



# AFASIPOSTEN

NUMMER 3 2015 - 26. ÅRGANG





©Fotolia

## Tankeflukt...

Jeg våknet denne morgenen  
mens regnet øste ned,  
trakk dynen over hodet  
og dro et annet sted.

I tankene jeg vandret  
til sol og sommerbris,  
med varme, lange strender  
og en dobbel kule-is.

Ja, solen slikket kroppen  
og ga meg energi,  
du verden det var deilig  
med sommer, sol og fri.

Jeg reiser så tilbake  
til regn og styggevær,  
drar dynen bort fra hodet  
og tar på meg litt klær.

Til tross for drypp fra taket,  
det er en deilig dag,  
det var en liten tankeflukt,  
som ga meg vel-behag.

*Marianne Berg-Hansen*

AFASIPOSTEN  
ISSN 0803-2467

Ansvarlig utgiver:  
**Afasiforbundet i Norge**  
Torggaten 10  
0181 Oslo

Besøksadresse:  
Torggaten 10, 2 etg.  
Tlf: 22 42 86 44  
E-post: [afasi@afasi.no](mailto:afasi@afasi.no)  
Hjemmesider: [www.afasi.no](http://www.afasi.no)

Kontortid:  
Mandag – fredag  
kl. 09.00 – 16.00

Forbundsstyret:  
Ellen Borge – *leder*  
Lisbet Eide – *nestleder*

Styremedlemmer:  
May Britt Kløverød  
Trine Marie Hagen  
Inghild Bjørgestad

Redaktør:  
Marit Aarøy Aasen

Omslagsfoto:  
Fotolia.com



*Afasiposten er merket med det  
offisielle nordiske miljømerket Svanen.  
A2G GRAFISK, som trykker  
dette bladet, er godkjent som  
Svanemerket bedrift.  
Det betyr at bladet oppfyller strenge  
miljøkrav til papiret, trykkfargen  
og hele trykkprosessen.*

# AFASIPOSTEN

## Innhold

Tankeflukt...	2
Jovisst har afasirammede stemmerett!	4
Afasiforbundets landsmøte 27.- 29. mai 2016	5
"Med hjerte for hjernen"-aksjonen på Facebook	5
Redaktøren har ordet	6
Praktiske råd om det å snakke sammen	7
Samtalemiljø 1	8
Takk til nypensjonerte afasi-Liv	10
Arendalsuka 2015	11
Mye overtid øker risiko for hjerneslag	12
Kommunikasjon er så mangt	14
Look to Sweden!	16
Afasi på «ville veier»	19
Til minne	22
Asker og Bærum Afasiforening på sin årlige tur til Blaafarveværket	23
Hva synes du Afasiposten skal skrive om?	24
Kan du finne navn på åtte ulike bilmerker?	25
Bestill fra nettbutikken	26



©Fotolia



Ellen Borge, forbundsleder

## Jovisst har afasirammede stemmerett!

Oktober er måneden med visse gjentakende fenomener i tillegg til at høsten tar over. Da vendes vår oppmerksomhet mot rosa-fargen som symboliserer kreft og ulike råd for å ta-vare-

på-deg-selv i mørketiden. Dagen for 'psykisk helse' er samme dato som Nordisk afasidag, 10. oktober. Noe senere i måneden er det TV-aksjonen og den 29. er det verdens slagdag. Tenk om vi hadde klart å slå sammen mye av dette, og hvilken fantastisk bred oppmerksomhet afasi da kunne ha fått? Det er lett å finne noen paralleller her når det gjelder å mestre sin hverdag etter at sykdom inntraff, noe som har innvirkninger også på familien til den som er rammet.

Det er fortsatt mye uvitenhet om afasi i befolkningen.

Jeg hører eksempler på at noen føler de er blitt usynlige, at de ikke regnes med og oppfatter at de er uønsket i sosiale sammenhenger. Noen rekker heller ikke prøve å svare selv, fordi pårørende eller andre svarer fortere og på vegne av dem. Da nytter det ikke å prøve en gang likevel. Det er trist å bli oppfattet som 'dum' eller 'tunghørt', dement eller 'full'.

Heldigvis vet jeg om en som ved flere anledninger retter ryggen, tramper go'foten hardt i gulvet, setter den gode hånden bestemt i siden og sier at 'jeg er en stolt afatiker!' Det er et så viktig budskap, og at noen tør å si det så elegant og markant.

Det går an å snakke med en som har afasi, men det tar litt ekstra tid. Man må gjerne være litt oppfinnsom for å hjelpe til å lete frem svarene. Dette vet vi i afasimiljøene og derfor er slike miljøer så viktige å bevare.

Vi skal bekjempe fordommer og myter, spre kunnskap og afasi-opplysning og skape kontaktnett som gir muligheter for at man kan treffe andre i samme situasjon.

Også i år er det flere lokalforeninger som har varslet om aktiviteter i forbindelse med afasidagen eller andre arrangementer i oktober man kan koble afasitemaet til/på.

Vi vet at det ikke er så lett å nå ut med afasibudskapet, men det er så viktig å prøve. Noen trenger den informasjonen vi har, og setter pris på den.

Så langt har det vært to vellykkede arrangementer i høst, med deltagere fra flere foreninger, og gjennomgående ser vi stort engasjement og optimisme.

Afasiforbundets landsmøte går av stabelen på Gardermoen 27.- 29. mai 2016, og planleggingen er godt i gang både av den formelle delen, og det som blir en inspirasjonsdel med foredrag og temaer som vi håper gir et lite løft i hverdagen.

Det forberedes også nødvendige endringer i vedtekter og rutiner, noe vi er nødt til når det offentlige har kommet med sitt nye regelverk for tildeling av midler. Regelverket innføres gradvis inntil alt er på plass i 2017.

Lokalforeningene vil få en orientering på forhånd, og temaet tas opp i forbindelse med landsmøtet.

Landsmøtehelgen er et viktig møtested, med en hyggelig sosial ramme.

Det hadde vært flott om alle lokalforeningene våre kunne være representert her. Selvfølgelig har afasirammede stemmerett, og bør bruke den.

Med ønske om gode høstdager,  
fra Ellen Borge



## Afasiforbundets landsmøte 27.- 29. mai 2016

Møtet arrangeres på Quality Airport Hotel, Gardermoen.

Vi planlegger inspirasjonskurs (som tidligere) fredag ettermiddag og lørdag formiddag.

Selve landsmøtet starter lørdag ettermiddag og holder på til søndag formiddag.

Sett av helgen 27. – 29. mai 2016. Velkommen!



**AFASIFORBUNDET I NORGE**  
- SPRÅKVANSKER ETTER HJERNESKADE



## "Med hjerte for hjernen"-aksjonen på Facebook

I høst skal Hjerneverket og alle de 32

medlemsorganisasjonene gjennomføre aksjonen "Med hjerte for hjernen" både i sosiale medier, med flere åpne arrangementer og med synlighet i media. Det er et faktum at sykdom i hjernen rammer 1 av 3 nordmenn og at neurologiske sykdommer koster det norske samfunnet mer enn kreft, diabetes og hjerte- og karsykdommer til sammen. Det er derfor et paradoks at det er nettopp i det internasjonale hjerneåret at Nevroplan 2015 avsluttes uten at en ny plan foreligger.

