

## Stemsparende maatregelen

Iedereen heeft wel eens stemproblemen. Ze kunnen ontstaan en in stand gehouden worden door schadelijke invloeden van buitenaf en ook door verkeerde gewoonten. In deze folder wordt dit nader toegelicht. Iedereen die stemproblemen heeft kan stemsparende maatregelen toepassen om zo de klachten te verminderen of zelfs te voorkomen.

### Stemsparende maatregelen

- Roken maar ook meeroken kan het slijmvlies van de stembanden irriteren.
- Schreeuwen maar ook harder praten is belastend voor de stem. Praten in de auto, zwembad of terwijl de televisie, radio of stofzuiger aanstaat, leidt vaak onbewust tot schreeuwen.
- De stembanden kunnen overbelast raken en verkeerd gebruikt worden.
- Door de neus ademen in plaats van door de mond verwarmt, bevochtigt en reinigt de koude, droge en stoffige lucht. Zo is er minder kans op infectie van de keel.
- Zorg ook voor een goede luchtvochtigheid.
- Hoesten, kuchen en schrapen zijn belastend voor de stembanden. Eventueel kunt u een slokje water nemen of stomen met kamille. Ook helpt het iets in de mond te nemen om op te zuigen. (N.b. Eucalyptus dat in veel hoestbonbons zit kan juist prikkelend zijn voor de stembanden).
- Een goede mondverzorging is van belang om ontstekingen in de mond te voorkomen. Ze kunnen schadelijk zijn voor keel en stembanden.
- Lang achter elkaar spreken leidt tot een droge keel en kan de stembanden overbelasten. Neem tussendoor regelmatig een slokje water.
- Fluisteren is meer belastend voor de stem dan gewoon spreken. Bij het wegvallen van de stem is kiezen voor stemrust door bijvoorbeeld op te schrijven wat u wilt zeggen, sparend voor de stem.
- Pittig en gekruid eten, heel warm of heel koud voedsel kunnen de keel irriteren en uitdrogen. Er ontstaat dan een irritatie van de stembanden en vaak de neiging tot schrapen van de keel. Vermijdt dit voedsel dan bij stemklachten.
- Chloordampen in bijvoorbeeld zwembaden werken irriterend op de stembanden. Ook dampen van verf, alcohol en schoonmaakmiddelen. Beperk contact met deze middelen. (Daarnaast leidt praten in een zwembad vaak ook tot schreeuwen....)
- Door af en toe niet te praten krijgen de stembanden kans te herstellen van de overbelasting. Pas dit ook de eerste dagen toe bij verkoudheid en keelontsteking.
- Stress en ook emoties kunnen van invloed zijn op uw manier van stemgeven, en zo op de stemkwaliteit. Dit is niet altijd te voorkomen, maar forceer niet bij stemklachten.

Succes ermee!

### Vragen?

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Neem dan contact op met het secretariaat van de polikliniek logopedie op 088 708 3210.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt