

Op vakantie naar Griekenland



Dag Allen

Graag deel ik mijn ervaring over op vakantie gaan met jullie. In februari 2024 had ik mijn eerste Addison crisis en in april 2025 mijn tweede (en laatste). Door die crisissen werd ik best wel angstig, zeker om wat verder van huis te zijn en op vakantie te gaan.

Daarom gingen we in 2024 op vakantie in eigen land, naar zee. In 2025 wilde ik al opnieuw terug een stapje verder gaan en gingen we met de auto naar het zuiden van Frankrijk. Dat was eigenlijk heel goed meegevallen en dat gaf me ook weer meer zelfvertrouwen om het volgende jaar misschien weer het vliegtuig te nemen.

Dat deed ik dus dit jaar. Ik ben net terug van een weekje Griekenland, meerbepaald Rethymnon, een uurtje rijden van Kreta. Ik ben zelf echt heel trots dat ik deze beslissing genomen heb. Ik wil ook gewoon genieten van het leven en op vakantie kunnen gaan naar een bestemming die me leuk lijkt. Wij kozen voor een kleinschalig Adults Only all-in hotel om even volledig tot rust te komen.

Natuurlijk vraagt op vakantie gaan met bijnierinsufficiëntie om wat voorzorgsmaatregelen. Ook wanneer je met het vliegtuig gaat, komen daar nog extra zaken bij.

Op voorhand



Voorzie voldoende medicatie

Het is sowieso erg belangrijk om voldoende medicatie mee te nemen. Wij gaan 9 dagen, maar ik had een grote voorraad hydrocortison en fludrocortison voorzien zodat ik zeker een maand zou toekomen. Ook andere medicatie tegen diarree, misselijkheid, hoofdpijn, ... is heel belangrijk. Ik zorgde ook dat ik voldoende ORS (Oral Rehydratation Salt) bij had. Als het extreem warm weer is of je hebt regelmatig diarree, dan is het belangrijk om dit in te nemen. Zorg er ook voor dat je een lijst van het ziekenhuis hebt waarop alle medicatie staat die je inneemt. Deze lijst staat ook in de telefoon van mijn reispartner.

Voorzie ook voldoende Solu-Cortef. Ik neem 3 noodinjecties mee voor 9 dagen, ook weer verdeeld over verschillende plaatsen. Deze plaatsen gaf ik ook door aan mijn reispartner.

Voorzie de juiste documenten

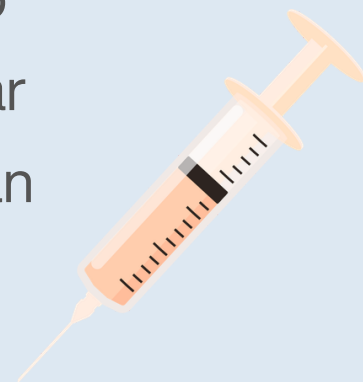
Zorg ervoor dat je steeds de juiste documenten mee hebt: identiteitskaart, noodkaartje (in het Engels en in de taal van het land waar je naartoe gaat) en een document van je arts waarbij je aandoening wordt uitgelegd, welke medicatie je neemt en wat te doen in nood. Zorg er ook voor dat de gegevens van je behandeld arts/ziekenhuis erbij staan. Deze brief is zeker noodzakelijk in het Engels, je kan ook nog steeds een tweede versie meenemen in de taal van het land waar je naartoe gaat.



Op voorhand

Overloop voor vertrek nog eens samen met je reispartner hoe je de noodspuit moet toedienen

Het is belangrijk om nog eens even samen met je reispartner de instructies voor het toedienen van de noodspuit door te nemen. Zo zit alles nog eens fris in je geheugen. Hopelijk is het niet nodig, maar moest het toch zo zijn dat ben je in ieder geval een pak zekerder van je stuk omdat je het voordien nog eens overlopen hebt.

