

Sukar bertutur

Adhad Matsu m/s 28 29.4.07.
Pesakit Parkinson mempunyai otot korda vokal yang lemah

KECEWA, sedih dan tertekan. Inilah yang dialami kebanyakan pesakit Parkinson apabila orang, terutama ahli keluarga, tidak faham percakapan mereka. Setiap ayat perlu diulang beberapa kali sebelum apa yang terlintas dalam fikiran dapat disampaikan.

Percakapan kurang jelas, bergetar, bercampur baur dan tidak sempurna adalah masalah biasa dihadapi kebanyakan pesakit Parkinson. Antara 60 hingga 90 peratus pesakit Parkinson mengalami masalah pertuturan dan 50 peratus lagi sukar menelan makanan.

Penyakit Parkinson berlaku akibat kekurangan bahan kimia otak (dopamin) yang bertugas mengawal otot. Ini menyebabkan pesakit hilang kemampuan mengawal pergerakan otot, akibatnya anggota terabih bergerak di luar kawalan.

Kehilangan keupayaan ini juga boleh berlaku pada korda vokal, iaitu otot yang mengawal percakapan. Korda vokal membabitkan dua lipatan tisu yang menonjol keluar dari sisi peti suara dan terletak di atas trakea (tenggorok atau laluan udara).

Apabila kita tidak bercakap, korda vokal ini terbuka dan membentuk laluan yang membolehkan kita bernafas. Apabila bercakap, udara yang keluar ketika nafas di-hembuskan memaksa korda vokal tertutup dan menyebabkan kedua-dua korda ini bergetar.

Ketika bercakap, dan vokal ini tertutup dan bergetar (bergetar) mengikut rentak percakapan. Getarannya perlahan jika kita bercakap perlahan dan menjadi cepat apabila bercakap dengan kuat (pada nada tinggi).

Masalah percakapan berlaku apabila otot korda vokal menjadi lemah. Ia mengakibatkan pertuturan tidak jelas, bergetar atau tidak lengkap kerana korda vokal tidak boleh tertutup dengan baik seperti dialami pesakit Parkinson.

Jika korda vokal ini tidak tertutup, suara tidak keluar dan yang kedengaran hanya

bunyi 'angin' atau seperti berbisik ketika pesakit bercakap.

Ahli Patologi Pertuturan Bahasa, Pusat Perubatan Sunway, Oo Kah Peng, berkata antara masalah paling biasa dialami pesakit Parkinson boleh dibahagikan kepada tiga kategori yang membabitkan:

a. Suara dan pernafasan

- Suara mungkin menjadi serak dan kasar.

- Bercakap seperti termengah-mengah dan bergetar.

- Bercakap dengan satu nada.

- Suara lama kelamaan menjadi perlahan, terutama jika bercakap lama.

- Keupayaan pernafasan terhad dan pesakit seolah-olah tidak cukup nafas untuk menghabiskan satu ayat.

b. Kepetahan bercakap

- Sebutan perkataan menjadi kurang jelas.

- Perkataan bercampur baur.

- Biasanya hujung perkataan tidak jelas atau hilang (kerana tidak cukup nafas).

- Suara menjadi lembut dan perlahan, pesakit nampak terialui penat untuk bercakap.

Masalah ini menyebabkan pertuturan mereka tidak difahami. Pesakit terpaksa mengulang beberapa kali sebelum apa yang cuba disampaikan difahami orang lain. Keadaan ini membuatkan pesakit kecewa dan tidak mahu bercakap.

c. Rentak percakapan

- Pesakit bercakap terus menerus (dan tidak dapat melahirkan apa yang terlintas dalam fikiran mereka).

- Pesakit bercakap seperti orang gagap (otot pada peti suara hilang kawalan).

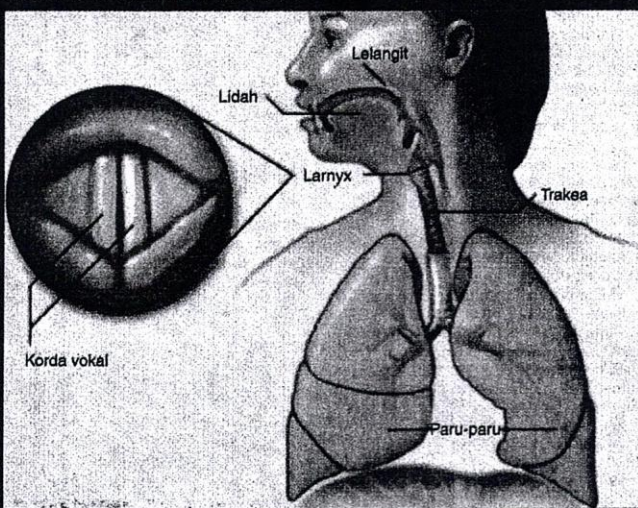
- Tiba-tiba saja pesakit boleh berhenti bercakap.

- Pesakit sukar hendak memulakan percakapan atau perkataan.

- Bercakap dalam satu nada (percakapan hilang variasi

LOKASI KORDA VOKAL

FAKTA GRAFIK



>Oo Kah Peng

Ahli Patologi Pertuturan Bahasa, Pusat Perubatan Sunway

dan ekspresi).

Selain pertuturan, pesakit Parkinson berdepan masalah menelan makanan. Untuk menelan, korda vokal perlu tertutup (menutup laluan saluran pernafasan) dan makanan ditolak masuk ke dalam esofagus.

Otot korda vokal yang lemah menyebabkan ia tidak tertutup sepenuhnya. Pada pesakit Parkinson, korda vokal tidak sempat tertutup ketika mereka menelan makanan. Ini sebabnya pesakit selalu tersedak ketika makan.

