



Leiden Sie nicht im
Stillen unter Jucken
durch Niereninsuffizienz.

Beratung und Hilfe sind nur ein Gespräch
entfernt.

Besuchen Sie www.sagwennsjuckt.de,

um mehr zu erfahren.



ALLES, WAS SIE WISSEN MÜSSEN ÜBER JUCKREIZ BEI NIERENINSUFFIZIENZ

Was ist Juckreiz bei Niereninsuffizienz?

Extremer Juckreiz ist eine belastende Begleiterscheinung im Zusammenhang mit Niereninsuffizienz, die dazu führen kann, dass man sich unkontrolliert kratzt und die eigene Haut verletzt, was schließlich in Blutungen und Infektionen enden kann.¹ Es wird oft als ein Jucken unter der Hautoberfläche beschrieben, das auch durch noch so starkes Kratzen nicht gelindert werden wird.^{2,3} Anfangs könnte man meinen, es handle sich um einen Bienenstich oder eine allergische Reaktion.²

Da jeder Mensch Juckreiz bei Niereninsuffizienz anders empfindet, ist es möglicherweise schwierig, ihn zu erkennen. Bei manchen ist der Juckreiz konstant, bei anderen überwiegt er tagsüber oder nachts.⁴ Bei einigen Betroffenen juckt der ganze Körper, bei anderen beschränkt sich das Jucken auf Bereiche wie das Gesicht, den Rücken oder den Dialysearm. Trigger wie extreme Temperaturen, Stress, Sport und Wasser können ein Auslöser sein.⁵

„Es ist einfach so schlimm, dass ich mich kratze, bis wirklich keine Haut mehr übrig ist.“

– Patientin mit CKD-assoziiertem Pruritus⁶

Juckreiz bei Niereninsuffizienz ist viel mehr als „nur ein Juckreiz“, denn er steht in Zusammenhang mit einer Reihe von gesundheitlichen Folgen.^{4,7,8} Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihre Beschwerden bei Ihrem behandelnden Arzt ansprechen und sich Hilfe holen.

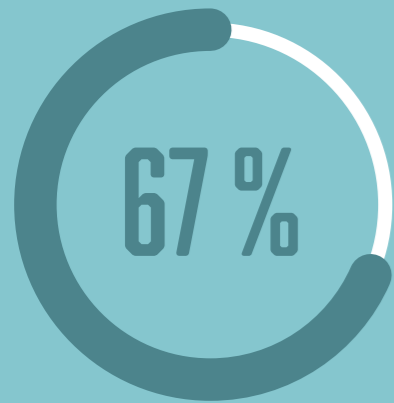
Der medizinische Fachausdruck dafür ist
„chronisch nierenkrankheitsassoziiertes Pruritus“
oder **Chronic-Kidney-Disease*-assoziiertes Pruritus,**
kurz **CKD-aP.**⁵

* chronische Nierenerkrankung



Wie verbreitet ist CKD-assoziiertes Pruritus?

Viele Patienten mit chronischer Niereninsuffizienz sind von chronischem Juckreiz, sogenanntem CKD-assoziiertem Pruritus, betroffen. Sie sind nicht allein:



aller Hämodialysepatienten



aller nicht-dialysepflichtigen CKD-Patienten

... verspüren ein Jucken.^{8,9}



Was verursacht den Juckreiz bei Niereninsuffizienz?

Die genaue Ursache für den Juckreiz bei Niereninsuffizienz ist nicht bekannt, aber mehrere Faktoren spielen eine Rolle.⁵



Gestörte Signalweiterleitung der Nerven

Niereninsuffizienz kann die Signale verändern, die die Nerven von der Haut zum Gehirn senden. Wenn die Nerven zu viele Signale oder Signale ohne Grund senden, kann dies einen Juckreiz verursachen.⁵



Veränderte Schmerzsignale

Eine Niereninsuffizienz kann dazu führen, dass es zu einer Störung des körpereigenen Opioid-Systems kommt, was die Schmerzweiterleitung beeinflussen und den Juckreiz verursachen kann.⁵



Überreizung des Immunsystems

Eine Niereninsuffizienz kann ein Ungleichgewicht des Immunsystems verursachen, welches gegebenenfalls eine Entzündung in der Haut verstärkt. Dies hat unter Umständen chronischem Juckreiz zur Folge.⁵



Dialysebedingt

Auch durch eine nicht optimal eingestellte Dialyse können sich Giftstoffe (Toxine) unter der Haut ansammeln und Juckreiz verursachen.⁵

Wie wird CKD-assoziiertes Pruritus diagnostiziert?

