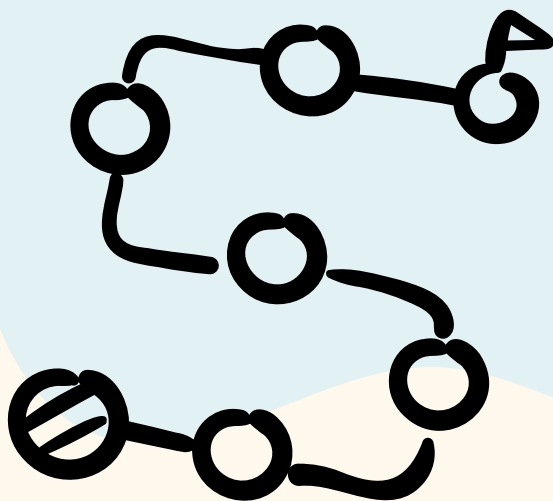


# *Mein Weg* DURCH DIE ADJUVANTE THERAPIE



**Manche Ziele erfordern mehr als einen Schritt.  
Doch auch kleine Erfolge sind ein Grund zum Feiern!**

# Unterstützung und Ratschläge für Ihre erfolgreiche Therapie

Motiviert zu bleiben und sich konsequent an Ihre adjuvante Brustkrebstherapie zu halten, ist ein langer Weg. Hier finden Sie einige Strategien, die Ihnen helfen können, auf dem richtigen Weg zu bleiben:



## Setzen Sie sich sinnvolle Ziele für Ihre Therapie

- Setzen Sie sich spezifische und erreichbare Ziele für Ihre Medikamentenroutine.
- Schreiben Sie diese Ziele auf und platzieren Sie sie an einem Ort, an dem Sie sie täglich sehen können, um sich immer wieder daran zu erinnern.



**Zum Beispiel: „Ich werde meine Medikamente jeden Tag um 8 Uhr mit dem Frühstück einnehmen.“**



## Verbildlichen Sie Ihr Wohlbefinden

- Stellen Sie sich vor, welche positiven Auswirkungen die konsequente Einnahme Ihrer Medikamente haben kann und wie dies zu Ihrem langfristigen Wohlbefinden und Ihrer Gesundheit beiträgt.
- Schöpfen Sie Kraft aus dieser positiven Vorstellung, damit Sie Ihren Behandlungsplan einhalten können.



## Eine wichtige Erinnerung:

Nach den ersten Behandlungsschritten können einzelne Krebszellen im Körper verblieben sein und einen Rückfall verursachen. Dieses Risiko besteht auch noch Jahre nach der Diagnose. Nehmen Sie Kisqali über die volle Therapiedauer von 3 Jahren ein, um das Risiko eines Rückfalls so weit wie möglich zu senken.



Das Risiko eines Rückfalls erreicht in den ersten drei Jahren nach der Erstdiagnose seinen Höhepunkt.

### Referenzen:

Bria E, et al. Expert Rev Anticancer Ther. 2010;10(8):1239-1253.  
Gomis RR, Gawrzak S. Tumor cell dormancy. Mol Oncol. 2017;11(1):62-78.



## Behalten Sie eine positive Einstellung zu Ihrer Therapie

- Versuchen Sie, alle negativen Gedanken zu erkennen, umzudeuten und als Motivation für das Befolgen Ihres Behandlungsplanes zu nehmen.
- Machen Sie sich öfter selbst ein Kompliment zu Ihrer Beharrlichkeit und Ihrem Durchhaltevermögen. Denken Sie an Situationen, in denen Sie Kraft verspüren oder verspürten.



**Zum Beispiel: Ersetzen Sie „Ich habe heute keine Lust, meine Medikamente zu nehmen“ durch „Die Einnahme der mir verschriebenen Medikamente ist wichtig für meine Gesundheit, und ich bin stolz auf mich, dass ich so konsequent dranbleibe“.**



## Seien Sie wohlwollend zu sich selbst

- Erkennen Sie an, dass nicht alles perfekt laufen wird, während Sie mit Ihrem Behandlungsplan beginnen.
- Akzeptieren Sie, dass es Tage geben wird, an denen die Motivation nicht leicht aufrechtzuerhalten ist.
- Machen Sie sich erneut Ihre ursprünglichen Gründe für die Einnahme des Medikaments und die positiven Ergebnisse, die mit einer konstanten Anwendung verbunden sein können, bewusst.
- Indem Sie sich selbst freundlich behandeln und Positivität fördern, werden Sie die Motivation finden, das Notwendige zu tun, um auf Ihre Behandlungsziele hin zu arbeiten.



