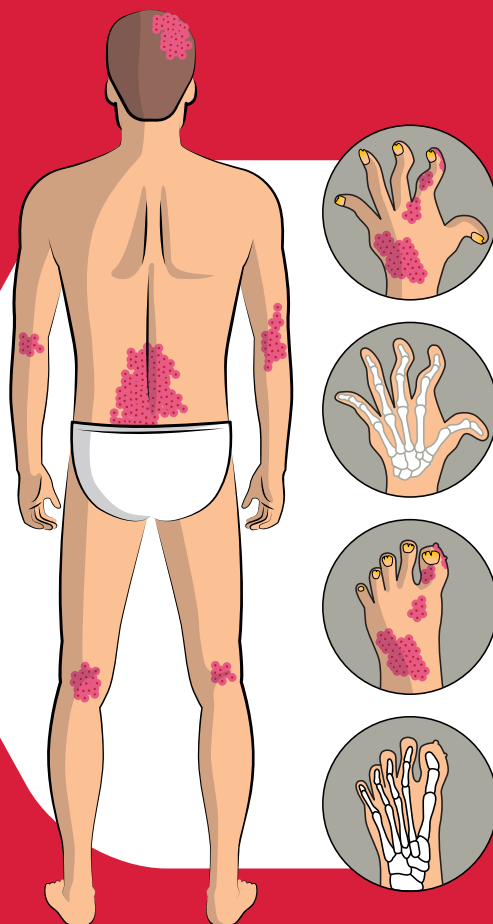


JOUW PASPOORT

Psoriasis arthritis



Inhoud

06

Wat is psoriasis arthritis?

08

Oorzaken

10

Symptomen

14

Observatie van de symptomen

32

Bespreek de symptomen
met jouw zorgverleners

34

Leven met psoriasis arthritis



MIJN GEGEVENS

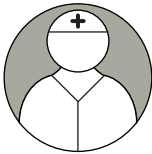
Naam:

Geboortedatum:



Naam en telefoonnummer van mijn arts:

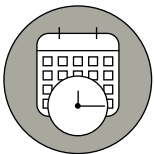
.....
.....



Naam en telefoonnummer van
mijn zorgverleners:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....





MIJN AFSPRAKEN

DATUM: UUR:

Zorgverlener:

Extra info:

DATUM: UUR:

Zorgverlener:

Extra info:

DATUM: UUR:

Zorgverlener:

Extra info:

DATUM: UUR:

Zorgverlener:

Extra info:

DATUM: UUR:

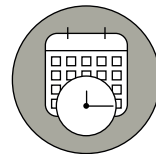
Zorgverlener:

Extra info:





MIJN AFSPRAKEN



DATUM: UUR:

Zorgverlener:

Extra info:

DATUM: UUR:

Zorgverlener:

Extra info:

DATUM: UUR:

Zorgverlener:

Extra info:

DATUM: UUR:

Zorgverlener:

Extra info:

DATUM: UUR:

Zorgverlener:

Extra info:





WAT IS PSORIASIS ARTRITIS?*

Psoriasis artritis: een inflammatoire gewrichtsaandoening

Psoriasis artritis is een **chronische ontstekingsziekte van de gewrichten**, die vaak gepaard gaat met psoriasis.

Deze aandoening behoort tot de auto-immuunziekten, wat betekent dat **het immuunsysteem de gewrichten van de patiënt aanvalt**. Dit leidt tot een ontstekingsreactie en schade aan de gewrichtsstructuren.

De ziekte veroorzaakt voornamelijk gewrichtspijn en kan in sommige gevallen aanzienlijke bewegingsbeperkingen met zich meebrengen.

Naar schatting heeft 0,5% tot 1% van de bevolking psoriasis artritis.

Voor meer informatie rond psoriasis artritis verwijzen we graag naar de informatiebrochure die ReumaNet ter beschikking stelt.

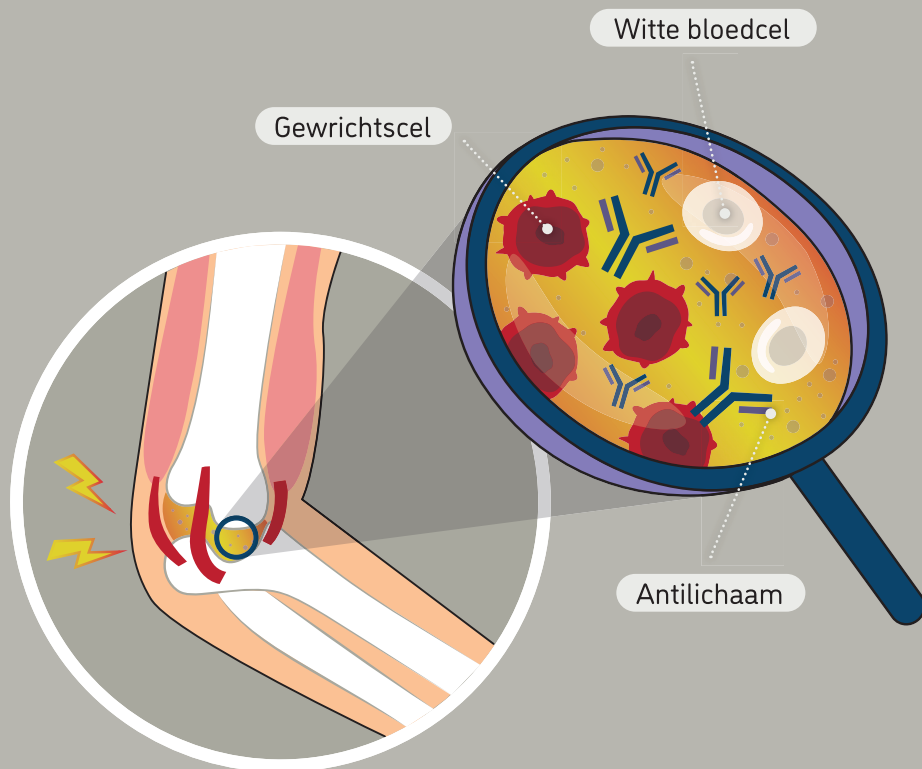
■ De gedrukte versie vind je onder de 'informatie' knop op de website van ReumaNet.

