

# Voorbeeldlijst voor het maken van stemopnames

Als u dreigt uw stem te verliezen, kunt u vooraf een aantal persoonlijke woorden en zinnen opnemen, die u veel gebruikt. Deze geluidsbestanden kunt u dan later in een communicatiehulpmiddel zetten. Op die manier wordt uw eigen unieke stemgeluid en uitspraak behouden, en kunt u op uw eigen manier bijvoorbeeld uw (klein)kinderen roepen, of uw huisdier, en uw eigen vaste uitdrukkingen blijven gebruiken.

Het bedenken van woorden, zinnen en andere uitingen die zinvol zijn om op te nemen, is echter minder gemakkelijk dan het lijkt. Drs. Sandra Offeringa, logopedist en spraak-/taalpatholoog van het Amsterdam UMC, heeft al veel mensen geholpen bij het opstellen van een persoonlijke lijst van veelgebruikte woorden en zinnen. Op basis van haar ervaring in het ALS-team heeft Sandra Offeringa onderstaande lijst met voorbeelden van uitingen samengesteld, die u op weg kan helpen bij het maken van uw eigen persoonlijke lijst. Het is aan te raden om de lijst met uw logopedist door te nemen, en samen uw eigen lijst op te stellen.

Deze lijst is onderdeel van de flyer '[Als uw stem niet meer vanzelfsprekend is](#)'.

## Begroeten

### Bij binnenkomen:

- Heb even geduld want ik praat met behulp van een spraakcomputer.
- Hallo ....., hoe gaat het met jou?
- Hoe gaat het met je vrouw/man?
- Dag ....., leuk dat je er bent!
- Welkom, ga zitten!
- Goedemorgen .....
- Goedemiddag .....
- Goedenavond .....
- Wil je wat drinken?
- Wil je een kopje koffie of iets anders?
- Hoe was het op je werk?
- Hoe is het op de voetbalclub?
- Hoe was het op school?
- ..... ?

### Bij weggaan:

- Dag!
- Tot ziens!
- Dag hoor, tot ziens!
- Dank voor je bezoek!
- Wanneer ben je thuis?
- Wanneer kom je weer?
- ..... ?

## Telefoneren

- Hallo, met .....(voornaam) .....(achternaam).
- Heb even geduld want ik praat met behulp van een spraakcomputer.
- Hee ....., ben je al wakker?
- Hallo ....., hoe gaat het met je?
- Hallo ....., hoe gaat het met jou? En met je vrouw?
- Hallo ....., hoe gaat het met de kinderen?
- Wil je langskomen? Dat is goed we zijn thuis.
- Kun je mijn vriend(-in) even bellen?
- ..... ?

## Gezinsleven / familie / naasten

- Zullen we naar ..... gaan?
- Zullen we naar de kinderen gaan?
- Zullen we naar de kleinkinderen gaan?
- Zullen we naar mijn vader/moeder/ouders gaan?
- Zullen we even naar ..... en ..... gaan?
- Zullen we naar de stad gaan?
- Zullen we naar het park/bos/strand gaan?
- Mijn/jouw broer/zus .....
- Mijn vriend, mijn vriendin, onze vrienden .....
- De burens .....
- ..... ?

## Huisdieren

- Wil je de hond even uitlaten?
- Wil je de hond/kat/vogels/vis/..... eten geven?
- Zullen we met de hond naar het park/bos/strand/..... gaan?
- ..... (naam huisdier), kom eens hier, kom maar bij me zitten.
- ..... (naam huisdier), APPORT, pak schoen
- ..... ?

## Hulp vragen / bedanken

### Hulp:

- Kun je me even helpen met .....?
- Zou je voor mij .....?
- Ik wil graag .....
- Mag ik van jou .....?
- Wil je me even recht zetten?
- Wil je mijn hoofd even rechtop houden?
- Wil je mijn benen even optrekken?
- Kun je me even omdraaien?
- Wil je mijn hand op de armleuning leggen?
- Wil je mijn neus even afvegen?
- Ik wil even hoesten, help je me met airstacken?
- Mag ik even plassen?
- Ik heb het koud, mag ik mijn vest aan?
- Ik heb het warm, kun je mijn vest uittrekken?
- Kan je mijn broek een stukje omlaag trekken, hij zit te strak.
- Wil je mijn schoenen even aan-/uittrekken?
- Wil jij mijn pantoffels aan-/uittrekken?
- Wil je mijn slang (van beademingsmachine) even hoger zetten?
- Wil je mijn slang (van beademingsmachine) even lager zetten?
- Ik wil graag de krant lezen, wil je mijn bril opzetten?
- Wil je de bladzijde omslaan?
- Wil je de radio aanzetten?
- Kan je de radio iets harder/zachter zetten?

- Kan je de tv aanzetten?
- Kan je de tv iets harder/zachter zetten?
- Wil je even zappen?
- Kun je het luisterboek voor me aanzetten?
- Wil je de iPad/mobiele telefoon opladen?
- Wil je iets in de agenda zetten?
- Kan de deur dicht/open?
- Wil je de post aangeven?
- Wil je de planten water geven?
- ..... ?

### Bedanken:

- Dank voor je hulp!
- Bedankt voor je komst!
- ..... ?

