

Antikörpertherapie *bei Lymphomen und CLL*



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht haben Sie die Diagnose „Lymphom“ gerade erst erhalten, vielleicht leben Sie schon seit längerer Zeit mit einem Lymphom. Bestimmt aber hat sich Ihr Leben durch die Erkrankung verändert. Zu akzeptieren, dass diese Erkrankung ihr Leben begleitet, ist für die meisten Betroffenen nicht leicht.

In der nächsten Zeit kann die Antikörpertherapie Bestandteil Ihres Alltags sein. Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir Ihnen ausführliche und aktuelle Informationen über die Antikörpertherapie an die Hand geben und mögliche Fragen rund um diese Behandlungsform beantworten. Sicherlich hat Ihr Arzt Sie bereits umfassend über die Behandlung mit Antikörpern informiert. Vielleicht haben Sie trotzdem noch die eine oder andere Frage zur Therapie oder sind sich nicht ganz sicher, ob Sie auch alles richtig verstanden haben. In dieser Broschüre können Sie noch einmal in Ruhe nachlesen, was Antikörper sind, wie sie funktionieren und welche Wirkung sie haben.

Sollten Sie jedoch Fragen direkt zu Ihrer individuellen Behandlung haben, fragen Sie Ihren Arzt nach Informationsmaterial zu der bei Ihnen vorgesehenen Therapie. Oft gibt es hierzu auch spezielle Broschüren oder andere Informationen.

Diese Broschüre kann das persönliche Gespräch nicht ersetzen. Deshalb sollten Sie sich mit Ihren Fragen immer an Ihren behandelnden Arzt oder an das Fachpersonal in Ihrer Klinik wenden.

**Für die Zeit der Behandlung und Ihre Zukunft
wünsche ich Ihnen alles Gute.**

Ihr Professor Wolfgang Hiddemann



**Prof. Dr. med.
Wolfgang Hiddemann**
Direktor der Medizinischen
Klinik/Poliklinik III in
München Großhadern

Inhalt

1

Gut zu wissen – Allgemeines zu Lymphomen

6

- Was ist ein Lymphom?
- Wie entsteht ein Lymphom?
- Wie äußert sich ein Lymphom und warum kommt es dazu?

2

Gezielte Hilfe – Antikörpertherapie bei Lymphomen

14

- Was sind Antikörper?
- Wie helfen Antikörper bei einer Lymphomkrankung?
- Zielgerichtete Therapie
- Gibt es bei der Antikörpertherapie Unterschiede zwischen einzelnen Medikamenten?
- Wie wird eine Antikörpertherapie verabreicht?
- Kann eine Antikörpertherapie auch Nebenwirkungen haben?
- Was muss ich beachten wenn Nebenwirkungen auftreten?

3

Den Alltag meistern – Tipps zum Leben mit der Erkrankung

28

- Wie beeinflusst die Therapie meinen Alltag?
- Kann ich mein Immunsystem unterstützen?
- Kann ich mich auf die Therapiesitzung vorbereiten?
- Kann ich während der Therapie durch Sport mehr Energie tanken?
- Checkliste – Fragen für das Arztgespräch
- Wo kann ich mich sonst noch informieren?

4

Mit wachem Blick – Die Nachsorge

36

- Wie geht es nach der Therapie weiter?
- Wie kann ich mit den seelischen Folgen der Erkrankung umgehen?





Gut zu wissen

Allgemeines zu Lymphomen

1



Gut zu wissen – Allgemeines zu Lymphomen

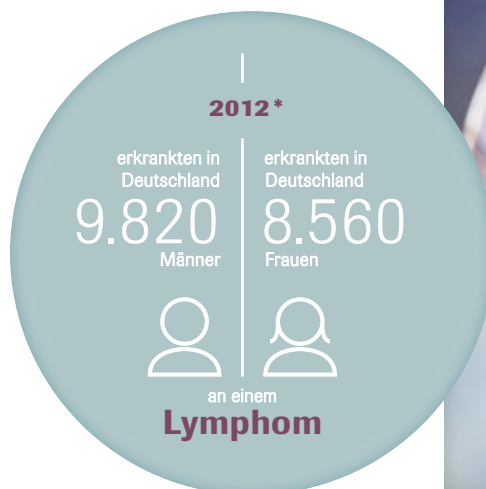
WAS IST EIN LYMPHOM?

Wenn Sie die Diagnose **Lymphom** erhalten, haben Sie zuvor vielleicht noch nie von dieser Erkrankung gehört. Manche bezeichnen sie auch als „Lymphdrüsenkrebs“. 2012 erkrankten in Deutschland 9.820 Männer und 8.560 Frauen an einem Lymphom, die allermeisten davon an einem sogenannten **Non-Hodgkin-Lymphom**. Unter dem Begriff Lymphom werden verschiedene bösartige Krebserkrankungen des lymphatischen Systems aufgeführt, die sehr unterschiedliche Verläufe haben.

Es gibt unter anderem folgende Unterformen:

- das **Follikuläre Lymphom (FL)**
- das **Diffuse großzellige B-Zell-Lymphom (DLBCL)**
- die **Chronische Lymphatische Leukämie (CLL)**

Bei Männern treten Non-Hodgkin-Lymphome durchschnittlich mit 70 Jahren zum ersten Mal auf, bei Frauen sogar erst mit 72 Jahren.



*http://bit.ly/Krebsinformationsdienst_Lymphom (Stand: 02. Mai 2017)

„Es ist nicht leicht damit zu leben, aber es geht. Man kann das ganz gut hinkriegen, auch wenn man jeden Tag dran denkt.“

Doris M., Patientin



Bei vielen Unterformen handelt es sich um sogenannte **indolente Lymphome**. „Indolent“ bedeutet wörtlich übersetzt „schmerzfrei“. Hierzu zählen zum Beispiel das **Follikuläre Lymphom** und die **Chronische Lymphatische Leukämie**. Tatsächlich verläuft die Erkrankung oft lange Zeit, ohne dass Sie Symptome bei sich bemerken. Was ein indolentes Lymphom aber vor allem ausmacht, ist das langsame Fortschreiten der Erkrankung: Durch moderne Behandlungsmethoden lässt es sich gut kontrollieren.

