

Meine

Rheumatoide Arthritis –

**THERAPIE MIT
XELJANZ®**



XELJANZ®

INHALT

- Rheumatoide Arthritis –
Eine chronische Entzündung der Gelenke 4
- Wie äußert sich die Erkrankung? 5
- Ursachen der rheumatoiden Arthritis 7
- Wie beeinflusst XELJANZ die Entzündung? 8
- XELJANZ zur Behandlung der rheumatoiden Arthritis 9
- Tipps zum Leben mit rheumatoider Arthritis 16
- Sich gesund ernähren 18
- Aktiv bleiben 20
- Mit Stress umgehen 22
- Gesellschaft genießen 24
- Das Immunsystem unterstützen 26
- Seine Rechte kennen 28
- Hilfreiche Adressen und Kontakte 30
- Informationsangebote im Internet 31



Die rheumatoide Arthritis gehört zu den entzündlich-rheumatischen Erkrankungen. Aufgrund ihres chronischen Verlaufs bedarf sie in der Regel einer dauerhaften Behandlung. Im Lauf der Zeit kann es dabei aus verschiedenen Gründen immer wieder zu einer Anpassung der Therapie kommen. Ihr Arzt hat Ihnen nun XELJANZ verordnet, ein Medikament, das einen neuartigen Wirkansatz gegen die Entzündung bei rheumatoider Arthritis besitzt.

Mit dieser Broschüre wollen wir Sie informieren, wie XELJANZ wirkt, wie es einzunehmen ist und was Sie vor und während der Behandlung beachten sollten. Sie finden hier auch einige grundlegende Informationen zur rheumatoiden Arthritis sowie Hinweise und Tipps für das Leben mit der Erkrankung.

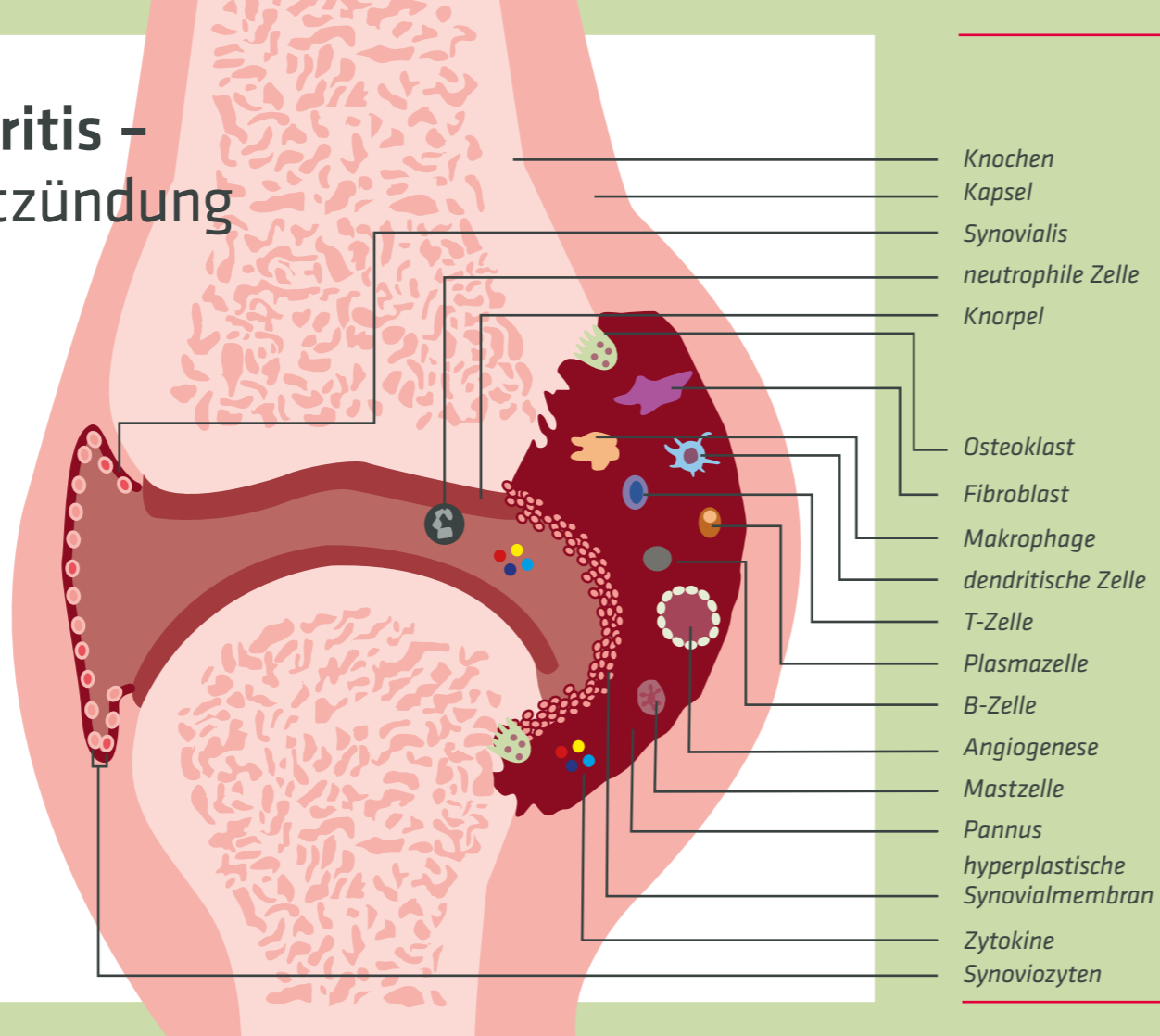
Bitte beachten Sie, dass die Informationen in dieser Broschüre keinen Ersatz für Beratungen durch Ihren Arzt darstellen. Wenn Sie Fragen oder Bedenken haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt.

**Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit
Ihr Pfizer-Team XELJANZ**

Rheumatoide Arthritis – Eine chronische Entzündung der Gelenke

Die rheumatoide Arthritis ist die häufigste entzündliche Gelenkerkrankung und gehört zu den rheumatischen Erkrankungen, Arthritis bedeutet Gelenkentzündung.

Abb. modifiziert nach Smolen und Steiner.¹



WIE ÄUSSERT SICH DIE ERKRANKUNG?²

Bei der rheumatoiden Arthritis sind in der Regel mehrere Gelenke, meist die kleineren, gleichzeitig entzündet. Mit dem Fortschreiten der Erkrankung nimmt die Zahl der betroffenen Gelenke zu. Die Entzündung greift dann oft auf die größeren Gelenke an Händen, Armen (Ellbogen, Schulter), Füßen und Beinen (Sprunggelenk, Knie, Hüfte) über. In der Regel sind die Gelenke bzw. Gelenkregionen auf beiden Körperhälften gleichzeitig betroffen.

