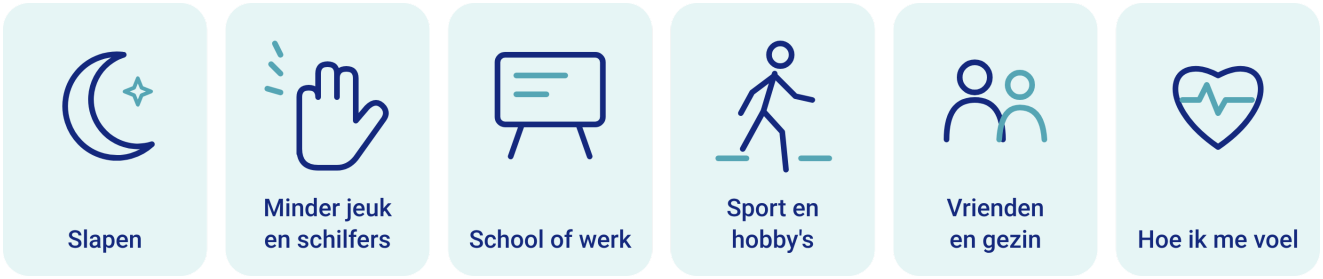
Online Dermatologie

4

Psoriasis: leven ermee en je afspraak

Leefstijl, hoe je je voelt, school en werk, je doelen en je afspraak



Inhoud

Elke folder is ook los te krijgen. In de PDF kun je via de bladwijzers direct naar een folder springen.

Leefstijl en voeding bij psoriasis	3
Psoriasis en hoe je je voelt	5
Psoriasis op school en op het werk	7
Sporten, zwemmen en op vakantie met psoriasis	9
Psoriasis door het jaar heen	11
Psoriasis en claims online	13
Wie helpt bij psoriasis	15
Mijn doelen bij psoriasis	17
De ernst van psoriasis meten	19
Voorbereiden op je afspraak	21
Zo bereid je je afspraak voor	24
Psoriasispaspoort	25

Leefstijl en voeding bij psoriasis

Gewicht, voeding, roken, alcohol, stress, bewegen en zon

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met psoriasis die willen weten wat ze zelf kunnen doen met hun leefstijl. Je leest wat er bekend is over gewicht, voeding en supplementen, roken, alcohol, stress, bewegen en zon.

Wat is er bekend?

Een gezonde leefstijl is goed voor iedereen, ook bij psoriasis. Bij psoriasis komen hart- en vaatziekten, diabetes en leververvetting vaker voor. Gezond leven verkleint die kans. Over het effect van leefstijl op de psoriasis zelf is minder bekend. Het meeste onderzoek is klein. De behandeling van je huid blijft de basis.

Gewicht

Bij overgewicht zijn er aanwijzingen dat afvallen de psoriasis kan verminderen. In onderzoek hadden mensen met overgewicht die afvielen vaker een duidelijke verbetering van hun huid. Vooral gezonder eten en meer bewegen samen lijkt te helpen. Een gezond gewicht verkleint ook de kans op hart- en vaatziekten. Overgewicht lijkt bovendien samen te gaan met een grotere kans op artritis psoriatica.

Wil je afvallen? Bespreek het met je huisarts. Die kan je verwijzen naar een diëtist of naar een leefstijlprogramma met begeleiding bij eten en bewegen. Begin niet op eigen houtje aan een streng dieet met heel weinig calorieën.

Voeding en diëten

Geen enkel dieet is bewezen als behandeling van psoriasis. Voor deze diëten is niet aangetoond dat ze psoriasis verminderen:

- een dieet met heel weinig calorieën;
- een ketogeen dieet, met heel weinig koolhydraten;
- een dieet zonder nachtschades, zoals tomaat, paprika en aubergine;
- periodiek vasten.

Strenge diëten kunnen tekorten geven, kosten tijd en geld en kunnen stress geven. Glutenvrij eten is alleen nodig als je coeliakie hebt.

Eet gevarieerd en gezond, volgens de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Een mediterraan voedingspatroon past daar goed bij: veel groente, fruit, volkoren producten, peulvruchten, noten, vis en olijfolie. Of het de psoriasis vermindert, is nog onzeker. Wil je hiermee aan de slag, dan kan een diëtist je helpen.

Supplementen

Vitamine D-tabletten en visolie (omega-3) helpen niet tegen psoriasis. Te veel vitamine D of visolie kan schadelijk zijn. De gewone adviezen blijven wel gelden: vitamine D voor jonge kinderen, zwangeren en ouderen, en foliumzuur rond de zwangerschap.

Vitamine D-zalf is iets anders. Dat is een medicijn dat je op de plekken smeert.



Roken

Roken hangt samen met ernstiger psoriasis. Bij psoriasis met pusbultjes op de handpalmen en voetzolen is dat verband het sterkst. Stoppen met roken is goed voor je huid en je gezondheid. Hulp bij stoppen krijg je via je huisarts.

Alcohol

Drink weinig of geen alcohol. Veel alcohol kan psoriasis erger maken en de werking van sommige medicijnen verminderen. Bij methotrexaat drink je geen alcohol. Dat staat in de folder van dat medicijn.

Stress

Veel mensen merken dat stress hun psoriasis erger maakt. Vaak gaat een stressvolle periode vooraf aan een opvlamming. Tegelijk geeft psoriasis zelf ook stress. Merk je dat verband? Bespreek het met je arts.

Ontspanning kan helpen naast de gewone behandeling, bijvoorbeeld mindfulness, ademhalingsoefeningen, yoga of wandelen. Er zijn geen nadelen van bekend. Lukt het niet alleen, dan kan een psycholoog helpen.

Bewegen

Bewegen is goed voor je gezondheid en voor hoe je je voelt. Het verkleint de kans op andere aandoeningen. Of bewegen de psoriasis zelf vermindert, is niet onderzocht.

- Kies een vorm die bij je past, bijvoorbeeld wandelen, fietsen of zwemmen.
- Draag loszittende sportkleding. Wrijving en zweet kunnen de huid irriteren.
- Douche na het sporten kort en lauw en smeer daarna de vettende crème.
- Heb je klachten van je gewrichten, dan kan een fysiotherapeut je op weg helpen.
- Zie je op tegen sporten door zichtbare plekken, of door jeuk bij zweten? Bespreek het met je arts.

Zon

Zon helpt veel mensen met psoriasis. Ga met mate in de zon en verbrand niet. Op een verbrande plek kan nieuwe psoriasis ontstaan. Gebruik zonnebrandcrème en ga niet onder de zonnebank. Bij een kleine groep wordt psoriasis juist erger door zon. Bij sommige medicijnen is je huid gevoeliger voor zon. Dat staat in de folder van dat medicijn.

Meer informatie

- voedingscentrum.nl: de Schijf van Vijf en gezond eten.
- psoriasispatientennederland.nl: Psoriasispatiënten Nederland, ook over leefstijl en ervaringen van anderen.

