



ÖSTERREICHISCHE
APOTHEKERKAMMER



ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT
FÜR DERMATOLOGIE UND VENEROLOGIE
AUSTRIAN SOCIETY OF
DERMATOLOGY AND VENEREOLOGY

Mit Unterstützung von

pso **austria**



Forum**Psoriasis**

**Liebe ist
ansteckend!**

Psoriasis nicht!

**RATGEBER ZUR PARTNERSCHAFT UND
SEXUALITÄT BEI SCHUPPENFLECHTE**

Vorwort



Liebe Leserin! Lieber Leser!

Rund 210.000 Menschen in Österreich sind von Schuppenflechte (= Psoriasis) betroffen.¹ Das Leben mit dieser chronischen Erkrankung ist oft eine große Herausforderung. Bei Psoriasis leiden Betroffene nicht nur häufig unter unerträglichem Juckreiz und schuppender Haut. Sie sind mitunter auch psychisch sehr belastet, weil die Erkrankung meist sichtbar ist und viele Mitmenschen immer noch zu wenig über Schuppenflechte Bescheid wissen.

Wie gut Betroffene mit der Erkrankung umgehen bzw. wie sehr ihre Lebensqualität darunter leidet, ist neben dem Schweregrad der Krankheit auch von der medizinischen Versorgung und der Unterstützung durch Verwandte, Freunde und Lebenspartner abhängig. Mit einer gut abgestimmten Therapie, einer positiven Lebenseinstellung, einem gesunden Selbstbewusstsein und einem funktionierenden sozialen Umfeld kann es gelingen, auch mit einer chronischen Erkrankung ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.

Sich nicht verstecken oder schämen zu müssen und stattdessen die schönen Seiten des Lebens zu genießen ist gerade für Schuppenflechte-PatientInnen ein erstrebenswertes Ziel. Dieses Ziel zu erreichen ist sicher nicht ganz einfach, aber mit Geduld und Unterstützung durch Familie und Mitmenschen ist es in jedem Fall möglich!

Sie haben es in der Hand, Ihr Leben und den Umgang mit Ihrer Erkrankung aktiv zu verbessern. Damit können Sie selbst einen entscheidenden Beitrag zu einer besseren Lebensqualität leisten!

Ihre **Ao. Univ.-Prof. Dr. Gudrun Ratzinger**

Universitätsklinik für Dermatologie und Venerologie Innsbruck

Arzneimittelinformation sowie
Auskunft zu dienstbereiten
Apotheken **rund um die Uhr:**



Für Smartphones steht die
kostenlose Apo-App
zur Verfügung.



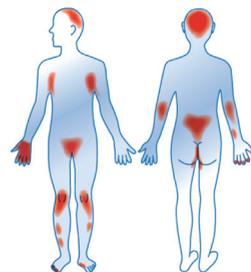
A **APOTHEKEN**
RUF 1455

Gut leben mit Psoriasis

Schuppenflechte: Auftreten in Schüben

Schuppenflechte ist eine **chronisch entzündliche** (nicht ansteckende!) **Hauterkrankung**. Sie äußert sich in der Regel in Form rötlicher, schuppender, leicht erhabener und häufig juckender Hautstellen, sogenannter **Plaques**. Chronisch bedeutet, dass die Erkrankung nicht heilbar ist. Typisch für Psoriasis ist ein Auftreten in Schüben. Das bedeutet, dass es Zeiten geben kann, in denen die Hautveränderungen kaum bzw. gar nicht sichtbar oder spürbar sind. Im Zuge eines Schubes kommt die Erkrankung wieder ganz offensichtlich oder verstärkt zum Vorschein. Die Dauer der Schübe und der beschwerdefreien Phasen ist sehr unterschiedlich und kann sich auch im Verlauf der Krankheit immer wieder ändern. Sie ist auch abhängig von der Therapie und davon, wie konsequent die Behandlung durchgeführt wird.

