



Leiden Sie nicht im Stillen unter Juckreiz bei Nierenerkrankungen

Holen Sie sich Hilfe und Unterstützung,
um Ihrem Juckreiz Gehör zu verschaffen.



**Besuchen Sie www.juckreiz-dialyse.ch
um mehr zu erfahren.**



ALLES, WAS SIE WISSEN MÜSSEN ÜBER JUCKREIZ BEI NIERENERKRANKUNGEN

Was ist Juckreiz bei Nierenerkrankungen?

Extremer Juckreiz ist ein störendes Symptom im Zusammenhang mit einer Nierenerkrankung, das dazu führen kann, dass man sich unkontrolliert kratzt und die eigene Haut verletzt, was Blutungen und Infektionen auslösen kann. Oft wird er als ein Juckreiz unter der Oberfläche beschrieben, der auch durch viel Kratzen nicht gestillt werden kann. Man kann ihn mit einem Bienenstich oder einer allergischen Reaktion verwechseln.

Da jeder Mensch eine Nierenerkrankung anders empfindet, kann es schwierig sein, ihn zu erkennen. Bei einigen ist der Juckreiz ständig vorhanden, bei anderen bricht er tagsüber oder nachts aus. Bei manchen Menschen juckt der ganze Körper, bei anderen sind Gesicht, Rücken und Dialysearm betroffen. Extreme Temperaturen, Stress, Bewegung und Wasser können Auslöser sein.

«Es ist einfach so schlimm, dass ich mich kratze, bis ich wirklich keine Haut mehr habe.» - Patient mit Juckreiz im Zusammenhang mit einer Nierenerkrankung.

Juckreiz bei Nierenerkrankungen ist viel mehr als «nur ein Jucken» und steht in Zusammenhang mit einer Reihe von Gesundheitsstörungen. Leiden Sie also nicht im Stillen, sondern sprechen Sie darüber und holen Sie sich Hilfe, wenn Sie leiden.

Der medizinische Fachausdruck für diesen Juckreiz im Zusammenhang mit einer Nierenerkrankung lautet «Nierenversagen-assoziiertes Juckreiz oder CKD-assoziiertes Juckreiz»

(Englisch: CKD-aP, für «Chronic Kidney Disease associated Pruritus»).



Wie häufig ist CKD-assoziiertes Juckreiz?

Das Leben mit Juckreiz bei Nierenerkrankungen kann erdrückend sein, aber denken Sie daran, dass Sie nicht allein sind.



der CKD-Patienten in Dialysebehandlung ...



der CKD-Patienten, die nicht in Dialysebehandlung sind ...

... leiden an Juckreiz.



Was verursacht Juckreiz bei Nierenerkrankungen?

Die genaue Ursache für Juckreiz bei Nierenerkrankungen ist nicht bekannt, aber es spielen mehrere Faktoren eine Rolle.



Fehlzündungen der Nerven

Nierenerkrankungen können die Signale verändern, die die Nerven von der Haut zum Gehirn senden. Wenn Ihre Nerven zu viele oder grundlos Signale aussenden, kann dies zu Juckreiz führen.



Problem mit Schmerzsignalen

Natürliche körpereigene Substanzen, sogenannte Opiode, spielen eine Rolle dabei, wie Ihr Gehirn Schmerzsignale empfängt. Nierenerkrankungen können dazu führen, dass Ihr Körper zu viele Opiode produziert, die Ihre Schmerzsignale stören und übermäßigen Juckreiz verursachen können.



Überreaktion des Immunsystems

Eine Nierenerkrankung kann ein Ungleichgewicht in Ihrem Immunsystem verursachen, das zu Hautentzündungen führt. Dies kann zu chronischem Juckreiz führen.



Dialyse funktioniert nicht gut

Wenn Sie in Dialysebehandlung sind und diese nicht gut funktioniert, können sich Giftstoffe unter Ihrer Haut ansammeln und Juckreiz verursachen.

Wie wird CKD-assoziiertes Pruritus diagnostiziert?



Wenn Juckreiz Ihr Leben beeinträchtigt, sprechen Sie sofort mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt.

Sie bzw. er wird Ihre Haut untersuchen, sich nach Ihrer Krankengeschichte erkundigen und eventuell Bluttests, Allergietests und Scans anordnen. Juckreiz kann durch viele verschiedene Ursachen ausgelöst werden.