Neem contact op met je huisarts bij:

- hulp bij afvallen, stoppen met roken of minder drinken
- stress of somberheid door de psoriasis
- psoriasis die erger wordt, ondanks goed smeren

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 Leefstijl bij psoriasis, Psoriasis en dieet, Psoriasis en voedingssupplementen, Psoriasis en alcohol en roken, Psoriasis en stress en Psoriasis en bewegen, 2026) en informatie van het Voedingscentrum. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Psoriasis en hoe je je voelt

Schaamte, slaap, stress, somberheid en waar je hulp vindt

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met psoriasis en voor ouders van kinderen met psoriasis. Je leest welke invloed psoriasis kan hebben op hoe je je voelt, je slaap en je contact met anderen, en waar je hulp vindt.

Psoriasis is meer dan je huid

Psoriasis is zichtbaar, jeukt en komt steeds terug. Dat kan veel invloed hebben op hoe je je voelt, op je slaap, je werk, je relaties en je seksleven. In onderzoek is die invloed op het dagelijks leven vergelijkbaar met die bij ziektes zoals diabetes, kanker of depressie.

Hoe zwaar het is, hangt niet alleen af van hoeveel psoriasis er te zien is. Een kleine plek op je gezicht, je handen of je geslachtsdelen kan veel last geven.

Schaamte en stigma

Veel mensen met psoriasis vinden het lastig dat anderen hun huid zien. Mensen staren, stellen vragen of denken dat het besmettelijk is. Je kunt je dan bekeken of buitengesloten voelen. Dat heet stigma. In onderzoek bij mensen met psoriasis of eczeem voelden 8 op de 10 zich weleens zo, 3 op de 10 sterk. Sommigen vermijden het zwembad, de sportschool, de kapper of korte mouwen.

Wat kan helpen:

- Weet wat je kunt zeggen, bijvoorbeeld: "Het is psoriasis. Dat is een ontstekingsziekte van de huid en het is niet besmettelijk."
- Praat erover met mensen die je vertrouwt.
- Zoek contact met anderen met psoriasis, bijvoorbeeld via Psoriasispatiënten Nederland.
- Met een goede behandeling nemen schaamte en angst vaak af.

Jeuk, slaap en moeheid

De meeste mensen met psoriasis hebben jeuk. Jeuk en moeheid komen bij ongeveer de helft van de mensen met een chronische huidziekte voor, bij een kwart in ernstige mate. Meer jeuk gaat samen met meer somberheid en angst. Slecht slapen door jeuk maakt moe en prikkelbaar.

- Koel de huid bij jeuk, bijvoorbeeld met een koud washandje of een coldpack in een doek.
- Smeer vlak voor het slapen. Dat dempt de jeuk in de avond.
- Houd de slaapkamer koel en kies katoenen nachtkleding en beddengoed.
- Krab je zonder het te merken? Doe dan iets anders: bal je vuist, koel de plek of leg je vlakke hand erop. Houd je nagels kort.
- Heb je veel jeuk of slaap je slecht, ondanks goed smeren? Bespreek het met je arts.

Somberheid en angst

Somberheid en angst komen bij mensen met psoriasis vaker voor dan bij mensen zonder psoriasis. Meer dan 1 op de 10 mensen met psoriasis heeft een depressie. Psoriasis kan je somber of angstig maken. Stress kan de psoriasis ook erger maken.

Artsen merken somberheid en angst niet altijd op. Vertel het daarom zelf. Een goede behandeling van de psoriasis maakt somberheid vaak minder. Soms is daarnaast extra hulp nodig.

Sommige mensen gaan meer alcohol drinken om met de psoriasis om te gaan. Alcohol kan psoriasis erger maken. Merk je dit bij jezelf? Bespreek het met je huisarts.

Stress

Veel mensen merken dat stress hun psoriasis erger maakt. Bij ongeveer 7 op de 10 mensen gaat een stressvolle gebeurtenis vooraf aan een opvlamming. Tegelijk geeft psoriasis zelf ook stress.

Ontspanning kan helpen naast de gewone behandeling, bijvoorbeeld mindfulness, yoga, ademhalingsoefeningen of wandelen. Er zijn geen nadelen van bekend. Veel kun je gratis online leren. Op thuisarts.nl lees je meer over omgaan met stress.

Een vragenlijst: de DLQI

Je arts kan je vragen een vragenlijst in te vullen over de invloed van psoriasis op je leven: de DLQI. Die heeft 10 vragen over de afgelopen week. Het gaat over jeuk en pijn, schaamte, boodschappen en huishouden, kleding, contact met anderen en sport, werk of studie, relaties en seks, en de last van de behandeling. Elke vraag geeft 0 tot 3 punten.

Score	Invloed op je leven
0 tot 1	geen
2 tot 5	klein
6 tot 10	matig
11 tot 20	zeer groot
21 tot 30	extreem groot

Ook met weinig plekken kan je score hoog zijn. Heb je veel last, dan kan dat een reden zijn om de behandeling aan te passen. Bespreek de uitkomst met je arts.

Ongeveer de helft van de mensen met psoriasis is tevreden over de behandeling. Ben je niet tevreden, zeg het dan. Vaak is er een volgende stap mogelijk.

Relaties en seks

Psoriasis kan je relatie en je seksleven raken, zeker als het op je geslachtsdelen zit. Veel mensen praten daar niet over. Vertel je partner wat je hebt. Heb je zorgen of problemen met seks door je huid, bespreek het dan met je huisarts of dermatoloog. Er is behandeling voor psoriasis op de geslachtsdelen.

Praten en hulp

- **Je huisarts of dermatoloog.** Vertel hoe het met je gaat, ook als ze er niet naar vragen.
- **Een psycholoog.** Die kan je helpen om te gaan met de psoriasis, met stress, somberheid of angst, of met krabben. Bijvoorbeeld met cognitieve gedragstherapie. Je huisarts kan je verwijzen.
- **Een maatschappelijk werker**, als de psoriasis veel gevolgen heeft voor je dagelijks leven.
- **De bedrijfsarts**, als de psoriasis gevolgen heeft voor je werk.
- **Psoriasispatiënten Nederland**, voor informatie en contact met anderen met psoriasis. Je kunt er ook een voorlichter bellen.

Voor ouders

Ook kinderen met psoriasis worden soms aangestaard of gepest. Ze kunnen zich schamen of anders voelen. Praat er thuis over en bespreek pesten met school. Merk je dat je kind somber is of zich terugtrekt? Bespreek het met de huisarts. Voor kinderen bestaat een eigen vragenlijst, de CDLQI, met vragen over school, spelen, vriendjes, pesten en slaap.

Veelgestelde vragen

Is het normaal dat ik er zo mee zit?

Ja. Veel mensen met psoriasis hebben er last van in hun dagelijks leven. Dat is geen zwakte. Bespreek het, want er is hulp.

Wordt hulp van een psycholoog vergoed?

Voor een psycholoog heb je meestal een verwijzing van je huisarts nodig. Vraag je zorgverzekeraar wat voor jou wordt vergoed.