Wenn der Juckreiz Ihr Leben beeinträchtigt, sollten Sie umgehend mit Ihrem Arzt sprechen. Er wird Ihre Haut untersuchen, sich nach Ihrer Krankengeschichte erkundigen und möglicherweise Bluttests, Allergietests und weiterführende Untersuchungen anordnen.¹

Der Juckreiz kann viele verschiedene Ursachen haben und kein medizinischer Test ist in der Lage eindeutig nachzuweisen, dass dieser mit der Niereninsuffizienz zusammenhängt. Deshalb wird Ihr Arzt nach einem Ausschlussverfahren vorgehen, um die Ursache für den Juckreiz zu ändern.¹⁰ Wenn auf diese Weise kein Auslöser ermittelt werden kann, wird wahrscheinlich ein mit einer chronischen Niereninsuffizienz verbundener Pruritus diagnostiziert.^{1,5}

JUCKREIZ BEI NIERENINSUFFIZIENZ IST MEHR ALS NUR JUCKEN

Oberflächlich betrachtet, ist es nur ein Jucken. Aber dahinter verbirgt sich so viel mehr. Hier sind einige Beispiele, wie der Juckreiz bei Niereninsuffizienz Ihr Leben beeinflussen kann.



WIE ES DEN SCHLAF BEEINFLUSST

Da der Juckreiz bei Niereninsuffizienz in der Regel nachts schlimmer ist, sind Schlafstörungen recht häufig.^{7,8}



1 von 2 Betroffenen mit mäßigem bis starkem Juckreiz hat Schlafprobleme.^{7,8}

Dies kann dazu führen, dass Sie sich tagsüber müde fühlen, was das Arbeits-, Sozial- und Familienleben beeinträchtigt.⁴

„OFT LIEGE ICH NÄCHTELANG WACH, OHNE SCHLAFEN ZU KÖNNEN.“

46-jähriger Patient, lebt seit über einem Jahr mit Juckreiz bei Niereninsuffizienz.¹¹

Schlaf ist wichtig, denn er hilft dem Geist und Körper, sich zu regenerieren und den inneren Akku wieder aufzuladen, damit Sie für den nächsten Tag bereit sind. Deshalb ist es wichtig, Schlafprobleme ernst zu nehmen und mit Ihrem Arzt zu sprechen, wenn Sie aufgrund von Juckreiz Ein- oder Durchschlafprobleme haben.¹²

WIE ES BEZIEHUNGEN BEEINFLUSST

Wenn es Ihnen unangenehm ist, sich vor anderen kratzen zu müssen, oder wenn Sie sich Sorgen machen, dass andere über Ihr Hautbild urteilen, sind Sie nicht allein.^{4,13}



Ein Drittel der Menschen mit starkem Juckreiz gibt an, dass er ihr soziales Leben beeinträchtigt, so dass sie sich einsam und isoliert fühlen.^{4,13}

„FRÜHER WAR ICH SEHR GESELLIG. WENN ICH HEUTE EINEN SCHLECHTEN TAG HABE UND JEMAND MICH ZUM ESSEN EINLÄDT, LEHNE ICH AB. DAS MACHT MEIN SOZIALES LEBEN KAPUTT UND ISOLIERT MICH.“

Patientin, die seit einem Jahr mit Juckreiz bei Niereninsuffizienz lebt.²

Die Wahrnehmung ist etwas Persönliches und die Sichtweise anderer Menschen ist nicht immer dieselbe wie Ihre eigene. Während Sie sich Ihres Juckreizes bewusst sind, bemerken andere ihn vielleicht gar nicht.¹⁴

