

# PUHUMALLA PARAS!

Opas Parkinsonin tautiin liittyvistä  
kommunikaation vaikeuksista ja niiden  
kuntoutuksesta



Suomen Parkinson-liitto ry  
Finlands Parkinson-förbund rf

# Puhumalla paras!

Parkinsonin tauti on monioireinen, yleensä hitaasti etenevä keskushermostosairaus, joka tunnistetaan sille tyypillisistä liikeoireista: liikkeet hidastuvat ja liikelaajuus pienenee, lihaksissa havaitaan jäykkyyttä ja levossa esiintyy vapinaa. Sairaus vaikuttaa myös puheen tuottoon, nielemiseen ja ilmeisiin osallistuviin lihaksiin. Muutokset kehittyvät vähitellen, eikä sairastunut useinkaan itse huomaa tapahtuneita muutoksia ennen kuin ongelmat ovat jo arkiselviytymistä haittaavia. Yhteydenpito han-

kaloituu ensin vieraammassa seurassa, myöhemmin jo läheistenkin kanssa. Parkinsonin tautiin käytettävä lääkitys ei näitä ongelmia korjaa, sen sijaan oikean tyyppisellä kuntoutuksella ja sopivilla apuvälineillä voidaan saada huomattavaa apua. Tämän oppaan tarkoituksena on kiinnittää huomiota näihin usein huomiotta jääviin oireisiin, jotta potilaat ja omaiset hakeutuisivat nykyistä aiemmin kuntoutukseen ja ammattilaiset huomaisivat sitä suositella.

---

## Kirjoittajat

Susanna Sid (Simberg)  
logopedian professori ja puheterapeutti

Kirsti Martikainen  
neurologian dosentti

Taina Piittisjärvi  
fysioterapeutti, liikuntasuunnittelija

Kuvat ja toimitus  
Arja Pasila

Taitto  
Päivi Niemi

Painopaikka  
Painotalo Painola

Julkaisija  
Suomen Parkinson-liitto ry / 2018

"Ääneni muuttuminen hiljaiseksi oli itsellenikin yllätys. Puheeni oli ammatillisotilaana 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 normaaliilta. Neurologi kiinnitti huomiota ilmeideni ja eleideni vähentymiseen."  
*(Kari Kivi Suvituulen puhekurssilla)*

## Puhe ja ääni

Parkinsonin tauti vaikuttaa useimmiten haitallisesti puheeseen, erityisesti ääneen. Tyypillisiä puheoireita ovat heikko ja käheä ääni, epäselvä artikulointi, monotoninen (vivahteeton) puhe, poikkeava painotus, äänenkorkeus ja puhenopeus. Heikentyneeseen äänenlaatuun vaikuttaa myös Parkinsonin tautiin liittyvä äänihuulten epätäydellinen sulkeutuminen, mikä johtaa äänen vuotoisuuteen (ilma karkaa äänihuulien raosta ääntämisen aikana) ja heikentymiseen. Parkinsonin tauti voi johtaa myös syömisen ja nielemisen ongelmiin.

