Mijn psoriasis-actieplan

Wat je doet als het goed gaat, als de psoriasis opspeelt en wanneer je belt

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met psoriasis en voor ouders van kinderen met psoriasis. Het actieplan helpt je om te herkennen hoe het met je huid gaat en wat je dan doet. Je vult het samen met je arts of verpleegkundige in.



Hoe werkt dit plan?

Psoriasis is een chronische ziekte die in golven verloopt. Periodes met weinig klachten wisselen af met periodes met meer klachten. Het plan heeft drie zones, net als een verkeerslicht.

- Groen: je huid is rustig. Je verzorgt je huid elke dag en smeert onderhoud als je dat hebt afgesproken.
- Oranje: de psoriasis speelt op. Je weekt de schilfers los en smeert de zalf weer elke dag, volgens je schema.
- Rood: het lukt niet zelf, of er is iets aan de hand. Je neemt contact op met je arts.

Hang het plan op een plek waar je het ziet, bijvoorbeeld bij je zalven. Neem het mee naar elke afspraak bij de huisarts of dermatoloog.

Groen: je huid is rustig

Zo herken je het

- Er zijn geen plekken, of alleen een paar platte plekken.
- Weinig of geen schilfers.
- Weinig of geen jeuk.
- Je slaapt goed.

Waar een plek is weggegaan, kan de huid nog een tijd lichter of donkerder zijn. Dat is meestal tijdelijk.

Wat je doet

- Smeer elke dag een vettende crème op je hele huid, ook als de plekken weg zijn. Doe dat direct na het douchen of baden.
- Je mag zo vaak smeren als je wilt. Veel mensen nemen overdag een minder vette crème en 's avonds een vettere zalf.
- Heb je met je arts onderhoud afgesproken? Smeer de zalf dan op je vaste dagen op de plekken waar de psoriasis vaak terugkomt, ook als de huid rustig is.
- Douche kort en lauw en gebruik weinig of geen zeep. Een doucheolie droogt minder uit.
- Bescherm je huid. Krab niet en pas op voor schaafwonden en andere wondjes. Op een beschadigde plek kan nieuwe psoriasis ontstaan.
- Zon met mate helpt veel mensen. Verbrand niet, gebruik zonnebrandcrème en ga niet onder de zonnebank.

Oranje: de psoriasis speelt op

Zo herken je het

- Er komen nieuwe plekken bij.
- Plekken worden groter, roder of dikker.
- Er komen meer of dikkere schilfers.
- Je hebt meer jeuk of slaapt slechter door de jeuk.

Soms is er een aanleiding, zoals een keelontsteking, stress, een wondje of een nieuw medicijn. Schrijf die op en bespreek het met je arts.

Wat je doet

1. Week dikke schilfers eerst los. Smeer 1 keer per dag een dun laagje vette zalf of het middel met salicylzuur van je arts op de schilfers. Meestal zijn ze na 2 tot 3 dagen los. Krab of schuur ze niet weg.
2. Smeer daarna weer elke dag de zalf van je arts op de plekken, zo vaak als in je schema staat. Smeer alleen op de plekken.
3. Blijf elke dag de vettende crème smeren. Houd minstens een uur tussen de vettende crème en de zalf.
4. Een hormooncrème (corticosteroïd) smeer je hooguit 2 tot 4 weken elke dag, een middel met hormoon en vitamine D samen 4 weken (de gel buiten de hoofdhuid 8 weken). Zijn de plekken rustig, dan bouw je af volgens je schema. Je smeert de zalf dan alleen nog op vaste dagen in de week.
5. Stop niet in één keer. Bouw af zoals je met je arts hebt afgesproken.

Meestal zie je na 1 tot 2 weken verbetering. Meer over smeren en afbouwen lees je in de folders Smeren bij psoriasis en Psoriasis op de hoofdhuid.

