

How does Parkinson's disease affect your voice and speech?

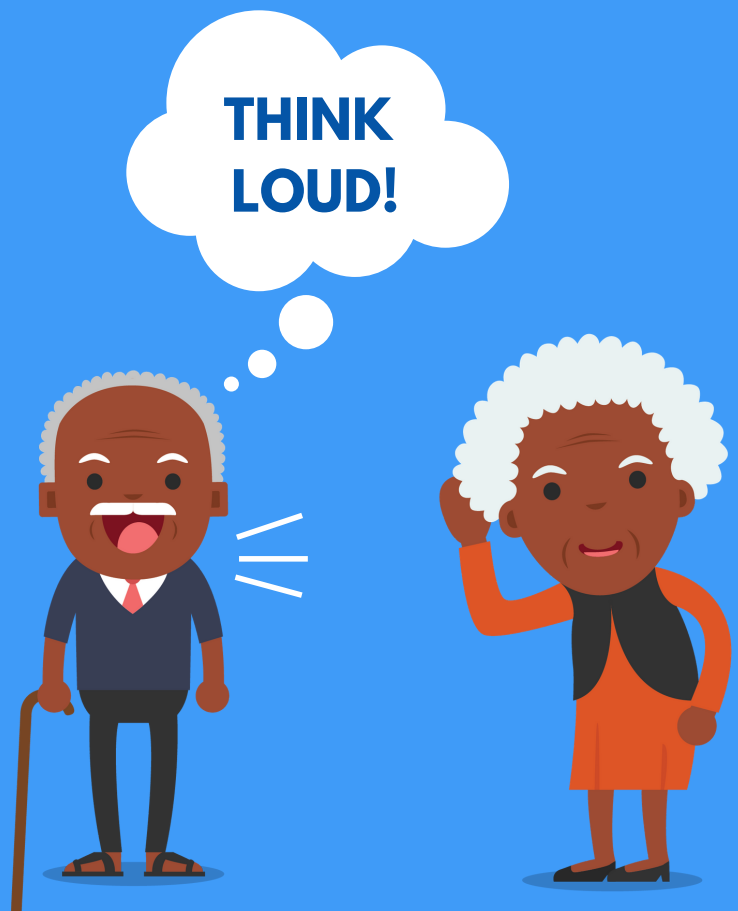


- Quieter or weaker voice
- Hoarse voice
- Slurred speech
- Fast speech, sounds run together
- Your voice sounds normal to you, but other people have difficulty hearing you



Speech Tips

- Talk **LOUDER!**
- Speak in shorter phrases
- Look at the people you are talking to
- Before you speak, get the attention of the person you want to talk to
- Talk in a quiet location
- Plan conversations for when you have more energy
- See a speech therapist for voice exercises



Parkinson disease can cause swallowing problems.

You may notice:



- Choking, coughing, throat clearing when you eat or drink
- Your voice sounds “wet”
- You need to swallow many times to “get the food down”
- You have food left over in your mouth after swallowing
- Food/liquid leaks out of your mouth
- Some people don’t know they are having trouble swallowing, but they have chest congestion or fevers. This may indicate an infection caused by food or liquid which has entered your lungs.
- If you notice any of these problems it is important to see a doctor, nurse, or speech therapist for treatment as soon as possible.



Swallowing Tips

- Focus on eating, do not talk or do something else at the same time
- Take small bites and sips, one at a time
- Chew your food well
- Sit up straight when you eat
- For each bite or sip you take, swallow two times
- Be careful using straws. The liquid can come in too fast, making it difficult to swallow safely
- Swallow pills, one at a time, with a spoonful of mashed bananas to help them go down



- If you notice coughing or throat clearing when you eat or drink, tell your doctor

