
Geriatric



Patiënteninformatie

Orthostatische hypotensie



Slingeland Ziekenhuis

Algemeen

Orthostatische hypotensie betekent letterlijk: een lage bloeddruk bij staan. In deze folder leest u meer over orthostatische hypotensie en bijbehorende klachten en geven wij u adviezen.

Normale bloeddruk

Als u overeind komt vanuit liggende naar staande houding, verplaatst bloed zich onder invloed van de zwaartekracht naar uw buik en benen. Uw hart vult zich dan minder goed met bloed en de hoeveelheid bloed die uw hart rondpompt neemt af. Het gevolg is dat uw bloeddruk daalt. Het bloeddrukregulatiecentrum in de hersenen signaleert dit en zorgt als reactie voor een vernauwing van uw bloedvaten en het sneller gaan kloppen van uw hart. Uw bloeddruk komt door deze twee maatregelen weer terug op het oude niveau.

Orthostatische hypotensie

Bij orthostatische hypotensie functioneert het bloeddrukregulatiesysteem niet goed. Als u gaat staan, vernauwen de bloedvaten zich niet voldoende en neemt uw hartslag nauwelijks toe. Het gevolg is dat uw bloeddruk na het opstaan lager wordt en even te laag blijft. Als uw bloeddruk erg laag is, pompt uw hart onvoldoende bloed naar de hersenen of andere lichaamsdelen. Hierdoor ontstaan klachten zoals lichtheid in het hoofd, wazig zien, zwart worden voor de ogen en soms pijn in de schouders, nek- of andere spieren. Als de klachten ernstig zijn, kan eventueel bewusteloosheid optreden. Orthostatische hypotensie wordt onder andere veroorzaakt door aandoeningen van het zenuwstelsel (bijvoorbeeld de ziekte van Parkinson), sui-

kerziekte of het gebruik van bepaalde medicijnen. Oudere mensen hebben soms zonder duidelijke oorzaak last van orthostatische hypotensie.

Wanneer treden de klachten op

U krijgt klachten als er onvoldoende bloed beschikbaar is om naar uw hoofd te pompen, bijvoorbeeld wanneer u:

- gaat staan;
- gegeten hebt (het bloed gaat dan vooral naar de darmen);
- bepaalde medicijnen gebruikt waardoor u veel vocht uitscheidt (bijvoorbeeld plastabletten);
- een warm bad hebt genomen (de bloedvaten in de huid staan dan wijd open);
- zich lichamelijk inspant (de bloedvaten van de spieren staan dan wijd open);
- in een warme omgeving bent of als u te weinig vocht gebruikt.

Adviezen

In overleg met uw behandelend arts zijn er verschillende maatregelen mogelijk, bijvoorbeeld:

- zorg ervoor dat u genoeg drinkt en voldoende zout gebruikt.

Let op: dit mag niet als u een hoge bloeddruk of hartprobleem hebt!

- ga overdag niet liggen. Na een tijd gelegen te hebben verergeren de klachten.
- sta altijd rustig op vanuit liggende of zittende houding. Blijf 's morgens en 's nachts eerst even op de rand van uw bed zitten.

- als u duizelig wordt terwijl u staat, ga dan in een stoel zitten met uw benen omhoog of ga liggen. U kunt eventueel ook op uw hurken gaan zitten. Kom rustig overeind als de klachten weer over zijn.
- sta niet te lang stil. Ga bij klachten stevig op beide benen staan of kruis uw benen en probeer uw buik- en beenspieren aan te spannen. Zo kan er minder bloed wegzakken.
- vermijd heet douchen en baden.
- gebruik kleine maaltijden. Uw bloeddruk daalt dan niet overmatig door verplaatsing van bloed naar de darmen. Probeer of cafeïnehoudende koffie bij het eten helpt.
- zet het hoofdeinde van uw bed op \pm 30 centimeter hoge klossen.
- soms helpen elastische kousen tot taillehoogte of een buikband, overleg dit met uw arts.
- als u naar buiten gaat, kunt u een opvouwbaar stoeltje of rollator meenemen om op te gaan zitten bij klachten.
- soms moeten uw medicijnen aangepast worden of is medicatie mogelijk waardoor de klachten verminderen.

Vragen

Als u vragen heeft, kunt u contact opnemen met de secretaresse van de polikliniek Geriatrie. De polikliniek Geriatrie is bereikbaar op werkdagen van 08.30 tot 16.30 uur op telefoonnummer (0314) 32 94 04.

Indien u opgenomen bent (geweest) op een verpleegafdeling, kunt u bellen met het algemene nummer van het Slingeland Ziekenhuis: (0314) 32 99 11. Zij kunnen u doorverbinden met de afdeling waar u opgenomen bent (geweest).

Hoe gaan wij met uw vertrouwelijke gegevens om

Zodra u zich meldt in het ziekenhuis, leggen wij persoonlijke gegevens over u digitaal vast. Die gegevens zijn geheim. Alleen de arts die u behandelt, de zorgverleners die bij uw behandeling betrokken zijn en uzelf mogen uw gegevens inzien. Het ziekenhuis is verplicht om de kwaliteit van zorg te bewaken en verbeteren. Daarom kan het nodig zijn om gegevens te verstrekken aan personen binnen of buiten het ziekenhuis. Het verstrekken van gegevens is aan wettelijke regels gebonden (zie het 'Privacyreglement Patiënten', verkrijgbaar bij Bureau Patiëntenvoorlichting).

Wanneer zorgverleners van verschillende zorginstaties samenwerken bij uw behandeling, noemt men dit ketenzorg. Als het voor een goede behandeling of verzorging noodzakelijk is dat de zorgverleners uit de keten toegang hebben tot uw patiëntgegevens, dan is dit toegestaan. Dit is echter alleen toegestaan als u van tevoren duidelijk bent geïnformeerd over welke hulpverleners van welke zorginstaties deel uitmaken van deze keten en u hier geen bezwaar tegen heeft.

Daarnaast kunnen uw huisarts, de huisartsenpost en uw apotheker een samenvatting van uw medische gegevens inzien bij spoedeisende zorg buiten praktijken. Meer informatie kunt u lezen in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op www.slingeland.nl (klik op: Patiënteninfo > Folders).

Slingeland Ziekenhuis
Kruisbergseweg 25

Postadres:
Postbus 169
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11
Internet: www.slingeland.nl