



**AFASI** | **nr3**  
**POSTEN** | 2019

# Afasiforbundets landsmøtehelg

*side 6*

**Arendalsuka** *side 14*

**Besøk i Ålesund og  
omegn Afasiforening  
- Tur til Herdalssetra** *side 20*





Tilrettelagt tur til Spania !

Tidsrom: 28.5 til 11.6.2020

Fysiakosreiser AS ønsker å tilrettelegge en 14 dagers tur til det ettertraktede leilighetshotellet La Colina i Albir.

Det er norsktalende personell på hotellet. Fysiakos sitt ressurs senter holder til i hotellet og kan tilby:

Fysioterapi, massasje, fotterapi, sykepleiere, og har egen velvære avdeling.

**Inklusivt i tilbudet er følgende:**

- Fly tur - retur Gardermoen - Alicante.
- Transport tur - retur Alicante flyplass og Albir.
- Opphold i leilighet med halv pensjon.
- Ved minimum 15 deltakere vil det være en reiseleder med på hele turen.

**Pris pr person i leilighet  
for 2 personer - kr 14.990,-  
Studioleilighet - kr 17.790,-  
Påmeldingsfrist 4.11.19**

Representanter fra Fysiakosreiser vil være tilstede under hele oppholdet, Vi arrangerer trivelige aktiviteter og turer.

Det er mulig å ha utreise fra andre flyplasser. Ta kontakt for en turprat.

# AFASI POSTEN

ISSN 0803-2467

Ansvarlig utgiver:  
Afasiforbundet i Norge  
Torggata 10  
0181 Oslo

Tlf: 22 42 86 44  
E-post: [afasi@afasi.no](mailto:afasi@afasi.no)  
[www.afasi.no](http://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](http://www.cox.no)  
Tlf. 22 59 90 07

Forsidefoto:  
Annika N. de Leon



# Innhold

- 4** Forbundslederen har ordet

---

- 5** SlagAppen

---

- 6** Afasiforbundets landsmøtehelg

---

- 10** Nytt styre i Afasiforbundet

---

- 14** Arendalsuka

---

- 15** Hobbyer og artige medlemsmøter

---

- 16** Velkommen til Fysiakos

---

- 17** Vervekampanje 2019

---

- 18** Intensiv språktrening etableres på Vestlandet

---

- 20** Besøk i Ålesund og omegn Afasiforening – Tur til Herdalssetra

---

- 22** Kulturhistoriske spor i Varanger

---

- 25** Aurskog-Høland Afasiforening

---

- 26** Haugaland Afasiforening – Sommertur til Røvær

---

- 27** Afasipostens kryssord

---

- 28** To-språklig med afasi

---

- 29** Afasi og mål

---

- 30** Lokalforeninger og kontaktpersoner

---



Forbundsleder  
Hogne Jensen

“Det er med en uforbeholden optimisme jeg nå ser på høsten og perioden som ligger foran oss.”

**L**andsmøtet 2019 er over og på kontoret i Torggata suser det og går som vanlig. Det har vært en sann glede å jobbe for afasisaken gjennom min første styreperiode og en sann ære å få fornyet tillit på landsmøtet. Det nye forbundsstyret står på skuldrene til noen sanne kjemper som har jobbet for afasisaken i periodene før oss og det er godt å vite at det er noen fantastiske ressurser som i denne omgang skal bringe den arven videre.

Det skjer ikke bare nye ting med forbundsstyret. Også ute på lokalt plan ser vi at ting rører seg. Forbundet fikk før sommeren et nytt lokallag i Midt-Troms og det er utrolig gøy å kunne ønske dem velkommen med på laget og ønske dem lykke til med arbeidet framover. Det vil være et godt tilskudd til afasifamilien og samtidig som de jobber for et bedre afasimiljø lokalt vil forbundet være med å støtte dem, i likhet med alle dere andre, på alle måter vi kan.

Det er mye spennende som

skjer på alle fronter både lokalt og nasjonalt og høsten vil være full av aktiviteter. I lokalforeninger ser vi at turer, temamøter, språkgrupper og annen aktivitet igangsettes nå som sommeren er over. Det blir kanskje kjelligere i været nå som høsten har satt inn, men all den gode aktiviteten er med på å varme oss godt.

Aktivitet er en nøkkel ikke bare for foreningene, men for folk flest. Ikke minst for personer med afasi er det viktig å ikke bli sittende å vente på en hjelp som i verste fall aldri kommer.

Afasiforbundet har denne høsten gleden av å arrangere både pårørendekurs og nett-brettkurs for medlemmene våre. Aktiviteten som foregår i regi av forbundet nasjonalt er viktig, ikke bare for å komme på et kurs og lære noe nytt en helg, men for at dere som sitter i ulike lokallag over hele landet skal ha sjansen til å møte andre som sitter i samme båt et annet sted. Benytt sjansen til å dra nytte av hverandre, utveksle erfaringer og gi inspirasjon og lær av hverandre.

Vi trenger ikke finne opp kruttet så veldig mange ganger så lær av andre og bruk den inspirasjonen og de ideene dere får til å skape en bedre hverdag for dere og for de rundt dere. Vi har mye å lære av de som har jobbet med afasifeltet før oss, samtidig som de nye kreftene som blir med oss i forbundet er med å sørge for at vi hele tiden beveger oss fremover.

Det er med en uforbeholden optimisme jeg nå ser på høsten og perioden som ligger foran oss. Jeg rett og slett gleder meg til å stå skulder mot skulder sammen med dere og jobbe utrettelig for å skape en bedre hverdag ikke bare våre medlemmer, men alle som opplever å kjenne på det å ha eller leve sammen med noen som har afasi.

Jeg vil derfor ønske dere alle lykke til med en aktiv høst og jeg kan knapt vente på å se hva både gamle og nye krefter kan få til sammen.

## SlagAppen

De siste årene har det kommet flere apper som kan være til hjelp i ulike nødsituasjoner.

**F**or eksempel gir Norsk Luftambulans ut appen «Hjelp 113». Med den kan du ringe direkte til nødsentralen og gi dem informasjon om hvor du befinner deg via GPS-koordinater.

Men hva gjør du hvis du strever med å gjøre deg forstått over telefon? SlagAppen er en gratis nødapp som er laget spesielt for personer som har vansker med å snakke. Appen er et samarbeid mellom SlagAppen, Landsforeningen for slagrammede og Falck Global Assistance.

Appen virker ved at du trykker på knappen «nødknapp». Du blir da satt i kontakt med Falck alarmsentral. De kan kontakte 113 og gi dem informasjon om:

- hvor du befinner deg
- informasjon du har lagt inn

I appen kan du legge inn informasjon om:

- egen helse, slik som blodtype, sykdommer og medisiner

- språk- og talevansker
- kontaktinformasjon til pårørende. Da kan de motta varsel om du sender en nødmelding.
- steder du ofte er og hvordan man finner deg. Er det for eksempel en bom på veien dit? Hvilken etasje pleier du å være i?

Falck alarmsentral har mulighet til å opprette en videosamtale med deg eller en chat der de kan stille deg ja/nei-spørsmål, for eksempel «kan du snakke?» eller «kan du bevege deg?». Du svarer på spørsmålene ved å trykke på den røde nei-knappen eller grønne ja-knappen.

Appen har noen begrensninger. Chattefunksjonen kan bli et hinder hvis man strever med å lese, som også er vanlig i forbindelse med hjerneslag. Det er viktig å være klar over at appen kun fungerer hvis du har internettforbindelse. Vi synes allikevel dette er et godt initiativ, og kanskje appen kan utvikles videre for å fungere bedre for personer med afasi?

Kanskje noen medlemmer i Afasiforbundet har forslag til hvordan appen kan bli bedre?

Aktuelle lenker:  
[www.slagappen.no](http://www.slagappen.no)  
[www.norskluftambulans.no/hjelp113/](http://www.norskluftambulans.no/hjelp113/)



Foto: Landsforeningen for slagrammede

# Afasiforbundets landsmøtehelg

Afasiforbundet holdt sitt landsmøte 24. til 26. mai. I løpet av disse dagene var det både spennende foredrag og ikke minst gode diskusjoner rundt Afasiforbundets prioriteringer fremover.