JUCKREIZ BEI NIERENERKRANKUNGEN IST MEHR ALS NUR EIN JUCKEN

Oberflächlich betrachtet, ist es nur ein Juckreiz. Aber dahinter verbirgt sich so viel mehr. Das sind einige der Möglichkeiten, wie Juckreiz im Zusammenhang mit einer Nierenerkrankung Ihr Leben beeinflussen kann.



WIE ER SICH AUF IHREN SCHLAF AUSWIRKEN KANN

Da Juckreiz bei Nierenerkrankungen in der Regel nachts schlimmer ist, treten häufig Schlafprobleme auf.



Bis zu **1 von 2** Personen mit mässigem bis starkem Juckreiz hat Schlafprobleme.

Dies kann dazu führen, dass Sie sich tagsüber müde fühlen, was sich auf das Arbeits-, Sozial- und Familienleben auswirkt.

«Oft liege ich nächtelang wach, ohne schlafen zu können.»

46-Jähriger mit Nierenerkrankung, die seit über 1 Jahr Juckreiz verursacht.

Schlaf ist wichtig, denn er hilft Ihrem Geist und Körper, sich zu regenerieren und wieder aufzuladen, damit Sie für den nächsten Tag bereit sind. Es ist wichtig, dass Sie dem Schlaf Priorität einräumen und mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt sprechen, wenn Sie Probleme haben.

WIE ER SICH AUF IHRE BEZIEHUNGEN AUSWIRKEN KANN

Wenn es Ihnen peinlich ist, sich vor anderen zu kratzen, oder wenn Sie sich Sorgen machen, dass andere über Ihr Hautbild urteilen, sind Sie nicht allein.



Ein Drittel der Menschen mit starkem Juckreiz gibt an, dass er ihr Sozialleben beeinträchtigt, sodass sie sich einsam und isoliert fühlen.

«Früher war ich sozial sehr aktiv. Wenn ich heute einen schlechten Juckreiz-Tag habe und jemand mich zum Essen einlädt, sage ich ab. Es behindert mein Sozialleben und isoliert mich.»

Ein Patient mit Nierenerkrankung, die seit 1 Jahr Juckreiz verursacht.

Denken Sie daran, dass Wahrnehmung etwas Persönliches ist und dass die Sichtweise anderer Menschen nicht die gleiche ist wie Ihre eigene. Während Sie sich also Ihres Juckreizes bewusst sind, bemerken andere ihn vielleicht nicht einmal.

WIE ER SICH AUF IHRE PSYCHISCHE GESUNDHEIT AUSWIRKEN KANN

Das Leben mit einer Nierenerkrankung kann eine Belastung für die psychische Gesundheit darstellen – fast **20 %** der Dialysepatientinnen und -patienten leiden unter Depressionen.



Zusätzlich mit CKD-assoziiertem Juckreiz umgehen zu müssen, kann die Situation noch verschlimmern, vor allem, wenn Sie Schwierigkeiten haben, Unterstützung zu bekommen. In Verbindung mit Schlafmangel und Isolation kann dies zu Depressionen führen.

«Emotional und geistig ist es sehr anstrengend und deprimierend.»

Ein Patient mit Nierenerkrankung, die seit 1 Jahr Juckreiz verursacht.

Jeder Mensch fühlt sich manchmal niedergeschlagen, aber eine Depression ist ein extremes und anhaltendes Stimmungstief, das sich auf Ihr Denken, Fühlen und Verhalten auswirkt und Sie daran hindert, das Leben zu genießen. Wenn Sie mit Ihrer psychischen Gesundheit zu kämpfen haben, wenden Sie sich an Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt, um Rat und Unterstützung zu erhalten.



SICH ÄUSSERN, GEHÖRT WERDEN

Wenn chronischer Juckreiz Ihr Leben beeinträchtigt, sollten Sie nicht im Stillen leiden. Es gibt Hilfe, wenn Sie danach fragen.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt über Ihren übermässigen Juckreiz. Stellen Sie eine Liste Ihrer Symptome auf und nehmen Sie einen Freund oder ein Familienmitglied zur Unterstützung zu Ihrem Termin mit. Niemand sollte mit Juckreiz bei Nierenerkrankungen allein sein, sprechen Sie also so lange über Ihren Juckreiz, bis man Ihnen zuhört.

