Dagelijkse verzorging bij psoriasis

Wassen, invetten, jeuk, kleding, hoofdhuid en nagels

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met psoriasis en voor ouders van kinderen met psoriasis. Je leest wat je elke dag zelf kunt doen voor je huid, je hoofdhuid en je nagels, naast de behandeling van je arts.

Waarom verzorging?

Goede verzorging maakt de huid soepeler en geeft minder schilfers en minder jeuk. De behandeling van je arts werkt dan ook beter. Vier gewoonten helpen het meest: kort en lauw douchen, elke dag invetten, schilfers eerst losweken en jeuk koelen.

Op een plek waar de huid beschadigd raakt, kan na 1 tot 2 weken nieuwe psoriasis ontstaan. Dat geldt voor een krab, een schaafwond of een verbranding door de zon. Wie zijn huid ontziet, voorkomt nieuwe plekken.

Wassen en douchen

- Douche kort en lauw.
- Gebruik weinig of geen zeep. Een doucheolie of een zeepvrij wasmiddel droogt minder uit.
- Dep je huid droog met een handdoek. Wrijf niet.
- Smeer direct daarna de vettende crème, op de nog iets vochtige huid.
- Na het zwemmen spoel je kort af en vet je meteen in. Chloorwater droogt de huid uit.

Invetten

- Vet elke dag de hele huid in, ook als de plekken weg zijn.
- Je mag zo vaak invetten als je wilt. Overdag past een minder vette crème, 's avonds een vettere zalf.
- Houd minstens een uur tussen de vettende crème en je medicijnzalf.
- Draag oude kleding of een oude pyjama over een vette zalf, tegen vlekken.



Schilfers

- Week dikke schilfers los met een vette zalf of met het middel van je arts.
- Krab, schuur of peuter de schilfers niet weg. Dat beschadigt de huid.

Jeuk

- Koel de huid, bijvoorbeeld met een koud washandje, een coldpack in een doek of een vettende crème uit de koelkast.
- Houd je nagels kort.
- Heb je veel jeuk of slaap je er slecht door, ondanks smeren? Bespreek het met je arts.

Kleding en wasgoed

- Draag katoen op de huid. Wol prikt en synthetische stof houdt zweet vast.
- Knip merkjes en ruwe naden uit je kleding.
- Was met een extra spoelgang en zonder wasverzachter.
- Kies sokken zonder drukkende naden en schoenen die niet knellen op de plekken.

Hoofdhuid

- Gebruik een milde shampoo zonder parfum.
- Was met je vingertoppen en krab niet met je nagels.

- Föhn niet te heet en niet te dichtbij.
- Een vaste kapper kent je hoofdhuid en ziet veranderingen als eerste.

Meer lees je in de folder Psoriasis op de hoofdhuid.

Nagels

- Houd je nagels kort en vijl ze recht af.
- Bijt niet op je nagels en peuter niet aan de nagelriemen.
- Masseer elke dag een vettende crème in de nagel en de nagelriem.
- Gebruik bij actieve nagelpsoriasis geen nagellak, gel of kunstnagels. Het aanbrengen en verwijderen beschadigt de nagel.
- Doen je teennagels mee, zoek dan een vaste pedicure.

Handen en voeten

- Vet je handen en voeten meerdere keren per dag in.
- Draag handschoenen bij nat en zwaar werk. Bij nat werk vinyl of nitril, met katoenen handschoenen eronder als het langer dan een kwartier duurt.
- Verzorg een kloof met zinkzalf en een pleister erover. Schuur kloven niet weg.
- Katoenen handschoenen of sokken 's nachts over een goed ingevette huid helpen het vet intrekken. Een medicijn smeer je alleen onder afdekking als je arts dat zegt.

Zon en verzorgingsproducten

- Zon met mate kan de huid rustiger maken. Verbrand niet en ga niet onder de zonnebank.
- Gebruik geen geparfumeerde producten of etherische oliën op de plekken, ook geen natuurlijke. Die geven vaak een allergie.

Neem contact op met je huisarts bij:

- veel jeuk of slecht slapen, ondanks goed smeren en verzorgen
- kloven die niet genezen of ontstoken raken
- psoriasis die erger wordt

Neem dezelfde dag contact op bij:

- plotseling een rode huid over bijna je hele lichaam
- veel pusbultjes op de huid, vooral als je je ziek voelt of koorts hebt

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar de NVDV-richtlijn Psoriasis (modules Indifferente therapie en Voorlichting aan patiënten, 2024), de NHG-Standaard Psoriasis en het e-book Psoriasis en eczeem ontcijferd. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.