

AMGEN

Inflammation



Aktiv leben

Alles, was Sie zum positiven Umgang
mit Psoriasis und Psoriasis-Arthritis wissen sollten

Vorwort

Wenn eine Krankheit auch unter die Haut geht

Mit einer Psoriasis oder einer Psoriasis-Arthritis zu leben ist sicher nicht einfach. Für beide Erkrankungen gibt es zwar sehr gute Therapiemöglichkeiten, heilbar sind sie leider bislang aber noch nicht. Je nach Schweregrad können sie einen erheblichen Einfluss auf das Leben von Betroffenen haben – trotz einer Therapie. Jeder Betroffene wird sich irgendwann fragen, wie er mit den täglichen Herausforderungen und den starken psychischen Auswirkungen umgehen möchte. Lasse ich mein Leben von der Krankheit bestimmen oder schaffe ich es, mir eine positive Grundhaltung zu bewahren?

Besonders in Zeiten einer ausgeprägten Hautsymptomatik ist das bestimmt nicht immer leicht. Da gibt es vielleicht Vorurteile, mit denen der Betroffene umgehen lernen muss. Auch kann sich einiges im Alltag verändern: im Beruf, im Freundeskreis oder aber auch in der Liebe.

Die zeitaufwendige Hautpflege und der zum Teil quälende Juckreiz können die Lebensqualität zusätzlich beeinträchtigen.

Wir möchten Sie dazu animieren, Ihre ganz eigene Strategie für den Umgang mit Ihrer Krankheit zu entwickeln. Neben der kontinuierlichen Einnahme Ihrer Medikamente können Sie mit anderen alltäglichen Maßnahmen aktiv dazu beitragen, dass es Ihnen besser geht. In dieser Broschüre erhalten Sie viele praktische Tipps und Tricks zur Selbsthilfe, damit Sie bestmöglich mit Ihrer Krankheit leben können. Ein Anfang ist, die Psoriasis als Teil von sich selbst zu akzeptieren und anzunehmen. Warum das Mut machen kann, erfahren Sie auf den folgenden Seiten. Wir wünschen Ihnen, dass es Ihnen bald besser geht und Sie trotz Ihrer Erkrankung gestärkt und selbstbewusst in die Zukunft schauen.

**Wir wünschen Ihnen alles Gute!
Ihr Team von Amgen**

Was Sie in dieser Broschüre erwartet

Bewusst leben

| | |
|---|----|
| Wichtige Hautsache: Werden Sie selbst aktiv | 4 |
| Gut leben und genießen – trotz Psoriasis | 8 |
| Schritt für Schritt fitter werden | 11 |

Psoriasis und Stress

| | |
|---|----|
| In der Ruhe liegt die Kraft | 15 |
| Wenn die Seele nicht im Gleichgewicht ist | 17 |
| Wohlfühl-Tipps für jeden Tag | 20 |

Die Krankheit im Alltag

| | |
|---|----|
| Familie und Freundeskreis als wichtige Stütze | 22 |
| Lieben und geliebt werden | 24 |
| Mittendrin im Berufsleben | 28 |
| Unterwegs auf Reisen | 30 |

Lichtblicke

| | |
|--|----|
| Psoriasis-Expert:innen berichten | 32 |
| Therapiebegleitung von Anfang an | 36 |
| Hilfe und Austausch | 38 |



Stock-Foto, Mit Model gestellt.

Wichtige Hautsache: Werden Sie selbst aktiv

Wer bewusst lebt und sich von seiner Krankheit nicht unterkriegen lässt, wird die positiven Effekte auf den eigenen Krankheitsverlauf spüren. Besprechen Sie am besten vorab mit Ihrer ärztlichen Praxis, welche der folgenden Impulse für Sie geeignet sind, und probieren Sie anschließend aus, was sich gut für Sie anfühlt.



Sonnenbäder

Die richtige Dosis an UV-Strahlen kann die Wirkung Ihrer Salben positiv verstärken und darüber hinaus die Bildung von Vitamin D fördern. Lassen Sie also gerne Sonne an Ihre Haut, aber achten Sie zugleich auf ausreichend Sonnenschutz. Pflicht ist eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, Hut,

Sonnenbrille und am besten ein Schattenplätzchen, damit kein Sonnenbrand droht.



Hautpflege

Jede Haut muss vor dem Austrocknen geschützt werden. Bei Ihnen als Psoriasis-Patient:in ist das besonders wichtig, da Ihre Haut sehr trocken ist und eventuell juckt. Ergänzend zu Ihrer medikamentösen Therapie können Sie mit der richtigen Pflege aber Ihre hautsymptomfreien Zeiten verlängern und Ihre Haut stabil auf einem gut gepflegten Niveau halten. Grundsätzlich empfiehlt sich pH-hautneutrale Kosmetik, da sie meistens weniger hautreizende Duft- oder Konservierungsstoffe enthält. Außerdem ist es ratsam, die Haut

erst mild zu reinigen, z. B. mit Kern- oder Olivenölseife, und dann Cremes mit hohem Fettanteil und/oder feuchtigkeitsbindenden Inhaltsstoffen wie Urea (Harnstoff) oder Hyaluronsäure zu verwenden.



Anziehendes

Ihre Haut liebt es luftig. Lassen Sie gerne so viel wie möglich an sie heran: z. B. durch Verwendung von atmungsaktiven Materialien. Baumwolle, Leinen oder Seide sind ideal – genau wie ein weiter Schnitt, damit nichts an Ihrer empfindlichen Haut reibt. Auch Ihre Schuhe sollten bequem passen und nicht einschnüren. Bitte verstecken Sie Ihre Hände nicht in Handschuhen, sondern lassen Sie Ihre Haut atmen.

Hier noch ein paar Tipps:

- Eine Hautpflege mit Glycerin, Kollagen oder Vitamin E unterstützt die Haut bei der Rückfettung.
- Bade-, Wasch- oder Duschwasser sollte immer nur lauwarm – bei ca. 35°C – sein, um die Haut nicht weiter auszutrocknen. Bäder besser kurzhalten.
- Sanft tupfen statt trocken rubbeln führt zu weniger Hautreizungen.
- Nagelpsoriasis? Stärken Sie betroffene Nägel mit medizinischem Nagellack.
- Eine Luftfeuchtigkeit zwischen 50 und 60% in geschlossenen Räumen hilft Ihrer trockenen Haut zusätzlich.
- Planen Sie genügend Zeit für die Pflege ein.



Juckreiz

Manche Menschen mit Psoriasis empfinden den Juckreiz als eines der quälendsten Symptome. Dieser besteht meistens bei akuten Entzündungen. Hier können feuchte Umschläge oder auch leicht örtlich betäubende Gels Linderung verschaffen. Wenn Sie unter akutem Juckreiz leiden, sollten Sie die betroffenen Stellen unter keinen Umständen kratzen oder reiben, da sie sich sonst entzünden können. Wir wissen, dass das leichter gesagt ist als getan.

Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Ihnen unter Umständen Medikamente für eine mittelschwere Verlaufsform verschreiben, selbst wenn bei Ihnen „nur“ eine milde Form der Psoriasis vorliegt.

Gründe hierfür sind z. B., dass betroffene Stellen wie Kopfhaut, Nägel oder Genitalien nur schwer behandelbar sind, Gelenksbeschwerden auftreten oder Sie sich in Ihrer Lebensqualität erheblich eingeschränkt fühlen. Einige dieser Therapien lindern meist schon nach kurzer Zeit den Juckreiz und verbessern die Symptome der Haut und der Gelenke.

Statt den Juckreiz „auszuhalten“ oder gar zu kratzen und die Symptomatik zu verschlimmern, empfiehlt sich in jedem Fall ein Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Er bzw. sie kann Ihnen ganz individuell weiterhelfen. Sagen Sie ihm bzw. ihr auch, welche Symptome Sie am meisten in Ihrem Alltag einschränken.



Bitte Pflegehinweise beachten

Behandeln Sie Ihre Schuppenflechte bitte nicht ohne den Rat Ihres Arztes oder Ihrer Ärztin. Wenn Sie Ihre Haut aktuell mit einem medizinischen Wirkstoff behandeln, sollten Sie Ihre begleitende Pflegeroutine auf alle Fälle mit Ihrer behandelnden Praxis abstimmen.





