



## Stemhygiënische maatregelen

### De 10 gouden tips voor uw stem:

1. **Vermijd cafeïnehoudende dranken:** Tracht de inname van koffie, cola, thee te beperken of te vermijden. Zoveel mogelijk water drinken wordt aangeraden.
2. **Hydratatie:** Drink voldoende water! Inhaleren van damp ('dampen') wordt aangeraden. Verwarm een potje water op het vuur, doe de inhoud in een kom en leun over de kom om de stoom te inhaleren. Leg een handdoek over het hoofd, zodat de stoom direct naar het gezicht kan gaan. Herhaal dit 3-4 keer per dag.
3. **Rust en (foutieve) slaappatronen:** Algemene vermoeidheid door gebrek aan rust of voldoende slaap heeft weerslag op de stem. Voldoende nachtrust is daarom belangrijk. Bij vermoeidheid klinkt de stem minder krachtig, iets hoger en onstabiel. Voldoende (stem)rust is hier het meest aangewezen.
4. **Infecties van de bovenste luchtwegen:** Vermijd het spreken met een hese stem tijdens een infectie. Probeer zoveel mogelijk stemrust toe te passen.
5. **Reflux:** Indien u last hebt van reflux, is het belangrijk om vethoudende voedingsmiddelen, prikkelende voedingsmiddelen, alcohol en roken zoveel mogelijk te beperken.
6. **Roken en alcohol:** Roken veroorzaakt ontsteking en zwelling van het slijmvlies van het strottenhoofd en de luchtwegen. Rookstop is absoluut aangewezen. Let eveneens op het gebruik van alcohol, daar alcohol kan leiden tot een uitdroging van de slijmvlies van de stem maar ook tot stemmisbruik.
7. **Stemgedrag:** Spreken op een zacht stemvolume is wenselijk. Probeer u niet te forceren wanneer u spreekt. U kan gebruik maken van stempauzes en beperk de spreekduur aan de telefoon. Luid roepen, schreeuwen, gillen, maar ook fluisteren is af te raden. Trek de aandacht via een fluitje, bel, ...
8. **Stemgedrag:** Keelschrapen (=klaren van de keel)/kuchen, ... moet eveneens vermeden worden. Probeer in plaats van de keel te klaren eens droog te slikken, een slokje water te nemen, zachtjes te kuchen, te neuriën of zachtjes te zuchten.
9. **Vermijd het spreken in een lawaaierige omgeving.**
10. **Vermijd het spreken in een zeer droge omgeving.** Bij een te droge lucht worden de slijmvlies van het strottenhoofd veel sneller geprikkeld.

Naar *De Bodt et al., Handboek stemstoornissen, 2015.*

[www.stemkliniekazdelta.com](http://www.stemkliniekazdelta.com)