■ De online versie : https://reumanet.be/sites/reumanet/files/A5_PsA_20_LR.pdf

* Psoriasis artritis of psoriatische artritis worden door elkaar gebruikt.



CELLEN EN STOFFEN DIE DE ONTSTEKING IN DE HAND WERKEN



Het immuunsysteem (de witte bloedcellen en antilichamen) valt bepaalde cellen van de gewrichten aan, wat een ontsteking veroorzaakt.



OORZAKEN

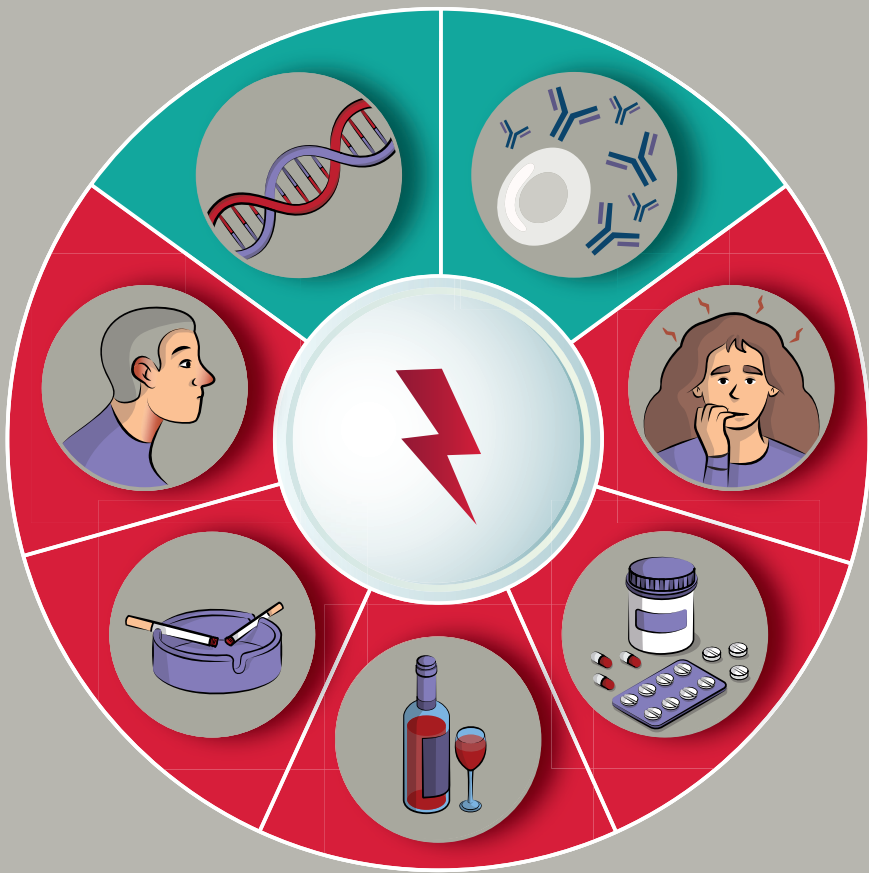
Mogelijke oorzaken van psoriasis artritis

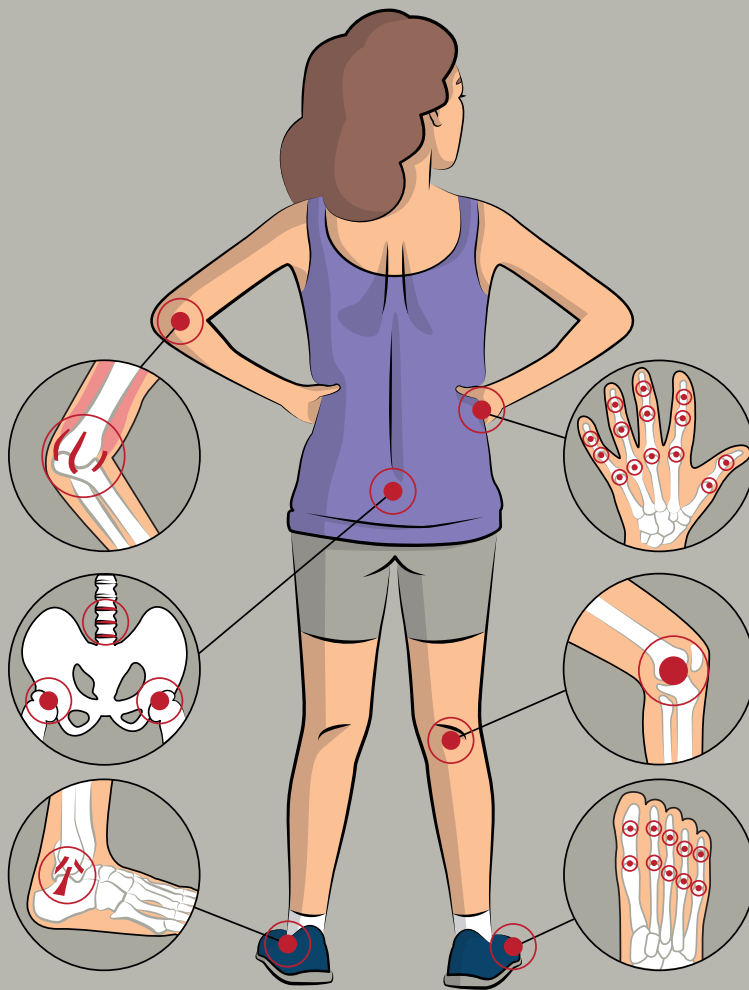
De precieze oorzaak van psoriasis artritis is nog niet volledig bekend.

