



AFASI | **nr3**
POSTEN | 2022

Tema:
Telelogopedi

side 14-18



**Afasiforbundet
blir en del av LHL**

side 6

Rehabilitering etter hjerneslag og hjerneskade

Vi tilbyr rehabilitering både for de som henvises direkte fra sykehus og hjemmeboende senere i forløpet.

Døgnopphold på 3-4 uker

Rehabiliteringen tilpasses ut i fra den enkeltes ressurser og mål. Individuell oppfølging etter behov som for eksempel:

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

Noen aktiviteter foregår i gruppe:
Samtalegruppe, trimgruppe, ute- og turgruppe,
Undervisning og møte med likeperson.

Intensiv gangtrening

Skogli tilbyr intensiv gangtrening med mål om å bedre gangfunksjon gjennom variert gangtrening på høy intensitet. Pasienter klareres av lege ved oppstart.

- Trening ved moderat og høy intensitet målt med puls og opplevd grad av anstrengelse
- Variert trening på tredemølle, på gulv og i trapp med ulike hinder og oppgaver som utfordring
- Ukentlig testing av balanse og gangfunksjon

Intensiv arm- og håndtrening

Skogli tilbyr intensiv arm- og håndtrening (CIMT). Kurset er et 3 ukers gruppeopphold og arrangeres 2-3 ganger årlig.

- Mål om å øke oppmerksomheten mot og bruken av den svake hånden gjennom bruk av stiv vott på frisk hånd.
- Det kreves noe aktiv funksjon i håndledd/fingre.



Slik søker du:

Gjennom fastlegen eller spesialist. Skogli har avtale med Helse Sør-Øst og man kan søke fra hele landet.



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



Skogli Helse- og Rehabiliteringssenter AS

Frederik Colletts veg 13, 2614 Lillehammer

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

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:
Yngve Seterås – leder
Eivind Dybendal – fungerende nestleder

Styremedlemmer:
Randi Kaasa
Bernt Olaf Ørsnes
Turid Iddmark Bjerland

Redaktør:
Marianne Brodin

Forsidebilde:
Logopedsenteret AS

Layout og produksjon
Apriil Media
www.apriil.no
E-post:
marianne.madsen@apriil.no



Innhold

4 Leder

5 Apper utviklet for personer med afasi

6 Afasiforbundet blir en del av LHL

8 Samling med LHL – om likepersonsarbeid

11 Afasitilpasninger i LHL

11 LHL-topp fronter slag- og afasisaken i LHL

12 Har du lyst til å være med i en animasjonsfilm om afasi?

13 Studieforbundet Funkis er der for deg og kurset ditt!

14 Hva er Telelogopedi?

16 Telelogopedi er ikke skummelt

18 Logopedsenteret AS

20 Med hjerte for afasi i Aurskog-Høland

22 Hvordan du lever påvirker hjernen din!

25 Høstvemod

26 Enarmet mat

28 Årets fineste opplevelser i Geiranger

31 Gondoltur i Åndalsnes

32 Afasipostens kryssord

34 Lokalforeninger og kontaktpersoner

35 Likepersonskontakter i afasiforeningene

35 Slaglinjen gir deg svar



Forbundsleder
Yngve Seterås

“ Vi styrker afasi-saken med nye kontaktmuligheter ”

Større, sterkere, samlende og bedre!

Vårt ekstraordinære landsmøte den 13. september sa enstemmig ja til sammenslåingen med LHL.



Fra 1. januar blir vi en del av LHL, og det sentrale leddet vi tilhører vil ha navnet LHL Hjerneslag og Afasi. Dette gir deg, som medlem, rike muligheter til større utfoldelse. Både sosialt og alt som har med rettigheter å gjøre. Vi styrker afasi-saken med nye kontaktmuligheter; det blir enklere å nå likepersoner og personer som kan rettlede deg i faglige og juridiske spørsmål.

Vi går fra 19 til mer enn 250 lokalforeninger. Dette er kanskje den største forbedringen for dem som rammes av afasi! Nå får langt flere mennesker muligheter til å knytte seg til en lokalforening. Over hele landet. Vi får en sterkere organisasjon for alle slagrammede og andre med ervervet hjerneskade. Vår svært dyktige generalsekretær,

Marianne Brodin, fortsetter i den nye organisasjonen som spesialrådgiver afasi. Der vil hun bidra til å videreutvikle LHL Hjerneslag og Afasi sammen med flere dyktige medarbeidere i LHL.

En annen viktig sak for oss var, at vi "tar med" oss Faglig utvalg og samarbeid med afasiteamet i Statped. De vil fortsatt være nyttige faktorer i afasiarbeidet. Samtidig som det borger for, at afasisaken vil stå sterkt i den nye organisasjonen.

Jeg håper våre lokallag nå griper muligheten til å ta kontakt med lokallag i LHL. Ta noen hyggelige møter med idédugnad. Tenk på alt vi kan berike dem med, og lytt til hva de kan gi oss! Slik kan vi utvikle nye aktiviteter og skaffe oss nye venner.

LHL skal utvide sin rådgivningstjeneste med afasikompetanse og etablere likepersontilbud på afasi. Hjernehelsetilbud og hjernehelsetilbudet SlagNytt og Afasiposten slås sammen. Forbundets foreninger som ønsker å fortsette som egne foreninger, vil kunne gjøre det, samtidig som alle LHLs lokallag også er lokallag for mennesker med afasi og deres pårørende. Interessepolitisk vil arbeidet med å styrke logopeddekningen intensiveres.

La oss gratulere hverandre med sammenslåingen. Tenk over, og diskuter de nye mulighetene! Høsten blir lysere i år! Jeg håper av hver og en av dere kan nyte både bær, frukt og friske grønnsaker. Og fantastiske farger!

Hilsen Yngve

Afasi NYTT

Av Ingvild Elisabeth Winsnes,
afasiteamet Statped



Apper utviklet for personer med afasi

Det er mange apper som du som har afasi kan bruke, enten alene eller sammen med pårørende eller logoped. Men det er få som er utviklet spesifikt for personer med afasi. Vi vil her fortelle om to slike apper.

Den første appen vi skal fortelle om er «Dagligliv». Den er laget av logopeder og er forskningsbasert. Hensikten med appen er å trene på å si ord. Appen

inneholder 100 bilder og 850 skriftlige og muntlige hint. Du kan velge å trene på noen enkelte ord eller alle sammen.

Den andre appen vi vil fortelle om er Gulahallan hårjehus. Denne appen er på nordsamisk. Hensikten med appen er å trene på å si ord. Den inneholder 112 bilder. Du kan også legge til egne bilder. Du kan få skriftlige og muntlige hint.

Hvis du går til logoped kan du spørre logopeden om en av disse appene kan passe for deg. Du kan også spørre om hjelp til å ta den i bruk. Kanskje vil du bruke appen sammen med logoped i starten for å bli kjent med den.



Avtalen med LHL ble enstemmig vedtatt på det ekstraordinære landsmøtet. Foto: Nicholas Wilkinson

Afasiforbundet blir en del av LHL

Fra 1. januar 2023 slås LHL og Afasiforbundet i Norge sammen. Afasiforbundet blir en del av LHL gjennom LHL Hjerneslag og Afasi. Sammenslåing vil styrke tilbudet for mennesker med afasi og deres pårørende.

■ Av Tommy Skar

Dette er klart etter et enstemmig vedtak på ekstraordinært landsmøte i Afasiforbundet 13. september. LHL godkjente for sin del sammenslåingen på landsmøtet i juni.

LHL som allerede er Norges største brukerorganisasjon for slagrammede og pårørende, kan dermed styrke sitt samlede tilbud til disse og til personer med annen ervervet hjerneskade.

– Vi slår oss nå sammen med en organisasjon som har stor organisatorisk og interessepolitisk tyngde. Avgjørende for oss er at dagens tilbud ikke bare kan videreføres, men også

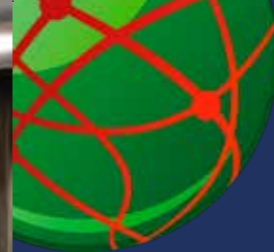
styrkes med nye, sier Yngve Seterås, leder i Afasiforbundet. Generalsekretær Frode Jahren i LHL er glad for tilliten fra Afasiforbundet.

– Dette styrker afasisaken i Norge. Afasiforbundet tilfører oss viktig kompetanse, sier Jahren.

I praksis innebærer sammenslåingen at LHL sentralt organiserer sitt arbeid på hjernehelseteamet i enheten LHL Hjerneslag og Afasi. Videre skal LHL blant annet styrke seg ved å etablere eget rådgivning – og likepersonstilbud på afasi. Hjernehelseteamet og hjerneslagmagasinet SlagNytt og

Afasiposten slås sammen. Afasiforbundets faglige utvalg videreføres. Forbundets foreninger som ønsker å fortsette som egne foreninger, vil kunne gjøre det, samtidig som alle LHLS lokallag også er lokallag for mennesker med afasi og deres pårørende. Interessepolitisk vil arbeidet med å styrke logopeddekningen intensiveres.

Selv om den formelle sammenslåingen skjer først ved årsskiftet, vil LHL Hjerneslag og Afasiforbundet allerede fra nå opptre mer samlet og koordinert enn tidligere.



LA TERA VÆRE STEMME DIN

TERA leser opp det du skriver for motparten, i sanntid

KORT OM TERA

Talesyntese for de som har problemer med tale, enten det skyldes afasi, døvhet i barndommen eller talevansker. Fungerer ved mobil samtaler og på stedet.

Talesyntese kan kombineres med video i mobil samtaler, hvis motparten har en bildetelefon.

Synstilpasning: Du kan kombinere fargen/størrelsen på teksten/bakgrunnen samt skrift og skriftstørrelse.

