



AFASI | **nr4**
POSTEN | 2019

Da vi fikk afasi

- Nyere forskning om afasi
i et familieperspektiv *side 6*

På nett i hverdagen *side 14*

På seminar i Østfold *side 22*

Å treffe noen i samme båt *side 32*

Kommunikasjon for voksne med afasi

Personer som har fått afasi har erfaring og kompetanse, de har meninger og spørsmål men har vansker med å bringe dem frem.

Mange opplever tap av identitet.

Et kommunikasjonshjelpemiddel kan være en nyttig støtte til å finne ord, setninger eller temaer og kan være med til å motvirke isolasjon.

Alle er forskjellige så det er viktig å tenke situasjon og ordletingsstrategi for å finne riktig løsning for hver enkelt.



Gridpad 10

Bærbart kommunikasjonsverktøy med tilrettelagte oppsett for personer med afasi.

Innholdet i oppsettene er enkle å tilpasse brukeren.

Gridpad 10 kan søkes som hjelpemiddel fra NAV Hjelpemiddelsentral.



Cognitass Afasi

Kommunikasjonsverktøy som også har støtte for tid og struktur. Funksjoner som album, veiledere, forenklet e-post og internett velges etter brukerens behov og muligheter.

Cognitass Afasi (liten eller stor) kan søkes som hjelpemiddel fra NAV Hjelpemiddelsentral.

Ansvarlig utgiver:
Afasiforbundet i Norge
Torggata 10
0181 Oslo

Tlf: 22 42 86 44
E-post: afasi@afasi.no
www.afasi.no

Kontortid:
Mandag–fredag
kl. 09.00–15.00

Endring av adresse?
Ta kontakt med Afasiforbundet
på telefon eller epost.

Forbundsstyret:
Hogne Jensen – leder
Yngve Seterås – nestleder

Styremedlemmer:
Eivind Dybendal
Randi Kaasa
Bernt Olaf Ørsnes

Redaktør:
Annika N. de Leon

**Annonser, layout
og produksjon**
Cox Oslo AS
www.cox.no
Tlf. 22 59 90 07

Forsidefoto:
Marianne Brodin



Innhold

- 4** Forbundslederen har ordet

- 5** Lydbøker fra Norsk lyd- og blindeskriftbibliotek

- 6** Da vi fikk afasi – Nyere forskning om afasi i et familieperspektiv

- 14** På nett i hverdagen

- 18** Pårørendekurs 19.–20. oktober

- 20** Nordisk Afasidag 10. oktober 2019

- 22** På seminar i Østfold

- 24** Pårørendehjørne

- 26** Narvik og omegn afasiforening: Besøk av Humana omsorg

- 27** Afasiforeningen for Oslo og omegn: Helgetur til Tjøme

- 28** Afasiforeningen i Trøndelag: Tur til Molde og Ålesund

- 31** Afasipostens kryssord

- 32** Å treffe noen i samme båt

- 34** Lokalforeninger og kontaktpersoner



Forbundsleder
Hogne Jensen

“Jeg vil takke for innsatsen dere har gjort i 2019 og for at dere er med å dra i samme retning også i 2020.”

Høytiden nærmer seg med stormskritt og det går raskt mot slutten av 2019. Enkelte foreninger fikk 15. november en tidlig julegave ved at hele 4 lokale prosjekter ble finansiert gjennom Ekspressordningen til Stiftelsen DAM. Det er gode nyheter for foreninger som jobber hardt året rundt for en bedre hverdag for personer med afasi og deres pårørende over hele landet. Gratulerer til foreningene som fikk prosjekter og vi gleder oss til å hjelpe enda flere til å søke midler i neste søknadsrunde i mars.

Det har vært en aktiv høst og forbundet har arrangert både pårørende- og nettbrettkurs for våre medlemmer. Å møte andre i samme situasjon som deg, noen som kan forstå deg og de erfaringene du sitter med, er utrolig verdifullt.

Det er derfor svært motiverende også for oss som arrangerer hver gang vi får muligheten til å møte nye og gamle medlemmer fra hele landet til en helg med mye aktivitet, gode samtaler og mye erfaringsutveksling. Det legges mye arbeid ned i hver helgesamling og det er derfor morsomt å oppleve at de blir så godt tatt imot av våre medlemmer.

Det er ikke bare nasjonale kurs som skaper aktivitet. Hvert år er det en sann fornøyelse å få lese alle rapportene lokalforeningene sender inn som viser hvor mye som faktisk gjøres i dette langstrakte landet. Vi er kanskje ikke den største pasientforeningen, men vi gjør utrolig mye med de få ressursene vi har. Det er virkelig noe dere kan være stolte av, at vi både lokalt og nasjonalt får gjort mye med det lille vi har og har et generelt høyt aktivitetsnivå.

Vi er flinke til å fronte afasi der vi kan, men vi skulle gjerne vært enda mer til stede i lokale medier og arenaer. Vi vil derfor høre deres historier og stå sammen med dere på barrikadene for bedre tilbud til personer med afasi og deres pårørende lokalt. Sammen kan vi løfte afasi fram i rampelyset og nå enda flere som sitter uten et godt miljø å vende seg til. Ingen skal trenge å føle at de er alene, at det ikke finnes et miljø som vil passe dem.

En slik gruppe som til nå har sittet uten et tilbud, uten noe oppmerksomhet og med lite informasjon rettet mot dem er alle som har det som kalles primærprogressiv afasi. En afasi som er knyttet til demenssykdommer. Vi sier ofte at mange opplever språkvansker når de får demens, men afasi,

mer spesifikt primærprogressiv afasi, nevnes sjeldent. Dette ønsker vi å gjøre noe med og håper i tiden som kommer utforme eget materiell rettet mot denne afasigruppen og deres pårørende.

Materiell, som enten gir informasjon eller skaper aktivitet er ofte en mangelvare for mange av våre medlemmer. Vi vil derfor i 2020 lansere våre egne aktivitetshefter og oppgavebøker rettet mot personer med afasi. Vi ønsker å legge til rette for at man kan skape god aktivitet hjemme da det er mye god trening i en aktiv hverdag.

Jeg vil avslutte årets siste leder med å takke alle som gjør arbeidet vårt mulig. Alle kreftene lokalt som skaper hundrevis av gode aktivitetstilbud for våre medlemmer. Forbundsstyret som er med å stake ut veien framover og ikke minst Annika og Marianne på forbundskontoret som jeg ville vært ganske fortapt uten. Jeg vil takke dere alle for den innsatsen dere har gjort nå i 2019 og takke dere for at dere er med å dra i samme retning også i 2020.

Til dere alle en god jul og et godt nytt år når den tid kommer.

Lydbøker fra Norsk lyd- og blindeskriftbibliotek

Lydbøker kan være relevant for personer med afasi som strever med å lese. Noen kan ha godt utbytte av dette, mens andre kan synes at det blir krevende å oppfatte det som blir sagt. Vi skrev om lydbøker i Afasiytt for noen år siden, og vi velger nå å skrive om dette igjen for å nå ut til nye lesere.

Hva er NLB?

Norsk lyd- og blindeskriftbibliotek (NLB) er et bibliotek som er eid av staten. NLB lager lydbøker og bøker i

punktskrift for alle aldersgrupper. Dette er et gratis tilbud for barn, unge og voksne som strever med å lese. De har både skjønnlitteratur, faktabøker og studielitteratur som du kan låne. I tillegg kan du abonnere på enkelte aviser som lydavis eller tidsskifter i lydversjon. Lydbøkene og noen av tidsskiftene er lest inn, mens avisene, de fleste tidsskiftene og det meste av studielitteraturen blir lest opp med syntetisk tale.

Du kan høre på NLBs bøker på mobil, nettbrett, datamaskin eller DAISY-spiller. På mobil og nettbrett kan du lytte til lydbøkene i en egen app som heter Lydhør. I appen kan man justere hastigheten på det som blir opplest.

Hva må du gjøre for å bli låner?

Hvis du har afasi, kan du låne bøker hos NLB. Du kan melde deg inn på www.nlb.no. Du trenger ikke legge ved noen dokumentasjon på at du har afasi, men NLB kan be om at du sender dem det i ettertid.





Da vi fikk afasi

– Nyere forskning om afasi i et familieperspektiv

■ Av Line Haaland-Johansen

Nylig fikk jeg Afasiposten hjem i postkassen. Det var mye interessant, viktig og hyggelig å lese. Det var fint å kunne gjenoppleve både årets landsmøte og tilhørende landsmøte-kurs via referatet som stod på

trykk. Årets kurs dekket et stort spenn av relevante temaer. Musikk. Nytt om hjernehelse. Hjerneslagbehandling i akuttfasen. Likepersonsarbeid. En fortelling fra en pårørendes perspektiv. Især sistnevnte gav

meg inspirasjon, til å gruble, lese og nå til slutt skrive. Denne teksten er rett og slett et kort, uhøytidelig referat fra noe forskning som er gjort på familier med afasi de siste ti årene.



