

IK HERKEN ME HIERIN... WAT NU?

Vermoed je dat je POTS hebt? Ga dan op zoek naar een arts die hiermee vertrouwd is. Deze voert allerlei testen uit en onderzoekt of het inderdaad POTS is, of toch iets anders.

Doordat POTS onvoldoende gekend is, kan de zoektocht naar een geïnformeerd arts in je buurt tegenvallen. **Geef het vooral niet op!**

DIAGNOSE

Voor de diagnose van POTS worden je hartslag en bloeddruk bij liggen en staan met elkaar vergeleken.

Je hebt POTS wanneer binnen de 10 minuten na het aannemen van een staande positie:

- je **hartslag** *minstens 30 slagen* per minuut (40 voor kinderen) stijgt en zo blijft *of boven de 120 slagen* per minuut gaat.
- je **bloeddruk** niet aanhoudend sterk daalt.
- je tijdens het staan **symptomen** ervaart die verbeteren wanneer je terug gaat liggen.

Een voorlopige diagnose kan gesteld worden door de huisarts. Die meet je hartslag en bloeddruk in liggende en staande positie tijdens een 'actieve sta-test'.

De officiële diagnose wordt doorgaans gesteld door een **cardioloog**, **neuroloog** of **internist**. Meestal wordt hierbij gebruik gemaakt van een kanteltafel. De specialist zal ook andere mogelijke oorzaken van de symptomen uitsluiten.

POSTURAAL ORTHOSTATISCH TACHYCARDIE SYNDROOM

(POTS) is een aandoening van het **autonoom zenuwstelsel**. Het treft naar schatting 1 op 500 mensen. Dat zijn 56.000 Nederlanders en Belgen. Slechts een fractie hiervan kreeg een juiste diagnose.



www.ditispots.org

DitisPOTS is een platform voor en door Belgische en Nederlandse POTS patiënten. Het werd opgericht om de bekendheid van de aandoening te verbeteren. Je vindt er up-to-date medische en praktische informatie, updates over de nieuwste wetenschappelijke bevindingen en boeiende blogs die een kijkje bieden in de dagelijkse bekommernissen van POTS patiënten.

- **VAAK DUIZELIG OF LICHT IN HET HOOFD?**
- **STERRETJES OF ZWART VOOR DE OGEN?**
- **ONVERKLAARBAAR MOE OF UITGEPUT?**
- **HARTKLOPPINGEN OF EEN RACEND HART?**
- **MOEITE MET (LANG) STILSTAAN?**



**HERKENBAAR?
GEEF VOORAL NIET OP!
PRAAT EROVER MET JE ARTS.**

**MEER INFORMATIE?
NEEM EEN KIJKJE OP
DITISPOTS.ORG**

**NOG NOOIT VAN POTS GEHOORD?
JE BENT NIET ALLEEN...**

Elke keer als je opstaat, voel je je onwel. Je wordt duizelig, kunt niet meer helder denken en je benen voelen als plumpudding. En dat blijft zo, totdat je gaat zitten. Het lijkt wel alsof je allergisch bent voor de zwaartekracht!

WAT IS POTS?

POTS staat voor Posturaal Orthostatisch Tachycardie Syndroom: Een houding waarbij je rechtop bent geeft een te hoge hartslag en tal van symptomen. Het is een vorm van dysautonomie: een aandoening waarbij het autonoom zenuwstelsel, de aandrijving van alle organen en automatische processen in het lichaam, niet goed werkt. Het opvallendste kenmerk van POTS is **orthostatische intolerantie**.

