

Meme kanseri tedavim

KISQALI TEDAVİSİ HAKKINDA BİLGİ



**ERKEN EVRE MEME KANSERİ
FRÜHER BRUSTKREBS**



 **NOVARTIS**

Bu broşür hakkında

Doktorunuz meme kanserinizi tedavi etmek için size KISQALI® (etken madde: ribosiklib) reçete etmiştir. Bu broşürde, tedaviye başlarken sizin için önemli olacak tüm bilgiler bulunmaktadır. Broşür, tedavi sırasında küçük bir referans kılavuzu olarak da kullanılabilir. Bu broşürde şunları bulabilirsiniz:



İlaç ve tedavi hakkında temel bilgiler.



Günlük yaşamda tedavinizi yönetmek için pratik ipuçları.

Broşürün bireysel bölümlerinde atıfta bulunulan web sitelerinde ek bilgiler mevcuttur. Lütfen, ayrıca ilacın *prospektüsünü* okuyun ve doktorunuzla da konuşun.



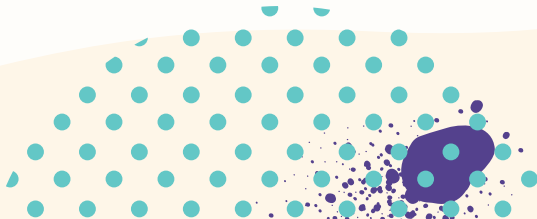
Anlamadığınız teknik terimler mi var?

Broşürün sonunda, temel terimlerin ve kısaltmaların açıklamalarını içeren bir liste bulacaksınız. Bu terimler ve kısaltmalar, metinde ilk kez kullanıldıkları yerde *italik* olarak görünür.



İçindekiler

1.	Kisqali nedir ve size neden reçete edildi?	04
1.1	Bu ilaç kimlerde kullanılıyor?	06
1.2	Tedavi ne şekilde yardımcı olabilir?	07
1.3	İlaç nasıl etki ediyor?	08
1.4	Destekleyici tedavinin neden birkaç yıl uygulanması gerekiyor?	09
2.	Kisqali alırken bilmeniz gerekenler	10
2.1	Tedaviye başlamadan önce netleştirmeniz gerekenler	12
2.2	İlaç nasıl ve ne zaman alınır?	13
2.3	İlacı almayı unutursanız ne yapmalısınız?	16
2.4	Pratik yardımcınız: İlaç takviminiz	17
3.	Tedavinizi nasıl destekleyebilirsiniz?	18
3.1	Herhangi bir yan etki durumunda ne yapılır?	20
3.2	Tedaviye bağlı kalarak ilerlemek neden önemlidir?	24
3.3	Takip muayeneleri neden gereklidir?	25
3.4	Sağlıklı bir yaşam tarzı için öneriler	26
4.	Daha fazla bilgi	30
4.1	Önemli teknik terimlerin ve kısaltmaların açıklaması	33
4.2	Daha fazla bilgi ve iletişim bilgileri	39
4.3	Kişisel notlar	40
4.4	Doktorunuza soracağınız sorular	42





Kısqalı nedir ve size neden reçete edildi?

- Bu ilaç kimlerde kullanılıyor?
- Tedavi ne şekilde yardımcı olabilir?
- İlaç nasıl etki ediyor?
- Destekleyici tedavinin neden birkaç yıl uygulanması gerekiyor?

1. Kısqali nedir ve size neden reçete edildi?

Kanser tedaviniz için, farklı tedavi türlerini birleştiren bir tedavi planı geliştirilmiştir. Bu tedavilerin her biri, tedavinizin genel hedefinde eşit derecede önemli bir rol oynar: Kanserle savaşmak ve tekrarlama riskini azaltmak. Bu ilaçla tedavi, tedavi planınızın bileşenlerinden biridir.

Hedefli tedavi olarak adlandırılan bu tedavi, *kemoterapi* değildir. Hem normal hem de kanser hücrelerine saldıran kemoterapinin aksine, hedefli tedavinin esas amacı kanser hücrelerinin büyümesini önlemektir.

İlaç, **antihormon tedavisiyle birlikte kullanılır**.

1.1 Bu ilaç kimlerde kullanılıyor?

Kısqali, *erken dönem meme kanseri* olan (evre II veya III; yani yakındaki lenf nodlarının tutulumu beraberinde veya değil, ancak meme dışında *metastazları* olmayan) ve daha önce ameliyat geçirmiş veya radyasyon ve/veya kemoterapi gibi diğer başlangıç tedavilerini almış erkek ve kadın hastalarda kullanılır. Ayrıca aşağıdaki koşullar karşılanmalıdır:







HR+	Kanser hücrelerinin laboratuvar testinde, meme kanserinin <i>hormon reseptörü pozitif</i> (hormona duyarlı) olduğunun tespit edilmesi. Bu durum, antihormon tedavisine yanıt verme olasılığı olduğu anlamına gelir.
HER2-	Bir laboratuvar testinde, kanser hücrelerinin aşırı miktarda <i>HER2 proteini</i> (insan epidermal büyüme faktörü reseptörü 2) içermediğinin belirlenmiş olması.

1.2 Tedavi ne şekilde yardımcı olabilir?

Kışqali ile tedavi, **adjuvan terapi** adı verilen destekleyici tedavinin bir parçasıdır. Bunlar, meme kanserinin tekrarlama veya diğer organlarda metastaz yapma riskini azaltmak amacıyla, **ameliyat veya radyasyon tedavisi** gibi **başlangıç tedavilerinden sonra uygulanan tedavi yaklaşımlarıdır**.

Meme kanserinde destekleyici tedavinin ilk aşaması genellikle kemoterapidir. İkinci aşama (veya kemoterapi verilmemişse ilk aşama) **antihormon tedavisinin ve Kışqali ile hedefli tedavinin bir arada kullanımından oluşabilir**.

