

Beste deelnemers,

Allereerst hartelijk dank voor jullie deelname aan ons eerste panelwebinar tijdens de **Balance awareness week**! Een week waarin internationaal en nationaal aandacht wordt besteed aan duizeligheid en evenwichtsandoeningen. We kijken er met een positief gevoel op terug! Natuurlijk zijn er puntjes die op de i gezet kunnen worden en zal het voor een aantal van jullie jammer zijn geweest dat jullie vraag niet aan bod is gekomen. Maar hopelijk hebben jullie wel erkenning en herkenning ervaren in de gesprekken van het panel en helpt ook onderstaande samenvatting daarbij. We proberen op een later tijdstip antwoord te geven op de vragen die zijn ingediend vooraf en in de chat.

Samenvatting van het panelwebinar 'Beter in Balans' van 16 september 2026

Meer kennis en ervaring

In de afgelopen jaren zijn er steeds meer artsen, paramedici en andere zorgverleners gespecialiseerd in duizeligheid- en evenwichtsklachten. Een van de meest opvallende ontwikkelingen is het onderzoek naar kunstmatige evenwichtsorganen. Vooral in Maastricht wordt hier veelbelovend onderzoek naar gedaan. Ook is er steeds meer aandacht voor vestibulaire revalidatie, waarbij de vestibulair fysiotherapeut een grote rol speelt. Toch ervaren veel deelnemers dat het een lange zoektocht is om een passende behandeling te vinden. Het blijft dan ook belangrijk om de awareness te vergroten in de toekomst. De website van KNO (www.kno.nl) helpt bij het vinden van de juiste hulpverlening in Nederland. Zowel de duizeligheidscentra, vestibulaire fysiotherapeuten en psychologen zijn op deze website te vinden.

Behandelen vraagt om samenwerking

Multidisciplinaire samenwerking in de behandeling van evenwichtspatiënten, zoals de samenwerking tussen een vestibulair fysiotherapeut en psycholoog is wenselijk. De fysiotherapeut richt zich op vragen rondom beweging en de klachten die dit geeft. De psycholoog richt zich op de onzekerheid en angst die een evenwichtsprobleem met zich meebrengt. Revalideren van een evenwichtsandoening is hard werken! Op veel gebieden lopen mensen vast en dat vraagt zorg op maat. Revalideren is een werkwoord!

Het kan lastig zijn om een goede fysiotherapeut, psycholoog en arts te vinden die ervaring hebben met evenwichtsandoeningen. Deze zoektocht kost soms veel tijd en maakt vaak moedeloos. Het is belangrijk om iemand te vinden die begrip heeft voor jouw situatie, die kan helpen en ondersteunen bij het vinden van de juiste hulp. Dit kan de huisarts zijn of een andere hulpverlener, maar ook je partner of een goede vriend. Een goede klik met een hulpverlener bepaalt vaak of een behandeling echt werkt. Het is dus belangrijk om als patiënt de regie te pakken en te kijken wie goed aansluit bij jou en jouw ervaringen.

Blijven bewegen

Veel mensen met evenwichtsklachten vinden het moeilijk om te blijven bewegen. Het roept onzekerheid op, angst om te vallen en vaak is er sprake van beperkte energie. Uit onderzoek blijkt dat blijven bewegen essentieel is voor herstel. Een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in vestibulaire revalidatie kan maatwerk bieden. De ene persoon pusht zichzelf teveel en dat kost energie, terwijl de andere juist moet worden aangemoedigd meer te gaan bewegen. De fysiotherapeut stelt in overleg met de patiënt een trainingsprogramma op. Daarin ligt de focus op de oorzaak van de klachten goed te begrijpen, oefeningen langzaam op te bouwen en overbelasting te

voorkomen. Ook het creëren van succeservaringen is belangrijk. De fysiotherapeut geeft uitleg over de werking van het brein en de invloed van beweging. De ervaring leert dat als je meer beweegt, de kwaliteit van leven verbetert en het ook meer zelfvertrouwen geeft. Hulpmiddelen zoals wandelstokken of een hoofdlampje kunnen helpend zijn.

Hulp bij omgaan met emoties

Evenwichtsaandoeningen kunnen invaliderend werken. Het heeft veel invloed op het werkende leven, op het sociale leven en in relaties. Vaak is er sprake van rouw en somberheid, omdat men afscheid moet nemen van hoe het leven voor de aandoening was. Een psycholoog helpt bij het leren omgaan met rouw, nieuwe betekenis geven aan het leven met een aandoening en samen ontdekken wat wel goed gaat. Het gaat niet alleen om de klacht duizeligheid, maar ook om de persoon die met die klacht leeft. Om te herstellen moet het brein zich aanpassen aan veranderingen in het evenwichtssysteem. Dat leerproces heet neuroplasticiteit. Wanneer iemand daarnaast veel angst, stress of psychische belasting ervaart, kan dat aanpassingsproces moeilijker verlopen. Het brein heeft ruimte nodig om zich aan te passen. Daarom is aandacht voor de mentale kant een belangrijk onderdeel van lichamelijke herstel.

Zelf aan de slag

Je hoeft niet in veel gevallen niet te wachten tot je een diagnose hebt, voordat je aan de slag kunt met herstel. Zoek hulpverleners in je omgeving, zoals een goede fysiotherapeut om al stapjes te maken in het leren omgaan met de klachten. Het vermijden van situaties of het uit de weg gaan van bewegen, kan klachten verergeren. Probeer daarom kleine stapjes te maken om toch in beweging te blijven.

