

Stressinstructies hydrocortison

Hoe voorkomt u een ernstig tekort aan cortisol bij stress? (Addisoncrisis)

In deze folder leest u hoe u zelf uw dosis hydrocortison verhoogt in stresssituaties. Hiermee voorkomt u een ernstig tekort aan cortisol. Bij een tekort aan cortisol kan een Addisoncrisis ontstaan. Dat is gevaarlijk, u kunt daaraan doodgaan. Het verhogen van de dosis kan nodig zijn als u stress heeft. Stress kan lichamelijk of psychisch zijn.

De adviezen in deze folder noemen we 'stressinstructies'. Ook uw arts geeft u hierover informatie.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bel dan met uw arts of verpleegkundige endocrinologie.

Waarom zijn stressinstructies noodzakelijk?

Uw bijnieren maken te weinig cortisol. Dit heet bijnierschorsinsufficiëntie. Daarom gebruikt u het medicijn hydrocortison. Dit medicijn vult het cortisoltekort aan. Hierdoor heeft uw lichaam genoeg cortisol.

Gebruik de hydrocortison zoals de arts voorschrijft. Vergeet u het medicijn? Neem het vergeten medicijn nog dezelfde dag in.

In een stresssituatie heeft uw lichaam meer cortisol nodig. Stresssituaties zijn bijvoorbeeld ziekte, een ongeluk, een operatie of psychische stress. Dan moet u de dosis hydrocortison verhogen. U heeft risico op een Addisoncrisis als u de dosis niet genoeg verhoogt. Van een Addisoncrisis kan iemand doodgaan.

In deze folder leest u:

- Wanneer u de hydrocortison verhoogt
- Met welke dosis u de hydrocortison verhoogt
- Wanneer een noodinjectie met hydrocortison (SoluCortef®) nodig is
- Wanneer u moet bellen met de internist-endocrinoloog

Wat is bijnierschorsinsufficiëntie?

Bij een bijnierschorsinsufficiëntie maken uw bijniereen te weinig cortisol.

De oorzaken hiervan kunnen zijn:

- **Primaire bijnierschorsinsufficiëntie**
Dit is een aandoening van de bijniereen.
- **Secundaire bijnierschorsinsufficiëntie**
Dit is een aandoening van de hypofyse. De hypofyse is een kleine hormoonklier onder aan de hersenen. De hypofyse kan de bijniereen niet genoeg aansturen.
- **Tertiaire bijnierschorsinsufficiëntie**
De bijniereen werken niet meer door langdurig gebruik van hoge doseringen medicijnen. Bijvoorbeeld van corticosteroiden, zoals prednison, dexamethason, cortisonacetaat of hydrocortison.

Wat zijn de klachten van een tekort aan cortisol?

Door een juiste behandeling met hydrocortison verdwijnen of verminderen de meeste klachten van bijnierschorsinsufficiëntie.

Als uw lichaam meer cortisol nodig heeft en als u dan de dosis hydrocortison niet genoeg verhoogt, kunt u klachten krijgen van een tekort aan cortisol.

Milde klachten van een tekort aan cortisol zijn:

- moe zijn
- minder concentratie
- zwakte van de spieren
- somber zijn
- geen eetlust
- duizelig zijn

In een gezond lichaam zorgt de hypofyse dat de bijniereen cortisol maken. In de vroege ochtend hebben mensen het meeste cortisol. Midden in de nacht hebben mensen het minste cortisol. Cortisol heeft een belangrijke functie bij de afweer, de hoeveelheid suiker in het bloed en de bloeddruk. Het lichaam heeft de hele dag cortisol nodig om goed te werken.

Cortisol is een 'stresshormoon'. Dit betekent dat in stresssituaties een gezond lichaam extra cortisol maakt. Als uw lichaam niet genoeg cortisol maakt, moet u in stresssituaties extra hydrocortison nemen. De extra hydrocortison van de medicijnen lijkt op de natuurlijke reactie van het lichaam bij stress.

Hoe herkent u een Addisoncrisis?

Ernstige klachten van een tekort aan cortisol noemen we een Addisoncrisis.

Een Addisoncrisis ontstaat bij het plotseling erger worden van het tekort aan cortisol.

Een Addisoncrisis kan ontstaan bij alle vormen van bijnierschorsinsufficiëntie.

