

PATIËNTEN  
INFORMATIE

# Stemgebruik verbeteren

**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Met deze folder wil het Maastricht Ziekenhuis u informeren over het verbeteren van uw stemgebruik. Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen.

## **Algemeen**

Verkeerd gebruik van de stem en stemmisbruik zijn vaak de oorzaak van stemklachten en stembandafwijkingen. De behandeling van uw klachten kan op verschillende manieren plaatsvinden: door logopedie, door een operatie of door een combinatie van beide. De KNO-arts bespreekt met u welke behandeling voor u het beste is.

## **Behandeling**

### *Logopedie*

De logopedist beoordeelt uw stemgebruik en kan u gericht begeleiden bij uw stemproblemen. Logopedische behandeling vindt in het begin één of tweemaal per week plaats, gedurende een halfuur. Het aanleren van een andere manier van stemgebruik vergt enige tijd. Een logopedische behandeling varieert van enkele weken tot een paar maanden.

### *Stemhygiënische maatregelen*

Het is belangrijk dat u bepaalde regels aanleert, waarmee u de gezondheid van uw stem verbetert. Deze regels worden stemhygiënische maatregelen genoemd. Door deze regels aan te leren, gaat u op een andere manier met uw stem om, waardoor de klachten kunnen verminderen of zelfs helemaal verdwijnen. Doel van de stemhygiënische

maatregelen is vooral om overbelasting van de stembanden te voorkomen. Door overbelasting kan irritatie ontstaan die soms ontaardt in stembandoedeem (vocht op de stembanden), stembandknobbeltjes of stembandpoliepen.

Stemhygiënische maatregelen zijn:

- Adem door uw neus. De koude, vieze en soms droge lucht kan dan eerst door de neus worden verwarmd, gezuiverd en bevochtigd. Er is zo minder kans op irritatie en infectie in neus en keel.
- Probeer hoesten, kuchen en schrapen van de keel te voorkomen. De stembanden slaan dan met kracht tegen elkaar. Ze raken gezwollen, worden rood en de keel wordt nog verder geïrriteerd.
- Spreek zo min mogelijk en zing niet als u verkouden bent.
- Probeer bij kriebel of irritatie te slikken of een slokje water te drinken. Hoesten mag alleen met ondersteuning van zoveel mogelijk lucht en zonder druk op de keel. Waak ervoor dat het kuchen of hoesten geen gewoonte wordt!
- Vermijd spreken in omgevingslawaai zoals in de auto, op een feestje of op uw werk als daar veel lawaai is (in nabijheid van machines en luidruchtige apparatuur). U gaat dan ongemerkt harder spreken. Dit betekent voor de stembanden een flinke overbelasting.
- Zorg voor een goede mondverzorging. Door voedselresten kunnen infecties in de mond en de keel ontstaan.

- Fluister niet. Fluisteren is heel slecht voor de stem. Het belast de stembanden zelfs meer dan normaal spreken.
- Menthol prikkelt de slijmvliezen. Gebruik geen mentholsnoepjes of menthol om te stomen.
- Let op bij sport. Nooit schreeuwen (ook niet als toeschouwer).
- Let op bij het gebruik van schoonmaakmiddelen. Chloor en ammoniak prikkelen uw slijmvliezen.
- Roken en alcohol irriteren de stembanden. Mensen met stem- en/of keelklachten moeten ernaar streven roken en een rokerige omgeving te vermijden. Roken geeft immers een grotere kans op ernstige afwijkingen in de keel. Ook sterke drank is slecht voor uw stem.
- Spreek niet te lang door op één adem. Als u regelmatig adempauzes neemt komt dit uw stembandfunctie ten goede.
- Probeer deze maatregelen voor de stemhygiëne zo goed mogelijk op te volgen. U kunt er zelf veel aan doen om uw eigen stem gezonder te maken

## Vragen

Bij vragen of problemen kunt u contact opnemen met de polikliniek Keel-, Neus- en Oorheelkunde via (010) 291 22 70.

Buiten kantoortijden kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp van ons ziekenhuis via (010) 291 35 99





De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية، إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بمصنوع شخص ما الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه أو يشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis  
Maasstadweg 21  
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl)

I: [www.maasenik.nl](http://www.maasenik.nl) (kinderwebsite)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl/mijn](http://www.maasstadziekenhuis.nl/mijn) (patiëntenportaal)

