

Charlotte Nagell (tekst/foto)

# Aktivitetsvenn gir gjensidig glede

Bodøværingen Jann Nystad (t.v.) har demens og søkte etter aktivitetsvenn i lokalavisa for å komme seg mer ut på tur. Tron Andersen tok utfordringen. Det har gitt helsegevinst for begge og et pusterom for kona, Berit Nystad.





Høstfargede blader henger fortsatt på trærne, men rimfrosten har inntatt bilvinduene på Mørkved, ni kilometer øst for Bodø sentrum.

– Fryser du? spør Jann kona, og før hun rekker å svare, har han tatt hendene hennes i sine.

Berit og Jann traff hverandre på gymnaset i Fauske for bortimot 50 år siden. De flyttet til Bodø og giftet seg i 1973. Siden har ekteparet bodd med utsikt til de mektige fjellene i Nordlands største by. I 2016 fikk Jann diagnosen Alzheimer og verbal kommunikasjon er blitt vanskelig, men Berit hjelper til. Hun forteller at symptomene kom snikende. Jann begynte å glemme navn.

– I etterkant ser jeg at det også var andre signaler, men jeg tror en forsvarsmekanisme satte inn. Vi ville ikke tenke demensordet. Jann tok det bedre enn meg. Han har alltid vært lys til sinns, men når det etter hvert ble færre aktiviteter han fikk til på egenhånd, var det vanskelig å fylle dagene. Etter at diagnosen var klar, gikk vi først ut i et stort intet. Men så startet kommunen et hukommelsesteam, og tilbudet om aktivitetsvenn dukket opp. Det har betydd veldig mye for oss, sier Berit.

### Kobler ut fra interesser

En aktivitetsvenn er en frivillig som gjør aktiviteter sammen med en person som har demens. Nasjonalforeningen for folkehelsen står bak tilbudet, som i dag er etablert i 220 kommuner med nærmere 3 000 frivillige.

Aktivitetsvenn-modellen er et samarbeid mellom offentlig og frivillig sektor. I Bodø

kommune har Maja Grav Henriksen vært prosjektleder i 50 prosent stilling siden oppstart våren 2018. Hennes oppgave er å koordinere tilbudet og målet er å bedre livskvaliteten til demenssyke.

– Vi kobler frivillige og personer med demens på bakgrunn av felles interesser. Det skal være kjekt for begge. Gi dobbel glede, som vi bruker å si. Aktiviteter kan være så mangt. Det kan være alt fra kafébesøk til konserter, yoga og handleturer, men her i Bodø går de fleste tur sammen, forteller Henriksen.

### Møttes i fotballen

Jann Nystad var tidligere medeier i en kjøreskole og har gjennom arbeidslivet lært opp mange av distriktets sjåfører for store kjøretøy. Han er også over gjennomsnittet sprek og har gått alle kjente langløp på ski.

I Nord-Norges største turrenn, Kobberløpet (av Petter Northug utnevnt til det beste turrennet med det beste publikummet), nærmer han seg 50 ganger med startnummer på brystet. Sist vinter gikk Berit og Jann en kortere distanse sammen med den ene av parets to sønner, svigerdatter og tre barnebarn.

– Du må være god til å gå på ski, Jann?

– Ja, det er jeg, bekrefter han og Berit utdyper:

– Man leser ofte at fysisk aktivitet kan forebygge demens. Det har det ikke vært mangel på i Janns tilfelle. Han har alltid vært en aktiv mosjonist, og vi har vært mye på fjellturer. Da hverdagen ble utfordrende så jeg at vi fikk det bedre om vi gikk en tur. Derfor ønsket vi en aktivitetsvenn som kunne ta Jann med ut i marka.

Men i Bodø hadde ingen mannlige aktivitetsvenner med turinteresse meldt seg. Henriksen foreslo derfor å bruke lokalavisa Bodø Nu. Etter nøye overveielse stilte ekteparet Nystad opp til intervju, og saken fikk overskriften: «Sykdommen hindrer Jann i å gjøre det han elsker så høyt».

Da Tron Andersen åpnet avisa, kjente han Jann igjen fra fotballklubben Grand Bodø, der de både spilte og var trenere sammen. Tron slo på tråden.

– Jeg ville først og fremst være en venn og inviterte Jann med på Humørjogg. Vi er en gruppe på ti menn som de siste 25 årene har møttes to ganger i uka. Noen småjogger, Jann og jeg går. Han har av og til lyst til å løpe, men må vente på meg. Jann er av typen som syntes Vasaloppet ble for flatt. Han foretrakk Birken, smiler Tron.

Berit synes det er godt at Jann får ta del i et felleskap.

– Om han ikke bidrar til praten, så er han en tilhører. Det er selvsagt fint at Tron og Jann har



▲ Prosjektleder Maja Grav Henriksen.

