

Richtlijnen bij stemrust

Inleiding

Om de periode waarin de stemrust is voorgeschreven zo probleemloos mogelijk door te komen, volgen hier enkele adviezen.

Afspraken vooraf

Maak uw naaste familie en vrienden duidelijk dat u niet mag spreken en niet mag fluisteren. Spreek bijvoorbeeld af wie de telefoon aanneemt.

Pen en papier

Houd pen en papier bij de hand, zodat u mededelingen op kunt schrijven.

Roken/stof

Rook niet in deze periode en kom ook niet in een ruimte waar gerookt wordt.

Vermijd stoffige ruimtes.



Indien u rookt, overweeg dan eens om blijvend te stoppen. Roken is slecht voor uw stembanden en uw gezondheid.

Schrappen van de keel

Neem een slokje water of probeer de kriebel in de keel weg te slikken. U mag **niet** schrapen of kuchen.

Ademhaling

Adem uitsluitend door de neus. Uw keel en stembanden drogen uit door mondademhaling. Kunt u niet lang door uw neus ademen, laat dit dan weten aan uw arts of logopediste.

Gebit

Houd uw gebit goed schoon ter voorkoming van keel- en stembandontstekingen.
Doe een eventueel kunstgebit 's nachts uit.

Na de stemrustperiode

Wanneer u na enige dagen stemrust weer mag spreken, doe dit dan op een ontspannen manier.

- Verhef uw stem niet.
- Fluister ook niet.
- Spaar uw stem nog een paar weken.
- Zoek geen lange gesprekken op.
- Laat anderen zoveel mogelijk praten.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de polikliniek Keel-, Neus- en Oorartsen, telefoonnummer 0492 – 59 59 56.

Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Keel-, Neus- en Oorartsen

Locatie Deurne

T: 0493 – 32 89 16

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 59 56

Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25
5707 HA Helmond
T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16
5751 CB Deurne
T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2
5421 DB Gemert
T: 0492 – 59 55 55

