



*'Mensen wonen langer thuis en daardoor worden minder snel onderliggende gezondheidsklachten ontdekt. Mogelijk speelt dat een rol in de toename van het aantal fatale vallen'*

Nathalie Van der Velde, hoogleraar ouderengeneeskunde, in het bijzonder valpreventie (Amsterdam UMC)

## OVERMATIG ZWETEN, de schaamte is groot...

Of het buiten nu warm is, koud, regenachtig of winderig: naar schatting een half miljoen tot 900.000 Nederlanders (3-5% van de bevolking) worstelt met overmatige transpiratie (hyperhidrosis). Ruim de helft (57%) schaamt zich altijd voor hun zweetuitbraken. Dat blijkt uit een recente minipeiling onder ruim honderd mensen met dit euvel, uitgevoerd door de Nederlandse Hyperhidrosis Patiëntenvereniging en de Nationale Geneesmiddelen Monitor. "Er rust nog een steeds een taboe op", vertelt Thijs Barnhoorn, voorzitter van de vereniging. "Huisartsen weten er ook niet goed raad mee, dit terwijl er geneesmiddelen zijn die patiënten kunnen helpen bij het verminderen van de klachten. Ongeveer 55 procent van de patiënten voelt zich niet echt serieus genomen door hun dokter en 9 procent al helemaal niet."

Over schaamte en stigma's, over gemiste kansen in werk of relatie, over extra kosten door sneller slijtende kleding en allerlei remmende of verhullende middeltjes en behandelingen; daarover gaat het internetforum voor mensen met hyperhidrose: [overmatigzweten.nl](http://overmatigzweten.nl).

### Altijd klamme handen en natte oksels

Transpireren is gezond, maar voortdurend baden in het zweet een hel. Patiënten met hyperhidrosis produceren voortdurend zweet. Ook wanneer ze zich niet of nauwelijks inspannen. Zweet- en klamme handen komen met 32 procent het meest voor, gevolgd door natte oksels (23%) en een bezweet gezicht (ook 23%). Patiënten kampen soms met een onaangename lichaamsgeur en kleden zich vaak meermalen per dag om. Zo'n 19 procent zegt zich vaak te generen, zeker wanneer er bij zichtbaar vocht opmerkingen van derden komen zoals: "Regent 't?!"

### Pijnloze behandeling

Mensen die gebukt gaan onder dit hinderlijk overvloedige lichaamsvocht, doen er goed aan naar de huisarts te gaan, adviseert de Hyperhidrosis Patiëntenvereniging. Speciale deodoranten die bij de drogist te koop zijn of op recept bij de apotheek, bieden maar voor 9 procent soelaas. Voorzitter Barnhoorn: "Er is sinds kort een nieuwe zweetremmende crème. Het is nu nog alleen bedoeld voor de oksels, maar er wordt gewerkt aan uitbreiding naar voeten en liezen. Dit is naast deodorant ook de enige behandeling die niet pijnlijk is."



**MEER over  
MEDISCH**



## MANTELZORGEN...

Het plan van sommige ziekenhuizen om bij de verzorging van patiënten hulp in te roepen van familie of vrienden, stuit op bezwaren. Vooral van mantelzorgers die toch al zo zwaar belast zijn. Na lang voor iemand gezorgd te hebben, komt de verzorgde persoon in het ziekenhuis terecht, alwaar de verpleging hulp vraagt van de mantelzorger. Niet ondenkbaar. "Het inzetten van mantelzorgers wordt tegenwoordig als een vanzelfsprekendheid gezien, daar heb ik grote moeite mee", schrijft Wilma. "Sinds de invoering van burgerparticipatie wordt er veel verwacht van naasten die geen professional zijn en er vaak al een heel werkzaam leven achter de rug hebben. Buiten *willen* moet je ook maar *kunnen*." Van de gedachte aan haar moeder in het ziekenhuis, "en wát dan?!", raakt Monique al enigszins in paniek. "Het is niet dat ik niet wil, maar hoe dan? Behalve dat ik ook een leven heb en een baan, woon ik ruim één uur van moeder. Stel dat zij in het ziekenhuis ligt, dan...", en ze somt op wat er dan allemaal moet gebeuren: van files trotseren, dus stressen voor het bezoek, bij haar gezellig doen, wetend dat je de volgende dag weer moet werken, en tussendoor honderd keer bellen met de gemeente vanwege de Wmo-aanvraag. "Mantelzorg in het ziekenhuis? Kan er ook nog wel bij", zucht Monique.

*René Steenhorst*

Medisch journalist

Reageren? [info@meerovermedisch.nl](mailto:info@meerovermedisch.nl)