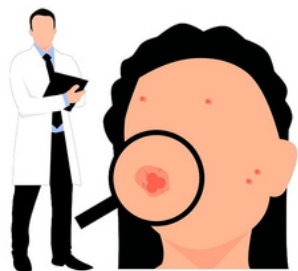


Wat is psoriasis?

Psoriasis is een langdurige ziekte van het afweersysteem en kan op elke leeftijd beginnen. De ziekte gaat niet helemaal over, maar kan wel goed onder controle worden gehouden. Bij psoriasis maakt de huid te veel nieuwe huidcellen aan. Daardoor ontstaan verdikte plekken met schilfers. Typisch voor psoriasis zijn rode of witachtige plekken op de huid die schilferen en jeuk geven. De huid voelt vaak droog aan en kan soms scheurtjes krijgen. Psoriasis komt meestal voor op de knieën, hoofdhuid, armen, benen en onderrug. Psoriasis kan erfelijk zijn. Als beide ouders psoriasis hebben, is er ongeveer 50% kans dat hun kind het ook krijgt (4). Het is belangrijk om te weten dat psoriasis niet besmettelijk is.



Psoriasis

prototype 5 simpele
bronnen

Soorten Psoriasis

Psoriasis Vulgaris

Deze vorm van psoriasis komt het meest voor en is aanwezig op de hoofdhuid, ellebogen, knieën en onderrug. Typisch hiervoor zijn duidelijk begrensde rode plekken op de huid met witte schilfers. Een ander vaak voorkomend symptoom zijn veranderingen aan de nagels, zoals kleine putjes en verdikkingen. Psoriasis vulgaris komt vooral voor bij volwassenen en het komt het meest voor rond de leeftijd van 35 en 50 jaar.

Psoriasis Inversa

Deze vorm van psoriasis komt voor in de huidplooiën, met name de oksels, de geslachtsdelen en onder de borsten. Typisch hiervoor zijn verdikte rode plekken op de huid vrijwel zonder witte schilfering. De plekken zien er vochtig en glanzend uit. Psoriasis inversa kan op elke leeftijd voorkomen.

Psoriasis Guttata

Deze vorm van psoriasis komt voornamelijk voor op de romp en op de armen en benen (NHG). Typisch hiervoor zijn traanvormige verdikkingen met een witte schilfering. De huid hieromheen is rood. Psoriasis guttata komt vooral voor bij kinderen en jongvolwassenen. Het ontstaat vaak na een keelinfectie door streptokokken.

Psoriasis Pustulosa

Deze zeldzame vorm van psoriasis is een variant van psoriasis vulgaris die op het hele lichaam kan voorkomen. Typisch hiervoor zijn gele met pus gevulde blaasjes met een rode huid. Deze zijn vaak gevoelig bij aanraking. Psoriasis pustulosa kan op elke leeftijd voorkomen.

Psoriasis kan er op verschillende manieren uitzien. Dit zijn de meeste voorkomende vormen.

Triggers

Deze factoren kunnen psoriasis uitlokken of verergeren:

- Huidbeschadiging zoals schaafplekken, brandwonden, tatoeages of krabben.
- Infecties, vooral keel- en luchtweginfecties (4).
- Stress (3).
- Hormonale veranderingen zoals zwangerschap, menstruatie en menopauze; mannen hebben gemiddeld ernstigere psoriasis, wat wijst op hormoonverschillen.
- Koud en droog weer.
- Medicijnen, zoals bètablokkers, NSAID's (bijv. ibuprofen) en (hydroxy)chloroquine. Andere medicatie kan bij ook een opvlamming veroorzaken; overleg bij nieuwe medicatie altijd met arts of apotheker (3).
- Blootstelling aan chemische stoffen, zoals oplosmiddelen, zuren, logen en verf.
- Leefstijlfactoren: Alcohol en roken (4), Slaaptekort. Voeding; mogelijk negatieve rol van gluten, boter, rood vlees en veel suiker. Overgewicht (3).



Bij wie kunt u terecht?

Uw **huisarts** is vaak de eerste persoon bij wie u terecht komt. De huisarts kan meestal een eerste diagnose stellen en een basisbehandeling starten. Als het nodig is kan hij of zij u ook doorverwijzen naar een specialist (1).

Een **dermatoloog** is een arts die gespecialiseerd is in huidziekten. Deze arts kan de definitieve diagnose stellen, soms met behulp van een huidonderzoek (biopsie). Ze beoordelen hoe ernstig de psoriasis is en kan, wanneer nodig sterkere behandelingen voorschrijven (1).

Een **huidtherapeut** kan u helpen met uitleg over psoriasis en met adviezen over goede huidverzorging. Zij begeleiden u bij het vinden van producten of manieren van verzorging die passen bij uw huid en klachten (1).

Sommige mensen met psoriasis krijgen ook ontstekingen in de gewrichten. Dit heet **Artritis psoriatica**. In dat geval kunt u worden doorverwezen naar een **reumatoloog**, een arts die gespecialiseerd is in gewrichtsontstekingen. De klachten komen vaak voor in de vingers, tenen of knieën. Het gewricht kan dan dik, warm en pijnlijk worden. Bij een lichte huid kan het gebied rood kleuren. Soms ontstaan de ontstekingen ook in de rug of het bekken (1).

