

**DE COMPLETE  
GEZONDHEIDS GIDS  
VOOR JE KAT**



**by  
CatCafé Antwerp**

# Introductie

Welkom bij deze gids! 🐾

Als katteneigenaar wil je natuurlijk dat je kat gezond, gelukkig en energiek blijft. In dit ebook vind je praktische tips en checklists over voeding, verzorging, snacks en dagelijkse routines die direct toepasbaar zijn.



# HOOFDSTUK 1: VOEDING VOOR EEN GEZONDE KAT

## Waarom voeding belangrijk is

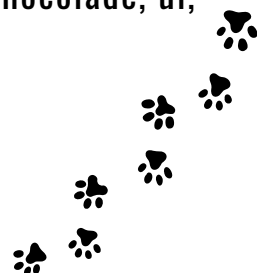
Katten zijn net De juiste voeding is de basis van een gezond leven. Het beïnvloedt het energieniveau, de vacht, spijsvertering en de algehele levensduur van je kat.

## Tips voor voeding

- Kies voeding passend bij leeftijd, gewicht en activiteit van je kat
- Kleine porties, vaker per dag → helpt spijsvertering en voorkomt overgewicht
- Wissel natvoer en droogvoer af voor optimale hydratatie
- Vermijd giftige voedingsmiddelen: chocolade, ui, knoflook, druiven

## Checklist:

- Leeftijd & gewicht gecheckt
- Porties afgestemd
- Natvoer / droogvoer balans gecontroleerd



# HOOFDSTUK 2: SUPPLEMENTEN EN GEZONDE SNACKS

## Supplementen

- Alleen indien noodzakelijk of geadviseerd door dierenarts
- Let op dosering en kwaliteit

## Gezonde snacks

- Kies natuurlijke ingrediënten, weinig suiker of vulstoffen
- Gebruik snacks als beloning, nooit hoofdbestanddeel

## Ideeën:

- Kleine stukjes gedroogde vis of kip
- Kattenkruid of valeriaan in kleine hoeveelheden
- Zelfgemaakte gezonde snacks (zie hoofdstuk 5)



# HOOFDSTUK 3: DAGELIJKSE VERZORGING

## Vachtverzorging

- Borstel regelmatig → vermindert haarballen en klitten
- Controleer op teken, vlooiën en huidproblemen

## Nagels & tanden

- Knip nagels of gebruik krabpalen
- Gebruik speciale katten-tandpasta en kauwspeltjes

## Ogen & oren

- Reinig voorzichtig met vochtige doek
- Controleer op roodheid, afscheiding of infecties



# HOOFDSTUK 4: VOORKOMEN VAN VEELVOORKOMENDE PROBLEMEN

- **Overgewicht:** regelmatige weging, pas voeding aan
- **Urineproblemen:** schoon kattenbakritueel + voldoende water
- **Stress:** voorspelbare routines, veilige plekjes

Tip: Houd een dagboek bij voor voeding, gewicht en gedrag



# HOOFDSTUK 5: ACTIVITEIT & MENTALE STIMULATIE

- Korte speelsessies: 5–10 minuten, meerdere keren per dag
- Gebruik interactieve speeltjes: hengel, laser, puzzelvoer
- Krab- en klimmogelijkheden
- Observeer sociale interacties voor mentale stimulatie



# HOOFDSTUK 6: CHECKLISTS & PRAKTISCHE TIPS

## Dagelijks:

- Voeding afgestemd op kat
- Vers water + kattenbak controleren
- Speelsessies

## Wekelijks:

- Vacht borstelen
- Nagels controleren
- Gedrag & gezondheid checken



## Maandelijks:

- Gewicht checken
- Eventuele supplementen aanpassen
- Dierenarts routinecheck

**BONUS TIP VAN CATCAFÉ ANTWERP**  
**TIJD VOOR KNUFFELS & AANDACHT → VERMINDERT STRESS EN**  
**VERSTERKT BAND**  
**OVERWEEG WORKSHOPS OF INTERACTIEVE SESSIES → MENTALE**  
**STIMULATIE EN PLEZIER**

**Gefeliciteerd!** 🎉

Je hebt nu alle tools in handen om je kat gelukkig, gezond en vol energie te houden. Met deze gids kan je elke dag kleine stappen zetten die een groot verschil maken in het welzijn van je kat.

Blijf ontdekken, spelen en knuffelen – en vergeet niet: een gelukkige kat maakt een gelukkig thuis! 🐾❤️

Bedankt dat je dit ebook hebt gedownload. Voor meer tips, inspiratie en liefde voor katten, bezoek ons bij CatCafé Antwerp.



[www.catcafeantwerp.com](http://www.catcafeantwerp.com)

*Tim en Safa - De drijvende krachten achter Catcafé Antwerp  
Wij dromen van een wereld waarin elke asielkat een liefdevolle thuis vindt. Met ons catcafé creëren we een plek waar katten en mensen elkaar ontmoeten, en waar harten worden veroverd. Het effect? Meer kansen voor asielkatten en meer blije baasjes. Samen maken we het adopteren van katten onweerstaanbaar!*

