

SPEAK

-terapiaohjelma

OUT!®



PARKINSON VOICE PROJECT®

Näin käytät SPEAK OUT!® -vihkoa

SPEAK OUT!® -menetelmässä opetellaan puhumaan MÄÄRÄTIETOISESTI. Tämän taidon opettelu on samanlaista kuin uuden kielen tai matematiikan opettelu. Et voi keskustella vieraalla kielellä ennen kuin olet oppinut sanoja ja ilmauksia. Matematiikassakin täytyy ensin opetella yhteen- ja vähennyslasku ennen kuin voi siirtyä kerto- ja jakolaskuihin.

Tämä SPEAK OUT! -vihko on jaettu kolmeen osioon:

Taso I, Taso II ja Taso III

Etene vihkossa taso kerrallaan yhdessä sertifioidun SPEAK OUT! -puheterapeutin kanssa. Kun pystyt tekemään kaikki saman tason lukemis- ja keskusteluharjoitukset MÄÄRÄTIETOISESTI, voit siirtyä seuraavalle tasolle. Määrätietoinen puhe tarkoittaa, että keskityt puheeseesi ja puhut tietoisesti, aivan kuin olisit tärkeässä työhaastattelussa.

On erittäin tärkeää, että teet SPEAK OUT! -harjoituksia **kaksi kertaa päivässä, joka päivä**. Mitä vahvemmiksi puheeseen tarvittavat lihakset kehittyvät, sitä helpompaa on puhua MÄÄRÄTIETOISESTI. Voit harjoitella tekemällä tässä vihkossa olevia harjoituksia tai hyödyntämällä SPEAK OUT! -eKirjaston harjoitusmateriaaleja. Voit myös osallistua Parkinson Voice Projectin internetissä järjestämiin ohjattuihin online SPEAK OUT! -koti-harjoitustuokioihin.

Kun opit puhumaan MÄÄRÄTIETOISESTI, ala käyttää oppimiasi taitoja myös arjessa: niele MÄÄRÄTIETOISESTI, kävele MÄÄRÄTIETOISESTI... ELÄ MÄÄRÄTIETOISESTI!

VASTUUVAPAUCLAUSEKE: Tämä SPEAK OUT! -vihko on tarkoitettu käytettäväksi osana Parkinson Voice Projectin kehittämää SPEAK OUT!® -terapiaohjelmaa. Harjoitukset tulee tehdä SPEAK OUT! -sertifioidun puheterapeutin ohjauksessa.

SPEAK OUT!® kotiharjoittelun seuranta

1

Harjoittele kaksi kertaa päivässä. Seuraa harjoittelua merkitsemällä ✓ sen harjoitusmuodon viereen, jota käytit.

	Sähköinen harjoitusvihko ja -kortit	Online-kotiharjoitustuokio
Päivä 1		
Päivä 2		
Päivä 3		
Päivä 4		
Päivä 5		
Päivä 6		
Päivä 7		
Päivä 8		
Päivä 9		
Päivä 10		
Päivä 11		
Päivä 12		
Päivä 13		
Päivä 14		
Päivä 15		
Päivä 16		
Päivä 17		
Päivä 18		
Päivä 19		
Päivä 20		
Päivä 21		
Päivä 22		
Päivä 23		
Päivä 24		

Terveiset Parkinson Voice Projectin perustajalta



Parkinson Voice Project sai alkunsa olohuoneessani vuonna 1999. Tapasin silloin säännöllisesti Parkinsonin tautia sairastavia henkilöitä. Teimme yhdessä puheharjoituksia, ja rohkaisin ja kannustin heitä jatkamaan harjoittelua. Ne olivat hauskoja aikoja!

Nykyään Parkinson Voice Project on voittoa tavoittelematon järjestö, joka auttaa Parkinsonin tautia sairastavia **PALAUTTAMAAN** ja **SÄILYTTÄMÄÄN** puhe- ja nielemiskykynsä. Tarjoamme **SPEAK OUT!**[®] -hoitajaksoja ja koulutamme puheterapeutteja sekä alan opiskelijoita klinikallamme Texasissa. Tavoitteenamme on tehdä **SPEAK OUT!**[®] -terapiaohjelmasta saavutettava kaikkialla maailmassa.

Koska haluamme, että jokaisella Parkinsonin tautia sairastavalla on mahdollisuus hyötyä ohjelmastamme, olemme rahoittaneet Parkinson Voice Project -klinikan toimintaa **Pay It Forward** -mallilla vuodesta 2008 lähtien. Emme peri maksua puheterapiasta emmekä laskuta terveysvakuutuksia. Sen sijaan potilaat, heidän perheensä ja yhteisön tukijat voivat tehdä lahjoituksia. Lahjoitusten avulla myös muut voivat hyötyä palveluistamme.