## AKTIVITETSVENN

- En aktivitetsvenn er en frivillig som gjør aktiviteter sammen med en som har demens.
- Aktivitetsvennen og personen med demens kobles sammen på bakgrunn av felles interesser. De møtes minst to ganger i måneden og gjør ting sammen som de liker. Det kan være alt fra å gå på tur, gå på teater eller på kafé, til å bare møtes for en kopp kaffe og en prat.
- Målet er at samværet skal være givende og trygt for begge parter.
- De frivillige får kurs og veiledning fra Nasjonalforeningen for folkehelsen, slik at de er best mulig rustet for å være en støtte og venn i hverdagen for et menneske med demens.
- Nasjonalforeningen for folkehelsen har utarbeidet en verktøykasse for kommuner som vil drive dette tilbudet. Kommuner som etablerer aktivitetsvenn-tilbud, vil få støtte og oppfølging fra Nasjonalforeningen for folkehelsen.

Kilde: Nasjonalforeningen for folkehelsen



en felles historie, men langt fra et must for å bli aktivitetsvenn. Folk kan jo finne tonen på mange ulike måter, understreker hun.

### Lærte om diagnosen

Nasjonalforeningen for folkehelsen har utarbeidet en verktøykasse for kommuner som vil drive aktivitetsvenn-tilbud. Den inneholder blant annet et obligatorisk sekstimers kurs hvor de frivillige lærer om demens, slik at de skal være best mulig rustet til å være en venn og støtte i hverdagen.

I Bodø inviterer Henriksen også til erfarings-samlinger med faglig påfyll og middag en gang i halvåret. Andersen sier kurset ga ham et innblikk i demensdiagnosen, og samlingene gir rom for å diskutere eventuelle utfordringer og få råd om hvordan møte dem på best mulig måte.

– Det hender Jann ønsker å gå en annen vei enn meg. Noen ganger er det greit, men andre ganger blir det helt feil retning. Da må jeg forklare at om vi skal komme oss tilbake til bilen, så er det best å gå denne veien. Som regel går det bra, men av og til stopper han opp. Da må jeg bare smøre meg med tålmodighet. Det er ikke fysikken det står på. Jeg tror han blir mentalt sliten, sier Tron.

### Har venteliste

Henriksen er alltid med på første møte mellom den frivillige og personen som ønsker aktivitetsvenn samt pårørende, for å sikre at de er en god match. Prosjektlederen og en spesialsykepleier i kommunens hukommelsesteam er tilgjengelige for både pårørende og aktivitetsvenner på mail og telefon. Ingen skal føle at de står alene.

– De frivillige har taushetsplikt, men det er ingen krav til helsefaglig utdanning. Vi har folk med ulik yrkesbakgrunn og har også kurset studenter som vi håper å få ut i praksis. Foreløpig er det 13 aktivitetsvenner i Bodø, fra 29 år og oppover. De gjør en fantastisk innsats, og pårørende er svært takknemlige. Ti personer med demens står nå på venteliste, og jeg jobber aktivt for å rekruttere nye aktivitetsvenner, for eksempel gjennom ulike mediekkanaler og besøk hos foreninger og lag.

Nasjonalforeningen for folkehelsen anbefaler at aktivitetsvennen og personen med demens møtes minst to ganger i måneden. Henriksen bekrefter at kontinuitet er viktig.

– Men folk trenger ikke være redde for å bli bundet opp. Det er fullt mulig å reise bort i ferier og høytider. Vi ser at suksessfaktoren for å lykkes i stor grad er knyttet til et nært samarbeid med pårørende, sier hun.

▲  
Jann og Berit Nystad.

## Kjapp til beins

Turen til Jann og Tron tar omkring 50 minutter og går langs en lysløype i praktfull natur. Jann er glad i dyr og hilser på alle møtende hunder.

– Når vi er ferdige med turen, og jeg har satt av Jann og kjører hjemover, føler jeg at jeg har gjort en god ting for han, men også for Berit og meg selv. Hvis jeg skal beskrive det å være aktivitetsvenn med ett ord, vil jeg si at det er meningsfullt, sier Tron.

Berit nikker. At Jann kommer seg ut på tur, har gitt henne et pusterom og fjernet en bøl fra skuldrene hennes. Hun opplever at ektemannen er glad og fornøyd etter turene og har en god ro i seg.

– Det er fort gjort å bli isolert når demenssykdommen rammer. Jann har i stor grad blitt priggitt meg i forhold til hva som skal skje. Når livet buttet, har jeg brukt venninner. Nå har også Jann andre å spille på, og det er gull verdt. Det er hyggelig å høre at Tron opplever det som meningsfullt. Det er absolutt gjensidig.

Jann peker ut fugler på lang avstand, men dessverre glir ingen havørner over himmelen denne dagen.

– *Du er lett på foten, Jann?*

– Skal vi løpe om kapp? kontrer han, og det blå blikket lyser opp:

– Førstemann til lyktestolpen!

Snart er 71-åringen halvveis til målet i bratt motbakke. Undertegnede halser etter, men Tron biter ikke på.

– Farta til Jann kan være utfordrende for knærne mine, men jeg takler det. Han holder meg i form. Så det er en vinn-vinn-situasjon, smiler han.



▲ Jann er glad i dyr og hilser på alle møtende hunder.