

Leef voluit, ook met psoriasis.

3^e editie

ABSOLUTELY

Ontdek meer over deze huidziekte.



TIPS

voor de
verzorging
van huid,
nagels en
haar

KAPSTER WENDY:

“Ik besloot mijn psoriasis
niet langer te verbergen”

Dr. Mark Walschot
Psoriasis is een
systeemziekte

Levensstijl
en psoriasis

Dr. Sofie De Hertog en haar patiënt Peter Verheyden
Aandacht, vertrouwen en
een goede verstandhouding

APSOLUTELY



4



12



15



8



14



20

INHOUD

4	AANDACHT, VERTROUWEN EN EEN GOEDE VERSTANDHOUDING Dokter Sofie De Hertog en haar patiënt Peter Verheyden blikken terug
7	BEHANDELINGEN BIJ PSORIASIS
8	PSORIASIS IS EEN SYSTEEMZIEKTE Dokter Mark Walschot
11	ONDER-EN BOVENHUIDS Aandoeningen bij psoriasis
12	IK MOEDIG MENSEN AAN OM NAAR ZICHZELF TE KIJKEN IN DE TOEKOMST Dokter Françoise Guiot
14	LEVENSSTIJL EN PSORIASIS
15	ZEG GEWOON TEGEN JE KAPPER DAT JE PSORIASIS HEBT Kapster Wendy heeft sinds haar 16 ^{de} psoriasis
18	TOT IN DE PUNTJES Huid, haar en nagels verzorgen doe je zo!
19	PLATFORM APSOLUTELY.BE
20	LICHAAMSBEWEGING IS GOED VOOR CONDITIE, GEWICHT EN OM STRESS BETER TE BEHEERSEN De ervaringen van psoriasispatiënt François
22	TIPS@PSORIASISBELGIUM
23	PATIËNTENVERENIGINGEN PSORIASIS IN BELGIË

ARTS & PATIËNT: AANDACHT, VERTROUWEN EN EEN GOEDE VERSTANDHOUDING

Een succesvolle behandeling staat of valt niet alleen met het juiste geneesmiddel. Ook doorslaggevend zijn wederzijdse aandacht, empathie en gedeeld vertrouwen tussen arts en patiënt. Dat geldt des te meer bij een chronische aandoening als psoriasis. Dermatoloog Sofie De Hertog en haar patiënt Peter Verheyden kijken terug op hun gezamenlijke traject dat bijna tien jaar geleden van start ging. Tot hun beider tevredenheid.

Overdag is het erg druk in de praktijk van dokter Sofie De Hertog in Zaventem, maar op de avond dat ze ons na haar laatste consultatie opwacht voor een dubbelgesprek met haar patiënt Peter, is het er bijzonder rustig. Als ze zich voorstelt, is meteen duidelijk dat haar werk als dermatoloog meer dan een job, een roeping is. Die ontstond toen ze als zestienjarige door een zwaar verkeersongeval maandenlang in het ziekenhuis lag en gefascineerd raakte door de geneeskunde. Na een stage koos ze meer bepaald voor dermatologie, een discipline waar ze zich meteen in thuis voelde vanwege de diepgang die dit beperkte domein vereist als ook de variatie die het impliceert. Bovendien was ze zwaar onder de indruk van de grote impact die psoriasis kan hebben op het dagelijks leven van de patiënten; ze wijdde er dan ook haar thesis aan.

Je hebt een drukbezochte praktijk. Welk aandeel vertegenwoordigen de psoriasispatiënten?

Sofie: Gemiddeld zie ik zo'n 130 tot 150 patiënten per week, van wie een tiental met psoriasis in diverse gradaties. Van hen zijn er toch drie of vier per week die aan een ernstige vorm lijden. Soms gaat het om mensen die hier voor het eerst de diagnose krijgen, in andere gevallen zijn het patiënten die verscheidene jaren psoriasis hebben. Sommigen zijn al in behandeling en komen voor een tweede opinie, omdat ze zich niet goed voelen bij hun huidige behandeling.

Dat was jouw geval, Peter. Je had al een hele tijd last van psoriasis en dokter De Hertog was niet de eerste



DOKTER DE HERTOG:

“Psoriasis is een systeemziekte, de huid is het externe deel van je interne organisme, dus wees alert voor de rest van je lichaam.”

arts die je raadpleegde. Hoe ben je bij haar terechtgekomen?

Peter: Zo rond mijn veertigste ontdekte ik een rode plek op m'n borstkas die niet wegging. Ik toonde ze tijdens een consultatie een keer aan m'n huisdokter. Hij schreef me een zalfje tegen eczema voor en zei dat het wel zou overgaan. Dat gebeurde niet, integendeel.

Het was een moeilijke periode in m'n leven, op verschillende vlakken. Ik was verward in een echtscheiding en had onder andere daardoor heel veel stress. Dat moet wellicht de trigger voor de eerste opstoot geweest zijn. Omdat de plekken almaar erger werden, heb ik uiteindelijk een dermatoloog geraadpleegd. Hij vertelde me dat ik psoriasis had, maar ik wist op dat moment niet wat dat was. Helaas maakten de behandelingen die hij me voorschreef niet veel verschil. Op een bepaald moment kon ik de plekken niet meer verstoppen.

Gezien mijn job – ik werk als vertegenwoordiger – was dat bijzonder storend: het is niet fijn als mensen je aanstaren omdat je rode plekken op je huid of veel schilfers op je kleren hebt. Ook in m'n privéleven had ik er last van. Ik had gelukkig wel een begripvolle partner, maar ik was een trouwe spa- en saunabezoeker en ik durfde niet meer te gaan: de schaamte was te groot en ik had het te moeilijk met de starende blikken van de anderen. Na nog twee vergelijkbare en even vruchteloze raadplegingen bij evenveel andere dermatologen ben ik via een kennis doorverwezen naar de praktijk van dokter De Hertog.

En hoe verliep die eerste consultatie?

Ze heeft me onmiddellijk duidelijk gemaakt dat ik de moed niet moest verliezen. Ze analyseerde samen met mij welke behandelingen ik al achter de rug had en lichtte het verdere behandelingstraject met de bijhorende voorwaarden toe. Dat gaf me vertrouwen en hoop voor de toekomst.

Sofie: De behandeling vergde een hele planning. We zijn in 2012 gestart met lichttherapie, maar elke keer de PUVA-reeks van Peter er opzat, kwamen de plekken meteen terug. Omdat je het aantal UV-behandelingen niet eindeloos zonder risico kunt blijven herhalen, heb ik zijn behandeling aangepast en zijn we overgestapt op systeemtherapie. Omdat Peter de pillen niet goed bleek te verdragen, zijn we dan vijf jaar geleden overgeschakeld op biologicals.

Ik heb de tijd genomen om hem grondig uit te leggen hoe de behandelingen werken, want sommige mensen zijn bang van medicatie, bijvoorbeeld omdat ze de bijsluiter hebben gelezen of op Google kijken zonder uitleg te vragen (glimlacht). Er is dus wel vertrouwen nodig om te geloven dat ik het beste met hen voor heb.

Uiteindelijk is het de patiënt die beslist en die het laatste woord heeft over z'n lichaam. Hij bepaalt ook of hij tevreden is met het resultaat en dan zal ik daar niet verder over discussiëren. Onze perceptie is niet

altijd dezelfde, maar dat is met alle dermatologische behandelingen het geval. Gelukkig kunnen we elkaar in de meeste gevallen wel vinden.