«Da vi fikk afasi»

Det står ikke spesifikt nevnt i referatet fra landsmøtekurset, men det var det jeg tror han sa, pårørende Yngve Seterås, da han skulle fortelle historien om seg selv og sin kone Ågot Valle på landsmøtekurset. Han skulle fortelle fra en pårørendes perspektiv, og åpnet med å si: «da vi fikk afasi». Han fikk slik understreket at afasi rammer en hel familie. På ulike måter. Med ulike konsekvenser. Men det rammer flere enn en. Situasjonen vil med nødvendighet oppleves ulikt av ulike personer og ulike familier, avhengig av en rekke faktorer. Hva vet vi om afasi i familier, egentlig?

Hva vet jeg selv om afasi i familier?

Jeg vet ikke så altfor mye om afasi i familien. Noe har jeg lært etter mange år som afasi-logoped, men det forblir utenfra-erfaringer. Noe har jeg også lært eller opplevd ved selv å være pårørende. Han jeg var gift med fikk nemlig en kommunikasjonsvanske for mer enn ti år siden. Ikke afasi, riktignok, men semantisk demens, som *ikke* forårsakes av et hjerneslag, men som er en progredierende lidelse. Men i de første faser kunne det likne noe på afasi. Det var vanskelig å finne frem til ord, å si ord, å skrive ord og å forstå det som ble sagt. Særlig var det å forstå svært vanskelig og krevde stor innsats. Noe av hjelpen han og vi fikk var glimrende. Det var mer enn vi kunne forvente, og overgikk hva vi kunne ha kommet på å be om selv. Noe av hjelpen som ble forsøkt gitt, forstod vi oss ikke helt på.

Noen hjelpere forstod vi oss ikke helt på, heller. Andre hjelpere hadde jeg lyst til å forgylle. De var fantastiske. Noe hjelp vi søkte om, fikk vi aldri, selv om vi både mente at det hadde vært behov for den og at han hadde hatt rett på den. Innimellom kunne ting fungere bra i familien. Andre ganger fungerte ting ikke. Slett ikke. Det er i det hele tatt en ganske sammensatt samling av erfaringer vi sitter igjen med. Jeg vet svært godt at historien til Cato, døtrene våre og meg slett ikke er unik. Eller, det vil si: På den ene siden er enhver families erfaringer helt unike. De deles ikke av noen andre. På den annen side er det sannsynligvis visse erfaringer,

opplevelser, tanker og historier som til dels kan være gjenkjennelige eller sanne på tvers av familier. Jeg er for eksempel helt trygg på at flere nikket gjenkjennende flere ganger, da Seterås delte sin pårørende-fortelling på kurset.

Er det forsket på afasi i familier?

Min opplevelse er at det finnes stadig mer forskning om afasi i familier. Det var fortellingen til Seterås, og referatet som stod på trykk i forrige utgave av Afasiposten, som gav meg lyst til å gjøre et raskt sveip inn i forskningens verden. Jeg vil her forsøke å gi et kort referat av noe av den forskning som finnes på feltet. La det være klart at dette hverken er ment som en uttømmende eller fullverdig oversiktsartikkel. Teksten er kun ment som et kort referat, som presenterer et overflatisk overblikk.

Som bakgrunn for denne teksten ligger få søk i en eneste database. (Det finnes mange baser man kan søke i. Søk i flere baser ville gitt flere treff.) Jeg søkte etter artikler som var publisert de siste drøyt ti årene (2009-2019). Jeg ville at det skulle stå *familie* (family) og *afasi* (aphasia) et eller annet sted i artikkelen. Dette første søket gav altfor mange treff. Hele 25 100 artikler. Jeg gjorde derfor søket mye mer presist. Jeg ville at de to ordene (afasi, familie) helt spesifikt skulle stå i artikkelens tittel. Dette søket er så presist at det garantert har ført til at flere relevante artikler ikke er fanget opp. Men på den annen side gjorde dette også mengden tekst mer håndterlig:



Dette andre søket identifiserte 39 artikler. Noen av disse måtte jeg utelukke. De handlet om andre tema. Etter å ha ryddet opp litt, stod jeg igjen med 17 forskningsartikler. Jeg la selv til en forskningsartikkel fra Norge, som jeg kjente til fra før. Denne artikkelen handler om samme tema, men afasi står ikke spesifikt nevnt i tittelen. Vi ender da til slutt opp med 18 forskningsartikler som på ulike måter utforsker afasi i familien. Disse skal vi se nærmere på.

18 forskningsartikler om afasi i familier

Artiklene formidler forskning fra mange steder. Hele ti ulike geografiske destinasjoner. Australia, Brasil, Hong Kong, Norge, Portugal, Storbritannia, Sverige, Sør-Afrika, Tyrkia og USA. Tematisk er det også stort spenn. Artiklene tar for seg alt fra angst og håpløshet hos pårørende, til en utforsking av aspekter ved det å leve godt med afasi, familiemedlemmers vurdering av den informasjon som gis ved afasi, og familiemedlemmers utbytte av at personen med afasi går i gruppe.

La oss begynne med det siste. Hva betyr det for *familien*, at personen med afasi deltar i et *gruppebasert tilbud*? Dette vet vi lite om. Annette Rotherham, Tami Howe og Gina Tillard (2016) gjennomførte derfor en liten utforskende studie i Australia. De intervjuet ti personer med afasi og seks pårørende. Personene med afasi deltok i ulike grupper. Det var alt fra intensive opptreningsgrupper til afasi-kor. Hadde også familiemedlemmene utbytte av

dette? Det kan se slik ut. Flere virkninger ble rapportert. Slike grupper gav tilgang til informasjon om afasi også for den pårørende. De bidro til bedret kommunikasjon i familien. De frigjorde tid for den pårørende. De gjorde personen med afasi bedre i stand til å være sosial uten den pårørendes hjelp. De bidro til positive følelser hos den pårørende.

Flere artikler er om *familiemedlemmers oppfatninger*. Hvordan vurderer pårørende hjelpen som gis? Tanya Rose, Sarah Wallace og Sibin Leow (2019) har studert hva familiemedlemmer mener om *informasjonen* de fikk i tidlig fase. Dette er en australsk spørreundersøkelse. 65 familiemedlemmer tok del. Resultatene var nedslående. En svært stor andel av de pårørendene (mer enn 50%) kunne ikke huske at de hadde fått informasjon om afasi i ulike faser. De pårørende ville ha slik informasjon. De ønsket å få informasjonen skriftlig og gjennom samtaler med helsepersonell. Anthony Pak-Hin Kong (2011) har gjort en annen undersøkelse. Han spurte 37 familiemedlemmer om hva de *syntes om* hjelpen som ble gitt, både i og utenfor sykehuset. Han brukte et spørreskjema. Det er fint at slike studier gjennomføres ulike steder i verden. Det gir verdifull informasjon lokalt for den regionen der forskningen finner sted, i dette tilfellet i Hong Kong. Det gir også verdifull kunnskap om rehabiliteringspraksiser rundt om i verden. Dette er allerede en litt gammel studie. Allikevel er det interessant å se i hvor liten grad informasjon til pårørende var

prioritert. Rundt 10% rapporterte å ha fått opplæring eller trening spesifikt rettet mot dem som pårørende. Det var tilsvarende antall i og utenfor sykehuset. Dette er skremmende få. Man kan lure på hvordan dette er i Norge?

To artikler beskriver kurs for familier. Svenske forskere (Monica Blom Johansson, Marianne Carlsson, Per Östberg & Karin Sonnander, 2013) står bak det ene. De har prøvd et **familierettet tiltak i tidlig fase**. Målet var et enkelt undervisningsopplegg. Opplegget kan tilpasses individuelt. Det har seks undervisningsøkter. Afasiens emosjonelle side er i fokus. Pårørende får også opplæring som kommunikasjonspartnere. Det var en liten studie. Bare tre par. Resultatene var lovende, skriver forskerne. De pårørende

likte også arbeidsformen. Forskere fra Brasil (Bruna Homem Magnus, Roberta Freitas Dias & Bárbara Costa Beber, 2019) utforsket et annet kurs. Dette var **svært kortvarig undervisning**. Totalt var det to korte gruppeøkter. Fokus var på pårørende med omsorgsansvar. Påvirket kurset opplevd byrde og livskvalitet? Forskerne fant ingen statistisk signifikant endring. De ser allikevel en positiv trend. Studien var liten og eksperimentell. Det var kun fire deltakere. Forskerne vil jobbe videre med dette.

