De ernst van psoriasis meten

Zo meten je arts en jij hoe ernstig de psoriasis is en hoeveel last je hebt

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met psoriasis en voor ouders van kinderen met psoriasis. Je leest hoe artsen de ernst van psoriasis meten, wat de getallen betekenen en hoe je zelf je jeuk en hinder bijhoudt.

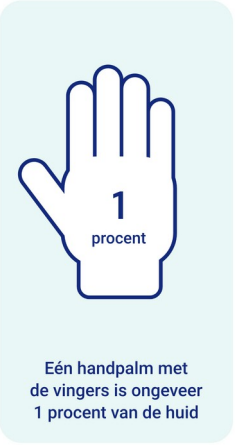
Waarom meten?

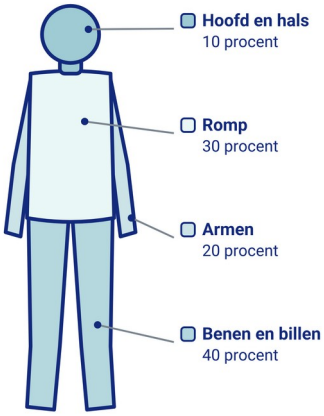
Om te zien of een behandeling werkt, moet je weten waar je begon. Daarom meet je arts de ernst bij de start en bij controles. Ook hoeveel last je hebt, telt mee. Een kleine plek op een zichtbare plaats kan veel last geven.

Hoeveel huid heeft psoriasis?

Je arts schat hoeveel procent van je huid psoriasis heeft. Dat heet de BSA, van het Engelse body surface area. Je kunt het zelf tellen met de handpalm van degene met psoriasis, bij een kind dus met de hand van het kind. Eén handpalm met de vingers is ongeveer 1 procent van de huid.

Tel hoeveel handpalmen de plekken samen beslaan. Op de tekening zie je hoeveel procent van de huid elk deel van het lichaam ongeveer is.





Huid met psoriasis	Ernst
minder dan 3 procent	licht
3 tot 10 procent	matig
meer dan 10 procent	ernstig

De PASI

De PASI (Psoriasis Area and Severity Index) is de score die artsen het meest gebruiken. Voor hoofd, armen, romp en benen beoordeelt de arts hoe rood, dik en schilferig de plekken zijn en hoeveel huid psoriasis heeft. De score loopt van 0 tot 72. Hoe lager, hoe rustiger de psoriasis. Je hoeft hem niet zelf uit te rekenen. Dit betekenen de getallen:

- **PASI 10 of lager**: past meestal bij lichte psoriasis.
- **PASI 75 of PASI 90**: de psoriasis is minstens 75 of 90 procent minder dan bij de start.
- **PASI 2 of lager**: recente internationale richtlijnen noemen dit als behandeldoel.

De PGA

Met de PGA (Physician's Global Assessment) geeft de arts in één oogopslag een cijfer voor de ernst. Vaak gaat het cijfer van 0 tot 5. 0 is geen zichtbare psoriasis, 1 is bijna schoon en 5 is zeer ernstig. Vanaf 3 is de psoriasis meestal matig tot ernstig. Een PGA van 0 of 1 geldt als een goed resultaat van de behandeling.

Met de PtGA (Patient Global Assessment) geef je zelf een cijfer voor de ernst.

De DLQI: invloed op je leven

De DLQI (Dermatology Life Quality Index) is een vragenlijst over de invloed van je huid op je leven. De lijst heeft 10 vragen over de afgelopen week. Je krijgt de lijst van je arts of verpleegkundige en vult hem zelf in. Voor kinderen is er een eigen versie, de CDLQI. De score loopt van 0 tot 30. Hoe hoger de score, hoe meer invloed de psoriasis op je leven heeft.

DLQI	Invloed op je leven
0 tot 1	geen invloed
2 tot 5	kleine invloed

DLQI	Invloed op je leven
6 tot 10	matige invloed
11 tot 20	zeer grote invloed
21 tot 30	extreem grote invloed

Jeuk

Jeuk meet je met de NRS-jeukscore (Numeric Rating Scale). Je geeft een cijfer van 0 (geen jeuk) tot 10 (de ergste jeuk die je je kunt voorstellen). Je arts vraagt meestal naar je ergste jeuk. Met dezelfde schaal geef je ook een cijfer voor pijn en voor slecht slapen.

Licht, matig of ernstig?

In 2011 maakten artsen in Europa een indeling. Psoriasis is licht bij een PASI van 10 of lager, 10 procent van de huid of minder en een DLQI van 10 of lager. Is de PASI hoger dan 10 of heeft meer dan 10 procent van de huid psoriasis, en is de DLQI ook hoger dan 10? Dan is de psoriasis matig tot ernstig.

Lichte psoriasis kan toch als matig tot ernstig tellen. Bijvoorbeeld bij:

- veel psoriasis op zichtbare plekken, de hoofdhuid of de geslachtsdelen;
- nagels die loslaten of beschadigd zijn, aan minstens 2 vingers;
- jeuk waardoor je krabt;
- hardnekkige plekken.

Wanneer tabletten of injecties?

Bij lichte psoriasis is smeren meestal genoeg. Lichttherapie, tabletten of injecties komen in beeld bij matige tot ernstige psoriasis, meestal als:

- meer dan 10 procent van je huid psoriasis heeft;
- de psoriasis op plekken zit die veel last geven, zoals de hoofdhuid of de geslachtsdelen;
- smeren niet genoeg helpt;
- de PGA 3 of hoger is.

Je arts kijkt ook naar je doelen, je wensen en andere ziekten.

Zelf bijhouden

Houd tussen de afspraken kort bij hoe het gaat, elke keer op dezelfde manier.

- Geef elke week op een vaste dag een cijfer van 0 tot 10 voor je ergste jeuk en voor je slaap.
- Schrijf op wat er anders was, zoals stress, een keelontsteking of een nieuw medicijn.
- Tel voor elke afspraak de handpalmen en schrijf op welke plekken je hinderen.
- Maak foto's van dezelfde plek, van dezelfde afstand en bij hetzelfde licht, met de datum erbij. Laat ze alleen aan je eigen zorgverlener zien.

Mijn scores

Datum	Huid (procent)	Jeuk (0 tot 10)	Plekken die me hinderen	PASI	PGA	DLQI

Neem contact op met je arts of verpleegkundige bij:

- psoriasis die erger wordt, of na 4 weken goed smeren niet duidelijk beter is
- veel jeuk, of psoriasis die veel invloed heeft op je slaap, je werk of hoe je je voelt
- pijn, zwelling of stijfheid van gewrichten

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 Ernst van ziekte en behandeldoelen, Screening en Kwaliteit van leven), de NHG-Standaard Psoriasis en het e-book Psoriasis en eczeem ontcijferd. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.