



**CED**

**IHRE THERAPIE LIEGT  
IN IHRER HAND**

MORBUS CROHN &  
COLITIS ULCEROSA

PATIENTENRATGEBER

# KAPITELÜBERSICHT



<b>1</b>	<b>Über CED</b>	<b>5</b>
	Was sind die Symptome von CED?	7
	Was ist ein Schub?	8
<b>2</b>	<b>Über Entyvio®</b>	<b>11</b>
	Was ist Entyvio®?	12
	Wie wirkt Entyvio®?	18
	Was darf ich mir von Entyvio® erwarten?	20
	Welche Nebenwirkungen sind möglich?	24
	Wichtige Sicherheitsinformationen	26
<b>3</b>	<b>Anwendung von Entyvio®</b>	<b>29</b>
	Ihr Therapieplan	30
	Wie injiziere ich Entyvio® SC?	36
	<b>Gebrauchsanweisungen</b>	<b>39</b>
	<b>Entyvio® Fertigspritze</b>	<b>40</b>
	<b>Entyvio® Fertigpen</b>	<b>46</b>
	Wie kann ich mich auf die Selbstinjektion vorbereiten?	52
	Warum sollte ich üben?	55
<b>4</b>	<b>Leben mit CED</b>	<b>61</b>
	Ihre Ernährung bei CED	62
	Bleiben Sie aktiv	64
	Moralische Unterstützung	66
	Sprechen Sie mit ...	68
<b>5</b>	<b>Glossar</b>	<b>73</b>





## WAS IST CED?

Sie wissen wahrscheinlich schon ein bisschen über CED (chronisch entzündliche Darmerkrankungen) von Ihrem Arzt, aber für alle Fälle wollen wir die Grundlagen hier erwähnen.

CED ist ein Überbegriff, der eine Gruppe von Krankheiten umfasst, die den Darm betreffen. Es gibt zwei Haupttypen – Colitis ulcerosa (CU) und Morbus Crohn (MC).<sup>NHS-IBD</sup> CU betrifft das Kolon (Dickdarm).<sup>NHS-IBD</sup> MC kann jeden Abschnitt des Verdauungstrakts beeinflussen, also vom Mund bis zum Anus.<sup>NHS-IBD</sup>

Sowohl CU als auch MC sind chronische Erkrankungen, was bedeutet, sie werden nicht einfach weggehen. Es könnte aber durchaus Zeiten geben, in denen sich Ihre Symptome beruhigen (Remission). Sie können auch Rückfälle oder Schübe haben, wenn die Symptome aktiver werden.<sup>NHS-IBD</sup>

Der Verdauungstrakt ist der Name für den Schlauch, der vom Mund und bis zu Ihrem Anus geht – er schließt die Speiseröhre ein, Magen, Dünn- und Dickdarm.<sup>NIDKK</sup>

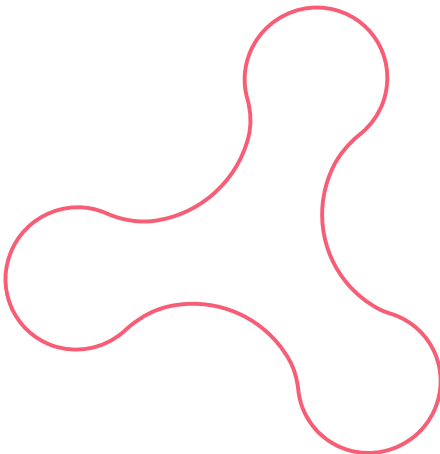
# WAS SIND DIE SYMPTOME VON CED?

Die Hauptsymptome sind:<sup>NHS-IBD, NHS-UC, NHS-CD</sup>

- Schmerzen, Krämpfe oder Blähungen im Bauch
- Wiederkehrender oder blutiger Durchfall (Diarrhoe)
- Sie müssen Ihren Darm häufig entleeren
- Gewichtsverlust
- Extreme Müdigkeit (Fatigue)
- Appetitlosigkeit

Nicht jeder hat all diese Symptome. Einige Menschen können zusätzliche Symptome wie Fieber oder Erbrechen haben.<sup>NHS-IBD</sup>

Die Schwere der Symptome kann sich ändern je nachdem wie viel vom Darm entzündet ist bzw. nach dem Schweregrad der Entzündung.



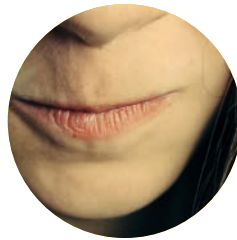
## WAS IST EIN SCHUB?

Man spricht von einem Schub, wenn sich die Symptome der CED verschlimmern. Während eines Schubs treten manchmal auch Symptome anderswo in Ihrem Körper auf - jedoch sind das nicht unbedingt charakteristische Symptome einer Darmerkrankung.

Zum Beispiel entwickeln einige Patienten:



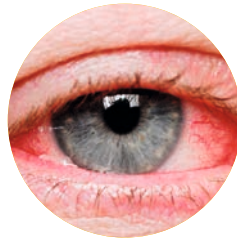
Schmerzhafte  
Schwellungen an  
Gelenken



Geschwüre  
im Mund



Hautstellen, die  
schmerzhaf, gerötet und  
geschwollen sind



Gereizte und  
gerötete Augen





Bei einem Schub oder wenn Ihre Symptome sich verschlimmern, melden Sie sich bei Ihrem Arzt!





Über Entyvio®

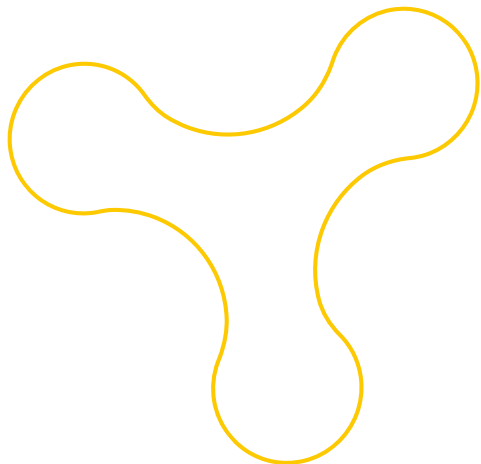
## WAS IST ENTYVIO®?

Entyvio® ist ein Medikament zur Behandlung von Erwachsenen mit mittelschwerer bis schwerer aktiver Colitis ulcerosa (CU) oder Morbus Crohn (MC).

Es zählt zur Medikamentengruppe der Biologika. Dieser Name kommt daher, weil bei der Herstellung lebende Organismen und keine chemischen Prozesse zum Einsatz kommen.

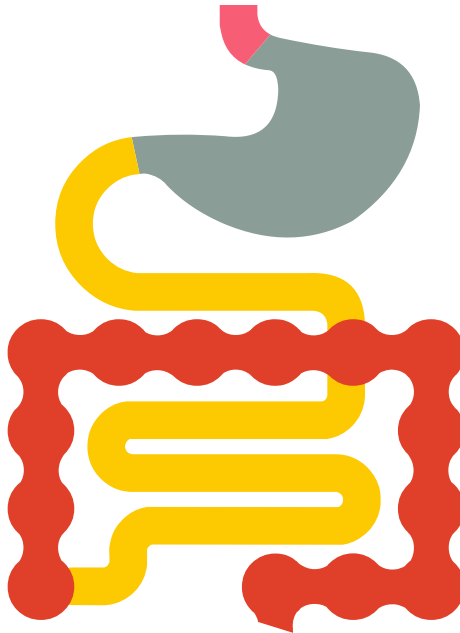
Biologika haben sich nach umfangreichen Untersuchungen in der Medizin als wirksame Mittel zur Behandlung unterschiedlicher Krankheiten bewährt.<sup>Moss</sup>

Der in Entyvio® enthaltene Wirkstoff heißt Vedolizumab. Er wirkt auf bestimmte Strukturen an der Oberfläche von Immunzellen, die bei Entzündungen des Darms eine Rolle spielen und zu Symptomen von CED führen.

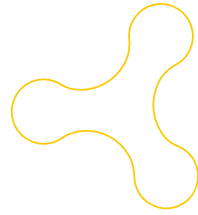




Der Verdauungstrakt ist ein Muskelschlauch, der vom Mund bis zum After reicht und die **Speiseröhre**, den **Magen**, den **Dünndarm** und den **Dickdarm** umfasst.<sup>MD-GI</sup>



Entyvio® ist derzeit in **zwei Darreichungsformen** erhältlich – eine Form wird unter die Haut (subkutan) gespritzt, die andere intravenös verabreicht. Beide Formen von Entyvio® können die Entzündung bei MC und CU nachweislich reduzieren und verbessern so die Lebensqualität von CED-Patienten.



## WARUM WURDE IHNEN ENTYVIO® VERSCHRIEBEN?

Entyvio® wird üblicherweise verschrieben, wenn ein Patient auf frühere Behandlungen **nicht sehr gut** oder überhaupt nicht **angesprochen** hat oder wenn eine andere Behandlung **nicht mehr wirkt** oder zu viele Nebenwirkungen hat.

Ihr Arzt hat sich für Entyvio® entschieden, weil er überzeugt ist, dass Ihnen die Behandlung mit diesem Medikament hilft.



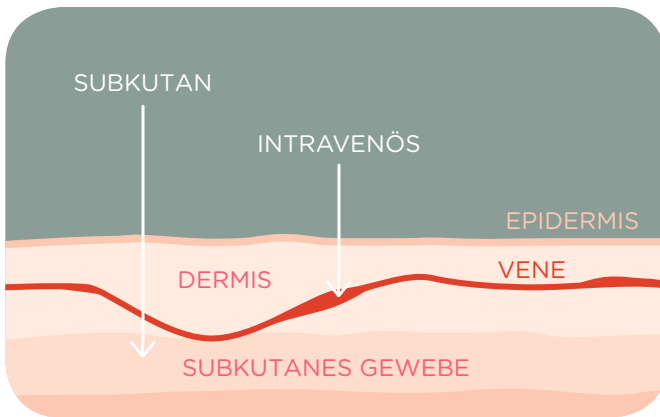
Wenn Sie mehr über Ihre eigene Situation erfahren wollen, sprechen Sie mit jemandem aus Ihrem Behandlungsteam.





# WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN ENTYVIO® INTRAVENÖS (IV) UND ENTYVIO® SUBKUTAN (SC)?

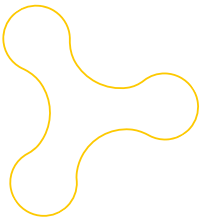
Es handelt sich um dasselbe Medikament mit **demselben Wirkstoff**. Beide Formen von Entyvio® steigern nachweislich das Wohlbefinden Ihres Darms. Der Unterschied liegt lediglich darin, wie der Wirkstoff in Ihren Körper gelangt.



