

Psoriasis & zon

Aanbevelingen en tips voor een zorgeloze vakantie

De zon
Vriend of vijand?

Reizen
Welk klimaat geniet
uw voorkeur?

Hydratatie

Verzorging en
behandeling

Esthetiek en kleding

Welzijn



De eerste doelstelling van iedere zelfhulpgroep is en blijft informatieverstrekking. Mensen met een chronisch, medisch probleem kunnen slechts afdoende geholpen worden als ze perfect zijn ingelicht over hun aandoening en de behandelingsmogelijkheden. In samenwerking met de medische wereld kwijt de PSORIASISSTICHTING vzw zich bijna 25 jaar van deze belangrijke opdracht.

De onmisbare medische kennis kan best aangevuld worden met de ervaringen, tips en ideeën van patiënten. Ervarensdeskundigheid wordt meer en meer gewaardeerd, omdat dit soort praktische kennis de levenskwaliteit van de patiënt kan verhogen!

Daarom is onze vereniging bijzonder trots op deze zomerbrochure. Die kwam immers tot stand door hechte samenwerking tussen patiënten, artsen en een farmaceutisch bedrijf. De praktische ideeën en tips komen van patiënten, dermatologen checkten de gegevens op hun juistheid en het farmabedrijf Wyeth zorgde voor de logistieke en de financiële ondersteuning.

We zijn overtuigd dat patiënten maar ook niet-patiënten heel wat kunnen opsteken van deze zomerbrochure. We wensen iedere lezer huidvriendelijke en zorgeloze zomers toe!

Paul De Corte

Voorzitter Psoriasisstichting vzw

Van harte dank aan Prof. Dr. Siegfried Segaert (Dienst Dermatologie, UZ Sint-Rafaël – Leuven)

Werkten mee aan deze brochure: Jan & Marcella Blockmans, Mireille D'Hollander, Gunther Havecker, Geert Laenens, Emy Claessens en Paul De Corte.

De zon Vriend of vijand?

Hoe beschermt u zich afdoend?
Enkele gouden regels

Reizen

Welk klimaat geniet uw voorkeur?
Is een kuuroord zinvol?
Op vakantie vergeet ik (bijna) alles
Mag ik zwemmen?
Reisapotheek - Insecten

Hydratatie

Douche of bad?
Enkele voorzorgsmaatregelen
Bad- en doucheproducten

Verzorging en behandeling

PUVA-therapie
Contra-indicatie

Esthetiek en kleding

Goed in mijn kleren, goed in mijn vel
Ondergoed - Schoeisel - Camouflage - Parfum
Bij de kapper - De schoonheidsverzorgster

Welzijn

Sporten ...of tuinieren
Op het menu

Bijna vakantie

Tijdens de maanden waarin de zon overvloedig schijnt, voelen we ons beter. De zon is goed voor ons humeur, nodigt uit tot een heleboel activiteiten en ontspanning. Eenmaal de zon daar is, brengt ze ons in verleiding om met vakantie te vertrekken.

Met ongeduld hebben we op de terugkeer van de zon gewacht, want die brengt opnieuw kleur in ons leven na de kille en donkere dagen van een strenge winter. Zon, licht en zachte temperaturen. Sommige mensen hunkeren zo naar de zon dat ze naar verre landen reizen om ze op te zoeken. In ons klimaat is de zon immers niet altijd van de partij. Om het even of de zomer voor de deur staat, of dat u ervoor kiest om de zon aan de andere kant van de wereldbol op te zoeken, u wilt er in elk geval volop van genieten, zonder dat psoriasis uw feest vergalt.

Misschien zit u met een aantal vragen. Heeft mijn lichaam speciale verzorging nodig? Moet ik op bepaalde aspecten letten als ik lichaamsverzorgingsproducten koop? Moet ik een dieet volgen?