Peter: Vandaag zijn de plekken ongeveer onder controle. Ik heb ondertussen ook een reumatoloog opgezocht, omdat ik heel veel last had van mijn knie. Dat lag aan mijn heupgewricht dat zwaar aangetast was door artritis. Daarvoor heb ik een operatie gehad; die is goed verlopen, maar de opstoten op dat vlak zijn nog niet helemaal opgelost. Daar moeten we dus nog aan werken.

Dokter, je beperkt je niet tot de behandeling van de huid, maar bekijkt ook de levensstijl van je patiënten.

Sofie: Dat klopt. Ik onderzoek altijd heel nauwkeurig de bloedanalyses en houd de algemene gezondheid van m'n patiënten in het oog. Het is te gemakkelijk om alleen pillen en spuiten voor te schrijven. De ontsteking in de huid kan in de gewrichten zitten, maar ook in de aders: je hebt meer kans op hart- en vaatziekten als psoriasispatiënt. Dus ik raad m'n patiënten aan om hun cholesterol en bloeddruk in het oog te houden.

Voeding is in dat verband belangrijk.

In al die jaren heb ik ondervonden dat ik in plaats van gewoon te zeggen dat patiënten op hun eten moeten letten, beter concrete aanwijzingen kan geven. Veel mensen beseffen niet precies wat ze verkeerd eten. Daarom zou het wel fijn zijn om een diëtiste bij in de praktijk te hebben.

En meer in het algemeen zouden we als samenleving zoveel problemen kunnen vermijden met preventief advies rond gezonde leefgewoonten inzake gewicht, niet roken en meer bewegen, zeker al vanaf jonge leeftijd.

Peter: Ik moet toegeven dat sommige van haar aanbevelingen inderdaad als een verrassing kwamen. Vroeger zag ik er bijvoorbeeld geen graten in om een keer per week frietjes te eten. Dat leek me niet overdreven, tot Sofie mijn bloedwaarden onder de loep nam. Die konden beter, dus let ik nu nog beter op wat ik eet.



PETER VERHEYDEN:

“Ik wil met dit interview mensen graag inzicht geven en vooruithelpen vanuit mijn eigen ervaring, ook wat betreft het behandelingstraject.”

Peter is hier nu sinds bijna tien jaar in behandeling. Zijn jullie tevreden over de resultaten?

Peter: Vandaag ben ik grotendeels van mijn plekken verlost en ik heb geen restletsels. Dus ik kan weer gaan zwemmen. Mijn levenskwaliteit is veel verbeterd sinds ik het hele behandelingstraject heb doorlopen. In de loop der jaren heb ik zelf ook veel informatie gezocht en zo ben ik bij de Psoriasis Liga beland. Ik vond dat interessant, omdat je er met al je vragen terecht kunt. Ik ben vandaag nog steeds lid van de Liga.

Je gaf aan dat je intens gelukkig wordt van het contrast tussen voor en na bij je patiënten, dokter. Waarop ben je het meest trots?

Sofie: Ik ben trots op wat ik voor m'n patiënten doe, maar mijn verdienste zit in feite niet in de geneesmiddelen die ik voorschrijf, want die heb ik niet

uitgevonden. Ik haal wel veel voldoening en eer uit het feit dat ik tot iemand kan doordringen en met mijn advies een verschil kan maken om die persoon op weg te helpen naar een gezonder leven.

Wat vind jij ervan, Peter?

Peter: Ik luister naar haar goede raad hè. Dat komt denk ik omdat ze me meteen gerustgesteld heeft en ik vertrouwen in haar had toen ik aan mijn behandeling begon. Dus wilde ik graag meewerken, doen wat ze vroeg en met haar praten als iets niet ging, zodat we samen een oplossing konden zoeken. Daarom denk ik wel dat het moet klikken met je arts, anders lukt die openheid niet.

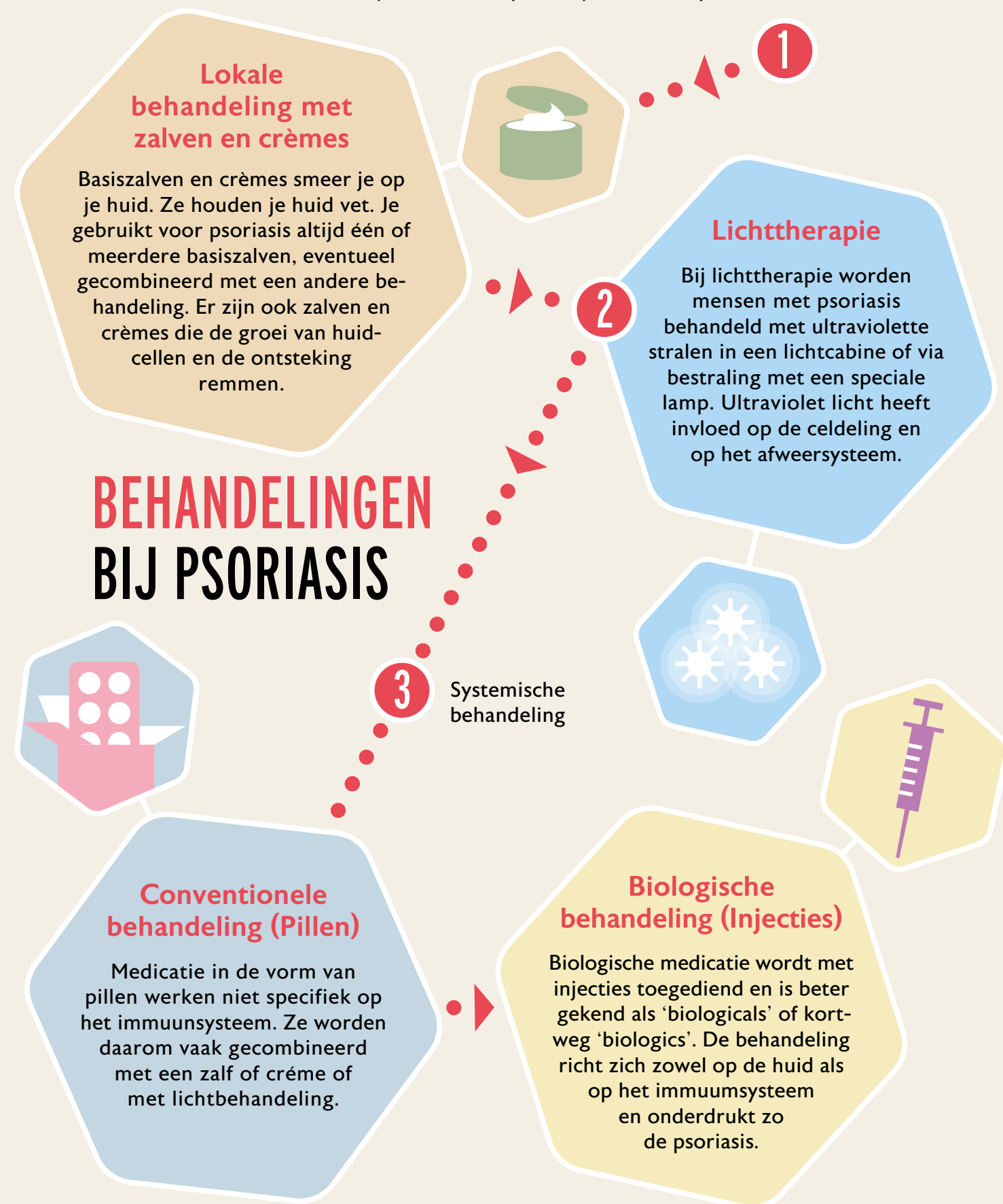
Hebben jullie nog een boodschap die jullie willen delen met onze lezers?

