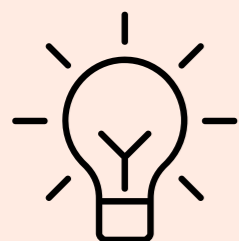


# Tips en adviezen bij duizeligheid en evenwichtsproblemen

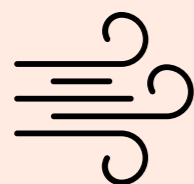
De Stichting de Negende van - die zich inzet voor mensen met DFNA9 - vroeg aan hun achterban om tips te delen om het leven met evenwichtsklachten aangenamer of veiliger te maken. Deze vraag werd veelvuldig beantwoord. Heel mooi, want zo kunnen we van elkaar leren. Hier vind je de belangrijkste tips en adviezen voor en door mensen met duizeligheid en evenwichtsproblematiek.

Bron: denegendevan.nl



## Verlichting

- › Voldoende licht is vaak handig. Denk aan een kleine zaklamp in je tas of jas of het gebruik van een hoofdlamp.
- › Overweeg om automatische verlichting in en rond huis te installeren (met bewegingssensoren).
- › Dit kan ook handig zijn onder het bed en de trap treden.



## Buitenshuis

- › Vermijd donkere omgevingen.
- › Vermijd condities met veel wind.
- › Gebruik een goede zonnebril bij (lage) zon en bedek je oren bij koude wind.



## Lezen, licht en beeldschermen

- › Sta stil als je iets wilt lezen.
- › Heb je moeite met beeldschermen? Probeer een kleiner scherm (zoals de telefoon).
- › Soms helpt een zonnebril of pet tegen lichthinder.
- › Probeer niet in het licht te kijken, dus ga met je rug naar het raam of lichtbron zitten.

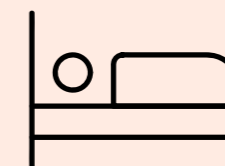


## Wandelen

- › Blijf dagelijks voldoende bewegen. Bijvoorbeeld met behulp van de app 'Maak elke dag een ommetje'.
- › Gebruik stevige, hoge schoenen als je gaat wandelen.
- › Wandel over vlakke, brede en schone wandelpaden.
- › Richt je op een bepaald punt in de verte (bijvoorbeeld een lijn van de tegels).
- › Neem voldoende tijd als je naar links en rechts kijkt. Probeer niet te snel te zijn.
- › Als je je voeten bij het lopen iets naar buiten draait kan dat wat meer steun geven.
- › Loop je door een lange gang? Gebruik je vingers tegen de muur voor meer stabiliteit.
- › Gebruik steunpunten voor meer balans. Denk aan: de trapleuning, inhaken bij een partner of gebruik *Nordic walking* stokken.

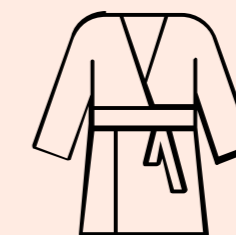
## Hulpmiddelen

- › Probeer hulpmiddelen uit en ontdek wat voor jou werkt.
- › Denk aan de Utermöhlen prisma-bril of de BalanceBelt.



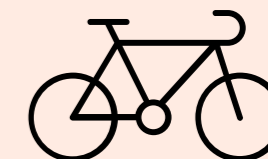
## Rust en regelmaat

- › Gun jezelf één of meerdere rustmomenten tijdens de dag.
- › Zorg voor voldoende ontspanning en regelmaat.
- › Splits grote taken op in kleinere taken.
- › Doseer en verdeel.



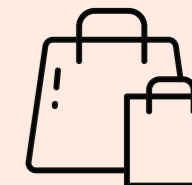
## Douchen

- › Trek na het douchen of badderen een badjas aan, in plaats van je staand af te drogen.
- › Klem je voet tegen de muur tijdens staande activiteiten, zoals bij het douchen.



## Fietsen

- › Gebruik brede, vlakke fietspaden en overweeg zijspiegel(s).
- › Overweeg om een driewielers aan te vragen via de WMO.
- › Fiets je samen? Fiets dan achter elkaar, niet naast elkaar.



## Boodschappen

- › Ga je boodschappen doen? Verdeel je boodschappen over twee tassen, aan beide kanten één.
- › Bestel online.
- › Vermijd de drukke momenten in de winkel.

## Organiseer je huis

- › Laat geen losse voorwerpen op de vloer liggen in huis, zoals vloerkleden, kabels of plantenbakken.
- › Zet zoveel mogelijk spullen in huis op werkhoogte.
- › Voorkom bukken of hoog reiken zoveel als mogelijk.

## Lotgenotencontact

Wil je in gesprek met anderen in een soortgelijke situatie? Volg facebookgroepen als Eerlijk over Evenwicht of neem deel aan een gespreksgroep via de patiëntenorganisatie.