

Sluttrapport



Søkerorganisasjon: Norges Parkinsonforbund

Virksomhetsområde: Forebygging

Prosjekttema: *Hjelp til å tale sin egen sak*. Stemmeøvelser til daglig trening for personer rammet av parkinsonisme. Film og veilederhefte.

Startdato: 01.01. 2010

Sluttdato: 31.12.2011

Prosjektleder: Gry Tveterås, Bredtvet kompetansesenter



Forord

Norges Parkinsonforbund ble i desember 2009 tildelt kr. 245 000 fra ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering, for å utarbeide et materiell til stemmetrening for mennesker med parkinsonisme. Prosjektet fikk navnet *Hjelp til å tale sin egen sak*. Hensikten med prosjektet var å gi mennesker med parkinsonisme et praktisk treningsmateriell som kan brukes daglig og uavhengig av hvor i landet man bor. Resultatet ble en DVD til egentrening med et veiledningshefte.

Prosjektet startet opp i januar 2010 med Bredtvet kompetansesenter som ekstern instans og gjennomfører av prosjektet.

I begynnelsen av 2011 var DVD-en *Stemme, kropp og rytme - trening og parkinson*, ferdigstilt med en kortfattet skriftlig introduksjon vedlagt i omslaget. I tillegg til filmsporene med stemmetrening, inneholder DVD-en filmspor med trening for kropp, bevegelse, rytme og avspenning som er en del av et annet Helse og rehabiliteringsprosjekt.

Veilederheftet er ferdig til trykking i desember 2011.

Det er mange vi vil takke:

Vi ønsker å takke Norges Parkinsonforbund for god støtte underveis i prosessen.

Vi retter også en takk til ledelsen ved Bredtvet kompetansesenter for at vi fikk frigjort ressurser til å gjennomføre dette prosjektet. I tillegg vil vi takke team for stemmevansker ved Jorid Løvbakk, Jannicke Devold og Pål Ericson for god støtte.

Stor takk til film- og fotomodellene Eva Styve Solberg, Kjell Mo og Reidun Holt for deres bidrag!

Filmselskapet *Snöball, Nye Bilder og Ødegaard reklame og design as*, skal også takk for godt samarbeid.

Til slutt vil vi rette en ekstra stor takk til ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering, som ga oss økonomisk mulighet til å gjennomføre prosjektet *Hjelp til å tale sin egen sak*.

Oslo januar 2012

Britt Bøyesen

Gry Tveterås

Sammendrag

Mennesker med parkinsonisme får ofte vansker med verbal kommunikasjon da kroppsholdning, pust, stemme og artikulasjon blir påvirket under sykdommens forløp. Stemmestyrken blir svakere og stemmeklangen blir ofte luftfylt og hes. Det kan bli vanskelig for andre å høre hva man sier. Dette gir ofte negative følger for familieliv og sosial medvirkning.

For å redusere den negative utviklingen av stemme og tale vil logopedisk veiledning og opptrening være nødvendig. Ikke alle kommuner i Norge har logoped som kan tilby hjelp og derfor er det mange brukere som ikke får den opptreningen som behøves.

Norges Parkinsonforbund og team for stemmevansker ved Bredtvet kompetansesenter søkte derfor om økonomiske midler til å lage materiell for informasjon, veiledning og trening av stemme. Det resulterte i en DVD med 2 filmspor for stemmetrening. Det ene sporet gir informasjon og bevisstgjøring om stemmebruk generelt, og det andre sporet viser hvordan en logoped instruerer og gir direkte stemmetrening til en bruker. DVD-en er laget slik at den kan brukes til egentrening, uavhengig av hvor i landet brukeren bor.

I DVD-ens omslag er det lagt ved en skriftlig introduksjon til stemmetrening. I tillegg er det utarbeidet et veilederhefte i A4 format. Heftet gir en kort orientering vedrørende verbal kommunikasjon, stemmeapparatets fysiologi samt instruksjon av øvelsene på filmsporet. "Fotomodellene" som anskueliggjør øvelsene i heftet har selv parkinsonisme.

En fysioterapeut og en lege har utarbeidet egnede øvelser for kropp, bevegelse, rytme og avspenning på DVD-ens øvrige filmspor.

Dette materiellet utgjør en helhet og kan være en verdifull inspirasjon til egentrening i hverdagen.

