

Protokoll

Monatstreffen des dP-Vereins Regionalgruppe Krefeld

Versammlungsort: Oskar-Romero-Haus
Traarer Straße 380 / Platanenstraße, Krefeld-Gartenstadt

Dienstag, den 21.08.2018

Beginn 15:00 Uhr Ende: 17:00 Uhr

Teilnehmerzahl: 44

TOP 1: Begrüßung

TOP 2: Vortrag: Logopädie mit vielen praktischen Übungen
Was unterscheidet die klassische Logopädie von der LSVT-Methode?
Referentinnen: Frau Verena Beurskens und Frau Maike Buschen

TOP 3: Ausflug Schloßgärten Arcen

TOP1:

Begrüßung durch den Vorsitzenden der Selbsthilfegruppe, Herrn Horst Landwehr. Gemeinsames Singen unseres Parkinsonlied; anschließend war Zeit für einen kurzen Plausch bei Kaffee und Kuchen.

TOP 2: Die Referentinnen stellten sich selbst vor, dabei lehnten sie die Unterstützung der bereitgestellten Lautsprecheranlage ab.

- Frau Verena Beurskens, selbstständige Logopädin in eigener Praxis und freie Mitarbeiterin in den Kliniken Königshof und
- Frau Maike Buschen, festangestellte Logopädin in der Praxis Logopädie Verena Beurskens sowie praktizierende Logopädin in den Kliniken Königshof

Beide sind nicht nur vertraut mit der therapeutischen Behandlung von neurologischen Erkrankungen, sondern auch zertifizierte LSVT-Therapeutinnen. LSVT, „Lee Silverman Voice Treatment“ – ist ein neues Konzept für Parkinsonpatienten zur Verbesserung der Stimmlautstärke.

LSVT wurde in den USA entwickelt und ist eine sehr erfolgreiche therapeutische Behandlung für Parkinsonpatienten. Nach dem Motto „all you need is loud“ wird eine Verbesserung der Verständlichkeit der Sprache, ausschließlich über das Erhöhen der Sprechlautstärke erreicht. Dieses führt im Ergebnis zu einer deutlichen erhöhten Lebensqualität für Patienten und deren Angehörige.

Wie eine Untersuchung des amerikanischen Gesundheitswesens (National Institut of Health) zeigt, halten die Erfolge dieser Behandlung auch ohne weitere Therapie mindesten ein bis zwei Jahre an, wenn der Patient ständig übt.

Nebeneffekt des intensiven Stimmtrainings ist auch eine deutliche Verbesserung anderer Funktionsbereiche des Sprechens, wie der Atmung, der Aussprache und Satzmelodie. Hierdurch ist diese Behandlungsmethode auch interessant für andere neurologische Erkrankungen.

Das Lee Silverman Stimmtraining ist eine vierwöchige Intensivbehandlung. Es werden hierbei mindestens vier Therapieeinheiten pro Woche über eine Stunde sowie intensives häusliches Training durchgeführt.

Danach sind die Stimmlautstärke und die Verständlichkeit verbessert, der Gesichtsausdruck wird lebendiger und auch beim Schlucken sowie anderer neurologischer Funktionen sind Fortschritte ersichtlich.

Auch diese Therapieform kann ärztlich verordnet und somit die Kosten im Regelfall durch die Krankenkasse übernommen werden. Auf der Verordnung muss eine Therapiefrequenz von 4mal pro Woche mit einer Therapiedauer von 60 Minuten angegeben werden und dieses für 20, mindestens jedoch 16 logopädische Behandlungen.

Eine vorherige Untersuchung durch einen Hals- Nasen- Ohrenarzt ist empfehlenswert.

Spätestens nach dieser kurzen Einführung war allen Anwesenden klar, dass die beiden Damen nicht nur auf dem Papier LSVT-Therapeutinnen sind. Die Lautstärke ihrer eigenen Stimmen war auch ohne Lautsprecherverstärkeranlage beeindruckend und überall im Saal gut zu verstehen.