Neem contact op met je huisarts bij:

- somberheid, angst of slecht slapen die niet overgaan
- als je dingen gaat vermijden door je huid, zoals werk, sport of afspreken met anderen
- veel jeuk, ondanks goed smeren
- pesten, of als jij of je kind niet meer naar school of werk wil

Neem direct contact op bij:

- gedachten om jezelf iets aan te doen of om niet meer te willen leven. Bel je huisarts of, buiten kantoortijd, de huisartsenpost. Je kunt ook bellen met 113 Zelfmoordpreventie: 113 of gratis 0800 0113. Bij direct gevaar bel je 112.

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 Kwaliteit van leven, Screening van de patiënt met psoriasis, Depressie en suïcidaliteit en Psoriasis en stress), Thuisarts en het e-book Psoriasis en eczeem ontcijferd. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

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.

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.

Psoriasis door het jaar heen

Weer, zon, infecties en kleding: wat je per seizoen kunt doen

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met psoriasis en voor ouders van kinderen met psoriasis. Psoriasis verandert vaak met het seizoen. Je leest wat je in de winter, de lente, de zomer en de herfst kunt doen, en welke kleding en welk wasmiddel het best passen.



Waarom het seizoen uitmaakt

Zonlicht remt de ontsteking in de huid. Daarom is psoriasis bij de meeste mensen in de zomer rustiger. In de winter is psoriasis vaak erger, en artsen stellen de diagnose vaker in de winter. Bij een kleine groep mensen gaat het andersom: hun psoriasis wordt erger door zon.

Houd een jaar lang bij wanneer je psoriasis erger of rustiger is. Dan leer je je eigen patroon kennen en kun je je verzorging op tijd aanpassen.

Het hele jaar door

Sommige dingen doe je in elk seizoen. Douche kort en lauw, vet elke dag je hele huid in, week dikke schilfers eerst los en koel de huid bij jeuk. Gebruik je zalf zoals afgesproken, ook als de plekken minder worden.

Winter

In de winter drogen koude buitenlucht en droge lucht van de verwarming de huid extra uit. Bij veel mensen wordt psoriasis dan erger.

- Smeer vaker en kies een vettere crème.
- Douche kort en lauw. Een lange, hete douche droogt de huid extra uit.
- Zet de verwarming niet te hoog.
- Draag wol niet direct op je huid. Trek er een katoenen laag onder.
- Vet je handen vaak in. Verzorg een kloof met zinkzalf en een pleister erover.
- Op donkere winterkleding zie je schilfers goed. Week schilfers op je hoofdhuid op tijd los. Hoe dat gaat, lees je in de folder Psoriasis op de hoofdhuid.
- Helpt smeren niet genoeg? Bespreek dan met je arts of lichttherapie bij je past. Lichttherapie werkt het hele jaar. Je krijgt meestal hooguit 2 kuren per jaar.

Lente

In het voorjaar komt de zon terug. Ga de eerste weken kort in de zon en verbrand niet. Op een verbrande plek kan na 1 tot 2 weken nieuwe psoriasis ontstaan.

Bij een kleine groep mensen wordt psoriasis juist erger door zon. Dat gebeurt vaak al in het vroege voorjaar, soms ook in het gezicht. Merk je dat bij jezelf? Bespreek het met je arts.

Zomer

Bij de meeste mensen is psoriasis in de zomer rustiger. Zon helpt, zolang je niet verbrandt. Een verbranding kan nieuwe plekken geven.

- Ga met mate in de zon. Zoek tussen 12 en 15 uur de schaduw op.
- Gebruik zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor, het liefst zonder parfum.

- Ga niet onder de zonnebank.
- Bij sommige medicijnen moet je je huid extra goed beschermen. Dat staat in de folder van je medicijn.
- Zweten kan jeuk geven. Spoel zweet kort af met lauw water, dep je huid droog en smeer daarna.
- Draag luchtige, loszittende kleding. In de plooien kan zweet de huid laten opweken. Dep de plooien goed droog.
- Kies overdag een vettende crème die snel intrekt.
- Zwemmen mag. Smeer vooraf vettende crème, spoel na afloop kort af en smeer opnieuw. Meer lees je in de folder Sporten, zwemmen en op vakantie met psoriasis.

Herfst

De verwarming gaat weer aan en de lucht binnen wordt droger. Begin op tijd met vaker smeren, voordat je huid droog en ruw wordt. In het najaar worden mensen ook vaker verkouden. Een infectie, zoals een keelontsteking, kan psoriasis uitlokken of erger maken.

Na een keelontsteking

Vooral bij kinderen en jongeren kunnen na een keelontsteking in korte tijd veel kleine plekjes ontstaan. Dat heet psoriasis guttata. Ga dan naar de huisarts. Bij kinderen gaan de plekjes vaak binnen 4 tot 6 weken vanzelf weg. In die tijd smeer je zoals bij andere psoriasis.

Ontstond de psoriasis bij een kind na een flinke keelontsteking, of werd hij daarna duidelijk erger? Dan kan de arts een keelkweek doen. Groeit daar een bacterie uit, dan bespreekt de arts of een antibioticum zinvol is. Of een antibioticum de psoriasis helpt, is niet zeker.

De griepprik

Gebruik je tabletten of injecties die je afweer remmen? Dan wordt de jaarlijkse griepprik aangeraden, en ook een pneumokokkenprik. Bij de meeste van deze medicijnen is de griepprik gratis via je huisarts. Met deze medicijnen krijg je sneller een infectie. Heb je koorts of voel je je erg ziek, neem dan dezelfde dag contact op met je arts.

Kleding

- Draag katoen op de huid. Wol prikt en synthetische stof houdt zweet vast.
- Knip merkjes uit je kleding en kies kleding met platte naden.
- Kies sokken zonder drukkende naden en schoenen die niet knellen op de plekken.
- Draag oude kleding of een oude pyjama over een vette zalf, tegen vlekken.

Wassen

- Was met een extra spoelgang, zodat er geen wasmiddel in de kleding achterblijft.
- Gebruik wasmiddel zonder parfum en geen wasverzachter. Wasverzachter laat een laagje achter dat de huid kan prikkelen.

Helpt extra vitamine D in de winter?

Vitamine D-tabletten helpen niet tegen psoriasis. Te veel vitamine D kan schadelijk zijn. De gewone adviezen blijven wel gelden: vitamine D voor jonge kinderen, zwangeren en ouderen. Vitamine D-zalf is iets anders. Dat is een medicijn dat je op de plekken smeert.

