



**AFASI** | **nr2**  
**POSTEN** | 2021

**Merete våknet  
opp uten språk  
etter en hjerne-  
operasjon**

*side 8*

Heller ikke  
legen forsto  
at det var slag

*side 12*

På konferanse  
i Trøndelag

*side 19*





# Kommunikasjon for voksne med afasi

Temabasert skjermkommunikasjon for voksne  
– utviklet for personer med afasi.



## Bærbart nettbrett

Ferdig kontekstbasert ordletingsstrategi  
for lettere å finne ord og setninger.

## Ferdige oppsett

- 4 ulike nivåer:
  - A er enklest mens
  - D er mest avansert.
- Forskjellen ligger i antall felter og størrelsen på ordforråd
- Alle oppsett kan tilpasses og tilrettelegges

Løsningene er på avtale og kan søkes gjennom NAV.



# Innhold

- 4** Forbundslederen

---

- 6** Tilgjengelighetsfunksjoner - digital hjelp i lomma

---

- 7** Fra etat for skole til etat for vurdering og rehabilitering

---

- 8** Merete (69) våknet opp uten språk etter en hjerneoperasjon. Nå snakker hun igjen

---

- 11** Usentimentalt og rett på sak om sorgen over tapte funksjoner

---

- 12** Heller ikke legen forsto at det var slag

---

- 14** Bygger nettverk for bedre synsrehabilitering

---

- 16** Livsviktig å varsle – også i pandemien

---

- 19** Levekårskonferansen 2021

---

- 20** Intensiv språktreningsgruppe på Unicare Steffensrud

---

- 23** Klar Tales valgavis 2021

---

- 24** Afasipostens kryssord

---

- 25** Turids kjøkken

---

- 26** Lokalforeninger og kontaktpersoner

---

- 27** Likepersonskontakter i afasiforeningene

---



Forbundsleder  
Yngve Seterås

“ Vi kan være døråpneren til et bedre liv for mange mennesker. ”

## Kjære medlem!

**D**en 8. mars tok jeg over som leder av Afasiforbundet i Norge. Hogne Jensen, som var valgt for 3 år i 2019, søkte permisjon for resten av valgperioden. Styret imøtekom denne søknaden. Som nestleder ble det mitt lodd å overta ledervervet. Jeg har gjort det med glede. Eivind Dybendal er nå fungerende nestleder, og Turid Iddmark Bjerland går fra vara til fast medlem av styret. Jeg kan forsikre alle medlemmer om at vi har et meget kompetent og velfungerende styre. På vegne av styret og forbundets medlemmer, vil jeg rette en varm takk til Hogne Jensen. Han har nedlagt et stort arbeid for forbundet og jeg er glad for at vi fortsatt kan få trekke veksler på hans kompetanse. Lykke til videre Hogne!

I likhet med andre organisasjoner og foreninger, er vi preget av denne forbaskade pandemien. Men, vaksineringsen er i gang og våren vil bli til sommer. Det er all grunn til å se lyst på tilværelsen. Mye tyder på at vi snart kan se hverandre inn i øynene igjen og la munnbind bli liggende i skuffer og skap.

Jeg vil oppfordre alle lokallag til å planlegge en "gjenåpning" av aktiviteter når smittevernreglene tillater det. I mer enn et år har virksomhetene ligget nede. Så la oss være litt spandable når vi endelig treffes igjen. Jeg håper lokallagene lar de første møtene preges av fest og gjensynsglede.

De frivillige organisasjonene har hatt et stort frafall av medlemmer på grunn av den passiviteten som situasjonen har krevet. Vi har også mistet noen medlemmer, men tallene er ikke på langt nær så dramatiske som den er for mange andre lag og foreninger.

Når vi atter får "normale" tider, blir en av våre fremste oppgaver å øke forbundets medlemstall. Vi må sette i gang en vervekampanje. Dessverre er det slik, at svært mange som er afasirammet ikke kjenner til forbundets eksistens. Men, mange kjenner til oss, uten å ha tatt det siste steget og meldt seg inn. Vervekampanjen vil jeg komme tilbake senere. Men, jo flere medlemmer vi blir, dess sterkere forbund får vi.

Med økt medlemsmasse, kan vi opprettholde flere lokallag og

danne flere. Vi trengs over hele landet. Mange afasirammede havner i isolasjon og ensomhet. Vi kan være døråpneren til et bedre liv for mange mennesker.

Styret har startet arbeidet med å forberede Landsmøte, som skal finne sted i mai neste år. Det er jo slik at vi har Landsmøte hvert 3. år. Der skal vi godkjenne regnskap og årsmeldinger for perioden 2019 til 2022. Vi skal budsjettere for ny 3-års periode, og ikke minst ha valg på tillitsfolk.

Sentralt i dette arbeidet, som i uendelig mange andre oppgaver, er Marianne Brodin. Vår daglige leder i Afasiforbundet i Norge. Hun er velsignet med en entusiasme, påpasselighet og drivkraft som kommer oss alle til gode. Da jeg overtok ledervervet på relativt kort varsel, var hun til uvurderlig støtte. Det er hun fremdeles. Det er mye hun kan takkes for. I skrivende stund vil jeg også fremheve hennes tålmodighet. Takk Marianne! Og så ønsker jeg dere alle en strålende vår! Og, som sagt, snart kan vi se hverandre i øynene igjen!

Beste hilsen Yngve

# SKOGLI

helse og rehabilitering

## Primær- og senrehabilitering etter hjerneslag og traumatisk hjerneskade

VI TILBYR:

### Døgnopphold på 3-4 uker

Rehabiliteringen tilpasses utifra den enkeltes ressurser og mål. Deltakerne får individuell oppfølging etter behov som f. eks:

- Synsvurdering av synspedagog/synstrening med ergoterapeut
- Språktrening med logoped
- Gang- og funksjonstrening med fysioterapeut
- Trening av daglige aktiviteter med ergoterapeut eller sykepleier
- Samtale med psykolog/sosionom
- Medisinsk vurdering av lege

Noen aktiviteter foregår i gruppe: Utegruppe, samtalegruppe, trimgruppe, sanggruppe, tur og undervisning

Vi samarbeider med slagforeninger og likepersoner som deler erfaring og informasjon.

### Intensiv arm- og håndtrening

Skogli tilbyr intensiv arm- og håndtrening (CI-terapi) etter et hjerneslag. Kurset er et 3 ukers gruppeopphold og arrangeres 2-4 ganger årlig.

Målet med treningen:

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



### Slik søker du:

Gjennom fastlegen eller andre som kan henvise til spesialisthelsetjenesten. Skogli har avtale med Helse Sør-Øst og man kan søke fra hele landet.



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



Skogli Helse- og Rehabiliteringssenter AS

Frederik Colletts veg 13, 2614 Lillehammer

Telefon inntak: 61 24 92 00 - skogli@skogli.no - www.skogli.no



## Tilgjengelighetsfunksjoner - digital hjelp i lomma

I denne utgaven av afasinytt tar vi opp igjen temaet **tilgjengelighetsfunksjoner**. Iphone (IOS) og Android har begge tilgjengelighetsfunksjoner innebygd i sine systemer, men fremgangsmåten for å ta i bruk verktøyene er forskjellige.

Tilgjengelighetsfunksjoner er **digitale verktøy** som for eksempel kan hjelpe deg å skrive sms, ved at du leser inn teksten. Dette kalles **Les inn** eller **talegjenkjenning**.

Både Android og iPhone har en mikrofon innebygd i tastaturet. Når du trykker på mikrofonen, kan du **si det du vil skrive**. På den måten kan du skrive tekster som sms, e-post, handleliste eller lignende.