Vor allem die Sichtbarkeit der Erkrankung ist für viele Betroffene eine große Belastung. Bei **etwa 30 % der PsoriatikerInnen** sind die Finger- bzw. Fußnägel betroffen, **bei ca. 20 %** geht die Psoriasis mit einer Entzündung der Gelenke einher (**Psoriasis-Arthritis**).¹



Die richtige Therapie – für mehr Lebensqualität in allen Lebenslagen

Die positive Nachricht: Es gibt in nahezu allen Fällen die Möglichkeit, die Psoriasis durch eine geeignete Therapie gut in den Griff zu bekommen und das Auftreten von Schüben bzw. deren Ausmaß deutlich zu reduzieren. Geben Sie nicht auf: Definieren Sie gemeinsam mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt Ihre **persönlichen Ziele für Ihre Therapie** und achten Sie darauf, die Therapie auch wirklich wie verordnet einzunehmen oder anzuwenden. Bei einem schweren Krankheitsverlauf kann es neben der äußerlichen Therapie notwendig sein, zusätzliche Medikamente einzunehmen bzw. diese durch eine Injektion oder Infusion zu verabreichen, z. B. sogenannte Biologika. **Ihre Therapie ist erst dann die richtige, wenn Sie sich in Ihrer Haut wohl fühlen und mit Ihrer Lebensqualität zufrieden sind. Das ist möglich – und damit auch ein erfülltes Leben!**

¹ Mrowietz U. et al., Dtsch Arztebl Int 2009;106(1–2):11–19

Glücklich leben mit Psoriasis



Schuppenflechte und Lebensqualität

Im inneren Gleichgewicht zu bleiben ist für Menschen mit Psoriasis besonders wichtig. Negativer Stress im Sinne von seelischer und körperlicher Belastung kann Psoriasis-Schübe auslösen bzw. verstärken. Umgekehrt ist die Erkrankung häufig selbst ein Stressfaktor. Studien zeigen, dass Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Psoriasis stärker gefährdet sind, eine Depression zu entwickeln. Um nicht in einen Teufelskreis zu geraten, sollten Psoriasis-Patienten besonders bewusst auf sich achten!

Eines der wichtigsten Dinge im Umgang mit Schuppenflechte ist, dass man ihr nicht die Kontrolle überlässt oder gar aufgibt, wenn die Erkrankung trotz Behandlung nicht sofort oder nicht zur Gänze verschwindet. Manchmal braucht es einfach einige Zeit, bis eine Therapie anschlägt. Bisweilen ist es notwendig, bei Nichterfolg neue Behandlungsansätze auszuprobieren, selbst wenn man das Gefühl hat, schon alles versucht zu haben. Die Therapiemöglichkeiten entwickeln sich ständig weiter: Moderne, gut verträgliche Wirkstoffe und Hilfsmittel zum Auftragen lokaler Medikamente können die tägliche Behandlungsroutine erleichtern und somit die Lebensqualität spürbar verbessern.



Ao. Univ.-Prof. Dr.
Gudrun Ratzinger

Das sagt die Expertin:

Mit einer gut abgestimmten Therapie können Sie den Verlauf Ihrer Psoriasis zumeist sehr gut beeinflussen. Aber auch wenn es zwischendurch Zeiten gibt, in denen die Symptome stärker zu Tage treten und Sie das Gefühl haben, Ihre Schuppenflechte „nicht im Griff“ zu haben, versuchen Sie nach Möglichkeit, nicht in die Rückzugsfalle zu geraten. Viele Betroffene meiden in solchen Phasen die Öffentlichkeit, da sie sich den Blicken der Mitmenschen nicht aussetzen möchten oder sich sogar für ihre Erkrankung schämen. Damit verzichten sie aber gerade auf die Aktivitäten, die das Leben erst lebenswert machen: Freunde treffen, Sport betreiben, den Alltag durch Kino, Theater oder Tanzveranstaltungen ausblenden und Spaß haben.