Stock-Foto. Mit Model gestellt

Gut leben und genießen – trotz Psoriasis

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung und der bewusste Umgang mit Genussmitteln können dazu beitragen, dass Sie sich wohler in Ihrer Haut fühlen. Sogar Krankheitssymptome lassen sich unter Umständen durch einen gesunden Lebensstil abmildern. Es kann sich also lohnen, ein paar Dinge in Ihrem Leben zu verändern.



Ernährung

Wie heißt es so schön?

Du bist, was du isst. Bei Psoriasis müsste es richtig heißen: Du spürst, was du isst. Probieren Sie aus, was sich für Sie richtig und gut anfühlt. Sorgen Sie dabei immer für Abwechslung auf Ihrer Speisekarte. Wer von allem isst, leidet nur selten an Mangelsyndromen.

Grundsätzlich unterscheiden wir:

Entzündungshemmende Lebensmittel^{1,2}

Empfehlenswert ist es, viel Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. Das versorgt Sie mit reichlich Nähr-, Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen. Wählen Sie außerdem pflanzliche Öle mit ihren lebensnotwendigen Fettsäuren sowie Vitamin E. Fettarmes Fleisch wie Pute oder Hähnchen liefert dazu wertvolles Eisen, Selen und Zink. Sind Sie ein Fischfan? Perfekt! Seefisch enthält wichtiges Jod und fetter Fisch die begehrten anti-entzündlichen Omega-3-Fettsäuren. Die Kaltwasserfische wie Makrele, Hering, Lachs und Sardinen haben es besonders in sich.

Entzündungsfördernde Lebensmittel¹⁻³

Omega-6-Fettsäuren wie Arachidonsäure sind reichlich enthalten in tierischen Fetten wie z. B. in Fleisch, Wurst, Sahne, Butter, Eiern und vielen Fertiggerichten. Sie wirken entzündungsfördernd und sollten deshalb nur in Maßen verzehrt werden – genau wie zuckergesüßte Lebensmittel und Säfte. Diese sind mit Vorsicht oder nur in geringen Mengen zu genießen. Meist sind sie nährstoffarm und enthalten nur unnötige Kalorien. Trinken Sie besser 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag.

Weniger ist mehr¹⁻³

Übermäßiges eigenes Körperfett, vor allem am Bauch, triggert zusätzlich Entzündungsprozesse und das Übergewicht belastet außerdem erkrankte Gelenke. Achten Sie darauf, was und wie viel Sie zu sich nehmen. Gut sind z. B. sättigende, langkettige Kohlenhydrate wie Haferflocken, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte sowie Gemüse und wertvolle Proteine, die beispielsweise in Fisch und Geflügel enthalten sind.

1. Psoriasis-Netz: www.psoriasis-netz.de/magazin/ernaehrung/schuppenflechte-und-ernaehrung. Abrufdatum Juni 2024.
2. DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.): www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/. Abrufdatum Juni 2024.
3. BZfE (Bundeszentrum für Ernährung): www.bzfe.de/inhalt/genussvoll-kalorien-sparen-33447.html. Abrufdatum Juni 2024.



Ernährungstagebuch

Wie bereits erwähnt, können einige Nahrungsmittel als Trigger fungieren. Das heißt, sie können eventuell einen Krankheits Schub verursachen. Wenn Sie hierfür bestimmte Lebensmittel unter Verdacht haben, führen Sie am besten ein Ernährungstagebuch. Notieren Sie dazu täglich, was Sie gegessen und getrunken haben und ob danach – bei Schuppenflechte – eine Veränderung der Haut und – im Falle einer Psoriasis-Arthritis – Gelenksbeschwerden auftraten.



Tabak, Nikotin & Co

Zigaretten wirken stark entzündungsfördernd. Sie können das Krankheitsgeschehen im wahren Sinne des Wortes befeuern und gelten als möglicher Auslöser der Plaque-Psoriasis. Wer raucht, riskiert eine schlecht durchblutete Haut und eine eingeschränkte Sauerstoffversorgung. Die Folgen: Die Regeneration verzögert sich, Entzündungen heilen

schlechter ab und Schübe dauern länger an. Sogar die Wirkung von Medikamenten kann durch Rauchen eingeschränkt werden. Bitte versuchen Sie Ihrer Gesundheit zuliebe, dieses Laster loszuwerden. Ihre behandelnde Praxis kann Ihnen zur Tabakentwöhnung sicherlich weitere Hilfestellung geben.



Alkohol

Alkohol sollte nur in Maßen getrunken werden. Vor allem im Schub sollten Betroffene lieber ganz darauf verzichten. Alkohol belastet nicht nur die Leber, sondern setzt Histamin frei, das die Hautsymptome bzw. die Psoriasis verstärken kann. Ein wenig Alkohol sei auch Menschen mit Psoriasis gönnnt. Auf große Mengen oder regelmäßigen Genuss sollten Sie aber besser verzichten.



Stock-Foto. Mit Model gestellt.

Schritt für Schritt fitter werden

Sport und Bewegung sind Ihnen auch mit Psoriasis erlaubt. Beides hilft, Stress abzubauen, der ein möglicher Auslöser der Erkrankung oder erneuter Schübe sein kann. Grünes Licht gibt es auch von einer im British Journal of Dermatology veröffentlichten Studie.⁵ Dort unterzogen sich 300 übergewichtige

Personen mit mittlerer oder schwerer chronischer Schuppenflechte einem 20-wöchigen Sport- und Ernährungsprogramm. Der PASI-Score (Schweregrad-Index) konnte bei den Teilnehmer:innen um 48% gesenkt werden. Das ist ein wirklich überzeugendes Ergebnis.

5. Naldi L et al. Br J Dermatol 2014;170(3):634–642.

Mit Sport & Bewegung gegen die Entzündung

Es gibt viele Sportarten, die beim Stressabbau helfen können. Finden Sie heraus, was Ihnen – auch über einen längeren Zeitraum – Spaß machen könnte. Und für alle, die eh schon immer viel Sport getrieben haben: Machen Sie weiter so. Seien Sie aber bitte vorsichtig bei „raueren“ Sportarten wie z. B. Fußball, um sich keine Hautverletzungen zuzuziehen.

Nordic Walking

Dieses moderate Ausdauertraining an der frischen Luft stärkt nicht nur Ihr Immunsystem, sondern wirkt dazu entspannend auf Körper und Geist.

Wandern

Wandern macht Spaß – am besten mit anderen. Durch Wandern bzw. Spazieren stärken Sie Ihre Fitness und tanken dabei frische Luft. Für viele ist Wandern mit der Familie oder Freund:innen die beste Art, vom Alltagsstress abzuschalten und den Kopf freizubekommen.

Joggen

Geht immer und überall und lässt sich ohne größeren Aufwand angehen. Wer joggt, stärkt seine Kondition, tut aktiv etwas gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und baut seine Muskulatur auf. Das Beste: Wer Sport treibt, schläft besser.⁶

Radfahren, Schwimmen oder Tanzen

All diese Sportarten haben eines gemeinsam: Sie machen Spaß und lassen sich leicht praktizieren. Einzig beim Schwimmen im Schwimmbad müssen Sie ausprobieren, wie Ihrer Haut das Chlorwasser bekommt. Salzwasser hingegen hat einen eher lindernden Effekt auf Ihre Haut.

Entspannung & Meditation für mehr Gelassenheit

Auch innere Unruhe und schlummernde Ängste stressen. Entspannungsverfahren können Ihnen helfen, die Balance wiederzufinden.

Yoga

Durch Yoga werden Ihre Muskeln gekräftigt, Verspannungen gelöst und die Körperhaltung wird verbessert. Auch können die Übungen Ihnen helfen, Körper und Geist wieder zu vereinen und Stress abzubauen.

Meditation

Genau das Richtige, um innere Ruhe und Gelassenheit einkehren zu lassen. Meditation ist eine wirksame Entspannungstechnik. Sie kann Ihnen helfen, im stressigen Alltag den Kopf wieder freizubekommen und Ihren Stresslevel zu mindern.

