

Meine Brustkrebstherapie

INFORMATIONEN ZUR BEHANDLUNG MIT KISQALI

FRÜHER BRUSTKREBS



 NOVARTIS

Über diese Broschüre

Ihr*e Ärzt*in hat Ihnen zur Behandlung Ihrer Brustkrebserkrankung KISQALI® (Wirkstoff: Ribociclib) verschrieben. Mit dieser Broschüre erhalten Sie alle Informationen, die für Sie zum Beginn der Therapie wichtig sind. Außerdem können Sie die Broschüre als kleines Nachschlagewerk während der Behandlung verwenden. Sie finden hier:



Grundlegende Informationen zum Medikament und zur Therapie



Praktische Tipps für den Umgang mit Ihrer Therapie im Alltag

Zusätzliche Informationen finden Sie auf den Webseiten, auf die in den einzelnen Kapiteln der Broschüre hingewiesen wird. Bitte lesen Sie auch die *Gebrauchsinformation* und sprechen Sie mit Ihrem* Ihrer Ärzt*in.



Unklare Fachbegriffe?

Am Ende der Broschüre finden Sie ein Verzeichnis mit Erklärungen wichtiger Fachbegriffe und Abkürzungen. Im Text erscheinen solche Fachbegriffe und Abkürzungen *kursiv*, wenn sie zum ersten Mal verwendet werden.

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 1. | Was ist Kisqali und warum wurde es Ihnen verschrieben? | 04 |
| 1.1 | Bei wem wird das Medikament eingesetzt? | 06 |
| 1.2 | Auf welche Weise kann die Therapie helfen? | 07 |
| 1.3 | Wie wirkt das Medikament? | 08 |
| 1.4 | Warum muss die adjuvante Therapie mehrere Jahre durchgeführt werden? | 09 |
| 2. | Was sollten Sie bei der Einnahme von Kisqali beachten? | 10 |
| 2.1 | Was Sie vor Beginn der Therapie abklären sollten | 12 |
| 2.2 | Wie und wann erfolgt die Einnahme? | 13 |
| 2.3 | Was tun, wenn Sie die Einnahme vergessen haben? | 16 |
| 2.4 | Ihr praktischer Helfer: Ihr Medikamentenkalender | 17 |
| 3. | Wie können Sie Ihre Behandlung unterstützen? | 18 |
| 3.1 | Wie gehen Sie mit möglichen Nebenwirkungen um? | 20 |
| 3.2 | Warum ist es so entscheidend dranzubleiben? | 24 |
| 3.3 | Warum sind Kontrolluntersuchungen nötig? | 25 |
| 3.4 | Empfehlungen für eine gesunde Lebensführung | 26 |
| 4. | Weitere Informationen | 30 |
| 4.1 | Erklärung wichtiger Fachbegriffe und Abkürzungen | 33 |
| 4.2 | Weiterführende Informationen und Kontaktdaten | 39 |
| 4.3 | Persönliche Notizen | 40 |
| 4.4 | Fragen an Ihre*n Ärzt*in | 42 |



Was ist Kisqali und warum wurde es Ihnen verschrieben?

- Bei wem wird das Medikament eingesetzt?
- Auf welche Weise kann die Therapie helfen?
- Wie wirkt das Medikament?
- Warum muss die adjuvante Therapie mehrere Jahre durchgeführt werden?

1. Was ist Kisqali und warum wurde es Ihnen verschrieben?

Für die Therapie Ihrer Krebserkrankung wurde ein Behandlungsplan entwickelt, der verschiedene Arten von Behandlungen miteinander kombiniert. Jede dieser Behandlungen spielt eine gleichermaßen wichtige Rolle für das Gesamtziel Ihrer Therapie: den Krebs zu bekämpfen und das Risiko für einen Rückfall zu reduzieren. Die Therapie mit diesem Medikament ist eine der Komponenten Ihres Behandlungsplans.

Es handelt sich um eine sogenannte **zielgerichtete Therapie**, nicht um eine *Chemotherapie*. Im Gegensatz zur Chemotherapie, die sowohl normale als auch Krebszellen angreift, ist die zielgerichtete Therapie darauf ausgerichtet, vor allem das Wachstum von Krebszellen zu verhindern.

Das Medikament wird **gemeinsam mit einer Antihormontherapie** angewendet.

1.1 Bei wem wird das Medikament eingesetzt?

Kisqali wird bei Patientinnen und Patienten mit *frühem Brustkrebs* (Stadium II oder III; d. h. mit oder ohne Befall der nahe gelegenen Lymphknoten, aber ohne *Metastasen* außerhalb der Brust) angewendet, die bereits eine Operation oder eine andere anfängliche Therapie wie Bestrahlung und/oder Chemotherapie erhalten haben. Daneben müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

| | |
|--------------|---|
| HR+ | In einer Untersuchung der Krebszellen im Labor wurde festgestellt, dass der Brustkrebs <i>hormonrezeptor-positiv</i> (hormonempfindlich) ist. Das heißt, er spricht voraussichtlich auf eine Antihormontherapie an. |
| HER2- | In einer Untersuchung im Labor wurde festgestellt, dass die Krebszellen keine übergroßen Mengen des <i>Proteins HER2</i> (humaner epidermaler Wachstumsfaktor-Rezeptor 2) enthalten. |

1.2 Auf welche Weise kann die Therapie helfen?

Die Therapie mit Kisqali ist Teil der sogenannten **adjuvanten Therapie**. Dies sind Therapieansätze, die nach **anfänglichen Behandlungen** wie Operation oder Bestrahlung durchgeführt werden, um das **Risiko für das erneute Auftreten des Brustkrebses bzw. die Bildung von Tochtergeschwülsten (Metastasen) in anderen Organen zu reduzieren**.

Die erste Stufe der adjuvanten Therapie bei Brustkrebs ist häufig eine Chemotherapie. Die zweite Stufe (bzw. die erste, wenn keine Chemotherapie durchgeführt wurde) kann aus der **kombinierten Anwendung von Antihormontherapie und zielgerichteter Therapie mit Kisqali** bestehen.

