



AFASI | **nr3**
POSTEN | 2018

**"Katten vår Gips,
ga meg ett av
sine ni liv"**

side 16

Kognitive **vansker**
etter **hjerneslag**

side 6

Ship O`Hoi med
Afasiforeningen i Oslo

side 21



ALFES

DET NYESTE INNEN ELEKTRISK DROPP-FOT ORTOSE

NYHET



ALFES Fotløfts-system er utviklet for å hjelpe deg som har dropp-fot til å gå mer naturlig og stabilt, med bedret selvtillit og trygghet. Den avanserte ALFES-teknologien gir små, elektriske impulser til nerver og muskler for å løfte foten, slik at man får økt mobilitet og en bedre gange. ALFES kan også benyttes til passiv trening mens du sitter eller ligger.

- Oppladbart batteri, trenger ikke byttes. Ny batteriteknologi.
- Systemet leser underlaget og tilpasser seg deretter.
- Fungerer uten sensor i skoen.
- Styres med en enkel liten fjernkontroll.
- Ingen løse elektroder.
- Løfter foten like mye med mindre strøm og gir derfor mindre ubehag.
- Er tilnærmet usynlig under vanlige klær.
- Enkel å plassere riktig på benet.
- Lett og ta av og på.

Ønsker du å prøve ALFES, ta kontakt med ditt ortopediske verksted eller Alfimed på telefon 31 29 68 86 eller info@alfimed.no

alfimed

Alfimed AS
Slemmestadveien 45
3470 Slemmestad
www.alfimed.no

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:
Annika N. de Leon

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

Forsidefoto:
Annika N. de Leon

Innhold

-
- 4** Forbundslederen har ordet
-
- 5** Klar tale
-
- 6** Kognitive vansker etter hjerneslag
-
- 9** Slagmøte i Helse- og omsorgsdepartementet
-
- 10** Norsk logopedlags sommerkonferanse
-
- 12** Likepersonutvalget
-
- 13** Tilbud på Klar Tale
-
- 14** Informasjonsfilm om afasi
-
- 16** Tre historier fra Vestfold
-
- 20** Flor og fjære på Sør-Hidle
-
- 21** Ship O'hoi, Oslo
-
- 22** Så seile vi på Mjøsa...
-
- 24** En passasjers opplevelse med taxi
-
- 26** Minneord
-
- 27** To nye e-læringsmodeller
-
- 28** Afasipostens kryssord
-
- 29** Medlemskap. Fotokonkurranse
-
- 30** Lokalforeninger og kontaktpersoner
-



Forbundsleder
Hogne Jensen

«Spør ikke hva andre kan gjøre for deg, men hva du kan gjøre for andre».

Mens blader snart gjør seg klare til å skifte farge etter det som har vært en lang varm sommer for mange er hverdagen igjen begynt å treffe oss. I denne lederen tenkte jeg å ta opp et av områdene som jeg lenge har brent for og som er blant de viktigste vi kan snakke om, aktivitet. Ikke bare aktivitet for personer som har afasi, men aktivitet for alle.

Som vi alle kjenner til kan dørstokkmila være lang. For mange kan den nesten virke som et umulig hinder, men dette er langt fra tilfellet. Dørstokkmila er bare et hinder så lenge vi ikke forsøker å komme oss over den. Den styrer oss bare så lenge den hindrer oss i å forsøke det vi ønsker. Kontrollen slutter den dagen vi bestemmer oss for å forsøke, til tross for at ting kan virke umulig til å begynne med.

Vi trenger ikke få til alt vi prøver på. For mange er det god trening i å prøve og feile. Det viktigste vi kan ta med oss inn i prosessen for å bli litt bedre enn vi var i går er at veien til å bli bedre er full av mislykkede forsøk. Det er derfor stahet og stå-på-vilje er viktig for at vi fortsatt prøver å komme oss over dørstokken, selv etter vi har prøvd og feilet tidligere.

For det er et spørsmål om kontroll. Skal vi la afasi og den underliggende årsaken kontrollere oss, definere oss som mennesker eller skal vi ta kontroll over den. Skal vi la ting være umulig uten at vi har forsøkt eller skal vi forsøke til tross for at hindre kan virke uoverkommelige. Jeg vet i så fall hva jeg bruker å fortelle alle som går hos meg for å trene. Fandenivoldsk stahet er kanskje den beste allierte vi har på veien for å bli bedre og det er på tide vi utnytter den til det fulle.

Afasien definerer ikke hvem dere er, den endrer oss, men ikke nødvendigvis til noe mindre enn hva vi var tidligere. Ja den gjør ting vanskeligere, og som en følge av blant annet hjerne-slag er afasi definitivt en av de verste følgevanskene man kan få. Bare dere bestemmer over deres eget liv og på veien til aktivitet har dere flere i ryggen.

Et sted for aktivitet kan være blant familie, venner, nærmiljøet og ikke minst i lokalforeningene rundt omkring i landet. I Tromsø er lokalforeningen nå oppe i to dager i uken med språkgruppe, kortspill og afasikafe. Nord for oss finner vi blant annet boccia-kvelder og lengre sør finner vi datakurs, språkgrupper og turer. Vi er ikke blant de største

av pasientforeninger, men vi arbeider hardt for en bedre afasi-hverdag for både afasirammede og pårørende.

Om vi skal bli bedre, bedre til å snakke, bedre fysisk form, bedre til å lage mat, så hjelper det ikke å vente. Det er ingen erstatning for aktivitet og mye av den aktiviteten kan vi stå for selv. Rehabilitering og veiledning er viktig og vi er heldige som har mange dyktige fagpersoner i ryggen, men la aldri fraværet av fagpersoner være et hinder i hverdagen. Det handler ikke om å komme tilbake til der man var tidligere, det handler om å bli litt bedre enn i går og veien mot å bli bedre er fylt med aktivitet.

Nå som høsten begynner la oss ikke vente. La oss møte hverdagen etter sommeren med nytt mot, nye målsetninger og fandenivoldsk stahet. La oss prøve og feile der vi må, la oss bevege oss framover med små skritt om gangen og la oss sammen skape en bedre afasi-hverdag både for andre og oss selv.

Afasi NYTT

Av Nina Høeg
og Eva Nordset,
Statped sørøst



Foto: Klar tale

Klar tale!

Kjenner du avisen Klar tale? Avisen er ikke noe «nytt», tvert imot. Den ble utgitt første gang 11. oktober 1990, og fyller dermed 28 år i år.

Klar tale er Norges eneste lettleste nyhetsavis. Den skriver om aktuelle nyheter fra Norge og resten av verden. I Klar tale er det korte artikler med et forenklet språk som gjør den lettere å lese enn andre aviser. Dette gjør Klar tale egnet for personer med afasi som får til å lese litt, og som har utbytte av tilpasset lesestoff.

Papiravisen kommer ut hver torsdag. Ønsker du å få den hjem i postkassa, kan du abonnere på den. Abonnenter kan i tillegg lese avisen digitalt, som e-avis på nett. Det er også mulig å få den opplest som lydavis på CD eller som podkast.

På www.klartale.no kan du lese artikler i nettavisen. Der kan du endre størrelsen på teksten etter behov. I tillegg

finner du en funksjon for opplesing av teksten og du kan velge de innstillingene som passer best for deg. Du kan få lest opp ett enkelt ord, setninger eller avsnitt, ved å markere den teksten du ønsker å høre.