Neem contact op met je huisarts bij:

- psoriasis die elk jaar in hetzelfde seizoen veel erger wordt, ondanks goed smeren
- veel kleine plekjes na een keelontsteking
- psoriasis die erger wordt door zon
- verbranding met blaren
- kloven die niet genezen of ontstoken raken

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 (onder meer de modules Indifferente therapie, Lichttherapie, Psoriasis inversa en psoriasis in het gelaat, Kinderen, Voedingssupplementen en Vaccinaties), de NHG-Standaard Psoriasis (2014, gedeeltelijk herzien in 2023), Thuisarts en het e-book Psoriasis en eczeem ontcijferd. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Psoriasis en claims online

Diëten, supplementen en wondermiddelen: wat het onderzoek zegt

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met psoriasis en voor ouders van kinderen met psoriasis. Op internet en sociale media staan veel adviezen en producten tegen psoriasis. Je leest wat het onderzoek erover zegt en hoe je betrouwbare informatie herkent.

Waarom zoveel beloftes?

Psoriasis is zichtbaar, kan jeuken en is een chronische ziekte. Een behandeling kan de plekken goed onderdrukken. Geen enkele behandeling geneest psoriasis voorgoed. In dat gat passen verhalen die genezing beloven.

Wie zoiets probeert, wil er zelf iets aan doen. Dat is begrijpelijk. Ongeveer 4 op de 10 mensen met psoriasis zijn bijvoorbeeld bereid hun voeding aan te passen. Het is goed om te weten wat het onderzoek zegt.

Wat de richtlijn zegt

Claim	Wat het onderzoek zegt
Een dieet zonder nachtschades (zoals tomaat, paprika en aubergine), een ketogeen dieet of periodiek vasten	Er is onvoldoende bewijs dat deze diëten psoriasis verminderen. De richtlijn raadt ze niet aan.
Glutenvrij eten	Geen enkel dieet is bewezen als behandeling van psoriasis. Glutenvrij eten is alleen nodig als je coeliakie hebt. Strenge diëten kosten tijd en geld en kunnen tekorten geven.
Een streng dieet met heel weinig calorieën	Alleen onderzocht bij overgewicht. Kan tekorten en stress geven.
Vitamine D-tabletten	Helpen niet tegen psoriasis. Te veel vitamine D kan schade geven aan de nieren en de bloedvaten.
Visolie (omega-3)	Helpt niet tegen psoriasis. Veel visolie kan de kans op bloedingen vergroten, vooral als je bloedverdunners gebruikt.
Andere supplementen, kruiden of poeders	Niet onderzocht in de richtlijn. Er is dus geen advies om ze te gebruiken.
Natuurlijke oliën en crèmes	Ook natuurlijke producten kunnen de huid irriteren of een allergie geven. Op een geïrriteerde huid kan nieuwe psoriasis ontstaan.
Schilfers wegschuren of scrubben	Beschadigt de huid. Op een beschadigde plek kan nieuwe psoriasis ontstaan. Week schilfers los met een vette zalf.
"Hormooncrème is gevaarlijk"	Bij juist gebruik is hormooncrème (corticosteroïd) over het algemeen veilig. Een dunne huid ontstaat vooral bij lang en verkeerd gebruik. Wie uit angst niet smeert, kan meer klachten houden.
"Dit middel geneest psoriasis"	Geen enkele behandeling geneest psoriasis voorgoed.

Wat je zelf kunt doen

- Heb je overgewicht, werk dan met begeleiding aan een gezond gewicht. Er zijn aanwijzingen dat afvallen de psoriasis kan verminderen. Gezonder eten en meer bewegen samen lijkt het beste te werken.
- Eet gezond en gevarieerd, volgens de adviezen van het Voedingscentrum. Een mediterraan voedingspatroon, met veel groente, vis en

olijfolie, kan een aanvulling zijn op je behandeling. Of het de psoriasis vermindert, is nog onzeker. Een diëtist kan je helpen.
- Rook niet en drink weinig of geen alcohol.
- Merk je dat stress je psoriasis erger maakt? Ontspanning, zoals mindfulness, kan helpen naast je behandeling. Veel oefeningen kun je gratis leren.
- Blijf je behandeling gebruiken. Een supplement of dieet vervangt die niet.

Zo herken je betrouwbare informatie

- Wie schrijft het? Een arts, ziekenhuis of patiëntenvereniging, of een verkoper?
- Wordt er iets verkocht op dezelfde pagina?
- Belooft het genezing? Bij psoriasis is dat een waarschuwing.
- Klinkt het te mooi om waar te zijn, of staat er "wat artsen je niet vertellen"?
- Gaat het over één persoon bij wie het hielp?
- Staat er een bron bij, zoals een richtlijn?

Betrouwbare bronnen

- thuisarts.nl: informatie van huisartsen over psoriasis.
- psoriasispatientennederland.nl: Psoriasispatiënten Nederland, ook over ervaringen van anderen.
- nvdv.nl: de Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie, met een folder over psoriasis.
- voedingscentrum.nl: over gezond eten.
- onlinedermatologie.nl: alle folders over psoriasis.

Twijfel je over een product of advies? Neem het mee naar je afspraak en bespreek het met je arts.

Veelgestelde vragen

Kan het kwaad om een supplement te proberen?

Vitamine D en visolie helpen niet tegen psoriasis, en te veel ervan kan schadelijk zijn. Andere supplementen zijn niet goed onderzocht. Stop nooit met je behandeling voor een supplement. Gebruik je iets, vertel het dan aan je arts.

Wat als iemand online zegt dat het bij hem werkte?

Psoriasis gaat vanzelf op en neer. Wat bij één persoon toevallig samenviel met een rustige periode, zegt weinig over wat een middel doet.

Ik heb al van alles geprobeerd. Was dat dom?

Nee. Je zocht naar iets dat helpt. Begin opnieuw met de basis: elke dag een vettende crème en de zalf volgens je schema. Bespreek met je arts wat er nog meer kan, zoals lichttherapie of tabletten en injecties.

Doe ik er goed aan om gezond te eten?

Ja. Bij psoriasis komen hart- en vaatziekten, diabetes en leververvetting vaker voor. Gezond eten, bewegen en een gezond gewicht verkleinen die kans.

Neem contact op met je huisarts bij:

- twijfel over een product, dieet of advies
- hulp bij afvallen of gezonder eten
- psoriasis die erger werd na een nieuw product of een olie
- psoriasis die na 4 weken goed smeren niet beter is

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 Psoriasis en dieet, Psoriasis en voedingssupplementen, Psoriasis en alcohol en roken en Psoriasis en stress, 2026, en Indifferente therapie, Corticosteroïden en Salicylzuur, 2024), de NHG-Standaard Psoriasis (2014, gedeeltelijk herzien in 2023) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Wie helpt bij psoriasis

Huisarts, dermatoloog en andere zorgverleners

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met psoriasis en voor ouders van kinderen met psoriasis. Je leest wie je kan helpen, wanneer je bij wie terechtkunt en hoe een verwijzing loopt, van huisarts en dermatoloog tot fysiotherapeut en bedrijfsarts.

De huisarts

De huisarts behandelt de meeste mensen met psoriasis. De huisarts stelt de diagnose en start de behandeling in stappen: elke dag een vettende crème, schilfers losweken en een zalf op de plekken. Samen kies je een behandeldoel. Na 4 weken is er meestal een controle. Smeer je langere tijd, dan is 1 keer per jaar een controle verstandig.

