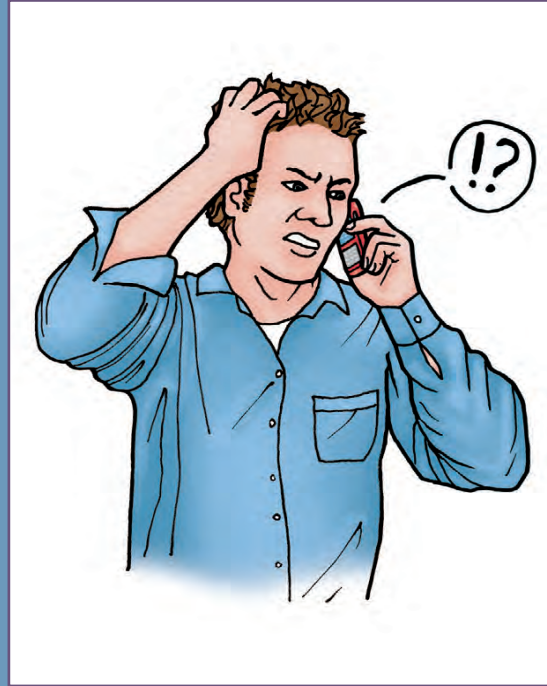


# Hva er AFASI?

Informasjon til deg som har afasi



Eli Qvenild



# Hva er AFASI?

Informasjon til deg som har afasi

Eli Qvenild



**LHL** Hjerneslag og Afasi



**Statped**



## LHL Hjerneslag og Afasi

E-post: [hjerneslag@lhl.no](mailto:hjerneslag@lhl.no)

[lhl-hjerneslag.no](http://lhl-hjerneslag.no)

Forfatter: Eli Qvenild

Bidragstere: Line Haaland-Johansen og Monica Norvik

Illustrasjoner: Håvard Hegdal

Grafisk design og lay-out: Anne Grethe Hellerud og Eli Qvenild

© Opprinnelig utgitt av Bredtvedt kompetansesenter og Afasiforbundet i Norge, Oslo 2009

© 2. utgave: Statped og Afasiforbundet i Norge, Oslo 2017

© 3. utgave: Statped og LHL Hjerneslag og Afasi, Oslo 2022

Trykk: HG Media AS

ISBN 978-82-323-0134-8 (trykt utg.)

ISBN 978-82-323-0135-5 (elektronisk utg.)

# Forord

Heftet «Hva er AFASI?» er spesielt utarbeidet for personer som har afasi.

Heftet ble først utgitt i 2009. Da var heftet det første afasivennlige (lettleste og språklig tilpassede) heftet om afasi, for personer med afasi. Heftet er fortsatt aktuelt for personer med afasi og deres familier, og for fagpersoner, studenter og andre.

Afasi er et ord som ikke er så kjent. Når en person rammes av sykdom eller skade og får afasi, er det vanligvis første gangen at han eller hun og familien får høre ordet. Afasi er ervervede (ikke medfødte) språkvansker etter en skade i hjernen. Afasi innebærer vansker med å snakke, forstå det andre sier, lese og skrive. Hjerneslag er den vanligste årsaken.

Heftet har til hensikt å gi en første innføring i hva er afasi er, og hvilke følger afasi kan få. Mulige tilleggsvansker vil også bli omtalt. Informasjonen blir gitt på en enkel måte for at en person med afasi lettere skal forstå den.

Dersom han eller hun har vansker med å lese, anbefales det at en annen person leser teksten høyt og tydelig, mens den afasirammede følger med i teksten og ser på tegningene. Personen som har afasi bør også få anledning til å stille spørsmål og kommentere innholdet hvis mulig.

Dette informasjonsheftet var et samarbeidsprosjekt mellom Bredtvet kompetansesenter (nå Statped) og Afasiforbundet i Norge. Stiftelsen Dam gjorde det økonomisk mulig å utarbeide heftet.

