

Ventilatie

Zet ramen open, ook in de winter. De akoestiek in het lokaal wordt beter met posters aan de muur, gordijnen voor de ramen en kussens op de grond. Ze zorgen ook voor minder echo binnen het lokaal.

Roepen en Fluisteren

Probeer tijdens het voorlezen of dramatiseren het fluisteren zoveel mogelijk te beperken. De stembanden botsen op elkaar tijdens het fluisteren. Hetzelfde geldt bij het roepen en/of schreeuwen. Probeer uw stem te richten op de achterste rijen, maar roep niet.

Voorlezen

Belast uw stem niet door te hoog te praten of door overdreven stemmetjes te imiteren.

Kuchen en hoesten

Vermijd hoesten, schrapen en kuchen: hiermee klappen de stembanden op elkaar. Laat een kriebelig gevoel in de keel verdwijnen door het weg te slikken met water of een zuigtablet te nemen. Even neuriën kan ook helpen!



Hoe ziet een logopedische behandeling eruit bij stemproblemen?

Een logopedische behandeling duurt doorgaans 30 minuten en vindt wekelijks plaats in de behandelkamer van uw logopedist.

Er wordt gestart met een intake gesprek waarbij het draait om het verhelderen van uw klacht. De anamnese biedt de logopedist de mogelijkheid om uw lichaamshouding, adem en stemkwaliteit te observeren. Vervolgens wordt er een stemonderzoek afgenomen. Uw stem(on)mogelijkheden worden getest. In overleg wordt er een behandelplan opgesteld. Tijdens de behandeling wordt een functioneel en evenwichtig adempatroon in rust, tijdens spreken en andere lichamelijke inspanning aangeleerd.



Logopedie TOOM

Medisch centrum Bussum Zuid
Piet Heinlaan 50D
1403 TZ Bussum

Telefoon: (035)- 6981158
www.logopediepraktijktoom.nl

Colofon:

Auteur: Judith Koelman

voorkomen van stemproblemen



Doelgroep: leerkrachten

Inleiding

U bent leerkracht en hebt voor een beroep gekozen waar uw stem centraal staat. Natuurlijk wilt u graag zonder stemproblemen uw beroep kunnen uitoefenen. Het is belangrijk om uw stem daarom goed te 'verzorgen'.

De doelstelling van deze folder is:

Het geven van preventieve voorlichting met betrekking tot het voorkomen van stemproblemen.

U vindt in deze folder antwoord op de volgende vragen:

- Wanneer is er sprake van een stemprobleem?
- Wanneer schakel je een logopedist in?
- Hoe kan ik stemproblemen voorkomen?
- Hoe ziet een logopedische behandeling eruit bij stemproblemen?



Wanneer is er sprake van een stemprobleem?

Om te weten of u stemproblemen hebt of daarvoor risico loopt, is bewustzijn van uw eigen gedrag en gewoontes belangrijk. Zowel lichamelijk als psychisch zijn er factoren te benoemen die een signaal geven voor mogelijke problemen:

- Keelpijn krijgen van het spreken. Dit kan merkbaar zijn na een paar uur lesgeven of aan het einde van de dag.
- Een droge keel of het bekende 'kikker in de keel' gevoel, dat maar niet wil verdwijnen.
- Constante neiging hebben tot het keelschrapen en kuchen
- Hees stemgeluid
- Het gevoel adem tekort te komen tijdens het lesgeven
- Moeite hebben om boven de klas uit te komen
- Van anderen regelmatig te horen krijgen dat u zacht, hees of juist erg luid spreekt

Kortom: iemand heeft een stemprobleem wanneer zijn of haar stem om een of andere reden niet adequaat kan voldoen aan de eisen die eraan worden gesteld.

Wanneer schakel je een logopedist in?

Mocht u bovenstaande verschijnselen herkennen en zijn het klachten waar u regelmatig mee te maken hebt?

Twijfel niet en laat u verwijzen naar een logopedist! Voorkomen is beter dan genezen ...

Hoe kan ik stemproblemen voorkomen?

Do's & Don'ts

Water drinken

Houd de slijmvliezen van uw stembanden vochtig door ook op school veel water te drinken. Zet een fles water op tafel.

Vermijd alcohol, cafeïne en nicotine

Roken, alcohol en cafeïne in koffie is o.a. slecht voor uw stem. Het droogt uw stembanden uit.

Ademhaling

Laat uw ademhaling vanuit de buik komen. Bij inademing zet de buik uit, bij uitademing gaat hij weer naar binnen. Een goede ademhaling heeft veel invloed op de stem. De stem krijgt meer volume en helderheid.

Houding

Sta rechtop, met beide voeten stevig op de grond en op heupbreedte uit elkaar. Leun niet op één been, maar verdeel uw gewicht over beide benen. Sta evenwichtig en ontspannen.

Rumoerige klas

Blijf rustig praten met een duidelijke articulatie, daar worden de leerlingen vaak ook rustiger van. Praat dus niet óver het geluid heen, maar er dóórheen. Pauzeer ook regelmatig even tijdens het spreken. Laat leerlingen stil worden, voor u verder praat.