

# Groepstraining- Logopedie

## De start naar gezond mondgedrag

### LOGOPEDIE TOOLENBURG

Manenburgdreef 101  
2135 GW Hoofddorp  
Tel. 023 - 562 36 52

[info@logopedietoolenburg.nl](mailto:info@logopedietoolenburg.nl)  
[www.logopedietoolenburg.nl](http://www.logopedietoolenburg.nl)

## Logopedie Toolenburg start met groepstraining – monddrag.

We hebben allemaal gewoontes ontwikkeld in de manier waarop wij onze tong en lippen bewegen tijdens het spreken en slikken of welke positie wij aanhouden in rust en bij ademhaling. Dit noemen we mondgewoontes of monddrag. Soms hebben deze gewoontes een negatief effect op de vorm van het gebit, het spreken of de gezondheid. Dan is het verstandig om deze gewoontes te gaan veranderen.

Logopedie helpt bij het aanleren van het juiste monddrag en heeft daardoor een positief effect op de vorm van het gebit, het spreken en de gezondheid!

Deze flyer geeft meer informatie over de groepstraining die Logopedie Toolenburg aanbiedt.

### Voor wie is deze groepstraining geschikt?

- Voor kinderen tussen de 7 en 15 jaar (voor andere leeftijden kan contact opgenomen worden met logopedie Toolenburg).
- Voor kinderen die door hun mond ademen en hun tong laag in de mond hebben liggen
- Voor kinderen die tijdens het spreken hun tong tussen of tegen hun tanden bewegen (slissen)
- Voor kinderen die tijdens het slikken hun tong tussen of tegen hun tanden persen

## Wat wordt er geleerd:

Tijdens de training leren de kinderen correct mondgedrag aan

- Gesloten lippen en een neusademhaling
- Een tongpositie in rust licht tegen het verhemelte aangezogen
- Een correcte tongpositie tijdens het slikken
- Een correcte tongpositie tijdens het spreken
- Eventueel nog resterend (duim)zuiggedrag krijgt aandacht.

## Waarom is dat nodig?

- Goed mondgedrag zorgt voor een stabiele en goede vorm van het gebit en de kaken
- Bij goed mondgedrag zal een eventuele orthodontische behandeling (in de toekomst) blijvend effect hebben. Het goede mondgedrag houdt de vorm van het gebit in stand.
- Bij goed mondgedrag is er sprake van gesloten lippen, een hoge positie van de tong en neusademhaling.
  - Neusademhaling zorgt voor een goede ontplooiing en gezondheid van de longen waardoor meer zuurstof opgenomen wordt in het bloed. Hierdoor voel je je fitter.
  - Neusademhaling zorgt voor het filteren van een groot deel van ziektekiemen en bacteriën uit de lucht die je inademt en zorgt dus voor een betere gezondheid.
  - Een gesloten mond zorgt voor behoud van gezond speeksel en daardoor verkleining van de kans op gaatjes in het gebit.
  - Mondsluiting, een hoge tongpositie en neusademhaling zorgen voor een goed slikpatroon waardoor er een goede reiniging van, de buis van eustachius naar, de oren ontstaat en daardoor de kans op oorontstekingen kleiner wordt. Ook is er daardoor een minder grote kans op ontsteking of vergroting van de amandelen.
- Goed mondgedrag zorgt voor een duidelijke uitspraak
- Goed mondgedrag zorgt voor een optimale spierspanning in het mondgebied en versterkt daardoor je uitstraling.

## De groepen

De groepsgrootte zal meestal tussen de 4 tot 6 kinderen liggen. Er zal bij het vormen van de groepen rekening gehouden worden met de leeftijd.

## Wat zijn de voordelen van een groepsbehandeling:

- De kinderen leren in een groep. Dit kan de motivatie ten goede komen
- Er kan meteen geoefend worden met leeftijdsgenoten waardoor de transfer naar de echte situatie in het dagelijks leven en op school makkelijker plaats zal vinden.
- De kinderen leren door elkaar te helpen, te controleren en te stimuleren.
- We hebben 1 uur de tijd (in plaats van 30 minuten individueel) waardoor er meer tijd is voor afwisselende en uitdagende oefeningen

## De training

- De training start met een individuele afspraak waarin intake, onderzoek en het bespreken van de persoonlijke doelen aan bod zal komen. Wij kunnen pas na de intake bepalen of de persoonlijke leerdoelen binnen de groepsdoelen vallen. Na de intake kan dus ook pas besloten worden of deelname mogelijk is.
- De totale duur van het traject is 9 maanden en is opgedeeld in een intensief traject en een natraject. De eerste 2 tot 3 maanden zijn intensief met vrijwel wekelijks contact. Daarna zal het natraject plaatsvinden waarbij de frequentie van het contact afgebouwd zal worden.
- Er vinden in totaal 9 groepssessies plaats en 4 individuele sessies (inclusief de intake).
- De actuele data staan op onze website vermeld. In de schoolvakanties vinden geen afspraken plaats.
- Ieder kind krijgt een oefenschrift waarin de oefeningen staan vermeld en beschreven.