Typische Beschwerden sind Schmerzen und Schwellungen in den betroffenen Gelenken, wobei auch die dem Gelenk benachbarten Weichteile geschwollen sein können. Oft empfinden Betroffene auch eine Überwärmung und ein Brennen in den Gelenken. Charakteristischerweise treten die Beschwerden eher in Ruhe auf und bessern sich bei Bewegung.

Die rheumatoide Arthritis beschränkt sich jedoch nicht auf die Gelenke, sondern kann von Müdigkeit, Abgeschlagenheit, allgemeinem Krankheitsgefühl, Appetitlosigkeit, Gewichtsabnahme und Lustlosigkeit bis hin zur Depressivität begleitet sein. Vor allem akute Schübe mit hoher Krankheitsaktivität gehen oft auch mit erhöhter Körpertemperatur oder sogar leichtem Fieber einher. Außer den Gelenken können auch andere Organe bzw. Organsysteme betroffen sein. Dazu zählen häufig Entzündungen von Teilen des Bewegungsapparats (Sehnenscheiden, Schleimbeutel) und, seltener, der inneren Organe wie Herz und Lunge, des blutbildenden Systems, der Lymphbahnen, der Nerven oder der Blutgefäße. Dadurch können erhebliche Komplikationen entstehen.



In Deutschland ist etwa einer von 100 Erwachsenen von rheumatoider Arthritis betroffen, Frauen dreimal häufiger als Männer.² Jedes Jahr erkranken von 100.000 Menschen etwa 20–50 an rheumatoider Arthritis.³ Die rheumatoide Arthritis kann prinzipiell in jedem Lebensalter zum ersten Mal auftreten. Frauen erkranken am häufigsten nach dem 50. Lebensjahr, Männer ab dem 60. Lebensjahr.²



URSACHEN DER RHEUMATOIDEN ARTHRITIS²

Warum es zu der Erkrankung kommt, ist noch nicht vollständig geklärt. Man geht davon aus, dass sowohl erbliche Faktoren als auch Umwelteinflüsse eine wichtige Rolle spielen.

Die rheumatoide Arthritis gilt als sogenannte Autoimmunerkrankung. Das bedeutet, dass das Immunsystem, das normalerweise zur Abwehr gegen Infektionserreger und andere Fremdkörper dient, auch körpereigenes Gewebe als „fremd“ einordnet und Antikörper dagegen produziert. Der Körper greift sich also an bestimmten Stellen, z. B. an der inneren Gelenkhaut, selbst an, was zu Entzündung, Schwellung, Schmerzen und Schädigung des Gewebes führen kann.

MÖGLICHE URSACHEN UND RISIKOFAKTOREN

- Genetische Faktoren (erbliche Veranlagung)
- Einfluss des körpereigenen Abwehrsystems (immunologische Faktoren)
- Infektionen mit Viren oder Bakterien
- Ungesunde Lebensweise, wie z. B. Rauchen
- Übergewicht
- Schadstoffe im Beruf

WAS PASSIERT BEI EINER ENTZÜNDUNG?

Die Entzündung ist eine Reaktion des Körpers auf eine Schädigung des Gewebes durch verschiedene Reize, wie z. B. Verletzungen, Fremdkörper oder Infektionen. Sie kann in jedem Gewebe des Körpers auftreten und ist ein wesentlicher Teil des Heilungsprozesses. Eine Hauptrolle spielen dabei bestimmte Immunzellen und von

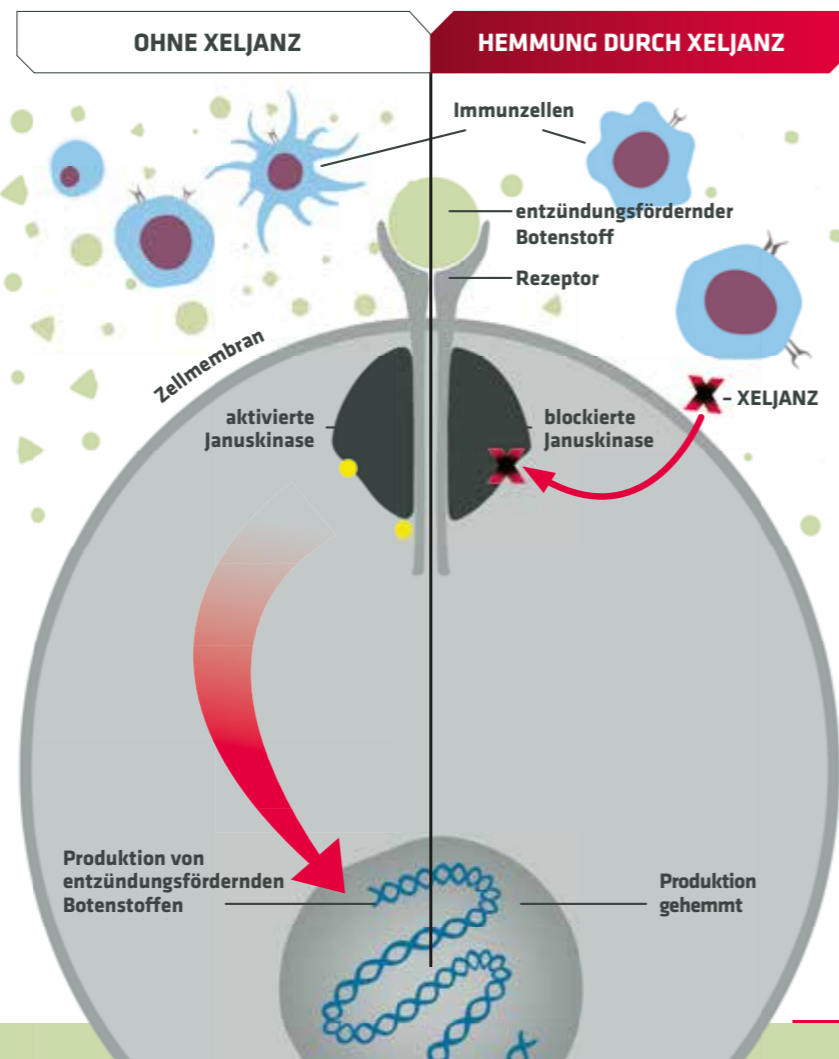
ihnen abgegebene Botenstoffe, die die entzündlichen Prozesse fördern, u.a. indem sie weitere Zellen zur Produktion von Botenstoffen anregen.

Wenn die Entzündung nach der Heilung des Gewebes verschwindet, spricht man von einer akuten Entzündung. Bei vielen ganz verschiedenen Erkrankungen kommt es jedoch zu einer chronischen (dauerhaften) Entzündung, die anhaltende Symptome verursacht und die Krankheit weiter verschlimmern kann. Eine Hemmung der Entzündung kann die Symptome verbessern und das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen.

Dazu gibt es verschiedene Medikamente mit unterschiedlichen Ansätzen. Sie können z. B. direkt die Aktivität der an der Entzündung beteiligten Immunzellen beeinflussen oder die Menge von Botenstoffen verringern.

