

**ZAKAJ SE DRUŽITI IN POGOVARJATI, ČE PA NE ZNAM GOVORITI?**

mag. Nada Žemva, specialistka klinične logopedije

Takšno je le eno izmed vprašanj, ki ga pogosto slišim pri srečavanju z ljudmi, ki so preživeli možgansko kap. Vprašanje je povsem na mestu, razumemo ga in celo pomislimo, da je to morda res. Pri poznavanju možganske kapi od blizu, nam je tako vprašanje spodbuda za iskanje odgovorov, s katerimi lahko razložimo in predstavimo vso širino izgube govora po možganski kapi.

Možganska kap povzroča številne spremembe, ki praviloma nastanejo tako rekoč čez noč. Z njimi se srečajo tako ljudje, ki jih to doleti, kot njihovi svojci in prijatelji. Za možgansko kap na splošno velja, da spremeni človekovo gibanje in sposobnosti za vsakodnevno skrb zase. Spremeni se govor, branje in pisanje. Tudi razumevanje slišane ali napisane ni več takšno kot pred boleznijo. Ob vsem tem je človek, vsaj na začetku, zelo utrujen. Pridruži se žalost, včasih jeza in nemoč zaradi stanja, v katerem se je človek znašel.

Tretjina ljudi po možganski kapi se sreča z motnjami govora in jezika oziroma afazijo, kot je to običajno zapisano v medicinski dokumentaciji po odpustu iz bolnišnice. Pri srečavanju z ljudmi z afazijo razumemo njihov obup, ko so možnosti za govor skromne ali jih praktično ni. Kdaj pa kdaj slišim, da je glava polna misli, iz ust pa ne gre nobena beseda. Ob tem je afazija le dodatna težava, ki jo večina drugih, ki so ravno tako preživeli možgansko kap, praviloma nima in ne pozna. Pravzaprav to povsem ne drži. Marsikdo lahko pove, da se po možganski kapi ne pogovarja povsem enako, čeprav nima afazije. Vemo, da je ohromelost desne strani telesa, ki je posledica okvare v levi možganski polobli močno povezana s prisotnostjo afazije. V zadnjem času smo priča spoznanjem, da okvare v desni možganski polobli, katere posledica je ohromelost leve polovice telesa, prav tako vplivajo na sporazumevanje. Govorimo o kognitivni komunikacijski motnji. Bistvene značilnosti težav pri tej motnji so: dolgoveznost v govoru in egocentričnost, ki vodi v enosmerno komunikacijo, upočasnjena obdelava informacij, neprimerne teme in še bolj neprimerni komentariji, zmanjšana želja po sporazumevanju, ponavljajoč govor, ki je pogosto vsebinsko prazen. Vse naštetu dejansko bistveno spremeni človekovo sporazumevanje. Čeprav tak človek govori, je po možganski kapi vse drugače.

Pri afaziji so težave zelo očitne in jih ni mogoče spregledati ali ne povezati z okvaro v levi možganski polobli. Dejstvo, da nekdo nima besed ali z veliko muko išče ustrezno besedo in v zameno zanjo uporablja mašila in besede, ki ne sodijo v situacijo, je za človeka z afazijo in njegovo okolico nerazumljivo. Še manj je razumljivo, da se lahko spremeni in zmanjša razumevanje slišane ali napisane. Ker ta sposobnost ni takoj opazna, se pogosto dogaja, da je nekako skrita in da jo svojci takoj ne prepoznajo. Človek z afazijo včasih prepozna, da je nekaj narobe, ne more pa povedati, kaj. Razume komaj kakšno besedo, stavek je preveč zapleten in ne razume sporočila, ko mu govorimo. Včasih razume kretnje, ko mu pokažemo, kaj sporočamo, mogoče mu olajšamo, ko napišemo ključno besedo ali narišemo.

Tako imamo po možganski kapi situacije, ko je na videz vse v redu z govorom, pa ni ali pa je vse narobe že na prvi pogled. Eni in drugi pa naj bi govorili. To si želijo tako tisti, ki imajo težave, predvsem pa njihovi svojci in prijatelji. In tu nastane prva zadrega: "Kako naj govorim, če ne morem," ali pa "Saj dobro govorim, le drugi me ne razumejo".

Na vprašanje, kdaj bom/bo govoril, mi je vedno težko odgovoriti. Ker je toliko sposobnosti, ki so nujno potrebne za govor, povezanih med seboj, preprosto ne vem, kdaj bo do tega prišlo. Ko ocenjujem govorno jezikovne sposobnosti, običajno ugotovim, kje so težave in zakaj je tako težko uporabljati besede in govoriti. Včasih je teh težav malo, vendar so takšne, ki bistveno vplivajo na govor. Vračanje govora je hkrati povezano z obsežnostjo in mestom okvare v možganih, človekovim telesnim in duševnim stanjem ter njegovim sodelovanjem.

