

COMMUNICATIE

in de breedste zin van het woord

Parkinson café Doetinchem
14 mei 2025



azora

Erica Jacobs & Anouk van Leussen
Logopedist/ParkinsonNet therapeut
Azora advies- en behandelcentrum

Ik moet eens met je praten
liefste

Over mijn gezicht

Dat lijkt soms zo gesloten

Maar toch ben ik niet dicht

Het lijkt soms chagrijnig

Maar vaak is dat niet waar

Het is mijn parkinsongezicht

Het is mijn masker maar.

De spieren van mijn kaken

Trekken mijn mond omlaag

En door dat treurige hoefijzer

Is het net alsof ik klaag

Maar toch is dat niet waar

Het is mijn parkinsongezicht

Dat stomme masker maar.

Dit moest ik je vertellen, liefste

Over mijn gezicht

Toch ben ik niet vaak dicht.

Kijk liever naar mijn ogen

Of je ook lichtjes ziet

Dan lachten ze je tegen

En nergens is verdriet

Uit: Parkinson Magazine

azora

Inleiding

We leven in een wereld waar alles draait om communicatie, zowel mondeling als schriftelijk.

Vandaag gaat het over de mondelinge communicatie tussen iemand met de ziekte van Parkinson en de directe omgeving.



Wat is communicatie?

- Verbaal: Praten: adem/stem, articulatie, prosodie, taal, (gehoor)
- Non verbaal: Houding, mimiek, gebaren

Communicatie regels

- Rustige omgeving.
- Aandacht vragen d.m.v. oogcontact of aanraken, naam zeggen.
- Oogcontact houden.
- Elkaar uit laten praten.
- De ander de kans geven om te reageren.
- Tijd nemen.

De ziekte van Parkinson en communicatie

- Een groot deel van de mensen met de ziekte van Parkinson krijgt, op enig moment, problemen met spreken en de verstaanbaarheid.
- Maar ook het begrijpen, verwerken en onthouden van informatie gaat moeizamer.
- Parkinson is de ziekte van stijfheid en traagheid. Ook in het verwerken van prikkels en het reageren hierop.

Parkinson en verbale communicatie

- Adem/stem

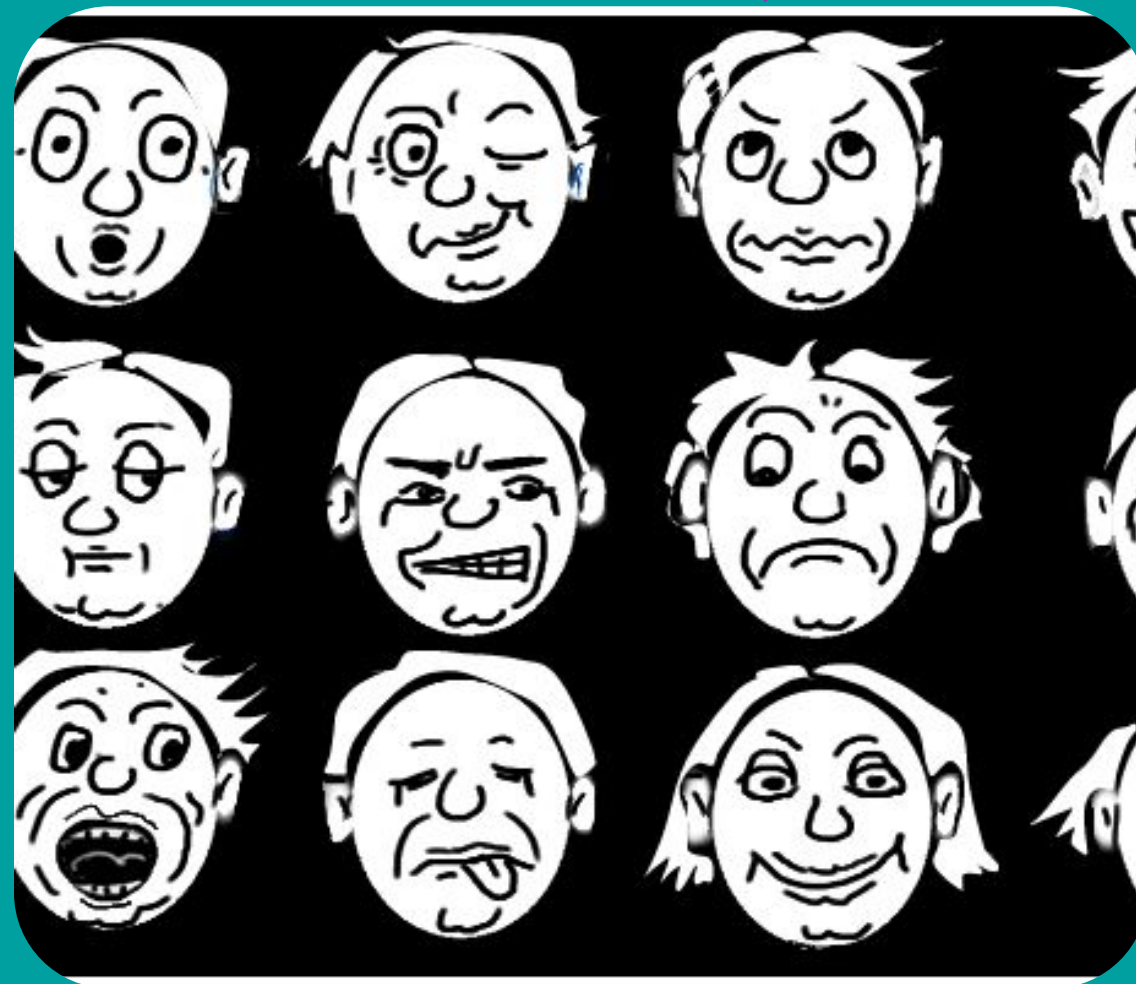
Adem: oppervlakkige ademhaling, te lang doorpraten op één adem.

