



AFASI | **nr 1**
POSTEN | 2018

To hjerneslag,
men stammer fortsatt *side 6*

Å handle
mat på nett *side 5*

Landet
rundt *side 20*



ALFES

DET NYESTE INNEN ELEKTRISK DROPP-FOT ORTOSE

NYHET



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

- Oppladbart batteri, trenger ikke byttes. Ny batteriteknologi.
- Systemet leser underlaget og tilpasser seg deretter.
- Fungerer uten sensor i skoen.
- Styres med enkel liten fjernkontroll.
- Valgfri elektrode type; myke behagelige bomullselektroder eller tradisjonelle gel-elektroder.
- Løfter foten like mye med mindre strøm og gir derfor mindre ubehag.
- Er tilnærmet usynlig under vanlige klær
- Enkel å plassere på benet

Ønsker du å prøve ALFES, ta kontakt med ditt ortopediske verksted eller oss på

Telefon: 31 29 68 86

info@alfimed.no

www.alfimed.no

Alfimed AS
Slemmestadveien 45
3470 Slemmestad

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
Inghild Bjørgestad
– nestleder

Styremedlemmer:
Trond Børseth
Sigrid Helene Lund
Eivind Dybendal

Redaktør:
Marianne Brodin

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

Forsidefoto:
Martin Fjellanger

Innhold

- 4** Forbundslederen har ordet
- 5** Har du prøvd å handle mat på nett?
- 6** Jeg har hatt to hjerneslag og stammer akkurat som før
- 11** Pakkeforløp og revidert retningslinje for hjerneslag lansert
- 12** Informasjonsarbeid – En historie fra Kongsvinger
- 15** Fra idé til prosjekt med ExtraExpress
- 16** Jeg er som en sel. Vannet preller av meg.
Jeg rister meg og går videre
- 17** Vi revitaliserer Vestfold Afasiforening
- 18** Afasi og spesialisten
- 20** Landet rundt med Afasiforbundet
- 24** Vest-Agder Afasiforenings jubileumsfest
- 26** Fotokonkurranse
- 27** NYHET – Informasjonsmaterieil
- 28** Afasipostens kryssord
- 29** Medlemskap i Afasiforbundet i Norge
- 31** Lokalforeninger og kontaktpersoner



Forbundsleder,
Hogne Jensen

Et nytt og spennende år er i gang og på forbundskontoret er det travle dager. Aktiviteten og engasjementet rundt afasi når stadig nye høydepunkter takket være en imponerende innsats fra dere. På landsmøte i 2016 var det de som fryktet at frivillighetens tidsalder var forbi, men etter nå to svært engasjerende år i forbundet kan jeg med hånden på hjertet si at frivillighet eksisterer i beste velgående.

Vi har frivillige fra kommunal, statlig og privat sektor blant våre fagpersoner. Frivillige pårørende som ikke bare ønsker å gjøre hverdagen bedre for sine nærmeste, men også andre med like problemstillinger. Sist, men langt fra minst har vi alle våre frivillige med afasi, alle dere som brenner for saken og bruker deres tid og energi på å skape lokal aktivitet og spre informasjon om afasi. For Afasiforbundet er det ikke viktig hvem du er, hvor du kommer fra, hva du har som bakgrunn. Ønsker du å bidra i kampen for en bedre afasihverdag vil vi alltid ha en plass til deg.

Det frivillige arbeidet bærer frukter. I 2018 og 2019 vil vi ha både likepersons- og pårørendekurs. Videre er det flere lokalforeninger som nå begynner å ta i bruk Extra-Express, en mulighet for å søke midler til lokale tiltak som nettbrettkurs, afasigrupper og mange andre aktiviteter. I tiden som kommer håper jeg vi får se flere søknader fra dere i lokalforeningene og at dette vil bidra til et økt lokalt tilbud til alle med afasi og deres pårørende.

Hånd i hånd med frivillighet går samarbeid. Sentralt har samarbeid med flere fremragende fagpersoner i ulike miljøer resultert i forbundets nye e-læringskurs om afasi. Samarbeidet rundt e-læringskurset går på tvers av offentlig og private aktører og er helt og fullt bygget på frivillighet. Vi er utrolig takknemlige for de ulike fagmiljøene som har valgt å bruke sin tid og energi på å gjøre e-læringskurset til en formidabel læringsplass om afasi.

I arbeidet om en bedre afasihverdag er det viktig

at vi aldri lukker dørene for de som ønsker å samarbeide. Lokalt har vi sett samarbeid med ulike foreninger og personer med sammenfallende interesser som oss. Sentralt har vi lenge jobbet for å samle aktører som har felles interesser som oss og som har samme målsetninger som vi har når det kommer til å skape en bedre hverdag for de som trenger det mest. Jeg er stolt av at afasiforeningene lokalt og forbundet sentralt har en åpen dør filosofi der vi spiller hverandre gode, uavhengig av hvem man er og hvor man kommer fra. Vi står sterkere samlet i kampen om en bedre hverdag for både personer med afasi og deres pårørende og vi vil alltid nå lengre når flere engasjerer seg drar i samme retning.

Har du prøvd å handle mat på nett?

Vi nordmenn handler stadig mer på internett. Alt fra klær og møbler, til elektronikk og varer fra apoteket. Men visste du at det også har blitt mer vanlig å handle mat på nettet?

Tenk deg at du sitter i sofaen hjemme, tar frem PC-en og starter ukens mathandel på internett. Melk, brød, pålegg, frukt og grønt legges i den digitale handlekurven, du klikker på hjemlevering og velger når du vil ha varene levert hos deg. Har du glemt noe, slipper du å dra på butikken igjen. Du legger det bare til den digitale handlelisten. Enkelt, ikke sant? Meny er en av dagligvarekjedene som tilbyr dette via meny.no og Meny-appen. Der finner du bilder av varene med varenavn og informasjon som pris, vekt og aktuelle tilbud. Du kan søke etter varer ved å skrive i søkefeltet, eller ved å klikke på de ulike kategoriene som varene er delt inn i. Klikk på bildet av varen du skal kjøpe, velg antall og legg det

i handlekurven. Man får automatisk opp en oversikt over lignende varer, samt varer man kjøper ofte. Dette gjør bestilling av varer enklere og raskere. Foreløpig er det ikke alle matvarekjeder eller steder i Norge som tilbyr dette, men muligheten utvides kanskje etter hvert?



Illustrasjon:
Shutterstock

Jeg har hatt to hjerneslag og stammer akkurat som før

Jeg følte meg litt mer uvel enn jeg var vant med. Jeg var ikke influensasyk, bare svimmel eller kvalm, jeg hadde hjerneslag.

▪ Av Martin Aasen Wright

Jeg ønsker nå å gjengi en detaljert beskrivelse av hendelsesforløpet for å understreke at symptomer vi (særlig menn) oppfatter som bagateller, i verste fall kan være fatale. Vi menn «holder nesten på å dø» når vi har litt feber, men når vi faktisk står i fare for å dø, avfeier vi det som noe uvesentlig.

