

## Äänen omahoito

Keskeinen osa äänen omahoitoa on ääniergonomiasta huolehtiminen. Hyvällä ääniergonomialla pyritään edistämään viestintäympäristön olosuhteita ja yksilön toimintatapoja puhumisen, äänen tuottamisen ja puheen kuulemisen kannalta toimiviksi. Ääniergonomia riskitekijöitä ovat mm. melu, puutteellinen akustiikka, huonot työskentelyasennot, sisäilman ongelmat sekä kuormittava äänentuottotapa.

### Pyri puhuessasi:

- säilyttämään hyvä ryhti (niska pitkänä, leuka rentona) ja hyvät työskentelyasennot
- pitämään niska-hartiaseutu rentona
- vaihtelemaan asentoa pitkään puhuessasi
- hengittämään luontevasti: rauhallinen sisään- ja uloshengitys, tasainen virtaus
- hengittämään niin, että ilma riittää hyvin lauseen loppuun
- käyttämään kohtuullista puhenopeutta ja tauottamaan puhetta
- käyttämään sopivaa äänenvoimakkuutta
- ääntämään huolellisesti ääntöliikkeet loppuun asti
- huonokuuloisten kanssa menemään kasvokkain ja riittävän lähelle - hidasta ja selkiytää puheliikkeesi

### Vältä:

- pitkäkestoista ja yhtäjaksoista puhumista
- liian kiivastahtista puhumista
- kaulan lihasten jännittämistä, leuan nostamista tai laskemista, pään kiertämistä
- pitkää etäisyyttä keskustelukumppaniin
- pitkään jatkuvaa voimistetulla äänellä puhumista
- taustamelussa puhumista (hälyisät ja kaikuisat tilat)
- rykimistä
- pitkäkestoista kuiskaamista
- puhumista, mikäli äänesi on käheytynyt infektion vuoksi

### Äänentuottoa helpottavia keinoja:

- äänenavaus, esim. hyminä, hyräileminen ja huulien päristely
- leuan ja niska-hartiaseudun rentouttaminen
- haukottelu
- limakalvojen kostutus vettä siemaillen tai höyryä hengittäen (vesipiippu)

- äänenvahvistuslaitteen käyttö erityisesti ryhmätilanteissa
- äänen säästäminen käyttämällä muita huomioääniä, esim. kello, pilli, taputukset