Filmene og egentreningsheftet er tilgjengelige på www.parkinson.no

Innhold

Forord	2
Sammendrag	3
Kap 1. Bakgrunn for prosjektet og målsetting.....	5
Kap. 2 Prosjektgjennomføring og metode	6
Kap 3. Resultater og resultatvurdering	6
Kap 4. Oppsummering/konklusjon/videre planer	7
Vedlegg.....	7

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet og målsetting

Man regner med at ca. 800 mennesker i Norge hvert år får diagnosen parkinsonisme. Gjennomsnittsalderen ved sykdommens utbrudd er ca. 60 år. Parkinsonisme er en progressiv degenererende sykdom i sentralnervesystemet. Dette resulterer i ulike symptomer som stivhet i kroppen, nedsatt bevegelse og det blir vanskelig å sette i gang bevegelser. Musklene som styrer åndedrettet blir påvirket og gir nedsatt vitalkapasitet. Dette går utover stemme og tale. Stemmen kan bli f. eks. svak og luftfylt, tale tempo langsomt eller for hurtig og artikuleringen kan bli utydelig. Det gjør at andre ikke alltid oppfatter hva som sies. Dette gjør det vanskelig å kommunisere verbalt og mange blir derfor sosialt isolert.

I USA er det utviklet en metode, Lee Silverman Voice Treatment (LSVT) for stemmetrening for personer med parkinsonisme. Metoden er krevende og intensiv og det er nødvendig at logopeden er sertifisert for å kunne bruke den. I Norge er det få logopeder som har dette sertifikatet. Riktignok finnes det ulike andre øvelser og metoder for stemmetrening, men mange kommuner har ikke dekket behovet for logopedtjenester, og derfor er det mange brukere som ikke får hjelp til å trene stemme og kommunikasjon.

I flere år hadde Norges Parkinsonforbund ved Thyra Kirknes og Magne Wang Fredriksen sammen med Bredtvet kompetansesenter, team for stemmevansker, samarbeidet om kurs og stemmetrening for personer med parkinsonisme. I 2008 fikk team for stemmevansker ved Bredtvet kompetansesenter en ide om å lage en DVD med stemmetrening og et veilederhefte. Norges Parkinsonforbund likte ideen og søknaden ble skrevet. Logoped Gry Tveterås ble prosjektleder og logoped Britt Bøyesen prosjektmedarbeider.

Målsetting: Å utvikle et godt treningsmateriell som personer med parkinsonisme kunne bruke hjemme, uavhengig av hvor i landet de bor.

Film og veilederhefte skulle være tilgjengelige på internett.

Filmspor skulle lede brukeren gjennom et treningsprogram bestående av øvelser for bevisstgjøring av stemmens støttemuskulatur og trening av stemmestyrke. Produktet skulle også bidra til forebygging av svekkelse i stemmefunksjonen.

Målet med et informasjonshefte i tillegg til film, var å gi kunnskap om hvordan parkinsonisme påvirker pust, stemmebruk og kroppsholdning.

Anatomi og fysiologi vedrørende stemmebruk og forklaringer til de ulike øvelsene, skulle være med.

Det var av stor betydning at treningssekvensene skulle være enkel og effektiv. Treningen skulle være lett å gjennomføre hjemme. Veilederen skulle være tilknyttet DVD-en, men i tillegg inneholde informasjon om stemmefunksjon og kommunikasjon. Den skulle være lett å lese, konkret i form og innhold og følge DVD-en i øvelsessekvensene. Det var også viktig at den skulle få et god og tiltalende design med illustrerende bilder, og at den skulle kunne gi leseren en positiv opplevelse.

Kap 2. Prosjektgjennomføring og metode

Norges Parkinsonforbund fikk samme år også tilskudd til et prosjekt om egentrening og parkinson. Det ble dermed naturlig å koble de to prosjektene sammen. DVD-en kunne på den måten få større bredde, og involverte fysioterapeut og lege som skulle stå for trening av kropp, bevegelse og avspenning. Dette ble søkt om og godkjent av Extrastiftelsen.

Ledelsen i Norges Parkinsonforbund tok initiativ til flere samarbeidsmøter med alle involverte parter for å drøfte og planlegge dette felles prosjektet.

Tveterås og Bøyesen valgte øvelser som passet til målsettingen. Bøyesen ble valgt til logopeden som utfører øvelser og instruksjon på filmsporene og en bruker med parkinsonisme sa ja til å være "filmskuespiller". Andre brukere stilte velvillig opp som "fotomodeller" i veiledningsheftet.

Filmselskapet Snöball Film AS ble kontaktet for opptak av filmsekvensene. Nye Bilder tok stillbildene som illustrerer veiledningsheftet. Både foto- og filmopptak ble foretatt i lokaler ved Bredtvet kompetansesenter. Ødegaard reklame og design as sto for design og trykking av heftet.

Prosjektet har blitt gjennomført på en tilfredsstillende måte der prosjektleder og deltager har hatt mulighet til å diskutere plan og fremdrift kontinuerlig. Tidsfristen er overholdt.

