



AZ JAN PALFIJN
GENT

Stemhygiëne

INFORMATIE VOOR PATIËNTEN

WAT IS STEMHYGIËNE?

De term **stemhygiëne** verwijst naar maatregelen om de stem in optimale conditie te houden. Zo kun je stemklachten en stemstoornissen voorkomen. Deze maatregelen kunnen niet enkel preventief gebruikt worden, maar zijn ook zeer belangrijk wanneer een stemstoornis optreedt. Ze kunnen al dan niet in combinatie met een behandeling bij een logopedist en/of neus-, keel- en oorarts gebruikt worden.

De bedoeling is om aan de hand van deze maatregelen een aantal factoren te veranderen. Deze factoren worden in drie categorieën onderverdeeld:

- ▶ stemmisbruik
- ▶ omgevingsfactoren
- ▶ levensgewoonten

In deze brochure bespreken we enkele maatregelen per categorie.



STEMMISBRUIK

Vermijd stemmisbruik

Vermijd **roepen**, gillen en zeer luid spreken. Dat is erg belastend voor de stem. Wanneer je een **grote afstand** moet overbruggen kan dat ook door:

- ▶ Het gebruik van een **alternatief**, bijvoorbeeld een fluitje.
- ▶ Het gebruik van **gebaren en mimiek**.
- ▶ Sterk te **articuleren**.

Probeer keelschrapen en kuchen zoveel mogelijk te vermijden

Overdreven slijmproductie (o.a. bij een allergie of een verkoudheid) kan leiden tot **keelschrapen of kuchen**. Vaak doen we het echter enkel uit gewoonte. Dat kwetst de stembanden en moet dan ook zoveel mogelijk vermeden worden. Probeer deze gewoonte **af te leren**. Pas bij slijm de volgende **alternatieven** toe:

- ▶ Slik vaker.
- ▶ Drink vaker een slokje water.
- ▶ Hoest **vanuit de buik** en de **flanken**.
- ▶ Hydrateer met waterdamp.

Praat niet de hele dag

De stembanden bestaan uit **spieren** die **vermoeid** raken na een lange inspanning. Wanneer je bij vermoeidheid van de stem toch blijft praten, forceer je de stem. Daardoor treedt nog meer vermoeidheid op, zodat je je stem nog meer gaat belasten. Bouw tijdens de dag **periodes van stemrust** in.

Fluister niet

Ten onrechte ziet men fluisteren vaak als een hulpmiddel om een vermoeide of hese stem te ontlasten. Tijdens **gespannen fluisteren** kan de lucht met een **grote wrijving doorheen de nauwe stemspleet** geperst worden, waardoor je je stem extra belast. Het is dus beter om zo weinig mogelijk te fluisteren.



OMGEVINGSFACTOREN

Praat zo weinig mogelijk in lawaai

Wanneer je in een **lawaai**erige omgeving bent, heb je de neiging om luider en hoger te praten. Dat is erg **belastend** voor de stem. Wanneer je toch moet praten in een omgeving met veel achtergrondlawaai, hou je best volgende regels in acht:

- ▶ Overdrijf eerder de **articulatie** dan het volume.
- ▶ Spreek **trager**, dit voorkomt herhalen.
- ▶ Ga **niet roepen** of hoger spreken.
- ▶ Gebruik eventueel **gebaren** om iets duidelijk te maken.
- ▶ Ga **dicht** bij je gesprekspartner staan.

Zorg voor voldoende vochtigheid en zo weinig mogelijk stof binnen de spreekruimte

Droge lucht en stof hebben een **negatieve invloed op het slijmvlies** van het stemorgaan.

- ▶ Voorzie ter hoogte van verwarmingstoestellen schaaltes met water of één of meer **luchtbevochtigers**.
- ▶ Zorg voor een **goede ventilatie** van de ruimte.
- ▶ **Vermijd** zoveel mogelijk **tapijten**.
- ▶ **Reinig** de ruimte **regelmatig** met water.
- ▶ Vermijd **airconditioning** zoveel mogelijk.
- ▶ **Inhaleren van warme waterdampen** is gunstig.
- ▶ **Drink water** in plaats van keelschrapen.

LEVENSGEWOONTEN

Wees matig met roken, alcohol en cafeïne

Roken, alcohol en cafeïne zijn vochtafdrijvend en zorgen voor **uitdroging van de stem**. Bovendien **irriteert** alcohol de **keelslijmvliezen**. Teer en andere stoffen uit tabaksrook zijn schadelijk voor de luchtwegen. Daarom worden volgende regels aangeraden:

- ▶ **Stop met roken.**
- ▶ **Beperk het gebruik** van cafeïne en alcoholische dranken.
- ▶ Drink regelmatig **plat water**.

Neem gezonde eetgewoonten aan

Oprispingen (met eventueel een gastro-oesophagale reflux) kunnen een oorzaak zijn van **stemstoornissen**. Het is dan ook belangrijk **gezonde eetgewoonten** aan te nemen.

Enkele tips:

- ▶ Nuttig het avondmaal ten minste **drie uur voor het slapengaan** en eet daarna niet meer tot de volgende ochtend.
- ▶ **Matig** sterk gekruid eten.
- ▶ **Kauw** goed.

Zorg voor een regelmatig rust- en slaappatroon

Algemene **lichamelijke vermoeidheid** manifesteert zich ook in de stem. **Rust** zorgt voor een goede conditie en dus ook voor een **optimale stemconditie**. Vandaar:

- ▶ Zorg voor een goede en **regelmatige nachtrust**.
- ▶ Neem **extra nachtrust** voor intensief stemgebruik.

Reduceer stress en spanning

Stress en spanning beïnvloeden de houding en de spreektechniek meestal in **negatieve zin** waardoor de stemkwaliteit aangetast wordt. Volgende tips kunnen helpen om stress en spanning te leren beheersen:

- ▶ **Sport en beweeg** voldoende.
- ▶ Gebruik **relaxatietechnieken** voor geestelijke en lichamelijke ontspanning.

NOTITIES



**AZ JAN PALFIJN
GENT**

Raadplegingen Neus-, keel- en oorziekten
T +32 (0)9 224 87 94

Dienst Logopedie
T +32 (0)9 224 87 88

Watersportlaan 5 - 9000 Gent
T +32 (0)9 224 71 11 - F +32 (0)9 224 70 42