Deze brochure helpt u om uw vakantie in ideale omstandigheden door te brengen. Ze is eenvoudig en praktisch en reikt u een aantal adviezen en bruikbare tips aan. Ze heeft niet de bedoeling om alles tot in de details te behandelen, maar dient eerder als een nuttige aanvulling op de kundige adviezen van uw arts. Wij hopen dat ze u helpt om zorgeloos van uw vakantie te genieten.



De zon Vriend of vijand?

Goed nieuws voor u: de zon heeft zeer zeker een heilzame invloed op psoriasis en maakt de psoriasisplaques minder zichtbaar. Maar soms heeft de zon ook wel een negatief effect. Als u allergisch bent voor de zon of een bleek huidtype hebt dat gemakkelijk rood verbrandt in de zon (zie tabel met huidtypes), moet u enkele voorzorgsmaatregelen nemen. Denk er ook aan dat overdadige blootstelling aan zonnestrallen de huid sneller doet verouderen en huidkanker kan veroorzaken. Begrijp ons niet verkeerd: deze algemene maatregelen zijn van toepassing op iedereen en staan niet rechtstreeks in verband met psoriasis.

Vraagt u zich af of psoriasis specifieke maatregelen of extra waakzaamheid vereist? Dan is het antwoord: ja. Als de zon uw huid verbrandt, kan dit nieuwe psoriasisplaques veroorzaken. Trouwens, als u een PUVA-therapie volgt, moet u nog meer blootstelling aan zonnestrallen vermijden. We komen hier in detail op terug in het hoofdstuk 'Verzorging en behandeling'.



Hoe beschermt u zich afdoend?

Wij raden u aan om sunblock te gebruiken, met een beschermingsfactor van 20 of meer. Breng die om de 2 tot 3 uur aan. De psoriasisplaques mag u minder vaak insmeren omdat de schilfers de huid daar beschermen. Bovendien heeft de zon bij 85% van de patiënten een positieve invloed op die plaques, zoals u daarnet al kon lezen.

Het huidtype speelt een rol: hoe bleker de huid, hoe gevoeliger voor de impact van de zon. En dus hoe beter u haar moet beschermen.

DE VERSCHILLENDE HUIDTYPES

Fototype 1 : na contact met de zon altijd rood, nooit bruin (personen met bleke sproeterige huid, rode of blonde haren, blauwe ogen)

Fototype 2 : altijd rood, soms bruin

Fototype 3 : soms rood, altijd bruin

Fototype 4 : nooit rood, altijd bruin (mediterrane types)

Fototype 5 : Aziatisch type

Fototype 6 : zwarte huid

Enkele gouden regels

Blootstelling aan de zon moet stapsgewijs gebeuren. Daarom komt men best eerst in de zon tijdens de periodes met de laagste zonintensiteit in de ochtend en na 17 uur. Watersprays zijn aangenaam maar ze drogen de huid uit. Nadien hydrateren is de boodschap.

Ook als u een tijdje van de zon hebt genoten, is het aan te raden de huid te hydrateren. Een bescherming blijft aangewezen, ook als de zon niet fel schijnt. Tenslotte moet u opletten bij zonneallergie. Dan moet u extra voorzichtig zijn omdat blootstelling aan de zon in dat geval een psoriasisaanval kan bevorderen.



Zon en behandelingen

Blootstelling aan de zon vraagt om bijzondere voorzorgsmaatregelen als u bepaalde behandelingen volgt. Er zijn ook verschillende geneesmiddelen en planten die de gevoeligheid voor zonnebrand verhogen. Blader naar het hoofdstuk 'Verzorging en behandeling' voor meer informatie.

En de zonnebank?

Veel huidspecialisten raden het gebruik van een zonnebank af omdat u meestal onvoldoende controle hebt over het type van ultraviolette stralen en hun dosering. Bij overdadig gebruik doet een zonnebank de huid verouderen of veroorzaakt ze huidkanker. Onnodig eraan te herinneren dat een zonnebank strikt verboden is bij PUVA-therapie.