## Bleiben Sie dran

- Sagen Sie sich selbst Dinge wie: „Ich bin stolz darauf, meine Medikamente diese Woche wie verordnet eingenommen zu haben“ oder „Ich halte meinen Behandlungsplan konsequent ein“.
- Bei der Einnahme von Medikamenten kann es zu Nebenwirkungen kommen. Ihr\*e behandelnde\*r Ärzt\*in unterstützt Sie bei der Linderung von gegebenenfalls auftretenden Symptomen. Sprechen sie das Thema aktiv bei Ihrem Behandlungsteam an.
- Zusätzlich können Menschen, die Sie bei der Einnahme unterstützen, von unschätzbarem Wert sein – egal ob es sich um Freunde, Familienmitglieder oder Ihr medizinisches Behandlungsteam handelt. Es ist wichtig, jemanden zu haben, der Sie an die Einhaltung Ihrer Medikamentenroutine erinnert und mithilft, die Motivation aufrechtzuerhalten.

**Denken Sie:  
Ich gehe Schritt für Schritt ... jeden Tag,  
dann jede Woche,  
dann jeden Monat.  
Freuen Sie sich über diese erreichten Meilensteine.  
Belohnen Sie sich mit etwas, was Ihnen Freude bereitet.**



# Mein Weg DURCH DIE ADJUVANTE THERAPIE



## Startdatum meiner Therapie:

---

### Die adjuvante Therapie beginnen:

Es erfordert Ausdauer, den Weg einer adjuvanten Therapie aus CDK4/6-Inhibitor, einem Aromatasehemmer und gegebenenfalls einem LHRH-Agonisten über mehrere Jahre konsequent zu gehen. Der Aromatasehemmer wird insgesamt mindestens 5 Jahre eingenommen, wobei 3 Jahre davon in Kombination mit Kisqali erfolgen.

Belohnen Sie sich für Ihr Durchhaltevermögen – und feiern Sie persönliche Meilensteine auf dem Weg.



## Zieldatum meiner Therapie:

---

### Feiern Sie Ihre Meilensteine

Teilen Sie die Zeit in Abschnitte auf. Es bleibt Ihnen überlassen, ob ein Abschnitt 3 oder 6 Monate lang ist.

Und belohnen Sie sich nach jedem Meilenstein mit etwas Besonderem – zum Beispiel mit einer kleinen Reise, einem Essen mit Ihren Liebsten, einer schönen Anschaffung oder einem Konzertabend.





## Unterwegs zum ersten großen Etappenziel Planen Sie besondere Momente ein

Schauen Sie nach vorne. Und überlegen Sie doch einmal, wie Sie selbst gesetzte Meilensteine auf dem Weg zum Ziel gerne feiern würden. Lassen Sie sich inspirieren.

In die Liste „Meine besonderen Momente“ können Sie die Ereignisse eintragen, auf die Sie sich am meisten freuen.

## Meine besonderen Momente



Startdatum meiner  
Therapie mit Kisqali:

.....

**3 Monate am** .....

.....  
Mein Meilenstein-Moment

**6 Monate am** .....

.....  
Mein Meilenstein-Moment

**9 Monate am** .....

.....  
Mein Meilenstein-Moment



### Die ersten 6 Monate

*„Spaziergang mit Freundin am Abend“*

### Halbzeit!

*„Ein romantisches Picknick zu zweit“*

### Noch 6 Monate ...

*„Zeit für ein Konzert“*

### Ein Jahr geschafft

*„Eine Fahrradtour mit Freunden“*

### 24 Monate erreicht

*„Ausflug mit Freundinnen“*

### 3 Jahre ohne Rückfall: Das erste große Etappenziel ist erreicht

*„Meine Wellness-Woche“*



12 Monate am .....

Mein Meilenstein-Moment

15 Monate am .....

Mein Meilenstein-Moment

18 Monate am .....

Mein Meilenstein-Moment

21 Monate am .....

Mein Meilenstein-Moment

24 Monate am .....

Mein Meilenstein-Moment

27 Monate am .....

Mein Meilenstein-Moment

30 Monate am .....

Mein Meilenstein-Moment

33 Monate am .....

Mein Meilenstein-Moment

### Kisqali Therapie beendet:

### Nach 36 Monaten das erste große Etappenziel erreicht am



Legen Sie sich für Ihre weitere Therapie individuelle Meilensteine fest.

39 Monate am .....

Mein Meilenstein-Moment



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

**[www.leben-mit-brustkrebs.de](http://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:

<b>Telefon</b>	0911 – 273 12 100
<b>Fax</b>	0911 – 273 12 160
<b>E-Mail</b>	<a href="mailto:infoservice.novartis@novartis.com">infoservice.novartis@novartis.com</a>
<b>Website</b>	<a href="http://www.infoservice.novartis.de">www.infoservice.novartis.de</a>
<b>Live-Chat</b>	<a href="http://www.chat.novartis.de">www.chat.novartis.de</a>

1085460 Stend 06/2025