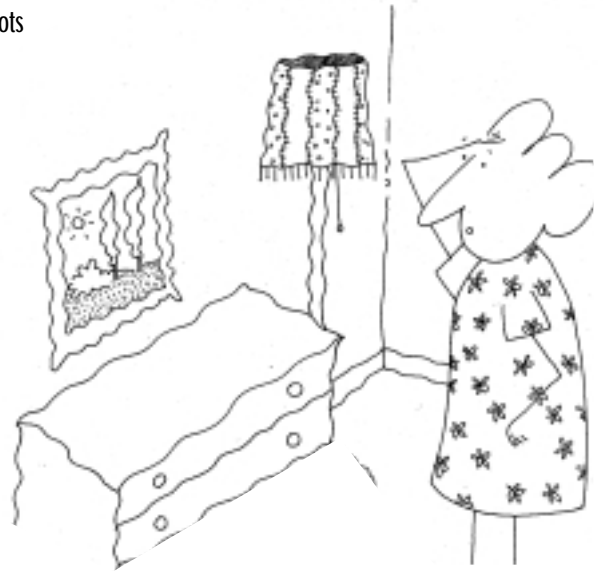


Duizeligheid

Talrijke volkse uitdrukkingen wijzen op het belang van een goede evenwichtszin: zeemansbenen hebben, zich in zijn sas voelen, op zijn benen kunnen staan. Een gestoord evenwicht, wat men meer algemeen als duizeligheid omschrijft, wordt dan ook als zeer onaangenaam en zelfs beangstigend ervaren.

■ WAT IS DUIZELIGHEID?

Duizeligheid komt tot uiting als een plots optredend gevoel van onbehagen dat in verband staat met een specifieke situatie (bijvoorbeeld wanneer men bruusk het hoofd draait of plots opstaat). Hetzij de persoon zelf, hetzij de voorwerpen die hem omringen gaan of draaiend bewegen zoals in een kermismolen of gaan kantelen als op een boot. In het merendeel van de gevallen gaat de aanval niet gepaard met andere symptomen (braakneigingen, beven, pijn in de borstkas ter hoogte van het hart). Veelal is het verschijnsel van korte duur maar het treedt vaak terug op, voornamelijk als men het hoofd beweegt. Die frequent voorkomende vorm van duizeligheid mag niet worden verward met de syncope (zwart of wazig worden van het zicht) of bewegingsziekte (zee- en wagenziekte).



■ DUIZELIGHEID EN DE BLOEDSOMLOOP

De meest frequente vorm van duizeligheid treedt op bij het opstaan 's morgens of wanneer men na lange tijd zitten uit de zetel opstaat. Wanneer we liggen of zitten bevindt een belangrijk aandeel van het bloed zich in de onderste ledematen (benen en voeten). In normale omstandigheden beschikt het lichaam over een aanpassingssysteem dat de bloedcirculatie aan de houding aanpast. Wanneer we rechtop komen, zorgt dit ervoor dat de terugstroom van het bloed naar het hoofd wordt bevorderd.

Naarmate men ouder wordt, reageert dit systeem evenwel minder snel. Onder invloed van arteriosclerose worden de slagaders bovendien minder rekbaar zodat ze minder snel een groot volume bloed doorlaten. In die omstandigheden zal het bloed, wanneer men plots opstaat, minder snel naar de hersenen vloeien. Daardoor wordt de aanvoer van voedingsstoffen eventjes onderbroken zodat duizeligheid wordt uitgelokt.

■ ANDERE SOORTEN DUIZELIGHEID

Duizeligheid kent echter nog andere oorzaken. We halen er enkele aan:

- Duizeligheid kan verband houden met geneesmiddelen die men inneemt zoals bloeddrukverlagers en kalmeermiddelen. In dit geval is het raadzaam uw arts te raadplegen om na te gaan of de dosis, het ogenblik van inname of zelfs het type geneesmiddel aangepast zijn. Voor de behandeling van een bepaalde aandoening bestaan er over het algemeen verschillende soorten geneesmiddelen. In het merendeel van de gevallen kan het probleem dan ook, door eenvoudig een ander middel voor te schrijven, worden opgelost.
- Duizeligheid kan toe te schrijven zijn aan een stoornis van het binnenoor waar zich het evenwichtsorgaan bevindt. Een infectie (oorontsteking, griep,...), een trauma of een te bruske beweging van het hoofd kan duizeligheid uitlokken (opnieuw betreft het een aan de leeftijd te wijten aanpassingsgebrek van het systeem).
- Duizeligheid kan het gevolg zijn van bepaalde intoxicaties (koolstofmonoxide (CO), alcohol, tabak,...). Ze komt hier uiteraard punctueel voor en verdwijnt met de oorzaak.