All tekst blir lagret på enheten din slik at du kan sjekke etterpå (valgfritt)



Unik tjeneste som tilbys av NAV hjelpemiddelsentral:

TERA-Mobile for iPhone og TERA-Touch for iPad.
Artikkel nr. 243431 - Program TM TERA for iPad.
Artikkel nr. 243432 - Program TM TERA for iPhone.

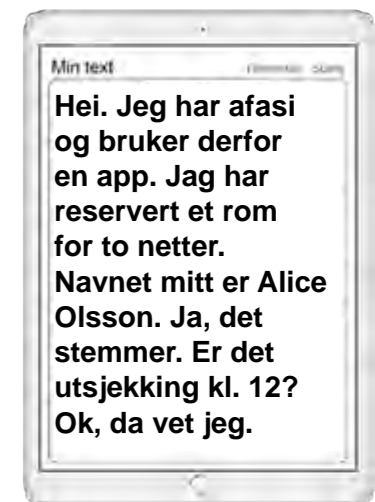
Du må gjerne ta kontakt for veiledning via sales@tmeeting.se



sales@tmeeting.se | tmeeting.se

» Endelig har jeg fått tilbake stemmen min, selv om talen min ikke fungerer.

- Brukersitat



I SAMTALE

TERA er appen som gjør det mulig for deg å ringe til, og å bli oppringt av, hvem som helst via vanlig telefoni, og det du skriver under samtalen blir lest opp for motparten av en menneskelig stemme, i sanntid.

PÅ STEDET

Utover det å lese opp det du skriver i mobil samtaler, kan TERA lese opp det du skriver til noen som er i samme rom som deg. Det kan for eksempel være når du snakker med legen din, med resepsjonisten på hotellet eller med kassadamen i matbutikken. Oppsettet ser likt ut som ved ett mobil samtale.



Vi gjør det mulig!

Telefon: +46 (0) 40 661 41 80

Samling med LHL - om likepersonsarbeid

Likepersonsarbeid har vært en viktig del av Afasiforbundets virksomhet i mange år. Dagen etter landsmøtet inviterte vi til en samling på Gardermoen sammen med representanter for LHL og LHL Hjerneslag.

■ Tekst og foto: Marianne Brodin

Formålet med dagen var å bli kjent med LHLs likepersonsarbeid, og diskutere hvordan vi kan bygge videre på likepersonsarbeidet i Afasiforbundet sammen med LHL. Afasiforbundet har erfaring og kunnskap om afasi som vi tar med oss inn i LHL.

Likepersoner i tidlig fase

– Likepersonsarbeid er grunnpilaren i foreningsarbeidet, sa forbundsleder Yngve Seterås i sitt innlegg. Med likepersonstjeneste i sykehus kan man avlaste personalet, men sykehusene må opplyse om at vi finnes. Vi kan avlaste mennesker som står midt oppe i det og har fått livet sitt snudd på hodet. Kontakten med brukerorganisasjoner blir ofte litt tilfeldig. Her er noe å jobbe videre med, la Yngve til.

Den gode samtalen og kaffekoppen

– Ringvirkninger av det å møte mennesker er grunnlaget for likepersonarbeid, sa nestleder og likeperson Eivind Dybendal

i sitt innlegg. Det handler om å møte mennesker der de er. Eivind trakk fram likepersonsarbeid som mangeårig engasjert logoped Kjell Alstad og flere frivillige, har stått for. Kaffekoppen og møteplassen er viktig. – Det å være likeperson gir meg økt livskvalitet og mestring, sa Eivind. Jeg var utrolig sint og trist fordi slaget rammet meg. Jeg var glad for hjelp og støtte, men en blir så avhengig av andre mennesker. Det er et dilemma. Jeg synes jeg er den samme, men alle andre ser at du er endret. Det er en utfordring. Og hvordan skal den som er pårørende skape seg et eget liv?

Hverdagsaktiviteter til inspirasjon

– For det første må en som likeperson akseptere seg selv for å kunne ta seg av andre. Man må si til seg selv at jeg er god nok som jeg er. Inviter mennesker med på hverdagsaktiviteter, på fisketur eller på kafe. Gjør noe sammen, f.eks. lage mat eller andre hverdagsaktiviteter. Da kommer ordene,

sier Eivind. I Afasiforeningen i Østfold arrangerer de afasitreff, fortalte leder Randi Skjeltorp Andresen. Hver gang møter mellom 15 og 20 personer.

– Vi har gjerne et tema vi snakker om, forteller Randi. Vi spiser lunsj og har det hyggelig sammen. Vi tar gjerne imot flere deltakere.

Likepersonsarbeid i LHL

Irene Skaret Sørensen er likepersonsansvarlig i LHL og ga oss informasjon om hvordan likepersonstjenesten i LHL er bygget opp. Det er flere måter å være likeperson på. Noen er tilknyttet telefontjeneste og andre er likeperson i institusjon. For noen passer samtalegrupper best eller oppsøkende virksomhet.

LHL tilbyr grunnkurs på 7,5 timer for nye likepersoner. En tar utgangspunkt i det som er felles for diagnosegruppene i LHL, men kurs tilpasses også. F. eks. holder LHL egne likepersonskurs for hjerneslagpasienter for at de skal være



Styremedlemmer Bernt Olaf Ørsnes og Randi Kaasa ønsker velkommen til mange deltakere på landsmøte og likepersonsamling

sikret nok hvile. Noen er likepersoner i andre organisasjoner fra før, og da kan det holde med en samtale for å godkjennes.

Under pandemien opprettet LHL en likeperson-telefontjeneste. Da kunne man plutselig ikke møte hverandre og Likepersonlinjen 22 79 90 90 ble opprettet. Likepersontelefonen er bemannet på faste tidspunkter og styres via tastevalg.

– Irene avsluttet med å si at vi skal finne gode løsninger sammen med likepersoner og nye interesserte i Afasiforbundet.

Om erfaringer med likepersonsarbeid

Bente Endresen og Bente Nicolaysen snakket om sine erfaringer i likepersonsarbeidet.

Begge er aktive likepersoner og har faste oppdrag blant annet på sykehus i tillegg til telefontjeneste.

Bente Endresen forteller at de får svært gode tilbakemeldinger på likepersonstjenesten på Forsterket Rehabilitering Aker Sykehus. De er fire som har ansvar for tjenesten og går to og to sammen. Likepersonene trives i tjenesten, utfyller hverandre og jobber godt sammen.

– Stadig flere pårørende tar kontakt med oss, og vi kan gi dem nyttig informasjon, la Bente til.

Bente Nicolaysen er mamma til en gutt med afasi på 19 år. Bente leder LHL Hjerneslag Barn og Ungdom, som er en interessegruppe for barn og ungdom som har hatt



Irene Skaret Sørensen, likepersonsansvarlig i LHL

Hva er en likeperson?

En likeperson er en som har gjort seg noen erfaringer, og som ønsker å bruke disse erfaringene til å hjelpe mennesker i utfordrende situasjoner som likner den de selv har vært i. Likepersonsarbeid har en naturlig plass i frivillige organisasjoner, slik som Afasiforbundet. Personer som har vært i en livskrise kan være en ressurs for andre mennesker i samme situasjon ved å bruke egne opplevelser og erfaringer.

Hvorfor bli likeperson?

Likepersonsarbeid handler om å være en støtte for andre mennesker i en vanskelig tid eller i en livskrise. Som likeperson må du være forberedt på å møte mennesker som har det vanskelig. Å være likeperson skal ikke erstatte helsetjeneste, men være en støtte i hverdagen via samtale og aktiviteter.

Vil du bli likeperson?

Vi ønsker oss flere likepersoner, både i telefon-tjeneste og til likepersonsarbeid i lokalforeningen. Ta kontakt med Marianne Brodin, epost: marianne@afasi.no eller telefon 22 42 86 44 om du er interessert i å vite mer.



Bente Endresen og Bente Nicolaysen



Eivind Dybendal og Randi Skjeltorp Andresen

“Likepersonsarbeid handler om å være en støtte for andre mennesker i en vanskelig tid”

hjerneslag og deres pårørende. Hun fortalte om utfordringene med barn og ungdom i skolen og kompetansen som ikke er der. Loven brytes hver eneste dag. Undervisningen blir ikke godt nok tilrettelagt og elevene lærer ikke ut fra sine forutsetninger.

Å bli pårørende over natta

Yngve fortalte sin sterke historie som pårørende og manglende tilrettelegging og oppfølging fra kommunen. Pårørende har også rettigheter, men det var ikke lett å få hjelp da hans kone fikk hjerneslag. Det var mange avgjørelser som skulle tas og en blir veldig ensom i en slik situasjon. Etter hvert kom Yngve i kontakt med Afasiforbundet. Her har de truffet mange

mennesker i lignende situasjon. Forbundet har vært en trygghet for dem begge, og ledet til mange nye vennskap.

Pauseprat på slike samlinger er viktig. De skal være tid til den gode praten, møte gamle kjente og knytte nye kontakter. I tillegg ble det tid til erfaringsutveksling og samtaler i grupper. Deltakerne synes det var fint å høre om andres likepersonsaktiviteter.

Yngve avsluttet med å legge vekt på at sammenslåingen med LHL gir oss muligheter for økt aktivitet i likepersonsarbeidet. Vi skal yte all den kunnskapen og erfaringen som vi har om afasi.

Afasitilpasninger i LHL

LHLs landsmøte ga et unisont ja til sammenslåing med Afasiforbundet i Norge. Også flere andre vedtak gjør LHL klar for «ekteskapet».

■ Av Tommy Skar

Ikke bare var det enstemmighet om å slå sammen de to organisasjonene. Men det var også full enighet om at det er riktig av LHL å endre navn. Nå er landsforeningen for hjerte- og lungesyke historie. LHL har kort og godt fått navnet LHL. Dette var et viktig innspill fra Afasiforbundets landsmøte i mai.

