

Daling van de bloeddruk na het gaan staan

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

Veel ouderen hebben last van duizeligheid. Dit kan verschillende klachten veroorzaken zoals zich licht in het hoofd voelen, onzekerheid bij het gaan staan en lopen, angst om te vallen. Een belangrijke oorzaak van deze klachten heeft te maken met een daling van de bloeddruk bij het gaan staan. Dit wordt orthostatische hypotensie genoemd.

In deze folder leest u meer over deze aandoening.

Wat is orthostatische hypotensie?

Orthostatische hypotensie betekent letterlijk een daling van de bloeddruk bij het gaan staan.

Bij het gaan staan daalt de bloeddruk bij iedereen. Het lichaam corrigeert dit direct. Als het lichaam dit niet of te langzaam doet, dan blijft de bloeddruk (tijdelijk) te laag. U voelt zich dan duizelig. Om aan te tonen dat iemand last heeft van orthostatische hypotensie wordt de bloeddruk eerst liggend en dan staand gemeten.

Verschijnselen

- Wazig zien.
- Zwarte vlekken voor de ogen.
- Zweverigheid.
- Duizeligheid.
- Het gevoel flauw te vallen.
- Evenwichtsverlies/wankelen.
- Vallen.

Oorzaken

- De daling van de bloeddruk wordt door het lichaam niet goed geregistreerd. Dit kan het gevolg zijn van andere aandoeningen.
- Te weinig drinken.
- Het gebruik van medicijnen die de hartfrequentie beïnvloeden of kalmerende en rustgevendende medicijnen.
- Ouderdom.
- Gebruik van meerdere medicijnen, die elkaars werking beïnvloeden.
- Meerdere ziektes tegelijk hebben.

Wanneer ontstaan de klachten

1. Houdingsveranderingen en dan met name van liggen/zitten naar staan.
2. Als uw lichaam teveel vocht uitscheidt bijvoorbeeld bij het gebruik van plastabletten en diarree.
3. Bij lichamelijke inspanning. De bloedvaten van de spieren gaan wijd open staan waardoor de bloeddruk daalt.
4. Tijdens een warme douche/bad of bij verblijf in warme ruimtes zoals een sauna.

Behandeling

Welke behandeling bij u het beste is, is afhankelijk van de oorzaak. Mogelijk worden uw medicijnen aangepast. Er kunnen leefregels geadviseerd worden zoals langzaam opstaan en het dragen van steunkousen.

Deze maatregelen kunnen zorgen voor een vermindering van de bloeddrukdaling en het voorkomen van gevolgen hiervan.

Wat kunt u zelf doen?

Om de klachten te verminderen en vallen te voorkomen is het belangrijk om de volgende adviezen op te volgen:

- Neem de tijd wanneer u een tijd gelegen heeft en opstaat. Maak geen overhaaste bewegingen. Ga eerst op de bedrand zitten en met de benen bengelen, daarna rustig opstaan en wachten tot de draaierigheid is verdwenen.
- Aanspannen van buik- en beenspieren door de tenen naar de neus te bewegen voor het opstaan.
- Zet de rollator, stok of krukken naast uw bed als u niet veilig zonder hulpmiddelen kunt lopen. Zet een po(stoel) of urinaal naast uw bed zodat u niet naar toilet hoeft te lopen 's nachts. Doe het licht aan voordat u uit bed komt of laat een nachtlampje branden.
- Wanneer u duizelig wordt terwijl u staat, ga dan zitten in een stoel of liggen met uw benen omhoog. Probeer niet te blijven staan. Zodra de klachten weg zijn, staat u weer langzaam op.
- Zet het hoofdeind van uw bed ongeveer 30 cm hoger bijvoorbeeld met klossen.
- Zorg dat u voldoende drinkt, geadviseerd wordt 1,5 liter per dag.
- Drink cafeïne houdende dranken zoals koffie en thee voor het opstaan en na de maaltijd. Cafeïne vernauwt de bloedvaten.
- Zorg dat u voldoende zout neemt bijvoorbeeld door bouillon te drinken.
- Vermijd langdurig staan. Een opvouwstoeltje is een optie als u ergens lang moet wachten.
- Vermijd langdurig voorover buigen en bukken.
- Gebruik steunkousen tot over de knie en laat deze elk half jaar controleren. Deze zullen door uw arts voorgeschreven worden.
- Vermijd extreme hitte.

Vragen

Als u na het lezen van de folder nog vragen heeft, dan kunt u deze stellen aan uw behandelend arts of de verpleegkundige.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
maart 2023
pavo 0930