

KÄYTÄNNÖNLÄHEISTÄ ÄÄNIERGONOMIAA

Eeva Sala, Marketta Sihvo ja Anneli Laine. 2011. Ääniergonomia – Toimiva ääni työvälineenä. Työterveyslaitos. 2., korjattu painos. Helsinki.

Millainen on hyvä ääni? Usein hyvän äänen määritelmiksi annetaan adjektiiveja kuten kestävä, kuuluva, selkeä ja miellyttävä. Kun äänen tulee kestää runsasta puhumista tai voimakasta äänenkäyttöä esimerkiksi työpäivän aikana, vaatimukset äänen toimivuudelle nousevat selvästi. Jokaisella puhujalla on äänielimistön anatomiasta johtuen äänessään tiettyjä persoonallisia piirteitä joihin ei voida vaikuttaa. Äänen huolto, puhetekniikka ja äänenkäyttötapa ovat kuitenkin asioita, jotka on opeteltu tai vuosien varrella omaksuttu. Näihin voidaan harjoittelulla ja tietouden lisäämisellä vaikuttaa. Jos äänenkäytössä on ongelmia ja ääni ei toimi niin hyvin kuin sen toivoisi toimivan, asialle on yleensä tehtävissä jotain omaa käytöstään ja/tai ympäristöään muokkaamalla.

Eeva Salan, Marketta Sihvon ja Anneli Laineen Ääniergonomia – Toimiva ääni työvälineenä -oppaassa käsitellään tervettä äänentuottoa, äänioireita, äänihäiriöitä, äänen tutkimista ja hyvää ääniympäristöä. Se on suunnattu ääntä työssään tarvitseville ja ääniongelmien parissa työskenteleville ammattilaisille. Kirjoittajat toimivat foniatrian ja logopedian aloilla. Olen itse opiskellut vokologiaa ja puhetekniikkaa Tampereen yliopistossa. Vokologia on ihmisääntä koskeva tieteenala, jonka tutkimuskohteita ovat muun muassa äänen ja puheen tuottaminen ja vastaanottaminen sekä puhesignaalin akustinen rakenne. Sen tavoitteisiin kuuluu olennaisesti myös erityisesti ammatissaan paljon puhetta

käyttävien henkilöiden äänellisen suorituskyvyn kehittäminen ja analysointi. Olen työskennellyt äänenkäytön kouluttajana nyt noin vuoden ajan ja koulutusurani alkutaipaleella opettanut kirjavaa joukkoa eri ammattialojen edustajia. Tartuin oppaaseen mielenkiinnolla omaa tietouttani puhetyöläisten arkipäivän äänen suojelun mahdollisuuksista lisätakseni sekä kurkistaakseni myös asiaan foniatrian ja puheterapian suunnalta. Toivoin löytäväni kirjasta tietoa siitä, mitä kaikkea eri puheammateissa työskentelevät joutuvat kohtaamaan ja vinkkejä, kuinka pitää äänestä huolta erilaisissa ympäristöissä ja tilanteissa. Tähän tarkoitukseen opas osoittautuikin onnistuneeksi valinnaksi.

Kirjan ensimmäinen luku, *Ääni työvälineenä*, toimii teoksen esipuheena. Siinä todetaan toimivan äänen olevan tärkeä osa ammattitaitoa ja työkykyä monissa ammateissa sekä äänenkäytön olevan harjoiteltavissa oleva taito. Kirjoittajien mukaan on tärkeää huomata ja tunnistaa oman äänensä mahdollisuudet ja rajat sekä äänen häiriytymisen riskit. Myös äänenkäyttöympäristön tulisi olla tarkoituksenmukainen, puheviestintään sopiva. Oppaan luvataan sisältävän vihjeitä omatoimiseen äänenhuoltoon.

Toisessa luvussa, *Käytä ääntäsi taitavasti*, vastataan kysymykseen, millainen on hyvä ääni. Kirjoittajien vastaus tiivistyy siihen, että ääni toimii tilanteessa kuin tilanteessa ja puheen tuottaminen on helppoa. Seuraavaksi käsitellään lyhyesti äänentuoton mekanismeja. Äänentuottotapahtuma on kuvattu yksinkertaistettuna lyhyesti.

