

Röst och arbetsmiljö

Röstvård enligt friskvårdsprincipen

Ann-Christine Ohlsson

Personer med röstrubbningar utgör den största gruppen bland vuxna patienter vid sjukhusens talvårdsmottagningar i Sverige. Vid talvårdsavdelningen på Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg 1986 utgjorde denna patientgrupp 57 % av nybesöken. Bland dessa hade 64 % fonastiska besvär men inga patologiska förändringar på stämläpparna. Köerna till röstrehabilitering är långa. Bland de patienter som behandlas för röstproblem har majoriteten ett röstkrävande yrke t.ex. lärare. I många fall leder röstproblemen här till sjukskrivning.

Behovet av preventiva åtgärder inom röstvårdsområdet är uppenbart för kliniskt verksamma inom talvården. Omfattningen av röstutbildning för blivande lärare är otillräcklig och inom förvaltnings- och företagshälsovården har man ej byggt upp någon röstvård.

Genom en uppbyggnad av förebyggande röstvård inom förvaltnings- och företagshälsovården liksom vid grundutbildningarna för röstkrävande yrken torde den sneda patientbelastningen vid sjukhusens talvårdsavdelningar så småningom försvinna. Goda erfarenheter från en försöksverksamhet med röstträning av lärare och daghemspersonal talar bland annat för detta.

Författaren, leg. logoped Ann-Christine Ohlsson, har nyligen försvarat en doktorsavhandling om röst och arbetsmiljö. Hon är verksam vid institutionen för logopedi och foniatri på Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg.

vande arbeten t ex lärare, daghemspersonal och servicepersonal med telefonarbete (3, 4). Patienterna klagar ofta över besvärande faktorer i arbetsmiljön, såsom hög ljudnivå, dålig akustik, torr eller dammig luft, stress. Upplevelsen av att dessutom vara för dåligt förberedd röstmässigt för att klara arbetsuppgifterna utan symtom är regel bland patienterna.

Den diagnos som de flesta av dessa patienter får är Fonasteni, dvs uttalade hals- och röstbesvär men utan skador på stämläpparna. På grund av de långa köerna till röstbehandling vid sjukhusen riskerar emellertid patienterna att utveckla skador under tiden de väntar på behandling.

Yrke och röst

I en nyligen presenterad doktorsavhandling har arbetsmiljöns inverkan på rösten studerats hos vissa yrkesgrupper (6). Resultaten bekräftar logopeders och foniatrers kliniska erfarenheter av att arbetsmiljön påverkar röstbeteendet. De riskfaktorer som tas upp i avhandlingen är buller och luftföroreningar, frekvent röstanvändning i arbetet och otillräckligt med förebyggande röstträning. Yrkesgrupper som arbetar under någon eller några av dessa miljömässiga omständigheter jämfördes med kontrollgrupper med avseende på röstkvalitet, upplevda hals-röstproblem, samt röstkrav och röstanvändning i arbetet. De undersökta grupperna är svetsare, kontorspersonal, lärare, sjuksköterskor, logopeder och växeltelefonister. Deltagarna intervjuades om hals- och röstbesvär. Samtliga

Behöver vi en förebyggande röstvård? Denna fråga torde enhälligt besvaras med JA om den idag ställs till den personal som vid landets talvårdsmottagningar är verksam med diagnosticering och behandling av röståkommor. Majoriteten av de patienter som behandlas för röstproblem utgörs av personer med röstkrä-

Majoriteten av de patienter som behandlas för röstproblem har röstkrävande yrken

röster spelades in på band och analyserades akustiskt. Vidare presenteras i avhandlingen en ny mätmetod för röstvariationer, en sk röstackumulator. Utrustningen är bärbar och av en pocketboks storlek. Den som bär röstackumulatoren för protokoll över sina aktiviteter och mellan vilka klockslag de äger rum. Ackumulatoren registrerar, via en utanpå halsen fästad kontaktmikrofon, hur röstens tonhöjd varierar under en dag. Tonhöjden, dvs röstens genomsnittliga grundton, har visats samvariera med sådana faktorer som kroppens spänningstillstånd och röststyrkans variationer. Detta innebär att man med ackumulators hjälp kan iaktta vilka situationer eller aktiviteter som under en arbetsdag framkallar spänningstillstånd med åtföljande påfrestning på rösten, eller hur ofta bäraren måste överrösta buller. Ackumulation mäter också hur mycket man talar under en dag.