Die folgende Übersicht zeigt die einzelnen Therapieabschnitte der Brustkrebstherapie:



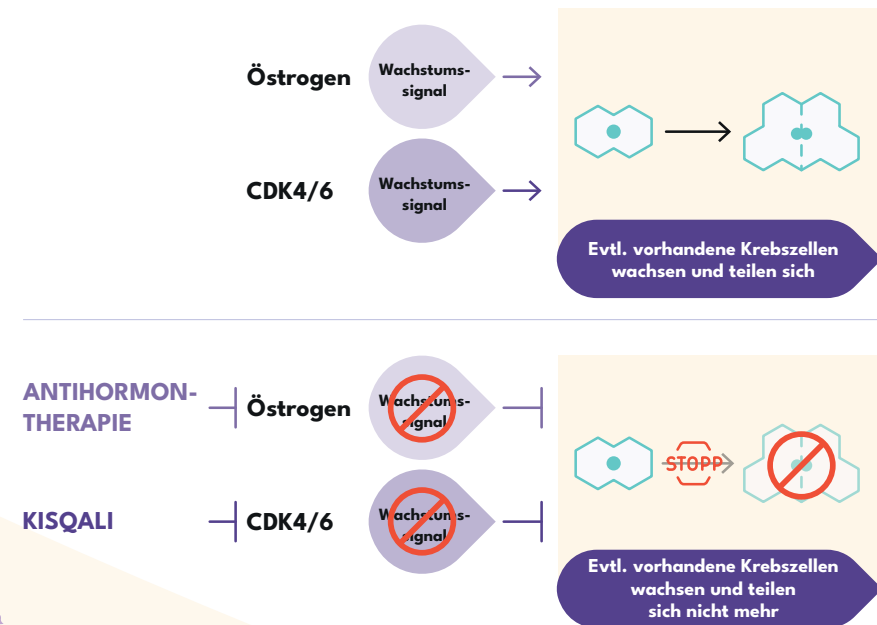
Therapieverläufe sind individuell und können von der Dauer und Reihenfolge abweichen, nicht alle aufgeführten Therapieformen müssen zwingend durchgeführt werden.

^a Falls angezeigt.

^b Wenn nach der Operation sowohl Chemotherapie als auch Bestrahlung angezeigt sind, wird in den meisten Fällen zuerst die Chemotherapie durchgeführt.

1.3 Wie wirkt das Medikament?

Der in Kisqali enthaltene Wirkstoff Ribociclib wirkt, indem er die durch die Proteine *CDK4* und *CDK6* gesteuerten **Wachstumssignale blockiert**. Dies geschieht in jenen **Krebszellen**, die möglicherweise nach der ersten Behandlung im Körper verblieben sind und erneut aktiv werden könnten. Dabei arbeitet das Medikament Hand in Hand mit einer weiteren Therapie: der Antihormontherapie. Diese verhindert die Bildung des Hormons *Östrogen* und kann so das Wachstum von HR+, also hormonempfindlicher Krebszellen, unterdrücken.



Beide Therapien setzen an verschiedenen Punkten an:

- Ribociclib wirkt vorzugsweise auf Krebszellen und hemmt gezielt spezielle Moleküle (*CDK4/6*-Moleküle), die Wachstumssignale steuern.
- Die Antihormontherapie hemmt die Bildung des Hormons *Östrogen* und so das Wachstum von Hormonrezeptor-positivem Brustkrebs.

1.4 Warum muss die adjuvante Therapie mehrere Jahre durchgeführt werden?

Die Maßnahmen zu Beginn der Krebsbehandlung zielen darauf ab, die Krebszellen so weit wie möglich zu entfernen. Möglicherweise verbleiben Krebszellen im Blutkreislauf oder an anderen Stellen des Körpers und werden jedoch nicht mit den bildgebenden Verfahren oder Labortests entdeckt. Die adjuvante Therapie zielt darauf ab, diese Krebszellen daran zu hindern, erneut aktiv zu werden. Auf diese Weise soll das Risiko für einen Rückfall bzw. die Bildung von Metastasen reduziert werden.



Krebstherapie heißt langfristig denken

Mit den bisherigen Behandlungsmaßnahmen konnten wichtige Meilensteine in Ihrem Therapieplan erreicht werden. Doch die Krebstherapie erfordert es, langfristig zu denken. Denn nach der Operation bzw. Bestrahlung möglicherweise im Körper verbliebene Krebszellen stellen ein Risiko für ein Wiederauftreten der Erkrankung dar. Bei Hormonrezeptor-positivem Brustkrebs erreicht das Risiko für einen Rückfall in den ersten drei Jahren nach der Diagnose seinen Höhepunkt. Dem steuert die adjuvante Therapie in diesem Zeitraum gezielt entgegen.



Wichtig: konsequent dranbleiben

Ihre Medikamente können nur dann ihre Wirkung optimal entfalten, wenn sie verlässlich eingenommen werden. Befolgen Sie konsequent das Einnahmeschema, das Ihnen Ihr*e Ärzt*in verordnet hat und sprechen Sie alles, was Sie von der Einnahme abhält, bei Ihrem Behandlungsteam an. So tragen Sie maßgeblich dazu bei, das Risiko eines Wiederauftretens des Krebses zu senken.

Beachten Sie hierzu auch die Tipps, wie Sie die tägliche Einnahme nicht vergessen.



2 Was sollten Sie bei der Einnahme von Kisqali beachten?

- Was Sie vor Beginn der Therapie abklären sollten
- Wie und wann wird das Medikament eingenommen?
- Was tun, wenn Sie die Einnahme vergessen haben?
- Ihr praktischer Helfer: Ihr Medikamentenkalender

2. Was sollten Sie bei der Einnahme von Kisqali beachten?

2.1 Was Sie vor Beginn der Therapie abklären sollten

Vor dem Beginn Ihrer Behandlung sollten Sie Ihr Behandlungsteam informieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome bzw. eines der folgenden gesundheitlichen Probleme haben:

- **Fieber, Halsschmerzen oder Geschwüre im Mund aufgrund einer Infektion (mögliche Hinweise auf einen Mangel an weißen Blutkörperchen)**
- **Probleme mit der Leber oder Lebererkrankung in der Vergangenheit**
- **Herzprobleme oder Herzrhythmusstörungen (aktuell oder in der Vergangenheit)**
- **Allergien gegen die Bestandteile des Medikaments, wie den Wirkstoff Ribociclib, Erdnuss oder Soja – in diesem Fall darf Kisqali nicht eingenommen werden**

Ihr*e Ärzt*in wird mit Ihnen diese Punkte besprechen und entscheiden, wann die Therapie starten kann.

Falls Ihr*e Ärzt*in die Behandlung anpasst oder Sie anweist, die Behandlung mit Kisqali vorübergehend auszusetzen, sollten Sie folgende Punkte beachten:

- **Ändern Sie die Dosis nicht eigenmächtig.**
- **Führen Sie die Antihormontherapie weiterhin fort^a.**
- **Führen Sie auch die Therapie mit einem LHRH-Agonisten fort, falls Ihnen diese verordnet wurde.**

Bitte wenden Sie sich bei Fragen oder Unsicherheit und bei allem, was Sie in Zusammenhang mit Ihrer Brustkrebstherapie beschäftigt, an Ihre Ärzt*innen. Befolgen Sie immer vorrangig deren Anweisungen. Die Therapieentscheidungen beruhen auf Ihrer individuellen medizinischen Situation, während die Broschüre nur ganz allgemein informieren kann.

