

Behandeling

Oefeningen bij duizeligheid

Als u last heeft van duizeligheid, kan de arts u een aantal oefeningen meegeven die u thuis kunt doen.

Oefeningen bij duizeligheid

Oefeningen die u thuis kunt doen

In bed

Oogbewegingen

In het begin langzaam uitvoeren, daarna geleidelijk sneller

- omhoog en omlaag kijken
- afwisselend naar links en rechts kijken
- afwisselend naar een voorwerp dichtbij en veraf kijken

Hoofdbewegingen

In het begin langzaam uitvoeren, daarna geleidelijk sneller

- afwisselend voorover en achterover buigen
- afwisselend naar links en rechts draaien

Zittend

- schouders optrekken en draaien
- voorover buigen en voorwerpen van de grond oprapen
- hoofd en romp afwisselend naar links en rechts draaien

Staan

- overgaan van zittend naar staan, aanvankelijk met open ogen, daarna met gesloten ogen
- een balletje met een boog van de ene naar de andere hand gooien en dit met de ogen volgen
- een balletje onder de knie van de ene hand naar de andere hand gooien
- de oefeningen afwisselen met staan en zitten en om de as draaien

Lopend

- al lopend een balletje gooien en opvangen

- rondlopen door de kamer met open en gesloten ogen
- een trap op en neer lopen
- een spel spelen, waarin bukken, uitrekken en mikken met een bal voorkomen

Praktische tips

Wat neemt u mee?

Bij iedere afspraak in het ziekenhuis moet u meenemen: een geldig legitimatiebewijs, uw JBZ-patiëntenpas en uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO). Hier vindt u meer informatie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wat-neemt-u-mee>) over wat u moet meenemen.

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak>). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Bekijk uw zorgverzekering

Het is uw eigen verantwoordelijkheid na te gaan of u verzekerd bent voor de zorg waarvoor u naar het Jeroen Bosch Ziekenhuis komt. Bekijk van tevoren uw polisvoorwaarden of informeer bij uw zorgverzekeraar (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/kosten-en-zorgverzekering>).

MijnJBZ

Via de beveiligde website MijnJBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u thuis uw persoonlijke en medische gegevens inzien zoals die in het JBZ bekend zijn.

Betrokken afdelingen

Keel-, Neus- en Oorheelkunde (KNO) (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/keel-neus-en-oorheelkunde-kno>)

Code KNO-044b