Jeg begynte på dette innlegget i tv-stuen på slagavdelingen på OUS Ullevål sykehus. To uker før jul ble jeg lagt inn for hjerneslag (blodpropper i lillehjernen, ikke blødning). To stykker. Det første trolig i sommer, og det andre (og det største) en onsdag i desember.

Noen av spørsmålene jeg som en 41 år gammel mann har stilt meg fra sykesengen, tror jeg kan være relevante for andre som kan havne i samme situasjon.

- Hvor farlig er det å få slag?
- Hvor alvorlig var de to slagene, og hva er konsekvensene?
- Hva har dette å si for kommunikasjonsevnen, språkevnen, stammingen? For min personlighet?
- Hva kan andre lære av min erfaring?

12.000 nordmenn årlig

Lillehjernen ligger «bak i hodet», og er spesielt viktig for balanseevnen og koordinasjon og regulering av bevegelser. Når det gjelder kommunikasjon og språk, kan skader på venstresiden av hjernen resultere i svikt av de språklige funksjonene som forståelse, tale, lesing og skriving. Den høyre halvdel styrrer i større grad den ikke-verbale kommunikasjon, som gjenkjennelse av ansiktsuttrykk, forståelse av stemmebruk (sint, blid, irritert stemme osv.), humor og språk i overført betydning, samt evne til å bedømme hva som er «passende» for situasjonen.

Hjerneslag rammer hvert år cirka 12.000 personer i Norge, ifølge slag.no. Hjerneslag er årsak nummer én til uførhet, årsak nummer én til innleggelse ved sykehjem og årsak nummer tre til dødsfall i Norge. Hjerneslag er også årsaken til, eller en viktig medvirkende årsak, til omlag halvparten av alle demenstilfellene, ifølge LHL Hjerneslag. Ved et hjerneslag blir blodtilførselen til hjernen brutt, enten i form av en blodpropp (hjerneinfarkt) eller en sprekke i blodkaret (hjerneblødning). Områdene i hjernen som får blod fra disse blodårene vil dermed miste næring og oksygen og bli varig skadet. Rundt 85 prosent av alle hjerneslag er hjerneinfarkt, mens hjerneblødning utgjør om lag 15 prosent.

Grusom hodepine

Jeg har vært heldig, jeg har hatt flaks. Begge slagene er milde, men selvfølgelig alvorlige nok. Det andre og største slaget først. Jeg våknet om morgenen en onsdag i desember klokken 4.30 av en grusom, massiv hodepine mot pannen på begge sider. Jeg har aldri hatt en liknende hodepine før. Det var helt jævlig. Jeg syntes det var for tidlig, og la meg rundt på venstre side igjen. Alarmen ringte klokken 5:45 og da stod jeg opp. Jeg følte meg ekstremt sjanglete og ustø. Jeg smalt inn i klesskapet. Utrolig nok klarte jeg å komme meg ut på badet. Jeg hadde fortsatt massiv hodepine mot pannen. Jeg gikk veldig konsentrert ned trappen til stuen. Jeg strente sterkt mot venstre

da jeg gikk mot krakken ved bordet, som står rett ved inngangen til kjøkkenet. Jeg fikk med meg klærne i forbifarten. Begge armene var som gelé, og da spesielt venstre. Jeg hadde delvis mistet følelsen i og mye av kontrollen over venstrearmen. Venstrehanden kunne plutselig bare slå ut i luften av seg selv.

Jeg gikk konsentrert over mot sofaen. Følte meg svimmel og kvalm. La meg ned og fikk lirket på meg buksen. Et ork å få på t-skjorten. La meg ned igjen. Tenkte at dette kunne

være hjernesvulst. Tenkte på døden og hvordan samboeren min og min snart tre år gamle sønn skulle få det uten meg, og hvor forbanna bittert og urettferdig det skulle være å få hjernesvulst nå som livet mitt endelig var blitt som jeg alltid har ønsket meg.

«På tide med frokost snart», tenkte jeg. Vurderte frisk luft. Jeg gikk konsentrert ut til kjøkkenet, men måtte legge meg ned på kjøkkengulvet. Lå der i cirka ti minutter før jeg reiste meg for å lage kaffe. Så på klokken og konkluderte



Martin Aasen Wright, leder i Norsk interesseforening for stamming og løpsk tale (NIFS) ble rammet av to infarkter i lillehjernen i 2017. Han fikk ingen varige mén, og stammer akkurat som før. I dette nummeret av Afasiposten deler han sin historie. Foto: Anine Gutubakken Byles

med at jeg kun kunne lage en 4-er og ikke en 6-er. La meg ned igjen. Da sønnen min kom ned, ville han herje som vanlig. Jeg orket det og var sånn sett den pappaen han er vant med. Da samboeren kom ned like etter, spurte hun med en gang hvorfor jeg lå på gulvet.

– Jeg er svimmel, akkurat som i sommer. Jeg har ligget her i tre kvarter, svarte jeg.

Hun kritiserte meg for at jeg ikke hadde ringt opp til henne. Jeg skjønner det nå. Jeg skjønnte ikke alvorret der og da. Hun tok «slag-testen» på meg. Smile. Holde armene rett ut. Snakke. Jeg «bestod» den. Hun hjalp meg ut til sofaen. Jeg måtte kaste opp. Hun ringte 113. Siden det var midt i vaktskiftet, kom to biler. To stykker fra ambulansen hjalp meg ut på plattingen og opp i båren. Jeg kastet opp mer, og ble mer uvel av rykk-og-napp-kjøringen og humpene i veien.

Jeg kom først til Legevakten. Mer oppkast. Blodprøver. Blodtrykk. Lystest av synet og reaksjonsevne ved å se på en kulepenn som sykepleier bevæget på. Første (foreløpige) konklusjon: krystallsyke. Legevakten ville at jeg skulle skifte rom, men da måtte jeg gå selv. Jeg kom ut av sengen selv, men

mistet balansen med en gang. Som den stabeisen jeg er, begynte jeg å krabbe. Sykepleieren sa «nei», og hjalp meg opp i sengen igjen. Jeg ble heller kjørt til Ullevål. Først på akutten, deretter nevrologen. Legen (en nevrolog) mente først det kunne være krystallsyke eller betennelse på balansenerven. Begge deler ufarlig, men ubehagelig. Men. Hun ville undersøke mer.

Jeg ble først sendt på CT av hodet. Da fant hun «noe i lillehjernen som kunne minne om et lite og gammelt hjerneinfarkt», men for å være på den sikre siden måtte vi ta MR. Det fikk jeg først torsdag kveld. Svar fredag morgen. Det kom bardust på med nyheten om to hjerneslag. Påfølgende mandag var det ny MR av hodet og MR av halsen. Det siste for å se etter mulige skader på blodårer i halsen etter kiropraktorbehandling. For snart halvannet år siden gikk jeg til kiropraktor på grunn av kraftige ryggsmertener i korsryggen. Jeg klarte knapt nok å reise meg ut av sengen, og når jeg gikk, så jeg ut som en full pingvin. Jeg gikk til denne kiropraktoren i ett år. Jeg vil understreke at han var dyktig, men kan også forstå skepsisen fra legene på Ullevål med tanke på mulig blodpropp til hjernen. Det var ingen tegn

til skader eller rifter på blodårer i halsen, og det var heller ingen nye funn i hjernen.

