


|  |  |  |
|--|--|--|
| Reha-Zentrum<br>Borkum<br>Klinik Borkum Riff | <b>Formulare/Dokumente</b>   |  Deutsche<br>Rentenversicherung<br>Bund |
|  | Handout zur Selbsthilfe-/Hilfsmittelberatung bei<br>Juckreiz-/Kratzverhalten | ET021  |

### **Grundlagen**

- Teufelskreis: Hauterkrankung/Juckreiz/Kratzverhalten

### **Verhaltensempfehlungen:**

- Bewusster/kontrollierter Umgang mit Kratzverhalten
- Kratzen so oft wie möglich durch hautschonenderes Verhalten ersetzen. Z.B.: Klopfen, Drücken, Kneifen, Streicheln.
- Entspannungsverfahren durchführen
- Selbsthilfegruppen

### **Vorstellen und Ausprobieren verschiedener Selbsthilfemöglichkeiten und Hilfsmittel**

- Schmeichelstein aus Speckstein
- Kratzklötzchen
- Stressbälle
- Igelbälle
- Kühlender Therapierapssamen
- Kühl-Akku

### **Erfahrungsaustausch:**

- Patienten/innen tauschen eigene Erfahrungen/Infos im Umgang mit Juckreiz und Kratzverhalten untereinander aus.  
*(Platz für Notizen)*