

Puppyrooster

Om een goede dagindeling te maken voor jouw puppy dien je met de volgende zaken rekening houden:

1. Eigen dagindeling (aanpassen)

Het is natuurlijk per gezin en situatie verschillend op welke tijd er acties worden ondernomen met de pup. Hoe laat staat de eerste persoon in huis op? Wanneer de pup wakker is, moet er direct iemand met de pup naar buiten.

2. Zindelijkheid

Voorkomen, voorkomen, voorkomen dat je puppy binnen plast. Dit betekent letterlijk ontlasten vóór en ná het eten, spelen, slapen, kluiven, snuffelen etc. naar buiten. Daar is nog geen dagplanning op te maken. Maar uiteindelijk werk je naar een ritme toe, zodat je naar 4 uitlaat momenten per dag kunt werken wanneer de hond volwassen is. Met ontlasten bedoelen we alleen maar naar buiten gaan om te ontlasten.

3. Duur van de wandelingen

Zowel lichamelijk als geestelijk is het van belang dat je niet te lang wandelt met je puppy. Er is door dierenartsen een richtlijn gemaakt voor de duur van de wandeling. We gaan dan uit van '5 minuten per maand'. Dus wanneer jouw puppy 2 maanden is, mag de wandeling ongeveer 10 minuten duren per keer.

Sommige mensen vinden dit erg kort, maar toch is dit ruim voldoende. De pup is nog volop in de groei en de gewrichten zijn nog niet 'af'. Wanneer er dus toch teveel en te intensief gelopen wordt zonder goede rustmomenten is de kans op afwijkingen (denk aan HD en ED) groot. Ook is de kans dat je je pup overprikkelst erg groot, wat de ontwikkeling geen goed doet.

Wanneer je denkt dat je puppy toch meer uitdaging nodig heeft naast de '5 minuten per maand' regel, kun je extra uitdaging geven door bijv. snuffelspelletjes.

Andersom, wanneer je pup uitingen van vermoeidheid geeft, maak je de wandelingen uiteraard korter.

4. Alleen zijn (opbouwen)

Het aanleren van alleen zijn wordt helaas vaak onderschat. Dit moet langzaam worden opgebouwd en elke dag geoefend worden. Lees ook het [Artikel: Alleen zijn](#)

5. Slapen van de pup

Een puppy moet veel slapen, en goed slapen, zonder afleiding en prikkels (denk aan bijv. de kinderen). Je kunt een puppy helpen met goed slapen door de mand op een zo rustig mogelijke plek te zetten, zoals in de hal.

Een puppy (t/m 6 maanden) slaapt ongeveer 18 tot 20 uur. Dit heeft de pup nodig om te groeien, maar ook om alle prikkels te verwerken.

Een jonge hond (vanaf 6 t/m 24 maanden) slaapt ongeveer 16 tot 18 uur.

Een volwassen hond slaapt ongeveer 16 uur.

Slapen is ontzettend belangrijk voor de ontwikkeling van een hond en het verwerken van prikkels. Net als mensen is het bepalend voor het functioneren. Een veelgehoorde misvatting is dat mensen vinden dat de pup heel druk is, waardoor ze nog meer gaan ondernemen, maar dit is eigenlijk een teken van vermoeidheid.

Op de dag van je puppytraining op de hondenschool of van een socialisatieactiviteit maak je een ander moment korter of pas je je tijden aan. Of wanneer je een drukke dag met je pup hebt gehad, maak jij je dag de volgende dag minder intensief.

Belangrijk is om goed naar vermoeidheidssignalen van jouw pup te kijken, zoals:

- Waggelen onder het lopen (met name de achterkant)
- Langzame bewegingen
- Veel gapen achter elkaar
- Wallen onder de ogen

- Rode ogen
- Gaan liggen
- Wordt druk en bijterig
- Pup 'luistert' niet meer
- Lage, verdrietige en vermoeide houding en bewegingen

Wanneer je met bovenstaande punten rekening hebt gehouden, kun je een dagindeling gaan maken.

Wanneer de pup ouder is, verandert de duur van de wandeling en verdwijnen de 'kleine ontlasting' momenten heel rustig. Uiteraard kijk je naar wat geschikt is voor jouw hond. Wanneer jij twijfelt over de dagindeling van jouw hond kun je dit overleggen met de instructeur van je hondenschool.

Tekst: Gwen Leeuwe – www.wereldhond.nl

Taak	Tijd	Richtlijntijd	Gedaan
wandelen	*	07:00 - 10:00	
eten	15 min		
spelen	30 min **		
slapen	2 uur		
wandelen	*	10:00 - 13:00	
eten	15 min		
spelen	30 min		
slapen	2 uur		
wandelen	*	13:00 - 16:00	
eten	15 min		
spelen	30 min **		
slapen	2 uur		
wandelen	*	16:00 - 19:00	
eten	15 min		
spelen	30 min **		
slapen	2 uur		
wandelen	*	19:00 - 22:00	
eten	15 min		
spelen	30 min **		
slapen	2 uur		
slapen	9 uur	22:00 - 07:00	
ontlasten	**		
*= 5 min. maal de leeftijd van de pup in maanden **= op verzoek van de pup			