

# Let op je gebruik van geneesmiddelen bij een hittegolf!

## Thema

In de zomer zijn we altijd blij als de zon schijnt en als er aangename temperaturen zijn. Maar af en toe krijgen we ook te maken met een **hittegolf**. Bij een hittegolf zijn de temperaturen hoog en houden ze ook een lange periode aan. Dit kan **risico's** meebrengen voor onze **gezondheid**:

- je raakt sneller **uitgedroogd**;
- je kan een **zanneslag** krijgen als je je hoofd niet bedekt;
- je lichaam houdt **vocht vast** (typisch ter hoogte van de voeten en enkels);
- je raakt heel snel **uitgeput**;
- je kan een **hitteslag** (ook hitteberoerte genoemd) krijgen, dit is een levensbedreigende situatie waar je lichaamstemperatuur heel snel stijgt.

Op deze [website](#) vind je meer uitleg over de gezondheidsproblemen tijdens een hittegolf en hoe je deze kan vermijden. Je vindt er ook wat je moet doen [bij een hitteslag](#) of [bij uitdroging](#).

## Kan mijn geneesmiddel ervoor zorgen dat ik sneller een gezondheidsprobleem krijg tijdens een hittegolf?

Het **gebruik van bepaalde geneesmiddelen** kan ervoor zorgen dat je meer risico loopt op het krijgen van **gezondheidsproblemen** tijdens een hittegolf. Dit zijn niet enkel geneesmiddelen die een lange tijd genomen worden, maar ook geneesmiddelen die maar kort genomen worden.

Dit zijn de geneesmiddelen die **uitdroging** of een **hitteslag** kunnen helpen uitlokken of die de **effecten** ervan **kunnen verergeren**:

- bepaalde geneesmiddelen bij een te **hoge bloeddruk**: de diuretica (de zogenaamde 'plaspillen'), de sartanen zoals [losartan](#), de ACE-inhibitoren zoals [perindopril](#) en de bèta-blokkers zoals [bisoprolol](#);
- bepaalde geneesmiddelen die kunnen leiden tot **braken of diarree**: bepaalde antibiotica, zware pijnstillers (de opioïden zoals [tramadol](#) of [fentanyl](#)), laxermiddelen of [colchicine](#) (een geneesmiddel gebruikt bij jicht);
- bepaalde **ontstekingsremmers** zoals [ibuprofen](#) of [diclofenac](#);
- bepaalde geneesmiddelen bij **suikerziekte**: de gliflozinen (zoals [dapagliflozine](#)), [gliclazide](#), [metformine](#) of insuline;
- bepaalde geneesmiddelen die de **immuniteit onderdrukken** zoals ciclosporine;
- bepaalde geneesmiddelen die gebruikt worden bij een **psychose, schizofrenie of een bipolaire stoornis** zoals clotiapine, quetiapine of risperidon;
- bepaalde geneesmiddelen en producten gebruikt bij **depressie** zoals [citalopram](#), [escitalopram](#), [fluoxetine](#), [paroxetine](#), duloxetine, venlafaxine of Sint-Janskruid;
- geneesmiddelen gebruikt bij **ADHD** zoals [methylfenidaat](#);
- geneesmiddelen gebruikt bij **epilepsie** zoals topiramaat;
- bepaalde geneesmiddelen gebruikt bij **schildklierproblemen** zoals [levothyroxine](#);
- bepaalde geneesmiddelen die de waakzaamheid verminderen zoals **slaap- en kalmeermiddelen** (bijvoorbeeld [alprazolam](#) of [zolpidem](#)) of **zware pijnstillers** (de opioïden zoals [tramadol](#) of [fentanyl](#));
- bepaalde geneesmiddelen gebruikt bij **dementie** zoals donepezil, galantamine, rivastigmine;
- bepaalde geneesmiddelen bij **blaasproblemen** zoals [solifenacine](#) en [oxybutynine](#).

Gebruik je een geneesmiddel uit deze lijst, of twijfel je als één van je geneesmiddelen tot deze groepen behoort? Neem dan contact op met je arts en/of apotheker.

## Heb ik een hoger risico om gezondheidsproblemen te krijgen tijdens een hittegolf?

Volgende personen lopen een hoger risico om gezondheidsproblemen te krijgen tijdens een hittegolf:

- mensen **ouder dan 65 jaar**, en in het bijzonder de kwetsbare ouderen en bejaarden;
- kinderen **jonger dan 5 jaar**, en in het bijzonder pasgeborenen en zuigelingen;
- **zwangere vrouwen**;
- mensen die al een **bepaalde ziekte of aandoening** hebben zoals hartproblemen, longproblemen, suikerziekte, nierproblemen, de ziekte van Parkinson, psychische problemen of verstandelijke problemen zoals bij dementie;
- mensen die **hevig moeten braken** of **hevige diarree** hebben;
- mensen die **zwaar lichamelijk werk** verrichten in de warme buitentemperaturen;
- mensen die **intensief buiten sporten** tijdens de hittegolf;
- personen die **veel alcohol** drinken of **drugs** gebruiken;
- personen die **bepaalde geneesmiddelen** nemen (zie lijst hierboven).

## Oei, ik loop risico om gezondheidsproblemen te krijgen tijdens een hittegolf! Wat kan ik doen?

Als er een hittegolf voorspeld wordt, en je maakt je zorgen over gezondheidsproblemen, **bespreek** dit dan altijd met je **arts en/of apotheker**. Het is mogelijk dat je arts je **dosis van je geneesmiddel(en)** zal aanpassen.

Je kan ook zelf enkele maatregelen nemen:

- drink minstens 2 liter water per dag;
- vermijd het drinken van alcohol en dranken die rijk zijn aan cafeïne;
- vermijd lichamelijke inspanning, in het bijzonder tijdens de warmste uren van de dag;
- bescherm jezelf tegen de zon (hoed, pet, lichte kleding);
- zorg voor een koele omgeving (sluit de zonwering, ventileer voldoende, airconditioning).

Meer tips bij warm weer, vind je [hier](#) terug.

### En ook nog dit...

Veel geneesmiddelen moeten **bewaard** worden bij een **temperatuur lager dan 25°C**. Controleer dus, zeker bij een hittegolf, of de bewaarplaats van je geneesmiddelen **voldoende koel en droog** is. Die plaats mag ook **niet blootgesteld** worden aan **direct zonlicht**.

Bewaar je geneesmiddelen niet in of op plaatsen die heel warm kunnen worden (bv. in de auto of op een vensterbank).

Bewaar je geneesmiddel **enkel in de koelkast** wanneer dit expliciet wordt vermeld in de informatiefiche op FarmaInfo, of **in de bijsluiter**.

**Zetpillen (suppo's), ovulen, crèmes en zalven** zijn erg gevoelig aan warmte. Zo zal een zetpil smelten als het lang boven 38°C wordt bewaard. Als het uitzicht van het product sterk veranderd is door blootstelling aan de hitte, gebruik het dan niet meer.

**FarmaInfo**

een initiatief van het [fagg](#)

Deze informatie werd ter beschikking gesteld door FarmaInfo.be, een initiatief van het FAGG

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen?  
Neem contact op met je arts of apotheker.