Wie beeinflusst XELJANZ die Entzündung?⁴

Die Wirkung von XELJANZ zielt auf die Botenstoffe der Entzündung. Im Gegensatz zu den sogenannten Biologika, die direkt Botenstoffe außerhalb der Zelle beeinflussen, setzt XELJANZ innerhalb der Zelle an. Der Wirkstoff wird in Zellen aufgenommen, die Botenstoffe produzieren und so die Entzündung fördern. Dort hemmt er ein Enzym namens Januskinase (JAK). Dies verhindert die Aktivierung von Genen, die für die Herstellung dieser Stoffe verantwortlich sind. Im Ergebnis werden von der Zelle weniger Botenstoffe produziert und abgegeben. Somit gehen die Entzündung und die damit verbundenen Symptome zurück.



XELJANZ ZUR BEHANDLUNG DER RHEUMATOIDEN ARTHRITIS^{4,5}

XELJANZ wird zur Behandlung Erwachsener mit mittelschwerer bis schwerer aktiver rheumatoider Arthritis angewendet – in der Regel in Kombination mit dem Wirkstoff Methotrexat. Falls Methotrexat nicht vertragen wird oder aus anderen Gründen nicht infrage kommt, kann die Behandlung auch ohne Methotrexat durchgeführt werden.

XELJANZ kann zusammen mit anderen Arzneimitteln zur Behandlung von rheumatoider Arthritis eingesetzt werden. Ihr behandelnder Arzt wird Ihnen sagen, welche dieser Arzneimittel Sie zusätzlich anwenden sollten.

XELJANZ ist als 2 x täglich einzunehmende 5-mg-Tablette und als 1 x täglich einzunehmende 11-mg-Retardtablette erhältlich. Ihr Arzt wird mit Ihnen gemeinsam die für Sie am besten geeignete Form auswählen.

Wie bei allen Arzneimitteln können auch bei XELJANZ Nebenwirkungen auftreten.

Ab Seite 13 dieser Broschüre und in der Packung beiliegenden Gebrauchsinformation finden Sie dazu weitere Informationen.

BITTE BEACHTEN SIE: XELJANZ DARF NICHT EINGENOMMEN WERDEN:⁵

- wenn Sie allergisch gegen Tofacitinib oder einen der in Abschnitt 6 der Gebrauchsinformation genannten sonstigen Bestandteile des Arzneimittels sind
- wenn Sie an einer schwerwiegenden Infektion, wie z. B. einer Blutvergiftung oder aktiver Tuberkulose leiden
- wenn Sie darüber informiert wurden, dass Sie eine schwere Lebererkrankung, wie z. B. Leberzirrhose (Narbenleber), haben
- wenn Sie schwanger sind oder stillen

Wenn Sie sich bei irgendeiner der oben angegebenen Informationen nicht sicher sind, kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage, um zu erfahren, wann Sie vor der Einnahme von XELJANZ Ihren Arzt konsultieren sollten. XELJANZ-Tabletten enthalten Laktose. Wenn Sie eine Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Zuckerarten haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie dieses Arzneimittel nehmen.



BITTE SPRECHEN SIE MIT IHREM ARZT ODER APOTHEKER, BEVOR SIE XELJANZ EINNEHMEN:⁵

- wenn Sie vermuten, dass Sie eine Infektion haben, oder wenn Sie Symptome einer Infektion haben, wie beispielsweise Fieber, Schwitzen, Schüttelfrost, Gliederschmerzen, Husten, Atemnot, neu auftretender oder veränderter Auswurf, Gewichtsverlust, warme, rote oder schmerzhafte Haut oder wunde Stellen am Körper, Schwierigkeiten oder Schmerzen beim Schlucken, Durchfall oder Magenschmerzen, Brennen beim Wasserlassen oder häufigeres Wasserlassen
- wenn Sie an Erkrankungen leiden, die das Auftreten von Infektionen begünstigen (z. B. Diabetes, HIV/Aids oder ein geschwächtes Immunsystem)
- wenn Sie eine Infektion haben, wegen einer Infektion behandelt werden oder Infektionen haben, die immer wieder auftreten. Kontaktieren Sie sofort Ihren Arzt, falls Sie sich

unwohl fühlen. XELJANZ kann die Abwehrkräfte Ihres Körpers gegen Infektionen herabsetzen und eine bestehende Infektion möglicherweise verschlimmern oder das Risiko einer neuen Infektion erhöhen.

- wenn Sie Tuberkulose haben oder früher einmal hatten oder engen Kontakt zu einer Person mit Tuberkulose hatten. Ihr Arzt wird Sie vor Beginn der Behandlung mit XELJANZ auf Tuberkulose untersuchen und die Untersuchung während der Behandlung möglicherweise wiederholen.
- wenn Sie an einer chronischen Lungenerkrankung leiden
- wenn Sie eine Lebererkrankung haben
- wenn Sie Hepatitis B oder Hepatitis C (Viren, welche die Leber schädigen) haben oder früher einmal hatten. Das Virus kann aktiv werden, wenn Sie XELJANZ einnehmen. Ihr Arzt führt möglicherweise vor und während der XELJANZ-Behandlung Blutuntersuchungen auf Hepatitis durch.

- wenn Sie älter als 65 Jahre sind, wenn Sie jemals eine Krebserkrankung hatten und auch wenn Sie rauchen oder früher geraucht haben. XELJANZ kann Ihr Risiko für bestimmte Krebserkrankungen erhöhen. Krebs der weißen Blutkörperchen, Lungenkrebs und andere Krebsformen (wie Brustkrebs, Melanome, Prostatakrebs und Bauchspeicheldrüsenkrebs) wurden bei Patienten berichtet, die mit XELJANZ behandelt wurden. Wenn Sie während der Einnahme von XELJANZ an Krebs erkranken, wird Ihr Arzt überprüfen, ob die Behandlung mit XELJANZ beendet werden muss.
- wenn bei Ihnen ein hohes Risiko für die Entwicklung von Hautkrebs besteht, kann Ihr Arzt empfehlen, dass Sie während der Einnahme von XELJANZ regelmäßig Hautuntersuchungen durchführen lassen.
- wenn Sie früher einmal Divertikulitis (eine bestimmte Entzündung des Dickdarms) oder Geschwüre im Magen oder im Darm hatten

- wenn Sie eine Nierenerkrankung haben
- wenn Sie vorhaben, sich impfen zu lassen, informieren Sie Ihren Arzt. Bestimmte Arten von Impfstoffen sollten während einer Behandlung mit XELJANZ nicht verabreicht werden. Bevor Sie mit der XELJANZ-Therapie beginnen, sollten Sie mit allen empfohlenen Impfungen auf dem aktuellen Stand sein. Ihr Arzt wird entscheiden, ob Sie gegen Herpes zoster geimpft werden sollten.
- wenn Sie eine Herzerkrankung, hohen Blutdruck oder erhöhte Cholesterinwerte haben und auch wenn Sie rauchen oder früher geraucht haben.