Stem: zacht, hees, hoog, monotoon.

- Spraak (articulatie): kleine bewegingen, binnensmonds, accelereren.
- Taal: vertraagd reageren op informatie, een gesprek volgen, aanhaken is moeilijk, onderwerpswisselingen worden niet opgemerkt, woordvindingsproblemen.

Parkinson en non-verbale communicatie

- Houding: voorovergebogen waardoor moeilijker oogcontact.
- Mimiek: maskergelaat waardoor emoties moeilijk afleesbaar zijn.
- Gebaren: door stijfheid minder gebaren



Overige factoren

- Moeite met ontspanning, stress.
- Vermoeidheid/belastbaarheid.
- On-off fase.
- Freezing waardoor spreken hikkend/stotterend verloopt of helemaal stil valt.
- Moeite met dubbeltaken, spreken is een dubbeltaak; wat wil je zeggen, hoe zeg je het.
- Slechte feedback: slechte houding wordt niet gecorrigeerd. Te zachte/hese stem wordt vaak niet opgemerkt en gecorrigeerd.

De praktijk: visite

- Grootte van het gezelschap.
- Opstelling van het gezelschap, oogcontact.
- Eten en drinken, praten.
- Geroezemoes, door elkaar praten.
- Wisselende onderwerpen.
- Zachte stem.