Kilder: www.klartale.no
og journalist Karin Flølo i Klar tale

Kognitive vansker etter hjerneslag

Et hjerneslag skader som regel bare en liten del av hjernen. Ofte blir noen funksjoner rammet, men resten er som før. For eksempel kan man ha afasi, men likevel bevege seg som før. Andre kan få store skader som rammer mange funksjoner. Denne artikkelen handler om såkalt kognitive vansker.

■ Av Ingvild Røste og Sissel Ingvaldsen

Hva er kognisjon? Kognisjon er et vanskelig ord å forklare. Man sier noen ganger at det har å gjøre med evnen til å tenke og oppfatte. Det kan fort bli misforstått. For kognitive vansker betyr ikke at personen er mindre klok enn før. Men etter et hjerneslag kan en person få problemer med å konsentrere seg, planlegge og bedømme situasjoner. Noen kaller språk en kognitiv ferdighet, men ofte ser man på det som en egen ferdighet. Det er også flere ferdigheter som regnes som kognitive, som vi ikke tar med her.

Forskjellige deler av hjernen styrer forskjellige funksjoner. Mange av de kognitive ferdighetene er knyttet til høyre hjernehalvdel, og til den helt

fremre delen av hjernen. Afasi er derimot knyttet til venstre hjernehalvdel. Men skader forskjellige steder kan likevel gi ganske like utfall. Det skyldes at kognitiv funksjon er avhengig av store deler av hjernen. Vi får informasjon og inntrykk fra verden rundt oss. Dette må vi tolke og bearbeide. Vi må huske det og planlegge hva som må gjøres. Til slutt gjør vi en handling. Det er mange små ledd som må fungere fint sammen. En liten svikt et eller annet sted kan føre til problemer.

Konsentrasjon og oppmerksomhet

Vansker med dette gjør at det blir vanskelig å holde på med en aktivitet over lang tid. Man blir lett distraheret av forstyrrelser, og det er vanskelig å komme tilbake til oppgaven når man først er

«falt ut». Det er vanskelig å holde på med flere ting på en gang.

Personer med afasi opplever ikke dette i så sterk grad som personer med skader på høyre side. Men afasirammede må ofte bruke så mye av konsentrasjonen sin på språket, at de ikke har oppmerksomhet «til overs» til å følge med på andre ting samtidig.

Å kjøre bil krever mye konsentrasjon og oppmerksomhet. I tillegg må man kunne reagere raskt. Derfor er det mange som har hatt hjerneslag som ikke kan fortsette å kjøre bil.

Hukommelse

Det er faktisk ikke så vanlig å få problemer med selve hukommelsen etter hjerneslag. Det er mer

“

De usynlige vanskene ”



vanlig at man strever med å huske ting fordi man strever med konsentrasjon og oppmerksomhet. Man merker seg ikke de tingene man skal huske like godt som før. For noen er det lettere å huske ting man har sett, enn ting man har hørt, for andre kan det være motsatt. Man kan prøve å finne ut av det, og bruke den sterke siden mest mulig for å støtte hukommelsen.

Oversikt, planlegging og problemløsning

Det kan bli vanskelig å planlegge ting man egentlig kan godt. Ergoterapeuter pleier ofte å undersøke om pasienter får til å sette på kaffetrakten. Det er noe mange kan godt

fra før, men plutselig kan det bli vanskelig å passe på at filteret må på plass før man tømmer oppi kaffe.

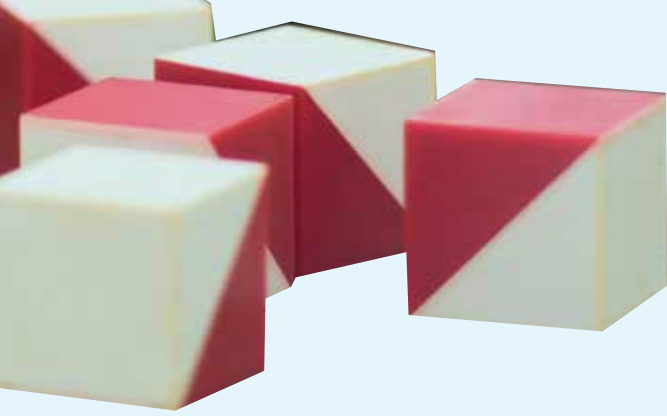
Det kan også bli vanskelig å bytte aktivitet, eller endre på planen når det trengs. Noen begynner på en ting, men så begynner de på en ny før den første er ferdig. For noen stopper det plutselig helt opp, så man ikke blir ferdig. Noen har problemer med initiativ, med «å komme i gang». Det er ikke fordi man er lat, men fordi den «gnisten» som får i gang en handling ikke er som før. Mange med skader på venstre side bruker lengre tid på alt de gjør, tempoet er rett og slett lavere.

Kommunikasjon

Selv om man ikke har afasi, kan kommunikasjon med andre likevel bli annerledes. Kognitive vansker kan gjøre det vanskelig å holde seg til tema, eller å vurdere hvor mye man må si for at den andre skal forstå. Man kan misforstå forstå ord og uttrykk man ikke mener bokstavelig, som f.eks. «å ta beina på nakken».

Hva kan gjøres?

Ofte kalles dette «de usynlige vanskene». Det kan være vanskelig for personen selv og de pårørende å forstå hva som er galt, og hvorfor. Kognitiv funksjon har mye å gjøre med hvordan vi «oppfører» oss. Noen ganger vil



personen selv eller de pårørende føle at han har endret personlighet eller ikke er den samme som før. Det kan være vanskelig å venne seg til. Det er viktig at man vet at det ikke skyldes vrang vilje. Det kan være sårt å streve med ting som pleide å være enkle, og det er viktig å prøve å fokusere på lyspunktene.

Ofta er det en ergoterapeut som gjør en første vurdering på sykehuset, med tester eller observasjon. Noen ganger gjøres en mer grundig vurdering av en nevropsykolog. Det kan for eksempel være hvis det er aktuelt å komme tilbake til arbeidslivet eller studere. Ofta vil ikke vanskene vise seg så tydelig før man er kommet i gang med hverdagen igjen. Det er viktig å få god informasjon allerede på sykehuset. Men oftast vil mange spørsmål melde seg etter en stund, så alle bør ha noen de kan kontakte. Det er ikke alle som blir fulgt opp av ergoterapeut. Slagrammede går ofte til fysioterapeut eller logoped. Begge disse kan noe om kognitive vansker, kan svare på spørsmål eller finne ut hvem som bør kontaktes. Det samme gjelder fastlegen.

Rehabilitering kan skje på to måter. En måte er å oppøve ferdighetene igjen. Man trener og repeterer for at det som er skadet kan bli bedre. Ennå har ikke forskerne klart å dokumen-

tere gode måter å trene opp kognitive ferdigheter på. Noen slagrammede har opplevd at det har hjulpet å gjøre oppgaver for å trene på hukommelse og konsentrasjon. Det finnes for eksempel dataprogrammer der man kan trene på dette. Men forskningen antyder at selv om man blir flinkere til å løse treningsoppgavene, så virker det ofte ikke så mye inn på hverdagen. Den største virkningen får man kanskje gjennom å bruke hverdagens aktiviteter som trening og stimulering.

