

# SOIGNEER UW



**H**oe vaak stemproblemen voorkomen, is niet exact geweten. Naar schatting zouden 15 tot 30% van de mensen die beroepshalve veel spreken – zoals leerkrachten of beursstandhouders – ooit stemproblemen krijgen. Dat kan leiden tot ziekteverlof. Een heel enkele keer moet de patiënt zelfs van job veranderen. Driekwart van de mensen met stemproblemen zijn vrouwen.

## Problemen door verkeerd gebruik

'Veelvoorkomende stemproblemen zijn chronische heesheid, een prikkelhoest, het gevoel een bol in de keel te hebben en je erg moeten inspannen om te spreken of een bepaald volume te halen', zegt prof. dr. Marc De Bodt, hoofd van het revalidatiecentrum voor communicatiestoornissen van het UZA. 'Bij ongeveer 40% van die patiënten vinden we geen duidelijke fysieke oorzaak, wat doet vermoeden dat een verkeerd gebruik of overbelasting van

de stem aan de basis ligt van het probleem. Ik denk dan bijvoorbeeld aan regelmatig veel uren na elkaar spreken of veel kuchen.'

U kunt in de problemen raken als u uw stem meer belast dan ze aankan. Op dat vlak zijn we allemaal verschillend. Sommige mensen worden geboren met een klok van een stem, terwijl anderen van nature altijd een beetje hees klinken. Zeker wie niet tot de eerste groep behoort én een stembelastend beroep heeft, houdt het best rekening met een aantal voorzorgsmaatregelen (zie kader).

Van lang en luid spreken op een vergadering tot vrolijk zingen onder de douche of luidkeels roepen... Onze stem krijgt veel te verduren. Weinigen staan daar bij stil, tot het een keer fout loopt. Reden genoeg voor een korte gebruiksaanwijzing bij de stem.

## Naar de dokter

Loopt het dan toch fout, dan stelt u een bezoek aan de dokter het best niet te lang uit.

'Als heesheid langer dan twee à drie weken duurt, is het aan te raden je stemplooiën – beter gekend als stembanden – te laten nakijken', zegt neus-keel-oorarts dr. Jan Vanderwegen. 'Zeker als je stemkwaliteit op korte tijd verminderd is, wijst dat erop dat je strottenhoofd ergens onder geleden heeft. Gelukkig kunnen we de meeste stemproblemen goed behandelen.'



## GOUDEN STEMVORK VOOR FILIP JOOS

De dienst neus-, keel- en oorziekten en het revalidatiecentrum voor communicatiestoornissen van het UZA reiken tweejaarlijks de Gouden Stemvork uit aan een persoon met een mooie of opmerkelijke stem. Dat gebeurt telkens binnen een bepaalde beroeps categorie.

Dit jaar waren de journalisten van sportnet Sporza aan de beurt en kwam Filip Joos als winnaar uit de bus. Voor

het eerst had het grote publiek mee mogen stemmen via de website van Radio 1.

Voordien mochten onder andere nieuwsanker Martine Tanghe en radiojournaliste Kristien Bonneure het vergulde sieraad in ontvangst nemen. De Gouden Stemvork wordt telkens gekoppeld aan de Wereldstemdag, die plaatsvindt op 16 april.

# STEM

## STEMSPARENDE TIPS

- › Probeer lang, luid en hoog praten te vermijden. Gillen of schreeuwen zijn helemaal uit den boze. Las regelmatig een spreekstop van 20 tot 30 minuten in.
- › Moet u lang aan het woord zijn, zorg dan voor een glas water.
- › Gebruik een stemversterker als u langdurig luid moet praten.
- › Moet u grote afstanden overbruggen met uw stem, gebruik dan een microfoon, fluitje of belletje.
- › Last van een kriebel in de keel of droge slijmen? Ga dan niet uw keel schrapen, hoesten of kuchen. Drink wat water of slik even. Ook neuriën of gewoon doorpraten kan het slijm verplaatsen.
- › Begin niet te fluisteren als u hees bent, want dat maakt het probleem nog erger. Blijf liever zacht doorpraten.
- › Reflux of oprisping van maagzuur kan mee aan de basis liggen van stemklachten. Win bij aanhoudende klachten doktersadvies in.
- › Kampt u met een allergie of een infectie, wees in die periode dan extra zuinig op uw stem.
- › Stop met roken. Het droogt uw slijmvliezen uit en is ook op lange termijn schadelijk voor de stem.
- › Ook alcohol en cafeïne drogen de stembanden uit. Hetzelfde geldt voor sommige medicijnen.
- › Soms is droge lucht mee de oorzaak van een stemprobleem. Een luchtvochtigheid van 40 tot 50% is ideaal.

advertentie



# Dalkia

## ONDERHOUD EN BEHEER VAN TECHNISCHE INSTALLATIES

### Dalkia nv-sa

Wilrijkstraat 10, 2650 Edegem

Tel.: 03/821 45 00 • Fax: 03/830 03 11

Maatsch. Zetel: F.Demetskaai, 52 - 1070 Anderlecht • Tel. 02/525 10 11 - Fax: 02/520 30 56

E-mail [info@dalkia.be](mailto:info@dalkia.be) [www.dalkia.be](http://www.dalkia.be)