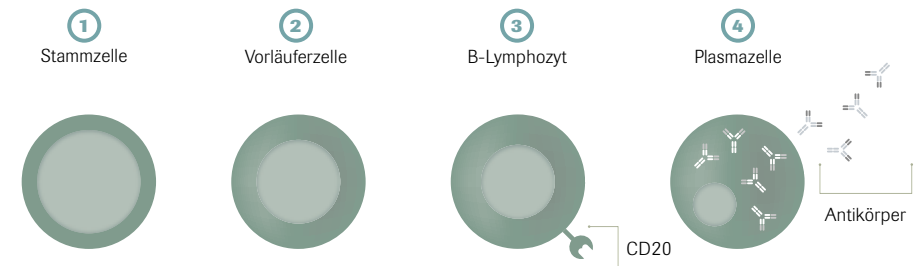
Es gibt jedoch auch sogenannte **aggressive Lymphome (z. B. das Diffuse großzellige B-Zell-Lymphom)**, die wie der Name schon beinhaltet aggressiver und schneller den Körper beeinträchtigen. Diese Lymphomart muss sofort nach der Diagnose behandelt werden. Anders als bei den indolenten Lymphomen, kann jedoch hier in mehr als 60 – 70 % eine Heilung erreicht werden.

Aber was hat es überhaupt mit der Erkrankung auf sich? Wenn Sie an einem Lymphom leiden, ist die Bildung bestimmter Abwehrzellen des Immunsystems gestört. Erfahren Sie im Folgenden genauer, wie ein Lymphom entsteht.

WIE ENTSTEHT EIN LYMPHOM?

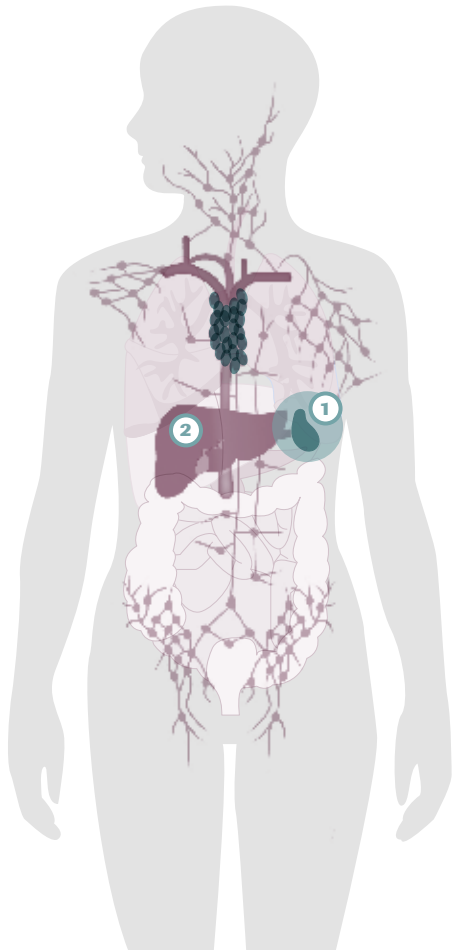
Eine Lymphomerkkrankung betrifft in den meisten Fällen **B-Lymphozyten**. Dies sind Zellen des Immunsystems, die sich in einem bestimmten Entwicklungsstadium befinden. Immunzellen müssen nämlich, wie andere Zellen des Körpers auch, bestimmte Reifungsprozesse durchlaufen. Aus **Stammzellen** ① im Knochenmark entwickeln sich **B-Vorläufer-Lymphozyten** ②. Diese reifen in Milz und Lymphknoten zu **B-Lymphozyten** ③ heran, welche sich weiter spezialisieren und zum Großteil zu **Plasmazellen** ④ ausreifen. Plasmazellen spielen als Antikörper-Produzenten eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung von Krankheitserregern.

Reifungsprozess von der Stammzelle bis zur Plasmazelle



Bei einer Lymphomerkkrankung findet der letzte Reifungsprozess nicht mehr statt: Die krankhaft veränderten B-Lymphozyten verbleiben in ihrer Entwicklungsstufe und reichern sich in den Lymphknoten an. Daraus ergeben sich die typischen Schwellungen der Lymphknoten. Mediziner bezeichnen solche Zellen dann als **Lymphomzellen**.

Das Lymphsystem



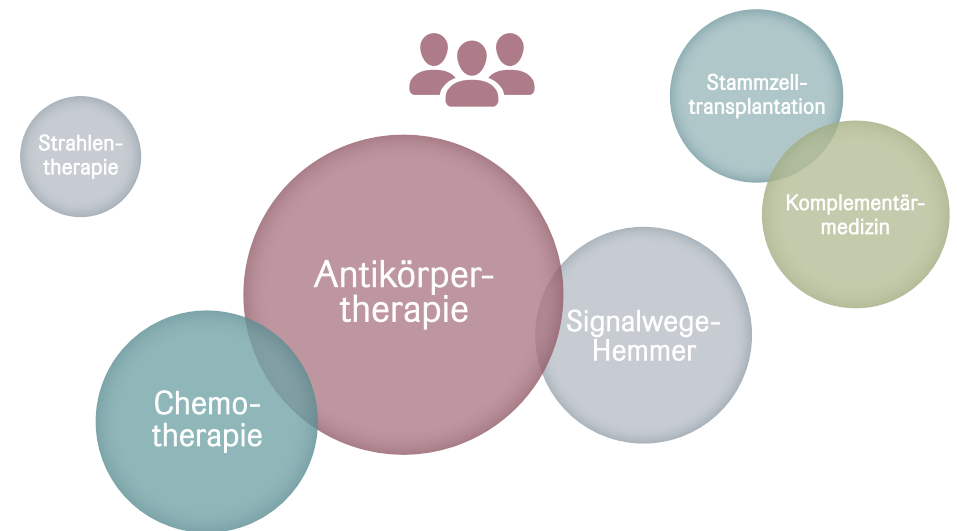
WIE ÄUSSERT SICH EIN LYMPHOM UND WARUM KOMMT ES DAZU?

