



## Voice Handicap Index aangepast voor zangers

Hieronder vindt u statements die door de meerderheid van de zangers gebruikt worden om hun (zang)stem en de weerslag daarvan op het dagelijkse leven te beschrijven. Duid aan in welke mate de statements bij u van toepassing waren in de afgelopen maand. 'Altijd' komt overeen met 'Ja, dit is altijd een probleem'; 'nooit' komt overeen met 'neen, geen enkel probleem'.

		<b>Nooit</b>	<b>Bijna nooit</b>	<b>Soms</b>	<b>Bijna altijd</b>	<b>Altijd</b>
F1	Ik heb moeilijkheden om van het ene register over te schakelen op het andere					
P2	Ik heb het gevoel mij te moeten inspannen/dat ik mijn stem moet forceren om te zingen					
F3	Ik vermijd zingen met begeleiding (piano, orkest, instrumentale groep)					
P4	Ik heb moeilijkheden om mijn zinnen af te maken					
F5	Mijn stem komt moeilijk boven de begeleiding uit					
F6	Ik heb het gevoel dat ik niet bij 'projecten' wordt betrokken omwille van mijn stem					
E7	Mijn stemprobleem ergert mij					
F8	Mijn stemprobleem veroorzaakt inkomensverlies					
E9	Mijn stemprobleem weegt op mijn humeur					
P10	Mijn stem laat me met tussenpozen in de steek					
F11	Ik kan de hoge noten zingend niet meer bereiken					
F12	Mijn stem is onstabiel (verzwakt in de loop van het spreken of zingen)					
P13	Mijn spreekstem is slechter nadat ik gezongen heb					
P14	Ik voel irritatie of pijn in mijn larynx (strottenhoofd) wanneer ik zing					
E15	Ik hou niet van de klankkleur van mijn stem (timbre, snelheid, ruwheid,...)					
F16	Ik pas mijn stem moeilijk aan in functie van de vocale prestaties (plaats, afstand, omgeving,					



	grootte van het publiek, te vertolken werk, sfeer)					
P17	De klank van mijn stem varieert in de loop van eenzelfde zangprestatie, repetitie of concert					
P18	Er zit luchtgeruis op mijn stem					
F19	Zelfs na op te warmen kom ik niet meer tot een 'goede stem'					
P20	De klaarheid van mijn stem is onvoorspelbaar					
P21	Ik heb de gewoonte veel moeite te doen om te zingen					
F22	Ik heb er moeite mee om mijn emoties zingend over te brengen					
E23	Ik vind dat anderen mijn stemprobleem tijdens het zingen niet begrijpen					
E24	Het zingen is voor mij stresserend					
E25	Ik voel me slechter omwille van mijn stem					
P26	Mijn stem klinkt krakerig en droog					
E27	Ik word bang/angstig bij het idee te moeten zingen					
E28	Zelfs wanneer ik niet zing, denk ik aan mijn stemprobleem					
E29	Het gebeurt dat ik weiger te zingen					
E30	Het gebeurt dat ik de moed verlies als ik aan mijn stemprobleem denk					

Hoe klinkt mijn stem vandaag ?

- zoals gewoonlijk
- slechter dan gewoonlijk
- beter dan gewoon