Psoriasis

Wat het is, hoe het verloopt en wat je zelf kunt doen

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met psoriasis en voor ouders van kinderen met psoriasis. Je leest wat psoriasis is, hoe het ontstaat en verloopt, welke behandelingen er zijn, wat je zelf kunt doen en wanneer je contact opneemt met je huisarts.

Wat is psoriasis?

Psoriasis is een ontstekingsziekte van de huid. Je krijgt rode, verdikte plekken met witte schilfers. De plekken hebben een scherpe rand. Ze kunnen jeuken, pijn doen en flink schilferen.

Psoriasis is niet besmettelijk. Je kunt het niet van iemand krijgen en je kunt het niet aan iemand anders geven.

Psoriasis komt veel voor. Ongeveer 2 tot 3 op de 100 mensen hebben het. Het kan op elke leeftijd beginnen. Meestal begint het tussen het 15e en 35e jaar. Er is een tweede piek rond het 55e jaar.

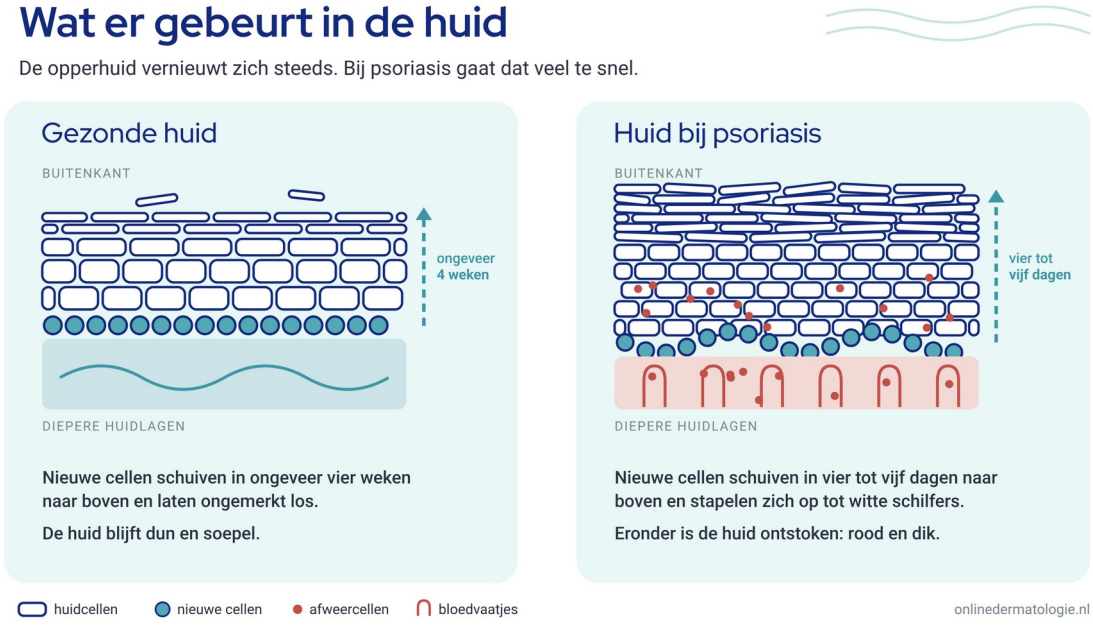
Waar zit het?

Psoriasis kan overal zitten. Het zit vaak op de ellebogen, de knieën, de onderrug en de hoofdhuid. Ook de nagels doen vaak mee. Bij sommige mensen zit het in de plooien, zoals de oksels, de liezen en de bilnaad, of op de geslachtsdelen, de handpalmen of de voetzolen.

Hoe ontstaat het?

Bij psoriasis is het afweersysteem in de huid te actief. Afweercellen geven signalen af die de huid aanzetten tot ontsteking. De opperhuid vernieuwt zich normaal in ongeveer 4 weken. Bij psoriasis gaat dat in 4 tot 5 dagen. De nieuwe cellen rijpen niet goed uit en stapelen zich op tot witte schilfers. Eronder is de huid rood en dik door de ontsteking.

Aanleg speelt een grote rol. Psoriasis komt vaak in families voor. Heeft één van je ouders psoriasis, dan is de kans dat je het krijgt ongeveer 1 op de 10. Hebben beide ouders het, dan is die kans ongeveer 1 op de 2. Aanleg alleen is niet genoeg. Er is vaak een aanleiding, zoals een keelontsteking of stress.



Wat maakt psoriasis erger?

- Een keelontsteking. Vooral bij kinderen en jongeren kan daarna in korte tijd psoriasis met veel kleine plekjes ontstaan.
- 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 schaafwond, een krab, een tatoeage 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.

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 beter, bijvoorbeeld met een koud washandje of een vettende crème uit de koelkast.

Pijn komt vooral voor bij kloven in de handpalmen en voetzolen en in de plooien, zoals in de bilnaad.