Aksjonen har derfor som mål å:

- sette hjernen på dagsorden
- øke kunnskapen om hjerneskaader og hjernesykdommer
- skape engasjement og aktivitet blant fagfolk, organisasjoner, berørte, pårørende, politikere og folk flest
- øke kjennskapen til Hjerneverket
- få politisk tilslutning til strategi for god hjernehelse

Trykk «liker» på Facebook-siden «Med hjerte for hjernen» og del gjerne med dine Facebook-venner.



## Høsten er en flott årstid ...ikke sant?

*'Sommer'n var en skandale med sludd og nordavind. Før vi visste ordet av det satte høsten inn'*

Når vi leser dette verset av Lillebjørn Nilsen, er det mange som tenker noen uker tilbake og er hjertens enig med han. Årets sommer var en kald og våt periode for mange av oss, derfor setter vi vår lit til årets høst.

Nils Collett Vogt sier så nydelig: 'Straks sommeren er endt, blir løvet tent' og det har han helt rett i. Høstens fargerøsten Høstenms har begynt å lyse opp for oss, slik at vi kan glemme en kald og fuktig sommer. Nå kommer tiden da vi kan hygge oss inne med radio, fjernsyn og ikke minst lesing.

Dere kan jo ta en titt i Afasiposten. Her kan dere blant annet lese om to gjennomførte spennende prosjekter takket være ExtraStiftelsen som finansierte dette. I august var Ellen Borge leder for prosjektet 'Afasi på ville veier' og totalt atten spente

deltakere dro av sted til Tisleidalen i Valdres. I september dro logoped Line Haaland Johansen som leder for sitt prosjekt 'Look to Sweden' en tur til Sverige sammen med tolv deltakere. Dette var del to av et prosjekt.

I tillegg har Asker og Bærum foreningen vært på Blaafarveværket og Østfoldforeningen har feiret sitt 25 års jubileum med en reise til Lysekil. Se reportasjene inne i bladet.

Å arrangere en tur med lokalforeningen er noe av det smarteste en forening kan gjøre. Her kan alle være med å planlegge turer og i nye omgivelser blir man ofte knyttet nærmere sammen. Kanskje noe å tenke på og planlegge i høstmørket?

Håper dere alle får en riktig god høst!

Hilsen



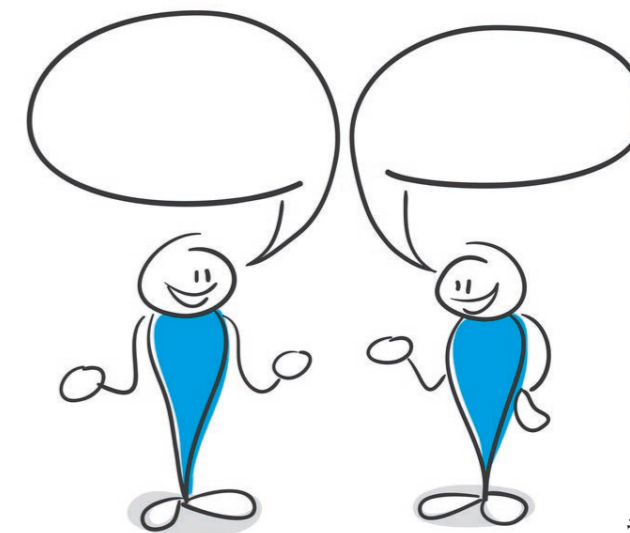
©FotoIta

*Ny serie:*

## Praktiske råd om det å snakke sammen

For de aller fleste av oss er den dagligdagse hverdagspraten om løst og fast den kommunikasjonssituasjonen vi oftest befinner oss i, og som er viktigst for oss. Dette endrer seg ikke selv om en har fått afasi. Det som kan endre seg, er muligheten til å delta i slike hverdagssamtaler. Når en har vansker med å finne fram til de rette ordene og med å sette dem sammen til setninger, eller når en har vansker med å forstå det som blir sagt rundt en, kan det være problematisk å delta i praten på samme måte som før. Også for samtalepartnere til personer med afasi kan de dagligdagse samtalesituasjonene by på vansker. Hvordan kan en best legge til rette for at personen skal forstå og bli forstått, og hva er det mindre lurt å gjøre? I de neste numrene av Afasiposten vil afasiteamet ved Statped sørøst, fagavdeling språk/tale (tidligere Bredtvet kompetansesenter) komme med en del gode råd om samtale. Temaet er hvordan man kan hankses med de utfordringene som oppstår i den dagligdagse samtalesituasjonen. Det er i første rekke de pårørende vi har i tankene når vi formulerer rådene, men alle som i sitt arbeid eller på annen måte kommer i kontakt med personer med afasi, kan ha nytte av å lese det vi skriver.

Mange av de rådene vi kommer med, kan ved første øyekast virke neste banalt enkle, men det betyr ikke at de ikke er relevante. Og det



©FotoIta

betyr ikke at de nødvendigvis er enkle å følge i praksis. Atferden vår i samtalsituasjoner – måten vi snakker sammen på – betyr mye for hvordan vi forstår hverandre, men det er sjelden vi har et bevisst forhold til hvilke elementer denne adferden består av. Skal vi endre på deler av atferden vår, må vi også bevisstgjøres, og det er ikke alltid en enkel prosess. Som Afasipostens lesere vet bedre enn de fleste, har afasien mange ulike uttrykksformer. Vi skal i denne spalten forsøke å gi råd som passer et bredt spekter av personer med afasi og deres samtalepartnere. Fordi variasjonen er så stor, vil det nok være slik at noen råd passer enkelte personer med afasi bedre enn andre, og omvendt.

Hovedmålet vårt med de rådene vi skal gi, er å bidra til bevisstgjøring rundt mulighetene for en forbedret funksjonell kommunikasjon. Det viktigste er at deltakerne i en kommunikasjonssituasjon klarer å formidle det de ønsker å formidle, på en slik måte at det blir forstått. Det er langt mindre viktig hvordan denne formidlingen skjer. Målet vårt er at personen med afasi i samarbeid med andre, for eksempel den pårørende, skal få til å kommunisere bedre.



## Praktiske råd om det å snakke sammen:

# Samtalemiljø 1

### Om grunnleggende psykologiske forutsetninger for en samtale

Denne spalten dreier seg om dagligdagse samtaler der en av deltakerne har afasi. Den består av ni artikler. Vi starter med en artikkel om en side ved samtalemiljøet: de grunnleggende, psykologiske forutsetningene for en samtale.

En samtale er et resultat av et møte mellom to eller flere mennesker. Vi kan si at samtalen blir til i dette møtet – som et resultat av begge eller alle partenes innsats. En god samtale betyr ikke nødvendigvis at alle er enige om alt. Men

### Samtalemiljø 1 – Afasiposten 3/2015

#### Samtalemiljø 2

#### Tid og pauser

#### Samtalestrategier 1

#### Samtalestrategier 2

#### Samtalestrategier 3

#### Kroppsspråk

#### Lese – skrive – tegne

#### Oppsummering

en god samtale er basert på trygghet, på at deltakerne har tillit til og respekt for hverandre. Vi kan legge til rette det fysiske samtalemiljøet på en slik måte at forutsetningene for å ha en god samtale blir oppfylt. For eksempel kan vi passe på at deltakerne sitter slik at de ser hverandre. Dette skal vi si mer om i neste nummer av Afasiposten. På samme måte som vi kan legge til rette det fysiske samtalemiljøet, kan vi aktivt skape et psykologisk godt samtalemiljø, preget av trygghet, tillit og respekt.