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Resultatet av prosjektet er en 9-spors DVD der to av sporene omhandler stemmefeltet. De andre filmsporene viser øvelser for trening av kropp, bevegelse og avspenning ved tidligere nevnte lege og fysioterapeut. En kortfattet introduksjon ligger i DVD-ens omslag, og veilederen på 20 sider blir trykket opp i 1000 eksemplarer i A4 format. DVD-en har to spor med

stemmetrening som tilhører dette prosjektet der det ene sporet (13 min) er en instruksjon ledet av logoped Britt Bøyesen sammen med bruker. Det andre er sporet (11 min) som kan følges som direkte stemmetrening, er også ledet av Britt Bøyesen.

De oppsatte mål var å lage et enkelt, kort og effektivt treningsopplegg som målgruppen kunne bruke på egen hånd ved hjelp av en DVD og en veileder. Målet er gjennomført. Vi håper at produktet kan være til nytte.

Hadde ikke ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering bidratt med økonomisk støtte til det kostnads- og tidkrevende prosjektet, hadde det ikke vært mulig å lage dette materialet. Dette er et viktig bidrag i å imøtekomme mennesker som har daglige utfordringer med stemme og kommunikasjon, og som ikke får mulighet til oppfølging.

Kap 4. Oppsummering/konklusjon/videre planer

Det foreligger nå et faglig treningsmaterieell som DVD med en skriftlig introduksjon til stemmetrening og et veilederhefte for mennesker med parkinsonisme. DVD-en er også tilgjengelig på internett og ligger både på www.statped.no/bredtvett og www.parkinson.no

Det er en videre plan for distribusjon og evaluering av materialet. Helt konkret vil det bli gjort ved å markedsføre treningsmaterialet gjennom Norges Parkinsonforbund, legekantor, sykehus og på møter i forbundets lokalforeninger.

I tillegg vurderer vi å sende et spørreskjema til aktuelle brukere, om hvorvidt materialet blir brukt og om det er nyttig.

Det vil også bli viktig å orientere logopeder og studenter om materialet som er tilgjengelig.

Kontakten med Norges Parkinsonforbund har vært meget nyttig og verdifull, og forbundet vil være en viktig samarbeidspartner for oss i det videre arbeid med målgruppen.

Vedlegg

- DVD (sendes i posten, men er også tilgjengelig på nett)
<http://parkinson.no/parkinson-tv/egentrening/>
- PDF av stemmetreningsveileder



Hjelp

til å tale sin egen sak

Britt Bøyesen & Gry Tveterås

... hva **du** kan gjøre
for å bruke stemmen
på en bedre måte.

Forord

Hvert år er det rundt 800 personer i Norge som får diagnosen Parkinsons sykdom. Sykdommen skyldes gradvis tap av hjerneceller i et lite område i hjernestammen som kalles den sorte substans (substantia nigra). Cellene i dette senteret lager signalstoffet dopamin. Signalstoffet er nødvendig for at sentrene i hjernen skal kunne overføre riktige signaler til hverandre, og samordne og kontrollere bevegelsene i kroppen. Når cellene etter hvert forsvinner, oppstår dopaminmangel. Dette fører til vansker med bevegelse på ulike måter. Slike vansker kan også påvirke bruk av stemmen. Stemmen kan bli svakere og artikulasjonen mer utydelig. For mange kan det bli vanskelig å kommunisere med andre.

Dette informasjonsheftet er laget i tilknytning til en DVD i tre deler: "Stemme, kropp og rytme - trening og Parkinson". DVD-en er laget for deg som har fått sykdommen. Delen som handler om stemmebruk kan lære deg noe om hva du kan gjøre for å bruke stemmen på en god måte. Familie, venner og bekjente kan også ha nytte av å se filmen og lese heftet.

Filmen som handler om stemmen har to sekvenser, den første er en instruksjonsdel og den andre er en praktisk øvingsdel der du selv kan delta direkte og trene stemmebruk på egen hånd.

DVD-en med informasjonshefte og veileder er resultat av et samarbeidsprosjekt mellom team for stemmevansker ved Bredtvet kompetansesenter (www.statped.no/bredtvet) og Norges Parkinsonforbund (www.Norges.parkinsonforbund.no).

En stor takk rettes til ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering, som har gjort det økonomisk mulig å utarbeide dette materialet. Vi vil også rette takk til Filmselskapet Snøball, til fotomodellene, Nye bilder og Ødegaard reklame & design for det flotte resultatet.

En særlig takk vil vi gi til fotomodellene Kjell Mo, Reidun Holt og Eva Styve Solberg.

