



AFASI | **nr 4**
POSTEN | 2017

Livets sårbarhet

side 15



Da mor
fikk afasi

side 18

Samling for
likepersoner

side 24

Ha tro på

*Ha tro på deg selv
Du er bra nok
som du er
uansett
Ikke la andre
trykke deg ned
Noen liker å gjøre det
for å heve seg selv
Vis at du har styrke
til å stå oppreist
Bare ha tro på
at DU er bra nok
Livet blir bedre
når vi klarer
å tro på oss selv
selvtillit
er viktig det*

Hilde Evensen

AFASI POSTEN

ISSN 0803-2467

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
Inghild Bjørgestad
– nestleder

Styremedlemmer:
Trond Børseth
Sigrid Helene Lund
Eivind Dybendal

Redaktør:
Marianne Brodin

Annonser, layout
og produksjon
Cox Oslo AS
Kongensgate 6
0153 Oslo
www.cox.no
Tlf. 22 59 90 07

Innhold

- 4** Forbundslederen har ordet

- 5** «Hva er AFASI?» – et forståelig hefte om afasi

- 6** Pasient- og brukerombudet

- 7** Temamøte om rettigheter etter slag

- 9** Fagdag om tverretattlig rehabilitering på Raufoss

- 11** Afasidagene

- 13** Språkgrupper og afasikafé i Tromsø

- 15** Livets sårbarhet

- 18** Da mor fikk afasi

- 20** 15-års jubileum

- 22** Tur til Blaafarveværket

- 24** Samling for likepersoner/afasikontakter

- 25** Internett-kurs om afasi

- 26** NYHET! Fotokonkurranse

- 27** Ny kommunikasjonsplakat

- 28** Afasipostens kryssord

- 31** Lokalforeninger og kontaktpersoner



Forbundsleder,
Hogne Jensen

Det nærmer seg juletider og sjansen til å trekke pusten før vi starter opp igjen med nytt mot og stå-på-vilje i 2018. Det har vært et hektisk år med mye aktivitet for Afasiforbundet. Vi er til stede der vi kan og står på barrikadene for alle der ute med afasi. Vi kjemper stadig for at hverdagen skal bli lettere, dørstokkmila mindre og tilgang til nødvendige tjenester i kommunen bedre.

For å fremme en mer rettferdig og en bedre hverdag for personer med afasi og andre slagrammede har vi gjennom hele 2017 samarbeidet med andre organisasjoner. Blant annet gjennom felles representasjon med LHL Hjerneslag i budsjett-høringen i Helse- og omsorgs-komiteen.

Gjennom høsten har jeg fått æren av å besøke flere av dere. I Ålesund, Trondheim og Kirkenes har jeg pratet med ildsjeler, møtt de som gjør hverdagen

bedre for andre og de som intenst ønsker å bidra til en bedre afasihverdag.

Hjelpe andre til å beseire dørstokkmila krever nemlig ikke så mye. Nå når vi nærmer oss høytiden holder vi på å runde av første sesong med språktreninger i lokalforeningen her oppe i Tromsø. Tilbudet har vært godt mottatt og vi har gjennom hele høsten holdt koken, tatt vare på hverandre og gjort dørstokkmila litt lettere å beseire.

Det er vanlig å tenke litt ekstra på andre gjennom høytiden, men min erfaring er at lokalagene våre er flinke til dette året rundt. Lokal kompetanse og omtanke er ryggraden i organisasjonen vår og muliggjør arbeidet på sentralt hold opp mot interessepolitikk, enten det skulle være en budsjett-høring eller møter med politikerne for å tale afasisaken. Gleden det gir å høre lokallag omtale seg selv som storfamilien eller erfare at om

logopeden er borte en uke så drar medlemmene hverandre med ut på kafe er ubeskrivelig. Dere bør være stolte av det faktum at afasi begynner å komme på dagsordenen. At medlemstallene våre begynner å bevege seg i riktig retning. At vi får nye lokallag som dukker opp og nytt liv og nye krefter i lokallag som har opplevd redusert aktivitet. At fagfolk over hele landet slutter seg til vår hjertesak om en lik tilgang til forsvarlig rehabilitering, inkludert logoped, uavhengig av hvor i dette landet man bor.

Jeg ønsker dere alle en fantastisk høytid og gå den i møte vel viten om at sammen er vi sterke, stahet og stå-på-vilje nytter og at få mennesker kan endre livene til mange uten at det krever så mye. Start et nytt år vel vitende om at vi står samlet, vi drar i samme retning og vi skal skape en bedre afasihverdag også i 2018.

«Hva er AFASI?» – et forståelig hefte om afasi

«Afasi er et ord som ikke er så kjent. Når en person rammes av sykdom eller skade og får afasi, er det vanligvis første gangen at han eller hun og familien får høre ordet.»

Dette står i forordet til heftet «Hva er AFASI? – Informasjon til deg som har afasi». Heftet er skrevet av logoped Eli Qvenild. Det ble utgitt av Afasiforbundet i Norge og Bredtvet kompetansesenter (nå Statped sørøst) i 2009. Nå har heftet kommet i nytt opplag!

Da heftet kom ut, var det det første i sitt slag i Skandinavia. Det vil si at Eli Qvenild var en av de første til å publisere informasjon om afasi, som er skrevet nettopp med tanke på personer med afasi. Dette kalles for **afasi-vennlig** informasjon om afasi.

Det er viktig å påpeke at flere fagpersoner i Norge har

laget svært bra og nyttig informasjonsmaterieell om afasi, både før og etter at «Hva er AFASI?» ble gitt ut. Dette var nok likevel første gang en norsk brosjyre om afasi helt spesifikt ble laget for personer med afasi, med fokus på lett tilgjengelig og billed-støttet informasjon om temaet.

Heftet er omtalt i Afasiposten før, men vi omtaler det igjen her, til glede for nye lesere. Heftet har **gode illustrasjoner** og **lite tekst**. Det er skrevet for personer med afasi, men det er også meget godt egnet for pårørende, studenter, logopeder og helsepersonell, ja alle som møter personer med afasi i ulike sammenhenger.

