osób z demencją korzyści wynikające z kynoterapii. Wśród najbardziej istotnych efektów wyróżniały się obniżenie poziomu stresu na podstawie pomiaru poziomu kortyzolu (hormonu uwalnianego w czasie długo trwałego stresu), poprawa równowagi, poprawa objawów depresji i ogólne podniesienie jakości życia. Poprawie uległy także funkcje fizyczne, behawioralne i emocjonalne. Odnotowano wzrost uczucia przyjemności, zwiększenie aktywności ruchowej i ogólnej czujności, poprawę funkcji poznawczych i zmniejszenie smutku.

Zarówno zwykły, codzienny kontakt z naszymi pupilami, jak i organizowane zajęcia terapeutyczne mogą przynosić wiele korzyści - tych emocjonalnych i tych fizycznych. Należy jednak pamiętać, że tego typu aktywność jest dodatkiem do lepiej poznanych form leczenia i nie może zastąpić kontaktu np. z lekarzem, psychologiem czy z fizjoterapeutą.

**PATRYCJA CIEŚLIK**

Pracownik Apteki

# Alocutan

MINOKSYDYŁ 2%

# Alocutan Forte

MINOKSYDYŁ 5%

## SKUTECZNE LECZENIE ŁYSIENIA ANDROGENOWEGO

## u kobiet i mężczyzn



 **SUN-FARM**

**Skrócona informacja o leku. Nazwa, moc i postać farmaceutyczna.** Alocutan, 20 mg/ml, aerozol na skórę, roztwór. **Skład jakościowy i ilościowy:** 1 ml roztworu Alocutan zawiera 20 mg minoksydyłu (Minoxidilum) Substancja pomocnicza o znanym działaniu: 1 ml roztworu zawiera 199,40 mg glikolu propylenowego. **Wskazania do stosowania:** Alocutan jest wskazany w leczeniu łysienia androgenowego u kobiet (charakterystyczne, rozlane, przerzedzenie włosów typu kobiecego w części ciemieniowej owłosionej skóry głowy). Leczenie produktem leczniczym Alocutan stymuluje wzrost włosów i przeciwdziała postępowi łysienia androgenowego. Efekt terapeutyczny może się różnić u poszczególnych pacjentów i nie można go przewidzieć. **Przeciwwskazania:** Produktu leczniczego Alocutan nie wolno stosować w następujących przypadkach: w nadwrażliwości na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą; podczas jednoczesnego stosowania na owłosioną skórę głowy innych preparatów; w nagłej i nierównomiernie utracie włosów; u kobiet w okresie ciąży i karmienia piersią. **Podmiot odpowiedzialny:** SUN-FARM Sp. z o.o., ul. Dolna 21, 05-092 Łomianki. **Kategoria dostępności:** OTC – Lek wydawany bez recepty. Pełna informacja o leku zawarta jest w Charakterystyce Produktu Leczniczego dostępnej na stronie [www.sunfarm.pl](http://www.sunfarm.pl). **Skrócona informacja o leku. Nazwa, moc i postać farmaceutyczna.** Alocutan Forte, 50 mg/ml, aerozol na skórę, roztwór. **Skład jakościowy i ilościowy:** 1 ml roztworu Alocutan Forte: 50 mg minoksydyłu (Minoxidilum) Substancja pomocnicza o znanym działaniu: 1 ml roztworu zawiera 508,60 mg glikolu propylenowego. **Wskazania do stosowania:** Alocutan Forte jest wskazany w leczeniu łysienia typu męskiego (łysienie androgenowe) w obrębie tonsury na przestrzoni o średnicy od 3 do 10 cm owłosionej skóry głowy u mężczyzn w wieku od 18 do 49 lat. Leczenie produktem Alocutan Forte stymuluje wzrost włosów i przeciwdziała postępowi łysienia androgenowego. Efekt terapeutyczny może się różnić u poszczególnych pacjentów i nie można go przewidzieć. **Przeciwwskazania:** Produktu leczniczego Alocutan Forte nie wolno stosować w następujących przypadkach: w nadwrażliwości na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą; u kobiet, z powodu pojedynczych przypadków niepożądanego, odwracalnego wzrostu włosów na twarzy podczas leczenia; podczas jednoczesnego stosowania na owłosioną skórę głowy innych preparatów; w nagłej i nierównomiernie utracie włosów. **Podmiot odpowiedzialny:** SUN-FARM Sp. z o.o., ul. Dolna 21, 05-092 Łomianki. **Kategoria dostępności:** OTC – Lek wydawany bez recepty. Pełna informacja o leku zawarta jest w Charakterystyce Produktu Leczniczego dostępnej na stronie [www.sunfarm.pl](http://www.sunfarm.pl).

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą