



# ORTHOSTASE (ORTHOSTATISCHE HYPOTENSIE)

In deze folder geeft het Spijkenisse Medisch Centrum u algemene informatie over orthostatische hypotensie. Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen. Indien voor u van toepassing zullen aanvullingen en/of wijzigingen op deze algemene informatie altijd door uw behandelend arts of de geriatrisch verpleegkundige aan u worden meegedeeld.

## Wanneer is er sprake van orthostatische hypotensie?

Orthostatische hypotensie betekent letterlijk een lage bloeddruk bij staan. Bij een orthostase functioneert het bloeddrukregulatiesysteem naar de bloedvaten en het hart niet optimaal. Als u gaat staan, vernauwen de bloedvaten zich niet genoeg en wordt de hartslag nauwelijks sneller. Het gevolg is dat uw bloeddruk bij het gaan staan, lager wordt en even te laag blijft. Als uw bloeddruk erg laag is, pompt uw hart onvoldoende bloed naar de hersenen of andere lichaamsdelen. Daardoor ontstaan er klachten zoals duizelingen in het hoofd, wazig zien, zwarte vlekken voor de ogen en soms pijn in de schouders, nek- of andere spieren.

## Wanneer treden de klachten op?

Bijvoorbeeld wanneer u;

- Gaat staan.
- Gegeten heeft ( het bloed gaat dan vooral naar de darm).

- Bepaalde medicijnen gebruikt waardoor u veel vocht verliest (zoals plastabletten).
- Een warm bad heeft genomen (de bloedvaten in de huid staan dan wijd open).
- De klachten verergeren in een warme omgeving en als u te weinig drinkt.

## Aandachtspunten en leefregels

- Zorg ervoor dat u genoeg drinkt (anderhalve liter per dag) en voldoende zout gebruikt. **Let op:** extra vocht en zout mag niet als u een hoge bloeddruk of hartfalen heeft!
- Sta altijd rustig op vanuit liggende of zittende houding.
- Blijf bij opstaan uit het bed 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. Kom

rustig overeind als de klachten weer over zijn.

- Sta niet te lang stil. Ga bij klachten stevig op beide benen staan en probeer uw buik- en beenspieren aan te spannen.
- Span bij het overeind komen de spieren van de benen, billen en eventueel armen, totdat het gevoel (licht in het hoofd of duizeligheid) is gezakt. (knijp de billen samen).
- Vermijd heet douchen of baden.
- Gebruik vaker kleine maaltijden.
- Blijf zoveel mogelijk in beweging. Beweeg zo mogelijk minstens een half uur per dag.
- Alcohol zoveel mogelijk inperken.

#### **Als deze maatregel niet voldoende is**

- Zet het hoofdeinde van uw bed op ongeveer 30 centimeter hoge klossen of doe het hoofdeinde van het bed omhoog.
- Soms helpen elastische kousen. Overleg dit met uw arts.
- Soms moeten uw medicijnen aangepast worden of is medicatie mogelijk waardoor de klachten verminderen.

#### **Tot slot**

Indien u na het lezen van deze algemene informatie nog vragen heeft, neemt u dan gerust contact op met uw behandelend arts of de geriatrisch verpleegkundige. Zij zijn bereikbaar via de medewerkers van het secretariaat Geriatrie.

Wij maken u er op attent, dat vergoeding van de kosten voor onderzoek of

behandeling in het Spijkenisse Medisch Centrum afhankelijk is van uw zorgverzekeraar en de zorgpolis die u heeft afgesloten. Om verrassingen te voorkomen adviseren wij u contact op te nemen met uw zorgverzekeraar om na te gaan in hoeverre de kosten voor u worden vergoed.

Meer informatie leest u in de folder 'Ziekenhuiszorg: wat betaalt u?' op [www.spijkenissemc.nl/folderoverzicht](http://www.spijkenissemc.nl/folderoverzicht) > item Algemeen en die tevens verkrijgbaar is bij de medewerkers van het ziekenhuis.

Kijk ook eens op [www.dezorgnota.nl](http://www.dezorgnota.nl). Deze website biedt informatie over de zorgnota en de zorgkosten in het algemeen, geeft antwoord op veel gestelde vragen en geeft aan waar u met welke vraag terecht kunt.