Tai-Chi

Tai-Chi wird auch Kampf in Zeitlupe genannt. Alle Bewegungen erfolgen langsam und fließend. Das ist ideal, um abzuschalten und im Einklang mit dem eigenen Atem zu entspannen. Die Wirksamkeit von Tai-Chi ist sogar wissenschaftlich erwiesen.

Progressive Muskelentspannung

Durch dieses von Edmund Jacobson entwickelte Verfahren lernen Sie, Körper und Muskulatur wieder besser wahrzunehmen. Durch gezieltes Anspannen und Entspannen von Muskelgruppen werden Ihre Faszien gelockert. Diese Entspannungsmethode ist die perfekte Wahl bei Nervosität und Schlafstörungen.

6. Loprinzi PD, Cardinal BJ. Mental Health and Physical Activity 2011;4(2):65–69.



Bewegung einfach in den Alltag integrieren

Oftmals hilft es bereits, den Alltag durch kleine Veränderungen aktiver zu gestalten. Sie könnten z. B. versuchen, folgende Bewegungstipps umzusetzen:

- Zu Fuß oder mit dem Rad zur Arbeit gehen/fahren
- Regelmäßige Spaziergänge unternehmen, z. B. in der Mittagspause oder zum Ausklang des Tages
- Treppen laufen, statt Aufzüge oder Rolltreppen zu benutzen
- Kleine Einkäufe zu Fuß erledigen



So wichtig wie das Aufwärmen

Wer Sport treibt, schwitzt. Deshalb ist es besser, sich vor dem Sport abzuschminken. So kann Ihre Haut besser „atmen“ und wird nicht zusätzlich gereizt. Vergessen Sie auch nicht den bereits erwähnten UV-Schutz. Entscheiden Sie sich am besten für eine atmungsaktive Sportbekleidung, die nicht reibt, und eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor.

In der Ruhe liegt die Kraft

Oftmals ist psychischer Stress der entscheidende Trigger beim ersten Auftreten der Psoriasis und zumeist Auslöser erneuter Schübe. Ein Wiederaufflammen der Symptome bedeutet wiederum noch mehr psychischen Stress. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie aus diesem Teufelskreis ausbrechen können.

Stress – mit Entspannung gegen Anspannung

Wie soll man sich aus der Stressfalle herauskämpfen, wenn sich alles um die Erkrankung dreht? Die gefühlte Hilflosigkeit, Ablehnung oder vielleicht sogar Diskriminierung lässt sich im Kopf nicht einfach ausradieren. Ändern lässt sich dagegen die eigene Einstellung zur Erkrankung. Hier lohnt sich absolute Offenheit.



Sprechen Sie mit anderen Betroffenen darüber, wie sie gelernt haben, ihre Erkrankung anzunehmen. In Selbsthilfegruppen können Sie Gespräche unter Gleichgesinnten führen. Tun Sie außerdem etwas gegen Ihre innere Anspannung. Dabei helfen Meditation, asiatische Kampfkünste wie Tai-Chi oder die

progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson. Mehr dazu finden Sie in dieser Broschüre. Und ganz wichtig: Schlafen Sie ausreichend, denn zu wenig Schlaf kann zu Stress und damit zu mehr Hautsymptomen führen.

Stigmatisierung mit Aufklärung begegnen

Die meisten Reaktionen Ihrer Mitmenschen spiegeln deren Unwissen über Psoriasis wider. Manche fürchten sich vor Ansteckung. Andere glauben, die Hautveränderungen seien auf eine unzureichende Körperhygiene zurückzuführen. Auch der quälende Juckreiz kann abschreckend wirken. Das ist für jeden Betroffenen extrem verletzend und schadet unter Umständen dem Selbstwertgefühl. Daran können Sie aber selbst etwas ändern!



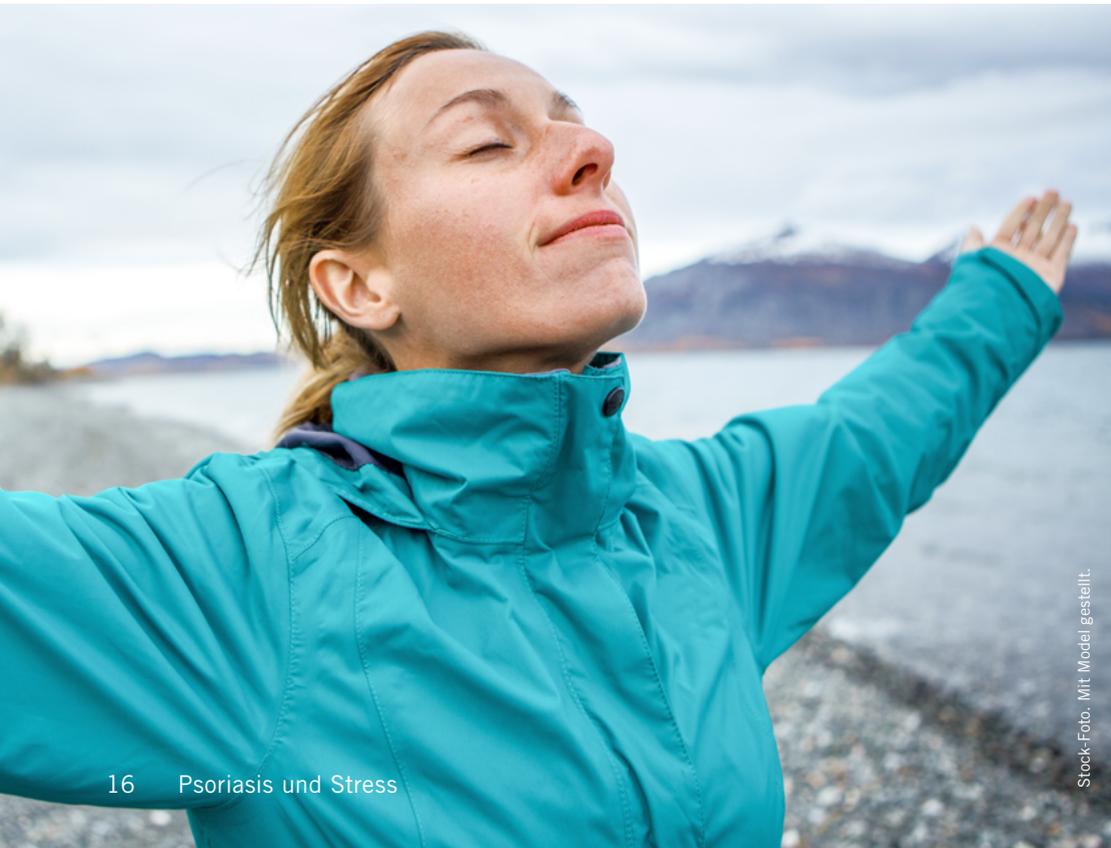
Tragen Sie aktiv dazu bei, Ihr Umfeld aufzuklären. Sicherlich gehört eine große Portion Mut dazu, Mitmenschen direkt anzusprechen und ihnen die Krankheit zu erklären. Sie werden aber sehen, dass sowohl Ihre Psyche als auch Ihre Mitmenschen davon profitieren.

Das eigene Selbstwertgefühl positiv beeinflussen

Nicht jedem ist es gegeben, die Blicke der anderen zu ignorieren oder das eigene Hautbild zu akzeptieren. Menschen mit starkem Selbstwertgefühl gelingt das ganz gut, unsichere Menschen dagegen können ein negatives Bild von sich entwickeln, das sich durch die Reaktionen von außen noch weiter eintrübt. Doch wie soll man dieser Gedankenspirale entkommen?



Oft sind wir selbst unser:e größte:r Kritiker:in. So bewerten wir Dinge oftmals negativer, als sie es tatsächlich sind. Vielleicht empfinden Sie sich selbst als unattraktiv, obwohl Ihr Umfeld die sichtbaren Stellen Ihrer Psoriasis gar nicht so stark wahrnimmt wie Sie selbst. Ein Austausch unter Freund:innen oder anderen Betroffenen kann helfen, das eigene Selbstbewusstsein wieder zu stärken. Konzentrieren Sie sich auf die positiven Aussagen statt auf vereinzelte negative.



