

## 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
1.	Ich muss mich häufig wiederholen, um verstanden zu werden		
2.	Ich spreche lauter, um andere Geräusche zu übertönen.	[ ]	[ ]
3.	Ich rede mehr als die anderen.	[ ]	[ ]
4.	Ich leide häufig unter Kopf- oder Nackenschmerzen.	[ ]	[ ]
5.	Ich muss auch nach der Arbeit noch viel sprechen.	[ ]	[ ]
6.	Ich bin oft unsicher am Telefon.	[ ]	[ ]
7.	Die Luft am Arbeitsplatz ist zu trocken.	[ ]	[ ]
8.	Ich kann nicht so laut sprechen wie andere.	[ ]	[ ]
9.	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
1.	Ich bin oft heiser.		
2.	Mir bleibt manchmal die Stimme weg.	[ ]	[ ]
3.	Ich empfinde das Sprechen oft als anstrengend.	[ ]	[ ]
4.	Ich spüre oft Druck im Hals.	[ ]	[ ]
5.	Mein Hals oder Mund ist oft trocken.	[ ]	[ ]
6.	Ich muss mich häufig räuspern.	[ ]	[ ]
7.	Mir brennt oder kratzt häufig der Hals.	[ ]	[ ]
8.	Ich habe häufig ein Kloßgefühl im Hals.	[ ]	[ ]
9.	Ich habe häufig Schleim im Hals.	[ ]	[ ]
10.	Meine Stimme wird im Laufe des Tages schlechter	[ ]	[ ]

#### 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.