



Leefregels bij orthostatische hypotensie

Klinische geriatrie

## Leefregels bij orthostatische hypotensie

### Oorzaak:

Een plotselinge bloeddrukdaling bij het opstaan uit een stoel, uit bed of bij toiletgang, die te maken heeft met het feit dat bij ouderen de elasticiteit van de bloedvaten vermindert.



## **Normale bloeddruk**

Als u overeind komt vanuit liggende naar staande houding, verplaatst 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 bloeddruk regulatiecentrum in de hersenen signaleert dit en zorgt ervoor dat uw hart sneller gaat kloppen. Uw bloeddruk komt hierdoor weer terug op het normale niveau.

## **Orthostatische hypotensie**

Bij orthostatische hypotensie werkt het bloeddruk regulatiesysteem niet goed. Als u gaat staan, vernauwen de bloedvaten zich onvoldoende 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 lichteid 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 eventueel 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 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.
- Glas water drinken voor het opstaan.
- Kuitspieren aanspannen voor het opstaan, ook als u gezeten heeft.
- 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.
- Op de plaats marcheren.
- Voldoende en regelmatig wandelen.
- Voldoende drinken (minimaal 1,5 liter per dag) tenzij anders door uw arts voorgeschreven.
- Gebruik voldoende zout, tenzij uw arts anders voorschrijft.
- Als u duizelig wordt terwijl u staat, ga dan in een stoel zitten met uw benen omhoog of ga liggen.
- Sta niet te lang stil. Ga bij klachten stevig op beide benen staan of kruis uw benen en probeer uw buik- en beenspieren aan te spannen. Op deze manier kan er minder bloed naar uw benen stromen.
- Vermijd heet douchen en baden.
- Als u naar buiten gaat kunt u een opvouwbaar stoeltje of rollator meenemen om op te gaan zitten bij klachten.

## **Is er wat aan te doen?**

- In sommige gevallen zal uw arts steunkousen voorschrijven die tegendruk vormen voor het naar de benen zakken van bloed onder invloed van de zwaartekracht.
- Soms moeten uw medicijnen aangepast worden of is medicatie mogelijk waardoor de klachten verminderen. Dit zal uw behandelend arts met u bespreken.

**Notities:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Locatie Enkhuizen**

Molenweg 9b  
1601 SR Enkhuizen  
T. 0228 312 345

**Locatie Hoorn**

Maelsonstraat 3  
1624 NP Hoorn  
T. 0229 257 257

**Locatie Purmerend**

Waterlandlaan 250  
1441 RN Purmerend  
T. 0299 457 457

**Locatie Volendam**

Heideweg 1b  
1132 DA Volendam  
T. 0229 257 500

**Postbus 600, 1620 AR Hoorn**

[www.dijklander.nl](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



FLD-00365-NL 09-12-2020