

MEIN THERAPIE-RATGEBER:

CALQUENCE®

*Wissenswertes zu Ihrer Behandlung
der chronischen lymphatischen Leukämie*

BEI
CLL



CLL = chronische lymphatische Leukämie

Diese Broschüre richtet sich an Patientinnen und Patienten, denen CALQUENCE® (Acalabrutinib) im Rahmen der Therapie einer chronischen lymphatischen Leukämie (CLL) verschrieben wurde.

Die Broschüre ersetzt nicht die Packungsbeilage, die Sie zusammen mit diesen Informationen lesen sollten. Falls Sie Fragen zu Ihrer Behandlung haben, sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam oder lesen Sie die Packungsbeilage.

AstraZeneca 

Liebe Patientin, lieber Patient,

während Sie sich auf ein Leben mit chronischer lymphatischer Leukämie (CLL) einstellen, müssen Sie eine ganze Menge verkraften: die Behandlung Ihrer Symptome, die Vereinbarung von vielen Arztterminen und die Bewältigung Ihres Alltags.

Mit einer CLL-Behandlung zu beginnen oder die Therapie zu wechseln, kann sich durchaus belastend anfühlen, sollte Ihnen aber keine Angst machen. Die meisten Betroffenen können trotz ihrer Erkrankung weiterhin viele Jahre ein recht normales Leben führen. Trotzdem ist es wichtig, dass Sie alle notwendigen Informationen zu Ihrer Therapie erhalten.

Dieser Therapie-Ratgeber gibt Ihnen einige wichtige Dinge mit auf den Weg, die Sie über Ihre Behandlung wissen sollten, z. B. wie die Behandlung mit CALQUENCE® (Acalabrutinib) funktioniert, was Sie von der Behandlung erwarten können und worüber Sie unbedingt mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin sprechen sollten. Neben dieser Broschüre gibt es ein hilfreiches Tagebuch, das Sie bei der Behandlung mit CALQUENCE® (Acalabrutinib) unterstützen kann. Sprechen Sie bitte Ihren Arzt, Ihre Ärztin oder Ihr Behandlungsteam darauf an.

Diese Broschüre kann das persönliche Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin nicht ersetzen. Sprechen Sie ihn oder sie bei Fragen oder Unsicherheiten an und lesen Sie sich auch die Packungsbeilage aufmerksam durch.

Wir wünschen Ihnen von Herzen alles Gute

Ihr Team von AstraZeneca



INHALTSVERZEICHNIS

1. Was ist CLL?	Seite 4
2. Wie wirkt CALQUENCE®?	Seite 6
3. Darf ich andere Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel einnehmen?	Seite 8
4. Wie wende ich CALQUENCE® Kapseln an?	Seite 10
5. Fragen zur Einnahme von CALQUENCE®	Seite 11
6. Was kann ich tun, um die Therapie zu unterstützen?	Seite 13
7. Welche Nebenwirkungen können auftreten?	Seite 15
8. Wie gehe ich mit möglichen Nebenwirkungen um?	Seite 18
9. Wo finde ich Hilfe und weitere Unterstützung?	Seite 21



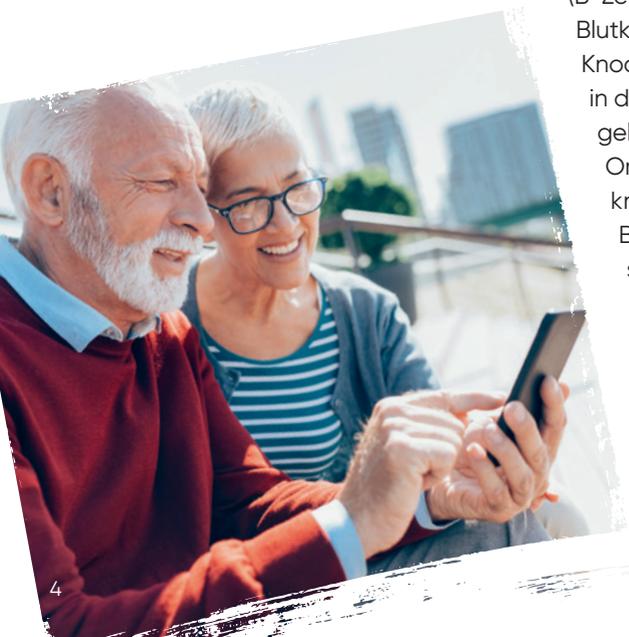
1. CLL

Was ist CLL?

