



AFASI | **nr 4**
POSTEN | 2020

Ernæring ved tygge- og svelgvansker

side 8

Logopedene
ved Ålesund
Voksenopplæring

side 14

En solskinnshistorie
om afasi

side 18

ADVENT

Adventstid
Ventetiden
til jul
Vi tenner våre fire lys
Vi tenner dem for
Glede, håp, lengsel
Og fred
La oss leve
opp til det
alle sammen
Lysene brenner
Til alle fire
har brent ned
Adventstiden
så koselig det er

Vasking, baking
Og julegavekjøp
Vi koser oss
Med det
For snart
er julen her
Da skal alt
Være ferdig
Til å ønske
Julen velkommen
Med alt den har
å by på

Diktet er hentet
fra diktsamlingen
«Rett fra hjertet - ord
til glede og trøst»
av Hilde Evensen

AFASI POSTEN

ISSN 0803-2467

Ansvarlig utgiver:
Afasiforbundet i Norge
Torggata 10
0181 Oslo

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

Kontortid:
Mandag–fredag
kl. 09.00–15.00

Endring av adresse?
Ta kontakt med Afasiforbundet
på telefon eller epost.

Forbundsstyret:
Hogne Jensen – leder
Yngve Seterås – nestleder

Styremedlemmer:
Eivind Dybendal
Randi Kaasa
Bernt Olaf Ørsnes

Redaktør:
Marianne Brodin

Forsidebilde: Shutterstock

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



Innhold

- 2 Dikt

- 4 Forbundslederen

- 5 Interessepolitikk denne høsten

- 6 Talepraksi

- 8 Ernæring ved tygge- og svelgvansker

- 12 En aktiv hverdag med støttekontakt

- 14 Logopedene ved Ålesund Voksenopplæring

- 18 En solskinnshistorie om afasi

- 21 Hvordan komme i gang med Zoom?

- 22 Klar Tale fyller 30 år

- 23 Alle må ha lik tilgang til informasjon

- 24 Afasidagen på Radio Trøndelag

- 27 Grethe Tveit – Minneord

- 28 Afasipostens kryssord

- 30 Lokalforeninger og kontaktpersoner

- 31 Likepersonskontakter i afasiforeningene



Foto: Simon Brun

Forbundsleder
Hogne Jensen

“ Gode hjelpere i hverdagen er viktigere enn noensinne ”

Gode hjelpere i hverdagen er viktig. Gode hjelpere kan være familie, venner, støttekontakter, assistenter eller fagpersoner som legger til rette for at du skal leve et fullverdig liv.

Gode hjelpere gir nødvendig støtte og oppmuntring, hjelper deg når du har behov for det og sier i fra når du er på ville veier. Noen ganger oppmuntrer de oss og andre ganger gir de oss et spark bak for å komme i gang med noe vi burde gjort.

I situasjonen som har vært siden mars har gode hjelpere vært viktigere enn noensinne. For da Norge stengte ned falt mange av tjenestene som skapte aktivitet for våre medlemmer og andre som trengte det bort.

Høsten har ikke blitt slik vi hadde håpet og aktivitetene som var planlagt har blitt satt på vent eller endret form. Vi ser likevel at det er mange som gjør sitt beste for å tilrettelegge for aktivitet i hverdagen til personer som har afasi eller andre vansker som gjør full deltakelse i samfunnet vanskelig.

Vi har vært flinke til å tilpasse oss en ny hverdag og mange får igjen tilbud gjennom voksenopplæring, hos private logopedier eller andre aktivitetstilbud. For å benytte seg av ulike aktiviteter har mange med seg hjelp fra familie, assistenter og støttekontakter. Det er ikke så enkelt å koble seg på digitale timer første gang du skal møte logopeden din om du aldri har gjort det før. Da kan en god hjelper være godt å ha.

Høsten og vinteren vil nok fortsette å by på utfordringer for oss alle. På kontoret i Oslo jobbes det for å skape gode tilbud til våre medlemmer som dessverre ikke får delta på kursene, turene eller møtene som var planlagt for høsten. Vi håper å komme med mer aktivitmateriell utover vinteren samtidig som vi jobber for å lage digitale løsninger som kan fungere for så mange som mulig.

Vi håper at medlemmene våre får delta på de aktivitetene det er mulig å være med på gjennom høsten og vinteren. Samtidig må vi være forsiktige og be dere alle følge ekstra

godt med. Lokale smittesituasjoner endrer seg raskt og om vi er nødt til å utsette en tur eller et møte til et senere tidspunkt så er ikke det så ille. Viktigst av alt er at dere holder dere friske, trygge og ved godt mot. Følg med på nytt fra forbundet, spre informasjon og jobb sammen med oss for å gjøre logopedi til en skal-tjeneste over hele Norge. Sammen er vi sterke og sammen skal vi komme oss gjennom dette også.

God jul og godt nytt år til dere alle når den tid kommer.



Interessepolitikk denne høsten

Det har vært en aktiv høst for Afasiforbundet. I oktober stilte forbundet som representant for Slagforum i budsjettøringen på Stortinget. Der fikk vi satt fokus på informasjonsarbeid, oppfølging av personer som har hatt hjerneslag, koordinering av tjenester og ikke minst logopedi.

■ Av Hogne Jensen. Foto: iStock

Vi talte sterkt for at det er behov for at logopedi skal være en skal-tjeneste i kommunene og en nødvendig del av kompetansen kommunene må ha knyttet til seg. Samtidig vet vi at det er lang vei å gå før vi når målene våre.

Telelogopedi som var et tema i forrige utgave av Afasiposten og en av kampsakene våre, er nå godkjent fram til sommeren 2021. Vi jobber fremdeles med å få dette på plass permanent slik at logopeder kan nå enda flere som trenger hjelp.

Logopedundersøkelsen fra 2019 har vært sentral i det interessepolitiske arbeidet. Vi begynte på en undersøkelse for 2020, men på grunn av covid-19 ble vi nødt til å sette denne på vent. Vi jobber allerede med å få i stand neste års undersøkelse

og vil få denne ut tidlig i 2021.

Undersøkelsen har vært sentral for flere enn Afasiforbundet. Vi ser at den er blitt referert til av andre organisasjoner, Helse- og sosialdepartementet og politikere. Den brukes for å understreke at situasjonen som er i dag, der svært mange kommuner mangler logoped, er uholdbar.

Den blir også referert til i representantforslaget fra Nicholas Wilkinson og Karin Andersen (SV) til Stortinget der det foreslås å gjøre logopedi til en skal-tjeneste i kommunene. Det jobbes utrettelig for afasiasaken og for at alle skal ha tilgang til logoped uansett hvor de bor i landet.

Det vil være viktig å støtte opp om det politiske arbeidet, og det er ting mange kan bidra

med for å samle støtte rundt logopedi som en skal-tjeneste. Vi trenger eksempler på personer som ikke har fått logoped når de trenger det. Personer som har fått avsluttet oppfølgingen selv om de har behov for mer eller de som har opplevd å ikke få den hjelpen de trenger på andre måter.

Det vil bli en skriftlig høring på representantforslaget til SV og da er det viktig at vi har så mye støtte som mulig fra så mange som mulig. Fortell derfor deres historie, bruk nettverkene deres og få så mange som mulig til å engasjere seg i saken. Sammen kan vi vise at det er på høy tid at også personer med afasi skal ha tilgang til den hjelpen de trenger uansett hvor i landet de bor.

Taleapraksi

De siste fem årene har en gruppe fagpersoner jobbet med oversettelsen og utviklingen av en nederlandsk test som kan brukes for å oppdage taleapraksi. Testen heter Diagnostisk verktøy for taleapraksi (heretter forkortet som DIAS). Testen er den første norske testen som kan brukes til å kartlegge taleapraksi. Den kan også brukes til å skille afasi, taleapraksi og dysartri.

