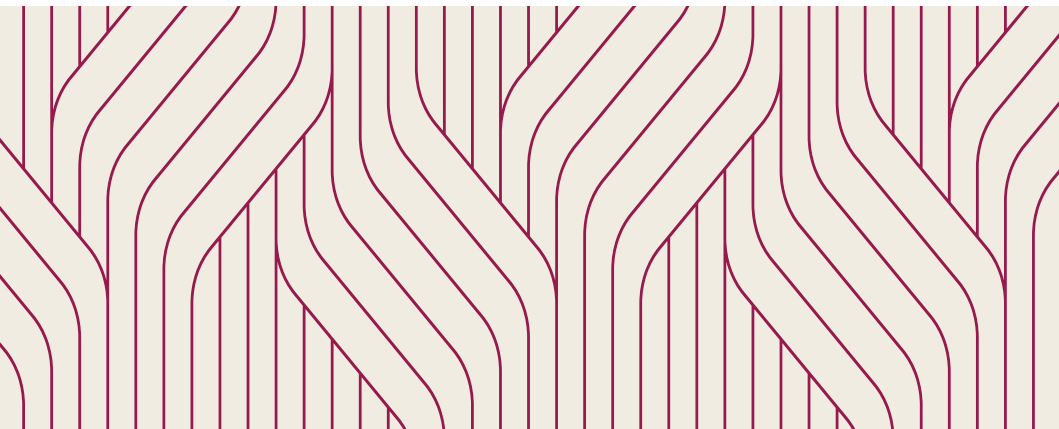




ATT VARA SAMTALSPARTNER
SAMTAL VID AFASI



ISBN: 978-91-986004-2-1

© Afasiförbundet 2023

Text: Karin Eriksson, Emma Forsgren,
Charlotta Saldert, legitimerade logopeder
och forskare vid Göteborgs Universitet

Layout: /grand lettera sthlm/

Tryck: Folkungagatan Produktion AB

Afasiförbundet www.afasi.se

e-post: info@afasi.se

telefon: 08-545 663 60

Bli en samtalspartner

Människor är sociala varelser och att samtala handlar om mer än att förmedla information. Det är viktigt för i samtal bekräftar vi varandra, vi skapar relationer och upprätthåller sociala band. Det ger oss möjlighet att påverka vår livssituation, och att vara en del av ett sammanhang. Att samtala med varandra, att bli sedd och bekräftad, är en central del av våra liv och viktigt för vår livskvalitet.

När en person har svårt att förstå och att uttrycka sig ställs höga krav på personerna i omgivningen. En stor del av ansvaret för att kommunikationen ska fungera tillfredställande ligger hos samtalspartnern.

En samtalspartner tar ansvar i samtalet med den som har afasi. Det är något som man behöver träna på. Afasiförbundet har därför låtit ta fram denna broschyr för att sprida kunskap kring att samtala med personer med afasi. Broschyren är skriven av tre namnkunniga logopeder och forskare vid Göteborgs universitet: Karin Eriksson, Emma Forsgren och Charlotta Saldert.

Sammanfattning

- Anpassa omgivningen
- Ge tid

För att hjälpa personen att förstå dig:

- Fånga personens uppmärksamhet
- Sakta ner tempo
- Använd pauser
- Betona nyckelord
- Använd gester, ansiktsuttryck, intonation och skrift
- Ge extra information
- Var precis
- Prata om en sak i taget
- Undvik att plötsligt byta ämne

För att stödja personen att uttrycka sig:

- Visa att du lyssnar
- Ge personen tid att uttrycka sig
- Undvik att korrigera i onödan
- Ge förslag
- Ställ ja- och nej-frågor men var öppen för ett kanske
- Ge alternativ
- Kontrollera att du förstått rätt
- Ringa in vad personen försöker säga
- Uppmuntra till andra sätt att uttrycka sig
- Använd papper och penna
- Använd bildkommunikation och andra hjälpmedel
- Låt personen med afasi bestämma vad ni ska prata om

Vanliga utmaningar i samtal

Svårt att hitta rätt ord

Detta problem beror på att personen inte kan plocka fram rätt ord ur minnet. Personen vet vad denne vill säga men kan inte få fram ordet. Plötsligt kan ett ord komma, men om man frågar personen lite senare kanske personen inte kan upprepa ordet igen. Ibland kommer det inga ord alls, ibland bara enstaka ord, ibland korta eller längre fraser. Hos en del personer är det bara ibland svårigheten att hitta ord blir tydlig.

Ord som fastnar

Ofta händer det att personer med afasi fastnar i ett ord eller en mening och upprepar samma sak flera gånger fast de försöker säga något annat. Det kan då vara svårt att komma vidare i samtalet.