ORTHOSTATISCHE INTOLERANTIE

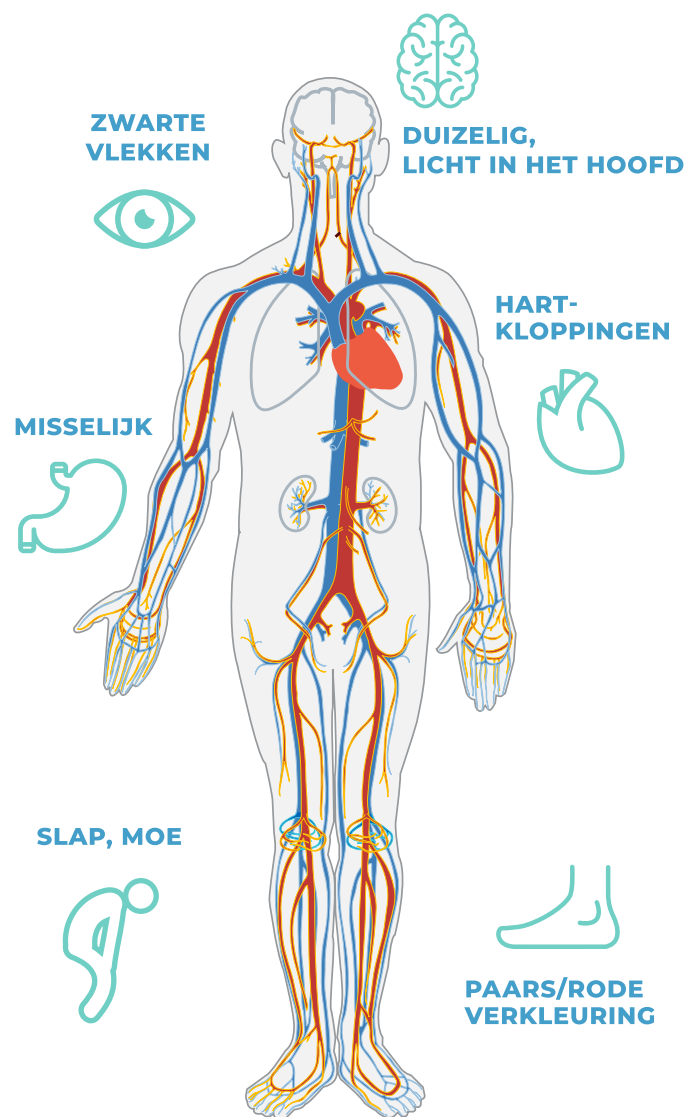
Wanneer je staat, zakt een groot deel van je bloed naar beneden, naar je benen en buik. Het lichaam van mensen met POTS slaagt er onvoldoende in om dat naar beneden gezakte bloed terug omhoog te krijgen. Hierdoor geraakt er niet meer genoeg zuurstofrijk bloed in het hoofd en hart. Mensen met POTS hebben daardoor **moeite met (stil)staan en overeind zijn**. Ze zijn als het ware allergisch voor de zwaartekracht. Dat heet orthostatische intolerantie.

SYMPTOMEN

De meest voorkomende symptomen bij POTS zijn **duizeligheid, licht in het hoofd, (bijna) flauwvallen, hartkloppingen, en algehele vermoeidheid**. Daarnaast kunnen ook andere symptomen optreden zoals hoofdpijn, wazig zien, misselijkheid, verteringsproblemen, slecht slapen, moeite met concentreren, paars/rode verkleuring van de benen en voeten.

De meeste symptomen verergeren bij lang over-eind zijn en verbeteren wanneer je gaat liggen.

KENMERKENDE SYMPTOMEN



WIE KRIJGT POTS?

POTS treft voor **80% vrouwen**. De eerste symptomen duiken meestal op in de puberteit of op vruchtbare leeftijd. Bij sommigen ontstaan de symptomen geleidelijk. Bij anderen ontstaan of verslechteren ze plotseling na bijvoorbeeld een infectie, bevalling of een hersenschudding.

IMPACT

De ene patiënt heeft nu en dan lichte symptomen, de andere heeft een sterk invaliderende ziekte die de levenskwaliteit drastisch beperkt. Ongeveer een kwart van de patiënten moet door de ernst van de symptomen werken of studeren opgeven.

CHRONISCH

POTS is een chronische aandoening. Het kan (nog) niet worden genezen. Soms treedt spontaan verbetering op, maar hoe dat komt is nog onbekend. Hoewel de symptomen verontrustend kunnen aanvoelen, geeft POTS geen verhoogde kans op overlijden.

BEHANDELING

Behandeling is gericht op het bestrijden van symptomen en bestaat uit **leefstijlaanpassingen** en **medicatie**. Zo helpt het vaak om extra vocht en zout in te nemen en de conditie en spieren te versterken. Daarnaast kunnen er ook medicijnen gebruikt worden die bijvoorbeeld het bloedvolume verhogen, de hartslag vertragen of het samenknijpen van de bloedvaten bevorderen. In hoeverre de behandeling aanslaat is per persoon verschillend.