

# PUHUMALLA PARAS!

Opas Parkinsonin tautiin liittyvistä kommunikaation vaikeuksista ja niiden kuntoutuksesta



## Sisällys

Puhumalla paras!.....	4
Puhe ja ääni .....	4
Muut kommunikaation ongelmat Parkinsonin taudissa .....	4
Ilmeet .....	4
Kirjoitus.....	5
Viittomia käytävillä viittomat heikentyvät.....	5
Kommunikaation kuntoutus .....	6
Puheterapia .....	6
Ilmeettömyyden kuntoutus.....	6
Nielemisvaikeudet ja niiden kuntoutus .....	7
Fysioterapia .....	8
Ryhmämuotoiset puhekurssit .....	9
Apuvälineet.....	9
Kuulolaite puhelumppanille.....	9
Äänenvahvistin .....	9
Puhelimen ja tietokoneen käyttö.....	9
Tulkkipalvelut.....	10
Puhesyntetisaattorit .....	10
Mitä voin tehdä itse.....	10

Liikehäiriösairauksien liiton julkaisu 2023.

Päivitetty 2023 puheterapeutti Tarja Kukkonen,  
fysioterapeutit Pia Vierimaa ja Taina Piittisjärvi.

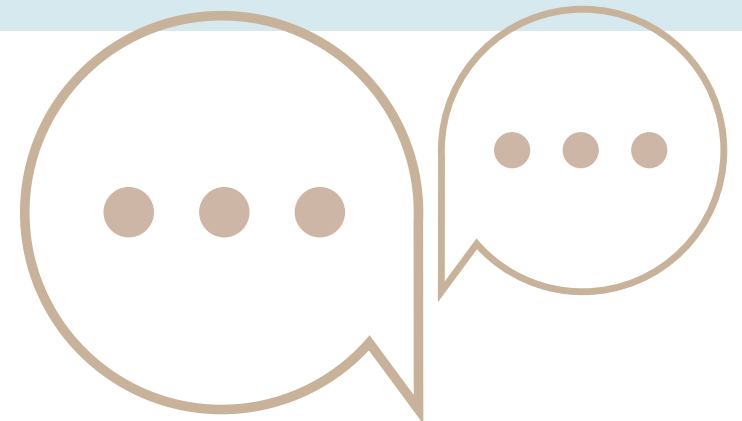
Kirjoittajat 2018 Susanna Sid, logopedian professori ja puheterapeutti.  
Kirsti Martikainen, neurologian dosentti. Taina Piittisjärvi, fysioterapeutti.

Toimitus: Emmi Nuppula  
Taitto: Mainostoimisto 2t  
Painopaikka: Painotalo Painola

## Lukijalle

Parkinsonin tauti on monioireinen, yleensä hitaasti etenevä keskushermostosairaus. Se lukeutuu liikehäiriösairauksiin. Parkinsonin tauti tunnustetaan erilaisten motoristen oireiden eli ns. liikehäiriöiden lisäksi myös puheen osalta taudinkuvalle tyypillisistä liikehäiriöistä: ääntämisliikkeet hidastuvat ja ääntöliikkeiden laajuus pienenee, puheen tuottoon osallistuvissa lihaksissa havaitaan jäykkyyttä ja levossa esiintyy vapinaa. Sairaus vaikuttaa myös nielemiseen ja kasvojen ilmeitä tuottaviin lihaksiin.

Muutokset kehittyvät vähitellen, eikä sairastunut useinkaan itse huomaa tapahtuneita muutoksia ennen kuin ongelmat ovat jo arkiselviytymistä haittaavia. Puhuen tapahtuva yhteydenpito hankaloituu ensin vieraammassa seurassa, myöhemmin jo läheistenkin kanssa. Parkinsonin tautiin käytettävä lääkitys ei korjaa näitä ongelmia kokonaan. Sen sijaan oikean tyyppisellä kuntoutuksella ja sopivilla apuvälineillä voidaan saada huomattavaa apua. Tämän oppaan tarkoituksena on kiinnittää huomiota näihin usein huomiotta jääviin oireisiin, jotta sairastavat ja läheiset hakeutuisivat nykyistä aiemmin kuntoutukseen ja ammattilaiset huomaisivat sitä suositella.