Geniet in elk geval

Zonder zon is de vakantie vaak niet geslaagd. Maar vergeet niet dat de zomer veel meer heerlijke momenten meebrengt: ook wandelingen en activiteiten in open lucht verminderen de stress. Ontspanning is uw beste bondgenoot.



Hoeveel deugd doet het niet als u na het baden even lekker bakt in de zon ...

Dat is zo, maar niet zonder bescherming



Reizen

Welk klimaat geniet uw voorkeur?

Een warm en zonnig klimaat heeft een heilzame invloed, zowel op uw psoriasis als op uw stemming. De vochtigheidsgraad is van minder belang.

Is een kuuroord zinvol?

Dat kan, zeker wanneer u kiest voor een gerenommeerd instituut met een programma dat zich duidelijk richt op psoriasispatiënten. Kuuroorden bieden dikwijls ook de kans om ervaringen uit te wisselen, ze bevorderen de groepsdynamiek en verminderen de angst waarmee sommige patiënten met een matige of ernstige graad van psoriasis leven.

Kuren aan de Dode Zee genieten een uitstekende reputatie, maar zijn relatief duur. Er bestaan gelukkig andere opties. Ook traditionele vakantiebestemmingen kunnen een goed alternatief zijn. Ze zorgen er in het algemeen voor dat u voldoende zonne-energie krijgt en zich goed ontspant. Warme en zonnige streken vindt u bijvoorbeeld aan de oevers van de Middellandse Zee. Of waarom niet aan de Noordzee? Kuuroord of traditionele vakantie: aan u de keuze. Laat u leiden door uw dromen.

Op vakantie vergeet ik (bijna) alles

Op vakantie hebt u minder stress. Dat helpt u om uw ziekte een beetje te vergeten. U bent er minder mee bezig. Waarom gebruikt u de zomer niet om in zekere zin 'met psoriasisvakantie' te gaan?



Misschien lukt het wel om uw therapeutisch schema wat minder strikt te volgen. Maar bespreek dát in elk geval met uw arts.



Mag ik zwemmen?

Vast en zeker. In zee baden of zwemmen heeft een zeer gunstige invloed. Het zoute water maakt de schilfers los. Twee tips wanneer u uit het water stapt. Vergeet niet om na het baden te douchen en te hydrateren. Gebruik een zachte sponzen handdoek en droog u af met zachte tikjes, eerder dan te wrijven.

En hoeveel deugd doet het niet als u na het baden even lekker bakt in de zon? Dat is zo, maar u bent geen hagedis of kameleon die zich in een handomdraai kan aanpassen aan een snel wisselend milieu. Voor u zich blootstelt aan de zon, moet u de maatregelen nemen die we in het vorige hoofdstuk beschreven.

Vergeet ook niet dat bij gebrek aan een azuurblauwe zee, ook een zwembad voor ontspanning zorgt. Het spreekt misschien wel minder tot de verbeelding maar is net zo doeltreffend wat betreft ontspanning.



Reisapothek

“Ben ik niets vergeten?” Een belangrijke vraag die u zich stelt, lang voor u vertrekt en niet in de vertrekhal van de luchthaven. Een kleine truc? Het is heel nuttig om een lijstje op te stellen tijdens de weken voor uw vertrek.

“Ben ik die spray niet vergeten? Die zalf tegen jeuk? De crème tegen de schilfers?” Als u tijdig aan alles denkt, vertrekt u met een veel geruster gemoed.

Beperk u tot de producten die u gewoon bent. Een vakantie is niet het geschikte moment om een nieuwe behandeling uit te testen. Zorg ervoor dat u voldoende meeneemt zodat u ook in noodgevalen niet in de problemen komt.

Het is zinvol om ook verpakking en bijsluiter mee te nemen. Want de namen van de geneesmiddelen verschillen van land tot land. Op basis van bijsluiters en verpakking kan de arts of apotheker die u op vakantie raadpleegt, gemakkelijk gelijkwaardige geneesmiddelen voorschrijven. Dat is zeker het geval als u niet dezelfde taal spreekt.