Die Symptome eines Lymphoms beschränken sich zunächst auf das Blutbild, weshalb die Krankheit häufig eher spät erkannt wird. Sie sollten jedoch zum Arzt gehen, wenn Sie seit mehreren Wochen bestehende schmerzfreie Schwellungen der Lymphknoten beobachten. Dies gilt vor allem bei Schwellungen im Hals- und Achselbereich. Die Krankheitszeichen eines Lymphoms sind nämlich meist räumlich begrenzt, obwohl Lymphozyten überall in Knochenmark, Blut und Lymphe vorkommen. Neben den **vergrößerten Lymphknoten** können auch andere am Immunsystem beteiligte Organe betroffen sein, wie etwa die **Milz** ① oder die **Leber** ②. Bei einem Lymphom können außerdem Beschwerden auftreten, die sich zunächst keiner bestimmten Erkrankung zuordnen lassen und deshalb auch als **B-Symptome** bezeichnet werden. Hierzu zählen zum Beispiel hoher Gewichtsverlust, Fieber und starker Nachtschweiß.

Meist können Mediziner nicht eindeutig feststellen, warum im Einzelfall ein Lymphom entsteht. Wissenschaftler erforschen zurzeit noch, welche Vorgänge dabei im Körper ablaufen.

THERAPIEMÖGLICHKEITEN

Es gibt mehrere Therapieoptionen, die Sie unten in der Übersicht sehen. In den folgenden Kapiteln erfahren Sie mehr über die Antikörpertherapie.



WEITERE INFORMATIONEN

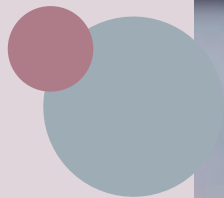
Erfahren Sie Näheres zu den genannten Therapien auf

www.leben-mit-lymphom.de

Gezielte Hilfe

Antikörpertherapie bei Lymphomen

2

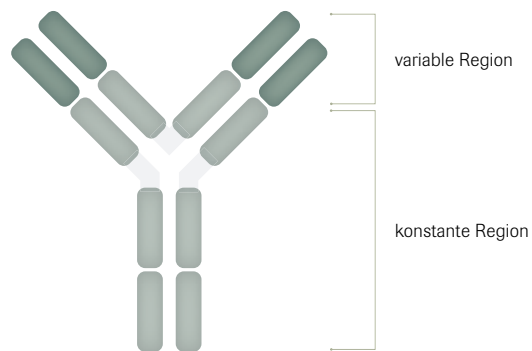


Gezielte Hilfe – Antikörpertherapie

WAS SIND ANTIKÖRPER?

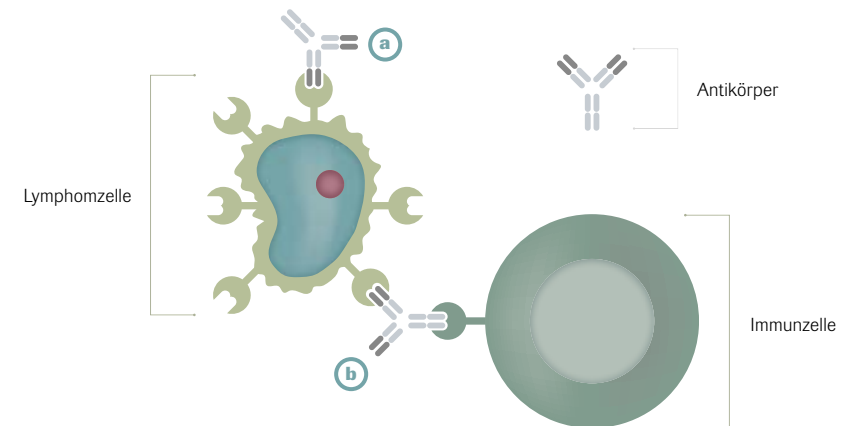
Antikörper sind Eiweißbausteine, die dem Körper helfen, schädliche Krankheitserreger oder Fremdstoffe zu bekämpfen. Sie sind Teil des Abwehrsystems, von Medizinern als **Immunsystem** bezeichnet. Antikörper werden von einer bestimmten Art von Immunzellen gebildet, den **Plasmazellen**. Typischerweise besitzen Antikörper ein Y-förmiges Aussehen. Diese Form lässt sich noch einmal genauer in eine **variable** und eine **konstante** Region untergliedern.

Grundaufbau Antikörper



An den Enden der beiden „Arme“ befindet sich eine **variable Region**. Diese ist entscheidend, damit Antikörper ihre Aufgabe erfüllen können: Die variablen Regionen passen zielgenau auf bestimmte Moleküle, sogenannte **Antigene**. Dies können zum Beispiel Strukturen auf Krankheitserregern oder kranken Zellen sein. Wie Schlüssel und Schloss binden Antikörper an diese Zellen und ermöglichen dadurch deren Bekämpfung **(a)**. Der restliche Teil des Antikörpers wird dagegen als **konstante Region** bezeichnet. Auch dieser „Stamm“ hat eine wichtige Aufgabe: Als „Vermittler“ präsentiert er dem Immunsystem gebundene Krankheitserreger und sorgt somit dafür, dass diese durch spezielle Zellen des Immunsystems entsorgt werden **(b)**.

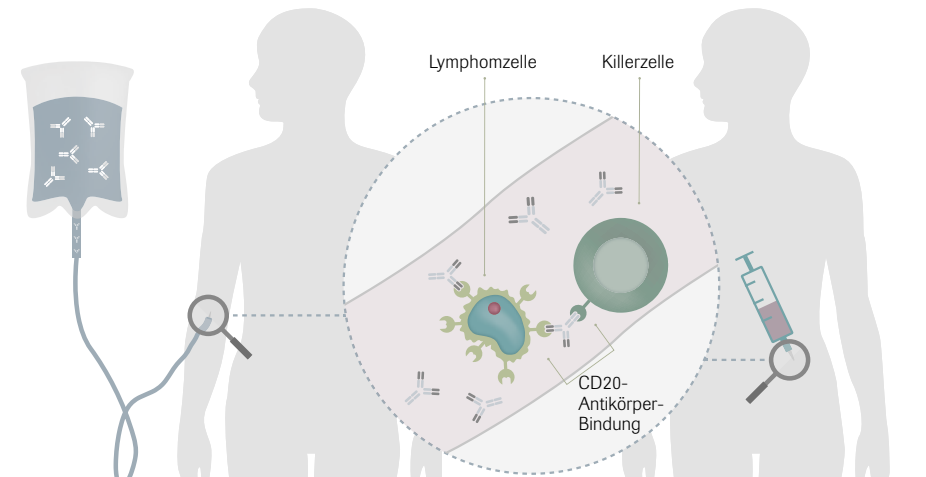
Antikörper vermittelte Reaktion des Immunsystems



WIE HELFEN ANTIKÖRPER BEI EINER LYMPHOMERKRANKUNG?

