Wat te doen bij stemklachten

Als je stemklachten ervaart is het zaak dat je er snel bij bent zijn om erger te voorkomen.

Bij de volgende signalen moet je oppassen:

* Heesheid of schorheid die vaak optreedt (hoe vaak?), zonder duidelijke aanleiding, of lang aanhoudt (langer dan een week)
* Een pijnlijke of gevoelige keel na (intensieve) stembelasting
* Het gevoel dat er iets in je keel zit (kikker in je keel/brok in de keel) of de neiging continu te kuchen of je keel te schrapen

Wanneer je dit soort klachten ervaart, ook in geringe mate, is het zaak allereerst bij jezelf na te gaan of er mogelijk negatieve aspecten aanwezig zijn in je omgeving en je stemgebruik die je direct kunt aanpassen. Als dat niet het geval is of de klachten blijven bestaan, ga dan zo snel mogelijk naar de huisarts. Deze kan doorverwijzen naar een logopedist of KNO-arts. Neem stemklachten altijd serieus, ook al lijken ze niet ernstig. Hoe eerder je er mee aan de slag gaat, des te groter is de kans dat je klacht niet verder ontwikkelt en de uitvoering van je werk structureel in de weg gaat zitten. Uiteraard is het ook verstandig om bij stemklachten je werkgever op de hoogte te stellen en samen te kijken of er op je werkplek al het een en ander te verbeteren valt, bijvoorbeeld in de akoestiek of de luchtkwaliteit.

 **Adviezen**

• Neem (stem)rust in de pauzes en gebruik pauzes in je spreken.

• Concentreer je op een rustig ademritme. Dat kan veel stress verminderen

• Weet wat je moet doen om goed te zorgen voor je stem (zie de ‘Liever niet’ tips).

• Drink voldoende (anderhalf tot twee liter per dag).

• Let op je (zit)houding, ademhaling, roeptechniek en manier van spreken (zie oefeningen uit het

 Naslagwerk).

• Weet waar je je bevindt in het klaslokaal.

• Houd je conditie en gezondheid op peil.

• Herken mogelijke stresssymptomen in je lijf, adem, stem en keel.

• Herken negatieve omgevingsfactoren. Droge lucht, bijvoorbeeld uit een airconditioning, heeft een

 negatief effect op je stembanden. Ook is de akoestiek van je lokaal en de hoeveelheid

 achtergrondlawaai, van zowel binnen als buiten het klaslokaal, een belangrijke factor voor de

 belasting op je stem. Ga, eventueel in overleg met je werkgever, na wat er op deze vlakken te

 verbeteren valt. Zo kan het al helpen om iets aan de muur op te hangen (verbetert de akoestiek) of

 een bakje water op de verwarming te zetten (verbetert de luchtvochtigheid).

**Liever niet**

• Fluisteren

• Roken

• Te veel alcohol

• Schreeuwen, en stemverheffing zonder juiste adem- en stemtechniek

• Kuchen en schrapen

• Eten en drinken waar je last van maagzuur van krijgt of nadelig werkt op je slijmvlies (denk aan erg

 vet, erg scherp en erg laat eten en koolzuurhoudende dranken)