Afasi NYTT

Fast spalte, skrevet av afasiteamet ved Statped sørøst, fagavdeling språk/tale.

Hvor kan jeg få tak i informasjonen?

Heftet formidles av Afasiforbundet i Norge og koster kr. 30 (uten porto). Nye medlemmer får utdelt ett hefte gratis ved innmelding. Du kan lese mer på nettsiden www.afasi.no (klikk deg inn i nettbutikken). Man kan også ringe forbundet (tlf. 22 42 86 44) eller sende en e-post til afasi@afasi.no.

P.S. Utdrag fra heftet finnes også på nett, på: www.afasi.no/Om-afasi/Til-deg-som-har-afasi



Temamøte om rettigheter etter slag

■ Av Annika N. de Leon

Lærings- og mestringscenteret på Aker har en rekke temamøter hvert halvår. Disse temamøtene er et samarbeid mellom Oslo Universitetssykehus Aker (lærings- og mestringscenteret), Norsk forening for slagrammede og Afasi-foreningen for Oslo og omegn.

Tematikken i disse møtene omhandler hjerneslag og er dermed veldig relevant for personer med afasi. Målgruppen for møtene er slagrammede og pårørende.

22. september handlet møtet om rettigheter etter hjerneslag. Dette er nyttig for afasirammede fordi majoriteten har språkvansker som et resultat av hjerneslag. Det var sosionom Anne Beate Krogh som holdt foredrag, og det var som vanlig, stort engasjement fra deltakerne i form av spørsmålsstilling og erfaringsdeling. Anne Beate Krogh tok oss med

gjennom jungelen av rettigheter og muligheter, for det ER mange av dem. Det finnes en god del rettigheter og muligheter for slagrammede som kan gjøre hverdagen litt lettere og mer tilpasset funksjonsnivå. Imidlertid er det ikke like lett å få oversikt over hva som gjelder, hva man har rett på, søknadsprosedyrer og hvem man skal henvende seg til for informasjon.

Det ble snakket mye om rehabilitering og ulike kommunale og statlige støttetiltak ble gjennomgått. Rehabilitering etter en hjerneslag har som mål å hjelpe deg til å trene opp igjen tapte eller svekkede

funksjoner. Dette for å oppnå best mulig funksjons- og mestringsevne, sosial deltakelse og selvstendighet i samfunnet. En av tingene som ble gjennomgått var retten til individuell plan.

Etter utskrivning fra sykehus kan man ha behov for helse- og omsorgstjenester. Trenger man to eller flere av disse over lengre tid og det finner sted et koordineringsbehov, vil man ha rett til en individuell plan. Denne planen pålegger tjenesteytere å samarbeide slik at tjenestene fungerer godt sammen. Det er kommunen som har ansvar for opprettelse

og oppfølging av individuell plan og utpeking av en koordinator som brukeren kan forholde seg til.

Det er viktig å ha oversikt over rettigheter og muligheter når

du har fått afasi eller om du er pårørende til noen med afasi. Men det er som nevnt ikke alltid like lett. For å gjøre det litt lettere er Afasiforbundet i prosessen med å lage en rettighetsbrosjyre. Denne

brosjyren vil gi en oversikt over viktige rettigheter for personer med afasi og hvor man kan henvende seg for mer informasjon. Brosjyren vil være klar i begynnelsen av 2018.



Fagdag om tverretatlig rehabilitering på Raufoss

■ Av: Mette Granum Holm

27. september 2017 var en stor dag for Mette Granum Holm. Etter lengre tid med planlegging var endelig dagen kommet. Gode hjelpere, samarbeidspartnere og gjester fant veien til Kulturhuset på Raufoss. Fagdagen var et resultat av iherdig frivillig innsats og arrangert på eget initiativ av Mette og hennes gode hjelpere.

Et viktig tema skulle belyses fra mange ulike ståsteder. Det å tenke tverretatlig, – et samarbeid på tvers i kommunen for å skape en best mulig rehabilitering med brukeren i sentrum, var dagens tema. Sammen kan vi utgjøre en stor forskjell i rehabiliteringsfasen! Vi kan oppnå små og store mål og forbedringer i hverdagen ved å utfylle hverandre og samarbeide, – skape et VI!

Hogne Jensen, forbundsleder i Afasiforbundet og en av flere gode samarbeidspartnere for Mette holdt et viktig foredrag for de fremmøtte. Hogne snakket om afasirehabilitering i kommunene. Et viktig tema som vi alle kjenner godt til på ett eller annet vis! Vi ble orientert om både konsekvensene



Fra venstre: Hogne Jensen og Mette Granum Holm

som ofte følger de som har afasi og rettigheter man har, men for sjeldent opplever ivaretatt. Han snakket om logopedundersøkelsen Afasiforbundet utførte i 2017 og om resultatene som ikke var oppløftende. Hogne belyste behovene og utfordringene vi står ovenfor i dagens rehabiliteringshverdag samt ønsker og visjoner om hvor afasirehabiliteringen kan gå i fremtiden. Dette viser at vi har en viktig jobb å gjøre fremover for å få til en helhetlig rehabilitering der brukeren er i sentrum. Flere andre hadde også stilt opp som

foredragsholdere denne dagen, deriblant Tommy Skar i LHL Hjerneslag og Anna Kirah.

Anna Kirah fortalte om de ulike heltene i samfunnet og viser at hver og en av oss kan utgjøre en forskjell for andre ved å vise at vi bryr oss. Det å si «Hei!», snakke med fremmede mennesker og tørre å ta eget initiativ. Det er gjennom handlinger og holdninger at vi ser verdien av menneske-sentrisk tilnærming. Ved å ha mennesket i sentrum, ikke systemet kan vi oppnå bedre resultater. Tenke muligheter! Vi kan legge til

rette for løsninger sammen.