En stor takk til forfatteren av heftet (logoped Eli Qvenild) som har sagt ja til at heftet trykkes opp på nytt i 2022.

LHL Hjerneslag og Afasi



# Innhold

Innledning .....	6
Om afasi .....	7
Årsaker til afasi.....	16
Mulige tilleggsvansker.....	19
Bedring og rehabilitering .....	25
Noen gode råd i kommunikasjonen .....	29
Noen vanlige spørsmål .....	30
Om LHL Hjerneslag og Afasi .....	31
Vil du og familien din vite mer? .....	32

# Innledning

Dette heftet er et **informasjonshefte**.

Det er laget spesielt for **DEG** som har fått **afasi**.

Men **familien** din og **vennene** dine kan også ha nytte av å lese det.

I dette heftet vil du få vite **hva afasi er**.

Du vil også få vite om hvilke **følger** afasi kan få for deg.

Dersom du ikke kan lese teksten selv, kan en annen **lese** den **for deg**.

Teksten må leses **klart** og **tydelig** for deg.

Du kan følge med i teksten og se på tegningene.

Noen ord er uthevet. De er **nøkkelord**, som er spesielt viktige. **Still spørsmål** eller **pek i teksten** hvis det er noe du lurer på eller vil snakke mer om.

Dersom du ønsker det, bør du få lest opp teksten **flere ganger**.

Lykke til!



## Om afasi

Du har kanskje fått høre at du har **afasi**.  
Afasi er **språkvansker** etter en skade i hjernen.  
Afasi kommer **plutselig** – ofte uten forvarsel.

**Afasi = vansker med kommunikasjonen**



Afasi gjør det vanskeligere å **snakke** med andre.

Det kan være vanskelig å

- **finne og uttale ord**
- **forstå det andre sier**
- **lese**
- **skrive**

## Mer om afasi

Mange får afasi på grunn av et hjerneslag.

Selv om du har vansker med språket, så kan du tenke klart.  
Men du **strever** med å sette ord på **tankene** dine.

Afasi kan gjøre deg **usikker** og **redd**.

Du kan kanskje føle at du er helt alene om å ha dette.

Men du er ikke alene.

Det er mange andre som har afasi.

I Norge får **flere tusen** menn og kvinner afasi hvert år.

Mange som rammes, er **eldre** mennesker.

Men også **ynge** mennesker får afasi.

**Logopeden** kan hjelpe deg med språkvanskene.

## Mennesker med afasi

Selv om du har afasi, er du fortsatt en **selvstendig person** med egne meninger.

Du kan ta dine egne **beslutninger**.



Du **vet** hva du vil si, men finner ikke ordene.

Afasi kan gjøre det vanskelig for deg å **gi beskjeder** og **ta imot beskjeder**.

Alle som gir deg informasjon, bør sjekke med deg:

- Har **DU** forstått?
- Har **DE** forstått **DEG**?

## Ulike typer afasi

Afasi skyldes vanligvis en skade i venstre hjernehalvdel.

Språkvanskene kan arte seg på **ulike** måter.

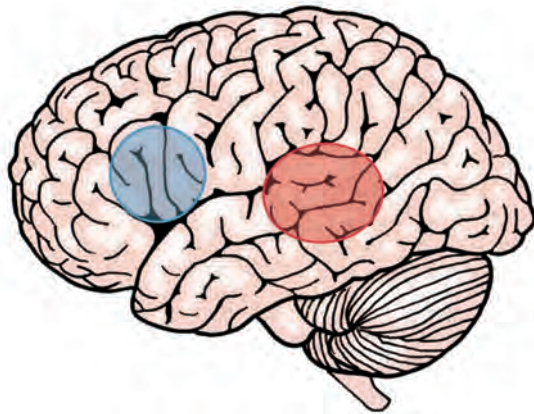
Det kommer an på **hvor stor** skaden i hjernen er.

Det kommer også an på **hvor** skaden sitter.

Noen har en skade i **fremre** språkområde (*blå sirkel*).