Flere av de 18 forskningsartiklene er fra Australia. Hele ni artikler. I Australia finnes det nemlig flere sentrale forskere som ser på afasi i et såkalt sosialt perspektiv. Da vil også familien stå sentralt. Fire av artiklene er skrevet av australske Meghann

Grawburg og medarbeidere. Disse artiklene undersøker både **positive og negative følger** av afasi. Fokus er spesifikt på familiemedlemmers perspektiv. Få har studert positive følger ved afasi. Naturlig nok, kanskje. Men i sin studie fra 2013 undersøkte Grawburg både positive og negative aspekter. Grawburg intervjuet 20 pårørende. Dette var både ektefeller, foreldre, voksne barn, søsken og andre. Altså pårørende med ganske ulike typer relasjoner til den som var rammet. Det som fikk merkelappen «positive følger» for disse, handlet blant annet om: 1. **Følelser**, ved at noen opplevde å verdsette ting på en ny måte, eller kunne kjenne positive følelser knyttet til hva en selv eller personen med afasi klarte å mestre. 2. **Kommunikasjon**, ved at noen opplevde at de



kommuniserte oftere og med en ny åpenhet. 3. *Relasjoner*, ved at noen opplevde at visse relasjoner ble styrket som følge av afasi. 4. *Aktiviteter* for rekreasjon og sosialt liv, ved at noen så den nødvendige nyorienteringen mot nye ting å gjøre sammen, som noe som kunne tilføre noe positivt til relasjonen eller tilværelsen.

Den norske studien i materialet er av Gabriele Kitzmüller, Kenneth Asplund og Terttu Häggström (2012). Den handler om *langtidseffekter* av hjerne- slag (og herunder også afasi) i familier. Kitzmüller intervjuet 40 personer. 18 av disse var familiemedlemmer. 22 var personer med hjerneslag. 11 hadde afasi. Ett av funnene i den norske studien, var at vansker med kommunikasjon og endrede roller kan være en trussel for likevekten i et ekteskap. Studien løfter frem behovet for at familien kan få tilbud om profesjonell hjelp med slike ting. Familiene var uforberedt på de reelle livs- endringer hjerneslag og afasi kan gi. En tyrkisk undersøkelse, av Pelin Pistav Akmese og medarbeidere (2015), studerte *håpløshet* og *angst* hos pårørende. 40 personer med hjerneslag tok del. 20 av disse hadde afasi. 40 pårørende ble kartlagt med to tester. Målet var å undersøke håpløshet og angst. Det er krevende å red- gjøre kort for denne studien. Men hoved-essensen er at de ikke fant noen forskjell mellom de to grupper av pårørende, da de kartla det forskerne definerte som håpløshet. Kartleggingen indikerte imidlertid høyere nivåer av angst/engstelse hos

pårørende ved afasi enn hos de andre pårørende.

Khetsiwe Phumelele Masuku og Katijah Khoza-Shangase (2018) har gjennomført en studie i Sør-Afrika. Denne har en ganske annen tematikk enn studiene vi har sett på til nå. Man ville undersøke hvilken betydning *åndelighet* (tro, spiritualitet) kan ha for familiemedlemmer, med tanke på å mestre et liv med afasi. Forskerne synes å gå inn i studien med en positiv holdning til betydningen av åndelighet, og funnene rimer med dette: 1. Åndelighet kan hjelpe den pårørende med å forstå hendelsene. 2. Bønn kan gi håp. 3. Den støtte en menighet eller kirke gir kan være av betydning.

Flere artikler tematiserer at henholdsvis familiemedlemmer, personer med afasi og logoped kan *oppleve afasiens konsekvenser ulikt*. De kan ha *ulike ideer om hva som er relevante mål eller adekvat hjelp*. Dette kommer frem når man sammenlikner ulike grupper. I vårt materiale finnes fire studier som sammenholder perspektiver: En portugisisk (Maria Assunção C. Matos og medarbeidere, 2014), en britisk (Alex Gillespie og medarbeidere, 2010), en amerikansk (Michael Burns og medarbeidere, 2015) og en australsk (Kyla Brown og medarbeidere, 2012). Sistnevnte studie kan tjene som eksempel. Den har fokus på det å *leve godt med afasi* (living successfully with aphasia). De har intervjuet 24 familiemedlemmer, 25 logoped og 25 personer med afasi. Forskerne finner sju tema på tvers av de tre gruppene:



1. Deltakelse; 2. meningsfulle relasjoner; 3. støtte; 4. kommunikasjon; 5. positivitet; 6. uavhengighet; samt 7. at det å leve med afasi er en reise over tid. I artikkelen viser man hvordan de tre ulike gruppens syn både samsvarer og skiller seg fra hverandre. Temaet «deltakelse» handler for eksempel om at det å ta del i meningsfulle aktiviteter er relatert til det å leve godt med afasi. Men de tre gruppene ser ut til å begrunne betydningen av slik deltakelse på ulike måter. For logoped og personer med afasi er fokuset på hensiktsmessige og nyttige aktiviteter. Familiemedlemmer og personer med afasi er opptatt av hvordan dette kan være stimulerende for hjernen. Især familiemedlemmer betoner at slik deltakelse kan gi en opplevelse av normalitet,



mens personer med afasi fokuserer på mestring.

Kyla Brown og medarbeidere har gitt ut to artikler om det krevende temaet å **leve godt med afasi** (2011, 2012). En av disse (2011) fokuserer eksklusivt på intervjuene med de ovenfor nevnte 24 familiemedlemmene. Forskerne fant at følgende var sentralt for de pårørende:

1. Livsinvolvering;
2. støtte til personen med afasi;
3. kommunikasjon;
4. familiemedlemmenes egne behov;
5. betydningen av å ha perspektiv på livet;
6. å se og feire sterke sider og forbedringer;
- samt 7. hvordan tjenestetilbudet oppleves.

Forskerne fant at pårørende er sentrale på tre ulike måter:

1. Den pårørende er en ressurs i rehabiliteringen av personen med afasi.
2. Den pårørende har

egne behov for hjelp og støtte.

3. Den pårørende spiller en vesentlig rolle gjennom sin relasjon til personen med afasi. Å leve godt med afasi synes nemlig å være sterkt forbundet med det å ha en viss tilfredshet med relasjoner og samhandling. Dette er ett av flere vesentlige funn fra studien til Brown.

Dette kan synes selvsagt, men kan allikevel ha vesentlige implikasjoner for hva man ser som relevant eller god hjelp. Helt til slutt: En australsk studie om **familiers behov** ved afasi (Tami Howe og medarbeidere, 2012). «Du må **rehabiliterer familien**, også,» heter artikkelen. Forskerne intervjuet 48 familiemedlemmer. Man fant igjen sju målsetninger hos de pårørende:

1. Å bli inkludert i rehabiliteringen;
2. å bli gitt håp og positivitet;
3. å få til

kommunikasjon og opprettholde relasjonen med personen med afasi; 4. å få informasjon; 5. å få støtte; 6. å klare å ivareta egen helse; og 7. å klare å mestre det nye ansvaret.

Sier gjeldende norske retningslinjer noe om familie-perspektivet?

Forskning kan gjennomføres med ulike hensikter og på ulike måter. Sammen med annen type kunnskap, inkluderes visse typer forskning som kunnskapsgrunnlag i såkalte kliniske retningslinjer. Hjerneslag er vanligste årsak til afasi. Det finnes kliniske retningslinjer relatert til hjerneslag.

I 2017 gav Helsedirektoratet ut det som er gjeldende utgave av nasjonale kliniske retningslinjer for behandling og rehabilitering ved hjerneslag i Norge. Retnings-

linjene er nettopp retningsgivende. De gir graderte anbefalinger om praksis. Anbefalingene er basert på «systematisk innhentet og vurdert forskningsbasert kunnskap, klinisk kunnskap og brukerkunnskap» (Helse- direktoratet, 2017, side 2). I teksten påpekes det at retningslinjene gir «anbefalte handlingsvalg» (side 5). Det påpekes i tillegg: «Retningslinjen anses (...) for å være normerende for helsetjenesten» (side 5).

Familie og pårørende nevnes i retningslinjene. Dels sees dette som ressurser i rehabilitering. Dels er familie, pårørende eller relasjoner sentralt i selve anbefalingene. Retningslinjene blir ikke grundig presentert her. Vi gjengir allikevel fire av anbefalingene:

- «Det bør gis tilpasset rådgivning om nære relasjoner og samliv som en del av rehabiliteringen» (side 227; 4.8.7: Rådgivning om nære relasjoner og samliv).
- «Relevant og forståelig informasjon til pasienter og pårørende bør vektlegges gjennom hele forløpet. (...)» (side 234; 4.9.2: Informasjon og opplæring til slagrammede og deres pårørende).
- «Ved afasi bør pårørende, rehabiliteringspersonell og



- andre relevante personer få informasjon om den afasi-rammedes kommunikative ferdigheter og opplæring i spesifikke strategier og teknikker (...).» (s. 236; 4.9.3: Informasjon til personer som omgås slagrammede med afasi)
- «Alle enheter som gir behandling og rehabilitering til slagrammede, bør ha et opplegg for oppfølging av og informasjon til pårørende til den slagrammede» (side 236; 4.9.4: Ivaretagelse av de slagrammedes pårørende)

Noen ord til slutt

Det synes riktig å gjenta også her til slutt: Dette er et fortellende, uhøytidelig sammendrag av noe av den forskning som finnes om afasi og familier. Jeg håper allikevel at teksten har bidratt til å gi et forståelig innblikk i noe forskning på feltet. Selv synes jeg at det har vært interessant å lese denne forskningen, som på ulike måter setter ord på betydningen av også å se familien når afasien rammer.

