bron: overpalliatievezorg.nl/lichamelijke-en-psychische-klachten/jeuk
datum: 22-11-2026

Jeuk

Jeuk is een vervelend gevoel, meestal op je huid. Jeuk waarschuwt je. Misschien zit er een kriebelend beestje op je arm, word je door een mug gestoken of loop je langs een brandnetel. De eerste reactie is vaak: krabben. Dat kan soms helpen: je jaagt de stekende mug weg of je veegt de brandnetel opzij. Maar krabben kan ook nieuwe problemen geven. Je kunt je huid kapot krabben of de irritatie juist erger maken.

Iedereen heeft wel eens jeuk. Jeuk hoeft niet te betekenen dat je ziek bent. Maar in de palliatieve fase kan je (ernstige) jeuk krijgen die het gevolg is van ziekte of medicijnen. Dan helpt krabben niet, en kan de jeuk heel vermoeiend zijn.

Wat is jeuk?

Het is moeilijk om te zeggen wat jeuk precies is, maar iedereen weet hoe het voelt. Het is een vervelend gevoel en zorgt dat je wilt krabben. Net als pijn is jeuk een waarschuwing: er zit iets op je huid dat eraf moet.

Vaak is krabben of wrijven goed. Maar jeuk komt niet altijd door iets wat je weg kan vegen. Huidziektes en genezende wonden jeuken vaak ook. Dan maakt krabben het alleen maar erger: de huid raakt nog meer geïrriteerd of je krabt de wond weer open. Jeuk kan ook een bijwerking zijn van medicijnen, of veroorzaakt worden door geelzucht of door bepaalde ziektes, zoals kanker.

Wat merk ik van jeuk?

Jeuk is een kriebelend gevoel, meestal op de huid, maar ook wel eens in de slijmvliezen (bijvoorbeeld in je mond of neus). Jeuk kan heel licht zijn, zodat je het bijna niet voelt. Maar het kan ook heel ernstig zijn. Mensen zeggen dan vaak dat ze gek worden van de jeuk, of dat ze de jeuk erger vinden dan pijn. Ze slapen er slecht door en worden erg moe. Door krabben kun je extra klachten krijgen, zoals:

- een kapotte huid
- huidinfecties
- meer jeuk

Oorzaken van jeuk

Jeuk in de palliatieve fase kan onder andere veroorzaakt worden door:

- droge huid
- medicijnen
- huidziektes zoals eczeem, netelroos, schurft, psoriasis
- geelzucht*
- tumoren
- bepaalde ziektes (bijvoorbeeld leverziektes, nierfalen, bloedarmoede door ijzergebrek, ziektes van het zenuwstelsel)
- psychische factoren: angst, stress, depressie, wanen (dingen zien/horen/voelen die er niet zijn)

Soms blijft de oorzaak van de jeuk onbekend.

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:

- bloedonderzoek
- röntgenfoto, echo, MRI-scan of CT-scan
- weefselonderzoek om een diagnose te kunnen stellen

Jeuk: wat kan eraan gedaan worden?

Behandeling van de oorzaak van jeuk kan bijvoorbeeld zijn:

- aanpassen van de medicatie
- behandelen van infecties
- behandelen van huidziektes (zoals psoriasis, schurft)

- behandelen van allergieën
- behandelen van een tekort aan ijzer
- behandelen van onderliggende ziektes
- bij geelzucht door een verstopte galgang: een stent (buisje) plaatsen
- behandelen van kanker (bijvoorbeeld met chemotherapie of bestraling)

Behandeling van de klachten kan zijn:

- huid vet houden (crème), vooral na wassen, baden of douchen
- niet lang baden/douchen, en niet vaker dan 1 keer per dag
- wassen/douchen met lauw water en geen geparfumeerde zeep gebruiken
- nagels kort houden en katoenen handschoenen dragen om extra klachten door het krabben tegen te houden
- luchtige/losse kleding dragen van natuurlijke materialen, geen wol
- afkoelen (bijvoorbeeld met een ice pack of mentholcrème)
- goed slapen (bijvoorbeeld door veel activiteiten overdag, zoveel mogelijk op dezelfde tijd naar bed gaan en opstaan)
- ontspanningsoefeningen en afleiding zoeken
- behandeling met licht
- medicijnen

Wat kan ik of mijn naaste doen?

Hierboven heb je al kunnen lezen wat je zelf kunt doen om jeuk tegen te gaan. De belangrijkste punten zijn:

- de huid vet houden: was zonder zeep en gebruik crème (zonder parfum)
- je huid droog en schoon houden: gebruik barrièrecrème of -spray en eventueel incontinentiemateriaal
- je huid droog maken zonder wrijven: je kunt beter met je handdoek deppen of met een haardroger drogen (koud of koel)
- de jeukende huid afkoelen (bijvoorbeeld met een ice pack of metholcrème)
- luchtige/losse kleding dragen van natuurlijke materialen, geen wol
- wasmiddel, wasverzachter en crème zonder parfum gebruiken

De belangrijkste raad is: niet krabben! Maar dat is erg moeilijk. Je kunt proberen zachtjes op je huid te kloppen. Soms helpt dat. Als dat niet lukt, knip dan je nagels en gebruik katoenen handschoenen.

Wat zijn mijn wensen?

Het is belangrijk dat je (huis)arts, je verzorgers en je naasten weten wat je voelt. Denk niet: ach, het is maar jeuk. Jeuk kan heel erg zijn en je heel erg moe maken. Zeg gerust waar je last van hebt. Dan kunnen je naasten en zorgverleners je de zorg bieden die het beste bij jou past.