Een evenwichtsaandoening zorgt er letterlijk en figuurlijk voor dat je uit balans bent! Het is een grillige aandoening. Sommigen hebben onverwachtse aanvallen, moeite met prikkels of lopen alsof ze teveel hebben gedronken. Het kan schaamte geven en onzekerheid. De omgeving begrijpt je mogelijk niet. Wees mild naar jezelf, heb mededogen met wat je wel of niet kunt. Kijk naar momentjes op de dag die het de moeite waard maken en zoek steun in je omgeving. Probeer daarbij energie te doseren. Ergotherapie kan daar helpend in zijn. Ook in lotgenotencontact vind je erkenning en herkenning van klachten. Via Hoormij is het mogelijk om elke maand aan te schuiven bij Hoormij's koffieuurtje om met elkaar in gesprek te gaan. Ook bestaat er lotgenotencontact via een whatsapp groep. Mocht je daar interesse in hebben, stuur dan een mailtje aan Hoormij!

Veel mensen zijn bang chronisch klachten te houden. Dr. Mert legt uit dat chronisch de term is die alleen betekent dat klachten er al enige tijd zijn. De term chronisch zegt niks over de mogelijkheid tot herstel. Soms kunnen mensen die al jaren last hebben van evenwichtsklachten, toch opeens stapjes vooruit maken door nieuwe inzichten of anders leren omgaan met klachten. Soms hebben mensen al zoveel therapieën geprobeerd, maar lijkt niets te helpen. Dat kan een gevoel van falen geven. Alleen maar bezig zijn met therapieën vinden om je klachten te verminderen, kan je leven gaan bepalen. Het is ook een optie om te stoppen met zoeken voor een jaar of twee en je te richten op het leven zelf. Zo'n therapiepauze kan er zomaar voor zorgen dat je toch opeens stapjes vooruit maakt, omdat de druk eraf is en er ruimte ontstaat om tot rust te komen.

Tijdens dit panelwebinar zijn de volgende inzichten voorbij gekomen:

- **Zorg dat je hulpvraag helder is.** Een duidelijke hulpvraag helpt om de juiste zorgverlener te vinden en samen een passend behandelplan te maken.
- **Denk multidisciplinair.** Bij veel mensen ontstaat de meeste winst door verschillende vormen van begeleiding te combineren, zoals: vestibulaire fysiotherapie, psychologische

ondersteuning, medische begeleiding, ondersteuning vanuit de omgeving, praktische hulpmiddelen en lotgenotencontact.

- **Zoek iemand die met je meeloopt.** Dat kan een partner zijn, een huisarts, een revalidatiearts of iemand anders die overzicht helpt houden tijdens het behandelproces.
- **Houd zoveel mogelijk eigen regie.** Blijf vragen stellen, denk mee over behandelingen en kies bewust welke stappen voor jou passend zijn.
- **Blijf bewegen.** Zoek een manier van bewegen die past bij jouw belastbaarheid. Kleine, regelmatig terugkerende oefeningen kunnen vaak effectiever zijn dan jezelf af en toe zwaar belasten.
- **Wees mild voor jezelf.** Misschien wel de meest terugkerende boodschap van de avond. Herstel vraagt geduld. Niet iedere dag zal hetzelfde gaan, en juist daarom is een vriendelijke houding tegenover jezelf belangrijk

Tips die voorbijkwamen tijdens het panelwebinar en via de chat:

- Ergotherapie om te leren doseren en omgaan met prikkels
- Logopedie voor spanning in kaak en nek
- Haptotherapie om de samenwerking tussen lichaam en geest te ondersteunen
- Vertigo app om te beginnen met bewegen op maat (zie <https://vertigotraining.nl/>)
- Mensendieck voor houding
- The Steady coach (zie <https://www.thesteadycoach.com/>)
- VeDa (zie <https://vestibular.org/>)
- KNO website (zie <https://kno.nl>)
- Info over PPPD (zie <https://pppdinfo.nl/>)
- Dossier bewegen op website van Hoormij (zie <https://www.stichtinghoormij.nl/items/nl-nieuws/voor-iedereen/help-het-duizelt-me-tips-om-te-blijven-bewegen>)
- Utermöhlen prismabril
- Balansbril
- Zelfhulpboeken over ACT (acceptance and commitment therapy)
- SO STONED is een vragenlijst waarmee mensen hun duizeligheidsklachten systematisch kunnen beschrijven. [SO STONED](#)

Helpende uitspraken van panelleden:

- 'Revalideren is een werkwoord'
- 'Behandelen van een patiënt met evenwichtsklachten is maatwerk, geen standaard'
- 'Evenwichtsandoeningen brengen je letterlijk en figuurlijk uit balans'
- 'Trainen van het evenwicht geeft klachten, maar net als bij krachttraining heb je spierpijn nodig om vooruit te kunnen. Bij evenwichtstraining hoort soms een toename van klachten. Dat betekent niet automatisch dat je achteruitgaat. Het betekent juist dat het brein geprikkeld wordt om nieuwe oplossingen te vinden.'
- 'Heb, als er energie is, steeds iets meer lef dan angst.'

Wilt u meer weten van onze activiteiten en op de hoogte blijven van de nieuwste ontwikkelingen en inzichten op het gebied van evenwichtsklachten? Word dan lid van Stichting Hoormij! Meer informatie hierover vindt u op onze website <https://stichtinghoormij.nl>

Met vriendelijke groeten namens de commissie Duizeligheid en Evenwicht,
Chris en Nicoline
21 september 2026