Når vi skal skape et slikt samtalemiljø, er det særlig to ting som er viktige: åpenhet og tid. Det vil nesten alltid være vanskelig å snakke sammen når den ene har afasi. Begge parter, både personen med afasi og samtalepartneren, føler seg ofte hjelpeløse i situasjonen. Det er viktig at vi er åpne om disse vanskelighetene. Kanskje kan vi på forhånd bli enige om at det er lov å si fra når vi ikke forstår – og det gjelder begge parter. Blir samtalen helt umulig – er det lov å «sette strek» og begynne på noen nytt. Hvis de som snakker sammen, ikke kjenner hverandre så godt, vil det ofte være naturlig å starte samtalen med å sette ord på at dette kan være vanskelig for oss. Også for de som kjenner hverandre godt og snakker ofte sammen, kan det være lurt å ta opp fra tid til annen at samtaler ikke alltid er så enkle. Vi understreker sterkt at vanskene gjelder begge parter i samtalen, for når vi snakker sammen, er ikke afasien bare den enes vanske. Vansker i samtaler kan aldri bli bare den enes ansvar. I samtaler er afasien mellom de som snakker sammen. Den er noe deltakerne i fellesskap må forholde seg til: «Vi to mot afasien».

Det vi hittil har snakket om, dreier seg om åpenhet omkring premissene for samtaler. I tillegg er det viktig å understreke at «vi har god tid». På den måten kan vi bidra til at pauser ikke oppleves som «pinlige pauser» som forstyrrer eller ødelegger samtalen. Tid er for øvrig et så viktig tema at vi kommer til å ta det opp igjen i en egen artikkel litt senere.

En vennlig innstilling, god tid og åpne premisser for samtalen vil bidra til å skape trygghet og tillit. Det er også viktig å ha respekt for personen med afasi som samtaledeltaker. Det betyr at samtalen ikke skal være behandling eller undervisning, men, ja, nettopp: en samtale. Mange pårørende fletter inn litt «språktrening» i de samtaler de har med personen med afasi. Dette skjer i

den aller beste hensikt. Men det er ikke alltid så lurt – verken fra et språktreningsperspektiv eller fra et samtaleperspektiv. Samtaler – i alle fall mellom voksne – bør være preget av likeverdighet, og det er uforenlig med behandling eller terapi. Av og til hender det selvfølgelig at den voksne med afasi selv ønsker å trene på noe språklig i løpet av samtalen, for eksempel på uttalen av et bestemt ord. Da er det selvfølgelig i orden å gjøre det! Men det er viktig at slike initiativ kommer fra personen selv.

- Gi åpent uttrykk for at samtaler kan være vanskelig.
- Det er lov å si fra når noe er vanskelig eller uforståelig.
- Det er lov å avslutte et emne som er for vanskelig.
- Vi har god tid – «pinlige pauser» eksisterer ikke.
- Samtalen er ikke en undervisnings- eller behandlingssituasjon.

*En nesten identisk versjon av denne teksten har for flere år siden stått på trykk i Afasiposten.*

*Forfattere av teksten var logopedene Margit Corneliussen, Line Haaland-Johansen og Eli Qvenild, samt språkforsker Marianne Lind. Alle jobbet da på afasiteamet ved Bredtvet kompetansesenter.*

*Vil du lese mer om afasi og samtale? Boken «Afasi og samtale. Praktiske råd om det å snakke sammen» (Novus forlag, 2006) ble til som følge av artikkelserien i Afasiposten. En ny, lettere revidert utgave av boken ble utgitt på Novus forlag i 2014.*

## Takk til nypensjonerte afasi-Liv

Afasiforbundet har mye å takke den nyblitte pensjonisten Liv Stabell-Kulø for, som ved siden av sine 44 år i logopedifaget, også har viet sin fritid i arbeid for afasi. Etter 31 år på Sunnaas sykehus ble pensjonisttilværelsen markert i form av et festlig seminar før sommeren.

Liv var nyutdannet logoped i 1971, og jobbet blant annet med hørselshemmede barn, før hun etter hvert fattet mer interesse for mer komplisert språkproblematikk hos ungdom og voksne.

Audiopedagogutdanning og hovedfagstudiet førte henne til Sunnaas i 1976, der hun fikk god faglig veiledning og godt samarbeid med Ivar Reinvang og Kjetil Sundet. Alle har bidratt sterkt i tidlig forskning og utvikling av afasifagfeltet.

Underveis har Liv undervist mange logopedstudenter, som neppe glemmer hennes livlige beskrivelser og eksemplifisering fra episoder innen afasifeltet.

Liv blir bekymret dersom praksistiden reduseres og teorien tar mer plass, for det er i møtet med pasienter og pårørende man virkelig lærer, understreker hun ofte.

Hun hadde noen interessante år i NAV med teknologiske kommunikasjonsløsninger som ga nye utfordringer, men etter 8 år ville hun tilbake til Sunnaas og nærmere afasien der hun har hatt 'hjertet' sitt i alle år.

Liv har bestandig vært synlig i afasi-sammenheng, og viktig for Afasiforbundet. Hun har hatt verv i forbundsstyret, og satt i 1998 blant annet i Folkehøyskolekomitéen,



Nyblitt-komiteén og Attføringskomiteén samtidig.

Hele 10 prosjekter har hun gjennomført sammen med Afasiforbundet! De siste årene har vi hatt gleden av å ha henne med i vårt faglige utvalg, der det er plass i mange år til.

Flere aktiviteter og prosjekter foregikk samme år eller parallelt og alltid ved siden av jobb, noe som vitner om et brennende engasjement, stor kapasitet og stå-på-vilje. Liv har også vært en etterspurt medarrangør for aktiviteter i forbundets regi, med en evne til å formidle og til å lett få kontakt med mennesker, om de kan snakke eller ei. Innslag av humor og gode påfunn har skapt god stemning og mye latter blant deltagere på kurs, ved middager og i møter.

**Vi ønsker Liv alt godt videre, og håper hun fortsetter på 'afasi-laget' vårt.**



Karin Valle, Vest-Agder Afasiforening



Turid Iddmark Bjerland, Vest-Agder Afasiforening

## Arendalsuka 2015

**Også dette året deltok Afasiforbundet med stand under Arendalsuka.**

**Det var yrende liv i den politiske gaten og rundt teltene, og god stemning blant både politikere og besøkende.**

Denne gangen stod vi sammen med Psoriasisforeningen. Dette var svært positivt, da det trakk flere folk som var nysgjerrig på hva disse to foreningene hadde å tilby. Vi hadde også med oss Turid Iddmark Bjerland og Karin Valle fra Vest Agder Afasiforening som var engasjerte og gode hjelpere på standen.

### Godt besøkt!

Mange folk kom bort til oss, og vi beveget oss også bort fra teltet for å dele ut brosjyrer. Vi fokuserte særlig på ordet afasi, som mange ikke visste hva stod for. Da vi forklarte dette var det flere som forsto. «Nå falt det på plass», som en mor med små barn sa.

En annen la til: «Min onkel hadde det». Et par kom også bort til standen, der den ene forklarte til den andre hva ordet afasi betydde.

Dermed var det lett å få kontakt, og mange var interesserte i å vite mer.

### Lav kunnskap

#### – viktig å informere om afasi

Vi delte ut flere typer materiell, som blant annet Afasiposten, flyeren «Hvem snakker for deg når du ikke kan?» og Gi tid-brosjyren. Folk var velvillige med å ta i mot, og flere ville lese mer når de kom hjem.

