



Infobrochure

Orthostatische hypotensie



Beste patiënt, Beste patiënte,

Naar aanleiding van uw verblijf in het ziekenhuis in Waregem kreeg u te horen dat u last heeft van orthostatische hypotensie.

In deze folder zetten we een aantal praktische zaken en nuttige informatie over orthostatische hypotensie/bloeddrukval bij verandering van houding op een rij. Indien u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, zullen de verpleegkundigen of behandelende arts hier graag op antwoorden.

De normale bloeddruk

De normale bloeddruk

Als u vanuit een liggende naar zittende positie overeind komt, verplaatst het bloed zich door de zwaartekracht meer naar de buik en benen. Uw hart vult zich minder en pompt minder bloed naar het centrum in de hersenen dat de bloeddruk reguleert. Dit bloedregulatiecentrum reageert direct (binnen een seconde) en zorgt ervoor dat de bloedvaten zich vernauwen en het hart sneller pompt. De bloeddruk komt dan meteen weer terug op het oude niveau.

Orthostatische hypotensie

Veel ouderen hebben last van duizeligheid. Dit uit zich door verschillende klachten zoals zich niet lekker voelen, licht in het hoofd voelen, onzekerheid bij het opstaan en lopen en angst om te vallen. Een belangrijke oorzaak van deze klachten komt door verstoring van de bloeddrukregulatie. Bij orthostatische hypotensie werkt het bloedregulatiecentrum minder goed, het is te traag. De bloeddruk zakt vanaf het moment van opstaan. Binnen enkele seconden/minuten zakt de bloeddruk tot een laag peil waardoor de hersenen te weinig bloed krijgen en tijdelijk minder goed functioneren.

Bij personen met de ziekte van Parkinson kan orthostatische hypotensie optreden door aantasting van het autonome zenuwstelsel. Orthostatische hypotensie kan echter ook een bijwerking zijn van medicatie tegen Parkinson verschijnselen. Personen met Parkinson zijn hier dan ook het best alert voor tijdens het uitvoeren van transfers.



Wat zijn de verschijnselen?

- Duizeligheid, draaiurig of licht in het hoofd worden
- Wazig zien of zwart voor de ogen worden
- Slap, moe of wankel te been worden
- Het gevoel flauw te vallen
- Verminderde spraak

Wanneer treden de klachten op?

- Als u overeind komt vanuit lig
- Als u gaat staan
- Als u overeind komt na bukken
- Na een warm bad of douche
- Tijdens lichamelijke inspanning
- In een warme omgeving
- Als u te weinig drinkt
- Na de maaltijd (veel bloed gaat naar de darmen)

Wat kunt u zelf doen?

- Zorg dat u goed uitgerust bent: vermoeidheid maakt het erger.
- Voldoende vochtinname. Dit zorgt voor een voldoende volume van de bloeddorstroming.
- Alcohol vermijden
- Als u opstaat vanuit een liggende houding, rek uzelf eerst goed uit. Sta niet direct op maar blijf even op de bedrand zitten. Beweeg even goed met de benen, ga hierna rustig op de rand van het bed zitten.
- Wanneer u moet opstaan: even blijven zitten op de rand van het bed. Adem een aantal keren diep in en uit. Plaats vervolgens uw beide voeten naast elkaar. Zet ze plat op de grond. Steun met je handen op je bed en sta langzaam recht.
- Wordt u toch duizelig bij het opstaan, ga dan even zitten. Probeer niet te blijven staan. Wanneer de klachten wegtrekken kunt u terug rustig overeind komen.
- Voordat u opstaat vanuit een stoel beweegt u best eerst met de benen/voeten:





- Houd uw spieren op peil door regelmatig te bewegen en te wandelen.
- Kantel uw bed. Zet het hoofdeinde van het bed 20 – 30 cm hoger.
- Ga overdag niet op bed liggen, maar blijf zitten of staan. Opstaan na een tijd gelegen te hebben geeft extra klachten.
- Vermijd langdurig stilstaan
- Wanneer u zich duizelig voelt, probeer eerst de benen en buikspieren aan te spannen of de benen te kruisen. Zo zakt het bloed minder snel naar beneden.
- Neem een rollator of stoel mee naar buiten zodat u kunt gaan zitten.
- Vermijd de grote hitte, (hete douche of bad, daardoor zetten de bloedvaten uit, wat een bloeddrukval kan veroorzaken).
- Voor mannen, zittend plassen, vooral 's nachts.
- Overleg met uw arts of u medicijnen gebruikt die de klachten kunnen veroorzaken.

Indien deze maatregelen onvoldoende helpen:

Soms is aanpassing van medicatie nodig als dit de oorzaak van uw klachten zijn, bv. verandering van dosering of een ander medicijn kiezen. Belangrijk is dat u nooit zelf zonder overleg met uw behandelend arts uw medicijnen verandert.

De arts kan u strakke kousen voorschrijven. Door druk van buitenaf te gaan uitoefenen kan minder bloed naar de benen en kan het ook gemakkelijker weer naar het hart gestuurd worden. Een bloeddrukval kan op die manier beperkt worden en zelfs vermeden worden.



Eventueel zal de behandelende arts een geneesmiddel voor schrijven om de bloeddruk te verhogen.

Tot slot

Heeft u nog vragen naar aanleiding van deze folder? Bel gerust naar de afdeling.

Contact

Geriatrie 1: 056/ 62 30 50

Geriatrie 2: 056/ 62 32 20

Geriatrisch dagziekenhuis: 056/ 62 35 81

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11

Auteur: Dienst Geriatrisch Dagziekenhuis
Publicatiedatum: Februari 2018
Doc: 6545

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem
Vijfseweg 150
8790 Waregem
T. 056/ 62 31 11
F. 056/ 62 30 20
E. info@ziekenhuiswaregem.be