

Checkliste Stimme

Diese Checkliste ermöglicht es Ihnen, die Risikofaktoren für die eigene Stimme und evtl. bestehende Belastungssymptome besser einschätzen zu können.

A: Risikofaktoren

	trifft zu	trifft nicht zu
01. Ich muss mich häufig wiederholen, um verstanden zu werden.	[]	[]
02. Ich spreche lauter, um andere Geräusche zu übertönen.	[]	[]
03. Ich rede mehr als die anderen.	[]	[]
04. Ich leide häufig unter Kopf- oder Nackenschmerzen.	[]	[]
05. Ich muss auch nach der Arbeit noch viel sprechen.	[]	[]
06. Ich bin oft unsicher am Telefon.	[]	[]
07. Die Luft am Arbeitsplatz ist zu trocken.	[]	[]
08. Ich kann nicht so laut sprechen wie andere.	[]	[]
09. Ich verspanne mich häufig beim Telefonieren.	[]	[]
10. Ich rauche viel.	[]	[]
11. Ich trinke in der Regel sehr wenig und wenn, nur Kaffee oder schwarzen Tee.	[]	[]

Auswertung:

Treffen mehrere dieser Aussagen auf Sie zu, besteht eine erhöhte Belastung für Ihre Stimme. Es besteht die Möglichkeit, dass Stimmprobleme auftreten

Checkliste Stimme

B: Belastungssymptome

	trifft zu	trifft nicht zu
01. Ich bin oft heiser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02. Mir bleibt manchmal die Stimme weg.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03. Ich empfinde das Sprechen oft als anstrengend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04. Ich spüre oft Druck im Hals.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05. Mein Hals oder Mund ist oft trocken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06. Ich muss mich häufig räuspern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07. Mir brennt oder kratzt häufig der Hals.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08. Ich habe häufig ein Kloßgefühl im Hals.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09. Ich habe häufig Schleim im Hals.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Meine Stimme wird im Laufe des Tages schlechter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich werde häufig gefragt, ob ich erkältet bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung:

Treffen mehrere dieser Aussagen zu, ist Ihre Stimme den alltäglichen Belastungen nicht gewachsen. Um den Symptomen entgegenzuwirken und dauerhaft eine gesunde Stimmfunktion zu erarbeiten, sollten Sie Ihrer Stimme ein entsprechendes Training gönnen. Heiserkeit, die unabhängig von einer Erkältung länger als zehn Tage besteht, sollte unbedingt von einem Facharzt abgeklärt werden.