Psoriasis op school en op het werk

Vertellen of niet, smeren, gym, je huid beschermen en een beroep kiezen

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met psoriasis en voor ouders van kinderen met psoriasis. Je leest wat je op school regelt, hoe je psoriasis en je werk samengaan, hoe je je huid beschermt en waar je op let bij het kiezen van een opleiding of beroep.

Psoriasis en meedoen

Psoriasis kan invloed hebben op school en werk. Jeuk en slecht slapen maken moe en geven minder concentratie. Plekken op je handen of op zichtbare plaatsen kunnen lastig zijn. En afspraken in het ziekenhuis kosten tijd.

Je behandeling hoort te passen in je leven. Vertel je arts daarom wat voor werk of opleiding je doet. Dan kan de behandeling daarop worden afgestemd.

Op school

- Vertel de leerkracht of mentor dat je kind psoriasis heeft en dat het niet besmettelijk is. Dan kan de leerkracht vragen van klasgenoten goed beantwoorden.
- Het smeren gebeurt meestal thuis. Geef wel een kleine tube vettende crème mee, bijvoorbeeld voor na de gym.
- Gym en zwemmen kunnen gewoon. Loszittende sportkleding geeft minder wrijving. Spreek af dat je kind na het sporten of zwemmen kort kan douchen en smeren.
- Heeft je kind slecht geslapen door jeuk? Vertel het de leerkracht. Dat verklaart moeheid of minder concentratie.
- Kinderen kunnen staren, vragen stellen of denken dat psoriasis besmettelijk is. Sommige kinderen worden gepest. Bespreek dat met school.
- Laat een oudere scholier zelf leren smeren en zelf vragen stellen aan de arts.

Vertellen op je werk

Je kiest zelf of je je werkgever en collega's vertelt dat je psoriasis hebt. Vertellen kan helpen als je aanpassingen nodig hebt of vaak naar het ziekenhuis moet. Collega's of klanten stellen soms vragen. Een korte uitleg helpt, bijvoorbeeld: "Het is psoriasis. Dat is een ontstekingsziekte van de huid en het is niet besmettelijk."

Smeren en je werk

- Een hormooncrème smeer je meestal 1 keer per dag. Dat kan vaak 's avonds thuis.
- Gebruik overdag een vettende crème die snel intrekt en 's avonds een vettere zalf.
- Neem een kleine tube mee. Vet je handen in na het wassen en in de pauzes.
- Last van schilfers op je kleding? Behandel je hoofdhuid zoals in de folder Psoriasis op de hoofdhuid. Sommige mensen dragen liever lichte kleding, omdat schilfers daarop minder opvallen.

Je huid beschermen

Op een plek waar je huid beschadigd raakt, kan na 1 tot 2 weken nieuwe psoriasis ontstaan. Bescherm je huid daarom op het werk.

- Draag handschoenen bij zwaar werk.
- Draag bij nat werk handschoenen van vinyl of nitril. Duurt het werk langer dan een kwartier, draag dan katoenen handschoenen eronder.
- Kies liever geen latex handschoenen. Daar kun je allergisch voor worden.
- Was je handen met lauw water en weinig zeep. Dep ze droog en vet ze daarna in.
- Kies schoenen en gereedschap die niet knellen of schuren op de plekken. Wrijving en druk houden plekken in stand.

Een opleiding of beroep kiezen

De richtlijn geeft voor psoriasis geen lijst met beroepen die je beter niet kunt kiezen. Denk wel na over wat een beroep van je huid vraagt.

- Werk met veel wrijving, druk of kans op wondjes kan nieuwe plekken geven.

- Bij psoriasis op de handen of voeten kunnen nat werk, veel werken met je handen en veel staan of lopen lastig zijn.

Bespreek je keuze op tijd met je huisarts of dermatoloog, het liefst voordat de opleiding begint.

Afspraken en ziekteverzuim

Psoriasis kan leiden tot verzuim, bijvoorbeeld door jeuk, slecht slapen, pijn of afspraken in het ziekenhuis.

- Lichttherapie gaat meestal 2 tot 3 keer per week, een aantal weken lang. Dat kost tijd. Voor volwassenen kan lichttherapie soms thuis. Vraag je dermatoloog of dat voor jou kan.
- Gebruik je tabletten of injecties en is je huid rustig? Dan kan een deel van de controles soms op afstand, bijvoorbeeld telefonisch of met beeldbellen. Minstens 1 keer per jaar zie je je arts op het spreekuur.
- Plan afspraken als het kan op tijden die passen bij je werk of school.

De bedrijfsarts

Wordt je psoriasis erger door je werk, verzuim je vaak of dreig je uit te vallen? Neem dan contact op met de bedrijfsarts. Die kan met je meedenken over aanpassingen in je werk, zoals andere handschoenen, ander gereedschap of andere taken.

Merk je dat stress op je werk je psoriasis erger maakt? Ook dan kun je bij de bedrijfsarts terecht.

Meer hierover lees je in de folder Psoriasis en hoe je je voelt.

Veelgestelde vragen

Moet ik mijn werkgever vertellen dat ik psoriasis heb?

Dat hoeft niet. Het kan wel helpen als je aanpassingen nodig hebt. De bedrijfsarts mag zonder je toestemming geen medische gegevens aan je werkgever doorgeven.

Mag mijn kind meedoen met gym en zwemles?

Ja. Psoriasis is niet besmettelijk. Laat je kind na afloop kort douchen en smeren. Meer lees je in de folder Sporten, zwemmen en op vakantie met psoriasis.

Welke handschoenen zijn het best?

Dat hangt af van je werk. Bij nat werk vinyl of nitril, met katoen eronder als het langer dan een kwartier duurt. De bedrijfsarts kan je adviseren over het juiste materiaal.

Meer informatie

- thuisarts.nl: informatie van huisartsen over psoriasis.
- psoriasispatientennederland.nl: Psoriasispatiënten Nederland, voor informatie en contact met anderen.
- onlinedermatologie.nl: alle folders over psoriasis, ook Psoriasis aan handen en voeten.

Neem contact op met je huisarts bij:

- psoriasis die erger wordt door je werk of op school
- plekken of kloven aan je handen of voeten die niet genezen
- veel jeuk of slecht slapen, waardoor school of werk niet goed lukt
- twijfel over een opleiding of beroep
- een kind dat gepest wordt of niet meer naar school wil

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 (modules Screening van de patiënt met psoriasis, Patiëntenperspectief, Voorlichting aan patiënten, Kwaliteit van leven, Lichttherapie en Zorg op afstand), de NHG-Standaard Psoriasis (2014, gedeeltelijk herzien in 2023) en het e-book Psoriasis en eczeem ontcijferd. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.