

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 leest u meer informatie over wat u kunt doen om klachten te verminderen of 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. Hierdoor kunnen de stembanden 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 in huis.
- 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. Let op het gebruik van Eucalyptus in hoestbonbons. Dit kan juist prikkelend zijn voor de stembanden.
- Een goede mondverzorging is belangrijk. Hiermee voorkom je ontstekingen in de mond. 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. Valt uw stem weg, dan kunt u de stem sparen door bijvoorbeeld op te schrijven wat u wilt zeggen.
- Let op met pittig en gekruid eten, heel warm of heel koud voedsel. De keel kan hierdoor geïrriteerd raken en uitdrogen. Vaak ontstaat dan de neiging om de keel te schrapen, waardoor de irritatie erger wordt.
- Chloordampen in bijvoorbeeld zwembaden werken irriterend op de stembanden. (Daarnaast leidt praten in een zwembad vaak ook tot schreeuwen). Ook dampen van verf, alcohol en schoonmaakmiddelen. Beperk contact met deze middelen.
- Geef de stem rust tijdens de eerste dagen van een verkoudheid of keelontsteking.
- Stress en emoties kunnen invloed hebben op de manier waarop u uw stem gebruikt. Dit is niet te voorkomen, maar bent u zich hiervan bewust

Vragen

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Neem dan contact op met het secretariaat van de polikliniek logopedie op telefoonnummer 088 708 32 10.

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.

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