Liste over litteratur

For å spare plass, er ikke litteraturliste trykket her. Men vi deler den gjerne. Slik kan du få den:

- Kontakt Afasiforbundet på telefon 22 42 86 44 eller epost afasi@afasi.no
- Litteratur-listen finner du også på Afasiforbundets nettside afasi.no

Intensiv senfase språktrening i gruppe (ISST)

Hva er ISST?

Målgruppen for intensiv språktrening i gruppe er personer som har fått afasi etter ervervet hjerneskade.

ISST er et gruppetilbud. Det må ha gått minimum 3 måneder siden skaden. Det er ingen øvre grense på hvor lang tid det har gått etter skaden.

Språktreningen er ikke egnet ved progressive tilstander som demens.

Språktreningen foregår i gruppe på tre afasirammede og en logoped, samt assistent ved behov. Det gjennomføres tre timer daglig språktrening over en periode på tre uker. Det vil i tillegg være andre aktiviteter ilt dagen der bruk av språket også har fokus, undervisning om aktuelle tema, samt involvering av pårørende. Første og

siste dag går med til testing av den enkelte deltager.

Programmet er basert på mengdetrening og gradvis økning i vanskelighetsgrad. Hovedmålet med treningen er å bedre talespråkproduksjon. Metoden er utformet som et kortspill der det gjelder å samle par. Kortspillet følger en fast struktur og deltagerne mottar hjelp til å produsere så fullstendige setninger som mulig.

ISST teamet består av to logopeder, sykepleier, ergoterapeut, nevropsykolog og lege.

Tilbudet ved AFMR Nordås er et dagtilbud, der du bor hjemme eller på pasienthotell avhengig av reisevei. Gruppetilbudet varer i 3 uker, fra 09.00–15.00 hver dag.

Hva må til for å delta?

Motivasjon

Du må selv ha lyst til å delta.

Utholdenhet

Du må klare lange dager i tre uker (du får hvilepauser).

Talespråk

Du må kunne si eller gjenta noen ord.

Språkforståelse

Du må kunne forstå enkle instruksjoner.

Kognitiv funksjon

Du må kunne følge med og huske.

Ønsker du å delta?

Ta med denne annonsen til fastlegen din og be om henvisning til intensiv senfase språktrening i gruppe (ISST) ved Rehabiliteringsklinikken i Helse Bergen. Vi kaller inn til poliklinisk kartlegging i forkant av gruppedeltakelse. Vi tilbyr grupper 6–8 ganger i året, avhengig av nok deltakere.

Helse Bergen HF

Rehabiliteringsklinikken Nordås

Postboks 1400
5021 Bergen
Telefon 55 91 84 10



HELSE BERGEN

Haukeland universitetssjukehus



På nett i hverdagen

Nettbrett/iPad kan være et godt verktøy i hverdagen når bruken tilpasses utfordringene afasi bringer med seg. Det kan blant annet brukes til hverdagslige gjøremål som kalender, notater, huskelister, kontakt med familie og venner på sosiale medier, lese nyheter og se på bilder og video.

■ Av Marianne Brodin



Jørgen Tangvald og Annika N. de Leon



Den første helgen i november inviterte Afasiforbundet til kurs i bruk av nettbrett i hverdagen. Nettbrett kan for en del være med på å skape mer aktivitet og bidra til mer språktrening i hverdagen. Med afasi kan det for mange være vanskelig å komme i gang med iPad og nettbrett på egenhånd, og derfor søkte vi om midler fra Stiftelsen Dam til å arrangere et slikt kurs.

Grunnleggende kunnskaper er viktig

På kurset lærte deltakerne grunnleggende kunnskaper og nettvett. Vi startet med å koble oss til det trådløse nettet og lærte hvordan man kommer seg på internett. De grunnleggende kunnskapene er viktig, slik at en kan bruke nettbrettet trygt og sikkert.

Vi lærte hvordan vi endrer på brukernavn og passord og at det er svært viktig å ikke ha de samme passordene over alt eller lage passord vi ikke greier å huske. Det er også viktig å ha

passord på hjemmenettverket, slik at ikke andre kan koble seg til og det anbefales ikke å koble seg til nettverk man ikke kjenner – spesielt ikke i utlandet.

Apper for språktrening og kognitiv trening

App er det samme som et program (applikasjon). Det finnes både gratis apper og apper du betaler for. Du trenger en brukerkonto for å laste dem ned fra markeds plassene til nettbrettene. For Android er det Google Play og for iPad heter markeds plassen AppStore. Oftest er det epost-adressen din som benyttes til brukerkonto.

Det finnes mange apper for språktrening og aktivitet personer med afasi kan bruke til språktrening hjemme. Slike apper er ingen erstatning for timer hos logoped, men kan være med på å skape hyggelig aktivitet og ny læring. De kan også være en fin måte å skape aktivitet for alle som sitter uten logoped i hverdagen. Det er bare å prøve og det en ikke får

til kan man prøve igjen. Det viktigste er å skape aktivitet og mestringsfølelsen ved lære seg noe nytt.

På Google Play og App Store finner en også en del spill som handler om oppmerksomhet, hukommelse og forståelse. Disse kan også være fine til aktivitet hjemme.

Nettvett er viktig

Pass på at du er oppdatert med nyeste utgave av operativsystemet uansett om du bruker iPad eller annet nettbrett. Om ikke operativsystemet er oppdatert vil du kunne utsettes for sikkerhetshull som kan utnyttes av personer med dårlige hensikter.

Bruk pinkoder og passord som du husker. Det blir bare problemer med et langt og komplisert passord om du ikke husker det. Lengden øker sikkerheten – ikke hvor komplisert det er. Bruk egne passord for viktige, private kontoer og ikke samme passord overalt.

Ikke klikk på lenker i eposter fra avsendere du ikke kjenner. Det kommer en del eposter som oftest havner i Spam (Søppel). Sjekk avsender. Du kan bli utsatt for useriøse lånetilbud, noen som vil tigge penger eller sende deg penger. Du kan ofte se at det er useriøst hvis adressen til avsender er litt rar. Målet med disse epostene er å stjele kontaktene dine og også få tilgang til andre opplysninger som kan brukes for å svindle deg. Bankene eller andre tilsvarende kontakter vil aldri be om dine personlige opplysninger pr epost. Ikke gi fra deg personlig informasjon til noen du ikke kjenner. Er noe for godt til å være sant – så er det ofte det!

Facebook er bare et av flere sosiale medier. Det er mye å orientere seg i og viktig å bruke sunn fornuft på Facebook. Det er lurt å vite forskjell på venner, sider man følger og åpne og lukkede grupper. Ikke legg til folk du ikke kjenner. Det kan være falske profiler.

Nettvettregler

1. Følg råd for sikker pålogging
2. Hold alltid enhetene dine oppdatert
3. Ta sikkerhetskopier
4. Bruk brannmur, antivirus der det er mulig
5. Tenk før du klikker
6. Tenk over hva du deler
7. Ta ansvar - blir du lurt, gi beskjed så snart som mulig
8. Ikke gjør ting på nett du ikke kan stå inne for
9. Unngå å falle for fristelser

Du kan lese mer på nettvett.no

Rønnaug og Rolf Benjaminsen får instruksjon av kursleder Hogne Jensen



Tilpasning av nettbrett/iPad

Mange med afasi har vanskelig for å lese. Fabrikantene av nettbrettene er flinke til å gjøre brettene mer og mer brukervennlig. Vi lærte om tilgjengelighet og hvordan vi kan tilpasse nettbrettet til ulike funksjonsnedsettelse. Du kan blant annet endre størrelsen på teksten, koble enkelte nettbrett

opp til høreapparater eller endre måten man trykker på nettbrettene.

Vi lærte å aktivere les-oppmarkering. Tekstopplering fungerer riktignok ikke så godt på alle nettbrett da tekst ofte blir lest opp med engelsk uttale.

“ Pass på at du er oppdatert med nyeste utgave av operativsystemet. Hvis ikke vil du kunne utsettes for sikkerhetshull som kan utnyttes av personer med dårlige hensikter. ”



Nettbrettene kan også være et hjelpemiddel i kommunikasjon. Man kan bruke dem til å skrive notater, bruke bilder eller tegne på nettbrettene for å støtte kommunikasjon med andre.

Swift Key er et tastatur du laster ned som vil kunne forutsi hva du prøver å skrive, det man kaller autokorrigerings. For personer med afasi som kan skrive litt, men ofte gjør feil kan dette være et godt hjelpemiddel.



