

השפעת הליכות סדירות עם הכלב הביתי על בריאות בעליו

רחל גילשטרום (וינברגר)

תקציר

למרות הידיעה שפעילות גופנית סדירה מסייעת בהשגת בריאות טובה יותר, רבים אינם מגיעים לרמת הפעילות המומלצת להשגת תועלת בריאותית. המאמר סוקר את הספרות המקצועית העוסקת בהליכת בעלי כלבים עם כלביהם כדרך לעידוד פעילות גופנית. הוא מתאר את המניעים ו/או היתרונות של הליכה עם כלבים עבור בעלי כלבים אך גם עבור אנשים שאינם מגדלים כלבים, ומציע דרכים להעלאת המודעות והמוטיבציה להליכה עם כלבים. לסיום, המאמר מציע שעיסוק בפעילות גופנית רבה יותר עשוי להיות פועל יוצא של שיפור ברווחה הפסיכולוגית של ההולכים, בעקבות הטוילים עם הכלבים.

מילות מפתח: בעלי כלבים, בריאות, הליכה, כלבים, פעילות גופנית, רווחה

מבוא

פעילות גופנית סדירה מסייעת ליצירת בריאות נפשית טובה, מקדמת הזדקנות בריאה ומפחיתה את הסיכון למוות מוקדם בשל מחלת לב כלילית, יתר לחץ דם, סוכרת סוג 2, אוסטיאופורוזיס, דיכאון, השמנה, סרטן השד והמעי (Richards, Ogata & Cheng, 2016). על פי ההנחיות לפעילות גופנית בארה"ב (ארגון הבריאות העולמי, המרכז למניעה ובקרה על מחלות, בתוך: Christian et al., 2018), 150 דקות שבועיות של הליכה מתונה יכולות להביא תועלת בריאותית משמעותית. אלא שלמרות מסעות הסברה של ארגוני בריאות ציבוריים המעודדים פעילות גופנית, מיליוני אנשים ברחבי העולם אינם עומדים ברמת הפעילות המומלצת (בארה"ב לדוגמה, 50% בלבד מהתושבים מתאימים לאמת מידה זו). למרבה הצער, גם כאשר אנשים מתחילים בתוכניות פורמליות של פעילות גופנית, מחציתם נושרים בתוך שישה חודשים (Christian et al., 2018). גם בישראל, על פי סקר הרגלי הפעילות הגופנית של משרד הבריאות (2012), רק כ-32% מתושבי ישראל בגילאי 21 ומעלה עומדים בהמלצות ארגון הבריאות העולמי ומשרד הספורט לביצוע פעילות גופנית מספקת.

בשונה מתוכניות אחרות להגדלת הפעילות הגופנית, הליכה היא פעילות זולה שאינה דורשת שום ציוד יקר או חברות במועדון כושר. רוב האנשים יכולים לבצעה. היא יכולה להיות משולבת לתוך משימות היום יום, ואנשים יכולים בקלות לשנות את מידת האנרגיה המושקעת בה על ידי שינוי התדירות, העוצמה ומשך זמן ההליכה (Christian et al., 2018). הליכה היא גם הפעילות הגופנית הפופולרית ביותר (Brown & Rhodes, 2006). נוסף על כך, היות שמשפחות רבות מגדלות כלבים, לדוגמה בארה"ב במחצית מהבתים יש כלב (Engelberg et al., 2016),

דרך יעילה להגברת ההליכה – אשר "יכולה לשכב ממש ליד כף רגלנו" – היא הליכה עם כלב (Christian et al., 2018, p. 234).

נוסף על היתרונות הרבים של בעלות על כלבים (Campbell et al., 2016; Gray et al., 2015), נמצא שהליכה עימם מקדמת מחויבות והתמדה בפעילות גופנית סדירה (Curl, Bibbo & Johnson, 2017; Johnson & Meadows, 2010; Westgarth, Christley & Christian, 2014). ממצאי מחקרים מציעים שבעלי כלבים פעילים גופנית יותר מאשר אנשים שאינם בעלי כלבים (Degeling & Rock, 2012; Richards, Ogata & Cheng, 2017; Westgarth, Christian & Christley, 2015). כך, לדוגמה, בסקרית תוצאות של 29 מחקרים נמצא כי בעלים לכלבים עסקו בהליכה ובפעילות גופנית יותר מאשר אחרים ללא כלבים (Christian et al., 2013). בעלים לכלבים גם נמצאו מתאימים יותר להשגת הרמות המומלצות של פעילות גופנית (Westgarth et al., 2013).

עם זאת, גידול כלב כשלעצמו אינו בהכרח מבטיח שבעליו יוליך אותו (Engelberg et al., 2016; Yamamoto, Yamamoto & Hart, 2015). ההערכות הטובות ביותר מציעות שרק 60% מהבעלים צועדים עם כלביהם (Westgarth, Christley & Christian, 2014). בישראל, למיטב ידיעתי, אין עד כה ספרות העוסקת בהולכת כלבים והשפעותיה, כך שלא קיימים נתונים באשר לאחוזי הבעלים הצועדים עם כלביהם. לפיכך נשאלת השאלה, מהם המניעים ו/או היתרונות המשפיעים על בעלי כלבים וגורמים להם לצאת עם כלביהם להליכות?

מניעים ו/או יתרונות להליכה עם הכלב

אפשר למנות חמישה מניעים ו/או יתרונות המעורבים בהחלטת בעלים להוליך את כלביהם מדי יום באופן סדיר: הקשר הרגשי עם הכלב, תמיכה חברתית מהכלב, תחושת מחויבות, השפעת הסביבה והזדמנות ליצירת קשרים חברתיים.

הקשר הרגשי עם הכלב

הקשר הרגשי העמוק בין הבעלים לכלב מהווה מניע חשוב להליכה עימו. פעמים רבות הכלבים מתוארים כבני משפחה (ובמיוחד כילדים), וכבני משפחה אהובים, מייחסים להם הבעלים מאפיינים אנושיים. מאכן מתפתחים יחסים אמפתיים, המדגישים את המניע ואת המחויבות להליכה עימם, כדי להבטיח שאיכות חייהם תהיה תואמת את זו של בני המשפחה האחרים, כדי להבטיח את בריאותם ואת אושרם (Higgins et al., 2013). כך הגדירה משתתפת את חשיבות ההליכה עם הכלב עבורה: "זה כמו שכשיש לך ילד, אתה רוצה לעשות דברים עבורו וזה חשוב לך (והכלבים) הם ילדי ואני רוצה לעשות דברים עבורם" (Higgins et al., 2013, p. 242).