Bredtvet kompetansesenter, Oslo desember 2011

Britt Bøyesen og Gry Tveterås

Innhold

Stemme og kommunikasjon	s 5
Når vi snakker	s 5
Stemmeapparatet	s 6
Pust	s 6
Stemme	s 7
Ansiktsuttrykket - mimikken	s 8
 DVD: Stemme, kropp og rytme – trening og Parkinson	 s 9
Instruksjon til stemmetrening	s 10
Stemmetrening for deg – her kan du følge filmen dirkete	s 11
 Stemmetrening og egeninnsats	 s 16
Noen gode råd i kommunikasjonen	s 17
Hvor kan du få logopedisk hjelp?	s 17
Om Norges Parkinsonforbund	s 18
Litteratur	s 18

Stemme og kommunikasjon

Det å bruke stemmen er et av våre viktigste "verktøy" i kommunikasjon med andre.

Når man har fått Parkinsons sykdom, kan man få problemer med å snakke og uttrykke seg. Stemmen kan bli svak og kraftløs og man kan bli spurt om å gjenta det man sier eller snakke høyere. Talen kan også bli stakkatopreget og rask, noe som virker inn på artikuleringen. Når stemmen ikke fungerer godt, kan det bli vanskeligere å kommunisere med andre. Da er det lett å gi opp, og noen trekker seg vekk fra det sosiale livet. Å kunne snakke med andre og gi uttrykk for tanker og følelser, er verdifullt for oss alle.

Ved å bli bevisst god måte å bruke stemmen på, kan det bli lettere å kommunisere med andre.

Dette kan du få hjelp til hos logopeden.



Når vi snakker

Når vi ønsker å si eller framføre noe, er måten vi gjør det på viktig for budskapet vårt. I tale inngår både melodi-setning, pust, stemme, artikulering, tempo og stemmeklang.

Noen opplever at det tar lengre tid å uttrykke seg, fordi artikuleringens bevegelser blir mer langsomme. Andre opplever å snakke veldig fort, fordi man mister litt av kontrollen over muskelbevegelser. Det er vanskelig å få med seg alle språklydene og det du da sier, vil bli utydelig.

Når du trener på å få en sterkere og kraftigere stemme, vil taletempoet bli bedre og artikuleringen tydeligere. Når du snakker med andre, må du derfor bruke ekstra stemmestyrke.

bruke **ekstra**
stemmekraft

Stemmeapparatet

Stemmeapparatet består av lunger, strupehode med stemmebånd og ansatsrør (svelg, munnhule og nesehule). Vi vil gi en kort beskrivelse og forklare hva som foregår når vi snakker og synger.

Pust

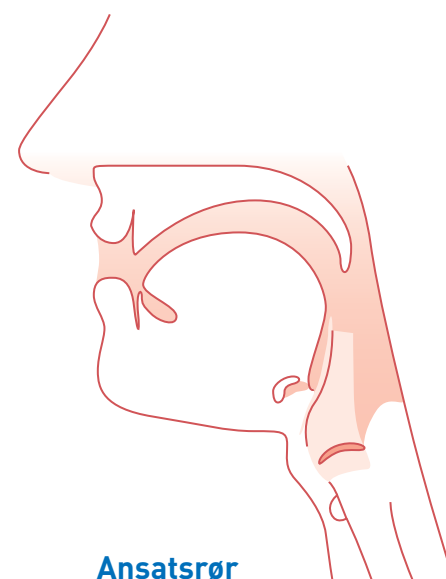
Måten vi puster på er viktig for en god og uanstrengt stemmelyd. Pust og luftstrøm er selve drivkraften når vi skal bruke stemmen. Vi har pustemuskler i overkroppen, både foran, i sidene og bak i ryggen. De primære pustemusklerne er bukmusklene, diafragma (mellomgulvet) og muskler i brystkassen (Rørbech 1984).

En sterk og god stemme er avhengig av balanse i samspillet mellom inn- og utpustmuskler.

Kroppsholdningen blir for mange med Parkinsons sykdom, mer framoverbøyd. Dette gjør at pustekapasiteten kan bli nedsatt. Lungene fylles bare opp med en del av luften som trengs for å få en sterk stemme. Vi får et svakere lufttrykk under stemmebåndene og det går ut over stemmeklangen, stemmestyrken og lengden på stemmelyden. Sistnevnte vil påvirke frasens lengde.

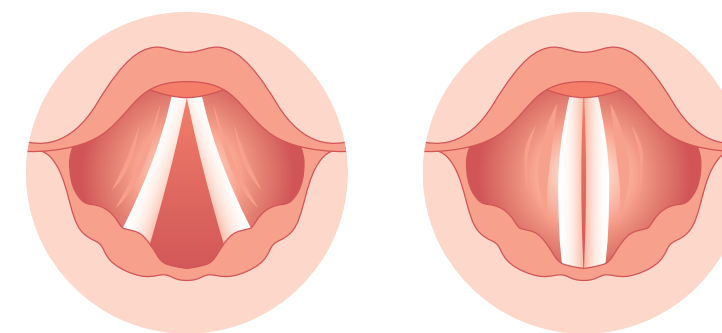
Målet er å la de dypere pustemusklerne fungere som en støtte til stemmen. Denne støtten skal hindre at strupemusklerne blir overanstrengte og bidra til at stemmestyrken blir passe sterk. En god kroppsstilling der overkropp og brystkasse er rettet opp, er derfor viktig for stemmen.