Den andre måten er å kompensere for det som er blitt vanskelig. Det handler om å finne nye strategier for å klare ting best mulig. Å venne seg til å bruke en kalender for å få notert ned alle avtaler kan hjelpe. Hvis det er vanskelig å holde styr på rekkefølgen når man trakter kaffe, kan det hjelpe at det henger en liste med framgangsmåten ved siden av kaffetrakteren. Gode rutiner i hverdagen betyr mye for mange. Det er best å bli forberedt i god tid hvis det blir endringer.

For noen med skader på høyre side er det vanskelig å få innsikt i hvordan de har endret seg, og de er ofte impulsive og raske. Personer med afasi har som regel et realistisk bilde av hva som er blitt vanskelig, og mange blir flinke til å tilpasse hverdagen. De passer på at det ikke er

forstyrrende støy, og vet at de må ta pauser, helst før de blir slitne.

Det finnes også hjelpemidler man kan bruke. Det vanlige tidsuret man har på kjøkkenet kan være til hjelp. Noen får komfyrvakt, som skruer av komfyren automatisk etter en stund. Det finnes også mer teknologiske hjelpemidler, som elektroniske aktivitetskalendere. Men mange finner nok ut at «det enkle er det beste».

Artikkelen er skrevet av logoped Ingvild Røste som tidligere arbeidet på afasiteamet i Statped sørøst, arbeider nå som logoped på Lovisenberg Diakonale Sykehus og Sissel Ingvaldsen som er psykolog ved Statped sørøst. Tidligere trykket i Afasiposten 2015: 1

.....
Kilder: Helsedirektoratet (2010): Nasjonale faglige retningslinjer. Behandling og rehabilitering etter hjerneskode.

Ergoterapiavdelingen/Lærings- og mestringssenteret (LMS), Aker universitetssykehus (2009): Den slagrammede og de usynlige vanskene. Om sanseproblemer, persepsjonssvikt og kognitiv funksjonssvikt. En veiledning for alle som omgås slagrammede. (Temahefte).



Slagmøte i Helse- og omsorgsdepartementet

Opprøret blant slagrammede over mangelfull rehabilitering og oppfølging var tema da initiativtaker Carl Terje Strømberg, som selv har hatt hjerneslag, og flere andre slagrammede møtte statssekretær Anne Grethe Erlandsen i Helse- og omsorgsdepartementet 18. juni.

Sammen med slagorganisasjonene deltok også Afasiforbundet på møtet. Strømberg fremmet flere krav på vegne av de slagrammede: Bedre informasjon, bedre tilgang på fysioterapi og mer oppmerksomhet på psykisk helse og kognitive vansker, for å nevne noe.

Det var en lyttende, kunnskapsrik og engasjert statssekretær - som uten å love noe konkret - slo fast følgende: - Å ikke gi opptrening til slagrammede, er tyveri! Klinikkovert ved Sunnaas sykehus HF og førsteamanuensis ved Universitetet i Oslo (UiO), Frank Becker, deltok også. - Vi har hatt et paradig-

meskifte i akutt slagbehandling. Med kunnskap om hjernens plastisitet må vi også få en stor omstilling når det gjelder rehabilitering og oppfølging, sier Becker.

Generalsekretær i LHL Hjerne- slag, Tommy Skar, er fornøyd med flere av tiltakene regjeringen har satt i gang, blant annet pakkeforløp, men er klar på at det må til mer. - Regjeringen vil også bli målt på hva den gjør på rehabilitering og oppfølging av slagrammede. Opprøret som nå er pågang vil vare til vi ser konkrete endringer og forbedringer, sier Skar.

Rehabiliteringstilbudet i mange norske kommuner er for dårlig,

for eksempel logopedoppfølging, noe som både Afasiforbundets logopedundersøkelse fra 2017 og Helsedirektoratets statusrapport bekrefter. Det må utredes hva det vil koste å gjøre logopedoppfølging til en skal-tjeneste i kommunene, sier Marianne Brodin, generalsekretær i Afasiforbundet.

På møtet deltok også flere fagpersoner, blant andre Nevrologisk Fysioterapeut, Ann-Helen Bakken og kognitiv lærer Mette Granum Holm samt Landsforeningen for slagrammede (leder Roger Amundsen) og Norsk forening for slagrammede (talsperson Bjørn Bakke), og Tor Erik Bekkelien og Jørn Vegard Lier.

Norsk logopedlags sommerkonferanse

I 2018 feirer Norsk Logopedlag 70 år, og 7. – 9. juni var det duket for sommerkonferanse og landsmøte i Norsk logopedlag.

■ Av Annika N. de Leon

Konferansen ble i år holdt på Scandic Fornebu med flott utsikt over Oslofjorden. Afasiforbundet deltok på konferansen og hadde stand i pausene. Det var en flott åpning av konferansen med blant annet politiker Per Kristian Foss som delte noen av sine erfaringer rundt hjerne­slag og afasi med oss. Logope­der fra hele landet var samlet for faglig påfyll og nettverksbygging og det var mange spennende temaer på programmet. I tillegg til foredrag om afasi, ble også mange andre vansker tilknyttet språk og tale tatt opp, som stamming, lesevansker og stemmevansker.

Professor Loraine Obler fra City University New York holdt et interessant foredrag om «Primary Progressive Aphasia». Dette er en afasitype som utvikler seg gradvis over årene og har sin årsak i hjernens degenerering, eksempelvis i forbindelse med Alzheimers. Til forskjell fra den afasitypen de fleste er kjent med der afasien kommer av et traume, skyldes denne afasitypen at

hjerneområder som representerer språk sakte men sikkert blir ødelagt. Mange opplever bedring av språkfunksjonen etter afasi på grunn av et traume. Dette er imidlertid utfordrende for de med Primary Progressive Aphasia. Likevel kan man lære seg ikke-verbale kommunikasjonsstrategier som kan være til stor hjelp i hverdagen. Derfor er det nødvendig også å være bevisst på denne typen afasi.

Intervju med logoped Inge Andersen

Det er viktig for Afasiforbundet

å delta på slike arrangementer, både for faglig påfyll men også for å treffe folk i fagfeltet. Siden logopeder er essensielle i rehabiliteringen av personer med afasi, er de også svært viktige for Afasiforbundet. De er også viktige kanaler for informasjon mellom forbundet og de som er rammet av afasi.

Forbundet har fått midler av ExtraStiftelsen til å lage en informasjonsfilm om afasi og i forbindelse med dette hadde vi på konferansen et intervju med Inge Andersen. Inge er



Inge Andersen intervjues på Norsk logopedlags sommerkonferanse
Foto: Simon Brun

Hogne Jensen og Annika N. de Leon fra Afasiforbundet har stand på sommerkonferansen. Foto: Simon Brun



logoped og kasserer i Norsk Logopedlag og vi setter pris på at han ønsket å stille til intervju.

Logopedi omfatter mange ulike felt der de ulike brukergruppene har ulike utfordringer og behov. Uansett om det gjelder afasi eller dysleksi, understreker Inge viktigheten av å få oppfølging av kvalifiserte logopeder. I forbindelse med afasi vil logopedens rolle være å kartlegge, bidra med treningsmateriell og legge

til rette for opptrening av språkfunksjonen. Videre forteller Inge at en hovedmålsetning for logopedlaget er å sikre kvalitet i logopedtjenestene som tilbys. Når logopeder er medlem i Norsk Logopedlag gir dette en trygghet i forhold til kvalitet for de som benytter seg av tjenestene. Medlemskap betyr at logopedlaget har godkjent vedkommende og fungerer som et kvalitetsstempel. Afasiforbundet og Norsk logopedlag har

sammenfallende interesser på flere områder, og Inge trekker frem at forbundet er en viktig samarbeidsaktør for logopedlaget. Dette kan Afasiforbundet stille seg stødig bak, og ser frem til videre samarbeid.