CLL steht für chronische lymphatische Leukämie. Sie ist die häufigste Leukämieerkrankung der westlichen Welt und tritt häufig in höherem Lebensalter auf. In Deutschland erkranken jährlich rund 5.600 Menschen an CLL. Männer sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Frauen.

Der Begriff Leukämie (Blutkrebs) bezeichnet verschiedene Krebserkrankungen des blutbildenden Systems. Dabei kann man zwischen akuten und chronischen Leukämien unterscheiden. Während akute Leukämien oft durch einen aggressiveren Krankheitsverlauf gekennzeichnet sind, sind chronische Leukämien wie die CLL oft langsam fortschreitend und vergleichsweise gut behandelbar. Unter allen Arten von Blutkrebs weist die CLL die höchste Überlebensrate auf.

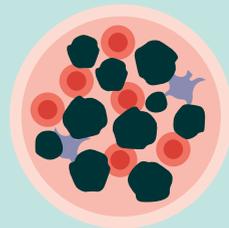
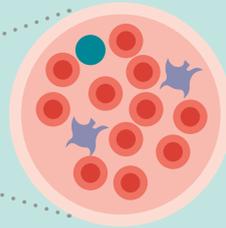
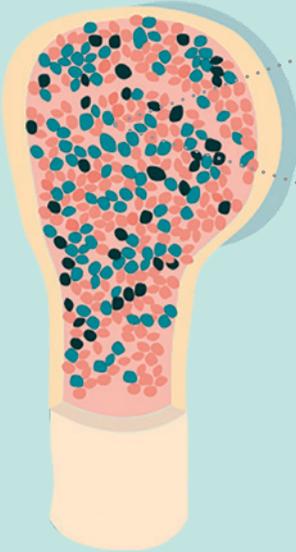
Die CLL beginnt in den B-Lymphozyten (B-Zellen), einer Unterart der weißen Blutkörperchen. B-Zellen werden im Knochenmark gebildet und danach in den Blutstrom freigesetzt. Von dort gelangen sie in die lymphatischen Organe, zu denen auch die Lymphknoten und die Milz gehören. B-Zellen sind Teil des Immunsystems und unterstützen den Körper mithilfe von Antikörpern bei der Erkennung von Krankheitserregern.



Knochenmark

Normale Blutzellen

Leukämie



-  Rotes Blutkörperchen
-  Normale B-Zelle
-  Abnorme B-Zelle (Krebszelle)
-  Blutplättchen

Bei der CLL werden sehr viele funktionsunfähige, abnorme B-Zellen gebildet. Diese abnormen B-Zellen (Krebszellen) können ihre normale Funktion nicht ausüben und verdrängen gesunde, funktionsfähige Zellen, wie rote Blutkörperchen und Blutplättchen. Dies kann zu Symptomen wie beispielsweise einer Vergrößerung der Lymphknoten oder der Milz, Müdigkeit, Blutungsneigung oder häufigen Infektionen führen.



2. CALQUENCE®

Wie wirkt CALQUENCE®?

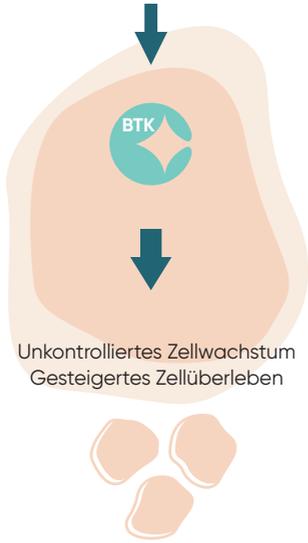
CALQUENCE® ist eine Möglichkeit zur oralen Behandlung der chronischen lymphatischen Leukämie bei Erwachsenen, die zielgenau das unkontrollierte Wachstum der Krebszellen stoppt.

Die CLL ist eine chronische Erkrankung, die mit einer langfristigen Behandlung verbunden sein kann. CALQUENCE® wird bis zum Fortschreiten der Erkrankung bzw. solange die Therapie vertragen wird, eingenommen. So kann die CLL so lange wie möglich unter Kontrolle gehalten werden.