^a Sofern Ihr*e Ärzt*in dies nicht explizit anders angeordnet hat.



Gehen Sie regelmäßig zur Kontrolle!

Die zielgerichtete Therapie mit dem Medikament wird in Kombination mit der Antihormontherapie über einen Zeitraum von 3 Jahren eingenommen. Die Antihormontherapie erfolgt insgesamt über einen Zeitraum von 5 Jahren oder länger. Gerade deshalb ist es wichtig, die regelmäßigen Kontrolltermine wahrzunehmen. So lässt sich genau verfolgen, wie gut die Therapie wirkt und ob unter Umständen *Nebenwirkungen* auftreten, die keine offensichtlichen Symptome verursachen.

2.2 Wie und wann erfolgt die Einnahme?

Kisqali wird immer in Kombination mit einer Antihormontherapie verabreicht. Die Antihormontherapie erfolgt durch Medikamente, die als *Aromatasehemmer* bezeichnet werden (z. B. *Letrozol*, *Anastrozol*). Beide Medikamente werden als Tabletten eingenommen.



Die empfohlene Dosierung beträgt **1× täglich zwei Tabletten Kisqali** (400 mg insgesamt) und zusätzlich **eine Tablette des Aromatasehemmers**.



Zu beachten:

Bei *prä- oder perimenopausalen* Frauen und bei Männern sollte die Therapie mit einem sogenannten LHRH-Agonisten (LHRH = Luteinising Hormone-Releasing Hormone) kombiniert werden. Andere Bezeichnungen für diese Medikamente sind: GnRH-Agonisten (GnRH = Gonadotropin-Releasing Hormone), GnRH-Analogon, LHRH-Analogon.

Alle Informationen zur Lagerung der Tabletten finden Sie in der Gebrauchsinformation.

Die Behandlung in Zyklen

Das Medikament wird gemeinsam mit einer Antihormontherapie (Aromatasehemmer) in einem 28-Tage-Zyklus verabreicht.

| 28-Tage-Zyklus | Woche 1 | Woche 2 | Woche 3 | Woche 4 |
|--|---------|---------|---------|---------|
| Kisqali 400 mg, 1× täglich ^a 3 Wochen Einnahme, 1 Woche Pause | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ |
| Aromatasehemmer 1× täglich durchgehende Einnahme | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

✓ Die Behandlung wird 1× täglich während der entsprechenden Woche im Zyklus angewendet.

✗ Die Behandlung wird während der entsprechenden Woche im Zyklus nicht angewendet.

^a Je nach Verordnung 2 Tabletten (400 mg) oder 1 Tablette (200 mg). In bestimmten Fällen kann Ihr*e Ärzt*in die tägliche Dosis von zwei Tabletten auf eine Tablette reduzieren. Bitte beachten Sie, dass eine Reduzierung der Dosis nur in Absprache mit Ihrem medizinischen Team vorgenommen werden darf.

Bei Frauen vor oder während der Menopause und bei Männern sollte die Therapie mit einem sogenannten LHRH-Agonisten kombiniert werden. Die Verabreichung des LHRH-Agonisten erfolgt durch Injektionen in den verordneten Intervallen.

Bitte halten Sie immer den von Ihrem* Ihrer Ärzt*in verordneten Behandlungszyklus ein.

Wie lange dauert die Therapie?

Insgesamt ist für die Behandlung mit Kisqali bei frühem Brustkrebs eine Behandlungsdauer von **3 Jahren** vorgesehen. Auch nach diesem Zeitraum muss die Antihormontherapie weiter fortgesetzt werden. Deren Einnahmezeitraum beträgt je nach ärztlicher Verordnung zwischen 5 und maximal 10 Jahren. Kisqali kann innerhalb der ersten 12 Monate nach Beginn der Antihormontherapie hinzugefügt werden.

Bitte beachten Sie bei der Einnahme Ihrer Kisqali Tabletten folgende Einnahmевorschriften:



Einnahme 1× täglich zur gleichen Zeit, vorzugsweise am Morgen



Tabletten im Ganzen mit einem Glas Wasser schlucken. Die Tabletten nicht zerkauen, zerstoßen oder vor dem Schlucken teilen!



Einnahme mit oder ohne Mahlzeit



Verzichten Sie während der Therapie auf Grapefruits und Grapefruitsaft



Bestimmte Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel können die Wirkung des Medikaments beeinflussen. Genauere Angaben dazu finden Sie in der Gebrauchsinformation. Bitte sprechen Sie mit Ihren Ärzt*innen, bevor Sie Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel einnehmen.

Tipps, damit Sie die tägliche Einnahme nicht vergessen



Setzen Sie jeden Tag ein Häkchen, wenn Sie Ihre Tabletten eingenommen haben – z. B. in dem dafür vorgesehenen Medikamentenkalender auf der Verpackung und/oder in Ihrem Therapietagebuch.



Nehmen Sie die Tabletten im Rahmen einer täglichen Aktivität ein, wie z. B. zum Frühstück, nach dem Zähneputzen oder zur Morgengymnastik.



Lassen Sie sich auf Ihrem Smartphone – zum Beispiel durch die Erinnerungsfunktion Ihres Handys – darauf hinweisen, Ihre Medikamente einzunehmen.



Bitten Sie Familie und Freunde, Sie an die Einnahme zu erinnern.



2.3 Was tun, wenn Sie die Einnahme vergessen haben?

Falls Ihnen bei der Einnahme des Medikaments ein Fehler unterlaufen sein sollte, dann beachten Sie die folgenden Hinweise:

Wenn Sie die Einnahme Ihrer Tabletten vergessen haben:

- ▶ Nehmen Sie **nicht** die doppelte Menge Tabletten.
- ▶ Warten Sie stattdessen, bis es Zeit ist für die nächste Dosis, und nehmen Sie dann die gewohnte Anzahl an Tabletten.

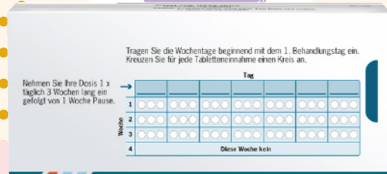
Wenn Sie sich nach der Einnahme Ihrer Tabletten übergeben mussten:

- ▶ Nehmen Sie keine zusätzlichen Tabletten ein, sondern fahren Sie am nächsten Tag wie gewohnt mit der Einnahme fort.

Wenn Sie versehentlich zu viele Tabletten eingenommen haben:

- ▶ Wenden Sie sich umgehend an Ihre*n behandelnde*n Ärzt*in oder ein Krankenhaus.