Norsk Logopedlags sommerkonferanse var interessant og lærerik og forbundet gleder seg over å se og få møte så mange engasjerte logopeder!



Likepersonsutvalget



Likepersonsutvalget består i dag av: Eivind Dybendal, Brit S. Kalheim, Per Gunnar Stornes, Trond Børseth og undertegnede. Utvalget holder møtene sine på Brukerhuset, Helse Fonna i Haugesund.

Likepersonsutvalget kommer til å ha en fast spalte i Afasiposten fremover slik at en bedre kan holde kontakten med likepersonene.

Målet vårt er å utvikle likepersonordningen ved å holde oppe og motivere likepersonarbeidet.

Tidlig i vår arrangerte Likepersonsutvalget i samarbeid med

Afasiforbundet, en idédugnad for likepersoner på Scandic Hotel Gardermoen. Her ble dagens likepersonsordning og ønsker for den videre likepersonsordningen diskutert. Samlingen ble meget vellykket med engasjerte deltakere, møteledere, forelesere og gruppearbeid. En så snart at det ble behov for en oppfølging av dugnaden, noe deltagerne også ønsket.

Derfor er det gledelig at det nå blir arrangert en konferanse på Quality Hotel Gardermoen, for likepersoner og for de som ønsker å bli likepersoner.

Håper vi ses på konferansen 5. – 7. oktober.

Hilsen Likepersonsutvalget
v/leder
Sigrid Lund

Gi en gave

Støtt gjerne Afasiforbundets virksomhet, interessepolitiske arbeid og aktiviteter.

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

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

1644 04 07661

Afasiforbundet i Norge
Torggata 10
0181 Oslo



Tilbud på **Klar Tale**

Vi leser aviser på mange måter og på mange steder. Vi blar i nyhetene ved kjøkkenbordet. Vi leser på telefonen på bussen til jobb. Nettbrettet er med i senga. Eller kanskje lytter vi oss gjennom avisa mens vi gjør noe helt annet.

Du kan lese lettestavisa Klar Tale på den måten du liker best. Det er en avis med både nyheter og reportasjer om det som skjer i Norge og verden. Språket er tilpasset folk med lese-og skriveutfordringer.

Vi ønsker å gi medlemmer av Afasiforbundet et spesielt tilbud. Du får 12 måneders digitalt abonnement på Klar Tale til 270 kroner. Det er halv pris. Bestill abonnement her: www.klartale.no/medlemafasi

Tilbudet gjelder for nye abonnenter. Er du abonnent allerede? Da kan du benytte deg av tilbudet når du skal fornye abonnementet ditt neste gang.

Som abonnent på Klar Tale pluss får du papiravisa som e-avis. Den finner du på www.klartale.no hver torsdag. Du vil i tillegg kunne lese alle saker med + (pluss) som vi legger ut på nettavisen. Ønsker du å lytte til avisa, kan du høre vår podcast eller abonnere på CD. Vi ønsker at letteste nyheter skal være tilgjengelig for flest mulig.

Ønsker du å abonnere på papiravisen Klar Tale og digitalt, er prisen 540 kroner for ett år (ordinært abonnement). Du kan lese om andre abonnement her.

Har du flere spørsmål? Kontakt kundeservice på telefon 23 33 91 91. Du kan også sende en e-post til abonnement@klartale.no.

Kameramann Simon Brun
i full filmfokus.
Foto: Annika N. de Leon



Informasjonsfilm om afasi

ExtraStiftelsen er en viktig aktør for Afasiforbundet. Med finansiering fra dem, har vi mulighet til å gjennomføre prosjekter som kommer medlemmene våre til gode.

■ Av Annika N. de Leon

Det er mange som ikke vet hva afasi er. Denne uvitenheten er med på å gjøre det å bli rammet av afasi, mer dramatisk. Man har ofte ikke hørt om det før man selv eller noen man kjenner blir rammet. Uvitenheten kan også skape fordommer og måter å møte afasirammede på som ikke er heldig. Derfor er noe av et viktigste Afasiforbundet gjør, å drive informasjonsarbeid. Vi har fått støtte fra ExtraStiftelsen til å lage en informasjonsfilm om afasi.

Vi er godt i gang med filmproduksjonen og har fått med oss en dyktig tekniker og kameramann, Simon Brun. Filmen skal gi grunnleggende informasjon om afasi, vi skal få et innblikk i språk rehabilitering, forbunds- og foreningsaktivitet. Filmen gir tips og råd som kan brukes i kommunikasjon med afasirammede og vi skal få møte afasirammede og pårørende som deler sine tanker, erfaringer og meninger med oss.

Tromsø-besøk

10. og 11. juli tok vi turen til Tromsø for å gjøre opptak.

Det var skyfri himmel og strålende sol. Her fikk vi lov til å filme mens personer med afasi deltok i grupper for rehabilitering av språket. Det er ikke alle som er komfortable med å bli filmet, men deltakerne var svært positive og det var neimen ikke vanskelig å få dem til å stille på intervjuer heller. I språkgruppene kommer afasirammede sammen til et intensivt opplegg under ledelse av logoped, med hensikt om å rehabilitere språkvanskene etter hjerneskaden. Det var fint å få lov til å være til stede og observere hvordan dette foregikk. I tillegg til den

Logoped Hogne Jensen leder språkgruppen med (fra venstre) Svein Gunnar Johnsen, Tor Bergvoll, Bjørnar Eilevsen og Remi Pedersen.
Foto: Simon Brun



Det er god stemning rundt bordet mens logoped Ida Solhaug leder språktreningen med Remi Pedersen (v) og Svein Gunnar Johnsen (h). Foto: Simon Brun



rene språktreningen, var det også mye latter og moro og det virket som om språkgruppene ikke bare stimulerte til språkrehabilitering men også til hygge og relasjonsbygging.

Vi i Afasiforbundet ble veldig godt tatt i mot og vi fikk et rikt videogrunnlag som vi gleder oss til å bearbeide og vise frem. Vi håper at denne informasjonsfilmen kan bidra til mer kunnskap og større bevissthet rundt afasi. Dette gjelder både for de som er rammet og folk flest. Som afasirammet eller som pårørende kan man ofte føle seg svært

alene med vanskene sine, derfor synes vi det er viktig at man får mulighet til å se at det også er andre der ute som har noen av de samme utfordringene, følelsene og tankene. Vi fikk lov til å gjøre opptak mens deltakerne gjorde språkøvelser, og hadde intervjuer med afasirammede, pårørende og logopeder. Vi satt igjen med en god følelse og var litt rørt over at disse menneskene ønsket å dele historien sin, tankene sine og følelsene sine med oss. For det er krevende historier og tøffe mennesker som tør å dele disse historiene med oss i Afasiforbun-

det og med alle de som skal se filmen.

Deltakerne hadde virkelig satt av dagen til oss for da språktreningen var ferdig, ble vi tatt med på sightseeing hvor vi fikk se Tromsøs flotte natur mens deltakerne på sine egne måter beskrev det vi så.

Vi takker for et flott besøk i Tromsø, og håper at filmen vil være til nytte for mange!