Rood: neem contact op

Neem contact op met je huisarts of dermatoloog als:

- de psoriasis na 4 weken elke dag smeren niet duidelijk beter is;
- de psoriasis erger wordt, terwijl je goed smeert;
- de psoriasis steeds terugkomt zodra je afbouwt;
- je meer zalf nodig hebt dan de afgesproken hoeveelheid per week;
- de huid dun wordt waar je smeert, of als er striae of zichtbare bloedvaatjes ontstaan;
- je gewrichten pijn doen, dik zijn of stijf zijn.

Neem dezelfde dag contact op als bijna je hele huid rood wordt, of als er veel pusbultjes komen, zeker als je je ziek voelt of koorts hebt. Buiten kantoortijd bel je de huisartsenpost.

Veelgestelde vragen

Ik twijfel of ik in groen of oranje zit. Wat doe ik?

Kijk naar de plekken. Komen er nieuwe plekken bij, of worden ze dikker, roder of schilferiger, dan zit je in oranje. Begin dan met je schema.

Waarom niet langer dan 4 weken elke dag?

Wie een hormooncrème lang elke dag smeert, krijgt meer kans op een dunne huid. De zalf kan dan ook minder goed gaan werken. Daarom smeer je na 2 tot 4 weken alleen nog op vaste dagen.

Mag ik de zalf in mijn gezicht smeren?

Alleen een middel dat je arts voor het gezicht heeft voorgeschreven. In het gezicht en in de plooien past een milde hormooncrème, calcitriol, of tacrolimuszalf of pimecrolimuscrème. Een middel met calcipotriol smeer je nooit in het gezicht.

Moet ik blijven smeren als de plekken weg zijn?

De vettende crème smeer je elke dag, ook als de huid rustig is. De zalf van je arts smeer je in groen alleen als je onderhoud hebt afgesproken.

Ik word moe van het smeren. Wat kan ik doen?

Zeg het tegen je arts. Samen zoek je een vorm die beter bij je past, zoals een gel of schuim, of een middel dat je 1 keer per dag smeert.

Werkt het plan ook voor mijn kind?

Ja. De zones zijn hetzelfde. Het middel, de sterkte en de hoeveelheid passen bij de leeftijd. Salicylzuur gebruik je niet bij kinderen jonger dan 2 jaar.

Neem contact op met je arts of verpleegkundige bij:

- psoriasis die na 4 weken elke dag smeren niet duidelijk beter is
- psoriasis die steeds terugkomt zodra je afbouwt
- een dunne huid, striae of zichtbare bloedvaatjes waar je smeert
- pijn, zwelling of stijfheid van gewrichten
- twijfel over welke zalf je waar mag smeren

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

Mijn actieplan, samen met je arts ingevuld

Schrijf per zone en per plek op welk middel je gebruikt, hoe vaak en hoe lang. Hang dit blad op bij je zalven.

Groen: elke dag

Vettende crème voor overdag:.....

Vettende zalf voor de avond:.....

Onderhoud (welke zalf, op welke plekken):.....

Mijn vaste onderhoudsdagen: ma ☐ di ☐ wo ☐ do ☐ vr ☐ za ☐ zo ☐

Hoofdhuid (welke shampoo, hoe vaak):.....

Oranje: bij opspelen

Schilfers losweken met:.....

Romp, armen en benen:.....

Hoofdhuid:.....

Gezicht en plooien:.....

Handen en voeten:.....

Hoe vaak per dag, en hoeveel weken hooguit elke dag:.....

Hoeveel gram per week hooguit:.....

Zo bouw ik af:.....

Rood: mijn contact

Huisarts of praktijk (telefoon):.....

Huisartsenpost (telefoon):.....

Dermatoloog of verpleegkundige (telefoon):.....

Over mij

Wat maakt mijn psoriasis erger:.....

Andere medicijnen en allergieën:.....

Datum van dit plan:.....

Zo ging het

Schrijf op wanneer je in oranje of rood kwam, wat je deed en hoe het ging. Neem dit mee naar je afspraak.

Datum	Zone	Wat ik deed en hoe het ging

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, Salicylzuur, Corticosteroïden en Vitamine D3-analogen, 2024), de NHG-Standaard Psoriasis (2014, gedeeltelijk herzien in 2023) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.