Sofie: Voor elke psoriasispatiënt bestaat een behandeling op maat. Geef dus niet op. En psoriasis is een systeemziekte, de huid is het externe deel van je interne organisme, dus wees alert voor de rest van je lichaam. Hoe gezonder je inwendig bent, hoe beter je psoriasis onder controle zal zijn.

Peter: Psoriasis treft niet alleen je huid, maar kan gepaard gaan met andere aandoeningen, zoals in mijn geval artritis. Dat is op termijn nog ingrijpender als je er niets aan doet. Ik heb wel het gevoel dat ik geholpen word, maar het blijft opletten en het boeit me wel om met deze materie bezig te zijn. Ik wil met dit interview mensen dan ook graag inzicht geven en vooruithelpen vanuit mijn eigen ervaring, ook wat betreft het behandelingstraject.

Sofie: En dat kan inderdaad soms frustrerend zijn, zowel voor de arts als voor de patiënt: je moet immers alle etappes in het traject zoals ze vandaag zijn, respecteren, ook als je weet dat je er sommige liever zou overslaan. Het is in zo'n geval je mis-sie je patiënt te blijven motiveren om vol te houden. Dat doe ik door hem en mezelf voor ogen te houden welke vooruitgang we kunnen boeken als de behandeling aanslaat.

Er zijn verschillende behandelingen voor psoriasis. De volgorde van behandeling is vastgelegd in een behandelrichtlijn. Er wordt gestart met zalfbehandeling. Als dat onvoldoende werkt wordt lichttherapie ingezet. Werkt dat ook niet voldoende, dan wordt een systemische behandeling gestart. Welke behandeling het beste bij jou past is afhankelijk van de ernst en vorm van psoriasis en van het doorlopen behandeltraject. Bespreek dit met je arts.



Dr. Mark Walschot:

“PSORIASIS IS EEN SYSTEEMZIEKTE”

Ongeveer 30% van de psoriasispatiënten lijdt ook aan psoriasis artritis, een vorm van ontstekingsreuma die de gewrichten treft; het is een systeemziekte waarover nogal wat misverstanden bestaan. Tekst en uitleg door reumatoloog Mark Walschot (UZA) die het belang benadrukt van zowel de juiste behandeling als een gezonde levensstijl.

Psoriasis en psoriasis artritis zijn auto-immuunziekten. Kun je even toelichten wat dat precies betekent?

We spreken van auto-immuunziekten als het afweersysteem zich om een bepaalde reden tegen het eigen lichaam keert. Hoe en waarom dat proces precies in werking treedt, is nog niet helemaal ontrafeld, maar wat we wel weten is dat er ergens een groep van cellen begint te rebelen, waardoor een verkeerde reactie ontstaat.

Systeemziekten zijn chronisch en kunnen zich over het hele lichaam manifesteren: ze kunnen de spieren, de gewrichten en de huid aantasten maar ook complicaties veroorzaken ter hoogte van de organen. Ze kunnen zich bij iedereen op een andere manier uiten, wat het soms moeilijk maakt om meteen de juiste diagnose te stellen. In het geval van psoriasis artritis treft ze specifiek de huid en de gewrichten.

Cijfers tonen dat ongeveer een derde van de psoriasispatiënten ook artritis ontwikkelt. Wat zijn de symptomen?

De meest voorkomende symptomen van psoriasis artritis zijn gezwollen gewrichten en vingers of tenen die dubbel

zo dik worden. Ook toenemende en langdurige stijfheid, vooral in de ochtend, wijst erop dat er iets anders aan de hand is dan een klassieke overbelasting. Hetzelfde geldt voor 's nachts wakker worden van de pijn. Het is belangrijk om alert te zijn voor dit soort signalen, als patiënt, maar ook als huisarts, want niet alle psoriasispatiënten worden opgevolgd door een dermatoloog.

Je ziet wel dat hoe erger de psoriasis is, hoe groter het risico op artritis. Ook het type psoriasis lijkt een rol te spelen. Zo komt artritis vaker voor bij mensen met psoriasis van de nagels, hoofdhuid, handpalmen en psoriasis inversa (bilnaad en navelstreek) dan bij diegenen met enkel plekken op ellebogen en knieën.

Het is belangrijk om deze aandoening tijdig te behandelen, anders zijn de risico's behoorlijk groot. Psoriasis artritis treft immers het kraakbeen in de gewrichten en dat herstelt zich weinig of niet. Verder kan ook het bot zelf aangetast worden en stilaan vervormen. Dat leidt op termijn tot een beperking van de beweeglijkheid en dus ook van het normale functioneren. Als arts heb je een be-

DOKTER WALSCHOT:

“Mensen met psoriasis en psoriasis-artritis lopen meer risico op hart- en vaatziekten, op metabool syndroom en zowel darm- als oogontstekingen. Er bestaat ook een verhoogde kans op depressie.”



paalde periode om in te grijpen en het tij te keren: het is dus belangrijk om bij de eerste aanwijzingen een arts op te zoeken en te onderzoeken wat er precies aan de hand is.

Net zoals psoriasis is psoriasis arthritis een chronische ziekte. Hoe breng je die boodschap over?

Ik wil erop wijzen dat het een genuanceerde boodschap is. Aan het immuunsysteem zelf kunnen we niets veranderen, dus in die zin is de aandoening inderdaad chronisch. Maar met de juiste medicatie kunnen de symptomen wel aangepakt worden, zodat de patiënt klachtenvrij wordt en ook blijft.

Als de symptomen voor langere tijd onder controle zijn, kan trouwens worden overwogen de behandeling aan te passen en in sommige gevallen zelfs af te bouwen. Uiteraard kan dat niet zomaar en moet dat zeer nauw worden opgevolgd, zodat je heel snel kunt ingrijpen als de symptomen weer de kop opsteken.

Psoriasis kan gepaard gaan met andere comorbiditeiten. Kun je dat even duiden? En wat betekent dat voor de behandeling?

Mensen met psoriasis en psoriasis-artritis lopen meer risico op hart- en vaatziekten, op “metabool syndroom” (diabetes, obesitas, te hoge cholesterol, een te hoge bloeddruk) en zowel darm- als oogontstekingen. Je ziet ook een frequenter voorkomen van depressie, door de verstoring van een aantal chemische processen. De rol van het afweersysteem bij deze aandoeningen is niet altijd even duidelijk, maar het kan in al deze domeinen voor problemen zorgen.

Niet alle patiënten gaan spontaan al hun klachten opsommen als ze op consultatie gaan bij een reumatoloog, andere komen wel met een hele rugzak vol problemen. Het is onze taak om na te gaan of we daar een systeem in kunnen vinden. In het ziekenhuis hier werken we aan een structuur om dat makkelijker kunnen doen. We hebben al een overlegcomité met verschillende specialismen om de complexere patiënten op te volgen en de behandelingen op elkaar af te stemmen. Zo’n aanpak kan ook bijdragen tot meer duidelijkheid over de haalbare resultaten. Patiënten verwachten soms dat al hun problemen opgelost worden door hun medicatie, maar die doet uiteraard enkel datgene waarvoor ze ontworpen is. In de aandoeningen die wij behandelen, is ze er vaak op gericht om het immunologische proces bij te sturen en niet om de comorbiditeiten te verhelpen. Die zullen dan ook niet per definitie verdwijnen. Die logica moet worden duidelijk gemaakt om teleurstellingen te voorkomen en te vermijden dat patiënten stoppen met hun medicatie of nodeloos switchen.

Zijn mensen in het algemeen voldoende geïnformeerd?