Bij een Addisoncrisis kan het tekort aan cortisol plotseling ontstaan, maar het kan ook langzaam ontstaan.

Het kan ontstaan bij ernstige lichamelijke stress of ernstige psychische stress.

Soms kan het ook ontstaan bij een beetje stress wanneer u dan de hydrocortison niet genoeg verhoogt.

De klachten van een Addisoncrisis zijn meestal:

- misselijk zijn of een wee gevoel in de maag
- braken
- pijn in de buik of diarree
- koorts
- slaperig zijn, suf zijn, of zwak zijn
- bijna flauwvallen of echt flauwvallen

Hoe lang gebruikt u een hogere dosis hydrocortison bij stress?

Bent u ziek?

Neem extra hydrocortison volgens de instructiekaart tot u weer beter bent. De instructiekaart staat aan het einde van deze folder.

U bent weer beter als de klachten van de ziekte én de koorts weg zijn. Pas als u beter bent, verlaagt u de dosis in stappen tot uw normale dosis. Hoe u de dosis verlaagt leest u hieronder in deze folder.

Heeft u ernstige psychische stress?

Hoelang u een hogere dosis hydrocortison gebruikt is afhankelijk van:

- de situatie
- de hoeveelheid stress

Bijvoorbeeld als een naaste overlijdt, kan het moment van dat bericht veel stress en verdriet geven. Dit doet u in zo'n situatie:

- Neem meteen 20 mg hydrocortison.
- Verdubbel de rest van de dag de normale dosis.
- De volgende dag verlaagt u de hydrocortison weer naar uw normale dosis.
- Krijgt u daarna toch klachten van een tekort aan cortisol?
- Verhoog dan de dosis met 2,5 mg tot maximaal de dubbele dosis hydrocortison.
- Op de dag van de begrafenis verdubbelt u uw normale dosis hydrocortison.

Hoe verlaagt u de stressdosis van hydrocortison?

Zijn de koorts en de klachten van de ziekte weg? Verlaag dan de stressdosis van hydrocortison naar uw eigen normale dosis. Dit doet u in 2 tot 4 dagen, afhankelijk van de dosis en de klachten. Tijdens het verlagen neemt u de hydrocortison op uw normale tijden van de dag.

Zo verlaagt u de stressdosis:

- **Bij een totale stressdosis van 60 mg of meer per dag**
Verlaag de dosis met 20 mg per dag tot een dosis van 40 mg per dag.
Daarna verlaagt u de dosis met 10 mg per dag tot uw normale dosis.
- **Bij een totale stressdosis van minder dan 60 mg per dag**
Verlaag de dosis met 10 mg per dag tot uw normale dosis.

Krijgt u klachten van bijnierschorsinsufficiëntie tijdens het verlagen van de dosis?

Ga dan een stap terug in het schema. Daarna verlaagt u de dosis 1 keer per 2 dagen.

Hieronder staan een aantal voorbeelden.

Voorbeeld 1:**Patiënt met normale dagdosis van 15 – 5 mg hydrocortison.**

Door **ernstige** lichamelijke stress is de dosis hydrocortison verhoogd naar 20 – 20 – 20 mg. Dit is in totaal 60 mg per dag.

Als de koorts en de klachten van de ziekte weg zijn, begint het verlagen:

Dag 1: 20 – 10 – 10 mg = 40 mg per dag

Dag 2: 15 – 10 – 5 mg = 30 mg per dag

Dag 3: 15 – 5 mg = 20 mg per dag. Dit is de normale dosis.

Voorbeeld 2:**Patiënt met normale dagdosis van 7,5 – 2,5 – 2,5 mg hydrocortison.**

Door **ernstige** lichamelijke stress is de dosis hydrocortison verhoogd naar 20 – 20 – 20 mg. Dit is in totaal 60 mg per dag.

Als de koorts en de klachten van de ziekte weg zijn, begint het verlagen:

Dag 1: 20 – 10 – 10 mg = 40 mg per dag

Dag 2: 15 – 10 – 5 mg = 30 mg per dag

Dag 3: 10 – 5 – 5 mg = 20 mg per dag

Dag 4: 7,5 – 2,5 – 2,5 mg = 12,5 mg per dag. Dit is de normale dosis.