Aşağıdaki kısa özet tabloda meme kanseri tedavisinin bireysel tedavi adımlarını gösterilmektedir:

		Mevcut tedaviniz				
		Neoadjuvan tedavi	Lokal tedavi		Destekleyici (Adjuvan) tedavi	
		Kemoterapi veya antihormon tedavisi ^a	Ameliyat	Radyasyon ^{a,b}	Kemoterapi	Antihormon tedavisi ve hedefli tedavi
İlk meme kanseri tanısı						
	► 3 – 6 ay		► 6 haftaya kadar	► 3 – 6 ay	► 10 yıla kadar, bunlardan 3'ü ribosiklib	Bakım Sonrası
<p><i>Tümörün tedaviye nasıl yanıt vermesinin beklendiğini değerlendirmek ve uygun durumlarda tümörün boyutunu küçültmek için</i></p>		<p><i>Kalmış olabilecek kanser hücrelerini tedavi etmek ve kanser tekrarlama veya metastaz oluşumu (relaps) riskini azaltmak için</i></p>				

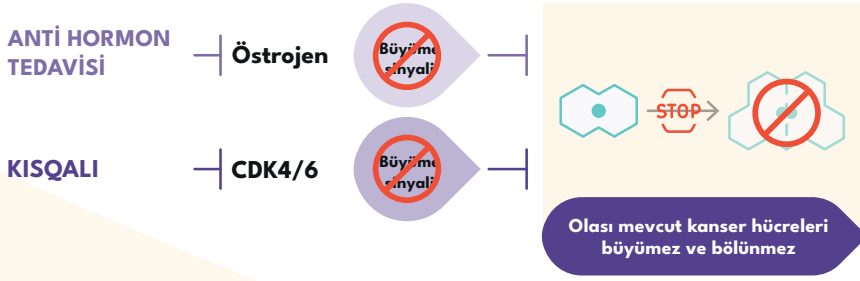
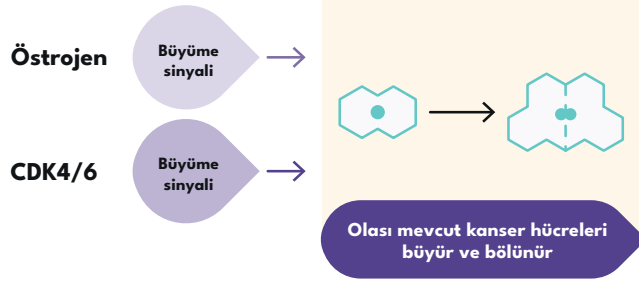
Tedavi kürleri bireyseldir ve süre ve sıra bakımından farklı olabilir; listelenen tüm tedavi biçimlerinin mutlaka uygulanması gerekmez.

^a Endike olursa.

^b Ameliyattan sonra hem kemoterapi hem de radyasyon endike olursa, genellikle önce kemoterapi verilir.

1.3 İlaç nasıl etki eder?

Kısqali'nin etken maddesi olan ribosiklib, *CDK4* ve *CDK6* proteinleri tarafından kontrol edilen **büyüme sinyallerini bloke ederek** etki eder. Bu, ilk tedaviden sonra vücutta kalmış olabilecek ve tekrar aktif hale gelebilecek **kanser hücrelerinde** meydana gelir. Bu süreçte, ilaç başka bir tedaviyle bir arada çalışır: antihormon tedavisi. Bu, *östrojen* hormonunun üretimini engeller ve böylece hormona duyarlı kanser hücreleri olan HR+ büyümesini baskılayabilir.



İki tedavinin farklı etki noktaları vardır:

- Ribosiklib esasen kanser hücreleri üzerinde etkilidir ve özellikle büyüme sinyallerini kontrol eden spesifik molekülleri (*CDK4/6* molekülleri) engeller.
- Antihormon tedavisi, östrojen hormonunun üretimini ve dolayısıyla hormon reseptörü pozitif meme kanserinin büyümesini engeller.

1.4 Destekleyici tedavinin neden birkaç yıl uygulanması gerekiyor?

Kanser tedavisinin başlangıcında yapılan işlemlerin amacı, kanser hücrelerini mümkün olduğunca ortadan kaldırmaktır. Kanser hücrelerinin kan dolaşımında veya vücudun başka bir yerinde kalması ve görüntüleme testleri veya laboratuvar testleriyle tespit edilememesi mümkündür. Adjuvan tedavinin amacı, bu kanser hücrelerinin tekrar aktif hale gelmesini önlemektir. Bu tedavi, nüks veya metastaz oluşumu riskini azaltmalıdır.



Kanser tedavisini, uzun vadeli bir süreçtir.

Tedavi planınızdaki önemli dönüm noktalarına önceki tedavilerle ulaşılabilir. Ancak, kanser tedavisi uzun vadeli düşünmeyi gerektirir. Çünkü ameliyat veya radyasyon tedavisi sonrasında vücutta kalmış olabilecek kanser hücreleri hastalık nüksü riski oluşturur. Hormon reseptörü pozitif meme kanseri durumunda, hastalığın nüks etme riski tanıdan sonraki ilk üç yıl içinde en yüksek seviyeye ulaşır. Bu dönemde uygulanan destekleyici tedavi, hedefli bir şekilde bu durumu ortadan kaldırır.



Önemli: Tedaviye istikrarlı bir şekilde bağlı kalın.

İlaçlarınız ancak eksiksiz şekilde alınırsa tam olarak etki gösterebilir.

Doktorunuzun size reçete ettiği doz programına daima uyun ve dozu almanıza engel olan her şeyi sağlık ekibinizle görüşün. Bunu yaparak, kanserin tekrarlama riskini azaltmaya önemli ölçüde katkıda bulunmuş olursunuz.

Bununla ilgili olarak,
günlük dozu almayı
hatırlamak için
ipuçlarına göz atın.



2

Kısqali alırken bilmeniz gerekenler

- Tedaviye başlamadan önce netleştirmeniz gerekenler
- İlaç nasıl ve ne zaman alınır?
- İlacı almayı unutursanız ne yapmalısınız?
- Pratik yardımcınız: İlaç takviminiz

2. Kısqali alırken bilmeniz gerekenler

2.1 Tedaviye başlamadan önce netleştirmeniz gerekenler

Tedavinize başlamadan önce, aşağıdaki belirtilerden veya sağlık sorunlarından herhangi birini yaşıyıp yaşamadığınızı sağlık ekibinize söylemelisiniz:

- Enfeksiyon nedeniyle ateş, boğaz ağrısı veya ağız ülserleri (*beyaz kan hücreleri* eksikliğinin olası kanıtı)
- Karaciğer sorunları veya geçmiş karaciğer hastalığı
- Kalp sorunları veya anormal kalp ritimleri (şu anda veya geçmişte)
- İlacın etken maddesi olan ribosiklib gibi ilaç içeriğine, fıstık veya soyaya karşı alerji – bu durumda Kısqali alınmamalıdır

Doktorunuz bu konuları sizinle görüşecek ve tedavinin ne zaman başlayabileceğine karar verecektir.

Doktorunuz tedaviyi değiştirirse veya Kısqali tedavisini geçici olarak durdurmanızı isterse, aşağıdaki hususlara dikkat etmelisiniz:

- Kendi başınıza karar vererek *doz* değiştirmeyin.
- Antihormon tedavisine devam edin^a.
- Ayrıca, size reçete edilmişse bir *LHRH agonist*^a ile tedaviye devam edin.

