



Zweten

Als je zweet, verlies je vocht door je huid. Zweten zorgt ervoor dat je afkoelt. Normaal zweet iemand ongeveer een halve tot een hele liter per dag. Als je veel beweegt op een hete dag, kan dat wel oplopen tot zeven liter! Andere normale oorzaken van zweten zijn: opvliegers in de overgang, en angst of stress.

Zweten is dus normaal. Maar het kan ook zijn dat je overmatig zweet. Dan verlies je (zonder dat je je inspant en zonder dat het erg warm is) een paar liter of meer per dag. Dat gebeurt vooral 's avonds en 's nachts.

Wat is zweten?

In je huid zitten zweetklieren. Als je lichaam te warm wordt, bijvoorbeeld doordat de omgeving warm is of doordat je sport, maken de zweetklieren meer zweet. Kleine spiertjes in de huid persen het zweet naar buiten. Als het verdampt, kost dat energie (warmte). Daardoor koel je af.

Overmatig zweten in de palliatieve fase is: méér zweten dan nodig is. Dat kan allerlei oorzaken hebben. Het zweten treedt vooral op in de romp (rug en buik). Het gaat dus niet om het 'gewone' zweten (zweetoksels, zweetvoeten en zweethanden).

Wat merk ik van zweten?

Overmatig zweten is niet alleen vervelend voor jezelf en je naasten, het kan ook andere klachten geven, zoals:

- [uitdroging](#)
- een tekort aan bepaalde stoffen (zoals natrium)
- beschadiging van de huid (bijvoorbeeld doorligwonden)
- [slecht slapen](#)
- [problemen met intimiteit en seksualiteit](#)

Soms moet je meerdere keren je kleren en beddengoed verschoenen.

Oorzaken van zweten

(Overmatig) zweten in de palliatieve fase kan onder andere veroorzaakt worden door:

- warme omgeving, heet weer
- sport, zwaar werk, inspanning
- emoties, [angst](#), pijn
- infecties en/of koorts
- [koorts](#)
- gebruik van alcohol of drugs of het stoppen daarmee
- gebruik van medicijnen of het stoppen daarmee
- lage bloeddruk (shock)
- te weinig zuurstof in je hart (coronairinsufficiëntie) of hartinfarct
- laag zuurstofgehalte van het bloed (hypoxie)
- tumoren
- andere ziektes: hiv, een te snel werkende schildklier (hyperthyreoïdie), suikerziekte (diabetes mellitus), hartfalen, hartritmestoornissen, [ziekte van Parkinson](#)

bij de vrouw:

- als 'normaal' verschijnsel van de overgang
- verwijderde of niet werkende eierstokken (bijvoorbeeld door antihormonale therapie bij borstkanker)
- na bestraling van de eierstokken

bij de man:

- verwijderde (castratie) of niet werkende teelballen (bijvoorbeeld door antihormonale therapie bij prostaatkanker)
- door bestraling van de teelballen

Onderzoek

De arts zal je eerst vragen stellen over je voorgeschiedenis (wat voor ziekte je hebt en hoe je behandeld bent) en je klachten. Daarna word je onderzocht.

De arts kan ook extra onderzoek voorstellen, zoals:

- bloedonderzoek
- onderzoek van je urine (plas)
- onderzoek om te kijken of je een infectie hebt
- röntgenfoto (longfoto, echo, CT-scan of MRI)

Zweten: wat kan eraan gedaan worden?

Behandeling van de oorzaak van overmatig zweten in de palliatieve fase kan bijvoorbeeld zijn:

- behandeling van de tumor (bijvoorbeeld met chemotherapie of bestraling)
- behandeling van te snel werkende schildklier (bijvoorbeeld met medicijnen)
- behandeling van suikerziekte (goed instellen)
- behandeling van hartfalen (bijvoorbeeld met plaspillen)
- behandeling van hartritmestoornissen (bijvoorbeeld met medicijnen)
- behandeling van koorts en infecties
- behandeling van opvliegers
- stoppen, aanpassen of opnieuw starten van medicatie
- behandeling van pijn, stress en/of angst

Behandeling van de klachten kan zijn:

- wassen met lauwwarm water en pH-neutrale zeep
- deodorant gebruiken, liefst zonder alcohol
- zorgen dat de huid niet kapot gaat door (bijvoorbeeld met een barrièrecreme of -spray)
- regelmatig verschonen van kleding en bed
- kleding en beddengoed van katoen gebruiken
- sportondergoed of thermo-ondergoed gebruiken
- zorgen voor een koele omgeving
- een ventilator gebruiken
- genoeg drinken
- extra zout nemen (bijvoorbeeld bouillon)
- geen sterk gekruide dingen eten
- medicijnen die het overmatig zweten onderdrukken

Wat kan ik of mijn naaste doen?

Hierboven heb je al kunnen lezen wat je zelf kunt doen om de klachten van overmatig zweten tegen te gaan.

De belangrijkste punten zijn:

- goede huidverzorging
- kleding en beddengoed aanpassen en regelmatig verschonen
- zorgen voor koele omgeving
- zorgen dat je genoeg water en zout neemt

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 zweet. Overmatig zweten kan heel vervelend zijn en voor andere klachten zorgen, zoals uitdroging. Zeg gerust waar je last van hebt. Dan kunnen je naasten en zorgverleners je de zorg bieden die het beste bij jou past.