



Głos

**narzędziem pracy
konsultanta medycznego**

Dzięki systemowi GATEway

3,2 mln zadowolonych pacjentów rocznie



Centrum Onkologii im. prof. F. Łukaszczyka w Bydgoszczy



Instytut Matki i Dziecka w Warszawie



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny Sp. z o.o. w Radomiu



Gamma Knife w Warszawie



Mazowiecki Szpital Wojewódzki im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.



Szpital Specjalistyczny im. Stanisława Staszica w Pile



Mazowiecki Szpital Bródnowski w Warszawie Sp. z o.o.



Świętokrzyskie Centrum Onkologii w Kielcach



Radomskie Centrum Onkologii im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76



Szpital Wojewódzki im. Jana Pawła II w Bełchatowie



Centrum Onkologii Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie



Katowickie Centrum Onkologii w Katowicach



Szpital Specjalistyczny w Brzozowie Podkarpacki Ośrodek Onkologiczny im. KS. B. Markiewicza



Wojewódzki Szpital im. Św. Ojca Pio w Przemyślu



Wojewódzki Szpital w Białej Podlaskiej



WDROŻENIE 2020 Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny nr 4 w Lublinie



WDROŻENIE 2020 Szpital Puławy - Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej



WDROŻENIE 2020 Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Kraśniku



WDROŻENIE 2020 Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus



WDROŻENIE 2020 Centralny Szpital Kliniczny



WDROŻENIE 2020 Wojewódzkie Wielospecjalistyczne Centrum Onkologii w Łodzi



WDROŻENIE 2020 Dziecięcy Szpital Kliniczny im. Józefa Polikarpa Brudzińskiego

Nu-Med Specjalistyczny Szpital Onkologiczny Tomaszów Mazowiecki

Międyleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie

Górnośląskie Centrum Zdrowia Dziecka im. św. Jana Pawła II Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny Nr 6 Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka w Słupsku

Centralny Szpital Kliniczny MSWiA w Warszawie

Radomski Szpital Specjalistyczny im. dr. Tytusa Chałubińskiego

Instytut Kardiologii im. Prymasa Tysiąclecia Stefana Kardynała Wyszyńskiego w Warszawie

Szpital Uniwersytecki im. Karola Marcinkowskiego w Zielonej Górze



Słowo wstępu:

Wiemy, że komunikujemy się nie tylko słowami.

Równie istotny jest sposób, w jaki się poruszamy, ton głosu, jakim zwracamy się do pacjentów, jego siła, tempo mówienia itp. Wszystkie drobne rzeczy, na które nie zwracamy najmniejszej uwagi w czasie codziennej rozmowy, okazują się niezwykle ważne dla całości procesu komunikacji. Wszystkie te drobne elementy składają się na jedną całość, która sprawia, że możemy się ze sobą nie tylko porozumiewać, ale i zrozumieć.

Jednak liczy się nie tylko teoria, ale także praktyka. Mając świadomość, jak ciężka i obciążona licznymi ograniczeniami, z którymi nie musimy borykać się w czasie kontaktu bezpośredniego, jest rozmowa telefoniczna, musimy zadbać o to, aby zniwelować wszelkie fizyczne szумы i zakłócenia. Możemy do nich zaliczyć przyczyny zewnętrzne, jak słaby zasięg i tzw. „zakłócenia na linii”. Jednak czasem problemem może być także nasze własne ograniczenia związane z tym, jak mówimy. Nikt z nas nie urodził się mówcą doskonałym. Jako dzieci krok po kroku zdobywaliśmy umiejętność mówienia, aż doszliśmy do obecnej biegłości. Jednak już nawet jako dorośli czasem mamy problemy z poprawnym wyartykułowaniem naszych myśli. Jąkamy się, seplenimy czy też mamy trudności z wymową zbitek spółgłoskowych.