Meme kanseri tedavinizle ilgili herhangi bir sorunuz, şüphemiz veya endişemiz olursa lütfen doktorlarınızla iletişime geçin. Öncelikli olarak doktorlarınızın talimatlarına her zaman uyun. Tedavi kararları sizin kişisel tıbbi durumunuza göre belirlenmektedir, broşürde yalnızca genel bilgiler yer alır.

^a Doktorunuz bunu başka bir şekilde açıkça reçete etmediği sürece.



Takiplere düzenli olarak katılın!

İlaçla hedefli tedavi, anti-hormon tedavisiyle birlikte üç yıllık bir süre boyunca uygulanır.

Antihormon tedavisi toplam beş yıl veya daha uzun süre uygulanır. Bu nedenle, takip amaçlı düzenli kontrollere gitmeniz önemlidir. Bu şekilde, tedavinin ne kadar işe yaradığını ve herhangi bir belirgin semptomu neden olmayan olası *yan etkilerin* olup olmadığını tam olarak takip etmek mümkündür.

2.2 İlaç nasıl ve ne zaman alınır?

Kısqali her zaman bir antihormon tedavisiyle birlikte uygulanır. Antihormon tedavisi, *aromataz inhibitörleri* (*letrozol, anastrozol*) adı verilen ilaçlar kullanılarak gerçekleştirilir. Her iki ilaç da tablet olarak alınır.



Önerilen doz, **günde bir kez iki tablet Kısqali** (toplamda 400 mg) ve **bir tablet aromataz inhibitörüdür**.



Lütfen göz önünde bulundurun:

Premenopozal veya perimenopozal kadınlarda ve erkeklerde tedavi, luteinizan hormon salgılatıcı hormon (LHRH) agonisti ile birlikte uygulanmalıdır. Bu ilaçların diğer adları şunlardır: GnRH agonistleri (GnRH = gonadotropin salan hormon), GnRH analogu, LHRH analogu.

Tabletlerin saklanmasıyla ilgili tüm bilgiler prospektüste yer almaktadır.

Tedavi döngüleri

İlaç, anti-hormon tedavisi (aromataz inhibitörü) ile birlikte 28 günlük bir *döngü* halinde uygulanır.

28 günlük döngü	1. Hafta	2. Hafta	3. Hafta	4. Hafta
Kisqali 400 mg, günde 1 kez ^a 3 haftalık ilaç alımı, 1 haftalık ara	✓	✓	✓	✗
Aromataz inhibitörü Günde 1 kez sürekli alım	✓	✓	✓	✓

✓ Tedavi, döngünün uygun görülen haftasında günde bir kez uygulanacaktır.

✗ Tedavi döngünün uygun görülen haftasında uygulanmayacaktır.

^a Reçeteye göre, 2 tablet (400 mg) veya 1 tablet (200 mg). Bazı durumlarda, doktorunuz iki tabletlik günlük dozu bir tablete düşürebilir. Lütfen doz azaltımının sadece tıbbi ekibinize danışarak yapılabileceğini unutmayın.

Menopoz öncesinde veya menopozda olan kadınlarda ve erkeklerde tedavi LHRH agonisti ile birlikte uygulanmalıdır. LHRH agonisti, reçete edilen aralıklarda verilen enjeksiyonlarla uygulanır.

Lütfen her zaman doktorunuzun reçete ettiği tedavi döngüsüne uyun.

Tedavi ne kadar sürer?



Genel olarak, erken evre meme kanserinde Kisqali ile tedavide **üç yıllık** bir tedavi süresi öngörülmektedir. Anti-hormon tedavisine bu dönemden sonra bile devam edilmelidir. Tıbbi reçeteye bağlı olarak, doz süreleri 5 ila maksimum 10 yıldır. Kisqali, anti-hormon tedavisine başladıktan sonraki ilk 12 ay içinde eklenebilir.

Kısqali tabletlerinizi alırken, lütfen aşağıdaki talimatlara dikkat edin:



Günde bir kez, tercihen sabahları aynı saatte alın



Tabletleri bir bardak suyla bütün olarak yutun.
Yutmadan önce tabletleri çiğnemeyin, ezmeyin veya bölmeyin!



Aç veya tok karına alın



Tedavi sırasında greyfurt yemekten ve greyfurt suyu içmekten kaçınin



Bazı ilaçlar ve besin takviyeleri ilacın etkisini bozabilir. Daha fazla ayrıntı için lütfen prospektüse bakın. Herhangi bir ilaç veya besin takviyesi almadan önce lütfen doktorlarınızla konuşun.



Günlük dozunuzu almayı hatırlamanıza yardımcı olacak ipuçları



Tabletlerinizi aldığınız her gün için bir işaret koyun – ambalajda bu amaçla verilen ilaç takvimini ve/veya tedavi günlüğünüzü işaretleyebilirsiniz.



Tabletleri kahvaltıyla birlikte, dişlerinizi fırçaladıktan sonra veya sabah egzersizinizi yaptıktan sonra, günlük faaliyetlerin bir parçası olarak alın.



Ailenizden ve arkadaşlarınızdan ilacınızı almanızı hatırlatmalarını isteyin.



Akıllı telefonunuzda, mobil arkadaşınız olan uygulamasının ilacınızı almanızı söylemesine izin verin.

2.3 İlacı almayı unutursanız ne yapmalısınız

İlacı alırken bir hata yapmanız durumunda, aşağıdaki notları gözden geçirin:

Tabletlerinizi almayı unuttuysanız:

- ▶ Tablet miktarının iki katını almayın.
- ▶ Bunun yerine, bir sonraki doz vaktini bekleyin ve normal sayıda tablet alın.

Tabletlerinizi aldıktan sonra kusmak zorunda kalırsanız:

- ▶ İlave tablet almayın, ancak ertesi gün normal şekilde almaya devam edin.

Yanlışlıkla çok fazla tablet aldıysanız:

- ▶ Derhal tedavinizi yürüten doktorla veya hastaneyle iletişime geçin.

Not: Öncelikle sağlık ekibinize danışmadan dozu veya doz programını asla değiştirmeyin.



Tabletlerinizin ambalajında bir ilaç takvimi bulacaksınız. Günlük alımınızı buraya veya bir sonraki sayfada açıklandığı şekilde **tedavi günlüğünüze** yazın (veya her ikisinde de belirtin).