Kuulemme mielellämme kokemuksia **SPEAK OUT!**[®] -terapiasta! Lähetä meille kuvaus siitä, miten **SPEAK OUT!**[®] -terapia on auttanut sinua. Arvostamme myös ehdotuksia ohjelman kehittämiseksi.

Ystävällisin terveisin,
Samantha Elandary, MA, CCC-SLP
Perustaja & toimitusjohtaja



Vieraile verkkosivustollamme!
ParkinsonVoiceProject.org

MÄÄRÄTIETOISESTI PUHUMINEN TARCOITTA...

KESKITTYMISTÄ
TARKKAAVAISUUTTA
TAVOITTEELLISUUTTA
TIETOISTA LÄSNÄOLOA
OMAN PUHEEN KONTROLLOINTIA
TIETOISTA VAIVANNÄKÖÄ
TARMOKKUUTTA
OLE MÄÄRÄTIETOINEN
JA VAKUUTTAVA!

Nauhoita teksti “Isoisä” SPEAK OUT![®] -terapiajakson alussa ja jakson päättyessä.

Haluat tietää kaiken isoisästäni. No, hän on lähes 93-vuotias, mutta ajattelee edelleen yhtä nopeasti kuin partaveitsi. Hänellä on pitkä parta, joka herättää muissa voimakasta kunnioitusta. Kun hän puhuu, hänen äänensä on hieman käheä ja värisevä.

Kahdesti päivässä hän soittaa pieniä urkuja taitavasti ja intohimoisesti. Hän käy joka päivä lyhyellä rauhallisella kävelyllä ulkona, paitsi sellaisina talvipäivinä, kun lumi tai jää estää häntä ulkoilemasta.

Olemme usein kehottaneet häntä kävelemään enemmän ja tupakoimaan vähemmän, mutta hän kuittaa neuvot aina sanomalla: “Ihan läppää.” Isoisä kun tykkää yllättää ja puhua nykyaikaisesti.

TASO I – OPPITUNTI 1

Lämmittelyharjoitus

Lausu: Maa – Mee – Mii – Moo – Muu
Voimista ääntäsi ja suuntaa se eteenpäin!

Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus

Sano “aa” hyvällä äänenlaadulla enintään
10 sekunnin ajan.

Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus

Sano “aa” liu’uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**

Sano “aa” liu’uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**

Toista viisi kertaa.

Numeroharjoitus: *Lausu numerot kolme kertaa
- sujuvasti ja yhtäjaksoisesti.*

1 2 3 STOP

4 5 6 STOP

7 8 9 STOP

10 11 12 STOP

Lukuharjoitus: *Lue jokainen lause kaksi kertaa.
Lue toisella kertaa vielä MÄÄRÄTIETOISEMMIN!*

Hei!

Hyvää huomenta.

Mitä kuuluu?

Kuka soittaa?

Voin hyvin.

Hae puhelin.

Mitä on päivälliseksi?

Rakastan sinua.

Millainen sää on?

Näkemiin.

Hyvää yötä.

Nähdään huomenna.

Puhun määrätietoisesti.

Teen kovasti töitä.

Minulla menee loistavasti!

SPEAK OUT!

Keskusteluharjoitus: Tee nämä tehtävät itsekseesi tai keskustelukumppanin kanssa.

Täydennä lauseparit MÄÄRÄTIETOISESTI:

Ylös ja _____ Paperi ja _____

Haarukka ja _____ Suola ja _____

Sinä ja _____ Veli ja _____

Ensimmäinen ja _____ Kyllä ja _____

Kuuma ja _____ Kissa ja _____

Haasta itsesi!

1. Tee tehtävä uudelleen.
Tällä kerralla TAVUTA vastaukset MÄÄRÄTIETOISESTI. Esimerkki:
Ylös ja A - LAS
2. Täydennä parit vielä kaksi kertaa eri vastauksilla. Esimerkki: Kissa ja Koira,
Kissa ja Hiiri
3. Harjoittele SPEAK OUT! -eKirjaston harjoituskorteilla.

TASO I – OPPITUNTI 2

Lämmittelyharjoitus

Lausu: Maa – Mee – Mii – Moo – Muu
Voimista ääntäsi ja suuntaa se eteenpäin!

Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus

Sano “aa” hyvällä äänenlaadulla enintään
10 sekunnin ajan.

Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus

Sano “aa” liu’uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**

Sano “aa” liu’uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**

Toista viisi kertaa.