Trygghet og bevisstgjøring er viktige temaer for å oppnå best mulig effekt av rehabiliterings tilbudet til den enkelte. Videre er den enkeltes rettigheter og hvordan man skal gå fram for å ivareta disse viktig å sette fokus på for å sikre at alle får det tilbudet de burde ha i kommuner over hele landet.

Fagdagen viser at vi har igjen en jobb å gjøre for at vi skal få en bedre hverdag for slag- og afasirammede i kommunenorge.



Fra venstre: Hogne Jensen, Tor Erik Bekkelien og Jørn Vegar Lier

Pasient- og brukerombudet

Pasient- og brukerombudet skal arbeide for å ivareta pasientens og brukerens behov, interesser og rettsikkerhet overfor spesialisthelsetjenesten og den kommunale helse- og omsorgstjenesten, og for å bedre kvaliteten i tjenestene.

Pasientombudet kan bistå deg med å gjøre en vurdering av din sak og gi råd og veiledning om hvordan du bør gå videre.

- Jobber for å ivareta dine interesser og behov som pasient, bruker og pårørende
- Skal sikre din rettsikkerhet overfor den statlige spesialisthelsetjeneste og den kommunale helse- og omsorgstjenesten

- Kan bistå deg i spørsmål om informasjon og medvirkning, henvisning, utredning, behandling og rehabilitering, regelverksforståelse, journal, klage- og erstatningsmuligheter
- Enten du er barn, ung, voksen eller eldre, pasient, pårørende eller ansatt i helse- og omsorgstjenesten, kan du ta kontakt

Kontaktinformasjon kan du finne her:

<https://helsenorge.no/pasient-og-brukerombudet>

Ta kontakt med Pasient- og brukerombudet i fylket der du bor.



Afasidagene

▪ Av Annika N. de Leon

Afasidagene arrangeres hvert år av Afasiteamet på Statped sørøst. I fjor ble de holdt på Bredtvet, mens Afasidagene i år ble holdt i deres nye lokaler på Hovseter i Oslo 26. og 27. oktober.

Det var som alltid mye spennende innhold på programmet, og oppmøtet var svært bra. Nesten 150 stykker hadde meldt seg på! Logoped og forsker Miranda Rose foreleste hele den første dagen, med Stig Berdal som ordstyrer. Dagens røde tråd var «multimodal kommunikasjon». Verbalt språk er kun én form for kommunikasjon. Dette er viktig kunnskap å ha i møte med personer med afasi. Alternative måter å kommunisere på kan for eksempel være gjennom mimikk, gester, kroppsspråk eller bilder. En

multimodal tilnærming kan også brukes i rehabiliteringen av personer med afasi.

Dag to av afasidagene omhandlet hva som rører seg på afasifeltet i Norge, og Line Haaland-Johansen var dagens ordstyrer. Vi ble tatt gjennom alt fra språkets nevrologi til afasi og flerspråklighet. Vi ble oppdatert på nytt og spennende materiell og Afasiforum fortalte fra egne prosjekter. I tillegg ble vi introdusert for nye og oppdaterte kartleggingstester innenfor afasi og talepraksi.

Afasidagene er et verdifullt arrangement for fagpersoner og andre med interesse for afasifeltet. Kunnskap om nye oppdateringer og fremskritt, kompetanseutvikling, erfaringsdeling og nettverksbygging er noen av de mange mulighetene man får ved å delta.

Tusen takk til flinke presentasjonsholdere, til alle som deltok og til Statpeds dyktige Afasiteam for to vellykkede afasidager.

Neste år holdes Afasidagene 22. og 23. november!



Line Haaland-Johansen, Monica Knoph, Stig Berdal og Nina Høeg
Fotokred: Annika N. de Leon

Språkgrupper og afasikafe i Tromsø

■ Av Hogne Jensen

Dørstokkmila kan være ganske lang for mange. Det var tankene lokalforeningen i Tromsø hadde da de i høst startet utprøvingen av ukentlige språkgrupper og afasikafe. Målet var at lokalforeningens medlemmer skulle ha et meningsfylt aktivitetstilbud mellom oppfølging hos logoped.

Videre var håpet at samlingspunktet skulle føre til en mer sammensveiset gruppe som også møttes mellom de organiserte tilbudene. Gruppen var åpen for alle medlemmer av lokalforeningen og har gjennom hele høsten møttes mellom 2 og 3 timer hver eneste uke for språktrening, kaffe og lunsj.

Aktivitetene i gruppen har variert fra historiefortelling, kryssordløsning og andre språkopp-gaver sammen med logoped. Gruppetrening og opp-gaver som baserer seg på spill og deltakelse har blitt godt mottatt og det har vært mye gøy inne på møterommet hos logoped. Noen ganger har språktreningen fulgt modellen til CIST-spillet som mange av deltakerne kjenner gjennom opphold på ulike rehabiliterings-institusjoner mens andre ganger

har det for eksempel vært kryssordoppgaver tilpasset deltakernes egne interesser. Når språktreningen har tatt utgangspunkt i noe som er meningsfullt for deltakerne og som de har ett forhold til har oppgavene vært lettere å gjennomføre og mer lystbetont.

Mer påfyll når treningen er gjennomført

Etter arbeidet er over har det vært tid for kaffe og sosialt i foreningens egen afasikafe, da ofte med noe å spise i tillegg. Mens språktreningen har foregått i regi av logoped har afasikafeen vært mulig å gjennomføre ved hjelp av pårørende som stiller opp. I dette tilfellet er det lokalforeningens egen leder Marit Workinn som har stått på for å gi gruppens deltakere påfyll av en mer håndfast sort etter at treningen er gjennomført. Denne motivasjonen har gjort

at språktreningene, til tross for å være tunge i perioder, alltid har en positiv avslutning og man har noe å se frem til når logopedene endelig sier seg fornøyd med dagens innsats.

