

Tidningen

Afasi

Medlemstidning för Afasiförbundet & Talknuten

3 2017

Kroppsspråk

**Tillbaka till
läraryrket**

Tema:
**Lättlästa
böcker**





Omslagsbild: Maria Bask
Foto: PerJohansson

Tidningen Afasi

Ansvarig utgivare
Lars Berge-Kleber

Redaktör
Lisa Gunnarsdotter

Redaktionsråd
Linda Bergfeldt
Lars Berge-Kleber
Berit Robrandt Ahlberg
Magnus Gustafsson

Utgivare
Afasiförbundet i Sverige
Telefon: 08-545 663 60
Bankgiro: 733 - 0483
Swishkonto: 123 514 21 61

Layout
Katya Högberg

Tryck
Ineko Stockholm



Annonser
Telefon: 08-545 663 60

Ge en gåva till Afasifonden
Bankgiro: 5666 - 8726
Swishkonto: 123 576 32 71

Prenumerationspris
220 kronor per år

Tidningen Afasi kommer ut
fyra gånger per år

ISSN 2001-9564

Innehåll:

Ledare	3
Nordiska Afasikonferensen	4
Funktionsrätt Sverige	5
Riktlinjer om stroke på remiss	6
App för hantering av abonnemang	7
Min väg tillbaka till läraryrket	8
Tips på lättlästa böcker för barn & vuxna	12
Kärleken till livet	16
Afasikurser	19
Kroppsspråk i kommunikationen	20
Boken Afasi och samtal	22
Så här gör vi charader	23
Stödjande samtalsstrategier	25
Sudoku	25
Korsord	26
Talknuten	27
Pingis som avbrott i språkträningen	30
Två datorprogram som kan bidra till språkliga framsteg	31
Lätt korsord	32

Nästa nummer av Tidningen Afasi
kommer ut den 29 november

Taltidning & ljudfil

Tidningen Afasi går att få som Taltidning. Den finns även som ljudfil på www.afasi.se/afasiforbundet/tidningen-afasi

Min väg tillbaka till läraryrket

Jag heter Maria Bask men kallas i de flesta sammanhang för Mia. Jag var 39 år när jag fick en hjärnblödning. Jag insjuknade kvällen eller en natt i september 2013. Jag hade varit på mitt jobb som lärare och haft föräldramöte. Nu fyra år senare är jag tillbaka i arbetet som lärare.



Avslutningen på föräldramötet blev kort och kanske svarade jag lite konstigt. Min upplevelse var att jag inte mådde riktigt bra så jag åkte direkt hem och gick och lade mig. Jag vet att jag försökte ringa hem till mina föräldrar men fick inte ihop det med att slå numret på telefonen.

Akutskedet

På morgonen fick inte min mamma kontakt med mig. Vi brukade höras av varje morgon, jag hade det som backup för att inte försova mig. Mina föräldrar bad en kompis som har nyckel hem till mig att åka förbi mig. Hon kom in och upptäckte en annorlunda Mia. Jag hade kräpts under natten och var inte alls mig själv. Hon ringde 1177 och de förstod att en ambulans behövde komma. När de kom gick jag nedför trapporna men på plats i ambulansen blev jag medvetslös. Självt har jag inga minnen av det alls. Jag minns bara från när jag la mig kvällen innan. När jag kom till Universitetssjukhuset i Örebro (USÖ) konstaterade de att jag fått en hjärnblödning. Jag röntgades och fick sedan åka med ambulanshelikopter till Uppsala där jag opererades den kvällen. Jag låg kvar där i sex dygn. Jag har inga egentliga minnen från de dyggen, kanske några sporadiska minnesbilder. De minnen jag har känns mer som drömmar och är omöjliga att återge. Jag har ett litet minne från ambulansresan tillbaka till Örebro. Jag sjöng för sjuksköterskan! Fast, om det var i tjugo sekunder eller fem minuter har jag ingen aning om.

Jag var hela tiden glad

Jag låg inne på sjukhuset (USÖ) i cirka 2 månader. Jag fick träna med att läsa, skriva och balans. De säger att min vänstra sida var svag under tiden i Uppsala men det har jag inget minne av. Jag har full styrka kroppsligt. Jag fick träna med logoped och träffade psykolog.

Jag är så glad att jag hela tiden varit glad, genom det hela. Jag har mitt i detta mått bra, egentligen på alla sätt och vis. Men som mitt i detta, eller tack vare detta, kan jag i efterhand se hur korkad hjärnan har varit.

Ett minne. När jag legat inne drygt en

“Tiden på Afasihuset har verkligen gett mig tillåtelse och tid att växa”

månad började läkaren prata om att jag skulle bli utskriven om några veckor. Jag minns hur förvånad jag blev att jag skulle bli utskriven. I min världsbild där och då var att jag liksom tänkt (eller inte tänkt alls) att så här är väl livet, och det var egentligen inget negativt. Det var först då som jag insåg att en del andra patienter blev utskrivna. Samtidigt hade jag inga problem att förstå de nyheter som sändes på tv. Hjärnan är spännande!

Rehabilitering på Afasihuset i Örebro

Jag fortsatte åka in till sjukhuset med träning fram till mars 2014. Min logoped på USÖ hade tipsat om Afasihuset i Örebro. Jag besökte och testade på att vara med där och under april blev jag inskriven på Afasihuset. Under två år var jag där två gånger i veckan. I början av min sjukdomstid var jag lite orolig att jag skulle bli tyst, att jag skulle ha svårt att prata. Afasihuset har spelat en viktig roll i att våga prata. På Afasihuset har jag lagat mat, tränat högläsning med tidning, samtalat i kommunikationsgrupp, spelat spel, arbetat vid dator. I alla dessa lägen har det handlat om kommunikation och samarbete på många sätt.