Ja en neen. Er is een overvloed aan informatie, zowel goede als slechte (en die laatste is zelfs nog makkelijker terug te



Als patiënten weten waarom ze een bepaald geneesmiddel nemen, is het vaak ook makkelijker om hun behandeling vol te houden.

vinden). Mijn grootste frustratie is het woord reuma: dat verwijst naar 250 verschillende aandoeningen die onderling sterk verschillen en waar psoriasis arthritis er maar een van is. Ik wil dit woord dus graag vermijden. En we moeten als arts vaak opboksen tegen onder andere dokter Google, de behulpzame buurman en de schoonmoeder van de bakker om de hoek. Ik neem dan ook de tijd om mijn patiënten grondig voor te lichten. Als ze weten waarom ze een bepaald geneesmiddel nemen, is het vaak ook makkelijker om hun behandeling vol te houden.

Naast hun juiste behandeling volhouden, wat kunnen mensen zelf nog doen?

Een deel van onze gezondheid wordt sowieso bepaald door wie we zijn: we kunnen onze genetica niet veranderen. Dat zal altijd een rol spelen in onze gevoeligheid voor auto-immuunziektes. Maar er zijn wellicht ook heel veel omgevingsfactoren die we tot op vandaag nog niet hebben kunnen ontdekken.

Los daarvan zijn er dingen waarvan we weten dat ze een nefaste invloed hebben op ons immuunsysteem: roken om te beginnen. Als je nog niet genoeg redenen had om te stoppen, is dit misschien wel de belangrijkste. En verder belast overvloedige kilo's meesleuren je gewrichten nog meer. Obesitas kan bovendien ontstekingsmechanismen in de hand werken. Bewegen tot slot is nuttig: overbelasting is niet goed, maar rust roest, zo luidt het spreekwoord hè. Kortom, ik denk dat een gezonde levensstijl het beste is wat je kunt doen. Dat geldt trouwens voor iedereen.

Psoriasis is een systeemziekte die ontstaat door een ontregeld auto-immuunsysteem

ONDER- EN BOVENHUIDS

In tegenstelling tot wat je op het eerste gezicht zou denken, is psoriasis geen gewone huidaandoening, maar een systeemziekte die ontstaat door een ontregeld auto-immuunsysteem. Het verklaart waarom de uitwendige manifestatie van de jeukende en vaak pijnlijke rode schilferende huidplekken op de huid gepaard kunnen gaan met andere aandoeningen, de ‘comorbiditeiten’.

Niet elke patiënt ontwikkelt per definitie comorbiditeiten, maar er lijkt wel een verband te bestaan tussen de ernst van de psoriasis en de aanwezigheid van comorbiditeiten. Onderzoek leert dat de volgende comorbiditeiten significant vaker voorkomen bij mensen met psoriasis dan bij mensen zonder:

- artritis psoriasis: een vorm van ontstekingsreuma die indien onbehandeld de gewrichten aantast en het bot kan vervormen;
- hart- en vaatziekten met verhoogd risico op hartaanval en beroerte;

- metabool syndroom (obesitas, diabetes, te hoge cholesterol, te hoge bloeddruk, niet-alcoholische leververvetting)
- chronische darmziekten, zoals de ziekte van Crohn
- depressie

Omdat de meeste van deze aandoeningen als ze niet behandeld worden een aanzienlijke impact kunnen hebben op de algemene gezondheid van de patiënten, is het bijzonder belangrijk dat zowel huisartsen als dermatologen alert zijn en oog hebben voor hun eventuele aanwezigheid. Zo

kunnen ze tijdig worden behandeld. De juiste medicatie en een gezonde levenswijze zijn daarbij een kostbare bondgenoot.

Ondertussen is ook duidelijk dat bij het ontstaan van deze comorbiditeiten ongeveer dezelfde ontstekingsmechanismen een rol spelen als bij psoriasis. Er zijn dan ook aanwijzingen dat de vroegtijdige behandeling van psoriasis met systemische middelen niet alleen de huidverschijnselen verbeteren, maar ook de comorbiditeiten*.

*Bron: <https://www.huidarts.com/nieuws/psoriasis-is-een-systemische-ziekte/>

Dokter Françoise Guiot:

“IK MOEDIG MENSEN AAN OM NAAR ZICHZELF TE KIJKEN IN DE TOEKOMST”

Dermatologen zijn meer dan alleen specialisten die de beste behandeling voor hun patiënten voorschrijven. Vaak dragen ze ook bij tot de ondersteuning van de motivatie die nodig is om psoriasis in zijn geheel aan te pakken. Daar komt meer bij kijken dan enkel de juiste medicatie selecteren; het heeft ook te maken met stress en levensstijl, aldus dokter Françoise Guiot, dermatoloog en oprichtster van het Centre médical Saint-Georges in Grez-Doiceau.

Kun je ons eerst vertellen waarom je besloot om je te specialiseren in dermatologie? Was daar een bijzondere reden voor?

Ja. Ik ben dermatoloog geworden vanuit mijn persoonlijke ervaring. Al op heel jonge leeftijd had ik zoveel huidproblemen dat je er een dermatologische atlas had kunnen van maken. Dat heeft me gesensibiliseerd voor de impact van psoriasis. Gelukkig voor mij leidt ik aan een lichte vorm en zitten mijn plekken op plaatsen die niet opvallen, maar ik heb dus veel begrip voor deze aandoening en haar opstoten. Bij mij is de ernst van de plekken de perfecte barometer voor mijn stressniveau.

Vanuit je persoonlijke ervaring en tijdens je carrière heb je ongetwijfeld aanzienlijke evoluties in de voorgestelde behandelingen vastgesteld.

Psoriasis is een aandoening waarnaar gelukkig heel veel onderzoek gevoerd wordt. Er bestaan meerdere behandelingen en die worden steeds beter. Ik heb al die evoluties nauw opgevolgd: de waaier van mogelijke therapieën is de afgelopen twintig jaar aanzienlijk uitgebreid.

Je staat aan het hoofd van een klein centrum waar je een holistische aanpak van huidziekten voorstelt. Je werkt onder andere samen met een cardioloog, een podoloog en

twee verpleegsters. Hoe verloopt de eerste afspraak met patiënten die je opzoeken met psoriasissymptomen?

In de meeste gevallen hebben de patiënten die voor het eerst komen al een idee van wat ze hebben, ook al zijn er uitzonderingen. Vaak komen ze hier terecht na een lange lijdensweg; sommigen zijn bijgevolg behoorlijk wanhopig. Tijdens die eerste raadpleging neem ik de tijd om de historie van hun psoriasis na te gaan en zoek ik uit of hij gepaard gaat met andere aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten, artritis, enzovoort. Ik analyseer welke behandelingen ze al gehad hebben en met welk resultaat. En ik probeer een timing op te stellen, met het oog op eventuele biotherapieën in de toekomst. Om daarvoor in aanmerking te komen moeten we immers over nauwkeurige data beschikken.

Vervolgens leg ik de etappes van het behandelingstraject uit: lokale behandelingen, lichttherapie, systemische behandelingen en biologicals. Ik geef ook uitleg over de ontstekingsmechanismen en -reacties, waarbij ik aan de patiënten toelicht hoe ze op verschillende niveaus van dat proces kunnen ingrijpen. Vaak horen ze voor het eerst dat ze ook zelf iets kunnen doen, meer bepaald door hun levensstijl aan te passen. De huid huilt de tranen die de ogen niet kunnen plengen, zeg ik vaak.

Wat bedoel je daarmee?