■ Av Annika N. de Leon

## Musikkens rehabiliterende effekt

Deltakere og delegater fra hele landet hadde reist til Quality Airport Hotel Gardermoen for å være til stede på landsmøtet. Helgen åpnet med et brak på fredag, med selveste Audun Myskja. Myskja er overlege, spesialist i allmenntilleggsmedisin og har skrevet doktorgrad i bruk av musikk i eldreomsorgen. Han holdt et fascinerende foredrag om bruk av musikk innen rehabilitering, for eksempel av personer som har ulike nevrologiske vansker slik

som afasi og Parkinson. Publikum lyttet spent på Myskja som underholdt oss med foredrag og musikalske innslag.

## Hva skjer på hjernefeltet

Foredragsholder nummer to var Aud Kvalbein fra organisasjonen Hjerneverket. Hun holdt et informativt foredrag om hva som rører seg innen feltet hjernefeltet. Afasiforbundet er medlem i Hjerneverket, og det er derfor viktig for oss å ha oversikt over det store feltet vi er en del av.

## Spennende arbeid i Afasiforbundet

Som siste innslag før kvelden presenterte forbundsleder Hogne Jensen hva slags spennende arbeid Afasiforbundet har drevet med den siste tiden. Blant mange viktige oppgaver og prosjekter ble en fersk nyhetssak i Dagbladet vist frem. I nyhetssaken ble Afasiforbundets nye undersøkelse presentert. Dette er en kartlegging av logopeddekningen rundt om i Norges kommuner, som dessverre viste oppsiktsvekkende tall. Skremmende



*Audun Myskja imponerer oss med interessante fakta og underholdende musikkinnslag*



*Marianne Brodin og Hogne Jensen takker Aud Kvalbein for fint foredrag*



Generalsekretær Marianne Brodin tar bilde av det nye styret (fv) Trond Børseth, Yngve Seterås, Hogne Jensen, Turid Iddmark Bjerland, Eivind Dybendal og Bernt Olaf Ørsnes.

mange med afasi mangler tilstrekkelig oppfølging av logoped. Derfor krever vi at politikerne tar grep, og gjør noe med situasjonen.

### Ny forskning på hjerneslagsbehandling

Hva slags forskning gjøres innenfor hjerneslagsbehandling, akuttmedisin og diagnostisering? Dette svarte Helge Fagerheim Bugge på i sitt åpningsforedrag lørdag morgen. Bugge er doktorgradstipendiat i Norsk Luftambulans og

holdt et spennende foredrag for oss, blant annet om metodene helsepersonell bruker for å vurdere om noe er en blødning eller en blodpropp. Denne kunnskapen er avgjørende for hva slags medikamenter man skal gi pasienten i ambulansen på vei til sykehuset. Å gjøre gode vurderinger og ta riktige valg i denne fasen, har en enorm påvirkning på skadens omfang, og dermed pasientens prognoser.

### Fra en pårørendes perspektiv

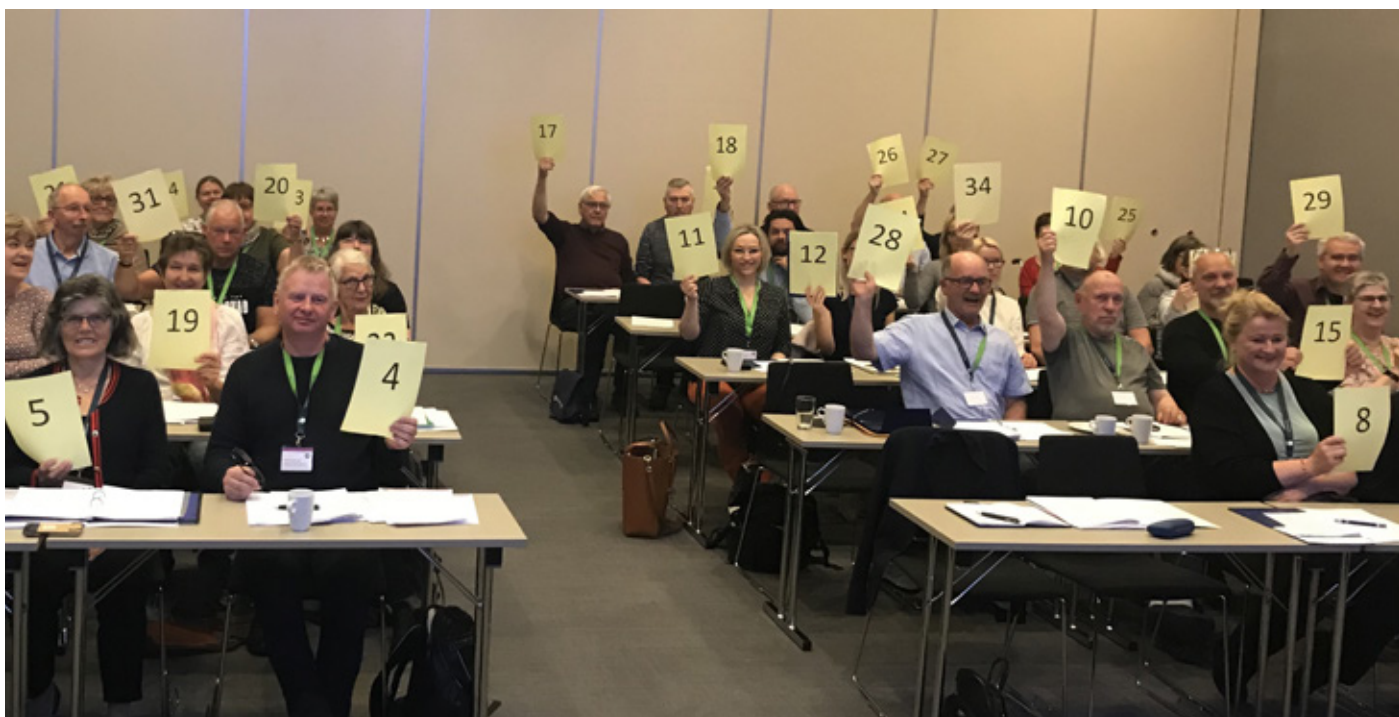
Yngve Seterås har nå blitt et kjært medlem av Afasi-forbundets sentralstyre, men han har vært engasjert i afasisaken en god stund, på grunn av hans kone Ågot Valle, som har afasi. Yngve holdt et foredrag for oss om sin rolle som pårørende og om erfaringen sin med afasi. Hans yrke som skuespiller og engasjement for afasisaken gjorde at foredraget hans var en fryd å høre på, samtidig som det var både trist, rørende og inspirerende.



Helge Fagerheim Bugge oppdaterer oss på den nyeste forskningen innenfor hjerneslagsbehandling



Ågot Valle og hennes ektemann Yngve Seterås



*Ja, til å kjempe for en bedre afasihverdag!*

### «I samme båt»

Tema likepersonsarbeid ble det også holdt foredrag om. Annika de Leon fra administrasjonen og Eivind Dybendal fra forbundsstyret og likepersonsutvalget snakket om viktigheten av likepersonsaktiviteter og kom inn på hvordan Afasiforbundet for tiden jobber for å videreutvikle likepersonsordningen.

### Har du en god ide til et lokalt prosjekt?

Afasiforbundet er medlem av

ExtraStiftelsen. Dette betyr at våre lokalforeninger landet rundt kan søke om midler til å gjennomføre ulike prosjekter. Forbundsleder Hogne Jensen benyttet landsmøtet til å informere om denne flotte ordningen, som heter Extra-Express. Lokalforeninger kan søke om midler opp til kr. 30 000 til kurs, aktivitetshelger, turer, kor, samtalegrupper, sosiale aktiviteter og mye annet. Vi anbefaler alle lokalforeningene våre å søke!

