

## Patiënteninformatie



### **Duizeligheid door bloeddrukdaling**

Orthostatische hypotensie en postprandiale hypotensie bij ouderen

## Orthostatische hypotensie bij ouderen

### **Inleiding**

Veel ouderen hebben last van duizeligheid. Dit uit zich door verschillende klachten, van zich niet lekker of licht in het hoofd voelen, tot onzekerheid bij het opstaan en lopen en angst om te vallen. Een belangrijke oorzaak van deze klachten heeft te maken met verstoring van de bloeddrukregulatie. Het verschijnsel staat bekend onder de naam orthostatische hypotensie.

### **Wat is orthostatische hypotensie?**

Bij orthostatische hypotensie daalt de bloeddruk bij (te snel) opstaan uit zittende of liggende houding (orthostasis = rechtopgaande houding, hypotensie = lage bloeddruk). Normaal stijgt de bloeddruk bij het gaan staan. Om aan te tonen of iemand last heeft van orthostatische hypotensie wordt de bloeddruk eerst liggend en daarna staand gemeten.

### **Wat zijn de verschijnselen?**

De gevolgen van deze bloeddrukdaling kunnen zijn:

- Duizeligheid.
- Zweverigheid.
- Licht gevoel in het hoofd.
- Zwarte vlekken voor de ogen/wazig zien.
- Het gevoel flauw te vallen en/of wankelen.

Hierdoor is er een verhoogde kans om te vallen.

### **Wat is de oorzaak?**

De oorzaak kan verschillend zijn:

- Een lichamelijke aandoening zoals bloedarmoede, ziekte van Parkinson, suikerziekte, bepaalde aandoeningen van het zenuwstelsel.
- Ouderdom, waardoor de bloeddrukregulatie na het opstaan kan zijn vertraagd.
- Als bijwerking van enkele medicijnen onder andere vaatverwijdende, kalmerende en rustgevende medicatie.
- Te weinig drinken / uitdroging / warme omgeving.

### Hoe wordt het behandeld?

Welke behandeling in uw geval het beste is, is afhankelijk van de oorzaak van de orthostatische hypotensie.

- Uw arts zal de medicijnen zo nodig staken of aanpassen.
- Leefregels: zie de hieronder beschreven adviezen.
- Er zijn ook medicijnen die de bloeddrukdaling kunnen voorkomen.

### Wat kunt u er zelf aan doen?

Om de klachten te verminderen en vallen te voorkomen is het belangrijk om de volgende adviezen op te volgen:

- Sta altijd langzaam op; eerst zittend op de bedrand met de benen bengelen. Span benen, buik en billen aan, om daarna rustig rechtop te gaan staan. Wachten tot het lichte gevoel in het hoofd en/of duizeligheid is verdwenen.
- Stel u niet bloot aan extreme hitte, neem geen heet bad: door de hitte verwijden de bloedvaten en dat kan verlaging van de bloeddruk veroorzaken.
- Breng het hoofdeind van uw bed omhoog.
- Neem voldoende zout.
- Neem voldoende vocht per dag, bij warm weer extra.
- Vermijd lang op bed liggen overdag.
- Laat eventueel elastische kousen (bij voorkeur tot het niveau van de heupen en in combinatie met een elastische buikband) aanmeten.
- Voorkom vallen door de rollator of een stoel naast het bed te zetten, een nachtlampje te laten branden, een po (stoel) of urinaal naast het bed te zetten.

## **Postprandiale hypotensie**

### **Inleiding**

#### **Wat is postprandiale hypotensie?**

Bij postprandiale (post= na, prandiaal = maaltijd) hypotensie is er een bloeddrukdaling binnen 75 minuten na het eten.

#### **Wat zijn de verschijnselen?**

De gevolgen van deze bloeddrukdaling kunnen zijn:

- Plotselinge duizeligheid binnen 75 minuten na het eten.
- Flauwvallen.

#### **Wat is de oorzaak?**

Onduidelijk. Mogelijk verwijding bloedvaten door insuline of een reactie op maagdash eiwitten.

#### **Wat kunt u er zelf aan doen?**

- Voedingvezels hebben een gunstig effect op de snelheid van het legen van de maag in de darm. Gebruik daarom zo veel mogelijk vezelrijke voeding: bruine broodsoorten en dagelijks groenten.
- Neem cafeinehoudende thee/koffie bij het eten.
- Drink niet teveel alcohol.
- De grootte en samenstelling van de maaltijden is erg belangrijk.
- Belangrijk is niet te veel koolhydraten tegelijk binnen te krijgen. Gebruik meerdere kleine maaltijden per dag om de koolhydraten te spreiden.
- Proberen te vermijden abrupt te gaan staan na het eten of lange tijd op een plek te staan.
- Vermijd zoutloos dieet, tenzij uw arts anders voorschrijft.
- Lichaamsbeweging, zoals wandelen na de maaltijd, kan een positieve invloed hebben.

#### **Contactgegevens**

Voor informatie en vragen over orthostatische en/of postprandiale hypotensie bij ouderen kunt u terecht bij:

Polikliniek geriatrie  
Rode Kruis Ziekenhuis Beverwijk  
Telefoonnummer: 0251-265597

## **Rode Kruis Ziekenhuis**

Redactie: Afdeling Communicatie en Afdeling Geriatrie

Vondellaan 13

1942 LE Beverwijk

Foto: Robert Koelewijn - JuistInBeeld.nl

**T** : +31 (0) 251 26 5555

**W** : rkz.nl



/RKZ.BrandwondencentrumBeverwijk



/RodeKruisZH



/company/rode-kruis-ziekenhuis

## **Zorg van de Zaak**

Het RKZ maakt deel uit van het Zorg van de Zaak Netwerk.