Toch lijken verschillende factoren een rol te spelen bij het ontstaan van de ziekte en het opflakkeren van ontstekingen:

- Een **genetische aanleg**, vooral bij familiegeschiedenis van psoriasis of psoriasis artritis.
- **Bepaalde witte bloedcellen** hebben er zeker mee te maken. Deze worden de T-lymfocyten en de macrofagen genoemd. Deze zijn belangrijk voor je afweersysteem.
 - De **T-lymfocyten en macrofagen** hebben de taak om in je lichaam alles wat niet 'eigen' is op te sporen en te bestrijden. Ze zorgen er dus voor dat je niet ziek wordt als je bijvoorbeeld bacteriën en virussen in je lichaam krijgt.
 - Bij psoriasis artritis werkt dit afweersysteem niet goed. De T-lymfocyten en macrofagen vallen alles aan, dus ook wat wel 'eigen' is. Dit wordt een auto-immuunziekte genoemd.
 - Onder een microscoop kan je zien dat je T-lymfocyten en macrofagen overactief zijn. In je ontstoken gewricht en in je huidschilfers zitten veel T-lymfocyten en macrofagen.
- **Externe invloeden** zoals roken, infecties aan de neus, keel of oren, stress, alcoholgebruik en bepaalde medicijnen.







Welke gewrichten worden getroffen bij psoriasis arthritis?

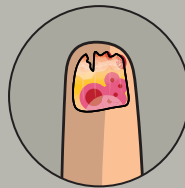
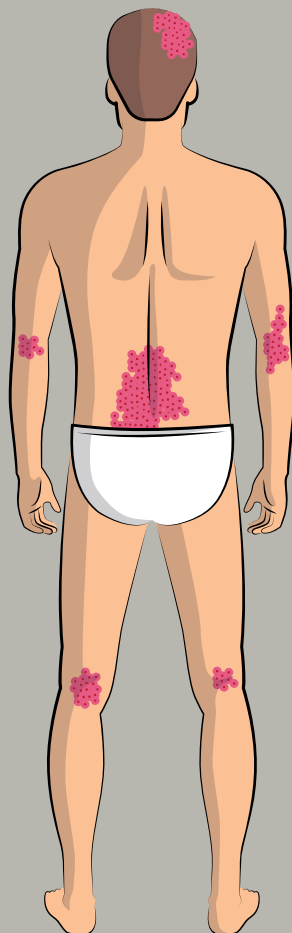
Psoriasis arthritis kan verschillende gewrichten in meer of mindere mate aantasten, waarbij meerdere locaties tegelijk of opeenvolgend kunnen worden aangetast. De ziekte kan zich op de volgende manieren uiten :

- **Ontsteking van de entheses.** Dit zijn de plekken waar pezen en ligamenten zich hechten aan de botten.
- **Aantasting van de perifere gewrichten.** Dit zijn de gewrichten buiten de romp zoals vingers, tenen en grote gewrichten zoals de elleboog, knie en schouder.
- **Aantasting van de wervelkolom.** Dit is kenmerkend voor de axiale vorm van de ziekte.

Psoriasis arthritis verschilt van andere vormen van ontstekingsreuma door **twee kenmerken** die bepalend zijn voor de specifieke eigenschappen van de ziekte:

- 01** Er wordt een **asymmetrische aantasting van de perifere gewrichten waargenomen**, waarbij de gewrichtsstructuren aan de linker- en rechterzijde van het lichaam niet op dezelfde manier worden aangetast.
- 02** Bovendien treft deze aandoening **vaak de distale* gewrichten van de vingers en tenen**.

* Distaal: uiteinde van de ledematen.



Psoriasis kan ook de nagels aantasten. Ze kunnen kleine putjes vertonen, vergelijkbaar met de oppervlakte van een vingerhoedje, dikker worden, vervormen, geel verkleuren en na verloop van tijd broos worden en afbrokkelen.





Huid- en nagelmanifestaties bij psoriasis arthritis

Psoriasis arthritis gaat **vaak gepaard met huid- en nagelaantastingen**. Meer dan 80 % van de patiënten met deze aandoening heeft voorafgaand aan gewrichtsklachten al last gehad van psoriasis.

Psoriasis is een chronische ontstekingsziekte van de huid, die zich **kenmerkt door rode, schilferige plekken**. Deze huidletsels, die vaak gepaard gaan met jeuk, kunnen op verschillende lichaamsdelen voorkomen, met name:

- De hoofdhuid.
- De handen en ellebogen.
- De nagels.
- De knieën.
- De genitale delen.
- Het onderste deel van de rug.

De ernst van de huidletsels kan variëren van persoon tot persoon.





OBSERVATIE VAN DE SYMPTOMEN

Bespreek jouw symptomen voor een nauwkeurige opvolging

Psoriasis arthritis kan zich op diverse manieren uiten. Voor een optimale monitoring van zowel de ziekte als jouw algemene gezondheidstoestand is het essentieel om jouw symptomen te bespreken met jouw zorgverleners.

Gewrichtspijn, psoriatische huidletsels en broze nagels verdienen hierbij bijzondere aandacht.

Een systematische en langdurige opvolging van deze klachten is mogelijk dankzij een gepersonaliseerd opvolgingspaspoort.

Observatie en registratie van symptomen

Dit paspoort biedt een gestructureerde manier om jouw klachten visueel vast te leggen.

► **Gewrichtsproblemen** kunnen worden aangeduid **door een cirkel** te plaatsen in de bovenste figuur.