### Landsmøtet

Selve landsmøtet startet lørdag ettermiddag og vi var så heldige å ha med oss møteledere Magne Ellingsen, og vår egen Ingjerd Haukeland, samt Ingvild Røste og Mette Mortvedt som referenter. Engasjement på landsmøtet var høyt, og det manglet ikke på spennende diskusjoner (for eksempel om Afasiforbundets fremtidige veivalg og prioriteringer). Det var tydelig på landsmøtet at Afasiforbundet består av mange



*Turid Iddmark Bjerland leser dikt under lørdagens festmiddag*



*Marianne Brodin holder tale under lørdagens festmiddag*





*Annika N. de Leon og Hogne Jensen viser frem sjokkrapport foran Stortinget*

dyktige og engasjerte ildsjeler, som virkelig har gjort mye bra, som ønsker det beste for målgruppen og forbundet og som brenner for afasisaken.

### **Festmiddag og avslutning**

Lørdag kveld var det festmiddag, og alle hadde på seg på seg finstasen. Vi fikk servert deilig mat, og bordene var organisert på en slik måte at det var lett å prate sammen. I løpet av kvelden ble det både gode samtaler, sang,

dikt-fremføringer og taler.

Landsmøtet fortsatte på søndag, gammelt styre ble takket av og forbundets nye styre ble ønsket velkommen. Vi vil takke alle fra det gamle styret, likepersonsutvalget og faglig utvalg for alt dere har bidratt med og alt de har fått til. Nå skal det nye styret og de nye utvalgene bygge videre på arbeidet.

Vi vil også takke møteledere, referenter, foredragsholdere,

valgkomitè og alle som deltok på helgens begivenhet og gjorde landsmøtet interessant og engasjerende. En stor takk også til landsmøtekomiteen bestående av Marianne Brodin, Annika N. de Leon, Inghild Bjørgestad og Eivind Dybendal.



*Veteran Louise Storm formidler noen kloke ord til landsmøtet*

# Nytt styre i Afasiforbundet



Styreleder:

**Hogne Jensen**

Logoped, Afasiforeninga  
for Tromsø og omegn

Det er en glede for meg å ha fått jobbe med afasisaken de siste tre årene. På landsmøtet i mai fikk jeg fornyet tillit, og nå går vi inn i en ny styreperiode med flinke og engasjerte styremedlemmer, som er verdifulle ressurser for Afasiforbundet.

Jeg ønsker å arbeide for at alle personer med afasi skal få dekket sine behov både i hverdagen og i rehabilitering, uavhengig av hvem man er og hvor man bor.

Mobil: 99168021

Epost: hogne@afasi.no



Nestleder:

**Yngve Seterås**

Afasiforeningen  
for Bergen og omegn

Jeg er nyvalgt styremedlem, og ser frem til tre år som nestleder. Selv er jeg pårørende til min kone som har afasi. Jeg har engasjert meg i organisasjonslivet i mange år, og har 10 års erfaring fra styret i Norsk skuespillerforbund. Jeg tror at denne erfaringen, samt min politiske erfaring vil komme godt med de tre neste årene i Afasiforbundet.

Jeg ønsker å jobbe for å ivareta rettighetene til personer med afasi og deres pårørende. Vi må tilrettelegge for en bedre hverdag for de som rammes. Et viktig nøkkelord her er informasjonsarbeid om rettigheter. Her er Afasiforbundet og lokalforeningene sentrale.

Mobil: 48141213

Epost: seteraas@gmail.com



Styremedlem:

**Bernt Olaf Ørsnes**

Afasiforeningen for  
Bergen og Omegn

Vi bodde og jobbet på Jamaica da kona mi, Hildegard, var i en bilulykke som førte til at hun fikk hjerneslag. Vi måtte flytte hjem ca. 4 uker senere og kom etter hvert i kontakt med den lokale afasiforeningen.

Mange av oss, afatikere og pårørende, opplever kanskje at mangel på, eller nedsatt kommunikasjonsevne, er noe av det tøffeste og mest utfordrende over tid. Jeg ønsker at medlemmene våre skal kunne finne støtte og hjelp via den lokale foreningen og de ulike tilbud som forbundet kan tilby.

Jeg ønsker at Afasiforbundet skal utvikle seg til å bli en enda tydeligere påvirker og forkjemper for afatikere sin situasjon og spesielt deres behov for oppfølging av logoped der de bor.

Mobil: 90957565

Epost: bernt\_olaf@hotmail.com



Styremedlem:  
**Eivind Dybendal**  
Ringerike og omegn  
Afasiforening

Jeg har vært engasjert i Afasiforbundets styre de tre siste årene, og gleder meg til nye oppgaver og nytt samarbeid i den kommende nye styreperioden.

Jeg vil jobbe for at personer med afasi skal oppnå full deltakelse og likestilling i samfunnet. Det er viktig å ha mulighet til å være en del av flokken på en likeverdig måte.

Mobil: 99289857  
Epost: eivind.dybendal@freeway.no



Styremedlem:  
**Randi Kaasa**  
Afasiforeningen for  
Bergen og omegn

Jeg har nettopp blitt pensjonist og har bakgrunn som lektor og logoped. Etter flere år i grunnskolen med spesialpedagogisk arbeid, har jeg senere arbeidet som logoped med oppfølging av personer med afasi i både akutt- og rehabiliteringsfasen. De siste 5 årene har jeg arbeidet som avdelingssjef i Logopedtjenesten, Helse Bergen.

Har hatt delt lederskap i Afasiforeningen for Bergen og omegn sammen med logoped Eva-May Gjerstad i 4 år.

Jeg er opptatt av å arbeide for at personer med afasi får oppfylt sine rettigheter til rehabilitering og å arbeide for at det blir et likeverdig tilbud i hele landet.

Mobil: 97190179  
Epost: kaasa.randi@gmail.com



Varamedlem (møtende):  
**Nicholas Wilkinson**  
Oslo og omegn Afasiforening

Jeg er stortingsrepresentant fra Akershus SV i helse- og omsorgskomiteen på Stortinget. Å ha afasi er dyrekjøpt erfaring, men jeg tror at jeg vil være bedre på Stortinget etter det.

Jeg vil jobbe for:

1. Flere kommunale logopeder i alle kommuner
2. Autorisasjon av logopedene
3. Bygge opp flere rehabiliteringssenter

Jeg er alltid åpen for å lytte og høre deres ideer for å bedre helsepolitikk i Norge. Dere kan sende meldinger på sida mi på Facebook eller sende e-post til [nicholas.wilkinson@stortinget.no](mailto:nicholas.wilkinson@stortinget.no).

Mobil: 91542044  
Epost: nicholas.p.b.wilkinson@gmail.com



Varamedlem:  
**Turid Iddmark Bjerland**  
Leder og sekretær for  
Agder Afasiforening

Jeg har vært med i vårt styre siden 2005. Kom i forbindelse med den lokale afasiforeningen i 1991. Da hadde familien vår levd med afasi (som min mann fikk i 1986) i nesten 5 år. Vi fant vår plass i foreningen til stor glede og nytte for oss alle, også de tre barna våre. Etter min manns bortgang i 2007, har jeg fortsatt med å engasjere meg i arbeidet for – og med afasirammede.

Jeg vil bidra til at alle med afasi og deres pårørende skal finne sin plass i en afasiforening som vi vet kan gi støtte og god hjelp i en krevende livssituasjon og nye, gode og varige vennskap.

Mobil: 41303034  
Epost: tu.iddmark@gmail.com



Varamedlem:  
**Trond Børseth**  
Haugaland Afasiforening.

Jeg satt i Afasiforbundets styre i forrige periode, og setter pris på å få være med en runde til. Selv har jeg afasi, og syns det er viktig at afasirammedes stemme er representert.

Vi må jobbe hardt og stå på for at alle personer med afasi skal få en bedre hverdag.

Mobil: 91882550  
Epost: trond-bo@online.no



**Marianne Brodin**



**Annika N. de Leon**

Foto: Anne Birgitte Hjelseth

### **Administrasjon**

Vi i administrasjonen er som vanlig på plass i Torggata 10 i Oslo, og ser frem til tre spennende år med nytt styre.

Send oss en epost, slå på tråden eller kom innom for en prat.

