

## Wie laat de hond uit? / #13 Slaap (Audiotranscript)

*Marieke:* Ik heb een vriendinnetje, die heeft een pup, een Golden Retriever, en die zei op een gegeven moment: wanneer weet ik nou of ze moet slapen?

*Jet:* Ja.

*Marieke:* Ik zei: nou, eigenlijk is die spanningsboog in eerste instantie zo klein dat ze heel vaak moeten gaan slapen. En daar moet je ze dan ook bij helpen. En doe je dat niet, dan gaan ze dat irritante bijtgedrag en, nou ja, rondjes rennen..

*Jet:* Jengelen, wat kleine kinderen doen, ja.

*Jet:* Deze podcast wordt je aangeboden door Smuldier, het allerlekkerste hondenvoer.

*Voice-over:* Ja, dit is weer een nieuwe aflevering van 'Wie laat de hond uit?'. Jet, Lysbeth en Marieke over het leven met hun honden. En dierenarts Evelien van der Waa geeft tips over het slaapedrag van je hond. Maar we beginnen met de vraag van luisteraar Arno.

*Arno:* Arno.

*Jet:* Hé, Arno! Arno Groeneveld, toch?

*Arno:* Ja.

*Jet:* Ja, hoi.

*Arno:* Ja, kennen we elkaar dan?

*Jet:* Ja, ja, nu wel ja. Je spreekt met Jet van de podcast 'Wie laat de hond uit?'. Ik begreep dat jij een hele leuke vraag had, Arno?

*Arno:* Ja, mijn vraag is eigenlijk: wij hebben een wat oudere hond en recent net ook een puppy genomen.

*Jet:* Ah, leuk.

*Arno:* En wij vinden 't... ja, heel leuk voor de oude en voor de jonge.

*Jet:* En voor jullie hoop ik ook.

*Arno:* En wij vinden het opvallend.. Voor ons ook. Ze zijn maatjes, hè? En wij vinden het opvallend dat beide honden best veel slapen, dus niet alleen 's nachts, maar ook overdag.

*Arno:* Ah.

*Arno:* Ze slapen overdag niet heel diep, het lijkt meer op korte dutjes. Want zodra er wat is, als er wat in de omgeving gebeurt, dan zijn ze direct wakker, want ze vragen zich af of dat ook iets voor hun is. Of ze naar buiten gaan of ze eten krijgen.

*Jet:* Ja.

*Arno:* Maar ze slapen wel veel en ik vroeg me eigenlijk af of dat, ja, normaal is voor honden.

*Jet:* Het lijkt mij wel heel lekker, ik ben altijd wel een beetje jaloers..

*Arno:* Ja, een goed leven, toch?

*Arno:* Ja, ik word er altijd heel blij van.

*Jet:* Als je het zo bekijkt.

*Arno:* Slapende dieren.

*Arno:* Ja, een hondenleven...

*Jet:* En snurken ze ook Arno?

*Arno:* Een hondenleven is zo slecht niet. Nou, met regelmaat en ze dromen ook. Soms

piepen ze en bewegen ze, en dan denk je van nou ja, wat zullen ze denken? Maar ja, misschien dromen ze net als wij, wie zal het zeggen, ik weet het niet.

*Jet:* Ik ga voor je uitzoeken. Blijf je luisteren, Arno?

*Arno:* Ja, zeker, zeker.

*Jet:* Oké, niet in slaap vallen, hè?

*Arno:* Nee, de hond doet dat voor me.

*Jet:* Oké. Heel goed. Hé, dank je wel, hè.

*Arno:* Oké, we spreken elkaar. Groetjes. Doei.

*Jet:* Dag.

*Marieke:* Hoi, ik ben Marieke, mijn hond heet Mila en ze is het allerbeste maatje die ik me zou kunnen voorstellen.

*Jet:* Hallo, ik ben Jet, mijn hond heet Poppy en ze was een zwerver, maar is nu de koningin van Rotterdam.

*Lysbeth:* Hallo, ik ben Lysbeth en ik heb Rafieq meegenomen, waar ik per ongeluk zes jaar geleden verliefd op werd.

