

4 września 2025



Zadbaj o swój głos

Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy w Kielcach zachęca do udziału w programie „Ochrona narządu głosu”. Skorzystać z niego mogą osoby pracujące głosem między innymi nauczyciele, wykładowcy, aktorzy, a także dziennikarze.

Celem projektu jest zapobieganie występowaniu przewlekłych chorób narządu głosu o charakterze zawodowym oraz upowszechnienie wiedzy na temat higieny narządu głosu.

- Wiele osób, latami pracujących głosem, jest narażonych na choroby związane z nadmiernym wysiłkiem głosowym. To właśnie z myślą o nich przygotowaliśmy i realizujemy program wsparcia – mówi dr n. o zdrowiu Monika Szymocha, kierownik Działu Promocji Zdrowia w WOMP.

Osoby, które zakwalifikują się do programu mogą skorzystać z konsultacji laryngologicznej, badania audiometrycznego, konsultacji logopedycznych z rehabilitacją głosu a także rehabilitacji fizjoterapeutycznej.

- Pamiętajmy, że dla osób pracujących głosem jest on podstawowym narzędziem pracy a nie każdy, kto głosem pracuje wie, jak o niego zadbać, aby służył długo i „bezawaryjnie” - mówi dr n. o zdrowiu Monika Szymocha.

Terapię dostosowuje się do każdego z pacjentów indywidualnie.

- Składa się ona z różnych metod. Mogą być to ćwiczenia oddechowe, techniki relaksacyjne a także nauka odpowiedniej artykulacji - dodaje Piotr Pasiński, logopeda.

W WOMP w realizację programu zaangażowani są specjaliści wielu dziedzin między innymi lekarz laryngolog.

- Do programu mogą się zgłaszać m.in. osoby, mające uczucie dyskomfortu podczas mówienia, u których pojawia się chrypka, bezgłos, nawykowe chrząkanie czy zmęczenie głosu - informuje lek. Jarosław Siuda, laryngolog.

Osoby zainteresowane udziałem w programie muszą zgłosić się do WOMP ze skierowaniem podpisanym przez pracodawcę lub lekarza laryngologa. ([Druk do pobrania na stronie WOMP](#)).

Od 2004 roku programem zostało objętych: 281 szkół, 62 przedszkola, 11 ośrodków szkolno-wychowawczych, 2 poradnie psychologiczno - pedagogiczne oraz zespół szkół i schronisko dla nieletnich. W placówkach regionu przeprowadzono 303 warsztaty, w których uczestniczyło ogółem 8 051 osób. Z monitoringu prowadzonego przez Dział Promocji Zdrowia wynika, że w dzięki realizacji programu udzielono 23 749 rehabilitacji logopedycznych, a liczba korzystających z konsultacji u logopedy wynosi 7 918. Nauczyciele zgłaszający się do WOMP w Kielcach skorzystali z konsultacji laryngologicznych - 4399, konsultacji fonoaudiologicznych - 4033, badań videostroboskopowych - 4012, badań spirometrycznych - 456, analizy głosu - 332, konsultacji psychologicznych - 694. Rehabilitacją fizykoterapeutyczną objęto 803 osoby realizując 18 395 zabiegów jonoforezy, laseroterapii oraz pola magnetycznego.