Nie jest to powód do wstydu, ale znajomość naszych ograniczeń jest pierwszym krokiem do podjęcia się wprowadzenia zmian i poprawy naszej pracy, a tym samym jakości życia.

W naszym Ironbooku prezentujemy podstawowe ćwiczenia oddechowe, głoskowe i językowe, które pozwolą wszystkim zainteresowanym na intensywny trening poprawnej wymowy. Stosowany regularnie przyczyni się do poprawy naszego głosu. Sprawia, że stanie się praktycznym narzędziem w naszej codziennej pracy, znacznie ułatwiając kontakt z pacjentem.



Trening poprawnej wymowy

Warto uczyć się emisji, ponieważ poznając swój głos, poznajemy siebie. Pracując z dźwiękiem możemy otworzyć się na jego terapeutyczne działanie, odkrywać swój potencjał, wyzwalać kreatywność oraz pozwalać sobie na osobisty rozwój. Nauka emisji głosu może stać się dla nas rodzajem radosnej zabawy, środkiem antystresowym i przynieść nam o wiele więcej korzyści niż tylko umiejętne wydobywanie głosu.

Praktyczne ćwiczenia pomagają m.in. w rozpoznaniu i nauczeniu się prawidłowego oddychania, odpowiednim wymawianiu poprzez prawidłowe ułożenie ust i języka, poprawiają dykcję i wyrazistość mowy.



Ćwiczenie 1. Ćwiczenia oddechowe

Ćwiczenia oddechowe mają na celu m.in. pogłębienie wdechu i wydłużenie wydechu (fazy wydechowej). Polegają one na kontroli zmian, jakie zachodzą w naszym ciele podczas prawidłowego i nieprawidłowego sposobu oddychania.

Jak ćwiczymy? Wykonujemy trzy pełne „cykle” wdech-wydech w następującej kolejności:

1. Wdychamy powietrze ustami i ustami wydychamy
2. Wdychamy powietrze nosem, a ustami wydychamy
3. Wdychamy powietrze ustami, a wydychamy nosem

Zwróćmy uwagę na odczucia, jakie towarzyszą nam przy poszczególnych „cyklach”. Oddychanie ustami jest nieprzyjemne – powietrze, które trafia do płuc, jest zimne i zanieczyszczone. Nie miało bowiem okazji zostać ogrzane – takie jest między innymi zadanie naszego nosa. Kiedy zaś wydychamy powietrze nosem, na chwilę tracimy dech. Dlatego też za prawidłowy sposób oddychania to wdech nosem i wydech ustami.

Ćwiczenie 2. Wymawianie głosek

Ćwiczenie ma na celu uświadomić czytelnikom, jak prawidłowo wymawiać głoski. Każdą z nich należy wymówić przed lustrem, a następnie sprawdzić, czy usta układają się tak, jak powinny przy poprawnej ich wymowie.

- A** Układ ust przy wymawianiu głoski A powinien przypominać równy okrąg (jakbyśmy chcieli ugryźć jabłko albo pokazać chore gardło lekarzowi)
- O** Przy wymawianiu głoski O, usta powinny przypominać jajko (ułożyć się w owal)
- U** Wypowiadając głoskę U, układamy usta w charakterystyczny dziubek.
- E** Usta przy wypowiedaniu głoski E przypominają układ przy wypowiedaniu głoski A, są jednak nieco spłaszczone.
- I i Y** Głoska I, podobnie, jak głoska Y, „układa” nasze usta w wąski pasek, niczym nienaturalny uśmiech od ucha do ucha nie wymaga od nas szczególnego układu ust.
- Ą i Ę** Przy Ą i Ę usta układają się w trąbkę, a nos w charakterystyczny sposób się marszczy.

Ćwiczenie 3. Ćwiczenia głosowe

Wypowiadanie poniższych ciągów liter wpływa na poprawę dykcji i staranności wypowiedzenia poszczególnych liter.