Voorbeeld 3:**Patiënt met normale dagdosis van 15 – 5 mg hydrocortison.**

Door **matige** lichamelijke stress is de hydrocortison dosis verhoogd naar 20 – 10 – 10 mg. Dit is in totaal 40 mg per dag.

Als de koorts en de klachten van de ziekte weg zijn, begint het verlagen:

Dag 1: 20 – 10 mg = 30 mg per dag

Dag 2: 15 – 5 mg = 20 mg per dag. Dit is de normale dosis.

Voorbeeld 4:**Patiënt met normale dagdosis van 10 – 5 – 5 mg hydrocortison.**

Door **matige** lichamelijke stress is de hydrocortison dosis verhoogd naar 20 – 10 – 10 mg. Dit is in totaal 40 mg per dag.

Als de koorts en de klachten van de ziekte weg zijn, begint het verlagen:

Dag 1: 15 – 10 – 5 mg = 30 mg per dag

Dag 2: 10 – 5 – 5 mg = 20 mg per dag. Dit is de normale dosis.

Wat moet u doen bij langdurige ziekte?

Bel uw huisarts als u langer dan 48 uur ziek bent of koorts heeft. De huisarts doet dan onderzoek naar de oorzaak, bijvoorbeeld een ontsteking van de neusbijholte of blaas. Als het nodig is, kan de huisarts de oorzaak behandelen.

Vertel uw huisarts dat u een bijnierschorsinsufficiëntie heeft. De huisarts overlegt dan met uw internist-endocrinoloog als dat nodig is.

Heeft u advies nodig over de hydrocortison stressdosering? Bel uw internist-endocrinoloog.

Wanneer moet u bellen met uw internist-endocrinoloog?

Op de instructiekaart staat wanneer u, of uw naaste moet bellen met de internist-endocrinoloog.

Bel altijd als u:

- Al een lange tijd braakt
- Al een lange tijd dunne diarree heeft, ongeveer 1 tot 2 keer per uur
- Suffer wordt of bewusteloos bent of in coma bent
- Als u de hydrocortison verhoogt, maar toch steeds zieker wordt en het niet vertrouwt
- Als u twijfelt of u de goede dosis hydrocortison gebruikt
- **Na een noodinjectie met hydrocortison**

U moet altijd overleggen met de internist-endocrinoloog na een injectie met hydrocortison (SoluCortef®). Dit moet ook als de huisarts de injectie met hydrocortison (SoluCortef®) gaf.

De internist-endocrinoloog besluit of u naar de eerste hulp (SEH) moet komen. Ook vertelt de internist-endocrinoloog wat u nog meer moet doen.

Wanneer gebruikt u de nood-injectie met hydrocortison?

Als u:

- steeds zieker wordt
- blijft braken
- aanhoudend diarree hebt
- erg suf wordt of flauwvalt

Dan is het nodig om de noodspuit te gebruiken!

Door ziekte lukt het soms niet om de tabletten in te nemen of ze worden niet meer opgenomen door het lichaam. De noodspuit geeft dan in één keer een hoge dosering hydrocortison waardoor u zich binnen 30 minuten weer wat beter zal voelen.

Na het toedienen van de injectie moet u **ALTIJD** met de internist-endocrinoloog bellen!

Hoe gebruikt u de nood-injectie met hydrocortison?

De merknaam van de nood-injectie met hydrocortison is SoluCortef®.

Hydrocortison kunt u of een naaste met een injectie in een spier spuiten. Een verpleegkundige endocrinologie leert u of een naaste hoe dit moet. U kunt de hydrocortison ook krijgen met een injectie in uw bloedvat of via een infuus. Alleen een zorgverlener mag u hydrocortison via een bloedvat geven. Dit kunt u niet zelf doen. Bij sommige stollingsziekten of bij gebruik van sommige bloedverdunners is het beter dat u geen injectie in uw spier krijgt, bijvoorbeeld bij de bloedverdunners acenocoumarol of fenprocoumon. Want er is dan een grotere kans op een bloeding in de spier door de injectie. Uw internist-endocrinoloog bespreekt met u welke andere mogelijkheden er zijn. Bij de meeste mensen spuit de huisarts dan de hydrocortison in een bloedvat. Of u krijgt de hydrocortison met 2 injecties onder de huid.

Hoe voorkomt u problemen?