Numeroharjoitus: *Lausu numerot kolme kertaa
- sujuvasti ja yhtäjaksoisesti.*

1 **2** **3** **STOP**

4 **5** **6** **STOP**

7 **8** **9** **STOP**

10 **11** **12** **STOP**

Lukuharjoitus: *Lue jokainen paikannimi kaksi kertaa.
Lue toisella kertaa vielä MÄÄRÄTIETOISEMMIN!*

Ottawa, Kanada

Pariisi, Ranska

Berliini, Saksa

Rooma, Italia

Tokio, Japani

Wellington, Uusi-Seelanti

Amsterdam, Hollanti

New Delhi, Intia

Ateena, Kreikka

Mexico City, Meksiko

Madrid, Espanja

Tukholma, Ruotsi

New York, Yhdysvallat

Lontoo, Englanti

Canberra, Australia

Richardson, Texas

Keskusteluharjoitus: Tee nämä tehtävät itseksesi tai keskustelukumppanin kanssa.

Nimeä MÄÄRÄTIETOISESTI 2–3 asiaa jokaisesta kategoriasta:

Hedelmät

Juhlapyhät

Ammatit

Työkalut

Kukat

Huonekalut

Harrastukset

Eläimet

Maat

SPEAK OUT! -harjoitukset

Haasta itsesi!

1. Sano ja tavuta yksi asia jokaisesta kategoriasta MÄÄRÄTIETOISESTI. Esimerkki: Hedelmät: Appelsiini - Ap-pel-sii-ni
2. Mikä on lempikukkasi? Mistä sellaisen voi ostaa? Kuinka paljon se maksaa? Sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.
3. Harjoittele SPEAK OUT! -eKirjaston harjoituskorteilla.

TASO I – OPPITUNTI 3

Lämmittelyharjoitus

Lausu: Maa – Mee – Mii – Moo – Muu
Voimista ääntäsi ja suuntaa se eteenpäin!

Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus

Sano “aa” hyvällä äänenlaadulla enintään
10 sekunnin ajan.

Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus

Sano “aa” liu’uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**

Sano “aa” liu’uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**

Toista viisi kertaa.

Numeroharjoitus: *Lausu numerot kolme kertaa
- sujuvasti ja yhtäjaksoisesti.*

1 **2** **3** **STOP**

4 **5** **6** **STOP**

7 **8** **9** **STOP**

10 **11** **12** **STOP**

Lukuharjoitus: *Lue jokainen lause kaksi kertaa.
Lue toisella kertaa vielä MÄÄRÄTIETOISEMMIN!*

Vastaa puhelimeen.

Laita ovi lukkoon.

Vie koira ulos.

Haluan lasin vettä.

Oletko valmis?

Missä takkini on?

Rakastan perhettäni.

Sulje ikkuna.

Paljon kiitoksia!

Ovatko he tulossa kylään?

Nukuitko hyvin?

Laittaisitko herätyskellon soimaan.

Puhu MÄÄRÄTIETOISESTI.

Puhu TARMOKKAASTI.

Puhu kuin johtaja.

Ääneni kuulostaa mahtavalta!

Keskusteluharjoitus: Tee nämä tehtävät itsekseesi tai keskustelukumppanin kanssa.

Täydennä jokainen kohta MÄÄRÄTIETOISESTI:

A niin kuin _____. K niin kuin _____.

E niin kuin _____. L niin kuin _____.

H niin kuin _____. M niin kuin _____.

I niin kuin _____. N niin kuin _____.

J niin kuin _____. O niin kuin _____.

Haasta itsesi!

1. Täydennä jokainen kohta uudelleen. Tällä kertaa TAVUTA jokainen vastaus MÄÄRÄTIETOISESTI. Esimerkki: A niinkuin AU-TO.
2. Täydennä jokainen kohta vielä kaksi kertaa MÄÄRÄTIETOISESTI. Etsi eri sana joka kerta. Esimerkki: A niinkuin Auto, A niinkuin Aurinko.
3. Harjoittele SPEAK OUT! -eKirjaston harjoituskorteilla.

TASO I – OPPITUNTI 4

Lämmittelyharjoitus

Lausu: Maa – Mee – Mii – Moo – Muu
Voimista ääntäsi ja suuntaa se eteenpäin!

Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus

Sano “aa” hyvällä äänenlaadulla enintään
10 sekunnin ajan.

Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus

Sano “aa” liu’uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**

Sano “aa” liu’uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**

Toista viisi kertaa.

Numeroharjoitus: *Lausu numerot kolme kertaa
- sujuvasti ja yhtäjaksoisesti.*

1 2 3 STOP

4 5 6 STOP

7 8 9 STOP

10 11 12 STOP

Lukuharjoitus: *Lue jokainen lause kaksi kertaa.
Lue toisella kertaa vielä MÄÄRÄTIETOISEMMIN!*

Hän soittaa pianoa.

Soitan ystävälleni.

Hän pesee vaatteensa.

Lukitsen oven.

Hän vie koiran ulos.

He rakentavat talon.

Hän lataa puhelimen.

Hän jahtaa koira.

He vaihtavat renkaat.

Hän pakatoi lahjan.

He laulavat laulun.

Hän neuloo villapaitaa.

Hän sitoo kengännauhat.

He kävelevät MÄÄRÄTIETOISESTI.