- | | | |
|--------|--------|--------|
| • abba | • orro | • ussu |
| • obbo | • urru | • esse |
| • ubbu | • erre | • issi |
| • ebbe | • irri | • arra |
| • ibbi | • yrry | • yhhy |
| • ybby | • ahha | • yssy |
| • uhhu | • ohho | |
| • ehhe | • osso | |

Ćwiczenie 4. Ćwiczenia głosowe

Wypowiadanie poniższych ciągów sylab pomoże w rozluźnieniu języka i warg:

- da-ta-za-sa-dza-ca-na-ła
- di-ti-zi-si-dzi
- zia-sia-dzia-cia-nia
- ga-ka-ha-cha
- gia-kia-hia-chia
- brim, bram, bram, bram, brom
- trim, tram, tram, tram, trom
- krim, kram, kram, kram, krom

Ćwiczenie 5. Ćwiczenia dykcji

Poniższe ćwiczenia umożliwiają pracę nad dykcją. Polega na powiedzeniu, możliwie jak najszybciej, zdań:

- Perfekt: „Już was w swoje szpony dopadł szmal”
- Czerwone Gitary: „Asfalt ulic jest dziś śliski jak brzuch ryby”
- Edyta Górniak: „A tyś rzekł mi trzy słowa, nic więcej”
- Kayah: „Prawda z ust do ust jest całkiem inna”





Ćwiczenie 6. Ćwiczenia dykcji – łamańce językowe

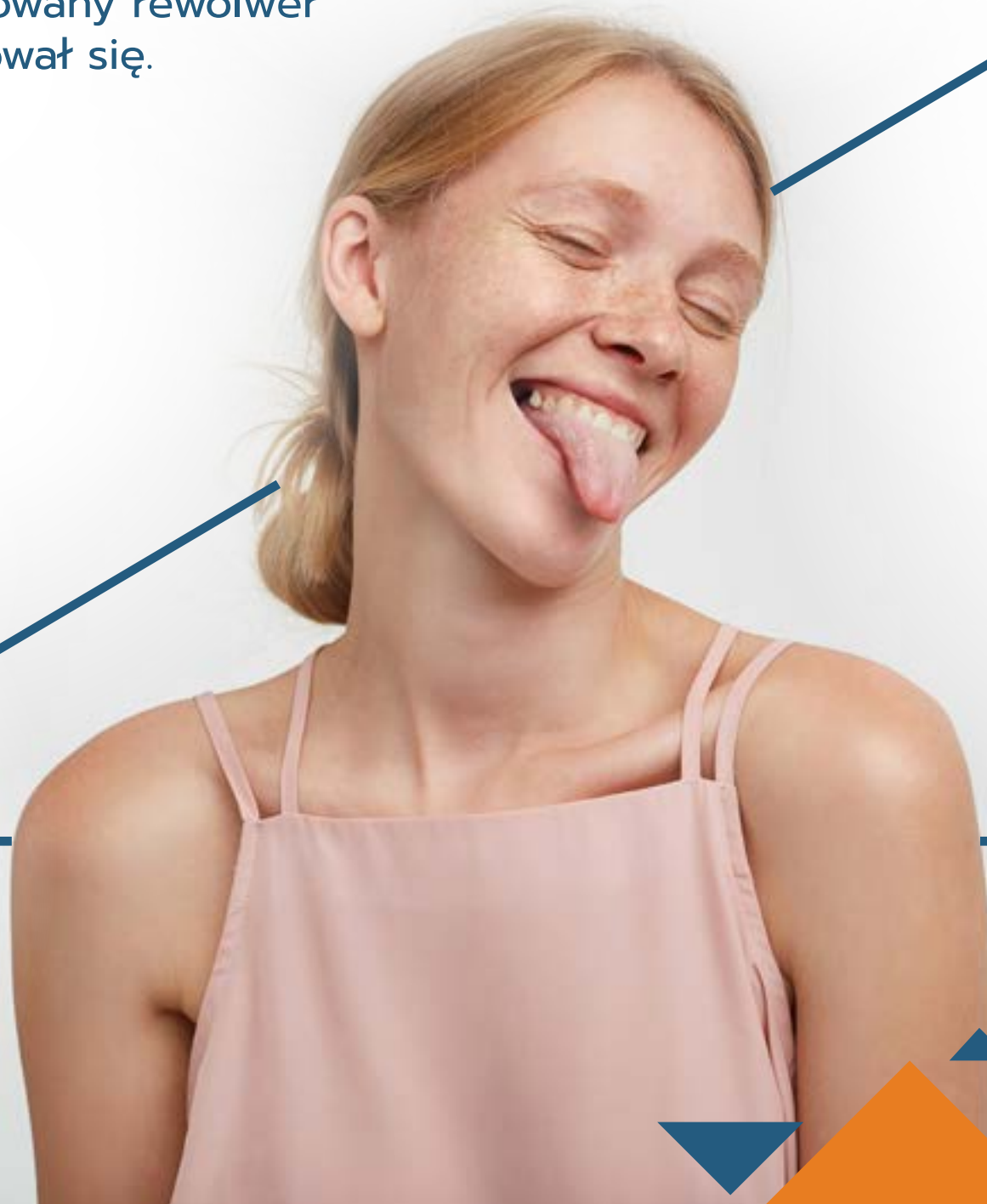
Łamańce językowe w ciekawy sposób uzupełniają ćwiczenia poprawnej wymowy. Najpierw czytamy łamańce powoli i starannie. Jeśli uda nam się przeczytać wszystkie bez pomyłek – czytamy je coraz szybciej.

