



Angst

Als je in je laatste levensfase zit, is het logisch dat je je soms angstig of somber voelt. Veel mensen denken dat hier niks aan te doen is. Maar er is gelukkig wél veel aan te doen. Als je angstig bent, praat er dan over met je arts en/of verpleegkundige. Blijf er niet mee zitten.

Wat is het?

Er bestaan drie soorten angst. Over twee daarvan gaat deze tekst:

1. reactieve angst, angst als een normale reactie op dreigend gevaar
2. een angststoornis die het directe gevolg is van een ziekte (symptoom) of van bepaalde medicijnen (een bijwerking)

Er zijn ook angststoornissen die al bestonden voordat de patiënt ziek werd. Over dat soort angststoornissen vind je hier geen informatie.

Wat merk ik?

Angst kan de volgende klachten veroorzaken:

- moeheid
- spanning
- zweeten
- hartkloppingen
- benauwd of buiten adem zijn
- duizeligheid
- vaak plassen
- diarree
- slikproblemen
- rillingen
- verhoogde prikkelbaarheid (kort lontje)
- slaapproblemen

Oorzaken:

Reactieve angst kan ontstaan of verergerd worden door:

- symptomen van de ziekte, zoals benauwd zijn, pijn of slecht slapen
- jouw karaktereigenschappen: ben je graag zelfstandig, dan kan je bijvoorbeeld angstig worden bij het idee dat je afhankelijk wordt van anderen het vooruitzicht van de dood en het mogelijke lijden

Oorzaken van een angststoornis door een lichamelijke ziekte en/of een behandeling kunnen zijn:

- pijn
- kortademigheid (angst om te stikken)
- problemen met de stofwisseling, waardoor je bijvoorbeeld een te hoog calciumgehalte van het bloed kunt krijgen
- problemen met hormonen, bijvoorbeeld door een te snel werkende schildklier of tumoren in de bijnier, tumoren of uitzaaiingen in de hersenen
- medicijnen: bijvoorbeeld opioïden (pijnstillers, bijvoorbeeld morfine), metoclopramide (een middel voor de behandeling van misselijkheid), corticosteroïden (prednison of dexamethason), middelen voor de behandeling van COPD, antidepressiva of medicijnen voor de ziekte van Parkinson
- stoppen met gebruik van alcohol, nicotine, benzodiazepines (als slaapmiddel of angstremmer, bijvoorbeeld diazepam), opioïden
- koorts
- delier (plotselinge verwardheid)

Onderzoek

Veel mensen denken dat hun angst een normale reactie is en dat er daarom niets aan te doen is. Als je veel last van angst hebt, bespreek dit dan met je (huis)arts. Er zijn verschillende manieren om angst te behandelen. De arts zal je eerst vragen stellen over je

voorgeschiedenis (hoe het vroeger met je ging) en je klachten. Daarna krijg je een lichamelijk onderzoek. De arts zal je misschien extra onderzoek aanraden, zoals:

- bloedonderzoek, of CT-scan van de hersenen
- een gesprek met een psycholoog of psychiater

Het kan ook zijn dat hij je vraagt om vragenlijsten in te vullen om te meten hoeveel angst je voelt.

Wat kan eraan gedaan worden?

Het kan zijn dat je angst geen belemmering is voor je dagelijkse leven. Dat speelt vooral bij reactieve angst. Dan is vaak geen aparte behandeling nodig. Een gesprek met je arts of verpleegkundige kan helpen de angst te verminderen. Zij bespreken met jou welke dingen van invloed zijn op je angst en hoe je daarmee om kunt gaan. Is de angst ernstiger, dan kan je arts verschillende behandelingen voorstellen.

Behandeling van de oorzaak: 

Behandeling van de klachten: 

Wat kan ik of mijn naaste doen?

Het is heel begrijpelijk dat je angst voelt. Het gevoel wegduwen helpt 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. Dat kan heel waardevol zijn. Vind je erover praten nog moeilijk, kijk dan naar andere manieren om je gevoelens te uiten. Misschien helpt complementaire zorg je met ontspannen. Ontspanning kan helpen bij reactieve angst.

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 wil. Vraag gerust naar de voordelen en 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.