2.4 Pratik yardımcınız: İlaç takviminiz

Tablet alınızı izlemek için tedavi günlüğünüzdeki ilaç takvimini kullanabilirsiniz. İlgili ilacı aldığınızda takvimde her gün gösterilen daireleri ve tabletleri işaretleyebilirsiniz. Henüz menopozda değilseniz veya erkekseniz ve ayrıca bir **LHRH agonisti alıyorsanız**: Enjeksiyonunuzu yaptırdığınız gün, gri satırdaki şırıngayı da işaretleyin.

Örnek takvim

İlaç takvimi

Tedavi döngüsü 1, Hafta 1: BAŞLAMA ... 05/01/2024 ... BİTİŞ ... 02/02/2024 ...

	Günde 1 kezHafta 1 içi	Kısqalı	Aromataz inhibitörü		gerektiğinde, LHRH agonisti	
		Günde 1 kez (reçete edildiği gibi) ^a	Günde 1 kez (reçete edildiği gibi)			
1. Hafta	1. Cuma	 	+		+	
	2. Cumartesi	 	+		+	
	3. Pazar	 	+		+	
	4. Pazartesi	 	+		+	
	5. Salı	 	+		+	
	6. Çarşamba	 	+		+	
	7. Perşembe	 	+		+	

^a Reçeteye uygun olarak 2 veya 1 tablet.



Tedavi günlüğünü Başlangıç Kitinizde bulabilirsiniz.

Başka bir kopyaya ihtiyacınız olursa, sağlık ekibinizden isteyin veya günlüğü Pazartesi'den Cuma'ya 08.00 - 18.00 saatleri arasında Novartis InfoService Yardım Hattı üzerinden talep edin:

Telefon: 0911 – 273 12 100

E-posta: infoservice.novartis@novartis.com



Tedavinizi nasıl destekleyebilirsiniz?

- Herhangi bir yan etki durumunda ne yapılır?
- Tedaviye bağlı kalmak neden önemlidir?
- Takip muayeneleri neden gereklidir?
- Sağlıklı bir yaşam tarzı için öneriler



3. Tedavinizi nasıl destekleyebilirsiniz?

3.1 Herhangi bir yan etki durumunda ne yapılır?

Kısqali size bir aromataz inhibitörü ile birlikte verilecektir. Bu iki tedavinin her biri yan etkilere neden olabilir. Ayrıca etkileşimler de olabilir, bu nedenle hangi yan etkinin hangi ilaca bağlı olduğunu ayırt etmek her zaman kolay olmayabilir.

Oluşabilecek bazı yan etkiler şunlardır:

Kısqali

- Solunum yolu enfeksiyonu belirtileri (ateş, öksürük, boğaz ağrısı vs.)
- Beyaz kan hücresi sayısında azalma
- Bulantı
- Göğüste rahatsızlık, sersemlik ve baş dönmesi
- Akciğerde semptomlar
- Karaciğer sorunları

Antihormon tedavisi

- Şiddetli yorgunluk (*bitkinlik*)
- Saç dökülmesi
- Ciltte döküntü
- Baş ağrıları
- Gastrointestinal sorunlar (ishal veya kabızlık gibi)

- Eklem ağrısı ve sertliği
- Sıcak basmaları
- Terleme atakları
- Vajinal kuruluk
- Kemik ağrısı
- Ruh halinde ani değişimler
- Depresyon
- Libido kaybı
- Damarlarda kan pıhtısı oluşumu
- Osteoporoz

Lütfen göz önünde bulundurun: Bu, tüm olası yan etkilerin eksiksiz bir listesi değildir ve bir tedaviye ait belirtilerin diğer tedavide de görülme ihtimali vardır. Bu konuyla ilgili olarak lütfen ilaçlarınızın prospektüsüne bakın.

Genel olarak aşağıdakiler geçerlidir:

Hem kanser hücrelerine hem de normal vücut hücrelerine zarar veren kemoterapinin aksine, ilaçla destekleyici tedavi, kanser hücrelerinin büyümesini durdurmak için özel olarak tasarlanmıştır. Bu nedenle bu tedavinin olası yan etkileri, kemoterapiniz sırasında fark ettiğiniz yan etkilerden farklıdır. Yan etkilerin ortaya çıkması veya şiddeti, bir tedavinin başarılı olup olmadığının bir göstergesi değildir.

İletişim

Herhangi bir yan etki fark ederseniz veya yan etkiler sebebiyle yardıma ihtiyacınız olursa tedavinizi uygulayan doktorlarınızla iletişime geçin! Bu, bu kılavuz veya broşürde listelenmeyen yan etkiler için de geçerlidir.



Yan etkilerin yönetimine ilişkin öneriler



Mide bulantısı ve kusma durumunda

- İlacınızı aç karnına değil, yemekle birlikte alın.
- Daha çok küçük öğünler ve uyku saatinde de bir atıştırmalık yiyin.
- Dehidrasyona (vücudun susuz kalmasına) engel olmak için su veya bitki çayı gibi berrak sıvılar (tercihen soğuk) için.
- Mide bulantısını kötüleştirebilecek yiyeceklerden kaçının (örneğin baharatlı, çok yağlı veya çok şekerli yiyecekler).
- Hindi eti, galeta, lapa türü gıdalar, kostik sodalı hamur işleri, pilav veya çorba gibi kolay sindirilen yiyecekleri seçin.
- Alkol ve nikotinden kaçınin.
- Aktif olun ve temiz hava alın.



İshal durumunda

- Gün boyunca birkaç küçük öğün yiyin.
- Süt ürünlerinden, alkolden, tütünden, kafeinli içeceklerden ve baharatlı, yağ bakımından zengin yemeklerden (yağda kızarmış veya pişirilmiş gıda vb.) ve lif bakımından zengin yemeklerden (tam tahıllı gıdalar ve baklagiller vb.) kaçınin.
- Çiğ meyve ve sebzelerin yanı sıra asitli meyveler ve meyve sularından kaçınin.
- Dehidrasyonu önlemek için bol miktarda su veya bitkisel çay gibi berrak sıvılar için.



Halsizlik ve yorgunluk hissetmeniz durumunda

- Fiziksel aktivitelerinizi günün tamamına yayın.
- Yeterli ve düzenli uyku uyumaya dikkat edin.
- Ara ara kısa süreli uyuyun.
- Dengeli bir diyet uygulayın.
- Aktif olun ve temiz hava alın. Sadece 15 dakikalık hareket bile enerji seviyenizi önemli ölçüde artırabilir. Aktiviteyi her gün biraz daha artırmaya çalışın (Mesela, her defasında birkaç dakika fazla yürüyün).
- Kendinizi halsiz hissediyorsanız ve baş dönmeniz varsa araç veya makine kullanmayın.