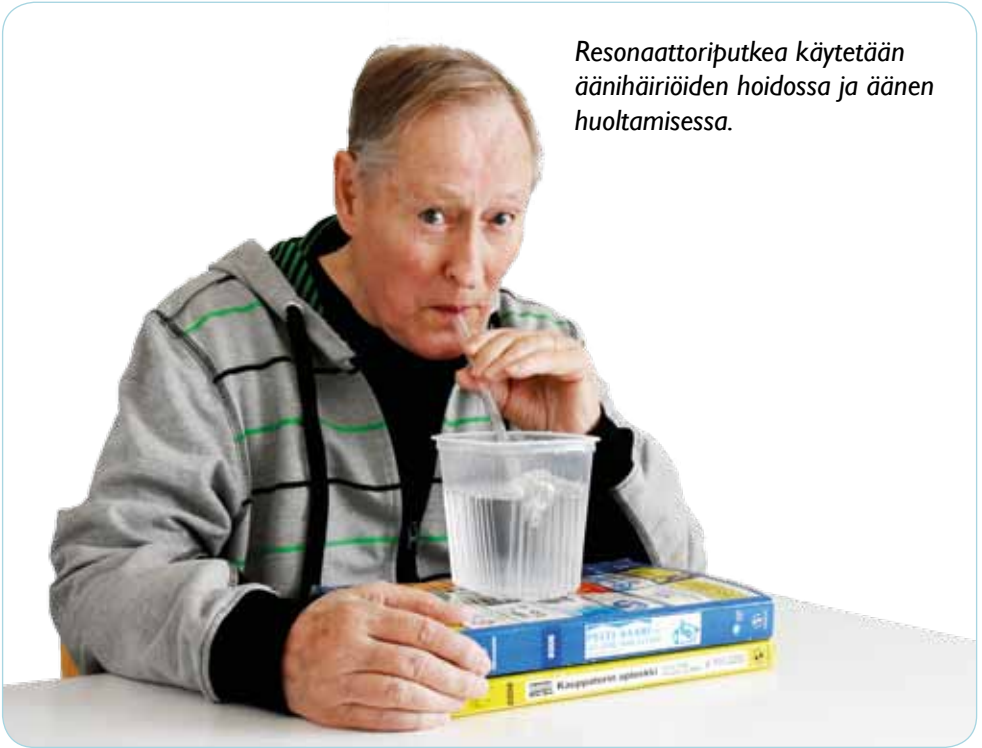
## Muut kommunikaatio-ongelmat Parkinsonin taudissa

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



*"En kuule, puhu kovempaa!"*

*Resonaattoriputkea käytetään  
äänihäiriöiden hoidossa ja äänen  
huoltamisessa.*



## Ilmeet

Ilmeiden tuottamiseen ja toisen henkilön ilmeiden tunnistamiseen osallistuvat useat aivoalueet, myös tyvitumakealueet, joiden toiminta vaurioituu Parkinsonin taudissa. Tutkimuksissa on voitu todeta sekä ilmeliikkeiden hidastumista että liikelaajuuden vähenemistä verrattuna terveisiin verrokkihenkilöihin. Ilmiö on havaittu tutkimusasetelmissä, joissa on pyydetty tuottamaan tiettyä tunnetilaa vastaava ilme, mutta myös silloin kun tutkimushenkilö on reagoivut toisen henkilön tunnetilaa ilmaiseviin kasvoihin. Kuuden perustunnetilaa

kuvaavan ilmeen (iloisuus, surullisuus, vihaisuus, inho, pelko ja yllätys) tunnistamisen on todettu heikentyneen Parkinsonin taudissa.

Ilmeettömyys saattaa vaikuttaa haitallisesti sosiaalisiin suhteisiin, vaikka sen tiedetään liittyvän Parkinsonin taudin oireisiin. Jopa puoliso saattaa kokea ilmeettömyyden haittaavan parisuhdetta. Joillakin vähäilmeisyys ja -eleisyys on huomattavaa ja saattaa antaa vaikutelman välinpitämättömyydestä, viihaisuudesta tai alakuloisuudesta. Väärinkäsitysten välttämiseksi onkin tärkeää

sanoa ääneen, miltä tuntuu ja mitä mieltä on, koska toinen henkilö ei voi sitä ilmeestä päätellä.

## Kirjoitus

Parkinsonin taudissa käsiala usein pienenee ja saattaa muuttua niin epäselväksi, että käsinkirjoitetusta tekstistä on vaikea saada selvää. Lisäksi tekstiviestien ja sähköpostin lähettäminen voi olla hankalaa käsien kömpelyyden tai vapinan takia.

## Viittomia käyttävillä viittomat heikentyvät

Viittomia käyttävien kuurojen viestintä vaikeutuu Parkinsonin taudin johdosta käsien kömpelöitymisen ja liikkeiden pienentymisen takia. Oman tutkimuksemme mukaan viittomakieltä käyttävä ei välttämättä itse huomaa viittomiensa muuttumista, mutta tulkilla voi olla vaikeuksia viittomien tulkinnessa (Rautakoski ja Martikainen 2015).

## Kommunikaation kuntoutus

### Puheterapia

Puheterapia on lääkinällistä kuntoutusta, jota antaa laillistettu puheterapeutti. Puheterapeutteja työskentelee sairaaloissa, terveyskeskuksissa ja yksityisvastaanotoilla. Parkinsonin taudissa puheterapeutin vastaanotolle olisi tärkeää päästä jo ennen kuin puheongelma on edennyt niin pitkälle, että se vaikeuttaa kommunikointia.