Puhun tarmokkaasti.

Keskusteluharjoitus: Tee nämä tehtävät itsekseesi tai keskustelukumppanin kanssa.

Sano ja täydennä seuraavat lauseet MÄÄRÄTIETOISESTI:

Koko nimeni on _____.

Syntymäpäiväni on _____.

Puhelinnumeroni on _____.

Osoitteeni on _____.

Sähköpostiosoitteeni on _____.

Haasta itsesi!

1. Sano etunimesi kirjain kirjaimelta kaksi kertaa. Sano jokainen kirjain MÄÄRÄTIETOISESTI.
2. Sano etunimesi kirjain kirjaimelta takaperin MÄÄRÄTIETOISESTI. Toista uudelleen vielä MÄÄRÄTIETOISEMMIN!
3. Harjoittele SPEAK OUT! -eKirjaston harjoituskorteilla.

Jos pystyt
suorittamaan suurimman
osan Tason I lukemis- ja
keskusteluharjoituksista
käyttäen parasta ääntäsi,
on aika siirtyä Tasolle II.

Live with
INTENT
 PARKINSON VOICE PROJECT®

TASO II – OPPITUNTI 1

Lämmittelyharjoitus

Lausu: Maa – Mee – Mii – Moo – Muu
Voimista ääntäsi ja suuntaa se eteenpäin!

Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus

Sano “aa” hyvällä äänenlaadulla enintään
10 sekunnin ajan.

Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus

Sano “aa” liu’uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**

Sano “aa” liu’uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**

Toista viisi kertaa.

Numeroharjoitus: *Lausu numerot kolme kertaa
- sujuvasti ja yhtäjaksoisesti.*

1 2 3 4 STOP

5 6 7 8 STOP

9 10 11 12 STOP

13 14 15 16 STOP

Lukuharjoitus: *Lue jokainen lause kaksi kertaa.
Lue toisella kertaa vielä MÄÄRÄTIETOISEMMIN!*

Mihin aikaan hän saapuu?

Missä kännykkäni on?

Mihin aikaan tapaaminen on?

Tunnen itseni vahvemmaksi kuin ennen.

Hyvää yötä.

Mihin aikaan juhlat alkavat?

Katsotaan auringonlaskua.

Meidän täytyy maksaa laskut.

Istutaan kuistilla.

Ulkona on viileää.

Pysähdymme pankissa.

Kuuluuko ääneni nyt?

Tulen aivan kohta.

Lapset leikkivät naapurissa.

Sanon jokaisen sanan MÄÄRÄTIETOISESTI.

Uusi puhetapani on mahtava!

Keskusteluharjoitus: Tee nämä tehtävät itsekseesi tai keskustelukumppanin kanssa.

Täydennä jokainen rivi MÄÄRÄTIETOISESTI:

Omena Appelsiini _____

Vasara Lapio _____

Punainen Sininen _____

Paita Sukat _____

Leijona Tiikeri _____

Haasta itsesi!

1. Valitse yksi yllä olevista ryhmistä.
TAVUTA jokainen sana määrätietoisesti.
Esimerkki: O-ME-NA.
2. Valitse eri ryhmä. TAVUTA nyt jokainen sana takaperin. Esimerkki: NA-ME-O.
Sano jokainen tavu MÄÄRÄTIETOISESTI.
3. Harjoittele SPEAK OUT! -eKirjaston harjoituskorteilla.

TASO II – OPPITUNTI 2

Lämmittelyharjoitus

Lausu: Maa – Mee – Mii – Moo – Muu
Voimista ääntäsi ja suuntaa se eteenpäin!

Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus

Sano “aa” hyvällä äänenlaadulla enintään
10 sekunnin ajan.

Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus

Sano “aa” liu’uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**

Sano “aa” liu’uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**

Toista viisi kertaa.

Numeroharjoitus: *Lausu numerot kolme kertaa
- sujuvasti ja yhtäjaksoisesti.*

1 2 3 4 STOP

5 6 7 8 STOP

9 10 11 12 STOP

13 14 15 16 STOP

Lukuharjoitus: Lue jokainen lause kaksi kertaa.
Lue toisella kertaa vielä **MÄÄRÄTIETOISEMMIN!**

Tapaaminen on kello yhdeksän.

Laita televisio päälle.

Minun täytyy puhua kanssasi.

Jättivätkö he viestin?

Miten voit tänään?

Mukavaa lomaa!

Kävelen MÄÄRÄTIETOISESTI.

Nielen MÄÄRÄTIETOISESTI.

Milloin elokuva alkaa?

Meidän täytyy lähteä.

Olen valmis kahden minuutin päästä.

Haluatko mennä puistoon?

Liikuntaryhmä oli hauska.

Onko posti jo tullut?

Ääneni on vahvempi kuin ennen.

Ääneni kuulostaa itsevarmalta.

