# Psy idealne na emeryturę. Te rasy świetnie odnajdują się u boku starszych osób

Emerytura to czas, kiedy wielu seniorów wreszcie może zwolnić tempo, zadbać o siebie i… spełnić marzenie o własnym psie. Niektóre rasy wręcz stworzone są do tego, aby być przy swoim właścicielu. Cenią spokój, rutynę i bliski kontakt z człowiekiem.

**Lepiej kupić czy adoptować?** Wszystko zależy od własnych możliwości i oczekiwań. W schroniskach nie brakuje spokojnych, starszych psów, które również marzą o bezpiecznym domu. Z drugiej strony wybór konkretnej rasy może pomóc dopasować pupila do stylu życia i potrzeb.

## Te trzy rasy uwielbiają to najwierniejsi towarzysze

Poniżej przedstawiono psy, które dobrze odnajdują się w spokojnym rytmie dnia, ale przede wszystkim budują silną więź z opiekunem.

### Cavalier king charles spaniel

Cavalier king charles spaniel szybko nawiązuje relację z właścicielem. W końcu potrafi dopasować się do jego trybu dnia. Jest spokojny, łagodny i **bardzo towarzyski.** Najlepiej czuje się blisko człowieka, z którym może dzielić każdą chwilę. Źle znosi samotność, która może odbić się na jego nastroju i zachowaniu.

To piesek wrażliwy, który reaguje na ton głosu i atmosferę w domu. Lepiej uczy się przez pochwały niż przez krytykę. W jego przypadku łagodne podejście i pozytywne wzmacnianie przynoszą najlepsze efekty wychowawcze.

### Maltańczyk

Maltańczyk to mały, łagodny pies, który najlepiej czuje się w otoczeniu swojego właściciela. Jest wesoły, towarzyski i chętny do zabawy. Dobrze odnajduje się w mieszkaniach. Nie reaguje nerwowo na codzienne hałasy i nie ma skłonności do uporczywego szczekania. Z natury jest **bezkonfliktowy**.

To rasa delikatna, lepiej odnajdująca się w domach bez małych dzieci. Przy właściwej opiece maltańczyk potrafi być oddanym, spokojnym przyjacielem na długie lata.

### Shih tzu

Shih tzu to nieduży, pogodny pies, który doskonale odnajduje się w spokojnym, domowym rytmie. Ma **przyjazne usposobienie**, jest łagodny wobec ludzi i zwierząt, a do tego nie przejawia silnego instynktu łowieckiego (nie wpadnie w pościg za kotem sąsiada czy gołębiem).

Choć wobec obcych potrafi być powściągliwy, to w relacji z opiekunem buduje silną więź. Lubi towarzystwo człowieka, źle znosi samotność i nie sprawdzi się jako pies trzymany na zewnątrz. Odpowiednio socjalizowany od szczenięcia będzie psem zrównoważonym, nieagresywnym i przyjaznym.

## Czworonożny pupil to… zdrowie?

Coraz więcej badań pokazuje, że posiadanie psa może pozytywnie wpływać na zdrowie seniorów, zarówno fizyczne, jak i psychiczne.

W jednym z nich, prowadzonym w ramach Baltimore Longitudinal Study of Aging przez badaczy z Uniwersytetu Maryland i National Institute on Aging, porównano osoby starsze mające zwierzęta domowe z tymi, które ich nie miały. Wnioski były jasne: opiekunowie psów i kotów mieli **lepszą kondycję**, sprawniej się poruszali, a także lepiej oceniali swoje samopoczucie.

## O czym warto pamiętać, mając psa?

Decyzja o przygarnięciu psa wiąże się nie tylko z radością, ale i z odpowiedzialnością. Warto pamiętać o **regularnych wizytach u weterynarza**. Nie tylko w przypadku szczepień. Dobrym nawykiem jest także kontrola zębów, uszu i skóry pupila.

Ważna może okazać się **socjalizacja**. Stopniowe oswajanie psa z różnymi sytuacjami, ludźmi i zwierzętami pomaga mu lepiej funkcjonować na co dzień. Stały rytm dnia, dobrze **dobrane pożywienie** i spokojne środowisko to warunki, które sprzyjają zdrowiu i dobrej kondycji zwierzaka.