

**PATIENTEN-
INFORMATION**

Diese Broschüre
richtet sich an Kinder
und Jugendliche



**Gut informiert über die Schuppenflechte –
Es geht nach vorn. Komm mit!**

Janssen-Cilag GmbH
www.janssenwithme.de

janssen  Immunology

PHARMACEUTICAL COMPANIES OF 

Dein Leben liegt vor dir

und du fragst dich vielleicht jetzt:
Wie wird es laufen? Wie werde ich
mal aussehen?

Gehe es einfach an.

Du packst das!

Gerade wenn man schon als Kind bzw. Jugendlicher die Diagnose „Schuppenflechte“ gestellt bekommt, drängen sich solche Fragen geradezu auf.

Die gute Antwort ist: Mit den heutigen medizinischen Möglichkeiten lassen sich große Verbesserungen schaffen, so dass selbst schwer an Schuppenflechte erkrankte Menschen ein freies, unbeschwertes Leben führen können.

Diese Info-Broschüre soll dir helfen, die Krankheit und ihre Behandlungsmöglichkeiten besser zu verstehen. Damit du gemeinsam mit deinen Eltern und deinem Arzt den richtigen Weg für dich finden kannst.





Liebe Eltern,

sicher sorgen Sie sich gerade um die Zukunft Ihres Kindes oder haben Angst, weil es Medikamente einnehmen muss. Dieser Ratgeber soll Ihrem Kind helfen, trotz bestehender Schuppenflechte-Erkrankung seinen weiteren Weg möglichst gut zu meistern.

Sie begleiten diesen Weg. Deshalb enthält der Ratgeber auch viele wertvolle Informationen für Sie. Auf einige Inhaltspunkte möchten wir Sie als Eltern besonders hinweisen. Diese stehen an den entsprechenden Stellen in einem Eltern-Brief wie diesem.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind eine aufschlussreiche Lektüre und einen bestmöglichen Therapieerfolg!

Alles für dich drin

Schuppenflechte	06
Während der Pubertät	08
Deine Haut reagiert.....	10
Die PASI-Formel	12
Immer der Reihe nach.....	14
Salben, Lotionen & Co.	16
Physik in der Medizin	18
Medizin und Biologie.....	20
Leben mit Psoriasis.....	22
Freunde und Liebe.....	24
Freizeit und Sport.....	26
Auf die Schnelle.....	28
Mach dich stark.....	32

Schuppenflechte



heißt medizinisch Psoriasis. Der Begriff kommt von dem griechischen Wort „psao“ für „kratzen“.



Was ist das eigentlich?

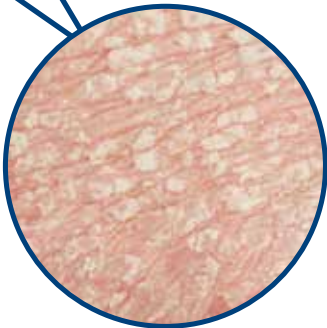
In Schuppenflechte steckt das Wort Schuppen. An manchen Hautstellen bilden sich schuppige, leicht hochstehende Rötungen, die sehr jucken können. Das sind die typischen Psoriasis-Plaques. Deshalb spricht man auch von „Plaque-Psoriasis“.

Woher kommt das?

Die juckenden Flecken sind nur die Spitze des Eisbergs. Plaque-Psoriasis ist nicht einfach nur eine Hautkrankheit. Vielmehr handelt es sich um die Auswirkungen eines fehlgesteuerten Immunsystems, das sich gegen den eigenen Körper richtet. Die Veranlagung dazu ist vererbbar. Vielleicht hat bereits jemand in deiner Familie Psoriasis oder trägt das verursachende Gen in sich.

Bin ich damit allein?

Nein, Schuppenflechte ist weit verbreitet und kann jeden betreffen: Menschen aus allen Bevölkerungsschichten, egal ob männlich oder weiblich. Häufig tritt sie gerade im jugendlichen Alter erstmals in Erscheinung.



Wenn du Schuppenflechte hast: Rede mit deinem Arzt über deine Sorgen, Wünsche und Pläne. So kann er dir die Behandlung vorschlagen, die am besten zu dir passt.



Als Immunsystem bezeichnet man die körpereigene Abwehr von

~Krankheitserregern

(wie z.B. Bakterien und Viren)

~Schadstoffen

aus der Umwelt

~krankhaften Veränderungen

von Zellen z.B. von Krebszellen



~2,5 Mio.