Vormen van psoriasis

De meest voorkomende vorm is psoriasis vulgaris: plekken met een scherpe rand en witte schilfers. Ongeveer 9 op de 10 mensen met psoriasis hebben deze vorm. Andere vormen zijn psoriasis op de hoofdhuid, aan de nagels, in de plooien, aan handen en voeten, en psoriasis guttata. Bij guttata ontstaan in korte tijd veel kleine plekjes, vaak na een keelontsteking.

Er zijn ook zeldzame, ernstige vormen. Bij psoriasis pustulosa ontstaan over het lichaam veel pusbultjes. Bij erytrodermie wordt bijna de hele huid rood en schilferig. Je kunt je dan ziek voelen of koorts krijgen. Dit vraagt snel medische hulp. In de folder Vormen van psoriasis lees je meer.

Hoe stelt de arts de diagnose?

De huisarts of dermatoloog stelt de diagnose meestal door naar je huid, je hoofdhuid en je nagels te kijken. Soms is verder onderzoek nodig, bijvoorbeeld een kweek om een schimmel uit te sluiten of een klein hapje huid (biopt).

De arts vraagt ook naar klachten van je gewrichten. En de arts kijkt hoeveel last je van de psoriasis hebt, in je dagelijks leven, je werk, je slaap en hoe je je voelt.

Hoe verloopt het?

Psoriasis verloopt in golven. Periodes met weinig klachten wisselen af met periodes met meer klachten. Psoriasis gaat niet vanzelf over. Een behandeling kan de psoriasis wel goed onderdrukken. Na het stoppen van een behandeling komt de psoriasis bij de meeste mensen binnen ongeveer een half jaar terug. Dat hoort bij psoriasis. Je kunt dan opnieuw starten met de behandeling die eerder hielp.

Tijdens een zwangerschap wordt psoriasis bij ongeveer de helft van de vrouwen rustiger. Na de bevalling wordt het vaak tijdelijk erger.

De behandeling

De behandeling gaat in stappen. Welke stap past, hangt af van hoeveel huid psoriasis heeft, waar het zit en hoeveel last je ervan hebt.

1. Vettende crème en schilfers losweken. Dit is de basis, ook bij de volgende stappen.
2. Een zalf, crème, gel of schuim op de plekken: een hormooncrème (corticosteroïd), een vitamine D-zalf of een combinatie van beide.
3. Lichttherapie bij de dermatoloog, als smeren niet genoeg helpt.
4. Tabletten of injecties die in het hele lichaam werken, bij matige tot ernstige psoriasis.

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

Wat je zelf kunt doen

- Smeer elke dag een vettende crème op je hele huid, het liefst direct na het wassen. Houd minstens een uur tussen de vettende crème en je medicijnzalf.
- Week dikke schilfers los met een vette zalf. Krab of schuur ze niet weg.
- Douche kort en lauw en gebruik weinig of geen zeep.
- 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 helpen je huid en je gezondheid.
- Zon met mate kan de huid rustiger maken. Verbrand niet en ga niet onder de zonnebank.

Meer dan de huid

Psoriasis is een ontstekingsziekte die niet altijd bij de huid blijft.

- Een deel van de mensen met psoriasis krijgt ontstoken gewrichten. Dat heet artritis psoriatica. Let op stijve gewrichten in de ochtend, een dikke, pijnlijke vinger of teen, pijn aan de hiel of rugpijn 's nachts. Vertel het je arts. Bij een vroege behandeling is de kans op blijvende schade kleiner.
- Bij psoriasis komen hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, overgewicht en diabetes vaker voor, vooral bij ernstige psoriasis. Laat je bloeddruk, cholesterol en bloedsuiker regelmatig controleren bij je huisarts.
- Psoriasis kan je stemming beïnvloeden. Somberheid en angst komen vaker voor. Praat erover met je arts.

Leven met psoriasis

Psoriasis is zichtbaar en dat kan veel met je doen. Mensen kijken soms of stellen vragen. Je kunt je schamen of plekken gaan verbergen. Dat is begrijpelijk. Praat erover met mensen om je heen of met je arts. Bij Psoriasispatiënten Nederland kun je ervaringen delen met anderen.

Wanneer naar de dermatoloog?

De huisarts behandelt de meeste mensen met psoriasis. De huisarts verwijst je naar de dermatoloog als:

- de psoriasis niet genoeg verbetert na een goed uitgevoerde behandeling;
- de psoriasis uitgebreid is of veel invloed heeft op je leven;
- het op lastige plekken zit, zoals het gezicht, de handen en voeten of de geslachtsdelen;
- lichttherapie, tabletten of injecties nodig zijn;
- er twijfel is over de diagnose.

Heb je klachten van je gewrichten, dan kan de huisarts je ook naar de reumatoloog verwijzen.

Meer informatie

- thuisarts.nl: informatie van huisartsen over psoriasis, over smeren en over de behandeling in het ziekenhuis.
- psoriasispatientennederland.nl: Psoriasispatiënten Nederland, de patiëntenvereniging voor mensen met psoriasis en artritis psoriatica, voor informatie en contact met lotgenoten.
- onlinedermatologie.nl: alle folders over psoriasis, gratis te downloaden.

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) en het e-book Psoriasis en eczeem ontcijferd. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.