



## Uitdroging

Uitdroging betekent dat er te weinig water in het lichaam zit. Een andere naam voor uitdroging is dehydratie. Uitdroging komt vaker voor bij ouderen.

### Wat is het?

Uitdroging in de laatste fase van je leven ontstaat doordat je geen dorst meer voelt en daardoor minder drinkt. Je kunt ook op een andere manier veel vocht verliezen, bijvoorbeeld als je veel plast of diarree hebt.

De [stervensfase](#) is de laatste fase voordat iemand sterft. In die fase word je steeds zwakker, je ligt de hele dag in bed en kunt niet meer eten en drinken. Niet meer drinken is niet de oorzaak van het sterven, maar het hoort bij die fase.

### Wat merk ik?

Als je niet meer beter wordt en uitdroogt kun je last hebben van:

- dorst
- een droge mond
- een droge huid
- een snelle hartslag
- moe zijn, nergens zin in hebben
- minder plassen
- sufheid en verwardheid
- afvallen
- een lage bloeddruk en daardoor (een gevoel van) flauwvallen

Uitdroging kan ervoor zorgen dat de nieren minder goed werken. Als je heel erg uitdroogt, kun je daaraan sterven. Daarom is het vaak belangrijk om iets tegen de uitdroging te doen. Dat kan bijvoorbeeld met vocht via een infuus.

Als iemand bewust stopt met drinken, is het de bedoeling dat zij of hij sterft.

Als mensen doodgaan, houden ze op met drinken. Dat hoort bij het normale stervensproces. Het heeft geen zin om dan te zorgen dat ze vocht binnenkrijgen.

***Als mensen doodgaan, houden ze op met drinken. Dat hoort bij het normale stervensproces. Het heeft geen zin om dan vocht te geven.***

## Oorzaken

Uitdroging in de laatste fase van je leven kan komen doordat je:

1. niet genoeg vocht binnenkrijgt.
2. te veel vocht verliest.
3. op bepaalde plekken vocht vasthoudt, terwijl andere plekken uitdrogen.

1. Niet genoeg vocht binnenkrijgen is de belangrijkste oorzaak van uitdroging. Te weinig vocht binnenkrijgen kan bijvoorbeeld komen door:

- zwakte, erg ziek zijn
- minder dorst hebben
- sufheid, verwardheid, depressie
- klachten van de mond
- [niet goed kunnen slikken](#)
- afsluiting van de slokdarm of de maag
- snel een vol gevoel bij drinken
- misselijkheid
- een [afgesloten darm \(ileus\)](#)

2. Je kunt veel vocht verliezen door bijvoorbeeld:

- braken

- diarree
- een maag- of darmbloeding
- plaspillen
- te veel suiker in het bloed (ontregelde suikerziekte)
- te veel calcium in het bloed
- slecht werkende bijnieren
- nierziektes
- erg veel zweten (bijvoorbeeld bij koorts)
- wonden met veel wondvocht

3. Vocht vasthouden zorgt ervoor dat het vocht dat je drinkt zich ophoopt op plekken in je lichaam waar het niet nodig is. Op andere plekken is er dan juist te weinig vocht. Je lichaam kan vocht vasthouden in:

- armen, benen en voeten (bij [oedeem](#))
- de buikholte (bij [ascites](#))
- de longen (bij oedeem)
- de darm (bij [verstopping](#))

## Onderzoek naar uitdroging

Als de arts denkt dat de patiënt uitdroogt, zal zij vragen stellen over de gezondheid en of hij / zij eerder klachten had. (Dat gebeurt niet als iemand in de stervensfase is.) Daarna wordt de patiënt onderzocht.

Misschien krijg je extra onderzoeken, zoals bloed- en urineonderzoek. Dat wordt alleen gedaan als er nog een behandeling mogelijk is. In de stervensfase is het meestal niet zinvol meer om onderzoek te doen.

## Uitdroging behandelen

Bij uitdroging kan vocht via een infuus helpen om de klachten te verminderen of te zorgen dat iemand zich beter voelt. Soms helpt het ook om de levensduur te verlengen. Het is belangrijk om de voor- en nadelen van een behandeling te bespreken.

Als duidelijk is waar de uitdroging door komt, is het belangrijk om de **oorzaak** aan te pakken, bijvoorbeeld door:

- behandeling van verwardheid, slikklachten, afsluiting van slokdarm of maag, misselijkheid, braken, darmverstopping, wonden, diarree of koorts.
- te stoppen met plastabletten.
- behandeling van te veel calcium en/of suiker in het bloed.
- behandeling van problemen met nieren of bijnieren.