► **Huidproblemen** zoals huidletsels en nagelaantastingen, kunnen worden aangeduid **door een cirkel** te plaatsen rond de betreffende zone in de onderste figuur.

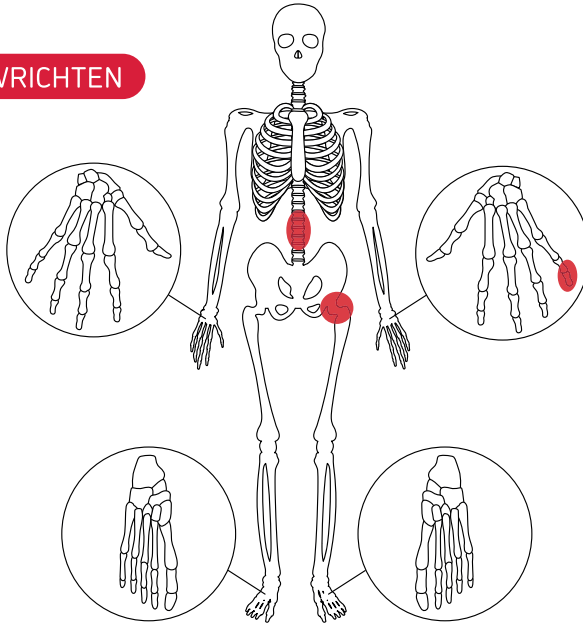
De illustraties hiernaast dienen als voorbeeld; op de volgende pagina's kunt u uw eigen observaties en aantekeningen noteren.



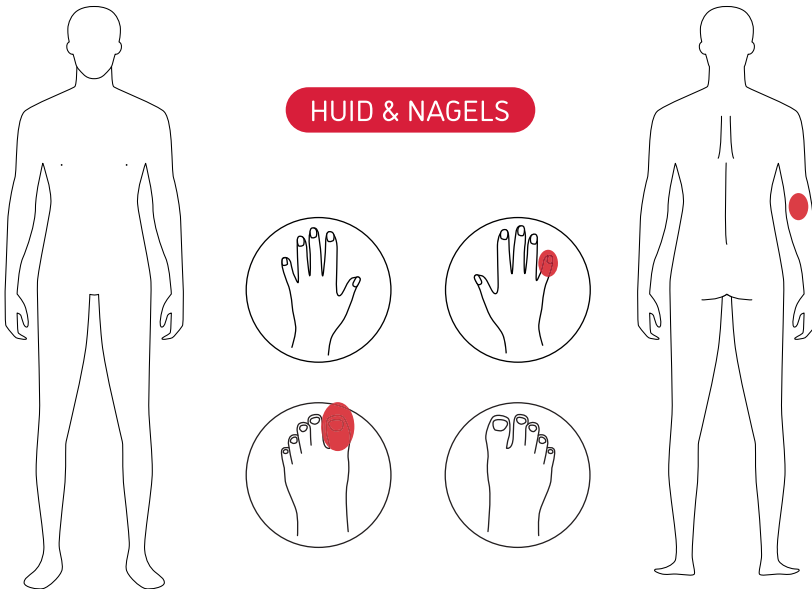


VOORBEELD

GEWRICHTEN

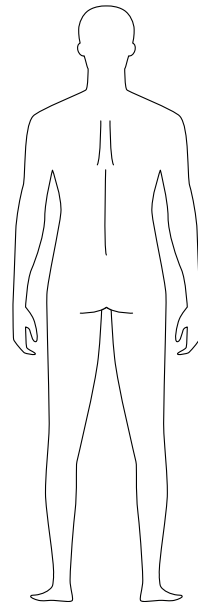
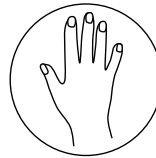
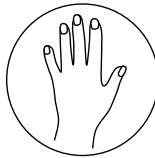
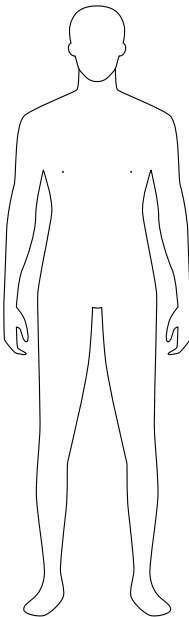
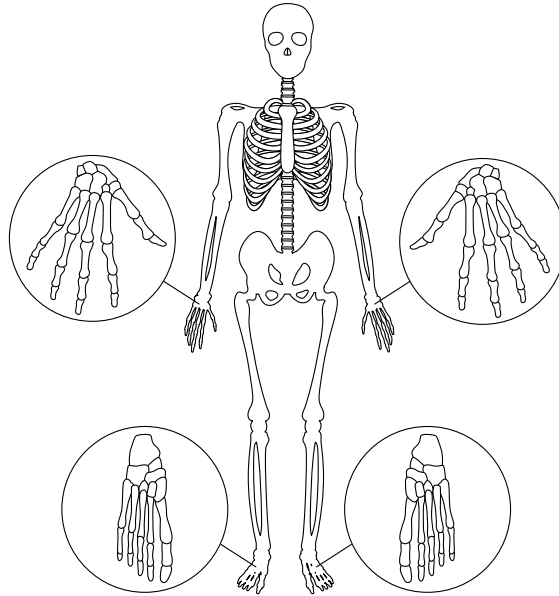


HUDID & NAGELS





CONSULTATIEDATUM





NOTITIES

Wat is mijn huidige medicatie?

Wat wil ik bespreken met mijn zorgverlener?

