



## Kommunikasjonsproblemer

Kommunikasjonsproblemer er en av de mest vanlige problemene etter et hjerneslag. Å miste evnen til å snakke eller å forstå er både skremmende og frustrerende, og det skjer med nesten en tredjedel av dem som rammes av hjerneslag. Dette faktaarket forklarer de forskjellige kommunikasjonsproblemene som kan oppstå og gir noen praktiske råd om hvordan man kan løse disse problemene.

Kommunikasjonsproblemer etter et hjerneslag er ofte resultatet av at den del av hjernen som styrer språket er skadet. Men det kan også være at evnen til å kontrollere musklene som brukes ved tale er redusert.

For de fleste er språksenteret lokalisert på venstre side av hjernen. Det betyr at skader i dette området kan påvirke evnen til å snakke, forstå, lese og skrive.

Imidlertid kan også skader på høyre side i hjernen gjøre kommunikasjon vanskelig da det kan begrense kontrollen på viktige bevegelser og det kan også gå ut over hukommelsen.

### Definering av problemet

Det er mange måter evnen til å kommunisere kan bli påvirket på. Problemene er relatert til evnen til å snakke og til å forstå hva andre sier. Sviktende korttidshukommelse og problemer med å konsentrere seg gjør kommunikasjonen enda vanskeligere.

### Afasi

Den vanligste formen for afasi er når noen plutselig ikke kan snakke i det hele tatt etter et hjerneslag har rammet eller at det de sier ikke gir mening. Afasi (noen ganger kalt dysfasi) reduserer ikke intelligensen, men påvirker personens bruk av språket. Å snakke, å forstå hva som blir sagt, å lese og å skrive er alle kommunikasjonsferdigheter som kan bli påvirket ved hjerneslag.

Det er frustrerende for den slagrammede når de tror at de snakker normalt, men at ingen forstår hva de sier. Ofte er det slik at det kommer ord som de ikke hadde tenkt å si eller at setningene er oppstykket og mangler viktige ord. Den slagrammede er ikke alltid klar over dette selv. Noen bruker ord som har lignende betydning av det de ønsker å si, for eksempel mat i stedet for drikke, eller at de blander lydene i ordene.

### Dysartri

Noen har problemer med å uttale ord tydelig først og fremst pga skade på de nerver og muskler som har med talen å gjøre. Dysartri kan også påvirke pustekontrollen og evnen til å lage lyd. Dyspraksi Manglende evne til å kontrollere og koordinere bevegelser som er nødvendig for å snakke normalt kalles dyspraksi. En person med dyspraksi vil være ute av stand til å snakke tydelig, og i alvorlige tilfeller ikke være i stand til å lage lyd i det hele tatt. Dyspraksi kan også påvirke andre funksjoner og





koordinerte bevegelser da man har nedsatt evne til å utføre tillærte bevegelser og handlinger.

### Hvilken hjelp finnes?

Alle med språkproblemer etter hjerneslag må få hjelp av logoped. På mange slagenheter er det logoped. En videre opptrening vil man få ved å kontakte PP-tjenesten i sin hjemkommune.

Innledningsvis vil logopeden teste hva slags opplæringsbehov som er nødvendig. Det vil være forskjellig opptreningsprogram avhengig av om man har afasi eller dysartri. Noen kan ha begge deler.

Logopeden vil også se på om det er spesielt utstyr som er nødvendig slik som elektroniske hjelpemidler eller dataprogrammer.

Antall timer man får med logoped er begrenset. NAV vil fastsette dette i hvert enkelt tilfelle.

Alle slag er forskjellige, så det er vanskelig å si hvor langt man kommer med opptreningen. Noen vil lide av språkproblemer lenge og kanskje for alltid, mens andre får evnen til å snakke tilbake innen rimelig tid.

### Hvordan kan jeg hjelpe?

Det er mange måter familie og venner kan hjelpe dem som har språkvansker. Men spør først om hjelp er ønskelig.