# Puhumalla paras!

## Puhe ja ääni

Parkinsonin tauti vaikuttaa useimmiten haitallisesti puheeseen, erityisesti ääneen. Puheeseen ja ääneen liittyvät muutokset johtuvat keskushermoston lihassäätelyn muutoksista. Puheemme ja äänentuottomme perustuu hyvin monien lihasten samanaikaiseen, peräkkäiseen ja päällekkäiseen lihasliikkeeseen (sano hiljaa mielessäsi sana ”pulkka”, ”pilvipouta”). Parkinsonin tautiin liittyvä dopamiini-aineen väheneminen heikentää tätä monen lihaksen yhteistyötä. Tyypillisiä seurauksia ovat heikko ja käheä ääni, epäselvä artikulointi ja monotoniinen, vivahteeton puhe. Myös äänenkorkeus ja äänenlaatu (vuotoisuus, puristeisuus) sekä puhenopeuden vaihtelu vaikeutuvat.

Parkinsonin tauti voi johtaa myös syömisen ja nielemisen ongelmiin. Puheen tavoin syömis- ja nielemistoiminta on monen lihasryhmän samanaikaista, peräkkäin ja päällekkäin tapahtuvaa lihas-toimintaa: suussa ruuan käsittelyyn osallistuu neljä kielessä olevaa lihasta, yksi leukoja avaava lihas ja kolme leukoja sulkevaa lihasta. Parkinsonin tautiin liittyvä dopamiini-säätelyn vaikeus heikentää näiden lihasten monimutkaista ja nopeutta edellyttävää yhteistyötä.

## Muut kommunikaation ongelmat Parkinsonin taudissa

Kommunikoinnissa on puheen ja äänen lisäksi merkitystä myös ilmeillä ja eleillä: sekä niiden tuottamisessa että toisen ilmeiden ja eleiden tulkinna. Myös kirjoittaminen käsin ja koneella on osa kommunikaatiota. Näihin kaikkiin taitoihin voi Parkinsonin taudin myötä tulla ongelmia, joihin on mahdollista löytää erilaisia ratkaisuja.

## Ilmeet

Puheen tavoin ilmeiden tuottamiseen ja toisen henkilön ilmeiden tunnistamiseen osallistuvat useat aivoalueet. Ilmeiden tuottaminen on puheen tuoton tavoin erittäin monien lihasryhmien yhteistoiminnan tulosta. Tutkimuksissa on voitu havaita selvää sekä ilmeliikkeiden hidastumista että liikelajuuden vähenemistä verrattuna terveisiin verrokkihenkilöihin. Tämän vuoksi ilmeettömyys (hypomimia) onkin yksi diagnostiikkaan kuuluvista oireista. Ilmeettömyydellä on arjessa hyvin usein haitallinen vaikutus sosiaalisiin suhteisiin.

## Kirjoitus

Parkinsonin taudissa käsiala usein pienenee ja saattaa mennä niin epäselväksi, että käsikirjoitetusta tekstistä on vaikea saada selvää. Lisäksi tekstiviestien ja sähköpostin lähettäminen voi olla hankalaa käsien kömpelyyden tai vapinan takia. Puheen tuoton häiriöiden tavoin tähän on syynä se, että useiden lihasten joustava yhteistyö heikentyy. Tällöin liikkeet pienenevät, hidastuvat ja tarkkuus heikentyy.

## Viittomia käyttävillä viittomat heikentyvät

Viittomia käyttävien kuurojen viestintä vaikeutuu, kun Parkinsonin tautiin liittyvä käsien lihastoiminta heikentyy. Käsien liikkeet ”kömpelöityvät”, hidastuvat ja liikkeiden laajuus pienenee. Tutkimusten mukaan viittomakieltä käyttävä ei välttämättä itse huomaa viittomiensa muuttumista, mutta tulkillla voi olla vaikeuksia viittomien tulkinna.

---

”Ääneni muuttuminen hiljaiseksi oli itsellenikin yllätys. Puheeni oli ammattisotilaana aina ollut selvää ja kuuluvaa. Kun kuuntelin puheterapeutin äänittämää puhettani, minun oli vaikea saada siitä selvää. Sitä ennen olin kehottanut Maija-vaimoani toistuvasti hakeutumaan korvalääkäriin, kun hän väitti, ettei enää kuule hiljaiseksi muuttunutta puhettani. Omissa korvissa ääneni kuulosti täysin normaalilta. Neurologi kiinnitti huomiota ilmeideni ja eleideni vähentymiseen.”