CALQUENCE® ist ein sogenannter Bruton-Tyrosinkinase-Inhibitor (BTKi). Die Bruton-Tyrosinkinase (BTK) ist ein natürlich vorkommendes Protein, das vor allem für das Wachstum von B-Zellen eine wichtige Rolle spielt. Bei der CLL liegt häufig eine übermäßige Produktion der BTK vor. Dies führt zu einem unkontrollierten Wachstum der abnormen B-Zellen (Krebszellen). CALQUENCE® hemmt die BTK und unterdrückt damit zielgerichtet das Wachstum und Überleben der Krebszellen (siehe Abbildung).



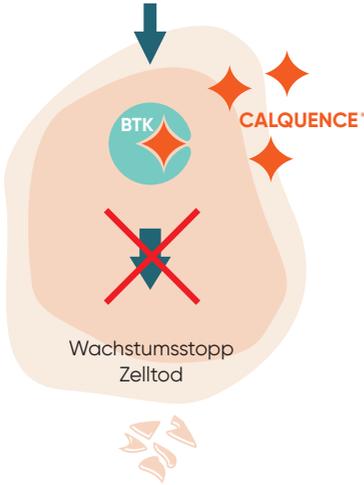
Krebszelle bei einer CLL ohne Behandlung



1. Wachstums-/Überlebenssignal wird an die Krebszelle geleitet
2. Vermehrtes BTK-Vorkommen in der Krebszelle führt zu verstärkten Weiterleitungen der Signale
3. Es kommt zu unkontrolliertem Wachstum und gesteigertem Überleben der Krebszellen

Die Bruton-Tyrosinkinase (BTK) spielt eine entscheidende Rolle bei der Weiterleitung von Signalen, die zum unkontrollierten Wachstum und verlängerten Überleben von Krebszellen beitragen.

Krebszelle bei einer CLL unter der Therapie mit CALQUENCE®



1. Wachstums-/Überlebenssignal wird an die Krebszelle geleitet
2. CALQUENCE® hemmt die BTK und reduziert dadurch die Signalweiterleitung
3. Durch die fehlenden Signale kommt es zum Wachstumsstopp und Tod der Krebszellen

CALQUENCE® wirkt, indem es die BTK hemmt. Durch Hemmung der BTK trägt CALQUENCE® dazu bei, Krebszellen abzutöten und deren Anzahl zu reduzieren, wodurch das Fortschreiten der Krebserkrankung verlangsamt werden kann.

3. WECHSELWIRKUNGEN

Darf ich andere Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel einnehmen?

Einige Medikamente können von CALQUENCE® beeinflusst werden oder die Wirkweise von CALQUENCE® in Ihrem Körper beeinflussen. Bei gleichzeitiger Einnahme kann die Wirkung verstärkt oder abgeschwächt werden. Informieren Sie immer Ihr Behandlungsteam über alle verschreibungspflichtigen, frei verkäuflichen oder pflanzlichen Medikamente sowie Nahrungsergänzungsmittel, die Sie derzeit anwenden oder kürzlich angewendet haben – einschließlich der folgenden:

- **Antibiotika zur Behandlung bakterieller Infektionen** – wie Clarithromycin, Rifampicin
- **Arzneimittel zur Behandlung von Pilzinfektionen** – wie Posaconazol, Itraconazol, Voriconazol
- **Arzneimittel zur Behandlung hoher Blutzuckerwerte** – wie Metformin
- **Johanniskraut** – ein pflanzliches Arzneimittel gegen Depressionen



Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei nur um eine Auswahl an Medikamenten handelt, die die Therapie mit CALQUENCE® beeinflussen können. Bitte lesen Sie auch die Packungsbeilage und informieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin über alle Arzneimittel, die Sie derzeit einnehmen oder kürzlich eingenommen haben.

Einige Medikamente dürfen nicht gleichzeitig mit CALQUENCE® eingenommen werden. Dazu gehören:

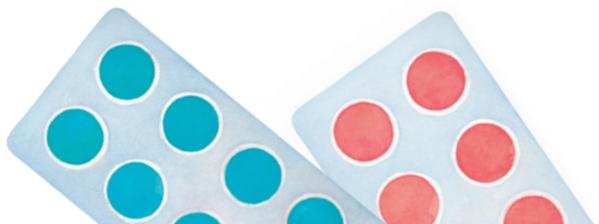
- Magensäure hemmende Mittel, z. B. zur Behandlung von Sodbrennen:
 - Antazida (z. B. Kalziumkarbonat). Nehmen Sie den Säureblocker 2 Stunden vor oder 2 Stunden nach der Einnahme von CALQUENCE® ein.
 - Histamin-2-Rezeptorblocker (z. B. Ranitidin oder Famotidin). Nehmen Sie CALQUENCE® 2 Stunden vor oder 10 Stunden nach der Einnahme ein.
 - Vermeiden Sie während der Einnahme von CALQUENCE® die Anwendung von Medikamenten, die zur Klasse der Protonenpumpenhemmer (z. B. Omeprazol) gehören.
- Methotrexat – ein Arzneimittel gegen Krankheiten wie rheumatoide Arthritis, Psoriasis und Colitis ulcerosa. Dieses Arzneimittel sollte mindestens 6 Stunden vor oder nach der Einnahme von CALQUENCE® eingenommen werden.