Hier sind einige Fragen, die Sie Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt stellen sollten.



Gibt es Möglichkeiten, den Juckreiz bei Nierenerkrankungen zu lindern?



Was sind die Vor- und Nachteile der einzelnen Behandlungen?



Wie wähle ich eine für mich geeignete Methode zur Bekämpfung meines Juckreizes?



Was geschieht, wenn die Juckreizbehandlung nicht anspricht?



Denken Sie daran, dass die Unterstützung, die Sie brauchen, möglicherweise nur ein Gespräch entfernt ist.

Offenheit gegenüber Freunden und Familie

Es kann sich zunächst unangenehm anfühlen, über Ihren CKD-Juckreiz zu sprechen, aber Sie werden vielleicht überrascht sein, wie verständnisvoll Ihre Freunde und Angehörigen sind.

Gespräche mit Menschen, die Sie verstehen

Vielleicht treffen Sie bei Ihrer wöchentlichen Dialysesitzung meist dieselben Personen. Warum sollten sie sich nicht öffnen und in Erfahrung bringen, wie diese zurechtkommen? Schliesslich kann niemand besser verstehen, was Sie durchmachen, als diejenigen, die das Gleiche erleben.

Kontakt zur Gemeinschaft der Nierenkranken

Es gibt eine Gemeinschaft von Menschen, die genau wie Sie sind und ihre Erfahrungen mit Juckreiz in Patientenverbänden und in den Sozialen Medien austauschen. Der Kontakt zu ihnen kann Ihnen helfen, die Situation zu bewältigen und sich weniger allein zu fühlen. Verwenden Sie **#letyouritchbeheard**, um Ihre Geschichte online zu teilen.



WIE MAN JUCKREIZ BEI NIERENERKRANKUNGEN LINDERT

Auch wenn Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt immer für Sie da ist, gibt es viele Möglichkeiten, wie Sie den Juckreiz bei Nierenerkrankungen zu Hause lindern können.

Vermeiden Sie Kratzen. Tupfen Sie stattdessen

Es ist verlockend, sich zu kratzen, und der Drang kann manchmal überwältigend sein, aber das kann die empfindliche Haut verletzen und zu Blutungen oder Infektionen führen. Versuchen Sie darum stattdessen, die juckenden Stellen abzutupfen.

Beschränken Sie sich auf kurze Bäder und Duschen

Die Haut bildet ihre eigene Feuchtigkeitsbarriere, aber das Einweichen in Wasser kann diese Schicht ablösen. Damit die natürlichen Fette Ihrer Haut intakt bleiben, sollten Sie versuchen, nur kurz zu baden oder zu duschen.

Halten Sie sich von heissem Wasser fern

Versuchen Sie, nicht öfter als einmal pro Tag zu baden und verwenden Sie warmes statt heisses Wasser. Das schützt die Haut vor dem Austrocknen.

Seifen und schäumende Körperwaschmittel einschränken

Viele schäumende Körperwaschmittel und Seifen entziehen der Haut ihr natürliches Fett (auch solche, die angeblich für trockene Haut geeignet sind). Verwenden Sie stattdessen feuchtigkeitsspendende Cremes oder verschreibungspflichtige Badeöle. Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin oder Apothekerin bzw. Ihrem Arzt oder Apotheker die besten Produkte empfehlen.

Verwenden Sie Eis für eine schnelle Linderung

Kühle Temperaturen können Ihnen vorübergehend Linderung verschaffen. Legen Sie einen kalten, mit Feuchtigkeitscreme getränkten Waschlappen auf Ihre Haut oder tragen Sie eine Feuchtigkeitscreme auf, die im Kühlschrank aufbewahrt wurde.

Tag und Nacht kühl bleiben

Heisse Temperaturen können den Juckreiz verschlimmern. Daher kann es helfen, sich nachts mit leichter Bettwäsche und lockerer Kleidung, die Sie nicht ins Schwitzen bringt, kühl zu halten. Wenn Sie sich tagsüber heiss fühlen, sollten Sie einen Ventilator benutzen, um sich abzukühlen.

