



Koja je uloga logopeda?

Logoped perceptivno procjenjuje kvalitetu Vašeg glasa no promatra i način na koji koristite tijelo prilikom govora, koje mišićne skupine aktivirate, kako se krećete i koji mehanizam stvaranja glasa ne koristite pravilno. Programom za akustičku analizu objektivno mjeri kvalitetu Vašeg glasa.



www.hld.hr

Javnozdravstvena akcija na temu poremećaja glasa u organizaciji



Ako osjećate navedene simptome s uputnicom se javite na pregled kod otorinolaringologa-fonijatra.

Kontakti zdravstvenih ustanova koje sudjeluju u ovoj javnozdravstvenoj akciji:



KBC Zagreb - Klinika za bolesti uha, nosa i grla i kirurgiju glave i vrata, Odjel za fonijatriju

✉ predbiljezbe.fonijatrija.ori@kbc-zagreb.hr



Poliklinika SUVAG - Služba za medicinsku dijagnostiku i funkcionalnu terapiju slušanja

✉ iaras@suvag.hr



Zdrav glas je snažan glas!

**Svjetski dan
svjesnosti o glasu**

**OSNAŽI
SVOJ
GLAS**

12.04.2025., Zagreb

Osjećate li promjenu u glasu, bol u grlu, zatezanje nakon dužeg govorenja, žarenje, peckanje, suhoću ždrijela i grkljana, a niste akutno bolesni?

Imate osjećaj stranog tijela u grlu nakon dužeg govorenja?

Profesor ste? Trener? Možda spiker ili teleoperater? Bavite se pjevanjem? Koristite glas u profesionalne svrhe i suočavate se s trajnom promuklošću?

Pomoć za Vas postoji.

Stop! Pauza! Vježba! Prevenција, pregled, terapija!

Što se događa s Vašim glasom? Što je to poremećaj glasa?

Poremećaj glasa podrazumijeva trajnu promuklost, neprimjerenu visinu, glasnoću i/ili kvalitetu glasa s obzirom na dob, spol i kulturu. No, već i subjektivni osjećaj promjene u glasu, zbog koje pojedinac ne može izvršavati svakodnevne obveze, ukazuje na poremećaj glasa.

Koji stručnjaci se bave poremećajima glasa?

Otorinolaringolog-fonijatar i logoped. Ako Vaši simptomi traju duže od 3 tjedna vrijeme je da posjetite otorinolaringologa-fonijatra koji će Vas pregledati, pri tome i detaljno vizualizirati glasnice i utvrditi uzrok. Vaše promuklosti te nakon toga odrediti optimalan način liječenja koje u ovisnosti o poremećaju može biti konzervativno (lijeikovima i glasovnom terapijom), a nekad i kirurško.



Koliko se često javljaju poremećaji glasa?

Učestalost poremećaja glasa kod djece kreće se u rasponu od 1,4 do 6,0 % dok je u odrasloj populaciji učestalost 7,6 %.



Kako nastaju poremećaji glasa?

Nastaju uslijed učestale neprimjerene tehnike stvaranja glasa pri govoru ili pjevanju, govor u buci ili u neprimjerenoj okolini (dim, suh ili onečišćen zrak). Poremećaji glasa mogu pratiti druge bolesti u ORL području npr. upale, alergije, refluks, benigne ili zloćudne tvorbe u vokalnom traktu, a postoje i poremećaji glasa koji prate neurološke ili psihijatrijske bolesti.



Što bismo trebali izbjegavati?

- ✗ pušenje, alkohol, kofein, hladne i vruće napitke
- ✗ jela koja iritiraju sluznicu i prehrambene proizvode s mentolom
- ✗ vikanje, govorenje u buci
- ✗ pretjerano korištenje glasa kada ste bolesni ili umorni
- ✗ pročišćavanje grla
- ✗ šapat i govor na kraju daha
- ✗ imitiranje drugih osoba/likova



Kako primjenjivati pravilnu vokalnu higijenu?

- ✓ Unositi dovoljno tekućine tijekom dana (najmanje 2 litre).
- ✓ Jest lagano začinjenu hranu.
- ✓ Govoriti kontrolirano i polako, usporavajući ritam i tempo.
- ✓ Približiti se osobi s kojom razgovarate.
- ✓ Dovoljno spavati.
- ✓ Osvježavati položaj tijela u svakodnevnim situacijama.
- ✓ Provoditi vježbe disanja u svakodnevnim situacijama.
- ✓ Odmarati glas kada osjetite potrebu (štednja glasa).
- ✓ Svakodnevno ujutro zagrijati mišiće koji sudjeluju u produkciji glasa.
- ✓ Svakodnevno navečer opustiti iste mišiće, provoditi vježbe disanja i relaksacije.



Za nastavnike, odgajatelje, profesore i predavače postoji i mogućnost neverbalne komunikacije (koristiti mikrofoni, zviždaljku, zvučnim predmetom ili vizualno privući pažnju učenika).