

CONOSCERE E PROTEGGERE LA VOCE

Autovalutazione dei sintomi non acustici di eccessivo carico vocale

data		sì	no	qualche volta	non so
dopo aver parlato a lungo	avverto un peso alla base del collo un senso di costrizione alla gola arsuria e desiderio di bere un nodo alla gola				
dopo la giornata lavorativa	devo riposarmi fisicamente, sdraiarmi, dormire devo stare zitto mangiare, bere qualcosa di freddo mangiare, bere qualcosa di caldo				
alla fine della settimana	desidero rimanere a riposo non ho voglia di incontrare gente e di parlare devo dormire a lungo				
durante l'uso della voce	devo bere, mangiare una caramella devo tossire, schiarire la voce devo prendermi delle pause di riposo per poter riposare la voce mi capita di soffrire di cefalea ho fame d'aria devo fermarmi e respirare profondamente provo un lieve senso di vertigine ho dolore al collo, alle spalle				

Se hai risposto sì più di una volta per ciascun gruppo di domande riposa vocalmente, hai lavorato troppo