Underholdning

Nettbrettet kan også brukes til å lese bøker, se filmer eller serier, høre på radio eller spille spill. Om man liker å høre på lydbøker kan Norsk lyd- og blindeskriftbibliotek sin app Lydhør være et alternativ. Du kan lese mer om Norsk lyd- og blindeskriftbibliotek i denne utgaven av Afasiposten på side 5. For å se film finnes flere strømmetjenester som man kan abonnere på.

Over nyttår kommer Afasi-forbundet med instruksjonsvideoer på nettsiden – vi vil vise deg enkelte sider av hvordan du kan bruke nettbrett.



Intensiv språktrening (CIST)

Rehabiliteringssenteret Nord-Norges Kurbad tilbyr et 3 ukers gruppeopphold med fokus på intensiv språk-, tale- og stemmetrening etter hjerneslag.

- Alle deltakere får et individuelt tilpasset opplegg, noe som også inkluderer oppfølging med fysioterapeut eller andre fagpersoner etter behov.
- Vi har lang erfaring og gode tilbakemeldinger fra pasienter og pårørende som har deltatt tidligere!

Henvisning og inntak

Henvisning sendes til: **RVE Nord, Rehabiliteringsklinikken UNN HF, Postboks 1, 9038 TROMSØ**

Pasienter fra andre regioner enn Helse-Nord sender søknad til sin egen helseregion.

For mer informasjon

Kontakt Kurbadet på telefon 77 66 88 00, eller besøk nettsiden: www.kurbadet.no

REHABILITERINGSSENTERET
NORD-NORGES KURBAD





De modige deltakerne fra helgens pårørendekurs.

Pårørendekurs 19.-20. oktober

Når noen får afasi, er det ikke bare den som får språkvanskene som rammes, men hele familien. Også de pårørende. I en situasjon der alt blir snudd på hodet, melder det seg mange spørsmål og livet kan føles uoversiktlig. Afasiforbundet har mottatt signaler om behov for et kurs for pårørende. Et sted der pårørende kan møtes, få noen tips og råd, og ikke minst dele erfaringer med andre som er i samme situasjon som dem selv.

■ Av Annika N. de Leon

Et slikt kurs ble holdt helgen 19.-20. oktober. Kurset var nasjonalt og pårørende fra hele landet var samlet. Vi i forbundet var spente og gjorde oss en del tanker før kurset. Kommer mange nok til å melde seg på? Vil de pårørende oppleve det faglige innholdet som treffende?

Vil sammensetningen med kursdeltakere skape et klima som gjør at folk tør å være åpne?

Vi ønsket veldig gjerne at kurset skulle være givende og nyttig. Og helgens erfaringer, samt tilbakemeldinger tyder på at det var det.

Med oss hele helgen hadde vi to dyktige fagpersoner, logoped Ingvild Winsnes fra Afasiteamet ved Statped sørøst, og nevropsykolog fra Sunnaas Hilde Bergersen. Ingvild holdt foredrag første dagen, og tema var afasi og kommunikasjon. Hva er kommunikasjon og hvordan påvirker afasi evnen til



situasjon. Det løser langt fra alle problemer, men det hjelper noe.

Tusen takk til de dyktige fagpersonene Ingvild og Hilde som ga oss påfyll og viktige perspektiver å reflektere over. Tusen takk til våre fire gruppeledere; Ellen Borge, Elisabeth Brekken, Yngve Seterås og Bernt Olaf Ørsnes som ledet gruppearbeidet, og tilrettela for helgens gode delingskultur. Takk til forbundsleder Hogne Jensen som søkte og fikk midler til kurset, og takk til Stiftelsen Dam som finansierte kurset. En særlig stor takk til alle de modige kursdeltakerne som bidro til å gjøre helgen så givende som den var.



å kommunisere. I løpet av dagen fikk også deltakerne noen refleksjonsspørsmål om tema kommunikasjon i hverdagen. Sammen stimulerte foredraget og refleksjonsspørsmålene til mye god erfaringsdeling, som også fungerte som en oppvarming til neste dag.

Søndagens tema var endringer, og det var nevropsykolog Hilde som ledet denne dagen. Når afasien rammer en familie, er endringer et nøkkelord. Mange endringer finner sted, og disse

endringene kan ofte være utfordrende å forholde seg til. I løpet av dagen ble mange gode refleksjoner, tips og råd delt, og det var både latter, tårer og solidaritet.

Mye som ble tatt opp denne helgen var sårbare temaer, og det er langt fra selvsagt at man tør å snakke om sånt i et rom fullt av fremmede. For blant deltakerne, var det mange som aldri hadde møttes før. Likevel fant det sted en så fantastisk åpenhet, og ikke minst, ærlighet som rett og slett var beundringsverdig.

Vi mottar henvendelser fra frustrerte pårørende som ofte tror at de er alene om tankene og følelsene sine. Derfor er det så viktig å få mulighet til å dele erfaringer med andre i samme

Kjære pårørende: Dere er sterke, dere er uerstattelige, dere bør være stolte, dere har lov til å klage, dere har lov til å ville gi opp, dere har lov til å ønske at noen spør «hvordan går det med DEG?», dere har lov til å bruke tid på dere selv, dere har lov til å spørre om hjelp, dere har lov til å ville prate med noen, dere har lov til å være slitne. Dere har lov til å være mennesker.

Som en del av pårørendeprosjektet vil vi etter nyttår gi ut et pårørendehefte med tekstsamlinger fra pårørende, samt erfaringer og refleksjoner knyttet til pårørendeprosjektet.



På Sunnaas sykehus HF arrangerte logopedene quiz og stekte sveler servert med syltetøy, rømme og ost. Standen var svært populær blant både ansatte og pasienter som kom forbi resepsjonen denne dagen. Mange ville smake og da måtte de også svare på en quiz om afasi og hjerneskader. Afasiforbundet stilte med brosjyrer og annet materiell.

På bildet: Ingrid Eidset, Marianne Brodin, Nicholas P. B. Wilkinson og Nina Helen Erikstad.

Nordisk Afasidag

10. oktober 2019

Hvert år markerer vi Nordisk Afasidag. Fortsatt er det mange som ikke vet hva afasi er og hva det innebærer. Derfor er det så viktig å gjøre folk mer kjent med afasi, ikke minst når vi vet at ikke alle får tilbud om logoped-hjelp. Mange kan bli mye bedre med språktrening hos logoped, og da må det ikke være avhengig av hvor i landet du bor om du får hjelp.

Flere av våre lokalforeninger markerer dagen på sykehus, rehabiliteringsinstitusjoner, bibliotek eller andre steder der folk ferdes.

En stor takk til mange flotte ildsjeler!



Ringerike og omegn Afasiforening brukte dagen på Ringerike Sykehus. Tilstede fra foreningen var: Ingrid Nordgård, Rigmor Didriksen og Eivind Dybendal.



Winnie Melgård og Vidar Hoel, Kongsvinger og omegn Afasiforening i aksjon på Innlandet sykehus, avdeling Kongsvinger.

På seminar i Østfold

Hjernen er vårt viktigste organ. Nervecellene klarer seg ikke lenge uten oksygen og næring. Heldigvis er hjernen er plastisk og endrer seg hele tiden. Den finner nye baner og du kan trene opp tapte funksjoner.

■ Av Marianne Brodin



Dette var ett av flere temaer da Afasi-foreningen i Østfold og Aurskog-Høland Afasiforening inviterte til miniseminar lørdag 26. oktober. Hele 40 personer møtte opp på Brennemoen Hotell ved Mysen denne høstdagen. Dagens hovedtema var siste nytt om hjernen, afasi og fokus på kognitive endringer og hvordan det kan ramme pårørende. Afasiforeningen i Østfold inviterte Kristina Løtvall Lindgren, overlege på neurologisk avdeling og nevropsykolog Torunn Engloo fra Karlstad sykehus for å snakke om disse temaene.

Dagen ble innledet med varm velkomst og kaffe og deretter en kort presentasjon av Afasi-forbundet. De fleste kjenner oss godt fra før, men det er alltid hyggelig å oppdatere om prosjekter og aktiviteter.

Om å være likeperson

Eivind Dybendal er svært engasjert i likepersonarbeid og holdt et inspirerende innlegg. Eivind fortalte om sin egen situasjon etter hjerneslaget og hvordan han klarte å komme seg på beina. Det handler blant annet om å finne aksept for den man er etter slaget. Når man må forkaste jobben og miljøet der, må man finne noe annet å

erstatte det med. Frivillighet kan gi mye inspirasjon. Ikke vær redd for å be om hjelp underveis, sa Eivind. Han kunne ikke skrive så godt lenger, og trengte hjelp til det.

Det å være likeperson kan handle om mye forskjellig. Du kan for eksempel ta med deg noen på fisketur eller en tur i skogen. En kan gjøre ting sammen – det kan være å bake boller eller plante blomster og grønnsaker. Ved hjelp av mange fine bilder, viste Eivind flere former for likepersonsaktiviteter i praksis. Selv med dårlig språk får en til ting sammen. Hva med å gå på en kunstutstilling?