Andre har en skade i **bakre** språkområde (*rød sirkel*).

Noen har skade i **begge** språkområdene.



Noen mennesker har **store språkvansker** (stor grad av afasi).

Andre har **mindre vansker**.

Språkvanskene kan **varierte** litt fra dag til dag.

Det kan bli vanskeligere å snakke når du er

- trøtt og sliten
- engstelig
- stresset

## Afasi: vansker med å snakke

Når du har afasi, har du vansker med å snakke.



**Eksempler** på hvordan dette kan være:

- Jeg klarer nesten ikke å si noe i det hele tatt
- Jeg vet hva jeg vil si, men **finner ikke ordene**
- Jeg bruker **feil ord**. Jeg kan for eksempel si *ja*, men mene *nei*
- Jeg trenger **lang tid** når jeg skal snakke
- Jeg **strever** med å uttale ord og forme setninger
- Jeg sier **rare** ord, som ikke betyr noe
- Jeg **gjentar** de samme ordene
- Jeg **banner** selv om jeg ikke har bannet før

Du kan ha noen  
av disse vanskene.

## Afasi: vansker med å forstå det andre sier

Du kan også ha vansker med å forstå det andre sier.



Jeg synes ikke det er så lett å følge med i en samtale, spesielt:

- hvis den andre personen **snakker fort**
- hvis den andre personen bruker **vanskelige** ord eller **lange setninger**
- hvis **flere** snakker
- hvis det er mye **støy** i rommet
- hvis jeg er **sliten** eller **spent**

Du kan ha noen av disse vanskene.

# Afasi: vansker med å lese og skrive

## Lese:

Du kan ha vansker med å **lese** som før.



- Jeg kan **se** ordene klart, men jeg klarer **ikke å forstå** det jeg prøver å lese
- Jeg kan lese noen **kjente** ord
- Jeg kan lese **overskrifter** i aviser, men ikke artikler
- Jeg kan **ikke lese høyt**, men jeg **forstår** ordene

## Skrive:

Du kan også ha vansker med å **skrive**.

Kanskje har du også fått lammelser i høyre arm og må skrive med **venstre** hånd.



- Jeg **kan ikke skrive** i det hele tatt
- Jeg **finner ikke ordene** jeg ønsker å skrive
- Jeg kan ikke **stave** ordene
- Jeg kan skrive **noen bokstaver** i et ord, men ikke hele ordet
- Jeg synes det er vanskelig å skrive **setninger**

## Afasi og andre mennesker

Hjerneslag og afasi kan føre til store **problemer** for **deg**.

Du kan føle deg usikker i forhold til andre mennesker.

Du føler at **livet** ditt har blitt **annerledes**.

Det er viktig at familien din og vennene dine har **kunnskap** om afasi og **forstår** vanskene dine.

Noen **stikkord**: åpenhet, tillit, trygghet og respekt

Men **din** situasjon vil også virke inn på **dem som står deg nær**.

Dine nærmeste får ofte en mer krevende hverdag med større ansvar.

Mange føler at de ikke strekker til.

De vil trenge **tid for seg selv** av og til.



## Afasi og følelser

Afasi påvirker **følelsene** dine.

Du kan føle deg **trist** og **lei** deg.

Du kan ha lett for å **gråte**.

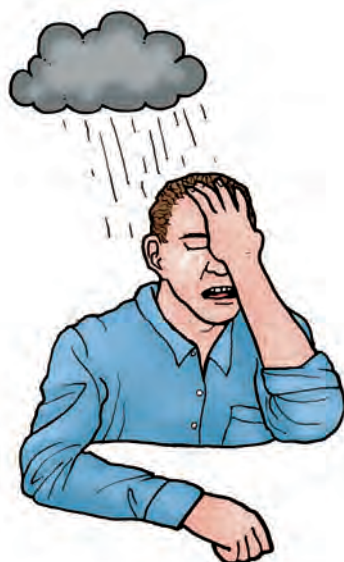
Du kan også føle deg **redd, engstelig, sint** og **ensom**.