Achtung: Ändern Sie die Dosis oder das Dosierungsschema niemals ohne vorherige Rücksprache mit Ihrem medizinischen Team.



Auf der Verpackung Ihrer Tabletten finden Sie einen Medikamentenkalender. Haken Sie Ihre tägliche Einnahme entweder hier oder wie auf der nächsten Seite beschrieben in Ihrem **Therapietagebuch** ab – oder beides.

2.4 Ihr praktischer Helfer: Ihr Medikamentenkalender

Mithilfe des Medikamentenkalenders in Ihrem Therapietagebuch können Sie Ihre Tabletten-Einnahme nachverfolgen. Haken Sie einfach jeden Tag die Kreise und dargestellten Tabletten ab, wenn Sie die jeweiligen Medikamente eingenommen haben. Falls Sie noch nicht in den Wechseljahren bzw. ein Mann sind und zusätzlich einen **LHRH-Agonisten** erhalten: Haken Sie an dem Tag, an dem Sie Ihre Injektion erhalten haben, auch die Spritze in der grauen Zeile ab.

Beispielkalender

Medikamentenkalender

Behandlungszyklus 1, Woche 1: DATUM VON 05.01.2024 BIS 02.02.2024

| Wochentag | Kisqali 1 × täglich (wie verschrieben) ^a | Aromatasehemmer 1 × täglich (wie verschrieben) | ggf. LHRH-Agonist ^b |
|---------------|---|--|-----------------------------------|
| 1. Freitag | | + | |
| 2. Samstag | | + | |
| 3. Sonntag | | + | |
| 4. Montag | | + | |
| 5. Dienstag | | + | |
| 6. Mittwoch | | + | |
| 7. Donnerstag | | + | |

^a 2 oder 1 Tablette, je nach Verschreibung.



Das **Therapietagebuch** finden Sie in Ihrem **Starter-Kit**. Falls Sie ein weiteres Exemplar benötigen: Fragen Sie Ihr Behandlungsteam oder bestellen Sie das Tagebuch montags bis freitags zwischen 8 Uhr und 18 Uhr über die Novartis InfoService-Hotline:

Telefon: 0911 – 273 12 100

E-Mail: infoservice.novartis@novartis.com



Wie können Sie Ihre Behandlung unterstützen?

- Wie gehen Sie mit möglichen Nebenwirkungen um?
- Warum ist es so entscheidend dranzubleiben?
- Warum sind Kontrolluntersuchungen nötig?
- Empfehlungen für eine gesunde Lebensführung



3. Wie können Sie Ihre Behandlung unterstützen?

3.1 Wie gehen Sie mit möglichen Nebenwirkungen um?

Sie erhalten Kisqali in Kombination mit einem Aromatasehemmer. Jede dieser beiden Behandlungen kann Nebenwirkungen verursachen. Es kann auch Wechselwirkungen geben, sodass nicht immer klar zu unterscheiden ist, welche Nebenwirkung auf welches Medikament zurückzuführen ist.

Hier einige Nebenwirkungen, die auftreten können:

Kisqali

- Anzeichen von Atemwegsinfektionen (wie Fieber, Husten, Halsschmerzen und weitere)
- Verringerung weißer Blutkörperchen
- Übelkeit
- Beschwerden in der Brust, Benommenheit und Schwindel
- Lungensymptome
- Leberprobleme

Antihormontherapie

- Starke Müdigkeit (*Fatigue*)
- Haarausfall
- Hautausschlag
- Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Probleme (wie Durchfall oder Verstopfung)

- Gelenkschmerzen und Steifheit
- Hitzewallungen
- Schweißausbrüche
- Scheidentrockenheit
- Knochenschmerzen
- Stimmungsschwankungen
- Depressionen
- Libidoverlust
- Bildung venöser Blutgerinnsel
- Osteoporose

Bitte beachten Sie: Dies ist keine vollständige Auflistung aller möglichen Nebenwirkungen und das Auftreten der unter der einen Therapie gelisteten Symptome ist für die andere Therapie nicht ausgeschlossen. Bitte lesen Sie hierzu die Gebrauchsinformationen Ihrer Medikamente.

Generell gilt:

Im Gegensatz zur Chemotherapie, bei der sowohl Krebszellen als auch normale Körperzellen geschädigt werden, ist die adjuvante Therapie mit dem Medikament gezielt darauf ausgerichtet, das Wachstum von Krebszellen zu stoppen. Die möglichen Nebenwirkungen dieser Therapie unterscheiden sich daher von denen, die Sie vielleicht von Ihrer Chemotherapie kennen. Das Auftreten oder die Stärke von Nebenwirkungen ist kein Indikator dafür, ob eine Therapie erfolgreich ist.

Ihr*e Ansprechpartner*innen

Wenden Sie sich an Ihre behandelnden Ärzt*innen, wenn Sie Nebenwirkungen feststellen oder wenn Sie Unterstützung im Umgang mit Nebenwirkungen benötigen! Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die weder hier noch in der Gebrauchsinformation aufgeführt sind.



Empfehlungen zum Umgang mit Nebenwirkungen



Bei Übelkeit und Erbrechen

- Nehmen Sie Ihre Medikamente mit einer Mahlzeit ein und nicht auf leeren Magen.
- Essen Sie vermehrt kleinere Mahlzeiten und einen Snack vor dem Schlafengehen.
- Trinken Sie klare Flüssigkeiten (am besten kalt), z. B. Wasser oder Kräutertee, um einen Flüssigkeitsmangel zu vermeiden.
- Vermeiden Sie Nahrungsmittel, die Übelkeit verschlimmern können (z. B. scharfe, fettreiche oder stark zuckerhaltige Speisen).
- Wählen Sie leicht verdauliche Speisen, wie Putenfleisch, Zwieback, Haferbrei, Laugengebäck, Reis oder klare Suppen.
- Vermeiden Sie Alkohol und Nikotin.
- Bewegen Sie sich an der frischen Luft.



Bei Durchfall

- Essen Sie über den Tag verteilt mehrere kleinere Mahlzeiten.
- Vermeiden Sie Molkereiprodukte, Alkohol, Tabak, koffeinhaltige Getränke und scharfe, fettreiche Speisen (z. B. Frittiertes oder in Fett Gebackenes) sowie stark ballaststoffhaltige Speisen (z. B. Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte).
- Vermeiden Sie rohes Obst und Gemüse sowie säurehaltige Früchte bzw. Säfte.
- Trinken Sie große Mengen klarer Flüssigkeiten, z. B. Wasser oder Kräutertee, um einen Flüssigkeitsmangel zu vermeiden.