Ønsker du hjelp til å få **opplest en tekst**, kan du bruke funksjonen **Les opp** eller **Tekst til tale**. Du kan velge hastigheten

på opplesningen. Noen mobiltelefoner har også flere stemmer å velge mellom. På den måten kan du få opplest tekster som avisartikler, e-poster og sms ved at du trykker på eller markerer teksten du vil ha opplest. På nettsiden **app.afasi.no** finner du video med fremgangsmåte for hvordan du bruker funksjonen **Les opp** eller **Tekst til tale**. Vi har tidligere skrevet om nettsiden **app.afasi.no** i Afasiposten. Nettsiden inneholder ulike apper som kan være nyttige for deg med afasi.

Du kan også få **lest opp tekst** som du har på **papir**. Med **kameraet** på mobiltelefon eller nettbrett tar du bilde av teksten du vil lese, og får bildet omgjort til et tekstdokument. En app som kan gjøre dette for deg er **Microsoft Office Lens**. Ved hjelp av funksjonen **Engasjerende leser** i appen blir teksten opplest. På denne måten kan du få opplest alt fra aviser og ukeblad, til for eksempel skilt og innhold i matvarer på butikken. Du kan bruke appen på Android, iPhone og iPad.

# Fra etat for skole til etat for vurdering og rehabilitering

■ Av Geir Karl Karlsen, rektor ved Bergen Voksenopplæring - skole og kompetansesenter

I dag er Bergen Voksenopplæring organisert under etat for spesialpedagogiske tjenester under byrådsavdeling for barnehage, skole og idrett. Avdeling skole har fem skolelogopeder og fem lærere som har opplæring i våre lokaler samt logopedisk oppfølging av elever i grunnskolen. Den enkelte skole søker fortløpende når elevvanskene er av en slik art at skolen trenger ekstern logopedkompetanse.

Kompetansesenteret har to synspedagoger og seks logopeder som tilbyr helserelevante tjenester i kommunen. Henvendelser som kommer til oss er både fra spesialisthelsetjenesten, fastleger og private søknader.

Vi er samlokalisert og holder til sentralt i Bergen sentrum, like ved Bryggen. Vår oppfølging er byomfattende hvilket betyr at alle innbyggerne i Bergen med behov for logopedisk og/eller synspedagogisk oppfølging skal bli ivarettatt av oss. I hovedsak tilbyr vi oppfølging 1 – 1, men i perioder har vi tidligere hatt tilbud om kommunikasjonsgrupper. Med stadig flere vaksinert planlegger vi oppstart av gruppetilbud.

Over flere år har det vært planlagt en omorganisering for Kompetansesenteret. Det er begrunnet med de helse-relaterte tjenester som utføres og at det av den grunn er hensiktsmessig å jobbe under lov om helse og omsorg.

1. august 2021 gjennomføres omorganiseringen og Kompetansesenteret er da plassert under etat for vurdering og rehabilitering, byrådsavdeling for eldre, helse og frivillighet. Det gir fordeler i form av å jobbe under «rett» lovverk og økte muligheter for samhandling med andre yrkesgrupper som er tett på de samme brukerne.

Vi vil i første omgang kun bli samorganisert, samlokalisering er satt på vent. Når og hvis det skjer er det enn så lenge ikke sagt noe konkret om.

## **Kraftsenter for rehabilitering**

I perioden januar – juni 2021 jobbes det med et større prosjekt innenfor etat for vurdering og rehabilitering. Under tittelen «prosjekt for å bygge et kraftsenter for rehabilitering» i Bergen kommune vil man i større grad sikre sømløse overganger og rett tjeneste til rett tid. I den sammenheng vil våre logopeder og syns-

pedagoger ha en viktig og forsterket rolle. På lik linje med andre kommunale helserelevante tjenester til det beste for brukerne.

## **Kraftig suksess for kraftsenteret i Bergen**

Siden etableringen av kraftsenteret i 2021 har senteret blitt et stort løft for personer med rehabiliteringsbehov. Med den kjappeste responstid i landet!

## **Suksesskriteriene som blir pekt på er:**

- fornøyde tilbakemeldinger fra brukere og pårørende
- alle nødvendige tjenester på en plass
- høy kompetanse
- rett tjeneste til rett tid
- et godt dekkende tilbud med mye ressurser

- Bergen Voksenopplæring omorganiseres fra 1. august
- Bergen kommune har etablert et kraftsenter for rehabilitering, og arbeider videre med prosjektet
- Logopeder og synspedagoger vil ha en viktig og forsterket rolle
- Økte muligheter for samhandling mellom yrkesgrupper som er tett på brukerne



*LANG KAMP: Merete Holmsens nyutgitte bok, «Høye topper og dype daler», har symbolsk nok en løvetann på omslaget. Boken har hun jobbet med i to og et halvt år.*

# Merete (69) våknet opp uten språk etter en hjerneoperasjon. Nå snakker hun igjen

I løpet av livet har Merete Holmsen fått flere kreftdiagnoser. Etter den siste operasjonen, med hjerneskade som følge, våknet hun opp uten ord. Men med en utrolig ståpåvilje har hun kjempet seg tilbake til språket og livet.

■ Tekst og alle foto: Geir Hansen



I 1992 fikk hun kreft første gang. Hun gikk igjennom en vellykket brystkreftoperasjon. Fremtiden så lys ut og hun var i jobb igjen etter noen måneder. Spesialpedagogen hadde mange planer både faglig og sosialt.

Så kom sjokket. For åtte år siden fikk hun beskjed om at kreften var tilbake: i leveren, lungene og skjelettet – med spredning. Tanken på en ny runde med kreft var stor og skremmende. Hun så for seg de verste scenarioer om en smertefull og snarlig død. Men slik gikk det heldigvis ikke, sykdommen ble nok en gang slått ned.

Et par år senere får hun et nytt sjokk og tilbakeslag. Det blir påvist en svulst i hjernen. Hun får vite at det er en risiko for at operasjonen kan gå ut over språk og skrijving, men inngrepet er heldigvis vellykket.

### **Alarmen går**

I forbindelse med en kontroll på sykehuset etter hjerneoperasjonen får hun et epileptisk anfall. Alarmen går, og det blir en ny runde på operasjonsbordet. Denne gang oppsto det komplikasjoner som medførte varige skader i hjernen. Eksperten på kommunikasjon våknet opp uten ord.

– Da jeg skjønnte hva som hadde skjedd var det helt forferdelig. Jeg har alltid vært veldig glad i å lese og skrive, derfor ville jeg kjempe meg tilbake, forteller jelrykvinnen.

Til tross for alt hun har vært igjennom har hun ikke vært deprimert eller fått fatigue, som er et tretthetssyndrom som er



*De enkleste ting i hverdagen er ikke lenger like enkle.*

ganske vanlig i forbindelse med kreftsykdom.

– Det har hjulpet meg sammen med staheten og viljen, sier hun.

Som førskolelærer og med en embetseksamen i spesialpedagogikk har Merete alltid jobbet med mennesker, for det meste med barn i ulike funksjonshemninger, blant annet med utredning av kognitiv funksjon hos førskolebarn med svulst i hjernen.

– Ja, og nå har jeg selv opplevd å få en svulst i hjernen.

Hun måtte starte på nytt med å lete etter bokstavene, huske hvordan de så ut og i hvilken rekkefølge de kom. Med god hjelp av logoped og med en utrettelig stahet og en solid porsjon ståpåvilje har hun kjempet seg tilbake til språket, både skriftlig og muntlig.

– Hvordan var det å våkne språkløs?

– Mange har spurt om det. Jeg skjønnte det ikke helt, jeg forsto

ikke rekkevidden av det og regnet med at det ville gå over.

