



# POTS

What does my body need?

I take propranolol  
and clonidine

## WHAT IS NORMAL/IDEAL FOR ME?

|                         |             |
|-------------------------|-------------|
| Lying down              | 60-69 BPM   |
| Sitting                 | 75 BPM      |
| standing/walking around | 85 BPM      |
| During light activities | 100-110 BPM |



**My heartrate is  
higher than normal.**

**Rule these out:**

Did I forget my medication?

Am I hot and do I refuse to  
do anything about it?

Did I recently eat something?

Am I breathing right/having emotions?

Did I overexert myself?

Did I move in the last hour?

Take your meds  
If you still can

No!! Stop that!.

No? Get some food!  
Or sit/lie down to  
digest for a bit

Try to breath slowly &  
sit out your emotions  
with your feet up

Take some time to  
rest preferably lying  
down meditating or  
something similar

Try moving  
a little

**Start here**

**Does drinking  
More water help?**

No

Yes

**Does more  
salt help?**

Yes but I'm  
peeing a lot

No

Yes

**Do electrolyes/Oral  
Rehydration Salts help?**

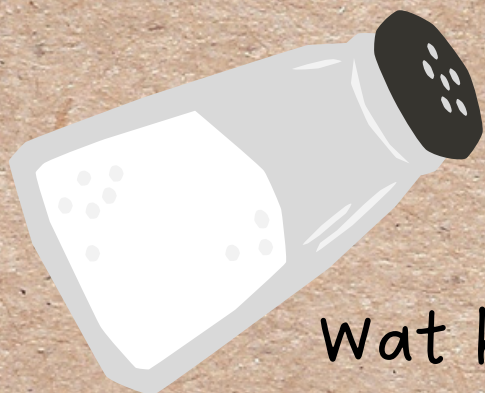
No

Yes

**Nice**

Ooof well then I  
dont know man. Try again?





# POTS

Wat heeft mijn lichaam nodig

De normale hartslagen van  
Laure Wiggers Medicijnen:  
Clonidine, propranolol

Wat is normaal/ideaal voor mij?

|                     |            |
|---------------------|------------|
| Liggend             | 60-65 BPM  |
| Zittend             | 75 BPM     |
| Staand/rondlopend   | 85 BPM     |
| Matige activiteiten | 90-110 BPM |



**Mijn hartslag is  
hoger dan normaal**  
**Check deze punten:**

Heb ik mijn medicijnen genomen?

Heb ik het warm maar geen

zin om daar wat aan te doen?

Heb ik recent wat gegeten?

Adem ik goed? Heb ik emoties?

Heb ik te veel bewogen?

Heb ik in het laatste uur bewogen?

Neem ze als dat  
nog kan!

Nee stop daar  
mee!!

Nee? Eet een beetje  
Ja? Grotere  
maaltijden verhogen je  
hartslag. Ga even zitten

Probeer rustig te  
ademen en laat je  
emoties passeren met  
je voeten ergens op

Blijf een tijdje liggen  
of zitten. Doe rustig  
aan op zijn mist tot  
je rusthartslag weer  
goed is

Probeer een beetje  
beweging uit

**Start hier**

**Helpt het om meer  
water te drinken?**

Nee

**Helpt meer  
zout?**

Nee

Ja

**Helpen electrolieten  
of ORS?**

Nee

Ja

Oei!!! dan weet ik het  
niet. Probeer het opnieuw?

Ja maar ik plas  
heel veel

Ja