Keskusteluharjoitus: Tee nämä tehtävät itsekseesi tai keskustelukumppanin kanssa.

Muodosta jokaisesta sanasta lause, jossa käytät sanaa MÄÄRÄTIETOISESTI:

Peruna

Valokuva

Ääni

Kaunis

Ystävä

Tarina

Totuus

Aurinkoinen

Hevonen

MÄÄRÄTIETOISUUS

Haasta itsesi!

1. TAVAA jokainen yllä oleva sana kirjain kirjaimelta (p-e-r-u-n-a). Sulje sitten silmäsi ja sano kirjaimet vielä MÄÄRÄTIETOISEMMIN.
2. Nimeä kolme perunalajiketta. Nimeä kolme paikkaa, josta voit ostaa perunoita. Paljonko kolme kiloa perunoita maksaisi?
3. Harjoittele SPEAK OUT! -eKirjaston harjoituskorteilla.

TASO II – OPPITUNTI 3

Lämmittelyharjoitus

Lausu: Maa – Mee – Mii – Moo – Muu
Voimista ääntäsi ja suuntaa se eteenpäin!

Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus

Sano “aa” hyvällä äänenlaadulla enintään
10 sekunnin ajan.

Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus

Sano “aa” liu’uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**

Sano “aa” liu’uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**

Toista viisi kertaa.

Numeroharjoitus: *Lausu numerot kolme kertaa
- sujuvasti ja yhtäjaksoisesti.*

1 2 3 4 STOP

5 6 7 8 STOP

9 10 11 12 STOP

13 14 15 16 STOP

Lukuharjoitus: *Lue jokainen lause kaksi kertaa.
Lue toisella kertaa vielä MÄÄRÄTIETOISEMMIN!*

Kiitos, kun kutsuite meidät kylään viime viikonloppuna.

Onko sinulla kiinnostavia matkasuunnitelmia tälle kesälle?

Odotan innolla ensi lauantain juhlia.

Mihin aikaan meidän täytyy lähteä tapaamiseen?

Aja varovasti! Tiet voivat olla liukkaita.

Voisitko tuoda minulle kynän ja paperia?

Vietimme ihanan viikonlopun perheen kanssa.

Olen menossa veljenpoikani valmistujaisiin.

Mennään kuntosalille. Nyrkkeilytunti alkaa kello kymmenen.

Puhun kuin olisin miljardiyrityksen toimitusjohtaja.

Keskusteluharjoitus: Tee nämä tehtävät itsekseesi tai keskustelukumppanin kanssa.

Täydennä lauseet MÄÄRÄTIETOISESTI:

Mihin aikaan voisin...	Pidätkö...
Mennään...	Milloin sinä...
Aamiaisen jälkeen...	Perheeni...
Lääkärini on...	Kävin kaupassa...
Rakastan...	Tunnen oloni onnelliseksi, kun...

Haasta itsesi!

1. Täydennä lauseet uudelleen ja käytä eri lopetusta kuin ensimmäisellä kerralla. Sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.
2. Kerro, mitä söit aamiaiseksi. Älä anna äänen hiipua!
3. Harjoittele SPEAK OUT! -eKirjaston harjoituskorteilla.

TASO II – OPPITUNTI 4

Lämmittelyharjoitus

Lausu: Maa – Mee – Mii – Moo – Muu
Voimista ääntäsi ja suuntaa se eteenpäin!

Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus

Sano “aa” hyvällä äänenlaadulla enintään
10 sekunnin ajan.

Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus

Sano “aa” liu’uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**

Sano “aa” liu’uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**

Toista viisi kertaa.

Numeroharjoitus: *Lausu numerot kolme kertaa
- sujuvasti ja yhtäjaksoisesti.*

1 2 3 4 STOP

5 6 7 8 STOP

9 10 11 12 STOP

13 14 15 16 STOP

Lukuharjoitus: *Lue jokainen lause kaksi kertaa.
Lue toisella kertaa vielä MÄÄRÄTIETOISEMMIN!*

Onko tämä lääkäri erikoistunut Parkinsonin taudin hoitoon?

Onko teillä vapaita aikoja ensi viikon perjantaiamuna?

Tuon lääkelistan mukaanani.

Minun täytyy mennä apteekkiin uusimaan kaksi reseptiä.

Minulla on muutama kysymys. Voisinko puhua apteekkarin kanssa?

Pitääkö tämä lääke ottaa ruoan kanssa vai tyhjään vatsaan?

Jos unohdan ottaa lääkkeen, mitä minun pitää tehdä?

Onko tällä lääkkeellä sivuvaikutuksia?

Kerron lääkärielleni SPEAK OUT!® -terapiasta.

Sanon jokaisen sanan MÄÄRÄTIETOISESTI, jotta kaikki ymmärtävät minua.