WIE IST XELJANZ EINZUNEHMEN⁵

Dieses Arzneimittel wird Ihnen von einem Facharzt verordnet, der auch die Therapie überwacht und sich in der Behandlung Ihrer Erkrankung auskennt. Nehmen Sie dieses Arzneimittel immer genau nach Absprache mit Ihrem Arzt ein. Fragen Sie bei Ihrem Arzt oder

Apotheker nach, wenn Sie sich nicht sicher sind.

EMPFOHLENE DOSIS

- **5 mg Filmtablette zweimal täglich**



oder

- **11 mg Filmtablette einmal täglich**



NEHMEN SIE DAS MEDIKAMENT WIE VOM ARZT VERSCHRIEBEN EIN⁵

- Nehmen Sie Ihre Tablette bzw. Tabletten möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit ein.
- Sie können XELJANZ mit oder ohne Nahrung einnehmen.
- Wenn Sie mehr Tabletten eingenommen haben, als Sie sollten, wenden Sie sich bitte umgehend an Ihren Arzt oder Apotheker.
- Nehmen Sie nicht die doppelte Menge ein, wenn Sie die vorherige Einnahme vergessen haben. Nehmen Sie Ihre nächste Tablette zur üblichen Zeit ein und setzen Sie die Behandlung wie gewohnt fort.
- Sie sollten die Einnahme von XELJANZ nicht ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt abbrechen.



WIE IST XELJANZ AUFZUBEWAHREN?⁵

Bewahren Sie dieses Arzneimittel für Kinder unzugänglich auf. Sie dürfen dieses Arzneimittel nach dem auf dem Umkarton und dem Behältnis angegebenen Verfalldatum nicht mehr verwenden. Das Verfalldatum bezieht sich auf den letzten Tag des angegebenen Monats. Für dieses Arzneimittel sind bezüglich der Temperatur keine besonderen Lagerungsbedingungen erforderlich. Bewahren Sie das Arzneimittel in der Originalverpackung auf, um den Inhalt vor Feuchtigkeit zu schützen. Sie dürfen dieses Arzneimittel nicht verwenden, wenn Sie bei den Tabletten sichtbare Anzeichen einer Nichtverwendbarkeit bemerken (beispielsweise, wenn diese zerbrochen oder verfärbt sind).

Entsorgen Sie Arzneimittel nicht im Abwasser oder Haushaltsabfall. Fragen Sie Ihren Apotheker, wie das Arzneimittel zu entsorgen ist, wenn Sie es nicht

mehr verwenden. Sie tragen damit zum Schutz der Umwelt bei.

EINNAHME VON XELJANZ WÄHREND SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT⁵

Wenn Sie eine Frau im gebärfähigen Alter sind, müssen Sie während der Behandlung mit XELJANZ und mindestens 4 Wochen nach Einnahme der letzten Dosis eine zuverlässige Verhütungsmethode anwenden. Wenn Sie schwanger sind oder stillen oder wenn Sie vermuten, schwanger zu sein, oder beabsichtigen, schwanger zu werden, fragen Sie vor der Einnahme dieses Arzneimittels Ihren Arzt um Rat. XELJANZ darf während der Schwangerschaft nicht angewendet werden. Informieren Sie Ihren Arzt umgehend, wenn Sie während der Anwendung von XELJANZ schwanger werden.

Wenn Sie XELJANZ einnehmen und stillen, müssen Sie mit dem Stillen aufhören, bis Sie mit Ihrem Arzt über das Absetzen von XELJANZ gesprochen haben.

KONTROLLUNTERSUCHUNGEN WÄHREND DER BEHANDLUNG⁵

Ihr Arzt sollte vor Beginn der Behandlung mit XELJANZ sowie 4 bis 8 Wochen nach Behandlungsbeginn und danach alle 3 Monate Blutuntersuchungen durchführen, um festzustellen, ob Sie zu wenig weiße Blutkörperchen (Neutrophile oder Lymphozyten) haben oder die Zahl Ihrer roten Blutkörperchen vermindert ist (Anämie).

Sie sollten nicht mit XELJANZ behandelt werden, wenn die Zahl Ihrer weißen (Neutrophile oder Lymphozyten) oder roten Blutkörperchen zu niedrig ist. Falls erforderlich, kann Ihr Arzt Ihre XELJANZ-Behandlung unterbrechen, um das Risiko einer Infektion (Zahl der weißen Blutkörperchen) oder einer Anämie (Zahl der roten Blutkörperchen) zu senken.

Ihr Arzt führt möglicherweise weitere Untersuchungen durch, beispielsweise zur Kontrolle Ihres Cholesterinspiegels

im Blut oder Ihrer Leberfunktion. Ihr Cholesterinspiegel sollte 8 Wochen nach Beginn der Einnahme von XELJANZ kontrolliert werden. Leberuntersuchungen sollten in regelmäßigen Abständen erfolgen.

MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN VON XELJANZ⁵

Wie alle Arzneimittel kann auch dieses Arzneimittel Nebenwirkungen haben, die aber nicht bei jedem auftreten müssen. Einige können schwerwiegend sein und ärztliche Hilfe erfordern.

MÖGLICHE SCHWERWIEGENDE NEBENWIRKUNGEN⁵

In seltenen Fällen können Infektionen lebensbedrohlich sein. Wenn sie irgend eine der folgenden schwerwiegenden Nebenwirkungen bemerken, müssen Sie dies umgehend einem Arzt mitteilen.

WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN⁵

Anzeichen von schwerwiegenden Infektionen (häufig) können sein:

- Fieber und Schüttelfrost
- Husten
- Bläschen auf der Haut
- Magenschmerzen
- anhaltende Kopfschmerzen

ANZEICHEN VON MAGENGESCHWÜREN ODER -DURCHBRÜCHEN (GELEGENTLICH) KÖNNEN SEIN:⁵

- Fieber
- Magen- oder Bauchschmerzen
- Blut im Stuhl
- unerklärliche Veränderungen Ihrer Stuhlgewohnheiten
- Magen- oder Darmdurchbrüche kommen meistens bei Patienten vor, die zusätzlich nichtsteroidale entzündungshemmende Arzneimittel oder Kortikosteroide (z. B. Prednison) einnehmen.

