



Misselijkheid/overgeven

Je lichaam probeert zich op allerlei manieren te beschermen, bijvoorbeeld tegen bedorven eten en vergif. Als je lichaam dan 'denkt' dat je iets gegeten of gedronken hebt dat niet goed voor je is, kan het reageren met misselijkheid en overgeven. Misselijkheid zorgt ervoor dat je niets meer wilt eten of drinken. Braken zorgt ervoor dat de 'gevaarlijke' stoffen uit je maag verdwijnen. Je kunt al misselijk worden als je aan bedorven eten of vieze dingen denkt.

Misselijkheid hoeft helemaal niet te betekenen dat je ziek bent. Denk maar aan zeeziekte, in verwachting zijn of een rotte vis ruiken. Maar braken en misselijkheid kunnen ook een teken zijn dat je ziek bent of dat je (te) heftig reageert op bepaalde stoffen.

Wat is het?

Als je misselijk bent, voel je je vaak slap en vervelend. Je hebt geen trek in eten en drinken. Je kunt zelfs zo misselijk zijn dat je flauwvalt.

Bij braken trekt je maag zich samen, zodat je de inhoud uitspuugt. Soms gebeurt dat heel snel en met heel veel kracht. Dat heet projectielbraken, omdat het braaksel als een projectiel (een kogel of een granaat) wegvliegt.

Wat merk ik?

Als je misselijk bent, kan je bijvoorbeeld deze klachten hebben:

- je slap en ellendig voelen
- zweeten
- braken
- geen trek hebben
- duizelig worden, sterretjes zien
- flauwvallen

Als je veel moet overgeven, kan je daar weer andere problemen door krijgen, zoals:

- uitdroging
- ondervoeding
- uitputting
- te weinig kalium in je bloed

Oorzaken

Misselijkheid en braken kunnen heel veel oorzaken hebben. Hier lees je alleen over de oorzaken die vaak voorkomen in de palliatieve fase.

- het proeven of ruiken van iets vies
- het zien van (of denken aan) iets vies
- pijn, angst, spanning
- 'aangeleerde' misselijkheid*
- chemotherapie
- het Noro-virus ('buikgriep)
- een 'luie' maag (gastroparese)**
- een tumor in of naast de maag
- een verstopte uitgang van de maag, zodat het eten niet naar de darmen kan
- een ontsteking of een zweer van de maag
- bestraling van maag of darmen
- harde ontlasting (obstipatie)
- afsluiting van de darmen (ileus)
- uitzaaiingen in het buikvlies
- vocht in de buik
- uitzaaiingen in de lever
- geneesmiddelen (bijvoorbeeld morfine)
- te veel calcium in het bloed (bijvoorbeeld bij uitzaaiingen in het bot)

- slecht werkende lever
- slecht werkende nieren
- druk in de schedel (bijvoorbeeld door een tumor, uitzaaiingen of een hersenvliesontsteking)

* Je lichaam kan heel snel 'leren' om op een bepaalde manier te reageren (geconditioneerde reflex). Als je bijvoorbeeld een paar keer misselijk bent geworden na chemotherapie, is de kans groot dat je er de volgende keer weer misselijk van wordt. Soms zelfs al voordat je de chemotherapie gekregen hebt.

** De maag is dan niet echt lui, maar werkt te langzaam, bijvoorbeeld door een tumor, een maagoperatie of door bepaalde geneesmiddelen. Gastroparese kan ook ontstaan door beschadiging van de zenuwen van de maag.

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 (bijvoorbeeld om te kijken hoeveel kalium en calcium je in je bloed hebt)
- echo, röntgenfoto of CT-scan van de buik
- foto van de dunne darm
- kijkonderzoek van de maag (gastroscopie)
- MRI-scan of CT-scan van de hersenen

Wat kan eraan gedaan worden?

Behandeling van de oorzaak van misselijkheid en braken kan bijvoorbeeld zijn:

- behandeling van de tumor, bijvoorbeeld met chemotherapie of bestraling
- aanpassing van de medicatie
- plaatsen van een stent (buisje) in het eerste deel van de twaalfvingerige darm
- behandeling van verstopping (obstipatie)
- behandeling van darmafsluiting
- behandeling van te hoog calciumgehalte van het bloed
- vocht uit de buik halen

Het Noro-virus komt vooral voor bij mensen met een lage weerstand. Er is geen behandeling voor. De infectie gaat meestal na een paar dagen vanzelf over, maar het is belangrijk om te zorgen dat je genoeg water en mineralen binnenkrijgt (zoals kalium en natrium). Je huisarts kan je advies geven.

Behandeling van de klachten kan zijn:

- vocht en kalium
- medicijnen om de misselijkheid tegen te gaan, of te voorkómen (bijvoorbeeld voordat je een chemokuur krijgt)
- een slangetje dat maagsappen afvoert (via de neus of door de buikwand heen)
- andere eetgewoonten
- op een andere manier met je misselijkheid leren omgaan*

* Net zoals je misselijkheid kunt 'aanleren', kan je het in bepaalde gevallen ook 'afleren', bijvoorbeeld met de hulp van een psycholoog.

Wat kan ik of mijn naaste doen?

Probeer eens uit wat je kunt doen om je misselijkheid tegen te gaan. Denk bijvoorbeeld aan:

- rechtop zitten tijdens en na het eten
- je tanden extra vaak poetsen
- alleen dingen eten die je lekker vindt
- frisse dingen eten, zoals fruit
- vaak kleine hapjes eten in plaats van drie grote maaltijden
- fris of water met prik drinken zodat je moet boeren (boeren kan ervoor zorgen dat een eventuele luchtbel uit je maag verdwijnt)
- geen vetrijke, sterk gekruide, te warme of sterk geurende maaltijden maken of eten
- geen koude dranken drinken
- makkelijk zittende kleding dragen dat niet knelt

- makkelijk zittende kleding dragen dat niet kniet
- geen sterk ruikende parfums gebruiken
- koude maaltijden bereiden of eten, dit geeft vaak minder sterke etensgeuren

Het is ook belangrijk om zoveel mogelijk te drinken om uitdroging te vermijden. Je naasten kunnen je daarbij ondersteunen.

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.