

Behandeling

# Lage bloeddruk bij het gaan staan, adviezen

Wanneer u een lage bloeddruk krijgt bij het gaan staan, of een houdingsverandering van liggen naar zitten, kunt u flauwvallen.

Hieronder staan een aantal leefregels en adviezen die u kunnen helpen om flauwvallen te voorkomen als u een lage bloeddruk (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/lage-bloeddruk-bij-het-gaan-staan-orthostatische-hypotensie>) krijgt.

## Staan, zitten, liggen

- Probeer niet te veel in bed te liggen. Blijf overdag het liefst zitten of staan. Als u een tijd gelegen heeft, worden de klachten erger.
- Als u duizelig wordt terwijl u staat, ga dan op uw hurken zitten als dat mogelijk is. U kunt ook gaan liggen. Of u kunt gaan zitten in een stoel met uw benen omhoog. Probeer niet te blijven staan. Als de klachten wegtrekken, kom dan weer rustig overeind.
- Zorg dat u niet te lang achterelkaar stilstaat. Bij klachten tijdens het staan, kunt u de benen kruisen en op beide benen stevig gaan staan. Zo kan er minder bloed wegzakken. Neem waar mogelijk een opvouwbaar stoeltje of de rollator mee. U kunt dan altijd gaan zitten als u klachten heeft.
- Sta altijd rustig op vanuit een liggende of zittende houding. Als u licht in het hoofd wordt, wacht dan met gaan lopen. Als u 's nachts of 's morgens opstaat, blijf dan eerst even op de rand van uw bed zitten.
- Ga niet naar plaatsen waar u niet kunt gaan zitten.

## Douchen

- Neem geen hete douches.
- Douche op een stevige stoel, zo nodig een douchestoel met armsteunen. Deze douchestoel kunt u eventueel 6 maanden gratis lenen bij de Thuiszorg. Als u de stoel daarna zelf wilt kopen, kunt u deze aanvragen via de gemeente. Mogelijk kunt u een bijdrage in de kosten krijgen.

## Medicijnen

Er zijn medicijnen die uw klachten erger kunnen maken. Overleg hierover met uw arts of tandarts.

- Medicijnen die het hart- en vaatstelsel beïnvloeden.
- Medicijnen die gebruikt worden bij de ziekte van Parkinson.
- Medicijnen tegen psychische klachten.
- Neusdruppels of -spray met de stof xylometazoline.
- Verdovingen bij de tandarts.

## Spiieren

Als u de buik- en beenspieren aanspant, pompt uw lichaam het bloed terug naar het hart. Trainen van deze spieren is nuttig als u problemen met de bloeddrukregeling heeft.

## Wat kunt u doen als bovenstaande adviezen onvoldoende helpen

- Kantel uw bed. Zet het hoofdeinde van het bed op klossen die ongeveer 30 cm hoog zijn.
- Bij sommige mensen helpt het dragen van strakke kousen tot taillehoogte of een buikband. Daardoor kan er minder bloed naar buik en benen zakken. Overleg dit met uw arts.

## Aanvragen voorzieningen

Als er voorzieningen aangevraagd moeten worden bij de gemeente of ziektekostenverzekeraar, kan een ergotherapeut u hierbij begeleiden. Overleg met uw behandelend arts of u een verwijzing naar de ergotherapeut kunt krijgen. Ook voor alle andere vragen kunt u bij uw behandelend arts terecht.

## Praktische tips

### MijnJBZ

Via MijnJBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien?

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

### Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen>) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

## Betrokken afdelingen

Polikliniek Geriatrie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/polikliniek-geriatrie>)

Code GER-098