

Behandeling

Lage bloeddruk na het eten, adviezen

Wanneer u een lage bloeddruk krijgt na het eten, heeft u een grotere kans op vallen.

Hieronder staan een aantal leefregels en adviezen die u kunnen helpen om het vallen te voorkomen als u een lage bloeddruk (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/lage-bloeddruk-na-het-eten-postprandiale-hypotensie>) krijgt.

Maaltijden

- Gebruik 6 kleine maaltijden per dag in plaats van 3 grote.
- De maaltijd met de meeste koolhydraten (meestal de warme maaltijd) kunt u het beste 's avonds gebruiken.
- Zorg dat een maaltijd weinig glucose/suiker bevat.
- Zorg ervoor dat u voldoende drinkt op een dag (minstens 1.5 liter).
- Neem rust na de maaltijd, minstens 1.5 uur.

Staan, zitten, liggen

- Probeer niet te veel in bed te liggen. Blijf overdag het liefst zitten of staan. Als u een tijd gelegen heeft, worden de klachten erger.
- Als u duizelig wordt terwijl u staat, ga dan op uw hurken zitten als dat mogelijk is. U kunt ook gaan liggen. Of u kunt gaan zitten in een stoel met uw benen omhoog. Probeer niet te blijven staan. Als de klachten wegtrekken, kom dan weer rustig overeind.
- Zorg dat u niet te lang achterelkaar stilstaat. Bij klachten tijdens het staan, kunt u de benen kruisen en op beide benen stevig gaan staan. Zo kan er minder bloed wegzakken. Neem waar mogelijk een opvouwbaar stoeltje of de rollator mee. U kunt dan altijd gaan zitten als u klachten heeft.
- Sta altijd rustig op vanuit een liggende of zittende houding. Als u licht in het hoofd wordt, wacht dan met gaan lopen. Als u 's nachts of 's morgens opstaat, blijf dan eerst even op de rand van uw bed zitten.
- Ga niet naar plaatsen waar u niet kunt gaan zitten.

Douchen

- Neem geen hete douches.
- Douche op een stevige stoel, zo nodig een douchestoel met armsteunen. Deze douchestoel kunt u eventueel 6 maanden gratis lenen bij de Thuiszorg. Als u de stoel daarna zelf wilt kopen, kunt u deze aanvragen via de gemeente. Mogelijk kunt u een bijdrage in de kosten krijgen.

Medicijnen

Er zijn medicijnen die uw klachten erger kunnen maken. Overleg hierover met uw arts of tandarts.

- Medicijnen die het hart- en vaatstelsel beïnvloeden.
- Medicijnen die gebruikt worden bij de ziekte van Parkinson.
- Medicijnen tegen psychische klachten.
- Neusdruppels of -spray met de stof xylometazoline.

- Verdovingen bij de tandarts.

Spiëren

Als u de buik- en beenspieren aanspant, pompt uw lichaam het bloed terug naar het hart. Trainen van deze spieren is nuttig als u problemen met de bloeddrukregeling heeft.

Wat kunt u doen als bovenstaande adviezen onvoldoende helpen

- Kantel uw bed. Zet het hoofdeinde van het bed op klossen die ongeveer 30 cm hoog zijn.
- Bij sommige mensen helpt het dragen van strakke kousen tot taillehoogte of een buikband. Daardoor kan er minder bloed naar buik en benen zakken. Overleg dit met uw arts.

Vragen

Als er voorzieningen aangevraagd moeten worden bij de gemeente of ziektekostenverzekeraar, kan een ergotherapeut u hierbij begeleiden. Overleg met uw behandelend arts of u een verwijzing naar de ergotherapeut kunt krijgen. Ook voor alle andere vragen kunt u bij uw behandelend arts terecht.

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: [Wat kan ik in MijnJBZ zien?](#)

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen>) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Polikliniek Geriatrie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/polikliniek-geriatrie>)

Code GER-099