Ob težavah z govorom se mi zdi zelo pomembno, da najdemo načine za sporazumevanje. Pogosto svojci povedo, da se lahko s človekom z afazijo vse zmenijo. Uporabljajo določene kretnje, pripomočke, posamezne besede, ves čas pa spodbujajo, da to uporablja tudi tisti, ki ne more govoriti tako kot nekoč. V takih primerih je vsem lažje.

Nekoliko težje je, ko smo vsi usmerjeni le v govorno sporazumevanje in preprosto ne razmišljamo o drugih načinih in možnostih. Vse druge možnosti so nevredne uporabe in včasih niti tega, da bi o njih razmišljali. Pa so pomembne in pogosto zelo uporabne. Rada rečem, da je to "za prvo silo" in je potem nekoliko lažje.

Običajno razmišljamo tako: če se ne bom učil govoriti, potem ne bom nikoli govoril. To pomeni, da moram samo govoriti, govoriti in še enkrat govoriti. Na nek način je res, da govora ne moremo vaditi brez govorjenja. S tem soglašam. Prepričana sem, da je potrebno ogromno različnih vaj za vračanje govora. V spominu mi je izjava deklice, ki je rekla: "Sem mislila, da bo vse šlo hitro, pa je bilo ravno obratno. Potrebni je bilo veliko vaj in vse spremembe so se dogajale zelo počasi."

Spoznanje, da je govor samo eden od možnih načinov za sporazumevanje, je zelo dragoceno. Včasih je dovolj kretnja, pogled in sporazumevanje steče in je učinkovito. Zdravi ljudje pogosto uporabljamo tak način sporazumevanja, vendar nanj nismo pozorni, ker spremlja govor, ki je najbolj opazen in pomemben. Vsak si želi izraziti svoje misli, želje in čustva. Ko se sporazumevamo z drugimi, ohranjamo življenjske vloge, ki jih imamo. Smo mož, žena, babica, dedek, teta, stric, brat, sestra in drugo. S sporazumevanjem na drugačne načine tako ohranjamo možnosti izražanja. Človeka, ki ima afazijo, to pomiri, ker dobi potrditev, da nekaj lahko učinkovito počne in da se lahko na nek način sporazumeva z drugimi. Zmanjša se nenehna skrb o tem, kdaj bo govoril, ker dejansko lahko pove samo kakšno smiselno besedo, ne pa zapletenih stavkov. Z odkimavanjem pa lahko odločno pokaže, da se z nečim ne strinja ali pritrdi s kimanjem, da mu je izrečeno vseč in z njim soglašajo. Počasi se pojavlja več govora in sporazumevanje postaja vedno bolj govorno, z dodatki kot so kretnje, izraz na obrazu, risanje ali odhod do omar, ko mora izbrati pulover, ki bi ga rad oblekel.

Vse to se ne dogaja samo po sebi. O tem moramo razmišljati, poznati načine in jih sprejeti kot možnosti, ki omogočajo sporazumevanje. O tem moramo spregovoriti s človekom, ki ima afazijo, njegovimi domačimi in tudi prijatelji. Veliko lažje je, ko vsi uporabljamo iste načine sporazumevanja.

Pomembno je, da človek, ki je izgubil govor, dobi strokovno pomoč v različnih obdobjih od nastanka težav. To pomeni, da je pomoč dobrodošla tudi kasneje, ko je človek zaključil zdravljenje v bolnišnici, zdravilišču ali drugje in živi doma ali v domu starejših občanov.

V zadnjih letih se je spremenilo pojmovanje o času, ko so možgani še sposobni modificiranega, prilagojenega delovanja. Ugotovili so, da ostajajo tudi starejši možgani fleksibilni, prožni in so se sposobni spreminjati, čeprav v manjši meri kot mlajši. Podobno velja tudi za poškodovane možgane. Izraz nevroplastičnost ali sinaptična plastičnost pogosto uporabljamo v rehabilitaciji govorno-jezikovnih motenj, ko govorimo o delovanju možganov po nezgodni možganski poškodbi ali po okrevanju po bolezni, na primer možganski kapi. Prožnost in sposobnost spreminjanja pogojujeta še večje zahteve in potrebe po rehabilitaciji. Možgani vplivajo na naše izkušnje in tudi izkušnje vplivajo na delovanje možganov. Trditev neposredno poudarja pomen vedenjskih ukrepov v rehabilitaciji. Govorimo o plastičnosti, temelječi na izkušnjah (angleško: experience dependent plasticity). Avtorja Kleim in Jones jih opisujeta kot seznam desetih pravil, ki veljajo tudi pri rehabilitaciji govora. Večino od njih tudi uporabljamo pri vsakdanjem delu, zato jih bom naštela:

1. uporabljaj ali izgubi;
2. uporabljaj in izboljšaj;
3. vrsta izkušnje šteje;
4. intenzivnost šteje;
5. čas šteje;
6. usmerjenost šteje;
7. ponavljanje šteje;
8. starost šteje;
9. posredovanje šteje;
10. izmenjava šteje.

