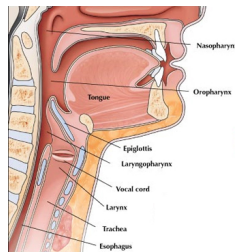


Gode stemmeråd

Stemmepleje



16 GODESTEMMERÅD (OUH)

1) Kropsholdningen: Kropsholdningen har indflydelse på åndedrættets frie bevægelser, som er direkte koblet til stemmeføringen.

2) Trækvejret gennem næsen:

Næsen filtrerer, fugter og opvarmer den indstrømmende luft. Trækkes vejret gennem munden kan tør, kold og forurenede luft skabe irritation på stemmelæberne.

3) Pas på irriterende stoffer:

Rengøringsmidler kan virke irriterende på slimhinderne. Pga. irritation bliver man mere modtagelig overfor infektioner og stemmeproblemer. Tobak er sundhedsskadelig, ikke mindst pga. den direkte påvirkning af slimhinderne. Personer med stemmeproblemer bør undgå rygning og røgfyldte lokaler.

4) Tal ikke i støjfyldte omgivelser:

I støj har man en tendens til at tale kraftigere for at gøre sig forståelig, men også for at kunne høre sig selv. Det kan betyde, at man ikke kan kontrollere sin egen stemmeføring, hvorved man nemt overbelaster stemmen.

5) Undgå at råbe og skrike:

Høje råb og skrig kan udgøre en større belastning for stemmen, end den kan klare.

6) Sørg for en god mundhygiejne:

Madrester og belægninger kan føre til betændelse i mund og svælg.

7) Plej forkølelser og halsinfektioner:

Tal mindre og lad være med at synge under forkølelser. Pga. infektion opstår der rødme og hævelse, stemmelæberne er derfor mere skrøbelige.

8) Stemmehvile:

I forbindelse med svære hals- og strubeinfektioner er det en god idé at begrænse stemmebruken for ikke at

belaste stemmelæberne. Hævelsen får derved en chance for at fortage sig.

9) Prøv at undgå rømning:

Når vi føler irritation i halsen, vil vi per refleks gerne rømme os. Rømning forværrer dog irritationen. Øget slimdannelse i halsen kan være et resultat af netop øget irritation, så prøv at synke, drik vand eller host let med megen luft.

10) Undgå at hviske:

I tilfælde af svære halsinfektioner og sommetider også efter operation er det ikke muligt at sætte stemmen i gang. Det giver anledning til at hviske, hvilket kan være særdeles belastende for stemmen, især når hviskelyden bliver presset.

11) Undgå alkohol:

Whisky og andre stærke drikke kan føles lindrende, men de bedøver kun halsen, mens de forårsager irritation af slimhinderne.

12) Stress:

Stress kan påvirke stemmen negativt. Forsøg at tænke over, hvordan du i din hverdag kan mindske stressfaktorerne i dit liv.

13) Taletempo:

Tal roligt og ikke i længere sætninger, end du har luft til.

14) Undgå at tale på indåndingsluften:

En dårlig vane såsom at sige "ja" og "nej" på indåndingsluften kan irritere struben.

15) Undgå for meget kaffe og te:

Koffein og tein i store mængder kan virke dehydrerende på slimhinderne i halsen.

16) Drik 2 liter vand om dagen:

Vand opretholder væskebalancen, hvilket giver slimhinderne optimale betingelser.

Kilde: Afd. F, Øre-Næse-Halskirurgisk Afdeling, OUH

Kontakt: www.stemmensportal.dk