

Aanbevelingen om duizeligheid als gevolg van orthostatische hypotensie te voorkomen

- Verhoog het hoofdeinde van uw bed, zodat u niet helemaal horizontaal slaapt.
- Doe oefeningen voordat u opstaat (bijv. uw benen op en neer bewegen) of nadat u bent opgestaan (bijv. stappen op de plaats). Hiermee stimuleert u de bloedsomloop.
- Kom langzaam en geleidelijk uit bed. Ga eerst op de rand van het bed zitten voor dat u opstaat. Tel tot tien voor dat u opstaat.
- Compressiekleding zoals bijvoorbeeld steunpanty's kunnen mogelijk helpen.
- Ga indien mogelijk zitten bij het wassen, douchen, aankleden, koken of huishoudelijk werk.
- Drink 2 liter vocht per dag (water, thee of suikerarme dranken).
- Beperk uw alcohol en cafeïne gebruik zoveel mogelijk.
- Gebruik meer zout in uw voeding op (dit is echter niet aan te raden als u een hoge bloeddruk, nier- of hartziekte heeft, dus raadpleeg eerst uw specialist).
- Uw huidige medicatie kan bijdragen aan uw symptomen. Daarom is het verstandig deze te laten controleren en zo nodig opnieuw in te laten stellen door een apotheker of een gespecialiseerde arts.