Tre historier fra Vestfold

Vestfold Afasiforening har relativt nylig fått tre nye ildsjeler Rune Edèn, Jostein Hildrum og Marte Mauland. En solrik sensommerdag møtte Afasiforbundet disse tre for et intervju i Tønsberg by.

■ Av Annika N. de Leon

Alle tre er sentrale i det viktige arbeidet med foreningen med Rune som leder. Alle tre har også kjent på kroppen hvordan det er når språket svikter. Rune og Jostein har begge hatt hjer-neslag og ble faktisk kjent med hverandre da de lå på sykehuset. Begge hadde på dette tidspunktet afasi – Rune mer enn Jostein. Rune hadde en så smittende latter at man ikke kunne unngå å like han, forteller Jostein. Det var da de ble venner. Mens Rune og Jostein begge er godt voksne, fikk Marte et veldig tidlig møte med afasien i forbindelse med hjernekreft.

Katten ga meg ett av sine ni liv

Rune begynner med å fortelle noe som tydelig har gjort inntrykk på han. Han forteller at han har hatt to hjer-neslag og

at han første gang det skjedde faktisk ble reddet av en katt. Rune hadde sovnet som en stein etter å ha vært på tur til Sverige. Det som vekket han var katten Gips som irriterende nok drev å kastet legoklosser i ansiktet han. «Fillekatt tenkte jeg, han skal bare ha mat». Da Rune gikk ned for å mate katten, ville den slettes ikke ha mat. Den stod bare å så på han med store øyne og nektet å spise. «Men pus skal du ikke ha mat, prøvde jeg å si, men.. så kunne jeg ikke prate». Om det ikke var for katten Gips hadde Rune mest sannsynlig fortsatt å sove, og kanskje aldri våknet igjen. Rune sier at han tror katten på en eller annen måte forstod at det var noe galt. «Han ga meg ett av sine ni liv».

Ung med hjernekreft

Å få hjernekreft er ingen trivelig sak og dette var noe Marte dessverre måtte oppleve som

veldig ung. Hun hadde sin første operasjon i 2015. Da var hun 25 år og med operasjonen, fulgte afasien. «Jeg forstod hva andre sa, men jeg klarte ikke å si noe. Jeg hadde ikke noe språk. Ingen ting». Mens Rune ikke fikk logoped før etter en stund på grunn av andre vansker som han sa måtte prioriteres, for eksempel svelgevansker, fikk Marte logoped veldig raskt. Etter operasjonen inngikk hun i et svært intensivt og langt rehabiliteringsopplegg, noe som var veldig slitsomt sier hun, men som også er kjempeviktig.

Hun har kommet et langt stykke, både med språk, hukommelse og lammelser. Like vel husker hun godt hvordan det var å ikke kunne uttrykke seg. Hun forstod alt, men hadde ekspressiv afasi. Marte forteller at frustrasjonen er stor når man ikke får sagt det man vil. «Du vet hva du vil si, du



Foreningsleder Rune Edèn på favorittrestauranten sin «Esmeralda» på brygga i Tønsberg.
Foto: Annika N. de Leon

vet liksom hva en vegg er, men du finner bare ikke ordene for å uttrykke det» sier Marte. Hun husker spesielt godt frustrasjonen og angsten hun følte på da hun kort tid etter operasjonen ble spurt om veibeskrivelser av en fremmed person på gata. Marte klarte ikke å formidle noe stort annet enn peking, men fikk på en eller annen måte damen til å forstå at hun måtte spørre noen andre. Marte husker denne opplevelsen veldig godt og hvor frustrerende det var å ikke kunne bruke språket til å forklare en vei hun egentlig kjente godt til.

Det sa pang i huet

Jostein hadde sin erfaring med hjerneslag i 2015. Han skulle på teaterforestilling i Gøteborg. De hadde tatt inn på hotell og satt å spiste lunsj. Da Jostein skulle betale for maten husker han at det ene kinnet hans på

høyresiden plutselig datt og ble skjevt. Jostein var bevisst hele tiden og beskriver følelsen han satt med som å få chili på øyet. «Det svei noe grusomt». Jostein forteller at teaterforestillingen de skulle på var den svenske versjonen av Hotell i særklasse. «På svensk het den Pang i bygget, men i stedet for Pang i bygget så ble det pang i huet» sier Jostein litt humoristisk. Jostein fikk trombolysse (blodpropp-oppløsende) og bare noen timer senere var han helt mobil i armer og ben, språket var normalt og alt virket bra. Likevel ville de beholde han på sykehuset litt til, og Jostein takker høyere makter for det, for klokken 03.00 på natten kom det andre slaget. Etter dette slaget ble han totalt lam på høyre side og kunne nesten ikke prate. Etter hvert endte Jostein opp på sykehuset i Tønsberg og det var der han

møtte Rune. «Så laget vi kokos-gjengen» bryter Rune ut. Jostein forteller at de var fire fem stykker på sykehuset som til tross for at de var syke per definisjon, fortsatt hadde humøret i behold. Rune hadde en hjertelig latter og så fort han begynte å le, så klarte ikke jeg å la være. Så de ble på en spøkefull måte kalt for kokos-gjengen. Vi i kokos-gjengen har fortsatt å møte hverandre en gang i måneden.

Afasien

Det er ikke bare bare å få afasi. Noe så grunnleggende som språk blir revet bort fra deg. Når man i tillegg for eksempel har lammelser blir det ekstra frustrerende. Bare det å flytte litt på puta er et kjempemas. «Du får ikke gjort det selv, og du får ikke sagt fra at det er det du ønsker heller» sier Marte. Jostein forteller at følelse i armer, ben og



Katten vår «Gips» ga meg ett av sine ni liv.
Foto: Privat

språket var tilbake etter seks-syv uker. Men han følte på stor frustrasjon i tiden rett etter slaget. Jostein legger til at det i familielivet/hverdagen også kan oppstå irritasjon når det blir konflikt mellom ting en har lyst til å gjøre selv (og kanskje bør gjøre selv) og ting pårørende ønsker å hjelpe deg med. Han husker at han fort ble irritert på kona. Hun gjorde egentlig ikke noe gærent, men da han ikke fikk formidlet det han ville til henne, ble han ekstra irritert, for han tenkte at det var hun som kjente han best av alle og burde forstått.

Man blir veldig avhengig av andre mennesker når man sliter med språket sier Marte. Tenk på bare det å lese posten sin. Siden man kanskje ikke lenger jobber, får man en hel haug med brev fra NAV, som man ikke greier å

lese. Man finner jo måter å løse hverdagen på, men man blir avhengig av å bruke folk rundt seg og man må finne alternative måter å gjøre ting på. Noe som også er plagsomt er den manglende kunnskapen der ute om hva afasi er. Rune forteller at han en gang ringte til bilverkstedet for å få igjen bilen som hadde vært til reparasjon. Da fikk han beskjed om å ringe tilbake neste dag når han var edru. Det er ikke noe hyggelig å få sånne tilbakemeldinger. Det er fort gjort å bli behandlet som evneveik. Likevel forsøker Rune å holde humøret oppe og være med på ting som gjør han glad. Men dette med emosjoner etter hjerneslag er ikke alltid lett altså, hvertfall ikke når man har emosjonell inkontinens. Da kan man begynne å le på veldig upassende steder. Rune forteller om den gangen han brøt ut i latter da en

kollega kom til han og fortalte at moren hennes var død. Jostein passer på å legge til den gangen Rune fikk latterkrampe i begravelse fordi noen hadde sluppet en liten en. Begge ler godt. Det kan være lurt å være åpen med de rundt seg om slike ting.