1. Ala i Olo pojechali do Aten.
2. Tolo ma samolot.
3. Aktualny ideał to przeogromny areał.
4. Abstynencja absolwentów atrakcją astronomiczną akademii.
5. Autentyczna autobiografia autokraty zawsze robiła wrażenie na autorach różnego autoramentu.
6. Apetyczny automat Andrzeja atakował antyseptyczną akupresurę, akceptując akacyjny afekt autentycznego arystokraty.
7. Egipcjanin erotoman egoistą był od wieków.
8. Elegancki elektronik Emanuel Emski egzaminuje Edka elektryka.
9. Euforia idioty zaaferowała jednoosobowe audytorium uosobionego intelektualisty.
10. Jedenastoletni katalizator.
11. Oko obłoku na otoku.
12. Okropny, okopcony okulista optycznie odkrywał oszustwo ortopedy.
13. Ukoronowana korespondencja.
14. Burżuazyjny ideolog Orfeusz kontynuował neoromantyczną ewakuację konstruując aktualny repertuar poetyczny teatru.
15. Satelita telekomunikacyjny.

Ćwiczenie 6B. Ćwiczenia dykcji – łamańce językowe

Łamańce można czytać także z korkiem (najlepiej od wina) trzymanym w zębach. Po wyjęciu okaże się, że mówimy wyraźniej.

1. Wyindywidualizowaliśmy się z rozentuzjasmowanego tłumy, który entuzjastycznie oklaskiwał przeliteraturalizowaną i przekarykaturyzowaną sztukę.
2. Rebeka rozwinęła różowe ręczniki, Romek reperował rower, ruda Renata rysowała rydze, a Roksana rozsypała ryż.
3. Piotr trzpiot, Piotra kmotr z łotrów łotr; Piotr łotr, łotrom kmotr.
4. Dromader z Durbanu turban podarł panu.
5. Rozrewolwerowany rewolwer rozrewolwerował się.
6. Rewolwerowiec wyrewolwerowany na wyrewolwerowanej górze rozrewolwerował się.
7. Drgawki kawki wśród trawki – sprawka czkawki te drgawki.
8. Tracz tarł tarcice tak, takt w takt, jak takt w takt tarcice tartak tarł.
9. Stół z powyłamywanymi nogami, drabina z powyłamywanymi szczeblami.
10. Czy trzy, czy trzydzieści trzy, czy trzysta trzydzieści trzy.





