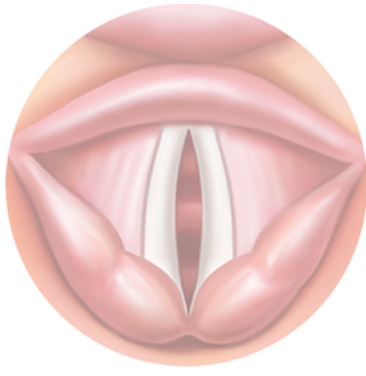




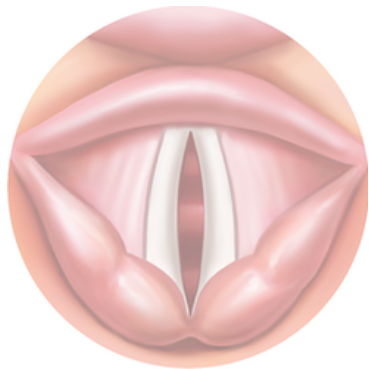
# STEMPROBLEMEN

## ALARMSIGNALEN



- Heesheid die langer dan 2 weken aanhoudt
- Vermoeide stem
- Pijn tijdens of na het spreken
- Zwakke stem, moeite om luid te spreken
- Onvaste stem, optreden van stembreuken met uitschieters in toonhoogte en luidheid
- Branderig gevoel of brok in de keel
- Klachten van benauwdheid tijdens het spreken

Voelt stemgeven niet goed meer aan en geeft het ongemak, onzekerheid of stress ?  
Aarzel niet om een NKO-arts of logopedist te contacteren.



# STEMPROBLEMEN

## Stemhygiëne en stemzorg

- ✓ Spreken is topsport! Warm je stem op voor een spreekactiviteit.
- ✓ Gebruik een lage ademhaling, hou tijdens het spreken voldoende adempauzes.
- ✓ Las regelmatig stempauzes in. Gun je stem rust na intensief stemgebruik.
- ✓ Drink voldoende water! Hydrateer je stemplooien zowel voor, tijdens als na het spreken.
- ✓ Ga dampen en zorg zo voor rechtstreekse hydratatie van de stemplooien. Dit kan door waterdamp te inhaleren of door te douchen met de mond open.
- ✓ Vermijd overdadig keelschrapen, kuchen, hoesten. Wanneer je keel kriebelt, drink wat water.
- ✓ Tabak en alcohol zijn erg schadelijk voor de stem.
- ✓ Beperk cafeïne zo veel mogelijk. Koffie, cola etc. werken vochtafdrijvend en zijn niet goed voor de stem.
- ✓ Zorg voor een goede nachtrust en voldoende slaap.

