



Tell me about postural hypotension

What is it?

Postural hypotension means your **blood pressure** drops too low when you stand up from sitting or lying down. It is more common as you get older.

People with postural hypotension may feel:

- Dizzy or light-headed
- Faint
- Blurred vision
- Weak
- Unsteady when walking
- Nauseous

These symptoms may be worse right after getting up in the morning, after eating and after certain medications. This may lead to falls and injury.

What causes postural hypotension?

- Not drinking enough water, especially on very hot days, or after heavy sweating.
- Vomiting or diarrhea for a long time.
- Illnesses such as heart disease, diabetes, Parkinson's disease.
- Some types of medication (including over-the-counter medication).
- Bedrest. You may become weak when you've been ill in bed or not active for a long time.
- Drinking alcohol.

What you can do:

Tell	Measure	Review	Drink
 your doctor* if you feel any of the symptoms above.	 your blood pressure (lying and standing) when visiting your doctor.*	 all your medications with your pharmacist or doctor.*	 plenty of fluids** (but avoid or limit alcohol).
Avoid	Stay active	Rise slowly	
 bending down all the way to the floor or standing up quickly.	 every day and make sure to do light exercises such as walking.	 <ol style="list-style-type: none"> 1. Sit first with feet dangling for one minute. 2. Pump your calf muscles by pointing your toes up and down. 3. Hold a stable object when rising from bed or chair to stand. 4. If you feel dizzy or have other symptoms, sit down again. 	

*Doctor or other health-care professional such as nurse or nurse practitioner.

**Discuss the proper amount with your doctor if you've been told to reduce your fluids.

Health Care Professionals: Please go to www.posturalhypotension.ca for additional resources.



Comprendre l'hypotension orthostatique

Qu'est-ce que l'hypotension orthostatique?

L'hypotension orthostatique est une baisse significative de la **tension artérielle** (pression) quand vous vous levez debout. Elle survient plus fréquemment chez les personnes âgées.

Quels sont les symptômes de l'hypotension orthostatique?








- Vertige ou étourdissement
- Évanouissement
- Vision trouble
- Faiblesse
- Instabilité en marchant
- Nausée

Ces symptômes peuvent s'aggraver le matin au lever, après un repas ou après la prise de certains médicaments, et entraîner des chutes et des blessures.

Quelles sont les causes de l'hypotension orthostatique?

- La déshydratation (ne pas boire assez d'eau), surtout quand il fait très chaud ou après une forte transpiration.
- Les vomissements ou la diarrhée prolongée.
- La maladie, comme une maladie cardiaque, le diabète, la maladie de Parkinson.
- Certains types de médicaments (incluant les médicaments en vente libre).
- Alitement : vous pouvez vous sentir faible si vous gardez le lit à cause d'une maladie ou si vous restez inactif pendant longtemps.
- La consommation d'alcool.

Que pouvez-vous faire?

Parlez	Mesurez	Examinez	Buvez
 <p>à votre médecin* si vous avez l'un des symptômes ci-dessus.</p>	 <p>votre tension artérielle (en position couchée et debout) lors de votre rendez-vous chez le médecin*.</p>	 <p>tous vos médicaments avec votre pharmacien ou votre médecin*.</p>	 <p>beaucoup de liquides** (évitez l'alcool ou limitez votre consommation).</p>
Évitez	Bougez	Levez-vous lentement	
 <p>de vous pencher ou de vous lever brusquement.</p>	 <p>tous les jours et faites un peu d'exercice comme la marche.</p>	 <ol style="list-style-type: none"> 1. Asseyez-vous d'abord sur le bord du lit et laissez pendre vos jambes pendant une minute. 2. Pointez les orteils de haut en bas pour stimuler les muscles de vos jambes. 3. Appuyez-vous sur un meuble stable pour vous lever du lit ou d'une chaise. 4. Si vous êtes encore étourdi ou si vous avez tout autre symptôme, asseyez-vous à nouveau. 	

*Médecin ou autre professionnel de la santé comme une infirmière ou une infirmière praticienne.

**Discutez de la quantité adéquate avec votre médecin si on vous a recommandé de boire moins de liquides.

Professionnels de la santé : Pour d'autres ressources, consultez le site www.posturalhypotension.ca (en anglais seulement).