

Volledige orthostase meting door zorgvrager: thuismeting (duur: 20 minuten)

Geef onderstaande instructie aan de patiënt mee, evenals een bloeddrukmeter (als de patiënt deze niet al thuis heeft).

1. Breng de bloeddrukmanchet aan om de linker arm.
2. Ga minimaal 10 minuten op de rug op bed liggen, voorafgaand aan de meting. Niet in zijligging!
3. De arm dient vrij van kleding te zijn, in een ontspannen houding en met de handpalm naar boven.
4. Bedenk na 10 min liggen en voorafgaand aan de bloeddrukmeting of u klachten heeft: lichtheid in het hoofd, draaierigheid, zwarte vlekken of sterretjes zien, gevoel te vallen, niet lekker voelen, misselijkheid, hoofdpijn, pijn op de borst en noteer deze achteraf.
5. Meet de bloeddruk en polsslag in liggende houding en noteer deze waardes.
6. Ga staan en verwijder de bloeddrukmanchet niet!
7. Meet de staande bloeddruk direct nadat u bent opgestaan en noteer de waardes.
8. Meet vervolgens opnieuw exact 1 minuut na het gaan staan en noteer de waardes
9. Bedenk of u klachten heeft, die genoemd worden onder punt 4 in deze lijst en noteer deze achteraf
10. Let op of u de volgende klachten ervaart: bewustzijnsveranderingen, gelaatskleur, transpiratie, vallen, beven/trillen, rusteloosheid en noteer deze achteraf.
11. Indien fysiek mogelijk voor u, herhaal de staande bloeddrukmeting na exact 3 minuten
12. Let opnieuw op klachten genoemd onder punt 4 en noteer deze achteraf.

Orthostatische hypotensie is een symptoom en kan beschreven worden als een licht gevoel in het hoofd, duizeligheid, neiging tot vallen of wegraking en kunnen geleidelijk of gelijk na opstaan ontstaan. Niet altijd kan orthostase na 1 meting aangetoond worden, hierdoor wordt aangeraden om de bloeddruk op verschillende tijdstippen op verschillende dagen te meten.

Datum meting:								
	Bloeddruk	Hartslag	Duizelig?	Andere klachten?	Bloeddruk	Hartslag	Duizelig?	Andere klachten?
Liggend								
Direct na het staan								
Na 1 minuut								
Na 3 minuten								

Referenties:

https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/duizeligheid_bij_ouderen/duizeligheid_tgv_orthostatische_hypotensie.html