Utbytta ord

Det händer ibland att personer med afasi använder fel ord, till exempel säger "bord" i stället för "stol" eller "tack" i stället för "hej". Detta beror på att ord som på något sätt hör ihop i betydelse eller uttal också är starkt kopplade till varandra i hjärnan, och detta gör att det lätt kan bli fel ord som kommer. Ibland hör personen själv att det blev fel ord, ibland inte.

”Ja” och ”Nej”- förväxling

För vissa personer kan det faktum att besläktade ord är kopplade till varandra i hjärnan ställa till problem vid ”ja” och ”nej”, det vill säga att personen säger ”ja” fast denne menar ”nej” och tvärt om. Detta kan göra en enkel fråga svår att svara på för personen med afasi.

Uttalssvårigheter

Ett otydligt eller helt felaktigt uttal av ett ord kan göra att man har svårt att förstå vad personen egentligen menar. Ibland hör personen själv att det blivit fel och försöker rätta sig, men ofta kan det då bli ännu mera fel. Ibland lägger inte personen själv märke till att det blivit fel, och pratar på, som på ett eget nonsensspråk.

Meningslösa meningar

Ibland kan personer med afasi säga långa meningar med ord som låter riktiga, men sammanhanget är inte riktigt rätt, eller begripligt. Orden kanske uttalas klart och tydligt men lyssnaren hittar ingen röd tråd i yttrandet.

Endast automatiska ord och fraser

En del personer med afasi kan bara få fram enstaka automatiska fraser. Ofta är de automatiska fraserna vanliga ord och meningar, eller mer känsloladdade ord som svordomar. För dessa personer kan en och samma fras betyda många olika saker och tonfall, gester och pekningar kan vara avgörande för att förstå vad personen vill uttrycka.

Svårt att förstå

Till alla ord vi använder finns en specifik betydelse kopplad, till exempel vet man att om någon pratar om en hund så menar de ett djur, med fyra ben, som många har som husdjur och så vidare. För en person med afasi kan det vara svårt att koppla samman ord och betydelse, vilket gör att det är svårt att hänga med i ett samtal. Att förstå ett abstrakt ord som "dröm" eller "senare" kan vara svårare än konkreta ord som "bord" eller "lampa". Ord som ligger nära varandra i betydelse, kan blandas ihop, till exempel "höst" och "vår" eller veckodagarna.

Det är för de allra flesta med afasi svårt att hänga med i ett samtal om samtalspartnern pratar snabbt eller i långa meningar. Det är oftast också ungefär lika svårt att förstå skrift som tal.

För en del personer med afasi kan orden de hör låta helt främmande eller konstiga, som på ett annat språk man aldrig hört förr.

Ibland är personer med afasi inte helt medvetna om att de inte förstått en sak på rätt sätt.

Samtalspartners viktiga roll

Varje person som lever med afasi har sin egen individuella kombination av styrkor och svårigheter. En del personer hittar snabbt själva olika knep som gör det lättare för dem att vara med i samtal, andra är mer beroende av att samtalspartnern gör vad den kan för att stödja kommunikationen. Det finns inga strategier eller knep som passar alla personer med afasi utan man måste pröva sig fram för att se vad som kan underlätta kommunikationen för en viss person. En del behöver mycket stöd och hjälp, andra behöver bara få lite mer tid på sig för att kunna uttrycka sig och förstå bättre.

För att underlätta både för personen med afasi och för dig själv att få ut mesta möjliga av samtalet finns det flera saker du som samtalspartner kan pröva att göra.

Anpassa omgivningen

Ofta samtalar man i miljöer där det finns bakgrundsljud, såsom en tv eller radio som står på, eller att någon annan pratar i närheten. Detta kan vara störande för oss alla men för en person med afasi kan det göra det nästan omöjligt att delta i ett samtal. Tänk därför på att försöka minimera störande ljud när du samtalar med en person med kommunikationssvårigheter. Det är också viktigt att tänka på att vara vänd mot personen du talar med. Då kan personen med afasi se ditt ansikte när du pratar och du kan vara uppmärksam på om personen försöker säga något eller inte förstår dig. Tänk därför också på att ha god belysning, och att personen med afasi har på sig glasögon och hörapparat om denne behöver dessa hjälpmedel.

Ge tid

Att ge en person gott om tid är viktigt. Detta är kanske inte så enkelt men försök så långt det går att i mötet med en person med afasi vara lugn och ge gott om tid att svara på dina frågor. Det kan ta ett tag för en person med afasi, både att tolka vad du säger och att kunna uttrycka sig, verbalt eller på annat sätt.