### **Egne opplevelser**

Som en del av opptreningen har hun de siste årene skrevet ned en rekke enkelte episoder fra dagliglivet, og om tanker og hendelser hun har vært igjennom. Etter hvert kom Holmsen i kontakt med forlaget Infoliten-bok i Tomter, som så potensialet i det hun hadde skrevet, og sammen med spesialpedagog Lisbeth Iglum Rønhovde har hun nå gitt ut boken «Høye topper og dype daler».

– Det å skrive ble en inspirasjon. Jeg så at jeg fikk det til. Jeg ville ikke gi opp. Logopeden har sagt at det er høyst uvanlig at pasienter kommer slik tilbake og til og med greier å skrive en bok, smiler hun tilfreds.

Meretes hverdagsepisoder ble sortert og redigert, deretter bundet sammen med utfyllende tekster og faktadelar om hva ervervet hjerneskada innebærer. Boken er holdt i et enkelt språk



“ Det å skrive  
ble en  
inspirasjon ”

med illustrasjoner av Katrine Kalleklev for å lette lesingen.

– Det er så få som selv har hatt hjerneskade som har skrevet en bok. Jeg vil at den skal være en brobygger for omgivelsene og en døråpner for andre for å vise at det går an, sier forfatteren som tidligere har skrevet en rekke fagbøker og barnebøker.

Det er ikke gitt at omgivelsene oppfatter hvor store vansker Merete, og andre med ervervet hjerneskade, faktisk har med konsentrasjon og hukommelse, motorikk og koordinering – og det å fremkalle de ordene man trenger eller hva man snakket om for en time siden.

### Ukentlig til logoped

Derfor har hun de siste fire årene ukentlig gått til logoped – det har vært avgjørende for at hun nå snakker tilnærmet normalt. Likeså nytten og gleden av bistand fra fysioterapeuter og ergoterapeuter. Men i dagliglivet har hun fortsatt en rekke utfordringer. Det er ofte aktiviteter og småting vi tar for gitt som blir skadelidende.

– I hverdagen nå må jeg tenke

grundig igjennom det jeg skal gjøre, ikke noe går på autopilot lenger. Jeg bruker litt lengre tid, men da løser det meste seg. Det går også litt saktere når jeg skriver, men jeg har tid til det – og så kan jeg «smatte» litt på ordene, smiler hun.

Holmsen er født og oppvokst på Jeløy, og for et par år siden solgte hun og samboeren det store huset i Tronvikskogen og flyttet til en enklere leilighet på Høppern. Hun er fortsatt glad i å gå tur, men mange av de fine turområdene på Jeløy er blitt for vanskelige for en med dårlig sidesyn og vansker med balansen.

Men gleden over å ha familien boende i nærheten er stor. Ett av barnebarna har sans for den mer filosofiske tilnærmingen til livets små og store hendelser, og da seksåringen fikk vite at kreften hadde spredd seg, sa han:

**– Men hjertet ditt er fortsatt friskt, farmor.**

Artikkelen var publisert i Moss Avis 05.03.21 og er trykket med tillatelse fra Geir Hansen.

### Hjerneskade hos voksne

- Ervervet hjerneskade hos voksne er en skade som oppstår i en normalt utviklet hjerne i voksen alder. Det er stor variasjon i følgene av en slik skade, alt etter skadens årsak, omfang og hvilke deler av hjernen som rammes.
- Vi deler inn i to hovedtyper ervervede hjerneskader: Traumatiske skader, som følge av trafikkskade, fallskade, vold med mer og ikke-traumatiske skader, som følge av hjerneslag, hjernesvulst, betennelse i hjerne/hjernehinne, nedsatt sirkulasjon ved for eksempel hjertestans og surstoffmangel ved drukningsulykker, kvelning med mer.
- Hjerneskaden kan påvirke både fysisk, kognitiv, psykisk og atferdsmessig funksjon. Kognitiv funksjon betyr evnen til å oppfatte, tenke, forstå, huske, løse problemer, ta avgjørelser og kommunisere.

*Kilde: Helsenorge.no*

# Usentimentalt og rett på sak om sorgen over tapte funksjoner

■ Av Anette Storstein, overlege ved Nevrologisk avdeling, Haukeland universitetssykehus

Merete Holmsen var vant til å være travel, effektiv og kreativ. I sitt arbeid som spesialpedagog var det hun som skulle gi råd og hjelp til andre.

**H**olmsen lever imidlertid med en brystkreftdiagnose. Da kreftsykdommen kom tilbake i form av en spredningssvulst i hjernen endret livet seg. Hun gjennomgikk omfattende behandling, fikk afasi, apraksi og neglekt og trengte langvarig rehabilitering. Hverdagslivet ble til en lang rekke av utfordringer. Forfatterens drivkraft var at språket, samtale og kommunikasjon var noe av det viktigste i livet hennes.

«Høye topper og dype daler» er Meretes fortelling om livet med sykdom og afasi. Det er en nøktern fortelling om hvordan det er å gå fra å være en hjelper til selv å trenge hjelp. Boken er delt inn i flere deler, hver av disse i kortere snutter. Merete beskriver en hverdag med mange utfordringer. Avbrytelser og uventede hendelser får alt til å gå i stå og hvor det er lite rom for å være fleksibel og spontan, men hvor det fortsatt er gode opplevelser og nye erfaringer. Hun skriver usentimentalt og rett på sak om sorgen over tapte funksjoner, om å rydde i eget liv og om det å være pårørende. Likevel er boken optimistisk. Siste del av boken bærer tittelen Å leve hver dag,

og dette er et gjennomgangstema.

Medforfatter Lisbeth Iglum Rønhovde rammer inn hver av delene i boken med en innledning. Dette fungerer godt og bidrar til å løfte frem det allmenne i forfatterens erfaringer fra egen sykdom.

Denne boken kan leses av alle som berøres av afasi, både brukere og pårørende til en afasirammet person. Det er et løft å sette ord på nettopp det å miste ordene, som Merete Holmsen her har gjort. Det er heller ikke mye litteratur om det å ha kreftspredning til hjernen, selv om mange mennesker får dette hvert år.

Boken har mange gode tips for mestring både av denne situasjonen og av de nevrologiske symptomene. Holmsen skildrer mange møter med hjelpeapparatet, de fleste av dem gode. Jeg anbefaler boken også til fagfolk som arbeider med afasirammede. Det er nær og viktig lesing om hvordan usynlige

symptomer berører så mange av hverdagens små og store gjøremål.

«Høye topper og dype daler» er utgitt av Infoliten BOK a/s [www.infolitenbok.no](http://www.infolitenbok.no)

Boken kan bestilles hos forlaget og hos alle bokhandlere. Du kan også bestille den på [afasi.no/nettbutikk](http://afasi.no/nettbutikk) Pris kr 279,-





Personen opplever ikke det grå området, tap av synsfelt som grått, men at hjernen på en måte «fyller ut bildet» slik at man opplever et normalt bilde. Dette gjør at mange synes det er vanskelig å beskrive synsfeltutfall. Det er fullt ut mulig å måle tap av synsfunksjonen. Optikere, øyeleger har godt utstyr til dette. Illustrasjon: Håvard Hegdal



# Heller ikke legen forsto at det var slag

■ Av Lise Bye Jøntvedt, Illustrasjon: Håvard Hegdal

Det er fem år siden til våren. Jeg var på jobb i Kikkis Salong i Hønefoss. Som lyn fra klar himmel fikk jeg et veldig svimmelhetsanfall. Jeg måtte legge meg på gulvet. Så gikk svimmelheten over. Først tenkte jeg å fortsette med dagens jobb. Men det gikk ikke, jeg følte meg dårlig. I stedet dro jeg hjem. Kastet opp, og sovnet.



