

# **Orthostatische hypotensie bij ouderen**

## **Inleiding**

Veel ouderen hebben last van duizeligheid bij opstaan. Dit uit zich door verschillende klachten, van zich niet lekker of licht in het hoofd voelen, tot onzekerheid bij het opstaan en lopen en angst om te vallen. Een belangrijke oorzaak van deze klachten heeft te maken met verstoring van de bloeddrukregulatie. Het verschijnsel staat bekend onder de naam orthostatische hypotensie.

## **Wat is orthostatische hypotensie**

Bij orthostatische hypotensie daalt de bloeddruk bij (te snel) opstaan uit zittende of liggende houding (orthostasis = recht opgaande houding, hypotensie = lage bloeddruk). Normaal stijgt de bloeddruk bij het gaan staan.

Om aan te tonen of iemand last heeft van orthostatische hypotensie wordt de bloeddruk eerst liggend en daarna staand gemeten. Bij een verschil van 20 mm kwikdruk of meer in de bovendruk en/of 10 mm kwikdruk in de onderdruk, is er sprake van orthostatische hypotensie.

## **Wat zijn de verschijnselen**

De gevolgen van deze bloeddrukdaling kunnen zijn:

- Duizeligheid
- Zweverigheid
- Zwarte vlekken voor de ogen
- Het gevoel flauw te vallen en/of
- Wankelen

Hierdoor is er een verhoogde kans om te vallen.

## **Wat is de oorzaak**

De oorzaak kan verschillend zijn:

- Een lichamelijke aandoening zoals bloedarmoede, hartritme-stoornissen, hartfalen, infectieziekten, ziekte van Parkinson, diabetes mellitus.
- Ouderdom, waardoor de bloeddrukregulatie na het opstaan kan zijn vertraagd.
- Als bijwerking van (heel veel) medicijnen (onder andere vaatverwijdende tabletten, plastabletten, bloeddrukverlagende tabletten, kalmerende en rustgevendende tabletten, tabletten voor de ziekte van Parkinson);
- Te weinig drinken/uitdroging.

## **Hoe wordt het behandeld**

Welke behandeling in uw geval het beste is, is afhankelijk van de oorzaak van de orthostatische hypotensie. De arts zal dit met u bespreken en passende adviezen geven.

## **Wat kunt u er zelf aan doen**

Om klachten te verminderen en vallen te voorkomen is het belangrijk om de volgende adviezen op te volgen:

- Het hoofdeinde verhogen van het bed met minimaal 5 graden (= minstens 15 cm)
- Sta altijd langzaam op in etappes vanuit liggende en zittende positie. Eerst een paar minuten op de rand van het bed blijven zitten tot de duizeligheid is verdwenen. Daarna rustig opstaan. Als u weer duizelig wordt, is het beter weer te gaan zitten.
- Vermijd persen of hoesten
- Stel u niet bloot aan extreme hitte. Bij hitte verwijden de bloedvaten en dat kan een verlaging van de bloeddruk veroorzaken
- Drink veel en regelmatig (inname van 2,0 tot 2,5 l vocht per dag);

- Bij klachten in warm weer: inname van 0,5 liter koud water in 5 tot 15 minuten.
- Overdag niet rusten op bed, maar in een makkelijke stoel
- Vermijd langdurige bedrust
- Maaltijden spreiden over de dag, bv ontbijtkoek 's morgens tussendoor, rond 15 uur fruit of een boterham extra, het toetje 's avonds rond 20 uur, beperk koolhydraten
- Vermijd alcohol
- Voorkom vallen door de rollator of een stoel naast het bed te zetten, een nachtlampje te laten branden, een po(stoel) of urinaal naast het bed te zetten.

Bron:

[https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/preventie\\_van\\_valincidenten\\_bij\\_ouderen/val\\_preventie\\_bij\\_orthostatische\\_hypotensie.html](https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/preventie_van_valincidenten_bij_ouderen/val_preventie_bij_orthostatische_hypotensie.html)