

LloydsPharma

# Psoriasis

## Zo pak je het aan



Psoriasis treft zo'n 2 tot 4% van de Belgische bevolking. Het is zeker niet de bedoeling om je leven af te stemmen op je behandeling. Het is wel belangrijk je behandeling een plaats te geven in je leven. Op die manier zal psoriasis je niet belemmeren om de dingen te doen die je graag doet.

In deze folder vind je alle raad en informatie die je nodig hebt om opflakeringen onder controle te houden en hun ongemakken te verminderen, en om je te helpen zoveel mogelijk voordeel uit je behandeling te halen.

### Wat is psoriasis?

Psoriasis is een ontstekingsaandoening van de huid waarbij het vernieuwingsproces van de huidcellen sneller verloopt dan normaal. Gewoonlijk duurt het zo'n 21 tot 28 dagen vooraleer de huidcellen zich vernieuwd hebben. Bij psoriasis gebeurt dit echter veel sneller, soms zelfs elke 2 tot 6 dagen. De afschilfering van de cellen kan deze verhoogde aanmaak niet volgen. Ook de uitrijping van de cellen is verstoord waardoor ze niet meer mooi afschilferen, maar aan elkaar blijven kleven. Hierdoor ontstaat een opeenhoping van dode huidcellen op het huidoppervlak. Dit noemt men een plaque. Plaques zijn rode vlekken op de huid die bedekt worden door zilverwitte schubben. Ze kunnen variëren in vorm en grootte, maar hebben steeds een duidelijk omliggende rand. Bij sommige personen is de aandoening vrij mild en treft ze slechts kleine zones, terwijl bij anderen een groter oppervlak wordt aangetast.

Psoriasis is een chronische aandoening die verloopt met opstoten, afgewisseld met periodes van (relatieve) rust. De opstoten kunnen zeer uitputtend zijn door de jeuk en de pijn die ze met zich meebrengen. Ze kunnen tot 3 à 4 maanden duren en vervolgens enkele maanden, zelfs jaren wegblijven. Psoriasis kan niet definitief genezen worden. Met de huidige beschikbare behandelingen kan de aandoening wel onderdrukt worden.

### De verschillende vormen van psoriasis

- 80% van de mensen met psoriasis heeft psoriasis vulgaris, ook wel **chronische plaque psoriasis** genoemd. Deze aandoening tast voornamelijk de hoofdhuid, ellebogen, benen, knieën, armen en romp aan. Het kan echter ook voorkomen op de nagels, handpalmen en voetzolen, en in de lichaamsplooien.
- **Psoriasis guttata** of druppelpsoriasis komt meer voor bij kinderen en jongvolwassenen. Deze vorm van psoriasis komt heel plots op, als uitgebreide druppelgrote plekjes, typisch voorkomend op de romp. Druppelpsoriasis ontstaat vaak na een keelontsteking. Het kan wegtrekken zonder ooit nog terug te keren, maar het kan ook evolueren naar een plaque psoriasis.
- Een derde type van psoriasis is **psoriasis pustulosa** of puistige psoriasis. Dit is de meest ernstige maar tevens ook de meest zeldzame vorm van psoriasis. Bij deze vorm is er geen schilfering meer te zien, maar enkel roodheid en etter.



## Wie krijgt psoriasis?

Bij de helft van de gevallen ontstaat psoriasis tussen de leeftijd van 15 en 30 jaar. De aandoening kan echter op eender welke leeftijd voorkomen en treft vrouwen en mannen in gelijke mate. Psoriasis kan erfelijk zijn. Vermoedelijk zal 15% van de kinderen die een ouder met psoriasis hebben de aandoening ook krijgen en bij 1/3<sup>de</sup> van alle mensen met psoriasis komt deze huidaandoening in de familiegeschiedenis voor. Naast erfelijke factoren spelen ook omgevingsfactoren een rol in het ontstaan van psoriasis.

