



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. Maar er is gelukkig 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.

Angst in de laatste fase van je leven (palliatieve fase) heb je vaak samen met klachten zoals benauwdheid, pijn, somberheid en slecht slapen. Angst kan de oorzaak hiervan zijn, maar ook het gevolg.

Wat merk ik van angst in de laatste levensfase?

Angst kan de volgende klachten veroorzaken:

- [moeheid](#)
- spanning
- [zweeten](#)
- hartkloppingen
- [benauwdheid](#)
- in paniek raken
- duizeligheid
- vaak plassen
- [diarree](#)
- slikproblemen
- rillingen
- verhoogde prikkelbaarheid (kort lontje)
- [slaapproblemen](#)

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

Meer informatie als je angstig bent door de situatie

Angstklachten door jouw situatie zijn heel begrijpelijk. Deze klachten worden vaak gezien als 'normale' angst. 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. Je bent dan misschien niet bang voor de dood, maar wel voor het mogelijke lijden; pijn, benauwdheid, misselijkheid en verlies van waardigheid. Vaak wordt angst om te stikken genoemd, al komt dit in de [stervensfase](#) bijna nooit voor. Je arts/verpleegkundige kan je vertellen wat zij kunnen doen om te zorgen dat je zo weinig mogelijk lijdt. Dit kan angst wegnemen.

Meer informatie als je angstig bent door lichamelijke klachten/ medicijnen

Angst kan ook een bijwerking zijn van medicijnen. 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 veel 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 de medicijnen die je gebruikt.

De arts zal je ook vragen stellen over je voorgeschiedenis (hoe het vroeger met je ging) 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 zij 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/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 ontweningsverschijnselen door stoppen met medicijnen: weer beginnen met deze medicijnen
- bij ontweningsverschijnselen door stoppen met roken: nicotinepleisters

Behandeling(en) van de klachten:

- praten over de angst bijvoorbeeld in een groepsgesprek
- ademhalings- en ontspanningsoefeningen
- begeleiding door [geestelijk verzorger](#)
- een vorm van psychotherapie of een andere vorm van therapie zoals bijvoorbeeld [muziektherapie](#)
- medicijnen zoals slaapmiddelen of angstverminderende middelen. Denk aan benzodiazepines, zoals 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, en zullen de mensen om je heen je beter begrijpen en beter kunnen 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.