Besøk hos andre foreninger er en god aktivitet. Musikk og sang bidrar til at folk får fram ord. Kaffekoppen og den gode samtalen er kanskje den beste måten du kan være likeperson på. Det enkleste er ofte det beste. Og så handler det om livskvalitet, erklærte Eivind.

Eivind konkluderte med at det er kun to dager i året du ikke kan gjøre noe med. Det er dagen i går og dagen i morgen. Det handler om her og nå!

Afasi og kognitive endringer

Etter en god lunsj fortsatte seminaret med et interessant foredrag om hjernen, afasi og kognitive endringer. Hjernen er vårt viktigste organ. Nervecellene klarer seg ikke lenge uten oksygen og næring. Heldigvis er hjernen er plastisk og endrer seg hele tiden. Den finner nye baner og du kan trene opp tapte funksjoner. Vi lærte om hva kognitiv funksjonsnedsettelse betyr. Det medfører ofte at livet endres på alle plan. Problemene kan være usynlige og derfor vanskelige å oppnå forståelse for. Det virker



Torunn Engloo og Kristina Lötvall Lindgren fra Karlstad sykehus inspirerte om hjernen, afasi og kognitive endringer.

på innlæring og hukommelse og hvordan en løser problemer, språk, forståelse og resonnement og ikke minst orientering i tid og rom.

Oppmerksomhet og hukommelse

Problemer med oppmerksomhet og konsentrasjon er veldig vanlig etter slag og hjerneskada. Nedsatt oppmerksomhet kan vise seg på ulike måter. Tiden må ofte planlegges, slik at man orker oppgavene man skal løse. Det er utfordrende å lære seg hvordan en kan leve med

begrenset oppmerksomhet. Innlæring av ny kunnskap er ofte vanskelig. Hukommelsen er veldig ulik fra menneske til menneske. Minner fra flere år siden kan forsvinne og kan være vanskelig å plukke fram. Tempoet går ned. Det å motta informasjon og bearbeide informasjon tar lengre tid. Det kan hjelpe å ta en pause, feks. bytte til en annen arbeidsoppgave.

Lyst og motivasjon

Psykiske reaksjoner er vanlig ved nedsatt kognitiv funksjon. Etter at man har mistet en evne får man kanskje en sorgreaksjon. Mange kjenner på sorgen over det de har mistet. Det kan være en utfordring å hente fram lyst og motivasjon, noe som er viktig for hvordan man skal kjempe videre. Det kan være bra å finne ut hva som gjør en glad og hva man mestrer av aktiviteter som gjør hverdagen bedre.

Å være pårørende

Som pårørende til en med hjerneslag er det viktig å kunne hente seg inn av og til. Man savner kanskje å kunne gjøre ting på egenhånd og det er viktig å få avlastning. Vedvarende belastning betyr vedvarende stress og kan føre til både kognitive, fysiske og psykiske utfordringer. Å få hjelp tidlig i prosessen er viktig. Å bli møtt med forståelse og bli sett og hørt er viktig for de pårørende.

Dagen ble avsluttet med inndeling i grupper med afasirammede og pårørende og det ble tid til litt erfaringsutveksling og hyggelig prat.



Mia Sikkeland fra styret i Østfold, Torild Skår Tomren, leder i Østfold, og Eivind Dybendal, leder på Ringerike og styremedlem i forbundet.



Pårørendehjørne

Etter pårørendekurset Afasiforbundet arrangerte i oktober kom det forslag fra deltakerne om et pårørendehjørne i Afasiposten.

Hva er et pårørendehjørne?

Vi ser for oss en fast spalte i Afasiposten med tekster skrevet av pårørende. Vi opplever at det er mange som har noe på hjertet. Dette kan være egne erfaringer og opplevelser knyttet til det å være pårørende til noen med afasi. Det kan være innsiktsfulle refleksjoner man har gjort seg om pårørenderollen. Tips og råd til andre

pårørende, eller andre ting man har på hjertet knyttet til det å være pårørende.

Vi har forstått at mange pårørende sitter inne med noen av de samme tankene og følelsene. Noen ganger kan det være godt å dele. Vi tror også at andre kan ha godt av å oppleve at de ikke er alene om tankene og følelsene sine.

De som ønsker å være anonyme kan selvfølgelig forbli det. Om noen ønsker å sende inn en tekst, tar vi den veldig gjerne imot.

Tekster sendes til ***afasi@afasi.no***

Om du har noen spørsmål kan du ta kontakt per telefon **22 42 86 44**.



Pårørende i fokus - Grupper for afasirammedes pårørende

Boken til Berit Ringdal gir grunnleggende kunnskap om afasi, og om konsekvenser afasi kan ha for den pårørende og for det daglige samspillet i familien.

**Medlemspris 135,-
Ikke medlem 150,-**

Vi trenger deg!

Har du fått et brev som var vanskelig å forstå?
Det er det mange som får!

Mange av brevene fra sykehus, NAV og kommuner er helt umulige å forstå – men du kan bidra til at det offentlige skriver brev som er lettere å forstå.

Dysleksi Norge og Afasiforbundet jobber sammen for å forenkle språket, men da trenger vi deg til å gi eksempler på brev.

Vi håper at du vil sende bilder av brev til oss!

Ta bilde eller skriv setningene som var vanskelig å forstå til nicholas.p.b.wilkinson@gmail.com

Før du sender dokumentet fra deg, pass på å slett all personlig informasjon, inkludert navn, eventuell diagnose osv.





Narvik og omegn afasiforening: **Besøk av Humana omsorg**

Narvik og omegn afasiforening var så heldig å få besøk av Humana omsorg i høst. Humana omsorg er en tilbyder av helsetjenester og tilbød oss å komme å fortelle om ordningen som heter Brukerstyrt Personlig Assistent (BPA).

■ Av Lena Klingan

BPA er som det ligger i navnet en brukerstyrt/individuell tilpasset assistent som skal bistå den syke/rammede. Dette er en lovpålagt rettighet du som syk/rammet kan ha krav på.

Det var et veldig bra og lærerikt fremlegg fra deres representant som også fortalte litt rundt ordninga og fikk igang gode samtaler om hvordan en Brukerstyrt personlig assistent

(BPA) kunne gi den beste omsorg og bistand til en afasirammet.

Det er ikke overdrivelse å hevde at alle fremmøtte gikk fra møtet med ny innsikt og tro på mulighetene BPA ordningen kan kunne gi. Vi fikk nok alle et helt nytt syn i hva BPA-ordningen går ut på og hva den kan bidra med for å selvstendigjøre den rammede.

Takk til de som kom, god bedring til de som måtte melde avbud på grunn av influensaen og Tusen takk til Humana omsorg som ga oss ny innsikt ift BPA.

*Mailadressen er:
narvikafasiforening@gmail.com*

Red. anm.: Lov om pasient- og brukerrettigheter beskriver hvem som har rett på BPA.



Foto: Einar Kvistaas Hansen

Afasiforeningen for Oslo og omegn: Helgetur til Tjøme



Afasiforeningen for Oslo og omegn fikk seg en helgetur til Tjøme 12.–13. oktober 2019, med midler fra Dam Express.

Vi kjørte med biler til Eidene som driftes av Røde Kors. Vi opplevde nydelig høstvær på et herlig sted, med god mat og storslått natur!

■ Av Ingrid Lund og Ellen Borge

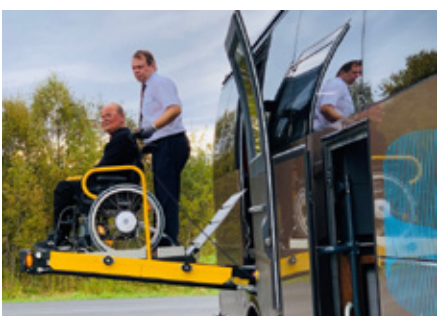
Ved Eidene er det skogsområde med flere gode stier og plasser. Vi delte oss i to grupper som konkurrerte mot hverandre. For det meste var vi ute i skogen, der det var satt opp ulike quiz-oppgaver vi skulle løse.

Lørdags aften hadde vi med to kjentmenn, som fortalte historien om at stedet opprinnelig var et tilbud til barn som hadde det litt vanskelig.

(les mer på www.eidene.no). I skogen «Villmarken» var det mange artige utfordringer med samarbeid og lek som f.eks. balanseøvelse, kjempesprettert og bueskyting. Til sist endte vi opp med å spise flott 3-retters middag i en stor koie med bål i midten av koia. Det var veldig stemningsfullt i høstmørket.

Søndag spiste vi en god frokost, før vi pakket bilene og dro

utover mot havet og Verdens Ende, med sitt panorama. Det blåste temmelig friskt, men vi kunne likevel nyte utsikten, medbrakt kaffe på termos og deilig ostekake. Vi fikk vite helgens resultater og «Det beste laget» og «Vinnerne», fikk velfortjente premier. Derfra reiste vi tilbake til Eidene for å levere termosene m.m. og takke for oss. Alle (12) var enig i at dette ga mersmak og kan anbefales.