Keskusteluharjoitus: Tee nämä tehtävät itsekseesi tai keskustelukumppanin kanssa.

Nimeä MÄÄRÄTIETOISESTI 3–5 asiaa, jotka voisit löytää alla olevista paikoista:

Ranta

Puisto

Leipomo

Pankki

Posti

Ravintola

Hotelli

Lentokenttä

Ruokakauppa

Kuntosali

Haasta itsesi!

1. Keksi jokaisesta sanasta lause.
Puhu MÄÄRÄTIETOISESTI.
2. Katso ympärillesi. Nimeä ja tavuta MÄÄRÄTIETOISESTI viisi esinettä jotka näet. Esimerkiksi: ik-ku-na.
3. Harjoittele SPEAK OUT! -eKirjaston harjoituskorteilla.

Jos pystyt
suorittamaan suurimman
osan Tason II lukemis- ja
keskusteluharjoituksista
käyttäen parasta ääntäsi,
on aika siirtyä Tasolle III.

Live with
INTENT
 PARKINSON VOICE PROJECT®

TASO III – OPPITUNTI 1

Lämmittelyharjoitus

Lausu: Maa – Mee – Mii – Moo – Muu
Voimista ääntäsi ja suuntaa se eteenpäin!

Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus

Sano “aa” hyvällä äänenlaadulla enintään
10 sekunnin ajan.

Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus

Sano “aa” liu’uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP**.

Sano “aa” liu’uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP**.

Toista viisi kertaa.

Numeroharjoitus: *Lausu numerot kolme kertaa
- sujuvasti ja yhtäjaksoisesti.*

1 2 3 4 5 STOP

6 7 8 9 10 STOP

11 12 13 14 15 STOP

16 17 18 19 20 STOP

Lukuharjoitus: *Lue runo kaksi kertaa. Lue toisella kertaa vielä MÄÄRÄTIETOISEMMIN!*

Kuulen vain kuiskauksen

*Suomennos Margaret Colemanin
runosta "All I Can Hear Is a Whisper"*

Kuulen vain kuiskauksen
Mutta tahtoa on
Halu ilmaista niin paljon

Hänen sisällään on ääni
Osana sydämensä säveliä
Siellä rakkauden kieli hallitsee

Mutta sanoja voi hädin tuskin kuulla
On vain kuiskaus
Ja kaipuu kokea
Sanojen kauneus ja laulun taika

Mutta epäonnistuminen kalvaa
Ja laulu väärältä kuulostaa
Vain luovuttamisen heikko ääni jäljelle jää

Kunnes saapuu apu
Nyt hänet kuullaan
Pelastuksen ihme
Ääni vahvistuu ja sanoista selvää saa
Hänen äänensä voima raikaa
Muut voivat taas kuulla ja ymmärtää

Kaikki nuo riemuisat ajatukset
Eivät enää asu vain hänen sydämessään
Vaan myös hänen äänessään
Nyt muut kuulevat hänet
Eivät vain kuiskauksena
Vaan voitonriemuisena lauluna!

Keskusteluharjoitus: Tee nämä tehtävät itsekseesi tai keskustelukumppanin kanssa.

Nimeä 5–10 asiaa kustakin kategoriasta:

Juhannus	Asiat, jotka ovat kylmiä
Talviurheilulajit	Häälahjat
Ostoslista ruokakauppaan	MÄÄRÄTIETOISESTI elämisen hyödyt
Erikoislääkärit	

Haasta itsesi!

1. Mitä muuta kuin ruokaa voi ostaa ruokakaupasta? Puhu **MÄÄRÄTIETOISESTI**.
2. Nimeä kolme paikkaa, joista voi ostaa elintarvikkeita. Missä on parhaat hinnat? Käytä parasta ääntäsi.
3. Harjoittele **SPEAK OUT!** -eKirjaston harjoituskorteilla.

TASO III – OPPITUNTI 2

Lämmittelyharjoitus

Lausu: Maa – Mee – Mii – Moo – Muu
Voimista ääntäsi ja suuntaa se eteenpäin!

Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus

Sano “aa” hyvällä äänenlaadulla enintään
10 sekunnin ajan.

Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus

Sano “aa” liu’uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**

Sano “aa” liu’uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**

Toista viisi kertaa.

Numeroharjoitus: *Lausu numerot kolme kertaa
- sujuvasti ja yhtäjaksoisesti.*

1 2 3 4 5 STOP

6 7 8 9 10 STOP

11 12 13 14 15 STOP

16 17 18 19 20 STOP

Lukuharjoitus: Lue *“Tuuli ja aurinko”* kaksi kertaa TARKOITUKSELLA.

Tuuli ja aurinko väittelivät eräänä päivänä siitä, kumpi heistä oli vahvempi. He näkivät miehen kulkevan tietä pitkin ja päättivät järjestää haasteen.

