

*Helstu einkenni sem koma fram þegar rödd hefur verið misbeitt eru:*

- Þreytueinkenni jafnvel tilkenning í tungu, kjálkum, hálsi og herðum.
- Röddin er uppspennt.
- Röddin verður hás eða hrjúf (rispar).
- Röddin brestur.
- Ræskingapörf.
- Tilfinning fyrir þurrki, sviða eða kitli í hálsi.
- Kökktilfinning í hálsi.
- Raddþreyta við lestur, söng eða jafnvel samræður.
- Breyting á raddgæðum.
- Erfitt reynist að fylgja laglínu í söng.

**Raddþrotseinkenni – skilgreining:**

- *Þurrktilfinning, erting og særindi* eru einkenni sem geta bent til að komið sé óþol í slímbúskap koks, barka og raddbanda.
- *Ræskingapörf* getur bent til óþols í þekjulögum raddbanda.
- *Kökktilfinning*, sem einnig hefur verið lýst sem fyrirstöðu í hálsi eða að vera með eitthvað í hálsinum, getur verið afleiðing festumeina í hreyfivöðvum barka og barkakýlis.
- *Raddbrestir* benda til að raddböndin nái ekki eðlilegri teygju til að mynda ákveðinn tón.
- *Ef röddin endist illa* bendir það til þreytu í vöðvum raddkerfis.
- *Ef röddin verður eintóna* bendir það til festumeins í festingum tunguvöðva við tungubein og/eða vöðva sem tengja saman barkakýli og hringbrjósk (cricoid) fyrir neðan það (sjá mynd 18 á bls. 47). Raddböndum er þannig haldið í hersli og í tónhæð sem einstaklingi er ekki eiginleg. Þau ná ekki eðlilegri teygju við tónmyndun. Það þarf að ná vöðvaspennunni burt með vissum æfingum og losa þannig um kerfið.

**Finnir þú fyrir meira en þrem einkennum er kominn tími til þess að fara að hugsa sinn gang**

Einkenni í kverk eða hálsi	Nær alltaf	Oft	Stundum	Sjaldan	Nær aldrei
Purrkur					
Erting eða kitltilfinning					
Særindi					
Kökktilfinning					
Ræskingapörf					
Röddin brestur					
Röddin endist illa					
Viðvarandi hæsi án kvefs					
Viðvarandi ræma					
Röddin er eintóna					
Raddþreyta við upplestur					
Raddþreyta við söng					
Raddþreyta við samræður					

**SJÁLFSKOÐUN**

**Raddveilur gætu tengst vinnu þinni. Hvenær finnur þú helst fyrir þessum einkennum?**

Tímasetning	Nær alltaf	Oft	Stundum	Sjaldan	Nær aldrei
Á sumrin					
Á veturna					
Á haustin					
Á vorin					
Á kvöldin					
Á morgnana					
Um helgar					
Eftir langa raddnotkun					
Í eða á eftir fyrirlestrahaldi					
Eftir áreynslu á rödd					

**SJÁLFSKOÐUN**

*Tafla 12. Sjálfsmat á hvenær fundið er fyrir raddveilueinkennum.*

**Að hafa nægilegt loft til að tala, lesa eða syngja**

**Gætir þú þess að:**

	Nær alltaf	Oft	Stundum	Sjaldan	Aldrei
Tala með nægilegu lofti?					
Lesna með nægilegu lofti?					
Syngja með nægilegu lofti?					
Gefa þér tíma til að taka inn loft þegar þú ert að tala?					
Missa ekki að óþörfu loft út í tali eða söng?					
Tala ekki á innsogi? T.d. bara með smáorðum eins og „já“ „nei“ eða „jæja“					
Gera hlé á upplestri til að jafna öndun og hvíla raddfæri (bónus: Gefa áheyranda ráðrúm til að melta það sem var sagt)?					

**SJÁLFSKOÐUN**

*Tafla 8. Sjálfskoðun á eigin öndun.*

## Eru raddveilur farnar að hafa neikvæð áhrif á lífsgæði þín?

Stigaður spurningalisti þýddur úr ensku (VHI= Voice Handicap Index. Viðurkenndur sjálfskoðunarlisti). Er ætlaður til að mæla áhrif raddar á lífsgæði fólks.

0 = allt í lagi

1 = lítið

2 = nokkuð mikið

3 = alvarlegt

4 = mjög alvarlegt

		0	1	2	3	4
1	Fólk á í erfiðleikum með að heyra til mín.					
2	Þegar ég tala í hávaða á fólk erfitt með að skilja/heyra það sem ég segi.					
3	Rödd mín hefur neikvæð áhrif á einka- og opinbert líf mitt.					
4	Mér finnst ég vera sett/ur til hliðar í samræðum vegna raddar minnar.					
5	Ég tapa launum vegna raddörðugleika minna.					
6	Mér finnst ég þurfa að reyna á mig við raddmyndun.					
7	Ég get ekki treyst á skýrleika raddarinnar.					
8	Raddörðugleikar mínir fara í taugarnar á mér.					
9	Mér finnst ég hömluð/hamlaður vegna raddar minnar.					
10	Fólk spyr: „Hvað hefur komið fyrir röddina þína?“					
11	Ég nota síma sjaldnar en ég vildi.					
12	Hljómurinn í rödd minni er misjafn yfir daginn.					
13	Rödd mín er verst á kvöldin.					
14	Fjölskylda mín á í erfiðleikum með að heyra til mín þegar ég kalla á þau innanhúss.					
15	Ég forðast að blanda geði við hóp fólks vegna raddar minnar.					
16	Ég tala við vini, nágranna eða ættingja sjaldnar vegna raddar minnar.					
17	Þegar ég tala við fólk augliti til auglitis biður það mig um að endurtaka.					
18	Mig fer að vanta loft þegar ég tala.					
19	Rödd mín hljómar þurr og hrjuf þegar ég tala.					
20	Ég reyni að breyta rödd minni til að hljóma öðruvísi.					
21	Ég þarf að reyna talsvert á mig við að tala.					
22	Röddin gefst upp í miðjum klíðum.					
23	Röddin gerir það að verkum að ég fer hjá mér þegar ég tala við aðra.					
24	Rödd mín virðist fara í taugarnar á öðrum.					
25	Mér finnst fólk ekki skilja raddörðugleika mína.					
26	Ég er síður opinská/r vegna raddörðugleika minna.					
27	Ég verð pirruð/aður þegar fólk biður mig um að endurtaka.					
28	Ég fer hjá mér þegar fólk biður mig um að endurtaka.					
29	Rödd mín veldur því að mér finnst ég vera óhæf(ur).					
30	Ég skammast mín fyrir raddörðugleika mína.					

Tafla 13. Sjálfskoðunarlisti á skertum lífsgæðum vegna raddveilna.