בראינות שנערכו עם בעלים לכלבים בעת ההליכה עם כלביהם (Campbell et al., 2016), אפשר היה לזהות קשר אינטימי זה עם הכלבים מתוך החיבה כלפיהם, הטון הרך של הקול שבו השתמשו כשדיברו על הכלב או אליו, וכן כשהפגינו מצוקה כשהכלב ברח והקלה ניכרת כשחזר. הבעלים ביטאו רגשות של אהבה כלפי הכלבים – חלקם התייחסו אליהם כאל חברים, כאל בני משפחה או כאל תינוקות בעלי פרווה. הם גם תיארו באהבה את מראה הכלב, את אישיותו ואת יכולותיו הפיזיות. הקשר העמוק כלפי הכלב כולל דאגה כנה לרווחתו, וההליכה עימו מביאה

לתחושת מטרה ושביעות רצון בסיפוק רווחה זו. כך לדוגמה ביקשה משתתפת מהחוקר לציין את ההתרגשות של כלבתה לפני היציאה להליכה, כאינדיקציה למשמעות הטיוול עבורה: "היא נעשית כה נרגשת, אתה רק צריך לומר טיוול והיא מתחילה לרוץ במעגלים ונובחת..." (Campbell et al., 2016, p. 185).

מדברי המרואיינים עלה גם שהקשר הרגשי ממשיך להתפתח ולגדול בעת ההליכה עם הכלב. הם תיארו כיצד ההליכה עימו מאפשרת להם לפתח הבנה טובה יותר של צרכיו – וביניהם הצורך לטייל – באמצעות היכרות עם המבעים והתגובות ההתנהגותיות (Campbell et al., 2016). מתוך הקשר הרגשי העמוק עם הכלב מוכנים הבעלים לנסוע למרחקים באופן סדיר – לעיתים 100 ק"מ ויותר – כדי למצוא מקומות מתאימים להליכה עם כלביהם, ולקום מוקדם מאוד בבוקר כדי לשחררם מהרצועות ברחובות השכונה, כאשר אין אפשרות לנסיעה לפארקים או למקומות המתירים שחרור של כלבים (Degeling & Rock, 2012).

הקשר הרגשי כלפי הכלב עשוי להתרחב ולכלול גם בני משפחה נוספים שאינם גרים בבית המשפחה, וכן שכנים וחברים, כאשר הדאגה לרווחת הכלב מביאה אותם להשתתף בהליכה עימו, ובכך לבצע פעילות גופנית רבה יותר מאשר היו מבצעים באופן אחר (Degeling & Rock, 2012). לעיתים, הקשר העמוק והדאגה לבריאות הכלב עלולים דווקא להניע בעלים לוותר על ההליכה עימו. כך נמצא שהזדקנות הכלבים ובעיות בריאותיות המלוות אותה היוו מחסום בפני הפעילות הגופנית שלהם עם בעליהם. דלקת מפרקים, לדוגמה, תוארה כמגבילה מאוד את יכולת הכלבה לבלות בנסיעה ובהליכה מחוץ לבית: "אני הפסקתי לקחת אותה לפארק בגלל שהיא לא יכולה ללכת. היא לא עושה זאת בשלוש השנים האחרונות, היא לא יכולה לעשות זאת, היו פעמים שנשאתי אותה הביתה..." (Degeling & Rock, 2012, P. 7).

גם דאגה למצבו הנפשי של הכלב עלולה להניע בעלים לוותר על הפעילות הגופנית שלהם. כך נמצא שבעלים בחר להיעזר במוליך כלבים מקצועי, בתקווה שהזמן בחוץ עם אחר – שאינו בן משפחה – יסייע לכלב להתמודד עם חרדת הנטישה שממנה סבל (Degeling & Rock, 2012). גם אובדן הכלב – והקשר העמוק עימו שהניע להליכה – עלול לגרום לבעלים לוותר על הליכה כפי שמתאר המקרה הבא: הבעלים התקשתה להמשיך בפעילות הגופנית לאחר אובדן כלבה, שקועה (ומודעת יותר) בבעיות בריאות של הריאות והלב, המונעות ממנה לקום ולצאת (כל עוד הכלב היה בחיים והניע אותה להליכה, בעיות אלה לא מנעו ממנה לצאת עימו) (Degeling & Rock, 2012).

תמיכה חברתית

התמיכה החברתית שמציע הכלב משמשת גורם משמעותי בהנעת הבעלים להליכה עימו. הוא משמש יוזם עקבי ויציב (consistent initiator) לפעילות גופנית (לדוגמה בהתנהגות של אי שקט או מבט מתחנן), ובכך מדרבן את בעליו לצאת עימו להליכה. הוא משמש חבר מלווה, אך גם לוקח חלק פעיל כמשתתף בהליכה, ובכך תומך בהנעת הבעלים להליכה ומסייע להתמדה בפעילות זו. ההליכה עימו גורמת להנאה וכן לתחושת גאווה הורית של הבעלים על כך שהשקעתם מביאה לכך שכלבם יהיה בריא יותר (לדוגמה בכך שישמור על משקלו או יפחית ממנו), מאושר יותר ובעל התנהגות טובה יותר (Kushner et al., 2006).

תחושת המחויבות

תחושת המחויבות לרווחת הכלב – לעשיית צרכיו, לתרגולו ולמפגשים חברתיים (עם אנשים ועם כלבים אחרים) משמשת גורם מניע חשוב להליכה עם הכלב (Campbell et al., 2016; Degeling & Rock, 2012; Higgins et al., 2013; Westgarth, Christley & Christian, 2014). תחושת המחויבות גורמת לבעלים לצאת להליכה עם הכלב בקביעות, מדי יום, כאשר צרכיו קודמים לצורכיהם. לדוגמה: "לא מועדון הכושר ולא הקרוס טריינר (מכשיר אירובי לצעידה) מחייבים אותי בעיניים מתחננות, זו התחייבות לכלב ואני מרגיש שאאכזב אותו אם לא אעשה זאת" (Campbell et al., 2016, p. 185). גם העדפות לסוגי פעילות שונים, כמו ריצה, שחייה או רכיבה על אופניים, עשויות לעיתים להידחות או לא להיות מבוצעות כלל כדי להצליח לשלב את ההליכות עם הכלב בסדר יום עמוס (Higgins et al., 2013).

