

Wanneer je voelt dat er meer speelt

Een rustige observatiecheck voor paardeneigenaren

Voor het paard dat niet helemaal zichzelf lijkt

Deze checklist helpt je veranderingen in lichaam, gedrag, beweging en dagelijkse gewoonten overzichtelijk vast te leggen - zonder zelf diagnoses te hoeven stellen.

Door Shana | Equi Harmonie

Eerst even dit

Jij kent jouw paard in het dagelijks leven. Daardoor merk je soms al vroeg dat er iets veranderd is, ook wanneer je nog niet precies kunt benoemen wat. Deze check helpt je om dat gevoel om te zetten in concrete observaties.

Geen diagnoselijst

Een aangevinkt vakje betekent niet automatisch dat er een probleem is. Kijk vooral naar veranderingen ten opzichte van het gewone gedrag van jouw paard, naar herhaling en naar combinaties van signalen.

Zo gebruik je de checklist

- Vul hem in op een rustig moment, liefst wanneer je paard zich in de gewone omgeving bevindt.
- Vergelijk met wat normaal is voor jouw paard - niet met een ideaalbeeld of met andere paarden.
- Schrijf zo feitelijk mogelijk op wat je ziet. Vermijd verklaringen zoals “hij is boos” wanneer je eigenlijk ziet dat hij wegdraait en zijn mond aanspant.
- Herhaal de observatie eventueel meerdere dagen. Eén moment kan worden beïnvloed door drukte, weer, training, hengstigheid of een verandering in de omgeving.
- Gebruik je aantekeningen om gericht te overleggen met een dierenarts of andere passende professional.

Mijn uitgangspunt

Naam paard

Datum

Leeftijd

Wat is op dit moment normaal en herkenbaar voor mijn paard?

Wat gaf mij het gevoel dat er iets veranderd is?

1. Lichaam en beweging

Kijk eerst zonder te testen of te “zoeken”. Observeer je paard in rust, tijdens gewone verzorging en in beweging zoals dat normaal bij jullie dag past.

Observatie	Zoals altijd	Iets anders	Duidelijk veranderd	Weet ik niet
Houding van hoofd, hals en rug	☐	☐	☐	☐
Gewichtsverdeling over de benen	☐	☐	☐	☐
Makkelijk stilstaan en houding wisselen	☐	☐	☐	☐
Ademhaling en zichtbaar kunnen ontspannen	☐	☐	☐	☐
Spierspanning tijdens rust of verzorging	☐	☐	☐	☐
Reactie op aanraking en poetsen	☐	☐	☐	☐
Hoeven geven en benen laten aanraken	☐	☐	☐	☐
Stap en draf: ritme, paslengte en soepelheid	☐	☐	☐	☐
Buiging, draaien en bewegen naar beide kanten	☐	☐	☐	☐
Herstel en ontspanning na inspanning	☐	☐	☐	☐

Wat viel mij concreet op?

2. Gedrag en contact

Gedrag krijgt betekenis binnen de situatie. Kijk daarom niet alleen naar wát je paard doet, maar ook wanneer, hoe lang en samen met welke andere signalen.

Observatie	Zoals altijd	Iets anders	Duidelijk veranderd	Weet ik niet
Blik, ogen en aandacht voor de omgeving	☐	☐	☐	☐
Spanning rond mond, lippen en kaak	☐	☐	☐	☐
Contact zoeken, afstand nemen en reactie op jouw komst	☐	☐	☐	☐
Reactie op halsteren, leiden, vaststaan en verzorgen	☐	☐	☐	☐
Schrikreacties of gevoeligheid voor prikkels	☐	☐	☐	☐
Irritatie, dreigen of plotseling verzet	☐	☐	☐	☐

Observatie	Zoals altijd	Iets anders	Duidelijk veranderd	Weet ik niet
Opvallend stil, teruggetrokken of afwezig gedrag	☐	☐	☐	☐
Sociaal contact met andere paarden	☐	☐	☐	☐
Kunnen eten of rusten in aanwezigheid van anderen	☐	☐	☐	☐
Terugkeren naar normaal gedrag na spanning	☐	☐	☐	☐

In welke situatie zie ik de verandering?