Bij psoriasis komen hart- en vaatziekten, diabetes en overgewicht vaker voor. Laat daarom je bloeddruk, cholesterol en bloedsuiker controleren bij je huisarts. Ook voor hulp bij stoppen met roken of bij afvallen kun je bij de huisarts terecht.

De praktijkondersteuner

In veel huisartsenpraktijken helpt een praktijkondersteuner of assistent bij het smeren. Je leert hoeveel zalf je gebruikt, je oefent het smeren en je krijgt je smeerplan op papier mee. Je maakt hiervoor een afspraak bij de huisartsenpraktijk.

Naar de dermatoloog

De huisarts verwijst je naar de dermatoloog als:

- het niet zeker is of je psoriasis hebt;
- de psoriasis niet genoeg verbetert met de stappen van de huisarts;
- meer dan 5 procent van je huid psoriasis heeft, dat is meer dan 5 handpalmen;
- bijna je hele huid rood is, of als je veel pusbultjes hebt;
- veel kleine plekjes na 2 tot 4 weken smeren niet genoeg verbeteren.

Heeft psoriasis aan je nagels veel invloed op je leven, dan kan de huisarts je ook verwijzen. Met de verwijzing maak je een afspraak bij de dermatoloog.

De dermatoloog

De dermatoloog is de huidarts in het ziekenhuis of in een kliniek. De dermatoloog heeft meer mogelijkheden: andere zalven, lichttherapie en tabletten of injecties die in het hele lichaam werken. De dermatoloog meet hoe ernstig de psoriasis is en vraagt naar je gewrichten, je stemming, je werk en je leefstijl.

Tabletten en injecties tegen psoriasis krijg je van de dermatoloog. De huisarts schrijft ze niet voor en geeft er ook geen herhaalrecept voor.

Gebruik je tabletten of injecties en is je huid rustig? Dan kan een deel van de controles op afstand, per telefoon of video. Minstens 1 keer per jaar kom je op het spreekuur. Bij kinderen werkt de dermatoloog voor tabletten of injecties bij voorkeur samen met een kinderarts.

De verpleegkundige

In het ziekenhuis geven dermatologieverpleegkundigen voorlichting en begeleiding. Bijvoorbeeld bij het smeren of als je leert jezelf een injectie te geven. Een verpleegkundig specialist kan ook een deel van je behandeling begeleiden. Je krijgt deze hulp via je dermatoloog.

De reumatoloog

Naar schatting 6 tot 41 op de 100 mensen met psoriasis krijgen ontstoken gewrichten of pezen. Dat heet artritis psoriatica. De reumatoloog stelt de diagnose en behandelt de gewrichten. Je huisarts of dermatoloog verwijst je bij:

- een gewricht dat langer dan 3 weken ontstoken is;
- een sterk vermoeden van artritis psoriatica;
- rugklachten die al minstens 3 maanden elke dag aanwezig zijn.

Heb je 3 of meer keer ja op de vragenlijst in de folder Psoriasis en gewrichten? Bespreek dat met je arts. Hebben je huid en je gewrichten allebei behandeling nodig, dan kiezen de dermatoloog en de reumatoloog samen.

Wie helpt er nog meer?

- **Huidtherapeut.** Een zorgverlener voor de huid buiten het ziekenhuis. Helpt je met smeren en volhouden, legt uit wat psoriasis is en helpt bij jeuk en krabben. Werkt binnen het plan van je arts. Je kunt er met of zonder verwijzing terecht.
- **Apotheek.** Legt uit hoe je je middelen gebruikt en controleert of je medicijnen goed samengaan. Is een middel niet leverbaar, dan kiest de apotheek in overleg een middel met dezelfde sterkte en vorm. Vraag om een medicijnoverzicht. Sommige medicijnen, zoals bepaalde middelen tegen hoge bloeddruk en lithium, kunnen psoriasis erger maken. Stop nooit zelf met een medicijn. Overleg eerst met je arts.
- **Psycholoog.** Bij somberheid, angst of als je moeilijk kunt omgaan met de psoriasis. De verwijzing loopt bij voorkeur via je huisarts. Soms werkt er een psycholoog bij de afdeling dermatologie. Dan kan je dermatoloog je direct verwijzen.
- **Maatschappelijk werker.** Helpt bij de gevolgen van psoriasis voor je dagelijks leven en je contact met anderen. Vraag je huisarts of dermatoloog.
- **Bedrijfsarts.** Als psoriasis of de behandeling invloed heeft op je werk, of als je uitvalt. Vraag op je werk hoe je de bedrijfsarts bereikt.
- **Diëtist.** Helpt bij gezond eten en afvallen. Een gezond gewicht en gezond eten verkleinen de kans op hart- en vaatziekten en diabetes. Bij overgewicht kan afvallen ook de psoriasis verminderen. Je huisarts of dermatoloog kan je verwijzen.
- **Fysiotherapeut.** Helpt je om veilig te bewegen, ook als je gewrichten pijn doen. Je huisarts, dermatoloog of reumatoloog kan je verwijzen.
- **Psoriasispatiënten Nederland.** De vereniging voor mensen met psoriasis en artritis psoriatica. Je vindt er informatie, je kunt bellen met een voorlichter en op het forum ervaringen delen (psoriasispatientennederland.nl).

Eén plan voor iedereen

Bij psoriasis heb je soms met meerdere zorgverleners te maken. Zorg dat iedereen hetzelfde plan kent.

- Neem je psoriasispaspoort, je actieplan en je medicijnoverzicht mee naar elke afspraak.
- Krijg je verschillende adviezen? Vraag dan aan de arts die je behandelt wat het plan is.
- Bereid je afspraak voor met de folders Voorbereiden op je afspraak en Mijn doelen bij psoriasis.

Meer informatie

- thuisarts.nl: informatie van huisartsen over psoriasis, ook over naar de dermatoloog gaan.
- reuma.nl: informatie van ReumaNederland over artritis psoriatica.
- onlinedermatologie.nl: alle folders over psoriasis, gratis te downloaden.

Neem contact op met je huisarts bij:

- psoriasis die na 4 weken goed smeren niet duidelijk beter is
- pijn, zwelling of stijfheid van gewrichten
- somberheid, angst of slecht slapen door de psoriasis
- twijfel over wie je behandeling regelt

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

Buiten kantoortijd bel je de huisartsenpost.

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.