Glücklich leben mit Psoriasis

Verbündete im Kampf gegen Schuppenflechte

Wenn es um die **optimale individuelle Therapie** bei Schuppenflechte geht, ist Ihre Hautärztin/Ihr Hautarzt Ihr wichtigster Verbündeter. Sollten Sie mit der ärztlichen Betreuung nicht zufrieden sein, können Sie sich auch eine Zweitmeinung einholen. Sie sollten aber einen ständigen Arztwechsel vermeiden, weil eine kontinuierliche Betreuung bei einer chronischen Erkrankung von großer Bedeutung ist.

Im Alltag gelingt es nicht immer, Stress zu vermeiden und die Symptome der Schuppenflechte einfach zu akzeptieren. Umso wichtiger ist es, für solche Phasen ein ganz persönliches „**Anti-Stress-Programm**“ zu entwickeln, z. B. Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga oder Tai-Chi, Spaziergänge in der Natur, ausreichend Schlaf oder ein Hobby, das besondere Freude macht! Die Hauptsache ist, dass Sie sich gerade in einer schwierigen Phase etwas Gutes tun! Gemeinsam mit Ihrem Partner, Freunden oder Sportkameraden können Sie dadurch wirkungsvoll gegen Ihre Erkrankung ankämpfen.

Holen Sie sich die Unterstützung, die Sie brauchen, um mit der Erkrankung gut zu leben. In vielen Fällen hilft es bereits, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen – zum Beispiel in **Selbsthilfegruppen**. Sie sollten aber im Ernstfall auch nicht davor zurückschrecken, professionelle psychotherapeutische oder psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Höchstwahrscheinlich gibt es in Ihrem Freundeskreis einige Menschen, die bereits Erfahrung damit haben und Ihnen auch jemanden empfehlen können. Die „alte“ Einstellung, dass jeder von uns allein mit jeder Herausforderung im Leben fertig werden muss, ist zum Glück längst überholt. **Klinische und Gesundheitspsychologinnen und -psychologen** haben eine fundierte Ausbildung und sind teilweise darauf spezialisiert, Menschen mit chronischen Erkrankungen in schwierigen Phasen zu unterstützen und zu begleiten.¹

¹ Psychologinnen- und Psychologenliste: <http://gesundheitspsychologie.ehealth.gv.at/>
Weitere Informationen: <https://www.gesundheit.gv.at>

Gemeinsam leben mit Psoriasis

Schuppenflechte und das soziale Umfeld

Durch die Sichtbarkeit der Erkrankung hat Psoriasis sehr oft auch Auswirkungen auf den ganz normalen Alltag. Damit muss man sich als Betroffener auseinandersetzen. Dass man in so manchen Situationen nicht unbefangen sein kann und mit sich und seinem Schicksal hadert, ist ganz verständlich. Aber lassen Sie sich nicht Ihre Lebensfreude nehmen! Versuchen Sie, Ihre Erkrankung als Teil von sich zu akzeptieren und weiterhin aktiv am Leben teilzuhaben!

Warten Sie nicht, bis jemand nachfragt, sondern sprechen Sie mit den wichtigen Menschen in Ihrem Umfeld aktiv über Ihre Erkrankung. Erklären Sie, was Psoriasis ist und dass die Erkrankung nicht ansteckend ist. Viele Menschen wissen über Schuppenflechte einfach nicht Bescheid. Deshalb kann es schon vorkommen, dass jemand genauer hinschaut oder sich komisch verhält. Seien Sie nicht zu streng mit anderen, auch wenn neugierige Blicke unangenehm sind. **Ein offenes Gespräch über die Erkrankung**, sofern Ihnen das Verhältnis zu einem Menschen wichtig ist, räumt Unklarheiten aus und erzeugt Verständnis für Ihre Situation.

Versuchen Sie so gut wie möglich, sich auf das Positive zu konzentrieren. Das wird Ihnen an manchen Tagen leichter fallen, an anderen Tagen wahrscheinlich schwerer. Wenn Sie offen sind und sich sicher fühlen, fällt auch Ihren Mitmenschen der Umgang mit Ihrer Schuppenflechte viel einfacher. Eine positive innere Einstellung hilft Ihnen auch, mit den kleinen und großen Herausforderungen besser fertig zu werden, die das Leben für Sie bereit hält.



