

## Orthostatische hypotensie

### Oorzaak

Een plotselinge bloeddrukdaling bij het opstaan uit een stoel, uit bed of bij toiletgang. Dit heeft te maken met het feit dat bij ouderen de elasticiteit van de bloedvaten vermindert. Als we hier een plaatje van maken, kunt u het zich als volgt voorstellen:



Het water (bloed) is verdeeld over de fles en bereikt ook de hals en dop (het 'hoofd'). Als u de fles rechtop zet, stroomt al het 'bloed' onmiddellijk naar beneden (buik en benen) uit het 'hoofd', wat zorgt voor een bloeddrukdaling.

### Normale bloeddruk

Als u overeind komt vanuit een liggende naar een staande houding, verplaatst het bloed zich onder invloed van de zwaartekracht naar uw buik en benen. Uw hart is dan minder gevuld met bloed. Het gevolg is dat uw bloeddruk daalt. Het bloeddrukregulatiecentrum in de hersenen signaleert dit en zorgt ervoor dat uw hart sneller gaat kloppen en uw bloedvaten smaller worden. Uw bloeddruk komt hierdoor weer terug op het normale niveau.

### Orthostatische hypotensie

Bij orthostatische hypotensie werkt het systeem dat de bloeddruk op niveau houdt niet zoals het moet. Als u gaat staan worden de bloedvaten onvoldoende smaller en neemt uw hartslag nauwelijks toe. Het gevolg is dat uw bloeddruk na het opstaan lager wordt en even te laag blijft. Als uw bloeddruk erg laag is, pompt uw hart onvoldoende bloed naar de hersenen en andere lichaamsdelen.

Hierdoor ontstaan klachten zoals lichtheid in uw hoofd, wazig zien, zwart worden voor de ogen en soms pijn in de schouders, nek- of andere spieren. Als de klachten ernstig zijn, kan mogelijk bewusteloosheid optreden.

Orthostatische hypotensie wordt onder andere veroorzaakt door aandoeningen van het zenuwstelsel, zoals bijvoorbeeld de ziekte van Parkinson, suikerziekte of bij gebruik van bepaalde medicijnen. Oudere mensen hebben soms zonder duidelijke oorzaak last van een bloeddrukdaling bij het opstaan.

## Wanneer treden de klachten op?

U kunt klachten krijgen wanneer u:

- gaat staan;
- heeft gegeten;
- bepaalde medicijnen gebruikt, waardoor u veel vocht uitscheidt, bijvoorbeeld plastabletten;
- een warm bad heeft genomen;
- in de zon heeft gezeten;
- zich lichamelijk inspant;
- in een warme omgeving bent of als u te weinig drinkt.

## Wat kunt u zelf doen?

- Slapen met een verhoogd hoofdeinde (30 tot 45 graden).
- Snel een groot glas water (430 cc) drinken voor het opstaan. Als dat mag van uw arts!
- Kuit- en of bilspieren aanspannen voor het opstaan, ook als u gezeten heeft. (bijvoorbeeld 20x zo snel mogelijk de hakken en daarna de tenen optillen, 10x de benen om en om strekken en 10x de billen tegen elkaar aanknippen).
- Rustig overeind komen tot zithouding en even wachten.
- Op de bedrand gaan zitten en bungelen met de benen.
- Rustig tot staan komen, ook als u gezeten heeft.
- Voldoende en regelmatig wandelen (voldoe aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, namelijk 2,5 uur per week bewegen).
- Voldoende drinken (minimaal 1,5 liter per dag), tenzij uw arts u gezegd heeft dat u minder moet drinken.
- Gebruik voldoende zout, tenzij uw arts heeft gezegd dat u niet te veel zout mag.
- Als u duizelig wordt terwijl u staat, ga dan in een stoel zitten met uw benen omhoog of ga liggen. U kunt ook op de plaats marcheren.
- Vermijd heet douchen en baden.
- Als u naar buiten gaat, kunt u een opvouwbaar stoeltje (zo laag mogelijk, waar u nog goed uit kunt komen) of rollator meenemen om op te gaan zitten bij klachten.
- Sta niet te lang stil. Ga bij klachten stevig op beide benen staan of neem 1 van de houdingen aan, die hieronder in de afbeelding staan (als u dit kunt). Probeer uw buik- en beenspieren aan te spannen (u kunt ook proberen om te hoesten). Op deze manier kan er minder bloed naar uw benen stromen.



(Wiersma, 2022)

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

### Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

### Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

### Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

### Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

262313022024