CALQUENCE® kann Ihre Blutungsneigung erhöhen. Informieren Sie Ihr Behandlungsteam, wenn Sie andere Arzneimittel einnehmen, die Ihr Blutungsrisiko erhöhen:

- Thrombozytenaggregationshemmer (Arzneimittel zur Verhinderung von Blutgerinnseln) wie Acetylsalicylsäure und Clopidogrel
- Antikoagulanzen (Blutverdünner) wie Warfarin oder Enoxaparin



Verzichten Sie während der Therapie mit CALQUENCE® auf Grapefruitsaft oder Getränke, die Grapefruit enthalten. Die Inhaltsstoffe der Grapefruit können die Wirkung des Medikaments beeinflussen.



4. ANWENDUNG

Wie wende ich CALQUENCE® Kapseln an?

Bei CALQUENCE® handelt es sich um eine orale Therapie, die als Kapsel eingenommen wird. Die Behandlung kann also selbstständig zu Hause durchgeführt werden.

Anwendung



Die übliche Dosis beträgt **2 x 1 CALQUENCE® Kapsel täglich.**



Nehmen Sie die Kapseln etwa **alle 12 Stunden** ein, d. h. jeweils **morgens und abends.**



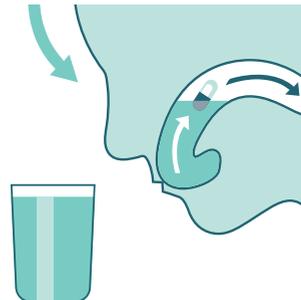
Schlucken Sie die **Kapsel als Ganzes mit einem Glas Wasser.** Die Kapsel darf nicht gekaut, aufgelöst oder geöffnet werden.



Sie können die Kapsel mit oder unabhängig von den Mahlzeiten einnehmen.

Tipp

1. Legen Sie die Kapsel auf die Zunge.
2. Nehmen Sie einen Schluck Wasser, ohne ihn sofort hinunterzuschlucken.
3. Neigen Sie nun den Kopf nach vorn, indem Sie das Kinn in Richtung Brust bewegen.
4. Die Kapsel schwimmt nach oben in Richtung Rachen und lässt sich leichter schlucken.



5. EINNAHME

Fragen zur Einnahme von CALQUENCE®

Nehmen Sie Ihr Medikament immer wie von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin verschrieben ein und sprechen Sie mit ihm oder ihr, bevor Sie etwas verändern.

Was ist, wenn ich eine Einnahme vergessen habe?

- Falls Sie das Vergessen der Einnahme innerhalb von **weniger als 3 Stunden** bemerken, nehmen Sie die vergessene Dosis umgehend ein. Nehmen Sie die nächste Dosis dann wieder zur nächsten vorgesehenen Zeit ein.
- Falls Sie das Vergessen der Einnahme erst nach **mehr als 3 Stunden** bemerken, lassen Sie die vergessene Dosis aus und nehmen Sie Ihre nächste Dosis wieder zur nächsten vorgesehenen Zeit ein.
- Nehmen Sie **nicht die doppelte Dosis** (2 Kapseln gleichzeitig) ein, um eine vergessene Einnahme nachzuholen.

Was soll ich tun, wenn ich mehr als die verschriebene Dosis eingenommen habe?

- Falls Sie versehentlich zu viele CALQUENCE® Kapseln eingenommen haben, wenden Sie sich bitte sofort an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin oder das nächstgelegene Krankenhaus. Nehmen Sie die verbliebenen Kapseln und die Packungsbeilage mit.



Muss ich CALQUENCE® weiter einnehmen, obwohl ich mich schon besser fühle?

- Bei CALQUENCE® handelt es sich um eine Dauertherapie. Beenden Sie die Einnahme von CALQUENCE® nicht, solange Ihr Arzt oder Ihre Ärztin Sie nicht dazu auffordert.