WIE ES DIE SEELISCHE GESUNDHEIT BEEINFLUSST

Das Leben mit einer Nierenerkrankung kann eine Belastung für die psychische Gesundheit darstellen – fast 20 % der Dialysepatienten leiden unter Depressionen.¹⁵



Sich zusätzlich noch mit dem Juckreiz bei CKD auseinanderzusetzen, verschlimmert die Situation möglicherweise noch, vor allem, wenn Sie Schwierigkeiten haben, Unterstützung zu bekommen. Die Kombination aus Schlafmangel und Isolation kann dazu führen, dass Sie sich niedergeschlagen fühlen.^{7,8,13}

„EMOTIONAL UND SEELISCH IST ES SEHR ERSCHÖPFEND UND DEPRIMIEREND.“

Patient, der seit einem Jahr mit Juckreiz bei Niereninsuffizienz lebt.³

Jeder fühlt sich manchmal niedergeschlagen, aber eine Depression ist ein extremes und anhaltendes Stimmungstief.¹⁶ Sie kann sich auf das Denken, Fühlen und Verhalten auswirken und Betroffene daran hindern, Ihr Leben zu meistern.¹⁶

Wenn Sie mit Ihrer psychischen Gesundheit zu kämpfen haben, wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt, um Rat und Unterstützung zu erhalten.

SPRECHEN SIE DARÜBER

Wenn Ihr Juckreiz Ihr Leben beeinflusst, leiden Sie nicht im Stillen. Finden Sie heraus, wie Sie Ihrem Juckreiz Gehör verschaffen können.

Reden Sie mit Ihrem Arzt

Reden Sie mit Ihrem Arzt über den übermäßigen Juckreiz. Machen Sie sich Notizen zu den Juckreizsymptomen (Wo? Wann? Wie lange?) und nehmen Sie einen Angehörigen oder Freund mit zu Ihren Arztterminen. Kein Hämodialysepatient mit Juckreiz sollte ungehört bleiben. Sprechen Sie es an!

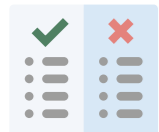
Hier sind einige Fragen, die Sie Ihrem Arzt stellen sollten.¹⁷



Gibt es Möglichkeiten, den Juckreiz bei Hämodialyse zu lindern?



Was sind die Vor- und Nachteile der einzelnen Behandlungsmöglichkeiten?



Wie wähle ich die für mich geeignete Therapie zur Behandlung meines Juckreizes aus?



Was passiert, wenn die Behandlung des Juckreizes nicht anschlägt?



Denken Sie stets daran:
Unterstützung ist nur ein
Gespräch entfernt.