- Lees de adviezen in deze folder goed

Het is heel belangrijk dat u weet wanneer en hoe u uw hydrocortison moet verhogen met pillen.

Ook moet u weten wanneer u de noodinjectie met hydrocortison (SoluCortef®) moet krijgen.

- Draag altijd extra pillen hydrocortison bij u

Neem uw noodinjectie met hydrocortison (SoluCortef®) met u mee als u langer dan een dag ergens anders bent.

- Vraag hulp van een vriend of familielid

Vraag een vriend of familielid om u te helpen met deze stressinstructies en u te controleren bij ziekte.

Bespreek met deze persoon de stressinstructies.

Bespreek ook wat hij of zij moet doen bij een Addisoncrisis. Deze persoon kan leren om de hydrocortison met de noodinjectie in een spier te spuiten. Dit kunt u natuurlijk zelf ook leren. Maar soms kunt u te ziek zijn om dit zelf te doen.

- Bespreek de adviezen in deze folder met uw huisarts

Spreek af dat uw huisarts direct komt als u de noodinjectie met hydrocortison moet krijgen en u of uw naaste dit niet kan doen. Uw huisarts moet dit opschrijven in uw patiëntdossier, zodat de Huisartsenpost dit ook weet. De afkorting voor Huisartsenpost is HAP.

- Draag een SOS medaillon of een medische verklaring

Bij nood moeten hulpverleners weten dat u bijnierschorsinsufficiëntie heeft. Er zijn verschillende SOS medaillons, bijvoorbeeld van Bijniernet, whitecrossfoundation, de apotheek, een juwelier of een andere winkel op internet. Een medische verklaring heet ook een alarmbrief of SOS noodbrief. U kunt ook een 'SOS contactpersoon' op uw telefoon zetten of een European Emergency Card dragen.

Reizen

Wilt u een verre reis maken? Bij een Addisoncrisis moet medische zorg in de buurt zijn. Reis niet naar plaatsen zonder medische zorg.

Heeft u vragen hierover? Bel dan met uw internist-endocrinoloog of verpleegkundige endocrinologie.

Neem op reis altijd deze dingen mee:

- Voldoende medicijnen, bijvoorbeeld 60 mg hydrocortison per dag. U heeft dan genoeg hydrocortison als u ziek wordt of stress krijgt.
- Zakjes ORS en loperamide pillen. Dit gebruikt u bij ernstige diarree.
- Alarmbrief of SOS noodbrief. Dit is een medische verklaring in Nederlands of Engels. Uw internist-endocrinoloog of verpleegkundige endocrinologie kan u dit geven.
- Medisch paspoort. Uw apotheek kan u dit geven.
- Deze folder 'Stressinstructies hydrocortison' met de instructiekaart.
- 1 of 2 ampullen met 100 mg hydrocortison. De merknaam hiervan is SoluCortef®. Neem hiervoor ook mee: een spuit, opzignaald en een injectienaald.

Contact

Heeft u vragen?

Bel uw internist-endocrinoloog of verpleegkundige endocrinologie.

Polikliniek Interne Geneeskunde

Telefoonnummer: 043 - 387 51 00

Verpleegkundige endocrinologie

Telefoonnummer: 043 - 387 21 69

Spoed

Als u meteen hydrocortison stressinstructies nodig heeft, belt u:

Binnen kantoortijden:

Telefoonnummer: 06 – 2218 0200

Buiten kantoortijden:

Telefoonnummer: 043 - 387 65 43 en vraag naar de naar de dienstdoende internist

Websites

- endocrinologie.mumc.nl
(<https://endocrinologie.mumc.nl>).
- [bijniernet.nl](https://www.bijniernet.nl) (<https://www.bijniernet.nl>).
- [nvacp.nl](https://bijniervereniging-nvacp.nl/?gclid=CjoKCQjwuZGnBhD1ARIsACxbAViLqc_Y2VqNa4lq3Mk_09Fzy7cZPsk5-nbdKWvXCJbsltyPks4gimEaAiPgEALw_wcB)
(https://bijniervereniging-nvacp.nl/?gclid=CjoKCQjwuZGnBhD1ARIsACxbAViLqc_Y2VqNa4lq3Mk_09Fzy7cZPsk5-nbdKWvXCJbsltyPks4gimEaAiPgEALw_wcB).
Bijniervereniging NVACP
- [hetcak.nl](https://www.hetcak.nl/medicijnen-mee-op-reis/)
(<https://www.hetcak.nl/medicijnen-mee-op-reis/>).
Informatie over hoe u zich kunt voorbereiden op een reis
- [rijksoverheid.nl](https://www.nederlandwereldwijd.nl/reisadvies)
(<https://www.nederlandwereldwijd.nl/reisadvies>).
Informatie over hoe u zich kunt voorbereiden op een reis
- [hypofyse.nl](https://www.hypofyse.nl) (<https://www.hypofyse.nl>).

