

Stemhygiëne

Een goede stemhygiëne wil zeggen dat je de factoren die slecht zijn voor je stem zo veel mogelijk vermijdt. Met deze tips houd je je stem gezond. Denk eraan als je het druk hebt of verkouden (bent geweest). Door je aan deze adviezen te houden zal je stem sneller herstellen en minder snel overbelast raken.

- Niet roken, vermijd ook stoffige en rokerige ruimten. Logopedisten kunnen je helpen met stoppen.
- Adem in rust door je neus in plaats van door de mond. De neus zuivert en verwarmt de ingeademde lucht waardoor de keel minder snel uitdroogt. Mocht je lange tijd achtereen niet door de neus kunnen ademen laat dit dan aan de huisarts en/of logopedist weten.
- Vermijd hard spreken en gillen: loop naar mensen toe als je wat wil zeggen. Gebruik versterking als je lange tijd voor grote groepen moet spreken. Spreek niet in rumoerige ruimten zoals op feestjes. Gebruik dan gebaren en mimiek als je wat duidelijk wil maken aan anderen.
- Niet fluisteren. Fluisteren verhoogt de druk rond je stembanden en belast ze juist extra.
- Hydratatie: drink ongeveer twee liter water per dag. Drinken bevochtigt de slijmvliezen en zorgt voor de afvoer van slijm. Helaas: van koffie en alcohol lijken je stembanden juist uit te drogen.



Bij verkoudheid (verstopte neus, keelpijn, hoesten) is het goed om een paar keer per dag te stomen, de stembanden blijven zo vochtig en gezond.

- Vermijd schrapen en kuchen zoveel mogelijk. Iedere kuch is een aanslag op je stembanden: ze 'klappen' dan tegen elkaar. Drink in plaats hiervan een slokje water of probeer de kriebel weg te slikken.
- Slaap voldoende.

Stemrust: neem in tijden dat je veel moet praten of herstelt van een verkoudheid gedurende de dag bewust een stempauze (een half uur (echt!) niks zeggen). Stel als reminder een alarm in op je telefoon.