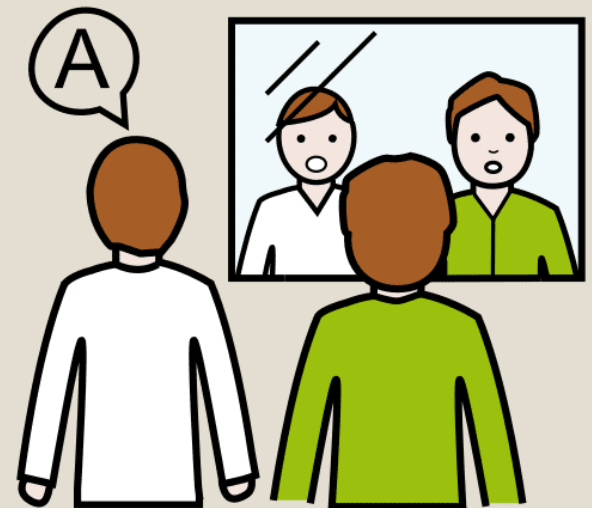


PUHETERAPIA PARKINSONIN TAUDISSA

Artikulaatio
Äänentuotto
Nieleminen

Puheterapia Parkinsonin taudissa 3.4.2023, puheterapeutti Noora Rautiainen

- HUS Pää- ja kaulakeskus, Puheterapian asiantuntijayksikkö, Hyvinkää
- potilaita Hyvinkään sairaalan Neurologian sekä Korva-, nenä- ja kurkkutautien poliklinikalta
- suurimmalla osalla neurologisista potilaista diagnoosina Parkinsonin tauti tai epätyypillinen parkinsonismi.
- puheterapiaan ohjautumisen syy em. potilasryhmillä usein äänen heikkous, puheen epäselvyys ja/tai nielemisvaikeus.



Parkinsonin tauti

- dopamiinivälityksen heikkeneminen -> motoriset oireet
 - liikkeiden pienuus, hitaus tai puuttuminen
 - jäykkyys
 - vapina
 - tasapainovaikeudet
- ekstrapyramidaalijärjestelmän häiriintyminen -> automaattisten toimintojen säätelyn heikkeneminen
 - lihasjänteisyys
 - asento
 - tasapaino
 - liike

→ HEIJASTUVAT MYÖS ARTIKULAATIOON, ÄÄNENTUOTTOON JA NIELEMISTOIMINTOIHIN

Artikulaation muutokset

- puheliikkeiden kapeutuminen ja lihasten jäykkyys
 - → artikulaation epätarkkuus

puheen koordinaation häiriintyminen

→ puherytmin nopeutuminen



Äänen muutokset

- Äänen voimakkuuden heikentyminen
- äänen muuttuminen vuotoiseksi
- prosodian (= sävelkulku, korkeus, painotus, rytmi) latistuminen, jolloin puheen ilmeikkyys kärsii
 - → puhe monotonisempaa

Hypomimia eli ilmelihasten liikkeiden vähyys vaikuttaa myös ilmaisuun

- Dysartria, hypofonia

Nielemisen muutokset

- hyvin yleisiä Parkinsonin taudissa
 - nielemisen hidastuminen ja tehottomuus, koordinaation heikentyminen
 - syljenhallinnan vaikeutuminen (sylkivuoto, sylkeä väärään kurkkuun)
 - nesteiden ja ruoan nielemisen vaikeutuminen
 - lääkkeiden nielemisen vaikeutuminen
 - huomioitava myös ns. normaaliin ikääntymiseen liittyvät muutokset (hampaisto, suun alueen lihaksiston surkastuminen, kurkunkannen jäykistyminen, liikkeiden hidastuminen)
 - nielemisvaikeus voi johtaa aliravitsemus-, aspiraatiokeuhkokuume- ja tukehtumisriskiin
- siksi nielemiskyvyn arviointi ja tarvittaessa koostumusten muokkaaminen sairauden edetessä on tärkeää**
- hoitotahto: letkuravitsemus



Nielemisvaikeuden piirteitä

- pureskelun vaikeutuminen
- ruoan liikuttelu suussa hankaloituu; suu ei tyhjene niellessä
- nielemisen käynnistämisen vaikeutuminen, nieleminen käynnistyy viiveellä
 - yskiminen, "väärään kurkkuun vetäminen" niellessä tai sen jälkeen
 - vetinen ääni nielemisen jälkeen
 - nielu ja ruokatorvi tyhjentyvät tehottomasti: takertumisen tunne kurkussa tai rintakehällä, tarve niellä useasti
 - nestettä tai ruokaa menee nenään
 - ruokailun keston piteneminen
 - tahaton laihtuminen
 - keuhkokuume



Mitä puheterapiassa tehdään?