Stock-Foto. Mit Model gestellt.

Wenn die Seele nicht im Gleichgewicht ist

Ist die Haut aus der Balance, ist es die Psyche in der Regel auch. Nicht umsonst gilt das größte Organ des Menschen auch als Spiegel der Seele. So verwundert es leider nicht, dass Psoriasis-Patient:innen mit ausgeprägter Hautsymptomatik auch unter Gemütschwankungen, Depressionen, Angst- oder Schlafstörungen leiden können.

Depression ist mehr als eine psychische Erkrankung

Depressionen treten bei Menschen mit Psoriasis im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung doppelt so häufig auf. Das liegt aber nicht allein an den Belastungen, denen Betroffene ausgesetzt sind, sondern auch an entzündlichen Prozessen im Gehirn, die durch Psoriasis und Psoriasis-Arthritis ausgelöst oder verstärkt

werden. Im Extremfall kann sich daraus eine Angststörung entwickeln, die körperlich und psychisch noch mehr belastet.

Sollte die Psoriasis Ihr Leben und Ihren Alltag immer mehr bestimmen, zögern Sie nicht, sich psychologische Hilfe zu suchen oder sich einer Bezugsperson anzuvertrauen. Das hat nichts mit Versagen oder Labilität zu tun. Depressionen und Angststörungen sind schwere Krankheiten und müssen professionell behandelt werden. Die bewusste Auseinandersetzung mit der Erkrankung kann Ihre körperlichen Beschwerden lindern. Umgekehrt können sich Ihre psychischen Symptome verbessern, wenn sich die Entzündung verringert. Auch eine Kur oder Rehabilitationsmaßnahme kann ein guter Weg sein, damit Sie sich wieder besser fühlen.

Mit PHQ-2 Depressionen erkennen⁷

PHQ-2 (Patient Health Questionnaire-2) ist ein Test, der mit nur zwei Fragen Ihr psychisches Befinden eruieren kann. Hier haben Sie die Möglichkeit, den Test selbst durchzuführen, wenn Sie bei den folgenden Fragen jeweils das Zutreffende ankreuzen.

Gesundheitsfragebogen für Patient:innen (PHQ-2)

| Wie oft fühlten Sie sich im Verlauf der letzten zwei Wochen durch die folgenden Beschwerden beeinträchtigt? | Überhaupt nicht | An einzelnen Tagen | An mehr als der Hälfte der Tage | Beinahe jeden Tag |
|---|----------------------------|----------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| a. Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten | 0 <input type="radio"/> | 1 <input type="radio"/> | 2 <input type="radio"/> | 3 <input type="radio"/> |
| b. Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit | 0 <input type="radio"/> | 1 <input type="radio"/> | 2 <input type="radio"/> | 3 <input type="radio"/> |

Bitte addieren Sie die zwei angekreuzten Felder. Sollte Ihr Ergebnis größer als drei sein, sprechen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin darauf an.

7. Kroenke K, Spitzer RL, Williams JB. The Patient Health Questionnaire-2: Validity of a Two-Item Depression Screener. *Med Care* 2003;41:1284–1292. Deutsche Version: © Prof. Dr. Bernd Löwe, 2015, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.
8. Henry AL et al. *Br J Dermatol* 2017;177(4):1052–1059.

Albtraum Schlaflosigkeit

Schlaf ist unerlässlich, damit sich unser Gehirn regenerieren, Lernprozesse verankern und Selbstheilungskräfte aktivieren kann. Wer nicht erholsam schläft, fühlt sich unausgeglichen und unkonzentriert. Bei Psoriasis treten aber oft ernst zu nehmende Schlafstörungen auf. Das haben britische Forscher herausgefunden,⁸ die das Schlafverhalten von Betroffenen untersucht haben. Sie bewerteten physische und psychologische Faktoren, die zur Schlaflosigkeit führten. Sie stellten fest, dass die autoimmunen Entzündungen auch andere Prozesse im Körper beeinflussen. Demzufolge gibt es einen direkten Zusammenhang zwischen

der Schlafqualität und der Schwere der Psoriasis. Hauptursache waren zumeist physische und psychische Erregung, aber auch Juckreiz und Depressionen.

Schlafprobleme sind also eine ernst zu nehmende Begleiterscheinung, die behandelt werden muss. Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber. Schlafbeschwerden lassen sich inzwischen gut und gezielt behandeln. Auch Meditations- und Entspannungstechniken vor dem Zubettgehen können helfen. Mehr dazu erfahren Sie in den Kapiteln „Schritt für Schritt fitter werden“ und „In der Ruhe liegt die Kraft“.



Wohlfühl-Tipps für jeden Tag

Wenn es an einem Tag mal nicht gut läuft, dann können Sie versuchen, bewusst gegenzusteuern. Tun Sie sich selbst etwas Gutes und schaffen Sie sich kleine Alltagsfluchten. Hier sind ein paar Anregungen für Sie, die sich leicht im Alltag umsetzen lassen.

Ventile finden

Lassen Sie ruhig ab und zu mal richtig Dampf ab, wenn Ihnen danach ist – z. B. im Freundeskreis oder auch nur für sich. Das ist besser, als wenn es die ganze Zeit in Ihnen brodelt. Fragen Sie sich jedoch, ob die Sache es überhaupt wert ist, sich darüber aufzuregen.

Anonymer Erfahrungsaustausch

Manchen Menschen fällt es schwer, offen über ihre Psoriasis und Probleme zu sprechen. Geht es Ihnen auch so? Dann probieren Sie ein Online-Forum oder eine Psoriasis-Gruppe in den sozialen Medien aus. Hier können Sie sich auch anonym mit anderen Betroffenen austauschen.

Etwas bewegen

Sie wissen, dass Stress Auslöser neuer Schübe sein kann. Wussten Sie aber auch, dass Bewegung hilft,

Stresshormone abzubauen? Wenn Sie sich das nächste Mal gestresst fühlen, gehen Sie einfach laufen, spazieren oder Fahrrad fahren.

Nach und nach statt hau ruck

Setzen Sie sich kleine Teilziele und feiern Sie Teilerfolge. Wer von jetzt auf gleich alles ändern will, gerät schnell unter Druck.

Freundschaften pflegen

Sozial eingebunden zu sein steigert unser Selbstwertgefühl. Wenn es Ihnen nicht gut geht, verabreden Sie sich am besten mit Freund:innen, anstatt sich einzugeln.

Selbstkritisch sein

Es lohnt sich, ab und zu die eigene Einstellung zu überdenken. Ziehe ich aus einem einmaligen negativen Erlebnis allgemeingültige Schlüsse? Ist die Situation es wert, dass ich so lange darüber grübele? Muss ich mich um dieses oder jenes Problem wirklich sofort kümmern? Die Macht der Gedanken ist groß. Versuchen Sie, Ihre Gedanken in positive Bahnen zu lenken und ebenso positiv mit sich selbst zu sprechen und umzugehen.



Stock-Foto. Mit Model gestellt.

Was Freude macht, entspannt

Gehen Sie ins Theater, treiben Sie Sport, malen Sie Bilder oder lassen Sie einfach alle fünf gerade sein! Wenn der Spaß groß ist, werden die Sorgen kleiner. Probieren Sie es aus.

Stoppschild im Kopf

Wenn das Gedankenkarussell nicht mehr zum Stillstand kommen will, hilft ein laut ausgesprochenes „Stopp“. Hört sich komisch an, ist aber erfolgreich.

Sonnige Aussichten

Wärme und moderate Sonneneinstrahlung sind perfekt für Psoriasis und rheumatische Gelenke. Tanken Sie – natürlich nur mit ausreichendem Sonnenschutz – zwischendurch ruhig ein wenig Sonne und gute Laune.

Sich was gönnen

Gehen Sie raus und stöbern Sie in Läden nach einem neuen Buch oder einem neuen Teil für den Kleiderschrank.