Arbetsmiljöns långtidseffekter på röst och hals

Resultaten visar att rösterna hos svetsarna var mera pressade och ansträngda än hos kontrollgruppen som bestod av manlig kontorspersonal. Svetsarna upplevde också i högre grad röst- och halsbesvär. Samtidigt ansåg dessa att de i arbetet använde rösten bara 2 % av arbetstiden, medan motsvarande siffra för kontorspersonalen var 23%. Svetsarnas problem beror sannolikt på arbete i hög bullernivå under lång tid. Själva ansåg majoriteten av svetsarna att deras (röst-hals) problem orsakades av svetsröken. Lärarna upplevde signifikant mera röst-halsproblem än kontrollgruppen som bestod av sjuksköterskor. Denna högre grad av besvär bland lärarna torde bero på ett arbete som ställer höga krav på röstfunktionen samtidigt som buller, akustiska förhållanden, damm, stress, riskerar att ge en överansträngning av rösten. Någon skillnad i röstkvalitet kunde inte påvisas mellan de två yrkesgrupperna. Ej heller förelåg någon skillnad mellan gruppernas genomsnittliga skattning av hur mycket de ansåg sig behöva använda rösten under arbetstid.

Arbetsmiljöns korttidseffekter på röst och hals

Olika aspekter av rösten mättes före och efter en arbetsdag hos två grupper, båda med stor röstanvändning i sina respektive arbeten. Den ena yrkesgruppen,

logopederna, hade fått röstträning under sin utbildning. Dessa jämförs med växeltelefonister, en grupp som ej erhållit någon röstträning. Resultaten visar att arbetsdagen hade olika effekt på rösterna i de två grupperna. Logopederna hade en bättre röstklang i slutet än i början av arbetsdagen, medan telefonisternas röster var i sämre kondition efter arbetet (än före arbetet). Denna skillnad mellan grupperna beror förmodligen på skillnaden i röstträning, men också på ett mera "låst" och monotont, och kanske därmed spänningsframkallande arbetsklimat hos telefonisterna än hos logopederna. Grupperna visade ingen skillnad i mängd tal under en arbetsdag.

Mot en röstens ekologi

Röstackumulatoren användes i en fältstudie med sjuksköterskor och logopederna. Resultatet visade en genomsnittligt lägre tonhöjd i logopedernas röster än i sjuksköterskornas. Detta antas bero på den röstskolning logopederna erhållit under sin utbildning (sjuksköterskorna hade ej fått någon röstträning). Röstträning resulterar ofta i en sänkning av röstens grundton genom att man lär sig använda sin röst på ett mera avspänt och ekonomiskt sätt. Mätningarna avspeglade också de enskilda rösternas "ekologi" därigenom att man, bland logopederna men ej bland sjuksköterskorna, kunde se hur röstens grundton systematiskt varierade med olika situationer och aktiviteter under dagen (t. ex. högre tonhöjd vid "kaffesnack" än under behandling av en patient). Denna skillnad i situationsanpassat röstbeteende mellan grupperna beror förmodligen också på skillnad i röstskolning och röstmedvetenhet.

De slutsatser man kan dra av ovan beskrivna studier är bl. a. att: fysiska såväl som psykosociala faktorer i arbetsmiljön kan leda till röstproblem; det är inte främst mängd röstanvändning utan det sätt på vilket rösten används som är avgörande för om man skall utveckla röstproblem; förebyggande röstträning behövs för åtminstone två av de studerade yrkesgrupperna: lärare och telefonister.

Till frågan om en förebyggande röstvård

Den förebyggande röstvården för grupper med röstkrävande arbeten är idag otillräcklig. Röstvård och röstutbildning bedrivs för närvarande framför allt inom sjukvården samt vid teatrar, musik- och scenut-

bildningar. Omfattningen av röstutbildning för blivande lärare är däremot mycket begränsad och inom företagshälsovården förekommer ingen röstvård. Vid en jämförelse mellan enkätsvar från fem olika yrkesgrupper (lärare, daghemspersonal, präster, telefonister och industriarbetare), och intervjuer av läkare på respektive yrkesgruppers företagshälsovårdscentral, framkom att andelen yrkesutövare med röstproblem var betydligt större än andelen som sökt läkare för dessa besvär (1). De flesta av företagsläkarna var positiva till förebyggande röstvård inom företagshälsan. I två andra enkätstudier påvisades en hög frekvens av röstproblem bland förskolepersonal och bland gymnastiklärare (2,5).

