



## **DUIZELIGHEID EN VALLEN**

---

DOOR EEN LAGE BLOEDDRUK BIJ HET OPSTAAN

## **Inleiding**

Iedereen weet hoe het voelt om even duizelig te zijn bij te snel opstaan. Wanneer u hierdoor regelmatig problemen ondervindt, zoals vallen, kan er sprake zijn van 'orthostatische hypotensie'. Letterlijk betekent dit: een lage bloeddruk bij staan. In deze folder leest u meer over dit onderwerp en vindt u advies om de klachten te verminderen.

## **Wat gebeurt er bij orthostatische hypotensie?**

Normaal gesproken verplaatst het bloed zich naar de buik en benen als u opstaat. Dit komt door de zwaartekracht. Hierdoor daalt uw bloeddruk even. Uw hersenen signaleren dit en zorgen als reactie hierop voor een vernauwing van uw bloedvaten en snelle hartkloppingen. Uw bloeddruk komt hierdoor weer snel terug op het oude niveau.

Bij orthostatische hypotensie functioneert het regelsysteem van uw bloeddruk niet goed. De bloedvaten vernauwen zich niet voldoende als u opstaat en uw hartslag neemt nauwelijks toe. Het gevolg is dat uw bloeddruk na het opstaan lager wordt en even te laag blijft. Uw hart pompt dan onvoldoende bloed naar de hersenen of andere lichaamsdelen. De hersenen krijgen hierdoor even te weinig zuurstof en dit geeft klachten.

## **Wat zijn de klachten?**

- Duizeligheid bij het opstaan
- Soms zwarte vlekken voor de ogen
- Tijdelijk wazig zien
- Soms pijn in nek, schouders of armen
- Vallen of flauwvallen

## **Wanneer treedt het op?**

- Bij het opstaan vanuit bed of stoel.
- Bij het opstaan in een warme ruimte, bijvoorbeeld uit bed, uit bad of in de sauna. Door de warmte staan de bloedvaten in de benen wijd open.
- Wanneer u gegeten heeft: het bloed gaat vooral naar de darmen.
- Wanneer u bepaalde medicijnen gebruikt: bijvoorbeeld plasmedicijnen of rustgevendende tabletten.

- Bij langdurig stilstaan.
- Wanneer u te weinig drinkt.

## **Wat zijn de oorzaken ?**

U kunt orthostatische hypotensie hebben zonder dat er een duidelijke oorzaak is. Het mechanisme dat uw bloeddruk regelt kan minder goed of trager gaan werken als u ouder wordt. Naast ouderdom kunnen er ook andere oorzaken zijn die de klachten veroorzaken of verergeren, zoals:

- Aandoeningen van het zenuwstelsel (zoals de ziekte van Parkinson)
- Diabetes Mellitus (suikerziekte)
- Hartfalen of hartritme stoornissen
- Infectie
- Uitdroging
- Bijwerkingen bij bepaalde medicijnen

## **Hoe weet u of u orthostatische hypotensie hebt?**

Heeft u last van de in deze folder genoemde klachten?

Bespreek dit met uw arts. Orthostatische hypotensie kan meestal eenvoudig worden vastgesteld door de bloeddruk bij u te meten. Eerst liggend en daarna 1, 3 en 5 minuten nadat u bent opgestaan. U hebt waarschijnlijk orthostatische hypotensie als de bloeddruk duidelijk lager is wanneer u staat.

## **Hoe kan orthostatische hypotensie worden behandeld?**

Afhankelijk van de oorzaak kunt u met uw arts verschillende maatregelen treffen:

- Zorg ervoor dat u minstens 1,5 liter vocht per dag drinkt en voldoende zout gebruikt. Let op! Dit mag niet als u bekend bent met hartproblemen of hoge bloeddruk!
- Ga niet liggen na de maaltijd, dit verergert het probleem.
- Sta rustig op vanuit liggende of zittende houding. Blijf na het opstaan uit bed even rustig op de rand van uw bed zitten.
- Sta niet te lang stil.
- 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.

- Wanneer dit onvoldoende helpt, ga dan in een stoel zitten of even liggen met uw benen omhoog. Eventueel kunt u ook hurken tot de klachten weer voorbij zijn.
- Vermijd langdurig baden of te heet douchen.
- Gebruik kleine maaltijden. Soms kan cafeïne houdende drank (zoals koffie en cola) bij het eten helpen.
- Zet het hoofdeinde van uw bed hoger.
- In overleg met uw arts kan overwogen worden om elastische kousen aan te meten.
- Gebruik eventueel een rollator wanneer u naar buiten gaat. Hier kunt u op gaan zitten wanneer u duizelig wordt.
- Bespreek met uw arts of uw medicatie aangepast kan worden.

## **Vragen**

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u deze bespreken met de behandelend arts of verpleegkundige.