Wanneer men zich onwel voelt, als oorsuizen continu voorkomt, als men geregeld last heeft van duizeligheid, is het hoe dan ook aangewezen een arts te raadplegen. Zo nodig kan hij door bijkomend onderzoek de precieze oorzaak opsporen en een aangepaste behandeling instellen.

■ DE INZET: HET RISICO VAN VALPARTIJEN BEPERKEN!

Op zichzelf vormt duizeligheid een banaal probleem dat evenwel door het risico ten val te komen een totaal andere dimensie krijgt. Waar de gevolgen hiervan bij jonge personen veelal beperkter blijven is de situatie totaal verschillend voor bejaarden. Ongeveer 30% van de personen ouder dan 65 jaar valt 1x/jaar; 5% van die valpartijen veroorzaakt een breuk ondermeer ter hoogte van de heup.

Vanaf een bepaalde leeftijd houdt een breuk meer in dan enkele weken gips! Het ouderworden gaat samen met een bemoeilijkte heropbouw van het bot terwijl het organisme ook meer blootstaat aan infectie. Dit alles heeft een weerslag op het dagelijkse leven. Men wordt afhankelijk van derden en somberheid is troef.

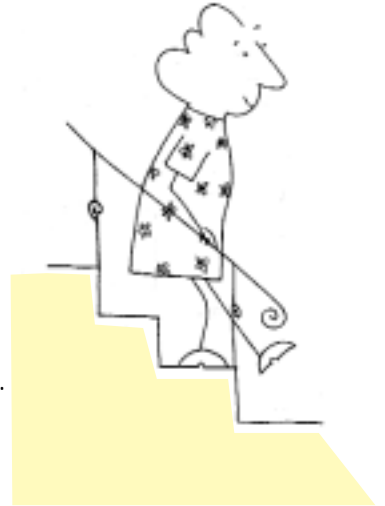
Om duizeligheid en valpartijen te voorkomen, zijn enkele raadgevingen op hun plaats. We zetten ze op een rij.

Duizeligheid

PRAKTISCHE RAADGEVINGEN OM VALLEN TE VOORKOMEN

's Morgens:

- Sta niet op in het duister of halfdonker. Denk eraan eerst uw nachtlamp aan te zetten.
- Blijf enkele ogenblikken zitten op de rand van het bed alvorens op te staan.
- Zo U een bril draagt, zet hem dan meteen op.
- Kom langzaam recht.
- Ga rustig de trap af terwijl U de leuning stevig vasthoudt. Zorg voor voldoende licht op de trap.



In huis:

- Vermijd losliggende tapijten.
- Richt uw huis zodanig in dat U overal over voldoende bewegingsruimte beschikt en dat meubels U nergens hinderen.
- Zorg overal voor voldoende verlichting.
- Let op voor uw viervoetige vrienden.
- Wees voorzichtig op de trap.
- Zorg ervoor steeds een telefoon binnen handbereik te hebben.



In de badkamer:

- Kies eerder voor een douche dan een bad.
- Leg een antislipmat in het bad.
- Laat een handgreep plaatsen ter hoogte van het bad zodat U zich kunt vasthouden of optrekken.



Op straat:

- Draag platte, comfortabele schoenen met een antislipzool.
- Blijf liever binnen wanneer slipgevaar dreigt (sneeuw, ijsel, regen). Gebruik goed aangelegde voetpaden.
- Gebruik een wandelstok of een regenscherm om uw stabiliteit te verbeteren.
- Blijf 's nachts binnen (tenzij iemand U begeleidt).