ANZEICHEN VON ALLERGISCHEN REAKTIONEN (HÄUFIGKEIT NICHT BEKANNT) KÖNNEN SEIN:⁵

- Engegefühl im Brustkorb
- keuchende Atmung
- starker Schwindel oder Benommenheit
- Schwellungen von Lippen, Zunge oder Hals
- Nesselsucht (Juckreiz oder Hautausschlag)

ES LIEGEN BERICHTE VON PATIENTEN VOR, DIE WÄHREND DER BEHANDLUNG MIT XELJANZ BLUTGERINNSEL IN DER LUNGE ODER IN DEN VENEN ENTWICKELT HABEN

Ihr Arzt wird beurteilen, wie hoch bei Ihnen das Risiko für die Entwicklung von Blutgerinnseln in der Lunge oder in den Venen ist, und bestimmen, ob XELJANZ für Sie geeignet ist. Wenn Sie bereits in der Vergangenheit Probleme mit Blutgerinnseln in der Lunge und in den Venen hatten oder bei Ihnen ein erhöhtes Risiko für solche Blutgerinnsel besteht (z. B. wenn Sie rauchen, stark übergewichtig sind, älter sind, Diabetes oder Herzprobleme haben, [in den vorhergehenden 3 Monaten] einen Herzinfarkt hatten, Krebs haben, kürzlich eine größere Operation hatten oder hormonelle Verhütungsmittel/eine Hormonersatztherapie anwenden oder bei Ihnen oder nahen Verwandten eine Gerinnungsstörung bekannt ist), entscheidet Ihr Arzt möglicherweise, dass XELJANZ für Sie nicht geeignet ist.⁵

ES LIEGEN BERICHTE VON PATIENTEN VOR, DIE WÄHREND DER BEHANDLUNG MIT XELJANZ EIN HERZPROBLEM, EINSCHLIESSLICH HERZINFARKT, ENTWICKELT HABEN

Ihr Arzt wird beurteilen, wie hoch bei Ihnen das Risiko für die Entwicklung eines Herzproblems ist, und festlegen, ob XELJANZ für Sie geeignet ist. Wenden Sie sich sofort an Ihren Arzt, wenn bei Ihnen Anzeichen und Symptome eines Herzinfarkts auftreten, einschließlich starker Schmerzen oder Engegefühl in der Brust (die sich auf Arme, Kiefer, Nacken, Rücken ausbreiten können), Kurzatmigkeit, kalter Schweiß, Benommenheit oder plötzlicher Schwindel.⁵

ANZEICHEN VON BLUTGERINNSELN IN DER LUNGE ODER IN DEN VENEN (GELEGENTLICH: VENÖSE THROMBOEMBOLISCHE EREIGNISSE) KÖNNEN SEIN:⁵

- plötzliche Kurzatmigkeit oder erschwerte Atmung
- Schmerzen in der Brust oder im oberen Rücken
- Schwellung von Bein oder Arm
- Beinschmerzen oder Berührungsempfindlichkeit
- Rötung oder Verfärbung in Bein oder Arm

ANZEICHEN EINES HERZINFARKTS (GELEGENTLICH) KÖNNEN SEIN:⁵

- starke Schmerzen oder Engegefühl in der Brust (die sich auf Arme, Kiefer, Nacken, Rücken ausbreiten können)
- Kurzatmigkeit

- kalter Schweiß
- Benommenheit oder plötzlicher Schwindel

Weitere Nebenwirkungen, die unter XELJANZ beobachtet wurden, sind:⁵

Häufig (kann bis zu 1 von 10 Behandelten betreffen):

Lungeninfektionen (Lungenentzündung und Bronchitis), Gürtelrose (Herpes zoster), Infektionen von Nase, Hals oder Atemwegen (Nasopharyngitis), Grippe, Nasennebenhöhlenentzündung, Harnblaseninfektion (Zystitis), Halsschmerzen (Pharyngitis), erhöhte Muskelenzymwerte im Blut (Anzeichen für Muskelerkrankungen), Magen-/Bauchschmerzen (als mögliche Folge einer Entzündung der Magenschleimhaut), Erbrechen, Durchfall, Übelkeit, Verdauungsstörung, Abfall der Anzahl der roten Blutkörperchen (Anämie), Fieber, Erschöpfung (Müdigkeit), geschwollene Füße und Hände, Kopf-

schmerzen, Bluthochdruck (Hypertonie), Husten, Hautausschlag

Eine vollständige Liste möglicher Nebenwirkungen finden Sie in der Gebrauchsinformation.⁵

Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in der Packungsbeilage angegeben sind.



SO KÖNNEN SIE IHREN ARZT BEI DER UNTERSUCHUNG UNTERSTÜTZEN

- Bringen Sie immer alle aktuellen relevanten Befunde mit (Laborergebnisse, Röntgen- oder Ultraschallaufnahmen, MRT- oder CT-Befunde, Operationsberichte, etc.).
- Halten Sie Ihren Arzt auf dem Laufenden, welche Medikamente Sie nehmen, vor allem wenn Sie ein neues Medikament oder eine neue Dosierung erhalten.
- Notieren Sie sich, welche Beschwerden Sie in der letzten Zeit hatten und ob sich diese mit XELJANZ verändert haben. Merken Sie auch an, ob und wie lange Sie beschwerdefrei sind.

Tipps zum Leben mit rheumatoider Arthritis

Auf den folgenden Seiten finden Sie nützliche Informationen zum täglichen Umgang mit rheumatoider Arthritis.

- *Leben mit rheumatoider Arthritis*
- *Gesunde Ernährung*
- *Bewegung*
- *Umgang mit Stress*
- *Sozialleben*
- *Impfungen*
- *Patientenrechte*



LEBEN MIT RHEUMATOIDER ARTHRITIS⁶

Die rheumatoide Arthritis kann sich erheblich auf den Alltag auswirken. Trotzdem ist es möglich, ein aktives und selbstbestimmtes Leben zu führen.

Ausbildung und Berufsleben

Fehlzeiten in der Ausbildung und bei der Arbeit sind bei chronischen Erkrankungen wie rheumatoider Arthritis nicht ungewöhnlich. Gerade deshalb ist eine individuelle Behandlung für jeden Patienten so wichtig. Eine enge Zusammenarbeit mit Ihrem behandelnden Arzt ist die Voraussetzung, um die Belastung durch die Erkrankung so gering wie möglich zu halten und die Auswirkungen auf Ausbildung und Beruf zu minimieren. Im neunten Sozialgesetzbuch gibt es für chronisch Erkrankte in Ausbildung und Beruf besondere Regelungen, um durch die Krankheit entstandene Nachteile auszugleichen. Es lohnt sich, sich darüber z. B. im Internet zu informieren.

Partnerschaft

Sprechen Sie mit Ihrem Lebenspartner offen über Ihre Gefühle, Ängste und Bedürfnisse. Teilen Sie klar und direkt mit, was Sie sich wünschen und wann und wie Sie Hilfe brauchen. Nur so kann Ihr Partner verstehen, was in Ihnen vorgeht, und Sie wirksam unterstützen.