Antikörper werden nicht nur vom Körper im Kampf gegen Krankheiten gebildet. Wissenschaftler können sie im Labor künstlich herstellen und mit variablen Regionen versehen, die Strukturen auf kranken Zellen angreifen – Antikörper können also Medikamente sein. Welche Rolle können solche therapeutischen Antikörper bei der Bekämpfung krankhaft veränderter B-Lymphozyten spielen? Die Antwort findet sich auf der Oberfläche der Zellen: B-Lymphozyten verfügen hier über besondere Merkmale, die nur in diesem Entwicklungsstadium vorhanden sind. Eine dieser Strukturen trägt den Namen **CD20**. Auf den Vorläuferzellen und auf reifen Plasmazellen befindet sich CD20 nicht. Diese Tatsache nutzen Mediziner bei der Antikörpertherapie: Patienten erhalten dabei über eine Infusion künstlich hergestellte Antikörper, die dazu gebracht wurden, sich gegen CD20 zu richten, mit dem Ziel, die Lymphomzellen zu zerstören.

Infusion mit Antikörpern und Vorgänge im Körper bei der Behandlung eines Lymphoms



„Die Knoten im Körper sind regelrecht vertrocknet. Man konnte das spüren, wenn man nachgefasst hat – es wurde zusehends weniger.“



Jörg S., Patient

ZIELGERICHTETE THERAPIE

Die Antikörpertherapie wirkt sehr zielgerichtet. Sie schont die Zellen anderer Entwicklungsstufen der B-Lymphozyten: Stammzellen und ausgereifte Plasmazellen werden nicht angegriffen. Die Antikörpertherapie unterscheidet sich damit auch grundsätzlich von einer Chemotherapie. Während eine Antikörpertherapie ganz bestimmte Strukturen auf der Oberfläche von Zellen angreift, wirkt eine Chemotherapie viel weniger zielgerichtet: So werden bei einer Chemotherapie vor allem schnell wachsende Zellen, allen voran Tumorzellen, angegriffen. Eine Kombination beider Therapien ist aufgrund der unterschiedlichen Angriffspunkte bei einer Lymphomerkrankung deshalb so erfolgversprechend.

GIBT ES BEI DER ANTIKÖRPERTHERAPIE UNTERSCHIEDE ZWISCHEN EINZELNEN MEDIKAMENTEN?

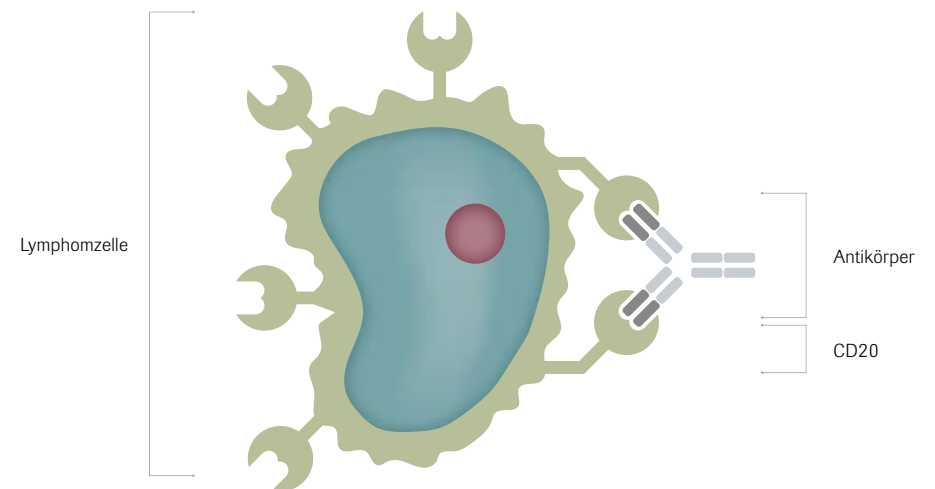
Für die Antikörpertherapie stehen bei einer Lymphomerkrankung verschiedene Präparate zur Verfügung. Diese wirken alle grundsätzlich nach dem gleichen Prinzip: Die verabreichten Antikörper binden an die CD20-Struktur auf der Oberfläche der Tumorzellen und sorgen für deren Zerstörung. Wie diese Bekämpfung jedoch im Detail abläuft, darin gibt es deutliche Unterschiede zwischen verschiedenen Antikörpern.

GRUNDSÄTZLICH KÖNNEN DIE GEGEN CD20 GERICHTETEN ANTIKÖRPER DABEI AUF DREI EBENEN WIRKEN.

1

Der Antikörper kann durch seine zwei „Arme“, die mit der variablen Region an CD20 binden, zwei CD20 Moleküle miteinander verbinden. Dies löst in der Zelle verschiedene Vorgänge aus, die das Absterben der Zelle einleiten – die Lymphomzelle zerstört sich selbst, sobald der Antikörper gebunden ist. Der Vorgang wird **direkter Zelltod** genannt. Es gibt Antikörper, bei denen diese Wirkweise besonders stark ausgeprägt ist. Die verschiedenen Antikörper unterscheiden sich in ihrer Eigenschaft, den direkten Zelltod hervorzurufen.