I denne teksten vil jeg forklare hva taleapraksi er og jeg vil fortelle litt om den nye testen som logopeder nå kan begynne å ta i bruk.

Hva er taleapraksi?

Taleapraksi er en vanske med å kontrollere og programmere musklene man bruker for å snakke. Man vet godt hva man ønsker å si, men munnen lager

ikke den lyden eller bevegelsen man hadde tenkt. Det er ikke lammelser i muskulaturen som er grunnen, og det er ikke fordi man ikke forstår hvordan man skal gjøre det. Noen kan ha en alvorlig taleapraksi og kan kanskje ikke si noen ord i det hele tatt. Mens andre kan ha så marginale vansker at det er vanskelig å legge merke til.

Taleapraksi er altså ikke det samme som afasi. Afasi er en **språkvanske**. Og det er heller ikke det samme som dysartri (talevansker), som kommer av **lammelser** i muskulaturen.

På afasi.no kan dere lese mer om hva afasi og dysartri er.

Taleapraksi er ofte en tilleggsvanske

Mange personer med afasi har også taleapraksi. Det er sjelden at en person kun får taleapraksi etter en skade i hjernen. Stort sett har man taleapraksi sammen med afasi eller dysartri.

Hvordan snakker en med taleapraksi?

Taleapraksi kjennetegnes ofte ved mangel på flyt i talen, og det blir synlig at man leter etter de riktige lydene. Personer med taleapraksi kan noen ganger snakke sakte for å få bedre tid til å komme frem til rett lyd. Dette er også vanlig for personer med afasi. Hos noen personer som har taleapraksi kan man se at de søker med leppene og tunga etter de rette lydene, og det er vanskelig for personen å finne rett lyd. Noen ganger kan feil lyd komme ved starten på ord. For eksempel hvis man skal si 'sol' men lyden 'f' kommer i stedet for 's'.

De nederlandske forskerne som lagde testen DIAS kom frem til over tretti symptomer på taleapraksi ved å gjennomgå forskningen på feltet. De mente at de fleste symptomene også kunne være tegn på afasi og dysartri. Men noen av symptomene kan man se bare ved taleapraksi. Og det er disse symptomene som vi nå kan undersøke i den nye testen, DIAS. Et eksempel på et slikt symptom er at en med taleapraksi ofte har større problemer med å si konsonanter (for eksempel b, m, n) enn vokaler (for eksempel a, e, o). Et annet eksempel er at personer med taleapraksi søker etter lydene med munnen sin. Dette er noe man ikke ser hos de som har afasi eller dysartri.

Hva bør man tenke på når man har taleapraksi?

Som nevnt snakker veldig mange som har taleapraksi saktere for å få bedre tid til å si de rette lydene. Noen gjør dette helt naturlig, mens andre trenger hjelp av logoped for

å tilpasse talen. Logopeden kan hjelpe med å gjøre personen klar over hvordan talen høres ut, og lage opplegg for hvordan man bør jobbe med vanskene sine. Når man har taleapraksi er det viktig å trene med mange repetisjoner. Noen sammenligner det litt med å «pugge»! Det er også en fordel å trene på lyder og ord som man bruker i hverdagen. Å trene på det man har bruk for! For noen kan det være å øve på å si navnet sitt, mens andre vil kanskje øve på vanskelige ord og lange setninger.

Oppgaver til personer med taleapraksi

Den samme gruppen med fagpersoner som har utviklet DIAS på norsk jobber nå med å oversette og tilpasse treningsopplegg som skal brukes av personer som har taleapraksi. Vi har søkt Stiftelsen Dam om

pengen og håper vi kan ferdigstille prosjektet om få år.

Oppsummering

I denne teksten har du lært litt om hva taleapraksi er og hva som kjennetegner talen til en som har taleapraksi. Jeg har også presentert en ny test, DIAS, som kan brukes for å kartlegge om en person har taleapraksi og hvor alvorlig taleapraksien er. Kanskje noen av leserne allerede har blitt testet med den nye testen? Vi håper med dette arbeidet at vi kan tilby gode verktøy for å hjelpe personer med taleapraksi og afasi med å kommunisere.

Referanse

Feiken, J. & Jonkers, R. (2020). *Diagnostisk verktøy for taleapraksi. DIAS*. (Overs. Hide, Ø., Berdal, S., Døli, H., Hvistendahl, A.K., Haaland-Johansen, L., Kirmess, M., Kjølberg, E.A., Koot, K. & Senneseth, T.) Oslo: Novus forlag.





Ida Blakstad og Aslaug Drotningvik gir råd og veiledning ved tygge- og svelgvansker. Foto: Haraldsplass Diakonale Sykehus.

Ernæring ved tygge- og svelgvansker



Ida Blakstad
(Foto: privat)



Aslaug Drotningvik
(Fotograf: Jørgen Barth)

Tygge- og svelgvansker (dysfagi) kan for mange føre til store utfordringer knyttet til matinntak. Uten riktig behandling, råd og veiledning kan det gi komplikasjoner som underernæring, dehydrering, lungebetennelse, pustevansker, slimdannelse, angst, sosial isolasjon og depresjon. For å sikre riktig ernæringsbehandling ved dysfagi er det viktig med en tverrfaglig tilnærming der helsepersonell samarbeider for å gi pasientene den hjelpen de trenger. Logopeder kartlegger tygge- og svelgvansker og gir råd om konsistenstilpasset kost. En klinisk ernæringsfysiolog kan bistå i vurderingen av ernæringsbehov og kommer med forslag til matvarer som kan dekke behov for energi og næringsstoffer.

■ Av Ida Blakstad og Aslaug Drotningvik, kliniske ernæringsfysiologer, Haraldsplass Diakonale Sykehus

Avhengig av grad av svelgvansker tilpasses kosten fra normal kost til flytende kost. Vi skiller mellom normal kost, myk og oppdelt kost, purèkost og kost med smoothie-konsistens. Noen vil kun tolerere flytende kost, da vil en ofte ha behov for næringstilskudd i form av enten næringsdrikker eller sondemat.

Myk og oppdelt kost

Pasienter med noe redusert tyggefunksjon kan ha behov for myk og oppdelt kost. Rent kjøtt

og fisk bør være varmebehandlet eller bearbeidet på en slik måte at kjøttet er så mørt eller fisken så myk at det er lett å tygge, for eksempel dampet fiskefilet, kjøttkaker og fiskekaker. Gryteretter bør ha en slik konsistens at den flytende delen av retten ikke er tyntflytende. Retten kan gjerne inneholde kjøtt, fisk eller grønnsaker, men pass på at de ferdig kokte bitene er små og myke ettersom harde klumper er vanskeligere å spise. Generelt vil rikelig med konsistenstilpasset drikke til måltidet eller væskeholdig mat

som sauser og liknende gjøre maten enklere å tygge.

Frukt bør serveres most for de som trenger myk og oppdelt kost, og fiberaktige fruktdeler bør fjernes. Grønnsaker kan serveres dampet eller kokt, i små biter. Det er lurt å være oppmerksom på at wokkede grønnsaker ofte er harde og blir derfor vanskelige å spise. Til brødmåltidene anbefales bløtlagt brød eller grøt. Grøten bør ha en jevn og myk konsistens, uten store klumper.