## Lite oppmerksomhet

Jeg forteller denne historien fordi jeg mener det er for liten oppmerksomhet om slag og syn, hos leger generelt, og også i sykehusene. Kanskje fordi, ironisk nok, synsutfall ikke kan

ses. At du kan smile og prate og løfte synes utenpå. Men ikke hvordan du ser.

Siden mitt svimmelhetsanfall skjedde flere timer før legevakten åpnet på Ringerike

sykehus tok min mann kontakt med vakthavende fastlege. Vi kom dit noen få timer etter anfallet. At jeg hadde hatt slag var ikke i mine tanker. Siden jeg kunne både «prate, smile og løfte» utelukket også legen,



og hans turnuskandidat, slag. «Du har i alle fall ikke hatt slag i lillehjernen», var deres konklusjon. De falt ned på krystallsyke.

### **Synet forandret seg**

Så jeg dro hjem med krystallsyke, og var på jobb dagen etter. I dagene og ukene utover sommeren merket jeg at synet forandret seg. Jeg ble blant annet veldig lysømfintlig. Fastlegen sendte meg videre til øyelege Ørnulf Stang i Hønefoss, og jeg fikk time i september. Da var det gått et halvt år. Testene han tok utelukket all tvil. Mer enn en fjerdedels synsutfall i øvre høyre kvadrant av øyet. Der var det helt svart. Der og ta tok Stang kontakt med sykehuset, og jeg ble satt på blodfortynnende samme dag.

Så fulgte CT, der ingenting syntes, og MR. Da ble blodproppen identifisert. Jeg ble satt på medisiner, og fortalt at «nå har du mindre sjanser enn gjennomsnittet i befolkningen for å få et nytt slag». Det var en fin beskjed å få. Utover høsten bedret synet seg betraktelig. Da jeg hadde ny time hos øyelege Stang i januar så vi det begge to, jeg innenfra og han på testen. Synsutfallet var nesten borte. Jeg var lykkelig over dette i nesten to uker. Så fikk jeg ett nytt slag.

### **Slag to og tre**

Jeg merket det da jeg gikk hjemmefra til jobben, gjennom Hønefoss sentrum, og plutselig ikke kjente igjen gatene jeg kjenner så godt. Inni hodet visste jeg akkurat hvor jeg var. Men jeg kjente ikke igjen det bildet jeg så av gatene.

Ny CT, ny MR, nytt påvist slag. Nye medisiner, og for så vidt samme beskjed om at mine sjanser for ytterligere slag var mindre enn gjennomsnittet i befolkningen. Og så på vårparten, omtrent ett år etter det første slaget, fikk jeg nummer tre. Da skjønnte jeg det selv. Jeg var igjennom massevis av undersøkelser for å finne årsaken til at jeg får slag. Ikke noe spesielt er funnet. Så nå går jeg på gode, gamle Marevan og håper at jeg denne gang faktisk har mindre sjanse enn gjennomsnittet til å få nye slag.

### **Syn i fokus**

Heldigvis virker det som syn og slag får stadig mer oppmerksomhet. En forkjemper for rehabilitering av synsforstyrrelser er Elizabeth Solhjem ved Ringerike sykehus. Hun er ergoterapeut, spesialist i eldres helse, og særlig opptatt av syn og muligheten for å trene opp synet etter slag. Jeg var så heldig å få 10 timer med Elizabeth. Min opplevelse er at det hjalp. Ikke minst fordi hun lærte meg noen metoder for å trene syn og øyemuskulatur. Hun fortalte meg også mye interessant om hvordan menneskets syn er innrettet fra naturens hånd. For eksempel at det kan virke som menns syn er designet for jakt, for å se framover etter byttedyr. Mens kvinners syn er mer designet for å oppfatte farer rundt seg, kanskje for å beskytte avkommet mot skumle dyr, og seg selv mot jaktende menn. I alle fall er min egen opplevelse at synet bedrer seg av å være ute og ta inn farger, blomster og trær og løv som blafrer i vinden. Dette er jeg blitt særlig bevisst dette pandemiåret, og

ikke minst årets januar måned som har vært bikkjekald og ikke fristet til å gå ut på glatta. Jeg merker det på synet.

### **Det forskes på syn**

Ergoterapeut og masterstudent Charlotte S. Frantzen jobber sammen med Elizabeth Solhjem ved Ringerike sykehus. I forbindelse med sin masteroppgave har Charlotte intervjuet meg om det jeg har fortalt i denne artikkelen. Charlotte S. Frantzen er tilknyttet Universitetet i Sørøst-Norge (USN), avdeling Kongsberg. Når det gjelder syn er Elizabeth Solhjem med i NorVIS prosjekt i regi av USN, Kongsberg. Målet er å etablere et bedre tilbud for alle personer som får hjerneslag og synsproblemer, koordinere behandling, forskning og samarbeid innenlands og med utlandet. Ganske ambisiøst, men ikke umulig. «Vi er godt i gang,» sier Elizabeth Solheim. NorVis er beskrevet i en annen artikkel i denne utgaven av Afasiposten.

## **Synsforstyrrelser etter hjerneslag**

- Hjerneslag er en skade der det har oppstått en forstyrrelse i blodtilførselen til hjernen.
- Over 60 prosent av dem som rammes opplever synsforstyrrelser.
- I Norge får ca. 12 000 mennesker hjerneslag årlig.
- Over 60 prosent av disse opplever ulike synsforstyrrelser som gir lese- og orienteringsvansker.

Kilde: Norges Blindeforbund



# Bygger nettverk for bedre synsrehabilitering

Syn får liten oppmerksomhet i slagbehandling, selv om over halvparten av slagrammede får synsskader de må leve med resten av livet. Det vil nettverket NorVIS gjøre noe med.

■ Tekst: Maren Sofie Sandbakk/USN Foto: Stian Kristoffer Sande

**H**vert år rammes rundt 12.000 personer i Norge av hjerneslag. I tillegg til andre følger av hjerneslaget, som språkproblemer og utmattelse, må over halvparten av disse lære seg å leve med synsproblem og hvordan dette påvirker hverdagen. Det er kjent at redusert syn øker risikoen for

fallulykker, depresjon, redusert livskvalitet og dårligere rehabilitering. Likevel er ikke synsutredning og synsrehabilitering en strukturert del av det nasjonale tilbudet til slagrammede. Synsproblemene er ikke alltid lette å oppdage, verken for pasienter, pårørende eller helsepersonell.

– Det er en utfordring at synsproblemer etter hjerneslag ofte er usynlige for den slagrammede. Det betyr at det ikke holder å spørre om de ser bra, men at synet må testes. Dette krever økt oppmerksomhet, kompetanse og nye løsninger for samarbeid i helsetjenestene, sier professor Helle Falkenberg ved Universitetet i Sørøst-Norge.

## FAKTA:

- Finansiert av Norges Forskningsråd
- Et ledd i Nasjonal hjerne-helsestrategi (2018-2024)
- Nettverket skal bidra til bedre kvalitet i helsetjenestene ved økt tverrdisiplinært samarbeid rundt både klinisk praksis og videre forskning
- Rundt 30 medlems-organisasjoner og -institusjoner  
[www.usn.no/norvis](http://www.usn.no/norvis)



Professor Helle Falkenberg

Hun er leder for nettverket Norwegian Vision in Stroke (NorVIS), som ble startet høsten 2019.

### Tverrfaglig samarbeid

Nettverket NorVIS er finansiert av Norges Forskningsråd som et ledd i Nasjonal hjerne-helsestrategi (2018–2024). NorVIS har rundt 30 partnere fra ulike

brugerorganisasjoner, kommuner, sykehus og rehabiliterings- og opplæringsinstitusjoner over hele Norge, i tillegg til nasjonale og internasjonale forskere.