Försöksverksamhet

För närvarande bedrivs en försöksverksamhet med förebyggande röstvård för lärare och daghemspersonal i samarbete mellan institution för logopedi och foniatri vid Göteborgs universitet och förvaltningshälsovården, social- och skolförvaltningarna i Göteborg. Erfarenheterna från denna försöksverksamhet är goda. Röstvårdsprogrammet har haft formen av en "röstskola" med syfte att ge deltagarna en (framför allt) praktisk skolning av den egna rösten. Programmet innehåller övningar för medvetandeträning av röst och rörelse och baseras på den metodik som traditionellt tillämpas vid egen röstutbildning för logopedistuderande. Målet är att deltagarna i röstskolan skall kunna välja ett skonsammare respektive effektivare sätt att göra sig hörda, samt att de skall få en ökad medvetenhet om och beredskap för olika faktors inverkan på rösten i den egna arbetsmiljön. Övningarna syftar till att öka förmågan att använda rösten som ett instrument som kan styras i samklang med kroppen och dess rörelser — en bättre integrering av kropp och röst.

Preliminära resultat från mätdata som insamlats före och efter röstskolan visar på positiva korttidseffekter på röstbeteendet hos flertalet av deltagarna.

Röstvårdande verksamhet behövs också inom den förebyggande hälsovården.

Inför framtiden

Det vore önskvärt att se en framtida uppbyggnad av förebyggande röstvård enligt följande:

- 1) Logopeder borde ingå i förvaltnings- och företagshälsovårdens arbetslag, vilket torde utgöra ett forum för fruktbart samarbete med bland andra sjukgymnasterna. Förutom den direkt friskvårdande verksamheten i form av röst-rörelseträning, skulle logopeden här, på ett helt annat sätt än på sjukhuset, kunna arbeta med ergonomiska frågor. Detta innebär bland annat att ta initiativ till och följa upp förebyggande åtgärder i den fysiska och psykosociala arbetsmiljön, samt att vid behov utveckla och stödja den enskildes "röstarbete" genom arbetsplatsbesök.
- 2) Den röstvårdande verksamheten vid grundutbildningarna för röstkrävande yrken såsom de pedagogiska och telefon- och serviceyrken borde byggas ut.

Med en utbyggd förebyggande röstvård skulle de långa köerna av patienter som väntar på röstrehabilitering vid sjukhusens talvårdsmottagningar avsevärt förkortas.

En förhoppning är att förebyggande röstvård med röströrelseträning så småningom skall få samma plats i det allmänna medvetandet som övrig friskvård, dvs som en återkommande aktivitet. Rösten är en del av kroppens rörelser, fast hörbara rörelser. Liksom kroppen i övrigt mår bra av regelbunden motion gör också rösten det.

REFERENSER

1. *Aspflo, U., Terner, H., Åkerberg, A.*: Förekomst av röstproblem hos fem olika yrkesgrupper kopplat till företagshälsovården. Examensarbete i logopedi, Göteborgs universitet, 1987.
2. *Eklund, EL., Ludwigsson, N., Åstrand, I.*: Förekomst av röstbesvär bland förskollärare. Examensarbete i logopedi, Huddinge universitetssjukhus, 1977.
3. *Franzén, K., Peterson, A. M.*: Kartläggning av samtliga patienter med fonasteni vid Lunds lasarett under åren 1978–1979. Examensarbete i logopedi, Lunds universitet, 1979.
4. *Fritzell, B.*: Foniatrins ställning i Sverige — en översikt. *Läkartidningen* 37: 3029–3032, 1986.
5. *Johansson, JE., Södersten, M.*: Röstbesvär bland gymnastiklärare i Stockholmsområdet. Examensarbete i logopedi, Huddinge universitetssjukhus, 1977.
6. *Ohlsson, AC*: Voice and work environment: towards an ecology of vocal behaviour. Doktorsavhandling, Göteborgs universitet, 1988.