Purèkost

Purèkost anbefales ved dårlig eller ingen tyggefunksjon. Alle matvarer som kan moses til en jevn konsistens kan benyttes, men klumper og biter, og mat med hinner eller trevler som ikke kan moses bør unngås. Forslag til matvarer er forskjellige varianter av grøt, potet- og grønnsaksmoser, ulike puddinger, yoghurt med tykk konsistens og næringskremer fra apotek, som Fresubin Dessert Fruit, Fresubin Yocrème eller Fresubin 2 kcal Crème. Supper eller smoothier kan tilsettes fortykningsmiddel for å få riktig konsistens på maten. Det er også mulig å konsistens-tilpasse ulike typer brødmatt som brødsiver og knekkebrød ved å tilsette væske og fortykningsmiddel, samt benytte et smørbart pålegg.

Kost med smoothie-konsistens

Store munnmotoriske vansker og svelgvansker kan medføre behov for kost med smoothie-konsistens, det vil si mat med konsistens som kan svelges direkte uten å måtte tygges eller bearbeides i munnen først. Eksempler på slik mat er tykke smoothier med helt jevn konsistens, yoghurt med tynnere

konsistens, tykkere sauser, eller apotekkjøpt næringsdrikk som Nutilis Fruit eller næringsdrikk som Fresubin Thickened Stage 2.

Ernæringstiltak

For å justere konsistens på maten må en ofte tilsette væske, noe som gjør at energi- og næringsstoffinnholdet i maten kan bli spedd ut. I tillegg til dette kan mange som strever med tygging og svelging oppleve at det er utfordrende å spise nok mat. Det er derfor viktig å være ekstra påpasselig med å få i seg nok næring. Dersom en over tid får i seg for lite mat kan det føre til ufrivillig vekttnap og underernæring. Underernærte pasienter har økt risiko for komplikasjoner, redusert motstand mot infeksjoner og redusert livskvalitet. Ved å sikre tilstrekkelig inntak av energi og andre næringsstoffer kan vi forebygge vekttnap og de negative konsekvensene knyttet til underernæring.

Hyppige, små måltider kan gjøre det lettere å få i seg nok energi i løpet av dagen og det anbefales ikke mer enn 3-4 timer mellom hvert måltid og høyst 11 timer fra dagens siste måltid til første

måltid påfølgende dag. Det kan dessuten være nødvendig med flere mellommåltider for å sørge for tilstrekkelig næring.

Hvis du spiser lite er det viktig at den maten en spiser inneholder så mye energi som mulig. Fett er energirikt, og du kan med fordel bruke matvarer med mye fett, så sant ikke medisinske forhold tilsier noe annet. Ulike typer smaksnøytrale oljer, fløte, smør og rømme kan gjerne tilsettes most mat, supper, sauser, grøt og yoghurt for å tilføre ekstra energi uten at maten får større volum. På apotek får en i tillegg kjøpt smaksløst energiberikningspulver som kan tilsettes mat og drikke, samt næringstilskudd som næringsdrikker og næringskremer av ulike konsistenser. Enkelte kommuner tilbyr dessuten hjemlevering av konsistenstilpasset mat, men dette må søkes om etter vurdering av lege.

Ta gjerne kontakt med helsepersonell dersom du føler deg usikker på hvilken konsistens som er riktig for akkurat deg eller om du strever med tilstrekkelig inntak av mat og drikke.

Oppsummering

- Tygge- og svelgevansker (dysfagi) kan for mange føre til store utfordringer knyttet til matinntak
- For å sikre riktig ernæringsbehandling ved dysfagi er det viktig med en tverrfaglig tilnærming der helsepersonell samarbeider for å gi pasienten den hjelpen de trenger
- Logopeden kartlegger tygge- og svelgevansker og gir råd om konsistenstilpasset kost

- En klinisk ernæringsfysiolog kan bistå i vurderingen av ernæringsbehov og komme med forslag til matvarer som kan dekke behov for energi og næringsstoffer
- Avhengig av grad av svelgevansker tilpasses kosten fra normal kost til flytende kost
- Det skilles mellom normal kost, myk og oppdelt kost, purekost og kost med smoothie-konsistens



SMOOTHIE

Solskinnsdrikk (1 porsjon, gir 400 kcal og 10 gram protein)

- 1 egg
- 1 dl appelsinjuice eller saften av 1-2 appelsiner
- 1/2 dl kremfløte
- 1-2 ss sukker

Bland alt godt sammen, i blender eller miksmaster. Hell over i glass og server. Ha gjerne i isbiter og pynt glasset med en appelsinskive.

Varianter av Solskinnsdrikk:

- Varier type juice, f.eks. tropisk juice.
- Miiks 3-4 frosne jordbær/bringeber for friskere smak.
- Tilsett 1/2 kiwi og kjør lett i hurtigmikser – men ikke for lenge, for steinene i kiwi kan gi litt bitter smak dersom de blir knust.
- Server med iskrem

Enkel smoothie

- (1 porsjon, gir 350 kcal og 6 gram protein)
- 1 fruktyoghurt, evt. 1 dl cultura/biola
 - 1 dl juice
 - 1 ss rapsolje
 - 1 dl frosne bær
 - Evt. litt sukker



En aktiv hverdag med støttekontakt

Ønske om å kunne ha en aktiv hverdag gjorde at Ågot og Yngve følte at det var behov for en som kunne være med Ågot på aktiviteter som hun hadde lyst til i hverdagen. De henvendte seg derfor til kommunen og søkte om støttekontakt.

■ Av Marianne Brodin

Agot Valle har afasi og bor sammen med sin ektemann Yngve Seterås i Bergen. Ågot er utdannet fysioterapeut og har sittet på Stortinget i 12 år for SV. Hun har også vært medlem av Nobelkomiteen. Nå er hun blant annet leder i Afasiforeningen for Bergen og

omegn. Yngve jobber som skuespiller og har stadig nye prosjekter på gang. Samtidig er han nestleder i styret i Afasiforbundet. Begge har en travel hverdag med ønske om å engasjere seg i samfunnet, både for personer med afasi og i politikken.

Aktiv hverdag med støttekontakt

Ågot er heldig og har fått innvilget en fast støttekontakt av kommunen 8 timer i uken. De hadde flere kandidater på besøk, og til slutt fant de en student dette passet for. Ågot og hun trivdes svært godt sammen og det ble først litt trist

da Helene kom inn på studier i utlandet og ikke kunne være sammen med Ågot lengre. Heldigvis hadde Helene en venninne som gjerne ville forsøke og dermed kom Mari Kyte inn i livet til Ågot og Yngve og ble den nye støttekontakten. Mari er fra Voss, er 23 år og studerer i Bergen.

Vi har spurt Ågot om hvordan hverdagen med støttekontakt er, og hva det betyr for henne. Å ha en støttekontakt betyr mye, sier Ågot. Jeg kan komme meg på teater og konserter når Yngve har andre gjøremål. Det er fint for oss begge at jeg kan oppleve ting på egenhånd, sammen med Mari.

Hun forteller at Mari også er med på Voksenopplæringen. Ågot er der hver uke og har en dobbelttime i en klasse med

6 personer med afasi. Mari har også vært med på logoped-timer. Det gir et godt innblikk i hva det er å ha afasi og det er lærerikt for meg, sier Mari. Hun studerer spesialpedagogikk og er dermed litt ekstra interessert.

Viktig å trives sammen

Å være støttekontakt er en givende jobb, sier Yngve. Det er en fordel at de blant annet er i stand til å kjøre bilen vår. Den er spesialbygget for rullestol, sier Yngve. Og kjemien må stemme. At man liker hverandre og trives sammen er viktig. Mari er blitt som en slags datter i huset. Derfor fungerer det så bra. Hun er til og med tvunget med på politiske møter, ler han.

Mari forteller at hun egentlig ikke liker å kalle det en jobb. Hun sier at det er kjempekjekt å

være med Ågot på teater, konserter og møter. De trives sammen og gjør hyggelige ting sammen. De avtaler tidspunkt på forhånd og noen ganger er det på kvelden og noen ganger på dagen.

