

1: Hvernig hefur MND áhrif á getu mína til að tala og tjá mig?

Veiklaðir vöðvar tengdir tali hrjá um níu af hverjum tíu með MND. Það getur valdið því að:

- tal verður hægt, drafandi og óskýrt
- loft fer út um nefið og maður verður nefmæltur
- röddin hljómar gróf, djúp og flöt
- slakari andardráttur gerir talið lint og dauft
- erfitt getur orðið að mynda ákveðin hljóð.

Það getur líka haft áhrif á látbragð og svipbrigði og það gerir tjáskipti enn erfiðari. Það má nýta sér margvíslega tækni og búnað til lausna.

Ef þú byrjar að finna fyrir vandamálum með tal eða tjáskipti er mikilvægt að ræða óskir sínar um umönnun til framtíðar litið við aðal umönnunaraðila þinn, fjölskyldu og heilbrigðis- og félagsþjónustuteymið.

Eftir því sem talið verður ógreinilegra kemur það að öllum líkindum niður á öllum samskiptum, einkum ef sumt fagfólk heilsugæslu og félagsþjónustu sem hittir þig hefur litla eða enga reynslu af MND. Best er að taka flóknað eða erfiðar ákvarðanir eins snemma og þú telur þig geta.

Nánari upplýsingar um áhrif MND á tal og hvers konar erfiðar ákvarðanir þú gætir þurft að taka, sjá: 8. og 11. kafla í leiðbeiningariti okkar, *Lifað með MND*

Áhrif MND á talið getur valdið margs konar tilfinningavanda, svo sem:

- einangrun
- örvæntingu
- ótta og kvíða
- lélegu sjálfáliti og skorti á sjálfstrausti
- minnkandi taumhaldi vegna misskilnings.



Nánari upplýsingar um það að takast á við tilfinningaleg áhrif MND, sjá: Upplýsingablað 9C - *Að takast á við tilfinningar*

Það auðveldar þér að takast á við breytingar á rödd og tali ef tryggt er að þarfir þínar vegna tjáskipta séu uppfylltar. Talmeinafræðingur getur veitt þér ráðgjöf og útvegað

búnað til að auðvelda tjáskipti. Biddu um tilvísun til talmeinafræðings eins fljótt og hægt er, jafnvel þótt þér finnist tal þitt ekki vera alvarlega skert. Talmeinafræðingur er hluti af MND-teyminu.