

Lage bloeddruk bij staan (Orthostatische hypotensie)



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Orthostase

Orthostatische hypotensie wordt ook wel orthostase genoemd. Het betekent een lage bloeddruk bij staan.

Wat is orthostatische hypotensie?



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Als iemand overeind komt...

zakt een deel van het bloed in de aders door de zwaartekracht naar de buik en de benen.

Hierdoor wordt het hart minder goed met bloed gevuld...

en kan het minder bloed door de slagaders pompen.

Daardoor daalt de bloeddruk.

Als de bloeddruk daalt, komt het lichaam meteen in actie.

De bloedvaten vernauwen en de hartslag gaat sneller.

Dit zorgt ervoor dat de bloeddruk weer stijgt.

Het hart pompt vervolgens genoeg bloed naar de hersenen en andere lichaamsdelen.

Bij sommige mensen gaat dat anders.

Komt u overeind? Dan vernauwen uw bloedvaten niet genoeg.

Daardoor gaat de hartslag bijna niet omhoog.

En blijft uw bloeddruk te laag.

Het hart pompt te weinig bloed naar de hersenen en andere lichaamsdelen.
Hierdoor kunt u licht in uw hoofd worden of last krijgen van duizeligheid.
Dit geeft een groter risico op vallen.
Deze aandoening noemen we orthostatische hypotensie.

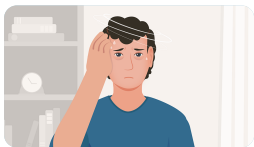
Oorzaken



Er zijn verschillende oorzaken voor orthostase:

- Een lichamelijke aandoening zoals bloedarmoede, hoge bloeddruk, infectieziekten, ziekte van Parkinson, suikerziekte.
- Ouderdom.
- Bijwerking van (veel) medicijnen.
- Obstipatie.
- Moeilijk kunnen plassen.
- Te weinig drinken en uitdroging.

Wanneer treden de klachten op?



- Wanneer u gaat staan.
- Wanneer u gegeten hebt (het bloed gaat dan vooral naar de darmen).
- Bij gebruik van bepaalde medicijnen, waardoor u veel vocht uitscheidt (bijvoorbeeld plastabletten).
- Als u een warm bad heeft genomen (de bloedvaten in de huid staan dan wijd open).
- Als u zich lichamelijk inspant (de bloedvaten van de spieren staan dan wijd open).
- Als u in een warme omgeving bent of als u te weinig vocht gebruikt.

Behandeling

Behandeling

Dit is afhankelijk van wat bij u de oorzaak is van de orthostase.

- Uw arts kan uw medicijnen stoppen of aanpassen.

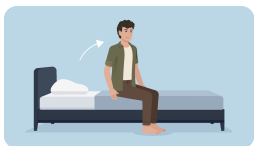


- Soms helpt het dragen van steunkousen.
- U krijgt medicijnen die de bloeddrukdaling kunnen voorkomen.

Daarnaast zijn er ook dingen die u zelf kunt doen om te voorkomen dat u last heeft van duizeligheid en daardoor valt.

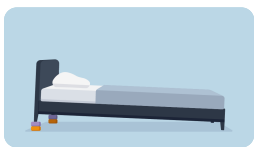
U kunt zelf ook dingen doen om duizeligheid en vallen te voorkomen.

Langzaam opstaan



Sta altijd langzaam op. Gaat u uit bed? Ga dan eerst op de bedrand zitten. En bungel met uw benen. Sta daarna rustig op en wacht tot de duizeligheid weg gaat. Doe dit ook als u opstaat uit de stoel.

Hoofdeinde van het bed omhoog



Breng het hoofdeinde van uw bed omhoog tijdens het slapen. Zet bijvoorbeeld klossen onder uw bed. Zo gaat uw bed een beetje scheef staan.



Overdag niet op bed

Ga overdag niet lang op bed liggen.



Vermijd hitte

Het is goed om op te passen voor hitte, zoals bij een sauna of een bad. Door de hitte worden uw bloedvaten wijder. Dat kan ervoor zorgen dat uw bloeddruk lager wordt en u duizelig wordt.



Genoeg drinken

Zorg dat u genoeg drinkt. Drink minstens 2 liter per dag. **Let op:** heeft u een vochtbeperkend dieet? Dan geldt dit advies **niet**. Uw arts kan u hierover verder informeren.



Geen alcohol

Drink geen alcohol

Beweging



Het is belangrijk om te blijven bewegen. Misschien bent u bang om te vallen. Beweging is wel belangrijk voor uw gezondheid. Uw spieren blijven sterk en u houdt een zo goed mogelijke conditie.

Extra tips om vallen te voorkomen



Naast bovenstaande tips zijn er een aantal algemene tips om vallen te voorkomen:

- Zorg voor goed passende schoenen met stroeve zolen.
- Zet een stoel dicht bij uw bed zodat u daarop kunt zitten wanneer u duizelig wordt.
- Laat 's nachts een lampje branden zodat u ziet waar u loopt.

- Maak zo nodig gebruik van een loophulpmiddel, zoals een rollator of loopstok. Als u naar buiten gaat, kunt u een rollator meenemen om op te gaan zitten bij klachten.
- Gebruik een urinaal/po-stoel naast het bed als u 's nachts moet plassen.
- Gebruik uw bril meteen bij het opstaan. Zo voorkomt u dat u iets over het hoofd ziet en struikelt.
- Let op het ontstaan van bijwerkingen van uw medicijnen, zoals sufheid, stijfheid, verwardheid en duizeligheid. Geef dit door aan uw zorgverlener.
- Vermijd ruimten waar u niet kunt gaan zitten, bijvoorbeeld een lift of volle trein.
- Gebruik kleine maaltijden. Uw bloeddruk daalt dan niet overmatig door verplaatsing van bloed naar de darmen.

Hulpmiddelen

U kunt u huis aanpassen om het veiliger te maken. Bijvoorbeeld het plaatsen van een douchestoel of handgrepen in de badkamer. Wanneer u daar meer over wilt weten, kunt u contact opnemen met een thuiszorgwinkel of uw huisarts.

Contact

Neem bij vragen contact op met de polikliniek van uw behandelaar.

Gebruikt u de BeterDichtbij app en is uw vraag niet dringend? Stel dan uw vraag via BeterDichtbij.

Kijk op de website voor de actuele bereikbaarheid van de polikliniek van uw behandelaar. [Afdelingen van het Bravis ziekenhuis | Bravis \(https://www.bravis.nl/afdelingen\)](https://www.bravis.nl/afdelingen).