Um Hilfe bitten

Nicht jeder Tag ist ein guter Tag. Lassen Sie sich von Rückschritten nicht entmutigen. Holen Sie sich Unterstützung bei Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, Freund:innen oder der Familie. Menschen, die Ihnen guttun, lassen die Welt gleich ein bisschen bunter aussehen.

Von „on“ auf „off“ gehen

Regelmäßige Meditation oder Entspannungstechniken helfen beim Abschalten. Welche Arten für Sie gut geeignet sind, erfahren Sie weiter vorne in dieser Broschüre.

Familie und Freundeskreis als wichtige Stütze

Viele Menschen mit Psoriasis kennen das: verstohlene Blicke auf veränderte Hautareale oder leises Getuschel hinter dem Rücken. Als Angehörige:r sollten Sie als Erstes wissen: **Psoriasis ist eine chronische Erkrankung und nicht ansteckend!** Wer tagtäglich mit Vorurteilen zu kämpfen hat, braucht Freundeskreis und Familie, die einem den Rücken stärken. Deshalb ist für Betroffene die Geborgenheit in der Familie, die Liebe des Partners bzw. der Partnerin und das Gemeinschaftsgefühl im Freundeskreis besonders wichtig. Es gibt kein Patentrezept. Jedermann geht anders mit einer Erkrankung um. Trotzdem gibt es ein paar grundlegende Dinge, die sich die meisten Menschen mit Psoriasis von ihren Lieben wünschen.

Tipps für die Familie

- Bieten Sie einen liebevollen Ort, an dem sich Betroffene wohlfühlen und auch mal zurückziehen kann.
- Es ist zwar immer ein Balanceakt zwischen zu viel und zu wenig Zuwendung. Aber bieten Sie Ihre Hilfe

und ein offenes Ohr an, ohne Ihr Gegenüber zu bedrängen oder die Psoriasis zu sehr in den Mittelpunkt zu rücken.

- Akzeptieren Sie die Psoriasis als festen Bestandteil im Leben der oder des Betroffenen. Dazu gehört auch, nicht ständig von vermeintlichen Wundermitteln zu erzählen, von denen Sie gelesen haben.
- Sprechen Sie offen und ehrlich miteinander. Oft bewährt es sich, weniger zu sagen und mehr zuzuhören. Es tut Betroffenen manchmal gut, sich das „Leid von der Seele zu reden“, ohne konkrete Ratschläge von Zuhörenden zu erhalten.
- Ein definitives Ja zum Thema Helfen – ein klares Nein zum Thema Bevormundung.
- Mit Psoriasis wird es immer wieder Höhen und Tiefen geben. Fragen Sie, ob Hilfe gewünscht ist. Akzeptieren Sie aber auch, wenn es Betroffenen zu viel wird.



Stock-Foto. Mit Models gestellt

- Ein Schub macht einen Strich durch die Rechnung bei einem Ausflug oder einer Verabredung? Akzeptieren Sie es und verschieben Sie das Geplante auf später.
- Unternehmen Sie etwas gemeinsam. Wer aktiv am Leben teilnimmt, kommt besser mit seiner Erkrankung zurecht.
- Menschen mit Psoriasis werden selten berührt. Wenn es sich für beide Parteien gut anfühlt, wirkt eine herzliche Umarmung wahre Wunder.

Tipps für den Freundeskreis

- Informieren Sie sich umfassend zum Krankheitsbild.
- „Umschiffen“ Sie das Thema nicht. Es könnte als Desinteresse aufgefasst werden oder – noch schlimmer – der Eindruck entstehen, dass Sie ein Problem mit der Erkrankung haben.
- Seien Sie mutig und räumen Sie Unsicherheiten und Missverständnisse in einem offenen Gespräch aus. Nach einem solchen Gespräch ist es wahrscheinlicher, dass sich der oder die Betroffene auch in Zukunft an Sie wendet.
- Auch hier ist eine feste Umarmung Gold wert!



Stock-Foto. Mit Mordels gestellt.

Lieben und geliebt werden

In einer Partnerschaft möchte jeder das Gefühl haben, attraktiv und begehrenswert zu sein. Aber was ist, wenn plötzlich die Diagnose Schuppenflechte im Raum steht? Das veränderte Hautbild kann zu Schamgefühlen führen und sich auf die gesamte Beziehung auswirken.

Offen mit dem Thema umzugehen hilft, die eigene Ablehnung zu überwinden. Nicht jedem wird es leichtfallen, in der Praxis oder der Partnerschaft darüber zu sprechen. Für eine funktionierende Partnerschaft und Sexualität ist Offenheit jedoch unerlässlich.

Gemeinsam statt einsam

Viele Psoriasis-Patient:innen fühlen sich nicht wohl in ihrer Haut und haben Angst, ihre:n Partner:in aufgrund der Erkrankung bzw. des Erscheinungsbildes ihrer Haut zu verlieren. Eine Studie belegt aber das genaue Gegenteil.⁹ Dabei wurden 800 Partner:innen von Betroffenen zu diesem Thema befragt. Über 90% gaben an, dass sie die Psoriasis ihres Partners oder Ihrer Partnerin als nur gering bis gar nicht störend empfinden. Es ist ein gutes Gefühl zu wissen, dass Sie nicht nur wegen Ihrer Haut, sondern wegen Ihrer

selbst geliebt werden. Natürlich fühlt sich während eines akuten Schubes niemand ganz frei. Viele Menschen mit Psoriasis möchten dann nicht ihre Haut zeigen oder berührt werden und können nicht glauben, dass es dem Partner oder der Partner:in wirklich nichts ausmacht. Hier kann es helfen, wenn der oder die gesunde Partner:in die betroffenen Stellen immer wieder vorsichtig berührt, sich sozusagen herantastet, um den oder die Betroffene vom Gegenteil zu überzeugen. Zeigen Sie sich gegenseitig, wie sehr Sie sich lieben und dass der Zustand der Haut daran nichts ändern wird.



Auf der Suche nach einer neuen Liebe?

Auch ohne Psoriasis ist es nicht leicht, den richtigen Partner den oder die richtige Partner:in zu finden. Mit Psoriasis ist es sehr viel schwerer, denn es braucht einen Menschen, der die Hauterscheinungen akzeptiert. Gleichgesinnte verstehen genau, wie man sich mit einer Hauterkrankung fühlt und worauf es ankommt. Gehen Sie deshalb mit offenen Augen durchs Leben. Schauen Sie sich online in den Psoriasis-Gruppen vieler Social-Media-Kanäle oder persönlich in einer hautspezifischen Selbsthilfegruppe um. Hier können Sie ungezwungen neue Freundschaften finden. Und wer weiß, vielleicht ist auch die große Liebe dabei?

Schuppenflechte im Genitalbereich

Besonders belastend für die intime Zweisamkeit ist das Auftreten der Psoriasis im Genitalbereich. Hierbei kommt es zwar nicht zur bekannten Schuppenbildung. Dennoch ist die Haut gerötet, brennt und juckt. Dies kann als so schmerzhaft und störend empfunden werden, dass ungezwungene Sexualität kaum noch möglich ist oder dass sexuelle Beziehungen gänzlich vermieden werden: zum

einen wegen des eigenen Schamgefühls und zum anderen aus Angst, der Partner oder die Partner:in könnte einen nicht verstehen.

Sprechen Sie unbedingt mit Ihrer Hautarztpraxis darüber – auch wenn es Sie vielleicht Überwindung kostet. Denn Genital-Schuppenflechte lässt sich heutzutage gut behandeln und sollte keinen Grund darstellen, unnötig zu leiden.

Tipps für ein starkes Miteinander

Nicht gleich zweifeln

Wenn im Bett mal kurz eine „Flaute“ herrscht, zerbricht nicht gleich die Beziehung daran.

Kopf aus

Wer Lust empfinden will, muss den Kopf abschalten können. Lenken Sie Ihre Gedanken ausschließlich auf die liebevollen Berührungen, die lustvollen Geräusche, Ihre:n Partner:in und Ihr Begehren. Je weniger Sie denken, desto schöner wird es. Sollte es Ihnen gar nicht gelingen, dann probieren Sie eine der in dieser Broschüre vorgestellten Entspannungstechniken aus. Liegt der Grund dagegen in einer depressiven Verstimmung, kann Ihnen eine psychologische Beratung weiterhelfen.

