Voorbereiden op je afspraak

Wat je meeneemt, opschrijft en vraagt bij een afspraak over psoriasis

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met psoriasis en voor ouders van kinderen met psoriasis die een afspraak hebben bij de huisarts, dermatoloog of verpleegkundige. Met een goede voorbereiding haal je meer uit een kort gesprek.

Wat je meeneemt

- Alle zalven, crèmes, shampoos en medicijnen die je gebruikt of gebruikte, in de verpakking. Ook de vettende crème en middelen zonder recept.
- Een medicijnoverzicht van je apotheek. Laat daar ook allergieën en middelen zonder recept op zetten.
- Je actieplan, je psoriasispaspoort en brieven of uitslagen van eerder onderzoek.
- Foto's van je huid in een slechte periode.
- De ingevulde vragenlijst over je gewrichten uit de folder Psoriasis en gewrichten.
- Je lijstje met vragen.
- Als je wilt: iemand die meeluistert en meeschrijft.

Wat je van tevoren opschrijft

Schrijf kort op wat voor jou belangrijk is. Begin met wat je het meest hindert.

Je huid

- Sinds wanneer je psoriasis hebt en of het in je familie voorkomt.
- Waar de plekken zitten en welke plekken je het meest hinderen.
- Of je hoofdhuid meedoet, met schilfers of jeuk.
- Of je nagels meedoen: putjes, verkleuring of een nagel die loslaat.
- Plekken in de plooien of op de geslachtsdelen. Vertel het ook als je het lastig vindt om erover te praten.
- Hoeveel jeuk je hebt, als cijfer van 0 (geen jeuk) tot 10 (heel veel jeuk).
- Of de plekken pijn doen, bijvoorbeeld door kloven.
- Wat de psoriasis erger maakt, zoals een keelontsteking, stress, een wondje of een nieuw medicijn.

Je gewrichten

- Pijn, zwelling of stijfheid van gewrichten, een dikke, pijnlijke vinger of teen, pijn aan de hiel, of rugpijn die al minstens 3 maanden elke dag aanwezig is.
- Vul van tevoren de 5 vragen in van de vragenlijst in de folder Psoriasis en gewrichten.

Je dagelijks leven

- Hoe je slaapt en of je wakker wordt van de jeuk.
- Hoe je je voelt. Ben je vaak somber of angstig, of schaam je je voor je huid?
- Wat de psoriasis betekent voor je werk of school, je sport, je relatie en je seksleven.
- Of je rookt, hoeveel alcohol je drinkt, hoeveel je beweegt en of je gewicht verandert.

Je behandeling

- Wat je al hebt gebruikt, hoe vaak en hoe lang, wat hielp en waarom je stopte.
- Hoeveel dagen van de week het smeren lukt. Wees eerlijk, want dat helpt de arts het meest.
- Andere ziekten, zoals hoge bloeddruk, een hartziekte, diabetes, een darmontsteking, een leverziekte of depressie. Ook ziekten in je familie.
- Al je medicijnen. Sommige medicijnen tegen hoge bloeddruk en lithium kunnen psoriasis erger maken. Stop nooit zelf met een medicijn. Overleg eerst met je arts.
- Kinderwens, zwangerschap of borstvoeding. Dat telt mee bij de keuze van een behandeling, voor vrouwen en bij sommige medicijnen ook voor mannen.

- Zorgen over de behandeling, bijvoorbeeld over hormooncrème (corticosteroïd) of over tabletten en injecties.

Wat je wilt bereiken

- Je belangrijkste vraag. Stel die als eerste.
- Je eigen doel. Bijvoorbeeld zonder jeuk slapen, weer korte mouwen dragen of minder tijd kwijt zijn aan smeren. Met een eigen doel zie je na een paar afspraken makkelijker of de behandeling werkt.

Een dagboek en foto's

Houd in de weken voor de afspraak kort bij hoe het gaat. Geef elke avond een cijfer van 0 tot 10 voor de jeuk en schrijf op hoe je sliep. Noteer ook in welke zone van je actieplan je zat: groen, oranje of rood.

Maak foto's als de psoriasis opspeelt. Fotografeer steeds dezelfde plek, van dezelfde afstand en bij hetzelfde licht. Bewaar de foto's veilig en laat ze alleen aan je eigen zorgverlener zien.

Wat de arts vraagt en bekijkt

De arts vraagt naar het begin en het verloop van de psoriasis, naar psoriasis en andere ziekten in je familie en naar je behandeling tot nu toe. Ook vraagt de arts naar je gewrichten, je stemming, je werk, roken en alcohol. Daarna bekijkt de arts je huid, je hoofdhuid en je nagels.

Vaak meet de arts hoe ernstig de psoriasis is, bijvoorbeeld met een score of door te schatten hoeveel huid psoriasis heeft. Je eigen handpalm is ongeveer 1 procent van je huid. Soms vul je een korte vragenlijst in over de invloed van je huid op je leven. Zo zie je bij de volgende afspraak samen of het beter gaat.