תחושת המחויבות לכלב מסייעת להתמיד בהליכה קבועה עימו גם בתנאי מזג אוויר גרועים, זאת בניגוד למחויבות דומה – בין האדם לבין עצמו – אשר נוטה יותר לווייתורים כאשר בחוץ סוער מדי או חם מדי (Higgins et al., 2013). תחושה זו גם מסייעת להתגבר על מחסומים, כמו חולי קל, דיכאון, תשישות, תחושת חוסר ביטחון לגבי הליכה לבד ואפילו התמודדות עם אבל, כדי להבטיח שהכלב יקבל את המענה לצרכיו (Toohey & Rock, 2011). תחושת המחויבות מקבלת משמעות פנימית עמוקה כאשר ההולכים מרגישים שהכלבים זקוקים להם כדי שיציאו אותם – הרגשה שמסייעת ליכולת לדבוק בפעילות הגופנית (Westgarth, Christley & Christian, 2014).

השפעת הסביבה

תנאי סביבה מיטביים מקושרים באופן חיובי להליכה עם הכלבים. לבעלי כלבים רבים חשוב לאפשר לכלביהם – כחלק מהדאגה לרווחתם – להסתובב כשהם חופשיים מרצועותיהם, בשטחים ציבוריים, פתוחים, נגישים ומותאמים עבורם. שטחים אלה – כגון פארקים אזוריים – צריכים להיות ממוקמים הרחק מכבישים סואנים, כשהם מגודרים, מופרדים מאזורי משחק של ילדים ובהם תנאים מתאימים, כמו מקורות מים נגישים, פחי אשפה ושקיות לאיסוף צרכי הכלבים, שילוט ברור ומתקנים להפעלת הכלבים (dog agility equipment) (Westgarth, Christley & Christian, 2014).

גם מאפייני סביבת השכונה חשובים מאוד, היות ש-50%-60% מכלל ההליכות עם הכלבים מבוצעות בשכונות המגורים (Christian et al., 2018). כך, גישה לשטחים פתוחים, ירוקים, בעלי נתיבי הליכה מעניינים (הכוללים לדוגמה נוף ירוק) ונעימים לעין בסביבת השכונה, מקושרת עם משך הליכה גבוה יותר עם הכלבים (Richards et al., 2013). היציאה החוצה אל סביבה נעימה משפיעה – כשלעצמה – על רווחתם הנפשית של הצועדים עם כלביהם. בהקשר זה ציינו מוליכי כלבים רבים ששעות עבודה רבות מאלצות אותם לשהות ממושכות במקומות סגורים. היציאה החוצה – בעיקר אל מקומות ירוקים – מאפשרת לשאוף אוויר צח ולהירגע.

כך תוארו (בראינויות עם מוליכי כלבים, במהלך הטיוולים) נתיבי הליכה הממוקמים באתרי טבע, כמו יערות מקומיים או חופים, כמרגיעים ומענגים במיוחד לצעידה עם הכלב. לדוגמה, תיאורה של משתתפת את הליכתה עם הכלבים ליד חצי אי: "הכלבים שוחררו מהרצועות, זה מרגיע

באופן קיצוני (extremely) פשוט לתת להם לרוץ על החוף" (Campbell et al., 2016, p. 186). בתיאור נוסף אומר המרואייני: "היכולת להיות בחוץ, כשרוב שעות היום אני בבית, מאחורי שולחן כתיבה. להיות בחוץ זה פשוט ליהנות מאוויר צח, מהצמחייה, מהריחות, מהקולות – ולהירגע" (Campbell et al., 2016, p. 187). סביבה מרוחקת ושקטה מציעה גם מקום למרגוע, להתבודדות ולמחשבות (Campbell et al., 2016). מלבד היציאה החוצה אל סביבה נעימה המאפשרת רגיעה ושקט, גם עצם השהייה עם הכלבים מרגיעה ומענגת: "אני חושבת שאני מוצאת שזה ממש מרגיע נפשית כשאני צועדת עם הכלבים. אני נהנית לצפות במה שהם עושים, זה דומה לכך שאתה לוקח ילדים צעירים מאוד לטיול, ורק נותן להם לחקור. יש לזה אותה השפעה, זה מרגיע לשבת ולצפות באחרים שנהנים באופן מלא מהעולם... לכן עבורי זה בוודאי יותר הרגיעה המנטלית מאשר התרגול הפיזי" (Campbell et al., 2016, p. 187).

הזדמנות ליצירת קשרים חברתיים

הכלבים משמשים זרז חברתי (social catalysts). ההליכה עימם מאפשרת יצירת אינטראקציות חברתיות עם אנשים אחרים שעימם לא היה נוצר קשר בנסיבות אחרות (Antonacopoulos & Pychyl, 2014; Higgins et al., 2013). הם מספקים נקודת פתיחה לשיחה בקרב המוליכים אותם. כך לדוגמה נמצא שכאשר הבעלים הוליכו את הכלבים לאורך אותם מסלולים בזמנים קבועים, ב-69% מהטיולים התרחשה לפחות אינטראקציה אחת של שיחה. בהמשך ניתוח האינטראקציות נמצא ש-60% מהן כללו מילת ברכה כש-40% האחרות כללו שיחות שחלקן התארכו לעשר דקות ויותר (Antonacopoulos & Pychyl, 2014). במחקר שבדק את השפעת האינטראקציות החברתיות-תקשורתיות על בעלי הכלבים, נמצא שהן עשויות להמשיך אל מעבר לזמני הטיול עם הכלב, ורבות מהן מביאות ליצירת חברויות חדשות, ובכך לתחושת שייכות וקשר ולבריאות נפשית טובה יותר. אולם החוקרים מצאו שגם בקרב מוליכי כלבים שאינם מעוניינים בהרחבת הקשרים אל מעבר לזמן ההליכה עם הכלב, יכולים המפגשים הנעימים עם אחרים להועיל באופן ניכר: בבדיקת רמות הבדידות והמצוקה בקרב שתי קבוצות ההולכים עם הכלבים לא נמצאו הבדלים ברמות התסמינים. הסבר החוקרים היה שעבור קבוצת הבעלים שלא פיתחו חברויות עם אחרים, עשויות האינטראקציות החברתיות בטיולים עם הכלבים להיות חשובות יותר מאשר פיתוח חברויות. עבורם אין זה הכרחי לפתח יחסים פורמליים כדי להרגיש שאינם בודדים. עבור חברי קבוצה זו מציעים החוקרים את הסברה שהוצאת הכלב החוצה יכולה להיות דומה למפגש חברתי עם חברים (Antonacopoulos & Pychyl, 2014).