Lust weg?

Bei manchen Psoriasis-Patient:innen kann die Libido abnehmen oder verschwinden. Sprechen Sie offen darüber und finden Sie in Ihrer Partnerschaft gemeinsam heraus, was die Ursache sein könnte. Sollten starke Schmerzen der Grund für die Libidoabnahme sein, sprechen Sie unbedingt mit Ihrer behandelnden Praxis über eine Therapieanpassung. Der Beginn des Liebesspiels könnte dann z. B. auf den Zeitpunkt gelegt werden, wenn die Wirkung eines Schmerzmittels eintritt.

Offen sein

Sagen Sie, was Sie sich im Bett wünschen, wo Sie sich gehemmt fühlen und welche Ängste Sie haben. So kann kein Missverständnis oder Gefühl der Zurückweisung entstehen. Und für Sie kann es so nur noch schöner werden.

Komplimente genießen

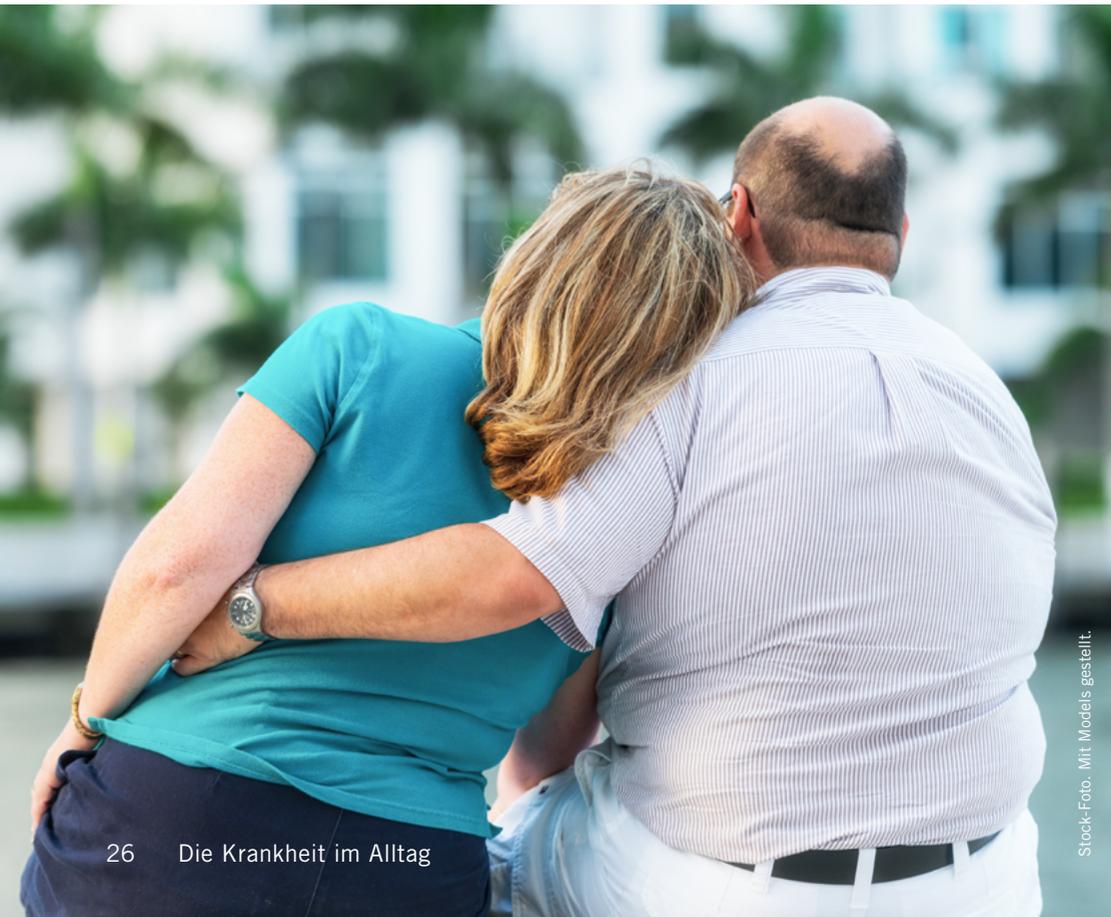
Wenn Sie ein Kompliment bekommen, nehmen Sie es an. Ihr:e Partner:in meint es genau so, wie er oder sie es sagt.

Eingebunden sein ist sexy

Gehen Sie raus. Nehmen Sie am Leben teil. Treffen Sie sich mit Freund:innen. Treiben Sie Sport. Unternehmen Sie gemeinsam etwas Schönes. Denn: Wer aktiv ist, wirkt attraktiver und kommt auch mit der Psoriasis besser zurecht.

Kompromissbereitschaft zeigen

Eigentlich wollten Sie jetzt Ihrem Schatz beim Candle-Light-Dinner tief in die Augen schauen, wenn da nur nicht dieser Schub wäre ... Eine Absage ist kein Weltuntergang. Seien Sie nicht so streng mit sich. Erklären Sie ganz offen die Situation und wie Sie sich fühlen und schlagen Sie ein neues Datum vor.



Stock-Foto. Mit Modells gestellt.

Mittendrin im Berufsleben

Wer aktiv im Leben steht und einer Arbeit nachgeht, stärkt sein Selbstvertrauen. Die meisten Betroffenen benötigen die Bestätigung von anderen, um die Krankheit besser akzeptieren zu können – sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld. Gerade der Aspekt, für seine Fähig- sowie Fertigkeiten geschätzt zu werden und damit eigenes Geld zu verdienen, kann sich wirklich gut anfühlen – genauso gut, wie es für einen wunderbaren Urlaub wieder auszugeben.

Psoriasis und Beruf

Stehen Sie mit beiden Beinen fest im Berufsleben? Dann wissen Sie bereits, dass auch in puncto Arbeit mit Psoriasis vieles möglich ist. Dabei gibt es für Sie nur wenige Einschränkungen, die zumeist den Haut- oder Gelenkschutz sowie den Umgang mit Chemikalien und Feuchtigkeit betreffen. Ob Sie das offene Gespräch mit Kolleg:innen und dem Arbeitgeber suchen, bleibt Ihnen überlassen. Es kann aber Ihren Stresslevel senken,



Stock-Foto. Mit Model lgestellt.



Was tun im Vorstellungsgespräch?

Nehmen wir mal an: Der potenzielle neue Arbeitgeber blickt auf und fragt Sie: „Ist das eine Hautkrankheit?“ Was sollen Sie darauf antworten? Es gibt hier kein Patentrezept. Rechtlich gesehen müssen Sie gar nichts sagen. Sie können sogar mit „Nein“ antworten. Diese Antwort könnte aber das Vertrauensverhältnis dauerhaft zerstören. Wenn es sich für Sie richtig anfühlt, dann entscheiden Sie sich besser für den offenen Weg. Nach dem Gespräch ständig seine Psoriasis verbergen zu müssen erzeugt Stress. Dies kann im schlechtesten Falle zu mehr Hauterscheinungen führen. Unter www.bitteberuehren.de/schuppenflechte/psoriasis-und-beruf erhalten Sie eine Fülle an Informationen rund um Psoriasis und Beruf und den Umgang mit Ihrer Erkrankung am Arbeitsplatz.

wenn alle in Ihrem Arbeitsumfeld Bescheid wissen. Denn Verständnis oder Lösungen – wie z. B. flexible Arbeitszeiten wegen der vielen Praxistermine oder eine besondere Ausstattung des Arbeitsplatzes – können Sie nur dann von der Gegenseite angeboten bekommen, wenn diese auch Bescheid weiß.

Überlegen Sie vorher, ob und wem Sie sich am liebsten anvertrauen möchten und wie Sie das Gespräch beginnen können. Vielleicht spielen Sie eine solche Unterhaltung vorab mit einem Bekannten oder Angehörigen durch.