Tekst: Sigrid Lund



## Mye overtid øker risiko for hjerneslag

Hver dag får 40 personer i Norge hjerneslag. Jobber du veldig mye? Da kan du være mer utsatt, ifølge en ny studie. Forskerne fant en tydelig kobling mellom lange arbeidsdager og slag. Hjerneslag skyldes hjerneblødning eller blodpropp i hjernen. Studien er en gjennomgang av 25 studier med til sammen 600 000 deltakere fra Europa, USA og Australia.

### Stress og inaktivitet

Professor David Russell ved Nevrologisk avdeling ved Oslo universitetssykehus kaller studien meget viktig. Han har selv forsket mye på hjerneslag.

- Det er viktig at de med stor arbeidsmengde kontrollerer om de har visse risikofaktorer for hjerneslag, sier professor David Russell.

- Studien er det sterkeste bevis vi hittil har sett på at det kan være en sammenheng mellom arbeidsmengde og økt risiko for hjerneslag.

Spesielt på grunn av størrelsen med data fra mer enn 600 000 menn og kvinner, sier

Russell til forskning.no.

- Mekanismene bak er usikre, men fysisk inaktivitet og stress kan være viktige årsaker, sier han.

### Elleve timer per dag

I den nye studien fant forskerne at risikoen øker jevnt og trutt jo mer deltakerne jobbet over 40 timer i uken.

Spesielt økte risikoen ved å jobbe mer enn elleve timer per dag. Eller mer enn 17,5 timer overtid i uken.

Forskerne fant at de som jobbet over 55 timer i uken hadde 33 prosents høyere risiko for å få slag enn de med normal arbeidsdag på 35-40 timer.

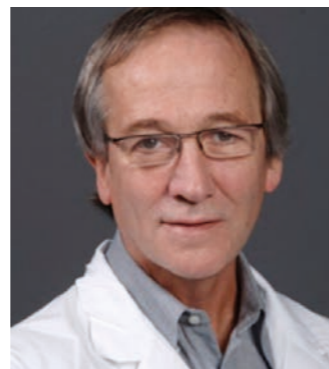


Foto: Oslo Universitetssykehus

### Farlige stresshormoner

Forskerne kan ikke peke på hvorfor lange arbeidsdager er så farlig.

- En mulig forklaring er at personer som har lengre arbeidsdager også er mer stresset. Vi vet at mye stresshormoner i kroppen øker risikoen for å få tette blodårer og utvikling av blodpropp som kan føre til slag, sier professor i epidemiologi, Hugo Westerlund til SVT nyheter. Han er medforfatter av studien. Men forskerne kan ikke utelukke at de som jobber mye, har andre risikofaktorer som også spiller inn.

### Stillesitting er ikke bra

Forskerne har justert resultatene for fysisk aktivitet, men ikke for om de yrkesaktive hadde stillestående jobber eller ikke.

- Stillesitting kan også være en medvirkende årsak til den økte risikoen ifølge Westerlund, som leder Stressforskningsinstituttet ved Universitetet i Stockholm.

- I dag vet vi at det ikke er nok å være fysisk aktiv i fritiden. Man må også unngå lange perioder med stillesitting, sier han.

Forskerne har forsøkt å justere for så mange andre faktorer som mulig, som kjønn, alder, medisinske risikofaktorer og andre helseforhold.

### Mye arbeid over lang tid verst

Forskerne understreker at det tar lang tid før risikoen for slag øker hos dem som arbeider mye.

- Har man arbeidet mye i perioder, kan man unngå alvorlige fortettinger av årer hvis man tar det roligere. Men om man forsetter i samme takt over lang tid, kan stress føre til stivere årer. Det kan dannes blodpropper som siden fører til slag, sier Tores Theorell, professor emeritus i psykososialmedisin til SVT. Han er også medforfatter.

Han anbefaler at yrkesaktive som må jobbe ekstremt mye, passer på å ta hvileperioder. De bør ikke jobbe over 55 timer i uken i mer enn to til tre uker i strekk.

- Mange arbeidsgivere må være bevisst på at de kan gjøre seg medskyldige i at ansatte får slag om de lar dem jobbe fryktelig mye, sier Theorell.

I tillegg til risikoen for den enkelte yrkesaktive, innebærer den forhøyede risikoen et betydelig samfunnsproblem, påpeker han.

### 16 000 nordmenn får slag pr år

Ifølge Russell ved Oslo universitetssykehus rammes 16 000 personer av hjerneslag i Norge årlig, og mange av dem får et nytt slag rett etterpå. Tilsammen har 60 000 nordmenn hatt ett eller flere hjerneslag. Hjerneslag er den største årsaken til uførhet og til sykehusinnleggelse og den tredje hyppigste årsaken til dødsfall på grunn av sykdom.

Det er også en av de viktigste årsakene til alvorlig invaliditet i den vestlige verden som skyldes sykdom. Og mens vi bruker 12 milliarder årlig på rehabilitering av slagrammede pasienter, bruker vi nesten ingenting på forebygging.

### Kontrollør disse risikofaktorene:

Professor Russell mener det er spesielt viktig at personer med stor arbeidsmengde kontrollerer om de har disse risikofaktorene for hjerneslag:

- høyt blodtrykk
- atrieflimmer
- røyking
- diabetes
- høyt kolesterol
- stillesittende livsstil
- overvekt
- innsnevring i halsens hovedpulsåre.

Mange av disse risikofaktorene kan man gjøre noe med, påpeker Russel.

Du kan ha økt risiko hvis noen i familien din har hatt drypp eller hjerneslag.

Kilde: [www.forskning.no](http://www.forskning.no)



Et lite glimt fra siste samling i Trondheim i juni måned.  
 Fra venstre: Mary Varvik, Gunnar Gravbrøt, Grete Nygård, Inger Aune, Asbjørn Aune.  
 Bak fra venstre: Jan Georg Rønning, Lisbeth S. Sørensen og Randi Gunnerød.  
 Anne Helen Myhre var ikke tilstede da bildet ble tatt.

## Kommunikasjon er så mangt

### – bruk av nettbrett for selvstendighet og deltakelse i hverdagen for voksne med afasi

I 2014 søkte vi om prosjektmidler fra Extra Stiftelsen og i januar fikk vi en hyggelig melding om at søknaden var imøtekommet. Afasiforbundet er søkerorganisasjonen og vår nærmeste samarbeidspartner. Prosjektet er to-delt. Første del har vært organisert som samlinger for 6 personer med afasi, og del to blir å utarbeide støttemateriell for å komme i gang med bruken av nettbrett. Første del av prosjektet er nå gjennomført og vi vil etter hvert utarbeide en oppsummering over de erfaringer som ble gjort med slike samlinger.

Bakgrunnen for å gjennomføre prosjekt: Molde voksenopplæringscenter har hatt ASK (alternativ supplerende kommunikasjon) som et satsningsområde de siste årene. Et av

områdene vi har hatt spesielt fokus på er, hvordan mennesker med afasi kan nyttiggjøre seg nettbrett for å oppnå best mulig funksjons- og mestringsevne, selvstendighet og deltagelse sosialt og i samfunnet for øvrig. Vi har skrevet en artikkel om dette i fagtidsskriftet «Logopeden» 4/13 og har mottatt mange henvendelser etter dette. Gjennom dette arbeidet har vi sett at det er et stort behov for støttemateriell, informasjonsmaterieell og tips for personer med afasi, pårørende og fagfolk.

