

Der Weg zu mehr Lebensqualität bei Schuppenflechte

Im konstruktiven Umgang mit der eigenen Schuppenflechte (Psoriasis) kommt es auf viele Dinge an: Die richtige Ärztin oder der richtige Arzt, die individuell wirksamste Therapie, aber auch die eigene Einstellung können der Erkrankung einiges entgegensetzen. Der „Bitte berühren“-Wegweiser für mehr Lebensqualität soll dich anleiten, neue Wege für den Umgang mit deiner Erkrankung zu gehen.

1 Stell dir die wichtigste Frage zuerst: Bin ich zufrieden mit meiner Situation?



Ja! – Das ist super! Du hast das geschafft, was sich viele Schuppenflechte-Betroffene wünschen. Wie hast du es möglich gemacht? Teile deine Tipps mit „Bitte berühren“ und unterstütze damit Gleichgesinnte. Klicke [hier](#) und du kommst zum Kontaktformular.

Nein! – Deine Schuppenflechte schränkt dich in deinem Leben stark ein? Folge unserem Wegweiser für neue Anreize und Ideen, wie du selbst zur Verbesserung deiner Lebensqualität beitragen kannst.

2 Habe ich alle Informationen über meine Schuppenflechte, die ich brauche?



Je mehr du über deine Psoriasis und mögliche Therapieoptionen weißt, desto eher kannst du deine Behandlung auf Augenhöhe gemeinsam mit deiner Hautärztin oder deinem Hautarzt besprechen und mitbestimmen.

Informationen findest du unter:

- [„Bitte berühren“](#)
- [BVDD](#)
- [PSO Kiosk](#)

3 Bin ich zufrieden mit meiner Therapie?



Eine weitgehende Erscheinungsfreiheit und Verbesserung der Lebensqualität ist heutzutage ein realistisches [Therapieziel](#).

Bleibe hartnäckig und fordere die bestmögliche Therapie für dich ein, wenn du mit deiner derzeitigen Schuppenflechte-Behandlung noch nicht zufrieden bist.

4 Habe ich eine Hautärztin/einen Hautarzt des Vertrauens?



Du solltest dich bei deiner Ärztin/ deinem Arzt gut aufgehoben und ernstgenommen fühlen. Sprich mit ihr/ ihm über mögliche Therapieansätze. Solltest du noch auf der Suche nach einer spezialisierten Hautärztin oder einem spezialisierten Hautarzt sein, die/der dich unterstützt und auf deine Bedürfnisse eingeht, kann dir die [„Bitte berühren“-Arztsuche](#) dabei helfen.

5 Kann ich mit anderen über meine Erkrankung reden?



Mut, Verständnis, Vertrauen, das Gefühl von Zusammenhalt unter Gleichgesinnten und vieles mehr kann durch den Austausch mit anderen Betroffenen entstehen. Positive Geschichten anderer können ermutigend sein und helfen, die Hoffnung nach mehr Lebensqualität nicht aufzugeben.

Der Deutsche Psoriasis Bund e.V. (DPB) bietet eine Vielzahl an [Möglichkeiten](#) an, damit Betroffene jedes Alters, Geschlechts und Schweregrades der Erkrankung sich untereinander austauschen können. Mutmachende Geschichten von anderen Betroffenen liest du auch auf der [„Bitte berühren“-Website](#).



Behalte dein Ziel für mehr Lebensqualität bei Schuppenflechte stets im Blick!

Du bist mit deinem Leiden nicht allein. Die richtige Ärztin oder der richtige Arzt, andere Betroffene und auch Familie und Freunde können eine stärkende Stütze sein.

Mehr Informationen zu Schuppenflechte, Therapien und Möglichkeiten zum Austausch mit anderen findest du auf www.bitteberuehren.de.