Menschen in Deutschland haben Schuppenflechte.

~125 Mio.

Menschen auf der Welt sind daran erkrankt.

Während der Pubertät

zeigt sich die Schuppenflechte häufig zum ersten Mal, weil die hormonellen Veränderungen als auslösende Faktoren eine Rolle spielen.

Liebe Eltern,

ein liebevolles Zuhause mit einem harmonischen Zusammenleben ist jetzt besonders hilfreich.

Stresssituationen lassen sich mit gegenseitiger Achtung und Wertschätzung entschärfen.

Machen Sie Ihr Kind stark!

über 30 %

der Schuppenflechte-Patienten bekommen die Krankheit bevor sie 18 Jahre alt werden.

20 % mehr

Mädchen als Jungen erkranken in diesem jungen Alter an Schuppenflechte

Wie du schon gelernt hast, kommt es auch auf die genetische Veranlagung an. Die Krankheit bricht allerdings erst aus, wenn weitere Einflüsse hinzukommen.

Das können sowohl innere als auch äußere Faktoren sein. Meistens sind es mehrere Dinge gleichzeitig, welche die Krankheit letztendlich auslösen.

Pass auf dich auf!



Stress

Schulischer Druck, Prüfungsangst, Konflikte mit Mitschülern, Streit in der Familie oder auch Liebeskummer können für das Ausbrechen der Krankheit mit verantwortlich sein.

Infektionen

Häufig geht dem Auftreten der Schuppenflechte eine Infektion mit Streptokokken voraus. Das sind Erkrankungen wie z.B. Scharlach oder eine Angina.



Übergewicht

Wer zu viele Pfunde auf die Waage bringt, hat auch ein erhöhtes Risiko, an Schuppenflechte zu erkranken.



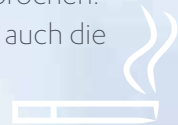
Mechanische oder physikalische Reize



Das können z.B. Verletzungen beim Sport, Verbrennungen oder auch ein Sonnenbrand sein. Aber auch das Stechen eines Tattoos oder eines Piercings kann eine Schuppenflechte direkt an dieser Stelle auslösen!

Nikotin

Das Rauchen nicht gesund ist, hat sich schon herumgesprochen. Jetzt weißt du, dass es auch die Schuppenflechte auslösen kann.



Alkohol

Gleiches gilt für Alkohol. So schön die Party auch sein mag – zuviel Alkohol kann Folgen für deine Haut haben.



Deine Haut reagiert

mit der Schuppenflechte auf eine Störung deines Abwehrsystems.



Nach heutigem Verständnis ist die Schuppenflechte eine komplexe, entzündliche Erkrankung. Fast immer verläuft sie chronisch. Das heißt, du musst am Ball bleiben, um sie gut unter Kontrolle zu halten.

Der medizinische Fortschritt hat in den letzten Jahren zu einem sehr viel besseren Verständnis der Entzündungsvorgänge geführt, die bei Schuppenflechte stattfinden. Das liefert neue Behandlungsmöglichkeiten.

8x schneller

als bei heiler Haut erneuert sich die Haut bei Schuppenflechte. Unter den Schuppen ist die Haut nicht ausreichend verhornt und deshalb sehr leicht verletzlich.



Durch eine Störung in der Regulation der körpereigenen Abwehr kommt es zu einer Über-Aktivierung von Immunzellen. Diese wandern in die Haut ein und setzen dort Entzündungsstoffe frei.

Die Hornzellen der obersten Hautschicht teilen sich um ein Mehrfaches schneller, als es bei der normalen Erneuerung der Haut der Fall ist.

Der Überschuss an neu produzierten Zellen schichtet sich dann an der Oberfläche zu Schuppen auf.

Reagiere auch Du!

Baue ein vertrauensvolles Verhältnis zu deinem Arzt auf und rede mit ihm über deine Wünsche und Sorgen, er kann dir ein Medikament verschreiben, dass gut zu dir und Deiner Erkrankung passt – so dass du möglicherweise kaum noch etwas von deiner Schuppenflechte merkst.

Die PASI-Formel

sagt nicht nur aus, wie schwer die Erkrankung der Haut ist. Sie dient auch zur Messung des erreichten Behandlungserfolgs.