Hull i hjertet

Jeg var også til ekkoundersøkelse av hjertet mandag morgen, hvor det ble tatt levende bilder av hjertet i flere vinkler. Ingenting unormalt. Bildene viste et hull mellom de to forkamrene. Som foster i mors mage er det hull i hjertet mellom de to forkamrene for overføring av næring til fosteret. Hos 70 prosent lukker det hullet seg etter fødsel. Det har ikke lukket seg hos meg. Det i seg selv er ikke unormalt, men det kan være forbundet med en risiko for blodpropp og infarkt. Hvis det dannes blodpropper i venene i beina, kan de bevege seg opp mot lysken og videre mot hjertet. Så fremt ikke proppene brytes ned underveis. En teori for mitt vedkommende er at små blodpropper fra beina har lurt seg gjennom åpningen i hjertet, og opp i lillehjernen.

Det ble også tatt ultralyd og CT av begge beina mine. Ingen tegn til blodpropper i beina, og legen kunne heller ikke si om venene mine var disponert for å danne propper. Konklusjonen var at mine blodårer (vener) så friske ut.



Martin jobber som kommunikasjonsrådgiver i Stoffskifteforbundet, og har siden 2015 hatt det frivillige vervet som leder av NIFS. I påsken drar familien på hytta i Sigdal i Buskerud, går på ski og bygger snøhule sammen med samboeren Lina og sønnen Ola (tre år). Foto: Martin Aasen Wright

Diffuse symptomer

I midten av juli hadde jeg det første svimmelhetsanfallet. Moren min, sønnen min og jeg hadde vært på hytta. På hytta fikk jeg feber, som steg opp på 41-tallet på få timer, og som sank like raskt ned på 37,0 igjen. Dagen etter kjørte guttungen og jeg hjem. Jeg følte meg litt svimmel i bilen, men jeg syntes at det gikk greit. Hjemme på kjøkkenet følte jeg meg så svimmel at jeg måtte legge meg ned. Jeg ringte Legevakten og samboeren min kjørte meg ned. Jeg trodde det kun ville bli blodprøve og hjem til Netflix, men legen ville det annerledes. Jeg ble lagt inn over natten. EKG-måling og blodtrykk. Konklusjon: begynnende høyt blodtrykk. Ble sendt hjem dagen etter. Oppfølgingstime hos fastlegen.

Samme blodtrycksfunn. Han og jeg så dette i sammenheng med stress som følge av langvarig arbeidsledighet. Jeg var arbeidsledig i nesten ett år frem til sist sommer da jeg fikk min nåværende jobb.

Arbeidsledig + stress + begynnende høyt blodtrykk (lavere når jeg plutselig reiste meg) = svimmel.

Der og da virket dette som en rimelig forklaring. Jeg har ikke begynnende høyt eller høyt blodtrykk nå.

En tredjedel helt friske

Slag.no skriver at av de 12 000 personene i Norge som hvert år får hjerneslag, vil om lag en tredjedel gjenvinne full eller tilnærmet full funksjon, en tredjedel vil ha en varig funks-

jonshemning som påvirker dagliglivets aktiviteter og kan medføre avhengighet av andre, og en tredjedel vil dø.

Jeg kom meg raskt og er fullt og helt meg selv, og tilhører således den første kategorien. Fysiterapeuten har testet meg grundig, og konkluderte med «du trenger ikke meg, du!». Ergoterapeuten testet meg for flere former for hukommelse og abstrakt tenkning. Også der er jeg den samme som før.

Når man ligger på slagavdelingen, veksler tankene mellom det alvorlige og det absurde. Romkameraten min og jeg har snakket mye alvor, men vi har også hatt en felles glede av en galgenhumor (dere som har vært i militæret skjønner at jeg sikter til «brakkehumor»).



Rundt en prosent av den voksne befolkningen stammer, men like mange har den langt mindre kjente taleflytvansken løpsk tale. I 2017 ble Marie Mannes, som har løpsk tale og Martin Aasen Wright intervjuet på direktesendt tv, God morgen Norge på TV 2. Foto: Skjermdump fra TV 2

Hvorfor ristet ikke slaget litt ekstra i toppen så jeg sluttet å stamme? Jeg stammer akkurat som før.

Mange slagpasienter får vansker med språk og kommunikasjon, også kjent som afasi. Afasi innebærer at man har problemer med å finne og uttale ord, forstå det andre sier, lese og skrive. Ifølge Afasiforbundet får 5-6000 nordmenn afasi hvert år. De fleste er eldre, men yngre rammes også. Tre av fire som får slag er over 70 år, skriver Store medisinske leksikon.

Mange pasienter med afasi vil kunne få forbedret sin språkfunksjon ved behandling hos logoped.

Talevansker, eller dysartri, etter hjerneslag skyldes lammelser og manglende koordinasjon i musklene i ansikt, tunge og svelg. Fordi det er vanskelig å styre musklene til å forme lydene som normalt kan det

være vanskelig å forstå hva den slagrammede sier, selv om ordforrådet og grammatikken er som før. Talevanskene kan være tydelige eller helt diskret.

Tunge og ansiktsøvelser som bedrer styrken og koordinasjonen i de aktuelle musklene kan bidra til å redusere talevanskene.

To dager etter at jeg ble lagt inn på Ullevål, møtte jeg logoped.

– Jeg har alltid stammet, åpnet jeg.

– Den er medfødt, den har ikke noe med slag å gjøre.

– Jeg hører det, kunne logoped smile bekreftende.

Ikke en bagatell

Ja, jeg var heldig. Kanskje var dette mest en advarsel? Ullevål leter fortsatt etter årsaken til at jeg fikk blodpropper i lillehjernen. Ullevål har tatt et bredt spekter med blodprøver av meg for å analysere blodets egen-

skaper og om jeg mulig er genetisk disponert for blodpropper. Jeg vil få svar. Som forebyggende tiltak vil jeg gå på de rette medisiner livet ut. På Ullevål har jeg fått den beste behandling! Ja til et offentlig helsevesen som gir alle like gode muligheter! Takk til vennlige og dyktige sykepleiere og leger.

Ta tilsynelatende ufarlige symptomer på alvor, det er nok en klisjé blitt, men det er sant! Ikke vent og se. Ring en gang for mye. Følg med og pass på hverandre. Jeg kunne ha havnet i en «annen tredjedel».

Undertegnede er utdannet journalist og har ti års bakgrunn fra flere aviser og tidsskrifter, jobber nå som kommunikasjonsrådgiver i Stoffskifteforbundet, og har et frivillig verv som styreleder og presseansvarlig i Norsk interesseforening for stamming og løpsk tale (NIFS).

Pakkeforløp og revidert retningslinje for hjerneslag lansert

God slagbehandling kan bidra til færre dødsfall og at flere får oppleve gode liv. Derfor er det viktig at vi nå har lansert pakkeforløp for hjerneslag og revidert retningslinjen for hjerneslag, sa helsedirektør Bjørn Guldvog på lanseringen 18. desember 2017.