Mag. pharm. Max Wellan
Präsident der Österreichischen
Apothekerkammer

Ihre Apothekerin/Ihr Apotheker ist Partner für Ihre Gesundheit.

Ihre Apothekerin/Ihr Apotheker ist eine wichtige Ansprechperson rund um Ihre Gesundheit und begleitet Sie oft über viele Jahre. Die richtige Pflege ist gerade bei Psoriasis die Basistherapie. Fragen Sie nach – Ihre Apothekerin/Ihr Apotheker ist gerne für Sie da und weist Sie bei Bedarf auch darauf hin, eine Fachärztin/einen Facharzt aufzusuchen. Auch über spezielle Gesundheitsangebote in der Umgebung wissen Apothekerin und Apotheker meist Bescheid. Gemeinsam können wir viel tun, um Ihre Lebensqualität zu erhalten, zu verbessern oder wiederherzustellen.

Zuneigung/Liebe leben mit Psoriasis

Schuppenflechte und Partnerschaft

Eine funktionierende Partnerschaft ist ein wichtiges Fundament für ein glückliches Leben. Sie spendet Liebe, Geborgenheit und nicht zuletzt auch Selbstvertrauen – wichtige Faktoren für eine gute Lebensqualität, insbesondere für Menschen mit Schuppenflechte. Gerade in Beziehungen ist das offene Gespräch der bedeutendste Schlüssel zum Glück. Wenn Sie single sind, haben Sie vielleicht die Befürchtung, aufgrund Ihrer Hautveränderungen nicht attraktiv genug zu sein. Hier gilt es, sich Ihrer Vorzüge und Einzigartigkeit bewusst zu werden und sich immer wieder zu sagen: Es sind so viele Dinge, die einen Menschen ausmachen – und niemand ist perfekt! Versuchen Sie, sich durch die Schuppenflechte nicht aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen.

Tritt die Schuppenflechte in einer bestehenden Partnerschaft erstmals auf, ist das eine neue Herausforderung, der man sich gemeinsam stellen muss. Bahnt sich eine neue Beziehung an, stellt sich für Sie vermutlich die Frage, wann der richtige Zeitpunkt ist, mit dem neuen Partner über die Erkrankung zu sprechen. Das sollten Sie ganz nach Ihrem Gefühl entscheiden. **Überlegen Sie sich in Ruhe, mit welcher Möglichkeit Sie sich am wohlsten fühlen:**

- Sie möchten gleich am Anfang offen über die Krankheit reden und wollen wissen, wie Ihr Gegenüber dazu steht. Auch wenn das viel Mut erfordert, ist es der rascheste und effektivste Weg.
- Sie sprechen die Erkrankung spontan an, wenn sich im Gespräch eine passende Gelegenheit ergibt.
- Sie fühlen sich sicherer, wenn Sie den neuen Partner schon ein wenig besser kennengelernt haben? Warten Sie aber nicht zu lange ab. Sie sollen nicht das Gefühl haben, etwas zu verschweigen, und dann Hemmungen entwickeln, darüber zu sprechen.
- Sie bereiten sich intensiv darauf vor, das Thema irgendwann anzusprechen – so fühlen Sie sich sicherer, wenn das Gespräch schließlich auf Ihre Schuppenflechte fällt.

Bedenken Sie: Ihr (zukünftiger) Partner kann nicht wissen, was wirklich in Ihnen vorgeht, solange Sie nicht mit ihr/ihm darüber sprechen.

Schuppenflechte – eine systemische Erkrankung?

Welche
THERAPIEOPTIONEN
gibt es? 



 Es gibt
BEGLEITERKRANKUNGEN?

 Was hat meine
SCHUPPENFLECHTE
mit einem **EISBERG** zu tun?

DIE ANTWORTEN AUF DIESE FRAGEN ...