Vipi ugonjwa wa Parkinson huathiri sauti yako na hotuba

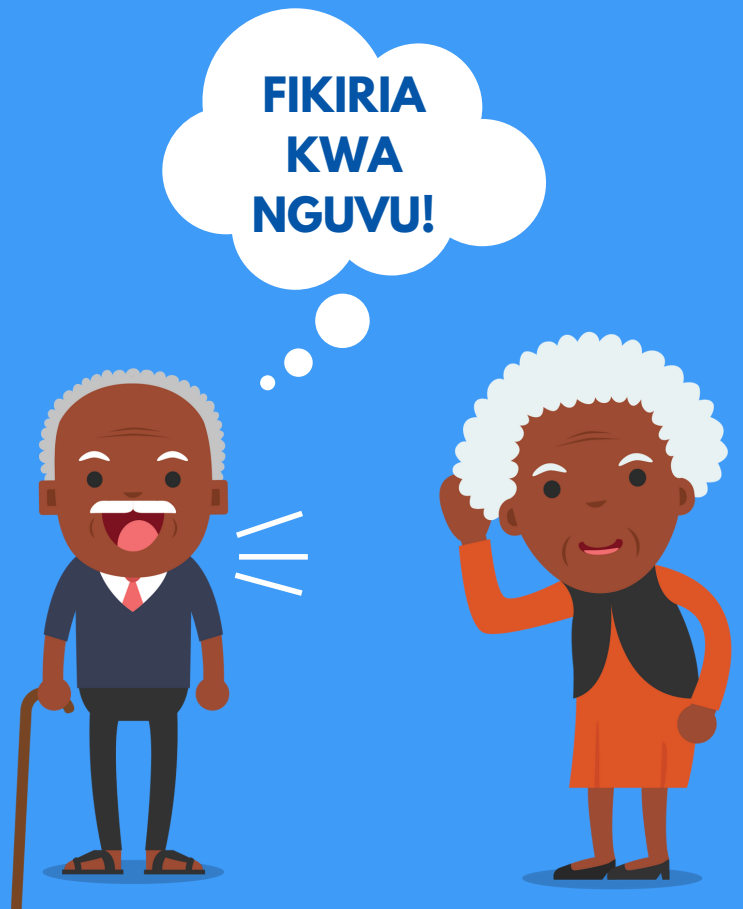


- Sauti tulivu au sauti dhaifu
- Sauti iliyopwelea
- Hotuba uliopwelea, hotuba usioelewaka au kusikika vizuri
- Hotuba ya haraka, sauti hutoka kwa pamoja
- Sauti yako inasikika kawaida kwako lakini watu wengine wana shida kukusikia



Vidokezo vya hotuba

- Ongea kwa sauti ya juu
- Ongea kwa misemo fupi
- Angalia watu unaoongea nao
- Kabla ya kuungumza, pata usikivu wa mtu unayetaka kuzungumza naye
- Ongea katika eneo tulivu
- Panga mazungumzo yako kwa wakati una nguvu zaidi
- Muone mtaalam wa hotuba kwa mazoezi ya sauti



Ugonjwa wa Parkinson unaweza kusababisha shida za kumeza. Unaweza kugundua kuwa:



- Unakabwa koo, kukohoa au kusafisha koo wakati unakula au kunywa
- Sauti yako inasikika kua ‘majimaji’
- Unahitaji kumeza mara nyingi ili chakula kiteremke chini
- Chakula hubaki kinywani mwako baada ya kumeza
- Chakula au kinywaji hutiririka nje ya kinywa chako
- Watu wengine hawajui kuwa wana shida ya kumeza lakini wana msongamano wa kifua au homa. Hii inaweza kuonyesha maambukizo yanayosababishwa na chakula au kinywaji ambacho kimeingia kwenye mapafu yako.
- Ukiona yoyote ya dalili hizi ni muhimu kumwona daktari, muuguzi au mtaalamu wa hotuba kwa matibabu haraka iwezekanavyo.



Vidokezo vya kumeza

- Zingatia kula, usiongee au kufanyakitu kingine kwa wakati mmoja
- Kula vipande vidogo vya chakula aukinywaji moja kwa wakati
- Tafuna chakula chako vizuri
- Kaa sawa wakati unapokula
- Kila unapokula au kunywa, mezamara mbili
- Kuwa mwangalifu ukitumia mrija. Kinywaji kinaweza kuingia haraka sana na kufanya iwe ngumu kumeza salama
- Meza vidonge moja kwa moja na kijicho cha ndizi zilizofinywa ili kusaidia kushuka
- Ukiwa utagundua kukohoa au kusafisha koo wakati wala au kunywa, mjulishe daktari wako



¿Cómo afecta la enfermedad de Parkinson a la voz y al habla?