Tlf.: 22 42 86 44  
Epost: afasi@afasi.no

# 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.*



Tommy Skar (LHL Hjerneslag), Roger Amundsen (Landsforeningen for slagrammede) og Hogne Jensen (Afasiforbundet i Norge)

Man skal ikke bare overleve, men leve etter et hjerneslag. Dette var temaet da Slagforum bestående av Afasiforbundet i Norge, Landsforeningen for Slagrammede (LFS) og LHL Hjerneslag arrangerte åpent seminar under Arendalsuka 2019.

**D**en første Arendalsuka ble arrangert i 2012 som et uavhengig initiativ for å bidra til politisk debatt i det offentlige rom. Mange kan nok forbinde Arendalsuka som et sted med mye fokus på annet enn politikk, men i mange år har arrangementet vært en pådriver for debatt om ulike politiske temaer. Arendalsuka har som mål å være en politisk møteplass og bidra til at organisasjoner og enkeltpersoner kommer i direkte kontakt med sentrale politikere og personer fra norsk næringsliv.

Så på en grå torsdag i uke 33 stilte Afasiforbundet ved forbundsleder Hogne Jensen seg opp sammen med våre

samarbeidspartnere i Slagforum, LFS og LHL Hjerneslag, på en båt midt i pollen i Arendal.

At det ikke holder å bare overleve et hjerneslag er det mange av våre medlemmer som kan skrive under på. Historier i medlemsbladet vårt forteller at mange har nektet å ta til takke med å bare overleve et hjerneslag. Veien tilbake til et aktivt liv er ofte lang og når man har afasi kan dørstokkmila nesten virke som en maratonetappe, men med riktig støtte og oppfølging på veien er ingenting umulig.

Riktig oppfølging vil for mange innebære rehabilitering både for fysiske utfall etter hjerneslag og ikke minst av språket.

Rehabilitering var derfor det store temaet da Frank Becker, klinikkoverlege ved Sunnaas sykehus, førsteamanuensis ved Universitetet i Oslo og en kjent figur for mange, pratet om hva vi vet om rehabilitering og hva god rehabilitering innebærer.

I duskregnet fortalte Frank om hva som rører seg på rehabiliteringsfeltet og hvordan man tilrettelegger for god rehabilitering. De frammøtte tilskuerne, som hadde samlet seg under en markise lyttet oppmerksomt til Franks presentasjon fra dekket på MS Arnøy.

I tillegg kunne flere følge innleggene på Facebook der LFS hadde direktestrømming

av seminaret for de som ikke kunne møte opp. Dette var for mange et godt alternativ om de ikke hadde mulighet til å være der eller rett og slett holdt seg inne i regnværet.

Etter Frank Becker var det logoped og forbundsleder Hogne Jensens tur til å snakke om en av de mest sentrale faggruppene i rehabiliteringen til personer med afasi, nemlig logopeden.

Hogne tok opp Afasiforbundets egen logopedundersøkelse av 2019 som viste store ulikheter og mangelfull oppfølging over hele Norge. Logopedundersøkelsen har tidligere vært omtalt i dette bladet og

publisert av Afasiforbundet på nett.

Budskapet til Hogne var at når en faggruppe er så sentral i rehabiliteringen som det logopedene er for personer med afasi, er det uakseptabelt at man ikke skal få den hjelpen man har behov for. Det er også uakseptabelt at personer med afasi får rehabiliteringsbehov nedprioritert og ender opp med sjeldnere oppfølging som et resultat av manglende ressurser i kommunene. Dette er i tråd med Afasiforbundets budskap om at logopedi skal være en *skal*-tjeneste i kommunene på lik linje med andre nødvendige helsetjenester.

Status i dag er at det er for mange som ikke får den hjelpen de har behov for. Mange ender opp med for få timer i uken eller lang ventetid før man får hjelp, om man får hjelp i det hele tatt. Det er her Afasiforbundets arbeid vil ligge framover. Både alene og sammen med våre flotte samarbeidspartnere i *Slagforum* løfter vi behovene for en forsvarlig tilgang til rehabilitering fram der vi kan. Om det er snakk om et åpent seminar på dekket til MS Arnøy eller på Stortinget så skal vi løfte fram afasisaken. Vi skal alle dra i samme retning helt til alle personer med afasi får den hjelpen de har behov for.

## Hobbyer og artige medlemsmøter



### Vi ønsker å komme med to oppfordringer til leserne våre!

Har dere noen hobbyer dere liker, og som dere kan tenke dere å skrive om i Afasiposten? Kanskje andre med afasi kan finne glede i samme hobby?

Hvis dette høres interessant ut, kan dere sende bilder og tekst til administrasjonen i Afasiforbundet [afasi@afasi.no](mailto:afasi@afasi.no). Teksten trenger absolutt ikke å være lang, men det er fint om bildene har god nok størrelse/oppløsning, slik at de fungerer på trykk.

### Oppfordring nummer to, handler også om erfaringsdeling.

De fleste foreningene våre arrangerer medlemsmøter, som mange synes er givende å være med på. Vi tror det kan være nyttig å dele erfaringer fra medlemsmøter. Har dere hatt noen interessante, engasjerende eller morsomme medlemsmøter som dere har lyst til å fortelle om? Kanskje dere fikk høre et spennende foredrag, kanskje var det lagt opp til morsomme aktiviteter?

Vi tror at andre lokalforeninger kan bli inspirerte av nye ideer! Send oss gjerne tekst og bilder.

Om dere har noen spørsmål, er det bare å ta kontakt med oss!  
22 42 86 44 • [afasi@afasi.no](mailto:afasi@afasi.no)





*Albir ligger i kommunen Alfaz del Pi i Alicante provinsen på Costa Blanca kysten. Området her sies å ha det beste klimaet i Spania. Her finnes et såkalt "mikroklima" (likt Gran Canaria). Dette skapes av de høye fjellene, kysten og Albiråsen som ligger helt nede ved Middelhavet. Disse forholdene gjør at Alfaz-området er et av de sikreste områdene for sol og godt vær i hele Spania.*

Foto: Fysiakos

# Velkommen til Fysiakos – vårt ressurscenter i Spania!

Fysiakos er et tverrfaglig helse- og ressurscenter for deg som trenger litt ekstra hjelp i hverdagen. Vi skreddersyr og tilrettelegger etter den enkeltes behov under oppholdet i Spania. Du får tett oppfølging av våre dyktige norsktalende medarbeidere.

**G**jennom vårt reiseselskap Fysiakosreiser AS kan du bestille reise og opphold. Vi ordner flybilletter, transport fra flyplassen, hjelper med bagasje og følger deg til hotellet. I løpet av oppholdet arrangerer vi utflukter og aktiviteter, og våre medarbeidere er tilgjengelige under hele oppholdet.

Hovedkontoret i Spania ligger inne i det familiedrevne leilighetshotellet La Colina. Hotellet ligger i Albir, i kommunen Alfaz del Pi, på

Costa Blanca kysten. Nærmeste flyplass er Alicante, El Altet, og ligger 40 minutters kjøretur unna.

Det familiedrevne hotellet tilbyr en hyggelig og god atmosfære med skandinavisk talende personale. Badene i alle leilighetene har dusj og ikke badekar. Det er også norske TV kanaler og gratis internett på hotellet.

Resepsjonen til Fysiakos ligger sentralt i hotellet. Den er bemannet med norsktalende personale. Klinikken tilbyr

fysioterapi med refusjon via Helfo. Fysioterapeutene hjelper deg med alle skjema for å få refundert dine utgifter. Vi har også en velutstyrt treningssal, der du kan få gjort gode øvelser instruert av våre faglig dyktige og engasjerte fysioterapeuter.

Vår foterapeut jobber med å behandle lidelser knyttet til fotens hud, negler, skjelett og muskler, og vår velværetapeut har flere ulike behandlinger som massasje, ansiktsbehandling, pedikyr og manikyr.