בעת מפגשי היכרויות בין בני זוג פוטנציאליים (דייטים), עשוי אופי האינטראקציות החברתיות גם להוות מדד להערכת בן זוג פוטנציאלי כפי שמצא המחקר הבא: החוקרים גילו שנשים רווקות ייחסו ערך רב לאופן התייחסות בני הזוג לכלביהן במפגש. הן התייחסו לביטויי הדאגה של בני הזוג כאמצעי לאבחון והערכה של התאמתן לקשר ארוך טווח עימן (Gray et al., 2015). ועוד, כמפגש מקדים להיכרות, נמצא שגבר שאליו התלווה כלב התאים יותר באופן משמעותי להשיג מספרי טלפון של נשים לא מוכרות במהלך מפגש במקום ציבורי, ביחס ליכולתו להשיג

מספרי טלפון כשצעד לבדו (28.3% מהנשים נענו לבקשתו כשהיה עם הכלב לעומת 9.2% כשהיה בלעדיו). כלומר, נוכחות הכלב הביאה להשפעה חיובית על האינטראקציה החברתית עם הנשים. ממצא זה מעניין במיוחד היות שבקשתו הייתה בעלת רמה גבוהה של אינטימיות חברתית (היא כללה מחמאה למראה הנאה של האישה והזמנתה למפגש זוגי אחה"צ) (Gray et al., 2015; Gueguen & Ciccotti, 2008).

למרות ההזדמנויות ליצירת אינטראקציות חברתיות חדשות עם מוליכי כלבים אחרים, ישנם בעלי כלבים שאינם מעוניינים ביצירת שיחות עם אחרים. עבורם זמן הטיוול מנוצל לזמן אישי של שקט, התבודדות, מחשבות ורגיעה (Antonacopoulo & Pychyl, 2014; Campbell et al., 2016). הזדמנויות לאינטראקציות חברתיות משמעותיות ולתקשורת נינוחה יכולות להיווצר כאשר מוליך הכלב מזמין להליכה בני משפחה נוספים. באופן זה נוצרת הזדמנות לזוגות ולמשפחות לבלות זמן ביחד. כך לדוגמה תיארה מרואיינת שדימתה את היציאה לטיול עם הכלב בחברת בעלה ליציאה לארוחת ערב עימו, לאור הזמן שהתפנה לשיחה ולתשומת לב (Campbell et al., 2016), ואחרת סיפרה כיצד התרגול עם הכלב הפך לפעילות גופנית משפחתית, כאשר הוא הצטרף לריצת בני המשפחה (Higgins et al., 2013).

לעיתים גם הכלב מעדיף – כפי שתיארו משתתפים – שכל המשפחה תהיה יחד בעת הטיוול, ובכך הוא מצליח לשדל את כל בני המשפחה לצאת להליכה משותפת (Degeling & Rock, 2012). הוצאת הכלב לטיולים יכולה לכלול גם בני משפחה נוספים, שאינם גרים עם המשפחה, לדוגמה נכדים שבאים לבקר את הסבים/סבתות ומוציאים את הכלב למשחק בחוץ, וכן אחרים שאינם קרובי משפחה, לדוגמה – חברי המשפחה שלוקחים אותו לטיול (גם כמלווה להליכה עבורם), שכנים שלוקחים אחריות על הכלב כשהבעלים בנסיעה וחברים שנשארים בבית המשפחה או לוקחים אליהם את הכלב אל ביתם כשהבעלים מחוץ לעיר לפרקי זמן ממושכים (Degeling & Rock, 2012).

עוד לגבי היחסים החברתיים עם השכנים, נמצא שהסיוע בטיפול בכלב יכול להפוך לחלק מיחסים הדדיים בין שכנים, כאשר הנתינה והקבלה של סיוע בטיפול בחיות המחמד (כלבים וחתולים), מביאות גם ליותר הדדיות בנתינה וקבלה של עזרה בתחומים אחרים – לדוגמה סיוע הקשור לילדים (כגון הסעה לבית הספר), השאלת כלים או דאגה לגינת השכן כשהוא נעדר מבתו. "אחרי הכול", כותבים החוקרים, "יש פחות השקעה רגשית בהשאלת כוס סוכר בהשוואה להפקדת החיה האהובה בידי השכן לטיפולו. למעשה, עבור אנשים רבים החיות הן כמו ילדים במושגים של ההתקשרות והאהבה שהן מפקות. הרעיון של טובות של השגחה או דאגה לחיה או ילד כברומטר לאמון בין שכנים" (Wood, Giles-Corti, & Bulsara, 2005, p. 1168).

האינטראקציות החברתיות התדירות והסדירות בשכונה תורמות ליצירת רגשות חיוביים, רגשות של קרבה ושל חמימות כלפי השכנים בפרט וכלפי השכונה בכלל ולפיתוח תחושת קהילתיות (sense of community) מועצמת (Toohey & Rock, 2011). האינטראקציות החברתיות יכולות להתחיל גם על ידי אחרים, שאינם בעלי הכלב, כשבכך הכלב משמש זרז לקשר חברתי גם עבור אלה שאינם בעלים לכלבים (Toohey & Rock, 2011). דוגמה לאינטראקציות כאלה היא כאשר אנשים שהולכים בפארקים ובמקומות ציבוריים אחרים, יכולים להיעזר בכלבים המשוחררים

מרצועותיהם (בעת שבה קיבלו חופש מהבעלים) בנושא לשיחות מזדמנות (Wood, Giles- Corti, & Bulsara, 2005).