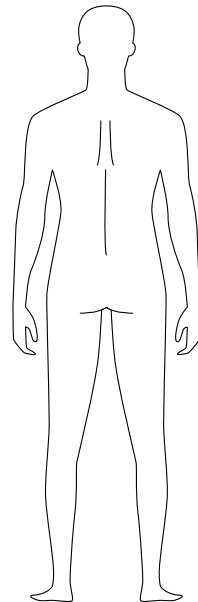
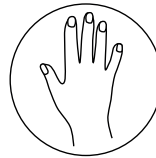
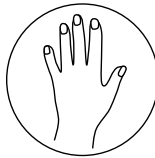
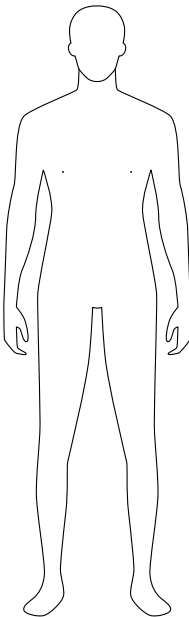
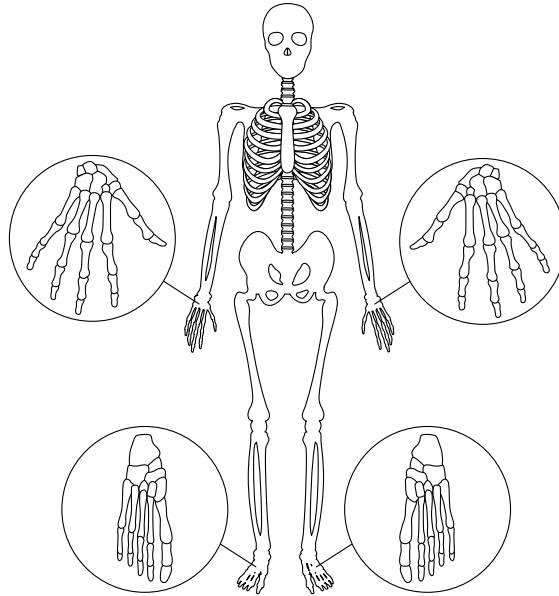
Wat mag ik niet vergeten?

Wat zijn de adviezen van mijn zorgverlener?





CONSULTATIEDATUM





NOTITIES

Wat is mijn huidige medicatie?

Wat wil ik bespreken met mijn zorgverlener?

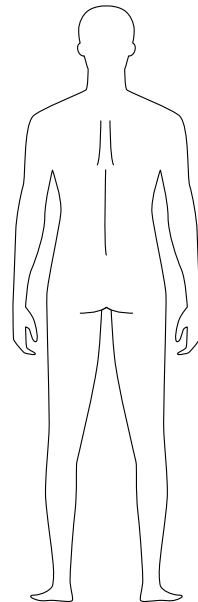
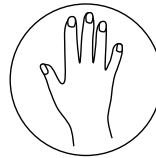
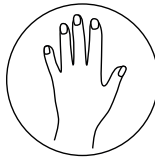
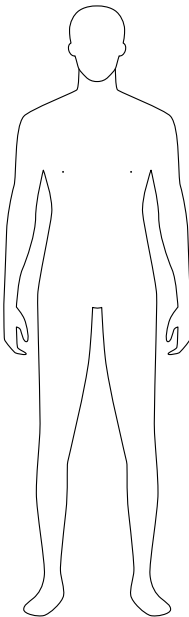
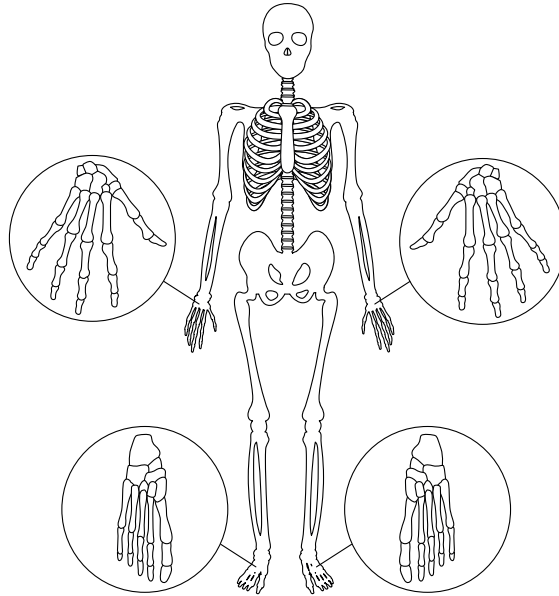
Wat mag ik niet vergeten?

Wat zijn de adviezen van mijn zorgverlener?





CONSULTATIEDATUM





NOTITIES

Wat is mijn huidige medicatie?

Wat wil ik bespreken met mijn zorgverlener?

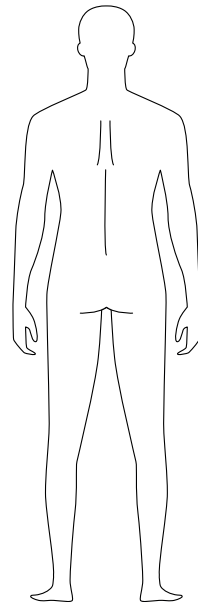
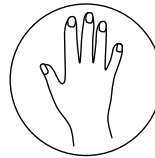
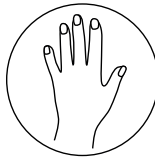
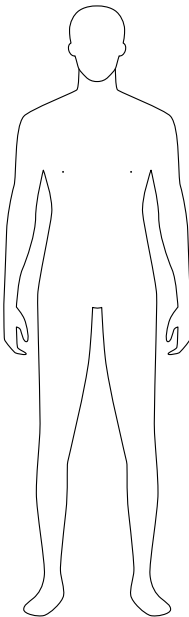
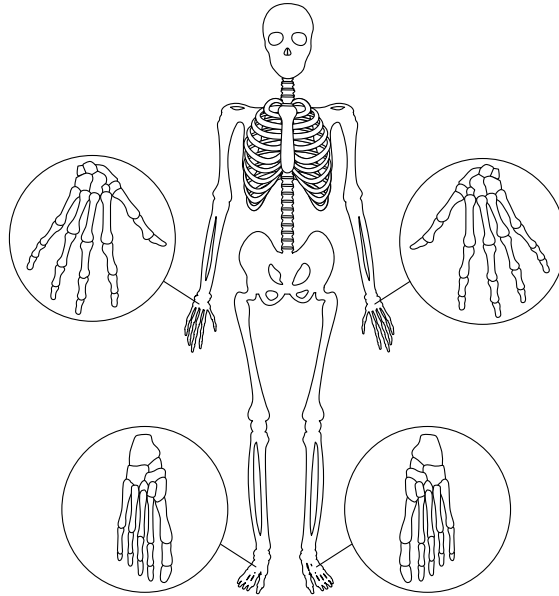
Wat mag ik niet vergeten?

