

BEHANDELMOGELIJKHEDEN

Niet medicamenteuze:

- neem je tijd bij het rechtstaan
- maak geen overhaaste bewegingen
- span je buik- en beenspieren aan
- zorg dat je hoofdsteun van het bed 10-15 graden hoger staat
- drink overdag voldoende (1,5- 2 liter per dag)
- blijf in beweging
- zorg voor voldoende zoutinname (bespreek dit met je arts)
- draag op maat gemaakte elastische kousen als je arts dit nodig vindt

Medicamenteuze:

- medicatie op doktersadvies



ORTHOSTATISCHE HYPOTENSIE

WAT?

Letterlijk betekent orthostatische hypotensie een lage bloeddruk bij het rechtstaan. De bloedvaten vernauwen niet of onvoldoende bij het rechtekomen. Wanneer men opstaat, is er onvoldoende vernauwing van de bloedvaten, onvoldoende vulling van het hart en toename van de hartfrequentie. Hierdoor daalt de bloeddruk bij het rechtstaan en stroomt er onvoldoende bloed naar de hersenen.

Symptomen?

- duizeligheid
- wazig zien
- hoofdpijn
- licht in het hoofd
- flauwvallen
- zwak op de benen staan
- 'zwart' zien voor de ogen

WANNEER KOMT HET VOOR?

Als je:

- gaat rechtstaan
- recht komt na het bukken
- opstaat vanuit liggende of zittende houding
- te weinig drinkt
- pas naar het toilet bent geweest
- te veel vocht verliest (overgeven of diarree)
- bepaalde medicatie neemt (bv hoge bloeddruk, antidepressiva, antiparkinson, ...)

WAT KAN JE ZELF DOEN?

Zorg dat ervoor dat je

- voldoende drinkt ('s ochtends 2 glazen water)

Let op:

- wanneer je ligt:
 - * ga even op de rand van het bed zitten
 - * beweeg je benen
- wanneer je wilt rechtstaan:
 - * blijf even op de rand van het bed/stoel zitten
 - * adem een aantal keer goed in en uit
 - * plaats je voeten naast elkaar
 - * zoek een steunpunt met je handen en sta voorzichtig recht
- ga zitten wanneer je duizelig wordt
- vermijd langdurig rechtstaan
- maak gebruik van je loophulpmiddel