Kombination von CALQUENCE® und Obinutuzumab

! Möglicherweise entscheidet Ihr Arzt oder Ihre Ärztin, Ihnen CALQUENCE® in Kombination mit einem anderen Medikament zu verschreiben: Obinutuzumab. Obinutuzumab wird Ihnen von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin intravenös (in Ihren Blutkreislauf) verabreicht. Die Kombination der beiden Therapien ist möglicherweise nicht für jeden geeignet. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin wird dies mit Ihnen besprechen.

6. THERAPIEALLTAG

Was kann ich tun, um die Therapie zu unterstützen?

Um CALQUENCE® wie verschrieben einzunehmen, müssen Sie möglicherweise Ihren Tagesablauf verändern. Veränderungen vorzunehmen und einzuhalten ist immer schwierig. Nachfolgend finden Sie einige Tipps, die Ihnen helfen, sich gute Routinen während Ihrer Behandlung mit CALQUENCE® anzueignen.

Informieren Sie sich

- Bleiben Sie informiert darüber, was Sie selbst tun können, um sich zu helfen.
- Lesen Sie Informationen über Ihr Medikament und warum es zur Bekämpfung Ihrer Krebserkrankung wichtig ist.

Erstellen Sie einen Plan für die regelmäßige Einnahme

- Richten Sie **Erinnerungsalarme (z. B. über Ihr Handy oder mit einem Wecker)** für die Zeitpunkte ein, an denen Sie CALQUENCE® einnehmen sollen. Denken Sie daran, es jeden Tag ungefähr zur gleichen Zeit einzunehmen. Das Therapie-Tagebuch unterstützt Sie hierbei.
- Bewahren Sie das Medikament an einem Ort auf, der **leicht zu sehen** ist und an den Sie sich gut erinnern können. Bewahren Sie das Arzneimittel außer Reich- und Sichtweite von Kindern auf.
- Nehmen Sie CALQUENCE® mit, wenn Sie verreisen. Vergewissern Sie sich, dass Sie die richtige Anzahl an Dosen eingepackt haben: **2 Kapseln für jeden Tag**, an dem Sie unterwegs sind.
- Bitten Sie einen Verwandten oder jemanden in Ihrem Haushalt, Sie ggf. an Ihre Einnahme zu erinnern.
- Bereiten Sie sich auf Stolpersteine während Ihrer Behandlung vor. Angefangen bei der Frage, was zu tun ist, wenn Sie eine Dosis vergessen haben, bis hin zum Umgang mit möglichen Gefühlen und Denkmustern, die sich auf Ihren Behandlungsfortschritt auswirken könnten. Überlegen Sie sich Lösungen, die Ihnen helfen, diese Hindernisse zu überwinden, und schreiben Sie diese auf.

Vermerken Sie Fortschritte

- Ihren Fortschritt genau zu verfolgen, kann Ihnen helfen, sich an den Behandlungsplan zu halten.
- Sie können ein Tagebuch verwenden, wie z. B. das CALQUENCE® Therapie-Tagebuch oder Ihren eigenen Terminplaner. Markieren Sie jede eingenommene Dosis und im Laufe der Zeit erhalten Sie beim Anblick all der Häkchen sicher ein positives Gefühl.

Belohnen Sie sich

- Nehmen Sie sich die Zeit, sich selbst zu belohnen. Belohnungen können Ihnen helfen, motiviert zu bleiben. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie straucheln. Versuchen Sie stattdessen zu verstehen, was nicht gut funktioniert hat. Seien Sie geduldig mit sich selbst.
- Beglückwünschen Sie sich während der Behandlung regelmäßig, indem Sie sich etwas Gutes tun. Es muss nicht teuer oder zeitaufwendig sein. Sie können ein neues Buch lesen, Freunde anrufen oder sich Zeit nehmen, um Ihrer Lieblingsbeschäftigung nachzugehen.



7. NEBENWIRKUNGEN

*Welche Nebenwirkungen
können auftreten?*

Wie alle Arzneimittel kann CALQUENCE® Nebenwirkungen verursachen, die aber nicht bei jedem auftreten müssen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin oder Ihrem Pflegepersonal, wenn Sie Nebenwirkungen bemerken. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in der Packungsbeilage aufgeführt sind.