Saç seyrelmesi/saç dökülmesi durumunda

- Saçınızı nazikçe yıkayın ve fırçayla tarayın.
- SPF 30 veya üzeri bir güneş kremi kullanın ve saç derisini güneşten korumak için şapka takın.

Takip ziyaretleri



Kısqalı ile tedavi, bazı belirtilerle kolayca saptanamayan yan etkilere de neden olabilir. Bu nedenle doktorunuzun takip amaçlı düzenli kontrolleri önemlidir. Doktorunuz çeşitli **kan tahlilleri**, **elektrokardiyogram (EKG)** ve gerekirse klinik olarak gerekli diğer muayeneleri de içeren kontroller yapacaktır. Bu şekilde, doğrudan fark edilemeyen yan etkiler de erken tespit edilebilir.

Ruh hali	Belirtiler										Diğer tedaviler ve besin takviyeleri*	Ek notlar*
	Mide bulantısı, kusma	İshal	Yorgunluk, zayıflık	Ruh halinde ani değişimler	Sıcak basmaları, brüden ortaya çıkan terlemeler	Vajinal kuruluk	Eklemler ve kas ağrısı, sertlik	Baş ağrıları	İştah kaybı	Öksürük		
☹️☹️☹️☹️☹️	X	X										
☹️☹️☹️☹️☹️												
☹️☹️☹️☹️☹️			X	X			X					
☹️☹️☹️☹️☹️									X			
☹️☹️☹️☹️☹️				X	X						B	
☹️☹️☹️☹️☹️				X	X						D	
☹️☹️☹️☹️☹️	X							X	X			R
☹️☹️☹️☹️☹️								X	X			R



İPUCU!

Yan etkileri kaydedin

Tedavi günlüğünüzde olası yan etkileri kolayca kaydedebileceğiniz bir tablo bulunmaktadır. Sadece işaretleyin veya bir ek olarak kaydedin!

3.2 Tedaviye bağlı kalmak neden önemlidir?

Kanserinizin nüksetme olasılığını ortadan kaldırmanın en önemli kuralı, destekleyici tedavinin bir parçası olarak reçete edilen ilaçların **düzenli olarak alınmasıdır**.

Kanserin tekrarlama riski, tanıdan yıllar sonra bile devam edecektir. Bu nedenle, **tüm reçete süresi boyunca** destekleyici tedaviye devam etmeniz önemlidir (3 yıl boyunca Kışqalı + antihormon tedavisi; toplam antihormon tedavisinin süresi ise tıbbi reçeteye bağlı olarak en az 5 yıl ve en fazla 10 yıldır).

Destekleyici meme kanseri tedavisinin süresi

3 yıl	Kışqalı + antihormon tedavisi
ilave 7 yıla kadar	Yalnızca antihormon tedavisi

Her gün ilaç almak her zaman kolay olmasa da istikrarlı olun ve tabletleri **günlük rutininizin bir parçası haline getirin**. “İlaç nasıl ve ne zaman alınır?” bölümündeki ipuçları bu konuda size yardımcı olabilir.

Ve son olarak: Küçük aksaklıklardan dolayı cesaretiniz kırılmasın. Herhangi bir nedenle tabletlerinizi almayı unutursanız, ertesi gün devam edin. **Her gün size pozitif değişim için yeni bir fırsat sunar!**

3.4 Sağlıklı bir yaşam tarzı için öneriler

Destekleyici meme kanseri tedavinizi dzenli olarak sdrdurmeye ek olarak vucudunuzu guclendirmenin başka yolları da var:

Dinlendirici bir gece uykusu uyuduğunuzdan emin olun.

Vucudumuz uyku sırasında yenilenir. Bu nedenle, kanser hastalarının dinlendirici bir uyku uyuması ozellikle onemlidir. Bazen bu, ozellikle de kafanızda kanserle ilgili duşunceler varsa ve gelecekte ne olacağını duşunuyorsanız o kadar kolay olmayabilir.

Rahatlayabileceğiniz yollar arayın. Gun icinde rahatlayıp gevsemek geceleri dinlenmeyi kolaylaştırır. Aşağıdaki öneriler bu konuda size yardımcı olabilir:

- **Otojen egzersiz veya kademeli kas gevşetme gibi gevşeme teknikleri**
- **Yoga veya tai chi gibi dinlendirici sporlar**
- **Duygusal dengeyi desteklemek için nefes egzersizleri**
- **Doğada dzenli yuruyuşler**



Uyku haplarını dikkatli kullanın

Birçok uyku ilacı uykuya dalmanıza ve uykuda kalmanıza yardımcı olsa da, bu uyku “doğal” uyku kadar dinlendirici olmaz. Uyku sorunlarının temeline inerek cozum bulabilmek için gevşemeye odaklanmanız daha iyi olur. Ancak, kediotu çayı veya ballı sıcak süt gibi evde hazırlanan tariflerin kullanılmasında hiçbir sakınca yoktur.

Tüm çabalarınıza rağmen uyku hapları olmadan idare edemiyorsanız, lütfen bunları almadan önce hangilerinin sizin için uygun olduğunu sağlık ekibinizle görüşün.

Fiziksel olarak aktif olun

Bu arada kanser tedavinizin ilk bölümünün tamamlanmasından sonra kendinizi hâlâ sıklıkla yorgun ve güçsüz hissediyorsanız: Günlük hayatınıza düzenli hareketler katmaya çalışın. Fiziksel aktivite kendinizi daha canlı ve enerjik hissetmenizi sağlayabilir. Çünkü egzersiz, metabolizmayı ve ruhsal sağlığı olumlu yönde etkileyen bazı hormonların salgılanmasını sağlar.

Ancak, fiziksel aktivitenin harekete geçirici etkilerinin ön koşulu, **kendinizi aşırı zorlamamanızdır**. Bu nedenle, sizin için hangi egzersizlerin ve aktivite düzeyinin uygun olduğunu önceden sağlık ekibinizle görüşün. Ayrıca: Şimdilik küçük adımlarla başlamaktan çekinmeyin. **Her gün temiz havada yürüyüş yapmak** bile büyük bir fark yaratabilir. Her gün biraz daha fazla yürürseniz, zamanla fark edilir bir antrenman etkisi hissedersiniz!

Meme kanseri durumunda yapılacak hareket ve egzersizler konusuna ilişkin daha fazla bilgi ve egzersizlerle ilgili açıklayıcı videolar için web sitesini ziyaret edin:

www.leben-mit-brustkrebs.de

“Mit Brustkrebs leben” [“Meme kanseriyle yaşamak”] başlığı altındaki **“Bewegung und Sport”** [“Hareket ve egzersiz”] seçeneğine tıklayın veya akıllı telefonunuzu kullanarak yan taraftaki QR kodunu tarayın.