הליכה עם כלבים מציעה גם תחושה חזקה יותר של ביטחון לבעליהם במקומות ציבוריים (Christian et al., 2018; Wood, Giles-Corti & Bulsara, 2005), וגם העלאת הביטחון בקרב אנשים ללא כלבים (Toohey & Rock, 2011): אנשים שהולכים עם כלבים משמשים שומרים לא רשמיים בשכונה, ובכך מסייעים לתחושה גבוהה יותר של ביטחון בקרב בעלים לכלבים ובקרב אנשים שאינם מגדלים כלבים. תחושת ביטחון מועצמת זו (המתבטאת ביצירת מודעות לכל התרחשות לא רגילה או סכנה בשכונה) מביאה להגברת המוטיבציה ללכת בשכונה. כך לדוגמה נמצא שטיול ערב עם הכלב, גילה לבעליו ששכן התמוטט וניזקק לטיפול רפואי (Toohey & Rock, 2011).

ולמרות היתרונות המשמעותיים הטמונים בהליכה עם כלבים, רבים אינם מעוניינים או אינם יכולים לגדלם. הסיבות לא לגדל כלב יכולות להיות מגבלות כספיות, קושי במקום מתאים עבור הכלב בביתו של האדם, מגבלות זמן והעדפות אישיות (Toohey & Rock, 2011), בעיות אלרגיה, אי הסכמות ו/או קשיים במשפחה ועוד. האם אפשר להציע שגם אנשים שאינם מגדלים כלבים יכולים להפיק תועלת מיציאה להליכות עם כלבים?

הליכה עם כלבים גם בקרב אנשים שאינם בעלי כלבים, כדברון לפעילות גופנית, לשיפור הליכה בגילים מאוחרים בכלל, וכשישנן בעיות בריאות בפרט

הספרות מציעה שניתן להיעזר בהולכת כלבים גם כסיוע לאנשים שאינם בעלי כלבים. הליכה זו מבוצעת בעזרת כלבים מושאלים (loaner dogs). כך נמצא שדייריהם של בתי דיור ציבוריים שצעדו מדי יום עם כלבי שירות, גילו דבקות רבה בתוכנית הליכה ממושכת (26 או 50 שבועות) ששיפרה את מדדי ה-BMI וסייעה להפחתת משקלם (Johnson & Meadows, 2010). המניעים שסייעו להתמדה הממושכת הוגדרו על ידי המשתתפים כתחושת מחויבות לכלבים והאמונה שהכלבים זקוקים להם. בהשוואה בין שתי קבוצות בדיור מוגן, בקבוצה האחת בחרו המשתתפים שותף להליכה, בקבוצה השנייה נסעו המשתתפים מדי יום לבית מחסה לחיות, שבו חיכה להם כלב קבוע להליכה.

מהירות ההליכה גדלה ב-28% בקבוצת מוליכי הכלבים לעומת עלייה של 4% בלבד בקבוצת ההולכים עם בני זוג אנושיים. השיפור בקצב ההליכה הביא עימו שיפור בביטחון האנשים ביכולתם לצעוד, ותרם לשיפור בשיווי המשקל. רבים מההולכים הפסיקו להיעזר במקלות או בהליכוניים כשחשו חזקים מספיק לקחת את הכלב לטיול ללא עזרים. ההולכים עם הכלבים הצליחו יותר לדבוק/להתמיד בנחישות בתוכנית לעומת ההולכים עם בני אדם. הכלבים מעולם לא רצו לדלג על טיול – גם במזג אוויר שאינו נוח – בעוד שהשותפים האנושיים יכלו לרפות את ידי חבריהם (Cangelosi & Sorrell, 2010).

לשימוש בכלבי בתי מחסה כסיוע להליכה עשויה להיות השפעה מהותית גם על גורל הכלבים. כך נמצא שחלק מהמשתתפים בפרויקט הליכה קבוצתית עם כלבי בית מחסה המשיכו לטייל עימם גם לאחר סיום התוכנית, וחלק אף אימצו את הכלבים שעמם טיילו. במחקר מעקב – לאחר סיום התוכנית – עקבו החוקרים אחר שיעורי האימוץ וההרדמה בקרב הכלבים שהשתתפו בתוכנית

ההליכה, ומצאו שהכלבים המשתתפים התאימו התאמה משמעותית להיות מאומצים ופחות התאימו להיות מורדמים לעומת הכלבים שלא השתתפו. נראה שבמהלך שגרת ההליכה נחשפו הכלבים והורגלו לאינטראקציות ידידותיות עם אנשים רבים, והפכו לנוחים ולאטרקטיביים יותר לאימוץ. היות שבכל עיר יש לפחות בית מחסה אחד, מציעים החוקרים (Johnson & McKenney, 2011) שמתאים להפעיל תוכנית כזו גם כדי לסייע לכלבים בקהילה.

בקרר קבוצת קשישים נוספת במוסד טיפולי, הצליחה תוכנית הליכה בסיוע כלב (+מלווה אנושי) להגדיל את זמן ההליכה ואת כושר העמידה בהליכה בקרב הדיירים, שחלקם היו לאחר שבץ מוחי או בעלי דלקת מפרקים. היות שאנשים אלה אינם מורשים לצאת מהמוסד ללא מלווה (המשגיח על הליכתם), היכולת להיעזר בכלב כמסייע/מלווה להליכה היא משמעותית ביותר, ואכן הכלבים שימשו מניע להמשיך בתוכנית עד סיומה (Shea, 2011). בקרב קבוצה נוספת של קשישים, בסמיכות למועדי התרחשות אירועים מוחיים שבעקבותיהם הפכו לבעלי שיתוק חלקי, שימשו כלבים אמצעי להחלפת אביזרי הליכה נפוצים, כמקל או הליכון. לשימוש בעזרי הליכה אלה חסרונות משמעותיים של היעדר יציבות (האדם נוטה/מתכוּפף קדימה, מניח משקל רב של הגוף על המכשיר או מפחית את קצב ההליכה). לכן קלינאים רבים אינם ממליצים על שימוש בהם. הסיוע בכלב הביא לקצב הליכה מהיר יותר ולצורת הליכה תקינה יותר (Rondeau et al., 2010).

גם בקרב קשישים עם מחלות כרוניות, נמצאה ההליכה עם הכלבים מועילה: בקרב חולים עם בעיות לב כרוניות (chronic heart failure), נמצא שהליכה בשלב מוקדם באשפוזם משפרת את חומרת מצבם ואת משך השהייה בבית החולים. בקרב חולים אלה נמצאה מידת סירוב גבוהה להשתתף בתוכניות הליכה (אולי בשל המאמץ הרב הנדרש). תוכנית סיוע להליכה באמצעות כלב טיפולי הביאה למוטיבציה רבה להשתתף בהליכה בקרב רבים מהמשתתפים. הם הגבירו את מרחק ההליכה, נהנו מהתוכנית והביעו רצון להמשיך ולהשתתף בה (Abate, Zucconi & Boxer, 2011).