Kinderwunsch und Schwangerschaft

Grundsätzlich spricht nichts gegen einen Kinderwunsch bei rheumatoider Arthritis. Eine Schwangerschaft sollte möglichst in einer ruhigen Phase der Erkrankung eingeplant werden. Die Beschwerden gehen oft während der Schwangerschaft zurück, verschlechtern sich aber meist nach der Geburt. Deshalb sollte rechtzeitig eine mit Schwangerschaft und Stillzeit zu vereinbarende Behandlung geplant werden.

Besteht ein Kinderwunsch, sollten Sie dies frühzeitig mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen, damit er die Behand-

lung – falls nötig – darauf einstellen kann. Bei Frauen müssen manche der Medikamente gegen rheumatoide Arthritis vor Eintreten einer Schwangerschaft abgesetzt werden, andere können auch bei Schwangerschaft weiterhin eingenommen werden.

Bei Männern können manche Wirkstoffe die Entwicklung der Spermien beeinflussen bzw. eine vorübergehende Unfruchtbarkeit hervorrufen. Ihr Arzt kann die Medikamente entsprechend auswählen.

SIE HABEN ES IN DER HAND, AUCH MIT RHEUMATOIDER ARTHRITIS IHR LEBEN SELBSTBESTIMMT ZU GESTALTEN.



Sich gesund ernähren

Obwohl es nur wenige Hinweise darauf gibt, dass bestimmte Nahrungsmittel eine unmittelbare Auswirkung auf die rheumatoide Arthritis haben, ist eine ausgewogene Ernährung ein wichtiger Baustein im Umgang mit der Erkrankung.



IHRE ERNÄHRUNG

Gesunde Ernährung ist grundsätzlich wichtig für die Erhaltung der Gesundheit. Menschen mit rheumatoider Arthritis kann sie helfen, sich allgemein besser zu fühlen und das Gewicht zu kontrollieren, wodurch die Gelenke geschont werden.

Zu einer gesunden Ernährung gehören viel Obst und Gemüse, Nüsse und Vollkornprodukte (Mais, Hirse, Hafer, Weizen, Naturreis), die neben den Hauptnährstoffen – Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß – auch Vitamine, Mineralstoffe und die für die Darmgesundheit wichtigen Ballaststoffe liefern. Ein hoher Seefischanteil in der Ernährung kann zu einer Verbesserung der Zahl der geschwollenen Gelenke führen. Fleisch, Eier und Milchprodukte sollten lediglich in Maßen in den Speiseplan aufgenommen werden. Beim Fleisch sollte weißem Fleisch der Vorzug gegeben werden.⁷

Verarbeitete Lebensmittel, wie z. B. Wurst, Fertiggerichte oder Gebäck, ent-

halten oft zu viel Fett, Salz oder Zucker und zu wenig Vitamine und sollten daher reduziert werden. Grundsätzlich kann man feststellen: Je naturbelassener ein Nahrungsmittel, desto besser.

Alkohol sollte nur zurückhaltend genossen werden, da er die Wirkung von Arzneimitteln beeinträchtigen und sich auch schon in geringen Mengen schädlich auswirken kann.

GEWICHTSKONTROLLE

Da rheumatische Schmerzen die körperliche Aktivität beeinträchtigen, kann es nach einiger Zeit zu einer Gewichtszunahme kommen. Zusätzlich können kortisonhaltige Medikamente, die bei rheumatoider Arthritis häufig zur Linderung der Beschwerden eingenommen werden, bei langfristiger Anwendung in hohen Dosen zu einer Gewichtszunahme führen.⁸

Ein Mehr an Gewicht erhöht die Belastung der gewichtstragenden

Gelenke, von der Wirbelsäule bis zu den Füßen. Dies kann negative Auswirkungen haben, ganz unabhängig von der Erkrankung. Jeder sollte auf seine Ernährung und ausreichend Bewegung zur Gewichtsregulierung achten. Wenn Sie übergewichtig sind, kann selbst ein geringer Gewichtsverlust eine große Entlastung für Ihre Gelenke sein.

ES IST NICHT SCHWER, SICH BEWUSST UND BESSER ZU ERNÄHREN. SIE TUN DAMIT AUCH ETWAS FÜR IHRE ALLGEMEINE GESUNDHEIT.



Aktiv bleiben

Körperlich aktiv zu sein ist wichtig, um gesund zu bleiben.



Sie können auch mit rheumatoider Arthritis Sport treiben und aktiv sein. Bewegung unterstützt zudem die Stressbewältigung und das Immunsystem, was Ihnen den Umgang mit der Erkrankung erleichtern kann.⁹

Verschiedene Formen der Bewegung können sich positiv auf die von der rheumatoiden Arthritis betroffenen Muskeln und Gelenke sowie auf die Schwere der entstandenen Schäden auswirken. Ihr Arzt oder Physiotherapeut kann Sie am besten zu den für Sie geeigneten Arten der körperlichen Betätigung beraten.

Grundsätzlich sind Sportarten, bei denen die Gelenke wenig belastet werden, empfehlenswert. Dazu zählen Schwimmen (besonders Rückenschwimmen), Radfahren, Nordic-Walking oder Skilanglaufen. Hingegen sollen Sie Sportarten vermeiden, die zu einer Überlastung, Fehlbelastung und Schädigung der Gelenke führen können, also vor allem Sportarten mit

abrupten Bewegungen und plötzlichem Abbremsen wie Tennis, Squash, Fußball oder andere Ballsportarten.

BEWEGUNG IST WICHTIG FÜR PATIENTEN MIT RHEUMATOIDER ARTHRITIS, UM DIE BEWEGLICHKEIT DER GELENKE ZU ERHALTEN, SCHMERZEN ZU LINDERN UND DIE EIGENE UNABHÄNGIGKEIT ZU BEWAHREN.



Mit Stress umgehen

Lernen Sie, wie Sie im Alltag am besten mit Stress und belastenden Situationen umgehen.



WAS IST STRESS?

Die Stressreaktion ist ein Weg des Körpers, mit schwierigen oder herausfordernden Situationen umzugehen. Ist die schwierige Situation vorüber, entspannt sich der Körper wieder. Wenn Sie aber dauernd Stresssituationen erleben, kann sich Ihr Körper permanent im Alarmzustand befinden. Möglicherweise fühlen Sie sich emotional überfordert, sind gereizt oder „überdreht“, ängstlich oder nervös oder es fehlt Ihnen an Selbstvertrauen. Es kann sein, dass Sie sich psychisch ermüdet fühlen und dadurch beunruhigt sind und sich nur schwer konzentrieren können. Körperliche Folgen von Stress können Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Schwindel oder Müdigkeit sein. All das erschwert natürlich den Umgang mit Ihrer Erkrankung.

Dazu kommt, dass die Symptome und die Entzündung der rheumatoiden Arthritis verschlimmert werden können. Schon der alltägliche Stress durch Ärgernisse des täglichen Lebens kann

sich negativ auswirken. Häufig lässt sich der Stress nicht vermeiden, aber man kann ihn kontrollieren. Psychologische Unterstützung hat sich hier bewährt.¹⁰ Ihr behandelnder Arzt wird Sie dazu gerne beraten.