Til det kan du få hjelp hos en logoped.



Stemme

I strupehodet er det to stemmebåndsmuskler (ca. 1,5 – 2,5 cm lange), som ligger vannrett forfra og bakover mot svelget og danner en spalte i luftrøret. Stemmebåndene er dekket av en løs slimhinne. Når vi snakker eller synger, legger stemmebåndene seg inntil hverandre og slimhinnene vibrerer mot hverandre i utpusten fra lungene. Slik oppstår stemmelyden.



Innpust

Stemmelyd

Stemme og pust hører derfor uløselig sammen. Noen har lyst/høyt stemmeleie, andre har dypt/mørkt stemmeleie. Det er viktig å bruke det stemmeleiet som kjennes behagelig og som er naturlig for en selv. Bruker en for høyt eller for dypt stemmeleie kan det oppstå muskelspenninger i strupen, noe som kan føre til heshet og mye kremting.

I tillegg til strupens muskler, har vi det området som ligger over stemmebåndene og helt frem til og med leppene (ansatsrøret). Det er i dette området vi foredler stemmeklangen og danner språklydene.

Stemmen er forskjellig hos oss alle. Noen har en behagelig stemmeklang, andre har en skarp eller presset stemme, svak eller hes. Ved Parkinsons sykdom kan stemmen ofte bli luftfylt, svak og kraftløs, presset og/eller nasal. Setningsmelodien kan også bli monoton.

Stemmestyrken måles i desibel (dB). Man regner med at vanlig samtale i rolige omgivelser mellom to personer ligger på ca. 60-65 dB. Hvis du roper på noen, kan styrken komme opp i 80-90 dB. Hvis du skal snakke med fortrolig og lav stemme, kan styrken ligge helt ned under 50 dB.



Mange med Parkinsons sykdom tror at de snakker med sterkere stemme enn det de gjør i virkeligheten. Noen opplever det ubehagelig å måtte bruke sterk stemme fordi de føler at de roper når de snakker med andre. Det er likevel viktig at de bruker den sterke stemmen.

Ved stemmetrening vil du kunne få trent hele omfanget i stemmen din, fra den lyse/høye og helt ned til den dype/mørke stemmen. På den måten aktiveres hele stemmeomfanget og stemmen blir sterkere og mer fleksibel.

Ansiktsuttrykket – mimikken

Når vi snakker med andre, vil også musklene i ansiktet eller ansiktsuttrykket være en del av det vi sier. Disse musklene kan bli passive og noen kan få det man kaller "maskeansikt". Det er derfor viktig å stimulere den mimiske muskulaturen.

Det kan du gjøre ved å

- lage grimaser
- si vokalene /i - o - i - o - i - o - i - o/ med store munnbevegelser (trutmann og smilemann)
- trekke pannen mot taket og mot gulvet flere ganger etter hverandre (se forundret ut, se morsk ut)
- lage trutmann og gjøre sirkelbevegelser begge veier

Logopeden kan hjelpe deg med dette.

Noen ord om DVD-en "Stemme, kropp og rytme – trening og Parkinson"

Målet med DVD-en som er tilknyttet dette veiledningsheftet, er å gi deg et tilbud om stemmetrening på en enkel og konkret måte.

Vi ønsker å hjelpe til med å etablere sterk stemme slik at du lettere kan kommunisere med andre. En annen del av DVD-en har øvelser for kropp/bevegelse ved fysioterapeut og lege.

i - o - i - o - i - o - i - o



Instruksjon til stemmetrening

Det er viktig at stemmen dannes på en god måte. Det vil si at luftstrømmen flyter jevnt og at stemmebåndene vibrerer fritt og regelmessig. Stemmen skal støttes av de dypere og større buk/pustemuskulene. Disse ligger rundt livet, både foran, i sidene og i ryggen. Vi kan kjenne bevegelsen ved å holde hendene i sidene.

