

AFASI

ideer til samvær og den daglige kommunikation



Indledning

Når to personer kommunikerer, er rollerne sædvanligvis lige fordelt. Begge taler, lytter og kommer med respons til det sagte på lige fod.

Hos personer med afasi og deres samtalepartnere kan kommunikationen pludselig blive en stor udfordring, når ordene mangler, eller forståelsen af det sagte er blevet sværere.

Den enkeltes rolle i samtalen kan blive anderledes, og der skal tages andre midler i brug for at få en god kommunikation.

I denne folder er der samlet gode råd og ideer til kommunikation med personer med afasi.

Disse råd er tænkt som en hjælp til at støtte jeres kommunikation bedst muligt. Læs rådene sammen med personen med afasi og find ud af, hvilke I kan bruge. Ikke alle rådene vil være lige relevante for jer, men prøv jer frem og giv ikke op.

God kommunikation er et fælles ansvar!

Gode råd til en afasivenlig kommunikation

- **Tal om det, der giver mening HER og NU**
- **Hold øjenkontakt**
- **Stil spørgsmål, som personen med afasi kan besvare med ja/nej**
- **Vær tydelig, når du skifter emne**
- **Giv konkrete valgmuligheder**

Lad personen med afasi få aktiv indflydelse på sin dagligdag.
Spørg ikke:
"Vil du have noget at drikke?" eller "Hvad vil du have på?"
Giv f.eks. valg mellem kaffe/soft, to bluser, to aktiviteter.
Prøv dig frem - der er ingen nemme løsninger
Accepter, at du ofte vil føle dig magtesløs, usikker og "på tynd is".
- **Brug nøgleord**

Skriv stikord i et hæfte mens du taler med personen med afasi.
Det støtter den fælles forståelse
- **Forsøg kommunikation og stimulation med alle midler**

F.eks. udpegning, vis genstande, tegning, skrivning, billeder, kalender, pegetavler, aviser.
- **Vis, hvad du siger**

Prøv at støtte dine egne ord med udpegning, gestus, mimik og kropssprog så naturligt som muligt.
Derved har personen med afasi større chance for at forstå dig og for at følge med i samtalen.
Personen med afasi bliver inspireret til selv at forsøge sig med andre kommunikationsmåder.

- **Opsummer indholdet i aftaler eller samtaler**

Den lille enkle gentagelse støtter forståelsen og hukommelsen.

- **Indarbejd sproglige vendinger i samværet**

Rutiner og struktur i dagligdagen giver tryghed.

I naturlige situationer øves f.eks. "værs'go - tak, hej - hej, farvel - på gensyn, tak for mad - velbekomme".

- **Læs højt**

F.eks. af avisen, kig billeder og læs overskrifter sammen, f.eks. lokalt stof og andre emner, der interesserer personen med afasi.

- **Syng/nyn kendte sange sammen**

Det kan være en god oplevelse, hvis begge parter kan lide det.

- **Hold pauser i samtalen**

Giv tid, på den måde skaber du ro til, at personen med afasi kan udtrykke sig.

Det giver dig mulighed for at aflæse personen med afasi f.eks. mimik, kropssprog, øjenkontakt, gestus, nikken/rysten på hovedet osv.

- **Forvent ikke svar hele tiden**

Fortæl gerne om noget, du selv er optaget af, eller som du ved, personen med afasi er interesseret i.

- **Øv dig i at signalere ro, nærvær, respekt og opmuntring**

Personen med afasi har ofte god situationsfornemmelse og opfatter tonefald, kropssprog og stemninger bedre end ordene.

- **Forskæl på den afasiramtes behov og dine ønsker**

Vær opmærksom på, at der kan være forskel på personen med afasis behov og dine ønsker/ambitioner om at hjælpe.

- **Forskæl mellem samvær og træning**

Vær opmærksom på forskellen mellem samvær og træning. I samværet er der ikke krav og konfrontation.

- **Det lykkes ikke altid**

Det betyder ikke at I har fejlet. Det betyder at I tør prøve. Prøv igen senere. Vær ærlig omkring det.

