

paniekerig gevoel geven. Vaak is hyperventilatie stress gerelateerd. Door stress ontstaat er een oppervlakkige snelle ademhaling.

- **astma, bronchitis en andere longproblemen**

Door allergieën, astma en bronchitis kan ademen moeite en veel energie kosten. Het gevoel van benauwdheid kan leiden tot kortademigheid en stress. Op den duur kan kortademigheid leiden tot een oppervlakkige onnatuurlijke ademhaling. Uiteindelijk kan een foutieve ademhaling leiden tot heesheid en vermoeidheid.

Broddelen

Broddelen is een spraakstoornis welke zich uit in een rommelige en snelle spraak. Hierdoor wordt het voor anderen moeilijk om u te verstaan. Ademklank helpt uw verstaanbaarheid te verbeteren.

Accentloos leren spreken

Wanneer Nederlands niet uw moedertaal is, als u een dialect spreekt of binnensmonds articuleert, kan dit problemen geven in uw dagelijks leven. Ademklank helpt uw uitspraak te verbeteren.

Presenteren

Een goede presentatie zorgt er voor dat uw boodschap goed aankomt bij uw publiek. Ademklank biedt:

- hulp bij uw houding t.a.v. het publiek.
- het inzetten van non-verbale communicatie.
- hulp bij het kiezen van de juiste taal.
- hulp bij articulatie.
- hulp bij aanpassen van spreektempo en intonatie.
- hulp bij optimaliseren adem en stem.
- hulp bij spreken door een microfoon.

Vergoedingen en contact

Logopedische zorg wordt vergoed door uw basisverzekering (m.u.v. eigen risico volwassenen, presenteren en accentloos spreken).

Herkent u een aantal kenmerken genoemd in deze brochure of wilt u een afspraak maken? Neem dan gerust telefonisch of per mail contact op en stel uw vraag.



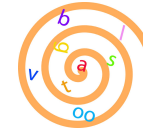
Ademklank

Praktijk voor logopedie en coaching
Anouchka Vlijm, logopedist en coach
Damweg 11
8084 AM 't Harde
06 481 475 28
www.ademklank.nl
anouchka@ademklank.nl



Adem, stem en spraak

Informatiebrochure voor volwassenen



Inleiding

Deze informatiebrochure gaat over adem-, stem- en spraakproblemen bij volwassenen.

Adem -en stemproblemen kunnen vervelende gevolgen hebben voor uw privé-leven of uw carrière. Spreken is vermoeiend, gaat gepaard met heesheid en kan soms zelfs pijnlijk zijn.

Wanneer u een beroep heeft waarbij u veel moet spreken, is dit vervelend. Uw stemprobleem kan er uiteindelijk voor zorgen dat u een rustpauze moet inlassen, waardoor u, uw werk tijdelijk niet (goed) kunt uitvoeren.

In de logopedie maken we verschil tussen organische, functionele en psychogene stemstoornissen.

‘Beroepssprekers (bijv. leraren) maken veel gebruik van hun stem. Wees bewust van uw stem en neem preventieve maatregelen.’

Organische stemstoornissen

Organische stemstoornissen, zijn stemproblemen die voortkomen uit organische afwijkingen van de stembanden. Dit kan bij de geboorte aanwezig zijn, kan komen door een operatie in het keelgebied of voortkomen uit verkeerd stemgebruik. Voorbeelden hiervan zijn:

- **stemandverlamming**

Door verlamming van één of beide stembanden is sluiting van de stembanden niet volledig. Ontstaat door een virus of door een operatieve ingreep.

Moeite met het produceren van hoge en lage tonen, heesheid en de stem kan wegvallen.

- **stemandpoliepen:**

Een verdikking op de stemand, ontstaat door ontsteking aan de luchtwegen, hoesten en verkeerd stemgebruik. Hierdoor wordt het slijmvlies aangetast en scheurt het uit, bij rust ontstaat er vocht, uiteindelijk verdikt het slijmvlies. De stem klinkt hees, er is sprake van pijn in het keelgebied en een vermoeiend gevoel tijdens spreken.

- **stemandknobbels:**

Een verdikking op de stembanden, soort eeltknobbeltjes, ontstaat door verkeerd stemgebruik, overbelasting, een gevoelig stemorgaan, soms is de oorzaak onbekend. Gaat gepaard met heesheid, pijn in het keelgebied en vermoeiend gevoel tijdens spreken.

- **stemand- oedeem:**

Het slijmvlies van de stemand is verdikt door vochtophoping. Ontstaat door roken en intensief stemgebruik. De stem is hees en vaak laag.

Functionele stemstoornissen

Functionele stemstoornissen zijn stemproblemen die voortkomen uit verkeerd stemgebruik, maar waarbij er geen bijzonderheden zijn gesignaleerd aan de stembanden.

Vaak hangt verkeerd stemgebruik samen met andere factoren zoals de ruimte waarin u spreekt, luchtvochtigheid en uw eigen welzijn. Voorbeelden van verkeerd stemgebruik zijn:

- veelvuldig hoesten en/ of keelschrapen, het gevoel een brok of kriebel in de keel te hebben, wat niet weggeslikt kan worden (globusgevoel).
- te luid, te hoog of te laag spreken.
- onjuiste ademhaling.
- onjuiste coördinatie tussen adem en stem.
- onjuiste houding.
- geknepen of gespannen spreken.
- stemmisbruik, onvoldoende stemhygiëne (schreeuwen, roken en alcohol gebruik).

Wanneer verkeerd stemgebruik langdurig wordt voortgezet, bestaat er de kans op het ontwikkelen van organische stemstoornissen, zoals stemandknobbeltjes.

‘Door verkeerd stemgebruik, kunnen er organische stemstoornissen ontstaan!’

Psychogene stemstoornissen

Psychogene stemstoornissen, zijn stemproblemen die in relatie staan met een psycho-sociale stressfactor. Het is daarom niet geheel duidelijk, waar de stemproblemen vandaan komen. Psychogene stemstoornissen uiten zich in stemloosheid (afonie) of heesheid.

Ademstoornissen

- **hyperventilatie**

Bij hyperventilatie is er sprake van een ademhaling die te snel en te diep is. Hierdoor wordt er meer koolzuur bij het uitademen afgegeven dan nodig. Dit zorgt er voor dat het koolzuur gehalte in het bloed daalt, waardoor hartkloppingen, duizeligheid en ademnood kan ontstaan. Dit kan een angstig en