

## RATSCHLÄGE ZUR VERBESSERUNG DER KOMMUNIKATION

Menschen die an ALS leiden, können oftmals Sprachprobleme empfinden wenn die Muskeln des Kehlkopfes (Larynx), des Gaumens, die Zunge und/oder die Lippen sich abschwächen Einige von diesen Probleme sind:

- Heiserkeit
- gedämpfte oder nasale Stimme
- unklares sprechen

Für Personen bei denen diese Probleme vorkommen kann Logopädie eine grosse Hilfe sein. Logopäden versuchen durch verschiedenen Techniken und Ratschläge die Kommunikationsfähigkeit so lange wie möglich zu erhalten. Ausserdem können Sie auch die Schluckfunktion bewerten und falls nötig Ratschläge geben zur Verbesserung des Schluckens.

### Einige Ratschläge:

- wählen Sie einen Umkreis mit wenig Lärmbehinderung. Es kann sich als sehr ermüdend erweisen über Radio- oder Fernsehlärm hinaus zu sprechen.
- reden Sie langsam
- schauen Sie sich Ihren Gesprächspartner an und sorgen Sie das Ihren Gesprächspartner Ihr Gesicht gut sehen kann. Ein ausreichend beleuchtetes Zimmer fördert die Kommunikationsmöglichkeiten.
- Rede mit kurzen Sätzen. Sprechen Sie nur ein oder zwei Wörter pro Atmungsvorgang.
- übertreiben Sie beim artikulieren. Verlängere die Vokale und übertreiben Sie die Konsonanten.
- Mache es dir Komfortabel während der Konversation.
- Gib acht auf Übungen die normalerweise die Sprachmuskeln stärken, diese können bei Personen mit ALS den umgekehrten Effekt auslösen. Erkundige dich immer beim Logopäden welche Übungen für Sie angemessen sind.
- Nehmen Sie immer ein (sprachliches) Ruhemoment bevor Sie ein Gespräch oder ein Telefonat anfangen. Müdigkeit hat immerhin ein grosser Einfluss auf Ihr Sprachvermögen. Es ist auch möglich das ihr Sprachvermögen morgens besser ist als abends
- Wenn Ihre Stimme zu leise scheint, kann ein Stimmenverstärker hilfreich sein.

Wenn jemand Sie schwer versteht, können folgende Strategien hilfreich sein:

- falls Sie noch schreiben können, habe immer ein Notizbuch und Kugelschreiber zur Hand als Rückenstütze. Wenn Ihr Kommunikationspartner Sie nicht versteht haben Sie noch immer die Möglichkeit alles auf zu schreiben.
- wenn schreiben nicht mehr gelingt, benütze eine Alphabet-Tafel (eine Tafel mit den Buchstaben des Alphabets, nach Frequenz geordnet), so dass Sie die erste Buchstabe jenes ausgesprochenes Wortes zeigen können, anzeigen lassen können oder scannen (bei Benützung einer elektronischen Tafel)
- buchstabieren Sie die Wörter, eventuell mit Hilfe einer Alphabet-Tafel
- benutzen Sie telegraphische Sprache; benutzen Sie nur Wörter die wichtig sind um dich zu verständigen

### Nicht-verbale Kommunikation

Nicht-verbale Kommunikation bedeutet soviel wie reden ohne Wörter. Wenn es allzu schwierig wird wörtlich zu Kommunizieren, kann es besser sein bestimmte Ausdrücke oder Bewegungen zu benutzen um seine Botschaft mit zu teilen. Man kann zum Beispiel Augen oder Augenglieder einsetzen um das „ja“ oder „nein“ zu kommunizieren. Die Nicht-verbale Kommunikation kann dabei die Sprache verbessern da der Sprachdruck erleichtert wird. Ausserdem mindert die Möglichkeit der Nicht-verbale Kommunikation den Stress und die Frustration des sich nicht zum ausdrücken können, wodurch die Person mit Sprachprobleme entspannter kommunizieren kann.

### Hilfsmittel :

Zögern Sie nicht die ALS Liga unter dem Arm zu nehmen bezüglich Hilfsmittel zur Besserung der Kommunikation. Es stehen uns ein ganze Menge von Hilfsmittel zur Verfügung (siehe letzte Seite des Nachrichtenbriefes) welche mit minimale Bewegung oder Druck bedient werden können.

### Ratschläge für Kommunikationspartner:

- schauen Sie sich den Kommunikationspartner an wenn Sie mit ihm reden
- stellen Sie nur Fragen die mit „ja“ oder „nein“ beantwortet werden können
- wiederholen Sie den Teil des Satzes den Sie verstanden haben (z.B. : du möchtest dass ich nach oben gehe und dann gerade hole was du wolltest ?)