Intravenös bedeutet, dass der Wirkstoff **direkt in die Blutbahn** injiziert wird. Free Dictionary

Subkutan bedeutet, dass der Wirkstoff in das **Gewebe unter der Haut** injiziert wird. Free Dictionary





## START DER BEHANDLUNG

Ihre ersten Entyvio® Gaben erhalten Sie als IV-Infusion, bevor Sie dann zu Entyvio® SC übergehen. Die Infusion wird Ihnen von einem Mitglied des Behandlungsteams verabreicht.

**Die subkutane Injektion von Entyvio® SC ist nur nach Infusionen mit Entyvio® IV möglich. Entyvio® SC können Sie sich zu Hause entweder selbst spritzen oder von einem Betreuer spritzen lassen.**

## WAS IST EINE INFUSION?

Im Fall von Entyvio® geht es darum, die Lösung oder Flüssigkeit in die Blutbahn zu bringen. Die Lösung wird über eine Vene langsam in Ihren Körper eingeleitet.

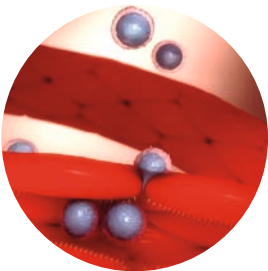
Eine Infusion ist nicht das gleiche wie eine Injektion. Injektionen gehen vergleichsweise schnell vonstatten und der Wirkstoff gelangt nicht direkt in die Blutbahn. Der Wirkstoff kann beispielsweise auch in einen Muskel oder unter die Haut gespritzt werden – das nennt man dann subkutane Injektion. Entyvio® SC ist so eine subkutane Injektion.

## WIE WIRKT ENTYVIO®?

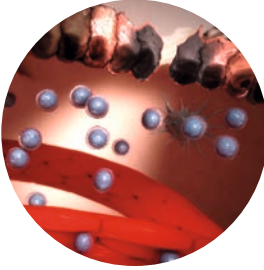
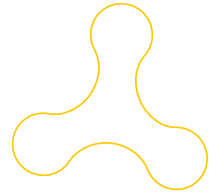
Bevor wir näher auf die Wirkung von Entyvio® eingehen, wollen wir uns kurz mit den Basics einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung befassen. Wir kennen zwar die Ursachen für diese Erkrankung noch nicht genau, aber wir wissen, dass Ihre Symptome großteils von **Entzündungen des Darms** hervorgerufen werden.<sup>Brown</sup>



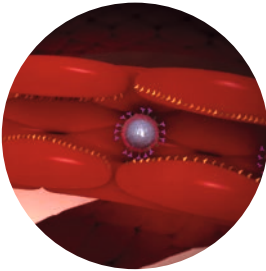
Als Teil Ihrer natürlichen Immunantwort sind einige weiße Blutzellen darauf programmiert, in den Verdauungstrakt - also Ihren Darm - zu wandern, um ihn zu beschützen.<sup>Habtezion</sup>



Bei Menschen mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa wandern zu viele dieser weißen Blutzellen in den Darm.



Dadurch verstärkt sich die Entzündung und übersteigt die „normale“ Immunreaktion. Das führt zu Problemen, die Sie als Symptome verspüren.



Entyvio® hindert weiße Blutzellen daran, in den Darm zu wandern.<sup>Habtezion, Soler</sup>



Dadurch wird die Entzündung reduziert und die Symptome werden gelindert.<sup>Habtezion, Soler</sup>

## WAS DARF ICH MIR VON ENTYVIO® ERWARTEN?

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Medikamente – Entyvio® ist da keine Ausnahme.



Im Rahmen medizinischer Studien haben CED-Spezialisten festgestellt, dass rund die Hälfte der Patienten bereits nach 2 Infusionen positiv auf Entyvio® IV anspricht – also 6 Wochen nach Beginn der Behandlung.<sup>Sandborn</sup>



Patienten, die auf Entyvio® ansprechen, spüren eine plötzliche Besserung ihrer Symptome – einige sogar bereits nach 2 Wochen.<sup>Feagan</sup>



Bei anderen bessern sich die Symptome nach und nach im Lauf der Zeit.

**Während einige Menschen keine Symptome mehr verspüren oder in Remission gehen, treten bei anderen nur Verbesserungen ein und die Symptome verschwinden nicht ganz. Wieder andere sprechen überhaupt nicht auf die Behandlung an.**



## WAS, WENN DIE BEHANDLUNG NICHT GLEICH WIRKT?



Bei einigen Menschen dauert es länger, bis sie die Wirkung von Entyvio® spüren; manche sprechen überhaupt nicht auf das Medikament an. Ihr Arzt überprüft **10-12 Wochen nach Beginn der Therapie**, wie die Behandlung bei Ihnen wirkt.

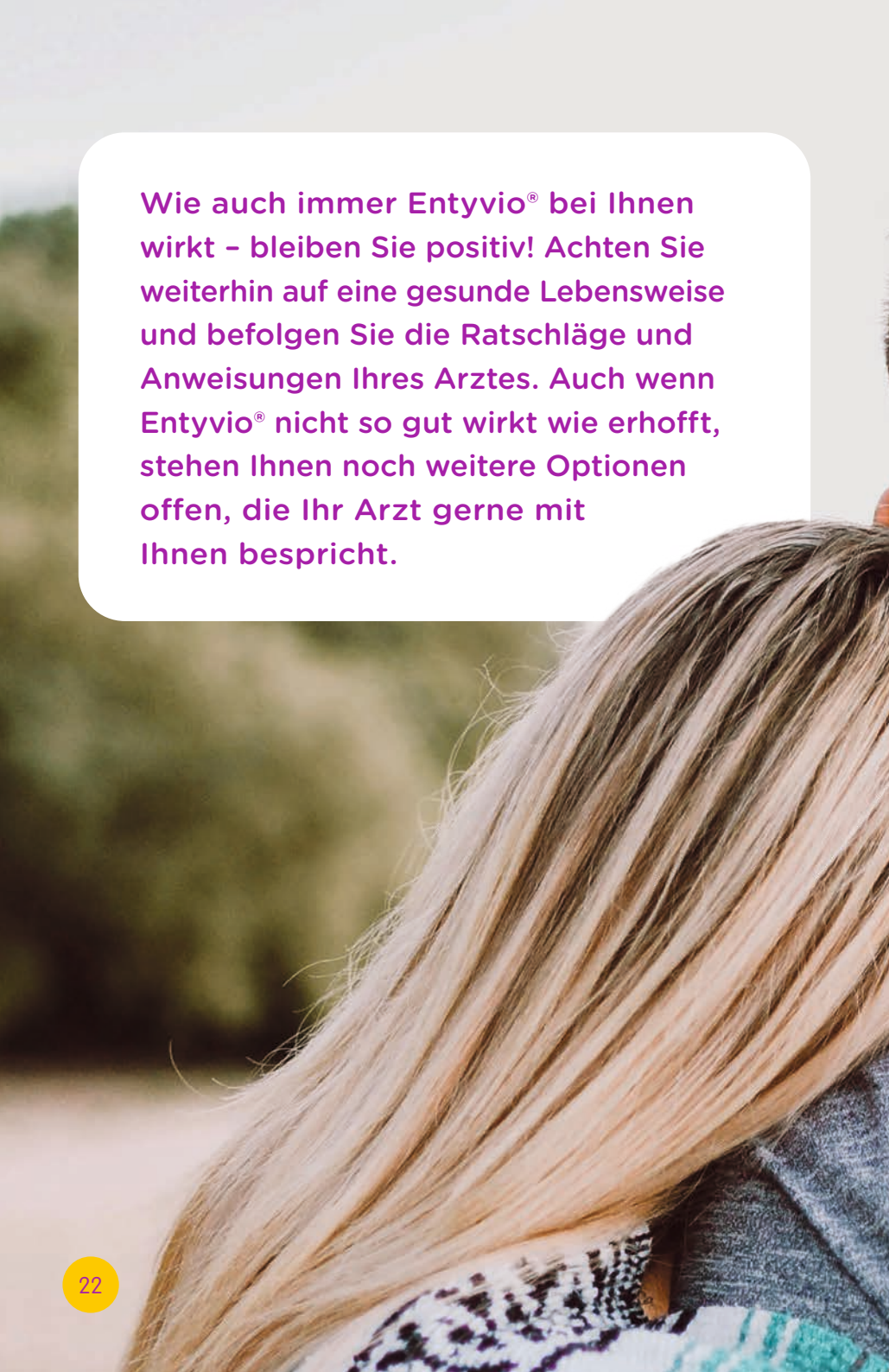
Haben Sie Geduld – vielleicht dauert es ein wenig, bis sich Resultate einstellen. Sollte die Behandlung nicht so schnell wirken wie erhofft, besprechen Sie die Fortsetzung oder den Abbruch der Behandlung mit Ihrem Behandlungsteam. Sie können zusammen über die weitere Vorgehensweise entscheiden. **Wenn Sie sich an Ihren Therapieplan halten**, kann das die Chancen auf einen Therapieerfolg deutlich erhöhen.

## WAS, WENN DIE WIRKUNG NACHLÄSST?

Wenn Sie anfangs auf die Therapie mit Entyvio® ansprechen, die Wirkung aber in weiterer Folge nachlässt, können Ihre Ärzte **die Häufigkeit der Behandlung erhöhen**, um nachzuprüfen, ob eine Besserung Ihrer Symptome eintritt.



Sprechen Sie auf jeden Fall immer mit Ihrem Behandlungsteam, bevor Sie Ihren Therapieplan ändern oder wenn Sie mehr Informationen über Ihre Medikation brauchen. Auf keinen Fall sollten Sie Ihre Therapie ohne Rücksprache mit Ihrem Behandlungsteam abbrechen.



Wie auch immer Entyvio® bei Ihnen wirkt - bleiben Sie positiv! Achten Sie weiterhin auf eine gesunde Lebensweise und befolgen Sie die Ratschläge und Anweisungen Ihres Arztes. Auch wenn Entyvio® nicht so gut wirkt wie erhofft, stehen Ihnen noch weitere Optionen offen, die Ihr Arzt gerne mit Ihnen bespricht.





# WELCHE NEBENWIRKUNGEN SIND MÖGLICH?

## Was sind Nebenwirkungen?

Nebenwirkungen sind unerwünschte Wirkungen einer medizinischen Behandlung. Sie werden auch als „unerwünschte Arzneimittelwirkungen“ oder „unerwünschte Ereignisse“ bezeichnet. Alle Arzneimittel können Nebenwirkungen verursachen.<sup>NHS</sup>

## VERURSACHT ENTYVIO® NEBENWIRKUNGEN?

Wie bei jedem Arzneimittel treten bei einigen Menschen Nebenwirkungen auf.