LNorge får rundt 12 000 personer hjerneslag årlig. Sykdommen er den tredje hyppigste dødsårsaken i landet, og den vanligste årsaken til alvorlig funksjonshemming og langvarig institusjonsomsorg. - Det gjøres mye bra innen akuttbehandling ved

hjerneslag, men tilbudet varierer for mye mellom institusjoner og regioner. For å sikre pasienter et godt organisert, helhetlig og forutsigbart forløp uten unødvendig forsinkelser innføres det nå pakkeforløp for hjerneslag, sier Guldvog.

Et pakkeforløp er et standard pasientforløp som beskriver organisering av utredning og behandling, kommunikasjon/dialog med pasient og pårørende, samt ansvars plassering og konkrete forløpstider. Samtidig er retningslinjen for hjerneslag revidert.



Generalsekretær i LHL Hjerneslag Tommy Skar, helse- og omsorgsminister Bent Høie og kommunikasjonsrådgiver Annika N. de Leon i Afasiforbundet på lanseringen 18. desember.



På Helsedirektoratets nettsider kan du leses mer om pakkeforløp og nasjonal retningslinje:

helsedirektoratet.no/retningslinjer/hjerneslag-pakkeforlop-fase-1
helsedirektoratet.no/retningslinjer/hjerneslag

Informasjonsarbeid

– En historie fra Kongsvinger

■ Av Annika N. de Leon

Vidar Hoel er leder i Kongsvinger og omegn Afasiforening og man kan uten tvil si at han er en av Afasiforbundets ildsjeler. Torsdag 18. januar tok Afasiforbundet turen til Kongsvinger etter et flott initiativ fra Vidar.

Vidar har vært en trofast forkjemper for afasisaken i mange år, og han er både foreningsleder og afasikontakt/likeperson. Informasjonsarbeid er viktig både for Vidar og Afasiforbundet. Det er mange der ute som ikke vet hva afasi er, så da forbundet ble spurt om vi ønsket å samarbeide om å holde foredrag om afasi for elever ved Sentrum videregående skole, kunne vi selvfølgelig ikke motstå. Det må sies at disse elevene ikke var hvilke som helst elever, men elever fra skolens helse- og oppvekstlinje, altså fremtidens helsepersonell.

Vidar forteller

Etter å ha fått en rundtur på sykehuset i Kongsvinger og blant annet sett brukerkontoret bar turen videre til Sentrum videregående skole der

helse- og oppvekstklassene var samlet for å høre på oss. Lærerne, som også er sykepleiere var og til stede. Vidar skulle snakke først og han startet med å fortelle om sine erfaringer med hjerneslag og afasi.

Det er hele 18 år siden Vidar fikk slaget og han fortalte sin historie. I dag snakker Vidar litt sakte og kommer ikke alltid på ordene han leter etter, men dette er en enorm forbedring fra slik ting var og han hadde ikke vært der han er i dag uten hardt arbeid og stahet. Han forteller at det mest frustrerende med det å få hjerneslag var den manglende evnen til å kommunisere med andre. Det var ikke noe gærent med forståelsen, men heller evnen til å uttrykke seg.

Vidar er en utadvendt og pratsom person som ikke kan gå mer enn noen skritt uten å møte på folk han kjenner og slå av en prat. Men den gangen han hadde store problemer med å kommunisere, opplevde han at han ikke ønsket å møte på folk, og det var som han sier vanskelig når man kjenner så mange. «Det var ikke bare jeg som ikke ville møte folk, men folk vegret seg fra å komme bort og prate med meg og». Det var en hard tid, og Vidar forteller at han er utrolig glad for den hjelpen og støtten han fikk fra familien sin. Han trakk også frem viktigheten av trainingen han fikk hos logoped. Hos logopeden trente han både på bevegelseskoordinasjon, på språk og munnmotorikk fordi hjerneslaget hadde gjort ham



Vidar Hoel og Annika N. de Leon holder foredrag for fremtidens helsepersonell ved Sentrum videregående skole i Kongsvinger

lam flere steder i munnen. Etter hvert skjønnte Vidar at han måtte møte folk og hverdagen igjen. Bilkjøring var noe han tenkte mye på, og da undersøkelser viste at reaksjonsevnen hans og sidesynet var i orden, var det ok å kjøre bil. Etter mye hardt arbeid ble Vidar mye bedre. Og i dag snakker han, han kjører bil og han hilser stadig på bekjente han møter på gata.

Etter at Vidar hadde fortalt sin historie gikk Annika N. de Leon fra forbundet inn i afasibegrepet og ga elevene en innføring i hva afasi er, årsaker til afasi, afasimyter og afasifordommer, ulike typer afasi, kommunikasjonsstrategier, hjernen og afasi og sist men ikke minst hva Afasiforbundet og Afasiforeningene driver

med. Elevene fikk også ta med seg materiell, og vi ble glade for å se det var engasjement blant elevene.

Å by på seg selv

Etter at vi forlot Sentrum videregående satt vi oss ned og pratet litt om informasjonsarbeid og om det å være likeperson. På grunn av den erfaringen Vidar har med hjerneslag og afasi, er han veldig opptatt av å drive informasjonsarbeid og få kontakt med afasirammede. Selv om det som nevnt nå er vanskeligere å komme i kontakt med afasirammede gjennom sykehusets brukerkontor på grunn av korte sykehusopphold, driver Vidar mye oppsøkende arbeid. Dette arbeidet foregår først og fremst og fremst på sykehuse-

ne, men også i de enkelte kommunene. Kongsvinger og omegn afasiforening har syv kommuner å forholde seg til. Det går mye i å dele ut informasjonsmateriell som vi får fra Afasiforbundet. «Hvis man vil komme i kontakt med folk og være synlig, må man være frampå og by på seg selv» sier Vidar. «Det nytter ikke å være beskjeden». I tillegg må man være på ballen hele tiden. Det var sånn Vidar fikk til avtalen med Sentrum videregående skole.

En viktig rolle

Å komme i kontakt med afasirammede og pårørende er veldig viktig. Man har jo en utrolig betydningsfull rolle som likeperson. Det er kanskje likepersoner der ute som føler at de ikke er like betydnings-

fulle som likepersoner. Vidar tror det er mange likepersoner som gjør en god jobb uten å være bevisst på det. Han tror det er lett å undervurdere seg selv. Da kan det hjelpe at noen forteller deg at jobben du gjør er viktig og god. Vidar legger til at «man trenger ikke å vite alt for å være en god likeperson». Det handler om å være imøtekommende og lyttende i møte med personer som befinner seg i en vanskelig og sårbar livssituasjon. Det man ikke har svar på, kan man undersøke. Dreier det seg om lovverk, kan man for

eksempel ringe forbundet å spørre.

Å høre historien til Vidar var både tankevekkende og imponerende. Det er tankevekkende at én hendelse kan snu hele livet ditt på hodet på den måten. Samtidig er det imponerende at man til tross for motgang klarer å holde seg så positiv, engasjert og livlig som Vidar er. Vidar er definitivt noe for seg selv og gjør en fantastisk jobb som foreningsleder og likeperson/afasikontakt. Vi i Afasiforbundet håper at dere andre der ute som på en

eller annen måte er engasjert i afasisaken eller ønsker å bli det, finner motivasjon, holder fast på denne og har tro på at jobben dere gjør er utrolig viktig og verdsatt, både av forbundet og av de dere møter. Ha fokus på det dere KAN bidra med, by på dere selv og «vær på ballen» som Vidar sier!

