

### Daling van de bloeddruk bij houdingsverandering (orthostatische hypotensie)

Uw behandelend arts heeft u verteld dat u een orthostatische hypotensie hebt. Dit betekent letterlijk: een daling van de bloeddruk na het opstaan.

Bij een orthostatische hypotensie daalt de bloeddruk sterk wanneer u ligt en gaat zitten, of wanneer u zit en gaat staan. In deze folder krijgt u uitleg hoe de normale bloeddruk tot stand komt en wat oorzaken, klachten en behandelingsmogelijkheden zijn van een orthostatische hypotensie.

#### Bloeddruk

Wanneer u plotseling opstaat, verzamelt zich extra bloed in de aders van uw benen en onderlichaam. Dit komt door de zwaartekracht en is tijdelijk. Hierdoor stroomt er iets minder bloed terug naar het hart en kan er dus ook minder bloed worden rondgepompt. Het gevolg is dat uw bloeddruk daalt. Uw lichaam reageert hierop door het hart sneller en krachtiger te laten slaan en uw bloedvaten te laten samentrekken. Daardoor loopt de weerstand op en ook uw bloeddruk. Wanneer dit mechanisme niet goed werkt, is er sprake van een orthostatische bloeddruk. De bloedtoevoer naar de hersenen vermindert en kunt u flauwvallen. Orthostatische hypotensie is geen ziekte, maar onvermogen van uw lichaam om de bloeddruk snel te regelen.

#### Oorzaken

Een orthostatische hypotensie kan meerdere oorzaken hebben:

- U hebt te weinig vocht in uw lichaam. Dit kan komen doordat u te weinig drinkt, door het gebruik van

plastabletten (diuretica), ernstige diarree of te weinig vochtinname bij een hittegolf. Hierdoor kunnen normale aanpassingen niet goed plaatsvinden.

- De daling van de bloeddruk wordt onvoldoende geregistreerd, waardoor uw lichaam niet in staat is zich aan te passen. Dit komt voor bij bijvoorbeeld: diabetes mellitus, de ziekte van Parkinson, bepaalde aandoeningen van het zenuwstelsel en gebruik van antidepressiva.
- Door medicijnen die de hartslag of de vaatspanning beïnvloeden, of mogelijk door andere medicijnen.

De kans op orthostatische hypotensie neemt toe met het stijgen van de leeftijd. Het treedt ook vaker op wanneer er sprake is van meerdere ziektes tegelijk.

#### Klachten

De klachten zijn wisselend en vooral 's ochtends het ergst. U kunt last hebben van: wazig zien, zwarte vlekken voor de ogen, duizeligheid, evenwichtsverlies, bijna vallen of werkelijk vallen.

U kunt klachten krijgen:

- Wanneer u van houding verandert, bijvoorbeeld van liggen naar zitten, of zitten naar staan.
- Nadat u hebt gegeten, omdat het bloed dan vooral naar uw darmen gaat.
- Wanneer uw lichaam meer vocht uitscheidt door bepaalde medicijnen, bijvoorbeeld plastabletten of medicijnen tegen hoge bloeddruk.

- Wanneer u onvoldoende drinkt.
- Als u last hebt van ernstige diarree.
- Wanneer u zich lichamelijk inspant, zodat de bloedvaten van uw spieren wijd open gaan.
- Wanneer u een warme douche/bad neemt of wanneer u in warme ruimtes bent (bv in sauna).

### **Behandeling**

De behandeling hangt af van de oorzaak. Soms helpt het om de medicijnen te veranderen. Daarnaast is belangrijk dat u de leefadviezen opvolgt. Deze kunnen voor vermindering van de bloeddrukdaling zorgen, waardoor de klachten niet of minder optreden.

### **Leefadviezen**

Er zijn een aantal adviezen waardoor u minder last van plotselinge bloeddrukdaling kunt krijgen:

- Zorg dat u per dag minimaal anderhalve liter (1500 ml) drinkt.
- Drink voor het opstaan en na de maaltijd cafeïnehoudende dranken, zoals koffie en thee. Cafeïne vernauwt de bloedvaten.
- Zorg dat u voldoende zout inneemt, bijvoorbeeld door bouillon te drinken. Bij orthostatische hypotensie wordt een zoutinname van 10 gram per dag aangeraden. Overleg met uw arts of u veel zout mag gebruiken. Mogelijk mag dit niet omdat u een (nier) ziekte heeft waarbij u maar weinig zout mag gebruiken.
- Probeer uw eetmomenten te spreiden over de dag. Eet geen 3 grote maaltijden maar gedurende de dag meerdere kleine maaltijden. Neemt u namelijk veel koolhydraten tegelijkertijd in, dan kan dit voor een daling van de bloeddruk zorgen.
- Neem de tijd wanneer u opstaat, nadat u een periode gelegen of gezeten hebt. Maak geen overhaaste bewegingen.
- Slaap in de nacht met uw bovenlichaam in een hoek van 10 tot 30 graden. Dit voorkomt een grote overgang bij het opstaan.
- Span voordat u opstaat, uw buik- en beenspieren aan. Dit doet u door uw tenen naar uw neus te bewegen. Door

aanspanning van deze spieren pompt het bloed terug naar het hart.

- Vermijd langdurig buigen van uw bovenlichaam.
- Vermijd langdurig stilstaan. Hebt u klachten wanneer u staat, kruis dan uw benen en zorg dat u stevig op beide benen staat. Zo kan er minder goed bloed wegzakken. Gebruik eventueel een opvouwstoeltje wanneer u lang moet staan.
- Gebruik zo nodig een urinaal/postoel naast het bed, wanneer u 's nachts uit bed komt om te plassen en het valrisico groot is.
- Wanneer u hoge steunkousen draagt tot over uw knie, wordt de pompwerking van uw kuitspieren sterker. Daardoor kan het bloed makkelijker naar uw hart worden teruggepompt. Belangrijk is dat u de steunkousen ieder half jaar opnieuw laat aanmeten en deze dagelijks draagt.
- Wanneer u duizelig wordt terwijl u staat, ga dan op uw hurken zitten, liggen of ga zitten in een stoel met uw benen omhoog. Probeer niet te blijven staan. Kom bij het wegtrekken van de klachten rustig overeind.

### **Vragen**

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op deze internetsite: [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl). Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 505050.

In deze folder hebben we u uitleg gegeven over een orthostatische hypotensie. Hebt u na het lezen van deze folder vragen, neemt u dan contact op met de gespecialiseerd verpleegkundige geriatrie en ouderenzorg:

- mw. R. Oudenaarden, (0182) 505029

### **Colofon**

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
 productie : Marketing & Communicatie  
 februari 2019  
 04.22.018