Kom schat
we gaan naar bed,
want de visite wil
naar huis

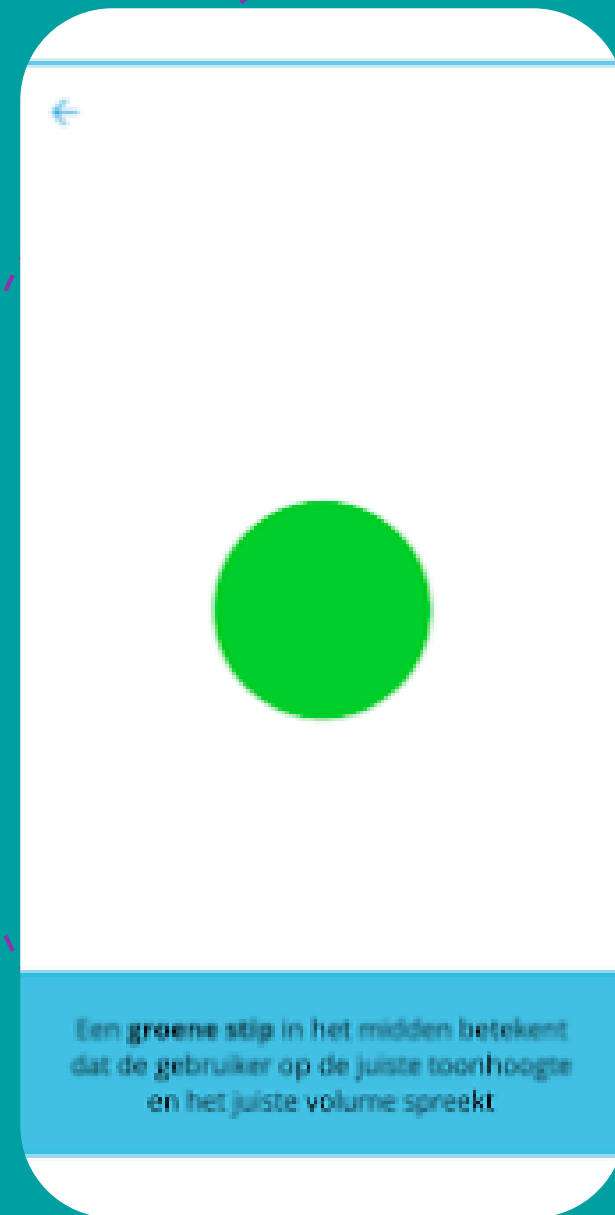
De praktijk: samen eten

- Het gezellig samen eten en drinken is een complexe activiteit.
- Lichaamshouding
- Traag tempo
- Smeren/snijden
- Naar de mond brengen van eten en drinken
- Kauwen/slikken
- Communiceren

Logopedie voor het spreken

- Pitch Limiting Voice Treatment (PLVT) + voice trainer app).
- PLVT light
- Communicatie adviezen geven
- Inzet communicatie hulpmiddel
 - Schrijven/typen
 - Spraak assistent (gratis app)

azora



Hoe kun je (als mantelzorger) een gesprek makkelijker maken?

- Het tempo van het denken en handelen is trager
- Het verwerken van informatie duurt langer.
- Mensen kunnen minder snel schakelen.
- Wanneer mensen door elkaar praten is het volgen van de rode draad moeilijk.
- Wanneer iemand met Parkinson opgejaagd wordt (geeft stress), gaat alles nog langzamer.
- DOEN: Geef iemand de tijd en ruimte. Vertraag je eigen tempo.
- DOEN: praat één voor één.



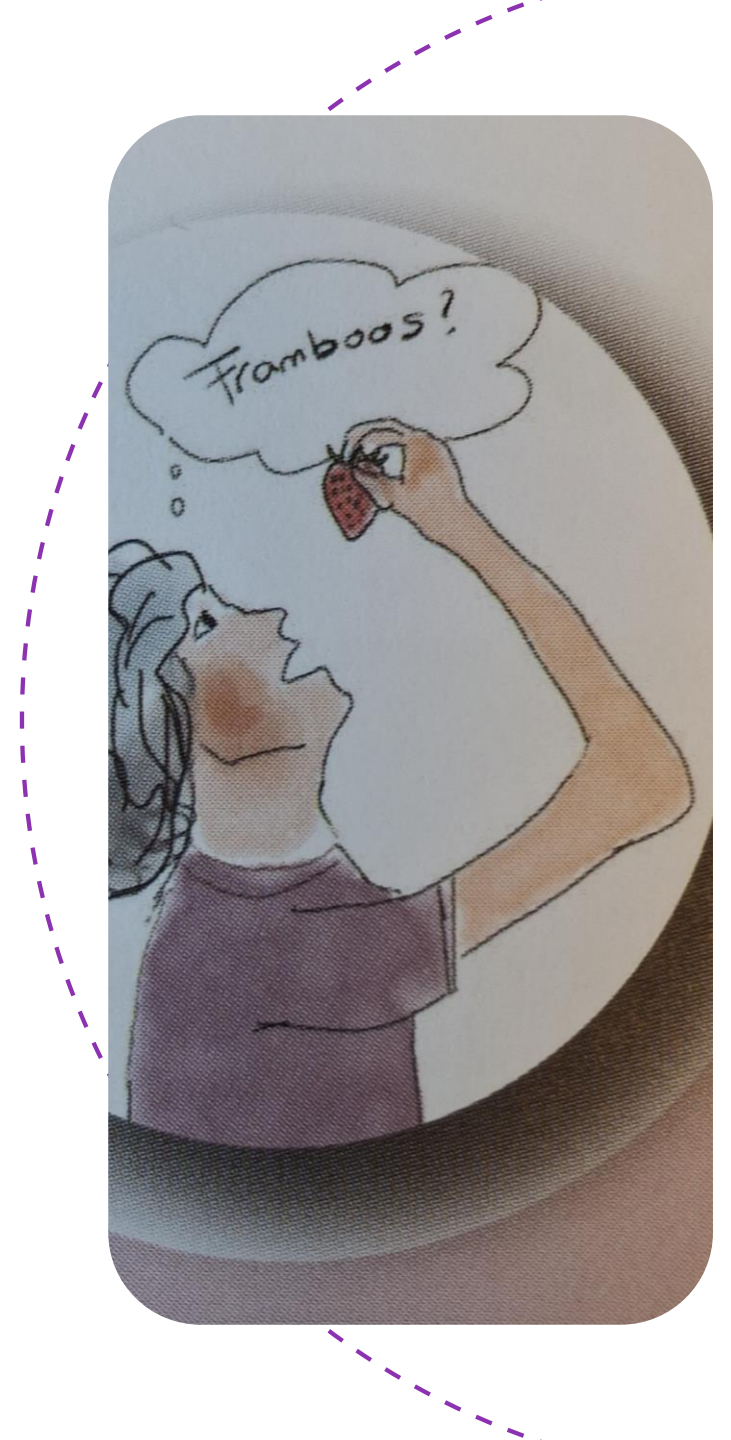
Hoe kun je (als mantelzorger) een gesprek makkelijker maken?