Min skada

Tiden på Afasihuset har verkligen gett mig tillåtelse och tid att växa, både tillbaka och sådant som är nytt i mitt liv med den funktionsnedsättning jag har idag. De sviter jag idag har efter hjärnblödningen är afasi, ett synbortfall vilket gör att jag till exempel inte får köra bil samt hjärntrötthet (vilket också ger mig fysisk trötthet). Min afasi handlar delvis om att jag tappar



ord men kanske mer om att jag läser mycket långsammare och att det kräver mer hjärnenergi än tidigare. Jag pratar rätt mycket. Min bror sa vid ett tillfälle att jag pratar mer än före hjärnblödningen. Jag var tvungen att fundera på om det verkligen stämmer. Jag insåg att det nog var sant. När ord tappas försöker jag kompensera det genom att förklara ordet. Istället för att bara säga "stol" kan det bli "det man sitter på vid bordet" och då blir det mycket mer att säga.

Aktiv sjukskrivning, arbetsträning och friskskrivning

Under hösten 2014 började jag även vara på jobbet, så kallad aktiv sjukskrivning. Där var jag på 25 procent, uppdelat på de tre dagar jag inte var till Afasihuset. På jobbet var jag liksom bara där egentligen. Jag var med på lektioner men hade inget som helst ansvar. Jag var med på personalmöten och liknande.

Under läsåren 2014/15 och 2015/16 handlade det om aktiv sjukskrivning kontra arbetsträning. Det varierade däremellan. Det fick ta sin tid vilket har gjort att jag under läsåret 2016/17 klarat av att återgå i arbetet, först i 25 procent, sedan 50 procent och idag 75 procent.

Arbetar som lärare

Jag är legitimerad lärare och har under nästan hela mitt arbetsliv jobbat med elever på mellanstadienivå. Jag har idag jobbat i snart 20 år. Jag har under de flesta åren varit klasslärare och undervisat i nästan alla skolämnen. Min huvudutbildning är samhällsorienterande (SO) ämnen. En stor utmaning när jag skulle återgå till arbetet var att man på skolan saknade legitimerade lärare i engelska. Jag var den enda som hade den legitimationen. Nu frågade min chef om jag kunde ta engelskan.

Engelska! Ett språk! Med tanke på min afasi blev jag lite fundersam. Klarar jag det? Både läsa och tala ett annat språk. Jag funderade en stund men sa sedan okej till att ta hand om engelskan. Går det så går det, tänkte jag. Nu har jag undervisat det under ett läsår, och under tiden även SO.

Under hösten 2016 var jag fortfarande kvar på Afasihuset. Efter det att jag blev utskriven så fick jag förfrågan att vara så kallad stödperson. Jag har inte haft något ansvar utan bara kunnat hjälpa till, vara med de andra inskrivna. Jag avslutade det när jag gick upp till 75 procent på jobbet.

Öppenvårdsektion, arbetsgivare och Försäkringskassan

Under de första åren hade jag bra hjälp från Försäkringskassan. Den handläggare jag hade först var en som såg på mina möjligheter men också att det ändå tar tid. Hon sa bland annat att det ska hålla i långa loppet. Sedan dess har nog Försäkringskassan tyvärr blivit rätt tyst. Den stora parten i min rehabilitering har varit Öppenvårdssektionen (ÖVS) på Universitetssjukhuset i Örebro. ÖVS har stöttat, samtalat, förberett, tipsat, låtit mig backa och pushat framåt. Min arbetsgivare har varit till stöd. Jag har arbetat på samma skola hela tiden men haft olika rektorer. I det stora hela har det varit bra. Lite motgång blev det ett tag då en av rektorerna jag hade under rehabiliteringen och arbetsträningen inte visste vad detta innebar. I det läget var det verkligen bra med ÖVS samt att kunna få stöd från facket.

Krångel med försäkringskassan

Just nu har jag hamnat i en situation som verkligen är tröttsamt, både fysiskt och psykiskt. Försäkringskassan vill inte fortsätta med sjukpenning på de 25 procent jag fortfarande är sjukskriven på. För att säkra min Sjukpenninggrundande inkomst (SGI), vill Försäkringskassan att jag ska var inskriven på Arbetsförmedlingen och dessutom i det vara aktivt arbetsökande. Arbetsgivaren kan under 180 dagar ge mig sjuklön men den är inte SGI-säkrande. Så, trots att jag har en tjänst på 100 procent,

“Resan tillbaka till arbetsliv och vardag har inte varit helt problemfri. Jag har ändå, i grund och botten, varit trygg och lugn.”

är sjukskriven 25 procent, får sjuklön för de 25 procent, måste jag söka jobb. Får ni ihop det? Nej, det är inte många som får det, förutom Försäkringskassan kanske.

Som avslutning

Resan tillbaka till arbetsliv och vardag har inte varit helt problemfri. Jag har ändå, i grund och botten, varit trygg och lugn. Jag har haft mycket stöd och hjälp av min familj, vänner, Afasihuset, jobbet och sjukvården. I detta känner jag också den trygghet jag har i min tro, tron på Jesus.

Maria Bask

- Mia Bask arbetade som lärare när hon fick afasi efter en hjärnblödning.
- I artikeln berättar hon med egna ord om hur hon kommit tillbaka efter hjärnskadorna.
- Mia har fått rehabilitering via Öppenvårdssektionen samt Afasihuset i Örebro.
- Hon arbetar åter som lärare till 75 procent.