

HOOGTEPUNTEN EN RISICO'S, BIJNIERSCHORSINSUFFICIËNTIE IN DE BERGEN



SABINE DE VOS

INTRODUCTIE

Beeld je even in, je bent als bijnierpatiënt op vakantie in de bergen en plots word je goed ziek. Je hebt symptomen die neigen naar een bijniercrisis maar je bent niet zeker en weet niet wat gedaan.

Dit kan leiden tot grote onrust en nog meer stress..... Wat nu?

BALANCEREN TUSSEN TWIJFEL EN OPNIEUW DURVEN

Na mijn diagnose van bijnierschorsinsufficiëntie in januari 2019 was het flink wennen aan mijn erg veranderde lichaam en de nieuwe levensstijl die zich opdroeg.

Een zwaar ongeval een half jaar later met restletsels als gevolg was en is tot op de dag van vandaag vaak geen goede combinatie gebleken. Het duurde dan ook een paar jaar voor ik er fysiek en mentaal klaar voor was om opnieuw op reis te gaan.

Ondertussen heb ik de signalen van mijn lichaam, wanneer het al eens minder met me gaat, goed leren kennen.



GOED VOORBEREID OP REIS

Ik bereid mij ook altijd goed voor op een reis, een absolute must als bijnierpatiënt.

Ik voorzie mezelf steeds van:

- Een ruime hoeveelheid hydrocortison tabletten. Ik reken een dubbele dosis voor de duur van de vakantie, zowel in de handbagage als in de ruimbagage.
- Mijn noodtasje met een extra spuit Solu-Cortef.
- Een fles water alsook noodproviand voor als ik zou stranden onderweg door file of andere onverwachtse omstandigheden.
- Mijn SOS-kaartje, zichtbaar aan tassen en autogordel.
- De contactgegevens van het ziekenhuis waar mijn endocrinoloog consulteert alsook de contactgegevens van mijn naasten. Deze zijn terug te vinden op een kaartje bij mijn gsm en op mijn gsm onder Noodgeval (gsm hoeft daarvoor niet ontgrendeld te worden).

VAN HOOGTEPUNT NAAR DIEPTEPUNT

Begin juli vertrok ik dan ook niets vermoedend, want toch goed voorbereid..., met man en auto richting Oostenrijk.

Een overnachting in Luxemburg liet me toe mezelf niet meteen te overbelasten voor de lange rit naar de bergen in Tirol. De rit verliep verder goed en we verbleven in een hotel op 1900m hoogte.

HOOGTEPUNTEN EN RISICO'S, BIJNIERSCHORSINSUFFICIËNTIE IN DE BERGEN



SABINE DE VOS

De volgende morgen trokken we er op uit. Met eerst een bezoek aan een museum op 2175m, daarna bracht een gondel ons naar nog hogere hoogte, een dikke 2800m, flink bergop dus!

In de late namiddag begon ik heel erg misselijk te worden, ik had hoofdpijn, was duizelig, mijn zicht was ietwat wazig en ik was ontzettend moe.

De morgen erop was het nog niet beter, net integendeel, het ging flink 'bergaf'... Ik was heel erg futloos en heb zo goed als heel de dag op bed gelegen.

Ik begon met dubbele dosissen hydrocortison te nemen en ik vroeg me af of mijn lichaam niet in staat was om te acclimatiseren aan de hoogte. Had ik last van hoogteziekte? Kon dat al op deze hoogte? Ik was toch geen avonturier op expeditie in het hooggebergte?

BIJNIERPATIËNTEN LOPEN OP LAGERE HOOGTES AL MEER RISICO OP HOOGTEZIEKTE



Ik zocht naar informatie op het internet maar vond die niet, op geen enkele Nederlandstalige website. Met nog een beetje tegenwoordigheid van geest vertaalde ik mijn zoekterm naar het Engels. Daar vond ik de belangrijke informatie die ik zocht.

Blijkbaar ben je als bijnierpatiënt gevoeliger voor hoogteziekte vanaf >1500m, op lagere hoogte dus dan een gezond iemand.

Dankzij die informatie, in dat korte Abstract dat gepresenteerd werd op een medisch congres in Glasgow in 2018, wist ik hoe mijn hydrocortison aan te passen.

Ik klaarde vrij vlug op, maar ik moest wel gedurende het verdere verloop van de week dubbele dosissen blijven nemen, om niet te hervallen, de symptomen waren immers nooit ver weg. Gelukkig kon ik op die manier toch nog genieten van mijn actieve vakantie.

Maar, ik had er dus echt niet bij stil gestaan dat de hoogte zo'n impact zou kunnen hebben op bijnierschorsinsufficiëntie en dat heb ik dan ook als een serieuze waarschuwing ervaren!



Sabine De Vos
Bestuur Bijnier België
maart 2026