

Stemhygiëne

Wat u zelf al kunt doen om uw stem te sparen:

- Forceer de stem niet door schreeuwen en luid spreken.
- In een lawaaierige ruimte bent u eerder geneigd uw stem (te) hard te gebruiken. Wanneer u iets wilt zeggen, zet dan bijvoorbeeld de radio of TV uit.
- Fluister zo min mogelijk, ook dit forceert de stembanden.
- Schraap of kuch zo min mogelijk, drinkt u in plaats hiervan een slokje water.
- Cafeïne en alcohol drogen uw stembanden uit, drink dit met mate.
- Rook niet en vermijd rokerige ruimtes.
- Zorg voor voldoende bevochtiging van de stembanden door regelmatig te drinken (water/thee)
- Adem in rust zo veel mogelijk door de neus.
- Kinderen: Doe geen gekke stemmetjes/geluiden na en gil niet.