## De oorzaken van psoriasis

Psoriasis heeft een erfelijke component, maar daarmee is niet alles gezegd. Omgevingsfactoren kunnen psoriasis uitlokken of een bestaande psoriasis verergeren. Deze factoren verschillen van persoon tot persoon. In sommige gevallen zijn deze factoren duidelijk, terwijl in andere gevallen het wat langer kan duren vooraleer ze ontdekt worden. Tot deze zogenaamde uitlokkende factoren behoren ondermeer:

Stress, emotionele problemen, vermoeidheid	Infecties
De consumptie van alcohol	Hormonale veranderingen: puberteit, menopauze, zwangerschap
Roken	Huidbeschadiging zoals schaafwondes, brandwondes, beten
Overgewicht	Bepaalde geneesmiddelen

Ons advies: hou een dagboek bij waarin je periodes met een opstoot noteert samen met de factoren die een rol zouden kunnen spelen in het uitlokken ervan. Dit helpt je je uitlokkende factoren te identificeren.

## Wat zijn de behandelingen?

Als je psoriasis onder controle is, zal dit aangenamer zijn voor je huid, maar ook voor jezelf!

De behandelingen zijn erop gericht de symptomen onder controle te krijgen en nieuwe opstoten te voorkomen. Emollientia vormen de basis- of onderhoudsbehandeling. Ze dienen dagelijks te worden aangebracht en hebben een hydraterende en beschermende werking.

Bij een opstoot zal een zogenaamde 'aanvalsbehandeling' nodig zijn die gekozen zal worden in functie van de ernst van de psoriasis. De doeltreffendheid ervan zal in de loop van de behandeling geëvalueerd worden. Wanneer de gekozen behandeling onvoldoende resultaat geeft, kan een andere overwogen worden.

## Emollientia

Emollientia zijn hydraterende en verzachtende middelen die de huidbarrière herstellen. Tot deze groep behoren lotions, crèmes, zalven en ook bad- en doucheolie. Ze dienen dagelijks en overvloedig aangebracht te worden. Een goed gehydrateerde huid vormt een waterdichte beschermlaag. Bij een droge en gebarsten huid kan enerzijds vocht ontsnappen en kunnen anderzijds vuil, bacteriën en irriterende stoffen doordringen waardoor de symptomen kunnen verergeren. Door emollientia als onderdeel van je dagelijkse huidverzorgingsroutine te gebruiken, kan je écht een verschil maken. Je zal minder opstoten krijgen en minder gebruik moeten maken van andere, agressievere behandelingen.

## Welke emollientia gebruiken?

Er bestaat een grote waaier aan emollientia. Het kan dus even duren voordat je het middel vindt dat het beste bij jouw huid past. Hoe rijker een crème of zalf, hoe beter ze je huid hydrateert. Deze rijke crèmes of zalven zijn echter minder aantrekkelijk omdat ze nogal vet aanvoelen en minder gemakkelijk uitsmeren en intrekken. Je zou dus voor het gebruikscomfort een lichtere crème overdag kunnen gebruiken en een rijkere zalf 's nachts.

### Wanneer te gebruiken?

Breng vochtinbrengende middelen minstens twee keer per dag aan, zo nodig elk uur indien de huid heel droog is. Smeer je zeker in na het wassen en bij voorkeur als de huid licht vochtig is. Dit zorgt voor extra hydratatie.

### Hoeveel en hoe te gebruiken?

Gebruik altijd voldoende crème. Je zou voor een volwassene minstens 300-500 g per week dienen te gebruiken. Smeer de crème uit in de richting van de haargroei, net zoals je een kat zou strelen. Je hoeft de crème niet stevig in te wrijven aangezien dit meer jeuk kan veroorzaken. Wanneer je voldoende gebruikt hebt, zou je huid er glanzend moeten uitzien.

### Hoe kan je je best wassen?

Traditionele zeep en reinigingsproducten kunnen de beschermlaag van je huid verwijderen en je huid irriteren. Gebruik daarom 'zeep zonder zeep' of bij voorkeur olie om de huid in alle zachtheid te reinigen. Je kan je beter niet te vaak en te lang wassen. Een bad mag niet langer dan 5 tot 10 minuten duren en de temperatuur mag niet meer dan 35°C bedragen. Geef echter de voorkeur aan een douche. Gebruik liever geen washandje aangezien dit je huid kan irriteren. Spoel het lichaam goed af en dep je vervolgens droog met een katoenen badhanddoek.



### Lokale cortisonen

Lokale (plaatselijk op de huid aangebrachte) cortisonen hebben een ontstekingswerende werking en dienen in een dunne laag op de letsels te worden aangebracht, uitsluitend tijdens opstoten.