Blant partnerne er leger, sykepleiere, fysioterapeuter, optikere, synspedagoger, ergoterapeuter, forskere og organisasjoner som Norges Blindforbund og LHL Hjerne-slag. Felles for dem alle er at de arbeider med og for mennesker som er rammet av hjerneslag og/eller synsforstyrrelser.

– NorVIS har som mål å finne gode løsninger for at syns-funksjon skal bli en strukturert del av diagnostisering, behandling og rehabilitering i forbindelse med hjerneslag. Ved å samle spesialister, fagpersoner og brukerorganisasjoner vil NorVIS arbeide for at forskning og ekspertise om syn og slag blir tatt i bruk på tvers av helse-, omsorg- og opplærings-tjenesten. I tillegg ønsker nettverket å øke oppmerksomheten og forståelsen for det å leve med synsproblem etter hjerneslag, og behovet for et nasjonalt tilbud om tverrfaglig syns-rehabilitering. Vi ønsker og å være et nettverk og møteplass for pasienter og pårørende som ønsker økt kunnskap, eller som vil bidra i forskning på området, forteller Falkenberg.

### Et slag for syn

En målsetting for NorVIS er å bidra til bedre kvalitet i helsetjenestene, både gjennom tverrfaglig samarbeid og økt forskning. Medlemmene i

nettverket jobber gruppevis med ulike oppgaver.

Første del av nettverkets arbeid består i å samle de ulike miljøene, og å kartlegge dagens rutiner, kompetanse og interesser i de ulike medlemsorganisasjonene. NorVIS har et jevnlig nyhetsbrev som sendes medlemmer og andre som er interessert. Nettverket har bidratt i kunnskapsformidling til publikum, politikere og fagpersoner ved å omtale tematikken i tv- og radio, webinar, kronikker, forskningskonferanser, møter med politikere og formidling i medlemsorganisasjonene.

Det arbeides med å lage et kunnskapsnotat som vil gi oversikt og status over forskningen i Norge og internasjonalt, og identifisere de viktigste resultatene, utfordringene og kunnskapsbehovene på området. Dette vil danne grunnlag for å iverksette kunnskapsbasert praksis, videre forskning og være til nytte for befolkningen mer generelt.

NorVIS skal legge til rette for forskningssamarbeid nasjonalt og internasjonalt, og en annen viktig del av arbeidet er å sette i gang flere forskningsprosjekter knyttet til slag og syn. Det er igangsatt flere søknader om finansiering til ulike prosjekter med aktiv deltagelse fra brukerorganisasjonene.

Afasiforbundet er medlem av NorVIS nettverket.



# Livsviktig å varsle - også i pandemien

Alvorlig skade og akutt sykdom forsvinner ikke selv om vi er midt i en pandemi. Akutte situasjoner krever fortsatt hurtig medisinsk behandling. Ikke vær redd for å ringe 113.

■ Tekst og foto: Stiftelsen Norsk Luftambulansse

## NÅR SKAL DU RINGE 113?

**Ved disse tilfellene skal du ALLTID ringe 113:**


- Bevisstløshet
  - Sterke bryst smerter
  - Store pustevansker
  - Plutselig problem med å prate, smile eller løfte
  - Alvorlig skade, store blødninger eller voldsomme akutte smerter
- Husk at ingen redder liv alene. Av og til må du ta det første steget.

Kilder: Stiftelsen Norsk Luftambulansse og Helsedirektoratet



*Norsk Luftambulansse på Evenes – et av landets 13 baser for legehelikoptre.*





**E**n telefon til 113 ikke er det samme som å bestille en ambulanse eller et legehelikopter. Det er opp til helsepersonellet på 113-sentralen å vurdere hvor alvorlig situasjonen er. De avgjør også hvilke ressurser som skal sendes ut.

Det understreker Stephen Sollid, som er sjeflege i Stiftelsen Norsk Luftambulansse:

– Dersom du kommer i en situasjon der det står om liv eller helse, er det å ringe 113 det viktigste du kan gjøre. Da kommer du i kontakt med noen som kan skaffe hjelp. De kan også gi råd om hvordan du skal gjennomføre livreddende førstehjelp, forteller Sollid.

Sollid anbefaler også å laste ned appen Hjelp 113. Den er gratis og anbefalt av Helsedirektoratet.

– Den kan gjøre varslingen lettere. Den har knapper for 110, 112, 113 og nærmeste legevakt. I tillegg sender den posisjonen din rett til nødsentralene.

Det kan særlig være en tur i skogen eller fjellet, understreker sjeflege Stephen Sollid:

– Nøyaktige koordinater gjør at ambulanse og legehelikopter finner deg lettere. Det kan spare livsviktig tid.

### «Tenker at de ikke skal forstyrre nødetatene»

Konsekvensene av sen varsling er ekstra tydelig for dem som ser ulykker og skader på nært hold. Jostein Hagemo er luftambulansselege og seniorforsker i Stiftelsen Norsk Luftambulansse.

Han forteller:

– Det er viktig at man varsler tidlig og så presist som mulig. Når du ringer 113 gjøres det en faglig vurdering av hvor mye det haster. Jeg tror mange tenker at de ikke vil forstyrre nødetatene. En mann brakk beinet og krabbet ned fra fjellet. Han ville ikke forstyrre luftambulansen midt i en koronapandemi. Det er helt feil. Den vurderingen gjør 113-sentralen, i samråd med oss.

Lege Hagemo forteller at Stiftelsen Norsk Luftambulansse har utviklet et nytt verktøy for 113-sentralene. Det innebærer at operatørene kan se den som ringer via video:

– Når du ringer 113 kan du filme fra stedet du ringer fra. Da kan 113-sentralen se pasienten og vurdere om vi skal rykke ut. Du kan også filme området rundt skadestedet. Da får vi nyttig informasjon om været og kan se om vi kan lande med helikopteret på skadestedet.

### Noen venter for lenge

Luftambulansselege Jostein Hagemo forteller at mange er usikre på når de skal ringe 113:

– Tid betyr mye i veldig mange tilfeller. Er du usikker, ring heller før enn senere. 113-sentralen vurderer om det er riktig eller ikke. Noen venter for lenge med å varsle, særlig ved hjerteinfarkt og vondt i brystet. Lær deg FAST-kriteriene for hjerneslag; prate, smile og løfte armene. Ring 113 hvis personen ikke får til dette.

– Har du opplevd at sen varsling førte til at dere kom for sent til en pasient?



Jostein Hagemo

– Det kan være tilstander som ikke oppfattes som så veldig akutte. Hjerneslag, hjerteinfarkt og alvorlig infeksjon eller blodforgiftning utvikler seg langsomt. Det kan virke udramatisk. En pasient med smerter i brystet tenker kanskje at det går over. Så går det skikkelig galt. Det er like trist hver gang. Det hadde vært veldig mye bedre om de hadde ringt med en gang.

### **Last ned appen «Hjelp 113»**

Tidlig varsling ved ulykker og alvorlige skader handler om at pasienten skal få raskest mulig hjelp. 113-sentralene kan be om legehelikopter fra 13 baser rundt i Norge.

Med Appen «Hjelp 113» på telefonen sendes posisjonen din automatisk til nødsentralen. Slik kan nødetatene finne deg raskest mulig.

Livsviktig tid går tapt når nødetatene leter etter pasienten. Appen er gratis å laste ned og gratis å bruke. Så lenge du har dekning, trenger du bare å trykke på en knapp for å gi nøyaktig beskjed til 113-sentralen hvor du befinner deg.