Av alle ting som fungerer er dette et stjerneeksempel på noe som fungerer. Mari er alltid positiv. Det er spesielt viktig å få fram, sier Yngve.

Her avslutter vi intervjuet med den lille, travle familien. Nå skal de ut i byen å gjøre noen ærend. Da har Ågot noen sammen med seg og kan velge hva hun vil gjøre og Yngve kan dra på jobb i mellomtiden.

Hva er en støttekontakt?

En støttekontakt skal hjelpe en annen person til å ha en aktiv og meningsfylt fritid. Hvis du har behov for, og ønsker å få en støttekontakt, ta kontakt med kommunen der du bor. Støttekontakten kan for eksempel komme på besøk hjemme, bli med på kafé, kino, idrettstilstelninger eller andre sosiale aktiviteter.

Barn og voksne som har behov for hjelp, for eksempel på grunn av nedsatt funksjonsevne kan ha rett på støttekontakt. Alle kommuner har en plikt til å ha en støttekontaktordning. I samarbeid med deg, vil kommunen avklare om du kan få støttekontakt.

Det er gratis å motta støttekontakt, men du

må selv regne med å dekke dine egne utgifter mens du er sammen med støttekontakten, som for eksempel inngangspenger til svømmehall, kinobillett, mat osv. Støttekontakt kan gis individuelt, i grupper eller i samarbeid med en frivillig organisasjon.

Du finner informasjon om hvordan du går frem for å få støttekontakt ved å henvende deg til kommunen. Når du har søkt, har kommunen plikt til å gi deg en skriftlig avgjørelse, enten du får innvilget støttekontakt eller ikke. Hvis du får avslag på søknaden din, skal dette også begrunnes i vedtaket. Du skal også få informasjon om hvordan du klager, samt klagefrist.



Ni av oss med covid-19 avstand foran inngangen vår. Heidi, Anne-Stine, Evy Janne, Aud, Ursula Astrid, Hanna, Anita, Annbjørg og Solveig. (Aina var ikke til stede)



Her ser vi Caroline og Per Oskar som har synstrening



Onsdagsgruppa: Her leser Gerd mens Anita, Evy Jane og Erik lytter.



CIST-gruppa: Bildet viser Eli, Steinar, Aud og Krzysztof på skolen, mens Kari følger med på nettet.

Logopedene ved Ålesund Voksenopplæring

Etter kommunesammenslåinga består logopedteamet av 10 logopeder som jobber med både barn og voksne. Åtte er lokalisert på Åsesvingen, mens de to nyankomne jobber i distriktet. Vi møtes på nettet ukentlig, og treffes fysisk når det er mulig og aktuelt. På teammøtene fordeler vi blant annet nye søkere/henvisninger.

■ Av logopedene ved Ålesund Voksenopplæring. Alle foto: Ålesund Voksenopplæring

I forhold til f.eks. afasi skal vi ikke ha venteliste. Det innebærer at vi sender fra oss søkere dersom vi ikke kan gi dem tilbud de nærmeste ukene. Vi har et godt samarbeid med private logopeder som da tar imot disse.

Teamet arbeider innen alle logopediske felt både overfor

barn og voksne, og ved å ha så mange kolleger har vi kunnet spesialisere oss på ulike felt. Det innebærer f.eks. at vi kurser oss på de nyeste metodene innen våre felt, og holder oss på den måten faglig oppdatert. Teamet veileder også hverandre når vi har deltatt på kurs, eller lest noe nytt og spennende. Vi arbeider med stamming, stemme,

språklydsvansker, lyttetrening etter Cochlea Implantat, nevrologiske sykdommer, ulike syndromer og utviklingsvansker, dataopplæring og sist men ikke minst afasi.

Samarbeid med de andre på Voksenopplæringa

Mange slagrammede får også problemer med synet. Her på

Voksenopplæringa er vi så heldige at vi har kolleger som er synspedagoger. Det innebærer at vi får et tett samarbeid ved at vi møtes jevnlig, drøfter deltakere som får synstrening, men også andre vi ønsker å kartlegge når vi mistenker at det kan være noe galt med synet. Noen ganger får vi også tips til hvordan vi kan trene og hjelpe i forhold til synet når deltakerne er ferdige med opplæringa synsteamet kan tilby. Mange afasirammede får både synstrening og språktrening parallelt.

Å oppleve at synet svekkes ved sykdom og skade, påvirker hele personligheten. På skolen får de veiledning, noen å snakke med, de gjennomfører øvelser for å styrke øyemuskulaturen og får tett oppfølging i kortere eller lengre perioder.

Ved å tilhøre et voksenopplæringscenter, får vi mange spennende kolleger å samarbeide med. Vi ser at mange har bruk for vår spesialpedagogiske kompetanse, og motsatt at vi har nytte av mange metoder og ideer de som arbeider med fremmedspråklige og grunnskoleopplæring bruker. Skolen har gjennomført ulike utviklingsarbeid. Her kan vi nevne Lesson Study som vi har hatt god nytte av ved flere anledninger. Vi hadde f.eks. et CIST opplegg der vi benyttet prinsippene i Lesson Study. Det at vi har mange kolleger, hjelper oss til å kunne tilby et helhetlig og tilpasset tilbud til våre deltakere.

Trening i grupper gir positive resultater

Vi har siden begynnelsen av 2000-tallet sett at grupper med personer som har omtrent like

utfordringer, både er positivt for deltakerne, men også svært viktig for framgang. Det er derfor blitt stadig flere grupper, særlig for afasirammede. Våre afasirammede får tilbud både om eneundervisning, og så snart det er mulig – deltakelse i små og større grupper. Ofte begge deler, inntil 5 skoletimer i uka.

Vi kan nå tilby gruppe med CIST, data og flere typer kommunikasjonsgrupper basert på alder, vanskegrad og personlighet/interesser. Siden vi har så mange kolleger og deltakere, har vi mulighet til å sette sammen grupper som passer sammen og trives i hverandres selskap. Her ser vi jevnlig at et smil, en kommentar, en tommel opp eller applaus fra en likesinnet, ofte har større betydning enn rosende ord fra en logoped.



Datagruppa: Grethe, Per Oluf, Aud og Gerd bruker egen datamaskin pluss veiledning på storskjerm.



Mandagsgruppa: Anita, Steinar, Anne-Stine, Margit, Aud og Eli på skolen, mens Anne Marie er på nett.



Torsdagsgruppa: Her arbeider Paul, Evy Janne, Kina, Nils og Hans Olav med «Klar Tale».



CIST på en Covid-19 vennlig måte.

Noen av aktivitetene våre

Onsdagsgruppa arbeider blant annet med «Ukenytt» og det spennende heftet som Hogne har ansvar for. Målet er grunnleggende muntlige ferdigheter gjennom å lytte, tale og samtale. I tillegg arbeider gruppa med å kunne lese som grunnleggende ferdighet.

I datagruppa er målet opplæring i digitale ferdigheter som grunnleggende ferdighet. Det innebærer å innhente og behandle informasjon, være kreativ og skapende med digitale ressurser, og å kommunisere og samhandle med andre i digitale omgivelser. Digitale ferdigheter er en viktig forutsetning for aktiv deltakelse i et samfunn i stadig endring. Også voksne med ervervede skader har behov for digital kompetanse, og deltakere med ulike vansker kan møtes for å lære sammen.

Torsdagsgruppa er en kommunikasjonsgruppe der vi

arbeider med muntlige ferdigheter gjennom å lytte, tale og samtale. Gruppa arbeider med «Ukenytt», diskusjoner rundt ulike tema fra privatlivet og samfunnet, lettlestavisen «Klar Tale» etc. Her arbeider vi også med lesing som grunnleggende ferdighet. De fleste afasirammede sliter med å lese etter hjerneslag, og får god trening når de leser spørsmål, samt korte og lengre tekster.