- **Vær ikke krævende og rettende**

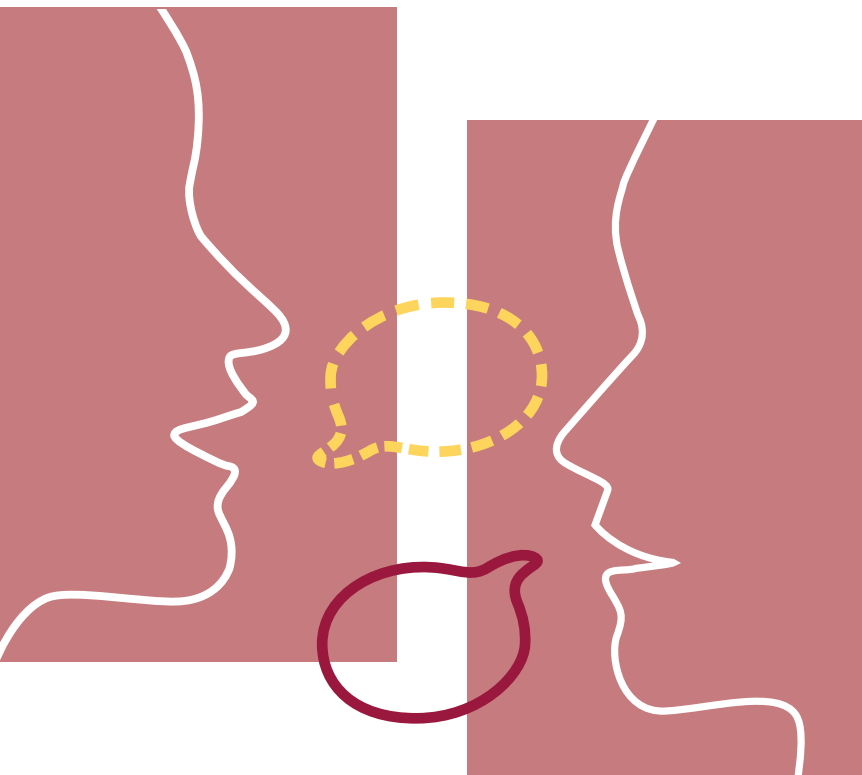
Forlang ikke, at personen med afasi hele tiden skal prøve at sige noget.

Lad være med at rette, hvis du har forstået betydningen.

- **Samvær på andre måder**

Gør lidt ekstra ud af ikke-sproglige aktiviteter:

spille spil, kigge billeder, lytte til musik, en tur udenfor, nyde naturen, sidde tæt sammen, holde i hånd, massage eller andet, I holder af.



Praktiske råd til en mere afasivenlig hverdag

I familien

- Inddrag personen med afasi i beslutninger. Vær forsigtig med at administrere og umyndiggøre
- Gode daglige rutiner er meget nødvendige
- Lav noget sammen: gå ture, besøg venner, spil (ludo, kort, yatsy, bowling osv.)
- Lav enkle instruktioner til komfur og vaskemaskine
- Enkel fjernbetjening til TV

Kalender

- En papirkalender er ofte mere overskuelig end en app
- Anskaf en kalender med god plads til at skrive gøremål og aftaler, og brug den som dagbog
- Lav en ugekalender evt. med enkle billeder/tegninger for hvert familiemedlems gøremål gennem ugen
- Lav en månedskalender evt. med tegninger med hvert familiemedlems gøremål i løbet af måneden

Telefonen

- Hjælp personen med afasi med at forsimple telefonen: ryd op i apps. Læg de nødvendige på første side.

Blandt venner

- Få fortalt vennerne hvad afasi er - pjecer osv
- Fortæl hvordan de kan være til stede uden en masse snak!
- Vær vedholdende med at invitere venner. Tag ofte på besøg
- Lav samtaleregler ved samvær:
 - Tal om kendte emner
 - Tal en ad gangen
 - Sig tydeligt til, når der skiftes emne
 - Hold øjenkontakt med den ramte
 - Hold pauser
- Inviter få venner ad gangen (4-5 personer)
- Placer folk ved mindre borde, hvis det er en stor fest

- Placer personen med afasi og den pårørende sammen (lav aftale med værtsparret)
- Tag ud og oplev noget sammen med venner og veninder
- Få vennerne til at skrive et notat i kalenderen, når I har været sammen.

I andre grupper

- Informer om afasi, så de øvrige bliver trygge
- Være åben og husk at forstanden ikke fejler noget
- Husk afasikort (-et kort som oplyser om at "jeg har afasi") og lign. informationer, som passer til den præcise situation. Helst i lommeformat
- Informér evt. de kendte grupper: frisør, tøjforretning mm.
- Spørg om hjælp til praktiske ting. Brug evt. hjælpemidler: billeder og lignende.