- Mensen met Parkinson zijn minder goed in het filteren van auditieve en visuele prikkels.
- Relevante versus irrelevante prikkels
- Het werkgeheugen raakt bezet met dingen die er niet toe doen voor de taak die je uitvoert (vb. geluid afwasmachine)
- Meer moeite met: dingen herinneren, aandacht richten, focussen
- DOEN: zet stoorzenders (bv. tv) uit.
- DOEN: Niet te veel mensen tegelijk op bezoek



Hoe kun je (als mantelzorger) een gesprek makkelijker maken?

- Mensen met Parkinson kunnen soms tijdelijk niet op woorden komen.
 - ... iemand laat dan meer pauzes in zijn zinnen vallen.
 - ... iemand gebruikt een woord wat niet klopt, maar er wel op lijkt qua betekenis of klanken.
-
- DOEN:
 - Ruimte geven om na te denken
 - Herhaal wat wél duidelijk is
 - Vraag of iemand het kan aanwijzen/uitleggen
 - Weet je wat iemand bedoelt? Vraag of hij geholpen wil worden.



Hoe kun je (als mantelzorger) een gesprek makkelijker maken?

Een groepsgesprek voeren als je Parkinson hebt, kent een aantal uitdagingen:

- Stem: minder volume, hees.
- Lichaamstaal:
 - minder uitbundige lichaamstaal en gezichtsuitdrukkingen > meer moeite met aandacht vragen/krijgen
 - Gesprekspartner heeft moeite om je intenties te interpreteren
 - Spiegelen



Hoe kun je (als mantelzorger) een gesprek makkelijker maken?

Probleem



Sabine gaat zonder dat ze het doorheeft steeds zachter praten. Dat laat haar partner Max haar nonverbaal weten. Maar Sabine weet nu niet wat ze moet doen.

Interventie



Max praat express luider tegen Sabine. Sabine kan gebruik maken van deze nieuwe Start.

Resultaat



Sabine spreekt weer op een normaal geluidsniveau.

Hoe kan kun je (als mantelzorger) een gesprek makkelijker maken?

Een groepsgesprek voeren als je Parkinson hebt, kent een aantal uitdagingen:

- Obstakels in het denken
 - Woordvindproblemen
 - Problemen met het structureren van een gesprek
- Vermoeidheid
- Relatie tot gesprekspartners
 - Een gesprek verloopt beter met een bekende / iemand die bekend is met de ziekte



Hoe kun je (als mantelzorger) een gesprek makkelijker maken?

- Tips voor het deelnemen aan een groepsgesprek
- Betrekken:
 - Vragen stellen
 - Ruimte geven
 - Doseren: vraag niet veel tegelijk
- Gesprek aanpassen:
 - Een voor een praten
 - Houd het duidelijk en kort > geen zijstappen in het verhaal
 - Tempo aanpassen: praat langzamer
 - Pauzes inlassen
- Uitweg bieden:
 - Time out aanbieden
 - Niet te lang blijven
 - Accepteren

Stellingen: waar of niet waar?

- Zingen helpt bij de ziekte van Parkinson.
- Mensen met de ziekte van Parkinson zijn altijd slecht verstaanbaar
- Mensen met Parkinson die hees praten hebben een stembandverlamming



Meer weten?

- [Spreeken & Parkinson – ParkinsonTV](#)
- Ommetjes door het Parkinsonbrein (boek)
- Parkinson doeboek: leven vanuit eigen kracht en compassie



Parkinson TV

Onmisbaar voor iedereen geraad
door **parkinson**

azora