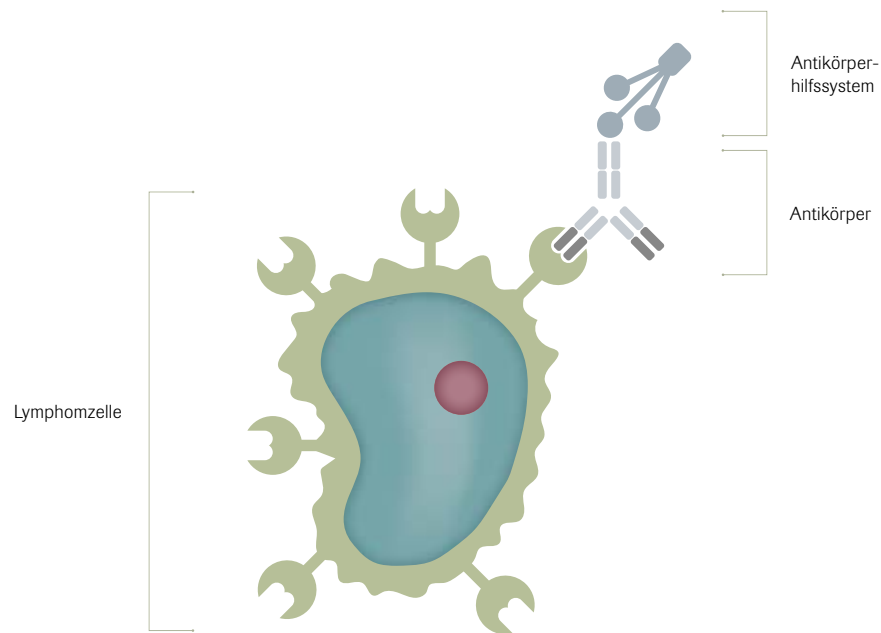
Der Zelltod wird direkt durch den Antikörper ausgelöst



2

Indem ein Antikörper an CD20 bindet, kann er das Immunsystem zur Bildung bestimmter Stoffe anregen, mit deren Hilfe die Lymphomzelle zerstört werden kann.

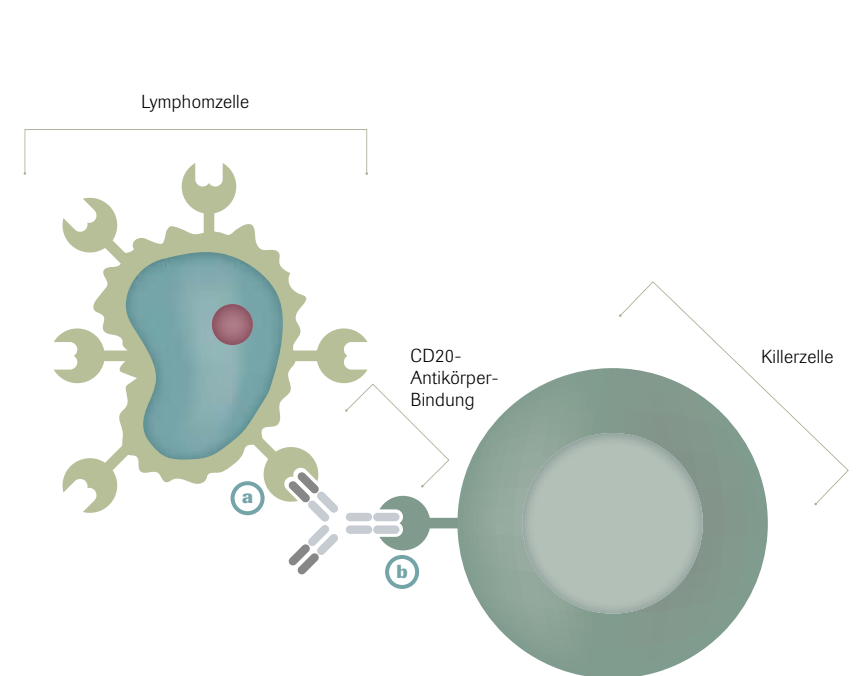
Zelltod durch Antikörperhilfssystem



3

Der an CD20 gebundene Antikörper kann Zellen des Immunsystems dazu bringen, die gebundene Lymphomzelle zu zerstören. Während er mit seiner variablen Region an CD20 bindet (a), kann der freie „Stamm“ (b) der konstanten Region vom Immunsystem des Körpers erkannt werden: Einige Zellen, zum Beispiel sogenannte **Natürliche Killerzellen**, besitzen auf ihrer Oberfläche Andockstellen, die den Antikörper erkennen. Kommt diese Verbindung zustande, zerstört die Killerzelle die Lymphomzelle (**zellvermittelten Zelltod**), vermittelt durch den Antikörper.

Zelltod durch Killerzelle



Die Tatsache, dass es verschiedene Antikörperpräparate gibt, die unterschiedliche Wirkungsweisen haben und bei unterschiedlichen Lymphomen unterschiedlich gut wirken, ist eine große Chance für den Patienten. Denn Ihr Arzt kann dann für Sie den besten Antikörper auswählen.

WIE WIRD EINE ANTIKÖRPERTHERAPIE VERABREICHT?

Eine Antikörpertherapie wird häufig als **Infusion** verabreicht. Dabei erhalten Sie über einen Zugang zur Vene das Präparat im Abstand einiger Wochen in der Praxis oder in der Klinik. Eine Infusion dauert dabei zirka zwei Stunden. Einige Antikörper können außerdem direkt mit einer **Spritze** unter die Haut (**subkutan**) verabreicht werden. Dies dauert nur wenige Minuten. Die Zeitersparnis bedeutet für viele Patienten eine große Erleichterung und einen Gewinn an Lebensqualität.

In den meisten Fällen wird die **Antikörpertherapie in Kombination mit einer Chemotherapie** gegeben. Sie kann aber auch mit anderen Therapien kombiniert oder einzeln verabreicht werden. Die entsprechenden Therapiemöglichkeiten werden mit dem behandelnden Arzt besprochen.

HAT EINE ANTIKÖRPERTHERAPIE NEBENWIRKUNGEN?

