
PPPD

Kennis en houvast



Een gids voor patiënten en naasten

Wijnand | [PPPDinfo.nl](https://pppdinfo.nl)

PPPD: kennis en houvast

Tekst: Wijnand

Uitgever: PPPDinfo.nl

Versie: 2026

Totstandgekomen met ondersteuning van AI als schrijfhulpmiddel, onder volledige redactie van de auteur.

Copyright © 2026 Wijnand, PPPDinfo.nl

Alle rechten voorbehouden.

Dit boekje is uitsluitend bedoeld voor informatieve doeleinden en vervangt geen medisch advies, diagnose of behandeling. Raadpleeg bij klachten altijd een arts of andere gekwalificeerde zorgverlener.

Vragen of aanvullingen: wijnand@PPPDinfo.nl

Leeswijzer

Deze gids is geschreven voor mensen met PPPD, maar ook voor hun naasten en voor zorgverleners die meer willen begrijpen. Je hoeft het niet lineair te lezen. Elk hoofdstuk staat op zichzelf. Ga direct naar wat je nu nodig hebt.

- Deel 1 legt de basis: wat is PPPD, hoe werkt het evenwichtssysteem, en wat doet overprikkeling en stress met het zenuwstelsel.
- Deel 2 gaat over behandeling: oefentherapie, psychologische begeleiding en medicatie, concreet en realistisch besproken.
- Deel 3 gaat over de praktijk van alledag: leven met de aandoening, werk, en een hoofdstuk voor familie en vrienden.
- Deel 4 is het afsluitende deel: hierin vind je een persoonlijk slotwoord en wat toelichting op het vinden van hulpbronnen.

De tekst in dit gidsje is zoveel mogelijk geschreven met oog voor mensen die snel overprikkeld raken. De hoofdstukken zijn kort en overzichtelijk gehouden.

Voorwoord

Dit boek begint niet met een definitie. Het begint met een gevoel.

Het gevoel dat de grond niet helemaal vast is. Niet zo erg dat je valt, maar erg genoeg om de neiging te krijgen je ergens aan vast te houden. Een licht deinend, zwevend gevoel, alsof je op een schip staat dat zachtjes beweegt. Het is er als je opstaat, als je loopt, als je in de supermarkt staat. Soms al als je wakker wordt. En het gaat maar niet weg.

Als je dit herkent, ben je waarschijnlijk bekend met PPPD: Persisterende Posturale-Perceptuele Duizeligheid. Of je herkent de klachten maar weet nog niet dat ze een naam hebben. Of je houdt van iemand die dit kent. Of je bent arts of therapeut die meer wil begrijpen. Hoe dan ook: dit boekje is voor jou geschreven.

Dit is de gebundelde versie van de informatie op PPPDinfo.nl. Niet als opsomming van feiten, maar als verhaal. Want deze aandoening begrijpen vraagt meer dan een lijst met symptomen. Het vraagt wat inzicht in hoe je zenuwstelsel en het evenwichtssysteem werkt, wat er mis kan gaan, en misschien wel het belangrijkste: dat het beter kan worden.

Je hoeft dit gidsje niet van voor naar achter te lezen. Elk hoofdstuk staat op zichzelf. Sommige inzichten komen daardoor op meerdere plekken terug, in steeds iets andere bewoordingen. Dat is een bewuste keuze, geen slordigheid. Wie meteen naar het hoofdstuk over werk wil, of naar het stuk voor familie en vrienden, kan dat gewoon doen.

Alle informatie is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Toch is dit geen medisch handboek. Het is een gids. Gebruik het om je gesprekken met artsen en therapeuten beter voor te bereiden, om te begrijpen wat je meemaakt, en om te weten dat je niet alleen bent.

Aan het einde staat een persoonlijk nawoord. Daarin schrijf ik niet als informatieverstrekker, maar als ervaringsdeskundige. Dat nawoord heeft een andere toon dan de rest: persoonlijker, soms misschien wat zwaarder. Het is geen verplichte lectuur. Maar voor wie het wil lezen: het staat er.

Wil je het volledige boekje?

Dit was een inblikexemplaar van

PPPD: kennis en houvast

Het volledige boekje is te verkrijgen via

PPPDinfo.nl

Wijnand