Viktig å møte andre med afasi

Et ukentlig samlingspunkt med meningsgivende aktiviteter for afasigruppen her oppe i nord har vært gull verdt for deltakerne som gjennom hele høsten har møttes på kontorene til Troms logopedtjeneste for trening og sosialt samvær. Uansett vær og føre har majoriteten av gruppens deltakere vært med på de fleste treningene. Man skal nemlig ikke undervurdere effekten av å møte andre med afasi i meningsfylt aktivitet. Det er mye støtte i å vite at man ikke er alene og at selv om at funksjonsnivået er ulikt ofte har ganske like problemer og utfordringer i hverdagen.

Det er å håpe at vi i tiden fremover kan se lignende initiativer starte opp i ulike deler av Norge da det har vist seg å være av stor verdi for medlemmene av lokalforeningen her i Tromsø. Under veiledning av logoped er det også mulig for pårø-

rende eller andre å gjennomføre lignende aktiviteter uten at det skal være alt for ressurskrevende. Kombinasjonen av faglig aktivitet og sosialt samvær har vist seg å være en oppskrift på suksess og vi her i nord håper derfor at dette er noe som kan være

med å inspirere andre til å komme med lignende initiativ som i tillegg til å skape en sosial arena for alle med afasi også kan bidra til meningsfylt aktivitet laget for at man skal bli litt bedre enn det vi var i går.



3 av gruppens medlemmer i full konsentrasjon med ordletingsoppgaver over en kopp kaffe. fv: Bjørnar Eilevsen, Trond Workinn og Tor Bergvoll

Livets sårbarhet

Et intervju med Sissel Gjerland Ekra

■ Tekst og foto: Annika N. de Leon

Det er en grå og overskyet septemberdag i Drammen. Været står i stil med historien som i dag skal fortelles. En historie om hjerneslag og sorg.

En dame dukker opp. Sissel. Det er hun som skal fortelle historien sin i dag. Hun går bortover i regnværet med lysende gul regnjakke mot kafeen som ligger et steinkast unna togstasjonen. Hun virker som en tydelig kontrast til det ellers grå været. Vi setter oss ned på Espressoohouse med deilig kaffelukt og klingende kaffekrus.

Det begynner å bli en del år siden Sissel fikk hjerneslag. Hun er nå 51 år gammel, og fikk hjerneslag i ung alder, da hun bare var 28 år. Selv om det nå er 23 år siden slaget, bærer hun fortsatt med seg en sorg. Denne sorgen har hun reflektert mye over, og undrer seg ofte over hvorfor sorgen har vart så lenge når hennes historie (tilsynelatende) har gått så bra. Hun har ingen lammelser, ingen afasi, ingen kognitive vansker og holder faktisk på med en mastergrad i logopedi for tiden.

Det utenkelige

Da Sissel var gravid med sitt første barn fikk hun en kraftig blodpropp i det ene benet og ble straks satt på blodfortynnende. Da hun sluttet med blodfortynnende etter fødselen fikk hun ganske fort hodepine, og begynte intuitivt med blodfortynnende igjen og trappet heller gradvis ned. Da Sissel gikk gravid med sitt andre barn startet hun umiddelbart med blodfortynnende, og avsluttet seks uker etter fødselen. Imidlertid koblet hun denne gangen ikke symptomene hun fikk opp mot de hun tidligere hadde opplevd, pågående hodepine. Hun tenkte naturlig nok at hun bare var en sliten tobarnsmamma.

En dag våknet hun opp og følte seg elendig. Mer elendig enn hun hadde følt seg de siste ukene. Hodepinen hadde blitt sterkere de siste dagene og hun håpet at den skulle bli bedre med smertestillende. Det ble den ikke. Hun satt seg ned for

å lese avisen slik hun pleide å gjøre om morgenen. Men denne gangen klarte hun ikke å sette sammen bokstavene til ord, og ordene til setninger og meninger. Hun skjønnte ikke hva hun leste, men hun skjønnte at noe var galt. Hun dro til legen. Innen hun kom til legen følte hun seg litt bedre og ble sendt hjem igjen med sterke smertestillende...

Senere samme dagen skjedde det utenkelige. Hun beskriver det som en følelse av at hodet hennes ble kløyvd og at det deretter ble helt isbiter ned i krateret. Redselen spredte seg i hele kroppen hennes og det virket helt surrealistisk. Det var ekstremt skremmende. Sissel får tårer i øyene når hun forteller.

Etter dette husker Sissel kun bruddstykker. Hun kom seg etter hvert til legevakten. Enkle tester gjorde at legen umiddelbart skjønnte alvorret og fikk henne innlagt på sykehus. Etter MR-undersøkelser kunne de se

arret der blodproppen hadde sittet, for deretter å ha løst seg opp. Til tross for vansker med å huske disse timene, forteller Sissel at det er en tanke hun husker godt, og det var: «Dette må jeg glemme. Dette er for skummelt til å tenke på. Jeg må konsentrere meg om å være mamma».

Da Sissel ble lagt inn ble det konkludert med sikker ekspressiv afasi og noe apraksi. Redningen var at blodproppen løste seg opp og dermed ikke etterlot seg fysiske skader, bare et arr. Likevel er en slik hendelse så

inngripende at det er vanskelig å forstå hva den faktisk gjør med et menneske. Et hjerneslag berører selve «jeg'et» i et menneske, den vi er, og viser oss hvor skjørt livet er, sier Sissel.

«Du bærer på en sorg»

Bortsett fra noe ordleting i starten, fikk Sissel ingen fysiske eller kognitive skader etter hjerneslaget. Like vel var det fortsatt noe i henne som ikke følte riktig. Hun gikk flere år uten å skjønne hvorfor hun var så lei seg. Hun prøvde å leve et normalt liv og ignorere denne

negative følelsen, helt til den dagen hun kollapset etter en «flash back». Under flash backen gjennomlevde hun alt på nytt. Denne gangen fikk hun ikke hjerneslag på ordentlig, men kjente på mange av de samme tankene og følelsene hun gjorde da hun fikk slaget tre år tidligere. Det skremte livet av henne.

