Wat psoriasis erger maakt

Uitlegkaart: uitlokkers herkennen en wat je eraan kunt doen

Het doel van deze folder

Deze uitlegkaart is voor mensen met psoriasis en voor ouders van kinderen met psoriasis. Je leest welke dingen psoriasis kunnen uitlokken of erger maken en wat je zelf kunt doen.

Aanleg en een aanleiding

Psoriasis ontstaat door aanleg. Vaak is er ook een aanleiding die een periode met meer plekken uitlokt. Niet bij iedereen spelen dezelfde dingen een rol. Houd een tijdje bij wanneer je psoriasis erger wordt. Dan leer je je eigen uitlokkers kennen.



Uitlokker	Wat je kunt doen
Keelontsteking of andere infectie	Vooral bij kinderen en jongeren kunnen daarna in korte tijd veel kleine plekjes ontstaan. Ga naar de huisarts als dat gebeurt.
Stress	Merk je dat stress je psoriasis erger maakt? Ontspanning, zoals mindfulness of wandelen, kan helpen naast de behandeling.
Roken	Stop met roken. Het verband is het sterkst bij pusbultjes op de handpalmen en voetzolen. Je huisarts helpt je daarbij.
Veel alcohol	Drink weinig of geen alcohol. Bij methotrexaat drink je geen alcohol.
Overgewicht	Werken aan een gezond gewicht kan de psoriasis verminderen. Je huisarts kan je verwijzen voor begeleiding.
Sommige medicijnen	Bijvoorbeeld bètablokkers, sommige andere middelen tegen hoge bloeddruk en lithium. Stop nooit zelf met een medicijn. Overleg eerst met je arts.
Beschadiging van de huid	Een krab, schaafwond, tatoeage of verbranding door de zon kan na 1 tot 2 weken een nieuwe plek geven. Bescherm je huid en krab niet.
Winter en droge lucht	Smeer in de winter extra goed met de vettende crème. In de zomer is psoriasis bij de meeste mensen rustiger.
Plotseling stoppen met een sterke hormooncrème	Bouw af volgens het schema van je arts.

Een uitlokker vermijden is niet altijd mogelijk. De behandeling blijft de basis. Bespreek met je arts wat je opvalt.

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