## Dagelijkse verzorging

- Mag ik naar bed?
- Ik ben moe.
- Ik heb mijn pillen nog niet gehad.
- Wil je mij in de rolstoel zetten?
- Wil je mij even rechtop zetten?
- Wil je mijn tanden poetsen/flossen/ragen?
- Wil je mijn tanden/kunstgebit poetsen?
- Wil je mijn mond uitzuigen?
- Ik wil even snuiten.
- Ik moet nodig plassen.
- Ik moet nodig poepen, ik krijg kramp.
- Gaan we douchen?
- Wil je mijn pyjama aandoen?
- Ik wil schone kleren aan.
- Ik wil de kleren van gisteren aan.
- Ga je eerst mijn haar knippen?
- Wil jij mijn haar kammen?
- Ga je ook mijn baard scheren?
- Wil je mijn oksels scheren?
- Wil je me wat make-up op doen?
- ..... ?

## Transfermomenten / verplaatsen

- Ik wil .....
- Ik wil graag uit/in bed.
- Ik wil in de (bruine) stoel.
- Wil je de stoel verstellen?
- Ik wil in de stoel slapen.
- Ik wil in de (elektrische) rolstoel.
- Ik wil in de douchestoel.
- Wil je me helpen meer naar achter te zitten?
- Wil je de riem vastmaken?
- Wil je mijn hand op de knop leggen?
- Wil je de beensteunen bevestigen?
- Kan het bed omhoog/omlaag?
- Kan het hoofdeinde omhoog/omlaag?
- Kan het voeteneinde omhoog/omlaag?
- Kun je mijn kussen goed leggen?
- Kun je mijn armen/benen/hoofd goed leggen?
- Kun je me naar het toilet helpen?
- ..... ?

## Onderweg / op pad / vervoer

- Heb even geduld want ik praat met behulp van een spraakcomputer.
- Ik spreek moeilijk door mijn spierziekte.
- We vertrekken zo meteen naar .....
- Ik ga met de taxi/bus/scootmobiel/het vliegtuig naar .....
- Wij zijn het weekend in .....
- Ik wil .....
- ..... ?

## Eten en drinken

- Ik wil graag .....
- Mag ik ..... ?
- Wil je ..... Ik heb trek/zin in .....
- Wil je dit opwarmen?
- Mag ik nog een hapje?
- Ik heb honger, zullen we een kopje soep nemen?
- Mag ik een banaan/ ..... / ..... ?
- Zullen we gaan snacken, ik heb trek in een kroket/.....

- Mag ik wat water drinken?
- Zet het glas maar neer.
- Mag ik een kopje thee?
- Mag ik een glaasje limonade?
- Mag ik een kopje koffie?
- Mag ik er ook een koekje bij?
- Mag ik een biertje?
- Ik wil graag een glaasje wijn.
- Ik wil graag vruchtensap.
- Wil je de rietjeshouder zoeken?
- Wil je het rietje rechtbuigen?
- Ik lust ook wel een broodje, doe er maar kaas op.
- Mag ik een broodje met vleeswaren/hagelslag/..... ?
- Ik lust wel een broodje pindakaas.
- Ik wil graag yoghurt met cruesli.
- Ga je soep/..... /..... maken?
- Wat voor soep? Groente -, kippen- of tomatensoep?
- ..... ?

## Boodschappen doen

- Ik ga naar de markt/winkel/supermarkt, wat zal ik meenemen?
- Ga je boodschappen doen, wil je dan een visje/..... /..... meenemen?
- Ga je nog naar de slager? Neem dan een stukje ossenworst mee.
- .....?

## Dokter / tandarts / medisch / ziekenhuis

- Ik voel me niet lekker. Wil je de dokter bellen?
- Ik wil naar de huisarts/tandarts/revalidatiearts om .....
- Ik heb een afspraak bij de arts op .....
- Ik heb een afspraak in het ziekenhuis op .....
- Ik wil neusdruppels, mijn neus is verstopt.
- Ik kan mijn slijm niet goed ophoesten, heb je daar iets voor?
- Kan je even helpen met airstacken?
- Ik heb het benauwd.
- ..... ?

## Intimiteit

- Ik hou van jou.
- Wil je mijn hand vasthouden?
- Wil je me een knuffel geven?
- .....?

## Hobby's

- Ik vaar graag met de boot.
- Ik speel graag .....
- Ik wil graag de krant lezen, kun je die aangeven/voor me leggen?
- Ik wil even een boek lezen.
- Ik wil graag tv kijken.
- Ik wil een film kijken.
- Ik wil graag naar de radio luisteren.
- Mag ik de iPad?
- Heb je de mail al gelezen?
- Ik wil de mail even bekijken.
- ..... ?

## Werk

- Mijn werk bestaat uit .....
- Vandaag werk ik een halve/hele dag.
- Ik wil even koffie drinken met mijn collega's.
- Ik wil .....
- Heb je de mail al gelezen?
- Staat er nog iets belangrijks in de mail?
- ..... ?

## Vakantie

- Wanneer gaan we op vakantie?
- Ik /wij gaan op vakantie naar .....
- Ga je ook mee op vakantie?
- Ik verblijf in een appartement/hotel/huisje.
- Ga jij nog weg/op vakantie?
- Ga je naar het buitenland of blijf je in Nederland?
- Hoe lang ga je op vakantie?
- Hoe lang blijf je weg?
- Met wie ga je op vakantie?
- Wanneer kan je vakantie opnemen?
- Waar gaan we naartoe?
- Ik hoop dat het mooi weer is.
- Ga je weer met je tent/caravan/boot op vakantie?
- Waar ben je geweest op vakantie?
- Heb je mooi weer gehad, of heeft het veel geregend?
- Hoe was je vakantie?
- Wat ga je doen/heb je gedaan in je vakantie?
- ..... ?