Humøret ditt kan svinge.

Du kan føle deg



glad



trist

Det kan være **vanskelig å forklare** hvordan du føler deg, selv til familien din og til vennene dine.

# Hvorfor har jeg fått afasi?

Afasi kan ha flere årsaker:

- **Hjerneslag**
- **Andre sykdommer i hjernen**  
(svulster, infeksjoner, betennelser)
- **Ytre hodeskade** (i forbindelse med ulykker)

Den vanligste årsaken til afasi er hjerneslag, oftest i venstre hjernehalvdel.

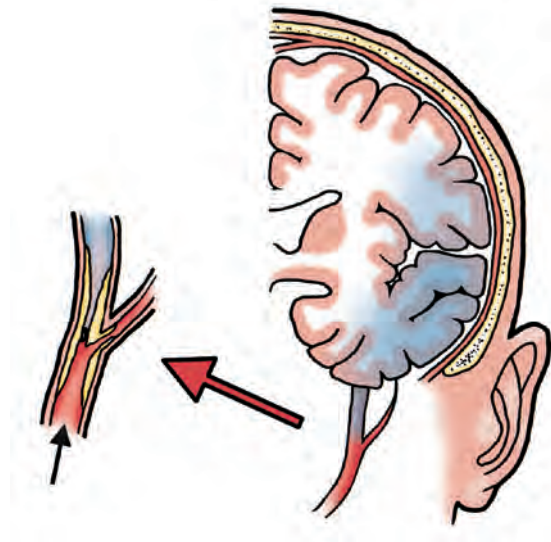
Hjerneslag skyldes en svikt i blodforsyningen til hjernen (**blodpropp**) eller en **blødning** i hjernen.

Dette fører til at hjerneceller og områder i hjernen blir skadet.

## Blodpropp

En blodpropp **tetter** en pulsåre til en del av hjernen.

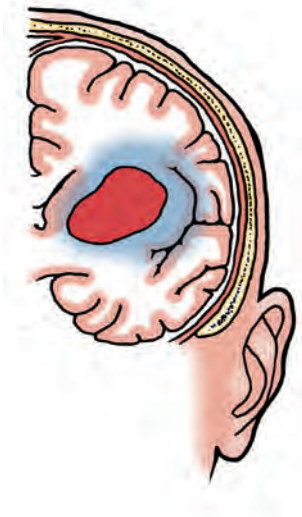
Det gjelder 85 % av alle hjerneslag.



## Hjerneblødning

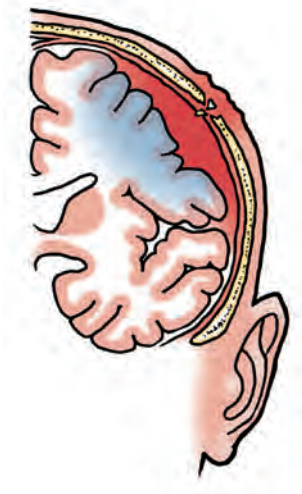
10 % av alle hjerneslag skyldes blodårer som lekker slik at det **blør** inne i hjernen.

**Høyt blodtrykk** er en viktig årsak.



5 % av alle hjerneslag skyldes en **blødning** fra en blodåre på **hjernens overflate**.

Det kan komme av en **svakhet** (utposning) i blodåren. Ofte er det **ynge mennesker** som rammes.



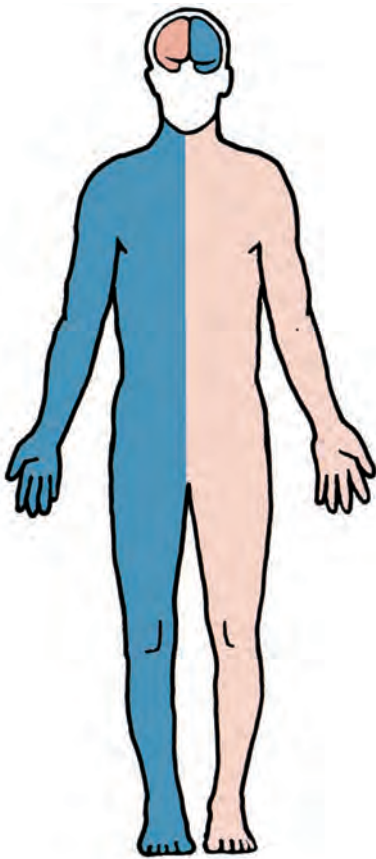
# Hjernen

Hjernen har en **overordnet funksjon** i kroppen vår.

