Sporten, zwemmen en op vakantie met psoriasis

Zweet, chloor, zon, medicijnen en vaccinaties op reis

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met psoriasis en voor ouders van kinderen met psoriasis. Je leest hoe je kunt sporten, zwemmen en op vakantie gaan met zo weinig mogelijk last van je huid, en waar je op let als je medicijnen gebruikt.

Sporten

Bewegen is goed voor je gezondheid en voor hoe je je voelt. Het verkleint de kans op andere aandoeningen die bij psoriasis vaker voorkomen. Of bewegen de psoriasis zelf vermindert, is niet onderzocht. Te zwaar sporten, zweet en wrijving kunnen de huid wel prikkelen.

- Kies een sport die bij je past, bijvoorbeeld wandelen, fietsen of zwemmen.
- Draag loszittende, luchtige sportkleding. Dat geeft minder wrijving.
- Draag schoenen die niet knellen of schuren op de plekken. Wrijving en druk kunnen nieuwe plekken geven.
- Douche na het sporten kort en lauw. Dep je huid droog, ook in de plooien, en smeer daarna meteen de vettende crème.
- Heb je klachten van je gewrichten? Een fysiotherapeut kan je helpen een passende manier van bewegen te vinden.

Zwemmen

Je mag gewoon zwemmen, in het zwembad en in zee. Psoriasis is niet besmettelijk. Chloorwater droogt de huid wel uit.

- Smeer voor het zwemmen een vettende crème. Die beschermt de huid tegen uitdrogen.
- Douche meteen na het zwemmen kort met lauw water.
- Dep je huid droog en smeer direct opnieuw.

Zon

Zon helpt veel mensen met psoriasis. Bij de meeste mensen is psoriasis in de zomer rustiger. Op een verbrande plek kan na 1 tot 2 weken nieuwe psoriasis ontstaan. Bij ongeveer 1 op de 20 mensen wordt psoriasis juist erger door zon.

- Ga met mate in de zon en verbrand niet.
- Zoek tussen 12 en 15 uur de schaduw op. Draag luchtige kleding en een hoed of pet.
- Gebruik zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor, het liefst zonder parfum.
- Ga niet onder de zonnebank. Die werkt weinig tegen psoriasis en vergroot de kans op huidkanker.
- Bij sommige medicijnen moet je je huid extra goed beschermen, zoals bij methotrexaat, ciclosporine, acitretine en koolteer, en tijdens lichttherapie. Dat staat in de folder van je medicijn.

Op reis

- Neem genoeg zalf en medicijnen mee voor de hele reis, en wat extra. Stop ze in je handbagage.
- Vraag je apotheek om een medicijnpaspoort, ook in het Engels. Neem bij injecties ook een verklaring mee dat je de pennen en naalden om medische redenen gebruikt.
- Droge lucht, zoals in een vliegtuig of door airconditioning, droogt de huid uit. Smeer dan vaker.
- Neem je actieplan of psoriasispaspoort mee en zoek op hoe je op je bestemming een arts bereikt.
- Gebruik je zalf en medicijnen zoals afgesproken, ook op vakantie. Stop niet zelf met tabletten of injecties.

- Laat malariatabletten en antibiotica controleren door het vaccinatiebureau of je apotheek. Doxycycline mag niet samen met acitretine.
- Gebruik je methotrexaat en heb je langer dan 1 dag diarree, of moet je blijven braken? Sla dan je methotrexaat over en neem contact op met je arts.

Injecties en de koelkast

Biologics bewaar je in de koelkast, tussen 2 en 8 °C. Ze mogen niet bevriezen. Neem ze mee in de handbagage, in een koeltas. Sommige pennen en spuiten mogen een tijdje buiten de koelkast. Hoe lang en tot welke temperatuur, verschilt per merk: soms 1 dag, soms een paar weken. Kijk in de bijsluiter van jouw merk. Een pen of spuit mag maar één keer buiten de koelkast. Leg hem daarna niet terug.

Voor sommige tabletten en voor de methotrexaatpen geldt een hoogste temperatuur, bijvoorbeeld 25 of 30 °C. Kijk op de verpakking. Bewaar je medicijnen niet in de volle zon of op een hete plek.

Vaccinaties en afweerremmende medicijnen

Gebruik je tabletten of injecties die je afweer remmen, zoals methotrexaat, ciclosporine of een biologic? Bespreek je reis dan op tijd met je arts. Ga minstens 2 tot 3 maanden voor vertrek naar een reizigersvaccinatiebureau, zoals de GGD, en vertel welk medicijn je gebruikt.

- Vaccins zonder levend virus of bacterie mogen. Ze werken soms iets minder goed.
- Levende vaccins krijg je niet tijdens deze medicijnen, en ook nog een tijd erna. Voorbeelden zijn de vaccins tegen gele koorts, dengue en chikungunya, de vaccins tegen buiktyfus en cholera die je slikt, de BMR-prik en de BCG-prik tegen tbc. Soms kan een levend vaccin als je het medicijn eerst een tijd stopt, het liefst in een gespecialiseerd centrum. Je start dan pas minstens 4 weken na het vaccin weer. Overleg altijd eerst met je arts.
- Is het vaccin tegen gele koorts verplicht? Overleg dan met je arts. Een medische verklaring is mogelijk. Die beschermt je niet.
- Met deze medicijnen krijg je makkelijker een infectie, en een infectie kan ernstiger verlopen. Heb je op reis koorts of voel je je erg ziek, zoek dan dezelfde dag een arts en vertel welk medicijn je gebruikt. Neem geen methotrexaat en zet je injectie niet, tot je met een arts hebt overlegd.
- Ga je naar een land waar tuberculose (tbc) veel voorkomt? Vertel het je arts.

Vakantie met een kind

Houd de vaste smeermomenten aan, ook op vakantie. Smeer je kind voor het zwemmen in met vettende crème. Let op: een ingesmeerd kind is glad om vast te houden en kan makkelijk uitglijden. Spoel na het zwemmen zand, zout of chloor af en smeer opnieuw.

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 over je eigen medicijnen.

Neem contact op met je huisarts bij:

- psoriasis die op vakantie veel erger wordt
- verbranding met blaren
- psoriasis die erger wordt door zon
- kloven of wondjes die rood, warm en pijnlijk worden

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 (modules Psoriasis en bewegen, Kanker, Tuberculose en Vaccinaties), de adviezen van het LCR en de LCI over reizen en vaccinaties bij een verminderde afweer, de NHG-Standaard Psoriasis (2014, gedeeltelijk herzien in 2023), het Farmacotherapeutisch Kompas, de productinformatie en het e-book Psoriasis en eczeem ontcijferd. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.