Bei Schwächegefühl und Müdigkeit

- Verteilen Sie körperliche Aktivitäten auf den gesamten Tag.
- Achten Sie auf einen regelmäßigen Schlafrythmus.
- Legen Sie sich für kurze Nickerchen hin.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.
- Bewegen Sie sich an der frischen Luft. Schon 15 Minuten können Ihr Energieniveau beträchtlich steigern. Versuchen Sie dabei, sich jeden Tag ein wenig zu steigern (z. B. immer ein paar Minuten länger spazieren zu gehen).
- Führen Sie kein Fahrzeug und bedienen Sie keine Maschinen, wenn Sie sich kraftlos und schwindelig fühlen.



Bei Haarausdünnung / Haarausfall

- Waschen und bürsten Sie Ihr Haar schonend.
- Verwenden Sie eine Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 30 oder höher und tragen Sie einen Hut, um die Kopfhaut vor der Sonne zu schützen.

Kontrolluntersuchungen



Bei der Therapie mit Kisqali kann es auch zu Nebenwirkungen kommen, die nicht ohne Weiteres an bestimmten Symptomen erkennbar sind. Deshalb sind regelmäßige Kontrolltermine bei Ihrem* Ihrer Ärzt*in wichtig. Er oder sie führt Kontrolluntersuchungen wie verschiedene **Bluttests**, ein **Elektrokardiogramm (EKG)** sowie ggf. weitere klinisch notwendige Untersuchungen durch. So lassen sich auch nicht direkt spürbare Nebenwirkungen frühzeitig erkennen.

| Stimmung | Beschwerden | | | | | | | | | | Weitere Therapien und Nahrungsergänzungsmittel Diabetes-Medikament Bluthochdruck-Medikament | Ergänzende Anmerkungen ^a Rückenschmerzen |
|------------|---------------------|-----------|---------------------|-----------------------|----------------------------------|---------------------|--|---------------|------------------|--------|---|--|
| | Übelkeit, Erbrechen | Durchfall | Müdigkeit, Schwäche | Stimmungsschwankungen | Hitzewallungen, Schweißausbrüche | Scheidentrockenheit | Gelenk- und Muskelschmerzen, Steifheit | Kopfschmerzen | Appetitlosigkeit | Husten | | |
| ☹️☹️☹️☹️☹️ | X | X | | | | | | | | | | |
| ☹️☹️☹️☹️☹️ | | | X | X | | | X | | | | | |
| ☹️☹️☹️☹️☹️ | | | | | | | | | X | | | |
| ☹️☹️☹️☹️☹️ | | | | X | X | | | | | | B | |
| ☹️☹️☹️☹️☹️ | | | | | | | | | | | D | |
| ☹️☹️☹️☹️☹️ | X | | | | | | X | X | | | | R |
| | | | | | | | | | | | | R |

TIPP

Nebenwirkungen notieren

In Ihrem **Therapietagebuch** finden Sie eine Tabelle, in der Sie mögliche Nebenwirkungen ganz unkompliziert festhalten können. Einfach ankreuzen oder als Ergänzung notieren!

3.2 Warum ist es so entscheidend dranzubleiben?

Der wichtigste Punkt zur Verhinderung eines möglichen Rückfalls Ihrer Krebserkrankung ist die **regelmäßige Einnahme** der im Rahmen der adjuvanten Therapie verordneten Medikamente.

Das Risiko für das erneute Auftreten der Krebserkrankung besteht auch noch Jahre nach der Diagnose. Es ist daher wichtig, dass Sie die adjuvante Therapie **über die gesamte Dauer** der Verordnung beibehalten (Kisqali + Antihormontherapie für 3 Jahre, wobei der Gesamteinnahmezeitraum der Antihormontherapie je nach ärztlicher Verordnung mindestens 5 und maximal 10 Jahre beträgt).

Die Dauer der adjuvanten Brustkrebstherapie

| | |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| 3 Jahre | Kisqali + Antihormontherapie |
| bis zu 7 weitere Jahre | Nur Antihormontherapie |

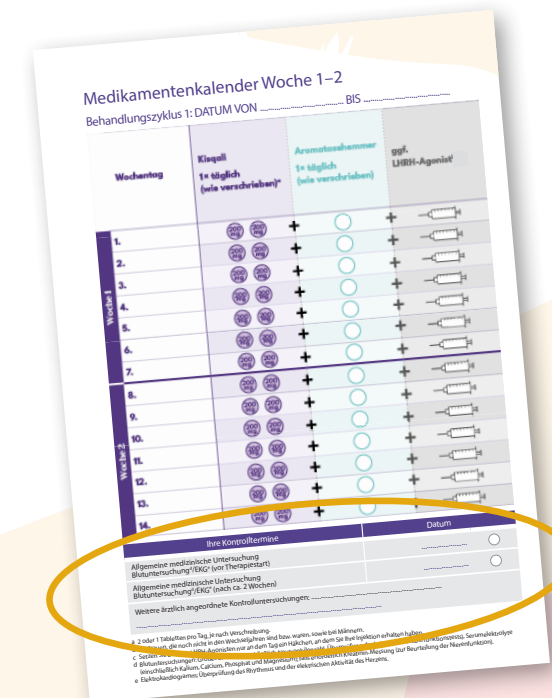
Auch wenn es nicht immer leichtfallen mag, täglich Medikamente einzunehmen: Bleiben Sie konsequent und machen Sie die Tabletteneinnahme zu einem **Teil Ihrer Alltagsroutine**. Die Tipps im Abschnitt „**Wie und wann wird das Medikament eingenommen?**“ können Ihnen dabei helfen.

Und zuletzt: Lassen Sie sich auch durch kleine Rückschläge nicht entmutigen. Wenn Sie aus irgendwelchen Gründen die Tabletteneinnahme vergessen haben, dann machen Sie einfach am nächsten Tag wieder weiter. **Jeder Tag bietet die Chance für positive Veränderung!**

3.3 Warum sind Kontrolluntersuchungen nötig?

Vor und während Ihrer Behandlung mit Kisqali und einer Antihormontherapie wird Ihr*e Ärzt*in bestimmte Tests durchführen, um festzustellen, ob die Therapie gut vertragen wird. Ziel ist es dabei auch, jene Nebenwirkungen zu erkennen, die keine offenkundigen Symptome verursachen und deshalb von Ihnen nicht ohne Weiteres bemerkt werden.

Bitte achten Sie darauf, die vorgesehenen Kontrolltermine wie von Ihrem* Ihrer Ärzt*in vorgegeben einzuhalten.



Kontrolltermine

Als Erinnerungsstütze können Sie in Ihrem Therapietagebuch eintragen, wann der nächste Kontrolltermin bei Ihrem* Ihrer Ärzt*in ansteht. So behalten Sie den Überblick.

