

Daling van de bloeddruk bij houdingsverandering

Uw arts heeft u verteld dat u een orthostatische hypotensie hebt. Dit is een daling van de bloeddruk na het opstaan. Deze folder geeft u hier meer informatie over.

Belangrijke punten:

- Drink elke dag 1,5 liter.
- Eet meerdere kleine maaltijden per dag.
- Sta rustig op uit bed of stoel.
- Vragen? Bel 0182 – 50 53 24.

Wat is een orthostatische hypotensie?

Als u plotseling opstaat, zakt er tijdelijk extra bloed naar uw benen en onderlichaam. Daardoor stroomt er minder bloed naar uw hart. Uw hart pompt dan ook minder bloed door uw lichaam, waardoor uw bloeddruk daalt. Uw lichaam probeert dit snel te herstellen. Uw hart gaat dan sneller en harder kloppen. Ook trekken uw bloedvaten samen. Daardoor stijgt de bloeddruk weer. Bij orthostatische hypotensie werkt dit niet goed. De bloeddruk blijft dan te laag. Daardoor krijgen uw hersenen tijdelijk minder bloed. U kunt zich duizelig voelen of zelfs flauwvallen. Orthostatische hypotensie is geen ziekte, maar een probleem in de regeling van uw bloeddruk.

Waardoor krijg ik een orthostatische hypotensie?

Een orthostatische hypotensie kan meerdere oorzaken hebben:

- U heeft te weinig vocht in uw lichaam. Dit komt bijvoorbeeld doordat u te weinig drinkt, plastabletten gebruikt of ernstige diarree heeft.
- Uw lichaam merkt de bloeddrukdaling niet goed op. Daardoor kan het

lichaam niet goed reageren. Dit gebeurt soms bij mensen met:

- suikerziekte (diabetes mellitus);
- de ziekte van Parkinson;
- bepaalde ziekten van het zenuwstelsel;
- of gebruik van medicijnen zoals antidepressiva.
- Medicijnen bepalen uw hartslag of hoe uw bloedvaten eruit zien. Sommige medicijnen kunnen ervoor zorgen dat uw bloeddruk niet goed wordt aangepast.
- Uw leeftijd en gezondheid spelen ook een rol. De kans op orthostatische hypotensie wordt groter als u ouder wordt. Ook komt het vaker voor als u meerdere ziektes tegelijk hebt.

Klachten

De klachten kunnen wisselen. Meestal zijn ze het ergst in de ochtend. U kunt last hebben van:

- wazig zien of zwarte vlekken voor uw ogen;
- draaierig gevoel;
- verlies van evenwicht;
- het gevoel dat u bijna valt of echt flauwvalt.

U kunt deze klachten krijgen op een moment:

- dat u ineens van houding verandert, zoals van liggen naar zitten of staan;
- na het eten, omdat er dan meer bloed naar uw darmen gaat;
- dat uw lichaam meer vocht verliest door plastabletten;
- als u te weinig drinkt;
- als u ernstige diarree hebt;
- als u zich inspant, bijvoorbeeld bij sporten of traplopen;

- bij warmte, zoals een warme douche, bad of sauna.

Behandeling

De behandeling hangt af van de oorzaak. Soms helpt het om uw medicijnen aan te passen. Uw arts bespreekt met u wat in uw situatie het beste is.

Adviezen

Met de onderstaande adviezen kunt u minder last krijgen van een plotselinge daling van uw bloeddruk.

- Drink elke dag genoeg. Zorg dat u minimaal 1,5 liter vocht per dag drinkt.
- Drink koffie of thee voor het opstaan en na de maaltijd. Koffie en thee bevatten cafeïne. Cafeïne zorgt ervoor dat uw bloedvaten kleiner worden. Hierdoor stijgt uw bloeddruk.
- Gebruik voldoende zout. Zout helpt om de bloeddruk op peil te houden. Bij orthostatische hypotensie wordt aangeraden om ongeveer 10 gram zout per dag te gebruiken. Let op: overleg dit altijd eerst met uw arts. Bij sommige ziekten zoals een nierziekte, mag u juist niet veel zout gebruiken.
- Eet verspreid over de dag. Eet liever meerdere kleine maaltijden dan 3 grote. Grote maaltijden met veel koolhydraten tegelijk kunnen uw bloeddruk laten dalen.
- Sta rustig op. Neem de tijd als u opstaat uit bed of uit een stoel. Beweeg niet te snel of onverwachts.
- Slaap met uw bovenlichaam iets omhoog. Gebruik bijvoorbeeld een extra kussen. Zo voorkomt u een grote overgang bij het opstaan.
- Span uw spieren aan voordat u opstaat. Span uw buik- en beenspieren aan door bijvoorbeeld uw tenen naar uw neus te trekken. Dit helpt het bloed om terug te stromen naar uw hart.
- Buig uw bovenlichaam niet te lang. Probeer lang vooroverbuigen te vermijden.
- Sta niet te lang stil. Als u lang moet staan, kunt u uw benen kruisen en stevig op beide benen staan. Dit helpt om te voorkomen dat bloed in uw benen blijft zakken. U kunt ook een

opvouwbaar stoeltje meenemen voor als u lang moet staan.

- Gebruik 's nachts een urinaal of poststoel naast het bed. Dit is een hulpmiddel en handig als u vaak 's nachts moet plassen.
- Draag hoge steunkousen tot over uw knie. Steunkousen helpen uw kuitspieren beter te werken als pomp van het bloed. Daardoor stroomt het bloed makkelijker terug naar uw hart. Laat uw steunkousen elke 6 maanden opnieuw aanmeten. Draag ze elke dag.
- Wordt u duizelig terwijl u staat? Ga dan meteen:
 - op uw hurken zitten;
 - op bed liggen;
 - of in een stoel zitten met uw benen omhoog.
 Blijf niet staan. Als de klachten weg zijn, kom dan rustig weer overeind.

Heeft u nog vragen?

Misschien vindt u het antwoord op www.ghz.nl/veelgestelde-vragen. Klik daarna in het overzicht op 'KNO'. Komt u er dan niet uit? Neem dan contact met ons op. Bel op werkdagen tussen 9.30 – 11.00 uur en 14.00 – 15.30 uur met de poli KNO via 0182 - 50 53 24.

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda
0182 - 50 50 50
www.ghz.nl

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
september 2025
04.08.070