Psoriasis kan ook invloed hebben op hoe u zich voelt. Als u onzeker, angstig of somber wordt door de plekken op uw huid, is het belangrijk om erover te praten. U kunt hiervoor terecht bij uw **huisarts**, een **praktijkondersteuner** of een **psycholoog**. Zij kunnen u helpen om beter om te gaan met de klachten en de impact die psoriasis op uw leven kan hebben (1).



Wat kunt u zelf doen?

- Aangedane plekken insmeren met zalf/crème. Producten met menthol en kamfer kunnen jeuk verlichten.
- Draag luchtige en losse kleding.
- Vermijd hete of droge lucht. Douche/bad niet te heet en niet te lang om uitdroging te voorkomen.
- Koele doeken kunnen tijdelijk verlichting geven
- Medicatie zoals biologics en sommige antihistamines kunnen jeuk verminderen; overleg hierover met een arts.

Steun krijgen:

- Leg aan mensen in uw omgeving uit wat psoriasis is en wat u ervaart, zodat zij een betere ondersteuning kunnen geven.
- Bespreek aanhoudende schaamte, stress of somberheid met een zorgprofessional, zoals een psycholoog (zie "Bij wie kunt u terecht").
- Stressmanagement kan klachten verminderen (5).

Leefstijl:

- Vitamine-D en visolie, een glutenvrij of vegetarisch dieet en afvallen bij overgewicht kunnen klachten verminderen.
- Roken en alcohol kunnen psoriasis verergeren. Minderen of stoppen helpt.
- Blijf voldoende in beweging (3).

Tips voor thuis:

- Baden in zout water helpt bij sommige mensen.
- Het is mogelijk om UV lampen aan te schaffen voor thuisgebruik en crèmes en zalven te smeren op de psoriasis plekken (zie "Welke behandelopties zijn er?").



Welke behandelopties zijn er?

Welke behandeling u krijgt, hangt af van:

1. Hoe ernstig de psoriasis is
2. Waar op uw lichaam de plekken zitten
3. Welke vorm van psoriasis u heeft (1 en 4)

Crèmes en zalven

Bij lichte tot matige psoriasis worden meestal crèmes gebruikt:

- Hormoonzalven: verminderen roodheid, jeuk en schilfers
- Vitamine D3-crèmes: remmen de snelle groei van huidcellen
- Basiscrèmes verzorgen de huid en houden het soepel.
- Voorbeelden hiervan is de lanettecrème, cetomacrogolcrème en vaselinezalf.

Tip: Gebruik basiscrèmes dagelijks, ook als de huid rustig is (1).

Lichttherapie

Bij matige tot ernstige psoriasis kan UVB-lichttherapie worden ingezet. Dit remt ontstekingen en maakt de huid rustiger.

Medicatie

Bij ernstige of hardnekkige psoriasis kan medicatie nodig zijn die in het hele lichaam werkt, zoals tabletten of injecties. Dit gebeurt altijd onder begeleiding van een arts.

Goed smeren! (FTU)

Een Finger Tip Unit (FTU) helpt bij het bepalen van de juiste hoeveelheid crème (2).

Smeertip: eerst medicinale zalf, na 30 minuten de basiscrème.

LEEFTIJD	GELAAT & HALS	ARM & HAND	BEEN & VOET	VOORZIJD ROMP	RUG & BILLEN	GEHELE LICHAAM	GRAMMER WEEK BIJ V. DAGS SMEREN
VANAF 18 JAAR	2,5	4	8	7	7	40	140 GR

Tips van lotgenoten

"Wees er open over. Ik denk dat je daardoor meer acceptatie van je omgeving maar ook het zelf makkelijker gaat accepteren, want je kan er niks aan doen. Het geeft niet en het is iets wat bij je hoort. "

"Het is heel belangrijk om te begrijpen hoe om te gaan met je aandoening en dat je er niet van wegloopt. Er bestaan verlichtingsmomenten en die kun je vinden via de dermatoloog. Ik vind de dermatologen hele belangrijke artsen"

"Sta tijdens de behandeling voor jezelf op en wees niet bang een mening te geven."

"Ga niet af op alle informatie wat op sociale media staat. Veel is niet wetenschappelijk onderbouwd en werkt vaak niet. Ga voor je informatie naar de patienten vereniging of bij je behandelend arts

"Je wordt door de psoriasis niet een minder persoon. Dus probeer dat plekje meer of minder te accepteren."

Meer informatie over de zelfzorg van psoriasis? Ga naar www.psoriasispatiëntennederland.nl

Bronnen

(1)Psoriasis. (z.d.-b). NVDV. <https://nvdv.nl/dermatologie/zoek-eeen-huidaandoening/psoriasis>

(2)Fingertip unit (FTU). (z.d.). <https://www.huidziekten.nl/zakboek/dermatosen/ftxt/finger-tip-unit.htm>

(3) Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG). (2025). NHG-Standaard Psoriasis. NHG-Richtlijnen. <https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/psoriasis>

(4) Nederlandse Vereniging van Huidtherapeuten (NVH). (2025). NVH-Zorgmodule Psoriasis. Nederlandse Vereniging Van Huidtherapeuten. <https://huidtherapie.nl/psoriasis/>

(5) Thuisarts. (2024). Ik wil goed omgaan met mijn psoriasis. <https://www.thuisarts.nl/psoriasis/ik-wil-goed-omgaan-met-mijn-psoriasis>