Allgemein ist eine Antikörpertherapie gut verträglich. Wie alle Medikamente kann aber auch sie unerwünschte Nebenwirkungen haben. Ein Grund dafür ist vor allem die Tatsache, dass bei der Verabreichung das Immunsystem in kurzer Zeit sehr stark angeregt wird. So können im Zusammenhang mit der Infusion Kopfschmerzen, Fieber und Kreislaufprobleme auftreten. Infusionsbedingte Nebenwirkungen treten insbesondere bei der ersten Infusion auf. Die Antikörper können Infektionen und längerfristig auch Veränderungen des Blutes hervorrufen. Viele dieser Nebenwirkungen können mit Medikamenten gut behandelt werden oder bilden sich von alleine wieder zurück. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie Nebenwirkungen oder Veränderungen Ihres Körpers beobachten.

WAS MUSS ICH BEACHTEN, WENN NEBENWIRKUNGEN AUFTRETEN?

Melden Sie alle Nebenwirkungen oder Veränderungen Ihres Körpers ohne Verzögerungen Ihrem Arzt.

Seit 2013 gibt es in allen EU-Ländern für Medikamente, die einer besonderen Überwachung bedürfen, eine Kennzeichnung mit einem schwarzen Dreieck. Vielleicht haben Sie dieses umgekehrte schwarze Dreieck auf einigen Ihrer Patientenbroschüren oder Gebrauchsinformation entdeckt.

▼ „Dieses Arzneimittel unterliegt einer zusätzlichen Überwachung.“

Das BfArM führt hierzu aus: „Unter zusätzlicher Überwachung stehen Arzneimittel in der Regel dann, wenn zu ihnen weniger Informationen als zu anderen Arzneimitteln zur Verfügung stehen. **Gründe dafür können sein, dass das Mittel neu auf dem Markt ist oder nur unzureichende Daten zu seiner Langzeitanwendung vorliegen.** Das schwarze Dreieck zeigt an, dass dieses **Mittel noch strenger überwacht wird als andere Arzneimittel.** Es bedeutet aber nicht, dass das Arzneimittel nicht sicher ist.

Das schwarze Dreieck fordert Patientinnen und Patienten in besonderem Maße dazu auf, jeden Verdacht auf eine eventuelle Nebenwirkung beim Gebrauch des Arzneimittels zu melden. Sie können sich dazu an ihre Ärztin oder ihren Arzt wenden. Patientinnen und Patienten können Nebenwirkungen aber auch jederzeit an die zuständige Behörde (BfArM oder Paul-Ehrlich-Institut) melden.“¹

¹ http://bit.ly/bfarm_Schwarzes_Dreieck (Stand: 02. Mai 2017)



WICHTIG IST:

Sie sollten den Handelsnamen Ihres Medikamentes kennen. Es gibt Antikörper, die **den gleichen Wirkstoffnamen** jedoch **anderen Handelsnamen** tragen (Originalpräparate und beispielsweise biosimilare Antikörper*).

Für Sie als Patient ist es wichtig, dass auftretende **Nebenwirkungen eindeutig dem Medikament zuordenbar sind**, welches Sie erhalten. Denn nur, wenn diese Voraussetzung erfüllt ist, können Therapien patientenindividuell angepasst, Haftungsfälle geklärt und dem richtigen pharmazeutischen Hersteller zugeordnet werden. Dies hat auch der Gesetzgeber erkannt und eine Neuregelung geschaffen, welche beispielsweise das BfArM verpflichtet, Nebenwirkungen unter Nennung des Handelsnamens zu dokumentieren. **Deshalb sollten auch Sie den Handelsnamen Ihres Medikamentes kennen.**

***Biosimilare Antikörper** sind (biologisch hergestellte) Nachahmerprodukte, für die eine ähnliche Sicherheit und Wirksamkeit zu einem Original-Antikörper im Rahmen eines von der EMA (European Medicines Agency) definierten und speziell dafür bestimmten Zulassungsverfahrens nachgewiesen wurde. Biosimilare und Originalpräparate liegen einem unterschiedlichen Herstellungsprozess zugrunde, der dazu führt, dass die **Wirkstoffe biologisch ähnlich, aber nicht identisch sind**. Daher werden biosimilare Antikörper wie neue Arzneimittel behandelt und unterliegen ebenfalls einer zusätzlichen Überwachung (siehe Seite 25, „schwarzes Dreieck“).



A photograph of a woman sitting on a swing and a young child in a green toy car in a park. The scene is set under a large tree with sunlight filtering through the leaves. A large grey circle is overlaid on the image, containing the title and a smaller circle with the number 3.

Den Alltag meistern

Tipps zum Leben mit der Erkrankung

3



Den Alltag meistern

WIE BEEINFLUSST DIE THERAPIE MEINEN ALLTAG?

Egal, ob Sie nur mit einem Antikörper behandelt werden oder eine Kombinationstherapie mit einem Antikörper erhalten: Die Behandlung Ihres Lymphoms hat Auswirkung auf den Alltag.

So ist es für den Erfolg der Therapie notwendig, dass Sie sich an den Behandlungsplan halten und Ihre Termine für die Infusionen oder Injektionen wahrnehmen. Da die Therapie in bestimmten Zyklen verabreicht wird, sollten Sie für diesen Zeitraum möglichst viel freie Zeit einplanen, damit Sie die Termine für die Infusionen oder Injektionen auch problemlos einhalten können. Nehmen Sie sich während der Behandlungsphase keine großen Projekte vor. Auch einen längeren Urlaub sollten Sie auf einen Zeitpunkt nach der Therapie verschieben.

KANN ICH MEIN IMMUNSYSTEM UNTERSTÜTZEN?

Da die Lymphomzellen andere Blutzellen verdrängen, ist ihr Immunsystem geschwächt.



„Man hat eine ruhigere Lebenseinstellung. Mal einen Kaffee oder abends ein Bier trinken gehen: Das habe ich früher nie gemacht.“

Frank R., Patient





Im Alltag können Sie im Bereich **Hygiene** einiges tun, um das Infektionsrisiko zu senken:

- Waschen Sie sich regelmäßig die Hände.
- Meiden Sie Menschenansammlungen, wenn gerade eine Grippewelle oder ein Magen-Darm-Infekt kursiert. Verzichten Sie auf Besuche bei Freunden und Angehörigen, wenn diese eine ansteckende Erkrankung haben.
- Falls Sie Anzeichen für einen Infekt feststellen (Fieber, Halsschmerzen, Durchfall oder Schmerzen beim Wasserlassen), sollten Sie Ihren behandelnden Arzt aufsuchen.
- Achten Sie auch auf Ihre Mundhygiene. Putzen Sie sich nach jeder Mahlzeit die Zähne. Möglicherweise verschreibt Ihnen Ihr Arzt auch eine Gurgellösung oder ein Medikament gegen Pilzinfektionen im Mund.