מחקר ארוך טווח אשר בדק את הרגלי הפעילות הגופנית בקרב חולי סוכרת סוג 2, מצא שהליכה עם כלבים סייעה למשתתפים להתגייס ולקיים משטר של פעילות, כאשר סוגי פעילות אחרים נחלשו עם הזמן. אחת המשתתפות, שהודתה שאין לה כל עניין בפעילות גופנית ולא הצליחה להתמיד בה במשך שלוש שנות המחקר, תיארה את הצטרפותה בשנה הרביעית להליכת שכנה עם הכלב, הליכה שסייעה לה ליצור מוטיבציה ושגרה תוך כדי הדאגה היומיומית לכלב (Peel et al., 2010; Toohey & Rock, 2011). שימוש בכלבים כאמצעי ניידות נמצא מסייע גם בקרב חולי אטקסיה (Ataxia), המאופיינים בקשיים בשליטה בשרירים, בקואורדינציה, בשיווי המשקל ובהליכה בשל הפרעות נירולוגיות (Abbud, Janelle & Vocos, 2014).

כחלק מתוכנית שיקומית סייעו כלבי שירות לחולים להגיע למלוא התפקוד הפיזי ולשפר באופן ניכר את המדדים הפסיכולוגיים-חברתיים. המשתתפת הראשונה למדה ללכת באופן עצמאי ללא איבוד חמור של שיווי המשקל. היא חידשה את לימודיה, שאותם הפסיקה עקב המחלה, דיווחה על תחושה גבוהה יותר של ביטחון, אוטונומיה רבה יותר בקשר עם בעלה, מעורבות חברתית גבוהה יותר והרגשת נוחות בקרב אחרים: "יש לי הרושם שאנשים פחות שופטים אותי עם הכלב מאשר עם כיסא הגלגלים" (Abbud, Janelle & Vocos, 2014, p. 34). משתתף נוסף

שיפר את שיווי המשקל ואת תחושת השליטה בגופו. הליכתו הפכה למאוזנת יותר, הוא חווה פחות נפילות וחש עצמאות רבה יותר בשימוש במדרגות, אתגר שאפשר לו להישאר במקום עבודתו, להתמיד בפעילותו המקצועית והשפיע באופן ניכר על רווחתו הפסיכולוגית: "אני עובד בזכות כלב השירות שלי. הסיבה שבגללה אני עדיין חי היא עבודתי" (Abbud, Janelle & Vocos, 2014, p. 35).

מחקרים אלה מלמדים על הפוטנציאל הרב הטמון בהליכה עם כלבים גם עבור אנשים שאינם מסוגלים או אינם רוצים לגדל כלבים. ולסיום, בישראל מתקיים פרויקט "כלב טוב" – תוכנית הכשרה תעסוקתית עבור בעלי מוגבלות נפשית. התוכנית, המתבססת על הליכה עם כלבים, מכשירה את המשתתפים (הרוצים והנהנים מעבודה עם כלבים) למקצוע מוליך כלבים (dog walker) ובכך תורמת לתהליך החלמה והשתלבות בקהילה. התוכנית כוללת בניית קשר ישיר ואישי בין המשתתף ללקוח (שאת כלבו הוא מוציא לטיול), בשיתוף איש שיקום (האחראי על התיווך בין השניים) (היילוי, 2016).

השפעות שליליות של הליכה עם כלבים

נוכחות כלבים יכולה לעיתים לגרום לחלק מהאנשים המעוניינים ללכת לוותר על הפעילות. בין אלה שעלולים לוותר על ההליכה יכולים להיות הן בעלים לכלבים הן כאלה שאינם בעלי כלבים. הסיבות לויתור על הפעילות הגופנית יכולות להיות מפגשים לא נעימים עם צרכי כלבים בשטחים ציבוריים כמו פארקים או מדרכות, או חשש ממפגש עם כלבים תועים או בלתי נשלטים (שהותרו מרצונותיהם), או עם כלבים שהם תוקפניים כלפי כלבים וכלפי אנשים (Christian et al., 2018; Toohey & Rock, 2011; Westgarth, Christley & Christian, 2014).

דרכים להגברת המודעות ליתרונות ההליכה עם כלבים ולהעלאת המוטיבציה להליכה עימם

הדגשת יתרונות ההליכה עם הכלב עבור הבעלים

- העלאת מודעות בעלים לפוטנציאל העצום להעצמת הקשר עם הכלב בעזרת ההליכה עימו – כך מתוך בילוי הזמן המשותף, על ידי הבנה טובה יותר של צרכיו, המתעצמת בעת הטיול עימו, לאור התמיכה החברתית שהוא מציע (לקראת ובעת ההליכה) לבעלים כיוזם, מלווה ומשתתף בטיול, מתוך תחושת הגאווה ההורית על השקעתם ברווחת הכלב ובאושרו, מתחזק הקשר הרגשי עם הכלב (Christian et al., 2018; Westgarth, Christley & Christian, 2014).
- הדגשת ההזדמנויות ליצירת מפגשים חברתיים רבים וחדשים בזכות הכלב, המשמש זרז חברתי. הזדמנויות אלה עשויות להיות משמעותיות במיוחד עבור אנשים מבודדים או כאלה שמעורבים פחות בחברה, כגון קשישים (Christian et al., 2018; Westgarth, Christley & Christian, 2014).
- עידוד ההליכה משפחתית עם הכלב, כהזדמנות למפגשים חברתיים ולבילוי משותף של כל בני המשפחה (Christian et al., 2018; Westgarth, Christley & Christian, 2014).
- פיתוח מודעות להזדמנות להירגע, לחשוב וליהנות בסביבה נעימה שמחוץ לבית – במיוחד באתרי טבע – בעת ההליכה עם הכלב (Campbell et al., 2016).

