Denne pjece er udformet på baggrund af resultater fra bachelorprojektet: *“Der Skal To Til En Tango”* (2023) af Emma Massé og Ida Brix.
Projektet omhandler måder, hvorpå pårørende til personer med Parkinson tilpasser deres kommunikation.
Der skal lyde et stort tak til de 118 pårørende, som gav sig tid til at svare på spørgsmål om deres kommunikation, og tak for gode input til pjecens indhold. Derudover tak til vejleder Iben Christensen, Tenure Track Adjunct, Institut for Nordiske Studier og Sprogvidenskab, Københavns Universitet, samt tak til Parkinsonforeningen og forskere fra Better Conversations Lab for bidrag til projektet.

# STRATEGIER TIL SAMTALER

*Inspiration til den gode samtale mellem personer med Parkinson og deres pårørende*



# Om Parkinson

Parkinson er en kronisk neurologisk sygdom, som er progressiv af natur og kan påvirke den ramte både motorisk og non-motorisk.

Motoriske talevanskeligheder
Talemotorisk udvikler op til 90% en talevanskelighed kaldet ‘dysartri’. Dette kan komme til udtryk ved reduceret stemmestyrke og monoton stemmeføring. Ydermere kan der opleves ændringer i talehastighed, samt forskelle i, hvor flydende og tydelig talen er. Artikulation kan være nedsat og ansigtsmimikken ligeså.

Non-Motoriske talevanskeligheder
Non-motorisk oplever op til 60% udfordringer med fx at finde sine ord (ordfindingsbesvær), at planlægge sætninger, idegenerere samtaleemner, tage initiativ i samtaler, bearbejde information og holde den røde tråd, samt have delt opmærksomhed.



# Introduktion

I denne pjece præsenteres kommunikationsstrategier som forskningslitteraturen og 118 pårørende til personer med Parkinson har fundet brugbare.
Formålet med pjecen er at inspirere og hjælpe personer med Parkinson og deres pårørende til at starte samtaler om deres delte og individuelle kommunikationsbehov.

Det er muligt at sætte kryds i kasserne ud fra de strategier, som fungerer godt for jeres kommunikation.

**Det er vigtigt at huske på, at I er eksperterne i jeres personlige kommunikation. Det er derfor individuelt, i hvilket omfang der er behov for kommunikationsstrategier og hjælpemidler – alt efter perioden og forløbets udvikling.**

## At give tid til samtalen

- ☐ At væbne sig med tålmodighed ved langsomt svar fra personen med Parkinson.
- ☐ Ikke at skifte emne for tit, men at holde sig til ét emne ad gangen.
- ☐ At skiftes til at indlede et emne.
- ☐ At motivere personen med Parkinson til at dele sin holdning.
- ☐ At sørge for rolige omgivelser og dæmpe for baggrundsstøj (fx tv, radio).
- ☐ At stille direkte spørgsmål (både ansigt til ansigt, og ved beskedudvekslinger via telefonen).



## Når der er tvivl om det sagte grundet taletydelighed

- ☐ At minde personen med Parkinson om strategier, der er lært hos logopæden (taleterapeuten):

  *"Tænk stort", dvs. mere kraft på stemmen.*
  *"Føl, at du overartikulerer".*
  *"Husk din vejrtrækning og pauser mellem ordene".*

- ☐ At kontrollere om du og personen med Parkinson har forstået hinanden ved fx. at repetere det sagte og afvente en bekræftelse.

- ☐ At bede personen med Parkinson om at gentage:
  Det kan være en hjælp til at lokalisere, hvilke ord, der er tvivl om, hvis du kan benytte dele af ytringen, du har forstået fx "*Spille hvilket spil?"*
  HV-ordene *hvilke, hvem, hvor, hvad,* giver også et hint om, hvilket ord eller navne, der skal gentages.
  *"Mm?", " Kan du gentage?", "Hvad?"* lægger op til, at personen med Parkinson skal gentage hele sætningen.

## Når der er tvivl om det sagte grundet vanskeligheder med at finde ordene

- ☐ At opfordre til at beskrive ordet, de gerne vil bruge:

  *“Hvordan ser den ud?”*
  *“Hvad bruger man den til?”*
  *“Hvor finder man den henne?”*
  *“Hvad gør den?”*

- ☐ At opfordre til at bruge andre ord eller synonymer.