3.4 Empfehlungen für eine gesunde Lebensführung

Neben der konsequenten Durchführung Ihrer adjuvanten Brustkrebstherapie haben Sie auch noch weitere Möglichkeiten, um Ihren Körper zu stärken:

Für erholsamen Schlaf sorgen

Im Schlaf regeneriert sich unser Körper. Daher ist es gerade für Krebspatientinnen und -patienten besonders wichtig, zu erholsamem Schlaf zu kommen. Das kann mitunter gar nicht so einfach sein – vor allem, wenn im Kopf die Gedanken um die Krebserkrankung kreisen und darum, wie es in Zukunft weitergehen wird.

Suchen Sie nach Möglichkeiten, wie Sie entspannen können. Entspannung bei Tag erleichtert es, bei Nacht zur Ruhe zu finden. Hilfreich können dabei sein:

- **Entspannungstechniken wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung**
- **Entspannungsfördernde Sportarten wie Yoga oder Tai-Chi**
- **Atemübungen zur Unterstützung der seelischen Ausgeglichenheit**
- **Regelmäßige Spaziergänge in der Natur**



Mit Schlafmitteln sorgsam umgehen

Viele Schlafmittel bewirken zwar, dass man ein- und durchschlafen kann, doch der Schlaf ist nicht so erholsam wie der „natürlich“ erreichte Schlaf. Setzen Sie lieber bei der Entspannung an und bekämpfen Sie so die Schlafprobleme an der Ursache. Gegen Hausmittel wie Baldriantee oder heiße Milch mit Honig ist jedoch nichts einzuwenden.

Wenn Sie trotz aller Bemühungen nicht ohne Schlafmittel zurechtkommen, dann besprechen Sie bitte vor der Einnahme mit Ihrem Behandlungsteam, welche Schlafmittel für Sie infrage kommen.

Körperlich aktiv sein

Auch wenn Sie sich nach dem ersten, inzwischen abgeschlossenen Teil Ihrer Krebstherapie noch oft müde und kraftlos fühlen: Versuchen Sie regelmäßige Bewegung in Ihren Alltag einzubauen. Körperliche Aktivität kann dazu führen, dass Sie sich frischer und energiegeladener fühlen. Der Grund dafür ist, dass beim Sport bestimmte Botenstoffe ausgeschüttet werden, die den Stoffwechsel und das psychische Befinden positiv beeinflussen.

Voraussetzung für diese mobilisierenden Effekte körperlicher Aktivität ist jedoch, dass Sie sich **nicht überfordern**. Sprechen Sie daher im Vorfeld mit Ihrem Behandlungsteam ab, welche Sportarten und welches Maß an Aktivität für Sie geeignet sind. Und: Fangen Sie gerne erst mal klein an. Bereits mit einem **täglichen Spaziergang an der frischen Luft** können Sie viel erreichen. Wenn Sie jeden Tag ein bisschen weiter gehen, erzielen Sie mit der Zeit einen merklichen Trainingseffekt!

Viele weitere Informationen zum Thema Bewegung und Sport bei Brustkrebs sowie eine Reihe anschaulicher Videos mit Bewegungsübungen finden Sie auf der Website

www.leben-mit-brustkrebs.de

Einfach unter „**Mit Brustkrebs leben**“ auf „**Bewegung und Sport**“ klicken oder mit Ihrem Smartphone den nebenstehenden QR-Code scannen.



Auf eine gesunde Ernährung achten

Mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung können Sie die Stoffwechselprozesse in Ihrem Körper unterstützen, Ihr *Immunsystem* stärken und – sofern vorhanden – Übergewicht reduzieren. All das kann sich positiv auf den Verlauf der Erkrankung auswirken und zudem erheblich zu Ihrem individuellen Wohlbefinden beitragen.

Hier einige Tipps – basierend auf den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung:^a



Ernähren Sie sich möglichst **abwechslungsreich**. So können Sie Ihren Körper am besten mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen.



Essen Sie viel frisches **Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte**. Auch **Nüsse** (in Maßen) sind sehr gesund!



Bevorzugen Sie bei Brot, Nudeln, Reis und Mehl die **Vollkornvariante**. Vollkornprodukte enthalten mehr Ballaststoffe und machen länger satt.



Nehmen Sie täglich **Milchprodukte** zu sich und essen Sie ein- bis zweimal pro Woche **Fisch**. Begrenzen Sie Ihren **Fleischkonsum** auf 300 bis 600 g pro Woche.



Verwenden Sie **gesundheitsfördernde Fette** wie Rapsöl, Olivenöl, Sojaöl, Walnussöl und Leinöl. Diese enthalten viele Omega-3-Fettsäuren.



Versuchen Sie möglichst wenig **Zucker** zu sich zu nehmen und Ihre Speisen nicht zu stark zu **salzen**.



Achten Sie beim Kochen auf eine **schonende Zubereitung**: Braten Sie in wenig Fett, dünsten Sie in wenig Flüssigkeit und vermeiden Sie überlange Garzeiten.



Trinken Sie ausreichend – etwa 1,5 Liter pro Tag. Am besten eignen sich Wasser und ungesüßter Tee. Süße Getränke wie Limonade und Cola sollten Sie möglichst meiden.

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

Der Faktor Genuss

Verlieren Sie dennoch den Genuss am Essen nicht aus den Augen – eine kleine „Sünde“ zwischendurch ist in jedem Fall erlaubt. Achten Sie in diesem Sinne auch auf eine ruhige und entspannte Atmosphäre beim Essen!

Leben mit Brustkrebs

Möchten Sie gern noch mehr Anregungen für eine gesunde Ernährung bekommen? Dann besuchen Sie die Website

www.leben-mit-brustkrebs.de

Klicken Sie einfach unter „**Mit Brustkrebs leben**“ auf „**Ernährung**“ oder scannen Sie mit Ihrem Smartphone oder Tablet den nebenstehenden QR-Code.



Eine Fülle an Rezepten für eine gesunde Ernährung bei Krebs bietet Ihnen die vom Tumorzentrum München entwickelte App^b



Um die App auf Ihrem Smartphone oder Tablet zu installieren, geben Sie in Google Play (für Android) oder im App Store (für iPhone) „**HealthFood**“ ein oder besuchen Sie über den nebenstehenden QR-Code die Website des Tumorzentrums München.



Unterstützung suchen

Eine Krebserkrankung ist ein großer Einschnitt im Leben. Sie müssen diese Veränderung mit allen Belastungen, die sie mit sich bringt, nicht allein bewältigen. Scheuen Sie sich daher nicht, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen, etwa bei Psycholog*innen oder Psychoonkolog*innen. Ihre mentale Gesundheit ist ebenso wichtig wie Ihre körperliche Gesundheit. Mit professioneller Anleitung und Begleitung können Sie vieles dafür tun, Ihr Befinden zu verbessern.