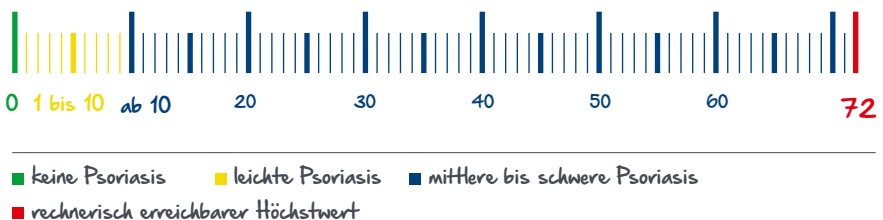
Schuppenflechte kann in verschiedenen Schweregraden auftreten – von kaum merklich bis zum großflächigen Befall mehrerer Körperbereiche.

Bei manchen Patienten hält sie ständig an, bei anderen tritt sie in Schüben auf, zwischen denen lange erscheinungsfreie Zeiträume liegen können.

In die Berechnung des PASI gehen drei Dinge ein:

- 1 die befallene Körperregion
Kopf=0,1; Körper=0,3; Arme=0,2; Beine=0,4
- 2 die Größe der befallenen Stellen im Verhältnis zur gesamten Körperoberfläche
0=Keine Beteiligung – 7=90-100 % Befallen
- 3 die Rötung, Schuppung und Verdickung der befallenen Hautstellen
0=nicht vorhanden – 4=sehr stark

PASI-Skala





Jetzt kannst du das Zahlenlatein
entschlüsseln. Verstehe, was um
dich PASIert!

PASI= Psoriasis Area and Severity Index

In der PASI-Formel werden alle vier Körperregionen einzeln berechnet – durch die Größe der befallenen Stelle sowie die Rötung/Schuppung/Verdickung – und dann zusammengezählt.

**Die genaue Formel und Berechnungshilfen
findest du im Internet!**

Wenn die Hauterscheinungen mit der Behandlung um die Hälfte zurückgegangen sind, bezeichnet der Arzt das als PASI 50 Verbesserung. PASI 100 bedeutet, dass sie sogar ganz weg sind.

Inzwischen sind die Behandlungsmöglichkeiten der Schuppenflechte sehr weit fortgeschritten und PASI 75 sowie PASI 90 gelten als Messlatte für eine erfolgreiche Therapie, in der die Schuppenflechte um 75 % bzw. 90 % besser geworden ist.



Immer der Reihe nach

geht es in der Therapiefolge. Erst versucht man die Schuppenflechte mit äußerlichen Behandlungen in den Griff zu bekommen. Wenn das nicht reicht oder diese Therapien nicht für dich geeignet sind, kann der Arzt Tabletten oder Spritzen als Medikamente einsetzen.

Liebe Eltern,

nach heutigem Stand der Kenntnisse gilt die Schuppenflechte immer noch als nicht heilbar. Inzwischen stehen jedoch hoch effektive Therapien zur Verfügung, mit deren Hilfe die Psoriasis langanhaltend und effektiv behandelt werden kann.

Moderne Medizin kann Ihrem Kind helfen, ein weitgehend unbeschwertes Leben zu führen – auch mit Psoriasis.

Äußerliche Behandlung



mit Salben, Lotionen
und Cremes



mit Wasser
und/oder Licht

Innerliche Behandlung



mit konventionellen
Medikamenten



mit biologischen
Medikamenten

A young woman with long, wavy brown hair is smiling warmly at the camera. She is wearing a white tank top. In her hands, she holds a small, round, yellow jar of ointment. The background is a softly lit room with light-colored walls and a white cabinet with drawers.

Salben, Lotionen & Co.

reichen in der Regel zur Behandlung leichter Formen der Schuppenflechte.

Äußerliche Medikamente werden direkt auf die erkrankten Hautstellen aufgetragen.

In der Fachsprache bezeichnet man dies als topische Therapie.

Die Anwendung muss in der Regel täglich erfolgen. Und nur bei konsequenter Anwendung kann sich der gewünschte Therapieerfolg einstellen. Halte dich immer genau an die Anwendungsvorschriften.

Liebe Eltern,

Schule – Hausaufgaben – und jetzt noch mehr Pflichten.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass die Therapie Ihr Kind mehr beansprucht, als es zu leisten vermag:

Zögern Sie nicht ...