Ääniergonomia -luvussa kirjoittajat toteavat ääniergonomian tavoitteeksi äänielimistön mahdollisimman hyvän toimintakyvyn. Sillä

ehkäistään äänihäiriöiden syntyä, parannetaan toipumismahdollisuuksia ja pienennetään äänihäiriön aiheuttamaa haittaa. Ääniergonomisilla ratkaisuilla vaikutetaan sekä puhujaan että puhumisympäristöön. Kirjoittajat toteavat myös, että ääniergonomiakoulutusta tulisi sisältyä työssään paljon ääntään tarvitsevien koulutukseen opiskeluvaiheessa ja täydennyskoulutuksessa. Osiossa on kerrottu kahdesta Kelan tarjoamasta työkykyä ylläpitävästä ja parantavasta valmennuksesta, johon työntekijä voi halutessaan työterveyshuollon kautta hakeutua.

Tekijät kiteyttävät äänihäiriön määritelmän näin: ”Äänihäiriöstä on kyse silloin, kun ääni ei kestä käytössä tai äänen laatu muuttuu tarkoitukseen sopimattomaksi.” *Äänihäiriö*-osiossa kerrotaan tuntemuksista ja seurauksista, joita äänihäiriöistä voi aiheutua. Äänihäiriö voi olla joko toiminnallinen (funktionaalinen) tai elimellinen (orgaaninen). Toiminnallisessa äänihäiriössä äänihuulet ovat terveet, mutta äänielimistön toiminnassa on puutteita. Elimellisessä äänihäiriössä taas äänihuulissa on silmin nähtävä rakenteellinen muutos, joka vaikeuttaa äänihuulten esteetöntä värähtelyä. Sala, Sihvo ja Laine esittelevät tarkemmin muutamia yleisimpiä elimellisiä äänihäiriöitä sekä erilaisia äänihäiriöiden tutkimismenetelmiä.

Toinen äänihäiriöitä käsittelevä osio, *Äänihäiriön synty*, kertoo äänihäiriöihin vaikuttavista tekijöistä. Näistä ensimmäisenä on otettu käsittelyyn yksilölliset asiat, kuten sairaudet, persoonallisuus, huono äänenkäyttötaito ja väärät tavat, epäterveelliset elämäntavat ja ääntä rasittavat harrastukset. Toisena pureudutaan työperäisiin tekijöihin, joita voivat olla runsas puhuminen, hankalat viestintätilanteet, äänenkäyttöön sopimaton tila, heikko ilmanlaatu, taustamelu, meluavat koneet ja laitteet ja huonot puhumisasennot. Asiaa havainnollistavassa kuvassa todetaan, että kaikki riskitekijät voivat vaikuttaa ääni-

häiriön syntyyn, mutta jos lasti ei tule liian suureksi, ne eivät aiheuta ongelmia.

Äänihäiriön vaikutukset -luvussa todetaan muun muassa, että ihminen usein havaitsee vasta häiriön synnyttyä, mihin kaikkeen ääntään tarvitsee. Äänihäiriö voi vaikuttaa henkilön elämään useammalla tavalla kuin tulisi ajatelleeksikaan.