MIT FREUNDEN UND FAMILIE SPRECHEN

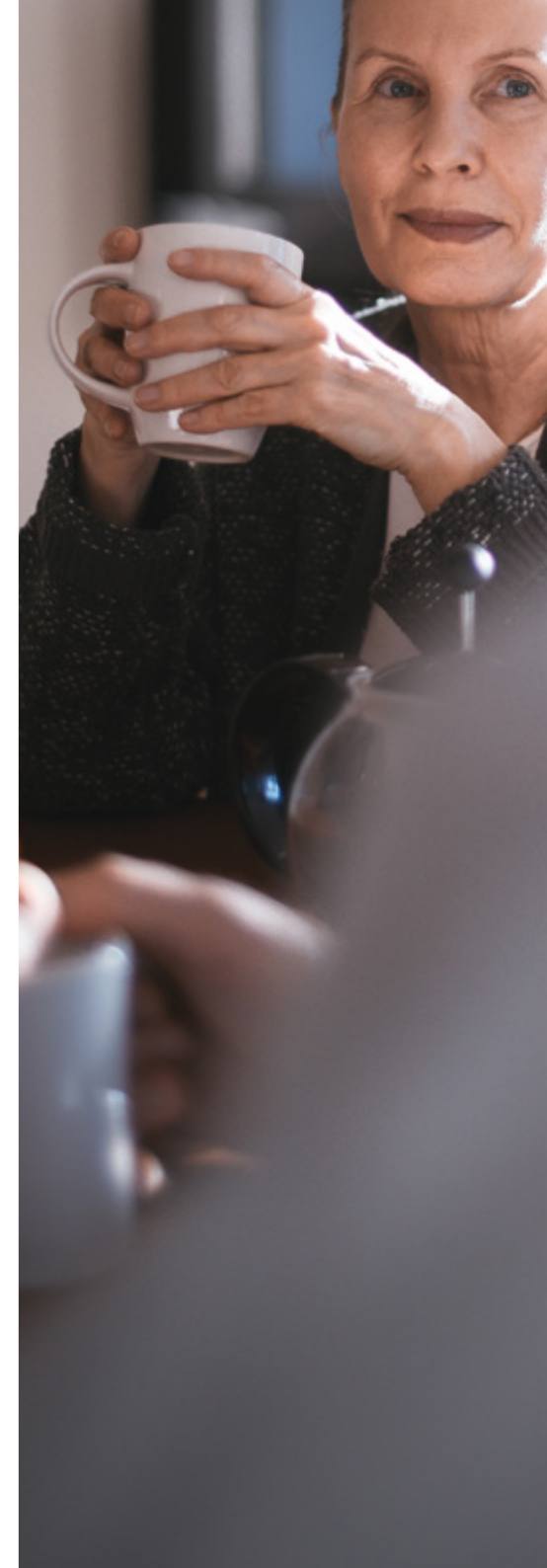
Es kann sich zunächst unangenehm anfühlen, über den Juckreiz zu sprechen, aber Sie werden überrascht sein, wie verständnisvoll Freunde und Familie darauf reagieren.

MIT MENSCHEN, DIE ES VERSTEHEN, SPRECHEN

Vielleicht sprechen Sie andere Patienten während Ihrer Hämodialysesitzung an. Haben sie ähnliche Symptome und wie gehen sie damit um? Schließlich wird niemand besser verstehen, was Sie durchmachen, als diejenigen, die das Gleiche erleben.

VERNETZEN SIE SICH MIT DER COMMUNITY

Es gibt eine Gemeinschaft von Menschen, die ihre Erfahrungen mit dem Juckreiz in Patientenverbänden und in den sozialen Medien austauschen. Der Kontakt zu ihnen kann Ihnen helfen, mit dem Juckreiz fertig zu werden und sich weniger allein zu fühlen.





WAS DEN JUCKREIZ

BEI HÄMODIALYSE LINDERT

Der Arzt ist wichtigster Ansprechpartner für Dialysepatienten mit Juckreiz. Darüber hinaus gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, auch zuhause und im Alltag den Juckreiz zu lindern.

KLOPFEN STATT KRATZEN

Es ist verlockend, sich zu kratzen, und der Drang ist manchmal überwältigend, aber das kann empfindliche Haut verletzen und zu Blutungen oder Infektionen führen. Versuchen Sie stattdessen, die juckenden Stellen abzutupfen oder abzuklopfen.¹⁸

NUR KURZ BADEN ODER DUSCHEN

Die Haut bildet eine eigene Feuchtigkeitsbarriere durch Hautfette, aber übermäßiger Kontakt mit Wasser kann diese Schicht zerstören und zu Irritationen führen. Damit die Barriere der Haut intakt bleibt, sollten Sie versuchen, nur kurz zu baden oder zu duschen.¹⁸

HEISSES WASSER VERMEIDEN

Baden oder duschen Sie nicht öfter als einmal pro Tag und verwenden Sie warmes statt heißes Wasser. So trocknet Ihre Haut weniger aus.¹⁸

GROSSZÜGIG MIT FEUCHTIGKEITSCREMES

Trockene Haut kann den Juckreiz verschlimmern. Verwenden Sie Feuchtigkeitscreme großzügig, um Trockenheit und Narbenbildung vorzubeugen.¹⁸

WENIGER SEIFE UND DUSCHGEL

Viele schäumende Duschgele und Seifen entziehen der Haut die natürlichen Fette (auch solche, die für trockene Haut geeignet sind). Probieren Sie stattdessen, feuchtigkeitsspendende Cremes oder rezeptpflichtige Badeöle aus.¹⁸ Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach Empfehlungen.