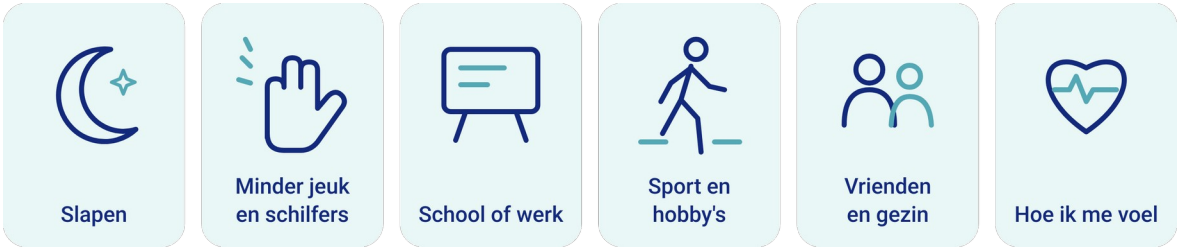
Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar de NVDV-richtlijn Psoriasis (modules Screening van de patiënt met psoriasis en Voorlichting aan patiënten, 2025, Artritis psoriatica, 2023, Zorg op afstand, 2024, en Leefstijl bij psoriasis, 2026), de NHG-Standaard Psoriasis (2014, gedeeltelijk herzien in 2023) en het e-book Psoriasis en eczeem ontcijferd. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Mijn doelen bij psoriasis

Bedenk wat je wilt bereiken en bespreek het met je arts

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met psoriasis en voor ouders van kinderen met psoriasis. Met dit werkblad bedenk je vooraf wat je met de behandeling wilt bereiken. Neem het ingevulde blad mee naar je afspraak bij de huisarts of dermatoloog.



Waarom doelen?

Een afspraak is vaak kort. Psoriasis raakt meer dan de huid: je slaap, je werk of school, sport, contact met anderen en hoe je je voelt. Weet je vooraf wat je het liefst wilt bereiken, dan kan je arts de behandeling daarop afstemmen. Je arts legt uit welke behandelingen er zijn, met de voordelen en nadelen. Jij vertelt wat voor jou belangrijk is. Daarna kies je samen.

Stap 1: hoe gaat het nu?

Omcirkel je antwoord.

Houden jeuk of pijn je af van gewone dingen op een dag?

ja nee soms meestal

Slaap je slecht door de psoriasis?

ja nee soms meestal

Vind je dat je psoriasis onder controle is?

ja nee soms meestal

Stap 2: waar heb je de meeste last van?

Kruis aan wat voor jou geldt.

- ☐ jeuk, pijn of schilfers
- ☐ slapen
- ☐ school of werk
- ☐ sport en hobby's
- ☐ vrienden, relatie en gezin
- ☐ seks en intimiteit
- ☐ hoe ik eruitzie en welke kleren ik draag
- ☐ hoe ik me voel
- ☐ tijd die het smeren kost
- ☐ anders:

Welke plekken hinderen je het meest?

- ☐ hoofdhuid, gezicht of oren
- ☐ handen, voeten of nagels
- ☐ plooien, zoals oksels, liezen of bilnaad
- ☐ geslachtsdelen
- ☐ armen, benen of romp
- ☐ gewrichten

Stap 3: wat wil je weten?

- ☐ welke behandelingen er zijn, ook tabletten en injecties
- ☐ wat ik kan verwachten, en wanneer
- ☐ welke bijwerkingen er zijn en wat ik dan doe
- ☐ hoe ik mijn psoriasis bijhoud
- ☐ waar ik op let bij mijn gewrichten en mijn gezondheid
- ☐ hoe ik omga met vervelende gevoelens
- ☐ anders:

Stap 4: wat past bij je leven?

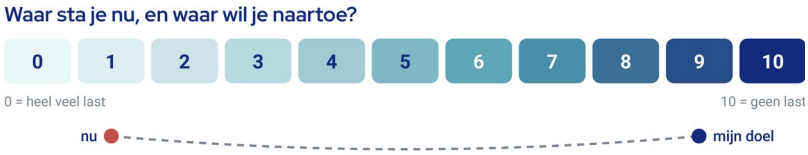
Kruis aan wat voor jou zwaar weegt. Wat past, hangt ook af van hoe ernstig je psoriasis is.

- ☐ snel resultaat
- ☐ zo min mogelijk bijwerkingen

☐ weinig tijd en moeite per dag
☐ 1 keer per dag smeren, of een gel of schuim
☐ weinig controles en bloedonderzoek
☐ past bij een kinderwens of zwangerschap
☐ anders:

Stap 5: mijn doel

Geef een cijfer van 0 (heel veel last) tot 10 (geen last) voor nu en voor over een paar maanden.



Mijn cijfer nu: ..... Mijn cijfer over een paar maanden:.....

Mijn doel:.....

Wat wil ik weer kunnen?.....

Mijn belangrijkste vraag aan de arts:.....

Wanneer kijken we samen of het doel gehaald is?.....

Voorbeelden van doelen

- een hele nacht doorslapen zonder jeuk
- weer korte mouwen durven dragen
- weer gaan zwemmen of sporten
- minder tijd kwijt zijn aan smeren
- geen schilfers meer op mijn kleding

Wanneer kijk je of het werkt?

Spreek bij de start af wanneer jullie samen kijken of je doel gehaald is. Bij smeren is dat meestal na 4 weken. Bij tabletten of injecties kijk je na 12 tot 24 weken, afhankelijk van het middel. Daarna kijk je bij elke controle opnieuw, meestal elke 3 tot 6 maanden.

Helpt de behandeling niet genoeg, dan volgt een volgende stap, zoals een hogere dosis, een middel erbij of een ander middel. Is je doel gelukt, dan kun je een nieuw doel kiezen. Je doel mag ook veranderen als je situatie verandert.

Doelen van artsen

Je arts meet het resultaat met scores, zoals de PASI, de PGA en de DLQI. Hoe dat werkt, lees je in de folder De ernst van psoriasis meten.

Bij tabletten en injecties is een goed resultaat bijvoorbeeld dat de psoriasis minstens 75 of 90 procent minder is dan bij de start, of dat je huid schoon of bijna schoon is. In Nederland zijn de behandeldoelen nog niet vastgesteld. Bespreek met je arts welk doel voor jou haalbaar is.

Na een paar maanden: hoe gaat het nu?

Datum: ..... Mijn cijfer nu:.....

Is mijn doel gelukt? ja / deels / nee. Wat hielp?.....

Mijn nieuwe doel:.....

Neem contact op met je arts of verpleegkundige bij:

- psoriasis die je belemmert in je dagelijks leven, ondanks de behandeling
- slecht slapen door jeuk
- somberheid of angst door de psoriasis
- pijn, zwelling of stijfheid van gewrichten

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 Ernst van ziekte en behandeldoelen, Patiëntenperspectief en Keuzematrix systemische therapie), de NHG-Standaard Psoriasis (2014, gedeeltelijk herzien in 2023) en het e-book Psoriasis en eczeem ontcijferd. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

De ernst van psoriasis meten

Zo meten je arts en jij hoe ernstig de psoriasis is en hoeveel last je hebt

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met psoriasis en voor ouders van kinderen met psoriasis. Je leest hoe artsen de ernst van psoriasis meten, wat de getallen betekenen en hoe je zelf je jeuk en hinder bijhoudt.