Nå skjønnte Sissel at hun hele tiden hadde gått rundt og vært redd for å bli syk igjen. Hun hadde fått PTSD (posttraumatisk stresslidelse). «Du bærer på en sorg» var det noen som



Sissel Gjerland Ekra

fortalte henne. Dette kjente hun seg igjen i, og plutselig klarte Sissel å få et reflektert forhold til tankene sine. Hun hadde innsett at livet var sårbart, og hun mistet samtidig tilliten til at tilværelsen var forutsigbar og trygg. Sissel kaller det for en filosofisk vekker. Og sorgen kommer som et resultat av tapte illusjoner. Tanken om at det ikke nødvendigvis kommer en morgendag, synes Sissel selv at hun ble klar over i altfor ung alder. Denne vekkeren skulle gjerne kommet senere. I dag ser man at yngre som rammes av hjerneslag ofte sliter mye psykisk i etterkant. Det handler kanskje nettopp om dette. I ung alder har man ikke begynt å reflektere over at livet ikke er en selvfølge. Slike betraktninger kommer gjerne senere i livet.

Etter at Sissel forstod at hun hadde utviklet denne angsten for å bli syk og innså at hun bar med seg en sorg over livets sårbarhet, hadde hun noe konkret å forholde seg til og jobbe med. Sissel hadde tidligere vært en person med mye livsgnist og som likte å

leve. Denne livsinnstillingen ville hun finne tilbake til. Hele familien fikk plass på Modum Bad sin familieavdeling. Det ble vendepunktet for Sissel. Her ble alle i familien tatt vare på og Sissel kunne gi slipp på ansvaret. Hverdagslivet som tobarnsmor hadde ikke gitt nok rom til å jobbe med deg selv. På Modum Bad fikk hun imidlertid tid til å rette fokus på seg selv og arbeide med sine egne tanker og følelser. Det hjalp å snakke med noen som forsto, noen som lyttet. Det tok en stund før Sissel klarte å akseptere følelsene sine, angsten og sorgen over tapte illusjoner. Å akseptere disse følelsene førte ikke automatisk til at de forsvant. Men ved å akseptere at de var der forstod hun at hun måtte vokse til å bli større enn disse negative tankene, så de ikke ble størst.

Noen å snakke med

Når Sissel blir spurt om hun har noen råd til andre slagrammede der ute, understreker hun at det er viktig å ha noen å snakke med, noen som forstår. Det er også viktig å få kunnskap og informasjon slik at man kan

forstå hva som har skjedd og hva som skjer med en selv. Hun tror hun hadde greid å forholde seg annerledes til situasjonen sin om hun tidligere hadde fått noen knagger å henge ting på. Sissel tror sykehusene har andre rutiner i dag når de sender hjem pasienter etter alvorlig sykdom, enn hva de hadde den gang. Hun følte hun stod på bar bakke uten oppfølging. De fikk en måned med hjemmehjelp som fysisk avlastning, men fysisk fungerte Sissel utmerket, det var sjelen som gråt. Hun har ofte undret seg over at de sendte en ung tobarnsmor, to måneder etter siste fødsel og med et hjerneslag i bagasjen, hjem uten mer enn en dato for kontroll i lomma. Vi har ulike måter å takle livet vårt på. Sissel sin strategi ble å glemme og heller fokusere på hverdagen, helt til historien innhentet henne gjennom frykten for å skulle bli syk igjen. Dessverre, eller heldigvis, er det slik at vi ikke kommer oss videre uten å erkjenne hva som faktisk har skjedd, oppsummerer Sissel.

Vanskelig å lese? **Hør en bok!**



Lydbøker kan gjøre lesing enkelt igjen

- NLB har tusenvis av lydbøker i samlingen. Du finner både fag- og skjønnlitteratur i alle sjangre.
- Tilbudet er gratis.
- Lytt til bøkene med mobil, nettbrett, PC eller DAISY-spiller.

Ta kontakt med oss:

www.nlb.no | utlaan@nlb.no | tlf: 22 06 88 10

NLB

I høst hadde Sør-Rogaland Afasiforening besøk av Tone Brandeggen.

- Hun fortalte fra da moren hennes fikk afasi:

«Da mor levde og hadde afasi, betydde afasiforeningen mye for oss. Mor likte godt å være med på foreningsmøtene, og da var det jeg som fulgte henne. Møtene betydde også mye for meg.



Mor hadde problemer med hjertet. Far ringte da oftest til meg og sa fra når det var noe hun trengte hjelp til, i stedet for å ta kontakt med lege eller ambulanse. Da mor fikk slag oktober 2008, ringte han og sa at mor var blitt dårlig og var så underlig. Jeg ringte 113 og gikk bort til dem. Der satt mor og fikk ikke til å snakke skikkelig. Ambulansen kom og tok henne med seg til sykehuset. Vi forsto at det var viktig for mor at vi var der og at vi fikk gitt informasjon videre til sykepleierne på slagavdelingen. Mor fikk ikke til å si noe og syntes nok det var veldig fint at vi var der sammen med henne.

Etter hvert kom hun på opptreningsavdeling. Vi forsøkte å hjelpe henne også der.

Vi kunne lettere tenke oss til hva hun ville si. Alle hennes gester og vaner kjente vi til, og kunne dermed lettere hjelpe med å formidle videre det hun prøvde å si. Likevel kunne det noen ganger ta lang tid før vi fant ut av hva hun ville fortelle oss. Jeg var også med da mor trente med logopeden.

Senere reiste mor hjem og skulle så møte alle utfordringene i hverdagen. Butikker kunne være utfordrende. Mor møtte mange flotte ansatte i butikkene. Hvor mye de visste om afasi, vet jeg ikke, men regner med det var lite. Men de ga mor tid! Tid for mor til å finne ord, og avbrøt ikke mens hun forsøkte å finne ordene. Frisøren kunne være en utfordring, men det hjalp jo at frisøren hadde klippet henne

før. Å gå til lege, ta drosje, kunne også være vanskelig for mor.