«Det er viktig å være litt idiotue når man rehabiliteres etter hjerneslag» sier Jostein. «Det var ikke snakk om at jeg ikke skulle bli bra igjen, og det ble jeg, så man må være litt sta». Han fikk mye hjelp gjennom samtaler de hadde i kokos-gjengen. Selv om Marte fikk rask og intensiv logopedoppfølging, så understreker hun viktigheten av de dagligdagse samtalene som språktrening. «Man bruker jo språket over alt, og de daglige samtalene er gull verdt!» sier Marte.

“

Vi ønsker
å gi noe
tilbake

”



Marte Mauland, Rune Edèn, Annika N. de Leon og Jostein Hildrum i Tønsberg etter hyggelig intervju.
Foto: Privat

Foreningsarbeid

Rune, Jostein og Marte er helt ferske i foreningsarbeidet. Rune tok over som foreningsleder etter den tidligere lederen Claus Malthe. Det som trigget Jostein til å involvere seg i foreningsarbeid var den manglende informasjonen han opplevde etter slaget. Han forstod at han hadde fått slag, men han fikk ingen informasjon om hvor forskjellig slag kan ramme. Det var ikke før han var ferdig med rehabilitering og begynte å søke informasjon at han fikk informasjon. I tillegg så var Jostein utrolig heldig med tanke på gjenvinning av funksjoner etter slaget, så det å kunne fortelle en positiv historie til folk som har en mørk periode i livet sitt, tenker Jostein kan komme godt med. Han har lyst til å formidle videre at engasjement og stahet hjelper.

Man blir som sagt svært avhengig av å bruke folk rundt seg når man får afasi, og Marte synes det virker givende å være en sånn person som kan være til hjelp for noen andre. «Hvis du bare kan hjelpe én person med informasjon eller å gjøre dem kjent med Afasiforbundet for eksempel, så hjelper jo det».

Selv om Rune, Jostein og Marte er «nye i gamet» ønsker de å bidra, og de ønsker å drive med informasjonsarbeid og hjelpe andre. Jostein forteller at han ønsker å gi noe tilbake. Han fikk mye hjelp etter skaden og han både ønsker og synes det er naturlig å gi noe tilbake. Rune synes at de har mange morsomme historier som kan bidra til å spre glede til andre i en vanskelig tid. Alle tre ser viktigheten av å få til et godt samarbeid med sykehuset, slik at de

ansatte vet at det finnes en forening pasientene kan opplyses om når de skrives ut. De holder nå på å bygge opp fundamentet som skal til for at de tre skal kunne drive en god forening, som er inkluderende og engasjerende.

Alle tre føler seg ferske og de synes de har mye å lære, men etter samtalen med dem er det ingen tvil om at de har det som skal til. Vestfold-gjengen har humor så halve kunne vært nok, de har engasjement og et ønske om å være til hjelp for andre. Det er viktige egenskaper på veien mot å skape og opprettholde et sosialt fellesskap og møteplass for personer med afasi og deres pårørende. Afasiforbundet takker så mye for at de stilte til intervju, og ønsker dem lykke til videre i foreningsarbeidet.



Flor og fjære på Sør-Hidle

Hvor skal vi ta til sommerturen i år? Dette er en utfordring hvert år. Turene våre er populære og vi klarer da å lokke flere med oss. Foreningen blir i år 35 år og lederen vår, Gro Tingvik, spurte på et medlemsmøte om vi ikke skulle ta en tur ut til Flor og Fjære igjen? Responsen var ubetinget positiv. Det er ti år siden vi var der sist, og deltakerne var svært begeistret etter turen

■ Av Sør-Rogaland Afasiforening

Dette koster penger og foreningen så seg ikke i stand til å kunne dekke omkostningene til dette.

Derfor var det et godt tips vi fikk fra Afasiforbundet, om å søke ExtraStiftelsen om støtte fra ExtraExpress-midler. Gleden var stor da vi fikk melding om at vi hadde blitt tildelt midler til turen og ikke lenge etter var det faktisk 24 påmeldte til turen. Noen deltakere hadde ikke vært med på foreningens arrangementer tidligere – noe vi var svært fornøyde med. Dessverre fikk vi med kort varsel, melding om 4 avbestillinger pga. sykdom. Heldigvis ikke noe alvorlig, men kjedelig siden de hadde gledet seg til turen.

På stille hav til hagen

Turen til Flor og Fjære gikk av

stabelen 23.06.18. Båten gikk fra Strandkaien kl. 13.00. Tre satt i rullestol, og en tredje gikk med stokk, men hadde også glede av rullestol for å se seg om i hageanlegget. Værgudene leverte ikke med en gang, men solen tittet da frem noen enkelte ganger under omvisningen – nesten som bestilt. Til gjengjeld for manglende sol, var det opphold under hele turen. Temperaturen var fin og stemningen god.

Båtturen ut til øya Sør-Hidle gikk på stille hav med kun små krusninger. 30 minutter etter avgang, kunne vi gå i land og ble vist rundt av Siri, svigerdatter til Åsmund som hadde anlagt hagen i sin tid. I tillegg til hvordan hagen ble til, ble det også fortalt om hagestell, vanning, etc. Fascinerende å høre fra en engasjert formidler.

Maten er halve gleda

Etterpå var det tid for mat. Det hele ble introdusert friskt og freidig, men ikke minst humoristisk, av kokken, til høyllytt latter fra tilhørerne. Og det smakte! Det begynte med den berømte fiskesuppa, deretter buffet med bl.a. lam, fisk, kylling, og til slutt hjemmelaget karamellpudding. «Maten er halve gleda» sies det, og vi hadde en fin stund sammen rundt spisebordet.

Etter maten var det god tid til å rusle rundt på egen hånd og se på hagen. Eller vi kunne bare sitte på en av benkene i hagen og nyte synet, til båten kom 17.30 og brakte oss med hjem.

Hjertelig takk til ExtraStiftelsen som gjorde turen mulig for oss!



Her er «Arnøy» - tilpasset funksjonshemmede og en flott mulighet for å komme seg ut på sjøen.



Jørgen Tangvald og Ellen Borge, leder i Afasiforeningen for Oslo og omegn koser seg på tur i nydelig vær.

På turen kom vi forbi Aker brygge og mange andre fine fotomotiver.



Ship O'hoi, Oslo

Den varme sommeren i år var vel mest til glede, og via foreningen «Sjøen for alle» fikk 22 afasivenner i Oslo luftet seg på et 2,5 timers fjordcruise i slutten av juni. Vi var invitert på tilbud som var gratis, og tilpasset grupper som oss

■ Av Ellen Borge

Ivår fikk foreningen «Sjøen for alle» midler fra kommunen til å kunne invitere folk som sjelden kommer seg ut på fjorden, med på en rundtur langs havneområdet, nye sjøbydeler og rundt øyene i Indre Oslofjord. De var stolte over endelig å drifte en båt de hadde drømt om, utformet for å kunne ta med personer til sjøs til tross for funksjonsnedsettelse eller rullestol. Målet var å gi alle muligheten til å komme ut på vannet, nyte vinden og sjøsprøyten i ansiktet - kjenne på den befriende opplevelsen av å duve på vannet, se livet på øyene og byen fra sjøsiden.

