

# PATIËNTEN INFORMATIE

## Orthostase

Orthostatische  
hypotensie

**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



## **Wanneer wordt er gesproken 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.

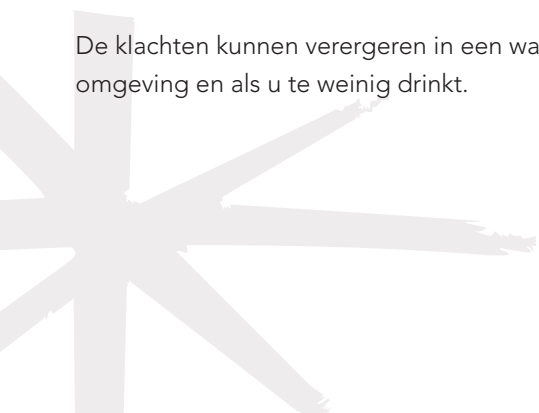
Het gevolg is dat uw bloeddruk bij gaan staan lager wordt en even te laag blijft. Als uw bloeddruk erg laag is, pompt uw hart onvoldoende bloed naar de hersenen of andere lichaamsdelen. Daardoor ontstaan er klachten zoals duizelingen in het hoofd, wazig zien, zwarte vlekken voor de ogen en soms pijn 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 kunnen 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 beperken.

Als deze maatregelen niet voldoende helpen:

- 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.





De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية، إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بمصنوع شخص ما الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه أو يشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis  
Maasstadweg 21  
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11  
E: [info@maasstadziekenhuis.nl](mailto:info@maasstadziekenhuis.nl)  
I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl)  
I: [www.maasenik.nl](http://www.maasenik.nl) (kinderwebsite)