Nettbrett er teknologi som de fleste mennesker i Norge etter hvert har et forhold til og har erfaring med. Til tross for at mange kan bruke nettbrett, er kunnskap og erfaring om å bruke det som hjelpemiddel mindre. For mange ligger det en stor motivasjon i å beherske det alminnelige og det normale. I motsetning til mer tradisjonelle hjelpemidler kan mennesker med ulike behov for støtte/kompensering nå

ta i bruk helt alminnelige løsninger. Mange voksne med afasi er lite interessert i å få plassert et hjelpemiddel godt synlig i stua eller ta det med ut på handletur. Nettbrett på stuebordet eller under armen er et vanlig syn som ikke vekker oppsikt. Snøball film og ISAAC Norge har med støtte fra Extrastiftelsen produsert korte informasjonsfilmer om mennesker som bruker ASK i ulike livssituasjoner. En av disse filmene: «forandringer i livet» handler nettopp om dette.

(<https://vimeo.com/119542203>)

Vi har erfart blant våre elever at bruk av nettbrett kan bidra til at daglig kommunikasjon blir styrket. Det har vært mange meninger og ulike konklusjoner om nytten av kommunikasjons-hjelpemidler for mennesker med afasi. Vår erfaring med nettbrett har vært, at ved å tone ned ønsket/kravet om å produsere tale har vi åpnet for andre veier til kommunikasjon. Det å kunne åpne og vise værmeldinga for området en har hytte i, vise bilde av den nye båten, vise på kalenderen at niesa i Fredrikstad hadde bursdag forrige uke, se på og like Facebook-statusen til barna, sette sammen en handleliste i meny-appen og sende SMS til ektefelle, gjør at en deltar og setter dagsorden i hverdagen.

Prosjektet «Kommunikasjon er så mangt» er et modellprosjekt der de erfaringene vi gjør underveis skal formidles på en slik måte at andre kan nyttiggjøre seg de. I samarbeid med Afasiforbundet valgte vi å ha samlingene i Trondheim, og det ble sendt ut invitasjoner til alle som er medlem av Afasiforbundet i Trondheims-området. Vi fikk mange påmeldinger, og det var selvsagt ikke enkelt å velge ut hvem som skulle få dette tilbudet. Til slutt ble 6 voksne personer med afasi valgt ut og til sammen har de utgjort prosjektgruppa. I tillegg til disse har logoped som er i daglig kontakt med



Lisbeth Schødt Sørensen og Randi Gunnerød, spesialpedagoger ved Molde voksenopplæringscenter

deltakerne vært på samlinger og bidratt med verdifulle innspill. Vi har gjennomført 4 helgesamlinger med deltakerne og alle har jobbet intenst med fokus på bruk av nettbrett, ulike apper, innstillinger mm. Hovedmålet har vært å gi deltakerne ferdigheter i bruk av nettbrett for å supplere og støtte kommunikasjon og gjennom dette oppnå større mulighet til selvstendighet og deltakelse i hverdagen. På siste samling kom det entydig frem, at det både hadde vært svært nyttig og viktig for den enkelte å utvide sitt bruk av nettbrett.

På bakgrunn av de erfaringene vi har gjort vil vi i løpet av høsten 2015 utvikle og utarbeide støttemateriell for å komme i gang med å bruke nettbrett. Dette skal ligge tilgjengelig på blant annet Afasiforbundet sin hjemmeside, til nytte både for fagfolk og aktuelle brukere.

Fotograf: Logoped Gjertrud Furu, som har deltatt på alle samlinger.

Tekst: Lisbeth Schødt Sørensen og Randi Gunnerød







## Look to Sweden!

**Mandag 7. september møter en glad gjeng på Oslo S for å reise til Karlstad. Med 13 deltakere reiser vi av gårde i en leid minibuss. Vi skal besøke Afasiforeningen i Värmland for å se nærmere på hvordan de driver foreningen og hvilke aktiviteter de har.**

Målet er at de frivillige vi har invitert med på tur, skal reise hjem med litt ny lærdom og inspirasjon. På bussen har vi representanter fra Sør-Varanger, Gjøvik, Telemark, Ringerike, Romerike og Østfold. I tillegg er det oss tre reiseledere, Marianne, Inghild og Line, og turens sjåfør og assistent Otto, som ser fram til en lærerik tur i trivelig lag. Stemningen er god allerede på bussturen fra Oslo. Praten går mellom setene og folk finner seg godt til rette. Vel fremme i Karlstad installerer vi oss på Clarion Collection Hotel Bilan, som faktisk er et ombygd fengsel med et museum i kjelleren.

### Godt mottatt i Karlstad!

I Afasiforeningen i Värmland blir vi tatt godt imot av Susanne Björkegren, som er virksomhetssjef i foreningen. Hun forteller at de har en rekke aktiviteter som språkstimuleringsgrupper og musikkterapi, og noe de kaller prosjekt «Afasilyftet» kjent som «logopedens forlengende arm». Foreningen får årlig støtte til aktiviteter fra sykehuset/kommunen som bidrar til at de kan drive med blant annet PC-opplæring, diskusjonsgrupper med språktrening og kafé på dagtid. Afasiforeningen har hyggelige lokaler midt i sentrum i nærheten av Domkirken. Her møter vi Ditte som tryller fram nydelig bakverk til medlemmene i tillegg til å administrere nettside sammen med andre oppgaver. Vi finner også Lisbeth og Ulla-Britt som har jobbet i og for foreningen en årrekke. Afasiforeningen i Värmland fylte 35 år i fjor. Ulla-Britt var den som først, og over mange år, drev studie-sirkler (grupper) for språklig

stimulering. Vi er imponerte over hva disse flotte damene får til. Foreningen har et ganske omfattende program, primært på dagtid.



*Marianne Åkerlund underviser Eivind Nyhagen og Trond Vestby i språkstimulering*

### Språkstimulering i grupper

Etter innledning og presentasjon av alle gjester og vertskap blir vi delt inn i to grupper. Sirkel-leder Marianne Åkerlund presenterer arbeidet sitt i gruppen «Språklig stimulans». På et bord ligger ting som deltakerne kan assosiere med livet sitt før skaden skjedde. Her ligger for eksempel effekter tilhørende en modist: hatter og synåler og nåleputer. Ved nettopp å ta utgangspunkt i de erfaringer og opplevelser som hver enkelt deltaker har med seg, kan kanskje disse tingene hjelpe til med å få fram tanker og assosiasjoner, som igjen kan stimulere kommunikasjon og språk. I tillegg så trenes det ved hjelp av pedagogiske spill, og med fysiske øvelser som stimulerer blodsirkulasjonen og strekker ut musklene.



*Kjente ting kan stimulere til kommunikasjon*

Sirkelens mål er at deltakerne skal bli møtt med respekt og få et styrket selvbylde. Gjennom å treffe andre i samme situasjon og få stimulans gjennom samtale og høytlesning er målet at de skal få et godt utbytte kommunikativt og språklig, og samtidig ha det hyggelig.