För att hjälpa personen att förstå dig

Fånga personens uppmärksamhet

För att en person med afasi lättare skall kunna delta i ett samtal och få tid att tolka det du säger kan det vara bra att på olika sätt strukturera upp samtalet. Ett knep för att personen ska hänga med bättre är att du innan du börjar prata ser till att fånga dennes uppmärksamhet. Detta kan du göra både genom att röra vid personen och genom att säga dennes namn, eller genom att börja meningen med en inledande fras.

Säg exempelvis: "Vera, jag tänkte att vi skulle prata om..."

Sakta ner tempot

Tänk på att inte prata för snabbt i samtal med en person med afasi. På samma sätt som det kan vara svårt att ta in långa meningar, kan det vara svårt att hänga med om samtalspartnern pratar för snabbt. Orden blir till en enda lång harang av ljud och det blir svårt för personen med afasi att hinna tolka vad du säger. Ofta kan man som samtalspartner behöva säga om en mening, för att försäkra sig om att personen med kommunikationssvårigheter hänger med i samtalet.

Samtidigt är det viktigt att tänka på att inte prata för långsamt, med hög röst eller upprepa i onödan, då detta kan uppfattas vara nedvärderande.

Använd pauser

Stanna upp lite mellan dina meningar för att ge personen med afasi en chans att ta in och smälta det du sagt. Detta är viktigt både för att personen ska hinna tolka det du säger och för att personen ska hinna formulera ett svar.

Betona nyckelord

För att underlätta förståelsen kan det vara bra att betona och framhäva de ord som är viktiga i en mening.

Använd gester, ansiktsuttryck, intonation och skrift

För att förstärka det du säger ytterligare kan du använda dig av gester, ansiktsuttryck eller skrift. Till exempel kan du i samband med att du betonar ett nyckelord även skriva samma ord med tydliga bokstäver, eller visa ordet med en gest. I meningen "Jag kommer vara borta tio dagar" kan du exempelvis hålla upp fingrarna för att visa antal dagar när du säger "tio". Du kan låtsas dricka ur en kopp när du säger ordet "kopp". Detta kan ibland även inspirera personen med afasi att använda gester.

Ge extra information

För vissa personer med afasi kan det vara svårt att tolka enstaka ord utan att de sätts i ett sammanhang. Då kan det vara bra att tänka på att i stället för att säga "kaffe?" fråga personen med en mening "vill du ha en kopp kaffe?". Den extra informationen kan också bestå i att du visar fram det du pratar om, när det är möjligt.

Var precis

Försök att uttrycka dig så specifikt och precist som möjligt. Undvik att från början ge detaljer som inte ger någon ledtråd om vad ditt huvudbudskap är. Detaljerna kan du ge när du försäkrat dig om att personen med afasi vet vad du talar om. Försök planera från början vad du vill säga, så du inte behöver ändra dig och omformulera mitt i en mening. Undvik att använda ord som kan vara tvetydiga i sammanhanget.

Prata om en sak i taget

Det kan vara svårt att ta till sig mycket information på en gång, så tänk på att prata om en sak i taget och använd korta meningar. Se till att pausa mellan meningarna, och dela upp så att du endast säger en viktig sak per mening.

Undvik att plötsliga byta ämne

Visa tydligt att du byter samtalsämne genom att exempelvis ändra din kroppsställning eller använda meningar som tydligt visar att du lämnar ett ämne eller pratar om något nytt, till exempel. "Nu lämnar vi det...", eller "Ska vi prata om". Tänk också på att pausa mellan ämnen.

För att en stödjare person att uttrycka sig

Visa att du lyssnar

För att hjälpa en person med afasi att uttrycka sig är det viktigt att visa att man som samtalspartner är intresserad och lyssnar. Detta kan man göra genom att hålla ögonkontakt, nicka och ge verbal återkoppling genom att säga "mm", "just det" och så vidare där det passar in. Detta gör vi oftast i samtal med vem som helst, men det kan vara extra viktigt just i samtal med en person som har svårt att uttrycka sig.

Var lyhörd

Det är vanligt att uppfatta det som att man ger en person mer tid än man verkligen gör. En tystnad i ett samtal kan kännas jobbig, och är något som gärna vill undvika. Vissa personer med afasi kan tycka att det känns skönt om samtalspartnern fyller i det ord de letar efter. Andra kanske helst vill fortsätta hitta ordet själva och behöver då ges tillräcklig med tid för att göra detta. Se till att vara lyhörd.