Afasiforeningen i Trøndelag: **Tur til Molde og Ålesund**

Afasiforeningen i Trøndelag hadde en veldig nydelig busstur via Atlanterhavsveien med Scandic Seilet Molde som stopp. Neste dag Aksla og Atlanterhavsparken i Ålesund for å treffe Ålesund og omegn Afasiforening.

■ Av Nils Magne Røstum

Det ble gjennomført en fin busstur med 20 medlemmer fra Afasiforeningen i Trøndelag, fredag 27. til søndag 29. september 2019 med Trøndelags eneste spesiallagde handicap-buss fra ArcticBuss. Buss selskapet hadde med sin egen gaid som pratet og informerte detaljert alle tre dagene i bussen.

Første stopp var en fin lunsj ved Bjartmars Favoritt-kro. Veldig hyggelig sjef som serverte god for- og hovedrett med god dessert. Vi tok den nydelige Atlanterhavsveien via Bud. En fin inspirasjon å oppleve havet som sto helt stille med blå himmel og sol. Veldig fint landskap og en nydelig utsikt. En veldig fin middag på Scandic Seilet Hotel med mye variert mat. Neste morgen tok vi ferje over fjorden.

Det var veldig greit at gaiden på bussen kunne fortelle om det meste vi så på bussturen. Veldig fint å høre historie og få

informasjon. Det var en trygghet for alle om bord på bussen.

Veldig god høsttur med varmegrad på 19 grader. Bare nydelig for alle på bussen. Årets nydeligste høsttur.

På neste stopp ble det fin oversikt fra stedet Aksla ovenfor Ålesund. En nydelig gaidet oversikt fra stedet og byen med påfølgende lunsj på Aksla i Ålesund. Etter lunsjen besøkte vi Atlanterhavsparken med all verdens dyr og fiskevarianter. Foreningens medlemmer ble med på foring av dyrene og informasjon fra gaid på stedet. Det var bare helt nydelig når solen varmet veldig godt ute. Siste bussturen ble avsluttet på Scandic Ålesund Hotel med en riktig fin middag.

Afasiforeningen i Trøndelag fikk treffe 12 medlemmer fra Ålesund og omegn Afasiforening. Det er aller første gangen foreningene treffes sammen og det er veldig godt når alle medlemmene

prater med hverandre. Alle 32 medlemmene sliter med det samme problemet, språk- og kommunikasjonsvansker. Da er det veldig godt å treffe en annen forening, dele tips og råd om hvordan det meste løses. Kvelden ble avsluttet i kaffesalen på hotellet.

Søndagen startet med en nydelig god frokost. På turen tilbake ble det en fotstrek og formiddagskaffe ved Trollveggen. Men den aller beste middagen var vel på IMI Stølen på Oppdal, da serveringen var trønderske kjøttkaker med påfølgende dessert. Litt for mye fiskevarianter på måltidene synes medlemmene, men all mat er god mat.

Konklusjonen fra denne fine bussturen til Molde og Ålesund, er at en slik fin busstur må vi ta igjen senere. Det er veldig godt og virkelig fint å møte foreningene sine medlemmer og utveksle sine råd og tips. Tusen takk alle sammen for den nydelige høstturen.




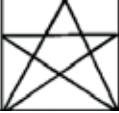
Plutselig vanskelig å prate,
smile eller løfte armene? Det kan være hjerneslag.

Ring 113
- hvert sekund teller.



Afasipostens kryssord

nr. 4-2019

	SKJUL	↓	KRYSS-ORDLØSING	↓	KV.-NAVN	
	NOE SOM ER NYTT	BEKREFTENDE SVAR			BLI ENIGE	
	VARME					
	HERLIG					
↓	LEVERER BREV	BRETTE	↓	DEL	STERIL	
→	FERSK				DYRELYD	HILSE
ØMT				SAMTIDIG		
EUROPAVEI	FLAMME		INVITERE	↓		PERSONLIGHET
HÅRDEKKE			VÅTE		KV.-NAVN	
NESENE			KOMPONIST		PADLE	
↙					HVIS	

Send inn løsningsordet innen **5. februar 2020**

HUSK Å OPPGI NAVN OG ADRESSE

Pr. epost: afasi@afasi.no

I posten:

Afasiforbundet i Norge

Torggt.10, 0181 Oslo

Tre vinnere får premie tilsendt i posten.

Vinnere av kryssord nr. 3-2019:

- Anne-Lise Fredriksen, Trondheim
- Idar Nilssen, Rognan
- Karianne Kjellemo, Kolbotn

Løsningsord i Afasiposten 3-2019 var **SURFING**.

Kontakt oss gjerne om du ønsker tilsendt løsningen på hele kryssordet.



Å treffe noen i samme båt

Mange organisasjoner har likepersoner. Det har også Afasiforbundet. Og de er viktige! Men hva er egentlig en likeperson?

■ Av Annika N. de Leon

Lvår organisasjon er likepersoner personer som har afasi eller som er pårørende til noen med afasi. Disse personene har gjort seg noen erfaringer rundt situasjonen sin, og ønsker å bruke disse erfaringene til å hjelpe andre i samme situasjon. Likepersoner er medmennesker og støttespillere. Vi har alle våre styrker og svakheter, og som likeperson må man vurdere på hvilke områder man har mest å gi. Er det gjennom samtale? Gjennom hyggelige aktiviteter som det å gå en tur eller ta en kaffe med noen som har det vanskelig? Det finnes mange ulike måter å være likeperson på. Det er viktig at Afasiforbundet har mange nok likepersoner og at likepersonene representerer mangfoldet av afasirammede og pårørende.

Ny giv!

Den siste tiden har Afasiforbundet, sammen med likepersonsutvalget hatt et fokus på å videreutvikle likepersonsordningen, og har organisert både idedugnad og likepersonskurs etter å ha fått midler fra Stiftelsen Dam. Som en del av dette prosjektet er det laget et likepersonshefte som lanseres i desember. Dette heftet håper vi kan gi inspirasjon og påfyll til både eksisterende og potensielle nye likepersoner.

I tillegg til å ha gode engasjerte likepersoner er det nødvendig at de der ute kjenner til ordningen og hva likepersoner kan tilby. Derfor vil Afasiforbundet sende ut et informasjonsskriv om likepersonsordningen til alle nye som melder seg inn.

Afasiforbundet har utarbeidet en liste over likepersonkontakter i alle foreninger. En likepersonkontakt fungerer som en koordinator for likepersonene i den lokale foreningen. Mange foreninger har flere likepersoner. Dersom noen har behov for å prate med en likeperson vil Afasiforbundets administrasjon oppgi kontaktinformasjon til nærmeste likepersonskontakt som velger om de vil ta samtalen selv eller henvise videre til andre likepersoner i foreningen. Listen over likepersonskontakter publiseres på nettsiden vår afasi.no og i Afasiposten.



Likepersonskontakter i afasiforeningene

Afasiforeningen i Østfold

Torild Skår Tomren
E-post: t-tomren@online.no
Telefon: 92 45 62 21

Afasiforeningen for Oslo og omegn

Frithjof Funder
E-post: hfunder@online.no
Telefon: 90 96 12 65

Asker og Bærum Afasiforening

Greta Fredriksen
E-post: gretafre@online.no
Telefon: 90 96 79 29

Aurskog-Høland Afasiforening

Elisabeth Brekken
E-post: a-brek3@online.no
Telefon: 95 99 87 76

Romerike Afasiforening

Trond Vestby
E-post: trond.vestby@hotmail.no
Telefon: 99 35 63 75

Kongsvinger og omegn Afasiforening

Vidar Hoel
E-post: vida-hoe@online.no
Telefon: 90 50 80 08

Vestfold Afasiforening

Jostein Hildrum
E-post: josteinhildrum@gmail.com
Telefon: 91 10 15 50

Drammen og omegn Afasiforening

May Britt Kløverød
E-post: may.britt.kloverod@ebnett.no
Telefon: 90 03 50 23

Ringerike og omegn Afasiforening

Eivind Dybendal
E-post: eivind.dybendal@freeway.no
Telefon: 99 28 98 57

Telemark Afasiforening

Turid Nilsen
E-post: turid.nilsen@hotmail.com
Telefon: 95 20 60 76

Sør-Rogaland Afasiforening

Gro Tingvik
E-post: gro.karin.tingvik@gmail.com
Telefon: 90 51 13 17

Agder Afasiforening

Turid Iddmark Bjerland
E-post: tu.iddmark@gmail.com
Telefon: 41 30 30 34

Haugaland Afasiforening

Morten Dagsland
E-post: mdagsla@gmail.com
Telefon: 48 36 84 85

Afasiforeningen for Bergen og omegn

Bernt Olaf Ørsnes
E-post: bernt_olaf@hotmail.com
Telefon: 90 95 75 65

Ålesund og omegn Afasiforening

Aud Wiklund
E-post: aalesundafasi@gmail.com
Telefon: 97 50 02 34

Afasiforeningen for Ytre Nordmøre

Eli Stene
E-post: eli.stene@hotmail.com
Telefon: 47 65 45 79

Afasiforeningen for Trondheim og omegn

Anna Åkvik
E-post: a_aakvik@hotmail.no
Telefon: 97 04 01 38

Bodø og Salten Afasiforening

Hans Birkelund
E-post: hansbirkelund@sbnett.no
Telefon: 90 79 15 55

Brønnøy og omegn Afasiforening

Anne Marie Degerstrøm
E-post: anne.marie.degerstrom@gmail.com
Telefon: 97 73 19 96