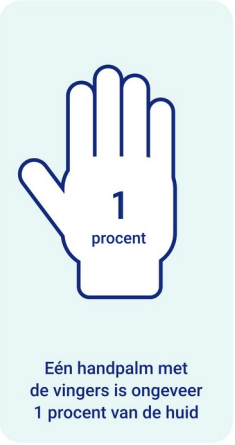
Waarom meten?

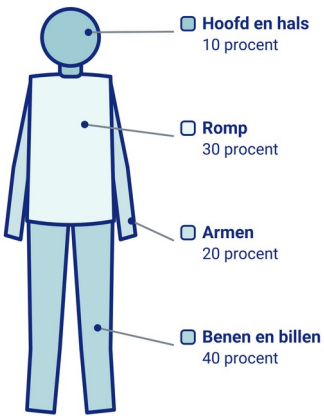
Om te zien of een behandeling werkt, moet je weten waar je begon. Daarom meet je arts de ernst bij de start en bij controles. Ook hoeveel last je hebt, telt mee. Een kleine plek op een zichtbare plaats kan veel last geven.

Hoeveel huid heeft psoriasis?

Je arts schat hoeveel procent van je huid psoriasis heeft. Dat heet de BSA, van het Engelse body surface area. Je kunt het zelf tellen met de handpalm van degene met psoriasis, bij een kind dus met de hand van het kind. Eén handpalm met de vingers is ongeveer 1 procent van de huid.

Tel hoeveel handpalmen de plekken samen beslaan. Op de tekening zie je hoeveel procent van de huid elk deel van het lichaam ongeveer is.





Huid met psoriasis	Ernst
minder dan 3 procent	licht
3 tot 10 procent	matig
meer dan 10 procent	ernstig

De PASI

De PASI (Psoriasis Area and Severity Index) is de score die artsen het meest gebruiken. Voor hoofd, armen, romp en benen beoordeelt de arts hoe rood, dik en schilferig de plekken zijn en hoeveel huid psoriasis heeft. De score loopt van 0 tot 72. Hoe lager, hoe rustiger de psoriasis. Je hoeft hem niet zelf uit te rekenen. Dit betekenen de getallen:

- **PASI 10 of lager**: past meestal bij lichte psoriasis.
- **PASI 75 of PASI 90**: de psoriasis is minstens 75 of 90 procent minder dan bij de start.
- **PASI 2 of lager**: recente internationale richtlijnen noemen dit als behandeldoel.

De PGA

Met de PGA (Physician's Global Assessment) geeft de arts in één oogopslag een cijfer voor de ernst. Vaak gaat het cijfer van 0 tot 5. 0 is geen zichtbare psoriasis, 1 is bijna schoon en 5 is zeer ernstig. Vanaf 3 is de psoriasis meestal matig tot ernstig. Een PGA van 0 of 1 geldt als een goed resultaat van de behandeling.

Met de PtGA (Patient Global Assessment) geef je zelf een cijfer voor de ernst.

De DLQI: invloed op je leven

De DLQI (Dermatology Life Quality Index) is een vragenlijst over de invloed van je huid op je leven. De lijst heeft 10 vragen over de afgelopen week. Je krijgt de lijst van je arts of verpleegkundige en vult hem zelf in. Voor kinderen is er een eigen versie, de CDLQI. De score loopt van 0 tot 30. Hoe hoger de score, hoe meer invloed de psoriasis op je leven heeft.

DLQI	Invloed op je leven
0 tot 1	geen invloed
2 tot 5	kleine invloed

DLQI	Invloed op je leven
6 tot 10	matige invloed
11 tot 20	zeer grote invloed
21 tot 30	extreem grote invloed

Jeuk

Jeuk meet je met de NRS-jeukscore (Numeric Rating Scale). Je geeft een cijfer van 0 (geen jeuk) tot 10 (de ergste jeuk die je je kunt voorstellen). Je arts vraagt meestal naar je ergste jeuk. Met dezelfde schaal geef je ook een cijfer voor pijn en voor slecht slapen.

Licht, matig of ernstig?

In 2011 maakten artsen in Europa een indeling. Psoriasis is licht bij een PASI van 10 of lager, 10 procent van de huid of minder en een DLQI van 10 of lager. Is de PASI hoger dan 10 of heeft meer dan 10 procent van de huid psoriasis, en is de DLQI ook hoger dan 10? Dan is de psoriasis matig tot ernstig.

Lichte psoriasis kan toch als matig tot ernstig tellen. Bijvoorbeeld bij:

- veel psoriasis op zichtbare plekken, de hoofdhuid of de geslachtsdelen;
- nagels die loslaten of beschadigd zijn, aan minstens 2 vingers;
- jeuk waardoor je krabt;
- hardnekkige plekken.

Wanneer tabletten of injecties?

Bij lichte psoriasis is smeren meestal genoeg. Lichttherapie, tabletten of injecties komen in beeld bij matige tot ernstige psoriasis, meestal als:

- meer dan 10 procent van je huid psoriasis heeft;
- de psoriasis op plekken zit die veel last geven, zoals de hoofdhuid of de geslachtsdelen;
- smeren niet genoeg helpt;
- de PGA 3 of hoger is.

Je arts kijkt ook naar je doelen, je wensen en andere ziekten.

Zelf bijhouden

Houd tussen de afspraken kort bij hoe het gaat, elke keer op dezelfde manier.

- Geef elke week op een vaste dag een cijfer van 0 tot 10 voor je ergste jeuk en voor je slaap.
- Schrijf op wat er anders was, zoals stress, een keelontsteking of een nieuw medicijn.
- Tel voor elke afspraak de handpalmen en schrijf op welke plekken je hinderen.
- Maak foto's van dezelfde plek, van dezelfde afstand en bij hetzelfde licht, met de datum erbij. Laat ze alleen aan je eigen zorgverlener zien.

Mijn scores

Datum	Huid (procent)	Jeuk (0 tot 10)	Plekken die me hinderen	PASI	PGA	DLQI

Neem contact op met je arts of verpleegkundige bij:

- psoriasis die erger wordt, of na 4 weken goed smeren niet duidelijk beter is
- veel jeuk, of psoriasis die veel invloed heeft op je slaap, je werk of hoe je je voelt
- pijn, zwelling of stijfheid van gewrichten

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 Ernst van ziekte en behandeldoelen, Screening en Kwaliteit van leven), de NHG-Standaard Psoriasis en het e-book Psoriasis en eczeem ontcijferd. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

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.

Zo bereid je je afspraak voor

Voor volwassenen met psoriasis. Met een goede voorbereiding haal je meer uit een kort gesprek met de huisarts, dermatoloog of verpleegkundige.

1

Een paar weken vooraf

Houd bij hoe het gaat: een cijfer voor de jeuk, hoe je sliep en in welke zone van je actieplan je zat. Maak foto's van je plekken, vooral als de psoriasis opspeelt.



2

De week voor de afspraak

Schrijf op wat nu je grootste probleem is en wat je wilt bereiken. Het werkblad Mijn doelen bij psoriasis helpt daarbij. Heb je klachten van je gewrichten, vul dan de vragenlijst in de folder Psoriasis en gewrichten in.