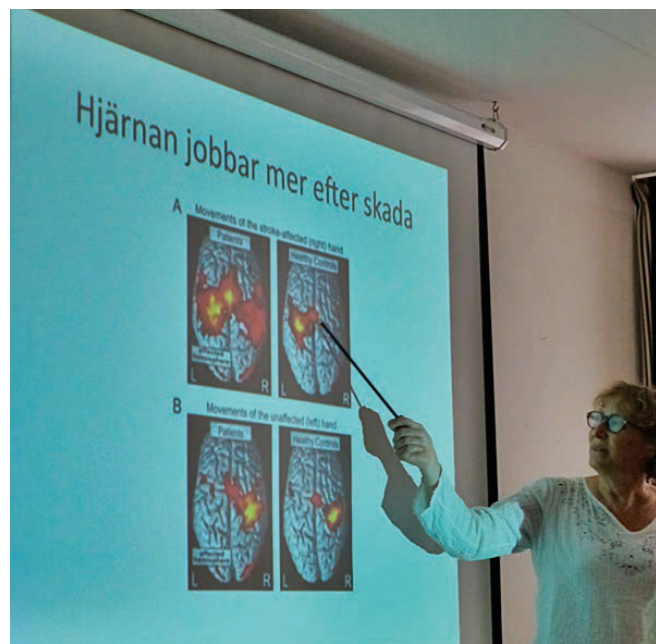
*Ingrid Michaelsen engasjerer med musikk!*

### Med ord, bilder og musikk

Etter lunsj er det tid for å lytte til Ingrid Michaelsen som presenterer arbeidet sitt i gruppen «Ord, bild och musik. Her får vi en levende, morsom og engasjerende framstilling av hvordan man kan bruke musikk og kunst/tegning til å fremme språklig rehabilitering. Vi får også prøve mange instrumenter med blåsing, rytme og sang og lyder.

«Du och jag» er et kreativt verktøy som stimulerer sansene, utviklet av Ingrid selv. Materiellet har fokus på glede, farge og sang som kommunikasjon uten krav til prestasjoner. Det handler om å ha det gøy sammen med eller uten ord, med en malerkost i hånden, eller en melodi i øret. Idéen er at musikk, sang, bilder og rytme i samklang aktiverer begge hjernehalvdelene og dermed hjelper vi hjernen til å leke og finne nye veier.

Vi fikk også et svært interessant foredrag av Kristina Lindgren, som er nevrolog på sykehuset i Karlstad. Det handlet om hjernen og hva som skjer i hjernen ved slag og afasi.



Kristina med interessant foredrag om hjernen

### Om prosjektet

Bakgrunnen for turen til Karlstad er et prosjekt kalt *Look to Sweden!* Afasiforbundet sentralt, ved daværende styremedlem Line Haaland-Johansen, fikk midler til dette prosjektet fra ExtraStiftelsen i 2013. Idéen var at et utvalg frivillige (personer med afasi, pårørende, fagfolk) fra ulike lokalforeninger skal få inspirasjon og ny giv i møte med andre frivillige i Sverige. I tillegg er grunnidéen at

mange gode og viktige samtaler finner sted, når frivillige fra ulike norske lokalforeninger møtes i en uformell setting.

Turen til Karlstad var del to i prosjektet, der den første delen var et besøk i Afasiforeningen i Gøteborg, foregikk høsten 2014. Tilbakemeldinger fra deltakerne til Gøteborg og Karlstad, viser at flere har fått ny giv og nye idéer til innhold eller arbeidsmåter i egen forening. Dermed er det rimelig å si: Alle syntes det hadde vært en fin tur!

Vil du vite mer om hva Afasiforeningen i Värmland holder på med, kan du ta en titt på [www.afasivarmland.se](http://www.afasivarmland.se)

*Line Haaland-Johansen, Inghild Bjørgestad og Marianne Brodin*



## Afasi på «ville veier»

**Siste helgen i august gikk villmarksturen vår av stabelen. 13 deltakere og 5 arrangører dro av gårde til Røde Kors sitt sted 'Heia Merket' i Tisleidalen i Valdres, rett ved elva Tisleia. Det var mange spente deltakere som møtte opp fredag ettermiddag for innkvartering.**



Trond og Jan Ivar i full gang med bowling

Allerede ved ankomst var det god stemning. Rom og hytter ble fordelt og dermed var vi i gang. At tre av jentene ble installert i 'Jomfruburet' skapte stor latter.

I nydelig sol før middag var det ute-bowling med stort engasjement.

Senere var det samling i peisestua vår, der praten satt løst vi blant annet skulle gjette 'hva tenker jeg på nå'. Avanserte påfunn vitnet om god kunnskap.

Lørdag sto vi opp til nydelig vær og etter frokost ble vi inndelt i lag og en fulgte en aktivitetsløype rundt området.

Her var det nok av utfordringer både fysisk og intellektuelt. Vi fikk prøve øksekast, pil-og-bue, bowling, stor-puslespill og flere spørsmål om naturen og stedet.

God lunsj og hvilepause smakte godt.

Aktivitetslederne Lars, Herman og to danske pedagogstudenter var flinke til å oppmuntre og veilede underveis.



Nancy får instruksjon av Magnus i bueskyting.

### Teambuilding på 'ville veier'

På ettermiddagen våknet konkurranseinstinktet vårt! Vi ble igjen delt inn i lag, og nå var oppgaveløsningen avhengig av at hele teamet var med og kunne samarbeide. For hver oppgave vi løste og hvordan, fikk vi poeng i form av pinner. Disse ble så talt opp tilslutt, og laget som hadde flest pinner vant.



United vant ikke, men innsatsen var god



Krevende ballspill - her er det om å gjøre å samarbeide!

Vriene pusleoppgaver, slalomgang med egg på skje, oppgaver med tau og kroker, terninger som skulle bli til regnestykker – utfordringene manglet ikke og mange ivrige sjeler fikk til utrolig mye.



'Team Rev' fikk plass nr 1 på pallen og premie! De hadde best heiarop også.

Lørdag kveld var det geografi-quiz der gjengen gnistret med avansert kunnskap. Mere liv ble det med Trine Maries musikk-quiz som løftet taket i peisestua. 80-tallsmusikk, klassisk musikk og lett blanding ga en variert mimrestund og ønskekonsert.

### Vikingleir

Merket har også en fin vikingleir inne på området som vi fikk benytte søndag. Her fikk vi prøve å lage tinnsmykker og steke pinnebrød. Noen tok utfordringen i å konkurrere i 'Thors hammer': bruke færrest mulige slag til å slå ned en spiker.

En aktiv og lærerik helg i fine omgivelser. Opplegget for tilrettelagte aktiviteter passet gruppen godt, og vi kommer gjerne tilbake. Heldige med været også. Prosjektet er resultat av en innvilget søknad hos ExtraStiftelsen. Det har vært spennende å planlegge, gjennomføre og lykkes med et slikt tilbud for 'yngre' afasirammede. Vi hadde en flott gjeng med i alder 43 til 60 år.



Trond med hammer'n under kyndig veiledning av Lars



'Team Rev' besto av Morten, Ole, Trond B, Sigrid, Trond V og Trond J – godt levert!

## Til minne



Eva Kreyberg sovnet stille inn hjemme i godstolen sin 17. juni 2015, 83 år gammel.

Familien har mistet en kjær mor, bestemor og oldemor, Asker og Bærum Afasiforening et kjært medlem og Granly dagsenter en kjær bruker.

Eva fikk det første hjerneslaget da hun bare var 47 år gammel, senere kom flere. I tillegg til lammelser ble språket ble rammet, men dette stoppet ikke Eva. Blikket var fast og hennes evne til kommunikasjon var levende og god. Eva hadde et beundringsverdig pågangsmot. Hun ville være selvhjulpen så langt som mulig, men tok imot hjelp når det var nødvendig. Eva var aktiv og positiv og tok imot mange utfordringer. I afasiforeningen var hun med i styret i ca. 20 år. Hun deltok på mange Landsmøter og kurs, og utdannet seg til afasikontakt. Hun var også med i Forbundsstyret en periode.