Sağlıklı bir beslenme düzeni oluşturun

Sağlıklı ve dengeli beslenmeyle, vücudunuzdaki metabolik süreçleri destekleyebilir, *bağışıklık sisteminizi* güçlendirebilir ve varsa fazla kilonuzu azaltabilirsiniz. Tüm bunlar hastalığın seyri üzerinde olumlu bir etki yaratabileceği gibi, bireysel sağlığınıza da önemli ölçüde katkı sağlayabilir.

İşte bazı ipuçları (Deutsche Gesellschaft für Ernährung'un [Alman Beslenme Derneği] tavsiyelerine dayanmaktadır):^a



Mümkün olduğunca **çeşitli** beslenin. Vücudunuza tüm önemli besinleri sağlamanın en iyi yolu budur.



Bol miktarda taze **meyve, sebze ve baklagiller** yiyin. **Kuruyemişler de** (makul miktarda) çok sağlıklıdır!



Ekmek, makarna, pirinç ve un seçeneklerinde **tam tahıllı olanları** tercih edin. Tam tahıllı ürünler daha fazla lif içerir ve daha uzun süre doyumluk hissi sağlar.



Süt ürünlerini her gün tüketin ve haftada bir veya iki kez **balık** yiyin. **Kırmızı et tüketiminizi** haftada 300 ila 600 g ile sınırlayın.



Kanola yağı, zeytinyağı, soya yağı, ceviz yağı ve keten tohumu yağı gibi **besin değeri yüksek yağlar** kullanın. Bunlar bol miktarda Omega-3 yağ asidi içerir.



Mümkünse, **şeker** tüketiminizi azaltmaya çalışın ve yemeğinize çok fazla **tuz** eklemekten kaçının.



Yemek pişirirken **ölçülü olmaya** dikkat edin: Kızartmada az yağ kullanın, haşlarken az su kullanın ve uzun pişirme sürelerinden kaçının.



Yeterli miktarda sıvı tüketin – günde yaklaşık 1,5 litre. Su ve şekersiz çay en iyisidir. Mümkünse, gazlı içecek ve kola gibi tatlı içeceklerden kaçının.

^a <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/10-regeln>

Keyif faktörü

Yine de, yemek yemenin keyfini göz ardı etmeyin; ara sıra küçük “kaçamaklar” her zaman hoş görülebilir. Bu bağlamda, yemek yerken sessiz ve rahat bir ortam yaratmaya da dikkat edin.

Leben mit Brustkrebs

Sağlıklı bir beslenme için daha fazla öneri almak ister misiniz? Öyleyse web sitesini ziyaret edin:

www.leben-mit-brustkrebs.de

“Mit Brustkrebs leben” başlığı altındaki “Ernährung” [“Beslenme”] seçeneği üzerine tıklayın veya akıllı telefonunuz veya tabletinizle yan taraftaki QR kodunu tarayın.



Tümörzentrum München [Müniş Tümör Merkezi] tarafından geliştirilen uygulamada, kanser hastasıysanız sağlıklı beslenmeniz için size pek çok tarif sunulmaktadır^b



 **HealthFood**

Uygulamayı akıllı telefonunuza veya tabletinize yüklemek için Google Play'de (Android için) veya App Store'da (iPhone için) “HealthFood” yazın veya yan taraftaki QR kodunu tarayarak Tümörzentrum München web sitesini ziyaret edin.

Destek almak

Kanser olmak hayatta önemli bir dönüm noktasıdır. Bu değişimle ve beraberinde getirdiği stresle tek başınıza başa çıkmak zorunda değilsiniz. Bu nedenle, bir psikolog veya psiko-onkolog gibi profesyonel destek almaktan çekinmeyin. Ruh sağlığınız da fiziksel sağlığınız kadar önemlidir. Profesyonel rehberlik ve destek ile sağlığınızı iyileştirmek için çok şey yapabilirsiniz.

^b Novartis Pharma GmbH, uygulamanın geliştirilmesinde yer almamıştır ve tasarım veya sağlanan içerik üzerinde hiçbir etkisi yoktur. “HealthFood” uygulamasının sorumluluğu yalnızca sağlayıcıya aittir.





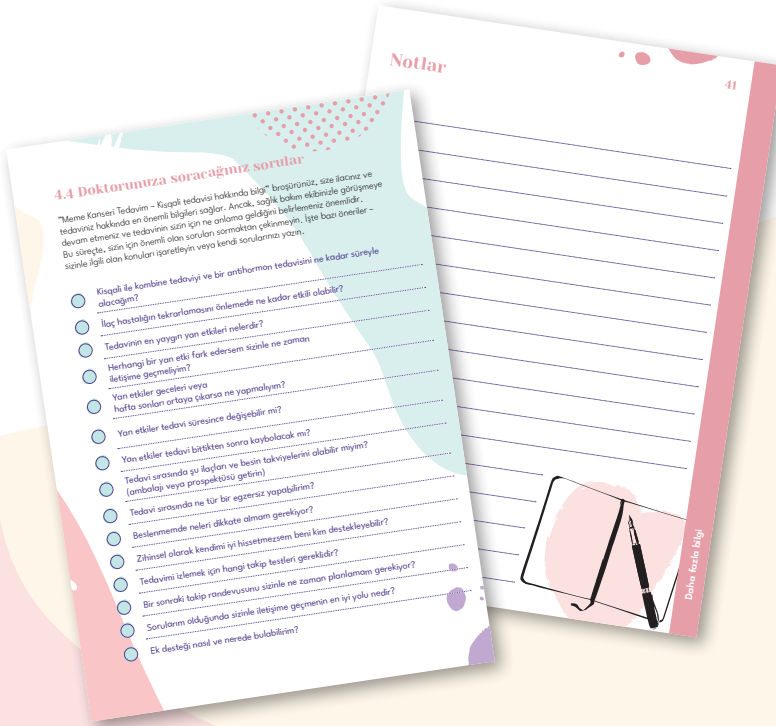
Daha fazla bilgi

- Önemli teknik terimlerin ve kısaltmaların açıklaması
- Daha fazla bilgi ve iletişim bilgileri
- Kişisel notlar
- Doktorunuza soracağınız sorular

4. Daha fazla bilgi

Bu broşürü okuduktan sonra hala sorularınız olursa, ilk etapta doğru iletişim noktası doktorlarınızdır. Meme kanseri tedavinizle ilgili herhangi bir endişeniz olursa lütfen onlara ulaşın.