LHL er fortsatt organisasjonen for hjerte- og lungesyke. Men den er også organisasjonen for andre diagnosegrupper. Landsmøtet endret formålsparagrafen. Nå nevnes afasi likestilt på linje med andre

diagnoser, slik: «LHL er en medlemsstyrt interesseorganisasjon for mennesker med hjerte-, kar- og lungesyke, allergi, hjerneslag, afasi og deres pårørende». Flere andre paragrafer ble endret av samme grunn. Og paragrafen om lokallag ble endret, slik at dagens afasiforeninger kan fortsette som egne foreninger i LHL, om de ønsker det. Da vil navnet være LHL afasiforeningen, pluss et geografisk navn.

Afasi-saken og interessene til de som har afasi gjennomsyrrer LHL. LHL er kjent for å være en av



På bildet, fra venstre: Bente Endresen, sentralstyremedlem LHL, Frode Jahren, generalsekretær LHL, Tommy Skar, generalsekretær LHL Hjerneslag, og Marianne Brodin, generalsekretær i Afasiforbundet i Norge Foto: Ingeborg Sleipnes Sivertsen

landets mest innflytelsesrike interessepolitiske organisasjoner. I den lokalpolitiske plattformen som ble vedtatt på landsmøtet, er det krav om bedre logopeddekning. Nå skal LHLs ca. 240 lokallag jobbe for det sammen med LHL sentralt.

LHL-topp fronter slag- og afasisaken i LHL

Mange medlemmer i LHL har afasi. Derfor er bra at LHL og Afasiforbundet blir ett. Sammen kan vi gi alle et godt tilbud, sier Øystein Johansen.

■ Av Tommy Skar

Johansen er ikke hvem som helst i LHL. Han har lang fartstid og har hatt mange verv. I dag innehar han posisjoner på alle tre nivåer: Leder i LHL Skien og Siljan, leder i LHL Vestfold og Telemark og sentralstyremedlem. Han har ikke selv hatt hjerneslag. Men som tillitsvalgt med ansvar for alle diagnoser har Johansen bidratt sterkt til å løfte fram slagrammede og deres pårørendes interesser.

– Vi har sett behovet for informasjon, møteplasser

og erfaringsutveksling, forteller den aktive LHL-eren.

For andre høst på rad står han i spissen for et mestringskurs for slagrammede og pårørende, som holdes på Kongsberg. Den ene dagen er afasi tema.

– Er det medlemmer i Afasiforbundet i Vestfold og Telemark, så er de velkommen til kurset 11.-12. november. I tillegg til afasi har vi kognitive utfordringer og lydintoleranse som temaer, forteller Johansen.

Interesserte kan kontakte Tommy Skar i LHL Hjerneslag på telefon 90 50 64 49



Har du lyst til å være med i en animasjonsfilm om afasi?

Vi fra Rainy Day Productions leter etter barn og unge mellom 5 og 19 år, som har et familiemedlem med afasi og har lyst til å bidra til en animert dokumentarfilm.

Om prosjektet

Vi vil lage en sjarmerende, morsom og rørende animasjonsfilm om afasi og barn som pårørende, som retter seg mot alle fra 6 år. Filmens fokus er på barnas perspektiv, hvordan de oppfatter situasjonen og hvordan det er å være sammen med en afasirammen. Filmen er basert på samtaler med barn og unge.

Samtalene

Samtalene blir gjennomført av regissøren Marita Mayer som selv er pårørende og har en dyp forståelse for hvordan livet forandrer seg etter at en nær venn eller et familiemedlem rammes av slag og afasi. Samtalene vil foregå i trygge omgivelser som barna og foreldrene selv velger. Vi har spørsmål og tanker vi ønsker å utforske sammen med barna, men vi er mest interessert i hvor barnas egne tanker leder samtale.

Hva prater vi om?

Først vil vi bli kjent med hverandre: Marita forteller litt om seg selv og prosjektet og barna prater om seg selv, interessene og omgivelsene sine.

Etterpå prater vi om det afasirammede familiemedlemmet. Det handler om å utforske de ulike utfordringene som pårørende har med afasi, apraksi og de eventuelle fysiske begrensningene. Vi prater om forholdet til den afasirammede personen, deres tanker, følelser og forestillinger om denne personen, og samspillet og kommunikasjon mellom dem.

Til slutt prater vi om hva barna ønsker seg for seg selv med hensyn til samværet med den afasirammede og hva de ønsker seg for den rammede.

Fra samtaler til animasjon

Animasjonsfilmen er laget som tegneanimasjon, basert på

bilder tegnet og malt av barn. Filmen skal hjelpe med å skape oppmerksomhet og forståelse i samfunnet om mennesker med afasi og deres spesielle behov og skal dermed bidra til mer inklusjon.

Viktig informasjon

Gjerne snakk med deres barn om dette er noe det kunne tenke seg å være med på. Første steg vil være å møtes til en videosamtale slik at dere blir litt kjent med Marita. Før det fysiske møtet sender vi en avtale som foreldrene skal signere. I denne samtykker foreldrene til samtalen og at vi kan bruke opptaket i filmen. Viktig: Vi filmer ikke barna, vi tar opp samtalen med mikrofon.

Hvis du har spørsmål om prosjektet og / eller har lyst til å være med, ta kontakt! Vi gleder oss!



© Rainy Day Productions



Marita Mayer

marita@rainydayproductions.no
+47 96 81 72 26
www.rainydayproductions.no



Kurset er støttet av
**STUDIEFORBUNDET
FUNKIS**

Fakta om Funkis:

- Studieforbundet Funkis er en paraplyorganisasjon for funksjonshemmedes organisasjoner, mennesker med nedsatt funksjonsevne og deres pårørende. Vi har i dag 94 medlemsorganisasjoner og 350 000 medlemmer
- Funkis er i dag et av landets største studieforbund med voksenopplæring som hovedformål
- Studieforbundet fordeler statlige voksenopplæringsmidler til sine medlemmer som driver kursvirksomhet utenfor det formelle utdanningssystemet
- Les mer om Funkis viktige rolle på funkis.no

Studieforbundet Funkis er der for deg og kurset ditt!

Holder du kurs for din forening eller lokallag? Da kan du søke om opplærings-tilskudd hos Studieforbundet Funkis!

Har du deltakere som trenger ekstra tilrettelegging for å delta på kurset? Da kan du søke om tilskudd til tilrettelegging!

Du trenger en godkjent studieplan og minimum fire deltakere over 14 år, og dermed er det bare å sette i gang.

Studieforbundet Funkis mottar tilskudd over statsbudsjettet hvert år og støtten formidles videre til medlemsorganisasjoners kursvirksomhet både sentralt og lokalt. Jo flere kurs-timer som registreres hos Funkis hvert år, jo mer tilskudd får studieforbundet fra staten. Tilskuddene formidler vi ut til

våre organisasjoner som holder kurs for sine medlemmer.

Tilskuddsordningene må vi hele tiden kjempe for å beholde. Funkis og våre medlemmer vet hvor viktig opplæringen de gir sine målgrupper er. Funkis jobber for å sikre at alle i størst mulig grad deltar i demokratiet og samfunnet på så like vilkår som mulig. Vi gir tilskudd til kursvirksomhet og læring for å bidra til at den enkelte deltaker kan få et mer meningsfylt liv, mestre utfordringer som funksjonsnedsettelse kan føre til, og delta aktivt i samfunns-, organisasjons- og kulturliv.

Det er frivillighetens år i år! Dette betyr at det er et ekstra

fokus på alt det gode frivillige arbeidet som utføres over hele landet. Sørg derfor for at kursvirksomheten i ditt lag blir dokumentert og synliggjort!

- Du finner mer informasjon om studieplaner, tilskudd og hvordan du registrerer kurset på våre hjemmesider funkis.no
- Har du spørsmål eller trenger du hjelp? Kontakt studieleder i din sentrale organisasjon, eventuelt administrasjonen i Funkis på post@funkis.no eller tlf. 23 16 19 80.

Husk at vi er der for deg!



Språktrening via videokonferanse. Foto: Sunnaas Sykehus HF

Hva er telelogopedi?

Telelogopedi er språkbehandling med logoped som foregår på avstand ved bruk av video. Pasienten kan for eksempel sitte hjemme foran en datamaskin. Logopeden sitter på sitt kontor. Timene er avtalt på forhånd og pasienten får hjelp og opplæring før den første timen. Når man skal ha time, logger pasienten og logopeden seg på en videokonferanse plattform. Dette gjør at de ser og hører hverandre selv om de ikke er i samme rom.

■ Av Sonja Erlenkamp, innovasjonsrådgiver, forsker og leder for kompetansegruppe Afasi på Sunnaas Sykehus HF



Sonja Erlenkamp. Foto: Privat

Behandlingen foregår nokså likt som når man er i samme rom. Telelogopedi tilbys ofte som program på noen uker der man tilbyr flere timer per uke. Forskning har vist at dette har god effekt for afasibehandling.

Trenger vi telelogopedi i Norge?

Det er logopedmangel i Norge. Det gjelder spesielt distriktene. Dette betyr at noen afasirammede ikke får behandlingen de trenger der de bor. Å reise langt er slitsomt og dyrt. Sunnaas Sykehus HF har undersøkt om noe av behandlingen kan gjøres over avstand ved bruk av video. Tre prosjekter gjort over 10 år har kommet frem til at behandling via video fungerer bra for mange afasirammede. Telelogopedi vil dermed kunne hjelpe slik at flere afasirammede får behandlingen de trenger.

Har vi telelogopedi i Norge?