### Welke middelen gebruiken?

Lokale cortisonen zijn beschikbaar onder de vorm van crèmes, zalven en lotions. Ze verschillen onderling in sterkte. Je dient steeds gebruik te maken van het minst sterke lokale cortisone waarmee je psoriasis verbetert. Om een sterk verdikte plaque te behandelen, kan het zijn dat je arts je een combinatie voorschrijft van een lokaal cortisone met salicylzuur.

### Wanneer te gebruiken?

Ze dienen gebruikt te worden zoals voorgeschreven door de arts, in het algemeen één of twee keer per dag gedurende een korte periode. Tijdens deze periode kan je best nog steeds je gebruikelijke verzachtende middelen smeren. Denk er echter aan om lokale cortisonen minstens een half uur na de verzachtende crème aan te brengen om er zeker van te zijn dat hij niet wordt verdund door de verzachtende crème of wordt weggeveegd. Lokale cortisonen dien je enkel aan te brengen op de rode en ontstoken huid.

Het is belangrijk de behandelduur die je arts heeft voorgeschreven te respecteren, zelfs als al verbetering is opgetreden. Het vroegtijdig stopzetten van de behandeling kan een 'rebound-effect' veroorzaken, waarbij de symptomen terugkomen, vaak erger dan voordien.

### Hoeveel en hoe te gebruiken?

Lokale cortisonen dienen in een dunne laag op de letsels te worden gesmeerd. De aanbevolen te gebruiken hoeveelheid wordt gemeten in vingertop-eenheden (VTE's). Knijp een lijntje crème uit de tube vanaf je vingertop tot aan de eerste plooi

van je wijsvinger, op dezelfde manier zoals je tandpasta op een tandenborstel zou uitknijpen. Dit komt overeen met één VTE. Dit is de benodigde hoeveelheid om twee handpalmen in te smeren.

Onderstaande tabel geeft een ruwe richtlijn aangaande het aantal VTE's nodig om een volwassen persoon te behandelen.

Te behandelen huidgebied	Aantal VTE's (volwassen persoon)
Hand (voor- & achterkant)	1 VTE
Voorzijde romp (borst & buik)	7 VTE's
Achterzijde romp (rug & billen)	7 VTE's
Gelaat & hals	2,5 VTE's
Arm & hand	4 VTE's
Been & voet	8 VTE's

### Welke bijwerkingen zijn er?

Sommige personen maken zich zorgen over de bijwerkingen van lokale cortisonen, zoals bijvoorbeeld het dunner worden van de huid. Bijwerkingen worden echter meestal veroorzaakt door incorrect gebruik en zijn vaak omkeerbaar.

Wanneer ze op de juiste manier worden toegepast, zijn lokale cortisonen een veilige en doeltreffende behandeling van psoriasis. Gebruik om bijwerkingen te vermijden cortisonen enkel op medisch advies.



### De overige behandelingen

Crèmes op basis van vitamine D-analogen vormen een andere lokale behandeling die frequent wordt voorgeschreven bij een opstoot. Zij hebben als doel het versnelde vernieuwingsproces van de huidcellen te reguleren. Ze worden ingezet bij lichte tot matige vormen van psoriasis en mogen langdurig gebruikt worden. Omdat hun werking enige tijd op zich laat wachten, wordt een behandeling met lokale vitamine D-analogen gewoonlijk opgestart in combinatie met andere behandelingen.

Lichttherapie maakt gebruik van UVA- of UVB-stralen om meer ernstige gevallen van psoriasis of druppelpsoriasis te behandelen. Deze stralen vertragen de celvernieuwing en verminderen de ontsteking.

Acitretine is een derivaat van vitamine A dat oraal wordt ingenomen. Het wordt enkel gebruikt bij ernstige vormen van psoriasis die niet reageren op andere behandelingen. Het is belangrijk dat wanneer je deze behandeling inneemt, je je goed beschermt tegen de zon met een zonnecrème met hoge beschermingsfactor (50+), bedekkende kledij en een hoofddeksel. Acitretine maakt je namelijk gevoeliger voor de zon waardoor ernstige brandwonden kunnen optreden. Het geneesmiddel mag niet ingenomen worden door zwangere vrouwen, vrouwen met een zwangerschapswens of borstvoedende vrouwen omdat het afwijkingen bij de baby kan veroorzaken.

Tot slot kunnen ernstige en uitgebreide vormen van psoriasis behandeld worden met immunosuppressieve geneesmiddelen. Deze middelen onderdrukken je immuunsysteem. Je hebt er die je oraal moet innemen, en je hebt er die je dient in te spuiten, de zogenaamde 'biologicals'.