Når familien var samlet måtte jeg noen ganger bryte inn mens alle snakket og si: «Hva er det du vil si mor?» Jeg kunne se på henne at hun også ville si noe, men kom ikke til. Men når jeg sa fra, ble det stille og mor fikk slippe til med sitt.

Det kunne ofte være vanskelig for mor å komme til poenget. Hun fant ikke ordene. Da far etter hvert også begynte å bli

dement, kunne dette føre til irritasjoner. Men når mor selv lo av seg selv, kunne vi også le med henne. For hun kunne se det komiske i situasjonene. Humor kunne derfor være til god hjelp noen ganger. Likevel kunne det vært sårt for mor når det ble for vanskelig.

Etter hvert begynte hun på dagsenter, og der møtte hun folk som visste noe om afasi. Jeg visste selv ikke så mye om afasi, og jeg tror heller ikke det er så mye kunnskaper om afasi blant folk, utenom der de arbeider

med slagrammede. Så her er det et stort potensiale til det bedre! Dere har sikkert erfart at andre snakker høyere. Det er ikke hørselen som er problemet! At andre bruker kroppsspråk, gester, kan være til hjelp. Og ikke minst, at andre viser tålmodighet og gir tid! Se på den du snakker til. Ikke snakk **om** meg, men **til** meg. Gi tid. Vis tålmodighet! Alt dette er viktig, og noen har det bare i seg, uten at de vet så mye om afasi.»



Butikker kan være en utfordring med afasi. Illustrasjonsbilde.

15-års jubileum

i Aurskog-Høland Afasiforening

■ Av: Elisabeth Brekken og Sissel Tønneberg.

Afasiforeningen inviterte til en hyggelig samling på Øsken gård 15. september i år med mange gjester.

Jubileet ble åpnet med «Våren» av Grieg med to flinke elever fra Aurskog-Høland kulturskole. Tove Bolstad fortalte historien

om familiene som har bodd på gården i 150 år. Elisabeth Brekken og Sissel Tønneberg mimret litt om de siste fem årene og Anders Brekken avsluttet med å resitere et dikt.

Det var hyggelig å ha gjester fra flere fra flere nabolag, og

Eivind Dybendal representerte både Forbundet som fyller 30 år i år, og Ringerike og omegn Afasiforening. Torhild Tomren kom fra Østfold og Vidar Hoel fra Kongsvinger. Det ble holdt taler og hilsninger og det ble en hyggelig kveld i godt selskap.



Tove M. Bolstad tok oss med på en spennende reise i gårdens historie. Med humoristisk snert fikk vi innblikk i livet på gården, menneskene som hadde levd der, om selskapsliv og gjester.

Aurskog-Høland Afasiforening markerte eget 15-årsjubileum og Afasiforbundets 30 års-jubileum på ærverdige Øsken Gård, med medlemmer og innbudte gjester.



Hyggelige hilsener fra gode afasivenner i Østfold, Kongsvinger og Ringerike, her representert ved Eivind Dybendal fra forbundsstyret.

Hyggelig stemning rundt bordet på Øsken Gård



Sensommertur i

Aurskog-Høland Afasiforening

Årets utflukt gikk til den lille sommerbyen Åsgårdstrand i Vestfold 1. - 3. september 2017. Da vi skulle velge reisemål, viste det seg at svært få av oss hadde besøkt denne perlen av en sommerby som ligger helt nede ved sjøen mellom Horten og Tønsberg i Vestfold.

Byen er kjent for sitt mangfoldige kulturliv. Her er utøvende

kunstnere bosatt, og gallerier og utsalgsteder ligger tett. Mest kjent er Åsgårdstrand for Edvard Munchs tilhørighet, og Munchs Hus. Mange av Munchs kjente motiver er nettopp herfra. Vi ankom Åsgårdstrand Hotell fredag formiddag, etter å ha krysset fjorden med ferje fra Moss til Horten. Solen skinte fra skyfri himmel, og vinden glimret med sitt fravær. Dette herlige sommerværet holdt seg hele

helgen, så vi fikk oppleve Åsgårdstrand og Vestfold på sitt beste.

Selv om de fleste typiske sommeraktiviteter i Åsgårdstrand var avsluttet for sesongen, fikk vi mange flotte opplevelser i form av besøk i gallerier, omvisning i en flott hage, uteserveringer, turer langs stranden, og sist men ikke minst besøk med guide i Munchs hus.

Elisabeth Brekken, Brita Foss, Ingunn og Leif Stillingen koser seg i bakhagen til Munchs Kafè.



Lisbeth Espenes, Alf Øyvind Bjørklund og Sissel Tønneberg tar en titt på Munchs hus i Åsgårdstrand.

Karakteristisk utsikt i Åsgårdstrand.



Tur til Blaafarveværket med Asker og Bærum Afasiforening

■ Marit Kaarbøe

Hver høst i over 20 år har Asker og Bærum Afasiforening vært på tur til Blaaferveværket for å se på årets utstilling. Turen ble i år arrangert 24. august.

Det var spesielt stor interesse denne gangen, 29 personer var påmeldte. Vi hadde bestilt stor turbuss med rullestolheis da flere av våre medlemmer er avhengige av rullestol eller rullator.

Sensommerdagen var vakker da vi ankom Blaaferveværket. I den hyggelige kafeen var bordene dekket til en enkel lunch. Rundstykkene og kaffen smakte godt, og kommunikasjonen rundt bordene gikk livlig. Vi fikk også tid til besøk i «Den blå butikk» og vandre rundt i de idylliske uteområdene.

Temaet for årets utstilling var «Drømmen om en hage», og våre deltagere betegnet den som meget vakker. Guiden gav oss en interessant orientering om bildene og kunstnerne. Utstillingen vil fokusere på menneskets intime naturopplevelse i hagen som skaper en trygg ramme rundt livsutfoldelse. Det er første gang hagemotiver fra Norge, Sverige, Finland og Danmark vises i felles utstilling. Det ble vist ca 70 malerier av velkjente og mindre kjente kunstnere.