Ikke helt riktig ennå, men vi er i gang med å bygge det opp. Sunnaas med samarbeidspartnere gjorde et prosjekt som het «telelogoped». Prosjektet ble avsluttet mai 2022. Målet var å lage en plan for utrulling av telelogopedi. I prosjektet ble det sett på hva pasienten trenger, hva logopeden trenger, hva slags utstyr man trenger og hva slags administrasjon man trenger. I tillegg har vi sett på hvor mye det koster.

Resultat av prosjektet er en veileder for hvordan man kan opprette telelogopedi i Norge. Sunnaas jobber nå med å få i gang tjenesten. I tillegg er Logopedsentret AS, som ligger i Askim, i gang med å få opp telelogopedi i samarbeid med Sykehuset i Østfold.

Hvem er tjenesten for?

Tjenesten er i første omgang for pasienter med afasi som kommer hjem etter akutt slag eller andre sykdommer og som ikke har logopedtilbud der de bor. Det vurderes for hver enkelt pasient om telelogopedi er riktig behandlingsform for dem. Dette gjøres av en logoped som snakker med pasienten og pårørende og som tar en vurdering.

På sikt håper vi at det kan gis telelogopedisk tilbud til flere som har behov for mer og intensiv språkbehandling.

Hvordan får jeg behandling via telelogopedi?

Pr. nå har vi kun hatt henvisninger fra et sykehus (lege eller logoped) til en logoped som tilbyr telelogopedi, men det er åpent for at også fastleger og andre kan henvise. Henvisningen må gå til en logoped som tilbyr telelogopedi.

Så gjøres det en vurdering sammen med pasienten og pårørende om telelogopedi er rett behandlingsform. Hvis svaret er ja, får pasienten og pårørende utstyr for å bruke hjemme og de får opplæring i det. Så er man i gang.

Hva er planen videre?

Vi har begynt i det små å tilby telelogopedi. Det er flere grunner til at vi ikke gjør det i stor skala ennå:

1. Sykehusene, kommunene, fastleger og andre må samarbeide om tjenesten. Det tar tid å spre informasjon og få på plass et godt system. Dette gjelder for eksempel henvisninger, utstyr og opplæring av pasienter og pårørende.

2. Vi har ikke mange erfarne telelogopeder per nå. Det tar tid å lære opp logopeder.
3. Utstyr er per i dag dyrt og kostnadene for dette må spres over tid.

Dette innebærer at vi tilbyr tjenesten først et fåtall steder. Sunnaas og Logopedsentret i Askim (i samarbeid med Sykehuset Østfold) skal nå sette opp tjenesten. Dette er per nå kun til et fåtall pasienter, men vi jobber med å bygge det ut over tid. Samtidig jobber vi med å spre tjenesten og å forbedre tjenesten.

Som et tiltak har vi opprettet et nasjonalt nettverk for telelogopeder der vi samler logopeder som jobber med telelogopedi for å utveksle erfaringer og utvikle tjenesten videre.

Sunnaas sammen med Logopedsentret AS tester også nytt og enklere utstyr for telelogopedi denne høsten.

Oppsummering

Prosjektet Telelogoped har vist at Norge har behov for mer afasibehandling over avstand for å dekke opp for logopedmangel. Det har også vist at telelogopedi er mulig å gjøre i det norske helsesystemet. Tidligere prosjekter har vist at telelogopedi fungerer bra for pasienter med afasi. Det har god effekt dersom det tilbys som program over flere uker med flere timer per uka.

Derfor anbefaler prosjektgruppen å innføre telelogopedi i Norge. Det er nå planer for å opprette tjenesten, men det vil ta tid.



Unn Tinbod og Anne Rypdal ler mye sammen i logoped-timene. Humor er viktig, sier de begge. Foto: Marianne Brodin

Telelogopedi er ikke skummelt

Tilgang på logoped og tilstrekkelig antall timer med språkopplæring er en viktig del av rehabiliteringen etter et hjerneslag. Telelogopedi kan bidra til at pasienten får lettere tilgang på logoped, spesielt der et er lang vei til logoped.

■ Av Marianne Brodin

Anne Rypdal (79) fikk slag for omtrent 1 år siden og har i dag en logopedtime i uka på skjerm og to fysiske timer hos Logopedsentret. Hun synes kombinasjonen fungerer fint.

Unn Tinbod er logoped ved Logopedsentret og har vært med i Sunnaas-prosjektet «Telelogoped» og testet videokonsultasjon med pasienter (Les om prosjektet side 12-13).

Det tok litt tid før Anne fikk logopedhjelp etter slaget. Det var ingen logoped som kunne teste språkfunksjonen hennes på sykehuset og på rehabiliteringen var det heller ikke logoped. Anne roser den fysiske treningen hun fikk der, men språktrening manglet. Etter noen

måneder kom hun til Logopedsentret og da kunne hun omtrent bare si «ja» og «nei». Etter noen måneder med logopedhjelp snakker Anne med hele setninger. Det stopper opp innimellom og hun må lete etter ordene, men det er stor forbedring!

Når passer det å starte med videotimer?

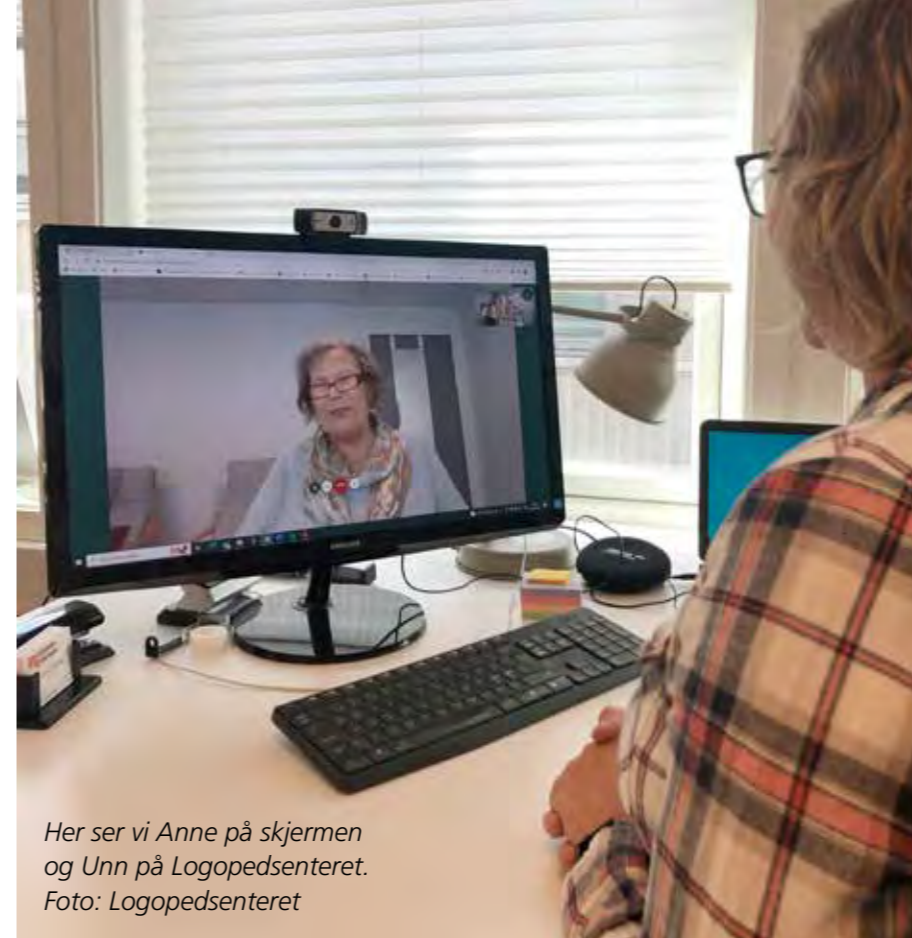
I begynnelsen hadde ikke Anne videotimer og da ble hun ofte sliten og måtte hvile etterpå. I ettertid tenker hun at det hadde vært fint med videotimer da, men Unn hadde ikke utstyr. Anne sier at hun blir ikke så sliten lenger, verken av videotimer eller fysiske timer. Mange slagpasienter er mest slitne rett etter slaget og bedring oppleves ettersom tiden går.

Timene er ganske like enten det er på video eller fysisk. Unn sier at de gjerne skulle hatt et større bibliotek med oppgaver. Da kunne videotimene blitt enda mer spennende. Det er en oppgave for framtiden – et bibliotek med materiell som logopeder kan benytte.

Motivasjon er viktig og Anne er god til å jobbe med språket. – Vi vet at det er så mange som ikke får nok logopedhjelp, men hvis en tør å prøve timer på skjerm så kan flere få språktrening, sier Unn. Alle som vil ha hjelp må få det.

Viktig at det er gøy

Når Anne blir spurt om hva det beste med telelogopedi er, svarer hun kjapt at det beste er når nettet er trøblete og man



Her ser vi Anne på skjermen og Unn på Logopedsentret. Foto: Logopedsentret

kan prate om hyggelige ting og ikke trenger å løse oppgaver. Hun nevner spesielt en gang det var nettverkstrøbbel, og en telefonsamtale med prat om løst og fast ble erstatning for videotimen. Anne og Unn ler godt av dette. Det er viktig med masse humor slik at treningen blir gøy. Da går man ikke lei så fort, er begge enige om. Det å ha det gøy sammen får de også til på skjerm. De ler like mye på skjerm, som de gjør i de andre timene.

– Mange synes nok det er litt skummelt med språktrening på skjerm, sier Unn. Det ser avansert ut og det kan virke slik hvis man ikke har erfaring. Anne var vant til å bruke PC i jobben sin og synes dette går greit. Akkurat nå har hun en PC som er ferdig satt om for telelogopedi og hun kobler seg fint opp selv. En gang i måneden tar hun PCen med til logopeden for oppdatering.

Det er også fint å ha noen som kan hjelpe seg i nærheten. Barnebarnet til Anne var med første gangen for å hjelpe med å komme på nett. Deretter har det gått fint.