הדגשת יתרונות ההליכה עם הכלב עבור הכלבים עצמם

וטרינרים ומאמני כלבים יכולים לתת מידע ברור לגבי המלצות התרגול לכלבים, על פי סוג וגזע. מידע זה מדגיש שכמעט כל הכלבים מפיקים תועלת פיזית ופסיכולוגית מהיציאה לטיולים, וגם עשוי לשנות אמונות ביחס למידת התרגול הנדרשת (למשל האמונה שכלבים קטנים או מבוגרים זקוקים להליכה מעטה). אנשי מקצוע אלה יכולים גם להציע לבעלים שבילוי זמן עם הכלב מסייע לחינוכו למשמעת, לחיזוק כישוריו להליכה מותאמת (לדוגמה ללא משיכת הרצועה, אי הבעת תוקפנות, הגעה כשקוראים לו), ובכך לסייע לבעלים להתגבר על מחסומים אלה, המונעים מהם לעיתים להוציא את הכלב (Christian et al., 2018; Westgarth, Christley & Christian, 2014).

הקמת קבוצות הליכה עם כלבים בקהילה

בדרך זו נענה גם הצורך האנושי במפגשים חברתיים עם מוליכי כלבים אחרים וגם מתאפשרת קבלת תמיכה חברתית מחברי הקבוצה (ומפגשים חברתיים רבים ומהנים גם עבור הכלבים). קבוצות אלה יכולות להיווצר גם במקומות עבודה כאתגר להעלאת הפעילות הגופנית או בבתי ספר לילדים עם או ללא מוגבלויות. עבור ילדים יכולה ההליכה עם הכלבים לסייע גם בפיתוח ובהגברה של חמלה לבעלי חיים. סיוע לגיוס והגעה של אוכלוסייה רחבה לקבוצות הליכה עם הכלב יכול להתבצע על ידי שימוש בפייסבוק ובאמצעי תקשורת חברתיים נוספים (Christian et al., 2018).

הקמת קבוצות הליכה עם כלבים מושאליים

קבוצות אלה נועדו לאפשר גם לאנשים שאינם בעלי כלבים ליהנות מהיתרונות הרבים של ההליכה עימם. הן יכולות להיות פורמליות (לדוגמה באמצעות ארגונים לרווחת בעלי חיים), ובכך גם לסייע לכלבים בבתי מחסה לצאת ואולי אף לזכות במשפחות מאמצות, או לא פורמליות (לדוגמה באמצעות שכנים וחברים המשתתפים וחולקים את משימות ההליכה עם בעלי הכלב (Christian et al., 2018)).

פיתוח סביבות ידידותיות להליכה עם כלבים

אפשר למשל להקים פארקים בסמיכות למקומות מגורים, ובהם אזורים מותאמים לשחרור הכלבים (Christian et al., 2018).

עידוד בעלות אחראית על כלבים

מסעות פרסום המיועדים ללמד בעלות אחראית על כלבים עשויים לצמצם את נוכחות הכלבים כמחסום להליכה עבור חלק מהאנשים, ולמקם אותם מחדש כמסייעים לרמת הפעילות הגופנית של השכונה – כלבים שבעליהם מקפידים להוליכם עם רצועה ותחת שליטה במקומות שאינם מותרים לשחרור, ושאוספים אחריהם את צרכיהם (Toohey & Rock, 2011).

סיכום

הספרות המקצועית כפי שנסקרה במאמר זה, מציעה את ההליכה עם הכלבים כדרך לעידוד פעילות גופנית בעיקר לבעלי כלבים, שרבים מהם אינם מגיעים לרמת הפעילות הנדרשת וכן לכאלה שאינם בעלי כלבים. הספרות מתארת את המניעים ואת היתרונות המשמעותיים הגלומים בהליכה עם הכלבים – הן לאנשים הן לכלבים. אלא שמתוך ראיונות עם מוליכי כלבים עולה שדווקא הרווחה הפסיכולוגית (ובעיקר ההנאה והסיפוק מעצם התרומה לרווחתו ולאוסרו של הכלב האהוב) היא שמתחזקת אצלם מתוך ההליכה עם הכלב. השיפור בבריאות הפיזית של הבעלים הוזכר רק לעיתים רחוקות בתיאוריהם (Campbell et al., 2016). לפיכך, יכול להיות שהפעילות הגופנית המתרחשת כתוצאה מההליכה עם הכלב היא תוצאה משנית של מענה/הגשמה של צרכים אחרים של הבעלים ושל הכלב. בעלי כלבים עשויים להשתתף בפעילות גופנית ולשמר אותה יותר אם הם למעשה נהנים ממנה או מרגישים שהיא מועילה לכלבים, יותר מאשר אם הם מנסים לצעוד כדי להיות יותר בריאים ויותר פעילים עבור עצמם.

מכאן, אולי דווקא הדגשה וחיזוק של היתרונות הניכרים (חיזוק הקשר הרגשי עם הכלב, קבלת תמיכה חברתית, הנאה רבה ויצירת קשרים חברתיים, זמן איכותי עם בני המשפחה ושהייה בסביבה נעימה ומרגיעה) יכולים להניע בעלי כלבים ואחרים – ללא כלבים – ליציאות להליכה עימם, במקום הדגשת הצורך לעסוק בפעילות גופנית סדירה או לפתח רצון להיות יותר בריאים ופעילים עבור עצמם (Westgarth, Christley & Christian, 2014).

לסיום, כיום בישראל 570,000 משפחות, המהוות 25.9% מכלל המשפחות בישראל, מגדלות חיות מחמד כשכלבים הם הנפוצים ביותר (בר-צורי, 2011). לאור העובדה שעל פי סקר הרגלי הפעילות הגופנית של משרד הבריאות (2012), נמצא שהמחסום העיקרי לעיסוק בפעילות גופנית הוא היעדר זמן (גורם שנמצא מוביל עיסוק זה בקרב כ-43% ממשתתפי הסקר), אפשר להציע שעידוד הליכה עם כלבים – על יתרונותיה הניכרים – עשוי להוות דרך יעילה להתגבר על מחסום תפיסתי זה.

מקורות

בר-צורי, ר' (2011). צרכנות פנאי – שוק חיות המחמד והוצאות משקי בית לגידולן. משרד התמ"ת – מחקר וכלכלה.

היילוייל, א' (2016). כלב טוב – שיקום תעסוקתי בעזרת כלבים. מגזין שכולו טוב, קבוצת שכולו טוב.

המרכז הלאומי לבקרת מחלות במשרד הבריאות, מנהל הספורט במשרד התרבות והספורט (2012). סקר הרגלי הפעילות הגופנית בקרב תושבי ישראל מעל גיל 21.

Abate, S. V., Zucconi, M., & Boxer, B. A. (2011). Impact of canine-assisted ambulation on hospitalized chronic heart failure patients' ambulation outcomes and Satisfaction: A Pilot Study. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 26(3), 224-230.

