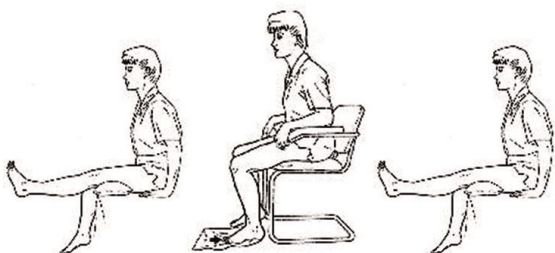


## Oefening

Ga rechtop zitten aan de rand van het bed of de stoel.

- Strek je linkerbeen en hou de spierspanning 3 tellen aan.
- Ontspan en doe hetzelfde met het rechterbeen.
- Herhaal dit 10x na elkaar.



Heb je niet voldoende spierkracht in de benen, beweeg dan enkel de voeten op en neer. Blijf dit een paar minuten herhalen of tot je geen duizeligheid meer ondervindt.



Voor meer info raadpleeg:

**Hoofdverpleegkundige A2**

055 33 62 00

**Hoofdverpleegkundige C2**

055 33 62 99

**Ergotherapeut**

055 33 64 19

Heb je nog vragen  
of opmerkingen  
over deze brochure?  
We houden graag  
rekening met  
jouw suggesties!

## AZ Oudenaarde vzw

Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95

info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be

AZ OUDENAARDE  
VZW



AZO/GER/485

Laatst aangepast op 08/09/2022

V.U.: AZ Oudenaarde

Geriatric



## VALPREVENTIE BIJ ORTHOSTATISCHE HYPOTENSIE

## Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE  
VZW



www.azoudenaarde.be

Volg ons op



## Wat is orthostatische hypotensie?

Orthostatische hypotensie betekent letterlijk 'een lage bloeddruk bij opstaan'.

Bij orthostatische hypotensie functioneert het bloeddrukregulatiesysteem niet goed. Wanneer je gaat staan, vernauwen de bloedvaten niet voldoende en neemt de hartslag nauwelijks toe. Het gevolg is dat de bloeddruk na het opstaan lager wordt en tijdelijk te laag blijft.

Hierdoor ontstaan klachten zoals lichtheid in het hoofd, wazig zien, zwart worden voor de ogen. Dit verschijnsel is tijdelijk van aard. Als de klachten ernstig zijn, kan er eventueel bewusteloosheid optreden.

## Mogelijke interventies

Welke interventies zijn effectief ter preventie van vallen bij volwassenen van 75 jaar en ouder met orthostatische hypertensie?

- Het hoofdeinde van het bed verhogen met minimaal 5 graden (= minstens 15 cm).
- Overdag therapeutische elastische kousen gebruiken, minimaal drukklasse 2.
- De behandelende arts maakt de afweging: voor- en nadelen van bepaalde medicatie die orthostase als bijwerking kunnen geven.
- Gebruik een urinaal/wc-stoel naast het bed wanneer je 's nachts vaak moet opstaan.

## (Leefstijl)adviezen

- Voorzichtig, in stukjes, rechtop staan vanuit liggende en zittende positie.
- Vermijden van manoeuvres die druk in de borst verhogen, bv. diep voorover buigen en snel terug rechtekomen, plotse bruuske bewegingen.
- Vermijden van langdurige bedrust.
- Aanleren van actieve oefeningen waarbij we de spierspanning enkele tellen aanhouden van bv. de been-, bil-, en buikspieren.
- Spreid de maaltijden over de volledige dag. Eet regelmatig kleinere hoeveelheden.
- Vermijd alcohol.
- Inname van 1 tot 1,5 liter vocht per dag.
- Bij klachten bij warm weer: inname van 0,5 liter koud water, in een tijdsperiode van 5 tot 15 minuten.

Bij patiënten met ernstige neurogene orthostatische hypertensie is verder advies en behandeling van de arts aanbevolen.