



Stemmevanskeligheder

Taleinstituttet og
Hjerneskadecenter Nordjylland

Afhjælpning af stemmevanskeligheder

Taleinstituttet og Hjerneskadecentret Nordjylland tilbyder borgere med stemmevanskeligheder hjælp til at bruge stemmen så hensigtsmæssigt som muligt.

Gennem undervisningen opnår borgeren en bedre stemmeteknik, får en øget bevidsthed om stemmen og slipper af med gener som f.eks. klumpfornemmelse, ondt i halsen, stemmetræthed, rømmetrang og hæshed.

Procedure

Alle borgere er undersøgt ved en øre-næse-halslæge for at udelukke sygdomme på stemmebåndene eller andre lidelser, der kræver kirurgisk eller medicinsk behandling.

Der udføres en logopædisk udredning, hvor der tages stilling til, om der er behov for stemmeundervisning. Herefter foretages der en vurdering i hjemkommunen med henblik på bevilling af et undervisningsforløb i Stemmeafdelingen.

Efterfølgende indkaldes der til et obligatorisk introduktionsmøde af ca. 1 ½ times varighed. Der tilbydes enten en morgentid eller en eftermiddagstid. Dette introduktionsmøde er en nødvendig forudsætning for at kunne deltage i det videre forløb. Der indkaldes til gruppeundervisning 4 gange og individuelt tilrettelagt undervisning 4 gange.

Med udgangspunkt i den individuelle diagnose og stemmefunktion arbejdes der med respiration, afspænding, udstrækning, manuel behandling, stemmeleje, kompression, artikulation, taletempo, fraselængde, holdningskorrektur samt indsigt og bevidsthed om egen krop og stemme.

I undervisningsforløbet kan der i begrænset omfang indgå samtaler med en klinisk psykolog eller behandlinger af en specialiseret fysioterapeut.

Årsager til stemmevanskeligheder

Stemmevanskeligheder opstår på baggrund af en række forskellige faktorer, bl.a.:

- Uhensigtsmæssig stemmebrug
- Forbigående halsinfektion
- Luftvejssygdomme, f.eks. KOL, astma eller allergi
- Følgenvirkninger efter operation
- Neurologiske sygdomme
- Miljømæssige faktorer
- Allergiske reaktioner
- Psykiske faktorer



Gode råd om stemmen

- Røm dig ikke vanemæssigt. Synk i stedet for eller drik lidt vand for at fugte slimhinderne i halsen
- Undgå at overdøve støj
- Undgå tørre, støvede og røgfyldte lokaler
- Rygning og alkoholindtag kan udtørre slimhinderne
- Hensigtsmæssig kropsholdning og vejrtrækning er vigtig for at opnå en god stemme
- Ved forkølelse og hæshed bør du hvile stemmen. Tal mindre og undgå at hviske
- Stress og følelser kan give spændinger, der påvirker stemmen. Tænk over hvordan du i hverdagen kan mindske stressfaktorerne i dit liv
- Slip spændinger i nakke, skuldre, kæbe, tunge og læber

Taleinstituttet og Hjerneskadecenter Nordjylland

Borgmester Jørgensens Vej 2 B

9000 Aalborg

Tlf.: 99 82 54 40

Sikker e-mail: taleinstituttet@aalborg.dk

www.taleinstituttet.dk



**Aalborg
Kommune**