

# Röstråd

- Drick vatten så att slemhinnorna i struphuvudet bevarar sin fuktighet. Det är särskilt viktigt vintertid och inomhus.
- Försök att inte överrösta buller till exempel under bilfärd, på arbetsplatsen, på fester.
- Undvik att höja din röst (skrika) mer än nödvändigt. Gå nära den du ska tala med och måste du ropa, försök behålla en avspänd röst.
- Vila rösten så mycket som möjligt om du är hes i samband med förkylning. Använd vanlig samtalston, viska inte.
- Håll inte tillbaka rösten av rädsla för att det inte låter bra eller för att spara rösten. Låt rösten höras.
- Försök att bryta vanemässiga harklingar. Gör istället en mjuk luftig hoststöt eller drick vatten.
- Stress skapar spänningar i kroppen som kan påverka rösten.
- Använd en lugn och avslappnad andning när du talar. Tala i korta fraser och utnyttja pauserna.
- En god och avspänd kroppshållning är viktig för en god röstfunktion. Ändra ställning ibland.
- Sitt eller stå avspänt när du talar i telefon. Undvik att klämma telefonluren mellan örat och axeln.
- Om du vistas i lokaler med damm eller torr luft bör du dricka vatten ofta och andas genom näsan.
- Om du vistas i lokaler med damm och torr luft bör du dricka vatten ofta och andas genom näsan. Tänk även på att andas genom näsan när det är kallt ute.
- Tobaksrök irriterar och skadar slemhinnorna.
- Undvik långvarigt bruk av starka halstabletter.
- Om du är hes mer än tre veckor bör du söka läkare för kontroll av stämband.

# Kontaktuppgifter

## Öron-, näs- och halsmottagningen

Tfn: 033 – 616 25 11

Måndag – torsdag kl. 09:00 – 11:00

### **1177 – tryggt om din hälsa och vård**

På [1177.se](http://1177.se) kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. [www.1177.se](http://www.1177.se)

# Information om handlingen

**Handlingstyp:** Patientinformation

**Gäller för:** Kirurg- och öronklinik

**Innehållsansvar:** Malin Börjesson, (malbo2), Överläkare

**Granskad av:** Malin Börjesson, (malbo2), Överläkare

**Godkänd av:** Eija Hägg, (eijha2), Verksamhetschef

**Dokument-ID:** SAS9665-921656513-65

**Version:** 2.0

**Giltig från:** 2025-02-10

**Giltig till:** 2027-02-06