Ćwiczenie 6C. Ćwiczenia dykcji – łamańce językowe

1. W czasie suszy suchą szosą Sasza sobie szybko szedł.
2. Nie pieprz Pietrze wieprza pieprzem, bo przepieprzysz, Pietrze, wieprza pieprzem.
3. Trzmiel na trzosie w trzcinie siedzi, z trzmiela śmieją się sąsiedzi.
4. Przeleciały trzy pstre przepiórzyce przez trzy pstre kamienice.
5. Szelestnym szemrzą brzozy szeptem.
6. Czego trzeba strzelcowi do zestrzelenia cietrzewia drzemiącego w dżdżysty dzień na drzewie.
7. Zziajany zięć z żądy zziębnał, z źdźbła zżuł, żarł i żółknał.



8. Jola lojalna, lojalna Jola, nielojalna Jola.
9. Pstry pstrąg pstryknał, drgnął, kaszlnął, parsknął i cierpliwie pełznał w płyciznę.
10. Niestrzyżony czmychnął w proso.
11. Moje miłe małe, miłe moje małe, małe moje miłe, miłe małe moje, moje małe miłe, małe miłe moje.
12. Szpieg zbiegł, smyk znikł, pies wściekł, deszcz ściekł, miecz siekł.
13. Płaczliwa płaczka płakała nad tandetnym płaszczem buńczucznego dierzymordy.
14. Pop popadii powiada, że chłop pobił sąsiada.
15. Raz żabka z Rabki dostała sapki, bo zamiast butków nosi w deszcz klapki.



Ćwiczenie 6D. Ćwiczenia dykcji – łamańce językowe

BAK

Spadł bąk na strąk, a strąk na pąk. Pękł pąk, pękł strąk, a bąk się zląkł

BYCZKI

W trzęsawisku trzeszczą trzciny, trzmiel trze w Trzciance trzy trzmieliny, a trzy byczki znad Trzebyczki z trzaskiem trzepią trzy trzewiczki.

BZYK

Bzyczy bzyk znad Bzury zbzikowane bzdury, bzyczy bzdury, bzdurstwa bzdurzy i nad Bzurą w bzach bajdurzy, bzyczy bzdury, bzdurnie bzyka, bo zbzikował i ma bzika.

CHRZĄSZCZ

Trzynastego, w Szczebrzeszynie chrząszcz się zaczął tarzać w trzcinie. Wszczęli wrzask Szczebrzeszynianie 'cóż ma znaczyć to tarzanie?!' Wezwać trzeba by lekarza, zamiast brzmieć, ten chrząszcz się tarzał! Wszak Szczebrzeszyn z tego słynie, że w nim zawsze chrząszcz brzmi w trzcinie! A chrząszcz odrzekł nie zmieszany: - Przyszedł wreszcie czas na zmiany! Drzewiej chrząszcze w trzcinie brzmiały, teraz będą się tarzały.

CIETRZEW

Trzódka piegży drży na wietrze, chrzęszczą w zbożu skrzydła chrząszczy, wrzeszczy w deszczu cietrzew w swetrze drepcząc w kółko pośród gąszczy.



CZYŻYK

Czesął czyżyk czarny koczek, czyszcząc w koczku każdy loczek, po czym przykrył koczek toczkiem, lecz część loczków wyszła boczkciem.

GORYL

Turlał goryl po Uralach kolorowe korale, rudy góral kartofle tarł na tarce wytrwale, gdy spotkali się w Uralach góral tarł, goryl turlał, chociaż sensu nie było w tym wcale.

HUCZEK

Hasał huczek z tłuczkiem wnuczka i niechcący huknął żuczka. Ale heca... - wnuczek mruknął i z hurkotem w hełm się stuknął. Leży żuczek, leży wnuczek, a pomiędzy nimi tłuczek. Stąd dla huczka jest nauczka, by nie hasać z tłuczkiem wnuczka.

