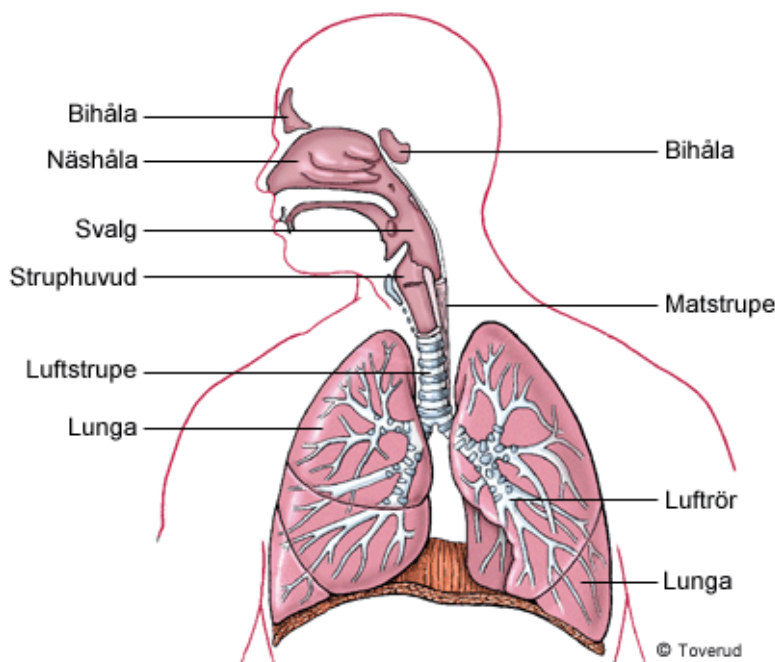


## Parkinsonskola – röst, tal och sväljning



**Rösten** bildas när stämbanden vibrerar med hjälp av luften från lungorna. Stämbanden är placerade i struphuvudet och är små muskler som mår bra av att användas. Vid Parkinson kan man behöva tänka på att prata med stark röst.

Tungans och läpparnas muskler påverkar förmågan att tala och även förmågan att äta. I svalget korsas vägarna för luft och föda och om svalgmuskulerna är svaga eller långsamma kan det innebära att vi ”sätter i fel strupe”.

Vid **sväljsvårigheter** är det bra att ta god tid på sig vid måltid. Det kan också vara bra att ta mindre tuggor eller att anpassa konsistensen dvs. göra tunn dryck tjockare och mixa eller mosa maten. Logoped kan ge individuella råd.

## Förslag på övningar för tal och röst

- Räkna upp **veckodagarna** och **månaderna** med **STARK** och **bestämd** röst.
- Att **läsa högt** en kort stund (3-10 minuter) ur en tidning eller en bok är bra träning för rösten. Och även här gäller att läsa med **STARK** röst!
- Träna **artikulationen**, dvs. uttalet.  
Säg så tydligt som möjligt olika krångliga ramsor tex. ”Ett kvastskafth ska va kvistfritt”, ”Sex laxar i en laxask” eller ”Trädgårdsmästaren krattar under krusbärsbuskarna”. **Överdriv uttalet**, tala **sakta** och **mycket tydligt**!
- Träna på att säga ditt namn och din adress, ditt telefonnummer och personnummer. Tala med **STARK röst** och så **tydligt** du kan!
- Hitta på dina **egna ordlistor**, t.ex. olika maträtter, länder, städer, klädesplagg, djur, verktyg, möbler, namn på vänner och bekanta, barn och barnbarn etc. Använd din **starkaste röst** och ditt **tydligaste uttal** när du säger orden.