

Hjälp vid afasi

TEXT HANNA VILO BILD PASI LEINO

Det kräver uthållighet att rehabilitera sig vid afasi. Talterapi som beaktar utmaningarna i vardagen samt uppmuntrande anhöriga kan vara till stor hjälp.

En störning i hjärnans blodcirkulation orsakar ofta skador eller störningar i hjärnans språkliga funktioner. Detta kan leda till afasi, dvs. svårigheter att producera och förstå tal samt läsa och skriva. Den insjuknade kan ha svårigheter inom endast ett delområde, men vanligen förekommer svårigheter på många olika områden.

Taltherapeuten **Paula Kyllönen**, som rehabiliterar personer med afasi, berättar att afasi ofta är ett mycket stort mentalt slag. Man kan säga att afasin kan sudda ut hela det liv som personen dittills levt.

– När det är svårt att kommunicera förändras parrelationen och vänskapsrelationerna. Relationer som tidigare var jämställda blir i stället relationer mellan den hjälpbehövande och den som hjälper. Den insjuknade kan förlora sin självständighet

totalt. Afatikern kan rentav uppleva att han eller hon småningom försvinner ur det normala livet när det inte längre går att sköta självklara saker.

Hemkomsten kan vara en chock

Ofta är det en chock för den som drabbats av afasi att komma tillbaka hem från sjukhuset eller rehabiliteringsinrättningen. På rehabiliteringsinrättningen har man fått hjälp och intensiv talterapi men hemma måste man klara sig själv.

– När vardagen inte löper normalt kan man bli förtvivlad. Småsaker kan bli stora utmaningar, såsom till exempel att betala räkningar i nätkbanken. Människan kan känna sig väldigt ensam.

Kyllönen framhåller att de närståendes stöd är synnerligen viktigt för den insjuknade. Även om personens sätt att kommunicera kan verka irriterande långsamt är det viktigt att ta det lugnt och vara närvarande.

– En person med afasi behöver uttryckligen tid för sin kommunikation. Man kan också fråga direkt vad personen behöver. Önskar han eller hon till exempel att den närstående skulle ställa fler frågor?

Man kan ta papper och penna till hjälp under samtalen. Det är bra att inför diskussionen skriva upp nyckelord på papper, så blir det lättare att förstå talet. Om det behövs kan man också teckna bilder som afatikern kan peka på för att berätta vad han eller hon vill återkomma till.



Så här hjälper du en närstående med afasi:

- Var lugn och tala långsammare.
- Fråga direkt vad han eller hon behöver.
- Ha papper och penna till hands. Skriv under samtalsgången upp nyckelord eller teckna bilder som gör det lättare att gestalta saker.
- Gå med till talterapi om det är ok för din närstående och terapeuten. Kom ändå ihåg att ge klienten tillräckligt med tid att tala.

Efter hemkomsten kan en person med afasi fortsättningsvis få talterapi antingen på en talterapeuts mottagning eller under hembesök. Kyllönen anser det vara väsentligt att talterapi inte endast är språklig rehabilitering utan beaktar hela den sociala interaktionen, dvs. olika situationer i vardagen.

– Vi beaktar personens återstående förmågor och styrkor och funderar på hur man kan klara sig med dem i vardagen.

Som exempel nämner Kyllönen att boka tid hos barberaren. För en afatiker är det ofta svårt att tala i telefon och det kan finnas en rädsla för att inte bli förstörd. Det går ju att göra bokningen på platsen också, men även det är besvärligt om man exempelvis sitter i rullstol. Nätbokning kan vara svårt när man har svårt att förstå skriven text.

– Talterapi kan i praktiken gå ut på att vi funderar hur det lönar sig att boka tid till barberaren och övar på det tillsammans.

Stöd av andra människor upprätthåller motivationen

Personer som drabbats av afasi inleder ofta sin talterapi med förhoppningen om att kunna tala på samma sätt som förut. Till en början är man full av iver och har hög motivation. Om det går långsamt framåt börjar motivationen vanligen sjunka.

– Nästan alla afatiker har problem med motivationen i något skede. Då är det viktigt att det finns någon som uppmuntrar personen att fortsätta, såsom en talterapeut eller en närstående, säger Kyllönen.

I samband med afasin förekommer ofta också apati och initiativlöshet, och det kan därför vara nästan omöjligt att ensam träna sina språkliga färdigheter. Den som är apatisk är egentligen inte deprimerad men inte heller nöjd med sitt liv. Det är svårt att intressera sig för någonting och ta itu med nya utmaningar.

– Om en person med afasi inte orkar göra de uppgifter som talterapeuten gett hemma på egen hand är det fel att anklaga honom eller henne för att ha dålig motivation. I själva verket kanske hon bara behöver en annan människas stöd för att kunna lära sig nya saker, säger Kyllönen.

För att upprätthålla motivationen är det viktigt att man i rehabiliteringen ställer både ett huvudmål och flera delmål. Om huvudmålet till exempel är att kunna leva ett självständigt liv kan det finnas flera mindre delmål. När rehabiliteringsklienten

når sina delmål ger det en känsla av att ha lyckats och han eller hon ser konkret att övningarna är till nytta.

– Delmål kan vara till exempel att beställa taxi, skriva ett sms och tala i telefon med någon närstående. Delmålen ska alltid anknyta till klientens egna önskemål.

Kamratstöd och digitala hjälpmedel

Kyllönen rekommenderar att de som drabbats av afasi också söker sig till kamratstöd. Hjärnförbundet ordnar i samarbete med olika medborgar- och arbetarinstitut så kallade Pratkvarnen-grupper för personer med afasi på olika håll i landet.

– I kamratstödsgrupperna träffar man andra som är i samma situation. Där kan man öva sig att samtala på ett jämställt sätt eftersom alla andra kämpar med samma problem.

Digitala hjälpmedel kan också vara till nytta i vardagen. En afasidrabbad kan med sin mobil eller surfplatta ta bilder och med hjälp av dem berätta om vad som hänt under dagen. På en surfplatta kan man också ladda upp olika spel som kan vara till hjälp när man övar sin språkliga förmåga.

– En stor del av språkspelen är gjorda för barn och verkar därför lite barnsliga. Om det inte stör kan de vara till stor hjälp.

Dessutom kan man på Google använda förutseende textinmatning. Google föreslår olika ord utifrån de första bokstäverna och personen kan sedan välja önskat ord bland dem.

Behovet av talterapi varierar

På riksplanet finns det stora regionala skillnader i rehabiliteringen vid afasi. På vissa orter finns det tillräcklig tillgång till talterapi medan sådan på andra orter saknas helt. Det är ett relativt vanligt fenomen att terapiperioden blir lite för kort även bland dem som får talterapi.

Kyllönen säger att det beror på klientens behov och afasins svårighetsgrad hur lång talterapi som behövs. Terapins längd påverkas också av den remitterande instansens bedömning, på om det finns terapeuter att tillgå och på vad terapin får kosta.

– Snabbast går rehabiliteringen under det första året, men utveckling förekommer ännu långt därefter. Ibland omfattar talterapi tio gånger, medan den någon gång kan pågå upp till tre år. ●

Pratkvarnen

Mötesplats för personer med afasi

Kamratstödsgrupperna samlas på arbetar- och medborgarinstututen en gång i veckan, ungefär tio gånger per termin. Det finns både finska och svenska grupper.

Information om tidtabeller och anmälan till Pratkvarnen-grupperna finns på adressen:

aivoliitto.fi/kommunikaatiokeskus/afasia/juttutupa

Närmare information: Pirjo Laine, tfn 050 5977 663, pirjo.laine@aivoliitto.fi