Von Ihrem Arzt haben Sie vielleicht gehört, dass Entyvio® ein günstiges Sicherheitsprofil hat. Das bedeutet, dass in klinischen Studien nur wenige Nebenwirkungen aufgetreten sind.<sup>Colombel</sup>

Zu den häufigsten Nebenwirkungen (d. h. solche, die bei mehr als einem von 10 Patienten aufgetreten sind) zählen:

- Kopfschmerzen
- Erkältung
- Gelenkschmerzen



## Eine vollständige Liste aller Nebenwirkungen finden Sie in der Packungsbeilage von Entyvio®.

### Was soll ich tun, wenn ich Nebenwirkungen spüre?

Denken Sie daran, dass Nebenwirkungen nicht unüblich sind – das kann bei jedem Medikament passieren.

Sollten Sie das Gefühl haben, dass die Nachteile der Nebenwirkungen größer sind als die Vorteile der Behandlung, sollten Sie ein ehrliches Gespräch mit Ihrem Arzt oder der Pflegekraft führen. Sie werden Ihnen helfen, die richtige Entscheidung zu treffen.

**Wenn Sie gesundheitliche Veränderungen feststellen, die Ihrer Meinung nach mit dem Medikament zusammenhängen könnten, sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam.**

Dazu zählen auch Nebenwirkungen, die nicht in der Packungsbeilage angeführt sind. Diese können Sie auch direkt über das in der Packungsbeilage angeführte nationale Meldesystem melden. Durch die Meldung tragen Sie dazu bei, dass Informationen über die Sicherheit von Entyvio® zur Verfügung gestellt werden können.



Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, wenn Sie Bedenken in Bezug auf Nebenwirkungen haben.

## WICHTIGE SICHERHEITS- INFORMATION

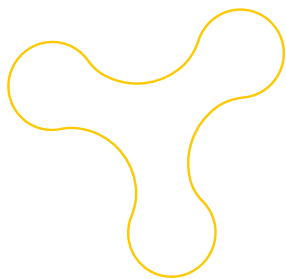
Auf eine wichtige Information müssen wir Sie zu Ihrer Sicherheit noch hinweisen. Progressive multifokale Leukoenzephalopathie (PML) – eine seltene und oft tödliche Infektionskrankheit – kann bei Patienten auftreten, die bestimmte Medikamente erhalten, die auf die selben Zelloberflächenstrukturen abzielen wie Entyvio®.

Auf folgende Symptome sollten Sie achten:

- Schwäche in einem Bein oder Arm oder Gleichgewichtsstörungen
- Sprachstörungen
- Verschwommenes Sehen, Verlust des Sehvermögens oder Doppelbilder
- Anhaltende Taubheit oder verringerte Sinnesempfindungen, Gedächtnisverlust oder Verwirrung



Informieren Sie Ihren Arzt, wenn diese Symptome bei Ihnen auftreten oder sich verschlimmern.







Anwendung  
von Entyvio®



## IHR THERAPIEPLAN

Sie haben die Anwendungsform von Entyvio® sicher schon mit jemandem aus Ihrem Behandlungsteam durchbesprochen. Lassen Sie uns hier trotzdem das Wichtigste zusammenfassen.



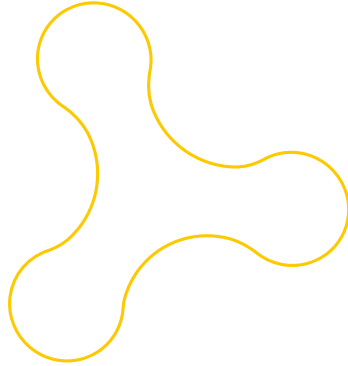
### Therapiebeginn (Intravenöse Infusionen)

*Erste Infusion: Woche 0*

*Zweite Infusion: Woche 2*

Bevor Sie gegebenenfalls Entyvio® SC zu Hause selbst spritzen können, benötigen Sie mindestens zwei **intravenöse Infusionen von Entyvio® IV**, die Ihnen im Krankenhaus bzw. in der Arztpraxis verabreicht werden.

Abhängig davon, wie Sie auf das Medikament ansprechen, könnten auch mehr als zwei Infusionen notwendig sein.



## Injektion zu Hause (Subkutane Injektionen)

*Weitere Injektionen einmal  
alle zwei Wochen.*

Wenn Sie nach mindestens zwei Infusionen (im Abstand von zwei Wochen) auf Entyvio® ansprechen, können Sie entsprechend geschult mit der Injektion von Entyvio® SC zu Hause beginnen. Die empfohlene Dosierung ist eine Injektion alle zwei Wochen. Wenn Sie sich für Entyvio® IV entschieden haben, besprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam die nächsten Infusionstermine (üblicherweise alle 8 Wochen).



Sollten Sie das Gefühl haben, dass die Wirkung des Medikaments nachlässt, informieren Sie bitte Ihr Behandlungsteam.



Vielleicht sind Änderungen an Ihrem Therapieplan erforderlich. Entyvio® kann sowohl subkutan oder intravenös verabreicht werden.

## WAS BEDEUTET THERAPIEEINLEITUNG?

Ihre Therapie mit Entyvio® beginnt mit **mindestens zwei intravenösen Infusionen**. Wenn Sie zuvor schon Infusionen erhalten haben, wissen Sie bereits, wie alles abläuft.

**Die zwei Infusionen zeigen, wie gut das Medikament wirkt. Die weitere Behandlung funktioniert nur, wenn Sie auf das Medikament ansprechen.**

Sie bleiben in regelmäßigem Kontakt mit Ihrem Behandlungsteam, das überprüft, ob Sie auf die zwei Infusionen von Entyvio® ansprechen, bevor Sie Ihre Behandlung teilweise in die eigene Hand nehmen können.

## INFUSIONSTERMINE PLANEN

Melden Sie sich früh an, damit Sie sich bei Bedarf frei nehmen können. Dann kann sich auch Ihre Begleitperson (vor allem beim ersten Mal eine gute Idee!) den Termin entsprechend einplanen.

Es ist hilfreich, sich vorab eine Liste von Fragen zurechtzulegen, z. B. • „Wie fühlt es sich an?“

• „Wird es wehtun?“

• „Was kann ich mitbringen?“



# WIE SOLL ICH MICH AUF DEN INFUSIONSTERMIN VORBEREITEN?

Sie können vor dem Infusionstermin ganz normal essen und trinken. Es ist ratsam, eine Flasche Wasser mitzubringen.



Die Infusion selbst dauert etwa eine halbe Stunde.

Tragen Sie bei der Infusion lockere, bequeme Kleidung.

*Nehmen Sie etwas zur Beruhigung und Entspannung mit, wie zum Beispiel ein Buch oder Ihr Smartphone, damit Sie sich die Zeit mit einem Podcast oder Spiel vertreiben können.*



# WAS GESCHIEHT BEIM INFUSIONSTERMIN?

Während die Infusion vom Arzt oder der Pflegekraft vorbereitet wird, können Sie sich näher damit befassen, wie Sie die subkutane Injektion zu Hause selbst durchführen werden. Vielleicht können Sie die Gelegenheit auch nützen, um die nötigen Handgriffe zu üben – fragen Sie Ihr Behandlungsteam um Trainingsmaterial.

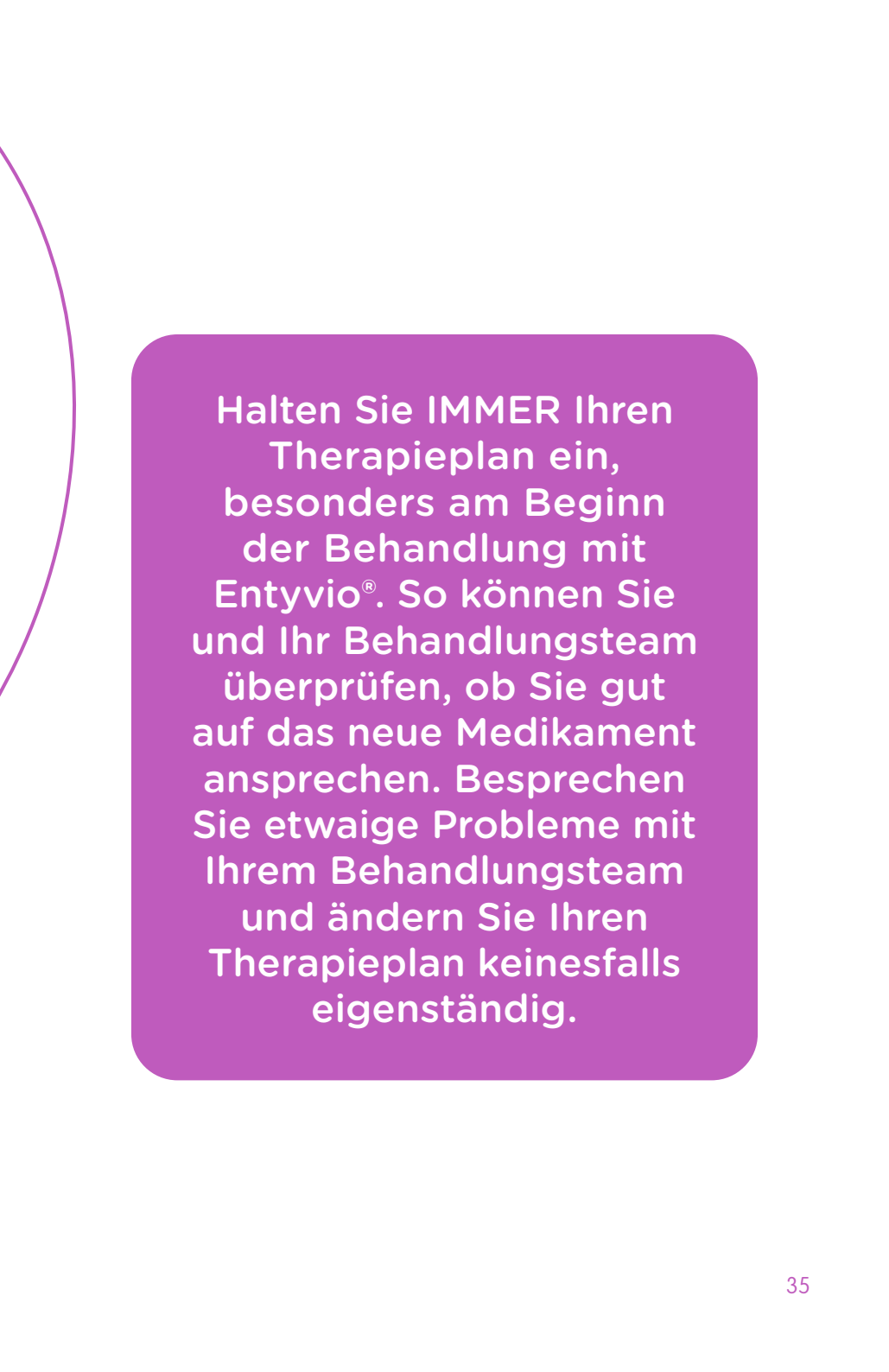
## THERAPIETREUE IST WICHTIG

Bei der Behandlung von CED ist die strikte Einhaltung der verordneten Therapie besonders wichtig. Wenn Sie Entyvio® strikt nach ärztlicher Anweisung anwenden, haben Sie die besten Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung.