Vi møttes utenfor Oslo S, og gikk bort til Bjørvikautstikkeren der båten MS Arnøy lå rett bak operaen. Båten har faktisk plass til 30 passasjerer om bord, hvorav opptil 20 kan ha rullestol. Det er beregnet at man sitter på dekk, så det gjelder å ha fint vær. Vi håper de har fått orden på høytaleranlegget sitt i ettertid, men vi fikk enkel servering underveis, og kunne ellers bare sitte og nyte utsikten til alle kanter og skravle om hva vi så og opplevde. Det var for øvrig heis ned til et handicapvennlig wc.

Vi håper dette kan gjentas, og at vi er like heldige med lodd-

trekningen neste år? De viste nettopp det navnet tilsier: Å gjøre sjøen tilgjengelig for alle – på en god og trygg måte.

Ship O'Hoi fra oss i Afasiforeningen for Oslo og omegn

Les mer om båten og foreningen Sjøen for alle her: www.sjoen.com

*Mjøsas hvite svane,
verdens eldste hjuldamper
i rutegående trafikk.*

Så seile vi på Mjøsa...

«Så seile vi på Mjøsa» heter det i Alf Prøysens kjente sang. Det hadde vi i Romerike Afasiforening også lyst til å gjøre på siste møte før sommerferien.

■ Av Eli Qvenild, Romerike Afasiforening

Prøysen valgte en «sprøkkinn holk», mens vi valgte Skibladner, også kalt Mjøsas hvite svane. 21. juni dro

13 personer fra foreningen med en hyggelig buss-sjåfør fra Lillestrøm til Eidsvoll, forbi Eidsvollsbygningen og på flere avstikkere fra E6.

På Eidsvoll gikk vi så ombord i Skibladner, som mange av oss ikke hadde vært med tidligere. Båtturen startet kl. 17, og vi passerte etter kort tid under Minnesund-brua og videre langs Mjøsas bredder. Så gikk turen tilbake til Eidsvoll kl. 20.30. Skipet var fullsatt, med over 200 passasjerer ombord.

Denne turen ble kalt en «Glad-Jazz-tur». Orkesteret «Gosen Gla'jazz» spilte fengende rytmer både på dekk og innendørs.

Skibladner har en lang historie. Skipet ble bygget i 1854-56 i Motala i Sverige. Den er Norges eldste hjuldamper og eldste skip i jevnlig drift. Den er til og med verdens eldste hjuldamper i rutegående trafikk.

Hver sommer kan vi se Skibladner gli majestetisk på Norges største innsjø. Skipet har sitt utgangspunkt fra Gjøvik og går til de andre Mjøsbyene Hamar, Moelv, Lillehammer og også Eidsvoll. Skibladner ligger i vinteropplag på Gjøvik, i et eget vernebygg av glass.

Skibladner er oppkalt etter Skibladner, skipet til den norrøne guden Frøy. Frøy er guden for sol, regn, fred og fruktbarhet. Den kunne seile like godt til lands som til vanns, og den seilte alltid i medvind. Det gjorde nok ikke Skibladner denne kvelden. Været var dessverre ikke det aller beste. Det blåste en del, og det kom noen regnbyger. Dermed var det ikke så fristende å sitte på dekk. Men hva gjorde vel det, når vi var i trivelig selskap i salongen! Vi koste oss med rekebuffet og lyttet til glade jazz-låter.

Takk for en fin tur!





“
Ship O`hoi”



Koselig selskap med rekebuffet i salongen.



En passasjers opplevelse med taxi

«Hvor skal du sa du?»

«Er du full eller?»

«Jeg skjønner ikke hva du sier.»

«Jeg må bare dra videre jeg....»

■ Av Ellen Borge

Disse uttrykkene er hentet fra opplevelser noen har hatt i møte med taxisjåfører siste halvår, og kommet til oss fra frustrerte passasjerer.

Afasiforbundet forsøker å bedre hverdagen for den som sliter med språkskade.

Enkelte sjåfører utviser liten forståelse for personer som har en nedsatt og annerledes evne til kommunikasjon. Det å ha fått vansker med å finne ord og uttrykke seg, kan være konsekvens av alvorlig skade i hjernen, som for eksempel etter hjerne­slag.

Kanskje er uttalen feil eller ordene usammenhengende. Problemene arter seg forskjellig, men skaper store følger for livskvalitet og selvstendighet. Vi har lett for å vurdere en

persons kompetanse og intelligens ut fra det vi hører og måten det blir sagt på. Afasi rammer språket, ikke intellektet. Skaden kan også gi tileggsvansker som bl.a. lammelser og nedsatt hukommelse.

En kan hjelpe denne personen ved å gi litt ekstra tid til å uttrykke seg, og gjenta spørsmål på en rolig måte, da kan personen kanskje klare å komme på rett ord eller forklare seg forståelig. Kanskje har vedkommende noe skriftlig å vise til, en adresselapp eller telefonnummer, som viser målet for reisen eller behovet for hjelp der og da. Kanskje kan penn og papir være til hjelp. Det kan være enkle ting som gjør det lettere å snakke med en person som er rammet av afasi.

I noen tilfeller har sjåføren spurt andre i taxikøen eller på samme venteplass om

“noen vet hvor denne damen skal?” eller “skjønner dere hva den mannen sier?”

Det føles svært lite verdig å bli mistenkt for å være beruset eller dum, eller stadig bli misforstått. Hjerneslag kan ramme hvem som helst, som “lyn fra klar himmel”, og gir ofte konsekvenser for hverdagen etterpå. Hva med å tenke på at du selv kunne vært den som sliter, og ikke klarer gjøre deg forstått? Hva med å tenke på du kan hjelpe vedkommende og samtidig få en fornøyd passasjer som kommer seg frem til bestemmelsesstedet med din hjelp?

Kanskje denne tilbakemeldingen kan gi økt kunnskap og dermed bidra til bedre forståelse. Det betyr mye for personer med språkvansker å bli møtt på en ålreit måte. På samme måte som det betyr mye for folk flest!





Til **Kari Øksnevad Skouens** minne

Kari Øksnevad Skouen døde 24.april 2018 i sitt hjem i Bærum 92 år gammel. Hun var med og stiftet Asker og Bærum Afasiforening for snart 30 år siden. Kari satt i styret for afasiforeningen i flere perioder. Hun var en ressursperson og ønsket jobbe strategisk og systematisk for å nå foreningens mål. Kari hadde stor rettferdighetssans. Hun hadde klare meninger, men var opptatt av demokratiske retningslinjer i styrets arbeid.

Hun deltok aktivt i foreningens aktiviteter. Det er sagt om Kari at hun hadde en «lysende tilstedeværelse». Hun fylte rommet med skjønnhet

og varme. Kari var alltid blid og vennlig og hadde en smittende latter. Hun var oppmerksom mot alle og hadde en egen evne til å kommunisere og gi oppmuntring til de som strevde med språket.

I Asker og Bærum Afasiforening vil vi savne Kari. Vi takker for alt hun gav oss!

For Asker og Bærum Afasiforening
Greta Fredriksen og Marit Kaarbøe



Til **Tormod Bjerkeliens** minne

I mai i år mistet vi vår gode, flotte venn. Tormod hadde omsorg for så mange, og et brennende engasjement for afasisaken, for forening og forbund gjennom mange år, også lenge etter at han mistet sin kone Ragnhild.