Denk eraan dat bepaalde geneesmiddelen psoriasis kunnen activeren of verergeren. U vindt een lijstje in het hoofdstuk over de behandelingen. Als u twijfelt of vragen hebt, neem dan contact op met uw huisarts of dermatoloog ... vóór u vertrekt.



Niets vergeten ...
Op vakantie met
een gerust gemoed

En insecten?

Insecten zullen zelden bijten op de plaats van de psoriasisvlekken omdat de bovenste huidlaag er dikker is. Toch is het aangeraden u te beschermen met een insectenwerend middel op plaatsen waar u kunt gestoken worden. Want een insectenbeet kan een psoriasisplaque doen ontstaan. Vermijd ook te krabben. Gebruik liever een spray of zalf tegen jeuk, of neem een antihistaminicum in.



Hydratatie

Hydratatie is een belangrijk aspect van een psoriasisbehandeling, vooral in de zomer. Het volstaat niet om 'wat water op de huid te deppen'. Dit water dringt niet door in de huid – integendeel: het tast het beschermende vetlaagje op de huid aan. Hydratatie beperkt de verdamping van het water in de vetlaag. Dat gebeurt best met relatief vette hydraterende crèmes die een soort van 'regenjas' vormen.

Het plaquetype bepaalt mee welke crèmes u best gebruikt. Zijn ze dik? Dan is de ureum-, of melkzuur- of salicylzuurconcentratie best wat hoger. Het is belangrijk dat u de hydratatie ook voortzet nadat de rode vlekken verdwenen zijn. Een goed gehydrateerde huid is minder vatbaar voor het ontwikkelen van psoriasis.

Douche of bad?

Maakt niets uit zo lang het water niet te heet is en u heel weinig bad- en doucheproducten op basis van alcohol of parfum gebruikt, want die drogen de huid uit. Vergeet niet om de huid daarna te hydrateren.

Een bad kan helpen om de huid te kalmeren. Water met badzout maakt de schilfers los en doet dus deugd tijdens psoriasisaanvallen. Bij jeuk helpt het als u een jeukstillende badolie of een beetje stijfsel aan het water toevoegt.



Enkele voorzorgsmaatregelen

Het veelgeprezen 'lekker hete bad' is niet aangegeven. Ideaal gezien verwarmt u het water niet boven 36 of 37 graden Celsius. Als het water te warm is, droogt de huid uit en verergert de ontsteking. Een badthermometer helpt u om de juiste temperatuur te bepalen.

Zit niet langer dan 20 minuten in bad. De temperatuur van het water mag maximum 36°-37°C zijn.



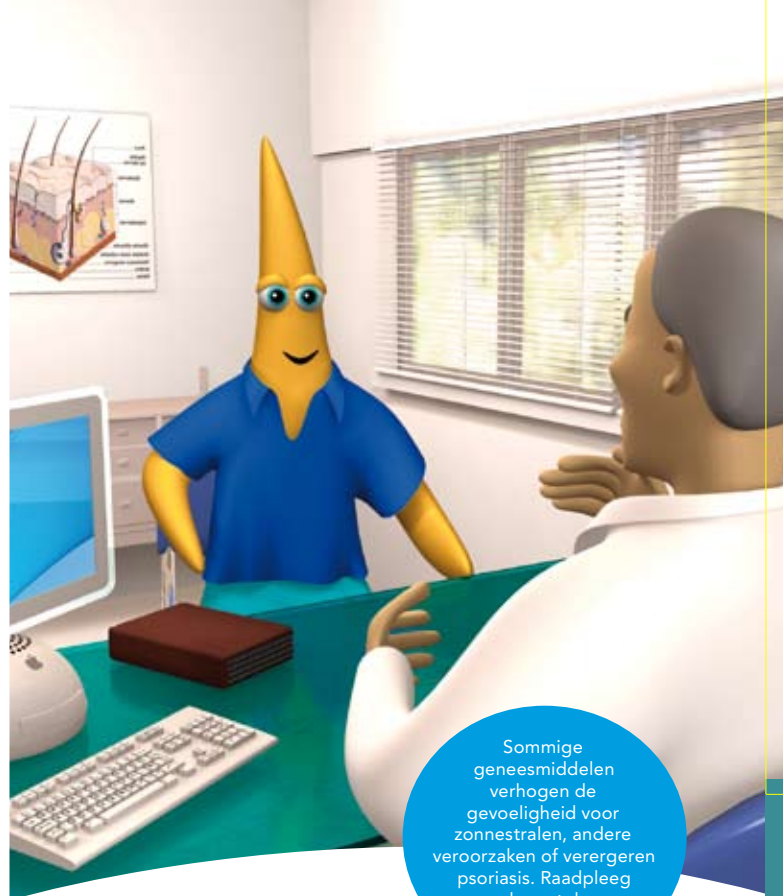
Laat het water niet opdrogen op uw huid. Droog u af met zachte tikjes in plaats van te wrijven. Denk aan het belang van een hydraterende crème. Gebruik die voldoende vaak, zo mogelijk tweemaal per dag, 's morgens en 's avonds, en telkens u er behoefte aan voelt. Er is maar één stelregel: hy-