Appen «Hjelp 113» er utviklet av Stiftelsen Norsk Luftambulansse. Målet til stiftelsen er å redde liv og helse gjennom å styrke luftambulanssetjenesten i Norge. Derfor satser stiftelsen på medisinsk forskning og teknologisk utvikling av luftambulanssetjenesten. Det redder liv.

### **Ønsker du å støtte Stiftelsen Norsk Luftambulansse?**

E-post: [post@norskluftambulansse.no](mailto:post@norskluftambulansse.no)  
Telefon: +47 64 90 43 00

Du kan også gi et bidrag på nettsidene [www.norskluftambulansse.no](http://www.norskluftambulansse.no). Der kan du også gi et støtte-medlemskap i gave.

På nettsidene kan du laste ned en nødplakat og appen «Hjelp 113».

## APPEN «HJELP 113»



- Stiftelsen Norsk Luftambulansse har utviklet mobilappen «Hjelp 113».
- I appen kan du ringe alle nødsentralene (110, 112 eller 113) eller nærmeste legevakt.
- Appen sender automatisk melding om hvor du er. Med GPS-koordinatene får luftambulanssen og andre nødetater nøyaktig posisjon.
- Hjelp 113 er lastet ned av 1,7 millioner nordmenn.
- Når du ringer via appen kan mobilkameraet ditt aktiveres under samtalen. Operatøren på nødsentralen kan dermed se skadestedet med egne øyne, og gi bedre veiledning til den som utfører førstehjelp.

## STIFTELSEN NORSK LUFTAMBULANSE

- Stiftelsen Norsk Luftambulansse er en ideell organisasjon med rundt 300 000 støtte-medlemmer og over 4200 støttebedrifter.
- Jobber for å utvikle luftambulanssetjenesten gjennom forskning, utvikling og undervisning, slik at akutt syke og skadde får best og raskest mulig hjelp.
- Har et av Europas største forskningsmiljøer innen akuttmedisin utenfor sykehus.
- Stiftelsens datterselskap, Norsk Luftambulansse AS, er et operatørselskap som driver legehelikoptervirksomhet på oppdrag fra staten. Norsk Luftambulansse AS er operatør på alle landets 13 baser for legehelikopter.





Nils Magne Røstum, aktiv leder i Afasiforeningen i Trøndelag.

# Levekårskonferansen 2021

En fin konferanse, som ble arrangert av Regionalt Brukerstyrt Senter i Trøndelag. Tema: I vanskelige tider, hverdagsmestring, livskvalitet og digital oppfølging. Det ble tre lærerike dager på Quality Hotell Tiller 26. – 28. april.

■ Av: Nils Magne Røstum

Det var mange forskjellige viktige foredrag fra NAV Trøndelag, Fylkeshuset, Prosjekt "HEL-KOST", Familievernkontoret i Trondheim, LMS og Kompetansesenteret Rus Midt Norge. Vi fikk også høre historier fra pårørende og brukerhistorier fra hele Trøndelag.

Det kommer alltid sterke signaler fra pårørende som forteller om sin kamp mot systemet for å kreve de rettigheter barn og ungdom med funksjonshemming har. De har ofte store, spesielle behov for en sikker og verdig hverdag for å leve ett verdig liv.

Det er svært mange som sliter

med korona-stenging etter 12. mars 2020. Mange i Norge ble fratatt sin eneste trygge hverdag. Mange mistet retten til vanlig skolegang, og aktiviteter som støttekontakt eller ledsager, sportsklubber og andre hjelpepersoner. Alt ble stengt, og alle på sykehjem og i helsetjenesten fikk ikke besøk av familie eller venner. Hele Norges land ble helt lukket og stengt.

Alle afasiforeninger har slitt med å treffe hverandre, eller arrangere medlemsmøter. Koronasmitten fikk overtaket og det ble ikke anbefalt å møtes. I noen perioder ble det forbudt. Håpet til Afasiforeningen i Trøndelag er å starte opp igjen med høstplan og arrangere planlagt kurs i høst.

Det er alltid den som sitter helt alene i sitt eget hus som har det aller verst med faste gjøremål, sikkerhet eller som ikke får den nødvendige hjelpen. Det er blitt stengt med den usikkerheten om når det lar seg åpne igjen.

Vi er heldige som bor i Norges land, som ikke har den store korona-spredningen og dødsfall, som vårt naboland Sverige har.

Alle i Norges land ser fram til den dagen man kan si at endelig er historien om korona smitten fra Kina stoppet, med koronavaksine som ble godkjent og delt ut til alle innbyggere i Norge. Vi tenker på alle sammen. Ønsker alle sammen en fin sommer, og vi sees på medlemstreff som foreningene skal arrangere til høsten.



# Intensiv språktreningsgruppe på Unicare Steffensrud

Unicare Steffensrud er et rehabiliteringssenter i spesialisthelsetjenesten og er din medspiller på veien tilbake mot bedre helse og et aktivt liv. De ansatte jobber i tverrfaglige team bestående av legespesialister (fysikalsk medisin og rehabilitering), fysioterapeuter, ergoterapeuter, sykepleiere, ernæringsrådgiver, logoped, sosionom, idrettspedagoger og friluftspedagog.

■ Av Tone-Mari B. Pettersen, logoped. Foto: Unicare Steffensrud

**U**nicare Steffensrud ligger i et trivelig bygdemiljø med utsikt utover Totendistriktet og nærhet til Gjøvik. Unicare Steffensrud har et stort uteareal som er tilrettelagt med turveier i varierende vanskelighetsgrad. Utearealet innbyr til forskjellige aktiviteter hele året og brukes aktivt i rehabiliteringen. Bademuligheter, båt, kano og lysløypenett finnes også i

umiddelbar nærhet. Hit kommer pasienter fra hele landet for gjenopptrening av brudd og slitasjeskader, kreft, hjerneslag og traumatiske hjernesker, samt neurologisk- og nevro-muskulær sykdom.

## **Intensiv språktrening i gruppe**

For noen kan det være aktuelt å delta på ett gruppeopphold for å få mer intensiv trening over en begrenset tid på to uker.

Ny forskning viser at intensiv språktrening har god effekt på den verbale kommunikasjonen. Unicare Steffensrud har siden 2015 kunnet tilby intensiv språktrening i gruppe basert på prinsipper fra Constraint induced speech therapy (CIST), også kalt intensiv språktrening i gruppe. Intensiv språktrening er en tilpasset språkgruppe for afasirammede som går over to uker, og tilbys to ganger i året.



Gruppeoppholdet omfatter språktrening 4 timer hver dag unntatt helg, med maks seks deltagere. Gruppen ledes av en logoped, men i tillegg er det en ergoterapeut og en sykepleier med i teamet. Treningsprogrammet passer best for mennesker med afasi i en kronisk fase, det vil si minst seks måneder etter slaget. Logopeden tilpasser opplegget etter gruppens behov og grad av afasi. Det er flere positive sider ved å delta på ett gruppeopphold. Det oppstår ofte god kjemi mellom deltagerne og en positiv dynamikk hvor deltagerne kan le og utveksle erfaringer sammen med andre i samme situasjon.

CIST er en relativt ny metode for trening som kan gi positive resultater for en del personer etter en ervervet hjerneskade, selv etter mange år. I språktreningen skal det samles par av bilder. De afasirammede må spørre hverandre om bildekort de mangler. Det er viktig at man bruker det muntlige språket til å spørre og gi svar underveis i spillet. Ett viktig moment i treningen er å bruke og utvide språket på en slik måte at du vil kunne få nytte av det i hverdagen din. CIST er en treningsmetode for språkfunksjon som har gjennom forskning vist gode resultater. Denne type trening med CIST kan være svært nyttig også opptil flere år etter at språkvansken oppstod. Formålet

med språktreningen er å bedre talespråket og språkproduksjonen slik at man kan si flere ord i det daglige.