Wat zijn de adviezen van mijn zorgverlener?





CONSULTATIEDATUM





NOTITIES

Wat is mijn huidige medicatie?

Wat wil ik bespreken met mijn zorgverlener?

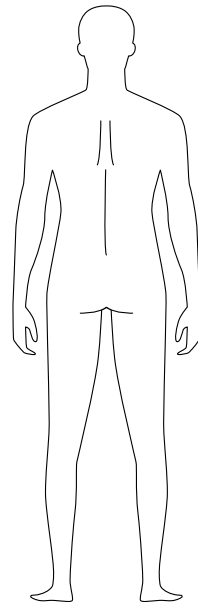
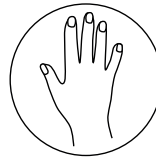
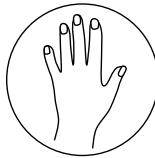
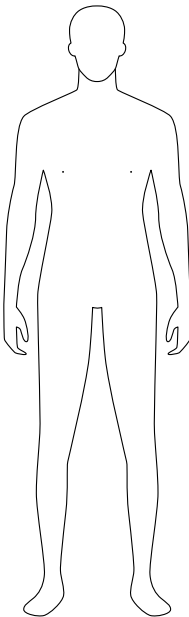
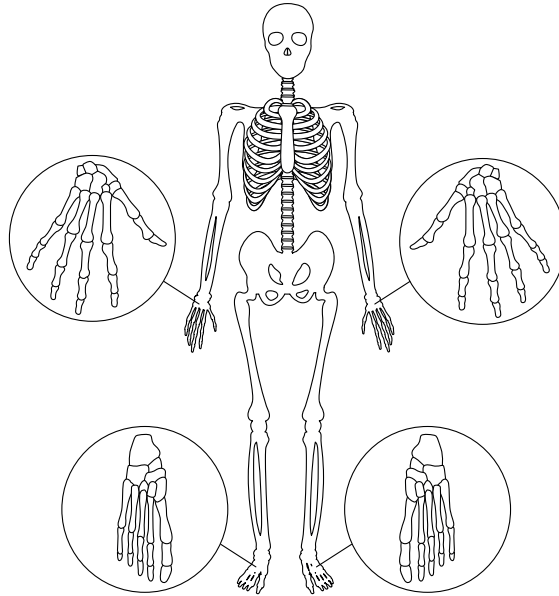
Wat mag ik niet vergeten?

Wat zijn de adviezen van mijn zorgverlener?





CONSULTATIEDATUM





NOTITIES

Wat is mijn huidige medicatie?

Wat wil ik bespreken met mijn zorgverlener?

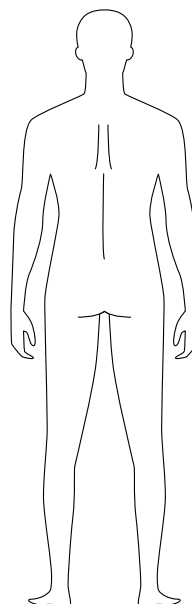
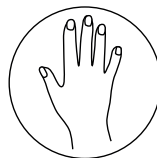
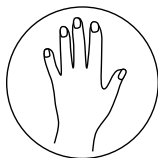
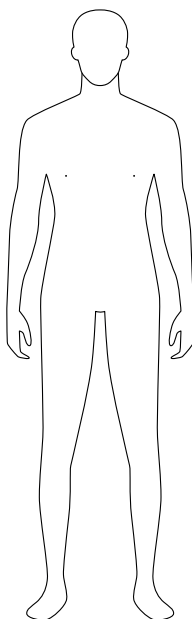
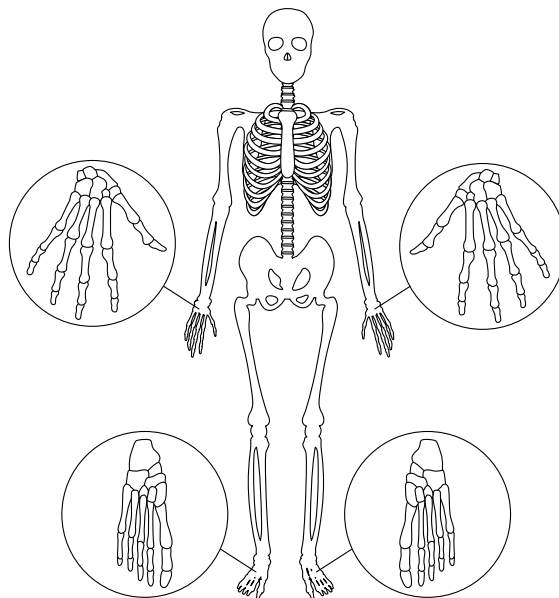
Wat mag ik niet vergeten?

Wat zijn de adviezen van mijn zorgverlener?





