

## Guia de Logopèdia amb links i referències d'utilitat

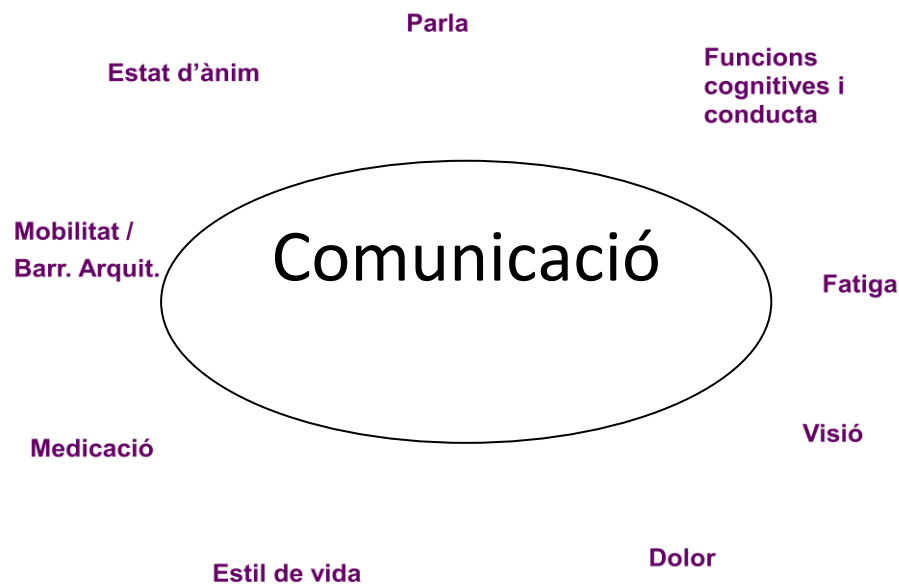
### COMUNICACIÓ

#### 1. Introducció:

La comunicació és fonamental per la persona humana. Ens comuniquem parlant i també llegint i escrivint. Ho fem rient, plorant, divertint-nos i avorrint-nos, amb la ironia i des de totes les emocions. I també ho fem sense paraules, amb el to de veu, amb la mirada, amb l'expressió facial i amb els gestos.

Comencem ben aviat a comunicar-nos i no precisament amb paraules! (veieu aquest vídeo si us ve de gust! 😊):  
<https://www.youtube.com/watch?v=lmGdb0H6VAs>

Les persones que tenen esclerosi múltiple poden tenir alguna dificultat per comunicar-se. Les causes poden ser molt diverses i sovint una mateixa persona es troba amb varies dificultats a l'hora:



Des de logopèdia, tenim en compte qualsevol d'aquestes dificultats i busquem eines sobretot per les afectacions de la veu i la parla (disàrtria) i per aquelles que tinguin a veure amb les funcions cognitives (dificultats per trobar les paraules, per estructurar el discurs per comprendre i recordar el què et diuen o el què llegeixes, etc).

## 2. Educació sanitària entorn a la comunicació i l'EM

En lloc web del Cemcat trobareu aquest llibre que us explicarà de manera força detallada el què us acabem d'introduir en l'apartat anterior. També hi trobareu pautes i orientacions per la persona afectada i pels seus familiars:

Llibre: La comunicació en La esclerosi múltiple (RIMS Publications 2007. Títol original: Talking about communication in MS) (veure pdf penjat en aquest lloc web).

### 3. Veu i parla

Per les dificultats de veu i parla, trobareu pautes i orientacions en el llibre referenciat en l'apartat anterior.

Quant a exercicis que podeu fer des de casa, podeu utilitzar els vídeos de la plataforma TRHLAB pensada per la deglució. Aquest material també conté exercicis útils per treballar la veu i la parla ja que la veu, la parla i la deglució depenen de les mateixes estructures corporals

#### 3.1. Plataforma amb vídeos TRHLAB per a la rehabilitació de la disfàgia (penjada a youtube)

<https://www.youtube.com/user/TRHlab/playlists>

TRHLAB: Plataforma de telerehabilitació de la disfàgia Bascañana, Monguet and Trejo . Onsanity.  
<https://www.youtube.com/user/TRHlab/playlists>

Hem elaborat algunes rutines de treball preestablertes amb aquests vídeos que trobareu penjades al web del Cemcat i que contenen els exercicis que més habitualment fem. D'aquesta manera us estalvieu anar navegant per la plataforma Trhlab (alguns de vosaltres ja estàveu utilitzant aquestes rutines, seguiu les indicacions que teníeu).

