

Tips:

Tips ter verbetering van de communicatie

Wanneer de spieren van het strottenhoofd (larynx), de keel (pharynx), het gehemelte, de tong en/of de lippen verzwakken, kunnen personen die aan ALS lijden problemen krijgen met hun spraak. Enkele van deze problemen zijn:

- hesere stem
- meer gedempte of meer nasale stem
- onduidelijke spraak

Voor personen die lijden aan deze communicatieproblemen kunnen logopedisten een grote hulp betekenen. Logopedisten trachten via allerlei technieken en tips de communicatievaardigheden zo lang mogelijk te handhaven. Bovendien kunnen zij ook de slikfunctie evalueren en, indien nodig, tips geven ter verbetering van het slikken.

Enkele tips:

- Kies een omgeving waarin zo weinig mogelijk lawaai is. Het kan immers zeer vermoeiend zijn om boven een televisie of radio uit te praten.
- Praat langzaam.
- Kijk naar je communicatiepartner wanneer je met hem/haar praat en let er op dat ook hij/zij jouw gezicht duidelijk kan zien. Een goed verlichte kamer vergemakkelijkt de persoonlijke communicatie.
- Gebruik korte zinnen. Spreek maar één of twee woorden of lettergrepen uit per ademhaling.
- Over-articuleer: verleng de klinkers en overdrijf de medeklinkers.
- Kies een comfortabele houding tijdens het spreken.
- Pas op met oefeningen die normaal gesproken de spraakspieren versterken, zij kunnen bij personen die aan ALS lijden immers het omgekeerde effect vertonen. Vraag altijd aan de logopedist welke oefeningen voor jou geschikt zijn.
- Neem een (vocale) rustperiode voordat je een conversatie of een telefoongesprek gaat voeren. Vermoeidheid heeft immers een grote invloed op je spraakvermogen. Het kan dan ook zijn dat de communicatie 's morgens veel vlotter verloopt dan 's avonds.
- Wanneer je stem zeer stil klinkt, kan het interessant zijn om een stemversterker te gebruiken.

Wanneer iemand je moeilijk kan begrijpen kunnen de volgende strategieën helpen:

- Als je nog kan schrijven, zorg dan altijd dat je een blocnote en een pen bij de hand hebt als back-up. Indien je communicatiepartner je niet begrijpt, kan je nog altijd neerschrijven wat je wilt vertellen
- Als het schrijven niet meer gaat, gebruik dan een alfabetbord (bord met de letters van het alfabet, het best geordend volgens letterfrequentie) zodat je de eerste letter van de uitgesproken woorden kunt aanduiden, laten aanduiden of scannen (in het geval van een elektronisch bord).
- Spel de woorden, eventueel met de hulp van een alfabetbord
- Gebruik telegrafische spraak; gebruik enkel die woorden die essentieel zijn om die bepaalde boodschap over te brengen

Non-verbale communicatie:

Non-verbale communicatie betekent communicatie zonder woorden. Wanneer het te moeilijk wordt om via de spraak te communiceren kan men best gebruik maken van bepaalde expressies en/of bewegingen om een boodschap over te brengen. Men kan bijvoorbeeld gebruik maken van de bewegingen van de ogen en de oogleden om "ja" of "neen" te communiceren. Non-verbale

communicatie kan zelfs de spraak verbeteren doordat de druk verlicht wordt om te praten. Bovendien vermindert de mogelijkheid tot non-verbale communicatie ook de frustraties en stress die optreden rond het zich niet kunnen uitdrukken, waardoor de persoon met spraakproblemen op een meer ontspannen wijze kan communiceren.

Hulpmiddelen:

Aarzel niet om de ALS-Liga te contacteren in verband met hulpmiddelen die de communicatie verbeteren. Wij hebben een groot aantal hulpmiddelen voorhanden (zie laatste pagina's nieuwsbrief) waarvan sommige met een minimale beweging of drukuitoefening kunnen bediend worden.

Tips voor communicatiepartners:

- Kijk naar de persoon met communicatieproblemen wanneer je met hem/haar praat.
- Stel vragen die met een eenvoudig "ja" of "neen" kunnen worden beantwoord.
- Herhaal dat deel van de zin dat je begrepen hebt (bv. Je wilt dat ik naar boven ga en wat dan juist voor je haal?).

Bron: <http://www.focusonals.com/tips.htm>

Voor meer communicatietips klik [hier](#)