*Jet:* Ja, en één ding hebben we allemaal gemeen: wij hebben allemaal het allerleukste hondje van de hele wereld.

*Marieke:* Dat zeker!

*Zanger:* Jingle [Wie laat de hond uit?]

*Jet:* Aflevering 13. Slaap. Nou, dames, Arno had een leuke vraag. Die heeft een wat oudere en een pup. En die maken heel veel, overdag, wat dutjes en die vroeg zich af wat normaal slaapedrag is van honden. Hoe slaapt jouw hond?

*Marieke:* Ja, heerlijk.

*Jet:* Ja?

*Marieke:* Ja, dan wordt je soms inderdaad echt jaloers op.

*Jet:* Ach man.

*Marieke:* Als je ze dan zo lekker ziet slapen, jij bent zelf hard aan het werk. Dat je denkt, kon ik maar ruilen. Nee, maar Mila die slaapt behoorlijk goed, ja.

*Jet:* En veel?

*Marieke:* Wisselt nogal. Maar dat wisselt ook wat wij op een dag doen, want soms gaat ze mee naar het werk. Ja, daar moet ze toch soms ook wat meer rondlopen of wat meer zich aanpassen. Maar ik denk dat ze vooral thuis echt heel vaak wel echt de rust pakt en slaapt, denk ik zoals een hond zou moeten slapen van die leeftijd.

*Jet:* En ik kijk nu naar Lysbeth, hoe is het met Rafieq? Ja, die ligt, as we speak, ligt 'ie aan mijn voeten heerlijk te dutten.

*Lysbeth:* Als die rust in z'n kop heeft, gaat 'ie lekker slapen, dan kan 'ie heerlijk uitgestrekt op z'n rug liggen. Daar kan ik jaloers op worden

*Jet:* O, dat vind ik het allerleukste om te zien, als zo'n hond helemaal knock out, gewoon op z'n rug ligt. Fijn is dat, hè?

*Lysbeth:* Ja, dat is heerlijk, heerlijk om te zien. En dan weet ik ook gewoon dat 'ie zich veilig voelt. Dat kan die ook bij een ander doen, dan denk ik: o, hier heeft 'ie echt rust gevonden, want dat doet 'ie niet als 'ie niet echt super relaxed is. Zoals hier ligt 'ie toch alert, hij moet nu echt...

*Jet:* Oké. En dromen?

*Lysbeth:* Dat doet 'ie niet heel veel.

*Jet:* Nee?

*Lysbeth:* Nee, na een drukke dag.

*Marieke:* Bij Mila hoor ik het wel regelmatig, dat ze geluidjes maakt, die spierspanning een beetje op gang komt en soms dat je echt denkt: ben je nou een konijn aan het najagen? Wat ben je aan het doen in die dromen van je? Maar dat doet ze wel af en toe, ja.

*Jet:* Ja, ik ben ook zo'n idioot. Ik ga dus ook gewoon het geluid opnemen van mijn snurkende hond en mijn snurkende kat.

*Marieke:* Waarom verbaast mij dat niks?

*Jet:* Dat vind ik dus echt briljant om naar te luisteren. Maar soms hoor ik het zelfs als ik beneden ben, hoor ik m'n kat boven snurken. Geen grapje en dat geldt dus voor Poppy ook. Maar ik vind het wel grappig dat Arno nou precies deze vraag stelt. Want ik heb ook vaak, als wij overdag ergens zijn, dat ik dan denk ik: nee, jij bent gewoon hartstikke moe, jij hebt nog helemaal niet geslapen ik ga jou gewoon nu even op bed leggen. Maar ik heb eigenlijk helemaal geen idee of dat ik daar nou goed aan doe of niet, of dat ik zo'n hond daarbij moet helpen. Dus nu kijk ik naar Evelien, onze dierenarts. Evelien van der Waa, fijn dat je er bent, jij zat al te knikken.