*Vi arrangerer blant annet vintur til vår lokale vingård Enrique Mendoza, kort kjøretur, kun 10 minutter.*



*Boccia stammer fra kulespill som ble spilt i det gamle Roma. Målet er å kaste kuler og komme nærmest mulig en liten målball, som gjerne kalles «grisen» (eng: Jack). Spillet er tilpasset alle personer sitt fysiske nivå, derfor kan alle bli med å spille!*

Vårt ressurscenter har også en egen pleie- og omsorgsavdeling med eget sykepleiekontor. Her kan du bestille ulike hjelpemidler, måle blodtrykk, O2 metning og evt. sette sprøyter. Hvis du trenger hjelp

med medisiner kan de hjelpe deg med å legge inn i medisindosetten for deg. Du kan bestille tilsvarende oppgaver som hjemmesykepleien bidrar med i Norge, så som morgenstell osv.

Gjennom samarbeidet med det lokale private sykehuset Imed Levante har vi tilgjengelig logoped.



## Vervekampanje 2019

Før sommeren inviterte Afasiforbundet lokalforeningene til en vervekampanje med premier til de som vervet nye medlemmer til foreningen sin.

De som gikk av med seieren var:

**Midt-Troms Afasiforening, Agder Afasiforening og Afasiforeningen i Østfold**

**Vi gratulerer så mye!**

Ikke glem at vi har reduserte priser på medlemskap i høst. Medlem ut året koster kr 125,- og fra 1. november betaler du kun kr 50,- ut året. Vi håper på mange nye medlemmer.



# Intensiv språktrening etableres på Vestlandet

Flere sykehus/rehabiliteringsinstitusjoner i Norge har lenge gitt et tilbud om Intensiv språktrening for personer med afasi. De ulike tilbudene er basert på en metode, som kalles Constraint Induced Speech Therapy (CIST).

## Hva er CIST?

Programmet tar utgangspunkt i mengdetrening og gradvis økning av 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.

## Hvem passer det for?

Slik intensiv språktrening i gruppe, kan gi positive resultater for personer med språklige utfall – selv flere år etter skaden. Derfor er vi glade for at dette tilbudet også er kommet til Vestlandet. Både Helse Stavanger og Helse Bergen tilbyr 3 ukers intensiv språktrening i gruppe. Tilbudene er regionale, det vil si at en ikke

trenger være bosatt i Stavanger eller Bergen for å søke seg til tilbudene.

For å delta på de nye gruppetilbudene i Helse Vest er det altså ikke så viktig hvor på Vestlandet du bor. Det som er viktigere, er at du er motivert og utholdende, kan si eller gjenta noen ord, og kunne forstå enkle instruksjoner, følge med og huske.

Helse Stavanger startet opp høsten 2018. Helse Bergen hadde en prøvegruppe i januar mens den første ordinære gruppen ble gjennomført i mars 2019.

### **Deltakerens opplevelse**

Så hvordan er det å trene språk på denne måten? Det overlater vi til deltagerne selv å svare på. Vi har intervjuet Rune og Per Helge, to av deltagerne på gruppen i mars i Bergen. Vi snakket både om gruppen, men også om det å ha afasi.

Begge uttrykker at de liker språktreningen og at de merker fremgang. På spørsmål om hva som er bra svarer Rune; "Det er bra å få snakke". Han formidler ved hjelp av gester at struktur er bra i språktreningen. Per Helge merker at det går litt bedre; "Bedre og bedre dag for dag, men tregt".

### **Hjernens evne til å endre seg**

Som en del av språktreningen inngår undervisning om afasi. PhD stipendiat Edda Ottarsdottir snakket om hjernens struktur og plastisitet og muligheter for bedring, også lang tid etter hjerneslag.

Denne undervisningen har gjort inntrykk på de to mennene. Rune er opptatt av at det fortsatt skjer ting i hjernen; "I hjernen kommer nye greier". Dette stemmer ikke med det Rune har hørt tidligere, om at det "e ikkje håp- sånn er det og lykke til". Han synes det var godt å høre at det er håp fortsatt, selv om det går sakte; "For det ekje ferdig. Godt å høre. Føler det skjer noe i hodet (viser med gester i hodet). Noe positivt".

### **Tørre å snakke**

Begge to opplever at gruppetreningen hjelper på selvtilliten, i forhold til å snakke. De får større tro på at de også har noe å fortelle. Det er ikke alltid så lett i hverdagen å få sagt det de ønsker å si. Det å ta del i samtaler kan være vanskelig. Folks manglende kunnskap om afasi kan også være en påkjenning. Rune forteller hva som skjedde da han etter oppfordring fra logopedene sin begynte å ta bussen alene til og fra logopedtimene. Det var kjekt å mestre dette igjen, men ikke alltid like lett å få frem hvor han skulle. "Du må jo vite ka det heter, er du helt dum?" var buss-sjåførens kommentar da. "Det var ondt" sier Rune. Men legger til at nå er det en ny og mye greiere buss-sjåfør på ruten.

### **Gi tid**

Da passer det å spørre de to deltagerne hvilke råd de vil gi til oss som ikke har språkvansker; hvordan skal vi kommunisere når afasi er en del av samtalen?

De trekker frem "respekt", "langsomt prate" og "god tid" som viktige ting å tenke på. "Hva med støttet samtale da?", spør logopedene. "Det å bruke bilder, enkle ord og gester som støtte til samtalen?"

- "Ja det hadde vært kjekt", uttrykker Rune, men legger til "folk har ikkje tid". Tid er kanskje det viktigste i samtale med personer med afasi, for som Per Helge sier; "Vet jo ka det er, men får det ikkje ut". Da kunne det hjulpet om folk visste det var viktig å gi tid.

### **Intensiv språktrening i Helse Vest**

I språktreningsgruppene har en derimot tid, i tre timer hver dag i tre uker trenes det intensivt med fokus på ordmobilisering og bedre talespråk. I tillegg til språktrening er det ulike aktiviteter, som blant annet avspenning og meditasjon, og ulike fysiske aktiviteter. Hver dag er det program fra ca. kl. 0900 – 1500.

Tilbudene i Bergen og Stavanger er relativt like, og teamene utveksler erfaringer seg i mellom. Tilbudet er primært et dagtilbud begge steder, deltagerne bor hjemme eller på pasienthotell ved lang reisevei.

I Stavanger har de gjennomført 6 språkgrupper. Tilbakemeldingene fra deltakerne har vært positive. I evalueringsskjema har 13 av 15 deltakere svart at de har opplevd bedring i talespråket i stor eller i noen grad. Alle unntatt en har svart at de i stor eller i noen grad har nådd sine individuelle mål med gruppeopplegget. På tross av programmets intensitet, har flere oppgitt at de hadde ønsket seg enda mer språktrening.

### **Henvising**

Hvis du er interessert i tilbudet eller kjenner noen det kan passe for, så be fastlegen henvise til tilbudene, enten i Stavanger eller i Bergen. Vi kaller inn til poliklinisk kartlegging i forkant av gruppedeltakelse, og setter sammen gruppene etter nivå.

Skrevet av logopedene Bodil Johanson (AFMR Nordås) og Jenny Heimen (AFMR LASSA).



# Besøk i Ålesund og omegn Afasiforening - Tur til Herdalssetra

Afasiforbundet har fått midler fra Helsedirektoratet til å besøke lokalforeningene våre. Denne gangen var det jeg som skulle besøke Ålesund og omegn afasiforening. Aldri hadde jeg vært i Ålesund, så det skulle bli spennende å besøke en ny by, og ikke minst hilse på foreningsleder Aud og medlemmer i foreningen.

■ Av Annika N. de Leon

**S**øndag morgen kl. 09.00 den 25. august stod det en gigantisk buss utenfor hotellet jeg hadde tilbragt natten på i Ålesund. Dette var bussen som skulle frakte meg og foreningen til den nydelige plassen, Herdalssetra, en tur foreningen hadde fått støtte til fra kommunen.

Turen til Herdalssetra skulle ta

nesten tre timer. De timene gikk imidlertid veldig fort i hyggelig selskap, og VAKKER utsikt fra bussvinduet. For en østlending som tilbringer meste-parten av tiden sin i Oslo, var det ikke få ganger jeg rett å slett bare måtte måpe i fascinasjon av den flotte naturen. Flere av medlemmene i foreningen var veldig godt kjent i og rundt Ålesund, så det var fint å få litt

informasjon om stedene vi passerte på veien. På vei oppover til seteren stoppet vi på et sted som heter Nordahl. Der drakk vi kaffe og spiste deilig kake, før vi kjørte videre.