---



# Kommunikaation kuntoutus

## Puheterapia

Puheterapia on lääkinällistä kuntoutusta, jota antaa laillistettu puheterapeutti. Puheterapeutteja työskentelee sairaaloissa, terveyskeskuksissa ja yksityisvastaanoitoilla. Parkinsonin taudissa puheterapeutin vastaanotolle olisi tärkeää päästä oireiden ilmaannuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Yleisesti on uskottu, että puheterapialla ei ole tehoa Parkinsonin taudissa. Yksi syy tähän on ollut se, että vaikka parkinsonpotilaat pystyvät tekemään puhe- ja ääniharjoitukset puheterapeutin vastaanotolla, taidon siirtyminen spontaaniin puheeseen on vaikeaa. Yksi syy tähän saattaa olla se, että Parkinsonin tautia sairastavilla henkilöillä kuulonvarainen palaute omasta äänestä heikentyy. He saattavat kokea huuhtavansa, vaikka kuulijoiden mukaan äänen voimakkuus kuulostaa normaalilta puheääneltä.

Viime vuosikymmeninä asenne Parkinsonin tautia sairastavien puheterapiaan on muuttunut. Tähän on ollut syynä erityisesti Lee Silverman ääniterapialla (Lee Silverman Voice Treatment, LSVT®) aikaansaadut myönteiset tulokset useissa tutkimuksissa. Menetelmä perustuu siihen, että käytetään voimakasta ääntä, jolloin automaattisesti puheliikkeet

hidastuvat, ja ääntäminen ja puhe tarkentuu. LSVT-menetelmän ajatuksena on, että osallistumalla lyhyeen, mutta intensiiviseen kuntoutukseen tulee tietoiseksi, miten voi itse vaikuttaa äänen tuottoonsa. Tämä puolestaan kannustaa jatkamaan päivittäistä omatoimista harjoittelua kotona.

Lukuisat puheterapeutit Suomessa tuntevat menetelmän ja soveltavat sitä ja vastaaventyypisiä muitakin menetelmiä antamassaan kuntoutuksessa. Puheterapiasta saa lisätietoa kuntien terveyskeskuksista.

Kun itseä huolestuttavia puheen, äänen tai syömisongelmia alkaa ilmetä, on tärkeää ottaa yhteys omalääkäriin tai kotikunnan terveystoimen puheterapeuttiin. Puheterapeutin arvio tulee järjestää joko vastaanottokäynteinä terveystoimen puheterapeutilla tai siten, että asian selvittämiseksi tehdään maksusitoumus/palveluseteli yksityiselle puheterapeutille.

## Ilmeettömyden kuntoutus

Puheterapian on joissakin tutkimuksissa todettu vähentävän myös ilmeettömyyttä. Koska ilmeliikkeiden hallinta on kuitenkin erittäin monen lihaksen saumatonta, monimutkaista yhteistyötä, yksittäisillä harjoituksilla siihen on erittäin

vaikeaa vaikuttaa. Koetusta ”ilmeettömyyden” vaikutuksesta arkeen on hyvin tärkeää keskustella hoitavan neurologin kanssa mm. lääkehoidon mahdollisuuksiin liittyen.

---

Puheterapeutit ovat perehtyneet myös nielemisongelmien selvittelyyn ja kuntoutukseen

---

## Nielemisvaikeudet ja niiden kuntoutus

Ruuan ja juoman käsittelyvaikeudet suussa ovat yleisiä Parkinsonin taudissa. Nielemisen käynnistyminen hidastuu, koska kielen liikkeet pienenevät ja hidastuvat. Sylkeä ja ruokaa alkaa kertyä suuhun, kun nielemisen refleksitoiminta ei käynnisty. Nielemistä voidaan arjessa pyrkiä helpottamaan esimerkiksi kokeilemalla erilaisia ruokakoostumuksia (karkea, pehmeä, sosemainen) tai ajoittamalla syöminen ajankohtaan, jolloin lääkeväste on hyvä. Vaikeaan syljen valumiseen neurologi voi harkita syljen erityksen vähentämistä sylkirauhaseen pistoksena annettavalla botuliinilla.