Behandeling van de oorzaak helpt niet altijd (voldoende). Behandeling van **klachten** kan dan helpen. Je kunt zorgen dat je genoeg vocht krijgt, bijvoorbeeld door:

- voldoende drinken: 1,5 tot 2 liter per dag (overleg met je arts als je hartfalen of een nierziekte hebt, dan mag je minder vocht).
- vocht via een slangetje naar de maag, door de neus (neussonde) of via een PEG-katheter (een slangetje door de buikwand) .
- vocht via een infuus.

Besluiten om extra vocht in te nemen hangt ook af van het antwoord op de vraag: helpt het nog? Vertel daarom aan je arts of verpleegkundige wat je belangrijk vindt in het leven. Palliatieve zorg is niet gericht op genezing, maar op jouw welzijn. Daarbij staat jouw kwaliteit van leven voorop: wat jij belangrijk vindt in het leven en wat jij nodig hebt. Een infuus met vocht heeft ook nadelen. Bijvoorbeeld omdat iemand regelmatig het infuus moet verzorgen. Een infuus maakt bewegen ook lastiger.

## Wat kan ik of mijn naaste doen?

Je kunt zelf veel doen om uitdroging te voorkomen. Let er bijvoorbeeld op dat je genoeg drinkt (minstens anderhalve liter per dag), ook al heb je geen dorst. Als je vocht verliest, bijvoorbeeld door diarree, overgeven, koorts en veel zweten, probeer dan extra te drinken (2-3 liter per dag). Je kunt ook ORS nemen. Dat bevat naast water ook suiker en mineralen. Daarom werkt het bij diarree en zweten vaak beter dan water. ORS is te koop bij de drogist en de apotheek.

Bij warm weer is het belangrijk om in de schaduw te blijven, zonnebrandcrème te gebruiken (verbranding geeft meer kans op uitdroging) en je huis zo koel mogelijk te houden. Drink bij warm weer water, thee of bouillon, maar **geen** frisdrank, energiedrank of alcohol.

De signalen van mantelzorgers en naasten zijn belangrijk voor zorgverleners. Geef het daarom aan als je denkt dat je naaste uitgedroogd is. Donkere urine en weinig plassen zijn een signaal hiervan. Sufheid en verwardheid zijn klachten van ernstige uitdroging. Neem dan contact met de (huis)arts.

## Wel of niet behandelen?

Uitdroging hoort bij de stervensfase heb je kunnen lezen. Het voelt vaak heel onnatuurlijk als je ziet dat iemand niet meer drinkt. Je wil dan dat er wat gedaan wordt. Misschien wil je dan dat hij of zij vocht krijgt via een infuus of sonde. Dit is een medische handeling.

Soms is het beter om niets te doen tegen uitdroging, bijvoorbeeld in de stervensfase. Het is dus altijd belangrijk om je af te vragen of een behandeling met vocht wel zinvol en wenselijk is en in het belang van de patiënt.

Het is belangrijk dat de zorgverlener de voor-en nadelen van het geven van vocht bespreekt met de patiënt/naaste(n). Soms kan de patiënt dat niet meer, bijvoorbeeld als deze buiten bewustzijn of dementerend is.

Dan overleggen de zorgverleners dat met de wettelijke vertegenwoordiger. Die moet rekening houden met de wensen en belangen van de patiënt. Het maakt het gemakkelijker als de patiënt hierover eerder iets heeft opgeschreven, bijvoorbeeld in een wilsverklaring. Als er niets is opgeschreven, dan proberen de zorgverlener(s) en de wettelijk vertegenwoordiger te bedenken wat de patiënt gewild zou hebben. Je kunt daarbij rekening houden met het geloof van de patiënt.

Het kan gebeuren dat een vertegenwoordiger wil dat de patiënt behandeld wordt en dat een arts dat niet wil. Het is belangrijk om hier samen uit te komen. Is een behandeling niet schadelijk voor de patiënt, dan kan de arts besluiten om akkoord te gaan met de wens van de vertegenwoordiger.

## **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. Ook in je laatste levensfase. 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 wil. Dan kunnen zij jou de zorg bieden die bij jou past.

## **Meer informatie**

Deze informatie is gemaakt op basis van de richtlijn [Dehydratie en vochttoediening in de palliatieve fase](#).