Si el que voleu és treballar la veu i la parla (i no tant la deglució), les rutines genèriques pensades per això són:

- "rutina\_focus respiració i veu".
- "rutina\_focus respiració i veu amb mantra final". Inclou un mantra final per escoltar i cantar si voleu (es recomana) per acabar relaxant el cos i les estructures orolaríngies. El mantra va repetint: RA MA DA SA – SA SE SO HANG.
- "rutina ampliada amb articulació i ritme". Inclou al final alguns exercicis d'articulació i ritme amb fulls escanejats i àudios.

3.2. **Exercici d'escalfament vocal amb tècnica Lax Vox.** Veure tutorial Caro Guiral. Fer només si ja el coneixíeu i teniu el material:  
<https://www.youtube.com/watch?v=KNziYsosadE>

3.3. **No hi ha res com parlar amb consciència i cantar i fer-ho gaudint-ne per millorar la veu i la parla.** A l'hora ens permetrà millorar les funcions cognitives i l'estat d'ànim. Algunes propostes:

1- Llegir en veu alta textos que t'agradi. Fer-ho recitant, o com si parlessis en públic. Pots llegir poesia, teatre, relats, premsa o qualsevol altre tipus de text que t'interessi o motivi.

2- Fer servir l'opció d'escriure a través de la veu en el watsap, email o en el bloc de notes. Farà que t'hagis d'esforçar a què el mòbil o l'ordinador "t'entenguin". T'ajudarà a articular millor.

3- Cantar. Senzillament cantar de manera lliure "a la dutxa" o on et plagui. Si vols, hi ha avui en dia moltes aplicacions de Karaoke o similar. Una d'interessant és LyricsTraining. Permet cantar i fer exercicis d'escolta i atenció amb cançons en diversos idiomes, incloent català i castellà.

<https://es.lyricstraining.com/app?nr=1&~channel=web&~feature=redirect&~campaign=none&ref=https%3A%2F%2Fes.lyricstraining.com%2F>

4- Cantar mantres. Amb aquesta opció treballem de passada la relaxació. Si ens agrada, aquí dues propostes que ja coneixem alguns dels grups de logopèdia:

○ RA MA DA SA – SA SE SO HANG.  
<https://www.youtube.com/watch?v=kYivP3gedCo>. (inclòs en algunes de les rutines penjades).

○ Deshanti Mantra (Xiula): <https://youtu.be/3Gg1ljTBm4>  
OMPLIM D'AIRE EL CABÀS –  
ANEM DESPENJANT TOT ALLÒ QUE PORTEM AL COLL –  
DEIXANT-HI A DINS LA PAU –  
I DEIXANT-HI A FORA TOT EL SOROLL

#### 4. Cognició Comunicació

Aquí ens referim a les dificultats que hi puguin haver per trobar la paraula, seguir el fil de la conversa o estructurar el discurs, entre altres.

Recordeu que trobareu informació sobre aquests aspectes, i també pautes i orientacions per la persona afectada i pels seus familiars en el llibre *La comunicació en la esclerosi múltiple* referenciat en l'apartat 2 d'aquest document i penjat en aquest lloc web.

També us serà útil el document *Suggeriments i estratègies compensatòries per millorar el rendiment cognitiu* que trobareu també penjat en aquest lloc web, en l'apartat de neuropsicologia.

De cara a exercitar aquests aspectes us poden ser útils els suggeriments de materials penjats també a l'apartat de neuropsicologia d'aquest lloc web: *Material i activitats recomanats per realitzar estimulació cognitiva i alimentar la reserva cognitiva*. En el següent link, podreu accedir a alguns dels dossiers d'exercicis per fer amb paper i llapis que s'hi recomanen (entre altres):

<https://www.orientacionandujar.es/2017/03/01/ejercicios-actividades-la-estimulacion-cognitiva-guia-trabajo/>

#### 5. Lectura

Llegir pot ser un gran plaer. En l'EM aquesta activitat pot veure's dificultada per dificultats de vista, cognitives o de les mans (per passar pàgines), entre altres.

Recordeu que trobareu informació sobre aquests aspectes i pautes i orientacions per la persona afectada i pels seus familiars en el llibre *La*

*comunicación en La esclerosis múltiple* referenciat en l'apartat 2 d'aquest document i penjat en aquest lloc web.

També us serà útil el document *Suggeriments i estratègies compensatòries per millorar el rendiment cognitiu* que trobareu també penjat en aquest lloc web, en l'apartat de neuropsicologia.

També us pot interessar saber que l'Associació de Lectura Fàcil és una entitat sense ànim de lucre que treballa per fer accessible la lectura, la cultura i la informació a tothom, amb especial atenció a les persones amb dificultats lectores.

