

Hoe kan ik de persoon helpen?

Wees een ondersteunende communicatiepartner.

Wanneer iemand uit je omgeving getroffen wordt door afasie, vraag jij je af wat jij kan doen om deze persoon te helpen. Wat de communicatie betreft kan je heel veel betekenen. Wat het beste werkt, is dat je een '**ondersteunende communicatiepartner**' wordt. Dat betekent dat je je eigen manier van communiceren gaat aanpassen door actief allerhande ondersteuning toe te passen. Je kan bijvoorbeeld zelf eenvoudigere zinnen gebruiken en de persoon stimuleren om gebaren of aanwijzen te gebruiken. Hierdoor vermindert de frustratie zowel voor jou als voor de persoon met afasie en kan je samen een gesprek opbouwen. De logopedist zal de technieken die voor de persoon werken tonen en indien mogelijk zal de logopedist de technieken samen met jou oefenen.



Het is meestal **geen goed idee om een co-therapeut te worden** en zelf met de persoon te oefenen. Veel mensen denken namelijk dat de persoon alleen beter wordt door veel te oefenen. Maar dit kan tot spanningen leiden, want je neemt op dat moment zowel een persoonlijke rol (partner, kind, ...) als de rol van therapeut op. Soms is het wel een goed idee om in de behandeling een co-therapeut of buddy in te schakelen, maar de keuze en taak van deze persoon moeten vooraf heel goed besproken en omschreven worden. Bespreek de wens om te oefenen met de logopedist.

Je kan de persoon wel **communicatief stimuleren** en zoveel mogelijk proberen te betrekken bij wat er gebeurt. Een belangrijke vuistregel hierbij is dat de activiteit en het materiaal aansluiten bij de interesses van de persoon. Gebruik géén prenten en boeken voor kinderen, zelfs als het taalniveau geschikt is voor de persoon. Het communicatief contact moet een aangenaam moment zijn voor jullie allebei. Verliest de persoon zijn interesse of is er sprake van irritatie of frustratie, stop dan.

Stel geen testvragen.

Eén van de dingen die je beter niet kan doen, is het **stellen van testvragen**.

Testvragen zijn vragen waarop de vraagsteller het antwoord al weet, bv. "Welke dag is het vandaag?", "Wat is mijn naam?", "Wat hebben we daarnet gegeten?" of "Waar zijn we nu?". Deze vragen worden door professionelen gebruikt om mensen te testen of om iemand iets te leren. Als een naaste een testvraag stelt, komt dit betuttelend over op de persoon. Het levert ook geen betekenisvolle communicatie op.

Gebruik **liever echte vragen**, bv. "Hoe voel jij je vandaag?", "Wat wil je straks eten?", "Heeft er iemand gebeld toen ik weg was?", enz. Zo toon je oprecht interesse in wat de persoon weet, denkt en voelt. Hierdoor zal de persoon zich meer gehoord voelen en meer actief proberen deel te nemen aan gesprekken.



Zorg ook voor jezelf.

De personen uit de directe omgeving van de persoon met afasie zijn vaak **mantelzorgers**. De rollen en taakverdeling in een gezin of relatie veranderen hierdoor helemaal. Dit kan zowel fysiek als emotioneel heel zwaar zijn. Personen met ernstige afasie ervaren frustratie en boosheid, deze gevoelens worden vaak afgereageerd op de personen die het dichtst bij hen staan. Maak tijd voor jezelf. Zorg voor ontspannende activiteiten. Onderhoud sociale contacten die jou energie geven. Je kan pas voor iemand anders zorgen als je **eerst voor jezelf zorgt**. Praten met mensen die in een vergelijkbare situatie zitten, kan een grote ondersteuning zijn. Indien gewenst kan je advies vragen aan zorgverleners over welke **professionele hulp** aangeboden kan worden. Denk bijvoorbeeld aan huishoudelijke hulp, zodat jij meer tijd en energie overhoudt. Of iemand die met je meedenkt bij alles wat je moet regelen (thuisbegeleidingsdienst, sociale assistent, mantelzorgmakelaar, enz.). Een psycholoog kan je ondersteunen bij de emotionele verwerking van alle veranderingen.