Kroppens fleksibilitet kan også påvirke stemmen. Gjennom treningsfilmen vil det være fokus på aktiviteten i bukmusklene. Treningssekvensen bygges opp med øvelser som bevisstgjør prosessen i å ta i bruk sterk og kraftig stemme. Vi starter derfor med å bevisstgjøre de store og primære muskelgruppene som er selve drivkraften til pusten. Uten denne drivkraften vil ikke stemmen fungere godt og stemmekvalitet og klang blir dårligere. Vi legger derfor stor vekt på dette arbeidet. Neste steg er å koordinere disse støttemusklene med de fine stemmemusklene i strupen. Samspillet mellom disse muskelgruppene er avgjørende for å få til en god stemmebruk.

Vi bruker språklydene /ei/, /oi/, /ai/, /øy/ etc (diftonger) og går også gjennom alle vokalene ved hver øvelse. På denne måten dannes en god stemmeklang.

Ved å øve opp stemmestyrken, arbeider vi indirekte med å få tydelige artikulasjonsbevegelser (Ramig 1996). Samtidig er det viktig å presisere at konsonantene /p/, /t/, /k/ bør være så tydelige som mulig. Disse lydene rett og slett "spyttes" ut med et skikkelig trykk fra bukmusklene.

Til slutt er det overføringen til spontan tale, som jo er hensikten med denne treningen. For å få til en sterk stemme spontant, må støtten fra bukmusklene være med.

Stemmen har da ankerfeste i kroppen.

/t/, /k/ og /p/
rett og slett
spyttes ut!



Stemmetrening for deg – her kan du følge filmen direkte

- Sett deg i en stol med vannrett sete (en kjøkkenstol er bra) og rett opp overkroppen. Sitt litt ute på stolsetet med føttene godt plassert på gulvet. Slik får du god støtte og balanse når du sitter.
- Du kan også stå. Stå da med litt avstand mellom bena slik at du står stødig. Ha gjerne en liten svikt i knærne.

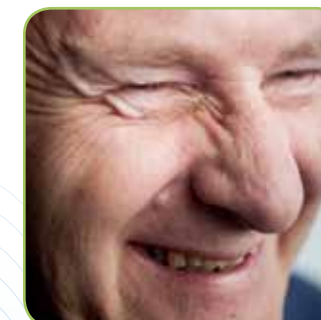
Deretter setter du hendene i sidene, eventuelt foran på magen, og gjør et lite

- host

Kjenn at bukmusklene trekker seg sammen og inn mot ryggen. Etter hostet får du en innpust som kommer helt automatisk. Denne innpusten er å foretrekke fordi den

- kommer inn av seg selv (refleks)
- du får akkurat den mengden luft du behøver

Når vi ler, kan vi kjenne den samme aktiviteten i bukmusklene som ved hosting. Derfor ler vi litt for å bevisstgjøre oss dette. Ved latter får vi en naturlig vitalisering av kropp, sjel og sinn, noe som er godt for oss alle.



Det er viktig å le!

Bruk av tre konsonanter for å bevisstgjøre bukmusklene

Vi bruker konsonantene /t/, /k/, /p/ for å bevisstgjøre bruk av bukmusklene. Uten trykket fra bukmusklene vil disse lydene bli mindre tydelige. Vi setter også til en vokal etter disse konsonantene /pa/, /ta/, /ka/. Vi holder spenningen i bukmusklene til vokalen er ferdig. Så slipper vi spenningen og får automatisk en innpust. Vi bruker hele vokalrekka

/a - e - i - o - u - y - æ - ø - å/ med konsonantene foran, f. eks. /pa/, /pe/, /pi/

Tyging

Nå har vi arbeidet med støttemusklene til stemmen og med det å slippe til pusten. Vi går videre til en myk stemmeoppvarming og begynner med

tyging



Vi kan tenke på noe godt som vi spiser. Lag store, gode tyggebevegelser og sett samtidig i gang stemmen på en /m/-lyd som om du nyter maten.

Deretter legger du til:

/m-njam/, /m-njam/
/m-njåm/, /m-njåm/

Vi glir litt opp og ned i stemmeleiet samtidig som vi tygger. Denne øvelsen virker avspennende både for kjeve, strupe og stemmebånd. Vi får også en større munnhule ved at vi senker kjeven og tygger med nesten åpen munn. Dette gir en bedre stemmeklang. Når vi har tygget på m-lyden kan vi si:

/m a/, /m e/, /m i/, etc. Bruk hele vokalrekka.

Deretter gjør du lyden lenger og betoner hver /a/ tre ganger sammenhengende som

/ma-a-a/. Også her kan du bruke hele vokalrekka.

Trilling

Nå skal vi gå over til å lage en trille med tunga og leppene. Dette gjør vi for å aktivere bukmusklene og få flyt i pusten. Det er viktig at du kjenner kontakten med bukmusklene og er avspenst i lepper og tunge. La trillen gå opp og ned som en sirene. Dette kan være en liten utfordring, men forsøk likevel!

