

# En hund å holde i

■ – Et veldig positivt tilbud, mener eldrebyråden

**Hun elsker kos. Derfor låner Tia (8) gjerne ut den bløte pelsen sin til eldre som trenger noen å klappe på.**

INGVILD SAHL  
STIG B. HANSEN (foto)

– Å, så fin. Sååå fin. Nei, du var fin.

Collieblandingen Tia (8) logrer med halen og smyer seg inn i armkroken til en begeistret Solveig Lagerløv. Rundt henne sitter et titall eldre kvinner og menn. De smiler og legger hodet på skakke. Pludrer og ler. Alle vil ta på henne, stryke, kose og klø henne bak ørene.

– Næmmen, er det du som er Tia? Sååå søt. Å nei, å nei, så søt du er.

Tia har nylig bestått terapihund-eksamen og er dermed spesialtrent til å jobbe med mennesker med fysiske, psykiske eller sosiale utfordringer. Sammen med eieren Monica Been reiser hun og 11 firbente kolleger rundt på byens sykehjem for å låne ut sin lodne pels til noen som trenger litt ekstra kos – eller et saftig slikk på kinnet.

## Bringer gode minner

– Hun er jo så nydelig og blir venn med alle, hun, sier Anne Berit Natalie Flaa på Furuset sykehjem. Selv hadde hun katt da hun var ung, og hun har alltid vært glad i dyr. Å få klappe litt på Tia bringer tilbake mange gode minner.

Tia og matmor Monica har fått treningen sin gjennom Norsk organisasjon for dyreassistert terapi (NODAT), som ledes av Ida Eliassen-Coker. Hun ble kjent med dyreassistert terapi mens hun bodde i USA, og ønsket å jobbe med dette da hun flyttet tilbake til Norge.

– Jeg har alltid vært glad i dyr, selv om det tok lang tid før vi fikk dyr hjemme. Til slutt klarte jeg å mase meg til å få en mus, sier hun. At det å klappe en hund kan være godt for både kropp og sjel, er hun ikke i tvil om.

– Det er blant annet påvist at gledeshormonet oksytocin blir frigjort gjennom kos og berøring av dyr. Vi blir rett og slett glade av å være sammen med dyr, samtidig som vi blir mind-



Anne Berit Natalie Flaa synes det er storartet å få en hund på besøk. Venninnen Karin Lien er litt mer skeptisk til dyr. – Men denne hunden var jo veldig ålreit, sier hun.

## NODAT

**Norsk organisasjon for dyreassistert terapi** har som mål å spre dyreassistert terapi (DAT) i Norge.

**Arbeider blant annet for** å få DAT inn på sykehus, sykehjem, krisesentre og skoler.

**I tillegg** til å spre informasjon, holder NODAT kurs i dyreassistert terapi og utplasserer frivillige med dyr.

**Neste kurs** for terapihunder har oppstart til høsten. Søknadsfristen er 3. mai.

**Lær mer** på [nodat.no](http://nodat.no)

re stresset, sier hun.

Også byrådet har tro på de hårete terapeutene. Ja, så begeistret er de, at byråd for helse og eldreomsorg Cecilie Brein (FrP) har satt av 200 000 kroner på årets budsjett til bruk av terapihunder på byens sykehjem. Hun tror de logrende gjestene blir satt stor pris på.

– Terapihunder kan ha en svært positiv innvirkning på eldre mennesker, særlig personer med demens. Vi har fått tilbakemeldinger fra flere sykehjem som sier at dette er et veldig positivt tilbud, sier hun, og understreker at byrådet vil legge til rette for at terapihundene blir tilgjengelige også i fremtiden. Sykehjemmene har i til-

## Bedre helse med dyrekos

**Kos med dyr kan** senke blodtrykk og kolesterol, dempe angst og forbedre folks følelse av velvære, ifølge en studie utført av forskere tilknyttet Association of Operating Room Nurses.

**Dyreassistert terapi** kan også redusere stress før en operasjon og minske behovet for smertestillende medisiner.

**Til og med** folks personlige hygiene og selvstell blir bedre etter kontakt med de firbente, ifølge en artikkel i American Journal of Geriatric Psychiatry fra 2001.

**Schizofrene pasienter** som fikk ha en hamster i ti timer pr. dag i tre måneder, viste reduserte negative symptomer og dermed økt funksjon i hverdagen, ifølge en studie.

**Velværehormonet oksytocin** blir ifølge en studie frigjort gjennom kos og berøring av dyr. Hormonet gjør oss mindre stresset og mer tilfredse.

**IgA-antistoffer** blir også frigjort gjennom klapping av hund. Det er et viktig stoff for beskyttelse mot infeksjoner.

**Studier har også påvist** at nivåene av stresshormonet kortisol i både blod og spytt går ned når personer koser med hunder. Senkingen skjer etter kun fem minutters samvær.

Kilde: [nodat.no](http://nodat.no)

legg mulighet til å inngå egne avtaler med NODAT dersom de ønsker det.

## Må beholde roen

I terapeutstaben har Ida Eliassen-Coker 11 godkjente terapihunder av ymse raser og størrelser. I tillegg er ytterligere 20 hunder under utdanning. For å bli en god terapihund må man først og fremst være glad i mennesker, være trygg og ha et godt lynne. Under utdanningen lærer de å takle alt fra uventede og ukjente bevegelser til høye ly-

der, rare lukter, rullestoler og krykker.