Eva hadde et godt humør og lun humor. Vi hørte henne aldri klage over sine handikap og sine smerter. Hun var tydelig og hadde bestemte meninger, men viste stor respekt for andres meninger.

Fra 1994 hadde hun dagsenterplass en dag i uken på Granly dagsenter for slagrammede.

I Asker og Bærum Afasiforening og på dagsenteret er savnet etter Eva stort.

Synnøve, Marit og Greta  
Granly dagsenter og Asker og Bærum Afasiforening



## Asker og Bærum Afasiforening på sin årlige tur til Blaafarveværket

Vi var på tur til Blaafarveværket i pøsende regnvær tirsdag 25. august. Medlemmene våre er skikkelige vikinger – ingen sure miner på grunn av været, og alle virket glade og fornøyde.

Foreningen har i «uminnelige tider» tatt turen til Blaafarveværket sensommer/tidlig høst. Opplegget er fast, eneste forandring er årets utstilling, litt variasjon av deltakere, buss-sjåfør og utvalg av kaker. Vi kjører minibuss opp til Blaafarveværket og finner en plass hvor vi kan nyte medbrakt kaffe og kaker ute i det fri, deretter ser vi på utstillingen og noen ganger blir det handel i «Den blå butikk». I år ble det storhandel i Museumsbutikken, de fleste kjøpte Blaafarveværkets blå, praktiske regncape.

I det ustoppelige regnværet var det ikke mulig å nyte kaffe og kaker ute. Betjeningen var velvillig og lot oss innta Glasspaviljongen med vår medbragte niste. Fantastisk å sitte inne og se vannet renne sakte nedover det lett skrånende taket for så å styrte ned langs glassveggen.

Utstillingen «Blå stemninger» var fin og vi hadde en flink guide. Avslutningen på Kongsfoss Pensjonat var som vanlig helt topp. Koselig stue med hvite duker, tente lys, og himmelsk finnebiff med rosenkål og baconbiter. Deretter kaffe og karamellpudding, og som alltid god service. Det blir ganske sikkert tur til neste år også.

# Hva synes du Afasiposten skal skrive om?

**Olafur Petursson, leder i Afasiforeningen for Oslo og omegn, har selv afasi og stor glede av medlemsbladet. Han ønsker å påvirke innholdet, og har derfor samarbeidet med Ingvild Røste for å få tankene ned på papiret.**

- I Afasiposten 4/14 sto det noe som var nyttig for meg: Det finnes lydbøker fra NLB (Norsk lyd- og blindeskriftbibliotek). Hvis man får papir fra legen eller logopeden om at man har problemer med å lese, kan man bli medlem, og lytte på opplesninger av bøker og aviser. Det beste er at man ikke trenger å gå på biblioteket for å få tak i bøkene. Olafur har siden da alt har lest 4-5 bøker gjennom NLB.

- Det burde stå mer om sånt: praktiske tips vi som har afasi kan bruke, sier han. Han demonstrerte lydbøkene på medlemsmøte i lokalforeningen senere. - Afasirammede er veldig forskjellige. En ting som én kan ha glede av, kan være ubrukelig for en annen. Om man kan hjelpe én person, er det kanskje verdt det, mener Olafur.

- En annen ting er at vi som er medlemmer nesten bare får servert stoff fra redaksjonen, uten å bidra så mye selv. Det som enkeltpersoner eller lokalforeninger har erfart eller mener, er kanskje enda mer interessant. Hvordan kan det bli enklere for leserne å bidra i Afasiposten?

- En spørreundersøkelse om hva leserne vil lese om i Afasiposten hadde vært bra. Det er kanskje mye arbeid, men det kan også hjelpe å gjøre det lettere for leserne å si fra om hva de synes om bladet?



- Mange blader har en spalte som heter «Brev til redaktøren» eller lignende. Der kan leserne skrive inn korte (eller lange) kommentarer. Enten om noe de har lest i forrige utgave, noe de har tenkt på som de ønsker at det skal skrives om, eller fra en forening som har gjort noe. En slik spalte kunne vi hatt i Afasiposten.

- Hvis det er andre som har gjort seg noen tanker om hvordan Afasiposten burde være, enten de er enige i disse forslagene eller ikke, hadde det vært interessant å høre om det!

*Redaksjonen takker Olafur og Ingvild for innsendte forslag og vil ta idéene med oss videre. Vi er alltid mottagelig for bidrag og tanker som gjør Afasiposten til et mest mulig levende og informativt blad, som skal være leservennlig og gjerne vise lesernes synspunkter.*

# Kan du finne navn på åtte ulike bilmerker?



CHEVROLET – TOYOTA – BMW – NISSAN – MAZDA – AUDI – TESLA – FERRARI

(se nedover, bortover, og på skrå. Løsning på side 26)

A	C	D	P	K	M	T	G	K	T	E	S	L	A	S
D	S	A	M	E	W	M	E	W	M	P	R	O	S	E
S	B	O	L	C	H	E	V	R	O	L	E	T	I	O
F	M	B	L	V	R	E	C	O	J	R	P	Y	E	K
Z	E	Å	K	S	M	B	T	A	R	Ø	T	M	V	M
K	M	R	B	M	W	P	K	U	O	N	O	Y	M	S
L	W	Q	R	B	U	K	B	D	M	I	Y	N	A	I
E	V	F	U	A	O	A	K	I	E	S	O	X	Z	B
P	F	I	R	I	R	R	E	A	S	P	E	D	G	
U	B	O	N	L	K	I	T	W	E	A	A	Å	A	K
A	E	L	T	J	X	Z	S	T	U	N	O	U	A	N
T	O	Y	O	T	A	I	L	X	E	N	A	E	W	M

Løsningsordet for kryssord i nummer 2-15 var: TANKEFULLE, men dessverre ble ingen riktige svar mottatt. Denne gang er kryssordet utelatt.

# Bestill fra nettbutikken

Nettbutikken finner du på [www.afasi.no](http://www.afasi.no), eventuelt send epost til: [afasi@afasi.no](mailto:afasi@afasi.no) eller ring 22 42 86 44.

## Refleksbånd

Høsten er kommet og i kveldsmørket er det smart å finne fram en refleks.

**Pris kr 20,00 pr stk. inkl. porto**



## Handlenett

Handlenett, solid og med god plass.

H: 41 cm, B: 37 cm

**Pris kr 40,00 pr stk. inkl. porto**

## Gi tid kort med nøkkelsnor

“Gi meg tid”-kort som personer med afasi kan vise fram i situasjoner de opplever å ikke bli forstått.

