

10 tips om thuis oefenen makkelijker te maken



Logopedie staat of valt met het oefenen thuis. Thuis doe je dagelijks de oefeningen en wekelijks kom je naar logopedie om te laten zien hoe dat gaat. Daar krijg je weer nieuwe oefeningen. Dagelijks trainen is nodig om een nieuwe gewoonte aan te leren. Zo raken de spieren van je mond gewend aan hun nieuwe plek en houding. In de praktijk blijkt dat thuis trainen er nog wel eens bij in schiet. Daardoor gaat de behandeling onvoldoende vooruit en duren de behandelingen lang. En die logopedist is best aardig, maar zo graag kom je er nou ook weer niet. Daarom: 10 tips om van de oefeningen een dagelijkse routine te maken.



Op welk moment heb je meestal tijd. Zet op dat tijdstip een alarm in je telefoon. Bv. na het eten, voor het slapen gaan. Elke dag is er wel een moment waarop je 10 minuten kan trainen.



Beter iets dan niets. Heb je een dag minder tijd? Probeer dan **in ieder geval 1 of 2 oefeningen** te doen. Zo kun je tijdens het gamen, lezen, tv kijken heel goed trainen op de juiste tongligging en lipsluiting. En bij thuiskomst eet en drink je meestal iets; gebruik dat moment om te trainen met de juiste slik.



Hang de oefeningen op **een zichtbare plek** met daarnaast de knoop. Bijvoorbeeld op de koelkast of bij je werktafel. Steeds als je er langs loopt doe je een oefening van het blad. Daarna vink je deze af.



Reminders. Plak reminders op plaatsen waar je kunt oefenen. Bv. bij je bureau, op je schoolbank, broodtrommel, naast je bed, op de badkamerspiegel. Als je een reminder ziet weet je dat je tong op de juiste plek moet en dat je je lippen moet sluiten.



Wees je eigen leraar. Bedenk wat de logopedist je verteld heeft. Wat waren **verbeterpunten**? Doe deze oefeningen als eerste.



Swing it. Maak oefeningen leuker door ze **op muziek** te doen. Zet een liedje op en klak op het ritme mee. Of werk aan de uitspraak van klanken door je favoriete liedje te lalala'en (of nanana, dadada, tatata)



Doe de oefeningen **samen**. Met je vader, oma, met een vriend of met je zus. Doe een wedstrijd wie de sterkste lipspieren heeft of wie het langst de tong kan aanzuigen. Verlies je? Met veel trainen zul je de tegenpartij de volgende keer misschien verslaan.



Speel een spel. Train **tijdens een (bord)spel**. Voordat je aan de beurt bent doe je een oefening.



Autorijden. Naar een sportwedstrijd, naar oma, op vakantie? Ook **in de auto** kun je trainen. Vraag je logopedist een extra knoop om in de auto te leggen.



Wat is **het doel**? Bedenk waarom je de oefeningen doet. Weet je niet waarom je moet klakken, slurpen of de knoopoefening doet? Vraag het dan aan je logopedist.



Mondeling

logopedie