

La vusch

Introducziun el tema

Ins discuora d'in disturbi dalla vusch, sch'enzatgi ei raucs ni sch'eis va vess da discuorer senza ch'el ei cunauras. Pli ditg ch'ina particularitat dalla vusch cuoza e pli indicau ch'igl ei da far ina terapia dalla vusch. Duront ina terapia dalla vusch eis ei indispensabel ch'ils geniturs, igl affon e la persuna d'instrucziun collaboreschien cun la terapeuta/il terapeut.

Las raschuns per in disturbi dalla vusch san esser fetg differentas. D'ina vart sa igl affon duvrar fallidamein sia vusch, da l'autra vart san era facturs psichics giugar ina rolla. Savens ha il disturbi plirs motivs, p.ex.:

- disturbis dall'udida san effectuar ch'igl affon percepescha buca correctamein sia vusch. La consequenza ei in diever nunadequat dalla vusch
- in affon imitescha exempels cun vuschs disfavoreivlas (p.ex. certas figuras da comic da films d'animaziun)
- grondas caneras en scoletta, en scola ni a casa
- conflicts ni la spetga da prestaziun san stressar in affon e caschunar ina surtensiun generala
- per survegnir dapli attenziun sa in affon discuorer pli dad ault ed aschia duvrar a moda fallida sia vusch
- il secuntener duront far sport p.ex. grir fetg bia duront dar ballapei, hockey sin glatsch, ...

Diagnosa a temps

Affons cun difficultads dalla vusch vegnan per ordinari classificai dils scolasts sco meins simpatici, meins fidai e meins buns en scola. Ina diagnosa a temps ed ina cussegliaziun dallas famiglias pertuccadas gida ad evitar consequenzas negativas per il svilup emozional e social, sco era per la carriera da scola dils affons.

Sch'igl affon ha in ni plirs dils suandonts sintoms eis ei indicau da schar sclarir, schebein ei setracta d'in disturbi dalla vusch:

- il tun dalla vusch dat en egl (ina vusch rauca ni aspironta, ina vusch scutinonta ni bassa)
- ina vusch ch'ei extraordinariamein aulta ni bassa, dad ault ni da bass
- la vusch semida frappantamein duront in di da scola
- la vusch ei differenta en scola che duront la fin d'jamna ni duront las vacanzas
- la vusch para buca dad esser ferma resp. buca strapazabla, ni ch'igl affon di ch'el sappi buca grir ni discuorer dad ault
- il scolast e la classa capeschan buc igl affon, perquei ch'el discuora buca dad ault avunda
- igl affon sto sestentar da discuorer ni evitescha da discuorer
- igl affon selamenta ch'ei fetschi mal, ch'ei peztgi ni ch'el senti in gnoc el culiez
- la midada dalla vusch (mutaziun) cuoza pli ditg che 2 onns

Prevenziun ed interventi

- **In affon cun ina difficultad dalla vusch duess vegnir intercuretgts aschi spert sco pusseivel d'ina logopeda.** In disturbi dalla vusch sa vegnir caschunaus d'in svilup linguistic ni motoric che dat en egl. Era in cumpurtament nunadattau ni raschuns sistemicas san esser il motiv per in disturbi dalla vusch.
- **Sch'enzagti ei pli che 2 jamnas raucs ni ha pli che 15 dis difficultads cun la forza dalla vusch, duess el consultar in miedi specialist (foniater).** Lez sa constatar eventualas raschuns organicas ed instradar in tractament specific. Ulteriuras consultaziuns arisguard la motorica, il secuntener, l'udida ni il svilup general san esser indicadas per eruir il(s) motiv(s).
- **Da principi ei ina cussegiaziun logopedica indicada tier affons cun disturbis dalla vusch** per informar e sclarir igl entir sistem cumpigliau. Quei vul dir che la cussegiaziun sedrezza als geniturs, ad eventuais fargliuns ed a persunas d'instrucziun, ch'ein il medem mument era exempels dalla vusch. En cass specials fa ei senn da protocollar il secuntener ni da reducir intenziunadamein pass per pass il grir d'in affon.
- **Tier affons da ca. 8 onns (tut tenor il stan da svilup) sa ina terapia dalla vusch tras ina logopeda meglierar a moda durabla aspects funcziunals d'in disturbi dalla vusch.**