God stemning i Kongsvinger og omegn Afasiforening med forbundet på jubileumsbesøk



Fra idé til prosjekt med **ExtraExpress**

Høsten 2017 mottok ExtraStiftelsen 558 søknader om ExtraExpress-midler til ulike prosjekter. Det ble innvilget midler til 246 prosjekter.



Jan Ivar ut av døra hjemme - på vei til samlingen. Han har med seg et album for å dele opplevelser fra Roma-tur med gruppa.

Tre prosjekter i lokalforeningene våre var så heldige å få midler. Afasiforeninga i Tromsø fikk midler til nettbrettkurs og språkgrupper. Afasiforeningen i Østfold fikk kr 30 000,- til prosjektet «Med afasi på tvers – i Østfold» i 2018.

Målsettinger for prosjektet er:

- Flere personer med afasi ut av isolasjonen
- Afasirammede får oppleve et sosialt fellesskap med andre «i samme båt»
- Afasirammede får positive opplevelser og erfaringer fra aktiviteter i et trygt og tilrettelagt miljø
- Afasirammede fra hele Østfold inviteres med – på tvers av kommunegrenser og avstander

Hvis du bor i Østfold, har afasi og ønsker å bli med i prosjektet, ta kontakt med Inghild på tlf: 91 605 604.

Planleggingsmøte i afasi-gruppa og startskuddet for vårhalvårets prosjekt-samlinger på Maché Solli ved E6. Fem ivrige trosset vinterføret fra Moss i nord til Halden i sør.



Hvis du har spørsmål om hvordan du søker, ta kontakt med Afasiforbundet, tlf 22 42 86 44 eller epost: afasi@afasi.no

Jeg er som en sel

Vannet preller av meg

Jeg rister meg og går videre

■ Av Nina Emilie Frøstrup

Dagen begynte med en deilig frokost og endte med innleggelse på sykehuset.



Mannen min og jeg var i Bergen for å besøke barnebarne som bor i Uskedalen. Før vi tok hydrofoilbåten om ettermiddagen skulle vi bare ha en hyggelig bytur i Bergen. Jeg fotograferte hus og andre detaljer som jeg liker. Da fikk jeg se en jakke som var så fin at jeg måtte prøve den. Det tok tid og jeg ble så sliten. Byturen endte med at jeg snublet på fortaket og slo hodet kraftig.

Jeg var bevisstløs og ble umiddelbart sendt til Haukeland sykehus. Så våknet jeg på Ullevål sykehus. Da hadde jeg vært innom Rikshospitalet et par dager.

Enda en rehabiliteringsperiode begynte. For det var ikke første gangen hodet ble skadet.

I 1997 ble jeg operert for en stor hjernesvulst. Da fikk jeg lette taleproblemer. Skadene ble større etter at jeg ble

operert 2 ganger for væskeansamling i hodet høsten 2011. Samme år ble jeg dehydrert, kastet opp, klarte ikke å gjøre rede for meg. Enda en gang ble jeg kjørt på sykehus av mannen min, fikk væske og kviknet til i løpet av natta. I 2015 fikk jeg hjerneslag og større taleproblemer. Den siste hendelsen var i 2016, hvor jeg falt og fikk hjerneblødning. Da var jeg på rehabilitering på Sunnaas og Høyenhall bo- og rehabiliteringssenter.



Foto: Nina Emilie Frøstrup

Det har vært et langt år å komme igjennom, men jeg setter pris på livet. Jeg har lært at livet er sårbart og uforutsigbart. Av natur er jeg en glad og tilfreds person. Jeg tror det er dette som har hjulpet meg gjennom motgang. «Det går bra» er livsmottoet mitt. Det å ha støtte fra mannen min, har også vært avgjørende for meg. Egentlig har det betydd alt. Han har gitt meg noe å leve for og motivert meg til å stå på. Jeg har en sterk vilje og mye pågangsmot. Får jeg ikke til noe, er jeg god til å finne andre løsninger. Livets motgang har gjort meg mer ydmyk og fleksibel. Det fører ikke noe sted hen å være klagete. Jeg trenger menneskene rundt meg mer enn noen gang. Det viktigste er kanskje at jeg ikke ser på meg selv som syk. Jeg har riktignok problemer i forhold til språk og motorikk.

Drivkraften min er å være mest mulig selvstendig. Og ikke miste motet. Jeg har vært og er deltaker ved Oslo VO Nydalen. Der har jeg gått i hjernetrimgruppa og hos logoped.

Vi revitaliserer Vestfold Afasiforening

Vi planlegger månedlige café/arrangementer i Tønsberg/Sandefjord/Larvik området. Vi ønsker også å legge en plan for likepersonoppfølging fortløpende utover året!

Kontaktperson Rune Eden tlf: 99586769
Epost: vestfoldafasi@gmail.com

Vi har laget en Facebook-gruppe: Vestfold Afasiforening. Bli gjerne med å følge siden. Her kommer det til å bli lagt ut informasjon om arrangementer.

Vi i foreningen ønsker alle hjertelig velkommen!

Hilsen Rune, Jostein og Marte

Jostein Hildrum, Marte Mauland og Rune Edèn, er ivrige ildsjeler i Vestfold.



Afasi og spesialisten

▪ Av Harriet Reitan

I august 2014 fikk jeg plutselig slag – og har afasi. Nå er jeg på 4. år med afasi. Det er så mye man må lære på nytt igjen, og jeg strever hver eneste dag. Gjør ikke du det?



Harriet og hunden Goliat i godstolen

Nå og da blir en både trøtt og lei. Orker ikke mer, vil ikke mer, gidder ikke – eller noe slikt. Men så begynner en å tenke på det en har klart. Da lysner det. Selvfølgelig - jeg kan gå og sitte, jeg kan prate litt, jeg kan skrive og lese litt. Prate, skrive og lese har jeg kjempet meg til. Det måtte jeg også for å lage mat, steke pannekaker – og det har tatt sin tid. Jeg er enda ikke ferdiglært. Kan jeg orke mer?

Venstrehjernen min sliter og sliter. Fra den skal jeg fikse og ordne livet mitt der jeg bor. Å rydde stua fra A til B, blir bare en hakkende A. Jeg forstår at jeg ikke kan konsentrere meg og spør hjernen min; hvorfor kan jeg ikke konsentrere meg lenge? Tiden strekker ikke til og da kommer Stressen inn.

Maling som terapi

Da jeg ikke klarte å male sammen med mennesker, leide jeg en snekkerbu. Den blir mer og mer mitt rolige sted. Nå og da må jeg på kurs for å lære noe nytt. Det gleder høyrehjernen min seg til, mens venstrehjernen min forteller meg at det orker jeg ikke. Men pokker, jeg skal jo bare lage en lys-boks med glinsende plate i bunnen. Det er jo ikke noe, det klarer du! En ting av gangen har jeg lært fra høyrehjernen, da setter jeg i gang.

