

## Bloeddrukdaling bij het opstaan (orthostatische hypotensie)

Uw arts heeft vastgesteld dat u last heeft van een daling van de bloeddruk na het opstaan. In deze folder vindt u informatie over wat u kunt doen en hoe u een bloeddrukdaling kunt voorkomen.

### Wat is orthostatische hypotensie?

Orthostatische hypotensie is een bloeddrukdaling bij verandering van de lichaamshouding van liggen naar staan. Wanneer u plotseling opstaat, verzamelt zich extra bloed in de benen en het onderlichaam. Dit komt door de zwaartekracht. Het gevolg is dat uw bloeddruk daalt. Uw lichaam reageert hierop door de bloedvaten in de benen te vernauwen en het hart sneller en krachtiger te laten slaan. Deze maatregelen zorgen ervoor dat de bloeddruk terugkomt op het oude niveau.

In geval van orthostatische hypotensie functioneert het regelsysteem van uw bloeddruk niet optimaal. De bloedvaten vernauwen zich onvoldoende en/of uw hartslag versnelt nauwelijks op het moment dat u overeind komt. Het gevolg is dat uw bloeddruk na het opstaan lager wordt en kortdurend laag blijft. Als uw bloeddruk laag is, pompt uw hart onvoldoende bloed naar de hersenen en ander lichaamsdelen. Hierdoor ontstaan klachten zoals duizeligheid. Als de klachten ernstig zijn, kan eventueel bewusteloosheid optreden.

Orthostatische hypotensie is geen ziekte, maar onvermogen van uw lichaam om de bloeddruk snel te regelen. Het komt vaak voor bij ouderen.

### Wat zijn de verschijnselen?

- duizeligheid of licht gevoel in het hoofd;
- klachten met zien, zoals wazig zien of zwarte vlekken voor de ogen;
- wankel ter been, evenwichtsverlies;
- vallen;

- flauwvallen.

### Wanneer treden de klachten op?

- Bij het opstaan;
- snel overeind komen na bukken;
- na de maaltijd (het bloed gaat dan vooral naar de darmen);
- bij te weinig inname van vocht of uitdroging;
- bij gebruik van bepaalde medicijnen (bijvoorbeeld plastabletten, rustgevendende tabletten of medicijnen tegen hoge bloeddruk);
- na een warm bad of hete douche (de bloedvaten van de huid staan dan wijd open);
- bij mensen die langdurig bedrust of weinig beweging hebben gehad.

### Wat is de oorzaak?

Orthostatische hypotensie kan verschillende oorzaken hebben, zoals een lichamelijke aandoening (bijvoorbeeld ziekte van Parkinson, suikerziekte) of het gebruik van bepaalde medicijnen. Oudere mensen hebben soms zonder duidelijke oorzaak last van orthostatische hypotensie. Uw arts zal met u bespreken wat de oorzaak bij u is.

### Wat is de behandeling?

Behandeling is belangrijk om valpartijen met mogelijk botbreuken te voorkomen. Welke behandeling in uw geval het beste is, hangt af van de oorzaak van de orthostatische hypotensie. Soms kan uw arts de medicatie aanpassen.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

### **Wat kunt u zelf doen?**

- Drink voldoende en regelmatig; gemiddeld 1,5-2 liter per dag. Let op: dit mag niet als u een hartprobleem of vochtbeperking heeft;
- Alcohol verergert uw klachten, drink daarom zo min mogelijk alcohol;
- Neem de tijd wanneer u op staat vanuit liggende of zittende houding. Blijf s' morgens en s' nachts eerst even op de rand van uw bed zitten. Ga daarna rustig recht op staan en wacht tot de duizeligheid is verdwenen.
- Gebruik zo nodig een urinaal of posteel naast het bed als u s' nachts uit bed komt om te plassen.
- Zet het hoofdeinde van uw bed omhoog (advies is tussen de 10 en 30 cm). Het is even testen wat voor u voldoende is
- Probeer niet teveel in bed te liggen. Als u veel op bed ligt worden de klachten erger
- Vermijd te lang stilstaan. Wanneer u duizelig wordt terwijl u staat, ga dan zitten of liggen met uw benen omhoog.
- Als de klachten na het eten optreden, gebruik verspreid over de dag kleine maaltijden. Probeer of cafeïne houdende dranken (koffie/thee) bij het eten uw klachten verminderen. Cafeïne vernauwt de bloedvaten.
- Vermijd warm baden of heet douchen.
- Maak gebruik van een douchestoel
- Elastische steunkousen tot aan de liezen kunnen helpen maar worden veelal als onprettig ervaren.
- Als u naar buiten gaat, kunt u een opvouwbaar stoeltje of rollator meenemen om op te gaan zitten bij klachten.

### **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de polikliniek geriatrie op telefoonnummer 088 708 33 06.