



AZ JAN PALFIJN
GENT

RAADGEVINGEN I.V.M. STEMRUST

U ondergaat een ingreep aan uw stembanden. Het is van groot belang dat u na de ingreep de stembanden de tijd geeft om volledig te herstellen. Dit volledig herstel is erg belangrijk voor uw stem.

Verkeerd stemgebruik en stemmisbruik geven vaak aanleiding tot stemproblemen. Zo kan (verkeerd) spreken na de operatie opnieuw problemen geven. Om dit te voorkomen geven wij u stemsparende tips en dringen we erop aan dat u deze goed opvolgt.

1. Na de operatie moet u, in samenspraak met uw NKO-arts, **een aantal dagen VOLLEDIG ZWIJGEN, dus ook niet fluisteren**. Zorg dat u materiaal bij de hand heeft om te communiceren (GSM, tablet, notaboekje, ...). Om de aandacht te trekken kan u bijvoorbeeld in de handen klappen.

2. Probeer **kuchen en schrapen** te voorkomen. Dit irriteert de stembanden en zorgt enkel voor meer slijm. Probeer liever een slokje water te drinken of veel te

Stemrust

INFORMATIE VOOR PATIËNTEN

slikken. Lukt het helemaal niet, dan kunt u proberen voorzichtig te hoesten.

3. **Rook niet en vermijd stofferige en rokerige ruimten** tijdens de stemrust. Dit is trouwens ook na de periode van stemherstel beter voor de stem.

4. **Adem** zoveel mogelijk **door de neus** zodat u geen koude en slecht gefilterde lucht binnenkrijgt die de kans op keelinfecties vergroot.

5. Als u weer gaat **spreken**, doe dit dan **met een gewone stem** en op een **normaal volume** (niet fluisteren), maar praat niet meer dan noodzakelijk is. Spreek bij voorkeur niet in een lawaaierige omgeving, dit leidt enkel tot stemmisbruik.

6. Tracht **verkoudheden** te **voorkomen** door contact te mijden met personen die ziek zijn, lichamelijk contact te beperken (handen schudden, kussen, ...) en zeer regelmatig de handen te wassen.

7. **Laat deze tips ook lezen aan uw omgeving** (gezin en kennissen), zodat ook zij op de hoogte zijn en maximaal rekening kunnen houden met uw stemrust.



**AZ JAN PALFIJN
GENT**

Meer inlichtingen:

Neus-, Keel- en Oorziekten (NKO)

T 09 224 87 94

Watersportlaan 5 - 9000 Gent

T +32 (0)9 224 71 11 - F +32 (0)9 224 70 42

info@janpalfijngent.be - www.janpalfijn.be