### Wat zijn de mogelijke complicaties?

Een vermijdbare complicatie is een surinfectie (bijbesmetting) van de letsels. Dit ontstaat meestal ter hoogte van een wonde door krabben. De beschadigde huid geraakt dan geïnfecteerd door bacteriën, virussen of schimmels.

7% van de psoriasispatiënten lijdt aan psoriasis arthritis. Dit wordt gekenmerkt door pijnlijke, gezwollen, stijve en warm aanvoelende gewrichten. Deze aandoening moet opgevolgd worden door een reumatoloog.

Wat zeker niet verwaarloosd mag worden, is de emotionele impact van deze aandoening. De psoriasisplekken zijn dan wel niet besmettelijk, ze kunnen soms indrukwekkend zijn. De mate waarin iemand hier hinder van ondervindt, verschilt van persoon tot persoon. Sommigen schamen zich en voelen de nood hun huid te bedekken of zelfs sociale activiteiten te mijden. De aandoening kan zo een bron zijn van stress en angst, kan leiden tot een gebrek aan zelfvertrouwen en in sommige gevallen zelfs tot depressie.

Gelukkig bestaan er behandelingen die de aandoening onder controle kunnen houden en ervoor kunnen zorgen dat je je opnieuw terug goed in je vel voelt!

### Nuttige tips om je psoriasis onder controle te houden

En het aantal opstoten te verminderen en de symptomen te verlichten

- Noteer alle factoren waarvan je denkt dat ze een opstoot hebben uitgelokt en tracht deze in de toekomst te vermijden.
- Pas een gezonde levensstijl toe. Vermijd overgewicht, roken, alcoholgebruik en stress. Dit vermindert eveneens het risico op andere ziekten zoals diabetes en hartziekten.
- Probeer niet te krabben, zelfs al jeukt het. Hierdoor kan de jeuk verergeren en kan je letsels veroorzaken. Hou je vingernagels kort en glad om de schade te beperken. In plaats van krabben kan je kloppen met je handpalm of bijvoorbeeld met de bolle kant van een (gekoelde) lepel. Ook afkoeling, bijvoorbeeld met behulp van cold/hot packs of door verzachtende crèmes in de koelkast te bewaren, werkt jeukstillend. Het verstuiven van thermaal water op de huid helpt eveneens jeuk te verzachten.
- Vermijd irriterende kledij zoals nylon en wol. Vergeet ook niet eventuele irriterende etiketten uit te knippen.
- Kom zo min mogelijk in aanraking met factoren die een droge, jeukende huid veroorzaken zoals bijvoorbeeld droge lucht en koud weer.
- Zonlicht kan de symptomen verminderen. Ga echter niet onmiddellijk in volle zon liggen, maar bouw geleidelijk op. De huid mag niet verbranden.
- Stel een behandelingsregime in, maar laat dat je leven niet overschaduwen. Pas dit regime consequent toe.
- Consulteer op regelmatige basis je huisarts of dermatoloog voor een goede opvolging.



## Je kind heeft psoriasis

### Wat kan je doen om hem te helpen?

- Praat met je kind over zijn psoriasis en moedig hem aan om zijn huid samen goed te verzorgen.
- Hou de slaapkamer koel (19°C) en gebruik katoenen lakens en nachtkleding. Dek je kind niet te warm toe en laat hem eventueel katoenen handschoenen dragen om krabben te voorkomen. Praat met je huisarts over andere mogelijkheden om nachtelijke jeuk te verminderen.
- Licht de leerkrachten en/of verzorgers van je kind in over deze aandoening en zorg dat je kind altijd een verzachtende crème bij de hand heeft.



## Wees ontspannen, positief en behoudt de controle over de situatie

Laat psoriasis je er niet van weerhouden deel te nemen aan activiteiten in je vrije tijd, op school of op het werk. Als je positief blijft en de controle over de situatie behoudt, kan je je aandoening de baas blijven en aan alle activiteiten deelnemen die je plezierien.

De symptomen van psoriasis zijn vaak erger bij stress.