Instructiekaart inname hydrocortison bij stress

Geringe lichamelijke stress	Aanpassing dosis hydrocortison
Intensieve sportbeoefening	Het kan nodig zijn de dosering hydrocortison aan te passen.. Bespreek dit met uw internist-endocrinoloog.
Milde ziekteverschijnselen (bijvoorbeeld gewone verkoudheid) en lichaamstemperatuur onder 38.0°C	U hoeft de dosering niet aan te passen. Tenzij uit ervaring blijkt dat extra hydrocortison nodig is voor een sneller herstel. In dat geval kortdurend 5 tot 10 mg extra hydrocortison per dag innemen. Deze extra dosering kunt u eventueel verspreiden over de dag.
Matige lichamelijke stress	Aanpassing dosis hydrocortison
Toenemende ziekteverschijnselen en/of temperatuur tussen 38.0 en 39.0°C Kortdurend (een- tot tweemaal braken) bij ziekte Kortdurende diarree bij ziekte.	Neem direct 20 mg hydrocortison extra in. Verdubbel de dagdosering hydrocortison en verdeel deze over de ochtend, middag en avond. Neem tenminste hydrocortison 20-10-10 mg. Doe dit zolang u ziek bent. Houdt de koorts langer dan 48 uur aan? Neem dan contact op met uw huisarts. Vermeld hierbij dat u bijnierschorsinsufficiëntie hebt.
Ingrep bij de tandarts	Neem 10 mg hydrocortison extra in, 1 uur voor de ingrep.
Ernstige lichamelijke stress	Aanpassing dosis hydrocortison
Ernstige ziekteverschijnselen en/of temperatuur boven 39.0°C	Neem direct 20 mg hydrocortison extra in. Verdrievoudig de dagdosering hydrocortison en verdeel deze over de ochtend, middag en avond. Neem tenminste hydrocortison 20-20-20 mg. Doe dit zolang u ziek bent. Houdt de koorts langer dan 48 uur aan of voelt u zich ernstig ziek? Neem dan contact op met uw huisarts. Vermeld hierbij dat u bijnierschorsinsufficiëntie hebt. Bel bij twijfel uw internist-endocrinoloog.
Ongeval met letsel	Neem 20 mg hydrocortison in. Bel indien nodig uw internist-endocrinoloog.
Aanhoudend braken. Aanhoudende (water)dunne diarree, ongeveer één tot twee keer per uur	Injecteer 100 mg hydrocortison (SoluCortef®) in een spier of onderhuids. Bel hierna direct uw internist-endocrinoloog.
Verminderd bewustzijn/ bewusteloosheid	Bel 112 of laat bellen. Vermeld hierbij dat u bijnierschorsinsufficiëntie hebt. Injecteer of laat injecteren 100 mg hydrocortison (SoluCortef®) in een spier of onderhuids. Bel of laat bellen met uw internist-endocrinoloog.
Matige psychische stress	Aanpassing dosis hydrocortison
Angst voor tandartsbezoek Spannend (rij)examen Sollicitatiegesprek	U hoeft de dosering niet aan te passen. Tenzij uit ervaring blijkt dat zonder verhoging van hydrocortison klachten ontstaan die passen bij bijnierschorsinsufficiëntie. In dat geval eenmalig 2,5 tot 5 mg extra hydrocortison innemen. Bespreek dit met uw internist-endocrinoloog.
Ernstige psychische stress	Aanpassing dosis hydrocortison
Overlijden van een dierbaar persoon Begravenis Traumatische ervaring	Neem 20 mg hydrocortison extra in. Daarna de dagdosering kortdurend verhogen, bijvoorbeeld verdubbelen. Dit is afhankelijk van de mate van stress.