- Voz más débil
- Voz ronca
- Dificultad para hablar
- Habla rápido, sonidos corren juntos
- Su voz te suena normal, pero otras personas tienen dificultad en escucharte



Consejos

- ¡Habla MÀS FUERTE!
- Habla en frases más cortas
- Mira a las personas con quienes estás hablando
- Antes de hablar, obtenga la atención de la persona con la que deseas hablar
- Hable en un lugar tranquilo
- Planea conversaciones para cuando tenga más energía
- Consulta a un terapeuta del habla para ejercicios de voz



La enfermedad de Parkinson puede causar problemas para tragar. Usted puede notar:



- Asfixia, tos, despeje de garganta cuando comes or bebes
- Su voz suena “mojado”
- Usted necesita tragar muchas veces para “desplazar la comida”
- Tiene comida sobrante en la boca después de tragar
- Comida/líquidos salen de la boca
- Algunas personas no saben que tienen problemas para tragar, pero tienen congestión en el pecho o fiebres. Esto puede indicar una infección causada por alimentos o líquidos que han entrado en los pulmones. Si nota alguno de estos problemas, es importante consultar a un médico, enfermero o terapeuta del habla para el tratamiento tan pronto como sea posible.



Consejos

- Concéntrese en comer, no hablar o hacer otra cosa al mismo tiempo
- Tome pequeños bocados y sorbos, uno a la vez
- Mastica bien su comida
- Siéntase derecho cuando come
- Por cada bocado u sorbo que tomes, traga dos veces
- Tenga cuidado con el uso de pitillos. El líquido puede entrar demasiado rápido, lo que dificulta la deglución segura.
- Toma pastillas una a la vez, con una cucharada de puré de plátano para ayudarles bajar
- Si nota tos o aclaramiento de garganta al comer o beber, informe a su médico



पार्किंसंस रोग कैसे आपकी आवाज़ और भाषण को प्रभावित करता है?



- शांत या कमजोर आवाज
- कर्कश आवाज
- अस्पष्ट भाषण
- जल्दी भाषण
- बोलते समय शब्द एक के अंदर एक उलझ जाते हैं
- आपकी आवाज़ आपको सामान्य लगती है, लेकिन अन्य लोगों को आपको सुनने में कठिनाई होती है

भाषण युक्तियाँ

- जोर से बात करें!
- छोटे वाक्यांशों में बोलें
- लोगों को देखकर बात करें
- बोलने से पहले, आप जिस व्यक्ति से बात करना चाहते हैं उसका ध्यान अपनी ओर केंद्रित करें
- शांत स्थान पर बात करें
- जब आपके पास दिन के किसी समय अधिक एनर्जी हो तब बोलने का प्लान करें
- आवाज अभ्यास के लिए एक भाषण चिकित्सक देखें



पार्किंसंस रोग निगलने की समस्या पैदा कर सकता है।



आप देख सकते हैं:

- जब आप खाते या पीते हैं, तो खांसना, गला साफ करना या ठसका लगना
- आपकी आवाज़ "गीली" सी लगती है
- आपको "भोजन नीचे लाने" के लिए कई बार निगलने की आवश्यकता होती है
- निगलने के बाद आपके मुंह में बचा हुआ थोड़ा भोजन रह जाता है
- भोजन / तरल पदार्थ आपके मुंह से बाहर निकलता है
- कुछ लोगों को पता नहीं है कि उन्हें निगलने में परेशानी हो रही है, लेकिन उनके छाती भरी हुई या बुखार सा लगता है। यह एक संकेत हो सकता है की भोजन या तरल पदार्थ संक्रमण के कारण फेफड़ों में प्रवेश कर गया है।
- यदि आप इनमें से किसी भी समस्या को नोटिस करते हैं, तो इलाज के लिए डॉक्टर, नर्स या भाषण चिकित्सक को जल्द से जल्द देखना महत्वपूर्ण है



निगलने की युक्तियाँ

- खाने पर ध्यान दें, बात न करें या उसी समय कुछ और न करें
- एक समय छोटे घास काटें या छोटा घूंट लें
- अपने भोजन को अच्छे से चबाएं
- जब आप भोजन करें तो सीधे बैठें
- प्रत्येक काटने या घूंट लेने के बाद दो बार निगलें
- स्ट्रॉ का उपयोग करने में सावधान रहें। तरल पदार्थ बहुत तेजी से ऊपर आ सकता है, जिससे सुरक्षित रूप से निगलने में मुश्किल हो सकती है
- एक बार में, एक दवा की गोली निगलें, चम्मच से मैश किए हुए केले के साथ जो उन्हें निगलने में मदद करेगा
- यदि आपको खाते या पीते समय, लगातार खांसी आये या गले साफ़ करना पड़े तो अपने डॉक्टर को सूचित करें



LSVT[®]
GLOBAL