

## Bloeddrukdaling bij het opstaan

### Orthostatische hypotensie

#### Ouderengeneeskunde

##### Inleiding

Uw arts heeft vastgesteld dat u last heeft van orthostatische hypotensie. Dit betekent letterlijk: een daling van de bloeddruk na het opstaan. In deze folder vindt u informatie over wat u kunt doen om een bloeddrukdaling te 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 andere lichaamsdelen. Hierdoor ontstaan klachten zoals duizeligheid. Als de klachten ernstig zijn, kunt u flauwvallen.

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

##### Verschijnselen

De verschijnselen die kunnen optreden bij orthostatische hypotensie zijn:

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

##### Wanneer treden de klachten op?

De bovengenoemde klachten treden op:

- bij het opstaan;
- bij het snel overeind komen na bukken;
- na de maaltijd (het bloed gaat dan vooral naar de darmen);
- bij te weinig inname van vocht of bij 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.

##### 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 bespreekt met u wat de oorzaak bij u is.

## 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 past uw arts de medicatie aan.

## Wat kunt u zelf doen?

Wat u zelf kunt doen om de klachten te verminderen:

- drink voldoende en regelmatig, gemiddeld anderhalf tot twee 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 opstaat vanuit liggende of zittende houding. Blijf 's morgens en 's nachts eerst even op de rand van uw bed zitten. Ga daarna rustig rechtop staan en wacht tot de duizeligheid is verdwenen;
- gebruik zo nodig een urinaal of postoeel 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). Probeer uit 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. Wordt u duizelig terwijl u staat, ga dan zitten of liggen met uw benen omhoog;
- vermijd manoeuvres die druk in de borst verhogen zoals bijvoorbeeld persen en hoesten;
- treden de klachten na het eten op, gebruik dan 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;
- gaat u naar buiten, dan kunt u een opvouwbaar stoeltje of een rollator meenemen om op te gaan zitten bij klachten;
- heeft u klachten bij warm weer? Drink dan 0,5 liter koud water in 5-15 minuten;
- bij klachten kan het ook helpen om de been-, bil en buikspieren aan te spannen.

## Belangrijke contactgegevens

Onderstaand telefoonnummer kan voor u van belang zijn bij vragen of afspraken:

- Ouderengeneeskunde, route E16, telefoon (053) 487 24 57.

## Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek.

Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de behandelend arts of verpleegkundige dan om nadere uitleg.