Narvik og omegn Afasiforening

Lena Klingan
E-post: narvikafasiforening@gmail.com
Telefon: 41 59 91 26

Harstad og omegn Afasiforening

Astrid Hokland
Telefon: 48 11 85 07

Afasiaforeninga i Tromsø

Terje Hebnes
E-post: terjehebnes@outlook.com
Telefon: 90 53 44 45

Sør-Varanger Afasiforening

Egil Marius Persen
E-post: empersen@gmail.com
Telefon: 90 74 86 55

Lokalforeninger og kontaktpersoner

Afasiforeningen i Østfold

Torild Skår Tomren
Solveien 8b
1533 MOSS
Mobil: 92 45 62 21
E-post: t-tomren@online.no

Afasiforeningen for Oslo og omegn

Frithjof Funder
Karl Andersens vei 21
1086 OSLO
Tlf.: 909 61 265
E-post: hfunder@online.no

Asker og Bærum Afasiforening

Kirkeveien 230
1383 ASKER
Sissel Heibek, tlf. 466 73 938
Stine Marie Lilland, 466 76 603
E-post: post@dialoglogopedcenter.no

Aurskog-Høland Afasiforening

Irene Isberg Eng
Rådyrveien 20
1960 LØKEN
Tlf. 95 96 70 23
Epost: ljoh-eng@online.no

Romerike Afasiforening

Trond Vestby
Nygata 2
2010 STRØMMEN
Tlf.: 99 35 63 75
Epost: trond.vestby@hotmail.no

Kongsvinger og omegn Afasiforening

Vidar Hoel
Eidems gate 7
2212 KONGSVINGER
Tlf.: 90 50 80 08
E-post: vida-hoe@online.no

Afasiforeningen for Lillehammer og omegn

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

Afasiforeningen for Gjøvik og omland

Hilde Visnes Trå
Sveumveien 162 B
2817 GJØVIK
E-post: visnes@start.no

Vestfold Afasiforening

Jostein Hildrum
Hunrødsbogen 32 C
3241 SANDEFJORD
Tlf.: 91 10 15 50
E-post: josteinhildrum@gmail.com

Drammen/Kongsberg og omegn Afasiforening

May Britt Kløverød
Nypeveien 27
3032 DRAMMEN
Tlf. 900 35 023
may.britt.kloverod@ebnett.no

Ringerike og omegn Afasiforening

Eivind Dybendal
Orklaveien 124
7335 JERPSTAD
Tlf.: 992 89 857
Epost: eivind.dybendal@freeway.no

Telemark Afasiforening

Turid Nilsen
Krabberødveien 14b
3960 STATHELLE
Mobil: 95 20 60 76
E-post: turid.nilsen@hotmail.com

Sør-Rogaland Afasiforening

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

Agder Afasiforening

Turid Iddmark Bjerland
Slettebrotan 101 B
4715 ØVREBØ
Tlf.: 41 30 30 34
E-post: tu.iddmark@gmail.com

Afasiforeningen for Bergen og omegn

Ågot Valle
Eidsvågveien 21A
5101 EIDSVÅGNESET
E-post: agot.valle@gmail.com
Tlf.: 930 63 624

Ingjerd Haukeland
Vassteigen 98
5141 FYLLINGSDALEN
Tlf. 906 51 813
Epost: i-haukel@online.no

Sunnhordland Afasiforening

Elin Legland
Uskedalsvegen 120
5463 USKEDALEN
E-post: elin.legland@logopednet.no

Haugaland Afasiforening

Sigrud Helene Lund
Spannalia 9 A
5542 KARMØY
Tlf.: 911 30 229
E-post: shlund@online.no

Ålesund og omegn Afasiforening

Aud K. Wiklund
Lerstadveien 168
6014 ÅLESUND
Tlf.: 975 00 234
E-post: aalesundafasi@gmail.com

Afasiforeningen for Ytre Nordmøre

Eli Stene
Slettvågveien 28
6533 AVERØY
Tlf. 47 65 45 79
E-post: eli.stene@hotmail.com

Afasiforeningen i Trøndelag

Nils Magne Røstum
Anders Hovdens veg 38
7224 MELHUS
Tlf.: 40 87 01 10
E-post: klating@epost.no

Bodø/Salten Afasiforening

Hans Birkelund
Tortenveien 1
8215 Valnesfjord
Tlf. 90 79 15 55
E-post: hansbirkelund@sbnnett.no

Narvik og omegn Afasiforening

Lena Klingan
Kongens gt 51
8514 NARVIK
Tlf: 415 99 126
E-post: narvikafasiforening@gmail.com

Brønnøy og omegn Afasiforening

Anne Marie Degerstrøm
Seljeholmen Nord 8B
8907 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: ragfoss@hotmail.com

Afasiforeninga for Tromsø og omegn

Marit Workinn
Munkevik
9135 VANNVÅG
Tlf.: 913 05 578
E-post: marit_workinn@hotmail.com

Midt-Troms Afasiforening

Gørill Hallangen
Elvelund 26
9310 Sørreisa
Tlf.: 46 43 31 66
E-post: gorill@sehunsnakker.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: 93 48 34 92
Epost: olaknu@gmail.com



Afasiforbundet i Norge
Torggata 10
0181 Oslo

22 42 86 44
www.afasi.no

Medlem
ut året
kr. 50

Medlemskap i Afasiforbundet i Norge?

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

Hovedmedlem (kr. 250,-)

Husstandsmedlem (kr. 100,-)

Støttemedlem (kr. 200,-)

Kategori:

Afasirammet **Pårørende**

Interessert i vårt arbeid

Navn:

Adresse:

Postnr./sted:

E-post:

Fødselsdato: Telefon:

Fyll ut navn og fødselsdato på husstandsmedlem:

Navn husstandsmedlem:

Fødselsdato:

Gi en gave

Støtt gjerne Afasiforbundets virksomhet, interessepolitiske arbeid og aktiviteter.

På Facebook kan du opprette din egen innsamlingsaksjon og velge Afasiforbundet som mottaker.

Vi er takknemlige for bidrag.
Kontonummer for gaver
til Afasiforbundet:

1644 04 07661

Afasiforbundet i Norge
Torggata 10
0181 Oslo

Kontaktperson i Hedmark:

Svein Andersen

48 49 52 38

www.helsekompetanse.no/slagrammet

*Vi ønsker alle våre
medlemmer og samarbeidspartnere
en riktig god jul og et godt nyttår!*



Returadresse:
Afasiforbundet i Norge
Torggaten 10
0181 Oslo

SKOGLI

helse og rehabilitering

Skogli Helse- og
Rehabiliteringssenter AS
har vært CARF-akkreditert
siden 2010



Primær- og senrehabilitering av hjerneslag og traumatisk hjerneskade

Rehabilitering

Vi tilbyr døgnopphold (3-4 uker). Rehabiliteringen er individuelt tilpasset ut i fra den enkeltes rehabiliteringsmål og ressurser.

Noen av aktivitetene foregår i gruppe - utegruppe, samtalegruppe, trimgruppe, tur og undervisning.

Deltakerne får individuell oppfølging av f.eks ergoterapeut, fysioterapeut, psykolog, sykepleier, lege, logoped, synspedagog, sosionom, ernæringsfysiolog, ortopedingeniør og rehabiliteringsassistent.

Pårørende kan delta under oppholdet.

Vi samarbeider også med ulike slagforeninger som driver likepersonsarbeid som yter informasjon og bistand.



CI-terapi

Skogli tilbyr CI-terapi, en intensiv treningsmetode for å trene opp hånd- og armfunksjon etter et hjerneslag.

Kurset er et 3 ukers gruppeopphold og arrangeres fire ganger årlig.

Målet med treningen er å:

- Øke oppmerksomheten mot den svake armen/hånden.
- Bruke den svake armen i alle aktiviteter der dette er naturlig og hensiktsmessig.
- Bedre arm/håndfunksjon i aktiviteter som er viktige for deltakeren.
- Øke selvstendighet og mestring av daglige aktiviteter.
- Det kreves noe aktiv funksjon i håndledd/fingre.

Henvvisning til begge tilbudene:
Fastlegen eller andre som kan henvise til spesialisthelsetjenesten.
Skogli har avtale med Helse Sør-Øst.



Skogli Helse- og Rehabiliteringssenter AS
Fredrik Colletts veg 13, 2614 Lillehammer
Telefon inntak: 61 24 92 00 - skogli@skogli.no - www.skogli.no