CONSULTATIEDATUM





NOTITIES

Wat is mijn huidige medicatie?

Wat wil ik bespreken met mijn zorgverlener?

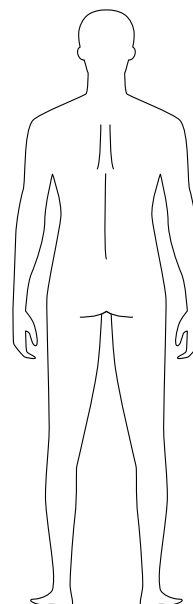
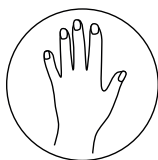
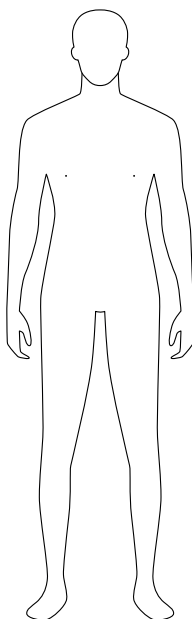
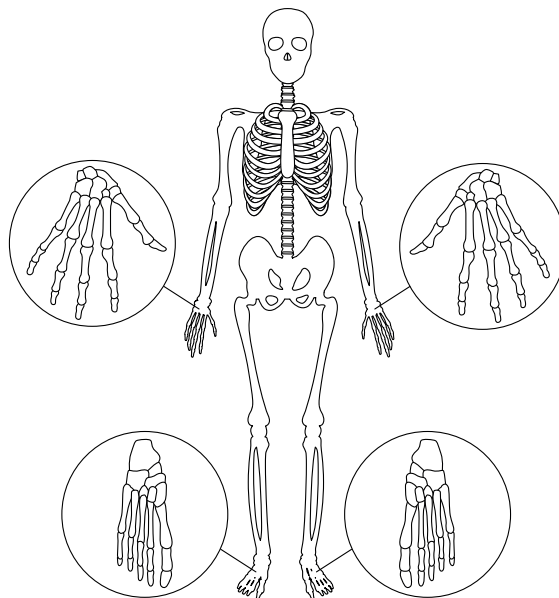
Wat mag ik niet vergeten?

Wat zijn de adviezen van mijn zorgverlener?





CONSULTATIEDATUM





NOTITIES

Wat is mijn huidige medicatie?

Wat wil ik bespreken met mijn zorgverlener?

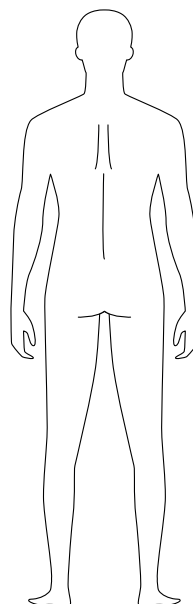
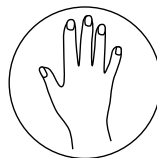
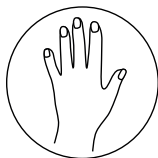
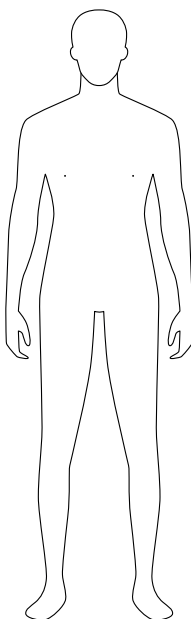
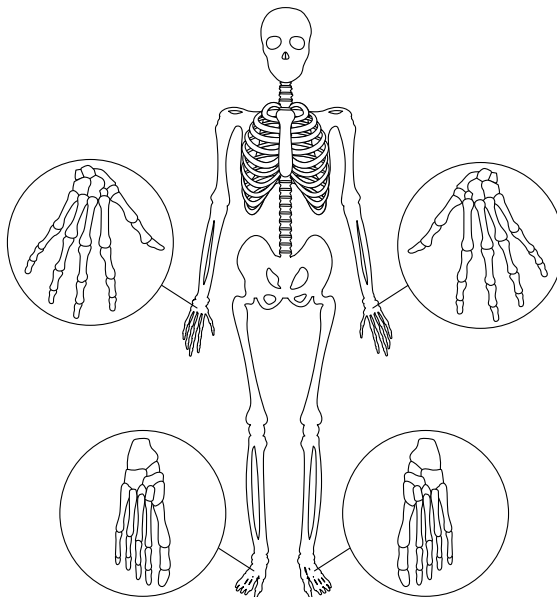
Wat mag ik niet vergeten?

Wat zijn de adviezen van mijn zorgverlener?





CONSULTATIEDATUM





NOTITIES

Wat is mijn huidige medicatie?

Wat wil ik bespreken met mijn zorgverlener?

Wat mag ik niet vergeten?

Wat zijn de adviezen van mijn zorgverlener?





BESPREEK DE SYMPTOMEN MET JOUW ZORGVERLENERS

Geef psoriasis arthritis een stem bij jouw zorgverleners

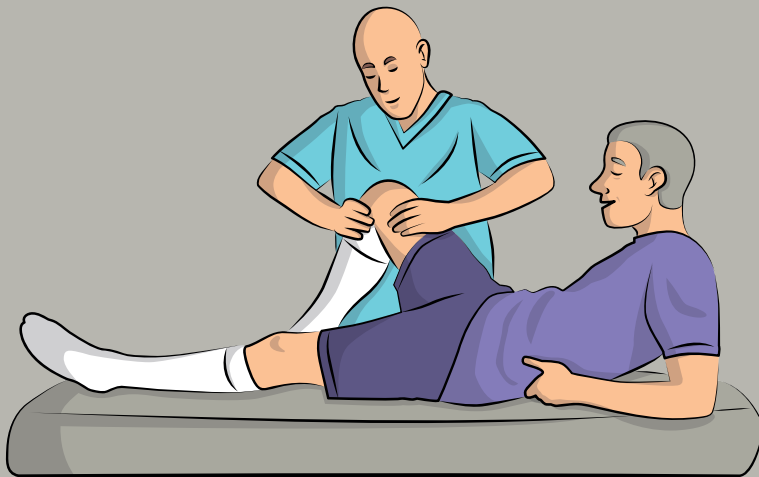
De reumatoloog en dermatoloog volgen jouw psoriasis arthritis en je psoriasis goed op en zorgen samen met jou voor de gepaste behandeling. Daarnaast kom je wellicht nog in contact met andere zorgverleners.