Den **styrer** alle **fysiske** funksjoner  
(blant annet bevegelser og sanseinntrykk).

Den styrer også **mentale** funksjoner  
(blant annet tenkning, hukommelse, følelser og språk).

Hjernen er delt i to deler: høyre og venstre.



Den **høyre** siden av hjernen kontrollerer

- bevegelsene på **venstre** side av kroppen

Den **venstre** siden av hjernen kontrollerer

- bevegelsene på **høyre** side av kroppen
- **språk** og **kommunikasjon**

En skade i hjernen fører ofte til flere vansker enn afasi.  
Les mer om dette på sidene 19–24.

## Redusert bevegelighet

Du har kanskje fått **lammelser** i én side av kroppen.  
Det er fordi deler av hjernen ble skadet på grunn av hjerneslaget.

Du kan ha problemer med å bevege **armen**  
og **benet** på én side (oftest på høyre side).

Du kan også ha vansker med balansen.



**Fysioterapeuten** kan hjelpe deg med trening.

## Redusert følesans

Kroppen gir signaler til hjernen om hvordan ting **føles** eller **kjennes ut**.

Den forteller om ting er myke eller harde, varme eller kalde. Den informasjonen er viktig for oss.



På grunn av hjerneslaget kan det være vanskelig for deg å **føle varme** og **kulde**.

Det kan føre til at du ikke merker at vannet er for varmt. Du kan brenne deg lettere.

Dersom du har en lammelse i høyre side, må man også passe på at armen og benet får riktig **støtte**.

**Fysioterapeuten** kan hjelpe deg.

## Vansker med å spise og drikke

Etter et hjerneslag kan det bli vanskelig å **tygge** og **svelge** mat og drikke.

Du kan sette maten «i halsen» og må hoste.

Grunnen kan være at **musklene** i **munnen** og **svelget** er svekket.

Noen ganger **bedres** evnen til å svelge ganske raskt

– etter en uke eller noen få uker.

Av og til kan det ta lenger tid.

**Logopeden** kan gi deg **øvelser** for å bedre svelgingen.



## Spesiell diett

Det kan være at det du **drikker**, må ha en tykkere konsistens enn tidligere.

Da blir det lettere å svelge.

**Maten** du spiser, kan moses.

Da blir den lettere å svelge.

## Utydelig tale (dysartri)

Etter et hjerneslag kan **talen** din bli **utydelig** og **vanskelig å forstå**.

Det er fordi **muskel-bevegelser** i **lepper, munn** eller **svelg** er blitt svakere eller mer upresise.

Dette kalles **dysartri**.

Selve **språket** ditt fungerer som før du ble syk.

Du kan snakke i setninger, forstå det andre sier, lese og skrive som før.

Men noen ganger kan en person **både** få afasi **og** dysartri.

**Logopeden** kan hjelpe deg.



## Synsvansker

Noen kan merke at **sidesynet** er svekket etter et hjerneslag. De kan **ikke se** ting som er på høyre eller venstre side i synsfeltet.

For mennesker som har afasi, er det vanligvis på **høyre side**.

Du kan støte mot bordkanter og andre ting, som er til høyre for deg. Det kan også bli vanskeligere **å lese**.



Ettersom tiden går, vil du bli **mer vant** til det. Svekket sidesyn kan føre til at du **ikke** kan **kjøre bil** lenger.

