

## Röstråd vid fonasteni/rösttrötthet

- Drick tillräckligt
- Undvik att tala i buller
- Gå nära den du talar med
- Försök att lägga in tysta pauser om du har ett röstansträngande arbete
- Undvik tobak och alkohol
- Harkla inte. Om du absolut måste klara strupen, så ”blås” rent eller svälj istället
- Tänk på hur du sitter och står. Spänn av, släpp ner axlarna, skifta ställning ibland
- Tala tydligt och inte för fort. Använd korta satser och långa pauser. Vänd dig mot den du talar till
- I telefon: spänn av, tala lugnt med ”mörk röst”, håll telefonens mikrofon nära munnen
- Påkalla uppmärksamhet genom att klappa händerna, använda visselpipa eller liknande, men ropa inte