



# Voorkom Flauwvallen

Wegrakingen ontstaan meestal pas als de bloeddruk flink daalt. De klachten die daarbij optreden hebben vooral te maken met een tijdelijk tekort aan bloed in of naar de hersenen. Uiteindelijk kunt u het bewustzijn verliezen en flauwvallen.

De behandeling richt zich op bloeddrukdalingen te voorkomen, of de ernst ervan te beperken.

## 1. 'Bloeddrukverhogende manoeuvres'

Als u de lichtheid in het hoofd voelt opkomen, waarvan u inmiddels weet dat die wijst op een lage bloeddruk, moet u oppassen. Want dan bent u dichtbij bewusteloosheid en dan zou u kunnen flauwvallen. U kunt dan het volgende doen:

- **Gaan zitten of hurken;** thuis kunt u zorgen dat er her en der (bijvoorbeeld bovenaan de trap) een stoel of een kruk staat. Sommige mensen nemen bij wandelen een opklapbaar krukje mee om overal te kunnen zitten. Een krukje onder de douche kan ook handig zijn.
- **Uw benen kruisen en tegen elkaar duwen;** dit verhoogt de bloeddruk, en kan zowel staand als zittend gedaan worden. Als u al evenwichtsproblemen hebt, kunt u dit beter niet staand doen.
- **Stevige vuisten maken;** ook dit verhoogt de bloeddruk.
- **Uw billen aanspannen;** ook dit verhoogt de bloeddruk.
- De hiervoor genoemde manoeuvres kunt u ook **tegelijk** doen, zoals vuisten maken én uw billen aanspannen. Dit kan de bloeddruk extra verhogen.
- Probeer niet 'flink' te zijn en toch te blijven staan, want uw bloeddruk zal vaak winnen, waardoor u bewusteloos kunt raken en vallen.
- Uw dokter of verpleegkundige kan deze manoeuvres voordoen en met u oefenen. Niet al deze 'trucjes' werken bij iedereen even goed. Welke manoeuvre bij wie werkt, kan uitgetoet worden door de bloeddruk te meten terwijl u deze manoeuvres uitvoert.





## 2. Algemene maatregelen

- **Voldoende vocht drinken en zout eten;** uw zenuwstelsel kan de bloeddruk beter op peil houden als er voldoende bloed is. De kleur van de urine is een simpele methode om te zien of het lichaam genoeg water bevat: hoe donkerder, des te minder water. Let op: Als u een vocht- of zoutbeperking heeft, overleg dan eerst met uw arts.
- **Voor mannen: zittend plassen;** vooral 's nachts.
- **Zet het hoofdeinde van uw bed op klossen;** zorg erover dat de poten onder het hoofdeinde zo'n 20 cm hoger komen te staan. Dit ligt misschien niet lekker, maar is erg goed voor de bloeddrukregulatie, zodat u overdag minder klachten heeft.
- **Vermijd lang staan, ga zitten;** ook al vinden anderen dat vreemd.
- **Niet plotseling stoppen met inspanning;** maar even 'afbouwen' van de beweging. Als u aan sport doet is een duursport zoals wandelen en zwemmen waarschijnlijk beter dan een sport met een piekbelasting (zoals sprinten).
- **Vaak kleine beetjes eten en veel vocht drinken voor de maaltijd (350-500ml);** dit is met name van toepassing bij bepaalde vorm van wegrakingen die binnen 15-120 minuten optreden na het nuttigen van een maaltijd (*postprandiale hypotensie*).

## Wat kan uw arts doen?

### Medicijnen

Soms is aanpassing van medicatie nodig als die de oorzaak van uw klachten is, bijvoorbeeld verandering van de dosering of een ander medicijn kiezen. Belangrijk is dat u nooit zelf, zonder overleg met uw behandelend arts uw medicijnen verandert. Als het veranderen van de dosering of overgaan op een ander medicijn niet gewenst is, en alle eerder genoemde trucs onvoldoende helpen om uw klachten te verminderen, dan kan uw arts een medicijn voorschrijven om de bloeddruk te verhogen.

### Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bel dan gerust de afdeling Planning of Biometrie, of stel uw vragen tijdens de onderzoeksdag.

## Bereikbaarheid

### Gelre Apeldoorn

Afdeling Biometrie  
Route 159  
Tel: 055 – 581 86 80

### Planning Gelre Syncope Centrum

Tel: 055 - 581 13 17

(maandag t/m vrijdag 9:00 – 12:00 en 14:00 – 16:00)

## Voor meer informatie:

[www.gelreziekenhuizen.nl/syncope-centrum](http://www.gelreziekenhuizen.nl/syncope-centrum)