**Geraten Sie mit Ihrer Therapie nicht in Verzug und versäumen Sie keine ärztlich verschriebene Injektion oder Infusionstermine.**

Sie können Ihren Therapieplan am besten einhalten, wenn Sie Folgendes beachten:

- Verabreichen Sie die Injektionen immer zur selben Tageszeit
- Richten Sie Erinnerungsmeldungen ein, z. B. über eine Smartphone-App
- Tragen Sie den Zeitplan in Ihrem Kalender ein
- Planen Sie Termine für die Folgeverordnung ein
- Besprechen Sie Ihren Therapieplan mit Ihren Angehörigen
- Nehmen Sie alle Termine wahr



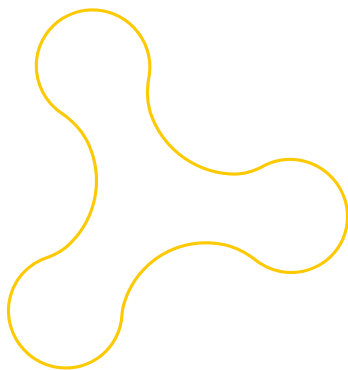
Halten Sie **IMMER** Ihren Therapieplan ein, besonders am Beginn der Behandlung mit Entyvio<sup>®</sup>. So können Sie und Ihr Behandlungsteam überprüfen, ob Sie gut auf das neue Medikament ansprechen. Besprechen Sie etwaige Probleme mit Ihrem Behandlungsteam und ändern Sie Ihren Therapieplan keinesfalls eigenständig.

## WIE INJIZIERE ICH ENTYVIO® SC?

Wie bereits erwähnt, übernimmt der Arzt oder die Pflegekraft die Infusion. Wenn Ihnen aber Entyvio® SC verschrieben wurde, spritzen Sie (oder ein Angehöriger) nach angemessener Schulung das Medikament selbst zu Hause.

Jemand aus Ihrem Behandlungsteam wird Ihnen den Gebrauch des jeweiligen Entyvio® Applikators erklären. Wir wiederholen hier noch einmal das Wichtigste.

Falls Sie die Patientinformationen in der Packungsbeilage noch nicht gesehen haben, lesen sie diese bitte zuerst sorgfältig und vollständig durch.

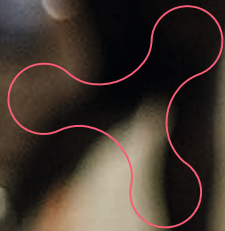
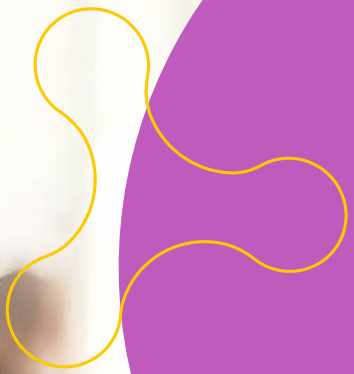




Vergessen Sie nicht, das  
Medikament **30 Minuten**  
vor Gebrauch aus dem  
Kühlschrank zu nehmen.







Gebrauchs-  
anweisung

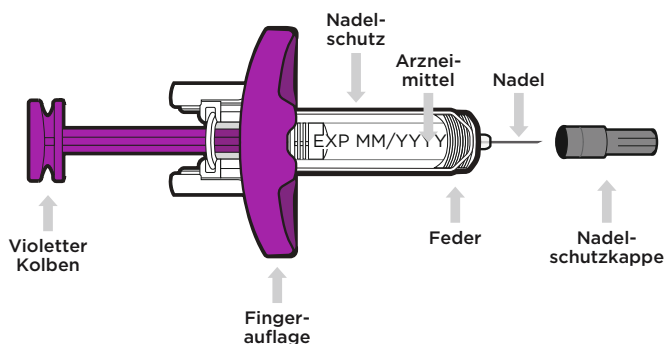




# GEBRAUCHSANWEISUNG ENTYVIO® FERTIGSPRITZE

Lesen und befolgen Sie diese Anweisungen, bevor Sie sich das Arzneimittel injizieren. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt, dem medizinischen Fachpersonal oder Apotheker vor der ersten Verwendung der Entyvio® Fertigspritze zeigen, wie sie zu verwenden ist.

## Ihre Entyvio® Einzeldosis-Fertigspritze

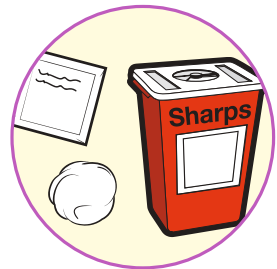


Jede Fertigspritze hat einen Nadelschutz. Dieser deckt die Nadel automatisch ab, nachdem der Kolben bis zum Anschlag nach unten gedrückt und dann losgelassen wurde.



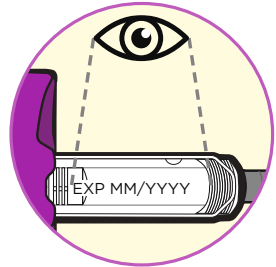
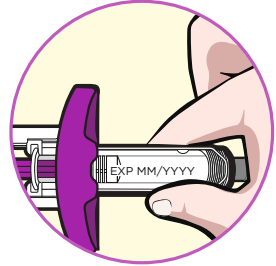
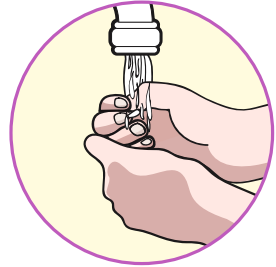
## 1) Legen Sie alles, was Sie für die Injektion benötigen, auf eine saubere, glatte Oberfläche

- Nehmen Sie einen Karton mit einer Fertigspritze aus dem Kühlschrank.
  - **Verwenden Sie** die Fertigspritze **nicht**, wenn eines der Siegel auf dem Karton gebrochen ist oder fehlt.
  - Überprüfen Sie das Verfalldatum (Verw. bis) auf dem Umkarton.  
**Verwenden Sie** die Fertigspritze **nicht**, wenn das Verfalldatum auf dem Umkarton überschritten ist.
- Warten Sie **30 Minuten**, damit die Fertigspritze Raumtemperatur annehmen kann, bevor Sie sie verwenden.
  - Wärmen Sie die Fertigspritze **nicht** anders auf.
  - Setzen Sie sie **keinem** direkten Sonnenlicht aus.
  - Nehmen Sie die Fertigspritze **erst** dann aus der Blisterpackung, wenn Sie zur Injektion bereit sind.
- Außerdem benötigen Sie:
  - Alkoholtupfer
  - Wattebausch oder Mull
  - Entsorgungsbox für scharfe und spitze Gegenstände
  - **Tipp:** auch ein Pflaster für danach kann hilfreich sein



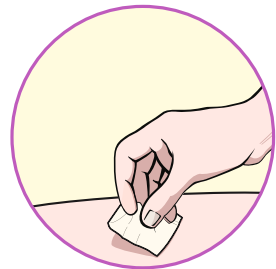
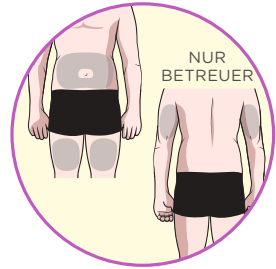
## 2) Öffnen und überprüfen Sie die Fertigspritze

- Waschen Sie sich die Hände
- Ziehen Sie das Papier von der Blisterpackung ab und entnehmen Sie die Fertigspritze.
  - Berühren Sie den violetten Kolben **nicht** und heben Sie die Spritze **nicht** damit an.
  - Ziehen Sie die Schutzkappe der Nadel **erst dann** ab, wenn Sie zur Injektion bereit sind.
- Überprüfen Sie die Fertigspritze auf Beschädigungen.
  - **Verwenden Sie** die Fertigspritze **nicht**, wenn ein Teil davon beschädigt ist.
- Prüfen Sie das Verfalldatum auf dem Etikett der Fertigspritze.
  - **Verwenden Sie** die Fertigspritze **nicht**, wenn das Verfalldatum überschritten ist.
- Kontrollieren Sie das Arzneimittel. Es sollte farblos bis gelb sein.
  - **Verwenden Sie** die Fertigspritze **nicht**, wenn das Arzneimittel trüb ist oder wenn Sie darin Partikel (Flocken oder Teilchen) sehen.
- Sie sehen möglicherweise Luftblasen in der Fertigspritze. Das ist normal.
  - Versuchen Sie **nicht**, die Luftblasen aus der Fertigspritze zu entfernen.
  - **Nicht** schütteln



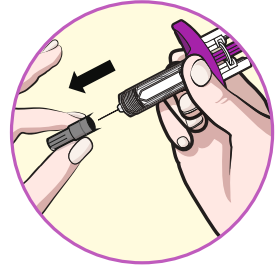
### 3) Bereiten Sie die Injektionsstelle vor

- **Wählen Sie** eine der folgenden **Injektionsstellen** direkt auf Ihrer nackten Haut aus:
  - Vorderseite der Oberschenkel oder
  - Bauch, mit Ausnahme eines Bereichs von 5 cm um den Bauchnabel.
  - Rückseite des Oberarms (nur wenn eine Pflegeperson die Injektion verabreicht).
- Verwenden Sie für jede Injektion eine neue Injektionsstelle.
- **Injizieren Sie nicht** in Leberflecken (Muttermale), Narbengewebe, blaue Flecken oder Stellen, an denen die Haut empfindlich, verhärtet, gerötet oder verletzt ist.
- Wischen Sie den vorgesehenen Bereich mit einem Alkoholtupfer ab. Lassen Sie Ihre Haut trocknen.
- **Berühren Sie** diesen Bereich danach **nicht** mehr bis Sie sich die Injektion verabreichen.

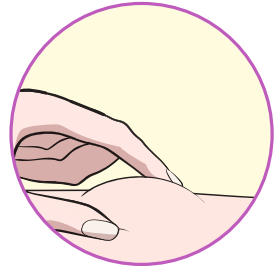


## 4) Injizieren Sie Entyvio®

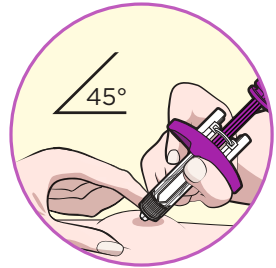
- Ziehen Sie die Schutzkappe gerade von der Nadel ab.
  - **Berühren Sie** den violetten Kolben **nicht** und ziehen Sie ihn nicht zurück.
  - An der Nadelspitze kann ein Flüssigkeitstropfen zu sehen sein. Das ist normal.
  - **Berühren Sie** die Nadel **nicht** und setzen Sie die Kappe **nicht** wieder auf.
  - **Verwenden Sie** die Fertigspritze **nicht** mehr, wenn sie heruntergefallen sein sollte.
  - **Verwenden** Sie keine Fertigspritze mit einer verbogenen oder gebrochenen Nadel.



