

Geriatrie

Orthostatische hypotensie





Beste patiënt,

Orthostatische hypotensie: wat is het en wat kan jij doen?

Je arts vertelde je dat je last hebt van orthostatische hypotensie. In deze brochure lees je wat dat precies is, waarom het voorkomt en vooral: wat jij zelf kunt doen om klachten te verminderen of te vermijden.

Wat gebeurt er normaal met je bloeddruk als je rechtekomt?

Wanneer je van houding verandert – bijvoorbeeld van liggen naar zitten of van zitten naar staan – zakt je bloeddruk even. Dat komt doordat het bloed zich door de zwaartekracht naar je benen verplaatst. Je lichaam reageert normaal gezien snel: je bloedvaten trekken samen en je hart slaat iets sneller, waardoor je bloeddruk zich opnieuw stabiliseert.

Wat gebeurt er bij orthostatische hypotensie?

Bij orthostatische hypotensie werkt dat regelsysteem in de hersenen trager of minder goed. Vooral bij het ouder worden reageren de bloedvaten minder snel. **Je lichaam kan die bloeddrukdaling dan niet voldoende corrigeren** en je krijgt klachten zoals:

- duizeligheid of een licht gevoel in het hoofd
- wazig of zwart zien
- slap of wankel op de benen
- verminderde spraak
- flauwvallen

Heb je de ziekte van Parkinson? Dan kan orthostatische hypotensie een gevolg zijn van de ziekte zelf, of van de medicatie die je ervoor neemt. Extra voorzichtigheid is dan zeker nodig bij houdingsveranderingen.

Wanneer krijg je last van de klachten?

De klachten treden vaak op:

- als je opstaat uit bed of uit een stoel
- na bukken
- na een warm bad, douche of in een warme omgeving
- tijdens of na lichamelijke inspanning
- als je te weinig drinkt of bij vochtverlies (diarree, braken)
- na een maaltijd
- bij bepaalde medicatie (zoals bloeddrukverlagers, antidepressiva, parkinsonmedicatie)
- na een toiletbezoek

Hoe wordt de diagnose gesteld?

Een verpleegkundige meet je bloeddruk terwijl je ligt, en daarna opnieuw terwijl je staat: na 1, 3 en 5 minuten. Als je bloeddruk daalt of je krijgt symptomen, dan is er sprake van orthostatische hypotensie.



Wat kan je zelf doen?

Er zijn een aantal dingen die je zelf kunt proberen om klachten te voorkomen of te verminderen:

- Zorg dat je goed uitgerust bent. Vermoeidheid maakt het erger.
- Drink voldoende.
- Vermijd alcohol.
- Sta rustig op uit bed: rek je eerst goed uit, ga dan rechtop zitten op de bedrand, beweeg wat met je benen en adem een paar keer diep in en uit. Zet beide voeten plat op de grond, steun met je handen op het bed en kom dan langzaam recht.
- Word je toch duizelig? Ga dan opnieuw zitten en probeer pas weer op te staan als het beter gaat.
- Beweeg ook even met je benen voor je uit een stoel opstaat.
- Vermijd snelle of plotse bewegingen.
- Blijf overdag niet liggen, maar probeer te zitten of te bewegen.
- Houd je spieren in conditie door regelmatig te wandelen of te bewegen.
- Zet het hoofdeinde van je bed 20 tot 30 cm hoger.
- Moet je lang rechtstaan? Span dan regelmatig je beenspieren op. Dat kan door:
 - je tenen op te trekken na het nemen van steun
 - je benen te kruisen na het nemen van steun
 - je dijspieren aan te spannen
 - lichtjes door de knieën te gaan
 - ter plaatse te stappen
- Voel je je duizelig? Span je buik- en beenspieren op of kruis je benen.
- Neem een rollator of stoel mee als je buiten gaat, zodat je snel kunt gaan zitten.
- Vermijd extreme warmte en hete douches of baden.
- Mannen plassen beter zittend, vooral 's nachts.
- Gebruik je medicatie die mogelijk bijdraagt aan de klachten? Bespreek dit met je arts. Stop nooit op eigen houtje.



Oefeningen

1 Je tenen krullen en optrekken



2 Strekken van de knie



3 Kuitspiieren aanspannen - op de tenen staan



Neem intussen steun.

4 Lichtjes door de knieën gaan



5 Ter plaatse stappen



6 Benen zijwaarts bewegen



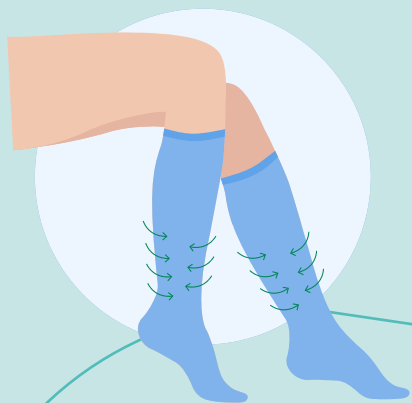
Andere mogelijke behandelingen

Helpen bovenstaande maatregelen onvoldoende? Dan kan je arts je **medicatie** aanpassen of bijkomende medicatie voorschrijven die je bloeddruk verhoogt.

Ook **steunkousen** kunnen helpen: ze zorgen ervoor dat er minder bloed in je benen zakt en dat het makkelijker terug naar je hart stroomt. Zo blijft je bloeddruk stabiel.

Orthostatische hypotensie kan vervelend zijn, maar met enkele aanpassingen in je dagelijks leven en **goede opvolging** kun je de klachten meestal goed onder controle houden.

Blijf aandachtig voor wat je lichaam aangeeft en aarzel niet om vragen te stellen aan je arts of de verpleegkundigen. Ze helpen je graag verder.





Honger of dorst?

Breng een bezoekje aan onze
bistro Azter (campus Rumst) of
brasserie Meeza (campus Bornem)!

CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst
03 880 90 11
spoedgevallen: 03 880 95 20

CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem
03 880 90 11
spoedgevallen: 03 890 16 03

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek
03 880 90 11

ref.: 8500 - 50121248

versie: 26/09/2025

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: dr. Sofie Van De Velde, geriater

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

www.azrivierenland.be | info@azr.be