Sehr häufige Nebenwirkungen können mehr als 1 von 10 Behandelten betreffen. Bei CALQUENCE® gehören dazu:

- Muskel- oder Gelenkschmerzen
- Kopfschmerzen
- Hautausschlag
- Müdigkeitsgefühl (Fatigue), Schwäche oder Energielosigkeit
- Magenbeschwerden (Übelkeit), Erbrechen, Magenschmerzen, Verstopfung (seltener oder erschwerter Stuhlgang), Durchfall (häufiger oder flüssiger Stuhlgang)
- verringerte Anzahl roter Blutkörperchen, verringerte Anzahl von Neutrophilen (eine Art von weißen Blutkörperchen) oder verringerte Anzahl von Zellen, die die Blutgerinnung fördern (Blutplättchen)
- Schwindel
- Kopfschmerzen, Druck im Augen-, Nasen- oder Wangenbereich (Entzündung der Nasennebenhöhlen, Sinusitis)
- Halsschmerzen und Schnupfen (Nasopharyngitis)
- Infektionen der oberen Atemwege
- Infektion der Harnwege (Schmerzen oder brennendes Gefühl beim Wasserlassen)

Häufige Nebenwirkungen können bis zu 1 von 10 Behandelten betreffen. Bei CALQUENCE® gehören dazu:

- Bronchitis
- Herpes-Infektion
- neue Krebserkrankungen: heller Hautkrebs
- neue Krebserkrankungen: andere

Gelegentliche Nebenwirkungen können bis zu 1 von 100 Behandelten betreffen. Bei CALQUENCE® gehören dazu:

- Gedächtnisverlust, Denkstörungen, Schwierigkeiten beim Gehen oder Sehkraftverlust – dies können Anzeichen einer schweren Hirninfektion (progressive multifokale Leukoenzephalopathie oder PML) sein.
- Fieber, Schüttelfrost, Schwäche, Verwirrtheit, Krankheitsgefühl und Gelbfärbung der Haut oder der Augäpfel (Gelbsucht) – dies können Anzeichen dafür sein, dass eine Hepatitis-B-Infektion (eine Leberinfektion) wieder aktiv wird.
- Lymphozytose (eine höhere als normale Menge an Lymphozyten, einer Art von weißen Blutkörperchen, im Blut)

Wenn Sie Ihrem Behandlungsteam Nebenwirkungen frühzeitig melden und eine angemessene Behandlung dafür erhalten, kann Ihnen dies helfen, Ihre Therapie fortzusetzen. Halten Sie also Ihr Behandlungsteam immer auf dem Laufenden. Sollten bei Ihnen bestimmte Nebenwirkungen auftreten, kann Ihr Arzt/Ihre Ärztin Sie anweisen, Ihre Dosis zu verringern, vorübergehend auszusetzen oder die Einnahme von CALQUENCE® vollständig zu beenden.



Sofort behandlungsbedürftige Nebenwirkungen:

Beenden Sie die Einnahme von CALQUENCE® und wenden Sie sich umgehend an ärztliches Personal oder suchen Sie unverzüglich die nächstgelegene Notaufnahme auf, wenn Sie eines der folgenden Symptome bemerken:

- **Blutungen:** Symptome können schwarzer Stuhl oder Blut im Stuhl, rosafarbener oder brauner Urin, Nasenbluten, Blutergüsse, unerwartete Blutungen, Erbrechen von Blut oder Bluthusten, Schwindel, Schwäche oder Verwirrung sein.
- **Infektionen:** Zu den Anzeichen können Fieber, Schüttelfrost, Schwächegefühl oder Verwirrtheit, Husten oder Kurzatmigkeit gehören (Lungenentzündung, eine sehr häufige Nebenwirkung, oder Aspergillus-Infektionen, eine gelegentliche Nebenwirkung).

Häufige schwerwiegende Nebenwirkungen:

- **Herzrhythmusstörungen:** schnelle Herzfrequenz, Herzstolpern, schwacher oder unregelmäßiger Puls, Schwindel, Schwächegefühl, Brustschmerz oder Kurzatmigkeit (Anzeichen von Herzrhythmusproblemen, bekannt als Vorhofflimmern und Vorhofflattern)

Gelegentliche schwerwiegende Nebenwirkungen:

- **Tumorlyse-Syndrom (TLS):** Fieber, Schüttelfrost, Übelkeit, Erbrechen, Verwirrung, Kurzatmigkeit, Anfälle, Herzstolpern, dunkler oder trüber Urin, ungewöhnliche Müdigkeit oder Muskel- oder Gelenkschmerzen können Symptome eines TLS sein – ein Zustand, der durch den schnellen Abbau von Krebszellen verursacht wird.

