

## 16 gode stemmeråd - Til patienter og pårørende

### 1. Kropsholdningen

Kropsholdningen har indflydelse på åndedrættets frie bevægelser, som er direkte koblet til stemmeføringen. Tænk på at have en rank holdning og gerne begge ben på jorden.

### 2. Træk vejret gennem næsen

Næsen filtrerer, fugter og opvarmer den indstrømmende luft. Trækkes vejret gennem munden kan tør, kold og forurenede luft skabe irriterende på slimhinderne i halsen og dermed medføre stemmeproblemer.

### 3. Pas på irriterende stoffer.

Visse rengøringsmidler, klorvand, stærke pastiller, røg fra stearinlys etc. kan virke irriterende på slimhinderne i halsen og dermed medføre stemmeproblemer.

### 4. Undgå tobak og anden røg.

Tobak er sundhedsskadeligt, ikke mindst på grund af den direkte påvirkning af slimhinderne. Personer med stemmeproblemer bør undgå rygning og røgfylde lokaler.

### 5. Undgå at råbe og skrig eller tale i støjfyldt lokaler.

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

### 6. Begræns telefonsamtaler.

Lange telefonsamtaler er belastende for stemmen, fordi man ikke samtidigt kan kommunikere med mimik og kropssprog. Nogle finder videosamtaler mindre belastende.

### 7. Stemmevile ved forkølelser og halsinfektioner.

Tal mindre og lad være med at synge under forkølelser og halsinfektioner. Ved infektion opstår der rødme og hævelse og stemmelæberne er mere skrøbelige. Det er en god ide at begrænse stemmebrugen for ikke at belaste stemmelæberne. Hævelsen får en chance for at blive mindre.

### 8. Jobhensyn

Hvis dit arbejde er stemmekrævende, så tal evt. med din arbejdsgiver om mulighederne for justering af dine arbejdsopgaver, så din stemme ikke overbelastes.

## 9. Undgå rømming

Når man føler irriation eller slim i halsen, kan man få en tendens til at rømme sig, nogle gange uden at tænke over det. Rømming er dog belastende for stemmelæberne og kan forværre irriationen. Øget slimdannelse i halsen kan være et resultat af netop øget irriation, så prøv istedet at synke, drikke vand eller hoste let med meget 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, og kan forårsage irritation af slimhinderne.

## 12. Stress.

Stress kan påvirke stemmen negativt. Forsøg at tænke over, hvordan du i din hverdag kan mindske stressfaktorene 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 "ja" og "nej" på indåndingsluften kan irritere struben.

## 15. Undgå for meget kaffe og te.

Koffein og te 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.

### Se vejledning på Youtube:

Stemmedannelse i rør med Mette Lund Franck

Okt. 2025