

## Gode råd

Denne korte vejledning giver råd om, hvad Parkinsonramte og deres samtalepartnere kan gøre for at kommunikationen lykkes bedst muligt.

### Råd til begge parter

- Se på hinanden, mens I taler sammen
- Sluk eller skru ned for støj, f.eks. radio og TV

### Råd til personen med Parkinsons sygdom

- Sæt dig så rankt som muligt
- Træk vejret ind før du taler
- Hold pause før de vigtigste ord
- Tal meget højere end hvad du tror er nødvendigt
- Anvend dit kropssprog og din mimik
- Gentag langsomt og tydeligt, hvis du ikke bliver forstået

### Råd til samtalepartneren

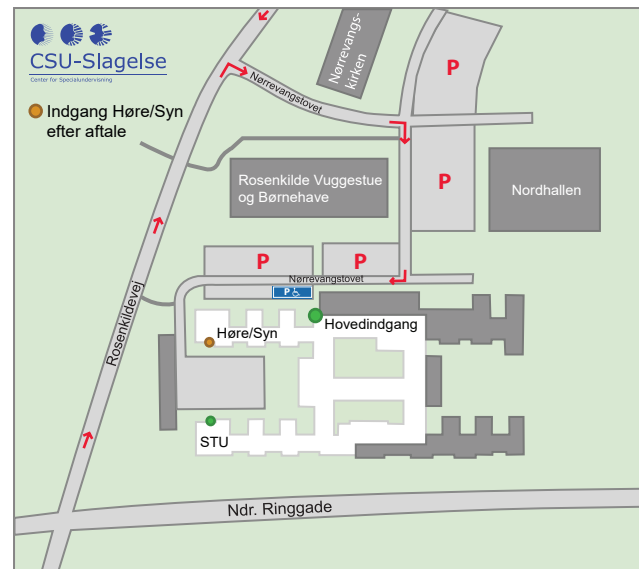
- Tag dig tid til at lytte
- Sig det hvis du ikke forstår
- Stil spørgsmål, der kan besvares med "ja" eller "nej", hvis talen i en situation er meget besværet
- Stil rimelige og realistiske forventninger til, at den Parkinsonramte gør sig umage
- Vær bevidst om rådene til den Parkinsonramte og hjælp vedkommende med at huske disse råd i samtalsituationen.
- Undlad at tal for den ramte, med mindre I har aftalt det.

## Tale/Hjerne

CSU-Slagelse  
Rosenkildevej 88 B  
4200 Slagelse

tlf. 58 57 57 60  
csu-slagelse@slagelse.dk

<http://csu.slagelse.dk>



Kommunikationsvanskeligheder  
som følge af  
Parkinsons sygdom

Tale/Hjerne  
CSU-Slagelse

## Parkinsons sygdom

Parkinsons sygdom er en kronisk og fremadskridende sygdom, som rammer ca. 1 ud af 1000 personer. Sygdommen medfører, at bevægelserne bliver langsomme, stive og måske rystende. Også balancen, gangen og talen kan blive forstyrret.

Stemmen bliver ofte svag og klangfattig, og udtalen kan blive upræcis og utydelig. Desuden påvirkes mimikken, som i mange tilfælde bliver mere udtryksløs.

Disse ændringer kan medføre vanskeligheder med kommunikationen, og mange med Parkinsons sygdom bliver mindre talende, fordi de ofte oplever ikke at blive hørt eller forstået.

### Hvad kan der gøres?

Alle med kommunikationsvanskeligheder som følge af Parkinsons sygdom kan få foretaget en talepædagogisk udredning.

Her vurderes stemme, udtale, mundmotorisk funktion, mimik samt kommunikationsevnen i det hele taget.

Der foretages en vurdering af, i hvilket omfang funktionsnedsættelserne har indvirkning på muligheder for deltagelse i et aktivt liv.

På grundlag af denne udredning afgøres behovet for taleundervisning. Normalt finder undervisningen sted som gruppeundervisning i form af et kommunikationskursus, men i visse tilfælde kan der også tilbydes individuel undervisning.

Undervisningens form og omfang aftales og tilrettelægges ud fra den enkeltes forudsætninger, færdigheder og behov.

Følgerne af Parkinsons sygdom rammer ikke kun den person, som har sygdommen. Også familie og øvrige netværk påvirkes. Derfor inddrages også pårørende, som tilbydes undervisning, rådgivning og vejledning.

## Mål og indhold

### Mål for undervisning

Målet for undervisningen er at afhjælpe eller begrænse følgerne af funktionsnedsættelsen.

Inden undervisningen påbegyndes, opstiller kursisterne - i samarbejde med talepædagogen - personlige mål for det udbytte, de ønsker at opnå på kurset. Målene nedskrives og bliver løbende evalueret.

### Undervisningens indhold

For at nå målene, tilrettelægges en undervisning, som består af flere elementer:

- **Grovmotoriske øvelser**, hvor formålet er at forbedre kropsholdning, åndedræt og stemmestyrke
- **Ansigtssmassage og mundmotoriske øvelser**, hvor formålet er at påvirke hudens følsomhed og ansigtets muskulatur, så den fysiske del af taleprocessen bedre kan udføres
- **Mimikøvelser**, hvor formålet er at bevidstgøre deltagerne om brug af kropssprog, herunder ansigtsmimik og øjenkontakt
- **Stemmeøvelser**, hvor formålet er at øge stemmens kvalitet og klang.
- **Talestrategier**, hvor formålet er at indlære og automatisere strategier, der forbedrer talefyldigheden.
- **Undervisning af pårørende**, hvor formålet er at give de pårørende større viden om og forståelse for de særlige kommunikationsvanskeligheder ved Parkinsons sygdom. Samtidig gives der mulighed for udveksling af erfaringer.

Kurset strækker sig over 8 uger med 2 ugentlige lektioner. Aktiv deltagelse og motivation har stor betydning for undervisningens effekt.

Hjemmeopgaver er et vigtigt element i undervisningen. Det er vigtigt at øve sig, så færdigheder og talestrategier kan overføres og fastholdes i hverdagen.

### Individuel undervisning

Individuel undervisning tilbydes til personer, som ikke er i stand til at deltage på kommunikationskurset.

Undervisningsindholdet har som udgangspunkt de samme elementer som kommunikationskurset, men tilrettelægges under hensyntagen til den enkeltes behov og almentilstand.

### Kommunikationshjælpemidler

Der tilbydes vurdering af behov for kommunikationshjælpemidler f.eks. stemmeforstærker og kommunikationsprogram på Ipad samt undervisning i brugen af hjælpemidlet.

