

## VOICE HANDICAP INDEX

Hieronder staan beweringen die mensen gebruiken om hun stemklachten te omschrijven.



Stemspecialistische  
logopedie- en  
ontspanningspraktijk

Locatie 1:  
Videolab, Torenallee 20,  
5617 BC Strijp-S Eindhoven

Locatie 2:  
Boekweitstraat 3  
5409 BB, Odiliapeel

www.mybodyvox.nl  
contact@mybodyvox.nl  
06-14066866

Geef bij ieder stelling aan wat voor u van toepassing is in de afgelopen twee weken.  
En geef hieronder op de stippellijn aan hoe u uw stem op dit moment ervaart

VOICE HANDICAP INDEX	Nooit	Bijna nooit	Soms	Bijna	Altijd
Door mijn stem kan ik mij moeilijk verstaanbaar maken.					
Ik raak buiten adem tijdens het spreken.					
Mensen verstaan me moeilijk in een lawaaierige omgeving.					
De klank van mijn stem varieert in de loop van de dag.					
Mijn familieleden horen me moeilijk als ik ze roep ergens in huis.					
Ik telefoneer minder vaak dan ik zou willen.					
Ik ben gespannen tijdens het spreken met anderen omwille van mijn stem.					
Ik heb de neiging groepen mensen te vermijden omwille van mijn stem.					
Ik heb de indruk dat de mensen zich ergeren aan mijn stem.					
Men vraagt me: "Wat is er mis met uw stem?"					
Ik spreek minder vaak met vrienden, burens en verwanten omwille van mijn stem.					
Zelfs in een gesprek onder vier ogen vraagt men mij soms iets te herhalen.					
Mijn stem klinkt krakerig en droog.					
Ik heb het gevoel mij te moeten inspannen om stem te geven.					
Ik denk dat anderen mijn stemproblemen niet begrijpen.					
Mijn stemproblemen beperken mijn persoonlijk en sociaal leven.					
De helderheid van mijn stem is onvoorspelbaar.					
Ik tracht mijn stem te veranderen zodat ze anders klinkt.					
Ik heb het gevoel dat ik buiten conversaties gehouden word omwille van mijn stem.					
Spreken vergt van mij een grote inspanning.					
Mijn stem is 's avonds slechter.					
Mijn stemprobleem veroorzaakt een inkomensverlies.					
Mijn stemprobleem ergert me.					
Ik ben minder spontaan door mijn stemprobleem.					
Ik voel mijn stemprobleem aan als een handicap.					
Mijn stem verzwakt tijdens het spreken.					
Het ergert me als men me vraagt iets te herhalen.					
Ik ben gegeneerd als men me vraagt iets te herhalen.					
Door mijn stem voel ik me onbekwaam.					
Ik schaam me over mijn stemprobleem.					

Het kan natuurlijk voorkomen dat je soms last van de stem ervaart. Als je een avond op een feestje flink hebt gepraat en aan het einde van de avond wat last hebt van de keel, dan is dat natuurlijk niet erg voor een keer. De pijn moet dan wel in de volgende ochtend afgenomen of aan het afnemen zijn.

Wanneer je langer dan twee weken last hebt van je stem- of keelklachten en/of je scoort in deze vragenlijst veel op 'bijna altijd' of 'altijd', dan is het raadzaam om dit bij de huisarts bespreekbaar te maken. Mogelijk krijg je dan een verwijkskaart voor de KNO-arts of logopedist om ervoor te zorgen dat eventuele (verdere) problemen voorkomen of verminderd worden.