## Utføringsvansker (apraksi)

Du kan merke at det kan være vanskelig å utføre **bestemte** handlinger selv om ikke musklene er lammet. Du kan for eksempel ha problemer med å **kle på deg** eller å bruke kniv og gaffel.

Dette kalles **apraksi**. Vanskene skyldes hjerneslaget. Området i hjernen som styrer bevegelser, er skadet.

**Ergoterapeuten** kan hjelpe deg med trening.



## Taleapraksi

Du kan også oppleve vansker med å **lage språklyder**, selv om musklene i munnen ikke er lammet. Det er fordi hjernen gir feil signaler til musklene i lepper, munn og svelg.

Dette kalles **taleapraksi**.

**Logopeden** kan hjelpe deg med trening.

## Bedring

De første ukene etter hjerneslaget, vil det skje en **spontan bedring**. Det betyr at hjernen din forsøker å «reparere» seg selv.

Noen oppnår **større bedring** enn andre.

Det avhenger av **hvor** skaden er i hjernen.

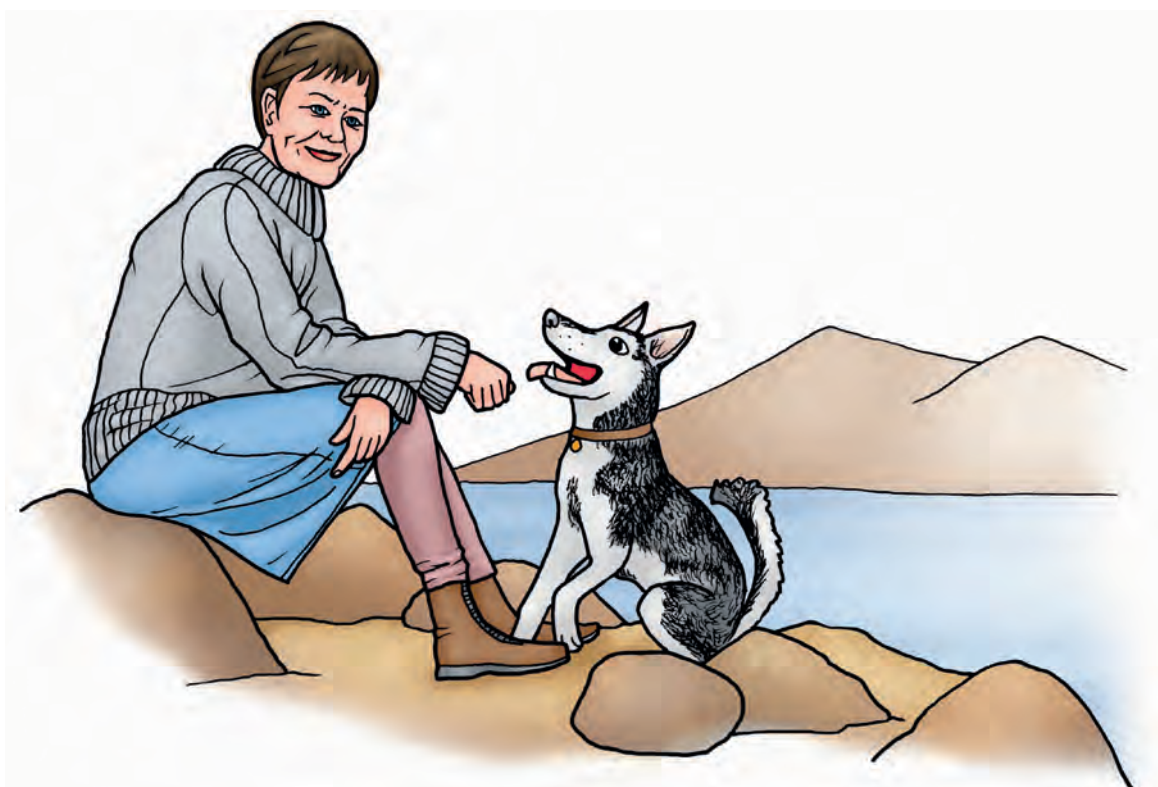
Det avhenger også av **hvor stor** skaden er.