Undvik att korrigera i onödan

Om du vet vad din samtalspartner menar trots att denne sagt fel ord, undvik att korrigera ordet eller meningen. Det kan vara viktigt att skilja på situationer när det är lämpligt att träna språket, om personen med afasi vill det, och situationer när man samtalar. Om din samtalspartner väldigt gärna vill få ut ordet rätt, kan du säga det riktiga ordet för denne. Stanna inte upp samtalet genom att pressa personen att säga rätt själv, när det är svårt.

Ge förslag när det är välkommet

Låt personen få mycket tid för att hitta orden själv. En del personer med afasi uppskattar om du efter en stund försöka gissa genom att ge förslag på vad du tror denne menar. Andra uppskattar inte gissningar och kan tycka att det försvårar samtalet ytterligare i de fall gissningarna blir felaktiga. Ett avbrott kan också leda till att man glömmer bort vad man pratade om. Om du gissar kom ihåg att ge personen gott om tid för att svara om du gissat rätt eller fel.

Ställ ja och nej-frågor

En person som har mycket svårt att få fram ord själv kan behöva att du ställer frågor som personen kan svara ja- eller nej på. Då är det viktigt att du bara ställer en fråga i taget, med paus mellan frågorna, och att du är uppmärksam på om personen ibland blandar ihop "ja" och "nej".

När du använder ja och nej-frågor behöver du också ge personen möjlighet att uttrycka att din fråga kanske inte går att svara antingen ja eller nej på. Stäm av ifall det kanske är både ja och nej som personen vill svara. Det rätta svaret är kanske "ibland", eller "det beror på", eller kanske ställer du inte frågorna som just det personen vill uttrycka.

Ge alternativ

Du kan hjälpa en person att välja mellan olika saker genom att formulera flera alternativ. Var då noga med att först ange vilka alternativen är, och sedan ge dem ett i taget med paus emellan, så personen får möjlighet att välja.

Här är det också bra att ge extra information, till exempel att hålla fram något föremål eller bilder som kan representera de olika alternativen, eller skriva ned stödord.

Kontrollera att du förstått rätt

Om du har förstått budskapet i det din samtalspartner säger behöver du inte rätta till några grammatiska misstag. Men om betydelsen är oklar bör du kontrollera och fråga ungefär: "Menar du...?" Man kanske också behöver dubbelkolla så personen med afasi har förstått dig korrekt. Sammanfatta emellanåt vad ni talat om eller kommit fram till.

Ringa in vad personen försöker säga

Hjälp personen med afasi att få fram sitt budskap genom att använda en strukturerad frågeteknik. Försök slå fast vilket samtalsämnet är först – fråga, till exempel, "Handlar det om huset? Handlar det om familjen, eller sjukhuset eller semestern?". Vänta en stund på svar efter varje förslag. När du vet vad samtalsämnet är kan det vara lättare att förstå och fråga om detaljerna. Det är bättre att ställa frågor, eller att be din samtalspartner att försöka igen, än att låtsas att du har förstått.

Uppmuntra till att använda andra uttrycksätt

Uppmuntra din samtalspartner att använda icke-verbal kommunikation. Gester, mimik och annan fysisk kommunikation kan också överföra betydelser. Kanske kan ni tillsammans ta fram något föremål eller papper, eller gå någonstans där det ni talar om kan pekas ut?

Använd papper och penna

Med papper och penna kanske personen kan rita en bild av vad denne försöker säga. För de flesta personer med afasi är det lika svårt att skriva som att prata, men många kan ändå ibland få fram enstaka ord, eller bokstäver, som kan ge ledtrådar till vad man försöker säga. En person som kan läsa lite kan vara hjälpt av att du ger dina förslag till vad du tror att personen försöker säga i skrift. Om du skriver enstaka ord med stora, tydliga bokstäver, så kan en del personer med afasi peka på det de menar, om du har gett dem bra alternativ.

Använd bildkommunikation och andra hjälpmedel

En del personer med afasi är hjälpta av att ha bilder i en personlig kommunikationsbok, alternativt en surfplatta med bildstöd, som står för olika saker som de kan tänkas vilja uttrycka. Andra personer kan vara hjälpta av att ha även korta ord i tryck i sin kommunikationsbok/på sin surfplatta.

Det finns också ett fåtal personer som kan ha lättare att uttrycka sig i skrift än i tal. För dessa personer kan en smart mobil, en surfplatta eller en dator vara ett stöd, både för att visa texten eller använda tekniken så att det som skrivits läses upp högt. Ta reda på om den person du kommunicerar med har ett kommunikationshjälpmedel och se till att det alltid är framme så ni kan använda det i samtalet.

