

Mit freundlicher Empfehlung



Praxisstempel

745781/Vers. 8/06-26



Meine Rheumatoide Arthritis –
THERAPIE MIT
XELJANZ®



Ein Service der Pfizer Pharma GmbH

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 Laufe der Zeit kann aus verschiedenen Gründen eine Therapieanpassung nötig sein. Ihr Arzt/Ihre Ärztin 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.

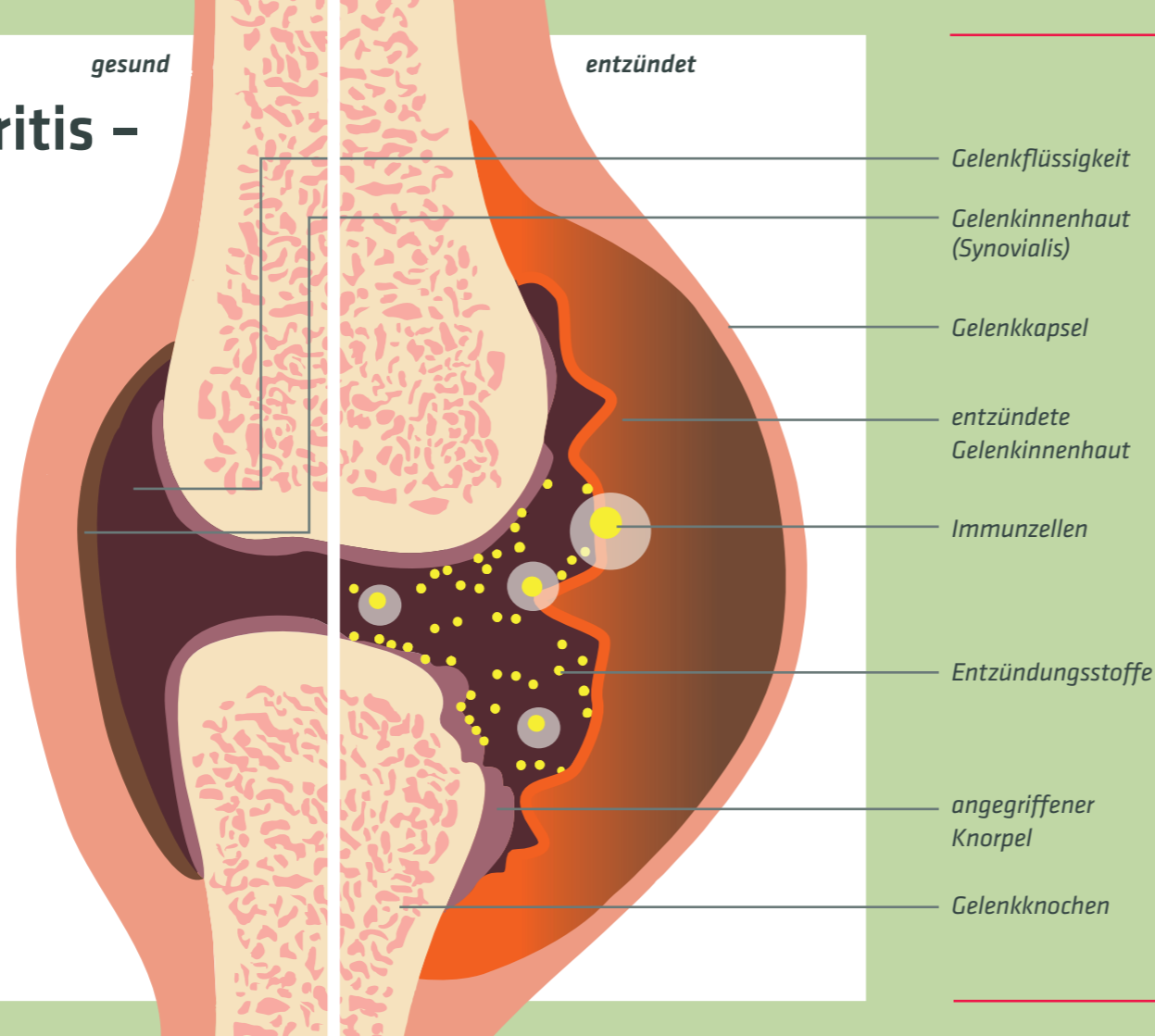
Bitte beachten Sie, dass die Informationen in dieser Broschüre nicht den vollständigen Inhalt der Packungsbeilage wiedergeben und keinen Ersatz für Beratungen durch Ihren Arzt/Ihre Ärztin darstellen. Wenn Sie Fragen oder Bedenken haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt/Ihrer Ärztin.