Middag hjemme og på restaurant

- Bestil bord, hvor man kan sidde i ro
- Billeder af retterne, hvis det er muligt
- Udpeg på kortet, hvis personen med afasi kan læse
- Se hvad andre spiser og bed om det
- Peg på tallerkenen, hvis der ønskes mere
- Peg dig frem i det hele taget.
- Træn ikke på restauranten, men øv måske derhjemme
- Dæk op til den side, som passer bedst
- Tal én ad gangen, roligt og langsomt
- Tænk på hvad du ville gøre, hvis du var i et land, hvis sprog du ikke forstod eller talte.

Indkøb - i butikker

- Brug billeder fra reklamer eller f.eks. butikkernes egne indkøbslister på nettet og til det, I køber oftest
- Vis billeder af det, man ikke kan finde
- Brug rygsæk eller mavetaske
- Brug en fast butik og lær den at kende
- Peg der hvor mælken plejer at stå, hvis der ikke er mere
- Brug betalingskort på beløbet, hvis det er svært at bruge kontanter.

Banker, kontor, post

- Kort med tal
- Fuldmagt til de pårørende
- Brug netbank
- Seddel, hvor der står, hvad man skal bruge

Glemt MitId

Du eller dine pårørende kan kontakte Borgerservice i kommunen.

Du kan også kontakte MitID supporten på **+45 33 98 00 10**,

Dagcenter/hjemmehjælp

- Forsøg at få kontaktsamtaler, hvor målet for genoptræning aftales.
Der skal gerne skrives referat
- Opfordr dagcentret til jævnligt at give informationer til den pårørende, evt. skriftligt, hvis den ramte ikke taler godt
- Indtal en note på din telefon
- Hvis det er muligt, vil det være hensigtsmæssigt, at det er kendte hjemmehjælpere der kommer
- Lad hjemmehjælpen skrive i kalenderen, hvad der er blevet gjort
- Det vil være hensigtsmæssigt, hvis hjemmehjælperen instrueres i, hvordan samtalen kan støttes

Hos frisøren

- Find modeller i blade og kataloger
- Gå til en frisør, som kender dine ønsker

Biograf/teater

- Indhent informationer/billeder fra forestillingerne, som man kan vælge ud fra
- Forbered hinanden på handlingen hjemmefra
- Gem billetter og programmer til at tale sammen om.

Køre i bus/taxa

- Forbered dig og medbring note med stoppestedets navn

Ved højtider

- Syng på la la
- Ønsker til jul/fødselsdag - brug billeder fra reklamer
- Køb ind i god tid, så ekspedienten har tid, og der ikke dannes køer bagved.

Hvad hjælper?

- Kalender med dagens program, aftaler og beskeder. Husk at læse det skrevne op for personen med afasi
- Blok og blyant
- Mobiltelefon eller Ipad som kommunikationsmiddel
- Læsestof med billeder
- Billeder af familiemedlemmer med navne til udpegning og prompting
- Lav et stamtræ, gerne med billeder
- Landkort i lommeformat
- Kommunikationsbøger

**HUSK AT DE VIGTIGSTE OPLEVELSER I LIVET
ER UDEN ORD**

(sagt af overlæge Mogens Dalby)

Du kan få mere viden om afasi her:
www.hjernesagen.dk
www.hjerneskadet.dk

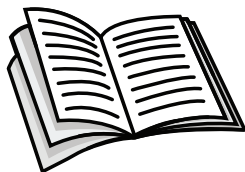
Institut for Kommunikation og Handicap
+45 78 47 93 00
www.IKH.rm.dk

Afasi kan gøre det svært at...

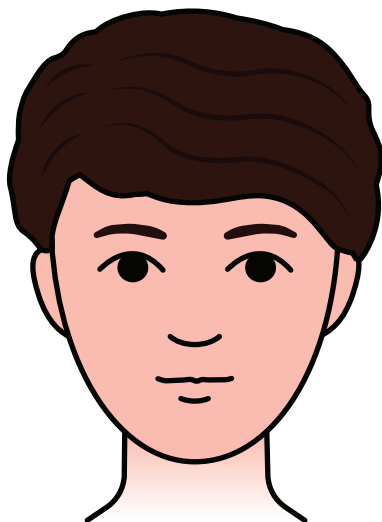
forstå hvad andre siger



læse



finde ordene



skrive/stave