

# Bloeddrukdaling bij het opstaan (Orthostatische hypotensie)

## Inleiding

Tijdens de ziekenhuisopname is er bij u of uw familielid orthostatische hypotensie vastgesteld. Maar wat is dit nu eigenlijk, wat is de oorzaak en hoe is het te behandelen? Dit zijn mogelijk vragen die door uw hoofd spelen. Met deze folder willen wij u meer informatie geven omtrent orthostatische hypotensie.

## Wat is orthostatische hypotensie

Orthostatische hypotensie is een bloeddrukdaling bij verandering van de lichaamshouding van liggen naar staan. Als iemand opstaat, verzamelt zich door de werking van de zwaartekracht extra bloed in de aders van de benen en het onderlichaam. Daardoor treedt er een kleine afname op in de hoeveelheid bloed dat door het hart kan worden rondgepompt, zodat de bloeddruk daalt. Normaal reageert het lichaam hierop door het hart sneller en krachtiger te laten slaan en de bloedvaten samen te trekken om de totale oppervlakte van het vaatbed te verkleinen. Als deze compensatiemechanismen niet goed of te traag werken, spreekt men van orthostatische hypotensie.

## Wat zijn de oorzaken

Mogelijke oorzaken zijn:

- hoge bloeddruk
- verminderde inname van voeding en vocht
- bepaalde medicatie (uw arts kan u hierover inlichten)
- langdurige bedrust, weinig beweging
- niet goed functioneren van het zenuwstelsel

## Wat zijn de verschijnselen

De verschijnselen die kunnen optreden zijn onder andere:

- duizeligheid/licht gevoel in het hoofd
- draaierig
- slecht zien/zwarte vlekken voor de ogen zien
- slap, moe en wankel ter been
- vallen
- bewustzijnsdaling, een paar seconden/ minuten niet aanspreekbaar zijn
- Ook kunnen hartklachten of een beroerte voorkomen. De verschijnselen kunnen in ernst verschillen.

## Wat is de behandeling

De arts zal zorgvuldig naar het medicijngebruik van u kijken en mogelijk hierin iets aanpassen. U kunt zelf ook een aantal maatregelen treffen:

- zorg voor voldoende inname van vocht en zouten, in overleg met uw arts
- slapen met het hoofdeinde van het bed in een hoek van 30 graden. (klossen onder de poten van het bed ter hoogte van het hoofdeinde)
- langzaam in etappes omhoog komen van lig tot zit tot staande houding
- zittend op de bedrand met de benen bungelen en aanspannen van de beenspieren voor het opstaan
- vermijd heet baden of douchen
- vermijd het gaan liggen overdag
- wees extra alert in een warme omgeving omdat de huiddoorbloeding dan toeneemt

Uw arts kan ook besluiten om uw benen te laten verbinden tot in de liezen en/of steunkousen laten aanmeten. U dient eventuele steunkousen in de vroege ochtend aan te trekken.

Diabetespatiënten en patiënten met de ziekte van Parkinson kunnen meer last hebben van orthostatische hypotensie. Ook wanneer men veel vocht verliest (bij diarree of veel braken) kan men er meer last van krijgen.

## Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de verpleegkundigen van de afdeling.

## Telefoonnummers en adressen

### Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25  
5707 HA Helmond  
T: 0492 – 59 55 55

### Locatie Deurne

Dunantweg 16  
5751 CB Deurne  
T: 0493 – 32 88 88

### Locatie Gemert

Julianastraat 2  
5421 DB Gemert  
T: 0492 – 59 55 55