**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 54 – 100 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.

Neben akuten Entzündungen gibt es bei verschiedenen Erkrankungen auch chronische Entzündungen, die anhaltende Symptome verursachen und die Krankheit weiter verschlimmern können. 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?^{4,5}

XELJANZ reduziert Entzündungen, indem es die Bildung entzündungsfördernder Botenstoffe in den Zellen hemmt. Es blockiert das Enzym Januskinase (JAK), welches sonst Gene einschaltet, die der Zelle den Auftrag geben, mehr dieser Stoffe zu produzieren. Dadurch wird die Entzündungsreaktion abgeschwächt und die Symptome nehmen ab.

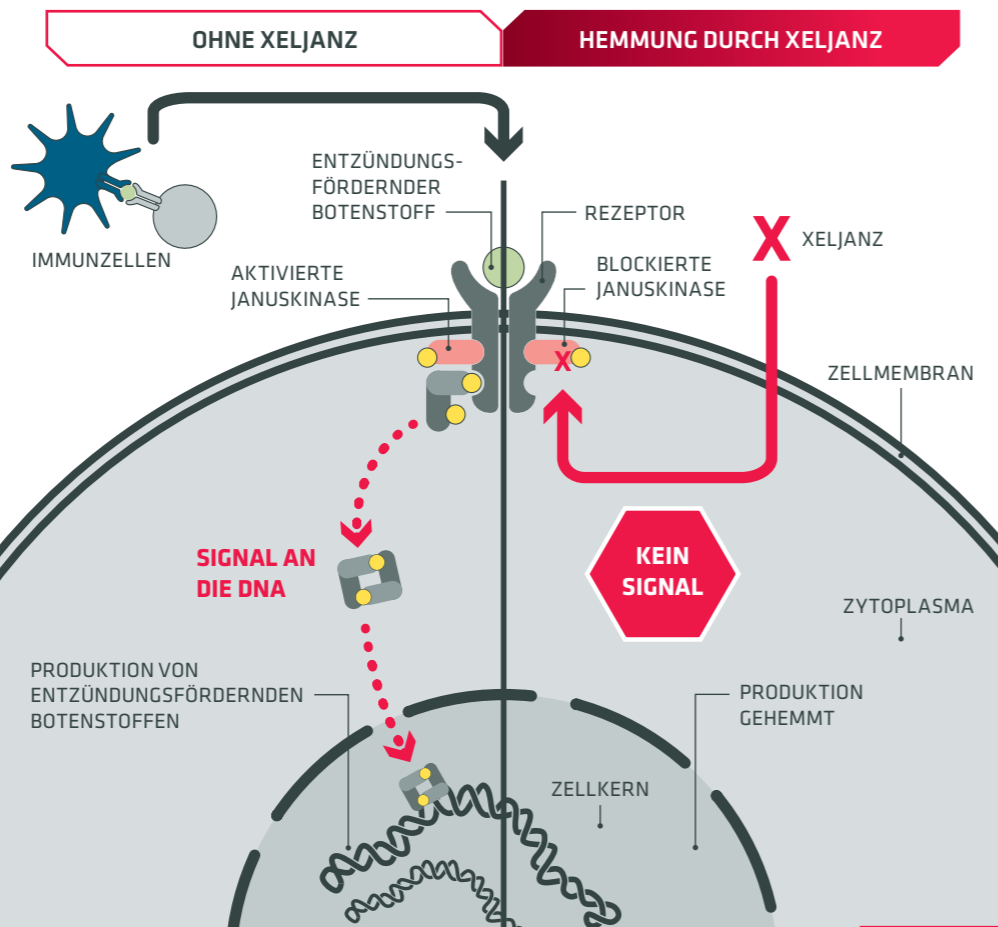


Abb. modifiziert nach Gros und Kaplan.⁵

XELJANZ ZUR BEHANDLUNG DER RHEUMATOIDEN ARTHRITIS⁴

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/Ihre Ärztin wird Ihnen sagen, welche dieser Arzneimittel Sie zusätzlich anwenden können.

