Smeerplan psoriasis

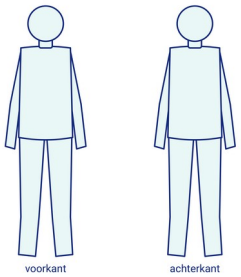
Smeerkaart en smeerplan om samen met je arts in te vullen

Het doel van deze folder

Dit smeerplan is voor jongeren vanaf 12 jaar en volwassenen met psoriasis. Op de eerste bladzijde staat welk middel op welke plek hoort. Op de tweede staat hoeveel je smeert en hoe je afbouwt. Vul het samen met je arts of verpleegkundige in.

Mijn smeerkaart: welk middel waar

Kleur op de tekening de plekken met psoriasis. Schrijf hieronder per plek welk middel jij krijgt. Achter elke plek staat wat daar meestal past.



Gezicht (hormooncrème klasse 1 of 2, calcitriol, of tacrolimuszalf of pimecrolimuscrème)

Middel:.....

Hoe vaak:.....

Plooien en geslachtsdelen (klasse 1 of 2, calcitriol, of tacrolimuszalf of pimecrolimuscrème)

Middel:.....

Hoe vaak:.....

Hoofdhuid (lotion, gel, schuim of shampoo, klasse 3, of vitamine D en hormoon samen)

Middel:.....

Hoe vaak:.....

Romp, armen en benen (klasse 3, vitamine D-zalf, of vitamine D en hormoon samen)

Middel:.....

Hoe vaak:.....

Handen en voeten (klasse 4)

Middel:.....

Hoe vaak:.....

Dikke schilfers losweken (vette zalf of salicylzuur 10%)

Middel en hoe lang:.....

Vettende crème voor de hele huid

Overdag en 's avonds:.....

Hoeveel smeer je?

Gebruik voor de hormooncrème de vingertopeenheid: een streep zalf van de top tot het eerste kootje van de wijsvinger van een volwassene, ongeveer 0,5 gram. De tabel geeft het aantal per keer als het hele lichaamsdeel psoriasis heeft.

Lichaamsdeel	11 tot 16 jaar	Vanaf 16 jaar
Hoofd en hals	2,5	2,5
Eén arm en hand	3	4
Eén been en voet	6	8
Voorkant romp	5	7
Rug en billen	6	7
Hele lichaam	31,5	40,5

Bron: NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden 2019.

Per week hooguit 100 gram klasse 2 of 3, 50 gram klasse 4 en 100 gram vitamine D-zalf; tot 16 jaar 60 gram klasse 2 en 50 gram klasse 3. Smeer een vitamine D-zalf met calcipotriol nooit in het gezicht.

Opstarten en afbouwen

Smeer de hormooncrème, of het middel met vitamine D en hormoon samen, 1 keer per dag op de plekken, hooguit 2 tot 4 weken achter elkaar. Daarna bouw je af zoals je met je arts afspreekt, bijvoorbeeld:

- een hormooncrème: daarna 3 dagen achter elkaar per week;
- vitamine D en hormoon samen: zalf en schuim 4 weken, gel 4 weken op de hoofdhuid en 8 weken elders, daarna zo nodig het schuim 2 keer per week; hooguit 15 gram per dag. Bij kinderen en jongeren alleen als het om een klein stukje huid gaat.

Week	ma	di	wo	do	vr	za	zo	Rustiger?
1								
2								
3								
4								
5								

Zet een vinkje op de dagen dat je smeert. Wordt de psoriasis weer erger, smeer dan weer elke dag en bouw opnieuw af. Houd minstens een uur tussen de vettende crème en het medicijn.

Afspraken

Geen verbetering na ... weken: bel.....

Volgende afspraak:.....

Neem contact op met je arts bij:

- plekken die na 4 weken goed smeren niet duidelijk beter zijn
- psoriasis die steeds terugkomt zodra je afbouwt
- een rode, branderige of dunne huid door het smeren

Neem dezelfde dag contact op bij:

- plotseling een rode huid over bijna je hele lichaam, of veel pusbultjes met koorts

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, de NHG-Standaard Psoriasis en de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.