

CHECKLISTE

Meine Stimme

Selbstüberprüfung zur Ermittlung von Gefährdungen ihrer Stimme in Sprechberufen

Hinweis:

Mit diesem Fragebogen kann nur eine Belastungstendenz festgestellt werden.
Der Fragebogen ersetzt keine gesundheitliche ärztliche Untersuchung!

Nr.	Prüfpunkt	Ja	Nein	Bemerkung
1	Allgemeiner Zustand/Gesundheit			
1.1	Waren Sie schon einmal wegen der Stimme beim Arzt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.2	Fühlen Sie sich stimmlich häufig schlapp und erschöpft nach der Arbeit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.3	Fühlen Sie sich oft ‚verspannt‘ (Hals, Schulter/Nacken, Rücken)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.4	Haben Sie oft Kopf- und Nackenschmerzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.5	Rauchen Sie – passiv oder aktiv?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	Stimmhygiene			
2.1	Müssen Sie sich häufig räuspern oder werden Sie auf ihr Räuspern angesprochen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
2.2	Verspüren Sie häufiger ein Kratzen oder Brennen im Hals?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.3	Haben Sie das Gefühl, einen Schleimpfropf im Hals zu haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.4	Denken Sie, einen ‚Kloß‘ im Hals zu haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.5	Ist Ihr Hals druckempfindlich bzw. fühlt es sich an, als ob Sie einen Druck im Hals hätten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	Stimmbelastung			
3.1	Empfinden Sie das Sprechen als Belastung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.2	Sprechen Sie häufig lauter, um andere Geräusche zu übertönen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Nr.	Prüfpunkt	Ja	Nein	Bemerkung
3.3	Müssen Sie Dinge bzw. Ihre Redeinhalte öfter wiederholen, um verstanden zu werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.4	Haben Sie manchmal das Gefühl, Ihnen bliebe die Stimme weg?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.5	Empfinden Sie die Räume, in den Sie arbeiten als zu laut?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	Empfinden			
4.1	Sind Sie häufig heiser?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4.2	Werden Sie oft von anderen gefragt, ob Sie heiser oder erkältet sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4.3	Haben Sie das Gefühl, Hals und Mund seien trocken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4.4	Empfinden Sie die Luft am Arbeitsplatz als zu trocken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4.5	Haben Sie den Eindruck, ihre Stimme würde im Tagesverlauf schlechter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4.6	Können Sie nicht so laut wie andere Kollegen sprechen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	Äußere Faktoren			
5.1	Trinken Sie während der Arbeitszeit regelmäßig und kontrolliert Wasser? (Empfohlene Menge: 1,5 bis 2 Liter)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5.2	Telefonieren Sie täglich viel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5.3	Fühlen Sie sich unsicher, ob ihre Stimme ‚durchhält‘ ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5.4	Sprechen Sie nach der Arbeit auch noch viel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5.5	Haben Sie bei der Arbeit die Möglichkeit bewusst Pausen zu machen, um Stimme und Körper zu entspannen (ruhige Rückzugsmöglichkeit)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Treffen bei den Punkten 1 bis 3 mehrere Aussagen auf Sie zu, sollten Sie sich von einem Phoniater (Facharzt für Stimme/Sprechen und Sprache /s. gelbe Seiten) untersuchen lassen. Nehmen Sie den ausgefüllten Bogen dazu mit um Ihr Stimmproblem besser beschreiben zu können. Haben Sie bei den Punkten 3 bis 5 mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet, ist eine höhere Stimmbelastung gegeben und Sie sollten Maßnahmen zur Stimmpflege treffen. Mit Hinweis auf einen intensiven Sprechberuf und drohender Stimmschädigung können logopädische Behandlung zur Stimmhygiene verschrieben werden.

Uwe Hügler

www.stimme-stimmt.de / www.erstspracherwerb.de