

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen?

Stel deze dan aan :

- de verpleegkundige van uw afdeling
 - de medewerkers van de Interne Geriatrische Liaison
- tel. 02 363 62 61
tel. 02 363 62 62

AZ Sint-Maria
Interne Geriatrische Liaison
Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
tel. 02 363 12 11 | gdag@sintmaria.be



Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw
ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
tel. +32 (0)2 363 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10
www.sintmaria.be

161 - versie 06/2017 - Een uitgave van het AZ Sint-Maria Halle vzw.

Orthostatische hypotensie

informatiefolder voor patiënten

Indien u nog vragen hebt, aarzel dan niet om deze te stellen aan de artsen of verpleegkundigen.



Wat is het?

Orthostatische hypotensie (=OH) betekent letterlijk lage bloeddruk bij het staan.

Het bloeddrukregulatiesysteem naar de bloedvaten en het hart verloopt in dit geval niet optimaal.

Bij het rechtstaan, vernauwen de bloedvaten zich niet genoeg en neemt de hartslag nauwelijks toe.

Om dit te testen wordt de bloeddruk vergeleken eerst in liggende houding en dan in rechtopstaande houding.

De bloeddruk kan zo laag worden dat er onvoldoende bloed naar de hersenen stroomt.

Daardoor ontstaan klachten van wazig zien, zwarte vlekken voor de ogen, draaierigheid en pijn in de nek. Bij langdurig rechtstaan daalt de bloeddruk nog verder en kan u uiteindelijk bewusteloos vallen.

Hoe herken ik OH?

Bij last van draaierigheid bij het rechtstaan uit bed, stoel of zetel kan er sprake zijn van orthostatische hypotensie.

Orthostatische hypotensie kan meer voorkomen bij inname van bloeddrukverlagende medicatie en bij diuretica (vochtafdrijvende medicatie).

Tips om hiermee om te gaan

- Algemene lichaamsbeweging is zeker aanbevolen zoals wandelen, dit voor ongeveer 30 minuten per dag.
- Ga zitten bij symptomen.
- Breng uw hoofdeinde van het bed 20-30° naar omhoog.
- Kom progressief recht (lig/zit/stand).

Tel tot 5:

1. ga eerst op de rand van uw bed zitten tot u niet meer draaierig bent
 2. adem een aantal keer diep in en uit
 3. plaats uw voeten naast elkaar op de grond
 4. voer eenvoudige oefeningen uit:
 - draai met uw enkels en polsen
 - knijp in de handen
 - hef uw tenen op
 - span hierna uw spieren gedurende 30 sec op
 5. sta traag op uit bed, zetel of stoel waarbij de handen steunen op de knieën
- Contacteer uw huisarts bij blijvende symptomen.
 - Volg altijd het advies van uw huisarts.

Wat vermijd ik best?

- te warme omgeving (douche, bad, toilet)
- bruusk of langdurig rechtstaan
- grote inspanningen bij warm weer
- langdurig hoesten
- grote maaltijden, koolhydraatrijk voedsel en alcohol