### Volgende tips kunnen je helpen:

- Probeer je stress te verlichten door je werk goed te organiseren.
- Maak een duidelijke, realistische planning op en hou je daar ook aan. Wacht niet met studeren of het uitvoeren van je werk tot op het allerlaatste moment.
- Als het maar een kleine taak is, zorg er dan voor dat je die zo vroeg mogelijk uitvoert zodat je je daarna kan ontspannen.
- Probeer voldoende te slapen. Je kunt de dag beter aan na een goede nachtrust van acht uur.
- Zorg voor de nodige ontspanning. Lichaamsbeweging zoals yoga en pilates kunnen je stress verminderen.
- Leg het accent op het positieve aspect van de dingen en neem de tijd zaken te doen die je graag doet.
- Als je je ergens zorgen over maakt, praat er dan over met een vriend, je partner, een familielid of een leraar. Zij zien misschien een oplossing waar je zelf nog niet aan had gedacht.

## Schoonheids- en verzorgingstips

Wanneer je psoriasis hebt, kun je ondervinden dat je huid erg gevoelig is voor sommige schoonheids- en verzorgingsproducten. Je test daarom een nieuw product best altijd eerst uit op een onzichtbare plek gezonde huid vooraleer je het aanbrengt op je ganse gezicht of lichaam.

### Ontharing

Wees voorzichtig bij het scheren zodat je jezelf niet snijdt: hierdoor kunnen nieuwe psoriasisplekken ontstaan. Sommige scheerschuimen zijn sterk geparfumeerd en kunnen je huid irriteren. Probeer je emollientia te gebruiken als scheerschuim. Het helpt het scheermesje over je huid te laten glijden en het hydrateert tegelijkertijd. Daarnaast is het aangewezen om geen ontharingscrèmes te gebruiken. Ze kunnen sterke chemische stoffen bevatten die voor huidirritaties zorgen. En als je was wil gebruiken, vermijd dan contact met je plaques.

### Camouflerende make-up

Er zijn talrijke producten die je kunnen helpen bij het camoufleren van je plaques. Vraag je arts of apotheker je te helpen bij de zoektocht naar het meest geschikte product. Test een nieuw product altijd eerst uit op een onzichtbare plek gezonde huid.

### Haarverzorging

Als je psoriasis op je hoofdhuid hebt, tracht deze dan voorzichtig te behandelen, zonder te hard te wrijven. Borstel je haar steeds voorzichtig en gebruik hiervoor een borstel met natuurlijke haren. Bindt je haar ook niet te strak samen. Dit kan namelijk je hoofdhuid beschadigen waardoor nieuwe psoriasisplekken kunnen ontstaan. Denk eraan, medicinale shampoos zijn behandelingen voor je hoofdhuid, niet voor je haar. Was je haar dus na de behandeling om je haar glanzend en mooi te houden. Gebruik bij voorkeur een milde shampoo zonder parfum om de hoofdhuid zo weinig mogelijk te irriteren.

## Kan je sport beoefenen?

Het is uitermate belangrijk een gezonde en evenwichtige levensstijl aan te nemen en op regelmatige basis een fysieke activiteit te beoefenen. Psoriasis mag je niet beletten om actief te blijven of deel te nemen aan sporten op school, tenzij sommige delen van je lichaam erg gevoelig zijn.

Zo is er geen enkele reden om niet te zwemmen. Denk er echter wel aan om voor en na het zwemmen rijkelijk een verzachtende of barrièrecrème aan te brengen zodat je huid goed gehydrateerd blijft.

## En wat als je rookt?

Het is voor iedereen beter om te stoppen met roken, maar als je psoriasis hebt, is dit nog belangrijker. Roken wordt niet alleen geassocieerd met kanker en longaandoeningen, maar het kan ook voor een verergering van je psoriasis zorgen. Rokers hebben twee keer zoveel kans als niet-rokers om psoriasis te ontwikkelen. Stoppen met roken kan de symptomen helpen verlichten.

Roken is eveneens een risicofactor voor hartziekten: iemand die rookt heeft twee keer zoveel kans op een hartaanval ten opzichte van een niet-roker. Dit is van groot belang, gezien psoriasis ook het risico op hartziekten verhoogt.

Als je het moeilijk vindt om te stoppen met roken, ga dan te rade bij je apotheker. Hij biedt je persoonlijke ondersteuning aan en adviseert je de beste producten die je kunnen helpen je rookstop tot een goed einde te brengen.







Want jouw gezondheid  
ligt ons nauw aan het hart!

Heb je vragen?  
Stel ze aan je **Lloydpharma**-apotheker.



0912098