Etter omvisning på årets utstilling, gikk turen til Sanden Hotell i Hokksund hvor vi ble

tatt vel imot. Det hadde begynt å regne, og vi fant plass inne rundt bordene i restauranten. Middagen besto av nydelig urteposjert kveite og jordbærterte med kaffe.

Alt i alt en vellykket tur med sosialt samvær med gamle og nye venner, kulturinnslag og nye smaksopplevelser. Vi håper flere afatikere, med eller uten ledsagere vil delta på våre neste arrangementer. Vi har planlagt årsmøte 26. mars på Granly dagsenter, Høvik.

Vi takker Bærum kommune for folkehelsestøtte kr 5.000 til turen.



Godt å ha en stor turbuss!



Hyggelig stemning rundt bordet på tur med Asker og Bærum Afasiforening

Internett-kurs om afasi

Av Annika N. de Leon

Afasiforbundet jobber for tiden på spreng med et utrolig spennende og viktig prosjekt! Vi har fått bevilget midler til å lage et e-læringskurs (kurs på internett) om afasi. Dette kurset rettes mot helsepersonell, pårørende og andre som ønsker å lære mer om afasi. Kurset tar deg blant annet gjennom ulike typer afasi, afasi-rammedes behov, viktige faser og aspekter i deres rehabilitering, foreningsaktivitet, likeperson-ordninger og tilbyr

kommunikasjonsstrategier man kan bruke i møte med afasi-rammede. Formidlingen skjer basert på videopresentasjoner av fagpersoner og eksperter på feltet, med tilhørende spørsmål og svar til temaene.

Kurset lanseres i begynnelsen av 2018 og vi ser for oss at det vil være et viktig kompetanse-utviklingsverktøy for en hver som ønsker å vite mer om afasi.

Mer informasjon kommer!



Søk om ExtraStiftelsen-midler!

Du kan søke midler til ExtraStiftelsen-prosjekter gjennom Afasiforbundet.

Har dere en god ide i lokalforeningen, men mangler penger til å gjennomføre den, kan dere søke om ExtraExpress-midler gjennom Afasiforbundet.

Dette kan for eksempel være midler til lokale språktreningsgrupper, ulike type kurs, samlinger og aktiviteter, utstyr som bidrar til aktivitet og frivillighet, eller lignende. Dere kan søke om prosjektmidler på mellom 5.000 og 30.000 kroner.

Tilgang til søknadsskjema og brukernavn får dere av Afasiforbundet. Les også om ordningen og retningslinjene på www.extrastiftelsen.no

I 2018 er det to søknadsfrister; 15. mars og 15. september.

Du kan også søke om midler til Helseprosjekter.

Frister i 2018 er 1. mars og 1. september.

Velkommen til å ta kontakt med oss.

Epost: afasi@afasi.no, tlf. 22 42 86 44



CIST: Constraint Induced Speech Therapy

Rehabiliteringsoppholdet varer i 3 uker med individuell oppfølging. I tverrfaglig samarbeid med den enkelte pasient settes det opp en individuell rehabiliteringsplan med utgangspunkt i pasientens egendefinerte mål. Dette i forhold til språkferdigheter (logoped) og generell trening (fysioterapeut)

EFFEKT OG INNHOLD

Pårørende merker umiddelbar forbedring i språklige ferdigheter etter oppholdet. Pasienter som har deltatt i flere CIST-opphold er vedvarende mer aktive og tar mer initiativ i egen hverdag.

Programmet hos oss omfatter også tale- og stemmetrening i tillegg til språktrening. Dette betyr at tid for aktivisering av hjernen språklig er fordoblet sammenlignet med andre CIST programmer.

Vi tilpasser programmet etter pasientenes utfordringer, både mht. innhold og tid. Vi kan kalle det lokal og individuell vri. Dette er viktig for å kunne overføre ferdigheter til sin hverdag.

I alle gruppeaktiviteter er økt bruk av språk, tale og stemme i fokus. Daglige musikktimer er en viktig del av programmet. Forskning viser at maksimal bruk av tale og språklyd aktiviserer hjernen.

Intensiv språktrening gir resultater!

Marianna Juujärvi, Logoped og fagansvarlig for CIST-tilbudet.

Henvisning og inntak

Henvisning sendes til:

RVE Nord, Rehabiliteringsklinikken UNN HF, Postboks 1, 9038 TROMSØ

For pasienter fra andre regioner, skal man benytte sitt lokale helseregion.

For mer informasjon

Kontakt Kurbadet på telefon 77 66 88 00, eller besøk nettsiden:

www.kurbadet.no

REHABILITERINGSSENTERET
NORD-NORGES KURBAD



Samling for likepersoner/ afasikontakter

Likepersonsutvalget planlegger et treff på **Scandic hotell Gardermoen 2. mars 2018.**

Formålet er å utveksle ideer til hvordan likepersonsordningen skal fungere best mulig framover. Vi ønsker å møte likepersoner fra så mange lokalforeninger som mulig!

Vi kommer tilbake med mer informasjon til foreningene.

Om du har spørsmål, ta kontakt med Afasiforbundet tlf. 22 42 86 44

Med vennlig hilsen
Likepersonsutvalget i Afasiforbundet



NYHET!

Fotokonkurranse

Send inn ditt beste bilde til Afasiposten!

Tema for konkurransen denne gangen er vinter. Det kan et være motiv utendørs eller innendørs med koselig stemning.

De beste bildene blir publisert i Afasiposten, utgave 1, 2018. Bilder kan sendes på epost til **afasi@afasi.no**. Du kan også sende SMS til tlf **95 86 01 38**.

Husk at bildet må ha god oppløsning for å komme på trykk, minimum 1 MB. Du kan bruke mobilkamera eller vanlig kamera.