Vi har også en CIST-gruppe. Nå i disse korona-tider kan vi ikke bruke spillet slik som vi gjorde tidligere. Vi øver derfor på setningene på en annen måte. CIST er en metode der deltakerne kun kan prate. Vi benytter den reviderte utgava av CIST der vi har fast start, oppvarming i kor, drilløvelser, CIST-spillet med tema mat, spørre og svare-kort, benevning av ordkort, sanger fra Youtube med tekster og til slutt avslutning med faste setninger. Her er målsettingen både livsmestring og folkehelse, samt

grunnleggende muntlige ferdigheter (lytte, tale og samtale).

Vi har også en gruppe med yngre afasirammede. De har hovedsakelig benyttet nettet etter at covid-19 stengte samfunnet i mars. I gruppa diskuterer de nyheter fra lokal-samfunnet og ellers ute og hjemme, benytter «Ukenytt», «Klar Tale» og ulike språk-oppgaver. Her får de også mulighet til å snakke om sine opplevelser i forhold til afasi og de konsekvensene afasien medfører. Når de får undervisning på skolen, benytter de også ulike quiz og diverse språkspill. Målene er muntlige ferdigheter (lytte, tale, snakke) og lesing som grunnleggende ferdighet. Lesevanskene varierer i gruppa, men felles er at de arbeider med å øke lesetempo slik at de kan ha nytte og glede av lengre tekster og bøker, og dessuten strategier for å få med seg det de har lest.

Hver fredag har vi en liten

gruppe som arbeider med ulike språklige aktiviteter. Deltakerne spør hverandre om personlige hendelser, og nyheter de hører fra TV, aviser etc. Den enkelte må lytte til den andre, og gi riktig respons. Det innebærer både å forstå hva den andre spør om, og så vente på tur før han svarer. Det kan være en utfordring for den som har fått afasi etter hjerneslag. Vi benytter innslag av CIST på en covid-19 vennlig måte, vi jobber med «Sunnmørsquiz», samtalekort og bildebenevning. Her er grunnleggende muntlige ferdigheter hovedmål, men også grunnleggende lesing i og med at deltakerne leser spørsmålene, og hjelper hverandre med svarene.

Felles for alle gruppene og også eneundervisning, er det kognitive arbeidet. Særlig hukommelse, forståelse og konsentrasjon kan være en utfordring etter et hjerneslag. Ved å arbeide med strategier, mye repetisjon og oppmuntring/

veiledning ser vi at deltakerne får bedring på dette området. Logopedteamet har hatt godt utbytte av flere utviklingsarbeid ved skolen. Vi har f.eks. laget en oppskrift for lesetrening som hjelper deltakerne til å bearbeide lesestoff. Det var også gjennom et utviklingsarbeid vi ble kjent med Jan Spurkelands relasjonskompetanse. Vi benytter denne metoden for å bli kjent med mennesket bak skaden. Da gjelder det å få informasjon om familie, tidligere liv, arbeid, interesser etc. slik at vi sammen kan finne mål for undervisninga. Det vi arbeider med på skolen, må være viktig for resten av livet, og hverdagen hjemme. Vi gir våre deltakere utfordringer, vi oppmuntrer til egeninnsats og sist men ikke minst har vi en intensjon om at alle skal gå ut av logopedkontoret med en følelse av mestring.

Folkehelse og livsmestring

Folkehelse og livsmestring handler om hvordan du

forholder deg til andre mennesker, og hvordan vi kan leve gode liv. God fysisk og psykisk helse betyr mye for hvordan vi har det. Det gjør også kommunikasjon og samspill med andre mennesker. Folkehelse og livsmestring skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg.

Våre deltakere har plutselig fått endret hele sin hverdag, og framtiden er ikke lenger så forutsigbar, eller enkel å planlegge. Å ha noen å prate med, få veiledning og undervisning, samt møte andre med lignende utfordringer, kan hjelpe dem til å finne nye mål og hente tilbake så mye som mulig av språk og kommunikasjon. God psykisk helse er avhengig av å bli sett og respektert, og det håper vi at avdelinga vår bidrar til.



Vigdis og Sigbjørn giftet seg på Hoel Gård 10. oktober.



Vigdis 23-årsdag 4. desember 1979 ombord i Høegh Skean



Vigdis og Sigbjørn 10. oktober 1995, nøyaktig 25 år før bryllupsdagen i år.

En solskinns- historie om afasi

16. februar 2018 møtte jeg Sigbjørn Furnes, som to år tidligere var blitt rammet av alvorlig hjerneslag. Vår historie startet imidlertid allerede for over 40 år siden, da jeg som ung og uerfaren telegrafist mønstret på gasstankeren LPG/C MS Høegh Skean, der Sigbjørn jobbet som 2. maskinist.

■ Av Vigdis Hoel

Miljøet om bord var dårlig, så redningen for meg, var at denne snille maskinisten passet på meg. Sigbjørn fikk meg stadig ut av vanskelige situasjoner, og var

alltid der når jeg trengte ham. På 23-årsdagen min, overrakte han meg potteplanten fra sin egen lugar, bestakk kokken til å lage kake, og fikk hele mannskapet til å synge for meg. Om kvelden kom han med

champagne og musikk og gjorde bursdagen min så fin og spesiell, som det var mulig å få til om bord på et skip i utenriksfart.

Vi utviklet et nært vennskap og

fikk varme følelser for hverandre. Sigbjørn hadde noe ved seg som jeg trengte så inderlig, og han var mitt lyspunkt og min trygghet. Da han reiste hjem, etterlot han seg et stort savn. Sigbjørn hadde satt så dype fotspor i hjertet mitt at det ble umulig å glemme ham.

Møttes igjen etter 16 år

Det gikk 16 år, før vi møttes igjen, da jeg var på et 3 ukers rekreasjonsopphold i nærheten av hans hjemsted. Han kom stadig på besøk, og en kveld inviterte han meg til og med hjem til seg på middag. Mye hadde skjedd etter tiden til sjøs. Sigbjørn hadde de siste 12 årene jobbet offshore som maskinist for Tranceocean. Jeg hadde giftet meg og var

hjemme med 5 barn, mens han var i et forhold, men ugift og barnløs. Han ble min trøst og støtte i en vanskelig tid, og igjen kom vi svært nær hverandre. Dagen vi igjen måtte gå hver til vårt, føltes trist og tung for oss begge.

Stort smil og åpne armer

Så ble vi etter hvert venner på Facebook. Jeg stusset over at det verken kom bursdag- eller julehilsen i 2016, men da det heller ikke kom svar på invitasjonene til Høegh crew members, ble jeg veldig urolig. Høsten 2017 kom broren Gudmund med den triste beskjeden om at Sigbjørn hadde hatt hjerneslag og ikke lenger kunne snakke, lese eller skrive. Da bestemte jeg meg omtrent umiddelbart for at

jeg ville treffe Sigbjørn igjen. Selv om det var over 22 år siden vårt siste møte, følte jeg sterkt at det nå var min tur til å stille opp for ham.

16. februar 2018 fikk jeg sitte på med Gudmund som var trailersjåfør. Langt på natt og etter 9 timer og 50 mil var vi framme. Sigbjørn tok imot meg med et stort smil og åpne armer. Da klarte jeg ikke å holde tårene tilbake. Jeg hørte så vidt broren mumlet «såpass ja», før han forsvant ut i snødrevet.

Helgen gikk mye bedre enn forventet. Sigbjørns ordforråd var eg, og, men, ja, nei. Men han forsto hva jeg sa, og klarte å svare ja og nei på spørsmålene jeg stilte. Vi lyttet til musikk,



og danset til våre favorittlåter fra tiden på Høegh Skee. Da helgen var over, satt jeg igjen med en sterk følelse av å endelig ha kommet «hjem».

