

Online hulpmiddelen

Sinds april 2023 is er een online zelfhulpmethode bij duizeligheid beschikbaar: Vertigo Training. Dit is een online, gratis zelfhulpmethode bij chronische duizeligheid: vertigotraining.nl.

De zelfhulpmethode is ontwikkeld door de afdeling Huisartsgeneeskunde van het Amsterdam UMC en bevat oefeningen die behoren tot de behandeling 'vestibulaire revalidatie'.

Meer informatie over Vertigo Training is te vinden op de [website](#). Daarnaast is er een versimpelde en printbare versie van de oefeningen beschreven op Thuisarts.nl: [Speciale oefeningen tegen duizeligheid](#).

Tips en trucs voor patiënten met evenwichtsuitval

Beweging (algemeen):

Blijf dagelijks voldoende bewegen. Bijv. met behulp van de app 'Ommetje'.

Wandelen

Gebruik stevige, hoge schoenen. Gebruik vlakke, brede en schone wandelpaden. Richt je bij wandelen op een bepaald punt in de verte (bijvoorbeeld een lijn van de tegels). Neem bij het links en rechts kijken voldoende tijd, niet te vlug. Een breed gangpatroon met voeten iets naar buiten gedraaid kan wat meer steun geven. Zet een vinger tegen de muur tijdens het wandelen voor stabiliteit.

Gebruik steunpunten

Bijvoorbeeld een trapleuning, inhaken bij partner, Nordic walking stokken.

Voldoende licht

Doe kleine zaklampen in je tas of jas. Gebruik een hoofdlamp, automatische verlichting in en rond huis (met bewegingssensoren, ook onder het bed en onder de traptreden).

Activiteiten buiten huis (algemeen)

Vermijd donkere omgevingen, vermijd condities met veel wind. Gebruik een goede zonnebril bij (lage) zon. Bedek je oren bij koude wind op het oor.

Lezen, licht en beeldscherm

Sta stil tijdens het lezen. Bij moeite met lezen van een computerscherm, probeer dit te doen op een kleiner scherm zoals een telefoon. Soms helpt een zonnebril bij het kijken naar een beeldscherm of felle lichtbron. Probeer niet in het licht te kijken, ga daarom met de rug naar het raam of lichtbron zitten.

Boodschappen doen

Verdeel de boodschappen over twee tassen, aan beide kanten één. Bestel boodschappen online. Vermijd spitsuur.

Fietsen

Gebruik brede, vlakke fietspaden, overweeg spiegel(s). Overweeg aanvraag driewielers via WMO.
Fiets achter elkaar, niet naast elkaar.

Rust en regelmaat

Gun jezelf een rustpunt gedurende de dag, bijvoorbeeld gedurende 1 uur. Zorg voor voldoende ontspanning en regelmaat.

Verhoog vertrouwen in eigen balans

Valpreventie cursus, Tai Chi, Chi Gong, versterkende beoefeningen, Asitt ergotherapie

Hulpstukken

Uitproberen van systemen als Utermöhlen prismabril of de BalanceBelt

Staande activiteiten

Na het douchen een badjas aan, in plaats van staand afdrogen.
Klem je voet tegen de muur tijdens staande activiteiten, zoals bij douchen.

Verdelen van taken

Grote taken opsplitsen in kleinere taken: doseren en verdelen.

In en rondom huis

Geen losse voorwerpen op de vloer in huis, zoals vloerkleden, kabels, plantenbakken. Zoveel mogelijk spullen in huis op werkhoogte zetten, voorkom bukken of hoog reiken zoveel als mogelijk

Lotgenotencontact

Bijvoorbeeld via de [Facebookpagina "Eerlijk over Evenwicht"](#).