Lesen Sie immer die Packungsbeilagen zu Ihren Medikamenten durch.



MELDEN VON NEBENWIRKUNGEN: Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in der Packungsbeilage angegeben sind. Indem Sie mögliche Nebenwirkungen melden, tragen Sie dazu bei, dass wir mehr Informationen über die Sicherheit unserer Medikamente erhalten.

Alternativ können Sie die Nebenwirkungen auch direkt an AstraZeneca übermitteln unter:

AstraZeneca GmbH, Tinsdaler Weg 183, 22880 Wedel

Kostenfreies Servicetelefon: **0800 22 88 660** (Mo. bis Fr. von 09:00 bis 17:00 Uhr)

Mail: service.center@astrazeneca.com

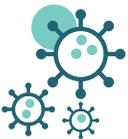
Um Nebenwirkungen online zu melden, verwenden Sie bitte den folgenden Link:

www.contactazmedical.astrazeneca.com

8. TIPPS

Wie gehe ich mit möglichen Nebenwirkungen um?

Im Folgenden nennen wir einige der häufigsten Nebenwirkungen von CALQUENCE® und geben Hinweise, was Sie dagegen tun können. Falls die Symptome länger anhalten oder schwere Symptome auftreten, sollten Sie sich an Ihren behandelnden Arzt oder an Ihre behandelnde Ärztin wenden.



INFEKTIONEN

- Wenn Sie bei sich Anzeichen einer Infektion bemerken, suchen Sie sofort einen Arzt oder eine Ärztin auf.
- Waschen Sie häufig Ihre Hände oder verwenden Sie antibakterielle Handdesinfektionsmittel.
- Vermeiden Sie Körperkontakt mit kranken Personen, um eine Infektion zu verhindern.



KOPFSCHMERZEN

- Schlafen Sie ausreichend und sorgen Sie für möglichst wenig Stress. Dies kann die Häufigkeit oder den Schweregrad der auftretenden Kopfschmerzen reduzieren.
- Trinken Sie Kaffee oder nehmen Sie andere koffeinhaltige Getränke zu sich, um die Kopfschmerzen zu lindern. Koffein verfügt über einen Wirkmechanismus, der die Schmerzweiterleitung hemmen kann.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, ob und welche frei verkäuflichen Schmerzmittel Sie anwenden sollten.



ÜBELKEIT UND ERBRECHEN

- Nehmen Sie über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten zu sich.
- Essen Sie einfache, leicht bekömmliche Lebensmittel.



DURCHFALL

- Vermeiden Sie Milch/Milchprodukte, Koffein und stark gewürzte Speisen.
- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- Nehmen Sie über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten zu sich.
- Essen Sie leicht verdauliche Nahrungsmittel, wie Bananen, Reis, Apfelmus und Toast, um leichten Durchfall zu lindern.
- Wenn Sie schweren Durchfall haben oder sich der Durchfall trotz dieser Maßnahmen nicht bessert, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.



BLUTERGÜSSE

- Legen Sie die betroffene Stelle hoch und kühlen Sie diese.



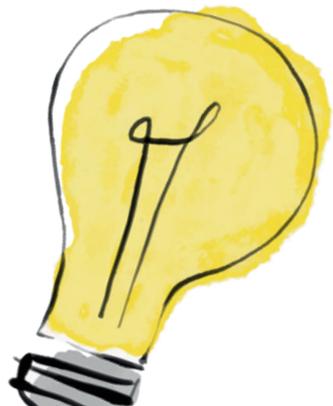
MUSKEL- UND KNOCHENSCHMERZEN

- Wärmen oder kühlen Sie schmerzende Stellen.
- Mit Erlaubnis Ihres Arztes oder Ihrer Ärztin können Sie Dehnungs- oder Kraftübungen machen.
- Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin oder Ihr Behandlungsteam nach einer passenden Schmerzbehandlung.



MÜDIGKEIT

- Leichte körperliche Aktivität kann häufig helfen. Besprechen Sie diese Lösung mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.
- Ernähren Sie sich ausgewogen und trinken Sie viel Wasser.
- Planen Sie wichtige Aktivitäten für eine Tageszeit, zu der Sie am meisten Energie haben.





