



## Gode råd til dig, der har en stemmelæbelammelse

Nedenfor kan du læse gode råd om, hvad du selv kan gøre, hvis du har en stemmelæbelammelse.

### Når du taler...

- ✓ Tal hver dag – du behøver ikke spare på stemmen
- ✓ Tal med den lyd, der er – du skal ikke hviske med vilje
- ✓ Tal med kortere sætninger, hvis du bliver forpustet
- ✓ Hvil stemmen, hvis det er anstrengende at tale

### Når du er fysisk aktiv...

- ✓ Vær fysisk aktiv, som du plejer, men respektér vejrtrækningens begrænsninger
- ✓ Tag flere pauser og hvil dig i løbet af dagen

### Når du spiser...

- ✓ Spis langsomt
- ✓ Synk måske to gange efter en mundfuld
- ✓ Tal ikke mens du spiser

Red. 2024