|  |
| --- |
| **Praten met een mondmasker? Verzorg je stemhygiëne.** |

Als we praten met een mondmasker denken we dat niet verstaanbaar zijn en geen gezichtsmimiek hebben. Dit gevoel geeft dat we gaan compenseren waardoor we luider en vaak hoger gaan praten. Dit is niet gezond voor onze stem.

***Stemhygiëne verwijst naar een aantal maatregelen die genomen kunnen worden om de stem in optimale conditie te houden en stemklachten en stemstoornissen te voorkomen.***

**Tips om stemproblemen te voorkomen**

* Praat trager en articuleer goed
* Drink voldoende (plat) water
* Warm de stembanden op voor een drukke dag en las stemrust in doorheen de dag
* Zorg voor een goede (buik)ademhaling
* Beperk het roken en drinken van alcoholische dranken en cafeïne
* Zorg voor voldoende (nacht)rust

**Individuen, gewoonten en omgeving**

Individuele factoren, zoals fysiologische en anatomische, kunnen leiden tot stemproblemen. Echter zijn er nog bijkomende andere factoren, zoals omgeving en levenswijze, waar elk individu wel preventieve maatregelen kan nemen ter voorkoming van stemproblemen.

**Omgevingsfactoren**

In een omgeving met veel **achtergrondlawaai**, gaan we luider en hoger praten. Hierbij is het aangewezen om goed te articuleren en trager te spreken. Maak eventueel gebruik van gebaren om iets duidelijk te maken. Vanwege de social distancing is het niet aanvaardbaar om dichter bij uw gesprekspartner te gaan staan!

Ook **droge lucht** en **stof** hebben een negatieve invloed op het stemorgaan. Hierbij kan een goede ventilatie van de ruimte bijdrage. Tijdens corona-tijd wordt geadviseerd om de ruimtes zoveel mogelijk te verluchten zodanig dat er minder infecties kan plaatsvinden. Vermijd airconditioning ter voorkoming van stemproblemen. Zorg eveneens voor een propere omgeving door de ruimte regelmatig te reinigen met water en zeep. Vermijd zoveel mogelijk het gebruik van tapijten.

**Spreektechnische factoren**

Maak gebruik van een (elektronisch) fluit- of belsignaal om een grote afstand te overbruggen. **Roepen, gillen en zeer luid spreken** moet vermeden worden om de stembanden te ontlasten. Wanneer er dan toch heesheid optreedt, gaat de spreker vaak fluisteren waardoor de stem extra belast wordt. De beste maatregel bij heesheid is de stem laten rusten en **niet fluisteren**. Of de spreker gaat **kuchen of keelschrapen**. Dit gebeurt vaak enkel uit gewoonte en kan de stembanden beschadigen. Probeer dit af te leren door vaker te slikken en voldoende water te drinken gedurende de gehele dag.

**Levensgewoonten**

Ook het gebruik van **alcohol, cafeïne en roken** zorgt voor de uitdroging van de stem en kunnen bijgevolg stemproblemen veroorzaken. Beperk het gebruik van cafeïne en alcoholhoudende dranken in het algemeen en zeker voor intensief stemgebruik. Stoppen met roken of minderen van het opsteken van een sigaret levert een positieve bijdrage op de stem.

Vermijd **prikkelend of pikant voedsel**, bij oprispingen kunnen zij de oorzaak zijn van stemproblemen doordat ze de keel kunnen irriteren. Vermijd late maaltijden en ga niet onmiddellijk liggen na het eten.

Een regelmatig **rust- en slaappatroon** zorgt voor een goede conditie en dus ook voor een optimale stemconditie. Maak gebruik van relaxatietechnieken die bijdrage tot geestelijke en lichamelijke ontspanning zodat stress wordt vermeden en bijdraagt tot voldoende rust.

**Reduceer stress en spanning zo veel mogelijk**