JAMNIK

W grząskich trzcinach i szuwarach kroczy jamnik w szarawarach, szarpie kłacza oczeretu i przytracza do beretu, ważkom pęki skrzypu wręcza, traszkom suchym trzcina naręcza, a gdy zmierzchać się zaczyna z jaszczurkami sprzeczkę wszczyna, po czym znika w oczerecie w szarawarach i berecie...

KRA

Kra krę mija. Lis ma norę, kret ma ryja. Idę i nos trę. Omijam tę krę. Nie idę tym torem, bo tu lis ma norę. Kra krę omija. Kret ma ryja. Tu lis ma norę. Ominę ten tor. A ja nos trę.

KRÓLIK

Kurkiem kranu kręci kruk, kroplą tranu brudząc bruk, a przy kranie, robiąc pranie, królik gra na fortepianie.

MUSZKA

Mała muszka spod łopuszki chciała mieć różowe nóżki – różdżką nóżki czarowała, lecz wciąż nóżki czarne miała.

- Po cóż czary moja muszko? Ruszże mózdzkiem, a nie różdżką! Wyrzuć wreszcie różdżkę wróżki i unurzaj w różu nóżki.

PCHŁA

Na peronie w Poroninie pchła płaśała po pianinie. Przytupnęła, podskoczyła i pianino przewróciła.

RANEK

Dżdżystym rankiem gżegżółki i piegże, zamiast wziąć się za dżdżownice, nażarły się na czczo mięszu rzeżuchy i rzędem rzygały do rozżarzonej brytfanny.

SZCZENIAK

W gąszczu szczawiu we Wrzeszczu klaszczą kleszcze na deszczu, szepce szczygieł w szczelinie, szczeka szczeniak w Szczuczynie, piszczy pszczoła pod Pszczyną, świszcz świerszcz pod leszczyną, a trzy pliszki i liszka taszczą płaszcz w Szypliszkach.

SZERSZEŃ

Pewien szerszeń żuł raz żeń-szeń. Rzekł mu lekarz, dość zażywny:– Żeń-szeń bardzo jest pożywny. Od żeń-szenia krzepa lepsza niż u wołu albo wieprza. Jeśli nie chcesz czuć znużenia, żuj, szerszeniu, kęs żeń-szenia. Żeń-szeń służy szerszeniowi! Szerszeń wierzył lekarzowi. Żucie zaczął od korzenia, aż tu nagle dostał drżenia! Wrócił szerszeń do lekarza: – Niechże pan się tak nie zraża! To nie drżenie od żeń-szenia, lecz od trzmiela rzępolenia.– Drzewiej – szepnął drżący szerszeń – niepotrzebny był mi żeń-szeń, choćby w głos brzęczała pszczoła lub rzępolił trzmiel – rzępoła. Dość już żucia mam żeń-szenia zwłaszcza, że ma smak rzemienia! No i szerszeń wypluł żeń-szeń.

TRZNADLE

W krzakach rzekł do trznadla trznadel:

- Możesz mi pożyczyć szpadel? Muszę nim przetrzebić chaszczce, bo w nich straszą straszne paszczce.

Odrzekł na to drugi trznadel:- Niepotrzebny, trznadlu, szpadel! Gdy wytrzeszczysz oczy w chaszczach, z krzykiem pierzchnie każda paszcza!

Praktyczne wskazówki



Aby wydobyć ze swojego głosu wszystko, co najlepsze, warto:

1. Dbać o odpowiednią postawę ciała – taką, która pozwala na swobodę, dobry oddech z wykorzystaniem przepony i żeber. Ważne jest także, aby ciężarem ciała nie opadać na krzesło, kumulując ciężar na dolnej części kręgosłupa i kości ogonowej). Warto również unikać niewygodnych ubrań, blokujących i sptycających oddech.