Dat je om te beginnen moet proberen je innerlijke stress te verlichten. Op die manier kun je ook je uiterlijke symptomen verlichten. Stress speelt echt een belangrijke rol in het uitbreken van psoriasis. Ook de levensstijl kan een aanzienlijke impact hebben: alcoholconsumptie, voeding, gewicht. Zonder ze onder druk te zetten, vertel ik de patiënten dat ze moeten proberen bepaalde goede gewoonten die hen niet te veel moeite kosten moeten aankweken en dat ze andere beter afbouwen. Soms stuur ik ze naar een diëtist, maar het feit dat ze een dieet zouden moeten volgen, schrikt velen af. Je moet als arts dan ook de nodige empathie aan de dag kunnen leggen.

Je voert ook motivatiegesprekken. Kun je daar iets meer over vertellen?

Ik gebruik een gesprekstechniek die gebaseerd is op sleutelwoorden en herformuleringen van wat mensen zeggen. Tegelijk moedig ik ze aan om naar zichzelf te kijken in de toekomst. Dat kan een belangrijke troef zijn om hun motivatie te ondersteunen. Ik vraag mijn patiënten bijvoorbeeld naar hun dierbaarste verlangen dat onmogelijk gemaakt wordt door psoriasis. De antwoorden zijn zeer verschillend, maar ik schrijf hun een behandeling voor en ik prik een termijn in de nabije toekomst. Zo kunnen ze naar die datum toelevens. We bepalen doelstellingen en die vormen de motor van hun motivatie. In dat verband lijkt het me belangrijk dat het behande-

lingstraject goed uitgelegd wordt, net zoals de terugbetalingsvoorwaarden van de verschillende psoriasistherapieën, zowel aan de patiënten als aan de artsen. Dat kan een kostbare hulp zijn voor de specialisten en kan veel tijd besparen.

Dermatologen en huisartsen zouden volgens jou dus best gesensibiliseerd en voorgelicht worden voor de symptomen van psoriasis en voor de bestaande behandelingen. Welke tips zou je de patiënten alvast meegeven?

Verlies de moed niet: er is zeker een oplossing voor je probleem en dat is niet noodzakelijk voor iedereen dezelfde. Richt je tot iemand die de moeite doet om voor jou de beste oplossing te zoeken. Aarzel niet om een tweede mening te vragen.

En zorg goed voor jezelf. Bepaalde voedingsmiddelen versterken de ontstekingsreacties. Dat geldt bijvoorbeeld voor alle snelle suikers en bij bepaalde mensen voor gluten. Als je daar gevoelig voor bent, kun je die beter niet of zo weinig mogelijk eten.

In het kader van een holistische aanpak kunnen nutritherapieën een waardevolle rol spelen. Het is echter niet de bedoeling patiënten massa's pillen en supplementen te laten nemen, wel om hun gezondheid en hun lichaam als een geheel te bekijken. Dermatologen moeten niet enkel naar de huid kijken. Ik sta dan ook open voor alle alternatieve behandelingen, op voorwaarde dat de patiënt er baat bij heeft en dat ze hem geen enorme sommen kosten.

“Je moet de patiënten met empathie benaderen.”



LIEF VOOR JE LIJF: DE LINK TUSSEN LEVEN- STIJL EN PSORIASIS

Dat gezond(er) leven een gunstige impact kan hebben op psoriasis, wordt alsmat duidelijker. Reden genoeg dus om niet alleen je behandeling trouw op te volgen, maar ook rekening te houden met de hierna aangehaalde basisprincipes voor een evenwichtige levensstijl.



WEG STRESS

Bij heel wat psoriasispatiënten blijkt stress een grote rol te spelen in de ernst van hun aandoening: hoe meer stress, hoe erger de opstoten. Probeer situaties waarin je onder druk komt te staan dus zoveel mogelijk te vermijden of zoek een manier om de stress die je onvermijdelijk toch oploopt te evacueren.

Kies een manier die bij jou past, of het nu gaat om een dagelijks meditatiemoment, een uurtje lichaamsbeweging of een persoonlijk badkamerritueel, heeft geen belang. Wat telt, is dat je erin slaagt de druk van de ketel te halen en een vorm van innerlijke rust te creëren.

GO GO GO

Rust roest: 't is een oeroude wijsheid die we elders in dit nummer al aanhaalden. Iedereen weet ondertussen wel dat aan een redelijke en geregelde portie beweging alleen maar voordelen verbonden zijn. Ga voor een activiteit waar je plezier aan beleeft, zodat je ernaar uitkijkt. Fietsen, yoga, wandelen, zwemmen of fietsen... Het is allemaal prima, maar zorg dat je het regelmatig doet. Zo houd je niet alleen je gewicht onder controle, het is ook goed voor je hart én je moreel.

ADEM!

Roken is niet alleen slecht voor je longen, hart en bloedvaten, het heeft ook een zware impact op je immuunsysteem. Je hebt er dan ook alle belang bij meteen te stoppen. Vraag raad aan je apotheker en/of huisarts zodat zij je kunnen helpen bij het vinden van de manier die bij je past en die je ook volhoudt. Geef niet te snel op en probeer het opnieuw als het niet onmiddellijk lukt.

OP GEWICHT

Onderzoek leert dat er een link bestaat tussen overgewicht en psoriasis: hoe meer kilo's te veel, hoe ernstiger de aandoening. Psoriasis komt ook vaker voor bij mensen met obesitas. Bovendien is overgewicht belastend voor je gewrichten en je mobiliteit. Reden genoeg dus om af te vallen. Stel jezelf wat dat betreft haalbare doelstellingen en laat je begeleiden door je huisarts, een diëtiste of een zelfhulpgroep indien nodig. Hoe lastig het ook lijkt, het effect is alleen maar positief, niet alleen voor je gezondheid, maar ook voor je zelfvertrouwen.

WEET WAT JE EET

De rol die voeding speelt voor onze gezondheid, wordt almaar duidelijker. Het is dan ook belangrijk voldoende aandacht te besteden aan wat je eet. Dat helpt je om een gezond gewicht in stand te houden. Bovendien kun je zo bepaalde eventuele vitamine- of mineralen tekorten die een impact kunnen hebben op psoriasis vermijden. Een evenwichtig voedselpatroon speelt trouwens ook een belangrijke rol in de ontwikkeling van bepaalde stofwisselingsziekten en aandoeningen van hart- en vaten. Tot slot kunnen bepaalde voedingsstoffen bij sommige mensen een impact hebben op het ontstaan van ontstekingsreacties. Ook de balans tussen de bacteriën in onze darmen (het zogenaamde microbioom) heeft naar verluidt een impact op dat van de huid. Eet dus zo natuurlijk en bewust mogelijk en geniet!

ZIE JEZELF GRAAG

Misschien wel de belangrijkste tip van allemaal. Gun jezelf de tijd en aandacht om jezelf te tonen dat je belangrijk bent. Koester jezelf en wat je ook doet, doe het goed.

**WENDY: "ZEG GEWOON
TEGEN JE KAPPER DAT
JE PSORIASIS HEBT"**

Niets doet vermoeden dat de vlotte vrouw die ons met een brede glimlach ontvangt al in haar pubertijd voor het eerst geconfronteerd werd met psoriasis. Vandaag zijn haar symptomen echter onder controle en staat ze als kapster bekend om de vakkundige manier waarop ze omgaat met hoofdhuidproblemen en psoriasis. Resultaat: alle klanten stappen haar gezellige salon met een goed gevoel weer buiten. De tips voor mooier, verzorgder haar én een extra portie zelfzekerheid krijgen ze er zomaar bij.



“Zestien was ik toen de eerste plekken opdoken. Ik was net als kapster beginnen te werken, wat het extra moeilijk maakte. Ik heb dan ook veel in de badkamer zitten wenen”, herinnert Wendy zich. Gepest werd ze niet echt, maar ze schaamde zich wel voor de plekken. “Ik kleeedde me zo dat mensen het niet zouden zien: ik droeg alleen lange mouwen en lange kleren met een hoge kraag. In mijn job was dat echt verschrikkelijk lastig.”