Frist for å sende inn bidrag til konkurransen: 25. januar 2018

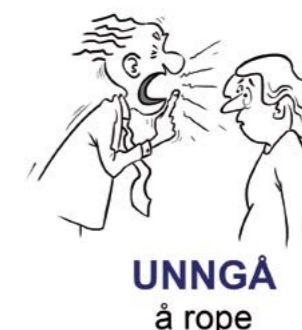


Ny kommunikasjonsplakat

Nå kan du bestille vår nye kommunikasjonsplakat. Denne gir illustrative tips til hvordan kommunisere ved språk- og

talevansker. Plakaten er i A3-format og kan bestilles fra nettbutikken vår gratis. Du betaler kun porto. kr 50,-.

Bestill fra nettbutikken vår på afasi.no, på epost afasi@afasi.no eller per telefon 22 42 86 44.



AFASIFORBUNDET I NORGE
- SPRÅKVANSKER ETTER HJERNESKADE

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

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.: 22 21 14 71
E-post: hfunder@online.no

Asker og Bærum Afasiforening

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

Marit Kaarbøe

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

Aurskog-Høland Afasiforening

Elisabeth Brekken
Postboks 80
1931 Aurskog
Tlf.: 959 98 776
E-post: elibrekk@online.no

Romerike Afasiforening

Trond Vestby
Kjerulfs gate 24
2000 Lillestrøm
Tlf.: 99 35 63 75
E-post: 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

Evy Kavli Thomte
Frydenlundsveien 4 B
2830 Raufoss
Tlf.: 90 60 97 40
E-post: evy@thomte.net

Vestfold Afasiforening

Rune Edèn
Grevinneveien 12B
3117 Tønsberg
Tlf.: 99 58 67 69
E-post: rune.eden@nordea.no

Drammen/Kongsberg og omegn Afasiforening

Sissel Aaberg
Vinkelgt. 7
3050 Mjøndalen
Tlf.: 97 18 68 48
E-post: sissel.aaberg@gmail.com

Ringerike og omegn Afasiforening

Eivind Dybendal
N. Sandum
3536 NORESUND
Tlf.: 99289857
E-post: 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

Vest-Agder Afasiforening

Karin Valle
Jeppestølveien 37
4707 VENNESLA
Tlf.: 901 64 525

Afasiforeningen for Bergen og omegn

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

Lisbet Eide

Slembeveien 1
5137 Mjølkeråen
Tlf.: 977 36 707
E-post: lisb-eid@online.no

Sunnhordland Afasiforening

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

Haugesund og omegn Afasiforening

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

Ålesund og omegn Afasiforening

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

Afasiforeningen for Ytre Nordmøre

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

Nordfjord Afasiforening

Eldbjørg Hatledal
PPT Stryn, Tonningsgt. 4
6783 STRYN
Epost: eldbjorg.hatledal@stryn.kommune.no

Afasiforeningen i Trøndelag

Knut Otto Pettersen
Sigurd Jordsalfars vei 58
7046 Trondheim
Tlf.: 483 11 938
E-post: kpettersen27@gmail.com

Bodø/Salten Afasiforening

Hans Birkelund
Furnes
8215 Valnesfjord
Tlf.: 90 79 15 55
E-post: hansbirkelund@sbnett.no

Narvik og omegn Afasiforening

Solveig R. Halvorsen
Håreks gate 34
8514 NARVIK
Tlf.: 901 05 097

Brønnøy og omegn Afasiforening

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

Harstad og omegn Afasiforening

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

Afasiforeninga for Tromsø og omegn

Marit Workinn
Åsliveien 31
9016 Tromsø
Tlf.: 913 05 578
E-post: marit_workinn@hotmail.com

Afasiforeningen i Alta

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

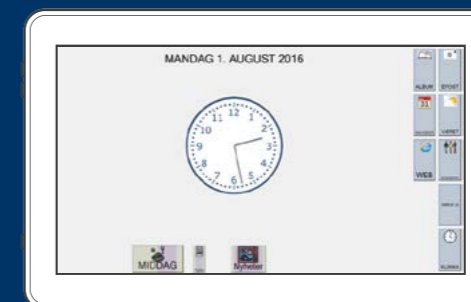
Sør-Varanger Afasiforening

Erling Uglem
Storgata 42
9900 Kirkenes
Mobil: 98 06 40 61
E-post: erling.uglem@hotmail.no



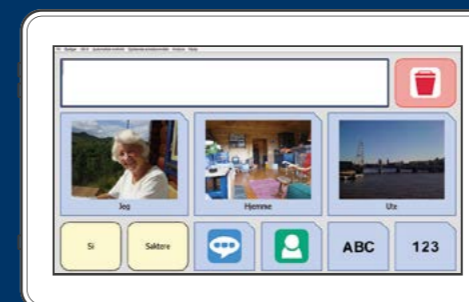
Kommunikasjon for voksne med afasi

Vi er opptatt av at du, og den du bryr deg om, skal kunne kommunisere og bli forstått. Vi har utstyr som kan være nyttig. Ta kontakt, så kommer vi ut og viser deg løsningene.



Cognitass Afasi

Kontekstbasert skjermkommunikasjon for voksne. Fotobibliotek med ferdige og egne bilder.



Gridpad 10 Afasi

Ferdig kontekstbasert ordlettingsstrategi for lettere å finne ord og setninger.



Dialog Afasi

Godt verktøy for å finne bilder, søke i kart og tegne.

cognita™

Tlf. 22 12 14 50 | mona@cognita.no | cognita.no

SKOGLI

helse og rehabilitering

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



Primær- og senrehabilitering av hjerneslag og traumatisk hjerneskade samt CI-terapi gjennom avtale med Helse Sør-Øst

Hjerneslag

Vi tilbyr døgnopphold (3-4 uker),
og rehabiliteringen tilpasses ut i fra den enkeltes
rehabiliteringsmål og ressurser.

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

I tillegg får pasienten individuell oppfølging av f.eks
ergoterapeut, fysioterapeut, psykolog, sykepleier, lege,
logoped, synspedagog, sosionom, ernæringsfysiolog,
ortopediingeniør 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 også

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

Kurset er et 3 ukers gruppeopphold
og arrangeres 2 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.

Henvising til begge tilbudene:
Fastlegen eller andre som kan henvise
til spesialisthelsetjenesten.
18-års grense.