Vaikeammissa nielemisongelmissa on tärkeä kiinnittää huomiota ruuan helpoon nieltävyyteen. Kiisselimäiset ruuat koetaan usein helpoimmin nieltäviksi. Nesteitäkin voidaan sakeuttaa. Nielemisen vaikeuksien lisääntyessä on erittäin tärkeää lisätä ruokavalioon mukaan

runsasenergistä ruokaa, jolloin riittävä energia ja ravintoaineet saadaan pienemmästä ruokamäärästä. Myös sopivat ruokailuvälineet ja ruuan lämpimänä pitävä lautanen tekevät ruokailusta helpompaa ja miellyttävämpää. Ravitsemusterapeutti on asiantuntija ruuan ravintosisällön suunnittelussa.

Myös lääkkeisiin liittyvissä nielemisongelmissa on ehdottoman tärkeää keskustella omalääkäriin ja apteekin henkilökunnan kanssa. Erilaisia helpottavia vaihtoehtoja on tarjolla.

On tärkeää muistaa, että vaikeimmissa nielemisongelmissa riittävän ravinnonsaannin apuna voidaan turvautua avanteen kautta tapahtuvaan letkuruokintaan. Tällöinkin useimmiten jää mahdollisuus makupalatasoiseen ruuasta ja juomasta nauttimiseen, kun etsitään sopiva koostumus.

# Fysioterapia

Parkinsonin tautia sairastavilla rintakehän liikkuvuus on yleensä alentunut. Fysioterapiassa ja liikunnassa kiinnitetään huomiota ryhtiin, hartiaseudun liikkuvuuteen sekä hengityksen ryhtiin ja laajuuteen. Jos Parkinsonin taudin lisäksi on muitakin hengitykseen vaikuttavia sairauksia, tulisi näihin saatuja kotiharjoitteluohjeita noudattaa.

Hengitykseen vaikuttaa myös tehokkaan ja pitkäkestoisen liikunnan väheneminen sekä liikkuvuuden heikentyminen.

Parkinsonin tautia sairastavan hengitys on usein pinnallista ja hengittäminen tapahtuukin enemmän suun kautta, jolloin nieleminen on vaikeaa samanaikaisesti. Tällöin liikkumisessa ja harjoit-

tustilanteissa tulisikin korostaa syvää hengitystä, jossa sisäänhengitys tehdään nenän (kytkiä kohti) kautta ja uloshengitys suun kautta. Puhuesssa tosin hengitys tapahtuu aina suun kautta.

Parkinsonpotilaan eurooppalaisissa fysioterapia-ohjeistuksissa neuvotaan harjoittelemaan sisäänhengityslihasten voimaa, joilla kehitetään keuhkojen toimintaa ja helpotetaan koettua hengenahdistusta. Uloshengityslihasten voimaharjoittelulla puolestaan pyritään luomaan riittävää hengityspainetta yskimisen tehostamiseksi ja hengitysteiden puhdistamiseksi. Molemmat tekniikat tukevat puheäänien muodostusta kommunikaation mahdollistamiseksi ja huolehtivat hengitys- ja nielemistoimintojen säilymisestä.

Palleahengitys: hengitä niin, että sisäänhengityksessä vatsan päällä oleva kirja nousee (vatsa pullistuu) ja uloshengityksessä laskee (vatsa laskee).



## Ryhmämuotoiset puhekurssit

Liikehäiriösairauksien liitto on jo vuosikymmenten ajan järjestänyt ryhmämuotoisia sairauteen sopeutumista tukevia kursseja Parkinsonin tautia sairastaville ja heidän läheisilleen. Kurssitarjonnasta löytyy myös puhekursseja. Kurssien aikana osallistujat saavat tietoa Parkinsonin tautiin liittyvistä puheen ja nielemisen ongelmista. Joillakin kursseilla on kerätty myös tutkimusaineistoa ja tulokset ovat osoittaneet, että spontaani puhe on parantunut kursseilla ja myönteinen vaikutus on säilynyt jopa vuoden kurssin päätyttyä.

Viittomakieltä käyttäville kuuroille Parkinsonin tautia sairastaville ja heidän omaisilleen on järjestetty yksi kurssi. Viittomakieltä käyttävien parkinsonpotilaiden kommunikaatio-ongelmien kuntoutuksesta ei ole kuitenkaan laajempaa kokemusta.

# Apuvälineet

## Kuulolaite puhekumppanille

Silloin, kun Parkinsonin tautia sairastavan henkilön puheäänien hiljentymiseen yhdistyy puhekumppanin kuulon todellinen heikentyminen, on puhekumppanin syytä tulla ongelmassa puoliväliin vastaan ja hankkia kuulolaite.