... bekommen Sie in dem kurzen Video „Schuppenflechte: eine Erkrankung mit System“. Sie finden das Video und weiterführende Informationen unter

www.schuppenflechte.online 



abbvie

Intimität leben mit Psoriasis



Schuppenflechte und Sexualität

Sehr viele Menschen kennen Probleme mit den Themen Partnerschaft und Sexualität. Eine Erkrankung ist hier „nur“ ein zusätzlicher Faktor. Machen Sie sich bewusst: Sexualität ist ein menschliches Grundbedürfnis. Eine wichtige Voraussetzung für ein glückliches Sexualeben ist, sich nicht von Anspruchsdenken leiten zu lassen. Es gibt keine festen Vorgaben, wie eine gute Beziehung und „guter Sex“ sein müssen. Jedes Paar gestaltet die Zweisamkeit ganz individuell. Die grundlegende Überlegung dabei ist: Was wünschen sich beide Partner und wobei fühlen sie sich wohl? Das lässt sich nur herausfinden, wenn man möglichst offen über die eigenen Wünsche und Bedürfnisse spricht und auch ein offenes Ohr für die des Partners hat.

Sexuelle Probleme sind nichts Ungewöhnliches: In einer Studie bestätigten 44 % der befragten Frauen und 39 % der Männer, in den letzten 12 Monaten sexuelle Schwierigkeiten gehabt zu haben.¹ Sexuelle Funktionsstörungen können auch die Folge von Begleiterkrankungen der Schuppenflechte sein (z. B. Bluthochdruck, Zuckerkrankheit), die durch die chronische Entzündung im Körper entstehen. Eine wirksame Therapie der Begleiterkrankung sollte auch die sexuellen Funktionsstörungen verbessern.

Wenn Sie merken, dass Ihre Partnerschaft und Sexualität zumindest zeitweise sehr stark von der Schuppenflechte belastet ist, sollten Sie sich nicht scheuen, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen! Sprechen Sie das Thema bei Ihrer behandelnden Ärztin/Ihrem behandelnden Arzt an: Sie/er kann Ihnen sehr wahrscheinlich auch Sexualtherapeuten nennen, die Sie bei Problemen umfassend beraten können.



Ao. Univ.-Prof. Dr.
Gudrun Ratzinger

Das sagt die Expertin:

Bei Schuppenflechte ist der Genitalbereich sehr oft mitbetroffen – mit Rötung, Juckreiz, Brennen und Schmerzen als häufigste Beschwerden. Die für Psoriasis typische Schuppung ist hingegen im Intimbereich selten. Es ist wichtig, die Beschwerden im Intimbereich bei der Hautärztin/beim Hautarzt anzusprechen – auch wenn es Sie so einiges an Überwindung kostet –, um eine wirksame Behandlung für diesen besonders sensiblen Bereich zu finden. Mit modernen Therapien hat man gute Chancen, die Auswirkungen der Schuppenflechte in den Griff zu bekommen.

¹ Sexuologie – Zeitschrift für sexualmedizinische Fortbildung und Forschung 9 (2) 2002; p 50–60

Kinderwunsch und Schwangerschaft

Psoriasis beeinflusst weder Fruchtbarkeit noch Zeugungsfähigkeit. Sie birgt auch kein Risiko für den Verlauf einer Schwangerschaft oder für das Ungeborene. Dennoch sollte man bei bestehendem Kinderwunsch möglichst frühzeitig das Gespräch mit der behandelnden Ärztin/dem behandelnden Arzt suchen. Sie werden im gemeinsamen Gespräch abklären, ob die derzeitige Behandlung

beibehalten werden kann oder angepasst werden muss bzw. wie sich eine Schwangerschaft auf die Schuppenflechte auswirken kann. Durch den veränderten Hormonhaushalt kann es sowohl zu einer Verbesserung als auch zu einer Verschlechterung der Beschwerden während einer Schwangerschaft kommen. Eine gute Planung hilft dabei, die Behandlung vor, während und nach der Schwangerschaft individuell anpassen zu können.