Det siste stykket opp til Herdalssetra var både bratt og smalt, så man kan trygt si at det ble en god del mer måping da vi møtte på biler i motgående kjøre-





retning som skulle forbi. Ting ble fort komplisert. Så komplisert at bussjåføren vår måtte ut av bussen å veilede de oppskakede bilistene trygt forbi. Det var godt at vi hadde en så dyktig sjåfør!

### På seteren

Vi kom frem til Herdalssetra litt over kl. 13. Og det var en fryd for øynene. Herdalssetra er listet på Verdensarv-listen som omfatter verdens viktigste natur- og kulturarv. Herdalssetra er omringet av vakre majestetiske fjell, representerer 300 år med ubrutt setertradisjon og har både geiter, kje, kyr og hester. Ekteparet som viste oss rundt, Åshild Dale og Jostein Sande har drevet gården i snart 40 år. Vi fikk en innføring i hvordan man lager brunost på den gode gamle måten. «Visste dere at det krever hele 40 liter melk for å lage kun 4 kilo brunost?». Hvit geitost og ekte geite-

melk-karameller produseres også på seteren.

Alle lot seg fascinere av den gamle sjarmerende seteren, og etter omvisningen satt vi oss alle inn for å spise. På menyen var rømmegrøt, spekeskinke, flatbrød, rød saft, sveler og deilig, deilig brunost. Brunosten som klamret seg til ganen da vi spiste, smakte faktisk enda bedre nå som vi hadde lært hvor mye tid og ressurser som legges inn i produksjonen. Mens vi spiste fortalte Åshild og Jostein oss fine historier og erfaringer fra seter-tilværelsen.

### Hjem igjen

Da vi var gode og mette bar turen hjemover. Det var fortsatt noen timer til vi var hjemme igjen, men også på tilbakeveien hadde vi noen hyggelige kaffe-pauser med hyggelig prat og flott utsikt.

Etter å ha sluppet de fleste av på Moa var vi straks i Ålesund sentrum igjen. Men klokken var bare 18.00 og kvelden fortsatt ung. Aud Wiklund er leder i Ålesund og omegn afasi-forening. Det var hun og ektemannen Tore som hadde arrangert turen til Herdalssetra. De spurte om jeg ville tilbringe kvelden hos dem, og det synes jeg var veldig hyggelig. Aud og Tore bor på Lerstad i et kjempekoselig hus, og hos dem fikk jeg hilse på kaniner, marsvin og til og med rumpetroll.

Jeg vil takke for en fantastisk tur. Det var så hyggelig å få lov til å være med, og kjempehyggelig å bli kjent med dere. Dere er en fin gjeng! Til slutt vil jeg skryte av Aud og Tore, som virkelig står på for at personer med afasi og deres pårørende skal ha et godt og sosialt fellesskap å være en del av. Dere er virkelig verdifulle!





# Kulturhistoriske spor i Varanger

Med støtte fra ExtraExpress startet Sør-Varanger Afasiforening den 23.mai sin "Kulturhistoriske tur i Varanger" med Hurtigruteskipet «Finnmarken» fra Kirkenes til Vardø, - utgangspunkt for den kulturhistoriske turen inspirert av Ingjerd Tjelles hefte «Spor i Varanger, - De spennende fortellingene fra fortida»

■ Av Olaug Knutzen

**V**i var heldige med været og kunne nyte en matbit underveis sammen med hav- og kystsikt de ca 4 timene overfarten fra Kirkenes til Vardø tar.

Videre transport på strekningen Vardø - Kirkenes, langs Varangerfjorden, gikk med privatbiler: Første stopp var heksemonumentet på «Steilneset» i Vardø, - henrettersted for og minnesmerke over heksene som ble brent på bål her på 1600- tallet. Ilden skulle rense ut onde ånder.

Neste stopp var et monument av nyere tid, *Drakkar*, som står ute på Skagen i Vardø. Figuren vokter Bussesundet og viser vei

slik at folk ved havet også i fremtiden kan finne veien til Vardø. Figuren er konstruert og bygget av unge trekunstnere fra Arkhangelsk, med rekved som materiale, - i en utforming som viser rester av et vikingskip, en dinosaur og en hval i positur mot himmelen. - Et mektig skue.

Neste post på programmet var middag på Vardø hotell, - eneste hotell i Europa som ligger i arktisk sone. Her har Varangerkokken Tor-Emil Sivertsen (vinner av internasjonale priser), ansvar for kjøkkenet. Etter et godt måltid startet vi turen etter Rv 98, langs Varangerfjorden, gjennom den undersjøiske tunnelen som

forbinder Vardø med fastlandet, ved Svartnes. Der passerte vi *Heksefjellet «Domen»* (125 moh). Hekseprosessene i Øst-Finnmark var de verste i Europa. Kvinnene fikk sin trolldomskraft og ble hekser etter å ha inngått en ond pakt med djevelen. De holdt sine sabbater og seremonier på Domen og det ble antatt at nedgangen til Helvete, - *Ultima Thule*, var her.

På veien videre passerte vi *gravhauger ved Kramvik*. Det er registrert 27 graver i området etter utgravinger med funn fra middelalder og eldre/ynge jernalder. En av hulene i området, som er blitt brukt som offersted av samene i førkristen



tid, blir kalt «*Finnkirka*». Denne hula ble, under siste verdenskrig, brukt som tilfluktssted av 29 voksne og barn som nektet å etterkomme tyskernes ordre om tvangsevakuering sørover i 1944.

De neste historiske spor vi får øye på er *steinvarder* øst for Krampenenes som markerer «*Norges tøffeste postvei*»

Vardene stammer fra en postvei i Varangerfjorden som eksisterte fra 1690-tallet. I hovedsak brukt vinterstid for å markere veien postførerne skulle gå.

Strekningen mellom Vardø og Vadsø var en av de tøffeste i Norge værmessig og kunne ta 4-8 dager. Vanlig med 1 person til postfrakt, men på denne strekningen ble det brukt 2, - både pga værforholdene, men også fordi det var behov for å beskytte skyss-reinene mot ulv.

Historien om postekspeditør, *Lasse Lassesen*, sier litt om hvor tøffe forholdene kunne være. I januar 1783, var han på vei over fjellet Domen i forrykende uvær og blei værfast i flere dager. Resultatet blei amputasjon av begge bein. Svartnes var også et kritisk punkt på denne postruta fordi de her måtte vente på båtskyss til Vardø. Etter at flere postmenn holdt på å fryse ihjel ble det satt opp ei gamle hvor

postførerne kunne vente. Denne post-ruta var ikke i bruk etter at veiforbindelse mellom Vadsø og Vardø (Svartnes) ble fullført i 1913.

På veien videre passerer vi *Hellegroper fra 700-1000 år e.Kr.*, bla ved Skallneset.

Hellegropene ble brukt ved «utvinning» av tranolje til lamper/belysning og oppvarming, samt impregnering av tauverk, lær og båter. Oljen mener arkeologene ble tatt fra hval og sel. Det ligger ofte flere hellegroper i samme området og da nesten nede i fjæra, - ikke langt fra flo-målet. Lignende funn for utvinning av olje gjort i Kvitsjø-området. Oljen antas å ha vært eksportvare. Tidligere trodde man dette var graver, kjent som «hellekistegraver» eller «russegraver».

Etter disse inntrykkene, - hvor vi også observerte en del havørn, innhentet kvelden oss og overnattning på eksotiske *Ekkerøy* (gammelt fiskevær) og *Ekkerøy Feriehus* med en blanding av små, moderne hytter med alle fasiliteter, og gamle, historiske boliger med navn etter tidligere beboere/eiere. Her installerte vi oss på tildelte bopeler etter at vertinne Ingjerd Tjelle hadde gitt oss info og et kort innblikk i *Ekkerøys* forhistorie som også

inneholder heksehistorier.

