Psoriasis en hoe je je voelt

Schaamte, slaap, stress, somberheid en waar je hulp vindt

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met psoriasis en voor ouders van kinderen met psoriasis. Je leest welke invloed psoriasis kan hebben op hoe je je voelt, je slaap en je contact met anderen, en waar je hulp vindt.

Psoriasis is meer dan je huid

Psoriasis is zichtbaar, jeukt en komt steeds terug. Dat kan veel invloed hebben op hoe je je voelt, op je slaap, je werk, je relaties en je seksleven. In onderzoek is die invloed op het dagelijks leven vergelijkbaar met die bij ziektes zoals diabetes, kanker of depressie.

Hoe zwaar het is, hangt niet alleen af van hoeveel psoriasis er te zien is. Een kleine plek op je gezicht, je handen of je geslachtsdelen kan veel last geven.

Schaamte en stigma

Veel mensen met psoriasis vinden het lastig dat anderen hun huid zien. Mensen staren, stellen vragen of denken dat het besmettelijk is. Je kunt je dan bekeken of buitengesloten voelen. Dat heet stigma. In onderzoek bij mensen met psoriasis of eczeem voelden 8 op de 10 zich weleens zo, 3 op de 10 sterk. Sommigen vermijden het zwembad, de sportschool, de kapper of korte mouwen.

Wat kan helpen:

- Weet wat je kunt zeggen, bijvoorbeeld: "Het is psoriasis. Dat is een ontstekingsziekte van de huid en het is niet besmettelijk."
- Praat erover met mensen die je vertrouwt.
- Zoek contact met anderen met psoriasis, bijvoorbeeld via Psoriasispatiënten Nederland.
- Met een goede behandeling nemen schaamte en angst vaak af.

Jeuk, slaap en moeheid

De meeste mensen met psoriasis hebben jeuk. Jeuk en moeheid komen bij ongeveer de helft van de mensen met een chronische huidziekte voor, bij een kwart in ernstige mate. Meer jeuk gaat samen met meer somberheid en angst. Slecht slapen door jeuk maakt moe en prikkelbaar.

- Koel de huid bij jeuk, bijvoorbeeld met een koud washandje of een coldpack in een doek.
- Smeer vlak voor het slapen. Dat dempt de jeuk in de avond.
- Houd de slaapkamer koel en kies katoenen nachtkleding en beddengoed.
- Krab je zonder het te merken? Doe dan iets anders: bal je vuist, koel de plek of leg je vlakke hand erop. Houd je nagels kort.
- Heb je veel jeuk of slaap je slecht, ondanks goed smeren? Bespreek het met je arts.

Somberheid en angst

Somberheid en angst komen bij mensen met psoriasis vaker voor dan bij mensen zonder psoriasis. Meer dan 1 op de 10 mensen met psoriasis heeft een depressie. Psoriasis kan je somber of angstig maken. Stress kan de psoriasis ook erger maken.

Artsen merken somberheid en angst niet altijd op. Vertel het daarom zelf. Een goede behandeling van de psoriasis maakt somberheid vaak minder. Soms is daarnaast extra hulp nodig.

Sommige mensen gaan meer alcohol drinken om met de psoriasis om te gaan. Alcohol kan psoriasis erger maken. Merk je dit bij jezelf? Bespreek het met je huisarts.

Stress

Veel mensen merken dat stress hun psoriasis erger maakt. Bij ongeveer 7 op de 10 mensen gaat een stressvolle gebeurtenis vooraf aan een opvlamming. Tegelijk geeft psoriasis zelf ook stress.

Ontspanning kan helpen naast de gewone behandeling, bijvoorbeeld mindfulness, yoga, ademhalingsoefeningen of wandelen. Er zijn geen nadelen van bekend. Veel kun je gratis online leren. Op thuisarts.nl lees je meer over omgaan met stress.

Een vragenlijst: de DLQI

Je arts kan je vragen een vragenlijst in te vullen over de invloed van psoriasis op je leven: de DLQI. Die heeft 10 vragen over de afgelopen week. Het gaat over jeuk en pijn, schaamte, boodschappen en huishouden, kleding, contact met anderen en sport, werk of studie, relaties en seks, en de last van de behandeling. Elke vraag geeft 0 tot 3 punten.

Score	Invloed op je leven
0 tot 1	geen
2 tot 5	klein
6 tot 10	matig
11 tot 20	zeer groot
21 tot 30	extreem groot

Ook met weinig plekken kan je score hoog zijn. Heb je veel last, dan kan dat een reden zijn om de behandeling aan te passen. Bespreek de uitkomst met je arts.

Ongeveer de helft van de mensen met psoriasis is tevreden over de behandeling. Ben je niet tevreden, zeg het dan. Vaak is er een volgende stap mogelijk.

Relaties en seks

Psoriasis kan je relatie en je seksleven raken, zeker als het op je geslachtsdelen zit. Veel mensen praten daar niet over. Vertel je partner wat je hebt. Heb je zorgen of problemen met seks door je huid, bespreek het dan met je huisarts of dermatoloog. Er is behandeling voor psoriasis op de geslachtsdelen.

Praten en hulp

- **Je huisarts of dermatoloog.** Vertel hoe het met je gaat, ook als ze er niet naar vragen.
- **Een psycholoog.** Die kan je helpen om te gaan met de psoriasis, met stress, somberheid of angst, of met krabben. Bijvoorbeeld met cognitieve gedragstherapie. Je huisarts kan je verwijzen.
- **Een maatschappelijk werker**, als de psoriasis veel gevolgen heeft voor je dagelijks leven.
- **De bedrijfsarts**, als de psoriasis gevolgen heeft voor je werk.
- **Psoriasispatiënten Nederland**, voor informatie en contact met anderen met psoriasis. Je kunt er ook een voorlichter bellen.

Voor ouders

Ook kinderen met psoriasis worden soms aangestaard of gepest. Ze kunnen zich schamen of anders voelen. Praat er thuis over en bespreek pesten met school. Merk je dat je kind somber is of zich terugtrekt? Bespreek het met de huisarts. Voor kinderen bestaat een eigen vragenlijst, de CDLQI, met vragen over school, spelen, vriendjes, pesten en slaap.

Veelgestelde vragen

Is het normaal dat ik er zo mee zit?

Ja. Veel mensen met psoriasis hebben er last van in hun dagelijks leven. Dat is geen zwakte. Bespreek het, want er is hulp.

Wordt hulp van een psycholoog vergoed?

Voor een psycholoog heb je meestal een verwijzing van je huisarts nodig. Vraag je zorgverzekeraar wat voor jou wordt vergoed.

Neem contact op met je huisarts bij:

- somberheid, angst of slecht slapen die niet overgaan
- als je dingen gaat vermijden door je huid, zoals werk, sport of afspreken met anderen
- veel jeuk, ondanks goed smeren
- pesten, of als jij of je kind niet meer naar school of werk wil

Neem direct contact op bij:

- gedachten om jezelf iets aan te doen of om niet meer te willen leven. Bel je huisarts of, buiten kantoortijd, de huisartsenpost. Je kunt ook bellen met 113 Zelfmoordpreventie: 113 of gratis 0800 0113. Bij direct gevaar bel je 112.

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 Kwaliteit van leven, Screening van de patiënt met psoriasis, Depressie en suïcidaliteit en Psoriasis en stress), Thuisarts en het e-book Psoriasis en eczeem ontcijferd. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.