Welke alternatieven werken meestal niet?

Schrijven

Aan de persoon met ernstige afasie vragen om de boodschap op te **schrijven**, is meestal geen goede optie. Bij ernstige afasie zijn er problemen in alle vier de onderdelen van de taal: spreken, begrijpen, lezen én schrijven. Soms kan de persoon wel enkele letters of een woord opschrijven. Dit kan de gesprekspartner helpen de boodschap te ontcijferen, maar schrijven zal voor de persoon nooit dé oplossing zijn om zich duidelijk te maken.



Gebarentaal

Het lijkt logisch om te proberen personen met afasie **gebarentaal** aan te leren. Dit is ook uitgebreid wetenschappelijk onderzocht, maar de resultaten waren steeds heel teleurstellend. Gebarentaal is - zoals het woord zegt - een echte taal waardoor personen met afasie ook in die taal problemen zullen ervaren. Daarnaast vereist communiceren met gebaren snelle, opeenvolgende bewegingen wat voor mensen met een niet-aangeboren hersenletsel vaak heel moeilijk is. Gebarentaal is ook zeer complex om aan te leren.

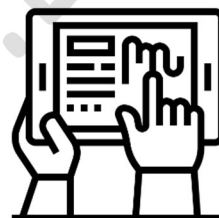
Wat wél werkt, is de persoon vragen om meer **aan te wijzen, dingen uit te beelden en ondersteunende gebaren** te gebruiken. Je kan dit bij wijze van voorbeeld best ook zelf doen. De logopedist zal aan de hand van een aantal opdrachten bekijken welke mogelijkheden de persoon heeft om de communicatie te ondersteunen met gebaren.

Zijn communicatiehulpmiddelen dé oplossing?

Communicatiehulpmiddelen

Er zijn heel wat **communicatiehulpmiddelen** en **communicatie-apps** op de markt. Sommige zijn beknopt (bv. een communicatiekaart met enkele symbolen), andere zijn heel uitgebreid (bv. een communicatie-app op een tablet met een woordenlijst die in verschillende niveaus geordend is).

Hoewel het heel logisch lijkt om een persoon met een ernstige afasie deze hulpmiddelen te geven, weten we vanuit wetenschappelijk onderzoek en ervaring in de praktijk dat het gebruik ervan voor de meeste personen met afasie heel moeilijk is. Het is dus best om altijd **éerst het advies van een gespecialiseerde logopedist**



en/of ergotherapeut te vragen, alvorens zelf een communicatiehulpmiddel of app aan te schaffen. Eenvoudige, op maat gemaakte hulpmiddelen zijn meestal een betere optie dan uitgebreide, hoogtechnologische hulpmiddelen. Als de hulpmiddelen **niet aangepast** zijn aan de mogelijkheden en de noden van de persoon, zullen ze geen meerwaarde zijn. Sterker nog, ze kunnen in dit geval ook veel frustratie geven. Als er bijvoorbeeld een kaart met pictogrammen op de kamer van de persoon gelegd wordt en de persoon kan hier eigenlijk niet mee werken, dan zullen veel bezoekers hier – met de beste bedoelingen – mee aan de slag willen gaan.

Een logopedist kan tijdens een aantal oefensessies bepalen of een hulpmiddel een meerwaarde in de communicatie zou kunnen betekenen. Een succesvol hulpmiddel zal altijd op maat gemaakt moeten worden. Er zal ook altijd **training van de persoon én de voornaamste gesprekspartners noodzakelijk** zijn. Je kan het vergelijken met piano spelen: het is niet omdat je iemand een piano geeft dat die zomaar een muziekstuk kan spelen.