Heb je klachten van je gewrichten, dan kan de arts je verwijzen naar de reumatoloog. Bij een grotere kans op hart- en vaatziekten verwijst de dermatoloog je zo nodig naar de huisarts, voor controle van je bloeddruk, cholesterol en bloedsuiker.

Een afspraak over tabletten of injecties

Gaat het gesprek over medicijnen die in het hele lichaam werken? Schrijf dan ook op:

- welke vaccinaties je hebt gehad en of je binnenkort een verre reis maakt;
- of je ooit tuberculose (tbc) of hepatitis hebt gehad, of daarmee in contact bent geweest;
- of je vaak infecties hebt;
- of je kanker hebt of hebt gehad;
- of je een kinderwens hebt, ook als je een man bent.

Voor de start doet de arts onderzoek, zoals bloedonderzoek en bij sommige middelen onderzoek naar tbc. Je vaccinaties regel je het liefst voor de start. Meer lees je in de folder Tabletten en injecties bij psoriasis.

Een afspraak op afstand

Gebruik je tabletten of injecties en is je huid rustig? Dan kan een deel van de controles op afstand, bijvoorbeeld per telefoon of video. Je spreekt samen af welke afspraken dat zijn. Krijg je vooraf een vragenlijst, vul die dan in. Minstens 1 keer per jaar kom je op het spreekuur, zodat de arts je huid kan bekijken. Speelt de psoriasis op, dan is een afspraak op het spreekuur beter.

Samen beslissen

Bij elke keuze over je behandeling kun je deze 3 vragen stellen:

1. Wat zijn mijn mogelijkheden?
2. Wat zijn de voordelen en nadelen van die mogelijkheden?
3. Wat betekent dat in mijn situatie?

Je hoeft niet meteen te beslissen. Bij een moeilijke keuze mag je om bedenktijd vragen.

Vragen over je behandeling

- Wat is het doel van deze behandeling?
- Hoe gebruik ik het, hoe vaak en hoe lang?
- Wanneer kan ik effect verwachten, en wanneer kijken we samen of het werkt?
- Welke bijwerkingen kan ik krijgen, en wat doe ik dan?
- Wat doe ik als de psoriasis opspeelt?
- Wanneer neem ik contact op, en met wie?

Na de afspraak

- Vraag om het behandelplan op papier: welk middel waar, hoe vaak, hoe lang, hoe je afbouwt en wat je doet als de psoriasis opspeelt. De folder Mijn psoriasis-actieplan helpt daarbij.
- Vraag om uitleg over het smeren als iets niet duidelijk is, bijvoorbeeld bij de verpleegkundige of de apotheek.
- Laat je medicijnoverzicht bijwerken als je iets nieuws krijgt.
- Spreek af wanneer je terugkomt.
- Heeft psoriasis veel invloed op je stemming of je werk? Vraag of hulp van een psycholoog,

maatschappelijk werker of bedrijfsarts mogelijk is.

Voor ouders

Laat je kind zelf vertellen wat het merkt, als dat kan. Schrijf op hoe je kind slaapt en hoe het gaat op school, bij sport en met vrienden. Veel middelen zijn niet officieel geregistreerd voor kinderen. Een arts mag ze voorschrijven als dat verantwoord is. De arts legt dan de voordelen en nadelen uit. Vraag ernaar als je twijfelt.

Betrouwbare informatie

- thuisarts.nl: informatie van huisartsen over psoriasis, ook over naar de dermatoloog gaan.
- psoriasispatientennederland.nl: Psoriasispatiënten Nederland, voor informatie, telefonische voorlichting en contact met anderen met psoriasis.
- onlinedermatologie.nl: alle folders over psoriasis, gratis te downloaden.

In het kort: wat neem je mee?

- ☐ je zalven, crèmes, shampoos en medicijnen, in de verpakking
- ☐ je medicijnoverzicht van de apotheek
- ☐ je actieplan en je psoriasispaspoort
- ☐ foto's van je huid en je dagboek
- ☐ de ingevulde vragenlijst over je gewrichten
- ☐ je vragen, met je belangrijkste vraag bovenaan

Mijn afspraak

Datum en tijd:.....

Bij wie:.....

Mijn doel:.....

Mijn belangrijkste vraag:.....

Andere vragen:.....

Afspraken die we maakten:.....

Volgende afspraak:.....

Neem contact op met je arts of verpleegkundige bij:

- psoriasis die na 4 weken goed smeren niet duidelijk beter is
- bijwerkingen van je medicijnen
- pijn, zwelling of stijfheid van gewrichten
- veel jeuk, slecht slapen of somberheid door de psoriasis

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
- koorts of een ernstige infectie, als je tabletten of injecties gebruikt die de afweer remmen

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 en Voorlichting aan patiënten, 2025, Patiëntenperspectief en Kinderwens en zwangerschap, 2023, en Psoriasis en alcohol en roken, 2026), de conceptrichtlijn Screening en monitoring (NVDV, 2026), de NHG-Standaard Psoriasis (2014, gedeeltelijk herzien in 2023), Thuisarts en 3 goede vragen (Patiëntenfederatie Nederland). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.