Tuuli aloitti. Hän puhalsi voimakkaita puuskia, niin kovia, että miehen oli vaikea kävellä niitä vastaan. Mies kuitenkin kietoi takkinsa tiukasti ympärilleen. Mitä kovempaa tuuli puhalsi, sitä tiukemmin mies piti takistaan kiinni. Tuuli puhalsi, kunnes oli uupunut, mutta ei saanut takkia pois miehen yltä.

Sitten oli auringon vuoro. Hän lähetti lempeästi säteensä kulkijan ylle. Aurinko teki vain vähän, mutta paistoi hiljaa miehen päähän ja selkään. Miehellä tuli niin lämmin, että hän riisui takkinsa ja suuntasi lähimmän puun alle varjoon.

Tarinan opetus on, ettei voima ole aina paras keino. Joskus pienikin MÄÄRÄTIETOISUUS riittää!

Keskusteluharjoitus: Tee nämä tehtävät itsekseesi tai keskustelukumppanin kanssa.

**Lue maan nimi ääneen, sen jälkeen TAVAA se kirjain kirjaimelta ensin etuperin ja sitten takaperin (esim. Suomi / S-u-o-m-i / i-m-o-u-S).
Puhu MÄÄRÄTIETOISESTI:**

Italia	Australia
Espanja	Irlanti
Meksiko	Kreikka
Englanti	Ranska
Yhdysvallat	Kanada

Haasta itsesi!

1. Nimeä kolme asiaa, jotka yhdistät kuhunkin maahan.
Puhu MÄÄRÄTIETOISESTI.
2. Valitse yksi maa ja kuvaile lomasi siellä.
Sano jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI.
3. Harjoittele SPEAK OUT! -eKirjaston harjoituskorteilla.

TASO III – OPPITUNTI 3

Lämmittelyharjoitus

Lausu: Maa – Mee – Mii – Moo – Muu
Voimista ääntäsi ja suuntaa se eteenpäin!

Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus

Sano “aa” hyvällä äänenlaadulla enintään
10 sekunnin ajan.

Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus

Sano “aa” liu’uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**

Sano “aa” liu’uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**

Toista viisi kertaa.

Numeroharjoitus: *Lausu numerot kolme kertaa
- sujuvasti ja yhtäjaksoisesti.*

1 2 3 4 5 STOP

6 7 8 9 10 STOP

11 12 13 14 15 STOP

16 17 18 19 20 STOP

Lukuharjoitus: Lue “Kilpikonna ja jänis” kaksi kertaa MÄÄRÄTIETOISESTI.

Eräänä päivänä jänis pilkkasi kilpikonnaa, koska tämä oli hidas. “Pääsetkö sinä koskaan mihinkään?” hän nauroi.

“Kyllä”, vastasi kilpikonna, “ja nopeammin kuin uskot. Kilpaillaan!”

Kettu antoi lähtömerkin. Jänis katosi pian näkyvistä ja päätti levätä tien varressa. Kilpikonna jatkoi tasaista tahtiaan ja ohitti nukkuvan jäniksen. Kun jänis heräsi, kilpikonna oli jo maalissa. Kilpikonna juhli voittoaan tietoisesti ja MÄÄRÄTIETOISESTI!

Keskusteluharjoitus: Tee nämä tehtävät itsekseesi tai keskustelukumppanin kanssa.

Nimeä yksi henkilö kustakin kategoriasta:

Elokuvatähdet

Esikuvat

Urheilijat

Keksijät

Kuuluisat taiteilijat

Perheenjäsenet

Piirroshahmot

TV-ohjelmien juontajat

Lääkärit

Johtajat

Haasta itsesi!

1. Kuvaile arvostetun johtajan ominaisuuksia. Käytä parasta ääntäsi.
2. Kuvaile paras keksintö, joka on luotu elinaikanasi. Puhu MÄÄRÄTIETOISESTI!
3. Harjoittele SPEAK OUT! -eKirjaston harjoituskorteilla.

TASO III – OPPITUNTI 4

Lämmittelyharjoitus

Lausu: Maa – Mee – Mii – Moo – Muu
Voimista ääntäsi ja suuntaa se eteenpäin!

Toista viisi kertaa.

Aa-harjoitus

Sano “aa” hyvällä äänenlaadulla enintään
10 sekunnin ajan.

Toista viisi kertaa.

Liukuharjoitus

Sano “aa” liu’uttaen äänenkorkeutta
alhaalta ylös. **STOP.**

Sano “aa” liu’uttaen äänenkorkeutta
ylhäältä alas. **STOP.**

Toista viisi kertaa.

Numeroharjoitus: *Lausu numerot kolme kertaa
- sujuvasti ja yhtäjaksoisesti.*

1 2 3 4 5 STOP

6 7 8 9 10 STOP

11 12 13 14 15 STOP

16 17 18 19 20 STOP

Lukuharjoitus: Lue *“Pieni veturi, joka pystyi”* kaksi kertaa MÄÄRÄTIETOISESTI.