^b Die Novartis Pharma GmbH war an der Entwicklung der App nicht beteiligt und hat keinen Einfluss auf die Gestaltung oder die bereitgestellten Inhalte. Die Verantwortung für die App „HealthFood“ liegt ausschließlich beim Anbieter.



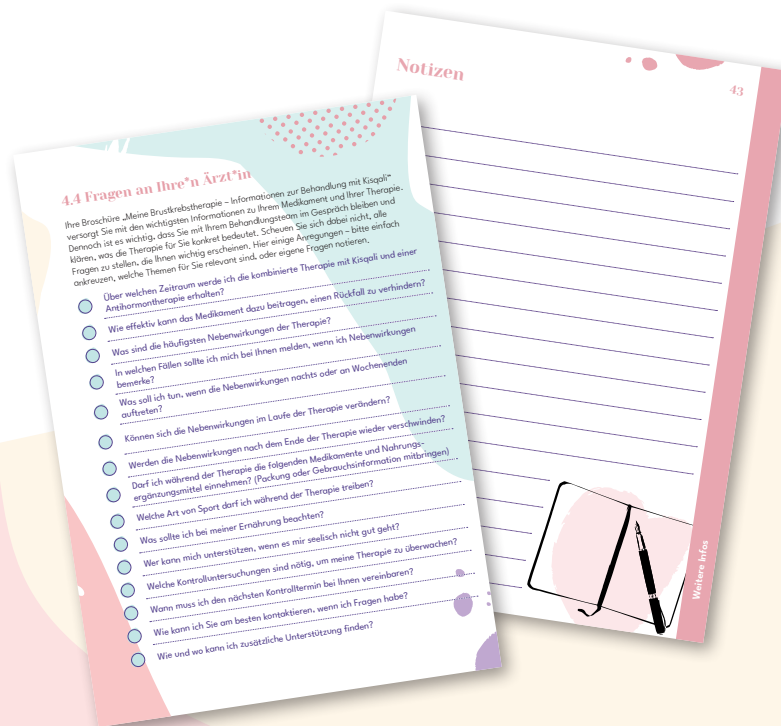
Weitere Informationen

- Erklärung wichtiger Fachbegriffe und Abkürzungen
- Weiterführende Informationen und Kontaktdaten
- Persönliche Notizen
- Fragen an Ihre Ärzt*innen

4. Weitere Informationen

Falls Sie nach der Lektüre dieser Broschüre noch Fragen haben sollten, sind zunächst Ihre Ärzt*innen die richtige Anlaufstelle. Bitte wenden Sie sich an diese mit allen Dingen, die Sie in Zusammenhang mit Ihrer Brustkrebstherapie beschäftigen.

Als Anregung und Hilfestellung finden Sie am Ende der Broschüre ein paar Vorschläge.



4.1 Erklärung wichtiger Fachbegriffe und Abkürzungen

| | |
|---------------------------------|--|
| A | |
| Adjuvante Therapie | Therapie, die nach der operativen Entfernung des Tumors angewandt wird, um das Risiko für das Wiederauftreten des Krebses zu senken und die langfristigen Heilungschancen zu verbessern |
| Anastrozol | Medikament zur Verringerung des durch den Körper produzierten Hormons Östrogen, wodurch das Wachstum von Hormonrezeptor-positivem Krebs verlangsamt werden kann; gehört zur Wirkstoffgruppe der Aromatasehemmer |
| Antihormontherapie | Medikamentöse Behandlung von Tumoren mit Wirkstoffen, die dem von Geschlechtshormonen ausgehenden Impuls zur Zellteilung entgegenwirken |
| Aromatase | Ein <i>Enzym</i> , das Hormonvorstufen in das weibliche Geschlechtshormon Östrogen umwandelt |
| Aromatasehemmer | Auch Aromataseinhibitor genannt, ist eine Medikamentengruppe, die das Protein Aromatase blockiert, sodass die Bildung des Hormons Östrogen verhindert wird |
| C | |
| CDK4/6 | Cyclin-abhängige <i>Kinasen</i> 4 und 6; ihre Aktivität ist bei Hormonrezeptor-positivem Brustkrebs erhöht und regt eine übermäßige Zellvermehrung an |
| Chemotherapie | Medikamente auf der Basis von Zellgiften zur Krebsbehandlung |
| D | |
| Dosis | Menge, in der ein Medikament verabreicht wird |
| E | |
| Elektrokardiogramm (EKG) | Test, der die Herzaktivität als Liniendiagramm darstellt; eine Herzveränderung, die ein EKG erkennen kann, ist beispielsweise die QTc-Verlängerung, bei der die Zeit zwischen Herzschlägen länger ist als normal |
| Enzyme | Eiweißstoffe im Organismus, die zahlreiche chemische Vorgänge im Körper (z. B. bei der Verdauung) starten und/oder beschleunigen, ohne dabei selbst verbraucht zu werden |

F

| | |
|--------------------------|--|
| Fatigue | Extreme Müdigkeit und Erschöpfung, auch tagsüber und trotz ausreichend Schlaf |
| Früher Brustkrebs | Brustkrebs, der noch nicht in entfernt gelegene Organe des Körpers (Fernmetastasen) gestreut ist |

G

| | |
|-----------------------------|---|
| Gebrauchsinformation | Auch Packungsbeilage oder Beipackzettel genannt, ist ein offizielles Dokument, das jedem Arzneimittel beigelegt ist und detaillierte Informationen über das Arzneimittel enthält, die für die Anwendung relevant sind |
|-----------------------------|---|

H

| | |
|-------------------------------------|--|
| HER2 | Abkürzung für Humaner epidermaler Wachstumsfaktor-Rezeptor 2. Gewebemerkmale von Zellen, das bei Brustkrebs vermehrt vorkommen kann und dann einen ungünstigen Vorhersagewert für den Krankheitsverlauf (Prognose) hat |
| HER2-negativ | Die feingewebliche Untersuchung weist keine Erhöhung des Merkmals HER2 auf |
| Hormon | Chemische Substanz im Körper, die die Aktivitäten von Zellen bzw. Organen steuert |
| Hormonrezeptor | Empfangsstrukturen auf der Oberfläche von Zellen in der Brust, an die Hormone binden und dadurch einen Wachstumsimpuls in die Zelle senden |
| Hormonrezeptor-positiv (HR+) | Weist auf Krebszellen mit Hormonrezeptoren hin. Über diese Rezeptoren gelangen Hormone in die Zellen und fördern das Tumorwachstum |