Auch beim **Kochen und Essen** sollten Sie einiges beachten:

- Essen Sie möglichst nur frisch zubereitete Mahlzeiten, die gut durcherhitzt bzw. durchgebraten sind. Verzichten Sie auf Aufgewärmtes oder Warmgehaltenes. Vorsicht auch bei Obst sowie bei Frisch- und Rohmilchprodukten und Rohmilchkäse. Fragen Sie Ihren Arzt, wann Sie wieder rohe Produkte zu sich nehmen können.



WICHTIG:

Versuchen Sie nicht auf eigene Faust Ihr Immunsystem mithilfe von Vitaminen, Mineralstoffen, anderen Nahrungsergänzungsmitteln oder pflanzlichen Präparaten zu stärken. Das kann gefährlich werden, da durch solche Maßnahmen die Lymphomzellen zum Wachstum angeregt werden könnten. Damit wird der Erfolg der Therapie gefährdet.

KANN ICH MICH AUF DIE THERAPIESITZUNG VORBEREITEN?

Die Verabreichung der Antikörper ist ein unkomplizierter Vorgang, der nur etwas Zeit in Anspruch nimmt, falls Sie das Medikament als Infusion über mehrere Stunden oder als kurze subkutane Gabe erhalten. Ein paar Tipps helfen Ihnen, gut vorbereitet in die Behandlung zu gehen.

- Tragen Sie **bequeme und praktische Kleidung**. Kurzärmelige Oberteile erleichtern den Zugang für die Infusion; bei subkutanen Injektionen in den Bauchraum bieten sich Hemd oder Bluse an.
- Planen Sie für die Verabreichung der Medikamente **genügend Zeit** ein. Es kann immer zu direkten Reaktionen auf die Gabe kommen. Deshalb wird die erste Infusion besonders langsam verabreicht.
- Je nach Länge der Therapiesitzung sollten Sie und Ihre Begleitperson sich etwas zu **Essen** und vor allem zu **Trinken** mitnehmen.
- Bringen Sie Dinge mit, die Ihnen die Behandlungszeit angenehmer machen, z. B. etwas zu lesen, Musik, Rätsel, Stricksachen etc.



„Es ist eine Infusion wie jede andere auch. Ich hatte auch einen Dauerzugang, daher ging das alles relativ problemlos.“

Frank R., Patient

KANN ICH WÄHREND DER THERAPIE DURCH SPORT MEHR ENERGIE TANKEN?

Sportliche Aktivität wirkt sich in vieler Hinsicht positiv aus: Sie gewinnen wieder Vertrauen in Ihren Körper, Bewegung fördert Ausgeglichenheit und Zufriedenheit, steigert Ihre Leistungsfähigkeit und wirkt außerdem Erschöpfungszuständen – dem sogenannten Fatigue-Syndrom – entgegen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, inwieweit Sie während der Behandlung sportlich aktiv sein dürfen. In der Regel sind ein leichtes Bewegungsprogramm in Form von Spaziergängen oder einfacher Gymnastik gut geeignet. Aber auch Sportarten wie Wandern und Radfahren halten auf Trab. Vielleicht ist aber auch ein spezielles Training in einer Gruppe die richtige Motivation für Sie.

Ein zusätzliches Plus für mehr Wohlbefinden: gezielte Entspannung. Oft führt die Verarbeitung der Erkrankung zu starker innerer Anspannung. Techniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga und Atemübungen helfen, den Stress abzubauen. Sie lassen sich mithilfe von Ratgebern in Form von CDs oder Büchern ebenso erlernen wie in entsprechenden Kursen bei Volkshochschulen, Krankenkassen und einigen Selbsthilfegruppen. Meist werden auch Kosten für einen solchen Kurs zumindest teilweise von der Krankenkasse übernommen.



„Sport ist sehr wichtig für mich; er holt mich aus dem Schneckenhaus, bringt mich auf Trab und ich komme unter Leute. Irgendwie gibt er mir die Bestätigung, dass ich ganz normal leben kann.“

Doris M., Patientin



CHECKLISTE

Fragen für das Arztgespräch:

- Welche Therapie erhalte ich?
- Wie heißen die Präparate, die ich erhalte?
- Warum ist diese Therapie für mich die Richtige und was unterscheidet sie von anderen?
- Wie erhalte ich die Antikörpertherapie?
- Muss ich vor oder während der Therapie etwas beachten?
- Mit welchen Nebenwirkungen muss ich rechnen und was sollte ich tun, wenn diese auftreten?
- Wie kann man die Nebenwirkungen behandeln?
- Wo finde ich weitere Unterstützung?
- Gibt es in der Nähe eine Krebsberatungsstelle, eine Selbsthilfegruppe oder ähnliches?
- Darf ich während der Behandlung auch pflanzliche Arzneimittel, Nahrungsergänzungsmittel und Präparate, die ich ohne Rezept gekauft habe, einnehmen?
- Kann ich trotz der Therapie in den Urlaub fahren?
- Muss ich meinen Arbeitgeber über die Erkrankung informieren?

WO KANN ICH MICH SONST NOCH INFORMIEREN?

Hintergrundinformationen und viele praktische Anregungen rund um das Leben mit einer Lymphomerkkrankung finden Sie auch online unter www.leben-mit-lymphom.de



Mit wachem Blick **Die Nachsorge**

4



Mit wachem Blick – Die Nachsorge

WIE GEHT ES NACH DER THERAPIE WEITER?

Ist die Behandlung der Lymphomkrankung abgeschlossen, beginnt für Sie die Zeit der Nachsorge. Deshalb bleibt auch nach einer erfolgreichen Behandlung ein enger Kontakt zu Ihrem behandelnden Arzt. Bei den regelmäßigen Kontrolluntersuchungen kann er ein Wiederauftreten des Lymphoms rechtzeitig erkennen und dann entsprechend eine Behandlung einleiten. Er kann auch mögliche Begleiterkrankungen feststellen und behandeln und Ihnen darüber hinaus bei möglichen körperlichen, seelischen und sozialen Problemen zur Seite stehen.