Før treningsopplegget starter, og etter at den er ferdig, kartlegges språket ditt. Logopeden tester språkferdighetene dine på flere nivåer, og på bakgrunn av dette finner vi ditt nivå og tilpasser treningen og målene du setter deg for treningsperioden. Sammen finner vi gode mål å strekke oss mot basert på hva du ønsker å oppnå og trene på mens du er hos oss. Det er viktig at du føler at du får utbytte av oppgavene og at de er på ett nivå du føler deg komfortabel med. Testresultater etter endt opphold viser hos mange av våre tidligere pasienter bedring på å hente frem ord raskere, og at deltagerne opplever å kunne uttrykke seg bedre. Mange opplever også å få en lengre setningsproduksjon.

### **Timeplanen**

Timeplanen har fast hver dag to timer med CIST. I tillegg til trening med CIST inneholder deltagelse på intensiv språktreningsgruppe uteaktivitet med friluftsterapeut hvor det fokuseres på språk og opplevelser ute, smågrupper hvor vi deler gruppa i to hvor det arbeides med mer individuelle språkoppgaver, samtaletrening, spillgruppe, samt sang og rytme. Vi er spesielt fornøyd med å kunne

tilby nettopp sang og rytme som en del av gruppeoppholdet. I forbindelse med musikk og språk har man sett at personer som har vansker med å uttrykke seg muntlig kan ha god effekt av sang og rytmeaktiviteter. Dette er en rehabiliteringsmetode der man bruker musikk og sang for å trene opp igjen språkfunksjon. Musikalske ferdigheter involverer flere eller mange hjerneområder og kan derfor være ett godt supplement i språkrehabiliteringen. I tillegg til trening sammen i gruppen kan man på ettermiddagen benytte seg av de ulike treningsmulighetene Unicare Steffensrud har tilgjengelig. Vi benytter oss av de fine naturområdene vi har, ofte i forbindelse med gruppeaktiviteter, og kan også tilby varmtvannsbasseng. Senteret er tilrettelagt for våre pasientgrupper med moderne og romslige trenings- og undervisningslokaler. Tidligere deltagerne er svært positive til oppholdet, og flere søker seg inn til nye opphold flere ganger hos oss.

### **Hvordan delta**

For å delta på intensiv språktrening i gruppe kan du henvises enten fra din fastlege eller direkte fra sykehus ved at sykehuset henviser deg til vårt rehabiliteringssenter. Henvisning fra fastlege og privatpraktiserende avtalespesialister skal sendes elektronisk til RKE,



*Innblikk i hverdagen som deltager på intensiv språktreningsgruppe. Vi er blant annet ute og trener på språket.*



*Noen av aktivitetene vi bruker til trening av talespråket.*

regional koordinerende enhet. Språktreningen er dessverre ikke egnet om du har progressive tilstander som demens eller andre lignende tilstander. Det er viktig at deltageren har noe spontant språk, ikke for store forståelsvansker, kan produsere enkle setninger på egenhånd, eller være i stand til å gjenta enkelte ord. Etter avsluttet opphold ferdigstilles en logopedrapport med en konklusjon. Denne sendes hver enkelt deltager og til logopeden din dersom du har dette. Det utarbeides i tillegg en epikrise som

sendes til fastlege/henvisende instans. Det anbefales at man får videre oppfølging av logopeden sin i hjemkommunen etter endt opphold, dersom dette er mulig. Har du ikke logoped hjemme hjelper logoped her deg med å finne en som du kan trene sammen med.

### **Individuelt opphold**

Logoped ved Unicare Steffensrud kan i tillegg tilby individuell behandling for deg som har afasi, talepraksi, dysartri, stemmevansker og svelgevan-sker. Noen pasienter kommer til

oss rett fra sykehus, mens andre kommer senere i forløpet. Hjernen har muligheter for å utvikle seg og relære funksjoner som er blitt redusert. Det er derfor viktig at mennesker med afasi får gode opptreningstilbud med logoped og det er viktig å huske på at språktrening kan være nyttig flere år etter at språkvansken oppstod. Det er alltid mulig å trene på ferdigheter som man opplever er utfordrende etter hjerneslag. Det er derfor viktig å aldri gi opp språktreningen og ha håp for ditt språk!

- Ny forskning viser at intensiv språktrening har god effekt
- Det er viktig at deltakere har noe spontant språk og ikke for store forståelsvansker.
- For å delta på intensiv språktrening i gruppe kan du henvises enten fra din fastlege eller

- direkte fra sykehus
- Treningsprogrammet passer best for mennesker med afasi i en kronisk fase, det vil si minst seks måneder etter slaget.
- Språktrening kan være nyttig flere år etter at språkvansken oppstod



# Klar Tales valgavis 2021

■ Av Gøril Huse, redaktør og leder i Klar Tale

**I**august kommer Klar Tales valgavis for 2021. Det er en lettlest avis som omhandler stortingsvalget og sametingsvalget. I år er valgdagen 13. september.

I valgvisa vil du finne reportasjer om saker som er viktige i valgkampen. Du vil få en oversikt over politikken til de forskjellige partiene. Samtidig vil du lære mer om valgsystemet i

Norge og hvordan du kan stemme. Det er viktig for demokratiet i Norge.


Klar Tales valgavis er gratis for alle. Du kan bestille den i juni på [www.klartale.no](http://www.klartale.no). Valgvisa kommer kun gratis i digital versjon. Klar Tales ordinære abonnenter vil få den i papirutgave. Valgvisa vil også bli tilgjengelig på lyd.


Medlemmer av Afasiforbundet kan også få tilsendt valgvisa 2021 på e-post om de ønsker det.

Klar Tale er en lettlest nyhetsavis for personer med lese- og skriveutfordringer. Avisen gis ut av stiftelsen Klar Tale, og produseres av en redaksjon i Lettlest Media AS.

# Afasipostens kryssord

## nr. 2-2021



			POP-GRUPPE		APPARAT		TENNE OPPILD	BAKVERK		LOSJI	ANELSE
											KLARNET
			KUN SYDEN-TUR					SJØ-DYR ART.			
			RENSE	LITT ETTER LITT		KRY HUN PADLER					
								PRON-OMEN			
FLOTTE	M.-NAVN	FUGL	DIGRE TALL-ORD	U R O			TEGNE-SERIE-FIGUR		FASE KART-BOK		
							FOR-TALT NAVN				
FJELL-TOP-PEN						BILDEL				OPP-HØYET	NY-VAS-KEDE
				EURO-PEER		HELT STILLE	SKIL-LER				
SPE-SIELT		TONE	4 LØFTE			OPPTOG KARI AAS					
VER-DENS-DEL								DES-SER-TEN			
HESTE-UTSTYR								10		GLISE	

Send inn løsningsordet innen 1. september 2021.

### 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. 1-2021:

- Grete Andersen, Hønefoss
- Reidar Dreyer Paulsen, Nøtterøy
- Gerd Johnsen, Harstad

Løsningsord i Afasiposten 1-2021 var **PARIS**

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





Oppskrift: Turid Iddmark  
Bjerland, leder i Agder  
Afasiforening og styremedlem  
i Afasiforbundet

# Turids gode glutenfrie knekkebrød

**1 dl gresskarkjerner**

**2,5 dl solsikkekjerner**

**2 dl sesamfrø**

**2 dl mandelmel**

**2 ss fiberhusk**

**5 dl kaldt vann**

Alt blandes.

Del deigen i to og fordel dem på to stekeplater (trykkes ut med en slikkepott).