Omdat haar vader ook aan psoriasis leed, kwam ze vrij snel bij een dermatoloog terecht. Die schreef haar lichttherapie voor. “Die behandeling sloeg wel aan. Bovendien krijg je er een fijn

kleurtje van, wat mijn zelfzekerheid bevorderde. En het gaf me hoop.” Gedurende meerdere jaren slaagde ze erin de opstoten die geregeld de kop opstaken met wisselend succes onder controle te houden, maar vanaf haar dertigste kreeg ze ook last van gewrichtspijn. Na een lange zoektocht ging ze drie jaar geleden aankloppen bij een reumatoloog die psoriasis artritis vaststelde. “Ik dacht dat het iets was voor oudere mensen, maar niet dus. Die diagnose was een openbaring en de arts heeft me echt goed geholpen. Dat was geen dag te vroeg, want daarvoor werd ik ’s nachts heel vaak wakker van de pijn. Nu krijg ik het juiste medicijn en gaat

het veel beter.”

Haar werk gaat haar niet alleen makkelijker af, ze kan ook opnieuw voluit sporten, iets wat haar veel voldoening schenkt en ook helpt om een gezonde levensstijl met veel beweging in stand te houden. Want ook dat heeft een impact op de symptomen, zo ondervond Wendy die minstens enkele keren per week met plezier naar de fitness gaat. “Jezelf verzorgen, daar komt het in feite op neer”, zegt ze. “Innerlijk, maar ook uiterlijk natuurlijk, want dat is goed voor je moreel.”

Haar eigen salon

Die bekommernis om het uiterlijk – het hare en dat van haar klanten brengt Wendy elke dag weer in de praktijk. Sinds 2016 heeft ze haar eigen salon, waar ze dames, heren en kinderen onder handen neemt voor een was-, knip- of kleurbeurt. “Kort nadat ik samen met mijn vriend dit huis kocht, heb ik hier ook mijn kapsalon laten inrichten. Ondertussen heb ik een heel vast cliënteel: mensen komen niet alleen uit de buurt, maar van overal, en een aantal knip ik al meer dan twintig jaar.” Ongeveer een derde van haar klanten

kampt met haarproblemen. “Ik zie hier allerlei haarcomplicaties: vet haar, psoriasis, kanker, hoofdhuidproblemen. Het hoort erbij en het is je taak dat met hen te bespreken, want mensen die naar de kapper komen, willen er beter uitzien.”

Ze aarzelt dan ook niet eventuele problemen die ze vaststelt aan te kaarten. “Het is al gebeurd dat ik mensen aanraade naar een dermatoloog te gaan, want psoriasis laat je best niet onbehandeld.”

Perfect imperfect

Bovendien weet Wendy uit ervaring dat je mensen meer op hun gemak stelt door dingen te benoemen in plaats van ze dood te zwijgen. “De omgang wordt er anders door. Aan mensen die psoriasis hebben, zou ik dan ook aanraden dat gewoon tegen hun kapper te zeggen, met de precisering dat het niet besmettelijk is. Kappers zou ik op het hart drukken duidelijk te maken dat ze het probleem opgemerkt hebben.”

Natuurlijk is de formulering in dat geval belangrijk. “Je moet mensen voorzichtig op hun gemak stellen. Niemand heeft voor psoriasis gekozen. En met ouder te worden, stel



“Jezelf verzorgen, daar komt het in feite op neer. Innerlijk, maar ook uiterlijk natuurlijk, want dat is goed voor je moreel.”

ik vast dat iedereen zijn problemen heeft. Alles lijkt van buitenaf altijd perfect, bijvoorbeeld op de sociale media, maar daar deelt niemand zijn twijfels of imperfecties en dus je weet niet wat er achter dat perfecte

plaatje schuilt.”

“Kappers zijn, net zoals het cliché wil, ook psycholoog”, vervolgt ze. “Dat vind ik fijn, misschien kan ik door mijn psoriasis makkelijker blijkgeven van empathie. Ik wil mensen echt een luisterend oor bieden. Dan voel ik me ook goed.”

Zelf zit Wendy, die ook lid is van de Psoriasis Liga Vlaanderen, vandaag heel goed in haar vel. Dat mag je overigens gerust letterlijk nemen: “Mijn ontstekingswaarden zijn gezakt tot bijna nihil”, zegt ze. Maar ook figuurlijk is ze in evenwicht: “Ik heb geleerd dat we onze beperkingen in feite verbergen voor andere mensen, dus op een dag heb ik besloten van dat niet meer te doen. We hebben maar een enkel lichaam gekregen, maar wie er goed uitziet heeft geen enkele reden om zich beter te voelen. Wat niet betekent dat je uiterlijk niet belangrijk is”, besluit ze koket. “Een gezonde dosis fierheid is wellicht een grote troef. Net zoals de nodige durf en lef. Je moet alles proberen in het leven en geen spijt hebben van wat je gedaan hebt, zodat je niet hoeft wakker te liggen van iets wat je niet gedaan hebt.”



TOT IN DE PUNTJES: HUID, HAAR EN NAGELS VERZORGEN DOE JE ZO!

Als je psoriasis hebt, vraagt de verzorging van je huid, haar en nagels extra aandacht. De tips hieronder die we onder andere kregen van kapster Wendy (wiens verhaal je leest op pagina 15) helpen je op weg. Extra portie zelfvertrouwen verzekerd!

HUID

Om schilfervorming (en dus jeuk) te voorkomen, is een goede hydratatie essentieel. Smeer je huid dus in met een vette en PH-neutrale bodylotion.
.....
Vermijd heet water.
.....
Droge en koude lucht zijn niet huidvriendelijk. Probeer plaatsen met airco en extreme koude te mijden.
.....
Probeer niet te krabben als het jeukt. Krabben kan de huid beschadigen, waardoor je psoriasis kan verergeren. Door je huid te koelen met ijsblokjes of een gelpack kun je de jeuk verminderen.
.....

NAGELS

Probeer je nagels kort te houden om stoten te voorkomen. Ga eventueel naar een pedicure of manicure.
.....
Je kunt je nagels lakken als je dat wilt, het beschermt ze zelfs tegen makkelijk afbreken, maar houd er wel rekening mee dat nagellakremover de nagels beschadigt.
.....

HAAR

Pas de watertemperatuur in je bad of douche aan. Omdat je huid al erg gevoelig is als je psoriasis hebt, vermijd je best te warm water. Zo voorkom je dat je de huid verder beschadigt of irriteert. Droog je haar dus zeker ook niet met een te hete haardroger.
.....
Gebruik degelijke producten. Laat je bijstaan door je kapper of apotheker zodat je de juiste shampoo met eventuele voor- en nabehandeling kunt kiezen. Zo kun je jeuk helpen verminderen en zal je minder krabben.
.....
Probeer korstvorming te vermijden: dan krijgt de haarwortel geen zuurstof meer een ontstaat jeuk, waardoor je gaat krabben en er een vici-euze cirkel ontstaat. Was je haar dus regelmatig, maar niet meer dan drie keer per week.
.....