## Bedring tar tid

Det kan være vanskelig å si **hvor fort** du blir bedre.

Det kan også være vanskelig å si **hvor mye bedre** du blir.

Men mange kan merke bedring selv **flere år** etter hjerneslaget.



«**Livet** er mer enn afasi...»

## Rehabilitering: Fagfolk som vil hjelpe deg



**Legen** undersøker deg og gir deg medisinsk behandling.



**Sykepleieren** gir deg pleie og medisiner. Sykepleieren sørger for at du har det best mulig.



**Fysioterapeuten** hjelper deg med å få bedre balanse, og med å bevege armen og benet.



**Logopeden** hjelper deg med språkvanskene. Hun snakker også med familien din om hvordan de kan gjøre det lettere for deg.



**Ergoterapeuten** hjelper deg med å trene på daglige gjøremål (personlig stell og huslige aktiviteter). Hun kan vise deg ulike hjelpemidler som du har behov for.



**Sosionomen** gir deg informasjon om hva du har krav på, av støtte og hjelp. Hun kan hjelpe deg med å fylle ut skjemaer og søknader.

Du har rett til å få vite **hva** som skjer og **hvorfor**.

## Hjelp fra logoped

Når du har fått afasi, har du har **rett til opplæring**.

Det står i opplæringsloven (§ 4A-2).

I folketrygdloven (§ 5-10) står det også at du har rett til undervisning hos logoped.

Mange sykehus har logoped.

Logopeden vil **hjelpe deg** med språket ditt.

Logopeden undersøker hva som er **vanskelig**, og hva som går **bra**.

Du vil få **trening** i å bruke språket ditt: snakke, forstå det andre sier, lese og skrive.

Du vil få hjelp til å **kommunisere** bedre med andre.

Logopeden vil også gi **råd** til **familien** din.



Du vil kanskje også ha behov for timer med logoped når du kommer **hjem fra sykehuset**.

Det er **kommunen** du bor i, som har ansvaret for at du får undervisning hos logoped.

## Noen gode råd i kommunikasjonen

### Du bør:

- bruke **god tid** når du skal finne ordene og snakke
- bruke **hjelpemidler** (bilder, kalender, kart, blyant og papir)
- bruke **kroppsspråket** (mimikk og gester)

### Den som snakker med deg, bør:

- sørge for **ro** i rommet (sette ned lyden på TV, slå av mobilen og lukke døren)
- unngå at **flere personer** snakker samtidig
- ha god **øyenkontakt** med deg
- gi deg **god tid** til å oppfatte og til å svare
- snakke **tydelig** og i **enkle setninger**
- stille deg enkle **ja/nei-spørsmål**  
(NB! noen forveksler disse svarordene)
- eventuelt **skrive** enkle beskjeder, f.eks. klokkeslett
- bruke **hjelpemidler** (bilder, kalender, kart osv.)
- bruke tydelig **kroppsspråk**
- ikke late som om den forstår, hvis den ikke gjør det
- være **tålmodig**
- **ikke korrigere** det du sier hele tiden
- **bekreft** og **oppsummere** for å få en felles forståelse

Det føles godt når man forstår hverandre i en samtale.  
Men av og til må man gi opp ... og heller prøve senere



## Noen vanlige spørsmål

### Kommer jeg til å få et nytt slag?

Mange er redde for å få et **nytt** hjerneslag.

De fleste får bare ett slag.

Men **noen få** får mer enn ett hjerneslag.

Legen din kan fortelle deg hva du kan gjøre for å minske risikoen for et nytt slag.

### Hvor kan jeg få hjelp når jeg kommer hjem?

Før du utskrives fra sykehuset, bør du få vite

- **hva slags hjelp** du vil få når du kommer hjem
- **hvem** som skal gi deg hjelpen
- **når** de vil kontakte deg
- **hvordan** du kan kontakte dem

Spør legen din om dette.