2. Pamiętać o poprawnym oddychaniu

- mówić na wydechu,
- nie wstrzymywać powietrza,
- nie mówić na „resztkach powietrza”: jeżeli planujemy wypowiedzieć długie zdanie – zaczerpnijmy powietrza odpowiednio więcej,
- nie wypychać brzucha – powietrze powinno trafić do przepony,
- nie unosić ramion, nie spinać i nie naprężyć ich.

3. **Dbać o dobre nawilżenie błon śluzowych.** Pamiętajmy o piciu co najmniej 8 szklanek niegazowanej wody mineralnej dziennie i popijaniu w trakcie pracy.

4. **Ograniczać do minimum używanie głosu podczas zmęczenia i choroby.** Jeśli mamy chrypę i czujemy coś w gardle, a musimy w tym dniu mówić, pomóc może:

- wypicie herbaty z podwójną cytryną i potrójnym cukrem, która pomaga nawilżyć struny głosowe,
- zjedzenie suszonych owoców – najlepiej śliwek, moreli,
- unikanie napojów gazowanych, soków owocowych, kawy, alkoholu i czekolady.

5. Nie nadużywać szeptu. Oszczędzanie głosu wcale nie polega na mówieniu szeptem! Lepiej jest po prostu mówić cicho i zachowywać małą odległość od osoby, z którą rozmawiamy. Nadużywanie szeptu niszczy głos, poza tym niekorzystnie wpływa on na elastyczność fałdów głosowych; powoduje przekrwienie błony śluzowej i może prowadzić do zmian na fałdach głosowych.

6. Regularnie wykonywać ćwiczenia relaksacyjne, rozluźniające. Ćwiczenia pomagają rozluźnić narządy i mięśnie, wzmocnić je, a także uelastyczyć.

7. Zadbać o higienę jamy ustnej – regularne wizyty u dentysty i wyleczenie ewentualnych chorób zębów oraz dziąseł. Konsekwencją zaniedbań w tym obszarze jest stan zapalny w organizmie i większe ryzyko chorób górnych dróg oddechowych.

8. Unikać przeciągów oraz przegrzewania szyi i gardła

- podczas spaceru zwracamy uwagę na nieoddychanie przez usta i przewietrzanie gardła,
- kilka dni przed i w czasie menstruacji, ze względu na zachodzące w organizmie zmiany hormonalne, kobiety szczególnie powinny unikać nadwyrężania głosu (w tym okresie struny głosowe są silnie przekrwione i opuchnięte)

9. Wysypiać się i odpoczywać. Zmęczenie natychmiast odbija się na naszym głosie. Dlatego należy w miarę możliwości spać tyle, ile potrzebujemy, by czuć się dobrze i być w formie.

10. Monitorować swój stan zdrowia i skonsultować się z lekarzem foniatrą w przypadku zaobserwowania u siebie nasilonych lub trwających przez dłuższy okres niepokojących objawów, do których należą m.in.:

- okresowa lub uporczywa, przeciągająca się chrypa,
- nadmierna suchość gardła i krtani,
- zmęczenie głosowe po dłuższym mówieniu,
- trudność w mówieniu głosem wysokim i niskim, szybkie męczenie się głosu,
- załamywanie się głosu,
- chwilowy, ale powtarzający się lub okresowy bezgłos – utrata możliwości mówienia,
- zawężenie skali głosu (zmiany wysokości głosu),
- zmiana barwy głosu,
- matowe i obniżone brzmienie głosu,
- ból i ucisk w okolicy gardła i krtani.

GATEway

Najlepsze medyczne
call center



IRONTEAM
KOMUNIKACJA Z PACJENTEM



IRONteam Sp. z o.o.
ul. Marszałkowska 17 lok. 27
00-628 Warszawa



REGON 141370868
NIP 527 257 09 49
KRS 0000300750



tel. (22) 1 200 200



info@ironteam.pl
www.ironteam.pl



www.facebook.com/ironteampl