Hydrateer je hoofdhuid voor het wassen met een vette crème.
.....
Let erop dat je niet te veel product gebruikt. Je kunt beter je haar twee keer wassen met heel weinig shampoo dan een keer met veel. Verdeel de shampoo eerst goed in je handen en spoel je haar heel zorgvuldig uit.
.....
Wrijf niet te hard tijdens het wassen en laat de producten inwerken, zodat ze hun werk kunnen doen. Kam en/of borstel heel voorzichtig.
.....
Je haar kleuren kan, maar gebruik best producten op basis van natuurlijke en biologische ingrediënten.
.....
Als je lang en veel haar hebt, krijgt je hoofdhuid weinig zuurstof en dat is niet zo goed ingeval van psoriasis. Dus je kunt het eventueel inkorten en uitdunnen. Maar kies vooral een kleur en kapsel waar jij je goed bij voelt!
.....
Zoek een kapper die oog en oor heeft voor je probleem, voorkeuren en gevoeligheden.
.....

Leef voluit, ook met psoriasis



Met de juiste ondersteuning en hulpmiddelen is er geen limiet op wat je kan bereiken

Vanaf nu lees je Apsolutely ook online

Op apsolutely.be kan je terecht voor betrouwbare informatie over psoriasis. Hoe ontstaat de aandoening? Hoe wordt de diagnose gesteld? Wat zijn de comorbiditeiten en verschillende behandelopties? Het wordt allemaal uitgelegd aan de hand van beknopte teksten en heldere video's.

Daarnaast ontdek je op het platform ook concrete tips over wat je zelf kan doen als patiënt en mantelzorger. Je vindt er tips voor een gezonde levensstijl en een leidraad voor het voorbereiden van het consult met je arts.

Uiteraard lees je ook alle inspirerende verhalen uit deze en de voorgaande uitgaves van Apsolutely.



Ontdek het platform via www.apsolutely.be of de QR-code.

FRANÇOIS: "LICHAAMSBEWEGING IS GOED VOOR CONDITIE, GEWICHT EN OM STRESS BETER TE BEHEERSEN"

Psoriasis beïnvloedt zowel de blik van de anderen als het zelfbeeld van de mensen die ermee geconfronteerd worden. Daarom besteedt François extra aandacht aan een gezonde levensstijl én aan zijn uiterlijk. De discipline die hij hierbij aan de dag legt, stelt hem bovendien in staat om zijn stress binnen de perken te houden. Geen wonder dat de rijzige, sympathieke man bij wie we aanschuiven voor een gesprek goed in zijn vel zit.

"De eerste plekken doken op toen ik zestien was, op mijn hoofdhuid. Omdat mijn vader en grootmoeder het ook hadden, begreep ik meteen dat het psoriasis was", blikt François terug. "Daardoor ben ik onmiddellijk bij een gespecialiseerde dermatoloog terecht gekomen."

De behandeling die hij voorgeschreven kreeg, had echter niet veel effect en de jongeman die op het punt stond bij de politie aan de slag te gaan, zag de symptomen alleen maar verergeren. "Het was echt een probleem", vertelt hij. "Als politieagent ga je in duo op pad en je moet daarbij altijd hetzelfde uniform dragen als je collega. Als het mooi weer is, maar je toch een trui met lange mouwen wilt aantrekken om je plekken te verbergen, zal je teamgenoot dat niet per se begrijpen. Ook lastig waren de schilfers. Bij psoriasis kun je best geen donkere kleding dragen en met het uniform is dit haast onmogelijk."

In de loop der jaren probeerde hij verschillende behandelingen, allemaal met tijdelijk resultaat en sommige met aanzienlijke bijwerkingen. "Ik heb zelfs mijn amandelen laten verwijderen toen ik 25 was, omdat die ingreep in sommige gevallen psoriasis zou verminderen", zegt hij. "Zoals veel patiënten wilde ik wanhopig van mijn plekken afkomen."

Gezond leven

Met dezelfde doelstelling voor ogen stopte hij met roken. Om de extra kilo's die daar meestal mee gepaard gaan te vermijden, begon hij met lopen. Geleidelijk voerde hij het tempo op en diversifieerde hij zijn sportactiviteiten. Bovendien zijn joggingsessies doet hij vandaag vier keer per week aan crossfit. "Het is intensief, maar afgezien van het gunstige effect op mijn conditie en mijn gewicht, helpt zoveel beweging me om mijn stress beter te beheersen." Hij schafte zich ook een elektrische fiets aan om te gaan werken. "Tijdens het traject van thuis naar het werk, dat precies evenveel tijd in beslag neemt als met de auto, kan ik mijn hoofd leegmaken. Dankzij het sporten blijf ik rustig, ook in stressvolle situaties. Dat is essentieel om psoriasisopstoten te voorkomen." Een andere belangrijke factor die hij moet opvolgen, is vermoeidheid. Ook wat dat betreft, slaagde François erin zijn levensstijl aan te passen: "Ik werkte graag 's nachts, maar na mijn shift sliep ik altijd heel slecht. Ik heb dus mijn werkschema aangepast en werk nu tijdens de kantooruren", zegt hij.

Door veel te bewegen en gezond te eten zit hij vandaag goed in zijn vel. "Ik heb nu een behandeling gevonden die werkt, dus mijn huid is zuiver, maar ik mag er niet mee stoppen en de ziekte speelt nog steeds een rol in mijn leven." Hij onderzoekt zijn huid dan ook elke dag. De impact van psoriasis op het dagelijks leven is inderdaad aanzienlijk, zowel fysiek als psychisch: "De blik van anderen is moeilijk te verdragen als je plekken hebt", zegt François. "En wat ook moeilijk is, is de manier waarop je jezelf ziet door de ogen van andere mensen. Daarom let ik op mijn uiterlijk, mijn gewicht en zorg ik ervoor dat ik in vorm blijf."

Zijn psoriasis heeft hem gevoeliger gemaakt voor andere dingen: "Ik voel en toon veel meer empathie voor mensen: als je bepaalde dingen zelf meemaakt, krijg je meer begrip voor anderen."

"Laat je volgen en vraag om doorverwezen te worden als je niet overtuigd bent. En vergeet niet dat het beter zal worden. Dat is mogelijk tegenwoordig."

Altijd hoop

In 2010 ontdekte hij de patiëntenvereniging Psoriasis Contact, die sinds 2008 bestaat. "Ik wilde er een handje toesteken, onder meer door

mee te helpen aan de organisatie van de eerste psoriasisbeurs. En ze hadden vrijwilligers nodig om mee te werken aan de nieuwsbrief en deze online te zetten. Dat doe ik dus. Het kost me nogal wat tijd – een vereniging is als een ijsberg, de buitenwereld ziet alleen het kleine stuk aan de oppervlakte. Maar het geeft veel voldoening om mensen te kunnen helpen en te informeren. Die missie is vandaag des te belangrijker, nu er zoveel fake news en foute informatie de ronde doen op het internet." Hij zinspeelt op de overvloed aan alternatieve behandelingen die wonderen beloven, maar in vele gevallen peperduur zijn. "Ik begrijp heel goed dat mensen tot alles bereid zijn, maar in sommige gevallen gaat het om ronduitgevaarlijke methoden. Je moet heel alert zijn: als het te mooi is om waar te zijn, is het wellicht ook niet waar. Het stoot me tegen de borst dat bepaalde mensen de wanhoop van patiënten misbruiken."

François raadt aan om aan te kloppen bij een goede gespecialiseerde dermatoloog die op de hoogte blijft van de laatste ontwikkelingen en die de tijd neemt om met zijn patiënten te praten. "Laat je volgen en vraag om doorverwezen te worden als je niet overtuigd bent. En vergeet niet dat het beter zal worden. Dat is mogelijk tegenwoordig. De behandelingen, die op maat moeten worden voorgeschreven, diversifiëren en verbeteren. Onthoud dat je er niet alleen voorstaat."

