

Orthostase

Wat is orthostatische hypotensie?

Video voice-over

Als iemand overeind komt zakt een deel van het bloed in de aders door de zwaartekracht naar de buik en de benen. Hierdoor wordt het hart minder goed met bloed gevuld en kan het minder bloed door de aders pompen. Daardoor daalt de bloeddruk.

Als de bloeddruk daalt, komt het lichaam meteen in actie. De bloedvaten vernauwen en de hartslag gaat sneller. Dit zorgt ervoor dat de bloeddruk weer stijgt. Het hart pompt vervolgens genoeg bloed naar de hersenen en andere lichaamsdelen.

Bij sommige mensen gaat dat anders. Als u overeind komt worden de bloedvaten niet voldoende smaller en neemt uw hartslag nauwelijks toe. Daardoor blijft uw bloeddruk na het omhoog komen te laag. Het hart pompt te weinig bloed naar de hersenen en andere lichaamsdelen. Hierdoor kunt u licht in uw hoofd worden of last krijgen van duizeligheid. Dit geeft een groter risico op vallen.

Deze aandoening noemen we orthostatische hypotensie.

Orthostatische hypotensie wordt ook wel **orthostase** genoemd. Het betekent letterlijk: een lage bloeddruk bij staan.

Wat zijn de verschijnselen?

- Licht in het hoofd, duizelig
- Zweten
- Zwart voor de ogen zien, wazig zien
- Zweverigheid, wankelen
- Het gevoel van flauwvallen of flauwvallen

Oorzaken van orthostatische hypotensie

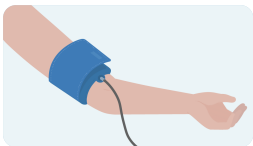
Er zijn verschillende oorzaken voor orthostatische hypotensie:



- Een lichamelijke aandoening zoals bloedarmoede, hartritmestoornissen, hartfalen, infectieziekten, ziekte van Parkinson, suikerziekte
- Ouderdom, waardoor de bloeddruk zich niet meer zo snel kan aanpassen na het opstaan
- Bijwerking van (veel) medicijnen
- Te weinig drinken en uitdroging

Hoe wordt het vastgesteld?

Ortostase meting



De bloeddruk wordt gemeten terwijl u een aantal minuten heeft gelegen, na 1 minuut staan en na 3 minuten staan.

Bij een bloeddrukdaling is er sprake van orthostatische hypotensie als er bij opstaan:

- Een verschil van 20 mmHg of meer is bij de bovendruk
- En/of een verschil van 10 mmHg of meer is bij de onderdruk

Behandeling

Behandeling

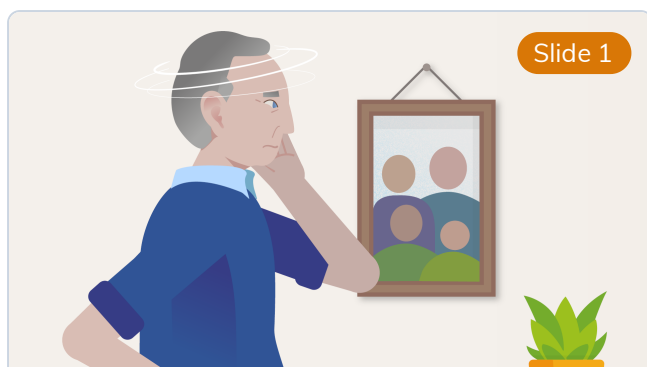


Welke behandeling in uw geval het beste is, is afhankelijk van wat bij u de oorzaak is van de orthostatische hypotensie. Bijvoorbeeld:

- Uw arts kan uw medicijnen stoppen of aanpassen
- U krijgt leefregels, zoals rustig opstaan of het dragen van steunkousen
- U krijgt medicijnen die de bloeddrukdaling kunnen voorkomen

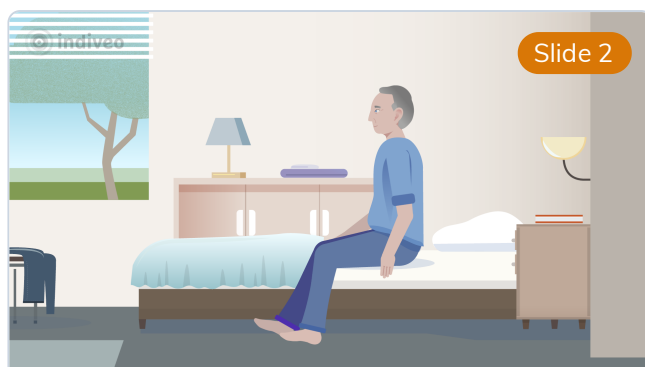
Daarnaast zijn er ook dingen die u zelf kunt doen om te voorkomen dat u last heeft van duizeligheid en daardoor valt.

Hoe kan ik voorkomen dat ik val?



