



INFORMATIEBROCHURE

DUIZELIGHEID & VALRISICO BIJ LAGE BLOEDDRUK

Heb je soms last van duizeligheid bij het opstaan, bij het bukken of na de maaltijd? Dan zijn dit mogelijk symptomen van hypotensie (lage bloeddruk).

WAT IS HYPOTENSIE?

We spreken van hypotensie (lage bloeddruk) wanneer de bovendruk lager dan 90 mmHg en de onderdruk lager dan 60 mmHg is. Over het algemeen hoef je je hierover geen zorgen te maken. Veel mensen merken zelfs niet dat ze hypotensie hebben, maar in sommige gevallen kan het wel enkele vervelende klachten veroorzaken.

We geven je meer uitleg over **2 soorten hypotensie**:

Orthostatische hypotensie

De bloeddruk daalt bij (te snel) opstaan uit een zittende of liggende houding. Normaal moet de bloeddruk zich snel normaliseren, maar soms gebeurt dit niet. Je kan je dan even duizelig voelen en eventueel vallen. Om na te gaan of iemand last heeft van orthostatische hypotensie meten we de bloeddruk eerst liggend en daarna staand.

Postprandiale hypotensie

We spreken hierover wanneer de bloeddruk meer dan normaal daalt binnen 2 uren na de maaltijd. We kunnen deze daling vaststellen door de bloeddruk te meten voor de maaltijd (maximaal een half uur van te voren) en vanaf 3 kwartier na de maaltijd.

WAT ZIJN DE OORZAKEN VAN HYPOTENSIE?

Verschillende elementen kunnen meespelen bij het ontstaan van een lage bloeddruk. Volgende factoren kunnen een belangrijke rol spelen: de kracht van het hart, de weerstand in het vaatstelsel of het volume aan bloed in de bloedvaten.

Orthostatische hypotensie wordt vaak veroorzaakt door:

- te weinig vochtinname;
- een lichamelijke aandoening zoals bloedarmoede, hartritmestoornissen, hartfalen, infectieziekten, diabetes mellitus, ziekte van Parkinson of Alzheimerdementie;
- de invloed van bepaalde medicijnen zoals vaatverwijdende tabletten, bloeddrukverlagers, rustgevendende tabletten, tabletten voor de ziekte van Parkinson,... ;
- ouderdom (de bloeddruk past zich minder goed aan);
- een zware lichamelijke inspanning of een warme omgeving (bloedvaten in de huid staan dan wijd open);
- verminderde mobiliteit of lichaamsbeweging.

Oorzaken postprandiale hypotensie:

Er zijn verschillende factoren die hieraan kunnen bijdragen, de meest voorkomende is dat bij het eten een toename van bloed naar de bloedvaten in de buik optreedt. Dit kan leiden tot een verminderde bloedcirculatie naar de andere delen van het lichaam en een daling van de bloeddruk bij het rechtstaan. Vooral mensen met diabetes, de ziekte van Alzheimer, de ziekte van Parkinson of een ontregelde bloeddruk (die al of niet hiervoor medicatie nemen), kunnen hiervan sneller last ondervinden.

WAT ZIJN DE SYMPTOMEN VAN HYPOTENSIE?

- duizeligheid, licht gevoel in het hoofd, flauw vallen;
- zwarte vlekken voor de ogen, wazig zicht;
- transpireren, beven, misselijkheid na het eten;
- vermoeidheid, slaperigheid of geeuwen na het eten;
- moeite om zich te concentreren, om na te denken;
- pijn in schouders en nek;
- onrustig gevoel.

Hierdoor is er een verhoogde kans om te vallen.

HOE WORDT HET BEHANDELD?

Welke behandeling in jouw geval het beste is, hangt af van de oorzaak van de hypotensie. De arts zal dit met jou bespreken en passende adviezen geven.

ALGEMENE ADVIEZEN OM KLACHTEN VAN HYPOTENSIE TE VERMINDEREN EN ZO VALLLEN TE VOORKOMEN:

- Sta altijd langzaam op vanuit liggende en zittende positie. Blijf eerst een paar minuten op de rand van het bed zitten tot de duizeligheid is verdwenen. Daarna kan je rustig opstaan, terwijl je nog steun neemt. Als je weer duizelig wordt, ga je weer zitten, zo mogelijk met de benen hoog.
- Vermijd snelle en bruuske bewegingen.
- Ga overdag niet rusten op bed, maar in een gemakkelijke stoel.
- Vermijd langdurig in dezelfde houding te zitten/liggen. Blijf niet te lang rechtstaan.
- Verhoog het hoofdeinde van je bed met minstens 15 cm.

- Voorkom vallen door indien nodig een rollator te gebruiken, een nachtlampje aan te doen, gebruik te maken van een WC-stoel of urinaal.
- Draai voeten en maak knijpende bewegingen met de handen om de bloedsomloop terug vlot in beweging te krijgen.
- Stel jezelf niet bloot aan extreme hitte (zomer, hete douche). Ga bij het douchen op een stevige stoel zitten.
- Bespreek de invloed van je medicatie op je bloeddruk met jouw arts. Respecteer de voorgeschreven dosissen en tijdstippen.
- Drink veel en regelmatig (inname van 1,5 liter water per dag). Let wel op als je een vochtbeperking hebt, bespreek dit met je arts.
- Hanteer een gezonde levensstijl. Beweeg voldoende, rook niet en vermijd alcoholgebruik.
- Compressiekousen, op voorschrift van de arts.

ENKELE TIPS OM KLACHTEN NA DE MAALTIJD TE VOORKOMEN

- Gebruik meerdere kleine maaltijden op een dag in plaats van 3 grote.
- Gebruik vezelrijke voeding (bruine broodsoorten, volkoren pasta of rijst, groenten en fruit).
- Beperk het gebruik van suiker.
- Gebruik voldoende zout, tenzij dit door je arts afgeraden wordt.
- Neem na elk maaltijd één tot anderhalf uur rust.

VRAGEN?

Heb je nog vragen? Stel deze dan zeker aan jouw (huis)arts of de verpleegkundige.

DAGZIEKENHUIS GERIATRIE

03 760 75 78

Vitaz vzw

Moerlandstraat 1 | 9100 Sint-Niklaas

T. +32 (0)3 760 60 60 | info@vitaz.be | www.vitaz.be

BE 0881.291.322 | RPR Gent

art. 20131 | v1 | 28/10/2025