- tungetrille
- leppetrille

Å banke på brystet

Neste øvelse er å banke på brystet samtidig som du holder en dyp /a/. Etter hvert går du over til lydene (diftongene) /oj/, /ai/ /jai/ /jai/, /oi/ /joi/ /joi/. Her skal du igjen aktivere bukmusklene. Du har da muligheten til å få god stemmestyrke og du kjenner også hvordan stemmen vibrerer i brystet.



/oj/ /ai/
/jai/ /jai/
/oi/ /joi/ /joi/



Å “starte bilen”

Nå skal vi gjøre en stemmeøvelse som kan minne om en bil som ikke vil starte. Vi bruker vokalen /æ/. Først litt sakte slik at vi får med oss bukmusklene.

Sett hendene i sidene og si /æ- æ- æ/ sammenhengende med betoning på hver /æ/. Dette skal du gjøre sammen med en svak og jevn sammentrekning i bukmusklene.

Prøv å få til at lyden kommer samtidig med sammentrekningen i bukmusklene. På den måten hører disse muskelgruppene, strupemuskler og bukmuskler sammen og stemmen blir støttet.

Når dette går greit kan du øke sekvensen og la /æ/-en gå hurtigere og gjøres mer avspenst. Slipp kjeven ned og la /æ/-lyden strømme ut med støtte fra bukmusklene. Du kan holde lyden så lenge du klarer på én utpust.

Hvis vi tenker oss at denne bilen ikke vil starte, så må du ha hjelp fra noen.

Lag en megafon med hånden eller med begge hendene, og rop ut /hoi!/ eller /hei!/. Forestill deg at du roper for å få hjelp. Da gjør du det med en hensikt/intensjon. Ropet blir naturlig og stemmekvaliteten bedres. Du kan også rope andre korte ord og setninger, som for eksempel:

- Kom! Ja! Der! Se! Kom hit! Se der!

Du kan bruke telling, ramse opp ukedagene og navnet på månedene:

- En, to, tre fire, fem etc.
- Mandag, tirsdag, onsdag etc.
- Januar, februar, mars, april etc.



Sterk stemme

Til slutt skal du øve på å si noen setninger med sterk stemme. Setningene kan du si høyt og tydelig mange ganger. På den måten vil kroppen etter hvert kunne huske hvor sterk stemmen skal være når du snakker med andre. Bruk bukmusklene når du snakker.

- Hva er klokka?
- Når skal vi spise?
- Vi skal reise!
- Var maten god?
- Hva koster det?
- Det er godt med kaffe!
- Så fint å se deg!

**Kraftig
stemme!**

Velg gjerne en liste med utsagn eller fraser som du bruker ofte.

Stemmetrening og egeninnsats

... hver
dag!

Studier om effekt av stemmetrening (Ramig et al. 1996) for personer med Parkinsons sykdom viser at man får best resultat når man trener ofte, det vil si

hver dag

Trening er viktig både for å styrke og vedlikeholde nerve- og muskelforbindelsene og for å holde muskelfunksjonen ved like. Gjennom trening får musklene visse forandringer i oppbygning og funksjonsmåte. Musklene tilpasser seg treningen slik at de blir sterkere og yteevnen øker. En stemmetrening som er fornuftig tilrettelagt, vil på denne måten kunne gi stemmen større utholdenhet, smidighet og bæreevne.

Sentralt i stemmetrening er opptrening av

- pustekapasitet
- stemmestyrke
- evne til å forlenge stemmelyden
- utvidelse av stemmens omfang



Stemmeøvelser og trening av stemmestyrke skal danne grunnlaget for å kunne bruke en sterk og god stemme når vi snakker med andre. Hvis du kan bruke sterk stemme i samtale, har øvelsene hatt overføringsverdi til spontantale. Å snakke med sterk stemme er trening i seg selv.

Det å snakke med sterk stemme vil også gi større artikulasjonsbevegelser og langsommere tale tempo (ibid), slik at det er lettere å oppfatte det som blir sagt.

Å trene for å mestre noe, enten det dreier seg om å gå, sykle, svømme eller snakke, fordrer at vi gjentar øvelsen inntil det lærte er blitt automatisert. Når vi får helseproblemer og trenger rehabilitering, er det ikke like lett å automatisere funksjonen. Det er heller ikke alltid like lett å gjennomføre trening daglig. For mennesker med Parkinsons sykdom kan egeninnsatsen med hensyn til stemme derfor være en utfordring. For ikke å stivne i kroppen er det viktig å gå turer og bevege seg. Det samme gjelder for stemmen. Bruk stemmen!

