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

Hoesten

Hoesten is de manier waarop je lichaam ‘rommel’ uit je longen en luchtpijp probeert te krijgen. Bijvoorbeeld als er te veel slijm in je luchtpijp zit, je stof inademt of je je verslikt. Een gezond mens hoest ongeveer twee keer per uur. Als je lang, vaak of heel hard moet hoesten, kan dat een teken zijn dat je ziek bent. Een verkoudheid of andere infectie van de luchtwegen komt het vaakst voor, maar hoesten kan ook allerlei andere oorzaken hebben, zoals COPD of kanker.

Wat is hoesten?

Als er iets in je keel, longen of luchtpijp kriebelt, hoest je vanzelf (hoestreflex). Zo zorgt je lichaam ervoor dat je luchtpijp en je longen niet verstopt raken en je goed kunt blijven ademen.

Bij een hoest haal je eerst diep adem. Dan sluit je heel even je luchtpijp aan de bovenkant af, en pers je de lucht in je longen samen (dat duurt maar heel kort). Als je dan de lucht laat ontsnappen, gaat dat met zoveel kracht dat stof, slijm of een broodkruimel mee naar buiten vliegen. Bij een hoest kan je zoveel kracht zetten, dat mensen er soms een rib door kunnen breken (hoestfractuur).

Als je slijm ophoest, heet dat een productieve hoest. Als je geen slijm ophoest, heb je een droge (prikkel)hoest. Niet elke hoestprikkel ontstaat door iets wat je kunt uithoesten (zoals slijm of stof). Je luchtpijp en longen kunnen ook geïrriteerd raken door allerlei andere oorzaken, zoals COPD, hartfalen, een longembolie of kanker.

Webinar 'Nadenken over de toekomst bij longkanker'
PZNL, beheerder van Overpalliatievezorg gaf op 5 oktober 2025 - samen met Carend, Patiëntenfederatie Nederland, Longfonds en Long Alliantie Nederland - het webinar 'Nadenken over de toekomst bij longkanker'. In dit webinar gingen een longarts, verpleegkundig specialist longoncologie en een patient in op vragen zoals: wat is belangrijk als je steeds verder achteruitgaat? en hoe kijk je naar de toekomst? Het webinar is hier gratis terug te zien. Je kunt geen vragen meer stellen.

Wat merk ik van hoesten?

Als je vaak, lang of hard moet hoesten, kan je daar allerlei klachten van krijgen, zoals:

- het gevoel hebben dat je niet genoeg lucht krijgt
- braken
- uitputting
- gebroken ribben
- pijn
- hoofdpijn
- slecht slapen
- flauwvallen

Oorzaken van hoesten

Hoesten kan allerlei oorzaken hebben, zoals:

- roken
- infecties van de neusbijholtes of de luchtwegen (zoals verkoudheid, longontsteking) door een virus of een bacterie
- verslikken
- longziektes (zoals astma/COPD, taaislijmziekte)
- iets in je luchtwegen wat er niet thuishoort, zoals: eten of drinken, het dopje van een pen of maagzuur (door verslikken of een fistel)
- niet goed werkend hart (hartfalen)
- reflux (het terugstromen van maagzuur in je slokdarm)
- afsluiting van een slagader naar de longen (longembolie)
- afsluiting van de bovenste holle ader
- bijwerkingen van medicijnen, chemotherapie of bestraling van de long
- druk door een tumor
- tumor of uitzaaiingen in de longen of het longvlies
- ontsteking van longweefsel door bestraling of chemotherapie

Onderzoek

De arts zal je eerst vragen stellen over je voorgeschiedenis (hoe het vroeger met je ging) en je klachten. Daarna word je onderzocht.

De arts kan ook extra onderzoek voorstellen, zoals:

- röntgenfoto van de borstkas of de neusbijholtes
- CT-scan van de borstkas
- longfunctieonderzoek (door een slangetje ademen om te kijken hoeveel lucht je in- en uit kunt ademen)
- onderzoek van opgehoest slijm (sputumkweek)
- kijkonderzoek van keel, luchtwegen (bronchoscopie) of slokdarm (gastroscopie)

Extra onderzoek wordt alleen gedaan als het helpt bij de behandeling. Ook bespreek je samen met je dokter of extra onderzoek past bij jouw persoonlijke situatie en wat voor jou belangrijk is.

Hoesten: wat kan eraan gedaan worden?

De arts kan verschillende behandelingen voorstellen.

Behandeling van de oorzaak van het hoesten kan bijvoorbeeld zijn:

- behandeling van bacteriële infecties van de luchtwegen (antibiotica)
- behandeling van longziektes
- behandeling van hartfalen
- behandeling van reflux (eten of drinken dat terug omhoog komt)
- behandeling van longembolie
- behandeling bij een fistel door een buisje (stent) te plaatsen
- behandeling bij verstopte luchtwegen door een buisje (stent) te plaatsen of de verstopping weg te halen (bijvoorbeeld met een laser)
- behandeling van verstopte bovenste holle ader
- behandeling van tumoren (bijvoorbeeld met bestraling of chemotherapie)
- weghalen van vocht in de borstkas
- aanpassen van de medicatie

Behandeling van de klachten kan zijn:

- zitten of staan tijdens het hoesten (niet liggen)
- bij reflux: het hoofdeinde van het bed omhoog zetten of extra kussens nemen
- in een bepaalde houding liggen, zodat het slijm uit de longen kan lopen
- op een bepaalde manier ademen (huffen), om het slijm omhoog te krijgen
- op de borstkas drukken tijdens het hoesten, om meer kracht te kunnen zetten
- medicijnen tegen opkomend maagzuur
- luchtwegverwijders* (bij astma en COPD)
- middelen die de hoestprikkel verminderen (hoestdrank, antihistaminica, pregabaline of morfine). Dit helpt niet bij hoesten door verslikken.
- ontstekingsremmers: prednison of dexamethason
- plaatselijke verdovingsmiddelen om de ‘kriebel’ weg te halen
- bij gebroken ribben kan een brede, strakke kleefpleister op de romp de pijn verminderen

Wat kan ik of mijn naaste doen?

Er zijn vaak veel manieren om het hoesten tegen te gaan. Bijvoorbeeld:

- anders leren ademen
- anders leren hoesten
- anders slapen (met het hoofdeinde iets hoger)
- geen ‘prikkelende’ stoffen inademen, zoals stof en rook
- niet snel van een koude naar een warme omgeving te gaan (of omgekeerd)
- je huisarts kan je doorverwijzen naar zorgverleners die je daarbij kunnen helpen zoals de logopedist of longfysiotherapeut
- als je rookt: stoppen met roken*

Je naasten kunnen je helpen en steun geven.

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.

Meer informatie over koorts

Deze informatie is gemaakt op basis van de richtlijn 'Hoesten in de palliatieve fase' voor zorgverleners.