



Her türlü bilgi için:

 www.parkinsonderneği.com

 www.facebook.com/ParkinsonHastaligiDerneği

 www.twitter.com/ParkinsonDernek



ABDİİBRAHİM

Bu etkinlik Abdi İbrahim'in koşulsuz desteğiyle hazırlanmıştır.

PARKİNSON HASTALIĞINDA KONUŞMA, YUTMA, SES SORUNLARI İÇİN ÖNERİLER



ABDİİBRAHİM

Parkinson hastalığında konuşma, ses ve yutma

Konuşma, ses ve yutma birçok kasın bir arada, eşgüdümlü çalışması sonucu gerçekleşmektedir. Parkinson hastalığı vücut hareketlerinin kontrolü ve koordinasyonunu etkilediği gibi, bu sistemlerin kontrolü için gerekli mekanizmaları da etkileyebilmektedir.

Parkinson hastalığına sahip bir bireylerde görülebilen konuşma, ses ve yutma problemleri şunlardır;

■ Konuşma ve ses bozuklukları genel olarak “hipokinetik dizartri” olarak adlandırılır. Hipokinetik dizartri azalmış ses şiddeti, soluklu kısık ses, artikülasyon hareketlerinin azalmasına bağlı olarak ünlü ve ünsüz seslerin üretiminde yetersizlik, monoton ses, yüz ifadesinin azalması, hızlı ve akıcı olmayan (kekemelik gibi) konuşma görülebilmektedir. Bu problemlere ek olarak, hareketin şiddetini sürdürme ve ses şiddeti farkındalığı ile ilgili sorunlar da eşlik edebilmektedir.

■ Yutma problemleri genel olarak yemek yerken yavaşlama, boğazda bir şey takılma hissi, yerken ve/veya içerken öksürme, ilaçları yutarken zorluk ve ağızdan salya akıntısı şeklinde kendini gösterebilmektedir.

Neler Yapabilirim?

Konuşma ve ses problemleri için;

- Başka seslerin (televizyon, radyo ya da kalabalık ortamlar gibi) olduğu yerlerde konuşmak yorucu olabilir. Sessiz ortamlarda konuşmayı tercih edin.
- Yüz yüze konuşmaya çalışın.
- Kısa ve net cümlelerle kendinizi ifade etmeye çalışın.
- Konuşmaya başlamadan önce derin bir nefes alın ve kurduğunuz cümleler arasında durup, yeniden taze nefes alarak konuşmanıza devam edin.
- Hem yüz yüze, hem de telefonla konuşurken sanki karşınızdakinin iştirme problemi varmış gibi yüksek sesle ve abartılı, harflerin üstüne basa basa konuşun.
- Yorulduğunuzda dinlenin.
- Jest ve mimiklerinizi kullanmaya çalışın.
- Yüksek sesle şarkı söyleyin; ince ve kalın sesleri çıkartarak hem eğlenin hem de farklı tonları çıkartmayı deneyin.

Yutma problemleri için;

Yutma ile ilgili sorun yaşıyorsanız, hekiminize ve bir dil-konuşma terapistine danışın. Aşağıdaki öneriler yeme ve içmeyi daha kolay hale getirebilir ancak yutma probleminizi tamamiyle ortadan kaldırmayacaktır.



Çenenizi, yutmadan önce göğsünüze yaklaştırın; bu pozisyonda yutma yemek ve içeceklerin ciğerlere kaçmasını azaltabilir.

Küçük lokmalar alın, yutmadan önce lokmanızı iyice çiğnediğimize emin olun.

Yutkunduktan sonra bir daha yutkunun ve sonra dilinizle damağınızda, yanaklarınızda ve ağızınızın diğer bölgelerinde yemek kalıntıları olup olmadığını kontrol edin.

■ Yavaş yiyin ve için.

■ Dik oturarak yiyin ve için.

■ Başı geriye doğru getirecek şekilde içmek zorunda bırakan az dolu bardaklardan sıvı içmeyin, bardağı doldurun.

■ Salya akıntınız varsa sık sık tükürüğünüzü yutun ve ağızınız açık kalıyorsa sık sık dudaklarınızı birbirine yaklaştırıp, ağızınızı kapalı tutmaya çalışın.

■ Düzenli diş kontrolünüzü yaptırın ve dişlerinizi yemeklerden sonra düzenli olarak fırçalayın.