... mit dem behandelnden Arzt die aktuelle Lebenssituation zu besprechen, bevor andere wichtige Dinge oder sogar die Behandlung vernachlässigt werden. Er kann dann eine andere Therapie vorschlagen, die sich leichter mit dem Alltag Ihres Kindes vereinbaren lässt.



Kleiner Tipp:

Äußerliche Medikamente verlangen viel
Mitarbeit und Disziplin.
Regelmäßigkeit zählt. Jeden Tag.

Physik in der Medizin

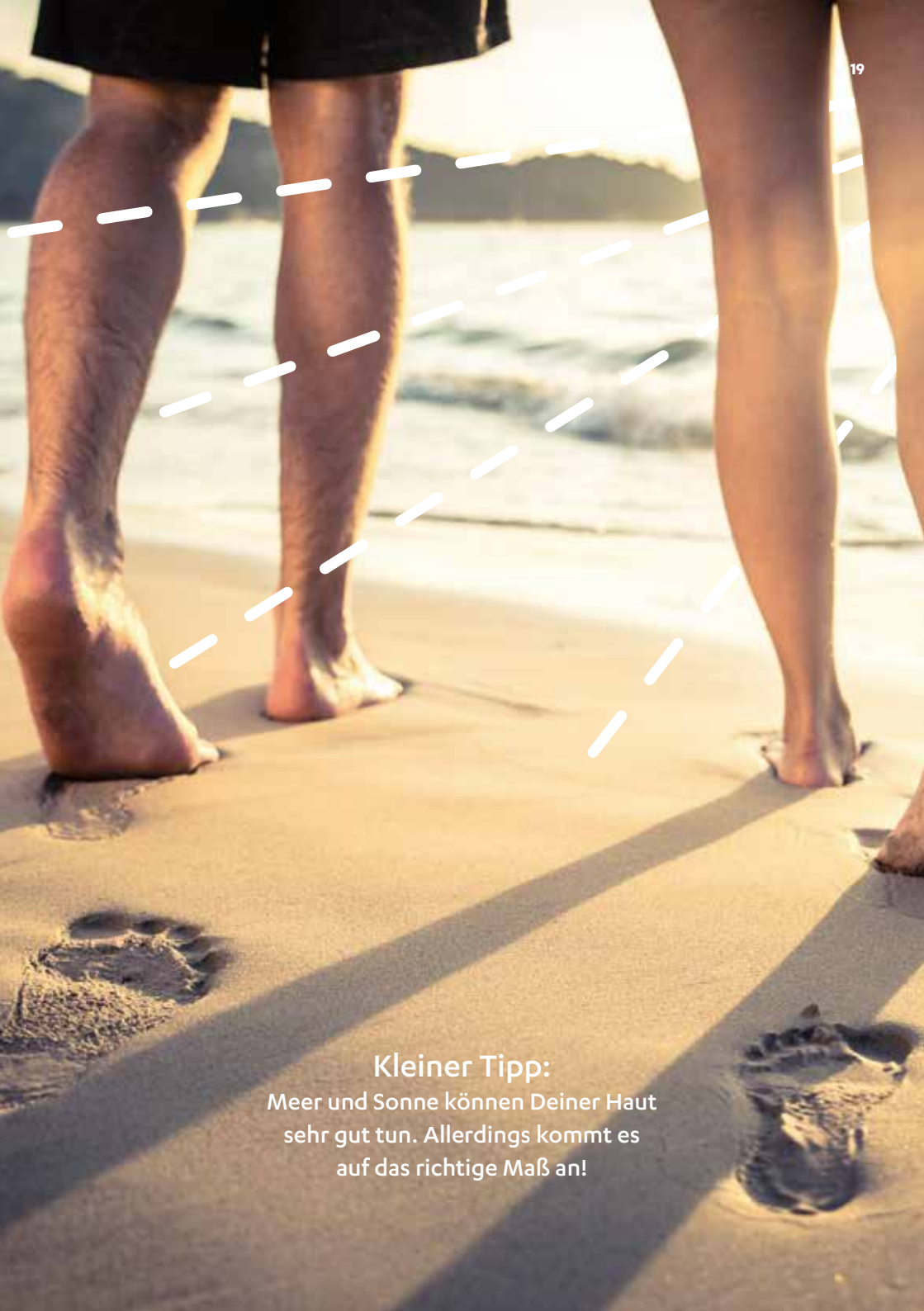
nennt sich physikalische Therapie. Bei Schuppenflechte können physikalische Verfahren – ergänzend zur topischen oder medikamentösen Therapie – zusätzlich helfen.

