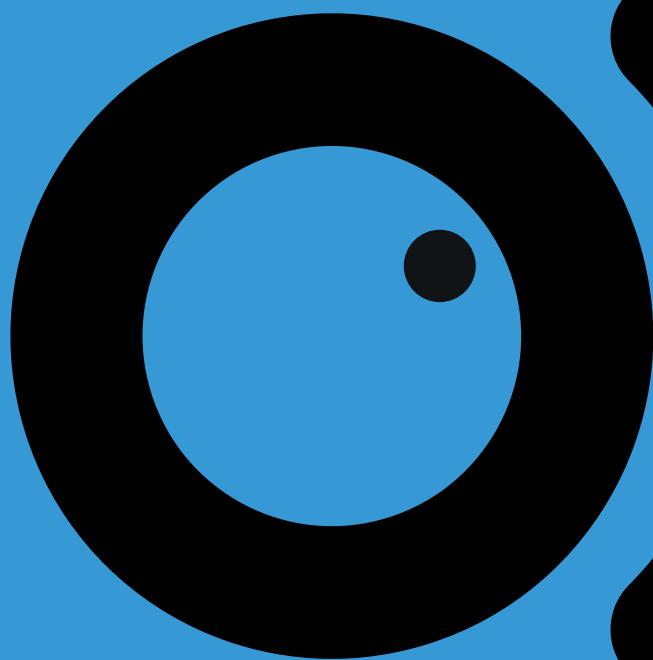


**Kampania społeczna  
pn. „Pracuję głosem”  
na rzecz zapobiegania  
chorobom narządu głosu  
wśród pracowników**

**pracuję  
głosem** 



**Wejdź na  
[www.ciop.pl/pracuje\\_glosem](http://www.ciop.pl/pracuje_glosem)  
i sprawdź, jak włączyć się  
w kampanię!**

**organizator:** **CIOP**  **PIB**

**partnerzy  
strategiczni:**

INSTYTUT FIZJOLOGII  
I PATOLOGII SŁUCHU 



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA



**patroni  
honorowi:**



Patronat Honorowy



PATRONAT HONOROWY

**patroni  
medialni:**



# Wystartowała kampania

# pracuję głosem

Nie każda osoba pracująca głosem wie, jak o niego dbać. Nie-wiedza ta prowadzi często do zaburzeń głosu, którym można przecież zapobiec (a przynajmniej znacznie je ograniczyć) dzięki odpowiedniej profilaktyce. Kiedy jednak zaburzenia głosu już się pojawią, należy zainwestować czas i energię w rehabilitację pod okiem specjalisty. Choroby narządu głosu bywają bowiem uciążliwe i mogą mieć dalekosiężne konsekwencje, mogą np. uniemożliwić dalsze wykonywanie zawodu, kiedy głos odmówi posłuszeństwa. Lepiej zapobiegać niż leczyć – stąd pomysł na kampanię społeczną na rzecz zapobiegania chorobom narządu głosu.

W maju br. rozpoczęła się kampania społeczna Centralnego Instytutu Ochrony Pracy – Państwowego Instytutu Badawczego (CIOP-PIB) na rzecz zapobiegania chorobom narządu głosu wśród pracowników, realizowana pod nazwą „Pracuję głosem”. Ma ona charakter ogólnopolski i potrwa do końca 2024 r. Partnerami strategicznymi kampanii są: Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera w Łodzi, Instytut Fizjologii i Patologii Słuchu, Polskie Towarzystwo Medycyny Pracy oraz Towarzystwo Otolaryngologów, Foniatrów i Audiologów Polskich. Inicjatywę patronatem honorowym objęli: Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej oraz Minister Zdrowia, a patronami medialnymi są – portal „Zdrowie Polaków” oraz miesięcznik „Bezpieczeństwo Pracy. Nauka i Praktyka”.

Głos jest narzędziem pracy i należy o niego dbać. W społeczeństwie, w którym komunikacja odgrywa niezwykle ważną rolę, głos jest na wagę złota. Statystyki pokazują, że choroby narządu głosu są jednymi z najczęściej diagnozowanych chorób zawodowych w Polsce. Na 2637 przypadków chorób zawodowych stwierdzonych w Polsce w 2022 r. aż 309 (11,7%) stanowiły przewlekłe choroby narządu głosu, co pozycjonuje je na trzecim miejscu, jeśli chodzi o częstotliwość występowania<sup>1</sup>. Nie każde zaburzenie głosu powstałe w związku z wykonywaną pracą jest klasyfikowane jako choroba zawodowa, co nie oznacza, że nie stanowi ono problemu. Osoby pracujące głosem borykają się z takimi przypadłościami, jak: chrypka, suchość w gardle i krtani, zmęczenie głosowe, okresowy zanik głosu, bezgłos, nawykowe chrząkanie, uczucie przeszkody w gardle czy zmiana barwy lub skali głosu. Zawodowe zaburzenia głosu (tzw. dysfonie zawodowe) rozwijają się na skutek przewlekłego obciążenia głosowego związanego z wykonywaną pracą. Niekorzystne czynniki środowiskowe dodatkowo nasilają dolegliwości ze strony gardła i krtani<sup>2</sup>.

