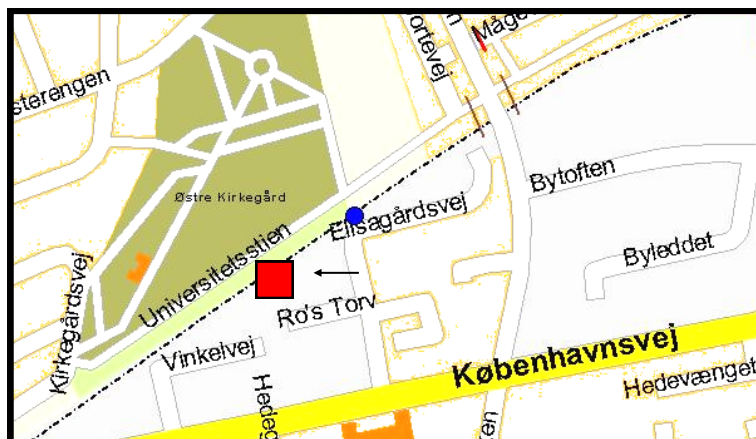


SCR Kommunikation Roskilde

Elisagårdsvej 7, 1. sal
4000 Roskilde

Henvendelse kl. 8.00-13.00
Telefon: 4631 7231
E-mail: scr.kommunikation@roskilde.dk
www.scr.kommunikation.roskilde.dk



Revideret april 2021

Stemmeundervisning

Voksne i stemmekrævende
erhverv



SCR Kommunikation
Roskilde

Overbelastning af stemmen

Personer med et arbejde, hvor stemmen skal bruges i mange timer eller med stor stemmestyrke risikerer at udvikle problemer med stemmen.

Begyndende problemer med stemmen kan vise sig på forskellig vis – fra let hæshed til lejlighedsvis stemmesvigt og manglende gennemslagskraft. Man kan f.eks. opleve:

- Rømmetrang
- Ømhed/smerter i eller omkring struben
- Tørheds- eller klumpfornemmelse i halsen
- Stemmetræthed

Det kan være hensigtsmæssigt at tale med en logopæd (talepædagog), selv hvis man oplever små problemer med stemmen for at få afdækket, om man er ved at udvikle et reelt stemmeproblem.

Årsager

Der kan være forskellige årsager til, at der opstår et stemmeproblem. Problemet kan opstå i forbindelse med en hals- eller luftvejsinfektion eller i en periode hvor man føler sig presset. Det kan være, at man bruger sin stemme uhensigtsmæssigt. Måske stiller man større krav til stemmen, end den kan klare – det kan f.eks. skyldes, at man må tale i baggrundsstøj.

NB!

Hvis man har været hæs i et par uger, skal man gå til en øre-, næse- halslæge. Det kan være tegn på en sygdomstilstand, der kræver behandling. Man behøver ingen henvisning, men kan henvende sig direkte til øre-, næse- halslægen.

Målgruppe

Voksne i stemmekrævende erhverv, f.eks. undervisere, oplægsholdere, pædagoger, salgspersonale eller personer der i deres job taler meget i telefon eller har stor mødeaktivitet, som oplever, at stemmen ikke fungerer tilfredsstillende.

Hvordan kontakter man os?

Man kan henvende sig direkte til SCR Kommunikation, eller bede egen læge eller øre-, næse- halslæge om at kontakte os.

Undersøgelse

Forud for rådgivningen/undervisningen hos logopæden foretages en undersøgelse af en logopæd og en læge med særlig viden om stemmen. Dette finder sted i foniatrisk-logopædisk klinik på Øre-næse-halsambulatoriet på Køge sygehus.

Undervisning

Der tilbydes rådgivning og/eller undervisning hos en logopæd på SCR Kommunikation i Roskilde. Målet er, at du kan bruge din stemme så godt som muligt i forhold til de krav der stilles til stemmen i dit erhverv. Undervisningen tilrettelægges individuelt. Det er vigtigt at afsætte tid til undervisningen og der skal påregnes tid til øvelser og til at ændre 'stemmevaner'. Som oftest vil du i starten blive tilbudt undervisning en gang om ugen.

Undervisningen er forudbetalt for borgere i Roskilde, Stevn, Lejre, Køge, Solrød og Greve kommuner.