Wie häufig der Arzt Sie sehen möchte, hängt von Ihrem Krankheitsverlauf ab. In welchem Stadium wurde das Lymphom entdeckt? Wie wurde es behandelt? Wie hoch ist das Rückfallrisiko? Wie ist Ihr allgemeiner Gesundheitszustand?



TIPP: Nutzen Sie nicht nur die Nachsorgeuntersuchungen für einen Blick auf Ihre Gesundheit. Beobachten Sie Ihren Körper auch zwischen den Terminen aufmerksam und suchen Sie Ihren Arzt auf, sobald Sie sich unsicher sind.

Grundlage der einzelnen Nachsorgeuntersuchungen ist die sogenannte Anamnese. Hier besprechen Sie mit dem Arzt, wie es Ihnen aktuell geht, ob Sie Beschwerden oder Veränderungen bemerkt haben oder in der Zwischenzeit vielleicht krank waren. Anschließend wird der Arzt verschiedene körperliche

Untersuchungen durchführen. Bluttests, eine Ultraschalluntersuchung der Bauchorgane und eine Röntgenuntersuchung des Brustraums sind Beispiele hierfür. Bei unklaren oder auffälligen Befunden können weitere Untersuchungen wie beispielsweise eine Computertomografie notwendig werden. Die Details der Nachsorgeuntersuchungen können sich je nach Praxis oder Klinik etwas unterscheiden.

Falls Beschwerden zwischen zwei Nachsorgeterminen auftreten, sollten Sie Ihren Arzt bald kontaktieren und nicht abwarten, bis der nächste routinemäßige Termin ansteht.



TIPP: Gerade vor dem ersten Nachsorgetermin sind viele Patienten nervös und haben Angst, dass der Arzt „was findet“. Durch diese Aufregung vergessen sie dann unter Umständen, worüber sie mit dem Arzt sprechen wollen. Notieren Sie sich Ihre Fragen deshalb am besten im Vorfeld. Die Checkliste in dieser Broschüre kann dabei eine Hilfestellung sein.



WIE KANN ICH MIT DEN SEELISCHEN FOLGEN DER ERKRANKUNG UMGEHEN?

Eine Lymphomerkrankung hat oft auch Auswirkungen auf die Seele. Zusätzlich zur medizinischen Beobachtung umfasst die Nachsorge deshalb auch eine Nachbetreuung, die gezielt dabei helfen soll, mögliche psychische Probleme zu verarbeiten. Neben Ihrem behandelnden Arzt können Ihnen hier auch speziell geschulte Psychoonkologen zur Seite stehen. Viele Kliniken haben darüber hinaus auch einen Sozialdienst mit entsprechenden Hilfsangeboten eingerichtet.

Vielleicht ist es für Sie aber auch hilfreich, sich an eine Beratungsstelle oder eine Selbsthilfegruppe zu wenden. Gerade bei letzteren kennen die Menschen die Probleme aus eigener Erfahrung und können mit Rat und Tat helfen.



NACHSORGE AKTIV MITGESTALTEN

Die Nachsorgeuntersuchungen bei Ihrem Arzt sind nur ein Aspekt nach der Therapie. Ob Bewegung, die richtige Ernährung oder einfach bewusst leben als Lymphompatient – Sie können viel für sich selbst tun. Was für Sie nach der Therapie wichtig wird und wie Sie selbst aktiv werden können, darüber informiert Sie ausführlich unsere Broschüre „Was kann ich für mich tun“. Sie können den Ratgeber unter www.leben-mit-lymphom.de kostenfrei bestellen.



„Kämpfen heißt,
immer das Bestmögliche
zu machen, jede Möglichkeit
zu nutzen, um schöne Stunden
zu erreichen und alle Arbeiten,
an denen man Freude hat,
wahrzunehmen.“

Jörg S., Patient

Impressum

HERAUSGEBER

Roche Pharma AG, Grenzach-Wyhlen

REDAKTION UND GESTALTUNG

art tempi communications gmbh, Köln

BILDNACHWEISE BROSCHÜRE

Titelbild Rob and Julia Campbell / [stocksy.com](https://www.stocksy.com), S. 2 Sebastian Muller / unsplash.com, S. 3 matze_ott / [photocase.de](https://www.photocase.de), Francesca Schellhaas / [photocase.de](https://www.photocase.de), S. 5 Javier Pardina / [stocksy.com](https://www.stocksy.com), [ts-fotografik.de](https://www.ts-fotografik.de) / [photocase.de](https://www.photocase.de), S. 6 Cosma Andrei / [stocksy.com](https://www.stocksy.com), S. 7 Cindy Prins / [stocksy.com](https://www.stocksy.com), S. 9 Pavlo Vakhrushev / [fotolia.com](https://www.fotolia.com), S. 11 Per Swantesson / [stocksy.com](https://www.stocksy.com), S. 14 Yulia Sobol / unsplash.com, S. 15 Rob and Julia Campbell / [stocksy.com](https://www.stocksy.com), S. 19 Brandon Matich / unsplash.com, S. 27 BONNINSTUDIO / [stocksy.com](https://www.stocksy.com), S. 28 Alicia Bock / [stocksy.com](https://www.stocksy.com), S. 29 Raymond Forbes LLC / [stocksy.com](https://www.stocksy.com), S. 30 antifalten / [photocase.de](https://www.photocase.de), S. 31 Raymond Forbes LLC / [stocksy.com](https://www.stocksy.com), S. 32 Joel Bear Studios / [stocksy.com](https://www.stocksy.com), S. 36 dancerP / [photocase.de](https://www.photocase.de), S. 37 Irene van der Poel / unsplash.com, S. 39 Sean Locke / [stocksy.com](https://www.stocksy.com), S. 41 Liam Grant / [stocksy.com](https://www.stocksy.com), S. 43 Damian Zaleski / unsplash.com

© 2017

www.roche.com



Roche Pharma AG
Hämatologie/Onkologie
79639 Grenzach-Wyhlen, Deutschland

© 2017