Bad- en doucheproducten

Gebruik hygiëneproducten voor een droge huid zoals badolie, doucheolie en overvette zeep in plaats van badschuim en traditionele douchegel. Uw apotheker of arts kan u hierover adviseren.

Doucheolie kan u rechtstreeks op de huid aanbrengen en nadien goed afspoelen. Verkiest u een bad? Ga eerst in het bad en giet dan pas de olie in het badwater.

Kies voor producten die u graag gebruikt, die goed verdragen worden en goed aanvoelen op uw huid. En ze mogen beslist ook aangenaam ruiken. Maak gerust uw keuze uit het brede gamma van producten bij uw apotheek.



Sommige geneesmiddelen verhogen de gevoeligheid voor zonnestrallen, andere veroorzaken of verergeren psoriasis. Raadpleeg uw dermatoloog

Verzorging en behandeling

Vraagt u zich af of u zich met uw behandeling mag blootstellen aan de zon? U moet vanzelfsprekend voorzorgsmaatregelen nemen, meer bepaald als u wordt behandeld met PUVA-therapie.





Na mijnPUVA-therapie mag ik niet in de volle zon komen ... zo luidt het advies van mijn dermatoloog



Wees dubbel voorzichtig bij PUVA-therapie

Psoraleen verhoogt de gevoeligheid voor zonnestralen. Wetenschappers noemen die stof 'fotosensibiliserend'. Daarom vraagt PUVA-therapie heel speciale waakzaamheid. Het advies luidt dat u op de dag zelf van een sessie een zonnebril draagt met bescherming tegen UV-stralen. Het wordt sterk afgeraden om in de volle zon te komen. Dat moet u ook vermijden op de dagen tussen de PUVA-therapiesessies in, want dan verstoort u het optimale verloop van de behandeling. U verbrandt veel gemakkelijker en het wordt moeilijk om de juiste dosis te geven.

Een kleine verduidelijking: wend u bij voorkeur tot uw opticien om er zeker van te zijn dat uw zonnebrilglazen u voldoende beschermen tegen UVA-stralen.



Kunnen sommige geneesmiddelen een contra-indicatie teweegbrengen indien ik mij blootstel aan de zon?

Als u cortisone gebruikt, hoeft u zich helemaal geen zorgen te maken: er is geen enkel probleem.

Als u wordt behandeld met teer of dithranol (cignoline), moet u contact met de zon vermijden, omdat u gevaar loopt op verbranding of irritatie.

Verschillende geneesmiddelen hebben een fotosensibiliserend effect: als u ze inneemt, verhogen ze de gevoeligheid van de huid voor zonnestralen zeer sterk. Het spreekt voor zich dat dit punt niet alleen voor psoriasispatiënten van belang is. Bepaalde planten zoals selder, peterselie en limoen hebben hetzelfde effect.