3. Dagelijks ritme en veranderingen

Observatie	Zoals altijd	Iets anders	Duidelijk veranderd	Weet ik niet
Eetlust en tempo van eten	☐	☐	☐	☐
Drinken	☐	☐	☐	☐
Mest en urine	☐	☐	☐	☐
Liggen, slapen en rustmomenten	☐	☐	☐	☐

Observatie	Zoals altijd	Iets anders	Duidelijk veranderd	Weet ik niet
Interesse in omgeving en activiteiten	☐	☐	☐	☐
Omgang met kuddegenoten	☐	☐	☐	☐
Gedrag rond voeren	☐	☐	☐	☐
Gedrag tijdens opzadelen of aansingelen	☐	☐	☐	☐
Gedrag tijdens of na training	☐	☐	☐	☐
Reactie na transport, bezoek of andere prikkels	☐	☐	☐	☐

Is er onlangs iets veranderd?

☐ Voer of supplementen

☐ Huisvesting of weidegang

☐ Kudde of stalgenoot

☐ Training of belasting

☐ Zadel, hoofdstel of ander materiaal

☐ Bekapping of beslag

☐ Gebit

☐ Transport of wedstrijd

☐ Cyclus/hengstigheid

☐ Weer of seizoen

☐ Verzorger, ruiter of routine

☐ Anders: _____

Wat veranderde wanneer?

4. Zeven dagen rustig observeren

Je hoeft niet voortdurend op signalen te letten. Kies dagelijks één of twee korte momenten en noteer alleen wat werkelijk opvalt.

Dag / datum	Wat zag ik?	Wanneer?	Hoe lang?	Wat gebeurde er daarna?
Dag 1				
Dag 2				
Dag 3				
Dag 4				
Dag 5				
Dag 6				
Dag 7				

Na zeven dagen

Welke verandering kwam vaker terug?

In welke situaties was mijn paard juist wél ontspannen en zichzelf?

Zie ik een verband met belasting, aanraking, omgeving of dagelijkse routine?

Is de verandering minder geworden, gelijk gebleven of toegenomen?

5. Wat is een passende volgende stap?

Neem direct contact op met een dierenarts

Bij koliekverschijnselen, niet willen eten of drinken, koorts, benauwdheid, een wond of ongeval, duidelijke kreupelheid, neurologische verschijnselen, snel toenemende klachten of wanneer je paard zichtbaar veel pijn heeft.

Overleg ook met een dierenarts wanneer:

- een verandering aanhoudt of steeds terugkomt;
- meerdere veranderingen tegelijkertijd zichtbaar worden;
- je paard minder eet, drinkt, beweegt of rust dan normaal;
- je twijfelt of het veilig is om af te wachten of te trainen.

Breder meekijken kan passend zijn wanneer:

- veterinaire oorzaken zijn onderzocht of er naast reguliere zorg behoefte is aan aanvullende ondersteuning;
- je paard spanning lijkt vast te houden of moeilijk tot ontspanning komt;
- lichaam, beweging en gedrag samen veranderd lijken;
- je behoefte hebt aan iemand die rustig naar het volledige verhaal kijkt en eerlijk doorverwijst wanneer dat nodig is.

Onthoud

Goed observeren betekent niet dat jij zelf de oorzaak hoeft te vinden. Het helpt je vooral om veranderingen eerder te herkennen en gericht passende hulp te vragen.

Mijn eerstvolgende stap

- ☐ Nog enkele dagen observeren
- ☐ Dierenarts bellen
- ☐ Overleggen met een andere professional
- ☐ Materiaal, training of management laten controleren
- ☐ Contact opnemen met Equi Harmonie om mee te denken

www.equiharmonie.nl

Deze checklist is bedoeld als observatiehulp en vormt geen diagnose of vervanging voor diergeneeskundig onderzoek. Equi Harmonie verricht geen diergeneeskundige handelingen.