Yang dibimbangkan ialah jika makanan ini termasuk ke saluran udara dan sampai ke paru-paru kerana ia boleh menyebabkan radang paru-paru (pneumonia).

Kelengahan otot korda vokal juga mengakibatkan pesakit tidak dapat mengawal air liur. Mereka tidak dapat menelan air liur dengan baik dan masalah air liur meleleh keluar dari mulut adalah perkara biasa di kalangan pesakit Parkinson.

Bagaimana pakar boleh membantu?

Oo berkata, pesakit Parkinson yang ada masalah pertuturan perlu menjalani pemeriksaan terlebih dulu bagi memastikan tahap ke-

mampuan mereka bertutur, termasuk mengesan keserakan, getaran dan kekuatan suara.

Pemeriksaan ini penting bagi membolehkan pakar merancang terapi pertuturan yang sesuai untuk setiap pesakit.

"Terapi pertuturan merangkumi latihan menguatkan otot korda vokal supaya ia boleh membengkok menghadap satu sama lain seperti ().

"Latihan suara perlu dilakukan setiap hari secara tetap bagi mengelak pesakit terus hilang keupayaan bercakap kerana jika dibiarkan otot ini menjadi semakin lemah.

"Dalam program ini juga pesakit dilatih bercakap dengan kuat dan jelas, menggunakan semua huruf komponen dan vokal pada setiap perkataan.

"Selain itu pesakit diajar mengekalkan postur badan dan berlatih teknik pernafasan yang dalam," katanya ketika Program Kesedaran Hari Tulip Merah sempena sambutan Hari Parkinson Sedunia anjuran Novartis Corporation (M) Sdn Bhd.

Antara cara yang boleh digunakan untuk menggalakkan komunikasi ialah:

- Memilih persekitaran

tenang dan tidak bising (kerana pesakit tidak boleh bercakap kuat).

- Gunakan ayat pendek. Latih pesakit untuk bercakap secara 'berlebi-lebihan' dan mengikut patah perkataan. Contohnya 'Saya mahu makan' perlu disebut 'Sa-ya ma-hu ma-kan'. Kaedah ini merangsang anda untuk melatih otot muka.

- Sentiasa membawa pen atau pensil dan kertas sebagai alat bantuan percakapan, terutama bagi pesakit yang masih boleh menulis.

- Fikirkan dulu topik yang hendak dipertakakan. Ini akan memudahkan anda berkomunikasi dengan orang lain.

- Gunakan alat pembesar suara.

Fungsi penjaga sangat penting untuk menggalakkan pesakit bercakap. Sebagai penjaga, anda juga perlu menjadi pasangan komunikasi yang baik dengan:

- Memberikan perhatian ketika pesakit bercakap. Lihat muka dan mulutnya. Mereka berasa lebih dihargai kerana bagi pesakit yang ada masalah pertuturan, bercakap bukan sesuatu yang mudah.

- Beri masa pesakit berfikir.

- Tanya soalan yang me-

melukan jawapan pendek seperti 'ya' atau 'tidak'.

- Ulang bahagian ayat yang anda faham. Contohnya "Awak mahu ke dapur dan hendak ambil apa?" Jadi pesakit hanya perlu cakap apa yang dia mahu ambil dan tidak perlu mengulang seluruh ayat.

- Minta pesakit mengulang, bercakap secara perlahan-lahan atau eja perkataan yang anda tidak faham.

Antara latihan asas yang perlu dilakukan di rumah ialah:

- Kedudukan badan. Ketika bercakap, badan pesakit mesti tegak untuk mengembangkan diafragma (otot yang memisahkan ruang dada dan perut) dan menambah kapasiti paru-paru.

Apabila duduk tegak, pesakit boleh bercakap lebih baik. Selepas beberapa ketika, badan pesakit biasanya condong dan membongkok dan ini menyebabkan kesukaran bercakap.

- Latihan vokal. Pesakit perlu menyebut 'aaaa' pada nada biasa selama yang mereka mampu dan ulang beberapa kali (atau 15 kali sehari).

- Sebut 'aaaa' dengan nada lebih tinggi selama yang mampu dilakukan.

- Sebut 'aaaa' pada nada normal diikuti 'aaaa' pada nada tinggi secara mendadak dan 'aaaa' pada nada biasa semula. Ulang beberapa kali atau sehingga 15 kali sehari.

- Latihan senyuman. Pesakit Parkinson juga mengalami masalah lemah otot muka. Jadi mereka hilang keupayaan menunjukkan ekspresi muka. Pesakit perlu berlatih untuk menunjukkan perasaan seperti gembira (senyum), sedih, terkejut dan marah. Latihan ini penting bagi mengelak keadaan menjadi lebih teruk.

- Membaca dengan kuat selama 10 hingga 15 mini setiap hari. Bacaan ini perlu dilakukan sepenuh hati dan secara berlebihan seperti diterangkan di atas.

Kaedah ini penting untuk melatih lidah. Jika tidak, otot lidah menjadi lemah dan menolak ke pipi yang menyebabkan pesakit lebih sukar bercakap.

- Bagaimanapun, sebelum boleh menjalani latihan, pesakit perlu diperiksa terlebih dulu supaya program latihan yang sesuai untuk mereka boleh dirancang. Selain itu, kata Oo, menyanyi boleh menjadi latihan baik untuk pesakit Parkinson.

Untuk latihan sebutan perkataan, anda boleh membeli kaset atau cakera padat lagu belajar huruf untuk kanak-kanak kerana ia bukan saja berguna untuk melatih korda vokal pesakit, tetapi turut mengembirakan.