*Evelien van der Waa:* Ja, dat klopt. Nee, slapen is gewoon heel belangrijk en honden slapen gewoon meer dan mensen. Hè, voor een volwassen hond is 12 tot 14 uur per dag slapen normaal. Nou ja, 's nachts is de bedoeling dat iedereen slaapt. Zo'n hond ook. Maar ook overdag is het heel normaal dat ze meerdere momenten hebben dat ze slapen. Maar om te kunnen slapen, en wat jij net aangaf Jet, is een veilige, rustige plek. Dus als je ergens anders bent, hè, dan thuis, meestal is dat veilig en rustig, als het goed is. Maar als je ergens anders bent, wat heel goed werkt, wat ik vroeger met met mijn oude hond altijd deed, is gewoon iets van mezelf. Nou ja, als je goed voorbereid bent, neem je gewoon een kleedje mee vanuit huis en tassen. Net als met kleine kinderen, speeltjes, eten, water, dat je gewoon goed voorbereid bent, want je weet niet soms hoe lang iets duurt. Maar neem dan iets mee waar de hond graag op ligt en voor veel honden is dat genoeg. Dus als jij in de ruimte waar je bent, je bent op visite of je bent in een restaurant en leg dat kleedje op een rustige plek neer en de meeste honden gaan daar gewoon rustig op liggen, zolang ze bij jou in de buurt kunnen zijn. Dat is heel belangrijk en dat het dus ook rustig genoeg is en soms zie je wel eens dat het thuis ook heel onrustig is. Dat kan bijvoorbeeld zijn omdat mensen een baby hebben gekregen, of kleine kinderen of mensen op visite, en dan moet je je hond soms gewoon helpen.

*Jet:* Ja, precies dat heb ik.

*Evelien van der Waa:* Ja, precies. Dat ligt er een beetje aan wat je hond gewend is en een bench is heel fijn. Dus als jouw hond een bench fijn vindt, kun je die daarvoor gebruiken. Dus de hond gewoon lekker in de bench laten en ook aan de andere mensen laten weten: als mijn hond in de bench is, moet je die met rust laten, want het is een veilige plek. Maar dat kan ook gewoon zonder bench en soms kan het helpen als honden heel onrustig woorden van visite en dus niet de rust pakken om de hond even tijdelijk in een andere ruimte te doen. Dus even in je slaapkamer of even in de gang.

*Jet:* Ja, dat hoef ik niet, maar ik heb voor alle dieren in mijn huis meerdere plekjes waar ze of ongezien of op alle stoelen, banken en zitjes en dingetjes een beetje..

*Evelien van der Waa:* Ze kunnen kiezen.

*Jet:* In mijn huis kan echt echt geslapen worden, jongens. Oh, heerlijk. Weet je wel, maar als ik bijvoorbeeld in het bos ben, dan... ja, Poppy die ziet nog allemaal dieren voorbijkomen, weet je wel? Het is altijd een soort eekhoornballet in de bomen bij ons daarboven. En ja, daar kan ze natuurlijk dan niet bij, maar het stikt er van de bosmuizen en zij is non-stop alert. Als ik niet ingrijp, slaapt ze gewoon overdag helemaal niet. Dat lijkt mij ook niet gezond.

*Evelien van der Waa:* Nee, dat is ook zeker niet gezond, hè, net als bij mensen. Als je slaaptekort hebt, kun je daar dus minder goed geconcentreerd van zijn. Je kan zijn er chagrijnig van worden.

*Jet:* Ik word er heel kribbig van, ja.

*Marieke:* Ja, ik ook.

*Evelien van der Waa:* Je kunt ook zelfs echt gezondheidsklachten krijgen doordat je onvoldoende slaapt. Je hebt gewoon slaap nodig. Je lichaam heeft slaap nodig om tot rust te komen.

*Jet:* En dat geldt voor honden dus ook.

*Evelien van der Waa:* Dat geldt voor honden ook ja. En je had het net al even over dromen, hè? Honden dromen ook, katten ook trouwens hoor.

*Jet:* Ja, die van mij heel erg.