For å opprettholde en sterk og god stemmefunksjon, må du altså trene stemmen daglig. Dette kan gjøres ved å snakke med sterk stemme. Da er treningen integrert i hverdagen. For å mestre sterk stemme i spontan tale, behøver du kanskje å trene stemmen spesifikt først. Filmen er ment å være et hjelpemiddel i den daglige innsatsen.

Du kan også gjøre stemmetrening gjennom sang. Det å synge styrker pust- og stemmebåndsmuskler og er man glad i å synge, gir det en ekstra dimensjon. Bare pass på så du ikke anstrenger musklene når du synger høyt/lyst og kraftig. Bruk for det meste det stemmeleiet som du bruker når du snakker. Det er ikke alltid like lett å trene stemmen hjemme på grunn av familien eller naboer. Det kan bli mye lyd som kan virke sjenerende. Det kan hjelpe å forklare omgivelsene, at denne egeninnsatsen er nødvendig for å kunne bli bedre til å kommunisere.

Stemmeøvelsene kan da lettere bli gjennomført.

Noen gode råd i kommunikasjonen

- Bruk sterk stemme
- Bruk korte setninger
- Pust når du er ferdig med en setning
- Vær tydelig med konsonantene
- Hold blikkontakt når du snakker

Lykke til!

... hva **du** kan gjøre
for å bruke stemmen
på en bedre måte.

Hvor kan du få logopedisk hjelp?

Opplæringslovens kapittel 4A slår fast at voksne med språk- og talevansker etter sykdom eller skade har rett til opplæring. De fleste som får Parkinsons sykdom, vil ha behov for intensiv og langvarig trening hos logoped. Skoleverket har plikt til å oppfylle rettigheter etter Opplæringsloven.

Folketrygdloven (§ 5-10) har også bestemmelser om behandling av språk- og talevansker. Slik behandling skal være et alternativ til de tilbudene som skoleverket er pliktig til å gi, og skal gis på bakgrunn av henvisning fra lege.



Om Norges Parkinsonforbund

- <http://www.parkinson.no/forside/>

” Norges Parkinsonforbund er en landsomfattende interesse-organisasjon for mennesker med parkinsonisme, deres pårørende og andre interesserte.

Norges Parkinsonforbund arbeider for at alle som er berørt av parkinsonisme skal oppnå økt livskvalitet, for å ivareta deres interesser og for at alle deler av samfunnet skal tilrettelegges best mulig for mennesker med disse sykdommene.

Forbundets virksomhet er mangfoldig, med egne tilbud til yngre og pårørende. Som en del av et omfattende informasjonsarbeid om sykdommen utgir forbundet nyhetsbrev, medlemsbladet Parkinsonposten og informasjonsmateriell i samarbeid med fagmiljøer. Forbundet informerer også om sykdommen og det å leve med den gjennom å arrangere kurs og seminarer. ”

Du kan melde deg inn i Forbundet og motta medlemsbladet, Parkinsonposten. Det finnes lokale interesseorganisasjoner. Som medlem vil du automatisk bli tilknyttet nærmeste fylke- og lokalforening.

Litteratur

Ramig LO et. al. (1996). Intensive speech treatment for patients with Parkinson`s disease: Short- and long-term comparison of two techniques. Neurology: 47: 1496-1504.

Rørbech L (2009). Stemmebrukslære. Special-pædagogisk forlag. København.
NOU, Norges offentlige utredninger. Rett til læring (2009). Departementenes servicesenter. Informasjonsforvaltning

**Britt Bøyesen**

Logoped/seniorrådgiver
Team for stemmevansker
Bredtvet kompetansesenter,
Oslo

**Gry Tveterås**

Logoped/seniorrådgiver
Team for stemmevansker
Bredtvet kompetansesenter,
Oslo

Britt Bøyesen arbeider med utredning og tiltaksplanlegging av alle typer stemmevansker. Er opptatt av tilstedeværelse, det erfarende og opplevende mennesket, og har fordypet seg i spillet mellom stemme, tanke, følelse, pust, kropp og levd liv. Gir forelesninger og praksisveiledning til mastergradstudentene i logopedi, ved Universitetet i Oslo (UiO).

Gry Tveterås arbeider med utredning og tiltaksplanlegging av alle typer stemmevansker. Hun er opptatt av spillet mellom kropp, sinn, pust og stemme. Gir forelesninger og praksisveiledning til mastergradstudentene i logopedi, ved Universitetet i Oslo (UiO).

Filmsporene vil lede brukeren gjennom et treningsprogram bestående av øvelser for bevisstgjøring av stemmens støttemuskulatur og trening av sterk stemmestyrke. Produktet skal også bidra til forebygging av svekkelse i stemmefunksjonen.



Bredtvet kompetansesenter
Statlig spesialpedagogisk støttesystem
Postboks 13 Kalbakken
0901 OSLO
www.statped.no/bredtvet

