

## Rösthygieniska råd

### Ta hand om din röst

1. Harkla dig inte vanemässigt. Drick i stället eller svälj för att fukta slemhinnorna i halsen.
2. Andas genom näsan i så stor utsträckning som möjligt. Då fuktas inandningsluften på bästa sätt.
3. Drick dagligen mycket vatten (1,5-2 l förutom kaffet) för att hålla slemhinnorna fuktade och elastiska.
4. Försök inte överrösta buller- t.ex. under bilfärd, på arbetsplatsen, på festen, i köket, mellan våningsplanen, tala i mobilen i bilen etc.
5. Tobak är skadligt för rösten.
6. Försök undvik torr, dammig och rökig miljö.
7. Undvik hopsjunken och sned kroppsställning. En god och avspänd kroppshållning är en förutsättning för en gynnsam röst användning.
8. Vid förkylning och heshet. Tänk på att vila rösten. Prata mindre och viska inte. Undvik att hosta och harkla, det är påfrestande för stämbanden. Behandla hostan med hostmedicin. Vid kraftig heshet, stanna hemma och vila rösten- du har rätt till 1 v sjukskrivning utan läkarintyg. Detta är särskilt viktigt om du har ett röstkrävande arbete.
9. Uppsök läkare om hesheten varar mer än 3 veckor efter förkylningen.
10. Stress påverkar oftast rösten negativt. Försök reducera stressfaktorer