Siden da har det vært oss to
I påsken klarte vi å få til at Sigbjørn kom på besøk til meg, og i løpet av få dager følte vi begge at vi rett og slett hørte sammen, og siden da har det vært oss to.

Vi kjente begge sterkt på følelsen av at vi hadde mye å ta igjen, og bestemte oss raskt for å samle på gode opplevelser. De har det blitt mange av etter hvert, for det er alt fra små hverdagslige ting til turer, reiser, vakker natur, konserter, restaurantbesøk osv.

På en måte var det greit at vi ikke hadde noe referansepunkt gjennom de siste 20 årene, for det gjorde det lettere å begynne

med blanke ark og helt uten forventninger.

Sigbjørn har hatt stor glede og nytte av å gå i musikkterapi. I sangene mestrer han mange ord. Håpet om at Sigbjørn skal kunne få et bedre talespråk ligger allikevel langt i det fjerne, siden han ikke klarer å overføre ordene til talespråk.

Så ble det bryllup

På nyttårsaften forsto jeg at Sigbjørn ønsket noe mer enn å bare være kjærester, så vi forlovet oss 1. januar, og 10. oktober ga vi hverandre vårt ja på Hoel Gård med velsignelse fra sognepresten i Furnes. Under middagen overrasket Sigbjørn alle, da han holdt tale til meg ved å synge «I love you because».

Det er langt fra kjedelig å leve sammen med Sigbjørn, for han får fram hele spekteret av

følelser i meg. Innimellom gjør han så urasjonelle ting, at det nesten får meg til å gå ifra forstanden, men som oftest klarer vi å le av det i ettertid.

Hverdagen byr stadig på store utfordringer, men vi har klart å innarbeide en slags gjensidig forståelse om at vi innimellom må gi hverandre en «timeout».

Jeg er utrolig stolt av Sigbjørn for alt han får til, og blir nesten daglig rørt over at han klarer å ha så godt humør til tross for situasjonen han er i. Da han plutselig en kveld sa «natta» ble vi så overveldet at vi lo og gråt om hverandre begge to.

Sigbjørn har fortsatt noe ved seg som jeg trenger så inderlig, og sammen med ham har jeg funnet den kjærligheten jeg alltid har drømt om og lengtet etter. Hos ham har jeg funnet min trygge havn.



Hvordan komme i gang med Zoom?

Det finnes en rekke programmer for videomøter. Afasiforbundet benytter mest Zoom til videomøter. Her er en kort forklaring til hvordan du kommer i gang.

For å være med på et videomøte må du ha tilgang til enten datamaskin, mobiltelefon eller nettbrett. Første gang du skal være med på et møte med Zoom må du laste ned programmet. Dette kan gjøres på appstore, google play eller fra zoom.us eller ved å følge lenken møteleder sender deg.

Møteleder vil sende deg en lenke på epost. Vær sikker på at eposten kommer fra riktig person og trykk på lenken for å delta. Det kan være lurt å gjøre dette 10-15 minutter før møtet starter for å være sikker på at alt fungerer som det skal.

Når Zoom er installert starter møtet av seg selv. Hvis det ikke gjør det må du klikke på lenken til møtet en gang til. Når møtet starter velger du «Join with computer audio» for å bli med.

Hvordan delta på møter på Zoom

Når du logger på møtet er mikrofonen din slått av. Hvis ikke kan lyder fra omgivelsene fort forstyrre den som har ordet. Møteleder kan også styre mikrofonen din og slå den av om nødvendig. Du må selv «unmute» mikrofonen om den er slått av og du ønsker å si noe.

1. Last ned zoom
2. Åpne lenken du fikk tilsendt
3. Trykk «join with computer audio»
4. Pass på at du unmuter mikrofonen når du vil prate

Lykke til med nettmøtet.



Illustrasjon: Shutterstock

Foto: Shutterstock



Redaksjonen i Klar Tale med redaktør Gøril Huse i spissen feirer 30 år. Foto: Klar Tale

Klar Tale fyller 30 år

Klar Tale er Norges eneste lettlest-avis. Den første utgaven kom i 1990. I oktober feiret Klar Tale 30-års jubileum på Hotel Bristol med noen gjester i tråd med korona-tiltak og video-overførte innlegg og taler.

■ Av Marianne Brodin

Erna Solberg sendte videohilsen til avisen. Selv har hun dysleksi og er opptatt av at alle skal ha tilgang til informasjon. Ofte er det å skrive enkelt det som er vanskeligst, men Klar Tale viser at det er mulig sa Erna Solberg.

Stortingspresident Tone Wilhelmsen Trøen var til stede og i sitt innlegg snakket hun om hvor viktig demokrati og tilgjengelighet er. I vårt samfunn skal alle kunne delta, sa hun. Trøen er også fornøyd med at Klar Tale skriver om valg. Neste år er det stortingsvalg igjen og alle lesere av Klar Tale kan glede seg til å følge enda en valgkamp gjennom avisa, sa hun.

I tillegg var det debatt hvor en del av målgruppene til Klar Tale var deltakere. Se separat artikkel.

Redaktør Gøril Huse fortalte levende Klar Tales historie gjennom 30 år i kort-versjon. Mye har skjedd på disse årene, fra avisen ble utgitt på papir og til dagens internett og podkast. Det har vært en rivende teknologisk utvikling som Klar Tale har klart å tilpasse seg.

Om Klar Tale

Språket i mange norske aviser gjør at mange ikke får med seg det som står der. Redaksjonen har som mål å gjøre nyhetene forståelige for alle og det klarer de på en god måte. Det er vanskelig å skrive enkelt. Det vet de fleste. Språket er

enkelt, og bokstavene er større enn i andre aviser.

Klar Tale kommer ut hver uke som papiravis med åtte sider nyheter og reportasjer fra Norge og verden. Språket er tilpasset folk med lese- og skriveutfordringer, men er også en god avis for alle som vil oppdatere seg raskt på nyheter. I tillegg utkommer nettavisen *klartale.no*, som ble kåret til årets nisjenettsted i 2018. Klar Tale har også fått flere priser underveis.

Lettlest Media AS har det redaksjonelle ansvaret for avisen, som er politisk og religiøst uavhengig. Ansvarlig redaktør og daglig leder er Gøril Huse. Hun overtok rollen i 2017.



Fra venstre: Monica Helvig, Marianne Brodin, Sverre Fuglerud, Caroline Solem, redaktør Gøril Huse og leder av debatten tidligere redaktør Kristin Steien Bratlie. Foto: Klar Tale

Alle må ha lik tilgang til informasjon

Klar Tale feiret sitt 30-årsjubileum med en debatt om lettleste nyheter. Organisasjonene Dysleksi Norge, Norges Blindforbund, Afasiforbundet i Norge og Leser søker bok deltok i debatten.

■ Av Cathrine Kahrs (trykket med tillatelse fra Klar Tale)

– Alle må ha lik tilgang til informasjon og nyhetsbildet. Det er en forutsetning for demokrati. Jeg tror ikke Klar Tale er noe mindre viktig nå enn for 30 år siden. Heller omvendt. Fordi Klar Tale er en kilde du kan stole på, sa Monica Helvig, Leser Søker Bok.

Avisa er også viktig for å skjønne hvordan samfunnet er bygget opp, sa hun.

– Det er særlig viktig for mennesker som er nye i Norge, sa Helvig.

Mange nyhetsmedier forutsetter ofte at folk vet ting fra før.

Det er når de presenterer nyheter, sa Sverre Fuglerud i Norges Blindforbund.

