

nationella
Parkinson
skolan

Intro-
duktion

Oro & ned-
stämdhet

Stress

Självs-
styrning

Kommu-
nikation

Berikande
aktiviteter

Mitt liv med
Parkinson

Träff 5

Hur Parkinson kan påverka kommunikationsförmågan

- Ansiktsmuskulatur
- Röststyrka
- Otydligt tal
- Kroppshållning
- Långsamhet

Förstärk din kommunikation

Var tydlig med dina positiva
och negativa känslor

Ha ögon- och kroppskontakt

Fråga och säkerställ

Be att få återkomma

Telefonsamtal

Du pratar i telefon men den du pratar med pratar för fort. Du förstår inte vad hon säger.

Ohjälpsam tanke Åh nej, hon pratar för fort men om jag ber henne prata långsammare kommer hon tro att jag är dum.

Resultat Du förstår inte vad personen säger och känner dig förvirrad.

Hjälpsam tanke Hon pratar för fort, jag ber henne att prata lite långsammare. Annars kommer jag inte förstå vad hon säger.

Resultat Du kan fortsätta samtalet.

Kassan

Du betalar i kassan. Du har en dålig dag och kön växer bakom dig. Expediten tittar intensivt på dig och verkar otålig.

Ohjälpsam tanke Hon tror nog att jag är knäpp. Jag ska betala så fort det går och komma härifrån.

Resultat Du blir stressad och dina skakningar blir värre.

Hjälpsam tanke Hon förstår förmodligen inte att jag gör mitt bästa. Jag ska förklara att jag har Parkinson medan jag betalar.

Resultat Du får ett bättre bemötande och kan betala i lugn och ro.

Bussresan

Du står på en buss och känner att du inte orkar längre. Det finns inga lediga sittplatser.

Ohjälpsam tanke Ingen erbjuder mig en sittplats!

Resultat Du måste stå upp hela resan och är helt utmattad när du kommer fram.

Hjälpsam tanke Jag berättar för den där personen att jag har svårt att stå och frågar om hon kan tänka sig att erbjuda sitt säte.

Resultat Du får sitta ned och orkar gå hem från busshållplatsen när du kliver av.

Klä sig

Det är bråttom, din partner försöker hjälpa dig med jackan för att spara tid. Men du vill klä på dig själv!

Ohjälpsam tanke Hon behandlar mig som ett barn! Jag hatar det här!

Resultat Du blir upprörd och arg på din partner.

Hjälpsam tanke Hon försöker hjälpa mig och har kanske inte förstått att det är viktigt för mig att klä på mig själv. Jag förklarar hur jag känner.

Resultat Du sätter på dig jackan själv och din partner får veta att du vill ha det så framöver.