



Ålands hälso-
& sjukvård

RÖSTBESVÄR



TALTERAPIN

Paramedicinska mottagningen

3/2020

Röstbesvär

Varje människa har en unik röst. Det beror på att vi använder rösten på olika sätt samt att stämbanden och talröret ser olika ut.

Ibland kan man få problem med rösten. Man kan bli hes under perioder. Rösten kan försvinna helt. Man kan även drabbas av smärta i halsregionen och rösten kan kännas överansträngd.

Det är viktigt att ta reda på orsaken till röstbesvären. En talterapeut kan hjälpa dig att hitta en mer gynnsam röstteknik och mer hälsosamma röstvanor. Uppsök läkare vid heshet som inte går över eller om rösten förändras i styrka eller kvalitet.

Det är viktigt att vårda sin röst

Tänk på följande:

- Undvik att hosta och harkla dig, det är påfrestande för stämbanden.
- Drick dagligen mycket vatten för att fukta slemhinnorna i halsen.
- Den fysiska miljön påverkar hur du använder din röst, till exempel bakgrundsbuller och akustik.
- Tänk på din hållning när du pratar.
- Vid heshet, förkylning och stor röst användning, vila rösten. Prata mindre och viska inte.
- Rökning påverkar rösten negativt.

RÖSTBESVÄR

- Stress påverkar rösten negativt, försök reducera stressfaktorerna i din vardag.
- Uppsök läkare vid heshet som inte går över eller om rösten förändras i styrka eller kvalitet.

Hur gör jag för att få träffa en talterapeut?

Det krävs en remiss från läkare eller psykolog för att komma till en talterapeut för en bedömning. Du kan även ringa på talterapiens telefontid.

Kontaktuppgifter till talterapi hittas du på www.ahs.ax.



**Ålands hälso-
& sjukvård**

PB 1091
AX-22111 Mariehamn
ÅLAND
www.ahs.ax