- Werfen Sie die Kappe weg.
- Halten Sie die Fertigspritze mit einer Hand und drücken Sie mit der anderen Hand die Haut um die Injektionsstelle herum zusammen.
  - Halten Sie die Hautfalte, bis die Injektion abgeschlossen ist.



- Führen Sie die Nadel etwa in einem **45°-Winkel** in die Hautfalte ein.



- **Drücken Sie den Kolben bis zum Anschlag nach unten**, um das gesamte Arzneimittel zu injizieren.
  - Halten Sie den Druck auf den Kolben aufrecht und ziehen Sie die Nadel aus der Haut.

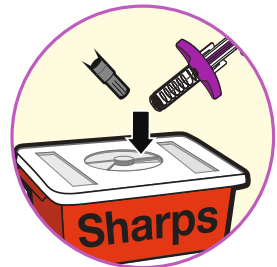


- **Nehmen Sie den Daumen vom Kolben,** damit der Nadelschutz die Nadel bedecken kann.
- An der Injektionsstelle könnte etwas Blut austreten. Falls dies der Fall ist, können Sie einen Wattebausch oder Mull auf die Injektionsstelle drücken. Falls Sie möchten, können Sie ein Pflaster über die Injektionsstelle kleben.



## 5) Werfen Sie gebrauchtes Material weg

- Werfen Sie die gebrauchte Fertigspritze unmittelbar nach dem Gebrauch in einen stichfesten Sicherheitsbehälter, wie beispielsweise eine spezielle Entsorgungsbox für Spritzen.
  - Die Entsorgungsbox ist gemäß den örtlichen Bestimmungen zu entsorgen
- Das restliche Material kann im Hausmüll entsorgt werden.

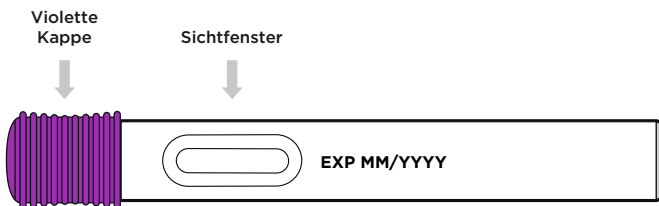


# GEBRAUCHSANWEISUNG ENTYVIO® FERTIGPEN

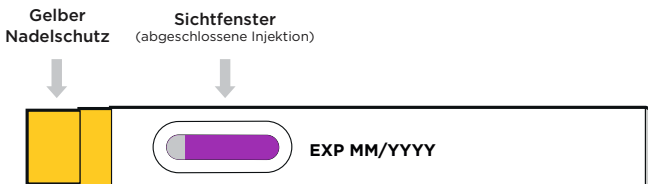
Lesen und befolgen Sie diese Anweisungen, bevor Sie sich das Arzneimittel injizieren. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt, dem medizinischen Fachpersonal oder dem Apotheker vor der ersten Verwendung des Entyvio® Fertigtigpens zeigen, wie er zu verwenden ist.

## Ihre Entyvio® Einzeldosis-Fertigtigpen

### Vor der Anwendung

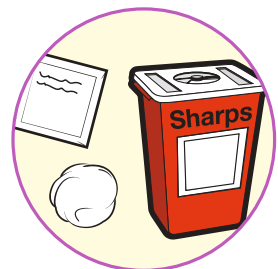


### Nach der Anwendung



## 1) Legen Sie alles, was Sie für die Injektion benötigen, auf eine saubere, ebene Oberfläche

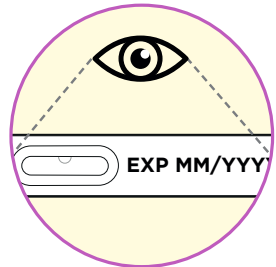
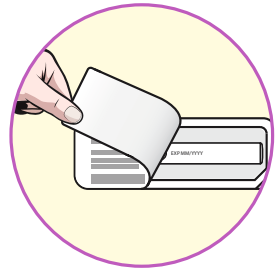
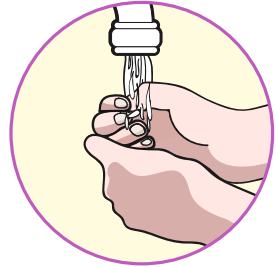
- Nehmen Sie 1 Karton mit einem Fertigpen aus dem Kühlschrank.
  - Verwenden Sie den Fertigpen **nicht**, wenn eines der Siegel auf dem Karton gebrochen ist oder fehlt.
  - Überprüfen Sie das Verfalldatum (Verw. bis) auf dem Umkarton. **Verwenden Sie** den Fertigpen **nicht**, wenn das Verfalldatum auf dem Umkarton überschritten ist.
- Warten Sie 30 Minuten, damit der Fertigpen Raumtemperatur annehmen kann, bevor Sie ihn verwenden.
  - Wärmen Sie den Fertigpen **nicht** anders auf.
  - Setzen Sie ihn **keinem** direkten Sonnenlicht aus.
  - Nehmen Sie den Fertigpen **erst** dann aus der Blisterverpackung, wenn Sie zur Injektion bereit sind.
- Außerdem benötigen Sie:
  - Alkoholtupfer
  - Wattebausch oder Mull
  - Entsorgungsbox für scharfe und spitze Gegenstände
  - **Tipp:** auch ein Pflaster für danach kann hilfreich sein





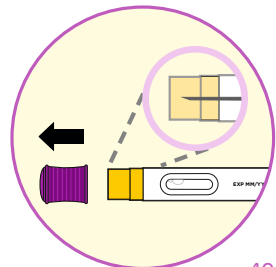
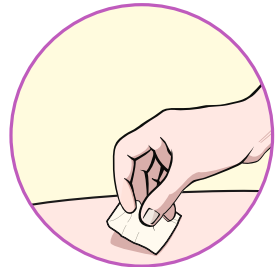
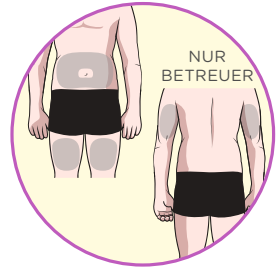
## 2) Öffnen und überprüfen Sie den Fertigpen

- Waschen Sie sich die Hände.
- Ziehen Sie das Papier von der Blisterverpackung ab und entnehmen Sie den Fertigpen.
- Überprüfen Sie den Fertigpen auf Beschädigungen.
  - **Verwenden Sie** den Fertigpen **nicht**, wenn ein Teil davon beschädigt ist.
- Prüfen Sie das Verfalldatum auf dem Etikett des Fertigpens.
  - **Verwenden Sie** den Fertigpen **nicht**, wenn das Verfalldatum überschritten ist.
  - Kontrollieren Sie das Arzneimittel. Es sollte farblos bis gelb sein.
  - **Verwenden Sie** den Fertigpen **nicht**, wenn die Flüssigkeit trüb ist oder wenn Sie darin Partikel (Flocken oder Teilchen) sehen.
- Sie sehen möglicherweise Luftblasen im Fertigpen. Das ist normal.
  - **Nicht** schütteln



### 3) Bereiten Sie die Injektionsstelle vor

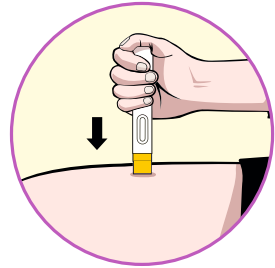
- **Wählen Sie** eine der folgenden **Injektionsstellen** direkt auf Ihrer Haut aus.
  - Vorderseite der Oberschenkel oder
  - Bauch, mit Ausnahme eines Bereichs von 5 cm um den Bauchnabel.
  - Rückseite des Oberarms (nur wenn eine Pflegeperson die Injektion verabreicht).
- Verwenden Sie für jede Injektion eine neue Injektionsstelle oder eine andere Stelle desselben Injektionsstellenbereichs.
  - **Injizieren Sie nicht in** Leberflecken (Muttermale), Narbengewebe, blaue Flecken oder Stellen, an denen die Haut empfindlich, verhärtet, gerötet oder verletzt ist.
- Wischen Sie den vorgesehenen Bereich mit einem Alkoholtupfer ab. Lassen Sie Ihre Haut trocknen.
  - **Berühren Sie** diesen Bereich danach **nicht** mehr, bevor Sie sich die Injektion verabreichen
- Ziehen Sie die violette Nadelschutzkappe gerade ab und werfen Sie sie weg.
  - Legen Sie **nicht** den Daumen, die Finger oder die Hand auf den gelben Nadelschutz und drücken Sie nicht darauf.
  - Setzen Sie die Kappe **nicht** wieder auf den Fertipen auf.
  - Verwenden Sie den Fertipen **nicht** mehr, wenn er heruntergefallen ist.



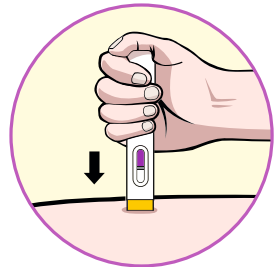
## 4) Injizieren Sie Entyvio®

- Halten sie den Fertipen so, dass Sie das Sichtfenster sehen können.
- Positionieren Sie den Fertipen in einem Winkel von 90° zur Injektionsstelle.
  - Achten Sie darauf, dass das **gelbe Ende zur Injektionsstelle hinzeigt**.
  - Drücken Sie den Fertipen **nicht** nach unten, bis Sie zur Injektion bereit sind.
- **Drücken Sie den Fertipen bis zum Anschlag nach unten**, um mit der Injektion zu beginnen.
- **Halten** Sie den Fertipen fest gegen die Injektionsstelle **und zählen Sie bis 10**, während Sie mit konstantem Druck nach unten drücken. Dadurch kann das gesamte Arzneimittel gespritzt werden.
  - Sie können 2 Klicks hören, einen am Anfang und einen am Ende der Injektion.
- **Vergewissern Sie sich, dass im Sichtfenster ein violetter Bereich zu sehen ist**, bevor Sie aufhören, Druck auszuüben.
  - Sie sehen auch einen kleinen grauen Bereich im Fenster. Das ist normal.