Vielleicht kennst du den Effekt bereits vom Urlaub am Meer: Nachdem du im Salzwasser gebadet und reichlich Sonnenstrahlen eingefangen hast, waren deine Psoriasis-Plaques sichtbar kleiner und dich plagte weniger Juckreiz.

In Hautarztpraxen und spezialisierten Fachkliniken wird dieser natürliche Effekt mit künstlicher Strahlung und Badeanwendungen sozusagen „nachgebaut“. Diese können Licht- oder Phototherapie, Balneo-Phototherapie oder Photo-Sole-Therapie heißen.

Die UV-Strahlung beeinflusst die immunologischen Prozesse in der Haut und bremst das überhöhte Zellwachstum. Kombiniert mit einem Bad kann der Effekt besonders deutlich ausfallen.





Kleiner Tipp:
Meer und Sonne können Deiner Haut
sehr gut tun. Allerdings kommt es
auf das richtige Maß an!



Medizin und Biologie

rücken immer näher zusammen. In der Behandlung mittelschwerer und schwerer Formen der Schuppenflechte stellen Biologika eine moderne Therapieoption dar.

Wenn eine rein äußerliche Behandlung keinen ausreichenden Effekt bringt oder Probleme macht, stehen weitere Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung.

Hierzu gehören seit vielen Jahren chemische Medikamente und auch gentechnisch hergestellte Arzneimittel sogenannte Biologika.

Die herkömmlichen chemischen (konventionellen) Medikamente gibt es in der Regel als Tabletten. Die Biologika sind als Spritzen verfügbar. Bei der Einnahme musst du die Anweisungen deines Arztes streng befolgen. Wenn nicht, können rasch Rückfälle und sogar eine Verschlechterung des Hautzustandes eintreten. Eine regelmäßige ärztliche Kontrolle ist daher notwendig.



Eine neue Generation!

Biologika sind Medikamente, die durch biotechnologische Herstellungsverfahren gewonnen werden. Dabei handelt es sich um Eiweiße, die gezielt in das Immunsystem und die Entstehung der Schuppenflechte im Körper eingreifen.

Leben mit Psoriasis





Freunde und Liebe

zählen neben der Gesundheit zum Wichtigsten im Leben. Daher ist es hilfreich, zu wissen: Schuppenflechte ist nicht ansteckend!





Keine Scheu vor Hautberührungen!

Schuppenflechte überträgt sich nicht, wenn die befallenen Stellen in Kontakt mit gesunder Haut kommen. Das gilt für Berührungen mit anderen Menschen wie auch Stellen deines eigenen Körpers. Gehe einfach unbefangen mit dir und anderen um.

Schmusen, Küssen und mehr ...

Deinen Liebeserfahrungen muss die Schuppenflechte nicht im Weg stehen. Es besteht keine Übertragungsfahr für die Haut des Partners. Und falls du dich wegen der sichtbaren Flecken schämen solltest, denke einfach daran: Ein geliebter Mensch ist immer schön.



Freizeit und Sport

liegen dir bestimmt am Herzen. Lass dich bei deinen geliebten Freizeitaktivitäten nicht von der Schuppenflechte ausbremsen. Das ist nicht nötig.





Sport kann fit und glücklich machen

Beides tut dir jetzt gut. Alles was dazu beiträgt, dass du dich fitter und wohler fühlst, stärkt dich im Kampf gegen die Schuppenflechte. Wenn deine Hauterscheinungen unter Kontrolle sind, kannst du dich ohne Scheu ganz normal in kurzen Sporthosen oder im Umkleideraum zeigen.

Zieh dich nicht zurück, geh mittenrein

Manche Menschen neigen dazu, sich selbst auszugrenzen, wenn sie sich traurig oder verunsichert fühlen. Gerade dann ist Gemeinschaft hilfreich. Gute Freunde schätzen dich als Person und werden dich nicht weniger mögen, bloß weil sie einen vermeindlichen Schönheitsmakel entdecken.



