

LEVENsstIJL

Zorg voor een gezonde levensstijl.

Sport voldoende want stress en spanning beïnvloeden de houding en spreektechniek in een negatieve zin.

Drink voldoende water en eet voldoende groenten en fruit.

Probeer drie uur voor het slapen niets meer te eten, zorg voor een gezond gebit en stop met roken.



GENT

09 221 06 07
Opvoedingstraat 143
info@mediwet.be

ANTWERPEN

03 205 69 70
Adriaan Brouwerstraat 24
infoantwerpen@mediwet.be

www.mediwet.be

Editie mei 2020



**LANGDURIG
SPREKEN MET
MONDMASKER**



Mondmaskers zullen waarschijnlijk een blijvende rol in ons leven spelen. Zowel privé als op professioneel vlak. Met een mondmasker zijn we niet minder verstaanbaar, al denken we van wel. Daarom willen we dit compenseren. Doordat we elkaars gelaatsuitdrukking minder zien hebben we de neiging om minder te articuleren en gaan we luider spreken, wat uiteraard geen goed idee is. Probeer je stem niet te forceren. Lees verder in de folder voor extra tips.



'S MORGENS

Probeer 's morgens je stem op te warmen door bijvoorbeeld zachtjes te neuriën. Zorg dat je van bij het begin een rechte, ontspannen houding hebt.

DOORHEEN DE DAG

In een ideale situatie kan je meermaals per dag een spreekstop inlassen van 20-30 minuten. Maar in realiteit is dit niet altijd mogelijk. Probeer na te gaan wat haalbaar is, probeer desnoods meerdere kortere periodes (5-10 minuten) met stemrust in te plannen. Iets is beter dan niets.

Vermijd keelschrapen, kuchen en roepen. Gebruik gebaren waar mogelijk, zeker ook als je een grotere afstand moet overbruggen met je stem.

Zorg voor een correcte ademhaling. De lage (ook wel buikademhaling) heeft de voorkeur. Probeer je hierop te focussen. Zorg dat zowel je buik als flanken bewegen. Als je dit niet gewoon bent, kan je dit 's avonds in je bed oefenen. Ga plat op je rug liggen, plaats je handen op je buik en maak een grote ballon tijdens de inademing. Voel dat je handen omhoog gaan.

Drink koude dranken. Geef de voorkeur aan (plat) water om de stembanden soepel te houden. Cafeïne (die zowel in koffie als in zwarte thee zit) onttrekt vocht aan je stembanden, maakt ze rauwer en droogt ze uit. Koffie is dus te ontraden. Ook alcohol droogt de stembanden uit.



'S AVONDS

Wat ook kan helpen, is 's avonds met water dampen. Probeer na het dampen een half uur te zwijgen. Zeker als er nog drukke, stembelastende dagen volgen, kan dit helpen. Neem extra nachtrust voor intensief stemgebruik. Rust voldoende zodat je spieren terug 'ontzwellen'. Probeer dus hobby's en avondactiviteiten die veel van je stem vragen, te vermijden.

DE OMGEVING

Los van enige gezondheids crisis is het altijd een goed idee om ramen open te zetten. Een verluchte ruimte zorgt voor minder infecties. Airconditioning zorgt voor een uitdrogend effect op de stembanden en verhoogt de kans op verspreiding van allerlei micro-organismen. Stof kan ook een invloed hebben op de stem. Zorg dus voor een propere werkplek en probeer tapijten meermaals per week te reinigen of verwijder deze (indien mogelijk) uit de ruimte.