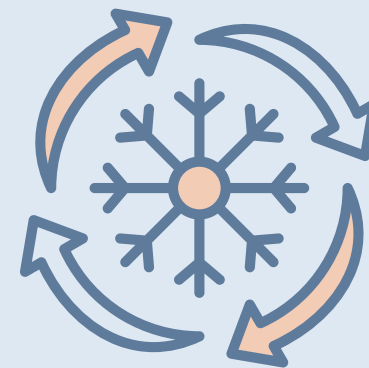


Doe op voorhand onderzoek naar de dichtstbijzijnde medische hulp

Ik heb op voorhand opgezocht waar we medische hulp kunnen krijgen moest het nodig zijn. In mijn notities van mijn telefoon heb ik de adressen van de 4 dichtstbijzijnde medische hulpposten of ziekenhuizen genoteerd. Deze staan ook op de telefoon van mijn reispartner.

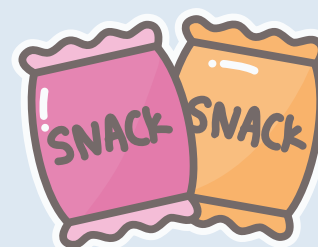


Tijdens je vakantie



Zorg voor verkoeling

Als je naar een plaats gaat waar het erg warm is, zorg dan voor voldoende verkoeling en/of zorg ervoor dat je zaken meeneemt die het voor jou iets dragelijker maken. Ik zorg altijd dat ik een pet, waaier en een koelhanddoekje bij heb. Wij zorgden er ook voor dat we een zwembad en/of de zee in de buurt hadden voor voldoende verkoeling. Ook airco op de kamer is een must.

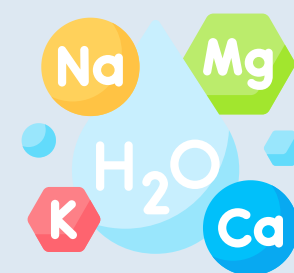


Voorzie voldoende en de juiste snacks

Zorg ervoor dat je continu voldoende (kleine) hoeveelheden eet. Uit ervaring bij mezelf helpt het voor mij om zoute snacks te eten als ik last krijg van de hitte. Een zoute cracker, chips, gezouten noten, maïs, zoute popcorn, ... Ik heb ook altijd druivensuiker bij, dat ik steeds kan innemen als ik me slap voel. Of het me echt helpt vind ik moeilijk te zeggen, maar het geeft me in ieder geval mentaal wat meer rust.

Drink voldoende water en elektrolyten

In een reisbrochure van Bijniernet staat aangegeven dat het belangrijk is om tijdens warme temperaturen 2 tot 4 liter water per dag te drinken. Dat is heel wat, maar voor personen met bijnierinsufficiëntie is dat echt wel belangrijk. Drink ook elektrolyten, deze helpen om je vitamine- en mineralenbalans op peil te houden en zijn ook een fijn alternatief voor water omdat ze in veel verschillende smaken bestaan.



Specifiek voor vliegen



Neem indien nodig een stressdoserings in

Vind je het spannend om te vliegen? Dan is het belangrijk om je dosis hierop aan te passen. Ik had met mijn endocrinoloog afgesproken om 10mg extra hydrocortison in te nemen 1 uur voor de vlucht en ook nog eens 10mg bij aankomst in Griekenland. De dag van vertrek heb ik dus 20mg extra genomen en voor mij was dat echt nodig. Bespreek dit dus zeker op voorhand met je endocrinoloog.

Verdeel je medicatie over verschillende plaatsen

Ik heb mijn medicatie voor bijnierinsufficiëntie verdeeld over 2 verschillende plaatsen: 1 deel in mijn rugzak en 1 deel in mijn handbagage koffertje. Ik steek geen medicatie in de koffer die in het ruim wordt geplaatst aangezien de temperatuur daar erg koud kan worden, wat niet bevorderlijk is voor je medicatie. Ook als je koffer dan zoek zou raken heb je een probleem.