**Auf die Schnelle
gut zu wissen:**





In der Schule

Klassenkameraden können gemein sein – bleib selbstbewusst, konzentriere dich auf deine schulischen Leistungen oder suche das Gespräch mit deinen Lehrern/Eltern. Wenn das Jucken dich z.B. bei Klassenarbeiten stört, sag das deinem Arzt, damit er dir optimal helfen kann.

Passender Beruf

Falls du gerade vor der Berufswahl stehst, fragst du dich vielleicht, ob du viel mit Menschen zu tun haben möchtest und auch kannst. Wenn die Schuppenflechte gut unter Kontrolle gehalten wird, bist du bei der Ausübung eines Berufes nicht eingeschränkt.



Rauchen & Trinken

Keins von beidem ist nötig, um sich erwachsen zu fühlen. Beides schadet bei Schuppenflechte und kann sie sogar auslösen. Verzichte also deiner Gesundheit zuliebe auf Alkohol und Zigaretten, auch wenn die Versuchung vielleicht groß ist.

Richtig reinigen

Täglich duschen oder baden – ja! Aber bitte nicht öfter. Und nicht zu heiß. Statt Seife nimm lieber ein synthetisches „Waschmittel“ (Syndet), weil das die Haut weniger auslaugt. Am besten danach noch mit einer leichten Körpermilch eincremen!



Nicht verstecken

Unter einer Kappe oder Mütze kann man Schuppen zwar gut verstecken, doch damit wirst du sie nicht los. Helfen können hier spezielle Anti-Schuppen-Shampoos. Wenn die aus dem Supermarkt oder Drogeriemarkt nicht wirken: Frag deinen Apotheker oder Arzt nach einem speziellen Mittel.

Auch mal weg

Da ein Sonnenbrand schädlich für deine Haut ist, solltest du im Sommer ein Urlaubsziel wählen, an dem die Sonne nicht so stark ist. Im Frühling/Herbst fällt die Wahl leichter – trotzdem musst du auf deine Haut achten und sie vor der Sonne schützen.





Bewusst essen

Übergewicht schadet. Nicht nur, weil übergewichtige Menschen ein höheres Schuppenflechte-Risiko haben. Es wurde sogar beobachtet, dass auch die Behandlung bei Übergewichtigen weniger gut anschlägt als bei Normalgewichtigen. Also achte auf deine Kalorienaufnahme!

Schön Schminken

Die Schuppenflechte unter einer dicken Schicht Make-up zu verstecken ist sicher keine brauchbare Idee. Wenn dein Gesicht nicht befallen ist, darfst du dich aber ruhig altersgerecht hübsch machen. Dies tut dir gut.



Erster Sex

Viele schlimme Krankheiten werden durch den Austausch von Körperflüssigkeit übertragen. Die Schuppenflechte nicht. Falls du im Genitalbereich Schuppenflechte hast und dich deshalb nicht traust, sprich darüber vertrauensvoll mit deinem Arzt.

Mach dich stark

Wenn du bis hierhin gelesen hast, bist du schon ein gutes Stück weiter voran gekommen. Vor allem weißt du jetzt: Schuppenflechte ist keine schicksalhafte Krankheit, der man machtlos gegenüber steht.

Denke und handle mit diesem Wissen positiv.

Gehe selbstbewusst und zielstrebig gegen die Schuppenflechte an – mit deinen Eltern und deinem Arzt als deine Verbündeten.



