

## Richtlijn voor inname van hydrocortison ter voorkoming van een Addisoncrisis

<i>Geringe lichamelijke stress, bijvoorbeeld:</i>	<i>Aanpassing dosis hydrocortison</i>
Intensieve sportbeoefening	Het kan nodig zijn de dosering hydrocortison aan te passen. Bespreek dit met uw behandelend 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.
<i>Matige lichamelijke stress, bijvoorbeeld:</i>	<i>Aanpassing dosis hydrocortison</i>
<b>Toenemende</b> ziekteverschijnselen en/of temperatuur tussen 38.0° en 39.0° C Kortdurend (één- tot tweemaal) braken bij ziekte Kortdurende diarree bij ziekte	Neem direct 20 mg hydrocortison extra. 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 ingreep.
<i>Ernstige lichamelijke stress, bijvoorbeeld:</i>	<i>Aanpassing dosis hydrocortison</i>
<b>Ernstige</b> ziekteverschijnselen en/of temperatuur boven 39.0° C	Neem direct 20 mg hydrocortison extra. Verdrievoudig de dagdosering hydrocortison en verdeel deze over de ochtend, middag en avond. Neem tenminste driemaal per dag 20 mg hydrocortison. 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. <b>Bel bij twijfel met uw internist-endocrinoloog.</b>
Ongeval met letsel	Neem 20 mg hydrocortison. <b>Bel indien nodig met uw internist-endocrinoloog</b>
Aanhoudend braken Aanhoudend (water-)dunne diarree: ongeveer één- tot twee keer per uur	<b>Injecteer 100 mg hydrocortison (SoluCortef®) of 1 ampul dexamethason 4 mg in een spier of onderhuids. Bel hierna direct met uw internist-endocrinoloog.</b>
Verminderd bewustzijn / Bewusteloosheid	<b>Bel 112 of laat bellen. Vermeld hierbij dat u bijnierschorsinsufficiëntie hebt. Injecteer 100 mg hydrocortison (SoluCortef®) of 1 ampul dexamethason 4 mg in een spier of onderhuids. Bel of laat bellen met de internist-endocrinoloog.</b>
<i>Matige psychische stress, bijvoorbeeld:</i>	<i>Aanpassing dosis hydrocortison</i>
Angst voor tandartsbezoek Spannend 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. Evalueer dit met uw behandelend internist-endocrinoloog.
<i>Ernstige psychische stress, bijvoorbeeld</i>	<i>Aanpassing dosis hydrocortison</i>
Overlijden van een dierbaar persoon Begravenis Traumatische ervaring	Neem 20 mg hydrocortison. Daarna de dagdosering kortdurend verhogen (bijvoorbeeld verdubbelen). Dit is afhankelijk van de mate van stress.