



## Richtlinie zur Einnahme von Hydrocortison zur Verhinderung einer Addison-Krise

### Geringe körperliche Belastung, zum Beispiel:

Intensive Ausübung von Sport

Leichte Krankheitssymptome (z.B. Erkältung) und Körpertemperatur unter 38,0 °C

### Mäßige körperliche Belastung, zum Beispiel:

Zunehmende Krankheitssymptome und/oder erhöhte Temperatur zwischen 38,0 und 39,0 °C

Kurzzeitiges (ein-bis zweimaliges) Erbrechen durch Krankheit oder kurzzeitige Durchfallerkrankungen

Eingriff beim Zahnarzt

### Schwere körperliche Belastung, zum Beispiel:

Ernste Krankheitssymptome und/oder erhöhte Temperatur über 39,0 °C

Unfall mit Verletzung

Anhaltendes Erbrechen

Anhaltender, dünnflüssiger Durchfall: etwa ein bis zwei Mal pro Stunde

Vermindertes Bewusstsein / Bewusstlosigkeit

### Mäßiger psychischer Stress, zum Beispiel:

Angst vor einem Zahnarztbesuch

Schwierige Prüfung

Vorstellungsgespräch

### Schwerer psychischer Stress, zum Beispiel:

Tod eines nahen Angehörigen

Beerdigung

Schwere traumatische Erfahrung

### Anpassen der Hydrocortison-Dosis

Eine Anpassung der Hydrocortison-Dosis kann erforderlich sein. Besprechen Sie dies mit Ihrem behandelnden Internisten bzw. Endokrinologen.

Sie müssen die Dosierung nicht anpassen. Es sei denn, dass zusätzliches Hydrocortison erfahrungsgemäß für eine schnellere Genesung benötigt wird. In diesem Fall nehmen Sie vorübergehend 5 bis 10 mg Hydrocortison zusätzlich pro Tag. Diese zusätzliche Dosierung können Sie eventuell über den Tag verteilen

### Anpassen der Hydrocortison-Dosis

Nehmen Sie 20 mg Hydrocortison zusätzlich ein. Verdoppeln Sie außerdem Ihre tägliche Hydrocortison-Dosis und verteilen Sie diese über den Morgen, Mittag und Abend. Nehmen Sie mindestens 20-10-10 mg Hydrocortison so lange Sie krank sind. Haben Sie länger als 48 Stunden lang Fieber? Dann kontaktieren Sie Ihren Hausarzt. Bitte geben Sie dabei an, dass Sie unter einer Nebennierenrindeninsuffizienz leiden.

Nehmen Sie 1 Stunde vor dem Eingriff 10 mg Hydrocortison zusätzlich ein.

### Anpassen der Hydrocortison-Dosis

Nehmen Sie 20 mg Hydrocortison zusätzlich ein. Nehmen Sie zusätzlich das Dreifache Ihrer täglichen Hydrocortison-Dosis ein und verteilen Sie diese über den Morgen, Mittag und Abend. Nehmen Sie mindestens dreimal täglich 20 mg Hydrocortison ein so lange Sie krank sind. Dauert das Fieber länger als 48 Stunden oder fühlen Sie sich schwer krank? Dann kontaktieren Sie Ihren Hausarzt. Bitte geben Sie dabei an, dass Sie unter einer Nebennierenrindeninsuffizienz leiden. **Treten Sie im Zweifelsfall außerdem mit Ihrem Internisten/Endokrinologen in Kontakt.**

Nehmen Sie zusätzlich 20 mg Hydrocortison ein. **Treten Sie bei Bedarf mit Ihrem Internisten/Endokrinologen in Kontakt.**

**Lassen Sie sich 100 mg Hydrocortison (SoluCortef®) in einen Muskel oder unter die Haut (subkutan) injizieren. Treten Sie danach unmittelbar mit Ihrem Internisten/Endokrinologen in Kontakt.**

**Wählen Sie den Notruf. Bitte geben Sie dabei an, dass Sie unter einer Nebennierenrindeninsuffizienz leiden. Lassen Sie sich 100 mg Hydrocortison (SoluCortef®) in einen Muskel oder unter die Haut (subkutan) injizieren. Rufen Sie Ihren Internisten/Endokrinologen an, bzw. lassen Sie ihn durch jemanden anrufen.**

### Anpassen der Hydrocortison-Dosis

Sie müssen die Dosierung nicht anpassen. Außer wenn sich bei Ihnen ohne Erhöhung der Hydrocortison-Dosis erfahrungsgemäß Beschwerden einstellen, die mit der Nebennierenrindeninsuffizienz im Zusammenhang stehen. Nehmen Sie in diesem Fall 2,5 bis 5 mg Hydrocortison zusätzlich ein. Bewerten Sie dieses Vorgehen mit Ihrem behandelnden Internisten/Endokrinologen.

### Anpassen der Hydrocortison-Dosis

Nehmen Sie zusätzlich 20 mg Hydrocortison ein. Erhöhen Sie danach die tägliche Dosis kurzfristig (zum Beispiel durch eine Verdopplung der Dosis). Dies hängt vom Grad der Belastung ab.