Hij is een gelukkig en tevreden man nu: "Weet je, er zijn mensen die heel goed leven met hun psoriasis, zonder behandeling. Zelf zou ik depressief zijn, als ik me niet zou kunnen laten verzorgen. De huidige behandelingen hebben echt alles veranderd, ik weet niet hoe mijn grootmoeder het deed met haar teerzerven."

VIJF TIPS VANUIT ONZE ONLINE COMMUNITY

Veel mensen met psoriasis vinden steun en tips op de social media kanalen van Psoriasis Belgium. Zo werd er een oproep op Facebook en Instagram gelanceerd om tips te delen die het leven met psoriasis aangenamer kunnen maken. De respons was enorm! We delen met plezier vijf gouden tips vanuit de online community.

Door: @PsoriasisBelgium community leden

AANGEPASTE KLEDIJ

@Paula (63)

"Iets wat bij mij al jaren helpt en mij de psoriasis vaak doet vergeten is loszittende katoenen kledij. Zowel in de zomer als de wintermaanden voorkomt dit nog meer irritatie van mijn huidontstekingen. Bovendien raad ik iedereen aan die last heeft van psoriasis aan de voeten, 100% katoenen kousen te dragen. De investering meer dan waard!"

GEZOND LEVEN

@Kevin (34)

"Naast mijn medische behandeling, raadde mijn dermatoloog ook aan gezonder te gaan leven en op mijn voeding te passen. Omdat ik mijn levenskwaliteit echt terug wou vinden, stapte ik de volgende dag naar een diëtist en begon op zijn advies glutenvrij te eten. Na enkele weken merkte ik stilaan een verbetering en sindsdien leef ik 'gluten-vrij'! Voor mij de gouden tip. PS: doe dit nooit zonder overleg met jouw behandelende arts of voedingsdeskundige."

EMOTIES UITEN EN DELEN

@Annie (67)

"Mijn psoriasis kende zijn eerste opflakking toen mijn zus uit huis vertrok en mij dit emotioneel erg trof. Zwemmen in zeewater had bij mij echt een positieve invloed, maar als er mij terug iets aangreep flakkerde de psoriasis terug helemaal op. Toen ik na een depressie in therapie ging, leerde ik mij emotioneel beter uiten, sindsdien is de psoriasis bij mij volledig verdwenen. Praten is de boodschap en er niet mee blijven zitten!"

GEZONDE VOEDING

@Saloua (45)

"Na meer dan 25 jaar psoriasis en 10-tallen behandelingen begon ik daarnaast uit eigen beweging te letten op mijn voeding. Vetten en suikers vermeed ik en stilaan begon mijn psoriasis te verzachten. Beetje bij beetje namen de uitbarstingen af en verdwenen uiteindelijk helemaal. Voor mij alleen nog maar gezonde voeding!"

TIP VAN DE KAPPER

@Gaston (70)

"Na heel wat jaren om te gaan met psoriasis, ken ik ondertussen heel wat kleine tips & tricks die de pijn of de ongemakkelijkheden van psoriasis kunnen verzachten. Omdat ik vaak last heb van psoriasis aan de hoofdhuid gaf mijn kapster deze handige tip: meteen na het wassen van je haren kam je met een luizenkam de korsten uit je haren en los van de hoofdhuid. Dit heeft bij mij echt een impact gehad en zit nu een stuk beter in mijn vel!"

Heb je zelf tips?
Deel ze!

Sluit je aan bij de online community van Psoriasis Belgium op Facebook en/of Instagram! @PsoriasisBelgium



LEES OOK DE 1^e en 2^e EDITIE VAN APSOLUTELY



SCAN DE QR-CODE



APSOLUTELY LEES JE OOK ONLINE

Ook alle inspirerende verhalen uit deze uitgaves van Absolutely lees je online. Ontdek het platform via www.apsolutely.be of de QR-code.



'DESKUNDIGE EN CORRECTE INFORMATIE, STEUN EN VERBONDENHEID'

Patiëntenorganisaties Psoriasis in België:

- informeren en steunen mensen met huidpsoriasis en psoriasis van de gewrichten
- willen de stem zijn van de zowat 300.000 landgenoten met psoriasis
- onderhouden nauwe contacten met wetenschappers en specialisten om op de hoogte te blijven van de nieuwste therapieën en behandelingen
- informeren het grote publiek over psoriasis
- organiseren activiteiten (ook online), onder andere ter gelegenheid van de Wereld Psoriasis Dag op 29 oktober
- geven magazine uit voor leden en/of verspreiden Nieuwsbrief

Meer informatie?

VLAANDEREN:

Psoriasis Liga Vlaanderen vzw

www.psoriasis-vl.be

www.facebook.com/PsoriasisLigaVlaanderen

IN BRUSSEL EN WALLONIË:

Psoriasis-Contact asbl

www.psoriasis-contact.be

www.facebook.com/PSORIASISCONTACT

[@pscontact](https://twitter.com/pscontact)

www.instagram.com/psoriasiscontact

Gipso asbl

www.gipso.info

www.facebook.com/gipsoasbl

COLOFON

Uitgave: Janssen-Cilag NV©2021

Redactieraad: Paul De Corte (Psoriasis Liga Vlaanderen) en François Jacquemin /Dany Mathieu (Psoriasis-Contact)

Tekst: Griet Byl, Brussel
Productie: Klazien Roozeboom, Volle Maan, Amsterdam
Fotografie: Sandra van Watermeulen, Antwerpen
Vormgeving en DTP: Nanda Alderliefste, Noinoloi.nl
Druk: NPN drukkers, Breda

Met dank aan alle geïnterviewden die openhartig hun persoonlijke en professionele ervaringen met ons hebben gedeeld.

Aan de inhoud van dit magazine is zorgvuldig aandacht besteed. Desondanks kunnen aan de inhoud geen rechten worden ontleend. Overname van tekst uit deze publicatie is alleen toegestaan onder vermelding van de bron. Overname van beeldmateriaal is zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Volle Maan niet toegestaan.

Janssen benadrukt hierbij dat de beweringen en meningen, geuit in het tijdschrift, de beweringen en meningen zijn van de geïnterviewden en niet (noodzakelijkerwijs) die van Janssen. Janssen kan er niet voor instaan dat de informatie in het tijdschrift geschikt is voor het doel waarvoor de informatie door de bezoeker/ster wordt geraadpleegd dan wel gelezen en sluit alle aansprakelijkheid uit voor enigerlei directe of indirecte schade, van welke aard ook, die voortvloeit uit of in enig opzicht verband houdt met het gebruik van het tijdschrift of die het gevolg is van beweringen en meningen, geuit in het tijdschrift.

ABSOLUTELY

Leef voluit, ook met psoriasis.

Psoriasis Liga Vlaanderen

- 🌐 www.psoriasis-vl.be
- 📘 www.facebook.com/PsoriasisLigaVlaanderen

Psoriasis-Contact asbl

- 🌐 www.psoriasis-contact.be
- 📘 www.facebook.com/PSORIASISCONTACT
- 🐦 [@pscontact](https://twitter.com/pscontact)
- 📷 www.instagram.com/psoriasiscontact

Gipso asbl

- 🌐 www.gipso.info
- 📘 www.facebook.com/gipsoasbl

Janssen

- 🌐 www.janssen.com/belgium
- 📘 www.facebook.com/janssenbelgium
- 📘 www.facebook.com/psoriasisbelgium
- 🐦 [@janssenbelgium](https://twitter.com/janssenbelgium)
- 📷 www.instagram.com/janssenbelgium
- 📷 www.instagram.com/PsoriasisBelgium
- 📷 [@janssenbelgium](https://www.instagram.com/janssenbelgium)
- ☎ 0800 93 377