Yleisesti on uskottu, että puheterapialla ei ole tehoa Parkinsonin taudissa. Yksi syy tähän on ollut se, että vaikka Parkinsonin tautia sairastavat pystyvät tekemään puhe- ja ääniharjoitukset puheterapeutin vastaanotolla, taidon siirtyminen spontaaniin puheeseen ei ole onnistunut. Syy tähän on todennäköisesti siinä, että Parkinsonin tautia sairastavat eivät ole tietoisia hiljaisesta puhe-



*Puheterapiassa oppii voimistamaan omaa ääntään.*

äänestään vaan kokevat huutavansa, jos puhuvat normaalilla äänenvoimakkuudella. On jopa tavallista, että Parkinsonin tautia sairastavat uskovat ystäviensä ja omaistensa kuulon heikentyneen. Tämä erityispiirre tulee esiin erityisesti Parkinsonin taudissa.

Viime vuosikymmeninä asenne Parkinsonin tautia sairastavien puheterapiaan on muuttunut. Tähän ovat olleet syynä erityisesti nk. Lee Silverman ääniterapialla (Lee Silverman Voice Treatment, LSVT®) useissa tutkimuksissa aikaansaadut myönteiset tulokset. Menetelmä perustuu siihen, että käytetään voimakasta ääntä. Ajatuksena on, että osallistumalla lyhyeen mutta intensiiviseen kuntoutukseen tulee tietoiseksi siitä,

miten voi itse vaikuttaa äänentuottoon. Harjoitusten tekeminen on yksinkertaista, ja niitä voi toistaa usein.

Lee Silverman -ääniterapiaan liittyvä koulutus järjestettiin Suomessa 2008 ja nykyisin maassamme on noin 70 menetelmään koulutuksen saanutta puheterapeuttia. Nykyään LSVT® on ilmeisesti kansainvälisesti tutkituin ääniterapiamuoto, ja siitä on Suomesakin tehty joitakin tutkimuksia. Yksityiskohtaisempi kuvaus menetelmästä on luettavissa suomeksi Rantalan ja kumppaneiden 2013 julkaisemassa taustatutkimuksessa.

Lisätietoa menetelmästä on löydettävissä englanniksi <https://www.lsvtglobal.com> ja paikoista, joissa on LSVT® kou-

*Puheterapeuttiopiskelija mittaa Parkinsonin tautia sairastavan äänenvoimakkuutta.*



lutuksen saaneita suomenkielisiä puheterapeutteja <https://www.lsvtglobal.com/clinicians>.

Lukuisat puheterapeutit Suomessa tuntevat menetelmän ja soveltavat sitä ja vastaavatyyppeisiä menetelmiä antamassaan kuntoutuksessa. Puheterapiasta saa lisätietoa kuntien terveystakeskuksesta.

## Ilmeettömyyden kuntoutus

LSVT:n on joissakin tutkimuksissa todettu parantavan ilmeettömyyttä paremmin kuin pelkän artikulaation harjoittelun. Tutkimusaineistot ovat kuitenkin olleet pieniä ja lisätutkimusta ilmeettömyyden kuntoutuksesta tarvitaan

## Nielemisvaikeudet ja niiden kuntoutus

Parkinsonin taudille tyypillisestä nielemisen hidastumisesta johtuen sylkeä alkaa kertyä suuhun, ja joskus se suorastaan valahtaa suusta. Nielemistä voidaan aktivoida esimerkiksi imeskelemällä pastilleja. Vaikeaan syljen valumiseen neurologi voi harkita syljen erityksen vähentämistä sylkirauhaseen pistoksena annettavalla botuliinilla.

Ruokailuun on syytä keskittyä, toistuva yskiminen syödessä viittaa nielemiseen liittyvien lihasten toiminnan häiriintymiseen. Usein erilaiset käytännön ohjeet ihan ruokailuasennosta lähtien voivat auttaa.