## De opbouw

### Intensief traject:

- ▶ 1 Individuele intake, onderzoek en bespreking van de persoonlijke leerdoelen:  
De intake duurt 30 tot 45 minuten en omvat intake, onderzoek en het bespreken van de doelen.
- ▶ 4 wekelijkse groepstrainingen:
- ▶ 1 individuele tussenevaluatie:  
De afspraak duurt 30 minuten en omvat evaluatie van de groepsbehandeling en vorderingen. Eventuele herhaling van metingen, aanpassen van persoonlijke leerdoelen en waar nodig extra oefenen van individuele moeilijkheden.
- ▶ 2 wekelijkse groepstrainingen:

### Natraject:

- ▶ 2 groepstrainingen om de week:
- ▶ 1 individuele afspraak:  
1 maand na de laatste groepstraining.  
De afspraak duurt 30 minuten en omvat evaluatie van de groepsbehandeling en vorderingen. Eventuele herhaling van metingen, aanpassen van persoonlijke leerdoelen en waar nodig extra oefenen van specifieke individuele moeilijkheden. We bespreken of het nieuw geleerde mondigedrag al voldoende een gewoonte aan het worden is.
- ▶ 1 laatste afrondende groepstraining:  
2 maanden na de laatste individuele afspraak.  
We bespreken met elkaar wat we geleerd hebben en hoe dit gaat. Past iedereen het goede mondigedrag toe gedurende de dag? Hoe kunnen we elkaar nog helpen? We oefenen alle vaardigheden nogmaals door.
- ▶ 1 laatste afrondende individuele afspraak:  
3 maanden na de laatste groepstraining.  
De afspraak duurt 30 minuten en omvat eventuele herhaling van metingen en herhalen van de geleerde vaardigheden. We bespreken of het nieuw geleerde mondigedrag al voldoende een gewoonte aan het worden is. Wanneer mogelijk sluiten we hierbij de zorg af. Wanneer nodig en gewenst kan er nog een extra individuele sessie gepland worden.

N.B. door vakanties of feestdagen kan er iets in de opbouw geschoven worden.

## De kosten:

Logopedie wordt vergoed door de zorgverzekeraar vanuit het basispakket. Zie voor meer informatie onze website [www.logopedietoolenburg.nl](http://www.logopedietoolenburg.nl)

- Ieder kind krijgt een tasje met een oefenschrift, liptrainer \* en overig oefenmateriaal mee. Wij vragen hier een persoonlijke bijdrage voor van 32,50 euro. Dit wordt niet vergoed door de zorgverzekeraar.
- Bij veel kinderen adviseren wij ook een Myobrace \* aan te schaffen. Dit is een bitje, waarbij het juiste monddrag nog effectiever getraind kan worden. Tijdens de intake zal hier meer informatie over gegeven worden. De Myobrace kan via ons gekocht worden tegen de kostprijs van 68 euro. De Myobrace wordt niet door de zorgverzekeraar vergoed.

## Wat vragen wij van de ouder(s) en/ of verzorger(s):

- Tijdens de eerste 3 maanden is het nodig om thuis dagelijks te oefenen. Daarna stimuleer je je kind om het goede monddrag toe te passen in het dagelijks leven.
- Tijdens de groepssessies zijn de ouder(s) en/ of verzorger(s) niet aanwezig, Tijdens de individuele sessies wel.

## Aanmelden?

- Kijk op [www.logopedietoolenburg.nl](http://www.logopedietoolenburg.nl) wanneer een nieuwe training start.
- Stuur een mail naar [groepstraining@logopedietoolenburg.nl](mailto:groepstraining@logopedietoolenburg.nl)
- Vermeld de reden waarom je je zoon of dochter aan wilt melden, de naam, leeftijd, een telefoonnummer en de zorgverzekeraar.
- Heeft de tandarts of orthodontist een verwijzing gegeven dan ontvangen wij deze graag.

Wij nemen contact op zodra een intake ingepland kan worden.

\* De liptrainer en Myobrace worden ontwikkeld door Myofunctional Research ([www.myofunctionalresearch.com](http://www.myofunctionalresearch.com))