Ik spuit ook dagelijks groeihormoon (Omnitrope) in. Deze medicatie dient gekoeld bewaard te worden. Deze spuit ging mee in een koeltasje en ook mee in het handbagage koffertje. Hierbij zit ook een attest van mijn endocrinoloog waarbij wordt uitgelegd welke medicatie dit is, waarvoor het dient en dat ik dit nodig heb. Zo kunnen ze er zeker geen probleem van maken bij de controle.

Specifiek voor vliegen



Creëer rust voor jezelf

Vliegen kan best spannend zijn. Ik vind het dan ook belangrijk om rust voor jezelf te creëren tijdens de vlucht. Daarom nam ik oordoppen, een slaapmasker en mijn koptelefoon mee. Ik zette een podcast op om tot rust te komen. Ook nam ik mijn e-reader mee zodat ik wat kon lezen.

Zorg voor zo min mogelijk stress voor de vlucht plaatsvindt

Zie dat je op tijd naar de luchthaven vertrekt. Beter daar langer moeten wachten dan al je eerste stressmoment hebben omdat je misschien je vlucht gaat missen. Probeer ook iemand te vinden die je naar de luchthaven wil brengen en terug wil ophalen, zelf rijden kan ook al voor extra stress zorgen.

Belangrijkste tip: GENIET VAN DIT MOMENT



De belangrijkste tip die ik kan geven is: geniet van dit fijne moment! Je bent op vakantie, even weg van alle zorgen en administratie thuis. Je klachten zijn misschien niet weg maar wel even die bijkomende zorgen. Probeer dan ook echt even te genieten van dit moment. Ik heb dit ook gedaan door bijvoorbeeld niet te veel op mijn telefoon te zitten, dat heeft me echt veel rust gegeven en zo heb ik echt in het moment kunnen leven.

Evaluatie van de vakantie



Ik moet zeggen dat ik een hele fijne vakantie heb gehad en het was fijn om alles even te kunnen loslaten. Je ziekte kan je natuurlijk niet loslaten, maar wel alle (medische) verplichtingen eromheen. Ik heb een aantal dagen echt mijn hoofd wat kunnen leegmaken. Het klinkt misschien stom, maar even niet te hoeven nadenken over wat je moet koken en je huishouden even op pauze kunnen zetten, dat gaf me echt enorm veel rust.

Tijdens de vakantie werd het al wel snel duidelijk dat ik niet toekwam met mijn standaard dosis hydrocortison. Daarom had ik besloten elke avond 5mg extra bij te nemen en dat werkte voor mij prima. Het is belangrijk om voor jezelf aan te voelen of je extra nodig hebt of niet. Op zo'n momenten dien je ook niet terughoudend te zijn met extra innemen, het feit dat je twijfelt, wil zeggen dat je extra nodig hebt.

De temperatuur in Griekenland lag meestal tussen de 28 en 30 graden. Dat is warm, maar met een zwembad vond ik dat prima te doen. Het belangrijkste voor mij was dat ik voldoende dronk en niet rechtstreeks met mijn hoofd in de zon was. Daar heeft een pet mij echt goed bij geholpen. We hebben niet echt een uitstap kunnen doen aangezien dat voor mij te warm was en te veel energie kostte, maar dat hoefde ook helemaal niet. De belangrijkste reden van onze reis was even weg van de verplichtingen thuis en om even volledig te kunnen ontspannen.

Evaluatie van de vakantie



Ik heb me zeker niet slechter gevoeld dan thuis, ik had op reis zelfs minder last van mijn maag-en darmen. Laat je dus zeker niet tegenhouden door te denken dat je klachten op reis zullen verergeren.

Durf gewoon de stap zetten, zorg dat je voorbereid bent en dan ga je een geweldige vakantie tegemoet! Op vakantie gaan is voor ons als bijnierpatiënt zéker te doen. Ik ben alleszins heel erg trots dat ik dit gedaan heb. Dit nemen ze mij niet meer af!

Mijn ervaring geldt natuurlijk wel voor een all-in rustvakantie. Voor een meer inspannende vakantie kan ik mijn ervaring (nog) niet delen.

Groetjes,
Carolyn Van Loock

8 juli 2026