Ida Eliassen-Coker tror det er et stort marked for terapihunder i Oslo.

– Mitt mål er at alle som ønsker besøk av en terapihund, skal få det, sier hun.

[ingvild.sahl@aftenposten.no](mailto:ingvild.sahl@aftenposten.no)

– Å, så fin. Sååå fin. Nei, du og du, så fin du er. Jeg er så glad i deg, jeg, sier en begeistret Solveig Lagerløv. Å få Tia på besøk var det koseligste som kunne skje.





## Sykkelveier feies tidligere

**Sykkelveiene må feies og spyles tidligere, mener syklistene. Samferdssetaten lover å fremskynde vårvasken. Men først neste år.**

ASTRID LØKEN

Sykkelsesongen er i full gang. Snø og is er endelig borte fra sykkelveiene. Men restene etter vintervedlikeholdet blir liggende igjen. «Grus og sand på sykkelveier skaper mange og til dels stygge ulykker i trafikken», påpeker Syklistenes Landsforening (SLF) i Oslo. De mener grus og sand i veibanen kan gå like hardt ut over veigrepet som blank is.

– Byens sykkelfelt har ligget under snø i nærmere fem måneder. Hvis det i tillegg skal være en lang periode om våren der sykkelfelt og sykkelveier ikke feies og spyles, blir sykkelfelt og sykkelveier kun brukbare seks måneder i løpet av året, sier Torstein Bremset, leder av SLF i Oslo.

SLF vil ha rengjøringen unngjort tidligere på våren. De krever at:

- **hovedsykkelveinet** i byen er feid og spylt ferdig senest 15. april og at de ren-

- gjøres jevnlig til november.
- **resten av** feiejobben er i mål til 1. mai.
- **vedlikeholdet av** hovedsykkelveinet gis høyeste prioritet om våren og gjennom året.

Samferdssetaten startet rengjøringen av Oslos gater i slutten av mars og skal være i mål til 17. mai. Ifølge avdelingsdirektør Arne Sørli tas sykkelveiene samtidig med rengjøring av tilhørende gater. De sykkelveiene som ikke har navn, blir tatt sammen med omkringliggende veier.

– De siste årene har vi feid litt ekstra for syklistene før vi har gått i gang med hovedrengjøringen av gatene. Vi tok en grovfeing før vi begynte med den tradisjonelle hovedrengjøringen i slutten av mars, sier Sørli. Han mener det er umulig å omprioritere arbeidet slik at sykkelveiene blir tatt tidligere nå når de er midt oppe i hovedrengjøringen. Men han lover å komme syklistene i møte neste sesong.

– Vi vil be entreprenørene om å gjøre rent sykkelveiene tidligere neste vår. Men de tar jo område for område. Så de må gjøre seg ferdige med ett område før de kan gå i gang med et nytt.



Aften skrev i februar at kulturkortet bare hadde fått 83 brukere. I den forbindelse intervjuet vi Sigurd Strømsen og Christina Løwe Stormdal.

ARKIVFOTO: ROLF ØHMAN

## Ungdom kommer til kort

**Unge i Oslo vil ha et kulturkort de kan bruke på kino, festival og bad. Men bystyret sier nei.**

PÅL V. HAGESÆTHER

Operaen, Filharmonien og Oslo internasjonale kirkemusikkfestival er blant kulturtilbudene unge i Oslo får rabatt på gjennom kommunens kulturkort. Det ble innført i høst på initiativ fra SV og delt ut gratis til 16 000 videregående-elever mellom 16 og 20 år. I februar hadde bare 83 tatt kortet i bruk, har Aften skrevet.

Når bystyret snart skal behandle meldingen «Ung i Oslo», foreslår Ap, SV og Rødt å endre kortet til å omfatte kino, festivaler, bad og andre tilbud som ungdom i større grad bruker. De vil også senke aldersgrensen til 13 år. Det samme gikk ungdommens bystyremøte inn for da de holdt møte tidligere i år. De valgte ut saken som en av sine fem prioriterte.

Men da saken ble behandlet i bystyrets kulturkomité, ble forslaget nedstemt. Venstres Kjell Veivåg, som var med på å sikre flertall for kortet da det



Marianne Borgen (SV)



Kjell Veivåg (V)

ble innført, sier han mener det er for tidlig å endre ordningen.

– Vi må ha dagens kort i bruk et år eller to, og så får vi evaluere. Innfører vi nye bruksområder, vil det koste penger. Senker vi aldersgrensen, kan det gjøre det vanskeligere å bruke kortet på arrangementer med aldersgrense, sier han. SVs ordfører kandidat Marianne Borgen mener det ikke er noe poeng i å vente når tallenes tale er så klar: – Det var for ungdommene vi laget kortet. Da må vi lytte til dem og justere underveis.

I forbindelse med ungdomsmeldingen ønsker bystyret også å innføre ungdommens bydelsutvalgsmøter, etter modell fra ungdommens bystyremøte. Et forslag om å prøve ut stemmerett for 16-åringer i Oslo får ikke flertall, og støttes bare av SV, Venstre og Rødt.