bron: overpalliatievezorg.nl/lichamelijke-en-psychische-klachten/angst
datum: 25-11-2026

Angst

Als je in je laatste levensfase zit, is het logisch dat je je soms angstig, bang of gespannen bent. Veel mensen denken dat hier niks aan te doen is. Gelukkig is er wel veel aan te doen. Als je bang bent, praat er dan over met je arts en/of verpleegkundige. Of met iemand die je vertrouwt. Blijf er niet mee zitten.

Wat is angst in de palliatieve fase?

Er bestaan verschillende soorten angst. Hier hebben we het over vaak bang zijn (angstklachten) in de laatste fase van je leven.

Vaak ben je niet alleen maar bang, maar voel je ook klachten zoals benauwdheid, pijn, somberheid of slaap je slecht. Angst kan de oorzaak hiervan zijn, maar ook het gevolg. Mensen kunnen ook bang zijn voor wat hen te wachten staat, niet alleen voor het overlijden maar soms ook wat er daarna zal gebeuren.

Sommige mensen gebruiken niet het woord angst, maar zeggen bijvoorbeeld: ik ben bezorgd, ik ben bang, ik voel me gespannen, ik voel me zenuwachtig of ik vind het eng.

Infographic Angst



Op deze poster lees en zie je meer over angst in de palliatieve fase, welke klachten je kunt krijgen en wat kan helpen bij angst. Klik op de afbeelding om het groter te zien.

Wat merk ik van angst in de laatste levensfase?

Angst kan de volgende klachten veroorzaken:

- moeheid
- spanning
- zweten
- hartkloppingen
- benauwdheid
- droge mond
- misselijkheid
- duizeligheid
- hoofdpijn
- verhoogde prikkelbaarheid (kort lontje)
- slaapproblemen

Angst gaat nogal eens gepaard met somberheid (depressie).

Oorzaken van angst

Angst kan komen door:

- de situatie waar je in zit; in dit geval door een ongeneeslijke ziekte
- lichamelijke klachten en/of medicatie

Angst door de situatie

Angstklachten door jouw situatie zijn heel begrijpelijk en normaal. Je kunt in de palliatieve fase twijfels krijgen over de zin van het leven, je schuldig voelen of spijt hebben, eenzaam zijn, en kwijtraken wie je echt bent. Je karakter speelt hierbij een rol. Ben je graag zelfstandig, dan kun je bijvoorbeeld angstig worden bij het idee dat je afhankelijk wordt van anderen.

Ook het besef dat je doodgaat en de rest van je dierbaren doorgaan met leven kan zorgen voor eenzaamheid en angst. Je kunt bang zijn voor het lijden dat misschien nog komt als je sterft, zoals pijn, benauwdheid, misselijkheid en verlies van waardigheid. Vaak wordt angst om te stikken genoemd, al komt dit bijna nooit voor. Je arts of verpleegkundige kan je vertellen wat zij kunnen doen om te zorgen dat je zo weinig mogelijk lijdt. Dit kan angst wegnemen.

Angst door lichamelijke klachten of medicijnen

Angst kan ook een bijwerking zijn van medicijnen. Angst kan ook optreden als je medicatie ineens stopt (als een ontwenningsverschijnsel). Het kan ook komen door klachten zoals pijn, benauwdheid, koorts of verwardheid (delier). Een te hoog calcium in het bloed, hormonale stoornissen of uitzaaiingen in de hersenen kunnen ook oorzaken zijn van angst.

Onderzoek

Veel mensen denken dat angst een normale reactie is en dat er daarom niets aan te doen is. Als je last van angstklachten hebt, bespreek dit dan met je (huis)arts of verpleegkundige. Zij gaan onderzoeken waar je angst vandaan komt. Het is belangrijk dat je je verhaal kunt doen in een rustige en veilige omgeving. Je vertelt over je huidige situatie en hoe je dit ervaart. Het is belangrijk dat er goed gekeken wordt of je angst kan komen door je klachten of door de medicijnen die je gebruikt.

De arts zal je ook vragen stellen over je voorgeschiedenis (wat voor ziekte je hebt en hoe je behandeld bent) en de invloed van je angst op je dagelijks leven. Daarna kun je een lichamelijk en psychiatrisch onderzoek krijgen.

De arts zal je misschien extra onderzoek aanraden, zoals:

- bloedonderzoek
- gesprek met een psycholoog of psychiater

Het kan ook zijn dat de arts of de verpleegkundige je vraagt om vragenlijsten in te vullen om te meten hoeveel angst je voelt.

Angst in de palliatieve fase: wat kan eraan gedaan worden?

Het kan zijn dat jouw angstklachten geen probleem zijn voor je dagelijkse leven. Dan is er vaak geen aparte behandeling nodig. Een gesprek met je arts of verpleegkundige kan al helpen de angst te verminderen. Zij bespreken met jou welke dingen van invloed zijn op je angst en hoe je daarmee om kunt gaan. Zij kunnen je ook helpen door goede informatie te geven over je ziekte en vooruitzichten. Dit kan angst wegnemen.

Het kan ook helpen om met lotgenoten te praten. Kijk voor meer informatie op de pagina over lotgenotencontact.

Is de angst ernstiger, dan kan je arts of verpleegkundige verschillende behandelingen voorstellen.

Behandeling(en) van de oorzaak:

- behandeling van pijn, kortademigheid, koorts, verwardheid (delier), te hoog calciumgehalte van het bloed, hormonale stoornissen of tumoren/uitzaaiingen in de hersenen
- bij angst als bijwerking van medicijnen: deze medicijnen minderen of ermee stoppen
- bij ontwenningsverschijnselen door stoppen met medicijnen: weer beginnen met deze medicijnen
- bij ontwenningsverschijnselen door stoppen met roken: nicotinepleisters

Behandeling(en) van de klachten:

- praten over de angst met je arts, verpleegkundige of praktijkondersteuner van de huisarts of in een groepsgesprek
- mindfullness

- begeleiding door geestelijk verzorger
- een vorm van psychotherapie of een andere vorm van therapie, zoals muziektherapie
- medicijnen zoals slaapmiddelen of angstverminderende middelen. Denk aan oxazepam, lorazepam of temazepam

Wat kan ik of mijn naaste doen?

Het is heel begrijpelijk dat je angst voelt. Het gevoel wegduwen helpt meestal niet. Door er met anderen over te praten, kun je beter met je angst omgaan. De mensen om je heen kunnen je dan ook beter begrijpen en helpen. Het is belangrijk dat jij en je naasten betrokken worden bij de zorg die je krijgt zodat je zelf kunt aangeven wat je nodig hebt.

Als naaste speel je een belangrijke rol. Je kunt vaak het best zien of je dierbare angstig is, omdat jullie veel tijd met elkaar doorbrengen. Maar let ook op jezelf. De zorg voor iemand die ongeneeslijk ziek is, kan heel zwaar zijn. Zeker als iemand ook psychische klachten heeft.

Wat zijn mijn wensen?

Als je arts je een behandeling voorstelt, hoef je daar geen 'ja' op te zeggen. Het is erg belangrijk om goed na te denken over wat jij zelf wilt. Vraag gerust naar de voordelen én de nadelen van de behandelingen. Wat weegt voor jou het zwaarst? Wat wil je wel, en wat wil je niet?

Bespreek je wensen met je arts, zorgverleners en naasten. Vertel hun duidelijk wat je wilt. Dan kunnen zij jou de zorg bieden die bij jou past. Je wensen kunnen worden opgeschreven in jouw zorgplan. Hierin wordt ook opgeschreven wie jouw aanspreekpunt is.