*Evelien van der Waa:* En dat verschilt wel een beetje per hond. In mijn werk vraag ik er vaak naar, hoe slaapt je hond en droomt 'ie ook. En sommige mensen zeggen: nou, mijn hond droomt iedere dag en ik zie dat, poten alsof 'ie inderdaad een konijn aan het vangen is. En er zijn honden die veel subtieler dromen. Het maakt op zich ook niet uit, maar het is grappig om te weten van je eigen hond.

*Marieke:* Soms vraag ik me wel eens af: moet ik haar dan wakker maken of moet ik haar juist gewoon haar ding laten doen? Want dan denk ik: ja, is dit niet meer een nachtmerrie dan droom zeg maar?

*Jet:* Ja, dat heb ik ook wel eens.

*Lysbeth:* Ja, hij klinkt soms een beetje zielig.

*Jet:* Ja, ja, precies ja.

*Marieke:* Bedankt voor de special effects.

*Jet:* Graag gedaan, ja, ik doe mijn eigen special effects ja.

*Evelien van der Waa:* Ja, dat vind ik lastig. Bij mensen doe ik het wel, ik heb weleens dat ik mijn man wakker maak als hij in een nachtmerrie zit. Maar bij honden doe je het niet zo gauw, denk ik. Maar als je echt denkt van nou, ik weet niet of de hond dit wel oké vindt, kun je natuurlijk... Maar je moet altijd voorzichtig doen, hè, als een hond slaapt. Sommige honden, zeker als ze wat ouder worden, kunnen ook heel erg schrikken en in een reflex kan hond dan zelfs happen van oh, hè, wat gebeurt hier?

*Jet:* Snap ik wel.

*Evelien van der Waa:* Dus altijd voorzichtig...

*Marieke:* Geen slapende honden wakker maken, toch?

*Evelien van der Waa:* Nee precies. Nou ja, kondig jezelf aan. Roepen voordat je een hond aanraakt.

*Jet:* Nou ja, ik heb wel eens gehad dat ik op de bank zat en Pop lag naast mij en ik was heel heftig aan het dromen en ik ga dan gewoon heel zachtjes tegen haar praten van: joh Poppy het is goed. En dan aai ik haar heel zachtjes, omdat ik denk ook van ja, weet je, ik heb nu maar goed, ik ben natuurlijk geen hond, maar het scheelt 's ochtends niet heel veel. Maar ik heb wel eens iemand een blauw oog gehoekt, omdat die me wakker maakte, dat was niet de bedoeling. Maar ik was blijkbaar heel heftig aan het dromen. Maar ja, als je net droomt dat je in elkaar wordt gehoekt, dan geef je iemand een hoek terug. Dat zou het bij een hond natuurlijk ook kunnen zijn.

*Evelien van der Waa:* Ja, dus daarom, doe voorzichtig, hè. Het zal echt niet voor iedere hond gelden maar je kan beter, zeker, hè...

*Marieke:* Ik doe het meestal ook met stem, en niet per se met aanraken direct. Gewoon eerst van hé, joh ben je aan het dromen? En dan op een gegeven moment zie je zo dat de oogje zo half open gaan, zo van ja, oké. En dan gaat ze daarna ook wel weer rustig doorslapen. Wat het leuke ook is, wat je net zegt met Poppy van: soms moet je haar echt, nou ja, gewoon even...

*Jet:* Even naar bed toe.

*Marieke:* ...aanwijzen van daar is je bed, dus ga maar slapen. Ik heb een vriendinnetje, die heeft een pup, een Golden Retriever, en die zei op een gegeven moment: wanneer weet ik nou of ze moet slapen?

*Jet:* Ja.

*Marieke:* Ik zei: nou, eigenlijk is die spanningsboog in eerste instantie zo klein dat ze heel vaak moeten gaan slapen. En daar moet je ze dan ook bij helpen. En doe je dat niet, dan gaan ze dat irritante bijtgedrag en, nou ja, rondjes rennen.

*Jet:* Jengelen, wat kleine kinderen doen.



*Marieke:* Ja, en dat is een teken dat je haar eigenlijk gewoon de rust moet geven. Waarbij heel veel mensen denken: oh, ze zijn druk, ze worden actief, ik moet met ze gaan wandelen, ik moet met ze gaan rennen. En dan ga je, zeg maar, steeds een stapje verder in het druk zijn, in plaats van dat je ze leert om die drukheid, zeg maar, af te bouwen.