Das gibt Ihnen Sicherheit. Oder lassen Sie sich im Zweifel von einer kostenlosen Rechtsberatungsstelle der Anwaltsvereine beraten. Ansonsten sollten Sie sich, genau wie Ihre Kolleg:innen, richtig in die Arbeit hineinknien. Ist Ihre Arbeitsleistung wegen bestimmter Symptome dauerhaft nicht optimal, gehen Sie proaktiv auf Ihren Arbeitgeber zu. Signalisieren Sie, dass Sie bereit wären, auch andere Tätigkeiten zu übernehmen. So kann gar nicht erst der Eindruck entstehen, dass Sie sich auf Ihrer Krankheit ausruhen.

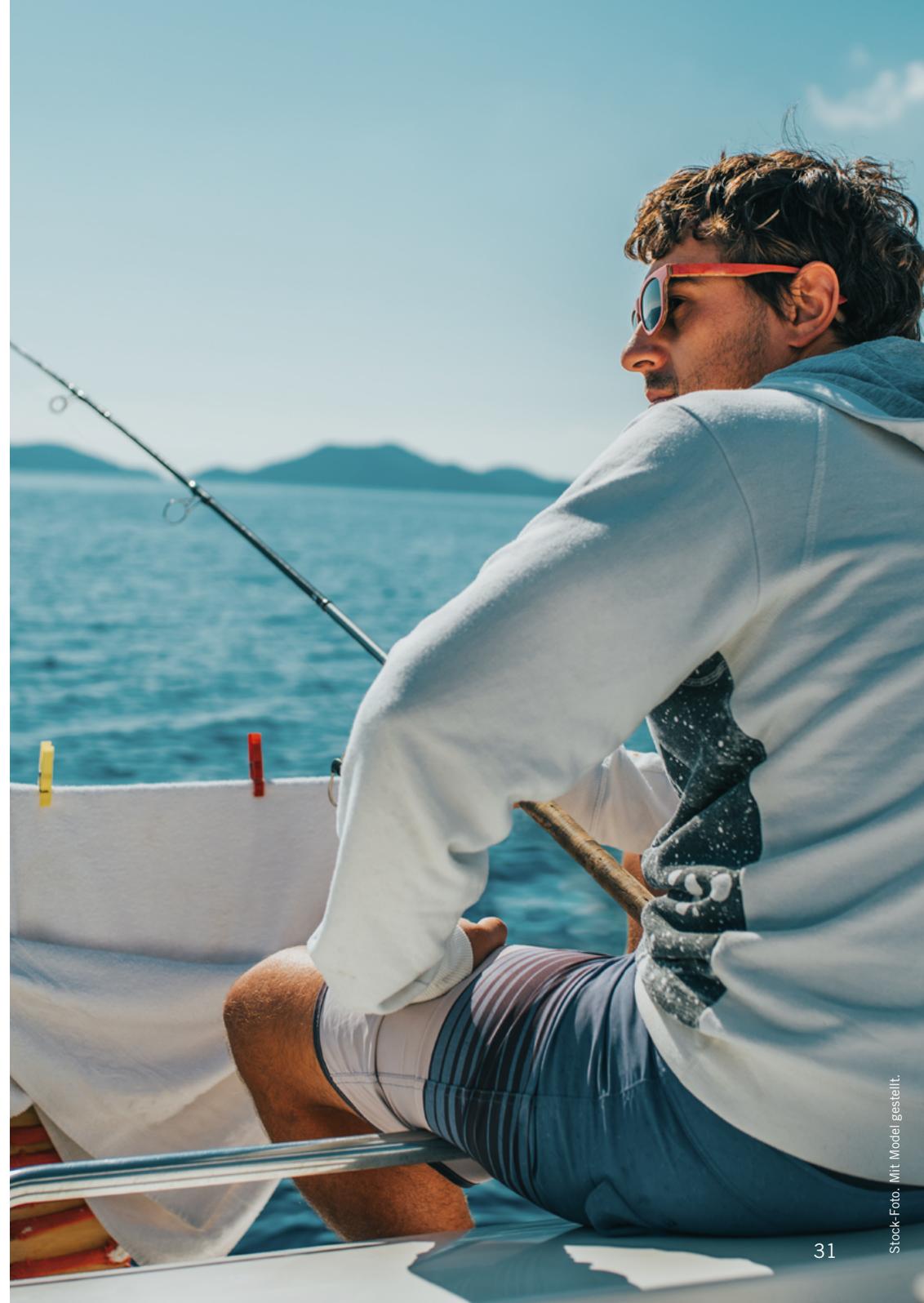
Unterwegs auf Reisen

Ihr nächster Urlaub steht vor der Tür und Sie möchten verreisen? Besonders geeignet ist ein Urlaub in warmen, trockenen Regionen mit nur wenig Temperaturschwankungen. Ideal sind beispielsweise Orte am Mittelmeer oder an der Ostsee. Sonne und Salzwasser können sich dabei positiv auf Ihre Haut auswirken. Je besser vorbereitet Sie in den nächsten Urlaub gehen, desto entspannter können Sie ihn auch genießen.

Tipps für Reiselustige:

- Besprechen Sie Ihre Urlaubspläne rechtzeitig im Voraus mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer behandelnden Ärztin.
- Schließen Sie vorsichtshalber eine Reiseversicherung fürs Ausland ab.
- Falls Sie eine Schutzimpfung benötigen, sprechen Sie mit Ihrer Praxis und beachten Sie eine ausreichende Vorlaufzeit. Teilweise werden Lebendimpfstoffe verwendet, die unter Umständen nicht bei gleichzeitiger systemischer Therapie verabreicht werden dürfen.

- Denken Sie daran, sich Ihre Medikamente rechtzeitig und in ausreichender Menge verschreiben zu lassen.
- Achten Sie auf die Lagerungsvorschriften Ihrer Medikamente. Manche Arzneimittel müssen z. B. kontinuierlich gekühlt werden.
- Falls Sie in eine andere Zeitzone reisen, rechnen Sie diese Zeiten bei der Medikamenteneinnahme mit ein.
- Manche Schmerzmittel oder Therapien benötigen eine Einfuhrerlaubnis bzw. ein Zollformular. Bitte erkundigen Sie sich vorab! Gerade bei Spritzen sollten Sie sicherheitshalber eine ausgedruckte ärztliche Erklärung mit sich führen, wie und in welcher Dosierung Ihr Medikament angewendet wird. Bei Reisen ins Ausland benötigen Sie diese Erklärung eventuell auch in Englisch.
- Nehmen Sie stets Ihre Krankenversicherungskarte mit.
- Und ganz wichtig: Sonnenschutzmittel und Kopfbedeckung nicht vergessen!



Psoriasis-Expert:innen berichten

Wer könnte Ihnen besser etwas zu Psoriasis mit auf den Weg geben als Menschen, die tagtäglich mit der Erkrankung zu tun haben? Wir lassen hier Psoriasis-Patient:innen, einen Dermatologen und Rheumatologen sowie Vertreter:innen von Patient:innenverbänden zu Wort kommen. Sie plädieren alle für einen offenen und ehrlichen Umgang mit der Krankheit und zeigen Ihnen, dass das Leben schön sein kann – selbst mit Psoriasis.