3

Neem mee

Al je crèmes en zalven, het medicijnoverzicht van de apotheek, je actieplan of dagboek, foto's en je vragen. Neem gerust iemand mee die meeluistert.



4

Tijdens de afspraak

Stel je belangrijkste vraag als eerste. Vraag bij elke keuze: wat zijn mijn mogelijkheden, wat zijn de voor- en nadelen, en wat betekent dat voor mij? Vertel ook over je gewrichten, je slaap en hoe je je voelt.

5

Na de afspraak

Schrijf op wat is afgesproken: welk middel, waar, hoe vaak en hoe lang, hoe je afbouwt, en wanneer je terugkomt of belt.

Mijn afspraak (datum, tijd, bij wie): .....

Mijn belangrijkste vraag: .....

Afgesproken: .....

Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar de folder Voorbereiden op je afspraak en de campagne 3 goede vragen van Patiëntenfederatie Nederland en de Federatie Medisch Specialisten. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.

Psoriasispaspoort

Je psoriasis, je behandelingen en je onderzoeken op één plek

Het doel van deze folder

Dit paspoort is voor mensen met psoriasis en voor ouders van kinderen met psoriasis. Neem het mee naar elke afspraak bij de huisarts, dermatoloog, reumatoloog, verpleegkundige of apotheek. Zo weet iedereen die je helpt welke behandelingen je hebt gehad en wat er is afgesproken.

Vul dit paspoort samen met je zorgverlener in. Schrijf bij elke behandeling op wanneer je begon en stopte, hoe goed het hielp, welke bijwerkingen je had en waarom je stopte. Zo kan een nieuwe arts sneller een goede keuze maken. Bewaar je actieplan, je smeerplan en brieven achter in dit paspoort.

Over mij

Naam:..... Geboortedatum:.....

Allergieën (ook voor stoffen in crèmes en zalven):.....

Mijn behandelaars

Wie	Naam en plaats	Telefoon
Huisarts		
Dermatoloog		
Verpleegkundige		
Reumatoloog		
Apotheek		

Mijn psoriasis

Psoriasis sinds (jaar):..... In de familie (wie):.....

Welke vormen heb ik?

- ☐ plekken op het lichaam (plaque)
- ☐ hoofdhuid
- ☐ nagels
- ☐ plooien of geslachtsdelen
- ☐ handen en voeten
- ☐ veel kleine plekjes (guttata)
- ☐ pusbultjes (pustulosa)
- ☐ bijna de hele huid rood (erytrodermie)
- ☐ ontstoken gewrichten (artritis psoriatica)
- ☐ anders:

Wat maakt mijn psoriasis erger:.....

Andere aandoeningen

- ☐ hoge bloeddruk
- ☐ hartziekte of hartfalen
- ☐ hoog cholesterol
- ☐ diabetes
- ☐ overgewicht
- ☐ ziekte van Crohn of colitis ulcerosa
- ☐ leververvetting of andere leverziekte
- ☐ nierziekte
- ☐ somberheid, depressie of angst
- ☐ MS of andere ziekte van het zenuwstelsel
- ☐ kanker, nu of vroeger
- ☐ tbc of hepatitis, nu of vroeger

Anders:.....

Behandelingen die ik heb gehad

Effect: schrijf goed, matig of geen.

Behandeling	Van	Tot	Effect	Bijwerkingen, reden van stoppen
Hormooncrème (corticosteroïd)				
Vitamine D-zalf				
Vitamine D en hormoon samen				
Salicylzuur, koolteer of ditranol				
Tacrolimus of pimecrolimus				
Methotrexaat				
Ciclosporine				
Acitretine				
Dimethylfumaraat				
Apremilast of deucravacitinib				
Biologic:				
Biologic:				
Anders:				

Lichttherapie

Elke belichting telt op. Bij veel belichtingen wordt de kans op huidkanker groter, vooral bij PUVA. Daarom houdt je behandelaar het aantal belichtingen bij in een UV-paspoort. Schrijf ze hier ook op, zeker als je op verschillende plekken bent belicht.

Soort (UVB, PUVA, laser)	Van	Tot	Aantal belichtingen	Effect
Kuur 1				
Kuur 2				
Kuur 3				
Kuur 4				

Totaal aantal belichtingen tot nu toe, UVB:.....

Totaal aantal PUVA-behandelingen tot nu toe:.....

Medicijnen die ik nu gebruik

Schrijf ook medicijnen voor andere aandoeningen op, zoals tegen hoge bloeddruk. Sommige medicijnen kunnen psoriasis erger maken of samen een probleem geven.

Medicijn	Hoeveel en hoe vaak	Sinds	Waarvoor
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

Onderzoeken

Voor de start van methotrexaat, ciclosporine, deucravacitinib of een biologic test de arts op hepatitis B en C, en zo nodig op hiv. Bij sommige middelen, zoals TNF-alfaremmers, ustekinumab en deucravacitinib, volgt onderzoek naar tuberculose (tbc), bij kinderen bij elke biologic. Een sluimerende tbc wordt eerst behandeld.

Onderzoek	Datum	Uitslag
Tbc: vragenlijst		
Tbc: bloedtest en huidtest		
Longfoto		
Hepatitis B		
Hepatitis C		
Hiv, als dat nodig is		
Anders:		

Vaccinaties

Gebruik je tabletten of injecties die de afweer remmen? Dan is het advies: elk jaar een griepprik en een pneumokokkenprik. Bij methotrexaat, ciclosporine, dimethylfumaraat en biologics is de griepprik gratis via je huisarts en wordt de pneumokokkenprik vergoed. Je arts kan ook een gordelroosvaccin adviseren. Bij JAK-remmers en bepaalde biologicals wordt dat vanaf 18 jaar vergoed, met een verklaring van je arts. Je eigen risico kan gelden. Zorg dat je vaccinaties op orde zijn voor je start. Levende vaccins, zoals tegen gele koorts, mogen bij veel van deze medicijnen niet. Overleg daarom eerst.

Vaccinatie	Datum	Datum	Datum	Datum
Griep (elk jaar)				
Pneumokokken				
Gordelroos				
Hepatitis B				
Anders:				

Afspraken over controles

Bloedonderzoek (hoe vaak en waar):.....

Volgende controle bij de dermatoloog:.....

Andere afspraken:.....

Neem contact op met je arts of verpleegkundige bij:

- psoriasis die niet duidelijk beter is na 4 weken goed smeren of op het afgesproken moment
- bijwerkingen van je medicijnen
- pijn, zwelling of stijfheid van gewrichten
- een vaccinatie of verre reis, als je tabletten of injecties gebruikt die de afweer remmen

Neem dezelfde dag contact op bij:

- koorts of een ernstige infectie, als je tabletten of injecties gebruikt die de afweer remmen
- 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 conceptrichtlijn Screening en monitoring (NVDV, 2026), de richtlijn Tuberculosescreening (2025) en de adviezen van de LCI. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.