De lijst van fotosensibiliserende geneesmiddelen is redelijk lang. Wij besparen u die dan ook. Praat er liever over met uw arts - zeker als u wordt behandeld met PUVA of UVB.

Kunnen sommige geneesmiddelen psoriasis veroorzaken of verergeren?

Jazeker. De belangrijkste zijn lithium, bètablokkers, bepaalde anti-malariamiddelen of ontstekingsremmers en interferon. Misschien begrijpt u niets van deze vaktermen. Daarom: raadpleeg uw arts of apotheker als u twijfelt.



Ik kies voor losse, lichte en comfortabele kledij...en laat steeds mijn huid ademen

Esthetiek en kleding

Bemerking vooraf: hydratatie is onontbeerlijk en maakt de schilfers minder opvallend. Reden te meer om er veel aandacht aan te schenken.





Goed in mijn kleren, goed in mijn vel

Ga voluit voor losse, lichte en comfortabele kledij, bij voorkeur met korte mouwen ... behalve wanneer u allergisch bent aan zonlicht. Getailleerde kledingstukken die tegen de huid plakken, veroorzaken meer jeuk.

Kies voor linnen en katoen. Vermijd zoveel mogelijk synthetische stoffen en kies voor kledingstukken die eventuele vetvlekken van crèmes niet laten doorschijnen.

Ondergoed

Geef ook hier de voorkeur aan katoen en pas op voor haakjes die de huid kunnen irriteren en een schadelijk effect hebben op de plaque.

Schoeisel

Open schoenen en sandalen zijn beter dan gesloten schoenen, vooral wanneer u ook op de voeten psoriasisletsels heeft.



Camouflage

Camouflage is een speciale tijdrovende en dure techniek die u daarom best alleen gebruikt voor kleine oppervlakten zoals het gezicht. Of voor uitzonderlijke omstandigheden zoals een plechtigheid of een belangrijk feest. Het flatteert natuurlijk, maar het verhindert de hydratatie van de huid - tot drie dagen na het aanbrengen.

Gebruik bij voorkeur geen camouflage in geval van huidverdikking of -afschilfering. U kunt de techniek dus niet gebruiken voor gewone plaques - alleen maar voor de rode uitslag die overblijft.

Parfum

Ook parfum of eau de cologne kan een fotosensibiliserend effect hebben.



Het advies van een schoonheidsspecialist is soms gewenst. Uw arts of dermatoloog kent vast een goed adres.

Bij de kapper

Haarverzorging roept heel wat vragen op: welk soort shampoo of kleuring? Welke haarsnit?

Voor het wassen gebruikt u gewoon het product waarbij u zich lekker voelt. Het is af te raden om te vaak een therapeutische shampoo tegen schilfers te gebruiken, want die verhoogt de huidirritatie. Een zachte shampoo voor regelmatig gebruik is perfect geschikt.

Ook het kleuren van de haren geeft geen problemen. Denk wel aan het esthetische aspect: schilfers en haarroos zijn duidelijker zichtbaar op donkergekleurd haar.

Dan blijft de keuze van de haarsnit. Een algemeen advies, ga eerder voor een korte snit.

En waarom eens niet een sessie bij de schoonheidsverzorgster?

Weet dat schoonheidsverzorgsters speciale technieken in de vingers hebben voor de verzorging van psoriasispatiënten. Vraag er dus uitdrukkelijk naar.

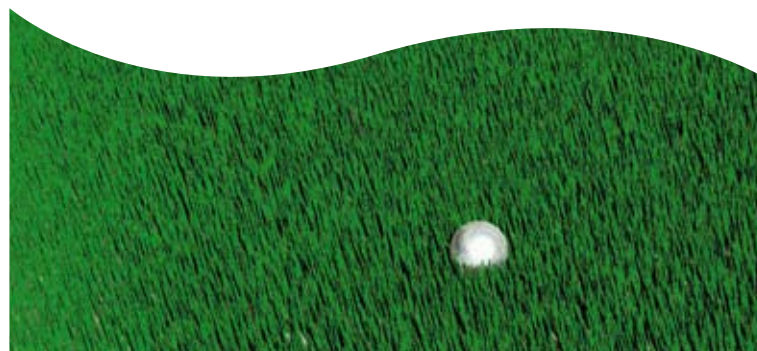
2 basisprincipes: kortgeknipte nagels hebben de voorkeur, zowel bij man als vrouw. Voor epilering vermijdt u warme was.