XELJANZ ist als 2 x täglich einzunehmende 5-mg-Tablette und als 1 x täglich einzunehmende 11-mg-Retardtablette erhältlich. Ihr Arzt/Ihre Ärztin 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 Packungsbeilage finden Sie dazu weitere Informationen.

BITTE BEACHTEN SIE: XELJANZ DARF NICHT EINGENOMMEN WERDEN:⁴

- 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/Ihre Ärztin.

XELJANZ-Tabletten enthalten Laktose. Wenn Sie eine Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Zuckerarten haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, bevor Sie dieses Arzneimittel nehmen.



Diese Patientenbroschüre soll Ihnen neben der Packungsbeilage weitere Informationen und Tipps zu Ihrer Erkrankung und Ihrer Behandlung geben. Bitte lesen Sie sich die Packungsbeilage sorgfältig durch, bevor Sie mit der Einnahme beginnen, denn Sie enthält wichtige Informationen. Heben Sie diese Broschüre sowie die Packungsbeilage gut auf, vielleicht möchten Sie diese später nochmal lesen.

VOR IHREM THERAPIEBEGINN MIT XELJANZ

BITTE SPRECHEN SIE MIT IHREM ARZT/IHRER ÄRZTIN ODER APOTHEKER:IN, BEVOR SIE XELJANZ EINNEHMEN:⁴

- 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 oder wenn Sie Symptome einer Infektion haben, wie z.B. Fieber, Schüttelfrost, Gliederschmerzen, Husten, Atemnot, neu auftretender oder veränderter Auswurf, Schwierigkeiten oder Schmerzen beim Schlucken, Brennen beim Wasserlassen o.ä. (mehr Information finden Sie in der Packungsbeilage), wegen einer Infektion behandelt werden oder Infektionen haben, die immer wieder auftreten. Kontaktieren Sie sofort Ihren Arzt/Ihre Ärztin, falls Sie sich unwohl fühlen. XELJANZ kann die Abwehrkräfte Ihres Körpers gegen Infektionen herabsetzen und eine bestehende Infektion möglicherweise verschlimmern oder das Risiko für eine neue Infektion erhöhen
- wenn Sie Tuberkulose haben oder früher einmal hatten oder engen Kontakt zu einer Person mit Tuberkulose hatten. Ihr Arzt/Ihre Ärztin 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/Ihre Ärztin 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. Weitere Informationen hierzu finden Sie in der Packungsbeilage
- wenn bei Ihnen ein Risiko für Knochenbrüche besteht, z. B. wenn Sie 65 Jahre und älter sind, eine Frau sind oder Kortikosteroide einnehmen (z. B. Prednison)

- wenn bei Ihnen ein hohes Risiko für die Entwicklung von Hautkrebs besteht, kann Ihr Arzt/Ihre Ärztin 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/Ihre Ärztin. 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/Ihre Ärztin 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.

Weitere Hinweise, was vor Beginn der Einnahme zu beachten ist, finden Sie in der Packungsbeilage unter Punkt 2.

WIE IST XELJANZ AUFZUBEWAHREN?⁴

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 Ihre:n Apotheker:in, wie das Arzneimittel zu entsorgen ist, wenn Sie es nicht mehr verwenden. Sie tragen damit zum Schutz der Umwelt bei.

NEHMEN SIE XELJANZ WIE VOM ARZT/VON DER ÄRZTIN VERSCHRIEBEN EIN⁴

- 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/Ihre Ärztin oder Apotheker:in.
- 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/Ihrer Ärztin abbrechen.

WIE IST XELJANZ EINZUNEHMEN⁴

Dieses Arzneimittel wird Ihnen von einem Facharzt/einer Fachärztin verordnet, der/die auch die Therapie überwacht und sich in der Behandlung Ihrer Erkrankung auskennt. Nehmen Sie dieses Arzneimittel immer genau nach Absprache mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin ein. Fragen Sie bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder Apotheker:in nach, wenn Sie sich nicht sicher sind.