BLEIBEN SIE AKTIV: REGELMÄSSIGE KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG KANN DIE STIMMUNG VERBESSERN UND DEN STRESSLEVEL SENKEN.

VERSUCHEN SIE ZU ENTSPANNEN: NEHMEN SIE SICH AUSZEITEN. PROBIEREN SIE MEDITATION, YOGA ODER ATEMÜBUNGEN – ES SIND WIRKSAME ENTSPANNUNGSMETHODEN.



Gesellschaft genießen

Ein aktives Sozialleben ist wichtig und hilft, mit der Erkrankung besser umzugehen.



Rheumatoide Arthritis muss Sie nicht daran hindern, auszugehen und mit Freunden etwas zu unternehmen.

Wenn Sie Ihre Pläne etwas anpassen und sich vorbereiten, können Sie die gemeinsame Zeit besser genießen.¹¹

Ausflüge

Wenn Sie an einen Ihnen unbekanntem Ort gehen, informieren Sie sich vorab. Falls Sie eine Gehhilfe oder einen Rollstuhl benutzen, sollten Sie wissen, wie Sie sich damit dort bewegen können oder wie weit es zum Parkplatz ist. Wenn Sie mit Freunden unterwegs sind, hilft es, sie auf mögliche Einschränkungen durch Ihre Erkrankung vorzubereiten. Nehmen Sie auch bei der Zeitplanung darauf Rücksicht und rechnen Sie Zeit für Pausen ein. Wenn Sie an Morgensteifigkeit leiden, kann es ratsam sein, einfach später zu starten, wenn Ihre Gelenke beweglicher sind. Bei Kino- oder Theaterbesuchen setzen Sie sich besser an den Gang, damit Sie die Beine ausstrecken können.

Einkaufen

Schonen Sie die schwächeren Gelenke in Fingern und Handgelenk, indem Sie Einkaufstaschen über Ihrem Unterarm tragen. Wenn möglich, benutzen Sie für Ihre Einkäufe einen Rucksack oder einen Trolley. Falls Sie wegen Schulterschmerzen Probleme haben, hohe Regale zu erreichen, können Sie auch einen Greifer zum Einkaufen mitnehmen. Zögern Sie nicht, jemanden um Hilfe zu bitten. Die meisten Menschen helfen gerne.

Auswärts essen

Wenn sich die rheumatoide Arthritis an Ihren Handgelenken und Händen äußert, kann es schwierig sein, dünne Gegenstände wie Messer oder Gabeln zu greifen. Nehmen Sie deshalb zu einem Restaurantbesuch ruhig Ihr eigenes Besteck mit. Für Ihre Getränke können Sie auch nach einem Papp- oder Plastikbecher fragen. Wenn Ihre Hände und Handgelenke schmerzen, bitten Sie darum, dass man Ihr Essen vor dem

Servieren in der Küche schneidet. Sie können auch einfach etwas bestellen, das nicht geschnitten werden muss.

Vorsicht mit Alkohol! Einige Medikamente gegen rheumatoide Arthritis, wie z. B. Methotrexat, vertragen sich nicht mit Alkohol. Fragen Sie dazu unbedingt Ihren Arzt.

AKTIV AM LEBEN TEILNEHMEN IST AUCH MIT RHEUMATOIDER ARTHRITIS MÖGLICH.



Das Immunsystem unterstützen

Für Menschen unter entzündungshemmender Therapie sind Impfungen wichtig.



Wenn Ihre Abwehrkräfte durch eine entzündungshemmende Therapie verringert sind, werden besondere Impfungen, sogenannte Indikationsimpfungen, empfohlen, die über die üblichen Standardimpfungen hinausgehen.

Empfehlungen zur Impfung bei entzündungshemmender Therapie^{12,13}

Unter einer entzündungshemmenden Therapie sollten Sie einen möglichst breiten Schutz durch Impfungen erhalten. Sofern Ihr Gesundheitszustand es zulässt, sollten Sie ausstehende Impfungen vor Beginn einer langfristigen Immunsuppression komplettieren oder auffrischen lassen.

Für einen ursächlichen Zusammenhang zwischen einer Impfung und einem Erkrankungsschub gibt es derzeit keine Hinweise. Impfungen können hingegen das Risiko für Schübe verringern, die durch Infektionen ausgelöst werden.

Totimpfstoffe (z. B. abgetötete Erreger) sind in der Regel gut verträglich und können sowohl ohne oder unter einer entzündungshemmenden Therapie angewendet werden. Impfungen während einer immunsuppressiven Therapie sollten dann stattfinden, wenn die Erkrankung stabil ist.

Lebendimpfstoffe (abgeschwächte lebende Erreger) sollten bei einer bestehenden Immunsuppression nicht verabreicht werden. Der Abstand einer Impfung bis zur Aufnahme einer entzündungshemmenden Therapie sollte mindestens 4 Wochen betragen.

Ihr behandelnder Arzt wird gemäß den aktuellen Empfehlungen der Ständigen Impfkommision (STIKO) über Standard- und Indikationsimpfungen bei entzündungshemmender Therapie eine sinnvolle Impfstrategie für Sie entwickeln. Sprechen Sie frühzeitig mit Ihrem Arzt über verfügbare Reiseimpfungen, wenn Sie planen zu verreisen.

SPRECHEN SIE MIT IHREM ARZT ÜBER EINE SINNVOLLE IMPFSTRATEGIE UNTER BERÜCKSICHTIGUNG IHRES THERAPIEPLANS UND GESUNDHEITZUSTANDS!



Seine Rechte kennen

Die Rechte chronisch kranker Menschen sind durch die Sozialgesetzgebung geschützt.



Wer an einer chronischen rheumatischen Erkrankung leidet, hat mit vielen verschiedenen Anlaufstellen zu tun: Behörden, Krankenkassen, Krankenhäuser, Ärzte usw. Deshalb ist es wichtig, sich umfassend zu informieren, welche Rechte man hat und welche Einrichtungen im Zweifelsfall helfen können.¹⁴

Welche Rechte habe ich als Patient?

Patientenrechte sind nicht in einem einzelnen Gesetz festgeschrieben. Sie ergeben sich aus den Grundrechten, vielen einzelnen rechtlichen Bestimmungen und der Rechtsprechung.

Die Charta der Patientenrechte, entstanden aus Beratungen von Bundes- und Landesregierungen, Patientenverbänden, Ärzteverbänden und Krankenkassen fasst die Rechte von Patienten zusammen, z. B.:

- Das freie Arztwahlrecht
- Die Freiheit zum Einholen einer ärztlichen Zweitmeinung

- Den Anspruch auf eine qualifizierte und sorgfältige medizinische Behandlung, Pflege und Betreuung
- Das Recht, Art und Umfang der medizinischen Behandlung selbst zu bestimmen
- Die Pflicht des Arztes, den Patienten vor der Behandlung persönlich über Art und Umfang der Maßnahmen und die damit verbundenen gesundheitlichen Risiken aufzuklären

An wen kann ich mich mit einer Beschwerde wenden?