*Wir wünschen dir alles Gute
für deine Zukunft!*



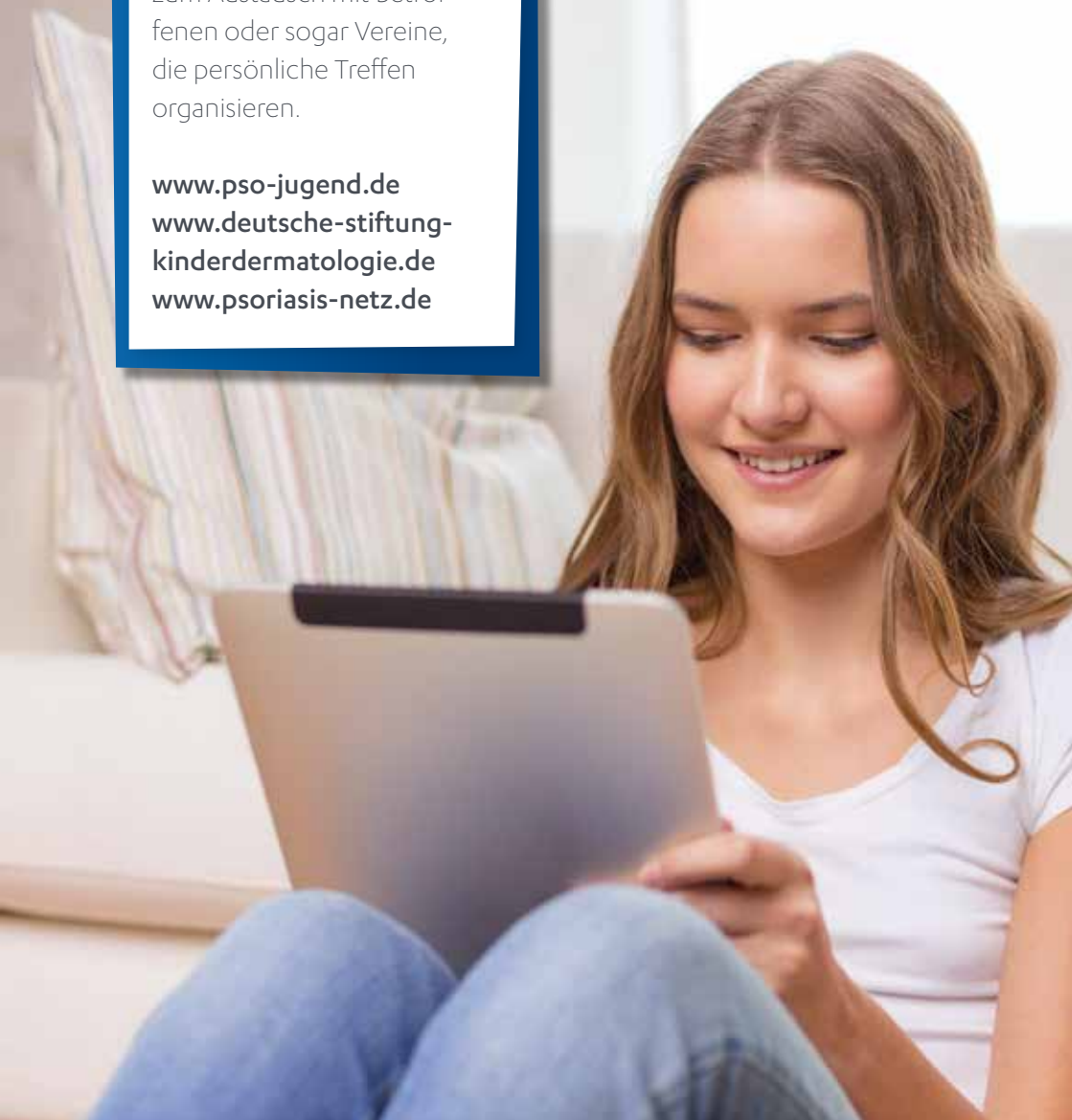
Surftipps

Auf den folgenden Websites findest du viele Informationen über Psoriasis bei Kindern und Jugendlichen, Internet-Foren zum Austausch mit Betroffenen oder sogar Vereine, die persönliche Treffen organisieren.

www.pso-jugend.de

www.deutsche-stiftung-kinderdermatologie.de

www.psoriasis-netz.de



NOTIZEN

A large white rounded rectangle with a thin black border, containing 20 horizontal dotted lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the rectangle.

A large white rounded rectangle is centered on a dark blue background. Inside the rectangle, there are 20 horizontal dotted lines, evenly spaced, providing a guide for handwriting practice. The lines extend across the width of the rectangle, leaving a small margin on either side.

Mach dich auf den Weg
und bleib dran!

Mat.-Nr. 10018090



Janssen
With Me®

QR-Code scannen und unsere
Unterstützungsangebote ansehen

Ihre Website mit Informationen zu
Erkrankungen, die wir erforschen
www.janssenwithme.de

Janssen-Cilag GmbH
Johnson & Johnson Platz 1
41470 Neuss
Telefon: (0 21 37) 9 55-0
Telefax: (0 21 37) 9 55-327
www.janssen.com/germany

janssen  Immunology

PHARMACEUTICAL COMPANIES OF 