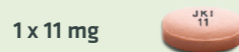
EMPFOHLENE DOSIS

- **5-mg-Filmtablette zweimal täglich**



oder

- **11-mg-Filmtablette einmal täglich**



EINNAHME VON XELJANZ WÄHREND SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT⁴

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 werden, fragen Sie vor der Einnahme dieses Arzneimittels Ihren Arzt/Ihre Ärztin um Rat. XELJANZ darf während der Schwangerschaft nicht angewendet werden. Informieren Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin 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/Ihre Ärztin über das Absetzen von XELJANZ gesprochen haben.

KONTROLLUNTERSUCHUNGEN WÄHREND DER BEHANDLUNG⁴

Vor Beginn der Behandlung mit XELJANZ sowie 4 bis 8 Wochen nach Behandlungsbeginn und danach alle 3 Monate sollte Ihre Ärztin/Ihr Arzt Blutuntersuchungen durchführen.

Dabei wird der Gehalt an weißen und roten Blutkörperchen überprüft.

Falls erforderlich, kann Ihr Arzt/Ihre Ärztin Ihre XELJANZ-Behandlung unterbrechen, um das Risiko einer Infektion (geringe Zahl der weißen Blutkörperchen) oder einer Anämie (geringe Zahl der roten Blutkörperchen) zu senken.

Ihr Cholesterinspiegel sollte 8 Wochen nach Beginn der Einnahme von XELJANZ kontrolliert werden.

Eine Kontrolle der Leberwerte sollte in regelmäßigen Abständen erfolgen.

MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN VON XELJANZ⁴

Wie alle Arzneimittel kann auch dieses Arzneimittel Nebenwirkungen haben, die aber nicht bei jedem auftreten müssen.

Einige können schwerwiegend sein und ärztliche Hilfe erfordern. Zu den häufigen Nebenwirkungen bei der Behandlung mit XELJANZ zählen Lungeninfektionen (Lungenentzündung und Bronchitis), Gürtelrose, Infektionen von Nase, Hals oder Atemwegen, Grippe, Nasennebenhöhlenentzündung, Harnblaseninfektion, Halsschmerzen, erhöhte Muskelenzymwerte im Blut, Magen-/Bauchschmerzen (als mögliche Folge einer Entzündung der Magenschleimhaut), Erbrechen, Durchfall, Übelkeit, Verdauungsstörung, verminderte Anzahl der weißen Blutkörperchen, Abfall der Anzahl der roten Blutkörperchen, geschwollene Füße und Hände, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Husten, Hautausschlag und Akne.

Eine ausführliche Liste der möglichen Nebenwirkungen finden Sie in der Packungsbeilage unter Punkt 4.

SO KÖNNEN SIE IHREN ARZT/IHRE ÄRZTIN 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/Ihre Ärztin auf dem Laufenden, welche Medikamente Sie einnehmen, 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.



INFORMIEREN SIE IN FOLGENDEN FÄLLEN UNVERZÜGLICH IHREN ARZT/IHRE ÄRZTIN

In seltenen Fällen können Infektionen lebensbedrohlich sein. Wenn sie irgendeine der folgenden schwerwiegenden Nebenwirkungen bemerken, müssen Sie dies umgehend einem Arzt/einer Ärztin mitteilen:⁴

- Fieber (mit oder ohne Schüttelfrost)
- Husten
- Bläschen auf der Haut
- Anhaltende Kopfschmerzen
- Magen- oder Bauchschmerzen
- Blut im Stuhl
- Unerklärliche Veränderungen der Stuhlgewohnheiten
- Starke Schmerzen oder Engegefühl im Brustkorb
- Starke Schmerzen, die sich auf Arme, Kiefer, Nacken und Rücken ausbreiten können
- Schmerzen im oberen Rücken
- Plötzliche Kurzatmigkeit oder keuchende/erschwerzte Atmung
- Ohnmacht, starker Schwindel oder Benommenheit