I

| | |
|--------------------|--|
| Immunsystem | Ein komplexes Netzwerk von Zellen, Geweben, Organen und den von ihnen hergestellten Substanzen. Sie helfen dem Körper, Infektionen und andere Krankheiten zu bekämpfen |
|--------------------|--|

K

| | |
|----------------|---|
| Kinasen | Enzyme, die eine wichtige Rolle in der Signalvermittlung innerhalb der Zelle übernehmen |
|----------------|---|

L

| | |
|------------------------|--|
| Letrozol | Medikament zur Verringerung des durch den Körper produzierten Östrogens, wodurch das Wachstum von Hormonrezeptor-positivem Krebs verlangsamt werden kann; gehört zur Wirkstoffgruppe der Aromatasehemmer |
| LHRH | Abkürzung für Luteinising Hormone-Releasing Hormone; vom Zwischenhirn produziertes Steuerhormon, das über die Hirnanhangdrüse die Produktion von bestimmten Geschlechtshormonen kontrolliert |
| Lokale Therapie | Behandlung, die auf den Tumor gerichtet ist. Beispiele hierfür sind Operation und Strahlentherapie |
| LHRH-Agonist | Medikament, welches das Hormon LHRH imitiert und dadurch die Bildung vom weiblichen Geschlechtshormon Östrogen im Körper reduziert |

M

| | |
|------------------|---|
| Menopause | Zeitpunkt der letzten Regelblutung im Leben |
| Metastase | Tochtergeschwulst eines bösartigen Tumors |

N

| | |
|------------------------------|---|
| Nebenwirkung | Durch eine Behandlung verursachter unerwünschter Effekt |
| Neoadjuvante Therapie | Bezeichnet eine Therapie, die vor der operativen Tumorentfernung angewandt wird |

O/Ö

| | |
|------------------|---|
| Onkologie | Medizinisches Fachgebiet, das sich mit der Entdeckung (Diagnostik) und Behandlung (Therapie) von Krebs befasst – verkürzt: Krebsmedizin |
| Östrogen | Weibliches Geschlechtshormon |

P

| | |
|-----------------------|--|
| Perimenopausal | Übergangsphase zur Menopause |
| Protein | Großes Molekül, das aus einer Kette kleiner chemischer Verbindungen, sogenannter Aminosäuren, besteht; Proteine bestimmen die Struktur aller Zellen und steuern deren Funktion |
| Prämenopausal | Die Zeit vor der Menopause |

4.2 Weiterführende Informationen und Kontaktdaten

Möchten Sie gern noch mehr wissen? Hier haben wir einige hilfreiche Websites und Anlaufstellen für Sie zusammengetragen:

Allgemeine Informationen zu Brustkrebs

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

Deutsches 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

| R | |
|--|---|
| Rezeptoren | Empfangsstrukturen auf der Oberfläche von Zellen, wo bestimmte Botenstoffe anlagern und eine Wirkung erzeugen können |
| Rezidiv | Wiederauftreten einer Krankheit. Bei einer Krebserkrankung: Erneutes Wachsen eines Tumors aus dem gleichen Gewebe |
| S | |
| Stadium | Eine Zahl, die den Schweregrad einer Krebserkrankung im Körper beschreibt |
| T | |
| Tumor | Eine abnorme Gewebemasse, die sich bildet, wenn sich Zellen mehr teilen, als sie sollten oder nicht absterben, wenn sie sollten. Tumore können gutartig (kein Krebs) oder bösartig (Krebs) sein |
| W | |
| Weißer Blutkörperchen | Typ der Blutkörperchen, mit dem der Körper Infektionen abwehrt |
| Z | |
| Zielgerichtete Therapie | Zielgerichtete medikamentöse Behandlung, die auf einen bestimmten Angriffspunkt ausgerichtet ist |
| Zyklus (in Zusammenhang mit Medikamenten) | Behandlungsphase, die regelmäßig mit Ruhephasen dazwischen wiederholt wird |

Patientenorganisationen/Selbsthilfegruppen

Brustkrebs Deutschland e. V.

Lise-Meitner-Str. 7
85662 Hohenbrunn
Tel.: 089 41 61 98 00
Kostenlose Hotline: 0800 0 117 112
E-Mail: online@brustkrebsdeutschland.de
www.brustkrebsdeutschland.de

Allianz gegen Brustkrebs e. V.

Schankstättenweg 19
97215 Weigenheim
Tel.: 09842 93 60 12
E-Mail: 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-Mail: kontakt@frauenselbsthilfe.de
www.frauenselbsthilfe.de

mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e. V.

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

Initiative MyTime – Momente wertvoll machen

Ein Kooperationsprojekt von „Mamma Mia! Das Brustkrebsmagazin“,
Brustkrebs Deutschland e. V. und Novartis
Facebook: [@MyTime.LebenmitBrustkrebs](https://www.facebook.com/MyTime.LebenmitBrustkrebs)
www.leben-mit-brustkrebs.de/mehr-infos/initiative-my-time

Beratungsdienst

Krebsinformationsdienst (KID) des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) Heidelberg

Kostenlose Hotline: 0800 420 30 40
E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de
www.krebsinformationsdienst.de

LITERATUREMPFEHLUNG

Mamma Mia! – Das Brustkrebsmagazin

atp Verlag GmbH
Maria-Hilf-Straße 15
50677 Köln
www.mammamia-online.de

4.3 Persönliche Notizen:
Raum für das, was Sie
beschäftigt ...

A large area of the page is filled with horizontal dotted lines, providing space for handwritten notes.





Weitere Informationen zum Thema Brustkrebs und viele praktische Tipps zur Alltagsgestaltung bei Krebs, zur Bewältigung der Erkrankung, zum Thema Partnerschaft, zu rechtlichen und finanziellen Fragen und zu zahlreichen anderen Themen finden Sie auf dieser Website:

www.leben-mit-brustkrebs.de

Haben Sie medizinische Fragen zu Novartis-Produkten oder zu Ihrer Erkrankung, die mit Novartis-Produkten behandelt wird, z. B.:

- Einnahme
- Wirkung
- Mögliche Nebenwirkungen oder Reklamationen
- Kombinationen, Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten?

Unser medizinischer InfoService hilft gerne **montags bis freitags** von **8–18 Uhr** unter folgenden Kontaktdaten weiter:

| | |
|------------------|--|
| Telefon | 0911–273 12 100 |
| Fax | 0911–273 12 160 |
| E-Mail | infoservice.novartis@novartis.com |
| Website | www.infoservice.novartis.de |
| Live-Chat | www.chat.novartis.de |

Eine Informationsbroschüre
zum Thema Brustkrebs von
Novartis Pharma GmbH
Nürnberg