### Kan jeg fortsette i jobben min?

For noen kan det være vanskelig å fortsette i jobben.

Det kommer an på **hva slags jobb** du har.

Det kommer også an på **hvor store vansker** du har.



# Om LHL Hjerneslag og Afasi

LHL Hjerneslag og Afasi er en del av LHL. Vi er en brukerorganisasjon for personer med slag eller annen **ervert skade i hjernen** og for deres **pårørende**. LHL tilbyr informasjon, rådgiving og aktiviteter.

Medlemmer kan få kontakt med våre **likepersoner**, veiledning fra vår **rådgivingstjeneste** og oppfølging fra vårt **pasientombud**.


LHL Hjerneslag og Afasi arrangerer kurs og konferanser. Lokallagene tilbyr **møteplasser** og flere har **samtaler i grupper**.

Ønsker du å bli **medlem** i LHL Hjerneslag og Afasi / LHL? Da kan du registrere deg via "Bli medlem" på **nettsiden** *lhl-hjerneslag.no*, eller **ringe** oss. Telefonnummer og annen informasjon finner du på nettsiden vår.

Les mer på *lhl-hjerneslag.no*

## ID-kort

Ta en **kopi** av dette ID-kortet.  
Det kan være lurt å ha i lommeboken.

 <b>LHL Hjerneslag og Afasi</b>	Navn, adresse og telefon:
<b>Jeg har AFASI</b> - dvs. språkvansker. Dette gjør at jeg har vanskelig for å snakke, forstå tale, lese og skrive. Det er til hjelp for meg at du snakker langsomt og tydelig og gir meg tid.	Nærmeste pårørende:
<b>Takk!</b>	

# Vil du og familien din vite mer?

## Faglitteratur

- Afasi og samtale: Gode råd om kommunikasjon (2014). Margit Corneliussen m.fl. M. Novus forlag
- Pårørende i fokus (2011). Berit Ringdal. Novus forlag

## Film og e-læringskurs på [lhl-hjerneslag.no](http://lhl-hjerneslag.no) ([afasi.no](http://afasi.no))

- Animasjonsfilm om afasi (Afasiforbundet 2019)
- En film om afasi (Afasiforbundet 2019)
- Afasihverdag. En film om å leve med afasi (Afasiforbundet 2012)
- E-læringskurs om afasi
- E-læringskurs om samliv

## Nettsteder

- LHL Hjerneslag og Afasi nettside: [lhl-hjerneslag.no](http://lhl-hjerneslag.no) / [afasi.no](http://afasi.no)
- E-læringskurs om tilleggsvansker etter hjerneslag: [slagkurs.no](http://slagkurs.no)
- Sunnaas sykehus HF: [sunnaas.no](http://sunnaas.no) (søk på «Afasi»)
- Statped, statlig spesialpedagogisk støttesystem: [statped.no](http://statped.no) (søk på «Afasi»)

## Sosiale medier

LHL Hjerneslag og Afasi er på Facebook, Instagram og Twitter.

## Materiell

Du kan bestille hefter og brosjyrer om afasi og hjerneslag på [LHL.no](http://LHL.no) (se medlemsbutikk).



Flere tusen mennesker i Norge får afasi hvert år. Afasi er ervervede (ikke medfødte) språkvansker etter en skade i hjernen. Afasi innebærer vansker med å snakke, forstå det andre sier, lese og skrive. Hjerneslag er den vanligste årsaken.

«Hva er AFASI?» er et informasjonshefte, spesielt utarbeidet for mennesker som har afasi. Hftet gir en kort innføring i hva afasi er, og hvilke følger afasi kan få for dem som er rammet.

Hftet har enkel tekst og tydelige illustrasjoner for at innholdet skal være lett å forstå. Dersom personen som har afasi ikke klarer å lese teksten selv, kan en annen person lese den høyt for ham eller henne.



**LHL** Hjerneslag og Afasi



Hftet er finansiert med midler fra Stiftelsen Dam.