

Bloeddrukdaling als u opstaat

Orthostatische hypotensie

In deze folder vindt u uitleg over orthostatische hypotensie. Dit is een aandoening waarbij de bloeddruk bij het opstaan uit bed of een stoel plotseling sterk daalt. Dit komt veel voor bij ouderen. Behalve uitleg vindt u in deze folder ook tips hoe u dit zoveel mogelijk kunt voorkomen.

Oorzaken

Plotselinge bloeddrukdaling bij het gaan staan, kan verschillende oorzaken hebben:

- een aandoening: denk aan bloedarmoede, hartfalen, infectieziekte, diabetes mellitus of Parkinsonisme
- ouderdom, als de bloedvaten minder flexibel worden
- te weinig drinken en uitdroging
- medicijnen: denk aan plastabletten, vaatverwijdende tabletten, tabletten voor een vergrote prostaat, kalmerende tabletten, antidepressiva en medicijnen voor de ziekte van Parkinson

Klachten

Bij een bloeddrukdaling als u rechtop staat kunt u (één van) de volgende klachten krijgen:

- licht gevoel in het hoofd en/of draaierigheid
- wazig en zwart voor de ogen zien
- bijna flauwvallen of flauwvallen

Behandeling

Wat in uw geval de beste behandeling is, hangt af van de oorzaak van uw klachten. In overleg met uw arts kan bijvoorbeeld uw medicijngebruik aangepast worden.

Leefregels: wat kunt u zélf doen?

- sta altijd langzaam op. Ga eerst op de rand van het bed zitten, bengel even met uw benen, ga daarna rustig rechtop staan en wacht tot eventuele klachten over zijn
- span uw kuitspieren aan voordat u uit bed of een stoel opstaat. Dit doet u door de tenen naar u toe te trekken en weer te ontspannen. Herhaal dit een paar keer
- drink vóór het opstaan uit bed eerst een groot glas water (150 ml) of een kop koffie
- drink verdeeld over de dag voldoende water, thee en/of vruchtensap: minimaal 1,5 liter per dag (tenzij uw arts iets anders voorschrijft)
- zet het hoofdeinde van uw bed ongeveer 30 cm omhoog. U kunt ook bedklossen gebruiken. Let op, het hele bed moet schuin staan met het hoofdeinde naar boven en het uiteinde bij de benen naar beneden gericht

- neem bij warm weer voldoende (extra) zout (tenzij uw arts iets anders voorschrijft)
- ga na het opstaan uit bed of een stoel meteen lopen. Ga dus niet stilstaan. Ga ook niet in een (lange) rij bij een kassa staan bijvoorbeeld
- moet u toch wachten? Neem dan een rollator mee waar u op kunt zitten. Vergeet niet om de rollator eerst op de rem te zetten
- bij eventuele klachten kunt u de benen kruisen en stevig op beide benen gaan staan. Of ga op uw rollator zitten
- zet uw eventuele rollator of stok naast uw stoel of bed
- blijf bij duizeligheid niet staan: ga op uw hurken of met uw benen omhoog zitten. Of ga liggen. Kom rustig overeind als uw klachten wegtrekken
- na een warme douche of een bad moet u extra voorzichtig zijn. Neem geen hete douche of bad. Uw bloedvaten gaan dan open staan waardoor er te weinig bloed naar uw hoofd gaat
- ga regelmatig wandelen: liefst een ½ uur per dag
- gebruik 's nachts zo nodig een po(stoel) of urinaal

Uw vragen

Met eventuele vragen kunt u op werkdagen tussen 08:30 - 16:30 uur contact opnemen met een verpleegkundige van de polikliniek geriatrie:

- locatie Alkmaar: 072 - 548 2380
- locatie Den Helder: 0223 - 69 6140