Å løse oppgaver på skjerm

Oppgavene på skjerm er mange og forskjellige. Unn og Anne har nettopp testet bruk av preposisjoner. En kan fort bli sliten av oppgavene synes Anne, men hun er motivert og flink til å trene. Oftest ser Anne logopeden på den ene siden av skjermen og oppgaven på den andre siden. De går gjennom dokumentet med preposisjoner og Anne leser og sier dem høyt. De fyller inn ordene som mangler og konkluderer med at dette var lett og kan gå videre. – Det er deilig når oppgavene fungerer bra og er lette å få til, synes Anne. Det gir mestringsfølelse.

Noen ganger tar vi de samme oppgavene på nytt, for å sjekke om kunnskapen sitter. Videotimer kan brukes til så mangt. Annes barnebarn har giftet seg i sommer og da skrev Anne en tale som hun trente på i en videotime.

De synes begge at samtale er en viktig del av opplegget. Før prosjektet var Unn litt spent på om kontakten og samtalene kom til å fungere like bra på skjerm som når man møtes fysisk. Det viser seg at den gode samtalen faktisk fungerer fint på skjerm. Det er lov til å uttrykke både frustrasjon og glede. I løpet av perioden med pandemi måtte man bli kjent på skjerm, selv om man ikke hadde truffet hverandre fysisk. Erfaringen fra pandemien var at det faktisk fungerte bra.

Sett mål for treningen

– Vi skriver opp hva vi skal trene på og har en plan for treningen, sier Unn. I starten fokuserte vi på enkeltord og benevning. Nå jobber vi på et høyere nivå, med preposisjoner og beskrivelse og tekst. Vi planlegger f.eks. å bruke gamle reklamefilmer og beskrive disse så nøyaktig som mulig. Så skal vi jobbe med strategier, for eksempel hvilke detaljer som er viktig og hva som ikke er viktig. – Det er spennende å teste dette på skjerm, sier Unn. Youtube er full av videoer vi kan bruke. Noen av de gamle reklamegullkornene og de gamle sketsjene kan være gøy å se på. Det blir det litt mer spennende om en bruker litt humor.

– Har du trua? spør Unn.
– Ja! svarer Anne.



Logopedene på bildet (f.v.): Monica Graff-Wang Andersen, Solveig Krüger, Anette Aarsland Førriisdahl, Unn Tinbod, Ragnhild Lande Devold og Kristine Haukland Våge. Foto: Cato Førriisdahl.

Logopedesenteret AS

Logopedesenteret i Askim er en av dem som har jobbet mye med videokonsultasjon. Da pandemien kom ble det ble fortgang i bruk av videotimer.

Mange logopeder som jobber privat ønsker å være til stede for kommunen, sier Unn Tinbod som er en av de seks logopedene ved senteret. Vi jobber mye med å opprette samarbeid med fastleger, sykehjem og rehabiliteringsavdelinger i distriktet, og få til en god dialog med dem. Dette er til beste for pasientene, slik at tilbud om logopedi blir kjent og at de får fort hjelp.

Det ville vært en fordel om alle kommuner gjorde avtaler med de private logopedene, Da ville

det fungert bedre mange steder. Hvis kommunen ikke vet hvor mange og hvem som jobber som logopeder i distriktet, tar det tid før pasientene får hjelp. Vi vet av undersøkelser Afasiforbundet har gjort at det er mange kommuner som ikke har logoped. Mange logopeder som jobber med voksne har privat praksis og en del jobber i Voksenopplæring i kommunene.

En del kommuner har ikke tilstrekkelig logopedressurser ansatt og dessuten har mange pasienter svært lang vei til logopeden. Da kan telelogopedi være en løsning for noen.

Gode erfaringer med telelogopedi

Unn sier at hun har mange gode erfaringer med telelogopedi. Det er selvsagt noen utfordringer med utstyr, men timene fungerer overraskende bra. Med litt tilvenning og litt hjelp i starten får de fleste det til. En kombinasjon av skjermtimer og fysisk oppmøte kan være bra. Som et eksempel så er det ikke så enkelt å trene på håndskrift på skjerm. Det kan også være en utfordring å få fram gester og håndbevegelser tydelig nok på skjerm.

Hvem passer det for?

Et hjerneslag kan gi flere ulike vansker i tillegg til afasi. Det er også vanlig at pasientene er veldig slitne den første tiden etter slaget. Det kan derfor være vanskelig å vurdere om videotimer passer for pasienten kort tid etter slaget. Man ser heldigvis ofte at pasienter opplever god spontanbedring i de første ukene etter slaget. Man kan derfor vurdere mulighet for videotimer på nytt etter noen uker hvis det ikke fungerer kort tid etter slaget. Det er også fint å få til et godt samarbeid med miljøet rundt pasienten. Unn har god erfaring med å samarbeide med ergoterapeuter, fysioterapeuter

og sykepleiere på rehabiliteringsavdelinger.

For de som er på rehabilitering eller sykehjem hvor det ikke er logoped, har Unn gjort avtale om at personalet hjelper til med det praktiske for å få gjennomført videokonsultasjon.

Det er fordel når man skal ha videotimer at man har ganske god forståelse. De som har størst forståelsesvansker har mest behov for den ikke-språklige støtten man kan få bedre til ved fysiske timer.

Telelogopedi i framtiden

Det er ikke meningen at telelogopedi skal overta for fysiske

timer, men kan være et supplement. Dette gjelder spesielt der pasienten har svært lang vei og ikke kan komme til logopeden vil det kunne være et godt alternativ. Hvis man ikke har noen mulighet til å møte en logoped fysisk vil video-behandling være et mye bedre alternativ enn ingen behandling, legger Unn til. Hun synes det er spennende å være med på utviklingen og teste ulike opplegg. Det har vært spennende å være med i Sunnaas-prosjektet, og nå gleder vi oss til å være med å utvikle tilbudet videre, avslutter Unn.



HAST-permen på nett

HAST er et kartleggingsmaterieell for logopeder, laget for i akuttfasen og opprinnelig publisert i 2010.

Afasiforbundet har utviklet nettstedet hast.afasi.no i samarbeid med Frifugl som en videreføring av permen.

På nettsiden får du tilgang til innholdet fra permen i form av PDF-dokumenter. I tillegg finnes nettleserbaserte verktøy, som både kan benyttes som øvelser med pasient, og som verktøy for skåring når utskrevet materiale benyttes til screening.

Pris medlem kr 950,-
Bestilles på afasi.no/nettbutikk

HAST-permen er opprinnelig utviklet av Logopedtjenesten Helse Bergen, ved Haukeland universitetssjukehus. Forfattere er Tone Sandmo, Ingjerd Haukeland og Synneve Stoller. Illustrasjon: Håvard Hegdal



Sissel Tønneberg (t.v.) og Elisabeth Brekken utenfor grillhytta, hvor det har vært mangt et afasitreff i foreningen.



Med hjerte for afasi i Aurskog-Høland

Mange frivillige står litt ekstra på for personer med afasi, og noen litt mer enn andre. Sissel Tønneberg og Elisabeth Brekken er to av dem som har ekstra plass i hjertene sine for denne sårbare gruppen.

■ Av Marianne Brodin (tekst og foto)

Sissel har hatt sitt virke som logoped i området i mange år og i tillegg til jobb, gård og familie brukt tiden sin til frivillig arbeid. Nå er hun pensjonist og har trappet ned. Nå møter hun bare en dame med afasi en gang i uka – som frivillig. Ellers er det fint å endelig ha litt tid til lengre ferier, sier Sissel. Elisabeth var pårørende til en mor med afasi og har vært engasjert i likepersonsarbeid i mange år. Hun har vært likeperson på Ahus og engasjert i Afasiforbundets forbundsstyre i tillegg til styret i Aurskog-Høland Afasiforening. Sammen med flere andre har de drevet både forening og prosjekter de siste 20 årene.

Å gjøre noe sammen

Fellesskapet, opplevelsen av å være sammen, har så mye å si

når man har de ekstra utfordringene som afasi betyr. Det første prosjektet handlet om forming og sosialt samvær. Vi inviterte medlemmer fra Kongsvinger og Romerike afasiforening og hadde ulike oppgaver som blomsterbinding og maling. Før lunsj var det faglig program og etter lunsj var det aktiviteter. Det var i 2001.

– Ingjerd Haukeland, som var forbundsleder på den tiden og med på samlingen oppfordret oss til å starte forening og vi tok henne på ordet, sier Sissel. Aurskog-Høland Afasiforening ble startet i 2002.

– Det begynte egentlig med at naboen, en trebarnsmor fikk hjerneslag og afasi, forteller Sissel. Å komme inn i hverdagen til den personen du har til behandling, så begynner du

å se hele mennesket. Jeg begynner å tenke på at det kunne være positivt å gjøre ting sammen. Ved å få til engasjement som sang, maling, tegning eller lage mat sammen - da kommer ordene.

Prosjekter på rekke og rad

Det neste prosjektet handlet om by- og bygdeopplevelser. Vi dro bl.a på teaterturer til Oslo og i nærmiljøet, slik at de som satt hjemme og ikke kom seg ut på egenhånd kunne komme seg ut og få kulturelle opplevelser. Men når man ønsker å gjøre noe ekstra trenger man penger. Derfor ble det mange søknader til ExtraStiftelsen/ Dam for å skaffe midler til transport, lokaler, bevertning og alt som ikke var frivillig arbeid.

Så var det «Hva med meg»? Et pårørendeprosjekt som

handlet om informasjon, erfaringsutveksling og livskvalitet. Deretter kom «Eldre på nett gir ikke grå stær», hvor personer med afasi kunne lære å kommunisere med hverandre på nett, og bygge sosiale nettverk mellom Sør- og Nord-Norge. Dette var i 2008.