EIS FÜR SCHNELLE LINDERUNG

Kühlung der betroffenen Areale kann vorübergehend Linderung schaffen.¹⁹ Legen Sie einen kalten, mit Feuchtigkeitscreme getränkten Waschlappen auf Ihre Haut oder tragen Sie eine Feuchtigkeitscreme auf, die im Kühlschrank aufbewahrt wurde.¹⁸

TAG UND NACHT COOL BLEIBEN

Warme Temperaturen verschlimmern den Juckreiz oft. Daher kann es helfen, sich nachts mit leichter Bettwäsche und lockerer Kleidung kühl zu halten. Wenn Ihnen tagsüber heiß ist, schafft vielleicht ein Ventilator Abhilfe.¹⁸

MEDIKAMENTE GEGEN JUCKREIZ VERSCHREIBT IHNEN IHR BEHANDELNDER ARZT

Juckreiz bei Niereninsuffizienz kann schwer zu behandeln sein, aber es gibt einige Therapieverfahren, die manchen Menschen helfen.²⁰ Weitere Informationen über Therapiemöglichkeiten bei Juckreiz erhalten Sie von Ihrem Arzt.



WICHTIGE FRAGEN, DIE SIE SICH VOR DEM GESPRÄCH MIT IHREM ARZT STELLEN SOLLTEN:

Hier finden Sie einige Fragen, die Sie sich vor dem Gespräch mit Ihrem Arzt stellen sollten. Sie können die Fragen in den vorgesehenen Feldern beantworten und Ihr Tagebuch zu Ihrem nächsten Arzttermin mitnehmen, um Ihr Gespräch zu erleichtern.

Mehr Informationen und ein Symptomtagebuch finden Sie unter www.sagwennsjuckt.de

Wann hat der Juckreiz begonnen?

.....

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

.....

Welche Bereiche meines Körpers sind betroffen?

.....

Was habe ich, wenn überhaupt, versucht, um meinen Juckreiz zu lindern?
Welche Wirkung hat es gehabt?

.....

.....

.....

.....

Wie wirkt sich der Juckreiz auf mein Leben aus?
(Denken Sie darüber nach, wie sich der Juckreiz auf Ihren Schlaf, Ihr soziales Leben und Ihre seelische sowie körperliche Gesundheit auswirkt)

Weitere Gedanken

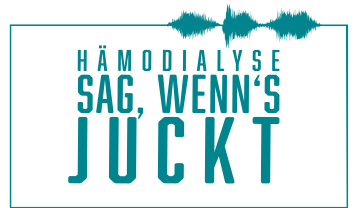
IHR HELFER UND BEGLEITER IN DER HÄMODIALYSE

Miku ist eine App von Patienten für Patienten, denn sie wurde in enger Zusammenarbeit mit dem Bundesverband Niere e.V. entwickelt. Neben einem individuellen Logbuch für die wichtigsten Messwerte im Bezug auf Ihre Dialyse, finden Sie dort auch ein Wissenskapitel zum Thema Juckreiz sowie ein Juckreiztagebuch. Nutzen Sie die praktische App als Begleiter, um Ihren Dialysealltag besser zu meistern.



Bitte hier abtrennen

JUCKREIZ BEI NIERENINSUFFIZIENZ BEGRIFFSERKLÄRUNG



Es gibt viele Fachausdrücke im Zusammenhang mit Juckreiz bei Niereninsuffizienz. Hier finden Sie die gängigsten.

