

# HEESHEID

## LLB Landelijk Logopedie Bedrijf

*Heesheid komt regelmatig voor bij kinderen. Heesheid wil zeggen dat de stem niet helder is. De stem klinkt hees, schor of krakerig en is soms nauwelijks te horen. Kinderheesheid kan ontstaan door overbelasting of verkeerd gebruik van de stem.*

*Bijvoorbeeld door hard schreeuwen, keelschrapen of gekke stemmetjes, maar ook na een verkoudheid kan een kind last hebben van heesheid. Als de stem daarna wat rust krijgt, gaat het vaak vanzelf weer over. Hese stem kan de volgende problemen geven:*

- Minder goed verstaanbaar zijn
- Keelpijn
- Vermoeidheid na lang praten
- Blijvende schade op de stembanden

### **Tips om heesheid te voorkomen of te verminderen:**

- Zorg voor een rustige spreekomgeving. Geen harde radio, t.v, zodat het kind niet hoeft te schreeuwen. Geef zelf het goede

- Laat het kind naar u toekomen als het iets wil zeggen/ vragen. Probeer te vermijden dat u kind moet schreeuwen.
- Geef uw kind voldoende rust om te praten. Laat goed merken dat u luistert en dat u belangstelling heeft. Als u op dat moment geen tijd heeft, beloof uw kind dan dat u op een later moment zal luistern. U moet dan wel uw belofte nakomen.
- Als u kind schreeuwt, heeft mopperen vaak weinig zin. Laat daarom regelmatig merken dat u het fijn vindt wanneer uw kind zijn best doet om op zijn stem te letten. Een complimentje doet vaak wonderen.
- Als 's morgens de stem slecht op gang komt, geef het kind dan wat extra te drinken (thee of water).
- Geen gekke geluiden maken. Laat je kind geen rare stemmetjes nadoen of harde geluiden met de stem maken, zoals het geluid van vliegtuigen en raceauto's. Zingen mag, maar let erop dat je kind niet te hard, te hoog of schreeuwend zingt.
- Geef ook bij kriebel in de keel water te drinken. Kuchen of de keelschrapen is niet zo goed voor de stem.