Hvordan skal stilleben plasseres, hvor mye lys og skygge, og kan jeg få nok lys til å se og male. Jeg organiserer og prøver til plasseringen og lys er bra. Kanskje får jeg ikke

malt før arbeidsdagen er ferdig. Da har Stressen kommet inn i bua. Den er absolutt ikke min venn. Hva er den da? Når jeg hentes kan da høyrehjernen min glede seg til dagen etterpå, for da kan jeg male. Den hjernen har jeg mye glede av. Jeg gleder meg til å male portrett, landskap, dyr eller stilleben. Det er tiden før malingen som er tøff! Har Stressen kommet inn i kroppen min, må jeg bare legge meg, eller sette meg ned og se på tv eller lytte på en bok.

Tusen spørsmål

Afasi er så mangt, det har jeg endelig forstått. Jeg har vært så heldig å ha fått en herlig logoped, og en like herlig førstelinje lege. De venter når afasien vandrer i hodet mitt for å finne akkurat det ordet for å svare med. Verre er det når jeg skal til en spesialist. Da klarer jeg å fortelle at jeg har hatt slag og afasi. Førstelinjelegen min har

skrevet til spesialisten. Likevel får jeg etter hvert tusen spørsmål som jeg ikke klarer å svare så kjapt på. Ordene fra spesialisten «Du skulle hatt en med deg» – spiser afasien min på leting i hjernen min. PANG! Der kom Stressen! Det var det. Kunne jeg hatt noen med meg? Ja – om jeg visste hva spesialisten ville spørre om, så kunne jeg det. Kan spesialisten sende spørsmålene til meg få forhånd? Da kunne jeg forberedt meg sammen med en som kan være med, før jeg møter spesialisten.

Å være hos en spesialist ble for meg som om jeg hadde fått et nytt slag. Kanskje finnes det en spesialist som også ha hatt slag og som har afasi? Han eller hun kunne vente å høre på meg - og jeg på dem. Da hadde vi hatt de fint sammen. Orker jeg flere møter med spesialister? Ja, jeg må! Og; 'Jeg må stå han à' – nordnorsk som jeg er.

Malerbua er et godt sted å være. Å male portrett, landskap, dyr eller stilleben er god terapi og bra for hjernen.



Landet rundt med Afasiforbundet

■ Av Annika N. de Leon og Marianne Brodin

30 år har gått siden Afasiforbundet startet sitt arbeid for en bedre afasihverdag. Høsten 2017 hadde vi gleden av å besøke mange av de lokale ildsjelene i foreningene våre.

Forbundsleder, styremedlemmer og vi som jobber i administrasjonen har vært på medlemsmøter, temakvelder og turer. Ikke minst har Aurskog-Høland, Vest-Agder og Kongsvinger markert jubileer. Vi ble godt tatt imot overalt og har hatt mange hyggelige kvelder med sang, musikk og foredrag. På denne måten har vi fått treffe mange flere av våre medlemmer, enn om vi hadde laget et arrangement i Oslo for å feire oss selv. Vi har fått oppleve at det gjøres utrolig mye flott innsats i frivillighetens ånd i det langstrakte landet vårt. Dette er til stor inspirasjon!

Aktivitetene som skapes rundt omkring og samholdet som dannes i foreningene er viktig for dem som er rammet av afasi og ikke minst pårørende. En stor takk til alle dere ildsjeler som gjør dette mulig, som er med på å skape trygge og sosiale miljøer for våre medlemmer.

Mer følger i neste nummer av Afasiposten.



Hyggelig kaffestund i Afasiforeningen for Lillehammer og omegn



Styret i Asker og Bærum Afasiforening, fra venstre: Hanne Pedersen, Marit Kaarbøe, Betty Lefdal, Greta Fredriksen, Bjørg Bye og Stig Berdal. Koselig vise- og allsangkveld i Asker.



Gjøvik og omegn Afasiforening inviterte til konsert med artist Gaute Ormåsen i november. Mange hadde funnet veien til Raufoss denne uværsdagen i november.



Trond Vestby og Eli Qvenild i Romerike Afasiforening.

Effektiv rehabilitering etter hjerneslag og traumatisk hjerneskade



Språk- og taletrening og fysisk trening i Spania og Sverige

Treningen er støttet av skandinaviske logopeder, fysioterapeuter og leger, som er spesialister i nevro-rehabilitering

Forskningsstudier og våre resultater viser at vesentlige forbedringer kan oppnås, selv mange år etter at skaden har oppstått

Besøk www.neurooptima.com/no eller ring oss på 0046 40 400 950 Velkommen!



NeuroOptima Forsk Rehab AB | Tel. 0046 40 400 950
kundeservice@neurooptima.com | www.neurooptima.com/no

neuroOPTIMA

Haugesund og omegn Afasiforening feirer Afasiforbundets 30-årsjubileum med festmøte.



BPA gir friheten til å leve livet – fullt ut!

Det er de små øyeblikkene som gjelder og som gjør oss til en familie – søndagstur i akebakken, fotballturneringer, eventyrstund ved leggetid. Uten personlig assistanse ville dette ikke vært mulig.

Ulobas BPA handler om at det er du som bestemmer hvem som skal assistere deg, hva assistenten skal gjøre, hvor og når skal assistansen finne sted.

Ta kontakt med oss på telefon: 32 20 59 10 så hjelper vi deg videre!

For mer informasjon se våre nettsider: www.uloba.no



 **ULOBA**
INDEPENDENT LIVING | NORGE

Vest-Agder Afasiforenings jubileumsfest

■ Av Turid Iddmark Bjerland

Vest-Agder Afasiforening feiret sitt 30-årsjubileum i 2017 og er dermed like gammel som Afasiforbundet. Mandag 16. oktober feiret vi med jubileumsfest på Venneslastua i Vennesla kommune.

Godt og vel 30 stk var påmeldt, bordene var festpyntet og lederen, Karin Valle ønsket alle hjertelig velkommen. Spesielle gjester var innbudt, både når det gjaldt sang/musikk og foredrag.

Fra den første tiden

De aller første som fikk ordet var de to «bjørnungane» som vi kaller dem her i vår forening, nemlig Bjørn Moldenes og Bjørn Brandtzæg som begge to har betydd veldig mye for foreningen, da de var med å starte den i 1987, var med i styret over mange år og fremdeles er aktive medlemmer. Bjørn Brandtzæg intervjuet Bjørn Moldenes om den aller første tiden da han på grunn av sin egen situasjon som slagrammet ønsket å gjøre en innsats for andre. Bjørn Brandtzæg som pårørende utfylte og kommenterte historiene fra den første tiden. For oss som hørte på, var det imponerende å høre om det tilbudet de greide å få på plass med bl.a. kurs i silkemaling, informasjonsmøter og turer for medlemmene både i inn-og utland. I tillegg

kom de faste medlemsmøtene som gjorde og fremdeles gjør at de afasirammede med pårørende ikke lenger føler seg alene, men har en felles møteplass hvor de kjenner seg velkommen og kan fungere utfra sine forutsetninger.

