

Orthostatische hypotensie (Daling van de bloeddruk bij verandering van houding) (als u van liggen naar zitten gaat of van zitten naar staan)

Uw arts heeft u verteld dat u orthostatische hypotensie heeft. Dit betekent dat uw bloeddruk daalt als u van liggen naar zitten gaat of van zitten naar staan.

Belangrijke punten:

- U heeft orthostatische hypotensie.
- Dit betekent dat uw bloeddruk daalt als u opstaat.
- Drink elke dag 1,5 liter water.
- Drink koffie of thee voor het opstaan.
- Eet meerdere kleine maaltijden per dag.
- Sta rustig op na liggen of zitten.
- Span uw buik- en beenspieren aan voor het opstaan.
- Ga zitten als u duizelig wordt.
- Verhoog het hoofdeinde van uw bed.
- Vragen? Bel 0182-50 43 43.

Hoe werkt uw bloeddruk normaal?

Wanneer u plotseling opstaat, zakt er door de zwaartekracht bloed naar uw benen en onderlichaam. Daardoor stroomt er tijdelijk minder bloed naar uw hart en daalt uw bloeddruk even.

Uw lichaam reageert hierop door:

- het hart sneller te laten kloppen;
 - de bloedvaten samen te knijpen.
- Zo stijgt de bloeddruk weer.

Bij orthostatische hypotensie werkt deze reactie te langzaam of niet goed. Er komt dan minder bloed in de hersenen en u kunt duizelig worden of zelfs flauwvallen. Orthostatische hypotensie is geen ziekte, maar een teken dat uw lichaam de bloeddruk niet goed regelt bij een houdingsverandering.

Mogelijke oorzaken

Orthostatische hypotensie kan verschillende oorzaken hebben:

- Te weinig vocht in uw lichaam, bijvoorbeeld:
 - door te weinig drinken;
 - door medicijnen die vocht afdrijven (plastabletten);
 - bij diarree of warmte;
- Zenuwen werken niet goed, bijvoorbeeld bij:
 - diabetes;
 - ziekte van Parkinson;
 - gebruik van bepaalde medicijnen, zoals antidepressiva.
- Gebruik van medicijnen die hartslag en bloeddruk beïnvloeden.

De kans op orthostatische hypotensie wordt groter als u ouder bent of als u meerdere ziekten heeft.

Welke klachten kunt u krijgen?

De klachten verschillen per persoon. De klachten zijn vaak erger in de ochtend.

Mogelijke klachten zijn:

- duizelig zijn;
- wazig zien of zwarte vlekken zien;
- evenwicht verliezen;
- bijna of echt vallen.

U kunt vooral klachten krijgen:

- zodra u opstaat uit bed of uit een stoel;
- na het eten (het bloed gaat dan naar de darmen);
- als u medicijnen gebruikt die vocht afdrijven of de bloeddruk verlagen;
- bij te weinig drinken of bij diarree;
- bij lichamelijke inspanning (bloed gaat naar de spieren);

- na een warme douche, bad, sauna of in warme ruimtes.

Behandeling

De behandeling hangt af van de oorzaak. Soms helpt het om medicijnen aan te passen. Daarnaast zijn er tips om de bloeddruk te ondersteunen.

Hoe klachten verminderen?

Hieronder vindt u tips om de klachten te verminderen:

- Drink per dag minimaal 1,5 liter (1500 ml).
- Drink koffie of thee met cafeïne voor het opstaan en na de maaltijd.
- Gebruik genoeg zout (bijvoorbeeld bouillon). In veel gevallen wordt 10 gram per dag aangeraden. Overleg met uw arts of dit voor u geldt.
- Eet meerdere kleine maaltijden per dag, geen grote porties tegelijk.
- Sta rustig op na liggen of zitten. Vermijd plotselinge bewegingen.
- Slaap met uw bovenlichaam iets omhoog (10 tot 30 graden).
- Span uw buik- en beenspieren aan voordat u opstaat:
- Beweeg uw tenen richting uw neus.
- Vermijd lang bukken en lang stilstaan.
- Hebt u klachten bij staan? Kruis uw benen of ga zitten.
- Gebruik eventueel een urinaal (een speciale fles met opening waarin u liggend in bed kunt plassen) of postoel naast het bed om 's nachts niet te vallen.
- Wordt u duizelig? Ga hurken, zitten of liggen met uw benen omhoog. Wacht tot de klachten wegtrekken en sta dan rustig op.

Heeft u deze tips opgevolgd maar worden uw klachten niet minder?

We bespreken dan met u of u steunkousen moet dragen. Deze kousen helpen het bloed terug naar het hart te pompen. Iedere 6 maanden moet u nieuwe kousen laten aanmeten.

Vragen of meer informatie

Heeft u vragen over deze folder of over orthostatische hypotensie? Neem dan contact op met de gespecialiseerd verpleegkundige geriatrie en ouderenzorg: Telefoon: 0182-50 43 43.

Groene Hart Ziekenhuis
Bleulandweg10
2803 HH Gouda
0182- 50 50 50
www.ghz.nl

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
januari 2026
04.22.018