Profilaxa/proceder

Per evitar in disturbi dalla vusch da liunga durada eis ei impurtont da schanegiar la vusch, sch'ins ei cunauras:

- Discuorer aschi pauc sco pusseivel ed aschi luc sco pusseivel; evitar da clamar dad ault, da tuschergnar e da scutinar.
- Evitar da cantar/discuorer ditg, dad ault e cun tuns aults.
- Eis ei buca pusseivel da sumsar ed iniziari da bass senza interrupziun il tun dalla vusch ni caschuna ei difficultads da discuorer/cantar? En quei cass vala in scamond absolut da cantar e da recitar (sin tribuna)! Medemamein duess ins evitar da discuorer a moda intensiva duront il luvrar (p.ex. sco scolast avon ina classa). Pér cura ch'igl ei puspei pusseivel dad iniziari da bass e senza sforzs il tun dalla vusch (exercezis da sumsar gidan), astgan ins duvrar la vusch sco usitau.

Sch'il miedi constatescha ni suppona in disturbi dalla vusch da discuorer/da cantar, cussegiaein nus da consultar ina logopeda ch'ei versada ella tematica dalla vusch da discuorer/da cantar. Ella cussegia la persuna pertuccada ni porscha ina terapia dalla vusch. Duront quella terapia vegn elaborada ina tecnica dalla vusch adattada.

Sche Vus haveis regularmein difficultads da discuorer, sch'ei va vess ni ei stentus da tschintschar, sche Vossa vusch ei falombra ni sche Vus essas adina puspei raucs duront discuorer/cantar, para la tecnica dalla vusch buca dad esser optimala. Per evitar ulteriuras consequenzas negativas ed emprender da duvrar la vusch a moda economica gida la lavour cun ina logopeda, sch'ei pertucca Vossa vusch da discuorer ni cun ina scolasta da cant, sch'ei pertucca Vossa vusch da cantar.

→ Ei vala la peina da reagir avon ch'ei dat in disturbi constant!

Tips per la higiena dalla vusch a casa

→ La humiditat ei igl A ed igl O d'ina vusch sauna!

- beiber bia duront il di, prender cun ins enzatgei da beiber en scola
- evitar da fimar/beiber alcohol
- buca discuorer dad ault en ina stanza canerusa (enstagl empruar da pronunziar a moda precisa)
- evitar svapurs/dissolvents / puorla
- buca magliar e beiber memia cauld/freid/recent
- trer flad tras il nas; adatg da grevs disturbis da trer flad (Schnappatmung) = respiraziun nuneconomica
- installar a casa ed al plaz da lavur in humificader d'aria (surtut igl unviern) ni adina dar bein aria
- adattar la vusch alla situaziun
- permetter alla vusch da far pausas quotidianas, p.ex. duront dessignar, malegiar, far cumbinialas ni duront mirar televisiun
- risguardar il cunfin da strapazar fisiologicamein la vusch: 3-6 uras a di!
- «scaldar» la vusch avon che strapazar ella e stabilisar l'altezia mesauna dalla vusch
- buca scutinar
- tuschergnar mo sch'igl ei exnum necessari (buca tuschergnar per disa/tuschergnar mo levet)
- evitar da duvrar la vusch a moda memia intensiva, groppa; iniziari mo fin e lom ils suns
- far sport, durmir bia
- evitar da grir
- sclauder ramurs jastras evitablas sco p.ex. la televisiun, il radio, etc.
- esser sco genitur in exempli per igl affon: discuorer sez a moda ruasseivla, plaun e cun ina vusch equilibrada ed influenzar aschia positivamein igl affon

Datas da contact dil Survetsch logopedic Surselva

Menadra:

Nicole Cavegn
Survetsch logopedic Surselva
Via dil Glogn 22a
CH-7130 Glion
e-mail: nicole.cavegn@bzs-surselva.ch
tel.: 081 926 25 14

Logopeda responsabla:

Fontaunas, colligiaziuns, litteratura

Informaziuns davart igl acquist dil lungatg (Sabrina Disabato ed Ann-Sabine Künzler):
www.kindersprache.ch

Federaziun da logopedas e logopeds dalla Svizra tudestga DLV: www.logopaedie.ch

La pagina-web dad Antje Unger: www.unger-sprachtherapie.de

Cussegliaziun dalla vusch. Brigitta Gartmann-Casutt, 2003. Survetsch logopedic Surselva