Ik geniet en profiteer zoveel mogelijk van de buitenlucht

Welzijn

Geniet van de zomer, trek erop uit en profiteer met volle teugen van de buitenlucht. Ontspan u en vergeet niet dat licht een positief effect heeft op het humeur. Adem diep en laat ook uw huid ademen. Kortom: geniet!



Sporten... of tuinieren

Sportbeoefening is zeker niet af te raden. Ze vermindert de stress, een factor die psoriasis bevordert. En ze geeft nieuwe energie. Waarom geniet u niet van een mooie dag om wat te tennissen of te fietsen?

Bent u niet sportief? Geen probleem. Geniet dan van de rust van een terrasje, van uw tuin, het zachte weer. Ontspan u.

Op het menu

Goed nieuws: niets wijst erop dat voeding enig effect heeft op psoriasis. Geniet dus volop van wat u graag eet ... of van uw kooktalent. Er wordt hier en daar verwezen naar een verband tussen alcoholgebruik en psoriasis, maar daar zijn geen bewijzen voor. Het is trouwens een geval van 'de kip of het ei': bevordert alcoholgebruik psoriasis of is het er een gevolg van?

Heerlijke zomerdagen, zon, vakantie, exotisme, ... allemaal kansen om een andere keuken te leren kennen, om uw gastronomische horizon te verruimen. Waarom zou u niet genieten van het degustatiemenu?



Hallo, hier de Psoriasisstichting, hoe kan ik u helpen?

Meer informatie

Psoriasis op het web

Op internet vindt u een massa informatie over psoriasis. Maar pas op: niet alle informatie is correct. Bepaalde websites van patiëntenverenigingen zijn wél betrouwbaar en gebruiken een taal die iedereen begrijpt. Aan Nederlandstalige kant is er de website van de Psoriasisstichting (www.psoriasis-vl.be) en aan Franstalige kant is er de website van GIPSO (www.gipso.info).

De website van de Amerikaanse vereniging (www.psoriasis.org) is ook een bezoekje meer dan waard. Houd wel in het achterhoofd dat de gebruiksvoorwaarden van bepaalde geneesmiddelen verschillen aan beide zijden van de Atlantische Oceaan.



Psoriasis stichting

De Psoriasisstichting werd op 30 oktober 1982 opgericht.

De doelstellingen van de Psoriasisstichting zijn:

- psoriasis uit de taboesfeer halen door ervaringen van lotgenoten te publiceren
- correcte informatie geven
- internationale contacten behouden via EUROPSO en IFPA
- wetenschappers bevragen over huid en huidziekten
- de allernieuwste therapieën en efficiënte klimaatbehandelingen voorstellen
- om de 3 maand het stevig ledenblad "PSORIAN" brengen.

De Psoriasisstichting vzw is lid van EUROPSO (= de Europese psoriasisverenigingen) én IFPA (= verzameling psoriasisverenigingen wereldwijd). Dé toonaangevende en grootste zustervereniging in de wereld is de Amerikaanse NPF (National Psoriasis Foundation). Sinds vorig jaar is er ook de belangrijke site WPD bijgekomen. WPD staat voor World Psoriasis Day van 29 oktober.

Voor verdere info :

Paul De Corte
Voorzitter
Beervelde-Dorp 39
9080 Lochristi
Tel en fax : 09/355 08 13
e-mail : info@psoriasis-vl.be



Met de logistieke steun van Wyeth

Wyeth[®]

www.wyeth.be