

Dječji vrtić Marjan

Split, Put sv. Mande 11

Povodom svjetskog dana glasa 16.4.

ČUVAJMO SVOJ GLAS,
JER DOBAR GLAS DALEKO SE ČUJE

ONE WORLD | MANY VOICES



APRIL 16 | WORLD VOICE DAY 2021

Poremećaji glasa nastaju kao rezultat oštećenja strukture ili funkcije nekog dijela vokalnog trakta. Sve promjene uredne fonacije nazivaju se **DISFONIJE**.

- **PROMUKLOST** je najčešći simptom promjena glasa i češći je u populaciji vokalnih profesionalaca (odgojitelji), međutim sve dobne skupine i oba spola mogu biti pogođeni
- **PROMUKLOST** se definira kao poremećaj karakteriziran promjenama kvalitete te visine i glasnoće glasa što utječe na komunikaciju i kvalitetu života

“The human voice is the most beautiful instrument of all, but it is the most difficult to play.”

- Richard Strauss

Podjela poremećaja glasa:

- 1) funkcionalni poremećaji glasa – zdrav vokalni aparat, nema anatomskih i neurogenih uzoraka. Najčešće nastaju zbog pogrešne uporabe ili zlouporabe glasa. Predstavljaju najučestaliji poremećaj glasa.
- 2) organski poremećaji glasa – podloga i mehanizam nastanka nisu povezani s nepravilnom funkcijom vokalnog aparata.

Najčešći simptomi poremećaja glasa su:

- šum
- napetost glasa
- promuklost
- vokalni zamor
- suhoća grla - usta
- napor - bol prilikom govorenja
- pucanje glasa
- gubitak glasa
- glasno pročišćavanje grla
- nestabilnost glasa (tremor) i smanjena jačina glasa

Poremećaji glasa mogu se pojaviti u svakoj životnoj dobi.

Skupina koja je najviše pogođena poremećajima glasa u odrasloj dobi su vokalni profesionalci, odnosno osobe kod kojih je glas glavno sredstvo za obavljanje posla. Tu spadaju pjevači, glumci, odgojitelji, učitelji, profesori, televizijski/radijski voditelji...

Za tu je skupinu karakteristično:

- dugi periodi neprekidnog govorenja
- visok intenzitet govora
- emocionalno govorenje
- pjevanje
- govor u bučnim okruženjima



Vrlo je važno spriječiti nepravilnu uporabu i/ili zlouporabu glasa, te voditi računa o higijeni glasa.

Higijena i čuvanje glasa podrazumijevaju:

- educiranje o glasu i higijeni glasa
- smanjenje zlouporabe i krive uporabe glasa
- izbjegavanje vikanja i šaptanja
- ne nadvikivati se s bučnom okolinom
- pravilno disati, odmarati glas šutnjom (glas se odmara kao i tijelo!)
- čuvati glas pri umoru i bolesti
- piti tekućinu (voda, čaj)
- izbjegavati pročišćavanje grla
- modificirati negativna vokalna ponašanja
- prestati koristiti glas kod prvih znakova vokalnog zamora
- ne zanemarivati simptome promjene glasa

KADA POTRAŽITI POMOĆ:

- promukli ste dulje od dva tjedna, a niste prehladeni
- osjećate da Vam nedostaje zraka tijekom govora
- glas Vam često puca tijekom govora
- imate stalan osjećaj suhoće ili stranog tijela u grlu

KOMU SE OBRATITI?

Dijagnostika poremećaja glasa uvijek je timska U timu sudjeluje:

- liječnik obiteljske medicine
- specijalist otorinolaringologije/fonijatar koji provode:
 - opći ORL pregled
 - specifični stroboskopski pregled glasnica

- LOGOPED
- psiholog po potrebi

Pripremile: Marina Parčina, logoped
Antonia Bačić, zdravstveni voditelj

Korištena literatura:

Hrvatsko logopedsko društvo – HLD;
podružnica Splitsko-dalmatinske županije (2019.).

Logopedski vodič Splitsko-dalmatinske županije,
Des Split, Split.

*Korištenu literaturu pogledati u vodiču.