Na oddelku, kjer sem zaposlena, opazujem ljudi po preboleli možganski kapi. Vidim dva svetova: ljudi, ki govorijo in ljudi, ki ne. Tisti, ki imajo srečo, da govorijo, se običajno ne ukvarjajo s tistimi, ki ne. Nekako tako je tudi v zdravem svetu. Ljudje z afazijo imajo lahko težave na mnogih področjih, ki so jih pred boleznijo z lahkoto obvladovali in je bilo zanje povsem običajno. Zatika se lahko pri:

- vodenju pogovora,
- govoru v hrupnem okolju ali v skupini,
- branju knjige, časopisa ali revije, ali celo cestnih prometnih znakov,
- razumevanju in pripovedovanju šal,
- razumevanju televizijskih ali radijskih programov,
- pisanju pisem ali izpolnjevanju obrazcev,
- telefoniranju,
- seštevanju, spominjanju števil, ali rokovanju z denarjem,
- navedbe lastnega imena ali imen družinskih članov.

Stvari, ki so bile prej popolnoma preproste, sedaj zahtevajo mnogo časa in truda. Mnogi so negotovi in zaskrbljeni, a niso neumni ali nori. Zaradi tega je zelo pomembna pomoč in podpora okolice. V pomoč so tudi srečanja z drugimi osebami, ki imajo afazijo.

Poslanstvo Združenja CVB je skrb za vse ljudi, ki so preboleli možgansko kap. To pomeni, da se ljudje srečajo s sebi enakimi, se pogovarjajo, izmenjajo izkušnje, da se srečajo s strokovnjaki in dobijo tudi strokovno pomoč. Ljudje z afazijo praviloma tega niso deležni, ker ostajajo doma prav zaradi ovir in težav pri sporazumevanju. In ravno zato smo se v Združenju CVB odločili, da bomo v prihodnjem letu nekaj več pozornosti namenili ljudem, ki po možganski kapi težje govorijo in seveda vsem njihovim svojcem in drugim, ki jih to zanima.

V vseh klubih po Sloveniji bo klinična logopedinja pripravila predavanje o motnjah govora in predstavila namen ustanavljanja skupin. Na posameznih srečanjih bomo ugotovili interes in možnost organizacije, ter poizkusili prepoznati ljudi, ki bi z dodatnim izobraževanjem, kasneje kot prostovoljci, lahko vodili skupine po izdelanem načrtu dela.

Namen ustanovitve in delovanja skupine za ljudi z afazijo je vključevanje ljudi z govorno jezikovnimi motnjami, predvsem afazijo in tudi drugimi, ki so posledica možganske kapi. Osnovni namen je druženje z sebi enakimi, prepoznavanje načinov za uspešno sporazumevanje, uporabljanje teh načinov za sporazumevanje in učenje svojcev o postopkih uspešnega sporazumevanja. Ozaveščanje o motnjah govora, razumevanja govora, branja in pisanja ter prepoznavanje in opredelitev velikosti problema afazije pri ljudeh po preživelih možganski kapi.

Izvajali bomo različne aktivnosti. Od krepitve izražanja, do razumevanja govora drugih, do branja in pisanja. Poudarek bo na socialni komponenti, ki pomeni učenje drugih, da postanejo dobri sogovorniki ljudem z afazijo. Možnosti izmenjave informacij so izjemnega pomena, tako za zdrave kot tudi za ljudi z afazijo.

Pogoj za uspešno opravljeno delo je dober načrt, poznavanje problema, ki ga želimo rešiti in seveda dobro sodelovanje vseh, ki so pri tem pripravljene sodelovati. Zato vas vabim k sodelovanju. Najprej, da skupaj spoznamo afazijo in druge govorno jezikovne motnje, ki so posledica možganske kapi. V ta namen bomo pripravili predavanja po klubih na to temo, da skupaj osvežimo in pridobimo potrebna znanja, da bomo lažje razumeli težave in spoznali možnosti za uspešno sporazumevanje z ljudmi, ki so mogoče danes doma in osamljeni, prav zaradi tega, ker ne morejo govoriti tako kot so pred možgansko kapjo.