Äänihäiriön ehkäisyssä apuna ovat henkilökohtaisella tasolla puhetyöhön valmentautuminen, tieto äänen synnystä, äänenkäytön harjoittelu ja kunnon ylläpito, tietoisuus oman äänen rajoista, äänen lämmittely, riittävä nesteytys, hyvä asento puhuttaessa ja äänen säästäminen. Äänen oikeaoppiselle voimistamiselle on varattu oma osionsa. Mukana on myös äänen avaus- ja rentoutusohjeet sekä ylävartalon rentoutusharjoituksia. Kirjoittajien mukaan muun muassa flunssa, kurkunpääntulehdus, yskä, nuha, tukkoinen nenä, allergiat, astma ja refluksitauti lisäävät äänihäiriön riskiä ja ne tulee hoitaa sen vuoksi ilman viivytyksiä. Oppaassa annetaan muutamia itsehoitovinkkejä näiden tautien hoitoon. Kirjoittajat antavat myös ohjeet siitä, milloin tulisi hakeutua erikoislääkärille ääni- ja kurkkuoireiden vuoksi. Tärkeää äänihäiriöiden ehkäisyssä on myös hyvä ilmanlaatu, jossa auttavat oikea lämpötila ja kosteusmäärä. Hyvä äänenkäyttötila on kirjoittajien mukaan riittävästi vaimennettu ja toisaalta sopivalla määrällä ääntä heijastavia pintoja täytetty. Myös huonekalujen valinnoilla on merkitystä melua lisäävänä tai vähentävänä tekijänä. Oppaassa on kerätty omaan tauluunsa avotoimiston käytösetiketti. Äänenvahvistuslaitteita suositellaan käytettäväksi kun on suuri joukko koolla, tila on kookas ja/tai toimintaan liittyy taustamelua. Kuitenkaan melun haittoja ei suositella ensisijaisesti korvaamaan äänenvahvistuslaitteita täyttämällä, vaan tilan akustoinnilla. Laitteen hankinnassa huomioon otettavia seikkoja on koottu tähän osioon viimeiseksi.

Kirjoittajat toteavat parasta *Äänihäiriön hoitoa* olevan ennaltaehkäisy, eli ääniergonomian opettelu ja äänen kehittäminen työn vaatimuksia kestäväksi jo alalle kouluttautumisen yhteydessä. Jos kuitenkin ääni ennaltaehkäisyn yrityksestä huolimatta häiriintyy, tulee ottaa yhteys äänihäiriöihin perehtyneeseen lääkäriin. Puheterapiaa suositellaan aloitettavaksi vasta kun syy ja muu hoitotarve on selvitetty lääkärin avulla. Äänihäiriöiden hoitoon kuuluu usein äänilepo, mutta täydellistä hiljaisuutta ei vaadita. Puheterapeutti voi laatia tarvittaessa hoidettavalle henkilökohtaisen ääniterapiasuunnitelman ääniterapiahoidosta, joka kestää kolmesta kymmeneen kertaan. Myös Voice massagesta voi toisinaan olla apua ylävartalon lihasten jännitysten laukaisemisessa. Joskus voidaan joutua ajattelemaan ammatin vaihtoa. Tällöin apuna ovat työterveyshuolto ja Kela. Kirjoittajat kertovat työjärjestelyn huomioimisesta hoidossa sekä työterveyshuollon osallistumisesta äänihäiriön hoitoon.

Äänen itsehoito -osiossa äänenavausta korostetaan suurena tekijänä riskien välttämiseksi. Myös palautusharjoitukset vaativan äänentuoton jälkeen ovat tekijöiden mukaan yhtä tärkeitä. Sala, Sihvo ja Laine listaavat ohjeita vaativiin äänenkäyttötilanteisiin valmistautumiseen. Aivan lopuksi on ääniergonomia vinkkejä eri tilanteisiin. Jotkut näistä ovat yleisellä tasolla, kuten esimerkiksi melussa tai ulkona puhumiseen ja jotkut selvästi osoitettu tietyille ammattiryhmälle, kuten käsityötunneilla puhuminen ja ääneen lukeminen.

Oppaan liitteenä on oman äänen arviointilomake sekä äänihäiriön riskien kartoituslomake. Ensimmäisessä arvioidaan milloin on hyvä kääntyä asiantuntijan puoleen ja selvittää vaatiiko vaiva hoitoa. Toisessa kartoitetaan onko äänihäiriölle riskiä henkilökohtaisen asioiden tai työn ja työympäristön vuoksi.

Kuten edellä olevasta selonteosta voidaan päätellä, opas on laaja, ääniergonomiaa mo-

nesta näkökulmasta valottava teos. Sain oppaasta hyviä vinkkejä oman opetukseni tueksi ja erityisesti vastauksia käytännön kysymyksiin, joita minulta kouluttajana kysytään ja joita en itse ole tullut ajatelleeksi tai opinnoissani kohdanneeksi. Sala, Sihvo ja Laine kertovat muun muassa, että kurkkupastillit vain ärsyttävät tulehtunutta limakalvoa ja että pieninä kulauksina pitkin päivää juotavan veden lämpötila tulisi olla huoneenlämpöinen.