I flere år var han sentral i forbundsstyret, og balanserte så fint det formelle med det uformelle. Han har vært en bauta i afasiforeningen, og vekslet mellom ulike roller både som leder, sekretær og nestleder inntil det siste, til tross for at han prøvde å trekke seg litt tilbake pga helseproblemer senere år. Som kontaktperson for andre pårørende var han en god og imøtekommende rollemodell med sitt lyse sinn og gode humør. Vi vil savne hans trygge, lune og behagelige væremåte.

Nevenyttig og praktisk som han var tok han ansvar for flytting og oppussing av forbundsstyrets lokaler i sin tid. Han sto for vedlikehold av hytta vår i Østmarka, og var på taket der så sent som i fjor, 85 år gammel. Han var pådriver i alt som skulle gjøres, på en vennlig og til tider bestemt måte.

Afasiforeningen er 40 år i år og vi hedrer Tormods minne ved at vi igjen inviterer til kurssamling i Melsomvik, som så mange år tidligere. Savnet er stort. Fred over hans minne.

På vegne av Afasiforeningen for Oslo og omegn,
Ellen Borge og Frithjof Funder





Man sier ofte at afasi kommer som lyn fra klar himmel.



To nye e-læringsmoduler!

■ Av Annika N. de Leon

Afasiforbundet lanserte av et nytt e-læringskurs (nettkurs) om afasi i begynnelsen av 2018. Kurset har tatt opp ulike temaer innen afasifeltet som er viktig for alle som på en eller annen måte berøres av afasi. Være det afasirammede, pårørende eller helsepersonell. Kurset er delt opp i moduler der en kan velge om en vil ta hver modul med eller uten spørsmål underveis, eksamen og kursbevis. Temaene som hittil er gjennomgått er; Modul 1: Hva er afasi, modul 2: Behandling og rehabilitering og modul 3: Kommunikasjon med afasirammede.

Nå er kursets to siste moduler og lansert. Etter en skade i hjernen kan ofte andre områder enn hjernens språkområder være skadet, som gir andre vansker enn afasi. Man kaller disse for følgevansker etter hjerneslag/skade i hjernen, og modul 4 handler nettopp om dette.


Man sier ofte at afasi kommer som lyn fra klar himmel. Mange vet ikke hva afasi er før de selv eller noen de står nær plutselig får det. Så endres livet fra én dag til en annen. E-læringskursets siste modul tar for seg det å leve med afasi og viktigheten av god og tilpasset informasjon etter en slik dramatisk livsomveltning.

Alle moduler ligger nå ute på afasi.no og det er bare å ringe på 22 42 86 44 eller sende e-post på afasi.no om du har spørsmål. Vi har så langt fått veldig god respons på kurset og vi håper kurset fortsetter å være til nytte for alle som ønsker å lære mer om afasi.



Afasipostens kryssord

nr. 3-2018

		NEI	PRIS	FOR-LISTE	ÅS-SIDE	KANTEN HOLDER	↓
	↳						
	SPI-SING MERKE						
	↳				GLO RET-NING		
↓	GRØN-TOM-RÅDET	TAN-KENE	CIRKA	ORDNE	SENK-NINGEN		
↘							
DYPPER							TALL-ORD
↳					HÅR	LADY VEN- DER	DRIKK
BAK-HÅND GAMPEN							TEKKE FROS- SET
↳				SAN-GER			
KRAFT OLDE-FAREN						AM-BOLT	
↳				MAT-RET-TEN			

Send inn løsningsordet innen **20. november**

HUSK Å OPPGI NAVN OG ADRESSE

Pr. epost: afasi@afasi.no

I posten:

Afasiforbundet i Norge
Torgt.10, 0181 Oslo

Tre vinnere får premie tilsendt i posten.

Vinnere av kryssord nr. 2-2018:

- Solveig Clemetsen, Kråkerøy
- Ingrid Bjelland, Kristiansand
- Anne Grethe Ruud, Spydeberg

*Løsningsordet var **TURVENNER***



Medlem
ut året
kr. 50

Afasiforbundet i Norge
Torggata 10
0181 Oslo

22 42 86 44
www.afasi.no

Medlemskap i Afasiforbundet i Norge?

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

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

Kategori:

- Afasirammet** **Pårørende**
 Interessert i vårt arbeid

Navn:

Adresse:

Postnr./sted:

E-post:

Fødselsdato: Telefon:

Fyll ut navn og fødselsdato på husstandsmedlem:

Navn husstandsmedlem:

Fødselsdato:

Fotokonkurranse

Vinneren av Afasipostens fotokonkurranse er Øyvind Tjosås.
Vi takker så mye for det flotte og kreative bildet du har sendt inn!



Lokalforeninger og kontaktpersoner

Afasiforeningen i Østfold

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

Afasiforeningen for Oslo og omegn

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

Asker og Bærum Afasiforening

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

Irene Isberg Eng
Rådyrveien 20
1960 Løken
Tlf. 95 96 70 23
Epost: irene.isberg.eng@ahk.no

Romerike Afasiforening

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

Kongsvinger og omegn Afasiforening

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

Afasiforeningen for Lillehammer og omegn

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

Afasiforeningen for Gjøvik og omland

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

May Britt Kløverød
Nyveveien 27
3032 Drammen
Tlf. 90035023
may.britt.kloverod@ebnett.no

Ringerike og omegn Afasiforening

Eivind Dybendal
Orklaveien 124
7335 JERPSTAD
Tlf.: 99289857
Epost: eivind.dybendal@freeway.no

Telemark Afasiforening

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

Sør-Rogaland Afasiforening

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

Vest-Agder Afasiforening

Karin Valle
Jepestølveien 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

Ingjerd Haukeland
Vasseigen 98
5141 Fyllingsdalen
Tlf. 90 65 18 13
Epost: i-haukel@online.no

Sunnhordland Afasiforening

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

Haugesund og omegn Afasiforening

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

Ålesund og omegn Afasiforening

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

Afasiforeningen for Ytre Nordmøre

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

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
Tortenveien 1
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
Seljeholmen Nord 8B
8907 Brønnøysund
Tlf.: 75 02 23 07
E-post: ann-dege@online.no

Harstad og omegn Afasiforening

Ragnhild Fosseide
Brattholtet 11
9414 HARSTAD
Tlf.: 997 90 757
E-post: ragfoss@hotmail.com

Afasiforeninga for Tromsø og omegn

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

Afasiforeningen i Alta

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

Sør-Varanger Afasiforening

Olaug Knutzen
Postboks 258
9915 Kirkenes
Tlf: 93 48 34 92
Epost: olaknu@gmail.com



Svaret på dette er det skremmende få som vet i Norge og resten av verden. Det må vi gjøre noe med!

I begynnelsen av 2019 lanserer Afasiforbundet en ny informasjonsfilm om afasi. Som del av denne informasjonsfilmen er det laget en animasjon på rundt 3 minutter. Animasjonen er en selvstendig liten film som forklarer afasi kort og på en enkel

måte. Selv om ikke selve informasjonsfilmen er klar før i 2019, ER den lille animasjonsfilmen det. Målet er informasjonsspredning og hvem har vel ikke tre minutter å sette av til å lære litt om afasi?

Animasjonsfilmen finner dere på nettsiden vår **afasi.no** og på Afasiforbundets Facebook-side. Sjekk den ut, lær og hjelp oss å spre den!

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



Primær- og senrehabilitering av hjerneslag og traumatisk hjerneskade

Rehabilitering

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

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

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

Pårørende kan delta under oppholdet.

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



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



CI-terapi

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

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

Målet med treningen er å:

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

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

