

A CHI TI PUOI RIVOLGERE

Nella maggior parte dei casi, il primo riferimento è il Medico di Medicina Generale o il Pediatra.

OPPORTUNITA' DI CURA PRESSO L'ASST DI LODI

Prima visita ORL

Endoscopia laringea

Studio della voce con stroboscopia

Valutazione e riabilitazione logopedica

PRENOTAZIONE E MODALITÀ DI ACCESSO

Prima visita ORL – Endoscopia laringea

Prenotazione tramite CUP con impegnativa fornita dal Medico di Medicina Generale o dal Pediatra.

Studio della voce - Logopedia

Prenotazione tramite agenda interna, con impegnativa fornita dal medico specialista, dal Medico di Medicina Generale o dal Pediatra.

Chiamare il numero 0371 376850

(è possibile lasciare un messaggio in segreteria comunicando nome e numero di telefono)

o inviare una mail ad entrambi gli indirizzi mail seguenti:

ilaria.pozzali@asst-lodi.it Logopedista Dr.ssa Ilaria Pozzali

sonia.luglio@asst-lodi.it Logopedista Dr.ssa Sonia Luglio

SEDE

Ospedale Maggiore di Lodi, 2 piano, area rossa, ambulatori ORL

EDITING A CURA DEL SERVIZIO DI LOGOPEDIA ORL
revisione del coordinamento promozione Salute & WHP

La Giornata mondiale della voce si celebra il 16 aprile di ogni anno.
Questa ricorrenza è stata istituita nel 1999 con l'obiettivo di aumentare la consapevolezza dell'importanza della cura vocale, rendendo la popolazione più informata circa le cause che possono provocare problemi alla voce.
Un'occasione per avvicinare il pubblico alla scienza, alla pedagogia e all'arte della voce, per promuovere la salute vocale, celebrare il potere della voce e sostenerne la ricerca scientifica.



WORLD VOICE DAY

April, 16th



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Lodi

La nostra voce è uno strumento insostituibile e unico. Tuttavia, il suo uso scorretto o eccessivo può provocare problemi alle corde vocali con conseguenti alterazioni vocali che possono avere un impatto sulla qualità della vita personale e professionale.

Prendersi cura della propria voce è fondamentale per mantenerla forte e sana nel tempo.



SEGNALI DI ALLARME

- Voce rauca o cambiata da più di 2-3 settimane
- Affaticamento o dolore quando parli
- Calo della voce, cambiamenti improvvisi o difficoltà a farti sentire
- Sensazione di corpo estraneo in gola.
- Necessità frequente di schiarire la voce



**HAI DUBBI SULLA TUA VOCE?
CONSULTA IL MEDICO DI MEDICINA
GENERALE/PEDIATRA
E POI LO SPECIALISTA PER UNA VISITA**

Buone abitudini per una voce sana

- ✓ Bere acqua regolarmente (almeno 1,5-2 litri al giorno)
- ✓ Umidificare l'ambiente, favorire il ricambio d'aria ed una temperatura ideale
- ✓ Riposare adeguatamente: anche la voce ha bisogno di recupero
- ✓ Seguire un'alimentazione equilibrata, evitando pasti troppo abbondanti, soprattutto prima di un impegno vocale
- ✓ Usare un tono di voce naturale, senza forzare
- ✓ Concedere pause alla voce durante la giornata, soprattutto dopo uno sforzo



Comportamenti da evitare

- Evitare il fumo e limitare il consumo di alcolici e di altre sostanze irritanti
- Non consumare bevande troppo fredde o troppo calde
- Evitare di urlare o parlare a lungo in ambienti rumorosi
- Non urlare, non bisbigliare, non parlare troppo velocemente