Besøk fra forbundet

Vi var så heldige å få med oss nestleder i Afasiforbundet, Inghild Bjørgestad som holdt et interessant foredrag om hva forbundet arbeider med. Samtidig var det tydelig og klart framført uten for mange detaljer. Det er slik vi ønsker oss foredrag i foreningen vår. Hun fortalte bl.a. at Afasiforbundet er medlem i FFO (Funksjonshemmedes Fellesforbund), FUNKIS (Funksjonshemmedes studieforbund), Hjerneverket og Nordisk Afasiråd. Alle arbeider for en bedre tilværelse for sine medlemmer. Videre fortalte hun at Afasiforbundet søker midler fra ExtraStiftelsen til spesielle prosjekter, bl.a. til et prosjekt for noen år siden hvor lokalforeningen fikk tilbud om studietur til Sverige for å få gode ideer til sitt arbeid.



Fra venstre: Bjørn Moldenes, Karin Valle og Bjørn Brandtzæg.

Sang, musikk og god mat hører med

Kvelden videre bestod av sang og musikk ved sanger- og musikalartist Trine Bariås. Hun både spilte til sangene våre og framførte selv nydelige sanger med musikk til. Sekretæren viste til utstillingen med materiell fra forbundet hvor folk også kunne forsyne seg av gratis brosjyrer og Afasiposten.

Festmåltidet bestod av kyllinggryte med ris og salat, samt kaffe, kringle og bløtkake. I løpet av kvelden fikk vi hilsen fra logopedlaget som var representert ved 3 av sine medlemmer og hilsen fra mangeårig leder, Kirsti Wilhelmsen som fremdeles er medlem. Tidligere leder, Anne Hjørdis Vatnestrøm hadde også sendt en hilsen til oss fra utlandet.

Til slutt var det utdeling av gaver og blomster til alle dem som hadde vært med å lage denne flotte kvelden som vi håper kan være et godt minne for oss alle og en inspirasjon i arbeidet vårt.

Hilsen
Vest-Agder Afasiforening
v/ sekretær Turid Iddmark Bjerland



Liv Therese Haga fra Agder logopedlag sammen med Karin Valle.

Fotokonkurranse

Send inn ditt beste bilde til Afasiposten!

Bilder kan sendes på epost til afasi@afasi.no.

Du kan også sende SMS til tlf **95 86 01 38**.

Husk at bildet må ha god oppløsning for å komme på trykk, minimum 1 MB. Du kan bruke mobilkamera eller vanlig kamera.

Vinneren
av konkurransen
i nr 4-2017 er:
Øyvind Tjosås,
9475 Borkenes



CIST: Constraint Induced Speech Therapy

Rehabiliteringsoppholdet varer i 3 uker med individuell oppfølging. I tverrfaglig samarbeid med den enkelte pasient settes det opp en individuell rehabiliteringsplan med utgangspunkt i pasientens egendefinerte mål. Dette i forhold til språkeferdigheter (logoped) og generell trening (fysioterapeut)

EFFEKT OG INNHOLD

Pårørende merker umiddelbar forbedring i språklige ferdigheter etter oppholdet. Pasienter som har deltatt i flere CIST-opphold er vedvarende mer aktive og tar mer initiativ i egen hverdag.

Programmet hos oss omfatter også tale- og stemmetrening i tillegg til språktrening. Dette betyr at tid for aktivisering av hjernen språklig er fordoblet sammenlignet med andre CIST programmer.

Vi tilpasser programmet etter pasientenes utfordringer, både mht. innhold og tid. Vi kan kalle det lokal og individuell vri. Dette er viktig for å kunne overføre ferdigheter til sin hverdag.

I alle gruppeaktiviteter er økt bruk av språk, tale og stemme i fokus. Daglige musikktimer er en viktig del av programmet. Forskning viser at maksimal bruk av tale og språklyd aktiviserer hjernen. Intensiv språktrening gir resultater!

Marianna Juujärvi, Logoped og fagansvarlig for CIST-tilbudet.

Henvisning og inntak

Henvisning sendes til:

RVE Nord, Rehabiliteringsklinikken UNN HF, Postboks 1, 9038 TROMSØ

For pasienter fra andre regioner, skal man benytte sitt lokale helseregion.

For mer informasjon

Kontakt Kurbadet på telefon 77 66 88 00, eller besøk nettsiden:

www.kurbadet.no

REHABILITERINGSSENTERET
NORD-NORGES KURBAD

NYHET

- Informasjonsmaterieill

■ Av Annika N. de Leon

I kampen for en bedre afasihverdag er kunnskap nødvendig. Forbundet har en veldig viktig rolle som formidlere av informasjon og i det siste har vi jobbet på spreng med både e-læringskurs om afasi og brosjyrematerieill.

Forbundet har lansert et helt nytt e-læringskurs om afasi. Kurset er produsert i et samarbeid med blant annet Afasiteamet i Statped sørøst, Sunnaas sykehus, Oslo Universitetssykehus, Universitetet i Oslo og flere fra forbundets lokalforeninger. Det er rettet mot alle som er interessert i å lære mer om afasi og tar opp viktige tema innen afasifeltet. Kursets to første moduler er publisert og flere moduler vil om kort tid følge. I løpet av kursets fem moduler vil følgende hovedkategorier tas opp «hva er afasi», «behandling og rehabilitering av afasi», «kommunikasjon med afasirammede», «følgevansker etter skade i hjernen» og «å leve med afasi».

De fleste modulene kommer i to versjoner, en versjon med spørsmål, eksamen og kursbevis og en annen versjon med kun

videoer og sammendrag. Sistnevnte egner seg blant annet godt i undervisnings-sammenheng. Vi har allerede fått veldig god respons på e-læringskurset. Det gleder oss at dere opplever kurset som nyttig.

Den siste tiden har forbundet også arbeidet med ny pårørende brosjyre. Afasi rammer ikke bare den som får afasi, men også de rundt, de pårørende. Derfor har vi laget en brosjyre rettet mot de som står afasirammede nær. Brosjyren er gitt ut med støtte fra Helsedirektoratet og er bilag til Afasiposten denne gangen. Om du ønsker flere brosjyrer, ta gjerne kontakt med oss.

E-læringskurs og brosjyrer er tilgjengelig i nettbutikken vår på www.afasi.no gratis. For eventuelle spørsmål, ta gjerne kontakt med oss på afasi@afasi.no eller 22 42 86 44.



Afasipostens kryssord

nr. 1-2018

MONO- POL- TOMT	↓	FUGL EVEN- TUULT	HELL- STRØM	↓	SOBER	FJES
	↳					
RED- SKAP						VID- DENE
HUMRE						
↳		KYSS				
		SOMRE				
TØYE	NØT OVER- SIKT			HAST		
↳				HIV		
↓	PLAGG FRI FOR	↓	TILTA ...- BISKOP		BILDEL	
↳						DYR
					FISKE	
↳					DELTA	
SKRIVE			VIS			MAN
SKJUL						
SPRÅK						LENG- SEL

Send inn løsningsordet (det grå feltet) senest 25. april 2018

Pr. epost: afasi@afasi.no

I posten:

Afasiforbundet i Norge
Torgt.10, 0181 Oslo

Husk å oppgi navn og adresse

- Vinneren får en liten gave i posten.