<http://www.lecturafacil.net/>

En aquest moment, han desenvolupat una secció d'assessorament en lectura durant el confinament. Inclou links a llibres per llegir, per escoltar, ebooks per comprar i explicació de com utilitzar l'ebiblio (aplicació de Biblioteques de Catalunya per descarregar-te llibres), entre altres:

<http://www.lecturafacil.net/news/vols-llegir-llibres-1f-durant-el-confinament/>

Recordeu també que l'ebook pot ser una bona eina per salvar les dificultats visuals i en la mobilitat de mans a l'hora de llegir.

Quant a les dificultats cognitives (atenció, memòria) per seguir el fil de la lectura, recordeu que les següents pautes bàsiques:

1. Llegir en un entorn tranquil i ben il·luminat.
2. Fer-ho en un moment en què estigueu descansats.
3. Escollir llibres d'una longitud i complexitat adequada a la vostra comoditat actual.
4. Escollir llibres que us motivin en el moment actual.
5. Fer una lectura activa, asseguts en una posició que si és possible us permeti subratllar (si el llibre és vostre) o fer petites anotacions en un pos-it enganxat damunt de la pàgina o en una llibreta o full a part, que us permeti recuperar el fil quan torneu a reprendre la lectura.

Si voleu llegir llibres curts i fàcils, aquí us transmetem algunes recomanacions que hem anat recollint de suggeriments que ens heu anat donant vosaltres mateixos (tot i que evidentment, això és molt personal):

- Yo fui a EGB (Jorge Díaz)
- Tokio Blues (Haruki Murakami)
- La lámpara de Aladino (Luis Sepúlveda)
- Abdul Bashur, soñador de navios (Alvaro Utis)
- Me llamo Lucas y no soy perro (Fernando Delgado)
- La sonrisa etrusca (José Luis Sampedo)
- Memorias de un amante sarnoso (Groucho Marx)
- La guía del autoestopista galáctico (Douglas Adams) (forma part d'una trilogia).
- La tesis de Nancy (noia americana que va a fer tesi a Andalusia)
- La Chica del Cumpleaños (Haruki Murakami)

## 1. Escritura

Escriure és a vegades una activitat que les persones amb esclerosi múltiple van deixant de fer per dificultats amb les mans, amb la vista, per concentrar-se o per falta d'ocasions degut als canvis d'estil de vida.

Podem escriure a mà o utilitzant les noves tecnologies.

Escriure ens pot servir per comunicar-nos amb altres, per expressar sentiments, per ordenar les idees, per entretenir-nos, per desenvolupar la creativitat. Pot ser una eina potent!

Potser us pot interessar conèixer:

- UTAC-Sirius: Si us costa escriure per dificultats amb les mans i/o vista podeu consultar de manera gratuïta a aquest servei i veure la

informació que tenen penjada al seu lloc web. *La Unitat de Tècniques augmentatives de la comunicació i habilitació (UTAC) s'adreça a qualsevol usuari de comunicació augmentativa, als professionals que li donen suport i a la seva família.*

<https://www.utac.cat/contacte-1/contacte-utac-sirius>

- Si voleu treballar la cal·ligrafia: Quaderns Rubio adults de cal·ligrafia, grafomotricitat i motricitat fina <https://cuadernos.rubio.net/adultos/escritura-y-caligrafia-grafomotricidad-motricidad-fina->
- Si voleu treballar l'accés al lèxic i l'estructuració del discurs, estigueu atents a alguns exercicis i propostes que hem penjant en aquest lloc web.
- Si voleu compartir els vostres relats amb altra gent i/o gaudir dels relats d'altres: App Wattpad: *La plataforma del mundo social basada en narrativa más amada en el mundo. Wattpad conecta una comunidad global de 80 millones de lectores y escritores a través del poder de las historias.*

## 2. Aprenentatges i interessos

Si per vosaltres ara no és el moment de llegir ni d'escriure, recordeu que avui en dia hi ha mil maneres d'estar actiu cognitivament i de fer nous aprenentatges o mantenir-se informat. Aquí dos exemples dels moltíssims que podem trobar:

- Aprendre idiomes de manera gratuïta: <https://es.duolingo.com/>
- Escoltar xerrades sobre temes diversos: Ted Talks. Pots filtrar l'idioma: <https://www.ted.com/talks?language=ca>



Esperem que aquest document us hagi estat inspirador. És possible que llegint-lo hagueu tingut altres idees de coses que us poden interessar. Imaginació al poder per expandir-vos en els vostres interessos i motivacions!

Cuideu-vos!