– Det ga oss så mange gode opplevelser og vi fikk venner for livet, sier Sissel. Dette er de begge enige om. Blant annet var de sammen med foreningen på flere turer rundt i Norge og besøkte andre afasiforeninger.

Sang med språket i vranglås

Sang har ofte stor betydning for personer med afasi. Elisabeth ble engasjert i sang og afasi, da hun oppdaget at moren hennes som hadde afasi, kunne synge. Ordene kom med sangen, noe de ikke gjorde når hun skulle prate. I 2008 var Elisabeth leder for prosjektet «Sang med språket i vranglås».

– Da samarbeidet vi med Afasiforeningen på Kongsvinger, forteller Elisabeth. De engasjerte også musikkpedagoger på

Tonheim Folkehøgskole. Resultatet ble et lettlest sanghefte, som brukes fortsatt i mange foreninger og der det synges med afasi. Her sto brukermedvirkning sentralt. Sangene og heftene ble utviklet sammen med brukerne, både når det gjaldt valg av sanger og hvordan skriftstørrelsen skulle være.

Slagferdig kunst

En som er rammet av afasi har vansker med å uttrykke seg med ord, men et bilde eller et kunstnerisk uttrykk kan si mer enn ord. – Dermed ble det «Slagferdig kunst» i 2011, et morsomt prosjekt, forteller Sissel. Vi hadde et flott samarbeid med Alta Afasiforening og Ringerike og omegn Afasiforening. Kunst- og uttrykksterapeuter var sentrale i prosjektet og deltakerne jobbet med akvarellmaling. Gjennom kunsten kunne de med afasi uttrykke seg på sin måte. Prosjektet ble avsluttet med utstilling. Foreningen besøkte Alta og hadde flotte opplevelser sammen med foreningen der.

Møteplassen Friskus

Slagrammede og spesielt afasirammede gjennomførte to treningsår på Friskgården. Det var fysisk trening ledet av fysioterapeut og forelesning innenfor ulike temaer. Sentralt var motivasjon og mestringsferdigheter. Det handlet om å lære seg å leve et godt liv tross mange utfordringer og å gjøre deltakerne mer robuste til å tåle belastninger. Evaluering viste at evnen til å kommunisere økte hos de fleste deltakerne. Etter at prosjektet var avsluttet forsøkte

foreningen å få kommunen til å overta driften av prosjektet, men det lot seg ikke gjøre.

Møteplasser og kunnskap

I tillegg til alle prosjektene har foreningen hatt en rekke turer og hyggelige møteplasser i disse årene. Ikke minst har Sissel og mannen hennes hver sommer invitert til grilling og hyggelig treff i hagen. Medlemmer fra naboforeninger har deltatt på disse treffene.

Sissel forteller om skolebesøk i kommunen. Foreningen har samarbeidet med skoleklasser for på den måten å gi elevene innsikt i hva afasi innebærer. Kontakt ble skapt på tvers av generasjoner. Elevene forberedte seg godt og så gjorde de ting sammen. Det kunne f.eks. være at elevene instruerte i bruk av data og telefon, matlaging og baking før og nå, leker før og nå og at elevene hadde forberedt underholdning. Samtidig som man gjorde noe hyggelig sammen, lærte man noe av hverandre. Skolen ligger i nærheten av et Bygdetun og det ble ofte besøkt.

– Det ga muligheter for samtaler om gammel og ny tid. Vi vet jo at kunnskap om afasi er mangelfullt, sier Sissel.

Det har vært 20 aktive år og mange gode minner har det blitt. Det har blitt mange seine kvelder med søknader og slutt-rapportering til ExtraStiftelsen/ Dam, forteller Sissel. Og ja, jeg hadde gjort det om igjen. Det har vært så moro og givende. Livskvalitet er viktig og ikke minst for personer med afasi.



ROSA: Vi snakker ofte om våre små grå. Men menneskets levende hjerne er rosa og full av liv. Fotoutstillingen «Hjernen er deg!» viser at hjernen er utrolig vakker. Foto: Catharina Caprino/Fotoprojektet «Hjernen er deg!»

Hvordan du lever påvirker hjernen din!

Hjernen er deg! er budskapet i Hjerneverrådet sin nye fotoutstilling. 11 av Norges beste fotografer har tolket hvert sitt tema om hjernen. – Fortsatt er hjernen det organet vi vet minst om. Men vi vet at livsstil påvirker hvordan hjernen vår har det, sier Henrik Peersen, generalsekretær i Hjerneverrådet.

■ Av: Christine Kristoffersen, kommunikasjonsrådgiver i Hjerneverrådet

En av tre nordmenn opplever å få en sykdom eller lidelse i hjernen i løpet av livet. Det tallet er altfor høyt! Men visste du at livsstil kan påvirke hvordan hjernen din har det? Mange hjernesykdommer kan

unngås hvis man har en sunn og aktiv livsstil.

– Man er ikke garantert å være frisk hele livet hvis man lever sunt. Det er mye mer enn livsstil som avgjør hvorvidt man blir syk eller ikke. Men forskning viser at

livsstil har mye å si. Hvordan du lever livet ditt påvirker hjernen din og hvordan du har det, sier generalsekretær Henrik Peersen i Hjerneverrådet.

I Norge er ordet hjernehelse et ganske nytt ord. Ordet beskriver



LEVE MED KRONISK HJERNESYKDOM: 12 år gamle Emily har spedbarnsepilepsi og fotograf Kaja Bruskeland har fulgt hennes hverdag. Foto: Kaja Bruskeland/Fotoprojektet «Hjernen er deg!»

at hjernen vår også har en helse. Forskere har for eksempel funnet ut at hjernene til MS-pasienter er i snitt 6,5 år eldre enn kronologisk alder. Også ved demens og schizofreni er hjernen eldre enn fødselsdatoen tilsier.

– Vi ser at sykdom påvirker hjernen. Men det går også an å påvirke hjernen i positiv retning.

Hjernen er et organ man kan gjøre mye selv for å ta godt vare på. Det handler om de små valgene vi tar i hverdagen, så som å være aktiv, spise sunt og få nok søvn, sier Peersen.

Nylig hadde Hjerneverrådet premiere på en stor fotoutstilling om hjernen, støttet av Stiftelsen Dam og flere legemiddelfirmaer. Den skal nå

Fotoutstilling

Hjerneverrådet og fotograf Hans-Olav Forsang har sammen utviklet fotoutstillingen «Hjernen er deg!» 11 fremragende fotografer er utfordret til å visualisere ulike tema om hjernen. Fotoutstillingen hadde premiere under Arendalsuka. Nå skal den snart turnere Norge rundt.

Foreløpig liste over steder og datoer:

Kristiansund:
26. - 30. oktober 2022

Trondheim:
17. - 20. november 2022

Hamar:
24. november 2022 –
31. januar 2023
(Med forbehold om endring.)

Bergen 2023:
Datoer ikke bestemt ennå.

Oslo 2023:
Datoer ikke bestemt ennå.

Hva er Hjerneverrådet?

Hjerneverrådet er en paraplyorganisasjon som består av 66 medlemsorganisasjoner. De 66 organisasjonene har cirka 205.000 enkeltmedlemmer. Medlemmene i Hjerneverrådet er enten brukere, behandlere eller forskere innen hjernefeltet. Alle har de samlet seg i ett råd for å løfte hjernesaken i Norge. Både Afasiforbundet og LHL Hjerneslag er medlemmer av Hjerneverrådet.



HEMMELIG: Underbevisstheten er som en skjult og hemmelig del av oss selv.
Foto: Trine Hisdall/Fotoprojektet «Hjernen er deg!»



HJERNEHELSE: – Hjerneverket forsøker å få befolkningen og myndighetene til å bli mer bevisst hjernehelsetilstand gjennom hele livet. Også før sykdom oppstår, sier Henrik Peersen, generalsekretær i Hjerneverket. Her viser han frem fotoutstillingen til stortingsrepresentant Hans Inge Myrvold, medlem av Helse- og omsorgskomiteen. Myrvold var en av flere politikere som kom innom utstillingen under Arendalsuka. Foto: Christine Kristoffersen

«Hjernen er et organ man kan gjøre mye selv for å ta vare på»

turnere til flere norske byer. Utstillingen illustrerer både normal hjernefunksjon og livet med ulike hjernesykdommer.

Samarbeid med hjerneeksperter

Fotoutstillingen er blitt til i et unikt samarbeid mellom fagpersoner på hjernen og kreative fotografer. Fotografene har valgt seg ut 11 ulike tema knyttet til hjernen. Hjerneverket har funnet fram til hjerneeksperter på disse ulike temaene og arrangert møter mellom hjerneeksperter og fotografer. Det har vært svært interessante samtaler mellom to ulike profesjoner.

Så har fotografene gått til verket. Det de har fått høre

om hjernen fra ekspertene, har gått gjennom deres kreative hjerner. Hvordan oppfatter de hjernen? Hvordan vil de billedlegge det viktigste organet som vi har? Dette er ingen direkte billedlegging av det fagpersonene har sagt, men fotografenes egne og kreative oppfatninger av kroppens viktigste organ.

Noen av fotografene har valgt å uttrykke seg i et billedmessig reportasjespråk. Du kan for eksempel følge en hjernevulstpatient både før, under og etter en hjerneoperasjon. Du blir på en måte med «back stage» under en slik operasjon.

Andre uttrykker seg mer kunstnerisk og går inn i for eksempel

barnehjernen og dens spesielle verden. Barnet oppfatter som kjent verden på en helt annen måte enn voksne. Eller fotografene har dykket ned i hjernen og underbevisstheten.

Andre temaer som fotografene har arbeidet med, er blant annet musikk og hjernen, søvn og hjernen, og hjernesykdommen demens. – Hjernesykdom er Norges neste store helseutfordring. Hjerneverket arbeider for mer hjerneforskning, bedre forebygging av hjernesykdom og god behandling og oppfølging av pasientene, sier Henrik Peersen.