## Äänenvahvistin

Puhetilaisuuksiin mennessä Parkinsonin tautia sairastavan on syytä varmistaa, että paikalla on mikrofoni ja toimivat äänentoistolaitteet. Pientä patterivahvistimella toimivaa mikrofonia voi käyttää myös yksityiskäytössä.

Oman äänenkäytön parantamiseksi on kehitetty apuvälineeksi korvaan halyäntä tuottava laite, jolloin vaistomaisesti korottaa ääntään kuuluvammaksi. ([www.speechvive.com](http://www.speechvive.com))

## Puhelimen ja tietokoneen käyttö

Puhelimen käyttöä voidaan helpottaa sopivan puhelinmallin valinnalla, niin että mikrofoni toistaa äänen kuuluvammin ja näppäimistö on helpompi käsitellä.

Myös tietokoneen käytettävyyttä kirjoitukseen voi helpottaa esimerkiksi tuki-näppäimistöllä ja hiiren säädöillä.

## Tulkkipalvelut

Vaikeasti puheongelmanaisen Parkinsonin tautia sairastavan on mahdollista käyttää puhevammaisen tulkkipalveluita.

## Puhesyntetisaattorit

On olemassa erillisiä laitteita ja tietokoneohjelmia, jotka muuttavat tekstin puheeksi. Ne voivat tulla kyseeseen, jos puheääni on niin heikko tai puhe niin epäselvää, että muut keinot eivät auta.

## Mitä voin tehdä itse

Puheen tuotolle luovat pohjan yleistila ja hengitys. On siis tärkeää liikkua riittävästi. Erinomaista harjoitusta hengitykselle ovat esimerkiksi sauvakävely ja uinti. Ääntä on tärkeä käyttää päivittäin eri tilanteissa ja muistaa silloin käyttää riittävää äänenvoimakkuutta. Äänenvoimakkuus on usein riittävä silloin, kun käyttää ääntä hiukan enemmän kuin usko oivan tarpeen. Tuttujen laulujen lauleskelu tuo hyvän mielen lisäksi tuntemusta ja kuulopalautetta omasta äänestä.

”Ennen puhekurssia ääneni oli hiljainen ja matala. Ihmiset kysyivät minulta usein, mitä oikein sanoin. Kurssilla meitä muistutettiin tämän tästä kääntämään kovemmalle. Opettajamme Susanna Sid sai meidät ymmärtämään ilmeiden tarkoituksen ja sen, että muut tulkitsevat meitä väärin ilme- ja elekielemme köyhtyessä. Kurssilla löysin uudelleen myös laulamisen ilon, vaikka luulin sen olevan taakse jäänyttä elämää.”



## HERMOLLA-LEHTI

Hermolla on Liikehäiriösairauksien liiton julkaisema liikehäiriösairauksien erikoislehti, joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa printtinä. Lehden sisältöjä löytyy myös artikkeleina ja uutisina kotisivuiltamme.

Mukana on mm. mielenkiintoisia artikkeleita ja haastatteluja, uutisia, tutkittua tietoa ja tukea.



### Hermolla on jäsenetu

Jokainen Liikehäiriösairauksien liiton jäsenyhdistykseen liittyvä saa lehden kotiin postitettuna, mutta sähköistä lehteä voi lukea maksutta. Voit myös tilata Hermolla-lehden ilman jäsenyyttä.



Tutustu lehteen [www.liikehairio.fi/liitto/hermolla-lehti](http://www.liikehairio.fi/liitto/hermolla-lehti)

# PARKINSONIN TAUTI

Parkinsonin tauti on hitaasti etenevä liikehäiriösairaus, johon liittyy vapinan, yleisen liikkumisen hidastumisen ja lihasjäykkyyden lisäksi lukuisia muita oireita.



Suomessa  
**16 000**  
sairastavaa

Vuosittain yli  
**1000**  
saa diagnoosin

Seuraavan  
**20** vuoden aikana  
**2–3** krt  
yleisempi

Miehillä  
yleisempi  
kuin  
naisilla



Keskimääräinen alkamisikä

**65**



Syytä syntyyn ei tiedetä



Parannuskeinoa ei ole, mutta oireita voidaan lievittää ja apua on saatavissa

## Liikehäiriösairauksien liitto ry

Käsityöläiskatu 4 A 3. krs.  
20100 Turku

p. (02) 2740 400  
info@liikehairio.fi

liikehairio.fi



 Liikehäiriösairauksien liitto

