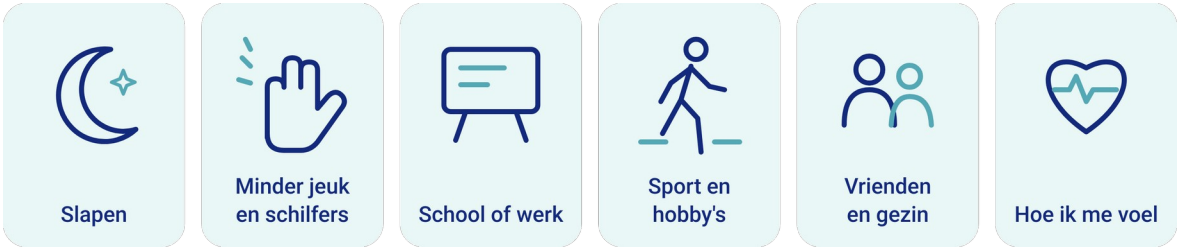
Mijn doelen bij psoriasis

Bedenk wat je wilt bereiken en bespreek het met je arts

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met psoriasis en voor ouders van kinderen met psoriasis. Met dit werkblad bedenk je vooraf wat je met de behandeling wilt bereiken. Neem het ingevulde blad mee naar je afspraak bij de huisarts of dermatoloog.



Waarom doelen?

Een afspraak is vaak kort. Psoriasis raakt meer dan de huid: je slaap, je werk of school, sport, contact met anderen en hoe je je voelt. Weet je vooraf wat je het liefst wilt bereiken, dan kan je arts de behandeling daarop afstemmen. Je arts legt uit welke behandelingen er zijn, met de voordelen en nadelen. Jij vertelt wat voor jou belangrijk is. Daarna kies je samen.

Stap 1: hoe gaat het nu?

Omcirkel je antwoord.

Houden jeuk of pijn je af van gewone dingen op een dag?

ja nee soms meestal

Slaap je slecht door de psoriasis?

ja nee soms meestal

Vind je dat je psoriasis onder controle is?

ja nee soms meestal

Stap 2: waar heb je de meeste last van?

Kruis aan wat voor jou geldt.

- ☐ jeuk, pijn of schilfers
- ☐ slapen
- ☐ school of werk
- ☐ sport en hobby's
- ☐ vrienden, relatie en gezin
- ☐ seks en intimiteit
- ☐ hoe ik eruitzie en welke kleren ik draag
- ☐ hoe ik me voel
- ☐ tijd die het smeren kost
- ☐ anders:

Welke plekken hinderen je het meest?

- ☐ hoofdhuid, gezicht of oren
- ☐ handen, voeten of nagels
- ☐ plooien, zoals oksels, liezen of bilnaad
- ☐ geslachtsdelen
- ☐ armen, benen of romp
- ☐ gewrichten

Stap 3: wat wil je weten?

- ☐ welke behandelingen er zijn, ook tabletten en injecties
- ☐ wat ik kan verwachten, en wanneer
- ☐ welke bijwerkingen er zijn en wat ik dan doe
- ☐ hoe ik mijn psoriasis bijhoud
- ☐ waar ik op let bij mijn gewrichten en mijn gezondheid
- ☐ hoe ik omga met vervelende gevoelens
- ☐ anders:

Stap 4: wat past bij je leven?

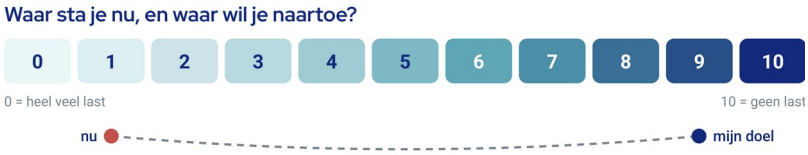
Kruis aan wat voor jou zwaar weegt. Wat past, hangt ook af van hoe ernstig je psoriasis is.

- ☐ snel resultaat
- ☐ zo min mogelijk bijwerkingen

☐ weinig tijd en moeite per dag
☐ 1 keer per dag smeren, of een gel of schuim
☐ weinig controles en bloedonderzoek
☐ past bij een kinderwens of zwangerschap
☐ anders:

Stap 5: mijn doel

Geef een cijfer van 0 (heel veel last) tot 10 (geen last) voor nu en voor over een paar maanden.



Mijn cijfer nu: ..... Mijn cijfer over een paar maanden:.....

Mijn doel:.....

Wat wil ik weer kunnen?.....

Mijn belangrijkste vraag aan de arts:.....

Wanneer kijken we samen of het doel gehaald is?.....

Voorbeelden van doelen

- een hele nacht doorslapen zonder jeuk
- weer korte mouwen durven dragen
- weer gaan zwemmen of sporten
- minder tijd kwijt zijn aan smeren
- geen schilfers meer op mijn kleding

Wanneer kijk je of het werkt?

Spreek bij de start af wanneer jullie samen kijken of je doel gehaald is. Bij smeren is dat meestal na 4 weken. Bij tabletten of injecties kijk je na 12 tot 24 weken, afhankelijk van het middel. Daarna kijk je bij elke controle opnieuw, meestal elke 3 tot 6 maanden.

Helpt de behandeling niet genoeg, dan volgt een volgende stap, zoals een hogere dosis, een middel erbij of een ander middel. Is je doel gelukt, dan kun je een nieuw doel kiezen. Je doel mag ook veranderen als je situatie verandert.

Doelen van artsen

Je arts meet het resultaat met scores, zoals de PASI, de PGA en de DLQI. Hoe dat werkt, lees je in de folder De ernst van psoriasis meten.

Bij tabletten en injecties is een goed resultaat bijvoorbeeld dat de psoriasis minstens 75 of 90 procent minder is dan bij de start, of dat je huid schoon of bijna schoon is. In Nederland zijn de behandeldoelen nog niet vastgesteld. Bespreek met je arts welk doel voor jou haalbaar is.

Na een paar maanden: hoe gaat het nu?

Datum: ..... Mijn cijfer nu:.....

Is mijn doel gelukt? ja / deels / nee. Wat hielp?.....

Mijn nieuwe doel:.....

Neem contact op met je arts of verpleegkundige bij:

- psoriasis die je belemmert in je dagelijks leven, ondanks de behandeling
- slecht slapen door jeuk
- somberheid of angst door de psoriasis
- pijn, zwelling of stijfheid van gewrichten

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, Patiëntenperspectief en Keuzematrix systemische therapie), de NHG-Standaard Psoriasis (2014, gedeeltelijk herzien in 2023) en het e-book Psoriasis en eczeem ontcijferd. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.