Wenn Sie sich von einem Mitglied des Gesundheitssystems ungerecht behandelt fühlen, können Sie Ihre Beschwerde an die Ärzte- oder Zahnärztekammern, Krankenkassen, die für Ihren Wohnsitz zuständige Gesundheitsbehörde oder an freie Patientenberatungs- und Patientenbeschwerdestellen, Verbraucherzentralen und Selbsthilfeorganisationen richten.

Welche Möglichkeiten kommen für mich infrage?

Bei einer schweren Behinderung können Sie einen Schwerbehindertenausweis beantragen, der viele Vorteile, wie z. B. Steuererleichterungen, Vergünstigungen bei Verkehr und Wohnen und besondere Arbeitnehmerrechte mit sich bringt. Die für Sie zuständige Stelle finden Sie im Internet unter www.versorgungsaeemter.de.

Chronisch Kranke haben zudem gesetzlichen Anspruch auf Rehabilitationsmaßnahmen alle 4 Jahre. Bei medizinischer Notwendigkeit oder schweren Funktionsstörungen ist eine häufigere Bewilligung möglich. Die Dauer beträgt in der Regel 3 Wochen, eine Verlängerung ist jedoch in begründeten Fällen möglich. Ansprechpartner ist hier die Kranken- oder Rentenversicherung.

Bei Pflegebedürftigkeit werden Sie von der Pflegeversicherung unterstützt. Der Medizinische Dienst der Krankenkassen stellt den Pflegegrad auf Antrag fest.

HILFREICHE ADRESSEN UND KONTAKTE

Für von rheumatoider Arthritis Betroffene und ihre Angehörigen steht ein vielfältiges und umfangreiches Angebot zur Verfügung.

BERATUNG, INFORMATION UND SELBSTHILFE

BERATUNG, INFORMATION UND SELBSTHILFE

Deutsche Rheuma-Liga
Bundesverband e. V.
Welschnonnenstr. 7
53111 Bonn
Tel: 0228 766060
Fax: 0228 7660620
bv@rheuma-liga.de

Kostenfreie Infohotline:
0800 6002525

www.rheuma-liga.de

Die Deutsche Rheuma-Liga ist die größte Selbsthilfeorganisation im Gesundheitsbereich mit ca. 300.000 Mitgliedern. Das Angebot umfasst u. a. Hilfe und Selbsthilfe für Betroffene, Bewegungsangebote, die Aufklärung der Öffentlichkeit und die Vertretung der Interessen Rheumakranker.

INFORMATIONEN- ANGEBOTE IM INTERNET

- **www.rheuma-online.de**

Informationen zu Rheuma von A bis Z; aktuelle Nachrichten zu Erkrankung und Therapiemöglichkeiten, Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch von Betroffenen

- **www.rhzm.de**

Rheumazentrum München: Rheuma von A bis Z, mit zahlreichen Fotos zur Psoriasis-Arthritis und Möglichkeit zur Arztsuche

- **dgrh.de/Patienten.html**

Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie e. V.

- **www.gesundheitsinformation.de/rheumatoide-arthritis.html**

Die Seite gesundheitsinformation.de des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) bietet umfangreiche, neutrale Informationen zu vielen Erkrankungen an.

- **wegweiser-rheuma.de**

Hier finden Sie umfangreiche Informationen und Broschüren zum Herunterladen rund um das Leben mit rheumatoider Arthritis.

NUTZEN SIE DAS VIELFÄLTIGE HILFSANGEBOT FÜR MENSCHEN MIT RHEUMATOIDER ARTHRITIS. AUCH DER AUSTAUSCH MIT ANDEREN BETROFFENEN KANN SEHR HILFREICH SEIN.



REFERENZEN

1. Smolen J, Steiner G. Nat Rev Drug Discov 2003;2:473–488
2. www.rheuma-liga.de/rheuma/krankheitsbilder/rheumatoide-arthritis, letzter Aufruf 27.10.21
3. www.eumusc.net/myUploadData/files/30%20August%20Final%20draft%20report.pdf, letzter Aufruf 27.10.21
4. Fachinformation Xeljanz, Stand 11/2021
5. Gebrauchsinformation Xeljanz, Stand 11/2021
6. www.rheuma-liga.de/rheuma/alltag-mit-rheuma, letzter Aufruf 27.10.21
7. www.rheuma-liga.de/aktuelles/detailansicht/zehn-tipps-fuer-die-ernaehrung-bei-rheuma, letzter Aufruf 27.10.21
8. www.rheuma-liga.de/rheuma/therapie/medikamententherapie/kortisonpraeparate, letzter Aufruf 27.10.21
9. www.gesundheitsinformation.de/bewegung-und-sport-bei-rheumatoider-arthritis.html, letzter Aufruf 27.10.21
10. www.rheuma-liga.de/hilfereich/stress, letzter Aufruf 27.10.21
11. www.rheuma-liga.de/rheuma/alltag-mit-rheuma/urlaub-und-mobilitaet/mobilbleiben-mit-rheuma, letzter Aufruf 27.10.21
12. Wagner N et al. Bundesgesundheitsblatt 2019;62:494–515
13. www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2021/Ausgaben/34_21.pdf?_blob=publicationFile, letzter Aufruf 27.10.21
14. www.krankenkassen.de/gesundheitsinformation/arzt-patient/TODO-29/, letzter Aufruf 27.10.21

NOTIZEN

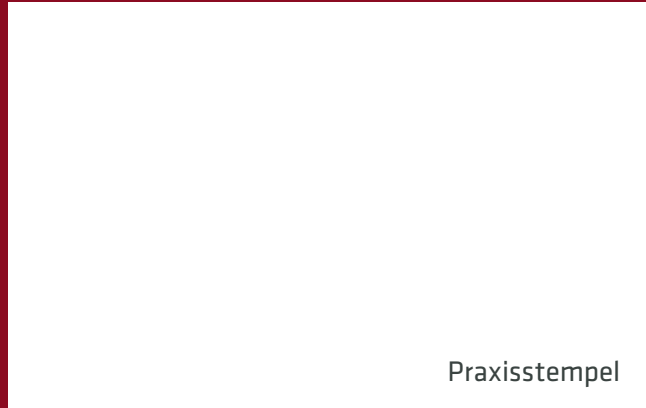
NOTIZEN

Lined area for notes on page 34.

NOTIZEN

Lined area for notes on page 35.

Mit freundlicher Empfehlung



Praxisstempel

745781/Vers. 7/12-21



Ein Service der Pfizer Pharma GmbH
Friedrichstraße 110 · 10117 Berlin

XELJANZ®