Abbud, G., Janelle, C., & Vocos, M. (2014). The use of a trained dog as a gait aid for clients with ataxia: a case report. *Physiotherapy Canada*, 66(1), 33-35.

- Antonacopoulos, N. M. D., & Pychyl, T. A. (2014). An examination of the possible benefits for well-being arising from the social interactions that occur while dog walking. *Society & Animals*, 22(5), 459-480.
- Brown, S. G., & Rhodes, R. E. (2006). Relationships among dog ownership and leisure-time walking in Western Canadian adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 30(2), 131-136.
- Campbell, K., Smith, C. M., Tumilty, S., Cameron, C., & Treharne, G. J. (2016). How Does Dog-Walking influence perceptions of health and wellbeing in healthy adults? A qualitative dog-walk-along study. *Anthrozoös*, 29(2), 181-192
- Cangelosi, P. R., & Sorrell, J. M. (2010). Walking for therapy with man's best friend. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 48(3), 19-22.
- Christian, H., Bauman, A., Epping, J. N., Levine, G. N., McCormack, G., Rhodes, R. E.,... & Westgarth, C. (2018). Encouraging dog walking for health promotion and disease prevention. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 12(3), 233-243.
- Christian, H. E., Westgarth, C., Bauman, A., Richards, E., Rhodes, R. E., Evenson, K. R.,... & Thorpe Jr, R. J. (2013). Dog ownership and physical activity: a review of the evidence. *Journal of Physical Activity and Health*, 750-759 ,(5)10.
- Curl, A. L., Bibbo, J., & Johnson, R. A. (2017). Dog walking, the human-animal bond and older adults' physical health. *The Gerontologist*, 57(5), 930-939.
- Degeling, C., & Rock, M. (2012). 'It was not just a walking experience': reflections on the role of care in dog-walking. *Health Promotion International*, 28(3), 397-406.
- Engelberg, J. K., Carlson, J. A., Conway, T. L., Cain, K. L., Saelens, B. E., Glanz, K.,... & Sallis, J. F. (2016). Dog walking among adolescents: Correlates and contribution to physical activity. *Preventive Medicine*, 82, 65-72.
- Garcia, D. O., Wertheim, B. C., Manson, J. E., Chlebowski, R. T., Volpe, S. L., Howard, B. V.,... & Thomson, C. A. (2015). Relationships between dog ownership and physical activity in postmenopausal women. *Preventive Medicine*, 70, 33-38.
- Gray, P. B., Volsche, S. L., Garcia, J. R., & Fisher, H. E. (2015). The roles of pet dogs and cats in human courtship and dating. *Anthrozoös*, 28(4), 673-683.
- Guéguen, N., & Ciccotti, S. (2008). Domestic dogs as facilitators in social interaction: An evaluation of helping and courtship behaviors. *Anthrozoös*, 21(4), 339-349.

- Higgins, J. W., Temple, V., Murray, H., Kumm, E., & Rhodes, R. (2013). Walking sole mates: Dogs motivating, enabling and supporting guardians' physical activity. *Anthrozoös*, 26(2), 237-252.
- Johnson, R. A., & McKenney, C. A. (2011). Walk a hound, lose a pound": A community dog walking program for families. The health benefits of dog walking for pets and people: Evidence and Case Studies, 89-104.
- Johnson, R. A., & Meadows, R. L. (2010). Dog-walking: motivation for adherence to a walking program. *Clinical Nursing Research*, 19(4), 387-402.
- Kushner, R. F., Blatner, D. J., Jewell, D. E., & Rudloff, K. (2006). The PPET study: people and pets exercising together. *Obesity*, 14(10), 1762-1770.
- Peel, E., Douglas, M., Parry, O., & Lawton, J. (2010). Type 2 diabetes and dog walking: patients' longitudinal perspectives about implementing and sustaining physical activity. *Br J Gen Pract*, 60(577), 570-577.
- Richards, E. A., McDonough, M. H., Edwards, N. E., Lyle, R. M., & Troped, P. J. (2013). Psychosocial and environmental factors associated with dog-walking. *International Journal of Health Promotion and Education*, 51(4), 198-211.
- Richards, E. A., Ogata, N., & Cheng, C. W. (2016). Evaluation of the Dogs, Physical activity, and walking (dogs PAW) intervention: a randomized controlled trial. *Nursing Research*, 65(3), 191-201
- Richards, E. A., Ogata, N., & Cheng, C. W. (2017). Randomized controlled theory-based, e-mail-mediated walking intervention: differences between dog owners and non-dog owners. *Clinical Nursing Research*, 26(1), 47-67.
- Rondeau, L., Corriveau, H., Bier, N., Camden, C., Champagne, N., & Dion, C. (2010). Effectiveness of a rehabilitation dog in fostering gait retraining for adults with a recent stroke: A multiple single-case study. *Neuro Rehabilitation*, 27(2), 155-163.
- Shea, S. M. (2011). Effects of a dog walking program with older adults in long-term care (Doctoral dissertation, THE UNIVERSITY OF TEXAS SCHOOL OF NURSING AT HOUSTON).
- Toohey, A. M., & Rock, M. J. (2011). Unleashing their potential: a critical realist scoping review of the influence of dogs on physical activity for dog-owners and non-owners. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 1
- Westgarth, C., Boddy, L. M., Stratton, G., German, A. J., Gaskell, R. M., Coyne, K. P., & Dawson, S. (2013). A cross-sectional study of frequency and factors associated with dog walking in 9-10 year old children in Liverpool, UK. *BMC Public Health*, 13(1), 1.

- Westgarth, C., Christian, H. E., & Christley, R. M. (2015). Factors associated with daily walking of dogs. *BMC Veterinary Research*, 11(1), 1.
- Westgarth, C., Christley, R. M., & Christian, H. E. (2014). How might we increase physical activity through dog walking?: A comprehensive review of dog walking correlates. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 1.
- Wood, L., Giles-Corti, B., & Bulsara, M. (2005). The pet connection: pets as a conduit for social capital?. *Social Science & Medicine*, 61(6), 1159-1173.
- Yamamoto, M., Yamamoto, M. M., & Hart, L. A. (2015). Physical activity and welfare of guide dogs and walking activity of their partners. *Anthrozoös*, 28(2), 277-289.