– Klar Tale er flink til å alltid få fram hva ting egentlig betyr. Avisa har hatt veldig stor betydning ved valg. Særlig for blinde og svaksynte som ikke får med seg alt på TV. Avisa gir et innblikk i hva de forskjellige partiene står for, sa Fuglerud.

Mange er født med vansker med å lese.

– De har ofte kjent på følelsen av å ikke være smarte nok. Så i tillegg til demokrati og deltakelse, er lettleste nyheter

viktig for å føle seg inkludert, sa Caroline Solem i Dysleksi Norge.

Klar Tale finnes både på papir og på nett. Avisa vil prøve å tilby nyheter på de plattformene leserne ønsker, sa redaktør Gøril Huse.

Men papiravisa er fortsatt viktig for mange. Spesielt for folk med afasi, sa Marianne Brodin i Afasiforbundet i Norge.

– Terskelen for å bli digital er høy for mange. Får du afasi, er du gjerne over 70 år. Den digitale kunnskapen er ofte lav på forhånd, sa hun.

Tilbud på Klar Tale

Afasiforbundets medlemmer får 12 måneders digitalt abonnement på Klar Tale til kr 285,- Det er halv pris. Da får du papiravisen som e-avis hver torsdag og kan lese alle saker med + (pluss) på www.klartale.no

Ønsker du å abonnere på papiravisen Klar Tale og digitalt er prisen kr 540 for ett år (ordinært abonnement). Ta kontakt med kundeservice om du har spørsmål, tlf. 23 33 91 91.

Skjema for bestilling av abonnement finner du her: www.klartale.no/medlemafasi



Radio Trøndelag reporter Morten Børre Karlsen, logoped Hege Beate Bakken og Nils Magne Røstum

Afasidagen på Radio Trøndelag

Det ble ikke som før med markering av afasidagen. Vi pleier å dele ut kaffe og twist til alle som kommer bort til foreningens banner og spør om hva afasi er. I år var ikke dette mulig, og da var det fint å kunne markere dagen på radio og på Facebook.

■ Av: Nils Magne Røstum. Alle foto: Privat

Leder i Afasiforeningen i Trøndelag Nils Magne Røstum og logoped Hege Beate Bakken, hadde dagen før Afasidagen 10. oktober, en direktesending på Frokostfest i Radio Trøndelag. En veldig aktiv radiovert, Morten Børre Karlsen intervjuet oss to om hvordan det er å ha afasi.

Det er veldig fint at en logoped i Afasiforeningen i Trøndelag fikk

forklart alle lyttere på radioen hvordan det er å ikke kunne prate og gjøre seg forstått. Mange sliter med ord, eller kunne utrykke hva man ønsker å si. Noen sier nei men mener ja, eller motsatt.

Det er veldig mange hvert år som plutselig får problemer med språk eller kunne gjøre seg forstått. Hos Lian Rehabilitering i Trondheim er det 10 aktive

medlemmer på Afasitreff annenhver måned. Alle sier det samme, at det er ikke så enkelt å kunne gjøre seg forstått når man plutselig har fått en form for afasi.

Eneste i Norge som har overlevd en slik flystyrt

Selv var jeg så heldig å få egen logoped en til to ganger i uken i nesten 5 år. Det gjorde at jeg fikk aktiv, fast trening med



Toppen av Rensfjellet 941 moh.

oppgaver fra logoped. Det er nå blitt over 16 år siden jeg fikk afasi. Jeg er nok eneste mikroflyger som hadde en fart på 150 km/t til 0 km/t på 1 sekund! Ingen direkte årsak til styrten ble funnet og hvorfor dette skjedde meg på Oppdal i 2004. Blå himmel, ingen vind og alt var fint. I en fart på over 100 km/t, 70 meter over bakken var det som om noen tok "kråkfot" på mikroflyet. Det bråstoppet og stupte plutselig rett ned. Alt skjedde på 2-3 sekunder.

Trening og hjelpemidler gir resultater

Med mange operasjoner var jeg 48 døgn på Regionsykehuset, 207 døgn på Munkvoll

Rehabilitering og på Buen eldresenter i 72 døgn. Etter det ble det to nye operasjoner, for å slippe å bruke rullator i en alder på 31 år. Bare veldig heldig som har klart disse årene for å komme dit jeg er i dag. Jevnlig trening og alle hjelpemidler som kunne brukes. Jeg holder eget foredrag om min flyulykke på 90 minutter.

En afasi og prate-skade føles veldig tungt for alle som får skaden. Selv er jeg nok en av de hardest skadde som har fått afasi, men du kan også være hjemme og sove i egen seng eller på jobben når det plutselig skjer. Tallet er økende hvert år.

Helt til topps!

26. august 2020 satte jeg min personlige rekord. Jeg parkerte bilen på Samsjøen i Melhus og gikk opp til Rensfjellet på 941 moh. Gradert type krevende i turboka, men brukte 5 timer opp til knutepunktet mellom kommunene Melhus, Midtre Gauldal og Selbu. Og 8 timer ned igjen. En veldig nydelig, fin høst-fjelltur.

Det er veldig godt å bli medlem av en afasiforening der du bor i Norges land. Godt å treffe andre medlemmer som sliter med akkurat det samme som du gjør.



Fra årsmøtet i afasiforeningen 2020

“ Jeg er heldig som har klart å komme dit jeg er i dag ”



Nils Magne Røstum – godt å prate åpent om det å ha afasi.

Gjør som oss – søk Ekspresmidler

Vår forening søkte Stiftelsen Dam om Ekspresmidler til et prosjekt med tittelen: **Livet med afasi – seminar om motivasjon.** Foreningen fikk 30.000 kr, og det er veldig godt til et hotellseminar fredag til søndag i Trondheim. Da det ble Korona-smitte i mars 2020, måtte dette flyttes til april 2021. Fin helg med mange temaer for oss med afasi, og våre pårørende som deler livet med en som er rammet av afasi (eller person med afasi).

Vår forening anbefaler alle foreninger om å søke om

Ekspresmidler og penger til prosjekt for å komme lengre med forskjellige prosjekter spesielt for de med afasi.

Vi hadde årsmøte 2020 på Kvilhaugen Gård 15. september med 24 frammøtte, og skal ha juleavslutning på Britannia Hotell 12. desember.

Afasiforeningen i Trøndelag ønsker alle 150 egne medlemmer og resten av foreningene i Norges land, en riktig god jul som kommer fort, og godt nytt år. Håper at Korona-smitten blir bedre og at vi møtes igjen tidlig året 2021.

Grethe Tveit – Minneord



Grethe Tveit, tidligere nestleder i Afasiforbundet, døde 20. august. Med Grethe er en ildsjel og en fantastisk pådriver for å bedre logopedtilbudet til mennesker med afasi gått bort.

Etter å ha vært lærer i 17 år utdannet Grethe seg til logoped.

Grethe engasjerte seg i Afasiforbundet da det ble opprettet i 1987. Hun var nestleder i forbundsstyret i 6 år da Bjørn Moldenes var leder. De utgjorde arbeidsutvalget i forbundet og var et flott team som gjorde en stor innsats for utvikling av Afasiforbundet. Hun ble senere leder av forbundets Faglige utvalg.

Afasifeltet engasjerte Grethe spesielt, bla fordi hennes far fikk slag og afasi i relativt ung alder.

Som nyutdannet logoped ble hun ansatt ved Sykehusundervisningen i Bergen som eneste logoped. Hun oppdaget raskt at det var mange pasienter med språkvansker som ikke fikk den hjelpen de hadde behov for. Hun gikk løs på oppgaven med kartlegging og opplæring med stor entusiasme. Men behovet var langt større enn det en

logoped kunne dekke. Hun viste et glødende engasjement for å få opprettet flere logopedstillinger. Det resulterte i at det ble bevilget midler til flere logopedstillinger. Avdeling for voksenlogopedi ble opprettet i 1987. Det ble ansatt 5 logopeder, med Grethe som leder. Avdelingen fikk ansvar for voksne med språk- og talevansker ved sykehusene i Bergen.