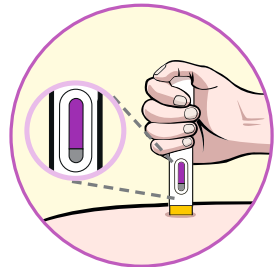
### DRÜCKEN



### HALTEN (Bis 10 zählen)



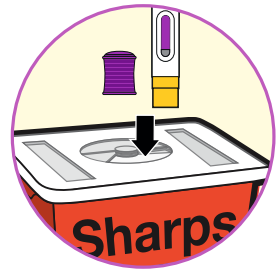
### BESTÄTIGEN

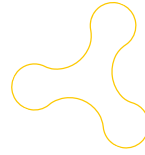


- Jetzt können Sie den Fertigipen von der Injektionsstelle nehmen.
  - Der gelbe Nadelschutz bewegt sich nach unten und verriegelt sich über der Nadel.
  - Wenn sich das Sichtfenster nicht vollständig gefüllt hat, wenden Sie sich an Ihren Arzt, das medizinische Fachpersonal oder den Apotheker. Sie haben vielleicht nicht Ihre vollständige Dosis erhalten.
- An der Injektionsstelle könnte etwas Blut austreten.
  - Falls das der Fall ist, können Sie einen Wattebausch oder Mull auf die Injektionsstelle drücken. Falls Sie möchten, können Sie ein Pflaster über die Injektionsstelle kleben.

## 5) Werfen Sie gebrauchtes Material weg

- Werfen Sie den gebrauchten Fertigipen unmittelbar nach dem Gebrauch in einen stichfesten Sicherheitsbehälter wie beispielsweise eine Entsorgungsbox für scharfe und spitze Gegenstände.
  - Die Entsorgungsbox ist gemäß den örtlichen Bestimmungen zu entsorgen.
- Das restliche Material kann im Hausmüll entsorgt werden.





## WIE KANN ICH MICH AUF DIE SELBSTINJEKTION VORBEREITEN?

Bei der erstmaligen Selbstinjektion sind Sie wahrscheinlich unsicher – möglicherweise sind Sie aber besser vorbereitet als Sie denken. Wenn Sie schon einmal Spritzen oder Infusionen erhalten haben, wissen Sie, wie man in dieser Situation ruhig und entspannt bleiben kann. Auch wenn Sie sich vorher noch nie ein Medikament selbst gespritzt haben, kennen Sie das vertraute Pieksen eines Nadeleinstichs, nachdem für die meisten Menschen das Schlimmste auch schon überstanden ist.

Denken Sie daran, dass sehr viele Menschen mit Morbus Crohn, Colitis ulcerosa oder anderen Erkrankungen ihre Medikamente selbst spritzen. Das heißt natürlich nicht, dass es Ihnen leichtfallen wird, aber mit ein bisschen Übung schaffen Sie das.

Vielleicht sollten Sie eine Person Ihres Vertrauens um Hilfe bitten – nicht nur für die praktischen Dinge, sondern auch zur emotionalen Unterstützung.





# TIPPS ZUR SELBSTINJEKTION

## Mentale Vorbereitung auf die Selbstinjektion

- Schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre
- Entspannen Sie sich – versuchen Sie es mit Atemübungen
- Besprechen Sie das Thema mit Ihrem Behandlungsteam, Ihrem Partner oder Ihren Angehörigen
- Denken Sie an all die Dinge, für die sich die Injektion lohnt
- Zählen Sie laut mit
- Bereiten Sie sich mit aufmunternden Worten auf die Injektion vor
- Konzentrieren Sie sich auf etwas Spezielles, z.B. die Anzahl der Sekunden bis Sie das Klick-Geräusch hören

## Physische Vorbereitung auf die Selbstinjektion

- Trainieren Sie mit den Übungsmaterialien, bis Sie sich sicher in der Handhabung fühlen
- Betäuben Sie die Injektionsstelle mit einem Eiswürfel oder auch mit einer Münze, die Sie zuvor in das Gefrierfach gelegt haben
- Wechseln Sie die Injektionsstelle

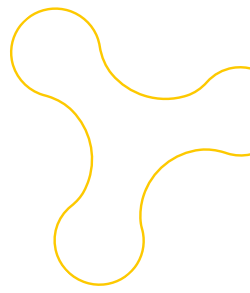
## Vorbereitung des Medikaments

- Nehmen Sie das Medikament 30 Minuten vor der Anwendung aus dem Kühlschrank und lassen Sie es auf Raumtemperatur erwärmen

## Nach der Injektion

- Legen Sie unmittelbar danach eine warme Kompresse auf und massieren Sie die Injektionsstelle
- Belohnen Sie sich nach der Injektion





## WARUM SOLLTE ICH ÜBEN?

Das Üben der Injektion ist wichtig. So erlernen Sie die richtige Technik und stärken Ihr Selbstvertrauen.

Je mehr Sie üben, desto weniger werden Sie spüren und desto sicherer können Sie sein, dass das Medikament genau nach den ärztlichen Anweisungen verabreicht wird.

## WIE SOLL ICH ÜBEN?

Ihr Behandlungsteam kann Ihnen einen Übungspen für zu Hause zur Verfügung stellen oder Sie üben direkt im Zentrum. Es ist genau der gleiche Pen, den Sie auch für das Spritzen des Medikaments zu Hause verwenden werden, enthält jedoch kein Medikament und auch keine Nadel.

- 1** Ziehen Sie sich an einen ruhigen Ort zurück, wo sie ungestört sind.
- 2** Setzen Sie sich hin und lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch.
- 3** Führen Sie die einzelnen Schritte aus, bis Sie sich in der Handhabung sicher fühlen.

# WAS, WENN ICH ANGST VOR SPRITZEN HABE?

Vorweg: Sie müssen sich dafür nicht schämen.



**Bis zu 10% der Menschen haben eine Spritzenphobie.**<sup>Jenkins</sup>

Sie können gegen die Reaktion Ihres Körpers auf Spritzen mit unterschiedlichen Mitteln ankämpfen, etwa mit einfachen Atemübungen oder Ablenkungstechniken.

## ANGST VOR NADELN?

Ja, ich fühle mich schwindelig

Bewusste Muskelanspannung

Ja, ich habe Panik

Atemübung

Nein, mir geht's gut

Übungsstart



## Bewusste Muskel- anspannung<sup>KCH</sup>

Mit dieser Methode können Sie Ihren Blutdruck wieder auf normale Werte bringen, um einer Ohnmacht vorzubeugen.

Gehen Sie folgendermaßen vor:

- 1) Setzen Sie sich bequem hin.
- 2) Spannen Sie die Muskeln in den Armen, Beinen und im Oberkörper an.
- 3) Halten Sie die Anspannung 10–15 Sekunden aufrecht bzw. bis sich Ihr Gesicht warm anfühlt.
- 4) Lockern Sie die Anspannung und sitzen Sie wieder normal.
- 5) Warten Sie 20–30 Sekunden und wiederholen Sie die Übung – insgesamt fünf Mal.



## Atemübung<sup>KCH</sup>

Diese schnelle fünf-minütige Übung hilft Ihnen, sich zu entspannen und zu beruhigen.

Gehen Sie folgendermaßen vor:

- 1) Setzen Sie sich in eine bequeme Position; halten Sie dabei den Rücken aufrecht, aber nicht steif. Entspannen Sie Ihre Schultern und den Unterkiefer.
- 2) Legen Sie eine Hand auf den Bauch.
- 3) Atmen Sie langsam und tief über die Nase ein und über den Mund wieder aus.
- 4) Versuchen Sie möglichst tief in den Bauch hinein zu atmen, aber nicht mit Gewalt. Lassen Sie Ihren Körper so tief atmen, wie es für Sie angenehm ist.
- 5) Machen Sie auf diese Weise insgesamt fünf Atemzüge.

# STELLEN SIE SICH IHRER ANGST

Laut Psychologen ist eine der wirksamsten Methoden zur Bekämpfung einer Phobie die Erstellung einer individuellen „Angstleiter“. Man erstellt dazu eine Liste von Dingen, vor denen man sich fürchtet und reiht die größte Angst oben und die kleinste Angst unten. Das hilft Ihnen, Ihre Ängste zu relativieren und Schritt für Schritt zu überwinden, beginnend mit der untersten Stufe.<sup>McMurtry, King's College</sup>



Hier ist ein Beispiel für eine Angstleiter. Sie können sie ausfüllen oder auch als Vorlage für Ihre eigene Angstleiter verwenden.

## ZIEL

*Selbstinjektion sicher und ruhig durchführen*

## SITUATION

## ANGSTPUNKTE/10

*Selbstinjektion mit dem Pen bzw. der Spritze*

10

*An den Injektionspen bzw. die Spritze mit Nadelschutz gewöhnen*

7

*Ruhig dasitzen, alle Utensilien griffbereit*

4

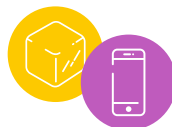
## WIRD ES WEHTUN?

**Nun ja, ein bisschen wird es wohl weh tun.** Wenn Sie ein paar Tipps befolgen, wird Ihnen die Injektion aber leichter fallen.



Warten Sie mit dem Spritzen, bis sich das Medikament auf Raumtemperatur erwärmt hat (daher sollten Sie die Box auch 30 Minuten vor der Injektion aus dem Kühlschrank nehmen).

Betäuben Sie die Injektionsstelle mit einem Eiswürfel. Lenken Sie sich mit Musik oder einem Hörbuch ab.



Holen Sie sich Tipps von anderen Menschen in derselben Situation und treten Sie einer Selbsthilfegruppe bei – weitere Informationen zu Selbsthilfegruppen finden Sie im Abschnitt **Leben mit CED**.

## WAS MACHE ICH MIT ENTYVIO® SC, WENN ICH ES GERADE NICHT VERWENDE?

- Kühl zwischen 2°C und 8°C lagern
- Wenn erforderlich, etwa auf Reisen, kann der Injektionspen und die Spritze in der Box bis zu 7 Tage bei Raumtemperatur (max. 25°C) aufbewahrt werden, muss aber unmittelbar verwendet werden. Entyvio® kann danach **nicht** weiter für einen späteren Gebrauch gelagert werden.
- Nicht einfrieren
- Nicht direktem Sonnenlicht aussetzen





Leben mit CED



## IHRE ERNÄHRUNG BEI CED

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa werden zwar nicht durch die Ernährung verursacht. Einige Nahrungsmittel können allerdings Ihre Symptome bei Schüben verschlimmern.

CED kann zu Appetitverlust und zu einer mangelhaften Aufnahme wichtiger Nährstoffe aus dem Verdauungstrakt (Malabsorption) führen.