Pieni veturi työskenteli ratapihalla ja siirsi vaunuja raiteelta toiselle. Se oli ainoa työ, joka tuntui sopivalta pienelle veturille.

Eräänä aamuna pieni veturi odotti seuraavaa tehtäväänsä, kun pitkä tavarajuna pyysi suurempaa veturia vetämään sen mäen yli. “En voi”, sanoi suuri veturi. “Sinulla on liikaa vaunuja.” Juna pyysi apua muilta vetureilta, mutta sai vain tekosyitä toisensa jälkeen.

Lopulta juna pyysi apua pieneltä veturilta. “Uskon, että pystyn”, puhisi pieni veturi. Vetäessään junaa mäkeä ylös pieni veturi toisti: “Uskon, että pystyn. Uskon, että pystyn.” Pieni veturi lähestyi mäen huippua ja jatkoi toistamista. “Uskon...että...pystyn...” Ja niin pieni veturi pääsi mäen huipulle olemalla rohkea ja toimimalla MÄÄRÄTIETOISESTI.

Keskusteluharjoitus: Tee nämä tehtävät itsekseesi tai keskustelukumppanin kanssa.

Luettele kolme asiaa, jotka tulee ottaa huomioon kussakin tilanteessa:

Talon
ostaminen

Leikkaukseen
meneminen

Matkalle
lähteminen

Koiranpennun
hankkiminen

Naimisiin
meneminen

Hyväntekeväisyyteen
lahjoittaminen

Auton
ostaminen

Uuden lääkärin
valitseminen

Haasta itsesi!

1. Mitä tarkoittaa “Puhun MÄÄRÄTIETOISESTI”?
2. Mitä tarkoittaa “Nielen MÄÄRÄTIETOISESTI”? Anna kolme esimerkkiä miten toimit kun syöt.
3. Mitä tarkoittaa “Elän MÄÄRÄTIETOISESTI”? Anna kolme esimerkkiä arjestaasi.

MÄÄRÄTIETOISESTI PUHUMINEN TARCOITTA...

KESKITTYMISTÄ
TARKKAAVAISUUTTA
TAVOITTEELLISUUTTA
TIETOISTA LÄSNÄOLOA
OMAN PUHEEN KONTROLLOINTIA
TIETOISTA VAIVANNÄKÖÄ
TARMOKKUUTTA
OLE MÄÄRÄTIETOINEN
JA VAKUUTTAVA!

Kuusi SPEAK OUT!® -harjoitusta ja vinkit

Lämmittely

- Sujuvaa ja yhtäjaksoista
- Voimista ääntä, suuntaa tavut eteenpäin
- Ei yksitoikkoisesti eikä laulaen
- Jokainen tavu MÄÄRÄTIETOISESTI

Aa-äännot

- Suu isosti auki
- Tasainen äänenvoimakkuus
- Enintään 10 sekuntia
- Hyvä äänenlaatu koko ajan

Liu'ut

- Suu isosti auki
- Hyvä äänenlaatu
- Tuota tasainen "aa", liu'uta sitten äänenkorkeutta alhaalta ylös
- Tuota tasainen "aa", liu'uta sitten äänenkorkeutta yhäältä alas

Numerot

- Sujuvasti ja yhtäjaksoisesti
- Voimista ääntä, suuntaa jokainen numero eteenpäin
- Ei yksitoikkoisesti eikä laulaen
- Jokainen numero liioitellusti

Lukeminen

- Lue MÄÄRÄTIETOISESTI ja vakuuttavasti
- Voimista ääntä, suuntaa puhe eteenpäin
- Jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI

Keskustelu

- Aloita tehtävämuotoisista harjoituksista, ja laajenna sitten keskustelua vapaammaksi
- Jokainen sana MÄÄRÄTIETOISESTI

Laita hyvä kiertämään



Tee lahjoitus. Auta meitä hoitamaan useampia potilaita, rahoittamaan verkkopohjaisia puhe- ja laulutuokioita sekä kouluttamaan puheterapeutteja ja opiskelijoita.

Levitä sanaa. Kerro Parkinson Voice Projectista ystävillesi, perheellesi, lääkäreille, terapeuteille ja paikallisille Parkinson-ryhmille.

Ryhdy Parkinson Voice -lähettilääksi. Vieraile verkkosivuillamme ja tutustu vapaaehtoistoimintaan.

Liity Bartholomew Circleen. Tue tulevia potilaita ja perheitä sisällyttämällä Parkinson Voice Project testamenttiisi.

Sähköposti: Intent@ParkinsonVoiceProject.org



646 North Coit Road, Suite 2250
Richardson, Texas 75080
+469-375-6500

www.ParkinsonVoiceProject.org

Lahjoita tänään!