## Dag 2, - fredag 24.mai

Etter ei god natts søvn møttes vi til felles frokost på ei av hyttene. Før vi forlot *Ekkerøy* og startet på siste del av vår kulturhistoriske reise, tok vi oss tid til vandring i området i håp om å observere noe av fuglelivet. Fuglefjellet like ved, ble litt for krevende å få med seg i «programmet» vi hadde lagt opp til og tiden vi hadde til rådighet.

På veien videre mot Vadsø og Varangerbotn ser vi store natursteiner som ble reist av de tyske okkupantene under «2.verdenskrig» og kalles «*Hitler-tenner*». Steinene ble plassert på begge sider av veien og kombinert med minefelt. Hensikten var å sperre for tanks. Denne type sperringer finnes flere steder i Europa, - spesielt langs kysten der man fra tysk side fryktet invasjon.

Vi nærmer oss *Vadsø* by og stopper for å finne *Ivar-stenen*. Dette er trolig en samisk offerstein eller et gravmonument, - men ingen sikker teori om hvorfor steinen er plassert der. - Et samisk sagn forteller om en tvekamp mellom en tsjudehøvding og den *samiske kjempen Ivar*, hvor Ivar seiret og kastet steinen så kraftig mot



jorden at den boret seg ned og ble stående, - derav navnet «Ivar-steinen». En annen teori antyder opprinnelse fra norske vikingers ferder i Finnmark.

Da Ivar-steinen ligger like ved «Tuomainen-gården», -kvensk bygård og del av museum i dag-, valgte vi en tur innom gården for å få et innblikk i typisk levesett for finske/norske familier bosatt i området fra midten av 1800-tallet.

På turen gjennom Vadsø ser vi også den 35 m høye luftskipsmasta som ble brukt til fortøyningsmast ved mellom-landing for luftskipene *Norge* i 1926 og *Italia* i 1928 av *Roald Amundsen* på hans polferd. Tilsvarende mast lå på Ekeberg (Oslo).

Neste kulturhistoriske spor på strekningen videre mot Varangerbotn er fjellformasjonen kalt «*Bærgudenes hellige fjell*» / *Klubbnasen*. Funn fra førkristen tid viser at det her har vært en offerplass, - og så seint som på 1800-tallet er det funnet rester av rein- og kveite-bein her. Et vatn innenfor *Klubbnasen*, - «*saivasjø*»-, regnes for hellig. Det har dobbelt bunn, og er uten tilløp og avløp; - vann herfra skal ha helbredende effekt.

I fjæra nedfor Klubbnasen, ligger stein-formasjonen

*Varanger-Jomfrua*. Et sagn forteller at «jomfrua» bodde på Bugøynes, men hadde kjæreste på nordsida av fjorden. Da kjæresten ikke holdt løftet om å komme på besøk, lengta jomfrua seg syk og la på svøm over fjorden, - men drukna midtfjords og ble skylt på land der hun ligger forsteinet i dag.

*Bjørnesteinen* er godt synlig fra veien på sjøsiden og er den neste fjellformasjonen som møter oss, - en offerplass med samisk sagn knyttet til seg. Den ligger på toppen av *Mortensnes kulturminne-område*, og ligner på en bjørn som ser utover havet. I samisk mytologi er bjørnen et hellig dyr. Et av sagnene knyttet til steinbjørnen, forteller at folk på *Mortensnes* tok til seg en bjørneunge som fikk melk av ei tisper, var ungenes lekekamerat og blei helt tam. Dette mislikte en ond *noaide\** sterkt. Offerplassen ved der bjørnesteinen står i dag, ble hyppig brukt da det var hungersnød og dårlige tider. En dag da folk var samlet ved offer-ringen, kom en ravn flygende og satte seg like ved bjørnen. Straks den satte seg ble raven til en *noaide* som sa til bjørnen at fordi den var blitt glad i mennesker, skulle den bli til stein, - og slik ser vi den i dag som *Bjørnesteinen*.

*Mortensnes kulturminne-område*, - tidligere en viktig

boplass og et sentralt religiøst kult-sted for samene. Området er et av de mest særegne og rikeste kulturminne-områder i hele Skandinavia. Det finnes tydelige spor i i terrenget som forteller om samenes forhistorie gjennom 10 000 år. De aller fleste hus-tufter er fra steinalderen, dvs perioden 10 000 til 2000 år fKr. Det er funnet nærmere 300 samiske ur-graver, - de fleste fra 0-1600, - «*den samiske jernalder*».

Dette ble siste stopp i vår jakt på *kulturhistoriske spor i Varanger*. En tur med mange innrykk og opplevelser som ble avsluttet med en «kulinarisk» smaksopplevelse ved spisestedet «*Trattoria Capri*» i Varangerbotn. Mette også av visuelle inntrykk var vi nå klare for de siste 11 - 12 milene hjem til Sør-Varanger.

*Kildematerialet til beskrivelsen av vår kulturhistoriske reise langs Varangerfjorden er i stor grad hente fra heftet: «Spor i Varanger - De spennende fortellingene fra fortida» av Ingjerd Tjelle.*

Takk til Extrastiftelsen som gjennom ordningen Extra-Express ga oss midler og mulighet til å gjennomføre turen.

\* *samisk medisinmann, sjaman, overnaturlige krefter*





# Haugaland Afasiforening Sommertur til Røvær

■ Referent: Lise Bjørkhaug, sekretær Haugaland Afasiforening

Haugaland Afasiforening sin tradisjonelle sommertur gikk i år til øygruppa Røvær - 10 km nordøst for Haugesund sentrum. I folketellingen 2016 var det registrert 93 beboere der, og skolen hadde godt og vel 20 elever fra 1 – 10. klasse. Rutebåten har fra 7 – 9 daglige avganger til byen.

Da vi kom i land, gikk turen over broen og videre til kulturhotellet som ligger helt i sjøkanten. Det åpnet i 2005.

På Røvær er det dårlig med biler, så alle måtte gå eller bli kjørt i rullestoler.

Vi fikk komler + dessert og kaffe før vi ble guidet til bedehuset og museet.

Guiden Tordis Rasmussen kom til øyriket som lærer 19 år gammel. Hun forelsket seg både i

stedet og i en fisker. Nå var hun pensjonist og fortalte med glød om stedet, om dugnadsånden og det gode miljøet. Ikke minst ble vi fortalt historien om den tragiske ulykken i 1899 der 1/3 av befolkningen omkom. 30 personer druknet da de returnerte fra en begravelse i Haugesund. Det satt igjen 12 enker og 36 farløse barn. Ulykka sies å prege samfunnet der ute den dag i dag. Minnestøtte er reist.

Museet Hiltahuset hadde utstilling om Røværulykka. Havbruksenteret hadde en flott utstilling om havnasjonen Norge – hav bruk, historie, miljø og naturforhold. Det var skjermer for spill og aktiviteter.

På kaien ble det tid til is, småprat, lått og løye før båten kom og fraktet oss trygt tilbake til Haugesund.



# Aurskog-Høland Afasiforening

■ Av Sissel Tønneberg

## Skibladner

Aurskog-Høland afasiforening hadde en meget vellykket sommertur med Skibladner i juni og turen på Mjøsa i solskinn ble en hyggelig opplevelse. Det fine var også at det var første turen for de aller fleste. Vi hadde med en rullestolbruker, og det skapte ingen vansker.

## Grilltreff

2. juli avviklet vi vårt tradisjonelle grilltreff, og dagen startet med sol og vi kunne sitte ut med maten. Men dessverre kom skyene og da var det godt å kripe inn under tak. Vi hadde besøk av Inghild Bjørgestad fra Østfold afasiforening, og begge foreningene er enige om et nærmere samarbeid i det kommende året.

## 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](http://www.kurbadet.no)

REHABILITERINGSSENTERET  
NORD-NORGES KURBAD



# Afasipostens kryssord

## nr. 3-2019



						PASSET		↓	GROT- TEN	FØRE LOV	↓
						LØPE					
						AU					
						↳				HAST	
						SANNE NYDE- LIG					
						Å DR- R AMA				ÅS- SIDE	
						→			DUK- KERT ENGEL		
UKE- DAG	BY I ITALIA	DYR	BLI ENIGE SKILLE							DRIKK PLAGG	
↳									IFØRE		IGJEN
DELTAET						TALL- ORD			SAL		
HVE- TEN											
KUNS- TVER- KET	→								PRØVE		
↳										ART.	