HAUTAUSSCHLAG

- Wenn Ihre Haut trocken ist oder juckt, kann regelmäßiges Eincremen helfen.
- Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, ob Sie eine Creme benötigen, um den Hautausschlag zu lindern.
- Vermeiden Sie Produkte, die Ihre Haut weiter reizen, einschließlich Seife und Waschmittel mit Duftstoffen.



GELENKSCHMERZEN

- Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, ob Sie frei verkäufliche Schmerzmittel anwenden sollten.
- Legen Sie Kompressen mit wärmender oder kühlender Wirkung auf das Gelenk, um Beschwerden zu lindern.

Gebrauchsinformation 4.0

Über die App oder die Website **www.gebrauchsinformation4-0.de** können die aktuellsten Gebrauchsinformationen ganz einfach aufgerufen werden.

So einfach geht's:

Über das Suchfeld entweder den Hersteller, den Namen des Arzneimittels oder die PZN eingeben. Mit der App lässt sich auch der Barcode oberhalb der PZN oder der DataMatrix-Code scannen.

Vorteile:

- Die Schriftgröße lässt sich variieren und Abbildungen lassen sich vergrößern.
- Über ein Suchfeld kann die gesamte Gebrauchsinformation nach Stichwörtern durchsucht werden.
- Die Gebrauchsinformation lässt sich als PDF speichern oder ausdrucken.

Download: iOS



Download: Android



9. HILFE

Wo finde ich Hilfe und weitere Unterstützung?

Die Diagnose „Leukämie“ löst bei den meisten Betroffenen Ängste, Sorgen oder auch Wut aus. Ängste und Hilflosigkeit können abnehmen, wenn Sie sich gut über Ihre Erkrankung informieren und wenn Sie wissen, was mit Ihnen geschieht. Werden Sie aktiv und helfen Sie mit, Ihre Erkrankung zu bekämpfen.

Für viele Betroffene ist es eine große Hilfe, wenn sie auf die Unterstützung von **Familie und Freunden** zurückgreifen können. Meist ist es ein guter Weg, mit nahestehenden Personen offen über die Erkrankung und die eigenen Gefühle zu sprechen. Es kann auch hilfreich sein, **spezielle Organisationen mit Unterstützungsprogrammen** zu kontaktieren oder einer **Selbsthilfegruppe** beizutreten. Dort haben Sie Gelegenheit, mit Menschen zu sprechen, die in einer ähnlichen Situation sind, und Sie erhalten praktische Tipps. Auch Informationen aus dem **Internet** können Ihnen dabei helfen, Ihre Erkrankung besser zu verstehen. In Bezug auf Ihre Behandlung sprechen Sie mit **Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin und Ihrem Behandlungsteam**, diese sind Ihre beste Informationsquelle und können Sie bei der Gestaltung Ihres Lebens mit CLL unterstützen. **Möglicherweise kann Ihnen auch ein Psychoonkologe oder eine Psychoonkologin** beim Umgang mit Ihrer Erkrankung helfen.



Auch wenn dieser Therapie-Ratgeber Ihnen schon viele nützliche Tipps gegeben hat, gibt es viele weitere Quellen, die Sie – und Ihnen nahestehende Personen – nutzen können, um weitere Informationen zu bekommen oder sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Folgende Organisationen und Selbsthilfegruppen können für Sie von Interesse sein. Die folgende Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die hier aufgeführten Organisationen agieren bundesweit, sodass Sie weitere Kontaktmöglichkeiten in Ihrer Nähe finden können.

Stiftung Deutsche Krebshilfe

Buschstraße 32

53113 Bonn

Telefon: 0228 / 72 99 00

Internet: www.krebshilfe.de

Krebsinformationsdienst (KID) des Deutschen Krebsforschungszentrums

Im Neuenheimer Feld 280

69120 Heidelberg

Telefon: 0800 / 420 30 40

Internet: www.krebsinformationsdienst.de

Kompetenznetz Maligne Lymphome e. V. (KML) Informationen & Beratung für Ärzte und Patienten

Geschäftsstelle | Universitätsklinikum Köln

50924 Köln

Telefon: 0221 / 47 89 60 00

Internet: www.lymphome.de

Deutsche Leukämie- & Lymphom-Hilfe e. V. (DLH)

Thomas-Mann-Straße 40

53111 Bonn

Telefon: 0228 / 33 88 92 00

Internet: www.leukaemie-hilfe.de



IHRE NOTIZEN

A large rectangular area with rounded corners, outlined in a thin teal border. It contains 12 horizontal dotted lines for writing notes.