Strø litt Maldonsalt på toppen, 1 ts på hver plate.

Stekes v/ 160 grader varmluft i 20 min.  
Ta dem ut og rut opp med en pizzarulle.

Platene bytter plass i ovnen. Stek videre 40 minutter.

**Lykke til!**

# Lokalforeninger og kontaktpersoner

## Afasiforeningen i Østfold

Randi Skjeltorp Andresen  
Nellikbuen 65  
1617 FREDRIKSTAD  
Tlf.: 95 03 63 03  
Epost: randi.s.andresen@gmail.com

## Afasiforeningen for Oslo og omegn

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

## Asker og Bærum Afasiforening

Hanne Pedersen  
Bringebærestien 10  
1348 Rykkinn  
Tlf.: 97 57 87 85  
E-post: hannepf@online.no

## Aurskog-Høland Afasiforening

Irene Isberg Eng  
Kubjelleveien 12 A  
1570 DILLING  
Tlf.: 95 96 70 23  
Epost: ireneisbergeng1@gmail.com

## 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: sigrunbjorke@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

Lise Bye Jøntvedt  
Brutorget 8  
3510 HØNEFOSS  
Tlf.: 47 34 55 21  
E-post: oekr-j@online.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: gro.karin.tingvik@gmail.com

## 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

Per Gunnar Stornes  
Jeppeveien 14  
5538 HAUGESUND  
Tlf.: 41 32 23 21  
E-post: pergstor@gmail.com

## 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: klatring@epost.no

## Bodø/Salten Afasiforening

Hans Birkelund  
Tortenveien 1  
8215 Valnesfjord  
Tlf.: 90 79 15 55  
E-post: hansbirkelund@sbnett.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  
Bratthollet 11  
9414 HARSTAD  
Tlf.: 997 90 757  
E-post: ragfoss@hotmail.com

## Afasiforeninga for Tromsø og omegn

Hogne Jensen  
Mikael Olsens vei 46  
9022 KROKELVDALEN  
Tlf.: 99 16 80 21  
Epost: hogne@afasi.no

## Midt-Troms Afasiforening

Gørill Hallangen  
Elvelund 26  
9310 Sørreisa  
Tlf.: 46 43 31 66  
E-post: gorill@sehunsnakker.no

## Afasiforeningen i Alta

Fredbjørg Nicolaysen  
Markveien 57, 302  
9510 ALTA  
Tlf.: 916 88 852  
E-post: fredbjorg.nico@gmail.com

## Sør-Varanger Afasiforening

Egil M. Persen  
Øbergveien 22  
9910 Bjørnevåtn  
Tlf.: 90 74 86 55  
E-post: empersen@gmail.com

## Likepersonskontakter i afasiforeningene

### Afasiforeningen i Østfold

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

### Afasiforeningen for Oslo og omegn

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

### Asker og Bærum Afasiforening

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

### Aurskog-Høland Afasiforening

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

### Romerike Afasiforening

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

### Kongsvinger og omegn Afasiforening

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

Tone Elin Eriksen

Epost: tone.elin.eriksen@gmail.com  
Tlf. 97 61 83 52

### Vestfold Afasiforening

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

### Drammen og omegn Afasiforening

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

### Ringerike og omegn Afasiforening

Eivind Dybendal  
E-post: eivind11@online.no  
Telefon: 99 28 98 57

### Telemark Afasiforening

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

### Sør-Rogaland Afasiforening

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

### Agder Afasiforening

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

### Haugaland Afasiforening

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

### Afasiforeningen for Bergen og omegn

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

### Ålesund og omegn Afasiforening

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

### Afasiforeningen for Ytre Nordmøre

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

### Afasiforeningen for Trøndelag

Marit Andersen  
Epost: andersen.marit@hotmail.com  
Telefon: 97 04 01 38

### Bodø og Salten Afasiforening

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

### Brønnøy og omegn Afasiforening

Anne Marie Degerstrøm  
E-post: an-dege@online.no  
Telefon: 97 73 19 96

### Narvik og omegn Afasiforening

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

### Harstad og omegn Afasiforening

Astrid Hokland  
Telefon: 48 11 85 07

### Afasiaforeninga i Tromsø

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

### Sør-Varanger Afasiforening

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

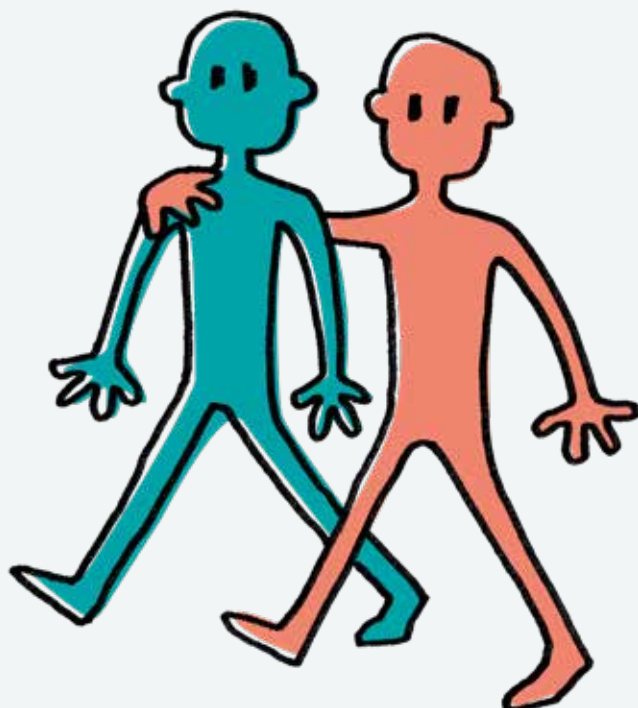
## Ta kontakt med en likeperson

En likeperson er en som har gjort seg noen erfaringer, og som ønsker å bruke disse erfaringene til å hjelpe mennesker i situasjoner de selv har vært i. De kan gi råd i forhold til spørsmål som ikke krever profesjonell bakgrunn for å besvare. De kan også vise veien til et nødvendig hjelpeapparat.

Å ta en kaffe eller gå en tur sammen samtidig som man kan utveksle erfaringer og dele tanker, kan være fint. Under pandemien har telefonen vært et nyttig verktøy. Det kan bety mye for dem som sitter alene å få en telefon.

Ikke nøl med å ta kontakt med en av våre likepersoner om du trenger noen å snakke med.

Kanskje du kan tenke deg å være likeperson selv, da vil vi gjerne høre fra deg. Snakk med lokalforeningen din eller ring oss på tlf. 22 42 86 24, epost til [afasi@afasi.no](mailto:afasi@afasi.no).



# SaeboGlove

HMS-artnr.: 241427, 241432, 241436, 241437 m.fl. størrelser.

En hanske som hjelper deg å åpne hånden, slik at du igjen kan få et funksjonelt grep. Passer for deg som strever med å strekke ut fingrene etter slag eller annen sykdom/skade i nervesystemet.

En ypperlig kombinasjon med hvileskinne, for en åpen og funksjonell hånd.



# OmniHi5™

HMS-artnr.: 269760

Ny funksjonell elektrisk ortose som stimulerer dine muskler til å åpne hånden når du ønsker det. Innebygde EMG-sensorer oppdager når du ønsker å bruke hånden, og ved hjelp av lavfrekvens elektrisk stimulering økes muskelaktivering og evne til å strekke ut fingre og løfte hånden. Hyppig bruk kan medføre redusert spastisitet, forsinket muskeltap og økt egenfunksjon.



<https://www.cypromed.no>  
cs@cypromed.no  
Tel: 62 57 44 33

**Se mer og kontakt oss!**