*Evelien van der Waa:* Eigenlijk is je hond op dat moment gewoon overprikkeld.

*Marieke:* Ja.

*Evelien van der Waa:* Gewoon te veel indrukken gehad. Voor een pup is dat ook zo en het ligt een beetje aan de pup, maar tegenwoordig krijg ik heel vaak pups die dus gewoon geen rust kunnen nemen. En dan moet je echt als eigenaar bewust inderdaad je pup even in de bench doen of even op schoot dat 'ie gaat slapen. In ieder geval wat voor jouw hond werkt. En een bench is dan gewoon heel erg fijn als je hond dat oké vindt.

*Lysbeth:* Vooral ook dat je dat je dan kan zeggen: blijf er vanaf als 'ie erin ligt, want daar zit echt een kooitje omheen, dat is makkelijker. Zeker als je kinderen hebt, is dat makkelijker.

*Marieke:* En het is wel grappig, want inmiddels is de pup vier maanden. Laatst zei ze: ja, ik doe gewoon eigenlijk wat ik altijd doe, maar ja, ze is een beetje jengeliger weer in de bench ook. Toen zei ik: misschien kan ze nu wel juist iets langer wakker blijven. O ja, oké, dus dat groeit natuurlijk ook. En hoe ouder ze worden, hoe groter die spanningsboog is. Maar daarom is het heel belangrijk dat je echt naar je hond gaat kijken. Van wat kan 'ie nu gebruiken en wat heeft 'ie nodig?

*Jet:* Ja, en ik denk in dit geval van Arno, die natuurlijk een wat oudere hond heeft en nu een pup. Ja, die oudere hond zal misschien wat extra slaap nodig hebben, omdat die pup ook gewoon aandacht vraagt, vermoed ik zomaar.

*Evelien van der Waa:* Ja. En sowieso, als je dat hebt, het hangt een beetje van de oudere hond af hoe oud is en of die eventueel al klachten heeft. Maar wat je bij veel oudere honden ziet, is dat ze toch artrose ontwikkelen, net als bij mensen. Gewoon slijtage van de grote gewrichten, dus de heupen, de ellebogen, de schouders. En dan vinden honden ook niet meer alles prettig. Dus sowieso met zo'n hond, ga naar je dierenarts en kijk wat er mogelijk is aan ondersteuning. Maar als je er een jonge hond bij hebt, af en toe moet je je oude hond gewoon even beschermen.

*Jet:* Even rust, ja.

*Evelien van der Waa:* En even zeggen: ga jij lekker slapen en dat je met die jonge hond wat andere dingen doet. En het hangt een beetje van de hond af, niet iedere hond geeft duidelijk z'n eigen grenzen aan. Sommige oude honden zijn eigenlijk te lief.

*Jet:* Maar je moet dus eigenlijk altijd 12 tot 14 uur slaap aanhouden. Dat ga je natuurlijk niet met een timer in de gaten houden. Maar ja, ik verbaas me er dan ook altijd wel over, als ze dan overdag best wel heeft liggen slapen, dat ze dan 's nachts ook nog de hele nog de hele nacht.. Maar dat klopt dus wel.

*Evelien van der Waa:* Ja, zeker, ja hoor.

*Marieke:* Ja, en wat ze precies 's nachts doen, weten we natuurlijk ook niet. Misschien gaan ze nog eens even wat water drinken, loopt 'ie nog wat.

*Lysbeth:* Dat tweede weet ik wel, want hij heeft net twee weken een kap gehad. Hij is nachts heel vaak wakker en dan draait 'ie bijvoorbeeld rondjes in z'n mand. En dan hoor je krrggg. Dus de eerste keer rende ik naar beneden. Wat gebeurt er? Maar dan beweegt hij zich.

*Jet:* Jij zat al klaar met een honkbalknuppel, omdat je dacht dat er ingebroken werd.