Laajuudessaan opas käsittelee kuitenkin joitakin asioita melko lyhyesti. Kirjoittajat toteavat, että äänihäiriöiden hoidossa ja ennaltaehkäisyssä tärkeintä on ääniergonomiatietoisuuden lisääminen ja äänen kouluttaminen sellaiseksi, että se toimii tehtävässään. Tästä syystä äänenlämmittelylle ja erilaisille mahdollisuuksille opetella hyvää äänenkäyttötapaa olisi voinut toivoa enemmän syventymistä. Näiden sijaan oppaassa keskitytään yllättävän paljon äänihäiriöiden hoitotoimenpiteisiin ja puheterapiaan häiriön jo ilmaannuttua. Ääneensä tutustuva henkilö voi hakeutua nykyisin kuitenkin myös opistojen kursseille tai käyttää yksityisen puolen palveluita opiskellakseen hyvää äänenkäyttöä.

Myös äänen syntymekanismija olisi voitu esitellä hieman laajemmin. Niiden yhteydessä olisi voitu esimerkiksi selittää tarkemmin sitä, miten hyperfunktionaalinen (puristeinen) ja hypofunktionaalinen (huokoinen) ääni syntyvät ja millä tavalla äänenlaatua voidaan kurkunpään tasolla hallita. Hyperfunktionaalinen äänenkäyttötapa on kuitenkin eräs tärkeä äänenväsymisen ja orgaanisten äänihuulikudosvaurioiden aiheuttaja (esimerkiksi Laukkanen & Leino, 2001). Jollekin lukijalle tämänkaltainen fysiologinen selitys voisi avata asiaa aivan uudella tavalla.

Kirjassa mainittiin, että puhetta paljon työssään käyttävien tulisi opetella ääniergonomiaa jo opiskeluaikoina ja jatkokoulutuksessa. Tämä mahdollisuus vaihtelee kuitenkin suuresti eri oppilaitosten kesken. Viisi vuotta

sitten tehtyyn väitöstutkimukseen osallistuneista opettajista 2/3 ei ollut saanut lainkaan äänikoulutusta opettajankoulutuksensa tai työuransa aikana (Ilomäki, 2008). Sala, Sihvo ja Laine eivät kerro siitä, mikä todellinen tilanne tällä hetkellä on, mutta vaikuttaisi siltä, että kaikkialla tuota koulutusta ei vielä ole saatavilla. Toivoa siis sopii, että ääniergonomia on joku päivä yhtä arvostettu asia kuin esimerkiksi kuulonsuojelu on tänä päivänä ja että sen opetus kuuluu opetusohjelmaan oletusarvoisesti aloilla, joilla ääni on tärkein työväline.

Kirjan teksti on pääpiirteissään helppotaajuista. Asioiden käsittelyssä tosin on jonkin verran toistoa. Kirjan lopussa olevat vinkit ääniergonomialle eri tilanteissa on ehdoton suosikkini. Tämän kirjan toivoisi saavuttavan sellaiset henkilöt, jotka toimivat ammattiäänenkäyttäjinä ja ovat halukkaita toimimaan äänensä hyväksi, mutta eivät tiedä siihen kei-

noja. Kirja olisi hyvä myös sisällyttää jo puheammattilaiseksi opiskelevien opetukseen. Kaiken kaikkiaan Ääniergonomia – Toimiva ääni työvälineenä on hyvä yleisteos kertomaan siitä, mitä kaikkea voimme tehdä äänen hyvinvoinnin eteen.

Johanna Leskelä

Äänenkäytön kouluttaja

FM, vokologi

johanna@aanenkaytto.fi

KIRJALLISUUS

Ilomäki, I. Opettajien ääneen liittyvä työhyvinvointi ja äänikoulutuksen vaikutukset. Tampere University Press 2008.

Laukkanen, A-M. & Leino, T. Ihmeellinen ihmisääni. Gaudeamus. Helsinki 2001.