Die Therapeutinnen verteilten diverse Übungsblätter und forderten kurzerhand die Anwesenden zum Lautstärketraining auf. Tief einatmen und schon tönte ein mehrstimmiges Aaaaaaa durch den Saal. Angetrieben zu Höchstleistungen wurden dabei die Ausdauer und die verschiedensten Stimmlagen geprobt.

Es folgten Ruftonübungen, diadochokinetische Übungen, Zungenbrecher und Übungen zur Kräftigung des Zungenrückens, Verbesserung der Gaumensegelfunktion und Steigerung der Kehlkopfelevation. Dabei hatte die Gruppe und vermutlich auch die Menschen auf der Straße viel Spaß!

Es gibt verschiedene Methoden die Lautstärke zu messen:

- Schallpegelmessung
- Logophon
- Kostenlose App (Applikation)

Nicht nur die Stimme sondern auch die Aussprache ist wichtig. Die Buchstaben „P“ und „K“ sind Laute, die zuerst betroffen sind. Die Sprache wirkt dadurch verwaschen.

Alltagstipps:

- Kraftvolles und lautes Sprechen ist wichtig für die Verständlichkeit. Tägliches lautes Vorlesen aus der Zeitung, möglichst mit etwas Abstand zum Zuhörenden trainiert die Stimmbänder.
- Man kann viel erreichen, wenn man bei den Sprechübungen das Tempo herausnimmt um flüssig durchzukommen. Auch Rhythmus mit Hilfe eines Metronom oder der Fingerknöchel kann hilfreich sein.
- Sodbrennen ist schädlich für die Stimme. Der abendliche Verzehr einer kleinen rohen Kartoffel, hilft dank der Kartoffelstärke gegen die Säure.

Dysphagie - Schluckfunktionsstörung

Normalerweise erfolgt das Schlucken gesteuert vom Gehirn be- und unbewußt 1-2mal in der Minute. Beim Parkinsonpatienten nimmt der Schluckreflex ab. Abhilfe kann der „Schluckwecker“ www.rehamusik.de oder eine Eieruhr sein, die einen alle 15-20 Sekunden daran erinnert zu schlucken.

Verschluckt man sich häufiger, sollte man dieses nicht auf die leichte Schulter nehmen, da dieses zu Lungenentzündungen führen kann.

Um das Verschlucken zu vermeiden, sollte man beim Essen möglichst gerade sitzen und zwar mit dem Oberkörper so weit nach vorne geneigt, dass man noch die Füße sieht. Das Reden beim Essen sollte man möglichst vermeiden.

Beim Trinken hilft ein Strohhalm oder ein Becher mit einem Nasenausschnitt.

Gerade bei einer Dysphagie ist es wichtig

1. den Zungenrücken mit Wörtern die ein „ck“ (z.B. Hacke, Hecke u.a.) beinhalten zu trainieren,
2. die Gaumensegelfunktion mit Wörtern, die das „ng“ (z.B. Junge, Zange u.a.) zu trainieren und
3. die Kehlkopfelevation durch ein möglichst hohes „i“ und möglichst tiefes „o“ zu steigern.

Das *Masako Manöver* gehört zu den hilfreichen und wiederherstellenden Therapien um die Kraft des Zungengrundes zu erhöhen. Dafür streckt man ein Stück der Zunge durch die Schneidezähne und Lippen. Mit der herausgestreckten Zunge schluckt man den Speichel herunter.

Tipp: Um das Schlucken anzuregen sollte man täglich ca. 20 Minuten lang Kaugummi kauen oder einen Kirsch kern in der Wangentasche behalten. Keine Sorge, ein versehentlich heruntergeschluckter Kirsch kern bereitet keine Probleme.

Alle Anwesenden bedankten sich applaudierend bei den Logopädinnen Frau Beurskens und Frau Buschen für den sehr interessanten, hilfreichen und kurzweiligen Vortrag.

Hannelore Hoenen

Anlagen
Übungsblätter: Sprachtherapie
Info- und Materialübersicht