Wenn Sie die folgenden Ernährungstipps befolgen, können Sie Symptome bei Schüben lindern:

- Essen Sie kleinere Mahlzeiten
- Vermeiden Sie ballaststoffreiche Nahrungsmittel
- Trinken Sie viel Wasser
- Vermeiden Sie fettiges und frittiertes Essen
- Vermeiden Sie scharfe Speisen
- Schränken Sie den Konsum von Milchprodukten ein
- Schränken Sie den Konsum von schwer verdaulichen Lebensmitteln ein (Nüsse, Samen, rohes Obst und Gemüse)



**Ein Ernährungstagebuch kann ebenfalls hilfreich sein. So können Sie nachvollziehen, welche Nahrungsmittel Ihnen guttun und welche nicht.**

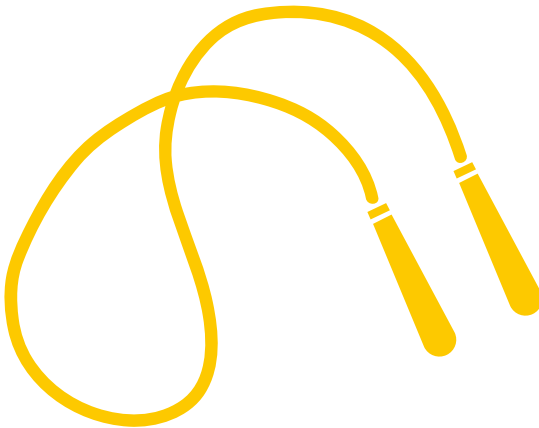


Bevor Sie Ihre Ernährung ändern, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Diätologen. Wenn Sie die Ernährungsempfehlungen Ihres Arztes oder CED-Spezialisten befolgen, können Sie sicher sein, dass Sie alle nötigen Vitamine und Nährstoffe zu sich nehmen. Die Empfehlungen sind von der Art und Schwere Ihrer Symptome abhängig und individuell auf Sie abgestimmt.

## BLEIBEN SIE AKTIV

Regelmäßige Bewegung und körperliche Betätigung sind wichtig für ein gesundes Leben. Das gilt für alle Menschen, nicht nur für Patienten mit CED. Es gibt zwar kein spezielles Übungsprogramm zur Verminderung der Symptome, aber Bewegung kann helfen:

- Ihre Darmfunktion zu verbessern
- Symptome außerhalb des Darms zu vermindern
- Ihre Energie zu steigern
- Ihre Stimmung zu verbessern
- Stress abzubauen
- Ihr Immunsystem zu stärken
- Den natürlichen oder krankheitsbedingt verursachten Knochenschwund zu verlangsamen

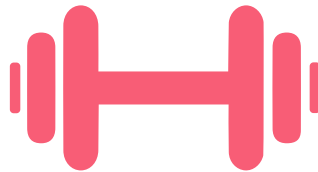




**Ein guter allgemeiner Gesundheitszustand hilft Ihnen sowohl körperlich als auch emotional, mit Ihrer Erkrankung umzugehen.**

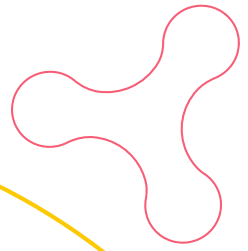


Fragen Sie Ihren Arzt oder Betreuer, welche Übungen sie Ihnen empfehlen würden. Bevor Sie mit den Übungen beginnen, muss allerdings sichergestellt sein, dass Ihre Symptome unter Kontrolle sind und dass Sie regelmäßig essen und schlafen.



## MORALISCHE UNTERSTÜTZUNG

Ein Leben mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa bringt so manche schmerzvollen Erfahrungen mit sich, etwa ein Gefühl der Isolation. Wie bei vielen Dingen kann es aber helfen, darüber zu reden. Wenn Sie Ihre Sorgen mit anderen teilen, nimmt das eine Last von Ihren Schultern, derer Sie sich vorher vielleicht gar nicht richtig bewusst waren.



## REDEN SIE ÜBER IHRE ERKRANKUNG



Es mag Ihnen schwerfallen oder peinlich sein, über Ihre Symptome und deren Unvorhersehbarkeit zu sprechen.



Aber sobald andere Menschen über Ihre Erkrankung besser Bescheid wissen, wird die Situation für Sie weniger belastend.

Besprechen Sie Ihre Sorgen mit Ihrem Behandlungsteam und teilen Sie Ihre Erfahrungen mit anderen Menschen. Dafür stehen Ihnen viele Online-Plattformen zur Verfügung, wie etwa die ÖMCCV oder der CED-Kompass.

## SPRECHEN SIE MIT...



### ... Ihrem Partner

Ein Gespräch über eine chronisch entzündliche Darmerkrankung ist wohl nicht das, was man sich gemeinhin unter Romantik vorstellt.

Sprechen Sie offen und ehrlich darüber, wie Ihre chronische Erkrankung Ihr Leben und das Ihres Partners beeinflussen kann. Damit zeigen Sie, dass Sie sich um eine vertrauensvolle und aufrichtige Beziehung bemühen.

**Wenn Sie nicht sicher sind, wie Sie dieses Gespräch führen sollen, hier ein paar Tipps für Sie:**

- Seien Sie ehrlich.
- Sprechen Sie auch Sorgen in Bezug auf Sexualität und Intimität an.
- Scheuen Sie sich nicht anzusprechen, dass Sie Zeit und Raum für sich brauchen.
- Danken Sie Ihrem Partner für jede auch noch so kleine Hilfe.
- Fragen Sie, wie Ihr Partner sich fühlt.



### ... Ihrer Familie

Wenn Sie zu Hause die richtige Unterstützung erfahren, gibt Ihnen das nicht nur die nötige Zeit für Ruhe und Erholung, sondern wird auch Ihre Schuld- und Angstgefühle mindern, wenn Sie auf Grund Ihrer Krankheit bestimmte Dinge nicht tun können. Sewitch

**Hier ein paar Beispiele, die diese Gespräche erleichtern könnten:**

- Gehen Sie nur ins Detail, wenn Sie sich wohl fühlen.
- Bitten Sie Ihre Familienmitglieder, Sie zu Arztterminen zu begleiten.
- Ermuntern Sie Familienmitglieder dazu, Fragen zu stellen.
- Versuchen Sie zu erklären, wie sich die körperlichen Symptome auf Ihre Stimmung auswirken können.
- Danken Sie ihnen für ihre Unterstützung.
- Seien Sie ehrlich.
- Bitten Sie um Verständnis, dass Sie gelegentlich Raum für sich brauchen.





## ... Ihren Freunden

Vielleicht fällt es Ihnen schwer zu entscheiden, welchen Ihrer Freunde Sie was erzählen sollen.

Enge Freunde sollten Sie über Ihre Krankheit aufklären, damit sie Ihnen helfen und Sie unterstützen können. Bei nicht so engen Freunden, erklären Sie kurz, warum Sie manche Treffen kurzfristig absagen.

### Wir haben ein paar Tipps für Sie:

- Sagen Sie Ihren Freunden, dass Sie eine chronische Darmerkrankung haben und beschreiben Sie Ihre Symptome.
- Sie sollten auch darauf hinweisen, dass Sie Schmerzen oder Müdigkeit verspüren können.
- Die meisten Menschen wissen nicht viel über Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Sie sollten erklären, dass es keine ansteckende Krankheit ist.
- Wenn Sie nicht weiter ins Detail gehen wollen, teilen Sie einfach ein paar Links zu hilfreichen Websites.



## ... Ihrem Arbeitgeber

Es steht Ihnen frei, ob Sie Ihrem Chef von Ihrer Krankheit erzählen. Wahrscheinlich ist es ein sinnvoller Schritt. Ein offenes Gespräch nimmt Ihnen die Last, Ihre Erkrankung ständig verbergen zu müssen.

### Hier ein paar Tipps für Sie:

- Vereinbaren Sie einen fixen Termin mit ausreichend Zeit für ein vertrauliches Gespräch.
- Nehmen Sie ein Schreiben Ihres Arztes mit.
- Sagen Sie Ihrem Chef, dass Colitis ulcerosa und Morbus Crohn chronische Erkrankungen sind und mit Rückfällen zu rechnen ist. Sie können nicht sagen, wann es zu Problemen kommt und wann Sie sich unwohl fühlen werden.
- Vielleicht sollten Sie auch darauf hinweisen, dass Sie Medikamente gegen die Symptome einnehmen.
- Erklären Sie, welche Auswirkungen Ihre Krankheit auf Ihre Arbeit haben könnte, z.B. Freistellung für Arzttermine oder mehr Toilettenpausen als andere Menschen.



## ... Ihrem Behandlungsteam

Eine gute Beziehung zu Ihrem Behandlungsteam ist ein wichtiger Faktor im erfolgreichen Umgang mit Ihrer Krankheit.<sup>Husain</sup>

**Beim Start einer neuen Therapie sind Sie wahrscheinlich in regelmäßigem Kontakt mit Ihrem Arzt oder der Pflegekraft. Halten Sie diesen Kontakt auch während der Behandlung unbedingt aufrecht.**

- Führen Sie Aufzeichnungen über Ihre Symptome und die Behandlung, damit Sie Feedback zur Wirksamkeit der Therapie geben können.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder der Pflegekraft, wenn größere Veränderungen in Ihrem Leben anstehen, da sich diese auf Ihre Behandlung auswirken können.
- Scheuen Sie sich nicht zu sagen, wie Sie sich wirklich fühlen – Ihr Behandlungsteam ist zwar spezialisiert auf CED, aber niemand kennt Ihren Körper besser als Sie.



## ... anderen Menschen mit CED

Es kann sehr hilfreich sein, sich mit anderen Menschen mit Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn auszutauschen. Sie werden sehen: Es macht einen großen Unterschied, mit Menschen zu sprechen, die aus eigener Erfahrung wissen, was Sie durchmachen.

**Kontaktieren Sie Selbsthilfegruppen vor Ort.**

Eine persönliche Anwesenheit ist oft nicht notwendig – viele Organisationen haben aktive Online-Communities oder Telefonservices, wie z.B.

- ÖMCCV (Österreichische Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung): [www.oemccv.at](http://www.oemccv.at)
- CED-Kompass: [www.ced-kompass.at](http://www.ced-kompass.at)

So, damit wären einmal die grundlegenden Dinge erklärt. Wir hoffen, dass Sie nun besser auf die Selbstinjektion von Entyvio® vorbereitet sind. Halten Sie diese Broschüre immer bereit, damit Sie rasch darauf zurückgreifen können. Und denken Sie daran, dass sehr viele Menschen in der gleichen Situation sind wie Sie. Auch wenn Sie sich vielleicht jetzt noch nicht vorstellen können, sich selbst eine Spritze zu setzen – schon nach kurzer Zeit wird es für Sie ganz alltäglich sein.