Mogłoby się wydawać, że głosem pracują głównie śpiewacy zawodowi i nauczyciele. Bez wątpienia obie te grupy zawodowe muszą mieć świadomość właściwej higieny i emisji głosu (np. śpiewacy już w czasie swojej edukacji zdobywają rzetelną wiedzę na ten temat), ale nie tylko one. Wiele innych osób (np. pracownicy *call center*, przewodnicy miejscy, lekarze udzielający teleporad czy pracownicy rejestracji) na co dzień pracują głosem, lecz w przeciwieństwie do śpiewaków czy nauczycieli nie zostało przygotowanych do odpowiedniego dbania o swoje narzędzie pracy.

Ponieważ świadomość zagrożeń i odpowiednia dawka informacji na temat ich profilaktyki mogą wiele zdziałać, w CIOP-PIB zainicjowano kampanię społeczną pn. „Pracuję głosem”. Ma ona pokazać pracownikom wykorzystującym głos w pracy (oraz ich pracodawcom), że bez odpowiedniej profilaktyki narząd głosu przestanie właściwie funkcjonować. Celem inicjatywy CIOP-PIB

jest szerzenie wiedzy o higienie narządu głosu, w tym o prawidłowej emisji głosu i prawidłowym oddychaniu, oraz zachęcanie do profilaktyki i badań diagnostycznych, promocja leczenia i rehabilitacji zaburzeń głosu.

Nie tylko przedłużony czas pracy głosem, lecz także hałas (w pomieszczeniu lub dochodzący z zewnątrz) oraz niekorzystny klimat i zbyt mała wilgotność w pomieszczeniu wpływają na problemy z narządem głosu. Dlatego tak istotne jest kształtowanie optymalnych warunków do pracy głosem. Czasami można je zapewnić już w fazie projektowania pomieszczeń do pracy (np. sal lekcyjnych lub wykładowych czy pomieszczeń biurowych, zwłaszcza typu *open space*) – np. dzięki zastosowaniu w nich rozwiązań poprawiających akustykę (np. dźwiękochłonnych sufitów podwieszanych czy dywanów dywanowych) i zrozumiałość mowy. Również działania podejmowane już w momencie korzystania z pomieszczeń do pracy – np. zapewnienie w nich sprzętu nagłaśniającego czy nawilżaczy powietrza – pomogą lektorowi utrzymać głos w dobrej kondycji i ograniczyć wysiłek głosowy.

Oczywiście kondycja narządu głosu zależy od ogólnego stanu zdrowia, dlatego nie mniej ważne są: aktywność fizyczna, zapobieganie infekcjom górnych dróg oddechowych, kontrolowanie chorób przewlekłych (np. alergii, chorób refluksowych) czy ograniczanie stresu zawodowego.

Adresatami kampanii „Pracuję głosem” są przedstawiciele zawodów, którzy w codziennej pracy wykorzystują swój głos: w związku z jego specjalną jakością (np. śpiewacy), długotrwałe (np. nauczyciele, wykładowcy akademicy) lub w sposób wymagający większej niż przeciętna wydolności głosowej ze względu na konieczność komunikowania się w środowisku o specyficznej akustyce (np. pracownicy rejestracji w przychodniach czy instruktorzy fitnessu). Wydarzeniem centralnym kampanii będzie zaplanowana na wrzesień konferencja poświęcona profilaktyce i rehabilitacji chorób narządu głosu. Szczegółowe informacje o wydarzeniu pojawią się na stronie kampanii [www.ciop.pl/pracuje\\_glosem](http://www.ciop.pl/pracuje_glosem), gdzie już teraz można się zapoznać z materiałami kampanii i pobrać je do dalszego upowszechniania i wykorzystania.

Gorąco zachęcamy do aktywnego angażowania się w kampanię „Pracuję głosem”. Firmy i instytucje, których pracownicy wykorzystują swój głos jako narzędzie pracy, mogą się włączyć w kampanię w charakterze jej partnera, m.in. poprzez:

- organizację szkoleń, warsztatów, konkursów i innych tego typu przedsięwzięć dla swoich pracowników;
- dzielenie się dobrymi praktykami w zakresie zapobiegania chorobom narządu głosu w miejscu pracy;
- promocję i wykorzystanie przydatnych narzędzi i materiałów informacyjnych, służących przeciwdziałaniu zaburzeniom narządu głosu;
- upowszechnianie materiałów dotyczących tematyki kampanii.

Karolina Kucper

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Kontakt: [karolina.kucper@ciop.pl](mailto:karolina.kucper@ciop.pl)

*Opracowano w ramach VI etapu programu wieloletniego pn. „Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy” [2. etap zadania pt. „Komunikowanie zagadnień bezpieczeństwa pracy w szczególności poprzez informacyjne kampanie społeczne (w tym kampanię Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy), media społecznościowe oraz newsletter, z uwzględnieniem współpracy z instytucjami krajowymi i międzynarodowymi”], finansowanego w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej (do 12 grudnia 2023 r. – pn. Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej). Koordynator programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.*

<sup>1</sup> B. Świątkowska, W. Hanke. Choroby zawodowe w Polsce w 2022 roku. Łódź: Instytut Medycyny Pracy, Centralny Rejestr Chorób Zawodowych, 2023., s. 15, [https://medycynapracyportal.pl/wp-content/uploads/prawo/choroby\\_zawodowe/chorobyzawodowe2022\\_1.pdf](https://medycynapracyportal.pl/wp-content/uploads/prawo/choroby_zawodowe/chorobyzawodowe2022_1.pdf) [dostęp: 27.05.2024].

<sup>2</sup> Zaburzenia głosu o podłożu zawodowym. Jak leczyć i zapobiegać. Instytut Medycyny Pracy, s. 2.