I 1992 ble Avdeling for voksenlogopedi utskilt som egen skole. Den fikk navnet Logopedisk klinikk og Grethe ble rektor.

Grethe kunne dokumentere at det var et økende behov for logopedstillinger ved sykehusene. Logopedisk klinikk ble utvidet med flere stillinger. Alle pasienter med språk- og talevansker kunne få vurdering og opplæring fra akuttfasen til utskrivning.

Men hva så etter utskrivning? Retten til hjelp for voksne med språkvansker ble hjemlet i skolelovgivning i 1979. Men det var lite oppmerksomhet på dette i kommunene. Grethe startet en utrettelig kamp for å få Bergen kommune og omliggende kommuner til å

følge loven. Hun laget gode rutiner for melding til kommunene. Når pasientene ble utskrevet fra sykehuset sendte hun umiddelbart melding om behov for logopedhjelp, med henvisning til lovverket. I første omgang ble henvisningene 'lagt i en skuff'. Men presset ble etter hvert for stort og det ble opprettet flere logopedstillinger ved Voksenopplæringen i Bergen. Senere fulgte flere nabokommuner etter.

Da Grethe tok hovedfag i spesialpedagogikk i 1990 var det nettopp hennes erfaringer med kommunenes tilbud til mennesker med afasi som var bakteppet. Hovedfagsoppgaven fikk tittelen: «Taleomsorgen for afasirammede i Norge. Intensjoner og virkelighet».

Vi har alle mye å lære av Grethes pågangsmot og evne til aldri å gi opp. Hun var faglig sterk og hadde sine meningers mot. En leder, et forbilde og et menneske med et brennende engasjement er borte.

Jeg lyser fred over Grethes minne.

Ingjerd Haukeland

Om boka "Fra opptur til nedtur"

■ Av Marianne Brodin

I 2012 utga Nils Magne Røstum en bok om ulykken og de første årene etter. Han skriver om den dramatiske flyulykken og om hvordan livet har blitt. Om rehabilitering og alle operasjonene. Han skriver om motivasjon og hva det vil si å ha et positivt syn på livet i en vanskelig situasjon. Å kjenne på sorg og ensomhet ikke minst – og forsøke å leve et godt liv på tross av alle hindringer. Å gi seg i kast med å skrive en bok med afasi – det står det respekt av.

Nils Magne holder også foredrag med fakta og bilder fra sitt liv. Han forteller om å være heldig tross alt, og få et godt liv på tross av mange utfordringer. Han har reist mye på kryss og tvers i verden. En positiv holdning til livet er nøkkelen og klare å beholde motivasjon uansett. Det har han klart – og har kommet dit han er i dag. Ønsker du å høre foredraget til Nils Magne, så send ham en epost eller ring tlf 40 87 01 10.

Boka til Nils Magne kan bestilles på epost til klatring@epost.no

Den koster kr 150,- pluss porto kr 45,- Totalt kr 195,-



Afasipostens kryssord

nr. 4-2020

	SAMT	GANG-VEI	↓	SJØ-RØVER	↓	TO-HJULING	
	↗	VÅR	TRÅKK		BÅT		
		UT-SPENT					
↘	GAM-MEL	PUNG-DYR	↓	FUG-LENE	GRIPE		
					BÅT	DRIKK	
↘						MET-ROPOL	
NAVN			ID EST		FOR-STYR-RE	ROLIG	↘
MUNT-LIG UT-TRYK-SMÅTE			BLI ENIGE				TA PÅ KLÆR
↗					HUMRE	NÅDDE	
KJØRE-TØYET							
↘	BAK-VERK		SVELLE			NOBEL	

Send inn løsningsordet innen 25. januar 2021

HUSK Å OPPGI NAVN OG ADRESSE

Pr. epost: afasi@afasi.no

I posten:

Afasiforbundet i Norge

Torggt.10, 0181 Oslo

Tre vinnere får premie tilsendt i posten.

Vinnere av kryssord nr. 3-2020:

- Knut Andersen, Hønefoss
- Eileen Henriksen, Rolvsøy
- Karianne Kjellemo, Kolbotn

Løsningsord i Afasiposten 3-2020 var **FIDO ER SULTEN**

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



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): Navn:

Hovedmedlem (kr. 300,-)

Husstandsmedlem (kr. 100,-)

Støttemedlem (kr. 250,-)

Medlem ut året: kr 75,-

Adresse:

Postnr./sted:

E-post:

Fødselsdato: Telefon:

Kategori:

Afasirammet Pårørende

Interessert i vårt arbeid

Fyll ut navn og fødselsdato på husstandsmedlem:

Navn husstandsmedlem:

Fødselsdato:

Gi en gave

Støtt gjerne Afasiforbundets virksomhet, interessepolitiske arbeid og aktiviteter.

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

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

1644 04 07661

Afasiforbundet i Norge
Torggata 10
0181 Oslo



Afasiforbundet i Norge

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

www.afasi.no



Navn, adresse og telefon:

Nærmeste pårørende:

Kortene kan bestilles. Vi har også engelsk versjon

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

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

Aurskog-Høland Afasiforening

Irene Isberg Eng
Rådyrveien 20
1960 LØKEN
Tlf.: 95 96 70 23
Epost: ljoh-eng@online.no

Romerike Afasiforening

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

Kongsvinger og omegn Afasiforening

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

Kontaktperson i Hedmark:

Svein Andersen
48 49 52 38
www.helsekompetanse.no/slagrammet

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: josteinildrum@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
Torteneveien 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

Kjell Mikkelsen
Vangberg 3 G
9013 Tromsø
Tlf.: 91 51 43 53
E-post: kj-mi2@online.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
Fjellveien 10
9511 ALTA
Tlf.: 916 88 852
E-post: fredbjorg.nico@gmail.com

Sør-Varanger Afasiforening

Egil M. Persen
Øbergveien 22
9910 Bjørnevatn
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

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: eivind.dybendal@freeway.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

Vil du vite mer om likepersonsarbeid?

Da kan du bestille et hefte om likepersonarbeid i Afasiforbundet. Hftet for deg som er, eller ønsker å bli likeperson. Hftet tar opp ulike temaer som er relevant for likepersonsarbeidet og er ment som et kunnskapsgrunnlag for likepersoner.

Hftet kan bestilles i nettbutikken på afasi.no eller pr. telefon/epost.

Hftet er gratis til medlemmer og sendes portofritt.



Kommunikasjon for voksne med afasi

Personer som har fått afasi har erfaring og kompetanse, de har meninger og spørsmål men har vansker med å bringe dem frem. Mange opplever tap av identitet. Et kommunikasjonshjelpemiddel kan være en nyttig støtte til å finne ord, setninger eller temaer og kan være med til å motvirke isolasjon.

Alle er forskjellige så det er viktig å tenke situasjon og ordletingstrategi for å finne riktig løsning for hver enkelt.



Gridpad 10

Bærbart kommunikasjonstøytøy med tilrettelagte oppsett for personer med afasi. Innholdet i oppsettene er enkle å tilpasse brukeren.

Gridpad 10 kan søkes som hjelpemiddel fra NAV Hjelpemiddelsentral.



Cognitass Afasi

Kommunikasjonstøytøy som også har støtte for tid og struktur. Funksjoner som album, veiledere, forenklet e-post og internett velges etter brukers behov og muligheter.

Cognitass Afasi (liten eller stor) kan søkes som hjelpemiddel fra NAV Hjelpemiddelsentral.