





## ALTRES CONSELLS

- Mantén un ritme adequat de descans i son nocturn.
- Supervisa la higiene buco-dental.
- En cas de reflux, és important el control mèdic (consells dietètics, posturals i farmacològics)
- Intenta reduir les situacions estressants i d'ansietat. Potencia el control emocional.
- Educa la veu: cadascú ha de conèixer les seves capacitats vocals.

## ESTIMULA LA TEVA VEU I CUIDA-LA

La veu és una expressió de l'ésser humà que implica tot el seu cos en la seva totalitat física i emocional

## Servei de Rehabilitació - Logopèdia

-  972 26 18 00 ext. 6207
-  [logopedia@hospiolot.cat](mailto:logopedia@hospiolot.cat)
-  Avinguda Països Catalans, 86  
-17800 Olot (Girona)
-  <https://hospiolot.com/rehabilitacio/>



# cuida la teva VEU



# Consells per cuidar la veu

## CUIDA LES FOSSES NASALS

- És important respirar pel nas: l'aire entra calent, net i humit.
- Cal tenir les fosses nasals ben netes: cal molar-se bé. El sèrum fisiològic ajuda a treure les secrecions.



## CUIDA LA FARINGE

- Fes gàrgares



## CUIDA LA LARINGE

- Fes bafes
- Elimina factors irritants: alcohol, tabac, fum, ambients secs, productes tòxics, carraspeig.

## CUIDA LA FONACIÓ

- Evita cridar.
- Intenta evitar ambients sorollosos, i si ens hi trobem, apropa't a l'interlocutor per minimitzar l'esforç i vocalitzar.
- No xiuxiuegis gaire estona (malgrat no es produeix veu, sí que hi ha excés de força muscular al coll).
- No utilitzis la veu durant massa temps en situacions de labilitat laríngia, com en el cas de refredats, congestió nasal, hipersecreció de moc, períodes d'al·lèrgies...
- Evita l'ús de la veu en situacions d'esforç físic considerable o quan s'empeny o es manté un pes important.
- Utilitza la veu amb un volum moderat.
- Parla menys quan la veu estigui alterada.
- Consulta professionals de la salut davant una alteració de la veu sobtada o persistent sense causa aparent.



## CUIDA LA POSTURA

- Cal una postura ben alineada, no tensa.



## CUIDA L'ALIMENTACIÓ

- Evita l'abús de begudes estimulants (té, cafè...) i begudes amb gas.
- Inclou verdures, llegums i fruita a la dieta.
- Redueix l'excés de picant i greixos.
- Evita l'excés de sucres i brioixeria (espesseeixen la saliva).
- Beu força aigua: millor poca i sovint.
- És aconsellable no sopar massa ja que afavoreix el reflux del suc gàstric cap a la laringe produint irritació.

