

Vragen

Heb je nog vragen na het lezen van deze folder, aarzel dan zeker niet om meer informatie te vragen.

De contactgegevens van de logopedist vind je in deze folder. Ook de huisarts, een neus-keel-oorarts of een logopedist uit de buurt kunnen je verder helpen.

Voor meer info raadpleeg:

Fleur Libert

Logopedist

055 33 66 79

✉ fleur.libert@azoudenaarde.be

Heb je nog vragen
of opmerkingen
over deze brochure?
We houden graag
rekening met
jouw suggesties!

AZ Oudenaarde vzw

Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

055 33 61 11

info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be

AZ OUDENAARDE
VZW



V.U.: AZ Oudenaarde

STEMSTOORNISSEN HERKENNEN EN VOORKOMEN

Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE
VZW



www.azoudenaarde.be

Beste mevrouw, mijnheer

Ervaart u wel eens heesheid, een schorre stem of pijn tijdens het spreken? Dan bestaat de kans dat er sprake is van een **stemstoornis**. Stemstoornissen kunnen uiteenlopende oorzaken hebben, zoals verkeerd stemgebruik, het gebruik van bepaalde medicatie, roken of aandoeningen zoals stembandknobbels.

Stemstoornissen komen frequenter voor dan gedacht. Daarom is het van groot belang dat je op de hoogte bent van de verschillende symptomen, om zo een eventuele stoornis tijdig te kunnen ontdekken en aanpakken. Daarnaast is het belangrijk dat je weet hoe je stem op een correcte manier te gebruiken.

Deze folder geeft je informatie over hoe je een stemstoornis kan herkennen, voorkomen (stemhygiëne) en behandelen. Blijf niet bij de pakken zitten als je problemen ondervindt. Er zijn verschillende stappen die ondernomen kunnen worden zodat je geen last (meer) ondervindt tijdens het spreken.

Hoe stemstoornissen herkennen?

Er zijn verschillende symptomen die kunnen voorkomen bij stemstoornissen:

- ✓ Pijn bij het spreken
- ✓ Heesheid
- ✓ Vermoeide stem
- ✓ Schorre stem
- ✓ Zwakke stem, onmogelijk om luid te spreken

Heb je gedurende een langere periode één of meerdere van bovenstaande symptomen? Panikeer dan zeker niet. Raadpleeg een neus-keel-oorarts of een logopedist. Samen met hen kan je de beste oplossing voor je probleem vinden.

Hoe stemstoornissen voorkomen? Stemhygiëne

Hieronder staan een aantal tips opgesomd om de stem op een correcte wijze te gebruiken en zo stemstoornissen te voorkomen.

- ✓ Las regelmatig stempauzes in. Laat de stem van tijd tot tijd even rusten.
- ✓ Tabak en alcohol zijn heel schadelijk voor de stem.
- ✓ Vermijd cafeïne zoveel mogelijk. Koffie en cola werken vochtafdrijvend en zijn niet goed voor de stem.
- ✓ Drink voldoende water.
- ✓ Vermijd keelschrapen. Wanneer je keel kriebelt, drink wat water.
- ✓ Telefoon niet te lang.
- ✓ Roep niet. Praat in een rustige omgeving of gebruik versterkingsmateriaal indien mogelijk.
- ✓ Fluister niet.
- ✓ Hou een vast slaapritme aan.

Hoe stemstoornissen behandelen?

Er zijn verschillende manieren om stemstoornissen te behandelen:

- ✓ Begin altijd met het toepassen van stemhygiëne.
- ✓ Logopedische therapie: de logopedist leert je verschillende oefeningen aan waardoor de draagkracht van je stem vergroot.
- ✓ Als medicatie de oorzaak is van je stemstoornis, kan je in samenspraak met de arts de medicatie aanpassen.
- ✓ Een laatste oplossing voor het stemprobleem is een operatie. Deze wordt echter enkel uitgevoerd wanneer de bovenstaande methodes geen verbetering teweegbrengen.