Broşürün sonunda teşvik ve yardımcı olması açısından birkaç öneriye yer verilmiştir.



4.1 Önemli teknik terimlerin ve kısaltmaların açıklaması

A

Adjuvan tedavi

Kanser nüksü riskini azaltmak ve uzun süreli iyileşme şansını artırmak için tümörün cerrahi olarak alınmasından sonra kullanılan tedavi

Anastrozol

Vücudun ürettiği östrojen hormonunu azaltan ve hormon reseptörü pozitif kanserin büyümesini yavaşlatabilen bir ilaç; aromataz inhibitörlerinin etken madde grubuna aittir.

Antihormon tedavisi

Hücre bölünmesine yönelik cinsiyet hormonu kaynaklı uyarıyı etkisiz hale getiren etken maddelerle tümörlerin tıbbi tedavisi.

Aromataz

Hormon öncülerini kadın cinsiyet hormonu östrojene dönüştüren bir *enzim*.

Aromataz inhibitörleri

Aromataz inhibitörleri olarak da adlandırılır, protein aromatazını bloke eden, böylece östrojen hormonu üretimini önleyen bir ilaç grubudur.

C

CDK4/6

Sikline bağımlı *kinaz* 4 ve 6; hormon reseptörü pozitif meme kanseri durumunda aktivitesi artar ve aşırı hücre çoğalmasını uyarır.

Kemoterapi

Kanseri tedavi etmek için sitotoksin esaslı ilaçlar

D

Dozaj

Bir ilacın uygulandığı miktar

E

Elektrokardiyogram (EKG)

Kalbin aktivitesini çizgi grafiği olarak gösteren bir test; örneğin, kalp atışları arasındaki sürenin normalden daha uzun olduğu QTc uzaması, EKG'nin kalpte saptayabileceği bir değişikliktir.

Enzimler

Vücutta çok sayıda kimyasal süreci (sindirimde olduğu gibi) başlatan ve/veya hızlandıran ancak kendileri tüketilmeyen proteinler.

H

Halsizlik

Yeterli uykuya rağmen, gündüzleri bile aşırı yorgunluk ve bitkinlik hissetme

Erken evre meme kanseri

Henüz vücudun uzak organlarına yayılmamış meme kanseri (uzak metastazlar).

P

Prospektüs

Kullanma talimatı veya hasta bilgilendirme broşürü de denilmektedir; her tıbbi ürünle birlikte sağlanan ve tıbbi ürünün kullanımıyla ilgili ayrıntılı bilgiler içeren resmi bir belgedir.

H

HER2

İnsan epidermal büyüme faktörü reseptörü 2'nin kısaltması. Meme kanserinde daha yaygın olabilen ve daha sonra hastalığın seyri (prognoz) açısından olumsuz bir öngörü değerine sahip olan hücrelerin doku özelliği.

HER2-negatif

İnce doku testinin, karakteristik HER2'de bir artış göstermemesi.

Hormon

Vücutta bulunan ve hücrelerin veya organların faaliyetlerini etkileyen kimyasal madde.

Hormon reseptörü

Memedeki hücrelerin yüzeyinde bulunan ve hormonların bağlanarak hücreye büyüme uyarısı gönderdiği alıcı yapılar.

Hormon reseptörü pozitif (HR+)

Hormon reseptörlerine sahip kanser hücrelerini belirtir. Hormonlar bu reseptörler yoluyla hücrelere girer ve tümör büyümesini destekler.

B

Bağışıklık sistemi

Hücreler, dokular, organlar ve bunların ürettikleri maddelerden oluşan karmaşık bir ağ. Vücudun enfeksiyonlarla ve diğer hastalıklarla savaşmasına yardımcı olurlar.

K

Kinazlar

Hücre içinde sinyal gönderilmesinde önemli bir rol oynayan enzimler.

L

Letrozol Vücutun ürettiği östrojen miktarını azaltmak için kullanılan ve hormon reseptörü pozitif kanserin büyümesini yavaşlatabilen bir ilaç; aromataz inhibitörlerinin etken madde grubuna aittir.

LHRH Lüteinizan hormon salgılatıcı hormonların kısaltması; diensefalon tarafından üretilen ve hipofiz bezi aracılığıyla belirli cinsiyet hormonlarının üretimini kontrol eden kontrol hormonu.

Lokal tedavi Tümöre yönelik tedavi. Bunun örnekleri arasında ameliyat ve radyasyon tedavisi yer alır.

LHRH agonisti LHRH hormonunu taklit eden ve böylece vücutta kadın cinsiyet hormonu östrojen üretimini azaltan bir ilaç.

M

Menopoz Adet döngüsünün kalıcı olarak sona erdiği zaman.

Metastaz Kötü huylu bir tümörün ikincil (sekonder) tümörü

İ

İstenmeyen etki Bir tedavinin neden olduğu advers etki

Neoadjuvan tedavi Tümörün cerrahiyle alınmasından önce uygulanan bir tedaviyi belirtir.

O/Ö

Onkoloji Kanser keşfi (tanılama) ve tedavisi (tedavi) ile ilgilenen tıbbi uzmanlık alanı – kısaca: kanser bilimi.

Östrojen Kadın cinsiyet hormonu

P

Perimenopozal Menopoz öncesi geçiş evresi.

Protein Amino asit adı verilen küçük kimyasal bileşikler zincirinden oluşan büyük molekül; proteinler tüm hücrelerin yapısını belirler ve işlevlerini kontrol eder.

Premenopozal Menopozdan önceki dönem

R

Reseptörler

Hücrelerin yüzeyindeki, belirli haberci maddelerin birikip etki yaratabildiği alıcı yapılar.

Relaps

Bir hastalığın yinelenmesi (nüks). Kansere durumunda: aynı dokudan bir tümörün yeniden büyümesi

E

Evre

Vücuttaki bir kanserin şiddetini tanımlayan bir sayı

H

Tümör

Hücrelerin olması gerekenden daha fazla bölünmesi veya gerektiği zaman ölmemesi sonucu oluşan anormal bir doku kitlesi. Tümörler iyi huylu (kansersiz) veya kötü huylu (kanserli) olabilir.