– Målet er bedre hjernehelsetilstand i befolkningen!

Høstvemod

Det er høstlig og kaldt
Atmosfæren kjennes over sjø og land
Det er som om livet har fått en annen form
Vi er naturens skjønnfargerike
Alt har fått en annen farge
Det er som om livet har
fått en annen mening
livet forbereder seg på nye tider
det er livets mangfold
det er som en innebygd klokke som tikker og går
som trekkfuglene
som ligger latent og venter
på årvisse signaler
over sjø og land
Atter en gang er det høst igjen
Atter en gang er det høstvemod
Atter en gang har sommeren blitt et kjærte minne

Gunnbjørg Flinskau



Nytt bloggprosjekt fra Ragnhild Mork:

Enarmet mat

Ragnhild Mork, som har hatt suksess med bloggen Slagdama, er nå i gang med et nytt bloggprosjekt: Enarmet mat.

■ Av Tommy Skar

Foto: Lars Eivind Bones, Dagbladet Magasinet



Den nye bloggen skal naturligvis handle om mat. Men i tillegg skal den handle om noe Mork selv har savnet: En blogg som enarmedes funksjonsutfordringer.

– På bloggen skal jeg vise hvordan mine utfordringer kan møtes og løses, forteller hun.

Mork går rett på hva angår gode tips, og det første er:

– Kjøkkenet ditt må være konstruert etter dine behov. Ovnens plassering må være i nærheten av kokeplata. Det er fint om benken er i stein, ikke tre.

Og kjøkkenøyer er jeg ikke så glad i, sier hun.

På løpende bånd vil du finne gode og praktiske råd, fra bruk av utstyr, til teknikker og hva som bør gjøres først og sist.

Mork forteller at dette er en blogg som er rettet mot alle, selv om den har skreddersydde tips tilpasset enarmede.

– Bloggen er skrevet til alle som er glade i å lage mat, spise sunt, og som er opptatt av mat som er laget fra grunnen av. Her er gjennomgående mindre av fløte, melk og smør, mer av

Sliter du med vekten, eller ønsker du å leve litt sunnere? Erstatt den vanlige fløteisen med denne appelsinsorbeten. Jeg bruker en ismaskin for å få en jevn røre, men du kan fint gjøre det uten.

olivenolje. Her er mindre av storfekjøtt, mer vegetar og kylling og ikke minst, mye fisk!

Mork takker sin mor for dette, som hun mener var minst 30 år forut sin tid.

– Hun målte kolesterolet sitt da jeg var 13 år, og fant ut at det var skyhøyt. Hun la umiddelbart om kostholdet hjemme hos oss. Inspirert av henne, så sier jeg:

- Spis masse grønnsaker!
- Lag maten fra bunnen av!
- Spis fisk og kylling snarere enn storfekjøtt!

– Oppskriftene har delvis vært med meg så lenge jeg har drevet med matlaging. Delvis er det oppskrifter som er blitt gjort til mine utfra hva jeg har lest meg til i ulike kokebøker og laget ulike variasjoner av dem. Og så er det oppskrifter som jeg har funnet på helt selv.

Morks siste råd er dette: Forbered deg godt.

– Når flere skal samles sammen, gjør ting på forhånd, og gjerne kvelden før, alt fra å dekke bordet til å lage desserten. Da skaper du minst mulig stress for deg når gjestene kommer, for stress og liten tid, nei, det tåler vi ikke.

Bloggen finner du på: <https://enarmetmat.slagdama.no>



Appelsinsorbet med chili

Ingredienser:

- 8 dl ferskpresset appelsinjuice av ca 8 appelsiner
- 2 dl sukker
- 1 dl vann
- 0,5 frisk chili, finhakket og uten frø

Slik gjør du:

Mål opp 2 dl sukker og la det koke opp sammen med 1 dl vann. Kjøl av.

Ta fram appelsinpressen din. Del appelsinene i to. Press dem i appelsinpressa. Du trenger 8 dl med appelsinjuice, og jeg brukte da 8 appelsiner. Men noen ganger er appelsinene saftigere, så da trenger du færre. Prøv deg fram.

Hakk opp chilien i små biter.

Bland appelsinjuicen med sukkerlaken, og ha i chilien. Rør godt sammen.

Hell over sorbeten i ismaskinen.

Sett maskinen på, og la stå og gå i 60 minutter.

Når sorbeten er ferdig, ha den over i en boks med lokk og sett inn i fryseren til du skal bruke den. Server sorbeten i glass til vennene dine, familien eller bare deg selv, hvis du skal kose deg!

Utfordringer for deg med en arm

Alt er greit til du skal ha sorbeten i ismaskinen, eller rettere: Når den er ferdig som sorbet, og du skal ha den over i en serveringsbolle. Da ble det en del rot på meg. Ta det med ro, og hvis du ikke får med alt, er det greit det også.

Dette greier du. Lykke til!

Årets fineste opplevelser i Geiranger

Det er godt å møte gamle kjente igjen, etter over to år med korona-bestemmelser. I mai dro vi på tur til Geiranger.

- Av Nils Magne Røstum (tekst og foto)



Utsikt over Geiranger



I kjelleren på hotellet er det utstilt en gammel T-ford som fraktet melk og post



Turer med afasiforeningen er godt tilrettelagt. Det er så viktig for en fin og trygg tur, sier Marit og Arvid Andersen

Afasiforeningen i Trøndelag bestilte handicap-buss ett år i forveien. Reservasjon av turbuss i god tid, og tidlig planlegging av turen gir en fin tur med gode opplevelser. Det ble en riktig fin tre dagers busstur til Geiranger. 28 medlemmer meldte seg på turen. Vi startet i Trondheim sentrum tidlig på morgenen, og første stopp ble på Frichs kafe og spiseri på Dombås. Det er veldig fint når bussen er laget for handicap-transport med stolheis og innredning med mulighet for 5 rullestoler samtidig.

Busssjåførens kone var med som turguide på bussturen. Vi har brukt buss-selskapet i noen år, og det er fint når guiden forteller historien om alle stedene vi passerer på turen.

Ønsket var å besøke Trollstigen med mange svinger og nydelig utsikt fra bergveggen. Veien ble stengt like etter påsken, da snø og steinras gjorde det umulig å kjøre der. Bussen måtte legge kjøreruten om Vestnes-Sjøholt og følge ferjen retning Geiranger som planlagt.

Med utsikt over Geiranger

Det er veldig fint å få oppleve Geirangerfjorden fra Ørne-svingen øverst i fjellsiden. Ett vakkert syn der du kjenner fjordluften og får oppleve å virkelig se enkelte gårder som lå høyt oppe på små avsatter i fjellsiden. De er over 200 år gamle. Litt rart å tenke på all den muskelkraft som måtte til for å få en stakk opp til gårdene. I gamle tider var det en annen holdning til innsats og pågangsmot for å få fraktet alt tømmeret opp til gårdene som

ligger i fjellsidene. Der det ikke eksisterte maskiner eller hjelpemidler, bare muskelstyrke og teknikk fra eierne av gårdene. Området har stått på UNESCO's verdensarvliste siden 2005.

Bussen fortsatte ned den bratte vegen med mange svinger før vegen flater ut langs Geirangerfjorden. Bussen stoppet på Hotel Union, hvor alle på turen fikk tildelt veldig fine hotellrom, med perfekt havutsikt. Vi fikk nydelig mddag og det var god stemning med prat om de fine opplevelsene vi skal få de neste dagene.

Opplevelser i Geiranger

Vi startet dagen med besøk på Norsk Fjordsenter som har historier fra gamle dager og historier fra da Geiranger ble bygget opp og fra gårdenes historier. Var det en liten grønn



Godt med en kaffepause når man er på tur

flekk oppe i fjellsiden ble gården satt opp der.

En fin båttur på Geirangerfjorden

Vi fikk se nedfallet av Syv Søstre og fra Friaren. Under båtturen fikk alle som var med se at det er noen turister som faktisk velger å gå av båten, og bruke egen muskelkraft rett opp fjellsiden langs taufester og steiner. Du kommer deg opp fjellsiden, når innstillingen og muskelkraften i din egen kropp er der. Da tenker man at i gamle dager ble tunge ting fraktet opp denne veien opp til gårdene.

God lunch i gamle Havila hotel i Geiranger sentrum. Etter at bussen kom opp til Hotel Union var det tid til å oppleve Fossevandringa som går rett ned ved hotellets område. I kjelleren på hotellet er det utstilt gamle biler fra aller første bilen som er fra året 1918, Model Ford T, med egen historie fra da den fraktet melk og post i bilene.

En gårdbruker fra Geiranger kjøpte denne bilen i 1928 og bygde den om til traktor i 1962. Etter det ble den bygget om til 2-seter Ford Roadster.

Vegen opp til Dalsnibba på 1500 meter over Geiranger ble offisielt åpnet i 1948. Geiranger Skysslag transporterte mange tilreisende turister opp til Dalsnibba når denne ble godt kjent via turister i verden.

Hjemvei på historisk turistvei

På hjemturen stopper bussen på Flydalsjuvet. Det var virkelig en opplevelse å få oppleve utsikt over fine Geirangerfjorden, og se alle svingene og vegen som slingrer seg bratt oppover fjellsiden. Vegen opp til Dalsnibba (1500 moh) var vinterstengt, og nasjonale turistvegen forbi Djupvasshytta var vinterstengt, men ble brøytet med Vegvesents snøfresere fem dager før vi skulle kjøre der. Den virkelige snøhøyden var stor når du sitter inne i

turbussen. Følelsen av å bare se ut bussvinduet, er en opplevelse, med guiden som forteller om vegens historie som ble åpnet året 1889 og hvordan den ble satt sammen med bare muskelkraft.