Wenn nur ein Partner Psoriasis hat, ist die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Kind ebenfalls an Schuppenflechte erkrankt, relativ klein (ca. 8–15 %). Sind Sie beide erkrankt, liegt das Risiko der „Vererbung“ höher, bei rund 50–60 %. Ob die genetische Veranlagung in der Folge aber tatsächlich dazu führt, dass Ihr Kind eine Schuppenflechte entwickelt, kann man nicht vorhersehen, weil das von vielen weiteren Einflussfaktoren abhängig ist.

Wichtige Anlaufstellen und Kontakte

Selbsthilfeorganisationen sind eine wertvolle Anlaufstelle für Betroffene und deren Angehörige. Sie vertreten die Anliegen von Psoriasis-PatientInnen in Österreich, bieten Aufklärung über Schuppenflechte und ermöglichen einen gegenseitigen Erfahrungs- und Informationsaustausch.



PSO Austria

Verein und Selbsthilfegruppe der PsoriatikerInnen in Österreich
www.psoriasis-hilfe.at, office@psoriasis-hilfe.at



Forum Psoriasis

Selbsthilfegruppe Forum Psoriasis

www.forumpsoriasis.at, office@forumpsoriasis.at

Klinische und Gesundheitspsychologinnen und -psychologen:

Psychologinnen- und Psychologenliste: <http://gesundheitspsychologie.ehealth.gv.at/>

Weitere Informationen: <https://www.gesundheit.gv.at>

Österreichische Apothekerkammer: www.apothekerkammer.at

In dieser Serie sind bisher folgende Patientenratgeber erschienen, die Sie auch auf der Website der PSO Austria nachlesen können:



Mit freundlicher Unterstützung von

abbvie



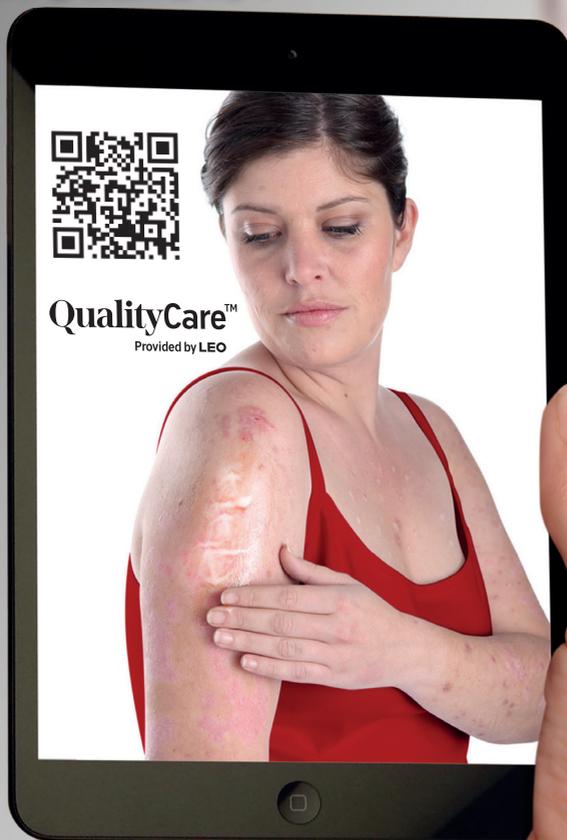
Impressum:

Herausgeber: Österreichische Apothekerkammer, Österr. Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie, PSO Austria und Forum Psoriasis
Medizinischer Beirat: Ao. Univ.-Prof. Dr. Gudrun Ratzinger

Text & Layout: eXakt PR GmbH, 2544 Leobersdorf, www.exakt-pr.at

ATHUD160970-12102016

Das Leben mit Psoriasis
im Alltag ist kein leichtes.
*Für die meisten von uns
unvorstellbar.*



QualityCare™

Das individuelle Online-Service
für Menschen mit Psoriasis

Erfahren Sie mehr auf

www.qualitycare.co.at



MyPso

QualityCare™

Die MyPso App bietet Ihnen
viele hilfreiche Tipps für den Alltag.



© LEO2016 Alle genannten Marken gehören der LEO Group. MAT-05413 Oktober 2016

Wir helfen *Menschen*, mit Psoriasis zu leben.

