

Parkinson und Masken unter einen Hut bringen – bleiben Sie hörbar!

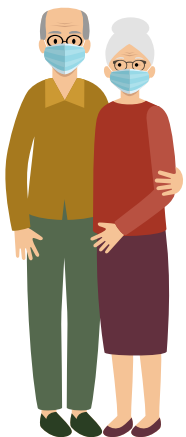
Kommunikation unter Verwendung einer Gesichtsmaske kann einen Menschen mit Parkinson nochmal vor zusätzliche Herausforderungen stellen. Hier sind ein paar Tipps, die Kommunikation erleichtern können.



- Steigern Sie die stimmliche Lautstärke (aber nicht rufen oder schreien). Sprechen Sie langsamer in kürzeren Sätzen
- Schauen Sie Ihren Gesprächspartner direkt an, um das Hören und die Verständlichkeit zu optimieren
- Sagen Sie Ihrem Zuhörer, über welches Thema Sie sprechen werden
- Stellen Sie bei Bedarf klärende Ja/Nein-Fragen
- Reduzieren Sie Hintergrundgeräusche
- Verwenden Sie Ihre Hörgeräte
- Verwenden Sie eine durchsichtige Maske, damit der Mund sichtbar ist
- Verwenden Sie unterstützende Gesten
- Ziehen Sie alternative Möglichkeiten der Kommunikation in Betracht (Schreiben, Texten, Sprachausgabe von Text)



Zusätzliche Überlegungen für Menschen mit Parkinson



- Sprechen Sie mit mehr Kraftaufwand. Sprechen Sie so, als wollten Sie über Hintergrundgeräusche hinweg gehört werden, auch wenn Sie in einer leisen Umgebung sind
- Fragen Sie bei Ihrer/Ihrem Sprachtherapeut*In nach, ob er/sie spezielle Empfehlungen für Sie hat
- Sprechen Sie in kürzeren Sätzen und konzentrieren Sie sich dabei auf guten stimmlichen Kraftaufwand
- Ausreichend zu trinken ist schwerer, wenn man eine Maske trägt. Stellen Sie sicher, dass Sie in den Situationen, wenn Sie keine Maske tragen, ausreichend trinken

Für zusätzliche Informationen und Links zu hilfreichen Quellen:

<https://blog.lsvtglobal.com/navigating-masks-and-parkinsons-disease-keeping-yourself-heard/>