

## Aroma ånginhalator.

Inhalation av vattenånga kan lindra torra slemhinnor. Rösten funktion kan underlättas av att stämbanden hålls lagom smidiga och anfuktade.

Instruktioner:

- Koka upp vanligt vatten. Tillsätt inga eteriska eller andra oljor. Håll vattnet i inhalatorns behållare, var försiktig så du inte bränner dig. Sätt fast kåpan.
- Låt vattnet svalna något så du inte bränner dig på ångan.
- Placera mun och näsa i kåpan. Andas lugnt. Börja till exempel med att prova att andas in enbart genom munnen och ut enbart genom näsan. Eller hitta ditt eget sätt. Andas med lugna, vanliga andetag. Fortsätt så länge det finns ånga.
- Används varje morgon om du känner dig torr i hals och svalg, har segt sekret, eller om rösten känns trögstartad.
- Har du en röstkrävande aktivitet kan det kännas behagligt att använda inhalatorn både före och efter.
- Läkare skall alltid först kontaktas vid besvär med röstproduktion, slemhinnor, sekretbildning eller andra besvär från luftvägarna.

Inhalatorn används inte som ersättning för läkemedel eller andra medicinska åtgärder. Inhalatorn tål maskindisk men rekommenderas inte för mikrovågsugn. Beställning: [www.aromacreative.se](http://www.aromacreative.se) (Inhalator).  
Telefon 0142-360 110.

Råden är framtagna i samarbete med Helena Olsson och Anna Stenlund Tyrén, Söderlogopederna i Stockholm. Samråd har skett med foniatern Stellan Hertegård, Karolinska universitetssjukhuset, Huddinge. Råden uppdateras en gång per år och kan laddas ned kostnadsfritt från [www.rostkonsult.se/FoU](http://www.rostkonsult.se/FoU). Christina Lindhe legitimerad logoped [www.rostkonsult.se](http://www.rostkonsult.se)