- arvioidaan kasvojen sekä suun ja nielun alueen motoriikkaa ja sensoriikkaa, artikulaatiota, äänen tuottoa, nielemistä
- tarvittaessa nielemistä tutkitaan tarkemmin tähystämällä nenän kautta (FEES-tutkimus) tai röntgenissä varjoainetutkimuksessa



Puheen ja äänen kuntoutus

- Parkinsonin tautiin kehitetty omia kuntoutusmenetelmiä: Lee Silverman Voice Therapy (LSVT) ja Speak Out!
- molemmissa tavoitteena äänen kuuluvuuden ja puheen selkeyden lisääntyminen **tekemällä puhumisesta tietoista**
- Speak out! –menetelmässä lisäksi kognitiivisia harjoitteita (esim. sanasujuvuuden, sananlöytämisen harjoituksia)
- tutkimuksissa varovaista näyttöä ainakin LSVT:n osalta sen myönteisestä vaikutuksesta myös nielemiseen
- Suomessa puheterapeutit kouluttautuneet menetelmiin aktiivisesti

PUHUMALLA PARAS!

Opas Parkinsonin tautiin liittyvistä
kommunikaation vaikeuksista ja niiden
kuntoutuksesta



Suomen Parkinson-liitto ry
Finlands Parkinson-förbund rf

Yleisohjeita puhumiseen:

Puhu normaalia voimakkaammalla äänellä

Keskity rauhalliseen puherytmiin

Pidä yllä ääntäsi: laula, lue erilaisia
tekstejä, luettele viikonpäiviä, numeroita,
kuukausia jne.

Äänenvahvistin

www.liikehairio.fi

Puhumalla paras! -opas

Nielemisen kuntoutus

- ruoan ja nesteiden koostumusten muokkaaminen tarvittaessa
 - esim. nesteiden sakeutus, lääkkeiden ottaminen sakean nesteen seassa, ruoan hienontaminen
- nielemistekniikat ja harjoitteet
 - yksilöllisiä, perustuvat puheterapeutin tekemään nielemistutkimukseen
- apuvälineet
 - ruokailuvälineet
 - puhalluspullo, Acapella, Wello2
- **Painoa tärkeä seurata!**

www.liikehairio.fi

Ruokavalio-opas Parkinsonin tautia sairastavalle

Puheterapia Parkinsonin taudissa 3.4.2023, puheterapeutti Noora Rautiainen

RUOKAVALIO-OPAS
Parkinsonin tautia sairastavalle





- lovimuki tai vino muki mahdollistaa nesteen juomisen pää pystyasennossa

- sakeutusjauheella voi sakeuttaa kaikki kylmät ja kuumat juomat, jolloin nesteen käsittely on hallitumpaa

- **Syljenhallinnan helpottamiseksi**

pyri pitämään vartalo ja pää pystyasennossa
niele tietoisesti sylkeä säännöllisesti
pastillien imeskely aktivoi nielemistä
säännöllinen juominen huuhtoo myös syljen pois suusta

- **jos suu on kuiva**

juo säännöllisesti
pastillisen imeskely stimuloi syljeneritystä ja aktivoi nielemistä
apteekin kuivan suun hoitotuotteita voi kokeilla
ruokaöljy

- kun havaitset (tai läheisesi havaitsee) puheen tai äänen tuotossa hankaluutta, joka heijastuu sosiaalisiin tilanteisiin (arkikeskustelut, asiointitilanteet, puhelimessa puhuminen jne.)
- kun koet nielemisessä (syljen hallinta, ruoka/nesteet, lääkkeet) hankaloitumista
- **Ota asia esille lääkärikäynnillä**
 - puheterapiaan pääsee useimmiten lääkärin läheteellä
 - erikoissairaanhoido tai perusterveydenhuolto

Milloin
puheterapiaan?