Psoriasis in het kort

Het belangrijkste over psoriasis op twee bladzijden

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met psoriasis en voor ouders van kinderen met psoriasis. Je leest in het kort wat psoriasis is, wat het erger maakt, hoe het wordt behandeld en wat je zelf kunt doen.

Wat is het?

Psoriasis is een ontstekingsziekte van de huid. Je krijgt dikke plekken met witte schilfers en een scherpe rand. Op een lichte huid zijn de plekken rood. Op een getinte of donkere huid zijn ze vaak paars, grijsbruin of donkerbruin. De plekken kunnen jeuken en soms pijn doen.

Psoriasis zit vaak op de ellebogen, de knieën, de onderrug en de hoofdhuid. Ook de nagels kunnen meedoen. Soms zit het in de plooien, op de handen en voeten of in het gezicht.

Bij psoriasis is de afweer in de huid te actief. Normaal vernieuwt de huid zich in ongeveer 4 weken. Bij psoriasis gaat dat in 4 tot 5 dagen. De nieuwe cellen stapelen zich op tot schilfers.

Ongeveer 2 tot 3 op de 100 mensen hebben psoriasis. Het kan op elke leeftijd beginnen. Aanleg speelt een grote rol.

- Het is niet besmettelijk.
- Het is goed te behandelen.
- Het is chronisch. Het gaat niet vanzelf over en verloopt in golven.
- Na het stoppen van een behandeling komt het vaak terug. Dat hoort bij psoriasis.
- Het kan veel invloed hebben op je slaap, je werk en hoe je je voelt.

Jeuk en pijn

De meeste mensen met psoriasis hebben jeuk, vooral als er nieuwe plekken komen. Krabben beschadigt de huid, en daar kan nieuwe psoriasis ontstaan. Koelen helpt, bijvoorbeeld met een koud washandje. Pijn komt vooral voor bij kloven in de handpalmen en voetzolen en in de plooien.

Vormen

Ongeveer 9 op de 10 mensen met psoriasis hebben plekken met een scherpe rand en witte schilfers. Dat heet psoriasis vulgaris. Bij psoriasis guttata ontstaan in korte tijd veel kleine plekjes, vaak na een keelontsteking. Er zijn ook zeldzame, ernstige vormen. Daarbij wordt bijna de hele huid rood, of komen er veel pusbultjes. Dan is snel hulp nodig.

Meer dan de huid

Bij een deel van de mensen met psoriasis raken ook de gewrichten ontstoken. Dat heet artritis psoriatica. Let op stijve, dikke of pijnlijke gewrichten en vertel het je arts. Bij een vroege behandeling is de kans op blijvende schade kleiner. Bij psoriasis komen hart- en vaatziekten en diabetes vaker voor, vooral bij ernstige psoriasis. Ook somberheid en angst komen bij psoriasis vaker voor. Laat je bloeddruk, cholesterol en bloedsuiker regelmatig controleren bij je huisarts.

Wat maakt het erger?

Vaak is er een aanleiding voor een periode met meer plekken. Dat is voor iedereen anders. Voorbeelden zijn:

- Een keelontsteking of andere infectie.
- Stress.
- Roken, overgewicht en veel alcohol.
- Sommige medicijnen, zoals bepaalde middelen tegen hoge bloeddruk en lithium. Stop nooit zelf met een medicijn. Overleg eerst met je arts.
- Beschadiging van de huid, zoals een krab, een schaafwond of verbranden door de zon. Op die plek kan na 1 tot 2 weken psoriasis ontstaan.
- De winter. In de zomer is psoriasis bij de meeste mensen rustiger.

De behandeling

De behandeling gaat in stappen. Je begint met de lichtste stap. Helpt die niet genoeg, dan volgt de volgende.



Vettende crème

Smeer elke dag je hele huid in, ook als de plekken rustig zijn. Dat is de basis. Week dikke schilfers eerst los met een vette zalf of een middel met salicylzuur. Dan werkt de medicijnzalf beter.

Zalf op de plekken

Je smeert een hormooncrème (corticosteroïd), een vitamine D-zalf of een middel met allebei. Een hormooncrème smeer je meestal 1 keer per dag, tot 4 weken lang. Daarna bouw je af volgens het schema van je arts. Bij goed gebruik is hormooncrème over het algemeen veilig. Houd minstens een uur tussen de vettende crème en je medicijnzalf.

Als smeren niet genoeg helpt

Dan verwijst de huisarts je naar de dermatoloog. Die kan lichttherapie voorstellen, of tabletten of injecties die in het hele lichaam werken. Ook dan blijf je de vettende crème smeren.

Je kiest samen met je arts wat bij jou past. Met een goede behandeling worden de plekken vaak rustig of verdwijnen ze grotendeels.

Wat je zelf kunt doen

- Douche kort en lauw en gebruik weinig of geen zeep. Smeer daarna meteen de vettende crème.
- Krab of schuur de schilfers niet weg. Week ze los.
- Koel de huid bij jeuk en houd je nagels kort.
- Bescherm je huid tegen beschadiging, bijvoorbeeld met handschoenen bij zwaar werk.
- Gebruik je zalf zoals afgesproken, ook als de plekken minder worden. Stop niet te vroeg.
- Niet roken, weinig of geen alcohol, bewegen en werken aan een gezond gewicht zijn goed voor je huid en je gezondheid.
- Zon met mate kan de huid rustiger maken. Verbrand niet en ga niet onder de zonnebank.
- Valt de psoriasis je zwaar? Praat erover met je arts.

Meer weten

Over elk onderwerp is een aparte folder of uitlegkaart van onlinedermatologie.nl. Betrouwbare informatie vind je ook op thuisarts.nl en bij Psoriasispatiënten Nederland (psoriasispatientennederland.nl). Daar kun je ook ervaringen delen met anderen.

Neem contact op met je huisarts bij:

- plekken die na 4 weken goed smeren niet beter zijn
- pijn, zwelling of stijfheid van gewrichten
- veel jeuk, slecht slapen of als je somber bent door de psoriasis
- twijfel over je behandeling

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 (2025, met de leefstijlmodules uit 2026), de NHG-Standaard Psoriasis (2014, gedeeltelijk herzien in 2023), Thuisarts en het e-book Psoriasis en eczeem ontcijferd. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.