Om gewrichtsmobiliteit en spierkracht te behouden of te herstellen, kan een behandeling door een kinesitherapeut worden aanbevolen. Aangezien je mogelijk meerdere keren per week een sessie volgt, is de kinesitherapeut een essentiële partner voor het regelmatig observeren van jouw klachten. Maak hem of haar hiervan bewust.

Daarnaast **raadpleeg je jouw huisarts niet alleen voor psoriasis arthritis**, maar ook voor andere medische kwesties. Aarzel niet om bij elk bezoek je psoriasis- en gewrichtsklachten aan te kaarten, zodat deze systematisch opgevolgd kunnen worden.

Naast de typische huidmanifestaties kan de aandoening ook broze en beschadigde nagels veroorzaken. Een professionele verzorging is dan ook belangrijk. **Een (medisch) pedicure kan niet alleen zorgen voor een goede nagelverzorging**, maar ook voor een deskundige observatie van mogelijke nagelaantastingen.







LEVEN MET PSORIASIS ARTRITIS

Een gezonde levensstijl om beter om te gaan met psoriasis artritis

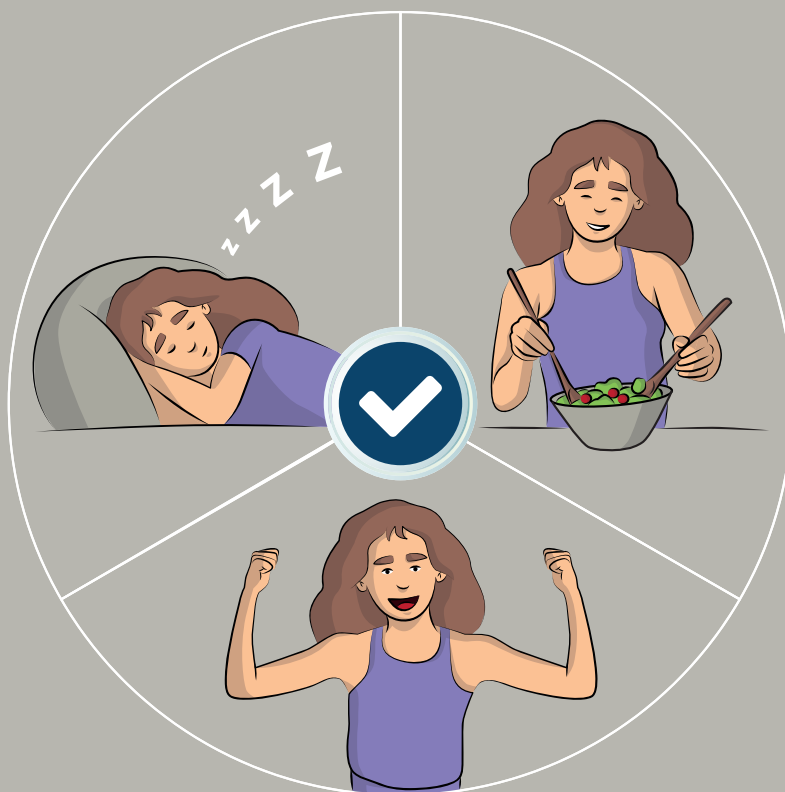
Een evenwichtige levensstijl aanhouden kan een uitdaging zijn voor mensen met psoriasis artritis. Toch kan extra aandacht besteden aan dit aspect aanzienlijke voordelen opleveren en is het een essentieel onderdeel van de behandeling.

Een **goede nachtrust** en een gevarieerd **en evenwichtig voedingspatroon** spelen een belangrijke rol in het welzijn.

Factoren om rekening mee te houden:

- **Beperk de alcoholconsumptie.** De lever van mensen met psoriasis artritis kan gevoeliger zijn, en alcohol kan de werking van bepaalde medicatie verstoren.
- **Stoppen met roken** wordt sterk aanbevolen, omdat tabak de effectiviteit van de behandeling kan verminderen en ontstekingen kan verergeren.
- **Regelmatige lichaamsbeweging** is een middel om te helpen symptomen te verminderen.





VOEDINGSADVIEZEN

- Kies voor een gevarieerde en evenwichtige voeding. Eet dagelijks groenten en fruit, voeg minstens twee keer per week vis toe aan jouw dieet en zorg voor voldoende variatie in jouw maaltijden.
- Bij overgewicht kan een matig gewichtsverlies helpen om de gewrichten te ontlasten.
- Beperk de consumptie van suikerhoudende dranken, bewerkte voedingsmiddelen, charcuterie en overmatige inname van rood vlees.





Psoriasis artritis

Waarom is het belangrijk om een goede opvolging te doen van jouw symptomen?

Het actief bespreken van jouw klachten kan leiden naar een betere opvolging en mogelijks een betere behandeling.



Scan en luister via
een **podcast** naar
een **getuigenis**.

<https://reumanet.be/herken-jij-de-symptomen-van-psoriasis-en-psoriasis-artritis-podcast>

Campagne van **ReumaNet.be**
met de institutionele steun van

Lilly
A MEDICINE COMPANY

REUMA
NET