Seien Sie grosszügig mit Feuchtigkeitscreme

Wenn Sie trockene Haut haben, wird sich der Juckreiz verschlimmern. Die grosszügige Verwendung von Feuchtigkeitscremes kann dazu beitragen, Trockenheit und Narbenbildung zu verhindern.

Ärztlich verschriebene Medikamente gegen Juckreiz

Juckreiz bei Nierenerkrankungen kann schwer zu behandeln sein, aber es gibt einige verschreibungspflichtige Medikamente, die manchen Menschen helfen können. Weitere Informationen über verschreibungspflichtige Arzneimittel gegen Juckreiz erhalten Sie von Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt.



WICHTIGE FRAGEN, DIE SIE SICH VOR DEM GESPRÄCH MIT IHRER ÄRZTIN BZW. IHREM ARZT STELLEN SOLLTEN

Nachstehend finden Sie einige Fragen, die Sie sich stellen sollten, bevor Sie mit Ihrem Nierenbehandlungsteam sprechen. Sie sollen Ihnen dabei helfen, über Ihren Juckreiz bei Nierenerkrankungen nachzudenken und darüber, wie er sich auf Sie auswirkt. Beantworten Sie die Fragen in den vorgesehenen Feldern und trennen Sie diese Seite vor Ihrem nächsten Klinikbesuch als Gesprächshilfe ab.

Wann hat der Juckreiz aufgrund meiner Nierenerkrankung begonnen?

.....

.....

.....

Ist mein Juckreiz in den letzten Wochen und Monaten besser oder schlechter geworden?

.....

.....

.....

Welche Bereiche meines Körpers sind betroffen?

.....

.....

.....

Wie wirkt sich der nierenerkrankungsbedingte Juckreiz auf mein Leben aus? (Überlegen Sie, wie er sich auf Ihren Schlaf, Ihr Sozialleben und Ihre geistige sowie körperliche Gesundheit auswirkt.)

.....

.....

.....

Was habe ich, wenn überhaupt, versucht, um meinen Juckreiz zu lindern? Welche Auswirkungen hatte dies?

.....

.....

.....

Andere Gedanken

.....

.....

.....

Holen Sie sich Hilfe und Unterstützung, um Ihrem Juckreiz Gehör zu verschaffen.



Besuchen Sie www.juckreiz-dialyse.ch

um mehr zu erfahren.



Bitte hier abtrennen

Bitte hier abtrennen

JUCKREIZ BEI NIERENERKRANKUNGEN

BEGRIFFSERKLÄRUNG



In Bezug auf Jucken bei Nierenerkrankungen gibt es viele medizinische Fachausdrücke, die Sie vielleicht lesen oder hören. Hier sind die häufigsten.

Chronisch	Es handelt sich um einen langfristigen Zustand, der sich in der Regel langsam einstellt.
Dialyse	Ein medizinisches Verfahren, mit dem giftige Abfallprodukte aus dem Körper entfernt werden, wenn die Nieren nicht richtig arbeiten.
Immunsystem	Das natürliche Abwehrsystem des Körpers, das ihn vor Infektionen schützt.
Nerven	Lange, dünne Fasern, die Informationen und Signale zwischen dem Gehirn und anderen Teilen des Körpers übertragen.
Pruritus	Ein unangenehmer Juckreiz, der intensives Kratzen verursacht.
Toxine	Im Blut befindliche Gifte, die normalerweise über die Nieren ausgeschieden werden.

**Ein grosses Dankeschön an die Menschen mit CKD-aP,
die mit uns an der Entwicklung dieser Broschüre gearbeitet haben,
um es so relevant wie möglich für sie zu gestalten.**

Dieses Merkblatt wurde von Vifor Pharma erstellt und finanziert. Vifor Pharma hat es sich zur Aufgabe gemacht, Patientinnen und Patienten mit schweren und chronischen Krankheiten zu einem besseren und gesünderen Leben zu verhelfen.

Obwohl alle Anstrengungen unternommen wurden, um die Richtigkeit der Informationen in dieser Broschüre zu gewährleisten, ist sie nicht als Ersatz für professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung gedacht. Wenn Sie unbeantwortete Fragen zu Juckreiz im Zusammenhang mit chronischen Nierenerkrankungen oder zu Ihrer Behandlung haben, wenden Sie sich bitte an Ihr medizinisches Fachteam.