På turen hjem ble middagen servert på Oppdalsporten. Alle 28 medlemmene i foreningen synes at dette virkelig var en fin busstur med mange opplevelser.

Afasiforeningen i Trondheim ble stiftet 7. mars 1983, og blir 40 år 7. mars 2023. Dagen feires med et seminar: Livet med afasi – om motivasjon og positivitet, helgen 10.-12. mars 2023. Denne helgen skal det bli en virkelig fin samling med feiring av 40-årsdagen til Afasiforeningen med vakker musikk og historie fra da foreningen ble stiftet og fram til i dag.



Utstikt mot Åndalsnes fra Restaurant Eggen



Kortreist mat og hyggelig selskap på Restaurant Eggen etter en luftig gondoltur



Gondolen går fra Åndalsnes til Nesaksla

Gondoltur i Åndalsnes

Midt i Åndalsnes finner du den nye Romsdalsgondolen, bare noen få skritt fra togstasjonen.

■ Tekst og foto: Marianne Brodin

Den er bygget med ferdig-elementer av stål, limtre og massivtre, satt sammen som et Lego-sett, der bitene er plassert med millimeterpresisjon. Kort byggetid på et krevende anlegg uten veiforbindelse til toppen. Alt er fløyet opp med helikopter. All infrastruktur går i en rørløsning gjennom fjellet fra fjordnivå opp til toppen.

Hit kom Ålesund Afasiforening med buss siste søndagen i august. Turen tar et par timer fra Ålesund. Målet var toppen av byfjellet Nesaksla over


Åndalsnes. Der ligger Eggen Restaurant 708 meter over havet. Turen opp til toppen gikk fint. På restauranten fikk vi servert nydelig, kortreist norsk lunsj med utsikt til majestetiske tinder som Romsdalshorn, Store Vengetind og Kirketaket. Det ble også tid til en kort rusletur før gondolen ned igjen. Etter en kaffepause ved Trollveggen gikk turen tilbake til Ålesund.

Tusen takk for at jeg fikk være med på en hyggelig tur med fine natur- og matopplevelser!

Ålesund Afasiforening er en aktiv forening med mange aktiviteter og hyggelig miljø. De har turer et par ganger i året og hver mandag har de datakurs. Den tredje onsdagen i måneden er det kafétreff. Nye medlemmer ønskes velkommen!

Afasipostens kryssord

nr. 3-2022



| | | | | | | | | | |
|----------------|---------------|-------|------------------------|---------------|-------------|---------------|-----------------------|---------------|-----------------------|
| | | | TA TIL SEG | | | KAM- PEN | | INVI- TERE | |
| | | | BY I FRAN- KRIKE | | | | | | |
| | | | | | | FORBI | | | LØPT |
| | | | TALL | | | | | | |
| | | | NUT | | | | | | |
| | PLA- NET | | NYDE- LIG FOLK | FRUK- TENE | NET- TET | OVAL ARENA | | | |
| | | | | | | | LENG- DE- ENHET | | |
| FØLER | | | | | SPION | | | | |
| MÅLER | | | | | LEVER | | | | |
| | | BJØRK | FISK FLY | | | SPISE | HVIL- TE | | BØR DU HA I BÅT |
| | | | | | | | TALL- ORD | | |
| HANS OG ... | NY- VASKET | | | | BAK | | | | |
| | | | | | RUSE | | | | |

Løsningen på kryssordet finner du på side 34



Afasiforbundet i Norge

Torggata 10

0181 Oslo

22 42 86 44

www.afasi.no

Kjenner du noen som vil være medlem i Afasiforbundet?



...når språket går i stykker

Ut året har vi en vervekampanje. Nye medlemmer betaler **kun kr 75,-**

Send oss en epost med navn, adresse, tlf./epost og fødselsdato eller bruk innmeldingsskjemaet på **afasi.no**

Medlemsfordeler:

- Kontakt med **likepersoner**, både personer med afasi og pårørende.
- **Lokalforeninger med** hyggelige miljøer for personer med afasi og pårørende.
- Som medlem eller støtte medlem mottar du årlig 4 nummer av **Afasiposten**.
- Som nytt medlem i Afasiforbundet får du **halv pris på Klar Tale lettlestavis** nettutgave i ett år (kampanje.klartale.no/medlemstilbud-afasiforbundet)
- Som medlem av Afasiforbundet kan du benytte deg av **hotellavtaler** Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon, har forhandlet fram.
- 20% rabatt på kjøp og besøk på **Hadeland Glassverk** (hadeland.com)

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

Vipps #88557

Afasiforbundet i Norge
Torggata 10
0181 Oslo

Lokalforeninger og kontaktpersoner

Afasiforeningen i Østfold

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

Afasiforeningen for Oslo og omegn

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

Asker og Bærum Afasiforening

Hanne Pedersen
Bringebærstien 10
1348 RYKKINN
Tlf. 97 57 87 85
E-post: hannepf@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

Afasiforeningen for Gjøvik og omland

Hilde Visnes Trå
Sveumveien 162 B
2817 GJØVIK
E-post: visnes@start.no

Vestfold Afasiforening

Jostein Hildrum
Hunrødsdalen 32 C
3241 SANDEFJORD
Tlf.: 91 10 15 50
E-post: josteinildrum@gmail.com

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: bjornarenilsen@gmail.com

Sør-Rogaland Afasiforening

Brith Stokke Kalheim
Stokkaveien 21
4024 STAVANGER
Tlf.: 97 18 83 63
Epost: b.s.kalheim@lyse.net

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

Yngve Seterås
Eidsvågveien 21A
5101 EIDSVÅGNESET
Tlf.: 48 14 12 13
Epost: seteraas@gmail.com

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
Slettåveien 28
6533 AVERØY
Tlf. 47 65 45 79
E-post: eli.stene@hotmail.com

Afasiforeningen i Trøndelag

Nils Magne Røstum
Anders Hovdens veg 38
7224 MELHUS
Tlf.: 40 87 01 10
E-post: klatring@epost.no

Bodø/Salten Afasiforening

Hans Birkelund
Tortenveien 1
8215 VALNESFJORD
Tlf. 90 79 15 55
E-post: hansbirkelund@sbnett.no

Brønnøy og omegn Afasiforening

Anne Marie Degerstrøm
Seljeholmen Nord 8B
8907 BRØNNØYSUND
Tlf.: 75 02 23 07

Harstad og omegn Afasiforening

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

Afasiforeninga for Tromsø og omegn

Hogne Jensen
Mikael Olsens vei 46
9022 KROKELVDALLEN
Tlf. 99 16 80 21
Epost: post@tromsologopedtjeneste.no

Midt-Troms Afasiforening

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

Alta Afasiforening

Odd-Runar Dahl Kåven
Holmen 79
9518 ALTA
Tlf.: 99 48 35 10
Epost: oddrunar@hotmail.com

Sør-Varanger Afasiforening

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

Løsning kryssord



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

Hanne Pedersen
Epost: hannepf@online.no
Tlf. 97 57 87 85

Aurskog-Høland

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

Romerike Afasiforening

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

Kongsvinger og omegn Afasiforening

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

Tone Elin Eriksen

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

Vestfold Afasiforening

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

Drammen og omegn

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

Ringerike og omegn Afasiforening

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

Telemark Afasiforening

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

Sør-Rogaland Afasiforening

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

Agder Afasiforening

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

Haugaland Afasiforening

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

Afasiforeningen for Bergen og omegn

Bernt Olaf Ørnes
E-post: bernt_olaf@hotmail.com
Telefon: 90 95 75 65

Ålesund og omegn Afasiforening

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

Afasiforeningen for Ytre Nordmøre

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

Afasiforeningen for Trøndelag

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

Bodø og Salten Afasiforening

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

Brønnøy og omegn Afasiforening

Anne Marie Degerstrøm
Telefon: 97 73 19 96

Narvik og omegn Afasiforening

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

Afasiforeninga i Tromsø

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

Sør-Varanger Afasiforening

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

Slaglinjen gir deg svar

LHL og LHL Hjerneslag har en egen slaglinje, hvor en erfaren sykepleier gir svar, råd og veiledning. Nå tilbys medlemmer i Afasiforbundet i Norge å bruke tjenesten.

– Vi understreker at den man treffer er slagsykepleier og ikke logoped. Men vår rådgiver kan svare på det meste innen slag. Hun kan gi råd til pårørende om hvordan man bør kommunisere med personer med afasi, og gir tips om mat, måltider og konsistenstilpasning til de som har dysfagi (svelgevansker).

Også hvilke rettigheter man har som følge av språkvansker etter ervervet hjerneskade, kan man få svar på, sier generalsekretær Tommy Skar i LHL Hjerneslag. Han opplyser at LHL og LHL Hjerneslag etter hvert vil utvide rådgivingstjenesten med logopedkompetanse.



Det er slagsykepleier Marita Lysstad Bjerke som betjener slaglinjen på telefon 67 023 023. Åpningstider er mandager 12-15 og onsdager 17-21.

Returadresse:
Afasiforbundet i Norge
Torggata 10, 0181 Oslo

CYPROMED AS

Nyhet!

 BIOSERVO
Strength for Life

Carbonhand® 2.0

Endelig er den her! Helt siden lanseringen av den første revolusjonerende aktive-grepsstøtten i 2013, har Bioservo jobbet iherdig for å forbedre den. Og nå er den her, Carbonhand 2.0.

Basert på prisbelønt teknologi. **Carbonhand 2.0 er utviklet for deg med redusert styrke i grepet.**

Med den nyeste generasjonen av teknologi, økt brukervennlighet og funksjonalitet tar Bioservo et stort steg inn i fremtiden av håndhjelpemidler.

Prøv det. Føl det. Tro det.



✉ service@cyromed.no

☎ 62 57 44 33

🌐 www.cyromed.no



Se mer og
kontakt oss her!