## *Puheterapeutit ovat perehtyneet myös nielemisongelmien selvittelyyn ja kuntoutukseen.*

Vaikeammissa nielemisongelmissa on tärkeä kiinnittää huomiota ruuan helpoon nieltävyyteen. Kiisselimäiset ruuat ovat helposti nieltäviä. Nesteitäkin voidaan sikeuttaa. Jos nielemisen hidastuminen tekee syömisestä työlästä, voidaan tarvittavien ravintoaineiden saanti varmistaa pienemmällä annoksella, johon on lisätty runsasenergistä ruokaa. Sopivat ruokailuvälineet ja ruuan lämpimänä pitävä lautanen tekevät ruokailusta helpompaa ja miellyttävämpää. Ravitsemusterapeutista on apua ruuan ravintosisällön suunnittelussa.

Lääkkeiden nielemiseen liittyvissä ongelmissa neuvoja saa parkinsonhoitajilta ja farmaseuteilta.

Vain vaikeimmissa nielemisongelmissa turvaudutaan avanteen kautta tapahtuvaan letkuruokintaan. Mikäli kuitenkin parkinsonlääkityksessä käytetään levodopainfuusiopumppua, voidaan avannetta tarvittaessa hyödyntää ravitsemuksessa erityyppistä letkustoa käyttämällä.

# Fysioterapia

Parkinsonin tautia sairastavilla rintakehän liikkuvuus on yleensä alentunut. Fysioterapiassa ja liikunnassa kiinnitetään huomiota ryhtiin, hartiasiidun liikkuvuuteen ja hengityksen rytmiin ja laajuuteen. Jos sairastuneella on Parkinsonin taudin lisäksi muitakin hengitykseen vaikuttavia sairauksia, tulisi näiden hoitoon saatuja kotiharjoitteluohteja noudattaa.

Hengitystä heikentää myös tehokkaan ja pitkäkestoisen liikunnan sekä liikkuvuuden heikentyminen.

Parkinsonpotilaan hengitys on usein pinnallista ja hengittäminen tapahtuu

enemmän suun kautta, jolloin nieleminen on vaikeaa samanaikaisesti. Tällöin liikkumisessa ja harjoitustilanteissa tulisi korostaa syvää hengitystä, jossa sisäänhengitys tehdään nenän (kyllä kohti) kautta ja uloshengitys suun kautta. Puhuesssa tosin hengitys tapahtuu aina suun kautta.

Parkinsonpotilaan eurooppalaisissa ohjeistuksissa neuvotaan kehittämään keuhkojen toimintaa ja helpottamaan koettua hengenahdistusta sisäänhengityslihasten voimaa harjoittamalla. Uloshengityslihasten voimaharjoittelulla puolestaan pyritään luomaan riittävää

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







*Parkinson-liiton puheterapiakurssilla harjoiteltiin äänenkäyttöä.*

hengityspainetta yskimisen tehostamiseksi ja hengitysteiden puhdistamiseksi. Molemmat tekniikat tukevat kommunikaation mahdollistavaa puheäänien muodostusta ja huolehtivat hengitys- ja nielemistoimintojen säilymisestä.

### Kurssimuotoinen kuntoutus

Suomen Parkinson-liitto on jo vuosikymmenten ajan järjestänyt sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskursseja Parkinsonin tautia sairastaville ja heidän omaisilleen. Kurssityöntekijöinä on ollut myös puheterapeutteja.

Nykyisin liitto järjestää vuosittain yhden tai useamman niin kutsutun kommunikaatiokurssin, joilla osallistujat saavat kurssiohjelmasta riippuen yksilö- tai ryhmämuotoista puheterapiaa. Puhete-

rapeutit tekevät kursseilla aktiivisesti yhteistyötä muiden ammattiryhmien edustajien kanssa.

Kurssien aikana osallistujat ovat saaneet tietoa Parkinsonin tautiin liittyvistä puheen ja nielemisen ongelmista. Joillakin kursseilla on kerätty myös tutkimusaineistoa: tulokset ovat osoittaneet, että spontaani puhe on parantunut kurseilla ja myönteinen vaikutus on säilynyt kurssin päätyttyä jopa vuoden.

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

Kun parkinsonpotilaan puheäänien hiljentymiseen yhdistyy puhekumppanin kuulon todellinen heikentyminen, on puhekumppanin syytä tulla ongelmas-  
sa puoliväliin vastaan ja hankkia oman osuutensa parantamiseksi kuulolaite.

