Psoriasis door het jaar heen

Weer, zon, infecties en kleding: wat je per seizoen kunt doen

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met psoriasis en voor ouders van kinderen met psoriasis. Psoriasis verandert vaak met het seizoen. Je leest wat je in de winter, de lente, de zomer en de herfst kunt doen, en welke kleding en welk wasmiddel het best passen.



Waarom het seizoen uitmaakt

Zonlicht remt de ontsteking in de huid. Daarom is psoriasis bij de meeste mensen in de zomer rustiger. In de winter is psoriasis vaak erger, en artsen stellen de diagnose vaker in de winter. Bij een kleine groep mensen gaat het andersom: hun psoriasis wordt erger door zon.

Houd een jaar lang bij wanneer je psoriasis erger of rustiger is. Dan leer je je eigen patroon kennen en kun je je verzorging op tijd aanpassen.

Het hele jaar door

Sommige dingen doe je in elk seizoen. Douche kort en lauw, vet elke dag je hele huid in, week dikke schilfers eerst los en koel de huid bij jeuk. Gebruik je zalf zoals afgesproken, ook als de plekken minder worden.

Winter

In de winter drogen koude buitenlucht en droge lucht van de verwarming de huid extra uit. Bij veel mensen wordt psoriasis dan erger.

- Smeer vaker en kies een vettere crème.
- Douche kort en lauw. Een lange, hete douche droogt de huid extra uit.
- Zet de verwarming niet te hoog.
- Draag wol niet direct op je huid. Trek er een katoenen laag onder.
- Vet je handen vaak in. Verzorg een kloof met zinkzalf en een pleister erover.
- Op donkere winterkleding zie je schilfers goed. Week schilfers op je hoofdhuid op tijd los. Hoe dat gaat, lees je in de folder Psoriasis op de hoofdhuid.
- Helpt smeren niet genoeg? Bespreek dan met je arts of lichttherapie bij je past. Lichttherapie werkt het hele jaar. Je krijgt meestal hooguit 2 kuren per jaar.

Lente

In het voorjaar komt de zon terug. Ga de eerste weken kort in de zon en verbrand niet. Op een verbrande plek kan na 1 tot 2 weken nieuwe psoriasis ontstaan.

Bij een kleine groep mensen wordt psoriasis juist erger door zon. Dat gebeurt vaak al in het vroege voorjaar, soms ook in het gezicht. Merk je dat bij jezelf? Bespreek het met je arts.

Zomer

Bij de meeste mensen is psoriasis in de zomer rustiger. Zon helpt, zolang je niet verbrandt. Een verbranding kan nieuwe plekken geven.

- Ga met mate in de zon. Zoek tussen 12 en 15 uur de schaduw op.
- Gebruik zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor, het liefst zonder parfum.

- Ga niet onder de zonnebank.
- Bij sommige medicijnen moet je je huid extra goed beschermen. Dat staat in de folder van je medicijn.
- Zweten kan jeuk geven. Spoel zweet kort af met lauw water, dep je huid droog en smeer daarna.
- Draag luchtige, loszittende kleding. In de plooien kan zweet de huid laten opweken. Dep de plooien goed droog.
- Kies overdag een vettende crème die snel intrekt.
- Zwemmen mag. Smeer vooraf vettende crème, spoel na afloop kort af en smeer opnieuw. Meer lees je in de folder Sporten, zwemmen en op vakantie met psoriasis.

Herfst

De verwarming gaat weer aan en de lucht binnen wordt droger. Begin op tijd met vaker smeren, voordat je huid droog en ruw wordt. In het najaar worden mensen ook vaker verkouden. Een infectie, zoals een keelontsteking, kan psoriasis uitlokken of erger maken.

Na een keelontsteking

Vooral bij kinderen en jongeren kunnen na een keelontsteking in korte tijd veel kleine plekjes ontstaan. Dat heet psoriasis guttata. Ga dan naar de huisarts. Bij kinderen gaan de plekjes vaak binnen 4 tot 6 weken vanzelf weg. In die tijd smeer je zoals bij andere psoriasis.

Ontstond de psoriasis bij een kind na een flinke keelontsteking, of werd hij daarna duidelijk erger? Dan kan de arts een keelkweek doen. Groeit daar een bacterie uit, dan bespreekt de arts of een antibioticum zinvol is. Of een antibioticum de psoriasis helpt, is niet zeker.

De griepprik

Gebruik je tabletten of injecties die je afweer remmen? Dan wordt de jaarlijkse griepprik aangeraden, en ook een pneumokokkenprik. Bij de meeste van deze medicijnen is de griepprik gratis via je huisarts. Met deze medicijnen krijg je sneller een infectie. Heb je koorts of voel je je erg ziek, neem dan dezelfde dag contact op met je arts.

Kleding

- Draag katoen op de huid. Wol prikt en synthetische stof houdt zweet vast.
- Knip merkjes uit je kleding en kies kleding met platte naden.
- Kies sokken zonder drukkende naden en schoenen die niet knellen op de plekken.
- Draag oude kleding of een oude pyjama over een vette zalf, tegen vlekken.

Wassen

- Was met een extra spoelgang, zodat er geen wasmiddel in de kleding achterblijft.
- Gebruik wasmiddel zonder parfum en geen wasverzachter. Wasverzachter laat een laagje achter dat de huid kan prikkelen.

Helpt extra vitamine D in de winter?

Vitamine D-tabletten helpen niet tegen psoriasis. Te veel vitamine D kan schadelijk zijn. De gewone adviezen blijven wel gelden: vitamine D voor jonge kinderen, zwangeren en ouderen. Vitamine D-zalf is iets anders. Dat is een medicijn dat je op de plekken smeert.

Neem contact op met je huisarts bij:

- psoriasis die elk jaar in hetzelfde seizoen veel erger wordt, ondanks goed smeren
- veel kleine plekjes na een keelontsteking
- psoriasis die erger wordt door zon
- verbranding met blaren
- kloven die niet genezen of ontstoken raken

Neem dezelfde dag contact op bij:

- koorts of je erg ziek voelen als je medicijnen gebruikt die je afweer remmen
- 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 (onder meer de modules Indifferente therapie, Lichttherapie, Psoriasis inversa en psoriasis in het gelaat, Kinderen, Voedingssupplementen en Vaccinaties), de NHG-Standaard Psoriasis (2014, gedeeltelijk herzien in 2023), Thuisarts en het e-book Psoriasis en eczeem ontcijferd. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.