# GLOSSAR

WORT	DEFINITION
α4β7 Integrin (alpha-4-beta-7-Integrin)	Dieses Molekül findet sich auf der Oberfläche bestimmter weißer Blutzellen im Körper. Das Integrin fungiert als eine Art Schlüssel und erlaubt diesen Zellen den Übertritt in das Darmgewebe.
Akut	Wird oft fälschlicherweise als „schwerwiegend“ gedeutet. „Akut“ bedeutet allerdings, dass eine Krankheit oder Verletzung „plötzlich“ oder „unmittelbar“ auftritt. Wenn Sie sich zum Beispiel das Knie an einer Tischkante stoßen, spricht man von einer akuten Verletzung.
Anaphylaxie	Schwere allergische Reaktion auf Insektenstiche, spezielle Nahrungsmittel oder Medikamente.
Antigen	Dieser Marker auf der Zelloberfläche löst eine Immunantwort aus, indem er die Bildung von Antikörpern gegen sich selbst anregt. <sup>Bonilla</sup> Fremdorganismen wie Viren und Bakterien tragen Antigene auf ihrer Oberfläche und werden so vom Immunsystem des Körpers erkannt.
Antikörper	Unser Immunsystem nutzt diese cleveren Proteine, auch Immunglobuline genannt, um Eindringlinge wie Viren oder Bakterien zu erkennen und zu neutralisieren. Sie kommen im Blut vor und können zur Abwehr eines spezifischen Angriffs in Massen produziert werden. <sup>Bonilla</sup>
Biologikum	Allgemeiner Begriff für ein Arzneimittel oder Medikament, das nicht wie sonst üblich durch einen chemischen Prozess, sondern aus lebenden Organismen hergestellt wird. Biologika werden in der modernen Medizin vermehrt zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt.
Chronisch	Chronisch ist eine Krankheit, die lange – z.B. mehrere Monate – andauert oder immer wieder kommt; Gegenteil einer akuten Krankheit, die plötzlich auftritt.
Chronisch entzündliche Darmerkrankung (CED)	Die Gruppe der chronisch entzündlichen Darmerkrankungen umfasst unter anderem Colitis ulcerosa und Morbus Crohn. Es handelt sich dabei um Autoimmunerkrankungen – das heißt die chronische Entzündung wird durch ein fehlgesteuertes Immunsystem des Körpers selbst verursacht.
Colitis	Vereinfacht gesagt, eine Entzündung des Dickdarms. Wenig überraschend leiden Menschen mit Colitis ulcerosa an einer Colitis. Aber auch Menschen mit Morbus Crohn fallen unter dieses Krankheitsbild.
Colitis ulcerosa (CU)	Chronisch entzündliche Darmerkrankung (CED), die sich von Morbus Crohn (MC) darin unterscheidet, dass sie nur den Dickdarm und den Mastdarm betrifft. Die Hauptsymptome sind wiederkehrende Durchfälle, die auch Blut und Schleim enthalten können, sowie Unterleibsschmerzen.
Diarrhö	Wässriger Durchfall.
Dickdarm (lat.: Colon)	Der Dickdarm ist der letzte Teil des Verdauungstrakts. Hier wird dem verdauten Essen das Wasser entzogen und Unverdauliches in Stuhl umgewandelt.
Entzündung	Reaktion des Körpergewebes; führt zu Rötung, Wärme, Schmerzen und Schwellungen.
Fatigue (gesprochen: Fatiég)	Erschöpfung durch körperliche oder geistige Anstrengung. Erschöpfungszustände sind ein häufiges Symptom bei Colitis ulcerosa und Morbus Crohn, wahrscheinlich weil der Körper sehr stark gegen die Krankheit ankämpft. Nicht zu verwechseln mit „Müdigkeit“, die auf Schlafmangel zurückzuführen ist.
Gastroenterologe	Arzt, der auf das Verdauungssystem und dessen Erkrankungen spezialisiert ist. Gastroenterologen sind die richtigen Ansprechpartner für alle Fragen im Zusammenhang mit Ihrer Krankheit.
Immunologe	Arzt, der auf das Immunsystem und dessen Erkrankungen spezialisiert ist. Trotz ihrer Symptomatik handelt es sich bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen um eine Autoimmunerkrankung. Immunologen spielen daher eine wichtige Rolle in ihrer Behandlung.

WORT	DEFINITION
Immunsystem	Abwehrsystem des Körpers gegen Krankheiten.
Infusion	Einleitung einer Flüssigkeit oder Lösung in den Blutstrom über eine Nadel. Anders als bei einer Injektion wird die Infusion über einen längeren Zeitraum verabreicht.
Integrin	Moleküle auf der Zelloberfläche, die zur Signalübertragung oder als Adhäsionsmolekül für die Einwanderung von Immunzellen ins Gewebe verantwortlich sind. Integrine sind auch an Entzündungen bei chronisch entzündlichen Darm-erkrankungen beteiligt.
Intravenös (IV)	Intravenös bedeutet wörtlich „in die Vene hinein“. Obwohl auch eine Injektion intravenös verabreicht werden kann, bezeichnen viele Patienten ihre Infusionen als IVs.
Kontraindikation	Auch Gegenanzeige genannt; Faktor oder Umstand (z.B. hohes Alter, Wechselwirkung mit anderem Medikament), bei dem eine bestimmte Behandlung oder ein Medikament nicht angewendet werden darf, da es sonst zu Schäden kommen kann.
Kortikosteroide	Kortikosteroide kommen im Körper natürlich vor. Menschen mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa kennen die Substanzen als entzündungshemmende Medikamente zur Bekämpfung von Symptomen.
Mastdarm (lat. Rectum)	Letzter Teil des Dickdarms, endet am After. Im Mastdarm kann der Stuhl kurzfristig ruhen, bevor er ausgeschieden wird. Einige Medikamente können im Mastdarm über Zäpfchen verabreicht werden, da er Substanzen gut über die Schleimhaut aufnimmt.
Morbus Crohn (MC)	Benannt nach dem amerikanischen Arzt Burrill Bernard Crohn. Dabei handelt es sich um eine chronisch entzündliche Darmerkrankung (CED), die sich von Colitis ulcerosa (CU) darin unterscheidet, dass sie alle Teile des Verdauungstrakts betreffen kann, vom Mund bis zum After.
Organismus	Lebewesen
Placebo	Eine nicht aktive Substanz, die Patienten im Rahmen einer klinischen Studie anstelle des getesteten Medikaments verabreicht wird. Üblicherweise wissen Patienten nicht, ob sie den Wirkstoff oder das Placebo erhalten – man spricht daher von einer verblindeten Studie. Wenn auch die an der Studie beteiligten Ärzte das nicht wissen, handelt es sich um eine Doppelblindstudie.
Remission	Phase, in der eine Krankheit nicht aktiv ist und keine Symptome auftreten. So wunderbar eine Remission ist, sollte man bedenken, dass dieser Zustand nicht unbedingt dauerhaft ist: eine Krankheit wie Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn kann auch zwischen längeren Remissionsphasen Probleme verursachen.
Rezidiv/Rückfall	Wiederauftreten von Symptomen nach einer symptomfreien Zeit.
Schub	Akutes Wiederauftreten oder akute Verschlechterung von Symptomen der Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn, welche trotz der üblichen Therapie auftreten. Schübe können durch Stress, Infektionen oder eine geänderte Medikation ausgelöst werden.
Speiseröhre (lat. Oesophagus)	Die Speiseröhre bildet die Verbindung zwischen Mund und Magen.
Stuhl	Feste Ausscheidungen aus dem Darm.
Subkutan (SC)	Eine Verabreichungsform eines Wirkstoffes, den sich Patienten selbst unter die Haut spritzen.
Verdauungstrakt	Der Verdauungstrakt umfasst den Mund, die Speiseröhre, den Magen, den Dünndarm, den Dickdarm und den After.











## REFERENZEN

Bonilla FA, Oettgen HC. Adaptive immunity. *J Allergy Clin Immunol.* 2010;125:S33-40.

Brown SJ, Mayer L. The immune response in inflammatory bowel disease. *Am J Gastroenterol.* 2007;102(9):2058-2069.

Colombel JF, Sands BE, Rutgeerts P, et al. The safety of vedolizumab for ulcerative colitis and Crohn's disease. *Gut.* 2017;66(5):839-851.

European Medicines Agency (EMA) Committee For Medicinal Products For Human Use. European Medicines Agency - Entyvio Annex I Summary of product characteristics. Available at: [https://www.ema.europa.eu/documents/product-information/entyvio-epar-product-information\\_en.pdf](https://www.ema.europa.eu/documents/product-information/entyvio-epar-product-information_en.pdf)

Feagan BG, Lasch K, Lissos T, et al. Rapid response to vedolizumab therapy in biologic-naïve patients with inflammatory bowel diseases. *Clin Gastroenterol Hepatol.* 2018;S1542-3565(18):30558-5.

Gebrauchsinformation Entyvio 108 mg Injektionslösung in einem Fertigenpen

Gebrauchsinformation Entyvio 108 mg Injektionslösung in einer Fertigspritze

Habtezion A, Nguyen LP, Hadeiba H, et al. Leukocyte trafficking to the small intestine and colon. *Gastroenterology.* 2016;150(2):340-354.

Husain A, Triadafilopoulos G. Communicating with patients with inflammatory bowel disease. *Inflamm Bowel Dis.* 2004;10(4):444-450.

Jenkins K. Needle phobia: a psychological perspective. *Br J Anaesth.* 2014;113(1):4-6.

King's College Hospital National Health Service Foundation Trust. Overcoming your fear of needles. Available at: <https://www.kcl.ac.uk/ioppn/depts/pm/research/imparts/Quick-links/Self-Help-Materials/Needle-Phobia.pdf>. Accessed: December 2018.

McMurtry CM, Taddio A, Antony MM, et al. Interventions for individuals with high levels of needle fear: systematic review of randomized controlled trials and quasirandomized controlled trials. *Clin J Pain*. 2015;31(10 Suppl):S109-123.

Moss AC. Optimizing the use of biological therapy in patients with inflammatory bowel disease. *Gastroenterol Rep*. 2015;3(1):63-68.

National Health Service. What are side effects? Available at: <https://www.nhs.uk/common-health-questions/medicines/what-are-side-effects/>. Accessed: December 2018.

Sandborn, WJ, Feagan, BG, Rutgeerts, P, et al. Vedolizumab as induction and maintenance therapy for Crohn's disease. *New England Journal of Medicine*, 2013;369(8):711-721.

Sewitch MJ, Abrahamowicz M, Bitton A, et al. Psychological distress, social support, and disease activity in patients with inflammatory bowel disease. *Am J Gastroenterol*. 2001;96(5):1470-1479.

Soler D, Chapman T, Yang LL, et al. The binding specificity and selective antagonism of vedolizumab, an anti- $\alpha 4\beta 7$  integrin therapeutic antibody in development for inflammatory bowel diseases. *J Pharmacol Exp Ther*. 2009;330(3):864-875.

The Free Dictionary. Gastrointestinal tract. Available at: [https://medical-dictionary.thefreedictionary.com/gastrointestinal+\(GI\)+tract](https://medical-dictionary.thefreedictionary.com/gastrointestinal+(GI)+tract). Accessed: December 2018.

The Free Dictionary. Intravenous Infusion. Available at: <https://medical-dictionary.thefreedictionary.com/intravenous+infusion>. Accessed: December 2018.

The Free Dictionary. Subcutaneous Injection. Available at: <https://medical-dictionary.thefreedictionary.com/subcutaneous+injection>. Accessed: December 2018.



Erstellungsdatum: Mai 2020  
C-APROM/AT//1476