Låt personen med afasi bestämma samtalsämnet

En person som har svår afasi har mycket svårt att själva ta initiativ till att starta ett samtal. Det är upp till samtalspartnern att föreslå olika ämnen att prata om. Det är viktigt att man är uppmärksam på om det man pratar om verkligen är något som den andre också vill prata om. Man kan behöva pröva olika samtalsämnen för att hitta fram till det som personen med afasi är intresserad av. Man behöver kolla av om det är något annat som personen vill prata om.

Ibland måste man ge upp – men gör det på ett respektfullt sätt

Även om det finns mycket man kan göra för att underlätta kommunikationen med en person med afasi så kan det ofta vara svårt, både att förstå vad personen vill säga, och att få personen med afasi att förstå. Man kan försöka förstå varandra på många olika sätt. Men ibland får man nöja sig med att man inte lyckas förstå varandra helt, man måste helt enkelt ge upp. Försök att återuppta samtalsämnet vid ett annat tillfälle i stället då det kanske går lättare. Det viktiga är att man avslutar samtalet på ett bra sätt när man inte kommer vidare. Man måste också acceptera om personen med afasi tröttnar på att försöka hitta rätt ord. Det kan vara frustrerande för båda när man inte kan förstå varandra, men kom ihåg att personer med afasi inte har lika många möjligheter att hantera situationen på som samtalspartnern.

Ordlös kommunikation

Kommunikationssvårigheter handlar ofta om konkret information som inte når fram. Den sociala kommunikationen, där man visar att man respekterar och värderar varandra som människor, är alltid lika viktig, och den kan ske utan ord.

www.afasi.se

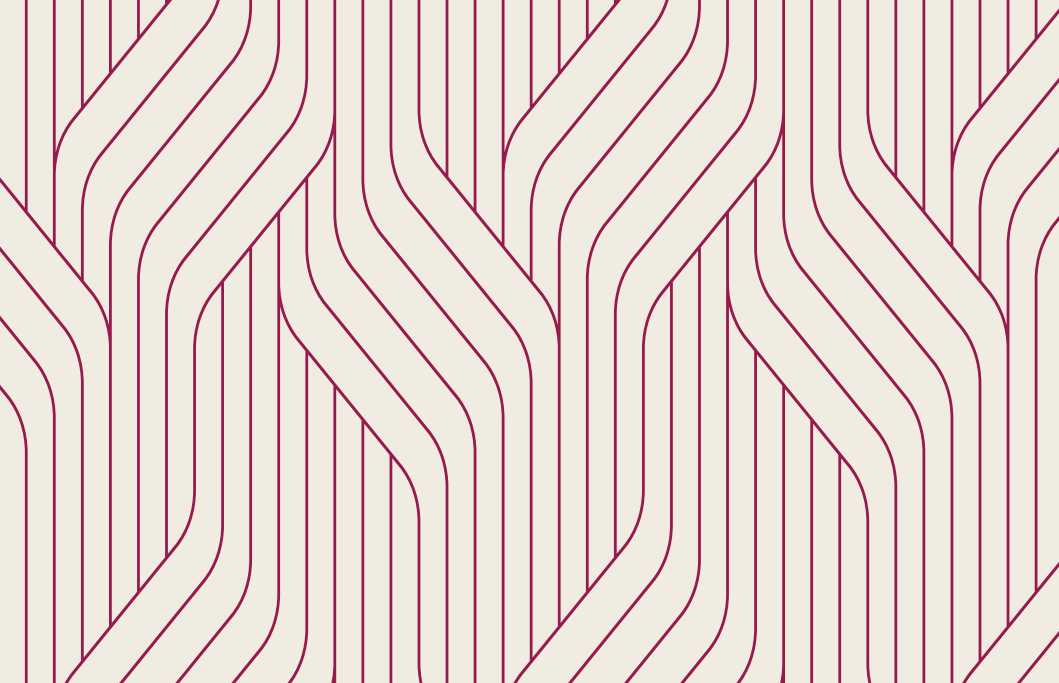
e-post: info@afasi.se

telefon: 08-545 663 60

Afasifonden bankgiro: 5666-8726

eller Swishkonto: 123 576 32 71

Bli medlem på www.afasi.se eller ring 08-545 663 60



Afasi innebär varierande svårigheter
att tala, förstå tal, läsa och/eller skriva.
En del har svårt att känna igen siffror och
att räkna.

En samtalspartner tar ansvar i samtalet med
personer som har afasi. I den här broschyren
behandlas olika tekniker för att samtala.



Afasi
FÖRBUNDET I SVERIGE