## Äänenvahvistin

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

## *Korvaan hälyääntä tuottava laite kannustaa puhumaan kovempaa.*

Oman äänenkäytön parantamiseen on kehitetty apuvälineeksi korvaan hälyääntä tuottava laite, joka saa käyttäjän vaistomaisesti korottamaan ääntään kuuluvammaksi. ([www.speechvive.com](http://www.speechvive.com))

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

## Puhelimen ja tietokoneen käyttö

Puhelimen käyttöä voi helpottaa valitsemalla malli, jossa on äänen kuuluvammin toistava mikrofoni ja helpommin käsiteltävä näppäimistö.

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

## Tulkkipalvelut

Vaikeasti puheongelmallisella Parkinsonin tautia sairastavalla on oikeus puhe-  
vammaisten tulkkipalveluihin.

## Puhesyntetisaattorit

Erilliset laitteet tai tietokoneohjelmat, jotka muuttavat tekstin puheeksi, 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 olevan tarpeen.



*Toistele tavuja ja sanoja liioitelluin suun liikkein, esim. pap-pap-pap-paa, mam-mam-mam-maa, bab-bab-bab-baa, tat-tat-tat-tattaa, ja-je-ji-jo-ju, ra-re-ri-ro-ru. Tavun alkuun kannattaa miettiä niitä äännteitä, jotka juuri itselle tuntuvat vaikeilta. Kannattaa myös harjoitella sanoja, jotka tuntuvat vaikeilta ääntää, esim. prinssi, traktori, porvari yms. Ilmaisun pituutta voit lisätä erilaisia lauseita toistamalla.*

## Kirjallisuutta

Hassinen R, Simberg, S. Puhe selkeytyy ja ääni voimistui lyhytaikaisessa puheterapiakuntoutuksessa. Parkinson postia 4/2006, 20-21.

Kallvik E, Rae J, Salo B, Simberg S. Effekten av Lee Silverman Voice Treatment (LSVT®) vid dysartri av okänd etiologi: en fallstudie. Tal och Språk 2011; 3:95-109.

Simberg S, Rae J, Kallvik E, Salo B, Martikainen K. The effects of intensive speech therapy on voice and speech in Parkinson's disease after a fifteen-day rehabilitation course: a pilot study. International Journal of Therapy and Rehabilitation 2012;19:273-285.

Rantala L, Siikanen A., Kankare E, Kukkonen T. Lee Silverman – terapiatekniikan vaikutus Parkinsonin tautia sairastavan henkilön ääneen. Tapaustutkimus suomalaisesta sovelluksesta. Puhe ja kieli/Tal och Språk 2013 2:65–77.

Rautakoski P, Martikainen K. Parkinsonin taudin vaikutus viittomakielellä kommunikointiin. Teoksessa A-M Korpijaakko-Huuhka, M. Lehtimies ja S. Pekkala (toim.). Aikuisten neurologisperäiset puheen, kielen ja viestinnän ongelmat. Puheen ja kielen tutkimuksen yhdistyksen julkaisuja 47 (ss.141-147). Helsinki, Unigrafia Oy, 2015.

Gunnery SD ym. The relationship between the experience of hypomimia and social wellbeing in people with Parkinson's disease and their care partners. J Parkinsons dis. 2016;6(3): 625-630. doi:10.3233/JPD-160782.

Ricciardi L ym. Rehabilitation of hypomimia in Parkinson's disease: a feasibility study of two different approaches, Neurol Sci 2016;37:431-436.

Ricciardi L ym. Facial emotion recognition and expression in Parkinson's disease: An emotion mirror mechanism? PLoS One 2017;12 1):e0169110. doi: 10.1371/journal.pone.0169110,eCollection 2017

Suomen Parkinson-liitto ry  
keskustoimisto  
Suvilinnantie 2, 20900 Turku  
PL 905, 20101 Turku  
vaihde (02) 2740 400  
parkinson-liitto@parkinson.fi  
www.parkinson.fi



Suomen Parkinson-liitto ry  
Finlands Parkinson-förbund rf

### Aluetoimisto

Helsinki, puh. 0400 856 005

Kuopio, puh. 0400 391 853

Oulu, puh. 0400 856 004

Tampere, puh. 0400 924 032

Turku, puh. 050 409 3365

