

## Hitteprotocol - Hoe te handelen bij hitte?

Met tropische temperaturen is extra aandacht voor de volwassen bijnierpatiënt\* nodig. Wat moet u doen als gebruiker van hydrocortison of andere cortisolvervangers omdat uw bijnieren niet meer (goed) werken?

### Algemene stelregel

Verander de medicatie niet als u goed bent ingesteld.  
Compenseer het zout- en waterverlies.  
Over het algemeen zijn deze maatregelen voldoende

### Algemene tips en adviezen Gelden voor iedereen

#### Bekijk Video

<https://www.thuisarts.nl/omgaan-met-warm-weer-hitte/ik-bereid-me-voor-op-warm-weer#video-7850>

Meer drinken.  
Zoek de koelte.  
Doe rustig aan, pas het tempo aan.  
Blijf zoveel mogelijk uit de zon met hoge zonsterkte.  
Verplaats uw (inspannende) activiteiten naar de ochtend of avond.  
Luister goed naar uw eigen lichaam.

### Zoutverlies aanvullen Door de hitte transpireert u meer

#### Bekijk pagina

<https://www.nierstichting.nl/nierscha-de-voorkomen/zout/feiten-fabels-over-zout/>

Kies voor meer hartig eten of drinken, meer keren per dag.  
Wees voorzichtig met teveel extra zout. U gebruikt snel te veel.  
Voorbeelden:  
• In heet water opgelost bouillonblokje of 'cup a soup'.  
• Zakje (groenten)chips, zoute pinda's.  
• Zoute dropjes, let op uw bloeddruk.

### Oververhitting bestrijden U heeft het heel erg heet

Creëer verkoeling  
Voorbeelden:  
• Vochtige of natte handdoek in de nek leggen.  
• Zoek een plek op met een beetje wind.  
• Gebruik een ventilator om wind te maken.  
• Neem een lauwe douche.  
• Drink koude dranken of eet een ijsje. Kraanwater met citroen, ijsblokjes en een takje munt.

### Suggesties

Lucht het huis in de avonduren en de vroege ochtend. Laat het doortochten, mits u thuis bent. Sluit tijdens de warmste uren van de dag ramen en deuren goed af. Doe het gordijn dicht aan de kant van de zon.  
Maak een ritje met de auto wanneer die een goede airco heeft, u koelt daarmee goed af.  
Bezoek een museum of bioscoop. Over het algemeen hebben die een goede temperatuursregeling.  
Doe de boodschappen in een modern winkelcentrum met goede airco.

### Ondanks de genomen maatregelen krijgt u lichamelijke klachten. De maatregelen hebben niet genoeg geholpen

Mogelijke vervolg maatregelen:  
• Hanteer het standaard stressschema zoals afgesproken met de endocrinoloog.  
• Baseer uw besluit op uw eigen ervaringen en gevoel.  
• Aanpassing dosering fludrocortison is niet nodig, als u twijfelt overleg met uw behandelend arts/team.  
• Wees terughoudend met het verdubbelen van de hydrocortison, een beetje extra suiker kan voldoende zijn.

### Kinderen\*

Voor kinderen gelden in principe dezelfde regels.  
De adviezen kunnen worden aangepast per afzonderlijke leeftijdsgroep.  
Neem bij twijfel of vragen contact op met uw behandelend arts/team.