



HVEM KAN JEG SPØRGE?

I Vejle Kommune har alle daginstitutioner og skoler tilknyttet en tale-hørekonsulent fra Pædagogisk Psykologisk Rådgivning.

Tale-hørekonsulenten har specifik viden om hæse stemmer. Sammen med dig finder vi frem til en indsats, som passer jeres behov.

Du kan få kontakt til en tale-hørekonsulent ved at kontakte ppr@vejle.dk

KONTAKTINFO

Pædagogisk Psykologisk
Rådgivning
Hjulmagervej 8K,
7100 Vejle.

Telefon: 76 81 54 00
Mail: ppr@vejle.dk

QR kode til digitale
materialer på
[https://ppr.vejle.dk/
paedagogisk-psykologisk-
raadgivning/foraelde/
sprog/](https://ppr.vejle.dk/paedagogisk-psykologisk-raadgivning/foraelde/sprog/)



HVAD KAN AFHJÆLPE HÆSHED?

Det er muligt både at forebygge og afhjælpe en hæse stemme. Små ændringer i barnets eller den unges hverdag, som kan gøre en forskel og være med til at forhindre en hæse stemme.

EKSEMPLER

- Identificér støj og forsøg at ændre forholdene, så barnet eller den unge ikke skal overdøve støj.
- Undersøg om der forhold eller aktiviteter, som virker psykisk belastende og stressende?
- Vær rollemodel, og tænk over selv at bruge en god stemme
- Råber barnet/den unge ofte?

TYPISKE TEGN PÅ HÆSHED

Hvis et barn eller en ung over længere tid har været hæse eller haft andre vanskeligheder med stemmen og oplevet nogle af de beskrevne symptomer, så kan det være en fordel at blive undersøgt hos en Øre-næse-halslæge og efterfølgende tage kontakt til en Tale-hørekonsulent.

SYMPTOMER

- Hæshed ved brug af stemme
- Stemmen forsvinder helt eller delvist
- Du rømmer dig tit
- Du føler tørhed, ømhed eller smerte i halsen
- Du kan have fornemmelsen af en klump i halsen
- Du kan føle, at din hals er anspændt



EN HÆSE STEMME



EN PJECE MÅLRETTET BØRN & UNGE

Udarbejdet af
Pædagogisk Psykologisk Rådgivning



HÆSE STEMME

Denne pjecce henvender sig til forældre, pædagoger og andre, som gerne vil have mere viden om børn og unge, der har en hæs stemme.

Formålet er dels at oplyse om, hvad hæse stemmer er, og dels at informere om, hvad du kan gøre for at passe på stemmen.



PJECENS INDHOLD

- Fakta om hæse stemmer
- 9 gode råd til hæse stemmer
- Kontaktinfo ved behov for hjælp

HVAD ER EN HÆS STEMME?

En stemme er lyd. Lyden starter med, at der sendes luft fra lungerne op gennem halsen. I halsen skal luften forbi stemmebåndet også kaldet stemmelæber.

Luften får stemmelæberne til at bevæge sig meget hurtigt, og disse bevægelser laver lyd. Denne lyd fortsætter op gennem hals og mund, hvor den bliver formet til ord. Alt dette sker automatisk.



Vejrtrækning



Lyd

Hos nogle kan stemmen lyde anstrengt og hæs. Det kan der være mange grunde til. Ofte er en stemme hæs på grund af forkert brug af stemmen, men det kan også opstå i forbindelse med sygdom, som fx forkølelse eller halsbetændelse.

FAKTA OM HÆSE STEMME

Cirka hver tredje person vil på et eller andet tidspunkt opleve hæsbed.

De fleste har oplevet hæsbed i forbindelse med øvre luftvejsinfektion som forkølelse eller halsbetændelse.

Overbelastning af stemmelæberne er den mest almindelige årsag til hæsbed.

Alle, der har været hæs i mere end tre uger, bør undersøges af øre-næse-halslæge.

Stemme problemer opstår tre gange hyppigere hos pædagoger og lærere end i den øvrige befolkning.

Knuder på stemmelæberne skyldes overanstrengelse. Det kan give permanente skader. På kort sigt hæmmer knuderne stemmen så alvorligt, at det kan være svært at udtrykke sig.

9 GODE RÅD

1. Undgå unødige råb, skrig og forvrængning af stemmen
2. Sørg for at synke eller drikke vand i stedet for at rømme dig eller hoste
3. Gå hen til den, du vil tale med
4. Brug tegn eller fløjt for at fange opmærksomheden hos nogle, der er langt væk
5. Undgå unødig baggrundsstøj
6. Sørg for stemmehvile
7. Brug en stillestemme frem for at hviske
8. Undgå at blive udsat for passiv rygning
9. Sørg for en god kropsholdning