*Marieke:* Want wij denken dat ze 's nachts de hele nacht ook echt aan het slapen zijn. Maar dat hoeft natuurlijk ook niet per se zo te zijn en vaak zie je dat ze inderdaad over de dag heen van die mini-dutjes, van die mini rustmomenten pakken, gewoon eventjes tot rust komen. En dan..

*Jet:* Nou ja, ik merk wel 's nachts inderdaad, kijk, als wij aan het kamperen zijn en ze ligt echt bij ons, dan is ze knock out gewoon. Dan ligt echt heerlijk bij ons, maar ze is ook bijvoorbeeld als we thuis zijn en ik zet de ramen 's nachts wagenwijd open, ik woon midden in de stad, dan is ze heel erg waaks. Zij hoort het echt als er iets voorbij loopt en dan gaat ze blaffen. Daar knap ik natuurlijk niet van op midden in de nacht, dus dan doe ik ramen dicht. Maar dan valt het mij wel op dat ze dus ondanks dat ze eigenlijk zouden moeten slapen, toch zo waakzaam zijn. Is dat altijd zo?

*Evelien van der Waa:* Nou, honden horen sowieso veel beter dan wij mensen, dus ze horen gewoon veel meer. En ja, honden, het hangt een beetje van het ras af, maar heel veel honden zijn gewoon soort waaks en ook 's nachts.

*Jet:* Zeker, ja. Zijn er dan iets van oordoppen of zo, want ik vind het soms 's nachts best wel onhandig als het heel warm is.

*Evelien van der Waa:* Er bestaan oordoppen voor honden, dat heet Mutt Muffs.

*Jet:* Hoe?

*Evelien van der Waa:* Mutt Muffs.

*Jet:* Dat klinkt echt heel stom.

*Evelien van der Waa:* Ja, maar die zet je vooral in voor vuurwerk. Je moet het dan trainen dat je hond eraan gewend is, dat er dat soort van die dingen, eigenlijk een soort koptelefoon, op z'n oren zit. Maar dat zou ook voor dit soort dingen en horen ze gewoon minder.

*Lysbeth:* Het lijkt me echt heel erg. En zou blijven zitten als ze gaan slapen? Is het een soort mutsje.

*Evelien van der Waa:* Nee, volgens mij lijkt het net gewoon op een koptelefoon voor mensen.

*Jet:* Oké, nou nooit van gehoord!

*Marieke:* Om ervoor te zorgen dat ze ook echt lekker kunnen slapen, moet je natuurlijk ook zorgen dat ze verder ook door de dag heen in balans zijn. Dus dat je genoeg met ze hebt gewandeld, dat je ze genoeg mentaal heb uitgedaagd door of te gaan trainen of zoekspelletjes of wat dan ook te doen. Want op het moment dat dat niet goed is, dat merk je bij jezelf misschien ook wel op het moment dat jij niet in balans bent met wat je op die dag heb gedaan, dan ben je of juist heel erg moe en dan slaap je veel te veel. Of je bent juist nog steeds heel erg druk bezig, omdat je je energie niet kwijt kon voor die dag. Dus daarin moet je ook zorgen dat je over de dag heen wel de dingen doet die een hond nodig heeft, willen ze ook hun slaap goed kunnen pakken.

*Jet:* Logisch, lijkt mij toch? Ja, jeetje, weet je wel, je moet ook gewoon goed voor je hond zorgen, dat hoort er wel bij. Maar ja, je moet het helaas gewoon herhalen.

*Evelien van der Waa:* Ja, mijn ervaring als dierenarts is dat de gemiddelde hond echt te weinig loopt.

*Jet:* Is dat zo? En wat is te weinig, gemiddeld? Dat is natuurlijk lastig, maar..

*Evelien van der Waa:* Hangt een beetje van de grootte van je hond af, maar zeg maar een grote hond, dus een Golden Retriever, waar we het net over hadden, die moet echt wel minstens een paar uur, gedurende de dag, gewoon lopen, bewegen. Honden zijn natuurlijk, hun afstamming is van de wolven. Die lopen gewoon heel veel, dus lopen is gewoon goed voor ze, zeg maar voor hun lichaam, voor de gewrichten maar ook voor de darmwerking en dat is iets wat bij honden past. Als je natuurlijk een kleine Chihuahua hebt, is het natuurlijk anders. Die zijn om andere reden gefokt, maar ook die moet je uitlaten en niet alleen plassen en poepen, maar ook laten snuffelen, contact met andere honden en bewegen.