- Akute Veränderung des Sehvermögens
- Schwäche auf einer Körperseite, fortschreitende Verschlechterung des mentalen Status oder Krampfanfälle
- Kalter Schweiß
- Schwellungen von Lippen, Zunge oder Hals
- Nesselsucht (Juckreiz oder Hautausschlag)
- Schwellung von Bein oder Arm
- Beinschmerzen oder Berührungsempfindlichkeit
- Rötung oder Verfärbung in Bein oder Arm

Nehmen Sie zusätzlich nichtsteroidale entzündungshemmende Arzneimittel oder Kortikosteroide (z.B. Prednison) ein, sollten Sie auf Magen- oder Bauchschmerzen, Blut im Stuhl oder unerklärliche Veränderungen Ihrer Stuhlgewohnheiten achten.

WENDEN SIE SICH SOFORT AN IHREN ARZT /IHRE ÄRZTIN:

- wenn Sie plötzlich kurzatmig werden oder Atembeschwerden, Schmerzen in der Brust oder im oberen Rücken, Schwellungen in einem Bein oder Arm, Beinschmerzen oder Berührungsempfindlichkeit oder Rötung oder Verfärbungen in einem Bein oder Arm bemerken
- wenn Sie akute Veränderungen Ihres Sehvermögens bemerken (verschwommenes Sehen, teilweiser oder vollständiger Verlust des Sehvermögens)
- wenn Sie, Ihr Partner oder Ihre Pflegekraft neu auftretende starke Kopfschmerzen bemerken, die mit Übelkeit und Erbrechen, Ohnmacht, Schwindel oder Benommenheit, vorübergehenden Sehstörungen, Schwäche auf einer Körperseite, fortschreitender Verschlechterung des geistigen Zustands, Krampfanfällen oder Bewusstseinsverlust einhergehen können
- 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. Es liegen Berichte von Patienten vor, die während der Behandlung mit XELJANZ ein Herzproblem, einschließlich Herzinfarkt, entwickelt haben
- wenn Sie, Ihr Partner oder Ihre Pflegekraft neue bzw. sich verschlimmernde neurologische Symptome bemerken, einschließlich allgemeiner Muskelschwäche, Sehstörungen, Veränderungen des Denkens, des Gedächtnisses und der Orientierung, die zu Verwirrtheit und Persönlichkeitsveränderungen führen, kontaktieren Sie umgehend Ihren Arzt/Ihre Ärztin.



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*
- *Patient:innenrechte*



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/jede Patientin so wichtig. Eine enge Zusammenarbeit mit Ihrem behandelnden Arzt/Ihrer Ärztin 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/Ihrer Lebenspartnerin 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/Ihre Partnerin 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/Ihrer Ärztin besprechen, damit er/sie die Behandlung – 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/Ihre Ärztin kann die Medikamente entsprechend auswählen.

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



Sich gesund ernähren

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



IHRE ERNÄHRUNG

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 weißes Fleisch bevorzugt werden.⁷

Verarbeitete Lebensmittel, wie z. B. Wurst, Fertiggerichte oder Gebäck, enthalten 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/Ihre Ärztin oder Physiotherapeut:in 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 Skilanglauf. 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 PATIENT:INNEN 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/Ihre Ärztin 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 – DIESE 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 Handgelenken, 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/Ihre Ärztin.

**AKTIV AM LEBEN TEILNEHMEN
IST AUCH MIT RHEUMATOIDER
ARTHRITIS MÖGLICH.**



Das Immun- system unterstützen

*Für Menschen unter entzündungs-
hemmender Therapie sind Impfungen
wichtig.*



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

Empfehlungen zur Impfung bei entzündungshemmender Therapie¹²

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

**SPRECHEN SIE MIT IHREM
ARZT/IHRER ÄRZTIN 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, Arztpraxen usw. Deshalb ist es wichtig, sich umfassend zu informieren, welche Rechte man hat und welche Einrichtungen im Zweifelsfall helfen können.¹³

Welche Rechte habe ich als Patient:in?

Patient:innenrechte 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 Patient:innen 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/der Ärztin, den Patienten/die Patientin 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 Arbeitnehmer:innenrechte 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 Rheumakrankter.

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 Suche ärztlicher Praxen
- **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.



