



SPRÅKTRENING ETTER HJERNESLAG

Mange vil ha kommunikasjonsproblemer etter et hjerneslag. Det kan være problemer med å snakke, lese og skrive. Språktrening kan hjelpe mange med deres kommunikasjonsproblemer etter hjerneslag og hvordan man kan løse sine problemer. Dette faktaarket forklarer hvordan logopeder kan hjelpe deg og hvilken terapi som brukes.

Vi anslår at ca 1/3 vil ha kommunikasjonsproblemer etter hjerneslag. Språktreningen er lagt opp slik at det skal hjelpe deg med å løse problemene eller finne andre veier for å få god kommunikasjon. Logopeden vil arbeide sammen med deg og dine pårørende for at du skal få tilbake så mye som mulig av taleevnen eller om nødvendig finne andre måter for kommunikasjon. Logopeden undersøker også om du har svelgeproblemer (dysfagi), og gir råd om hvordan man skal drikke og spise.

Du bør ta kontakt med en logoped dersom hjerneslaget har medført følgende vanskeligheter:

- Manglende evne til å tale eller formulere dine tanker i meningsfylte ord (dysfasi eller afasi)
- Problemer med å uttale ord tydelig (dysartri)
- Nedsatt evne til å utføre tillærte bevegelser som er nødvendig for tale (dyspraksi)

Hvor får man terapi?

Dersom du ble innlagt på sykehus med slagenhet, starter språktreningen ofte her. Dersom du ikke fikk trening på sykehus, må du kontakte din fastlege eller kommunens helsetjeneste for å få logoped.

Hvordan foregår opptreningen?

På slagenheten vil en logoped undersøke hvordan det står til med språket ditt. Først vil man utføre en foreløpig undersøkelse av din evne til å kommunisere ved for eksempel hvor godt du forstår hva som blir sagt, og hvor vanskelig du har for å uttrykke deg.

Senere når situasjonen har stabilisert seg, vil man foreta en grundigere undersøkelse rundt dine kommunikasjonsproblemer. Det kan da være nødvendig å kontakte dine nærmeste for å få bedre forståelse for hvordan din språkferdighet har endret seg. Logopeden vil sammen med deg utarbeide et treningsprogram. Teknikken som brukes vil avhenge av ditt spesifikke problem.

Dersom du har dysartri, vil det være nødvendig å trene opp musklene rundt munnen ved å gjenta enkle ord om og om igjen. Dersom du har dysfasi, kan det være aktuelt å trene på gestikulasjon for å uttrykke deg.

Logopeden vil også hjelpe deg til å finne alternative måter å kommunisere på. Det kan være ved gestikulasjon, skrive ordene, bruk av bilder, eller ved bruk av PC. Slike ferdigheter må du trene på sammen med familie og venner eller pleiere.

Faktaark Språktrening etter slag

Dersom du ikke har startet treningen på sykehuset, vil logopeden komme hjem til deg eller på et avtalt sted hvor han/hun vil gi deg skriftlige instruksjoner på hvordan du skal trene. Normalt vil du da ha trening med logoped en gang i uken.

Logopeden kan også foreslå at et familiemedlem deltar i disse møtene slik at denne kan hjelpe deg med øvelsene hjemme.

Logopeden kan også gi råd til familien slik at dere lettere kan kommunisere.

Dersom du har dysartri, må det gis tid til repetisjon slik at det som blir sagt blir forstått.

Dersom du har dysfasi, kan det hende at gestikulasjon sammen med tale er nødvendig for å bli forstått. Det er da nødvendig å studere ansiktsuttrykk og kroppsspråk hos den skadde for å forstå meningen med det som blir sagt.

Når treningen avsluttes

Mange blir bekymret når det er slutt på opptreningen, spesielt hvis de føler at de ikke er blitt så bra som de ønsket. Det er da lurt å spørre logopeden hvorfor du ikke kan få mer trening, og hvordan du sammen med familiemedlemmer selv kan fortsette treningen. Logopeden vil da ofte avtale et oppfølgingsmøte om tre måneder eller et halvt år for å se hvordan situasjonen er. Dersom utviklingen ikke har vært god, bør man be om mer opptrening.

Det er lurt å melde seg inn i Norsk forening for slagrammede og delta på de lokale møtene. Her vil du helt sikkert treffe mennesker som har hatt tilsvarende problemer og som kan fortelle om sine erfaringer.