*Jet:* Ja.

*Evelien van der Waa:* Ik heb zelf een Teckel. Nou, ik loop in totaal twee uur per dag met die hond.

*Jet:* Ja.

*Evelien van der Waa:* Dat vinden heel veel mensen, heel veel, maar dat...

*Jet:* Ja, nee, lijkt mij logisch, ik vind dat ook niet meer dan normaal. Ik begin 's ochtends gewoon met een half uur.

*Lysbeth:* Maar je merkt gewoon dat heel veel mensen gewoon een kort rondje doen, hè, dat de hond kan plassen en poepen, een beetje snuffelen en dat is het dan. Maar hond moet ook echt lopen, bewegen, zeg maar. En zeker als je een grotere hond hebt, die meer beweging nodig heeft, kun je hem bijvoorbeeld ook, als 'ie oud genoeg is, dus vanaf een jaar, gaan leren om naast de fiets te lopen. Dat 'ie gewoon in draf, dus een rustige beweging, dus niet in galop, niet als een malle je voortrekt, maar gewoon rustig in draf kan bewegen om z'n gewrichten, energie kwijt en ja.

*Jet:* Ja, dus eigenlijk moet je bewegen om goed te kunnen slapen.

*Evelien van der Waa:* Ja, net als bij mensen.

*Marieke:* En als ze dus ook niet goed slapen, zullen we ook zien dat het gedrag daar ook zich op aanpast. Dat hebben we zelf ook. Als we slecht slapen, worden we dus ook kribbiger.

*Jet:* Ja!

*Marieke:* Geïrriteerder. Nou, dat kan bij honden er dus ook voor zorgen dat ze dus meer probleemgedrag laten zien, wat voor de hond dus best wel normaal is om dat te doen. Maar wat voor ons niet helemaal gewenst is.

*Jet:* Rust, reinheid en regelmaat,

*Lysbeth:* Ja precies.

*Jet:* Daar zijn ze weer. Ja, dat geldt natuurlijk ook gewoon voor onze huisdieren dat lijkt me wel vrij duidelijk. Maar ja, heerlijk, slapende honden. Stuur vooral ook gewoon geluidsopnames naar ons van uw snurkende hond, vinden we leuk, met name ik. Je weet maar nooit wat we daar dan weer allemaal voor leuks uit kunnen halen. Maar ik vond het een leuke vraag, ja.

*Marieke:* Ja, zeker.

*Evelien van der Waa:* Heel relevant ja.

*Jet:* Ja nou, dus als jij nou denkt, ja, maar ik heb echt een veel betere vraag, kan natuurlijk, stuur het vooral naar ons toe. Wie weet gaan we jouw vraag beantwoorden, toch dames?

*Marieke:* Inderdaad.

*Jet:* Ik ga slapen, man. Ik ben kapot. Truste! Slaap lekker!

*Voice-over:* Tot zover deze aflevering van Wie laat de hond uit? Heb jij ook een vraag? Stuur dan een mail naar ons via [podcast@smuldier.nl](mailto:podcast@smuldier.nl). Abonneer je op deze podast via één van de bekende podcastkanalen, zoals Spotify, Google of Apple Podcasts. Enne... vergeet niet je hond extra te verwennen vandaag. Doei.

*Voice-over:* Je houdt van ze. En daarom geef je ze het allerbeste. Knuffelen, daar zijn ze dol

op. Een wandeling op z'n tijd, vinden ze heerlijk. En die bal die ze steeds kwijtraken, die haal ik gewoon voor ze op. Kleine moeite. Want ze geven mij namelijk het aller-, allerlekkerste eten. Ik ben Max. Ik ben een Smuldier. Smuldier, het allerlekkerste hondenvoer. Kijk ze nou, zijn ze niet geweldig, mijn mensen?