Send inn løsningsordet innen **1. desember 2019**

### HUSK Å OPPGI NAVN OG ADRESSE

Pr. epost: [afasi@afasi.no](mailto:afasi@afasi.no)

### I posten:

Afasiforbundet i Norge

Torggt.10, 0181 Oslo

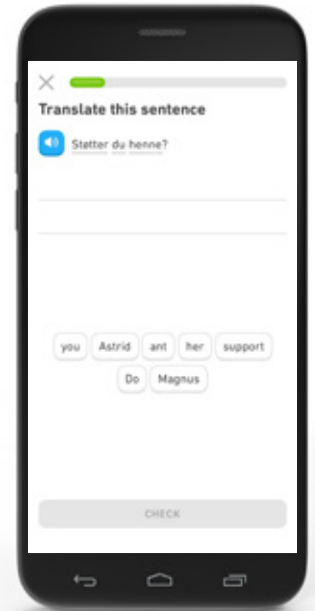
Tre vinnere får premie tilsendt i posten.

### Vinnere av kryssord nr. 2-2019:

- Hogne Borgen Brekke, 5232 Paradis
- Edil Hilm, 3176 Undrumsdal
- Aud Gammelseter, 2816 Gjøvik

Løsningsordet i Afasiposten 2/19 var **HUSKE**

Ta kontakt hvis løsningen til tidligere kryssord ønskes tilsendt.



# To-språklig med afasi

Nicholas Wilkinson hadde to språk, engelsk og norsk. Så fikk han afasi. Nå øver han for å kunne bruke de språkene han mistet.

■ Av Annika N. de Leon

«Det var ingen informasjon for meg om å øve på to språk med afasi. Jeg har lært mye og jeg håper at de som har to språk kan bruke mine erfaringer», sier Nicholas Wilkinson.

Nicholas har bodd i Norge nesten hele sitt liv. Simon Wilkinson er faren hans og han er engelsk. Ragnhild Bendiksby er moren hans og hun er norsk.

«Jeg snakket engelsk og norsk samtidig. Jeg snakket flytende og hadde morsmål undervisning i engelsk på skolen», sier han. Han reiste til Manchester i England og tok en bachelor- og mastergrad der.

Han mistet språket etter at han hadde blodforgiftning i hodet 17. mai 2018.

«Etter at bakterien var ute av

kroppen min kunne jeg ikke snakke. Noen uker etterpå var det lettere å bruke korte ord. «Nurse» var lettere enn «sykepleier», så jeg sauset sammen språkene mine».

Det er viktig for Nicholas å øve på norsk for å kunne jobbe igjen på Stortinget, men engelsk er også viktig for livet hans.

«Det er viktig for meg å snakke og skrive engelsk fordi jeg har mange venner fra studietida. Jeg møtte Sebastian, mannen min, i Manchester. Han er flytende i norsk, men mine svigerforeldre snakker engelsk» sier Nicholas.

## Engelsk i London

Han bruker all sin tid til å praktisere norsk, fordi han vil jobbe på Stortinget. Logopeden hans, Katrine Kvisgaard, snakker

engelsk, men hun er ikke engelsk.

«Jeg jobber med Nicholas for å lære han norsk språk igjen. Jeg har ikke perfekt uttale og setningsbygning på engelsk, men vi kan øve på engelsk også. Imidlertid vil han uttrykke seg perfekt på engelsk, og da trenger han morsmålstrening. Dette har faren hans hjulpet han med», sier logoped Katrine Kvisgaard.

«Jeg ville snakke fullgodt med engelsk uttale. Faren min oversatte hjemmeleksene mine til engelsk og jeg øvde med ham. Han rettet meg, men han er ikke logoped. Jeg brukte sommerferien min i år i London. Jeg kjøpte privat engelsk logoped der», forteller Nicholas.

Han liker ikke at han måtte kjøpe privat logoped.

«Jeg er heldig. Jeg kunne kjøpe privat logoped, men ikke alle er like heldige som meg. Jeg vil at Norge skal betale logoped i andre språk», sier han.

### Råd til dere som har to språk eller flere

«Det er viktig å bruke alle språkene dine hver dag. Minimum fem minutter hver dag. Hjernen din bygger seg opp igjen, og på den måten trener du hjernen din til å bruke språkene igjen».

Nicholas råder om å bruke appen DuoLingo

«Det er gratis, du kan bruke engelsk, arabisk, polsk og mange andre språk. Du lærer mye av det og det er morsomt», sier han.

Han har tips til andre nettsider for de som vil snakke engelsk:

«Jeg vil ikke snakke amerikansk-engelsk. Jeg vil snakke engelsk-engelsk. Men det er mye hjelp fra USA, så jeg bruker de og de er gratis»

**A workbook for Aphasia by Cat R. Kenney** (pdf kan lastes ned eller fås tilsendt)

Nettsiden:

**allthingsgrammar.com**  
(past simple 1)

«Jeg liker Monty Python og det er viktig at det skal være litt morsomt. Jeg snakker høyt fra manuset»

**www.montypython.net**  
(scripts)

Evt. se Monica Norvik (tidligere Knoph) og hennes doktorgradsarbeid innen afasi og tospråklighet, [monica.norvik@iln.uio.no](mailto:monica.norvik@iln.uio.no).

# Afasi og mål

■ Av Harriet K. Reitan

Å plutselig få slag, er et sjokk for deg og familien. De første dagene har en nok med å klare seg det beste en kan. Etterhvert ønsker en å bli friskere, og strever med få fram det ordet en vil si, tar et skritt til for å kunne gå - eller trener for å gripe en ting. Ubevisst hadde jeg et mål.

Jeg tenkte ikke på et mål da jeg fikk slag. Strevet bare med å klare meg i hverdagen, på sykehuset og hjemme.

I mitt fjerde år som slagpasient kom det ordet fallende ned i hodet mitt. Det var som et under.

Ordet var gullbelagt i hjernen min. Jeg hadde jo hatt et mål etter slaget, men jeg visste ikke at ordet fantes og slett ikke at det var det jeg strevet etter.

Etter en tid med grubling på dette ordet 'Mål', fikk jeg for meg at jeg måtte ha et bevisst mål å strekke meg til. Hvordan skulle det målet bli?

Jeg grublet og grublet, men kom ikke videre.

Det er noe jeg har lært av livet, det er å legge bort et spørsmål en tid – og ta det opp igjen en annen dag. Eller kanskje ville det komme fram i hjernen min av seg selv.

Og svaret kom plutselig inn i hodet mitt. Mitt mål skulle være; å kunne det jeg kunne før slaget.

Det var et tøft mål som vandret inn i skallen min. Ny grubling måtte til. Var det for tøft, kunne jeg klare det og hva hvis jeg ikke kunne klare det? Ville det bli et sårt tap? Og hvordan ville jeg reagere da?

Grublingen tok sin tid. Jeg tror jeg holdt på å streve med meg selv i måneder. Men en dag kom svaret. Det var så selvfølgelig, at jeg ikke skulle ha behøvet å gruble så mye på det. Que sera, sera sang det i hodet mitt. Det som skjer det skjer. Det hadde vært det samme med slaget. Det som skjer det skjer.

Og klarer jeg ikke målet mitt i dag, så er jeg på vei til det. Sånn er det med meg og min afasi.

# 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 1  
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

Sigrid 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



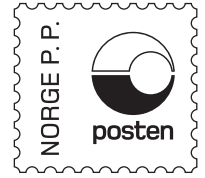
Jeg har AFASI - dvs. språkvansker.  
Dette gjør at jeg har vanskelig for å  
 snakke, forstå tale, lese og/eller skrive.  
Det er til hjelp for meg at du snakker  
langsomt og tydelig.

**Afasiforbundet i Norge**

Navn, adresse og telefon:

Nærmeste pårørende:

**Kortene kan bestilles. Vi har også engelsk versjon**



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.