- ☐ At tilbyde ordene.

- ☐ At aftale et tegn som personen med Parkinson kan give, hvis der er brug for, at du assisterer i samtalen med en læge, hjælper, ven eller anden person.

## Fatigue

- ☐ At tage de mere komplekse samtaler på et tidspunkt af dagen, hvor personen med Parkinson er mest frisk



## Når omgivelser kan være en barriere for kommunikationen

- ☐ At overveje tidspunktet for arrangementet - Er personen med Parkinson træt?

- ☐ At sidde et roligt sted - Er der skruet ned for baggrundsstøj fx tv/radio?

- ☐ At sidde med en passende afstand til hinanden.

- ☐ At overveje om der er andre begrænsninger, som skal tages hensyn til fx en hørenedsættelse.

## Fysisk nærhed

- ☐ Berøring og øjenkontakt i kommunikationen kan hjælpe til at opretholde en følelse af fysisk nærhed til hinanden.

## Informér andre pårørende

- ☐ Send eventuelt en besked til venner og familie, som I ikke omgås med så tit, hvor I gør opmærksom på, hvad der kan være en støtte i samtalen. I kan eventuelt sende pjecen med kommunikationsstrategier med i beskeden, og fremhæve de strategier, der fungerer godt på nuværende tidspunkt.

## Støttende redskaber til kommunikationen

- ☐ Papir og blyant
  Man kan fx bruge det til at kontrollere, at man har forstået hinanden. Det kan være personen med Parkinson, der skriver eller tegner, eller samtalepartneren. Fx tegn og skriv ugeplaner ned, indkøb, svarmuligheder mm.

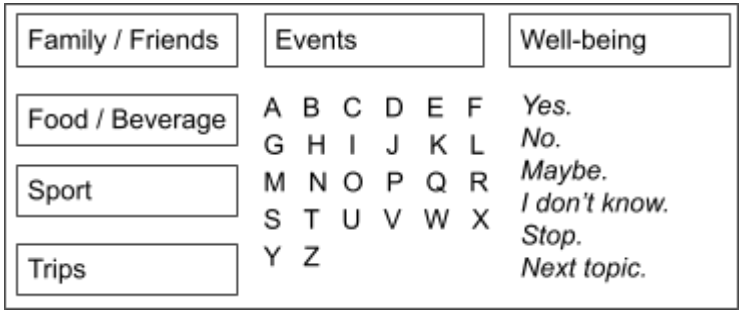
- ☐ Mobil/computer/tablet til at understøtte stednavne og navne, som kan være svære at udtale eller finde.



## Alternativ Supplerende Kommunikation (ASK), hvis nødvendigt

### Low-tech

- ☐ Kommunikationsbøger fx en hjemmelavet ”Om mig” bog, en opslagsbog som ”Dansk-billedordbog”, eller en pegebog som ”Min samtale”.
- ☐ Stave-taleplade med ord og emner, der er relevante for jer fx:




### High-tech

- ☐ Tablet med ordforslagsprogrammer fx *Predictable, Lightwriter, TD Snap, Talk Tablet.*
  Stemmeforstærker (mikrofon + højttaler).

*Er man ydermere interesseret i at lære noget om, hvordan papir og blyant kan være en støtte for kommunikationen, eller hvordan og hvor man kan få fat i støttende redskaber anbefales det, at man tager fat i kommunikationscentre tilknyttet jeres kommune. Hér kan ligeledes være flere strategier og råd at søge.*

*Til de ekstra interesserede kan man læse følgende litteratur samt anbefalinger fra Parkinsonforeningen.*



Bloch, S., & Beeke, S. (2022). *A better conversations approach for people living with dysarthria.* I: Miller, N. & Walshe, M. eds. (2022) *Clinical Cases in Dysarthria*. Routledge.

Griffiths, S., Barnes, R., Britten, N., & Wilkinson, R. (2015). Multiple repair sequences in everyday conversations involving people with Parkinson's disease: Multiple repair sequences in everyday PD conversations. *International Journal of Language & Communication Disorders*, *50*(6), 814–829. https://doi.org/10.1111/1460-6984.12178