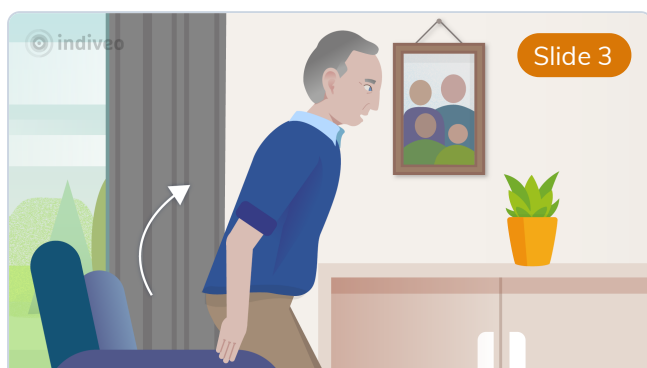
Slide 1

Om minder snel duizelig te worden en niet te vallen is het belangrijk om de volgende adviezen op te volgen.



Slide 2

Sta altijd langzaam op. Ga eerst zitten op de bedrand en bungel met uw benen. Sta daarna rustig op en wacht tot de duizeligheid verdwijnt.



Slide 3

Dit advies geldt ook als u opstaat vanuit uw stoel.

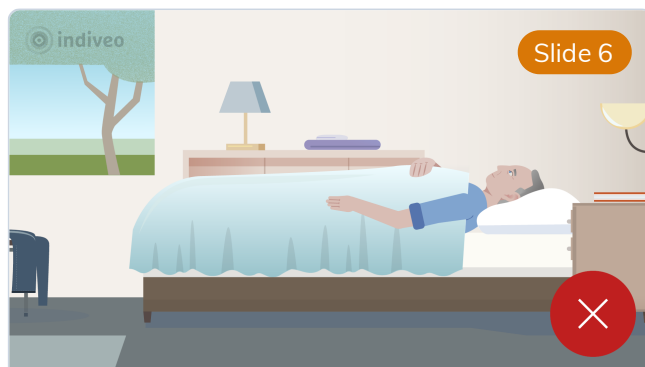


Slide 4

Het helpt daarnaast ook als u tijdens het opstaan uw benen kruist en billen samenknijpt.



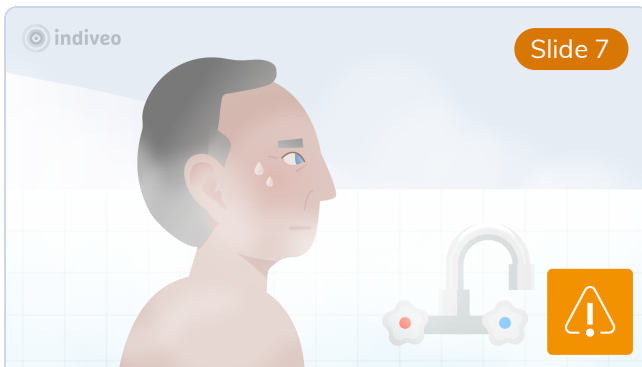
Slide 5



Slide 6

Breng het hoofdeinde van uw bed omhoog tijdens het slapen.

Ga overdag niet lang op bed liggen.



Slide 7

Pas op voor extreme hitte, zoals bij een sauna of een bad. Door de hitte worden de bloedvaten wijder. Dat kan ervoor zorgen dat uw bloeddruk lager wordt en u duizelig wordt.



Slide 8

Neem voldoende zout en zorg ervoor dat u voldoende drinkt. Drink minimaal 1,5 liter per dag.



Slide 9

Drink geen alcohol.



Slide 10

Blijf in beweging! Misschien bent u bang om te vallen. Toch is het erg belangrijk dat u blijft bewegen. U behoudt zo uw spieren en conditie.

Overige tips om vallen te voorkomen

Naast bovenstaande tips zijn er een aantal algemene tips om vallen te voorkomen:

- Zorg voor goed passende schoenen met stoeve zolen
- Zet een stoel dicht bij uw bed zodat u daarop kunt zitten wanneer u duizelig wordt
- Laat 's nachts een lampje branden zodat u ziet waar u loopt



- Maak zo nodig gebruik van een loophulpmiddel, zoals een rollator of loopstok
- Gebruik uw bril na het opstaan. Zo voorkomt u dat u iets over het hoofd ziet en struikelt
- Let op het ontstaan van bijwerkingen van uw medicijnen, zoals sufheid, stijfheid, verwardheid en duizeligheid. Geef dit door aan uw zorgverlener

Hulpmiddelen

Thuis kunnen aanpassingen gemaakt worden om het veiliger te maken. Bijvoorbeeld het plaatsen van een douchestoel of handgrepen in de badkamer kunnen u thuis helpen. Wanneer u daar meer over wilt weten, kunt u contact opnemen met een thuiszorgwinkel of uw huisarts.

Heeft u een vocht beperkend dieet?



Als u een vocht beperkend dieet hebt, geldt het advies om extra te drinken niet voor u. Uw arts kan u hierover informeren.