



Koorts

Ons lichaam hoort ongeveer 37 graden Celsius te zijn. Door allerlei oorzaken kan je lichaam warmer of kouder worden. Dit stukje gaat over koorts. Je hebt koorts als je lichaamstemperatuur boven de 38°C komt.

Wat is koorts?

In je hersenstam zit een soort thermostaat. Die zorgt ervoor dat je lichaam op temperatuur blijft. Als je afkoelt, ga je bibberen. Daardoor word je warm. Als je te warm wordt, ga je zweten. Het zweet verdampt en daardoor koel je af.

Het kan gebeuren dat je 'thermostaat' op een hogere temperatuur springt, bijvoorbeeld als je een infectie hebt. Door de bacteriën of virussen komen er bepaalde stoffen vrij, die zorgen dat je temperatuur omhooggaat. Koorts kan ook door de ziekte kanker ontstaan ('tumorkoorts') of door andere oorzaken.

Als je koorts krijgt, heb je het koud, maar ben je warm! Als je koorts zakt, ga je zweten om weer op je gewone temperatuur te komen. Omdat je temperatuur tijdens een koortsaanval kan schommelen, zal je vaak afwisselend bibberen en zweten.

Deze tekst gaat over koorts als je ongeneeslijk ziek bent (in de palliatieve fase zit).

Wat merk ik van koorts?

- koude rillingen, bibberen
- [zweten](#) (transpireren)
- het afwisselend warm en koud hebben
- duizelig (door een lage bloeddruk)
- snelle pols en ademhaling
- moe en erg ziek zijn
- [verward](#) of suf zijn, ijlen
- warrig dromen

Oorzaken van koorts

Koorts in de palliatieve fase kan diverse oorzaken hebben:

- infecties (bijvoorbeeld griep of een darminfectie)
- kanker (tumorkoorts)
- bijwerkingen van medicijnen (vooral antibiotica of middelen ter behandeling van kanker) of het plotseling stoppen met medicijnen (bijvoorbeeld [opioiden](#))
- reactie op transfusie van bloed of bloedproducten (zoals plasma)
- reactie op een beenmergtransplantatie met het beenmerg of stamcellen van iemand anders

Infecties en tumorkoorts zijn de meest voorkomende oorzaken van koorts als je in de palliatieve fase zit.

Onderzoek

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

Eventueel stelt de arts aanvullende onderzoek voor, zoals:

- bloed- en urineonderzoek
- een kweek van urine, opgehoeste slijm (sputum), bloed of ruggemergvocht om te kijken of je een infectie hebt
- röntgenfoto, echo of scan

Koorts: wat kan eraan gedaan worden?

Als de oorzaak van de koorts in de palliatieve fase bekend is, is het belangrijk om die aan te pakken. Dat kan bijvoorbeeld door:

- behandeling van de ziekte/infectie die de koorts veroorzaakt
- behandeling van de klacht die de koorts veroorzaakt (zoals een longembolie)
- aanpassing van medicijnen of kankerbehandeling

- stoppen met het geven van bloed of bloedproducten

Soms kan de oorzaak niet behandeld worden, of wil je dit niet meer. Dan richt de behandeling zich niet op de oorzaak van de koorts, maar het verminderen van klachten door de koorts.

Wat kan ik of mijn naaste doen?

Het is belangrijk om te weten wanneer, met wie en hoe contact op te nemen bij koorts. Vraag je zorgverlener (arts of verpleegkundige) hiernaar zodat je weet wat je moet doen als je koorts hebt.

Koorts in de laatste levensfase kan een alarm zijn en een reden om direct contact op te nemen met je arts. Ook als je je niet ziek voelt. Bijvoorbeeld als je een behandeling krijgt, die zorgt voor een slechtere weerstand. Jouw zorgverlener heeft je (als het goed is) verteld wanneer je bij koorts contact moet opnemen. Is dit niet het geval of je twijfelt: neem altijd contact op.

Neem altijd contact op als je je erg ziek voelt door de koorts.

Aan de oorzaak van de koorts kan je zelf vaak niet veel doen. Maar je kunt wel zorgen dat je er zo min mogelijk last van hebt:

- Zorg voor stabiele, koele omgevingstemperatuur. Gebruik eventueel een ventilator.
- Gebruik katoenen of bamboe kleding en beddengoed en verschoon dit regelmatig
- Leg een molton over matras en kussen, gebruik geen plastic onderleggers
- Probeer huidirritatie en smetten (rode, vochtige, schilferende huid in de huidplooiën) te voorkomen.
- Drink genoeg
- Medicijnen, zoals paracetamol. Naproxen of ibuprofen mag je alleen gebruiken na overleg met je zorgverlener.

Wat zijn mijn wensen?

Het is belangrijk dat je zorgverleners en je naasten weten wat je voelt. Zeg gerust waar je last van hebt en probeer uit wat voor jou de beste oplossing is. Vertel ook tegen je arts of verpleegkundige wat je belangrijk vindt in het leven. [Palliatieve zorg](#) is niet gericht op genezing, maar op jouw welzijn. Koorts kan erg uitputtend zijn en als je de klachten kan verminderen, voel je je prettiger. Ook in de allerlaatste fase van je leven.

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. Ook in je [laatste levensfase](#). 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.

Meer informatie over koorts

Deze informatie is gemaakt op basis van de [richtlijn 'Koorts in de palliatieve fase'](#) voor zorgverleners.