**Gratis. Porto faktureres.**



## Løsning søkekryssord

A	C	D	P	K	M	T	G	K	T	E	S	L	A	S
D	S	A	M	E	W	M	E	W	M	P	R	O	S	E
S	B	O	L	C	H	E	V	R	O	L	E	T	I	O
F	M	B	L	V	R	E	C	O	J	R	P	Y	E	K
Z	E	Å	K	S	M	B	T	A	R	Ø	T	M	V	M
K	M	R	B	M	W	P	K	U	O	N	O	Y	M	S
L	W	Q	R	B	U	K	B	D	M	I	Y	N	A	I
E	V	F	U	A	O	A	K	I	E	S	O	X	Z	B
P	F	I	R	I	R	R	E	A	S	P	E	D	G	
U	B	O	N	L	K	I	T	W	E	A	A	Å	A	K
A	E	L	T	J	X	Z	S	T	U	N	O	U	A	N
T	O	Y	O	T	A	I	L	X	E	N	A	E	W	M



# AFASIFORBUNDET I NORGE

## - SPRÅKVANSKER ETTER HJERNESKADE

Torggaten 10  
0181 Oslo

Jeg melder meg inn i Afasiforbundet i Norge (sett kryss):

- Hovedmedlem (kr. 250,-)
- Husstandsmedlem (kr. 100,-)
- Støttemedlem (kr. 200,-)

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Poststed: \_\_\_\_\_

Fødselsdato: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Epost: \_\_\_\_\_



Jeg har AFASI - dvs. språkvansker. Dette gjør at jeg har vanskelig for å snakke, forstå tale, lese og skrive. Det er til hjelp for meg at du snakker langsomt og tydelig



**AFASIFORBUNDET I NORGE**  
TORGGATEN 10  
0181 OSLO

Navn, adresse og telefon:



NORSK  
←  
AFASI

Nærmeste pårørende:



I AM SUFFERING FROM APHASIA This means that I have difficulty using and comprehending words, as well as reading and writing. Aphasia means, that the speech ability is reduced, due to a damage in the brain's speech senter. Please speak slowly and clearly



**The Norwegian Aphasia Association**  
TORGGATEN 10  
0181 OSLO, NORWAY

Name, Address and Telephone:



ENGELSK  
←  
AFASI

Next of Kin:

## Afasiforeningen i Østfold

Inghild Bjørgestad  
Krogstadveien 30  
1640 RÅDE  
Tlf.: 69 28 00 82  
Mobil: 916 05 604  
E-post: ingott@live.no

## Afasiforeningen for Oslo og omegn

Frithjof Funder  
Karl Andersens vei 21  
1086 Oslo  
Tlf.: 22 21 14 71  
E-post: hfunder@online.no

## Asker og Bærum Afasiforening

Greta Fredriksen  
Bergersletta 4,  
1349 Rykkinn  
Tlf.: 909 67 929  
E-post: gretafre@online.no

Marit Kaarbøe  
Lindelia 15,  
1338 Sandvika  
Tlf.: 907 71 846  
E-post: marit.kaarboe@gmail.com

## Aurskog-Høland Afasiforening

Lisbeth Espenes  
Vestrengåsen 3D  
1960 LØKEN  
Tlf.: 924 11 807  
E-post: lisbtroe@online.no

## Romerike Afasiforening

Karen Eva Lyhus  
Langslettvegen 29,  
2080 Eidsvoll  
Tlf.: 920 81 416  
E-post: romerike\_afasi@hotmail.no

## Kongsvinger og omegn Afasiforening

Vidar Hoel  
N. Skogvei 1  
2213 KONGSVINGER  
Tlf.: 62 81 75 77  
E-post: vida-hoe@online.no

## Afasiforeningen i Hedmark

### Afasiforeningen for Lillehammer og omegn

Sigrun Irene Bjørke  
Måsåv.3  
2636 ØYER  
Tlf.: 959 41 447  
E-post: sigrunbjorke@gmail.com

### Afasiforeningen for Gjøvik og omland

Astrid Gjestvang  
Kjørkjelina 133  
2848 Skreia  
Tlf.: 988 29 700  
E-post: halgiest@online.no

### Vestfold Afasiforening

Claus Malthe  
Postboks 24  
3281 TJODALYNG  
Tlf.: 454 00 016  
E-post: claus@malthe.no

## Drammen/Kongsberg og omegn Afasiforening

Sissel Aaberg  
Vinkelgt. 7  
3050 MJØNDALEN  
Tlf.: 971 86 848  
E-post: eaaber@broadpark.no

## Ringerike og omegn Afasiforening

Eivind Aalde Nyhagen  
Vestbygdeveien 7  
3534 Sokna  
E-post: a-nyhage@online.no

## Telemark Afasiforening

Ingeborg Vidsjå  
Raskenlundveien 46  
3928 PORSGRUNN  
Tlf.: 35 51 05 08  
E-post: turid.nilsen@hotmail.com

## Sør-Rogaland Afasiforening

Gro Tingvik  
Hordaveien 2B  
4307 SANDNES  
Tlf.: 905 11 317  
E-post: thone@broadpark.no

## Vest-Agder Afasiforening

Karin Valle  
Bjørnsons vei 6  
4700 Vennesla  
Tlf.: 901 64 525

## Aust-Agder Afasiforening

### Afasiforeningen for Bergen og omegn

Ågot Valle  
Parkveien 2B  
5007 BERGEN  
E-post: agot.valle@gmail.com  
Tlf.: 930 63 624

Lisbet Eide  
Slembeveien 1  
5137 Mjølkeråen  
Tlf.: 977 36 7047  
E-post: lisb-eid@online.no

### Sunnhordland Afasiforening

Reidun Aarskog  
Kårevikvegen 94  
5412 STORD  
Tlf.: 977 98 847  
E-post: reidun.aarskog@logopednet.no

### Haugesund og omegn Afasiforening

Per Gunnar Stormes  
Jeppelveien 14  
5538 HAUGESUND  
Tlf. 52 71 38 13  
E-post: pergstor@gmail.com

### Ålesund og omegn Afasiforening

Aud K. Wiklund  
Lerstadveien 168  
6014 ÅLESUND  
Tlf.: 97 50 02 34  
E-post: aalesundafasi@gmail.com

### Molde Afasiforening

## Afasiforeningen for Ytre Nordmøre

Anne Kvande  
Kaptein Bødtkers gate 21  
6508 KRISTIANSUND  
Tlf.: 922 01 216  
E-post: anne.kvande@neasonline.no

## Nordfjord Afasiforening

Solveig M. Berge  
Michael Krohns gate 47  
5057 Bergen  
Tlf.: 402 44 191

## Afasiforeningen for Trondheim og omegn

Knut Otto Pettersen  
Sigurd Jordsalfars vei 58  
7046 Trondheim  
Tlf.: 483 11 938  
E-post: kpetersen27@gmail.com

## Inherred Afasiforening

Bodø/Salten Afasiforening  
Astrid Søreng  
Sjøgt. 1  
8006 BODØ  
Tlf.: 913 71 553  
E-post: astrid.soreng@icloud.com

## Lofoten Afasiforening

### Narvik og omegn Afasiforening

Solveig R. Halvorsen  
Håreks gate 34  
8514 NARVIK  
Tlf.: 76 94 52 15

### Rana og omegn Afasiforening

Tlf.: 75 13 31 36

### Brønnøy og omegn Afasiforening

Anne Marie Degerstrøm  
Ternevn. 23  
8900 BRØNNØYSUND  
Tlf.: 75 02 23 07  
E-post: ann-dege@online.no

### Harstad og omegn Afasiforening

Ragnhild Fosseide  
Brattholtet 11  
9414 HARSTAD  
Tlf.: 997 90 757  
E-post: ragnhild.fosseide@harstad.kommune.no

### Afasiforeningen i Alta

Fredbjørg Nicolaysen  
Fjellveien 10  
9511 ALTA  
Tlf.: 916 88 852  
E-post: fredbjorg.nico@gmail.com

### Sør-Varanger Afasiforening

Olaug Knutzen  
Postboks 258  
9915 Kirkenes  
Tlf.: 934 83 492  
E-post: sorvar.afasiforening@gmail.com