- Etabler kommunikasjon ved å finne ut om personen kan bruke ja og nei riktig, gjerne ved bruk av tommelen opp. Still enkle spørsmål hvor svaret er ja eller nei.
- Ta deg god tid med samtalen. Gi personen tid til å forstå hva du sier og til å svare på det. Ikke avbryt.
- Juster din tale til rett nivå. Snakk i en normal tone og bruk korte og presise setninger. Det kan ofte være nødvendig å snakke saktere enn normalt. For eksempel i stedet for å si "Din kone ringte og hun kommer hit i morgen for å hente deg". Si: Din kone ringte – pause - Hun kommer hit i morgen – pause – Du kan reise hjem da.
- Bruk visuelle hjelpemidler for å forsterke den verbale beskjednen, slik som ansiktsuttrykk, gestikulering, skrive eller tegne.
- Stå eller sitt slik at du kan ses og høres tydelig

### Tips for å hjelpe noen med afasi

- Husk at bruk av ord er ikke den eneste måten å kommunisere på. Hjelp personen med å utvikle ferdigheter med å bruke bilder eller ved å gestikulere.





- Ikke gi opp. Du kan prøve å gjette hva personen prøver å si. Du kan ta en pause å komme tilbake til det senere.
- Ikke lat som du forstår. Hvis du har problemer med å forstå, si: "Beklager, jeg forstår ikke. La oss prøve igjen."
- Vær positiv og oppmuntrende. Fortell om fremgangen som gjøres.
- Skriv ned det som fungerer best i kommunikasjonen dere imellom. Gå tilbake til denne når vanskeligheter oppstår.
- Prøv å skrive ned nøkkelord. Tegninger og bilder kan også være til hjelp.
- Husk at personen er ikke mindre intelligent, så behandle ham eller henne som en voksen.
- Kommunikasjon er ikke om perfekt grammatikk og riktige setninger, ikke rett på alt.
- Kom ikke på besøk som en gruppe. Det er lettere å konsentrere seg om en person. Bakgrunnsstøy og forstyrrelser vanskeliggjør kommunikasjonen.
- Hold besøkene korte, eller ta pauser under besøket. Personer med afasi blir lett trette.
- Hva som fungerer for en person fungerer ikke nødvendigvis for andre. Respekter individuelle vaner.
- Ikke mist motet om du synes kommunikasjonen er helt håpløs en dag

### **Rehabiliteringen stopper ikke når det er slutt med logopedtrening**

Slutt på terapi betyr ikke at det ikke blir ytterligere forbedringer. Selvtillit og dyktighet kan bli bedre ved naturlig prat i forskjellige situasjoner. Finn steder hvor personen kan praktisere og utvikle språket og samtidig ha det hyggelig sosialt.

Deltagelse i slagforening (Norsk forening for slagrammede) vil være nyttig og stimulerende.

Det er ikke uvanlig at personer med afasi blir nedstemt og frustrert, og det kan være nødvendig å få psykologisk hjelp for å klare å komme videre.

### **Hva kan gjøres hjemme?**

Det er mange aktiviteter som kan gjøres hjemme for å bedre kommunikasjonen og bygge opp selvtilliten. Sammen med familie og venner kan man gjenoppta interesser og hobbyer.

Noen ganger kan det være lurt å utføre kommunikasjonsoppgaver. Disse bør være korte og utføres når personen er opplagt. Her er noen ideer som kan prøves:

- Finn og bruk gestikulasjon for vanlige ord slik som spise, drikke, skrive, sove, handle osv.
- Legg forskjellige vanlige gjenstander i en eske og lag en lek, for eksempel "Pek på hva du bruker for å pusse tennene" eller "plukk opp en kopp".
- Tegn bilder av vanlige gjenstander. Uttal og skriv navnene på dem.





- Klipp ut overskrifter fra aviser og fortell historiene om dem. Lag en nyhetsbok.
- Lag en bok med familiebilder og bilder av venner og steder dere har besøkt. Be personen snakke om det.
- Skriv navnene på vanlige gjenstander i rommet på kort. Oppfordre personen til å lese navnet og finne gjenstanden i rommet.
- Lag en oppskrift på noe godt og bruk bilder og tegninger for å vise hva og hvor mye som skal i av hver sort.
- Bruk et kart over stedet der dere bor når dere snakker om forskjellige steder.
- Praktiser skrijving hver dag ved å kopiere brev eller andre ting.
- Lag en kalender med bursdager og be personen å skrive inn sine avtaler og ting av interesse.
- Begrens TV-tittingen og oppfordre heller til samtaler.

