

Dysfonie bij leraren.



NATIONALE DAGEN VOOR ARBEIDSGENEESKUNDE
13 NOVEMBER 2015

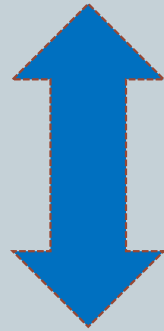


PROF. DR. BERNADETTE TIMMERMANS

Wat is een stemprobleem?



- Stem kan de taak niet of nauwelijks aan



overcompensatie

- Stemklank is hees, schor, afoon of onregelmatig, te laag/hoog
- Stemplooien functioneren niet goed, sluiten niet goed
- Stemplooien zijn niet gaaf, letsels zoals noduli of cyste

Prevalentie?



Cijfers

- 60% stemklachten tijdens loopbaan
- 20% van toekomstige leraren stemprobleem
 - 90% van deze 20% toekomstige lk zal probleem hebben
- 50% van beroepsprekers met stemklachten is leraar

Feiten

- Leerlingen presteren minder goed bij een hese leraar
- Leerkrachten dubbel zo vaak afwezig

Wie: Stemaafhankelijkheid



→ Op basis van professionele stemaafhankelijkheid

- Elite vocal performers: zangers
presentatoren
acteurs
- Professional voice users: leraar
priesters
advocaten
telefonisten
- Nonvocal professionals: zakenlui
verkopers
dokters
- Nonvocal nonprofessionals: arbeiders en bedienden

Waarom: Stembelasting



➔ Op basis van belasting

- duur
- toonhoogte
- luidheid

| | Lang | Luid | Goed | Mooi |
|--------------------------------|------|------|------|------|
| leraar, docent | +++ | ++ | ++ | -/+ |
| zangers | ++ | ++ | ++ | -/+ |
| acteurs | ++ | ++ | ++ | -/+ |
| telefonisten | ++ | + | ++ | -/+ |
| verkopers | - | - | + | - |
| politici | - | + | - | - |
| presentatoren (radio en TV) | - | - | +++ | +++ |
| arbieders | - | - | - | - |
| chauffeurs | - | - | - | - |
| boekhouders | - | - | - | - |

Soorten stemproblemen



| NIET-ORGANISCH | ORGANISCH |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| habitueel * hypofunctioneel * hyperfunctioneel (MTD) | congenitaal * laryngaal web * Sulcus glottidis |
| psychogeen | inflammatoir * laryngitis * noduli * poliep of cyste * Reinke's beddeem |
| transgenderstem * man//vrouw | neoplastisch * tumor * leukoplakie |
| beroepsdysfonie | neurologisch * parese en paralyse |
| leeftijdsgelateerd * puberfonie * presbyfonie | traumatisch * bloeding of letsel |



Bepalende factoren

persoonsgebonden

- algemeen
 - leeftijd
 - geslacht (dames 2:1 heren)
- niet beïnvloedbaar
 - laryngale constitutie
 - genetische predispositie
- (deels) beïnvloedbaar
 - conditie
 - aangeboren laesies
 - persoonlijkheidsfactoren

niet-persoonsgebonden

- belastingsniveau taak
- aard van de taak
- klas en klasomgeving

Belastende factoren



- Abuse, misuse en overuse
 - Abuse: stemmisbruik (roepen, krijsen en gillen...)
 - Misuse: verkeerd gebruik (verkeerde toonhoogte, te veel moeite...)
 - Overuse: te veel praten, te lang, geen rust...
- Levensstijl en omgeving
 - Omgevingslawaai
 - Roken, alcohol, medicatie*....
 - Hobby's?
- Psychologische status
 - Altijd drukdoende?
 - Stressgevoelig?

Gevolgen?

abuse
misuse
overuse

leidt tot

functioneel
stemprobleem

bij langdurige belasting

aangeboren
stemprobleem

organisch
stemprobleem

resultaat

knobbeltjes
cyste
poliep
vochtophoping



Preventie ... hoog tijd!



- taak overheid: informatiecampagne
- taak lerarenopleiding:
 - preventieprogramma werkt! → logopedisten inschakelen
 - ✦ intake toekomstige leraar
 - geen stemprobleem -> informatie stemhygiëne en stemtechniek
 - wél stemprobleem -> in kleine groep stemtraining
 - stemstoornis -> NKO-arts en privé logopedie
- taak in scholen preventie-adviseur / directie:
 - stemergonomie in de klas
 - stemergonomie voor de leraar
 - ...

Op weg naar stemergonomie

Wellness/verzorging van de stem:
stemhygiëne,
kennis beïnvloedende factoren,
oorzaken....

Klasmanagement:
leeftijd; grootte,
samenstelling



Akoestiek:
klaslokalen, sportzalen,
vergaderruimte, refter

Fysionomie/bouw:
balans
belasting/belastbaarheid

Techniek/gebruik van de stem

Werkvormen:
klasactiviteiten,
didactisch materiaal

Stemergonomie in de klas...



- **taak preventie-adviseur**
 - een goede akoestiek (korte nagalmtijden)
 - weinig binnendringend geluid (geluidsisolatie)
 - weinig tot geen lawaaibronnen in het lokaal
 - een goede vochtigheidsgraad (ideaal: 50 tot 60%)
 - een goede temperatuur (ideaal: 20,5 °C), liefst zonder airco
 - vrij van pollutie (stof, dampen, rook)
 - versterkingsapparatuur in grotere lokalen

Stemergonomie voor de leraar...



- taak leiding school, hogeschool, universiteit
 - toestaan om regelmatig water drinken
 - na anderhalf uur stemactiviteit korte stemrust
 - werkdruk en stress niet te hoog laten oplopen
 - minder te praten bij infectie van bovenste luchtwegen
 - organiseren van een training rond stressmanagement
 - organiseren van een training rond professioneel stemgebruik
 - ✦ stemhygiëne
 - ✦ stemtechniek training

Conclusie...



- informatiecampagne overheid
- lerarenopleiding preventieprogramma (werkt!)
- implementatie stemergonomie
 - in de klas
 - voor de leraar