B

Beyaz kan hücreleri

Enfeksiyonla savaşmak için vücut tarafından kullanılan bir tür kan hücresi

H

Hedefe yönelik tedavi

Belirli bir hedefe yönelik, hedefli tıbbi tedavi

4.2 Daha fazla bilgi ve iletişim bilgileri

Daha fazla bilgi edinmek ister misiniz? Aşağıda size yardımcı olacak bazı web siteleri ve kaynaklar bulunmaktadır:

Meme kanseri hakkında genel bilgiler

Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Onkologie (AGO) e. V.

www.ago-online.de

Arbeitsgemeinschaft Internistische Onkologie (AIO)

www.aio-portal.de

Deutsche Gesellschaft für Senologie e. V.

www.senologie.org

Deutsche Krebsforschungszentrum

www.krebsinformationsdienst.de

Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

www.krebsgesellschaft.de

PINK!

www.pink-brustkrebs.de

German Breast Group (GBG)

www.germanbreastgroup.de

Nord-Ostdeutsche Gesellschaft für Gynäkologische Onkologie (NOGGO)

www.noggo.de

Westdeutsche Studiengruppe (WSG)

www.wsg-online.com

Hasta kuruluşları/Kendi kendine yardım grupları

Brustkrebs Deutschland e. V.

Lise-Meitner-Str. 7
85662 Hohenbrunn
Tel.: 089 41 61 98 00
Ücretsiz yardım hattı: 0800 0 117 112
E-posta: online@brustkrebsdeutschland.de
www.brustkrebsdeutschland.de

Allianz gegen Brustkrebs e. V.

Schankstättenweg 19
97215 Weigenheim
Tel.: 09842 93 60 12
E-posta: info@allianz-gegen-brustkrebs.de
www.allianz-gegen-brustkrebs.de

Frauenselbsthilfe nach Krebs Bundesverband e. V.

Thomas-Mann-Str. 40
53111 Bonn
Tel.: 0228 33 88 94 00
E-posta: kontakt@frauenselbsthilfe.de
www.frauenselbsthilfe.de

mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e. V.

Postfach 310220
86063 Augsburg
Tel.: 0821 2684191 0
E-posta: info@mamazone.de
www.mamazone.de

MyTime Initiative – Making Moments Valuable

“Mamma Mia! The Breast Cancer Magazine” tarafından yürütülen bir işbirliği projesi
Brustkrebs Deutschland e. V. ve Novartis
Facebook: [@MyTime.LebenmitBrustkrebs](https://www.facebook.com/MyTime.LebenmitBrustkrebs)
www.leben-mit-brustkrebs.de/mehr-infos/initiative-my-time

Danışmanlık hizmeti

Krebsinformationsdienst (KID), Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) Heidelberg

Ücretsiz yardım hattı: 0800 420 30 40

E-posta: krebsinformationsdienst@dkfz.de

www.krebsinformationsdienst.de

LİTERATÜR TAVSİYESİ

Mamma Mia! – The Breast Cancer Magazine

atp Verlag GmbH

Maria-Hilf-Straße 15

50677 Köln

www.mammamia-online.de



A large writing area with horizontal dashed lines. A small black arrow points to the first line from the left. The bottom of the page features a yellow-to-orange gradient background.

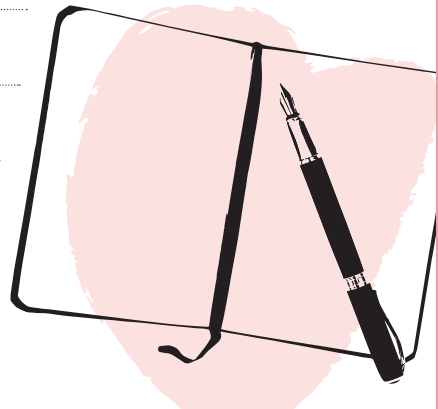
4.4 Doktorunuza soracağınız sorular

“Meme Kanseri Tedavim – Kısqali tedavisi hakkında bilgi” broşürünüz, size ilacınız ve tedaviniz hakkında en önemli bilgileri sağlar. Ancak, sağlık bakım ekibinizle görüşmeye devam etmeniz ve tedavinin sizin için ne anlama geldiğini belirlemeniz önemlidir. Bu süreçte, sizin için önemli olan soruları sormaktan çekinmeyin. İşte bazı öneriler – sizinle ilgili olan konuları işaretleyin veya kendi sorularınızı yazın.

- Kısqali ile kombine tedaviyi ve bir antihormon tedavisini ne kadar süreyle alacağım?
- İlaç hastalığın tekrarlamasını önlemede ne kadar etkili olabilir?
- Tedavinin en yaygın yan etkileri nelerdir?
- Herhangi bir yan etki fark edersem sizinle ne zaman iletişime geçmeliyim?
- Yan etkiler geceleri veya hafta sonları ortaya çıkarsa ne yapmalıyım?
- Yan etkiler tedavi süresince değişebilir mi?
- Yan etkiler tedavi bittikten sonra kaybolacak mı?
- Tedavi sırasında şu ilaçları ve besin takviyelerini alabilir miyim? (ambalajı veya prospektüsü getirin)
- Tedavi sırasında ne tür bir egzersiz yapabilirim?
- Beslenmemde neleri dikkate almam gerekiyor?
- Zihinsel olarak kendimi iyi hissetmezsem beni kim destekleyebilir?
- Tedavimi izlemek için hangi takip testleri gereklidir?
- Bir sonraki takip randevusunu sizinle ne zaman planlamam gerekiyor?
- Sorularım olduğunda sizinle iletişime geçmenin en iyi yolu nedir?
- Ek desteği nasıl ve nerede bulabilirim?

Notlar

A series of horizontal lines for writing notes, with a light blue vertical bar on the left and a light purple shape at the bottom left.



Leben mit Brustkrebs



Meme kanseri konusu hakkında daha fazla bilgi ve kanserle günlük yaşam, hastalıkla başa çıkma, partnerle ilişki konusu, yasal ve finansal sorular ve bu web sitesinde diğer pek çok konuda çok sayıda pratik ipucunu şu web adresinde bulabilirsiniz:

www.leben-mit-brustkrebs.de

Novartis ürünleri veya Novartis ürünleriyle tedavi edilen rahatsızlığınız hakkında herhangi bir tıbbi sorunuz mu var? Örneğin:

- İlaç alımı
- Etki
- Olası yan etkiler veya şikayetler
- Kombinasyonlar, diğer ilaçlarla etkileşimler?

Destek almak için, aşağıdaki iletişim bilgilerini kullanarak **Pazartesi'den Cuma'ya 08:00 - 18:00** saatleri arasında tıbbi InfoService hizmetimizden faydalanabilirsiniz:

Telefon	0911 – 273 12 100
Faks	0911 – 273 12 160
E-posta	infoservice.novartis@novartis.com
Web sitesi	www.infoservice.novartis.de
Canlı sohbet	www.chat.novartis.de

Novartis Pharma GmbH'den meme kanseri konusunda bilgi broşürü
Nürnberg

 **NOVARTIS**