

Talövningar att göra på egen hand

1. Sakta ned taltempot-övning

Lägg ut papperslappar (tex självhäftande Post-It lappar) med ca 10-15 cm mellanrum på bordet framför dig.



Exempel:

| | | | | |
|------|------|-----|------|--------|
| Hej! | hur | mår | du | idag? |
| Vad | blir | det | till | lunch? |
| Ska | vi | gå | på | bio? |

Markera ordentligt med ena handen på var och en av lapparna från höger i takt med att du säger en vanlig mening. Tex "Hej! Hur mår du idag?" eller "Vad blir det till lunch?" eller "Ska vi gå på bio?"

Vad händer? Taltempot saktas ned och artikulationen blir tydligare under hela meningen.

2. Artikulationsövning

Gör en egen lista över ord du tycker är svåra att säga (tex blåbärstårta, semesterresa, färdtjänst, biblioteket, bingolotto, fläskpannkaka etc).

Läs orden **starkt** och **överdriv** uttalet.

Exempel:



| | | | | |
|--------|-----|--------|-----|-----|
| Kring- | el | krång- | el | |
| Kra- | kel | Spek- | ta- | kel |
| Ku- | sin | vi- | ta- | min |

3. Mungympa

Om musklerna i ansikte och mun känns stela kan det kännas bra att få ta ut rörelserna ordentligt i tunga, kinder och läppar.

Sikta på att göra så **stora** rörelser du kan. **Överdriv**.

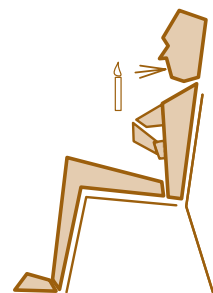


4. Röstövning

Den strategi som visat sig fungera bäst i behandling av svag röst vid Parkinsons sjukdom är att tänka starkt och stort när det gäller din röststyrka. Obs! Pressa inte rösten.

- Sitt så att du stödjer med fötterna på golvet. Släpp ned axlarna. Lägg en hand på magen för att känna hur dina muskler arbetar när du andas och talar. Säg ”K” kraftigt eller harkla till.

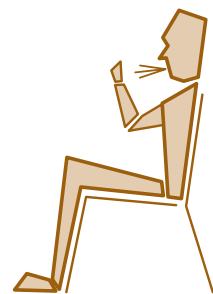
Låtsas blåsa ut ett ljus. Vad händer med magen?



- Låtsas blåsa riktigt mycket varm luft i frusna händer.
- Håll nu ut ett ”SSSS” och känn att magmuskulerna arbetar. Känn att S:et blir **flödigt** och **starkt**.

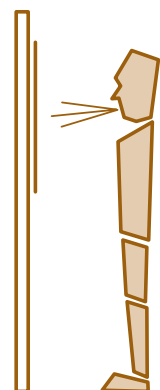
Växla mellan att hålla ut ”FFF”, ”SCH” och ”SSS” några gånger. Vila emellan. Ta stöd från magmuskulerna när du håller ut t ex ”SSS”. När luften flödar ut ska magmuskulerna arbeta inåt.

- Säg nu ”VÅ!” Håll ut lite och lyssna på vilken fin klang du får. Försök hitta ett djupt, bekvämt röstläge.
- Säg vidare ”HÅ! NÅ! VI! VY! JO! JA! NÄ!” Håll ut och lyssna.



- Sätt, eller ställ dig, några meter ifrån en spegel eller vägg och tänk att rösten ska nå ända till spegeln. Tänk på att **överdriva** mer än du någonsin tror behövs och säg orden ovan om igen. Be någon att lyssna på din röst. Hur stark låter den när du gör dessa övningar?

- Skriv ned några ord som du ofta använder och säg dem på samma sätt med så stark och klar röst som möjligt och med överdrivet tydlig artikulation. Håll kvar känslan från övningen nyss och ta stöd nerifrån magmuskulerna. Glöm inte att tänka **starkt** och **stort**.



Bra att veta

Har du ändå svårt att göra dig hörd, tex i omgivningarna med bakgrundsbuller, kan du prova att använda en **röst- eller talförstärkare**. Olika typer finns och förskrivs som kostnadsfritt hjälpmedel från Hjälpmedelscentralen. Kontakta logoped för utprovning.

Om **muntorrhet**. Be apoteket om hjälp. Det finns många enkla medel att ta till. Du kan tex spraya lätt med vatten i munnen innan du ska tala i telefon, det blir lättare att prata då.

Om **sväljning**: Att tugga, äta och svälja tar oftast mycket längre tid för den som har Parkinsons sjukdom. Matlusten påverkas negativt, portionsstorlekarna minskar successivt och vikten går sakta ned. Kontakta dietist eller logoped så kan du få hjälp. Har du svårt att få maten från tallriken till munnen kan en arbetsterapeut hjälpa dig.

Har du **frågor** om ditt tal, röst eller sväljning och saliv/muntorrhet, prata med din parkinsonsköterska eller parkinsonläkare. De kan skriva en remiss till logoped som utreder och behandlar tal-, röst- och sväljbesvär.