Vinnere av kryssord nr. 4-2017:

- Rigmor Bjørklund, 3015 Drammen
- Reidar Dreyer Paulsen, 3140 Nøtterøy
- Hilmar Kirkhaug, 6411 Molde

Løsningsordet var **HÅNDRYKK**



Afasiforbundet i Norge

Torggata 10

0181 Oslo

22 42 86 44

www.afasi.no

Medlemskap i Afasiforbundet i Norge?

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

Hovedmedlem (kr. 250,-)

Husstandsmedlem (kr. 100,-)

Støttemedlem (kr. 200,-)

Kategori:

Afasirammet **Pårørende**

Interessert i vårt arbeid

Navn:

Adresse:

Postnr./sted:

E-post:

Fødselsdato: Telefon:

Fyll ut navn og fødselsdato på husstandsmedlem:

Navn husstandsmedlem:

Fødselsdato:



Afasiforbundet i Norge

Torggata 10
0181 Oslo

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

Takk!

Navn, adresse og telefon:

Nærmeste pårørende:

Gi tid



The Norwegian Aphasia Association

Torggata 10
0181 Oslo

I AM SUFFERING FROM APHASIA. This means that I have difficulty using and comprehending words, as well as reading and writing. Aphasia means, that the speech ability is reduced, due to a damage in the brain's speech senter. Please speak slowly and clearly.

THANK YOU!

Name, Address and Telephone:

Next of Kin:

Gi tid

Lokalforeninger og kontaktpersoner

Afasiforeningen i Østfold

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

Afasiforeningen for Oslo og omegn

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

Asker og Bærum Afasiforening

Greta Fredriksen
Bergersletta 4,
1349 Rykkinn
Tlf.: 909 67 929
E-post: gretafre@online.no

Marit Kaarbøe

Lindelia 15,
1338 Sandvika
Tlf.: 907 71 846
E-post: marit.norveig@gmail.com

Aurskog-Høland Afasiforening

Elisabeth Brekken
Postboks 80
1931 Aurskog
Tlf.: 959 98 776
E-post: elibrekk@online.no

Romerike Afasiforening

Trond Vestby
Kjerulfs gate 24
2000 Lillestrøm
Tlf.: 99 35 63 75
E-post: trond.vestby@hotmail.no

Kongsvinger og omegn Afasiforening

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

Afasiforeningen for Lillehammer og omegn

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

Afasiforeningen for Gjøvik og omland

Evy Kavli Thomte
Frydenlundsveien 4 B
2830 Raufoss
Tlf. 90 60 97 40
E-post: evy@thomte.net

Vestfold Afasiforening

Rune Edèn
Grevinneveien 12B
3117 Tønsberg
Tlf: 99 58 67 69
E-post: rune.eden@nordea.no

Drammen/Kongsberg og omegn Afasiforening

Sissel Aaberg
Vinkelgt. 7
3050 Mjøndalen
Tlf: 97 18 68 48
E-post: sissel.aaberg@gmail.com

Ringerike og omegn Afasiforening

Eivind Dybendal
N. Sandum
3536 NORESUND
Tlf.: 99289857
Epost: eivind.dybendal@freeway.no

Telemark Afasiforening

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

Sør-Rogaland Afasiforening

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

Vest-Agder Afasiforening

Karin Valle
Jeppestølveien 37
4707 VENNESLA
Tlf.: 901 64 525

Afasiforeningen for Bergen og omegn

Ågot Valle
Eidsvågveien 21A
5101 Eidsvågneset
E-post: agot.valle@gmail.com
Tlf.: 930 63 624

Lisbet Eide

Slembeveien 1
5137 Mjølkeråen
Tlf.: 977 36 707
E-post: lisb-eid@online.no

Sunnhordland Afasiforening

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

Haugesund og omegn Afasiforening

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

Ålesund og omegn Afasiforening

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

Afasiforeningen for Ytre Nordmøre

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

Nordfjord Afasiforening

Eldbjørg Hatledal
PPT Stryn, Tonningsgt. 4
6783 STRYN
Epost: eldbjorg.hatledal@stryn.kommune.no

Afasiforeningen i Trøndelag

Knut Otto Pettersen
Sigurd Jordsalfars vei 58
7046 Trondheim
Tlf.: 483 11 938
E-post: kpettersen27@gmail.com

Bodø/Salten Afasiforening

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

Narvik og omegn Afasiforening

Solveig R. Halvorsen
Håreks gate 34
8514 NARVIK
Tlf.: 901 05 097

Brønnøy og omegn Afasiforening

Anne Marie Degerstrøm
Ternevn. 23
8900 BRØNNØYSUND
Tlf.: 75 02 23 07
E-post: ann-dege@online.no

Harstad og omegn Afasiforening

Ragnhild Fosseide
Brattholtet 11
9414 HARSTAD
Tlf.: 997 90 757
E-post: ragnhild.fosseide@harstad.kommune.no

Afasiforeninga for Tromsø og omegn

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

Afasiforeningen i Alta

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

Sør-Varanger Afasiforening

Erling Uglem
Storgata 42
9900 Kirkenes
Mobil: 98 06 40 61
E-post: erling.uglem@hotmail.no



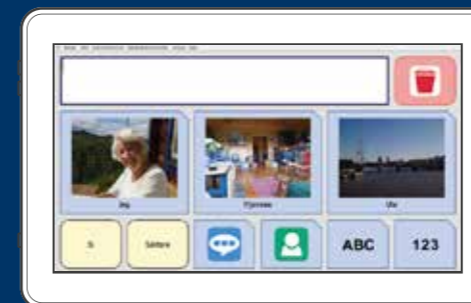
Kommunikasjon for voksne med afasi

Vi er opptatt av at du, og den du bryr deg om, skal kunne kommunisere og bli forstått. Vi har utstyr som kan være nyttig. Ta kontakt, så kommer vi ut og viser deg løsningene.



Cognitass Afasi

Kontekstbasert skjermkommunikasjon for voksne. Fotobibliotek med ferdige og egne bilder.



Gridpad 10 Afasi

Ferdig kontekstbasert ordlettingsstrategi for lettere å finne ord og setninger.



Dialog Afasi

Godt verktøy for å finne bilder, søke i kart og tegne.

cognita™

Tlf. 22 12 14 50 | mona@cognita.no | cognita.no

SKOGLI

helse og rehabilitering

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



Primær- og senrehabilitering av hjerneslag og ervervet hjerneskkade

Rehabilitering

Vi tilbyr døgnoophold (3-4 uker),
og rehabiliteringen tilpasses ut i fra den enkeltes
rehabiliteringsmål og ressurser.

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

I tillegg får pasienten individuell oppfølging av f.eks
ergoterapeut, fysioterapeut, psykolog, sykepleier, lege,
logoped, synspedagog, sosionom, ernæringsfysiolog,
ortopediingeniør og rehabiliteringsassistent.

Pårørende kan delta under oppholdet.

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



CI-terapi

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

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

Målet med treningen er å:

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

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

