

# Prednison gebruik in de thuissituatie



## Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

## Prednisongebruik in de thuissituatie



---

## Wat is prednison

Prednison is een medicijn dat behoort tot de groep corticosteroïden. Het wordt vaak gebruikt bij ontstekingen, allergieën of auto-immuunziekten.

---

## Werking

### Prednison

Prednison helpt het lichaam minder heftig te reageren op ontstekingen of een overactief immuunsysteem. Hierdoor kunnen klachten zoals pijn, zwelling of allergische reacties verminderen.

De voorgeschreven dosering bij voorkeur innemen 's morgens tijdens of direct na de maaltijd met een glas water, tenzij uw arts anders adviseert.



---

## Moment van werking

Meestal begint de werking van Prednison al nadat u een paar tabletten hebt gebruikt.

---

## Bijwerkingen

### Veelvoorkomende bijwerkingen

- Gewichtstoename  
Vaak door vocht vasthouden en verhoogde eetlust
- Stemmingswisselingen  
Prikkelbaarheid, somberheid, slapeloosheid
- Hoge bloeddruk (RR)  
Regelmatig meten thuis of bij huisarts
- Verhoogde bloedsuiker  
Vooral belangrijk bij diabetes
- Maagklachten  
Brandend gevoel, pijn
- Botontkalking  
Breekbare botten, rugpijn, fracturen
- Huidveranderingen  
Blauwe plekken, dunne huid
- Oogklachten  
Verhoogde kans op staar van de lens (cataract)

**Tip:** noteer veranderingen in een dagboek.

---

## Wanneer contact opnemen met arts

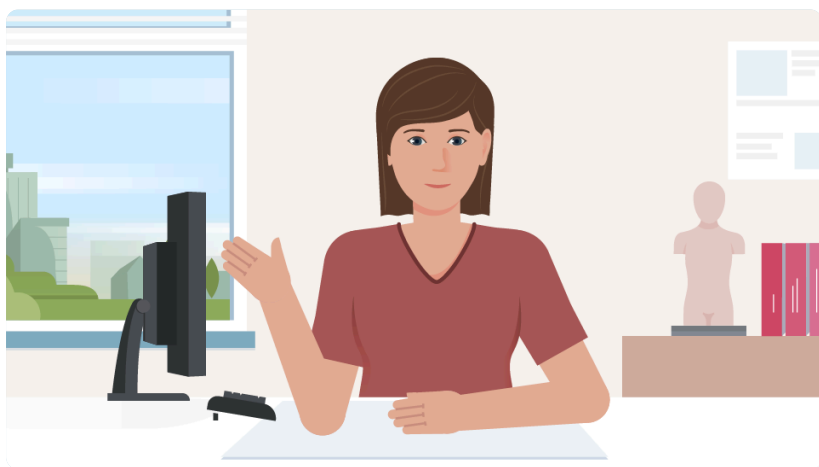
### Bel direct bij



- Hoge koorts of tekenen van infectie
- Ernstige buikpijn of zwarte stoelgang
- Hoge bloeddruk of hartklachten
- Extreme moeheid of spierzwakte
- Onverklaarbare stemmingswisselingen
- Extreme dorst en veel plassen

---

## Controle bij de huisarts



### Controle

| Wat wordt gecontroleerd                  | Wanneer en hoe vaak                                       |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Bloeddruk (RR); risico op hoge bloeddruk | Start ( binnen 2-4 weken)+ elke 3–6 maanden               |
| Glucose; risico op diabetes              | Start ( binnen 2-4 weken)+ elke 3–6 maanden               |
| Botdichtheid; preventie osteoporose      | Bij langdurig prednison gebruik; volgens voorschrift arts |

# Aanvullende medicatie voor botten

Prednison kan botten verzwakken. Vaak worden voorgeschreven:

- Calcium: 500–1000 mg/dag
- Vitamine D: 800–1000 IE/dag
- Alendroninezuur: meestal 1x per week

## Tip bij Alendroninezuur



- Op een nuchtere maag met een vol glas water
- 30 minuten rechtop blijven
- Niet tegelijk met andere medicijnen of voeding

---

## Operaties en tandheelkundige ingrepen

- Prednison kan de wondgenezing vertragen en het risico op infecties verhogen
- Uw arts of tandarts altijd vertellen dat u prednison gebruikt voor:
  - Operaties
  - Tandheelkundige ingrepen
  - Injecties of vaccinaties
- Soms wordt de prednison-dosis tijdelijk aangepast (stressdosering)

---

## Veilig gebruik

## Veilig gebruik



- Stop nooit abrupt; altijd geleidelijk afbouwen volgens arts
- Noteer klachten, bloeddruk en bloedsuiker
- Beweeg voldoende en eet voeding rijk aan calcium en vitamine D
- Houd medicatie en controles bij in een overzichtelijke tabel

---

## Leefstijladvies bij prednison

**Prednison kan uw lichaam extra belasten, daarom is gezonde leefstijl belangrijk.**

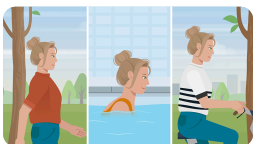


### Voeding



- Calcium-rijke voeding: melk, yoghurt, kaas, vier porties per dag.
- Vitamine D-rijke voeding (vette) zeevis, margarine, halvarine en ei. Verder is de zon belangrijk voor de vitamine D aanmaak
- Eet veel groenten en fruit (vitamines en vezels)
- Kies voor mager eiwit: kip, vis, peulvruchten
- Beperk zout om hoge bloeddruk te voorkomen
- Vermijd teveel suiker: vermindert kans op verhoogde bloedsuiker

### Beweging



- Dagelijks lichte tot matige activiteit: wandelen, fietsen, rek- en strekoefeningen
- Krachttraining 1–2 keer per week voor behoud van spier- en botmassa
- Vermijd langdurig stilzitten

### Slaap en stress



- Probeer regelmatig te slapen (7–9 uur per nacht)
- Vermijd stressvolle situaties waar mogelijk
- Ontspanningsoefeningen zoals ademhaling, meditatie of yoga kunnen helpen

---

## Zwangerschap, borstvoeding en fertiliteit

- **Zwangerschap:** Prednison kan in overleg met de arts gebruikt worden tijdens de zwangerschap. De voordelen voor moeder en kind moeten worden afgewogen tegen mogelijke risico's. Het is belangrijk om dit met behandelend arts te bespreken
- **Borstvoeding:** Prednison gaat in kleine hoeveelheden over in de moedermelk. Overleg altijd met de arts over timing van inname en bij voorkeur 3 a 4 uur te wachten met borstvoeding. Bij hoge dosering moet de groei en ontwikkeling van het kind extra gecontroleerd
- **Fertiliteit:** Prednison heeft over het algemeen geen grote invloed op vruchtbaarheid, maar langdurig gebruik kan hormoonbalans beïnvloeden. Bespreek plannen voor zwangerschap altijd met uw arts.