

שאלון הנוגע לסיטואציות הקשורות בשימוש בקול (2/2015)

(שאלון זה מותאם לשאלון מקור בספר (Revinter) (1999). Mara Behlau- Paulo Pontes ("Higiene Vocal" cuidando da voz".

אם אתם עושים שימוש רב בקול שלכם ומעוניינים לדעת האם נכון לכם ללמוד כיצד לעשות שימוש נכון יותר בקול אתם מוזמנים לענות על השאלון ולשלוח אלינו אותו לצורך קבלת הציון וההמלצה המקצועית שלנו.

גיל:	מגדר:
מקצוע:	כמות שעות עבודה:
מודעת לקושי בקולך?: <input type="checkbox"/> כן <input type="checkbox"/> לא	

להגדיר 0	במידה שהסעיף אינו קיים
להגדיר 1	במידה שהסעיף קיים מעט פעמים
להגדיר 2	במידה שהסעיף קיים לפעמים
להגדיר 3	במידה שהסעיף קיים בתדירות רבה
להגדיר 4	במידה שהסעיף קורה כל הזמן

1	<input type="checkbox"/> מדבר בקול רם?
2	<input type="checkbox"/> מדבר במשך זמן רב?
3	<input type="checkbox"/> מדבר בלחש?
4	<input type="checkbox"/> מדבר עם שיניים סגורות?
5	<input type="checkbox"/> מדבר ללא נשימה וללא הפסקות?
6	<input type="checkbox"/> נשאר ללא אוויר בסופי משפטים?
7	<input type="checkbox"/> מדבר מהר?
8	<input type="checkbox"/> מדבר בזמן שאנשים אחרים מדברים?
9	<input type="checkbox"/> מדבר הרבה זמן בלי לשתות נוזלים?
10	<input type="checkbox"/> מדבר הרבה בטלפון?
11	<input type="checkbox"/> מדבר הרבה במקום פתוח?
12	<input type="checkbox"/> מדבר הרבה במכונית, רכבת או אוטובוס?
13	<input type="checkbox"/> מכחכח כל הזמן?
14	<input type="checkbox"/> משתעל הרבה?
15	<input type="checkbox"/> צוחק הרבה?
16	<input type="checkbox"/> בוכה הרבה?
17	<input type="checkbox"/> צועק הרבה?
18	<input type="checkbox"/> עובד במקום רועש?
19	<input type="checkbox"/> גר בבית רועש?
20	<input type="checkbox"/> מדבר בזמן ששמע מוזיקה או טלוויזיה?
21	<input type="checkbox"/> מחקה קולות של אחרים?
22	<input type="checkbox"/> מדבר כשהגוף אינו יציב?
23	<input type="checkbox"/> עושה ספורט עם שימוש רב בקול?
24	<input type="checkbox"/> משתתף בקהילות דתיות עם שימוש רב בקול?
25	<input type="checkbox"/> סובל מאלרגיה?
26	<input type="checkbox"/> מרבה לשתות שתייה קרה?
27	<input type="checkbox"/> מעשן?
28	<input type="checkbox"/> גר במקום שמעשנים?

29	<input type="checkbox"/>	שותה שתייה חריפה כמו וויסקי, וודקה, קוניאק?
30	<input type="checkbox"/>	לוקח סמים?
31	<input type="checkbox"/>	ישן מעט?
32	<input type="checkbox"/>	שר הרבה?
33	<input type="checkbox"/>	מרגיש צרבת?
34	<input type="checkbox"/>	בעל חיים חברתיים אינטנסיביים?
35	<input type="checkbox"/>	סובל מ stress? איזה סוג?

ציונים לשאלון קול

ציון לגבי התנהגות קולית:

פרופיל 1: 0 עד 9 נקודות. התנהגות קולית מתאימה

את/ה אינך מראה סימנים של הפרעות קול. את/ה שומר על הגבולות של גופך. תמשיך כך כדי לשמור על קולך כל החיים. בכל זאת, במידה שבאופן פתאומי תופיע לך צרידות או עייפות קולית יש צורך לפנות לרופא א.א.ג כדי לבדוק מה המצב של מיתרי הקול.

פרופיל 2: בין 10-18 נקודות. נטייה להפרעות בקול

את/ה מראה נטייה להתפתחות קשיים בקול וצפוי שכבר מופיעים לך סימנים של קושי בקול כמו צרידות. במידה ותעבור משבר רגשי או מצב המצריך לדבר בעוצמה גבוהה יותר בעבודה, את/ה יכול לגרום לקשיים משמעותיים יותר בקולך. זה הזמן להגיע לבדיקה אצל רופא אף אוזן גרון. יש לבדוק מהם הגורמים בגופך, הסביבתיים או בעבודה, שגורמים לך לעודף שימוש בקול. חשוב להתחיל בשינויים חיוביים!

פרופיל 3: בין 19-29 נקודות. סכנה להפרעות בקול!

את/ה כבר התחלת להשתמש יותר מדי בקולך ללא שמירה! אתה יכול לגרום לנזק חמור יותר בקולך. במידה שכבר הלכת לבדיקה אצל רופא אף אוזן גרון, זה הזמן להתחיל כבר בטיפול מתאים למצב אצל קלינאית תקשורת. חשוב לשים לב לצורת הדיבור עם אנשים אחרים ובסיטואציות שונות. חשוב לבדוק מה הם הגורמים שמשפיעים על קושי קולי במהלך היום וכך ללמוד איך לשמור על הקול כדי לא להגיע לממצאים במיתרי הקול!

פרופיל 4: יותר מ-29 נקודות . אלוף בלקות הקול!

האנשים בשלב זה יכולים להראות קשיים קוליים חמורים אך גם יש אנשים שלמרות שימוש רב בקולם, עדין לא מראים קושי בקול (הם מעל הנורמה!). לכן, במידה ואת/ה מרגיש קושי בקולך, את/ה כבר יודע עד כמה הקושי מפריע בתפקוד היום-יומי שלך. זה הזמן לבקש עזרה דחופה מקלינאית תקשורת כדי לשנות הרגלים וללמוד אסטרטגיות חדשות לשמירה על בריאות הקול!

במידה ואת/ה עדין לא מרגיש קשיים בקולך, אתה מראה מיתרי קול זהב!... אך למרות היכולת הזאת, הגוף מזדקן עם השנים, דבר שגם משפיע בתפקוד מיתרי הקול וחשוב לעקוב אחר השינויים בקולך על ידי מעקבים אצל רופא אף אוזן גרון.