CKD (Chronic Kidney Disease)	chronische Nierenerkrankung
Chronisch	Ein Zustand, der langfristig ist und in der Regel langsam eintritt. ²¹
Dialyse	Ein medizinisches Verfahren, mit dem giftige Abfallprodukte aus dem Körper entfernt werden, wenn die Nieren nicht richtig funktionieren. ²¹ Bei der Hämodialyse wird das Blut des Patienten maschinell durch eine „künstliche Niere“ gereinigt.
Immunsystem	Das natürliche Abwehrsystem des Körpers, das ihn vor Infektionen schützt. ²¹
Nerven	Lange, dünne Fasern, die wie Kabel Informationen und Signale zwischen dem Gehirn und anderen Teilen des Körpers übertragen. ²²
Pruritus	Ein unangenehmer Juckreiz, der intensives Kratzen verursacht. ¹
Toxine	Gifte im Blut, die normalerweise über die Nieren ausgeschieden werden. ²¹

Ein großes Dankeschön an die Menschen, die mit CKD-assoziiertem Pruritus leben, die mit uns

zusammengearbeitet haben, um diese Broschüre zu entwickeln und sie so relevant wie möglich für Sie zu gestalten.

Dieses Merkblatt wurde von Vifor Pharma erstellt. Vifor Pharma hat es sich zur Aufgabe gemacht, 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 eine professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung gedacht. Wenn Sie unbeantwortete Fragen zu Juckreiz im Zusammenhang mit chronischer Niereninsuffizienz oder zu Ihrer Behandlung haben, wenden Sie sich bitte an Ihr medizinisches Fachteam.

Referenzen: 1. BMJ Best Practice. Assessment of pruritus. 2018. Verfügbar unter: <https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/612>. Letzter Zugriff November 2021. 2. Erfahrungsbericht eines Hämodialyse-Patienten: „Data on file 001“. 3. Erfahrungsbericht eines Hämodialyse-Patienten: „Data on file 002“. 4. Rayner H, Larkina M, Wang M, et al. *Clin J Am Soc Nephrol*. 2017;12:2000–2007. 5. Verduzco HA, Shirazian S. *Kidney Int Rep*. 2020;5(9):1387–1402. 6. EKPF. Living with chronic kidney disease associated pruritus. 2021. Verfügbar unter: <https://ekpf.eu/wp-content/uploads/2021/11/prurito.pdf>. Letzter Zugriff November 2021. 7. Pisoni R, Wikström B, Elder S, et al. *Nephrol Dial Transplant*. 2006;21:3495–3505. 8. Sukul N, Karaboyas A, Csomor PA, et al. *Kidney Med*. 2020;3(1):42–53. 9. Sukul N, Speyer E, Tu C, et al. *Clin J Am Soc Nephrol*. 2019;14(5):673–681. 10. Shirazian S, Aina O, Park Y, et al. *Int J Nephrol Renovasc Dis*. 2017;10:11–26. 11. Erfahrungsbericht eines Hämodialyse-Patienten: „Data on file 003“. 12. National Heart, Lung, and Blood Institute. Sleep Deprivation and Deficiency. Verfügbar unter: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/sleep-deprivation-and-deficiency>. Letzter Zugriff November 2021. 13. Silverberg JJ, Kantor RW, Dalal P, et al. *AM J Clin Dermatol*. 2018;19(5):759–769. 14. Pronin E. *Science*. 2008;320(5880):1177–1180. 15. Lopes A, Bragg J, Young A, et al. *Kidney International*. 2002;62:199–207. 16. InformedHealth.org. Depression: Overview. June 2020. Verfügbar unter: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279285/>. Letzter Zugriff November 2021. 17. Think Kidneys. Ask Three Questions. Verfügbar unter: <https://www.thinkkidneys.nhs.uk/ckd/tools-for-change/ask-three-questions/>. Letzter Zugriff November 2021. 18. British Association of Dermatologists. Pruritus Patient Information Leaflet. 2017. Verfügbar unter: <https://www.bad.org.uk/shared/get-file.aspx?id=121&itemtype=document>. Letzter Zugriff November 2021. 19. Palkar R, Ongun S, Catich E, et al. *J Invest Dermatol*. 2018;138(6):1391–1399. 20. Millington G, Collins A, Lovell C, et al. *Br J Dermatol*. 2018;178(1):34–60. 21. National Kidney Federation. Glossary of Renal Related Terms. Verfügbar unter: <https://www.kidney.org.uk/glossary-of-renal-related-terms>. Letzter Zugriff November 2021. 22. Collins English Dictionary. Nerve. Verfügbar unter: <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/nerve>. Letzter Zugriff November 2021.