„Akzeptieren Sie, dass Sie Psoriasis haben, und lernen Sie, mit ihr so gut wie möglich zu leben.“

Patient

„Verzweifeln Sie nicht. In erster Linie ist Psoriasis eine Erkrankung, bei der es besser ist, wenn Sie nicht gestresst sind. Also gehen Sie es ruhig an.“

Patientin

„Ihre Schuppenflechte und die Gelenksymptome hängen miteinander zusammen. Sprechen Sie uns auf alle Symptome an. Je mehr wir wissen, desto gezielter können wir helfen.“

Rheumatologe

„Beziehen Sie Ihr persönliches Umfeld ein. Sie werden merken, dass Sie besser zurechtkommen, wenn Sie sich öffnen, anstatt zu versuchen, ganz allein mit Ihrer Erkrankung klarzukommen.“

Patient:innenvertreter

„Sprechen Sie in der Praxis mit Selbstvertrauen und schämen Sie sich nicht, Ihre Plaques zu zeigen.“

Patientin

„Psoriasis ist etwas, mit dem ich gelernt habe zu leben. Ich habe nicht zugelassen, dass sie mich beeinflusst. Ich schäme mich nicht, meine Haut zu zeigen.“

Patientin

„Suchen Sie sich professionelle Beratung und Hilfe. Es gibt heute eine Vielzahl an Therapiemöglichkeiten. Da ist bestimmt auch das Richtige für Sie dabei.“

Patientenvertreter

„Tauschen Sie sich mit anderen Erkrankten aus. Selbsthilfeorganisationen und -gruppen können äußerst hilfreich sein. Zu erleben, dass Sie nicht allein mit der Psoriasis sind, Ihre Erfahrungen mit anderen ‚Gleichgesinnten‘ zu teilen und sich gegenseitig bei der Krankheitsbewältigung zu unterstützen, kann Ihnen enorm guttun.“

Dermatologe



„Bleiben Sie optimistisch und positiv, auch wenn Sie wissen, dass es eine unheilbare Krankheit ist.“

Patient

„Versuchen Sie, so genau wie möglich zu sein, wenn Sie Ihre Symptome beschreiben, selbst wenn Sie glauben, dass sie nicht in Zusammenhang stehen. (So wurde bei mir Psoriasis-Arthritis diagnostiziert.)“

Patient

„Seien Sie in Ihrer dermatologischen Praxis offen und ehrlich. Erstellen Sie eine Liste mit den Fragen, die Sie stellen möchten. Wie möchten Sie sich fühlen? Was stört Sie am meisten? Die Behandlung welcher Areale ist Ihnen am wichtigsten?“

Patientenverbandvertreter

„Sie müssen sich nicht verstecken, und dafür können wir etwas tun!“

Rheumatologe

„Es wird Zeiten geben, wo Ihre Psoriasis besser ist, und Zeiten, wo sie schlechter ist. Am besten ist es zu lernen, sich selbst zu lieben und sich nicht wegen der Plaques zu schämen oder zu versuchen, diese zu bedecken, obwohl sie offensichtlich sind.“

Patientin

„Akzeptieren Sie, dass eine Psoriasis ein ganzes Leben lang andauert. Aber denken Sie auch daran, dass sie mit Medikamenten deutlich verbessert werden kann.“

Patient

„Es ist wichtig zu notieren, in welcher Behandlung Sie sich befinden und welche Behandlungen Sie zuvor ausprobiert haben, und dies Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin mitzuteilen.“

Patient:innenverbandvertreter

Therapiebegleitung von Anfang an



Amgen bietet mit AmgenCare ein sehr **umfangreiches und kostenfreies** Therapiebegleitprogramm an, denn chronische Erkrankungen sind eine Herausforderung für Körper und Seele. Es ist beruhigend zu wissen, dass viele gute Medikamente zur Verfügung stehen und Betroffene gleichzeitig ihre Fragen, Sorgen und Nöte teilen können. Dieser ganzheitliche Ansatz liegt Amgen am Herzen.

| | | |
|---|---|--|
|  Ernährungsberatung |  Servicehotline |  Reisen |
|  AmgenCare-Website |  Ihre persönliche Gesundheitsberatung |  Informationen zu Erkrankungen |
|  Stressbewältigung |  Informationen zum Sozialrecht |  Raucherentwöhnung |

Diese Materialien und mehr finden Sie unter:
www.amgencare.de/servicematerial



Das Besondere an AmgenCare ist, dass Ihnen damit Ihre persönliche Gesundheitsberatung zur Verfügung steht, die sich ganz flexibel auf Ihre Bedürfnisse einstellt. AmgenCare begleitet Sie individuell bei all Ihren Fragen rund um die Krankheitsbewältigung und die Anwendung eines Medikamentes von Amgen.

Probieren Sie AmgenCare sehr gerne unverbindlich aus und entscheiden Sie dann, ob AmgenCare Ihnen eine hilfreiche Unterstützung sein kann.



Scannen Sie dazu den QR-Code oder rufen Sie unter der Telefonnummer 0800 118 81 18 von 8:00 bis 20:00 Uhr an. **Weitere Informationen unter www.amgencare.de**

Amgen hat für AmgenCare die Sanvartis GmbH, einen der größten Gesundheitsdienstleister in Deutschland, gewinnen können. Amgen selbst erhält somit keine personenbezogenen Daten von Ihnen.

Hilfe und Austausch

Mit Ihrer Erkrankung sind Sie nicht allein. Es gibt eine Vielzahl von Selbsthilfegruppen, Vereinigungen und anderen Gruppierungen, die Ihnen neben Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer behandelnden Ärztin bei Fragen weiterhelfen und Sie beraten können. Des Weiteren haben Sie hier auch die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und Tipps für den Umgang mit der Erkrankung einzuholen.

Der **Deutsche Psoriasis Bund e.V. (DPB)** ist die größte deutsche Patient:innen-Selbsthilfeorganisation von und für Menschen mit einer chronischen Hauterkrankung und bietet Schuppenflechte- und Psoriasis-Arthritis-Patient:innen hilfreiche Informationen rund um ihre Erkrankung und eine Liste mit regionalen Selbsthilfegruppen und Ansprechpartner:innen.

www.psoriasis-bund.de

www.facebook.com/PsoBund

www.instagram.com/pso_bund

Sie suchen noch nach der richtigen dermatologischen Praxis in Ihrer Region? Bei **PsoNet** können Sie diese finden. Immer mehr regionale Psoriasis-Netzwerke schließen sich bundesweit mit Unterstützung der **Deutschen Dermatologischen Gesellschaft (DDG)** und des **Bundesverbands Deutscher Dermatologen (BVDD)** unter diesem Namen zusammen.

www.psonet.de

www.facebook.com/PsoNet

Selbsthilfe Psoriasis-Netz ist ein unkommerzieller Verein und richtet sich mit seinem Webangebot an Psoriasis- und Psoriasis-Arthritis-Betroffene, deren Angehörige und sonstige Interessierte. Der Verein stellt dort Infos und Tipps zur Schuppenflechte-Therapie und -Hautpflege bereit und bietet eine Community-Seite mit zahlreichen Foren, Chats und Blogs zum Austausch mit anderen Betroffenen.

www.psoriasis-netz.de

www.facebook.com/PsoriasisNetz

www.instagram.com/psoriasisnetz/



Der **Bundesverband der Deutschen Dermatologen (BVDD)** stellt in seiner Aufklärungskampagne www.bitteberuehren.de eine Fülle an Informationen zum Thema Leben mit Schuppenflechte zur Verfügung. Hier können Sie auch Fragen an Psoriasis-Expert:innen stellen. Die Kampagne zeigt Wege zur Hilfe und Selbsthilfe auf. Sie motiviert zum Praxisbesuch und zu einer Therapie, damit es Betroffenen besser geht und sie Berührungen wieder unbeschwert genießen können.

www.bitteberuehren.de

www.facebook.com/bitteberuehren

www.instagram.com/psoriasis.bitteberuehren

Die **Deutsche Rheuma-Liga e.V.** ist die größte deutsche Selbsthilfeorganisation im Gesundheitsbereich für rheumatische Erkrankungen mit rund 300.000 Mitgliedern. Sie hat auf ihrer Website aktuelles Informationsmaterial zum Krankheitsbild „Psoriasis-Arthritis“ für Betroffene und Angehörige zusammengestellt.

www.rheuma-liga.de/psa

www.instagram.com/deutscherheumaligaberlin

Eine Arzt- bzw. Ärztinnensuche der Rheuma-Liga, die Ihnen bei der Suche nach einem Rheumatologen in Ihrer Umgebung hilft, finden Sie hier:

www.versorgungslandkarte.de



Diese Broschüre wurde auf
recyceltem Papier gedruckt.

Ihr Praxisstempel:

Amgen GmbH

Riesstraße 24, 80992 München, Deutschland

Tel.: (089) 14 90 96-0

Fax: (089) 14 90 96-2000

© 2024 Amgen Inc. Alle Rechte vorbehalten.

AMGEN
Care