

Ich & XELJANZ®

Die vorliegende Broschüre wurde erstellt für Patienten mit **Colitis ulcerosa**, denen von ihrem Arzt XELJANZ verordnet wurde. Weitere Informationen sind in der Packungsbeilage dieses Arzneimittels zu finden.¹

Ihr CU-
Begleiter



XELJANZ®

INHALT

• Colitis ulcerosa – Eine chronische Entzündung im Verdauungstrakt	4
• Was geschieht im Verdauungssystem bei Colitis ulcerosa?	6
• Ursachen der Colitis ulcerosa	9
• Was passiert bei einer Entzündung?	9
• Wie beeinflusst XELJANZ die Entzündung?	10
• XELJANZ zur Behandlung der Colitis ulcerosa	11
• Wann darf XELJANZ nicht eingenommen werden?	11
• Wann sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker sprechen?	11
• Wie ist XELJANZ einzunehmen?	12
• Wie ist XELJANZ aufzubewahren?	13
• Einnahme von XELJANZ während Schwangerschaft und Stillzeit	13
• Kontrolluntersuchungen während der Behandlung	14
• Mögliche Nebenwirkungen von XELJANZ	14
• Leben mit Colitis ulcerosa	16
• Gesunde Ernährungsweise	18
• Umgang mit Stress	20
• Aktiv bleiben	22
• Verhalten in gesellschaftlichen Situationen	24
• Hilfreiche Adressen und Kontakte	28

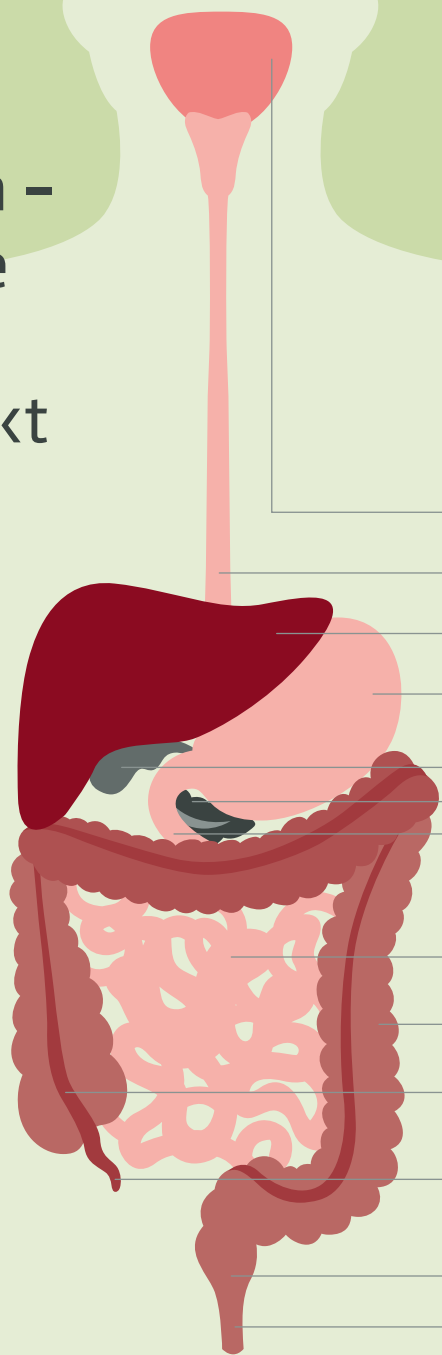
Die Colitis ulcerosa ist eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung, deren Behandlung immer wieder überprüft und – falls nötig – angepasst werden muss. Ihr Arzt hat Ihnen nun im Rahmen Ihrer Therapie XELJANZ verordnet, ein Medikament, das einen neuartigen Wirkansatz gegen die Entzündung bei Colitis ulcerosa besitzt.

Mit dieser Broschüre wollen wir Sie informieren, wie XELJANZ wirkt, wie es einzunehmen ist und was Sie vor und während der Behandlung beachten sollten. Sie finden hier auch einige grundlegende Informationen zur Colitis ulcerosa sowie Hinweise und Tipps für das Leben mit der Erkrankung.

Bitte beachten Sie, dass die Informationen in dieser Broschüre keinen Ersatz für Beratungen durch Ihren Arzt darstellen. Wenn Sie Fragen oder Bedenken haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit
Ihr Pfizer-Team Gastroenterologie

Colitis ulcerosa – Eine chronische Entzündung im Verdauungstrakt



Die Krankheitsbezeichnung „Colitis ulcerosa“ leitet sich aus dem Lateinischen ab und bedeutet „Dickdarmentzündung mit Geschwürbildung“. Dabei ist die Schleimhaut des Dickdarms von entzündlichen Prozessen betroffen.

Bei der Entwicklung der Krankheit beginnt die Entzündung im Enddarm und breitet sich nach und nach im Dickdarm aus. In ausgeprägten Fällen kann sich das Krankheitsgeschehen auf den gesamten Dickdarm ausweiten.

— Mundhöhle

— Speiseröhre

— Leber

— Magen

— Gallenblase

— Bauchspeicheldrüse

— Zwölffingerdarm

— Dünndarm

— Dickdarm

— Blinddarm

— Wurmfortsatz

— Enddarm

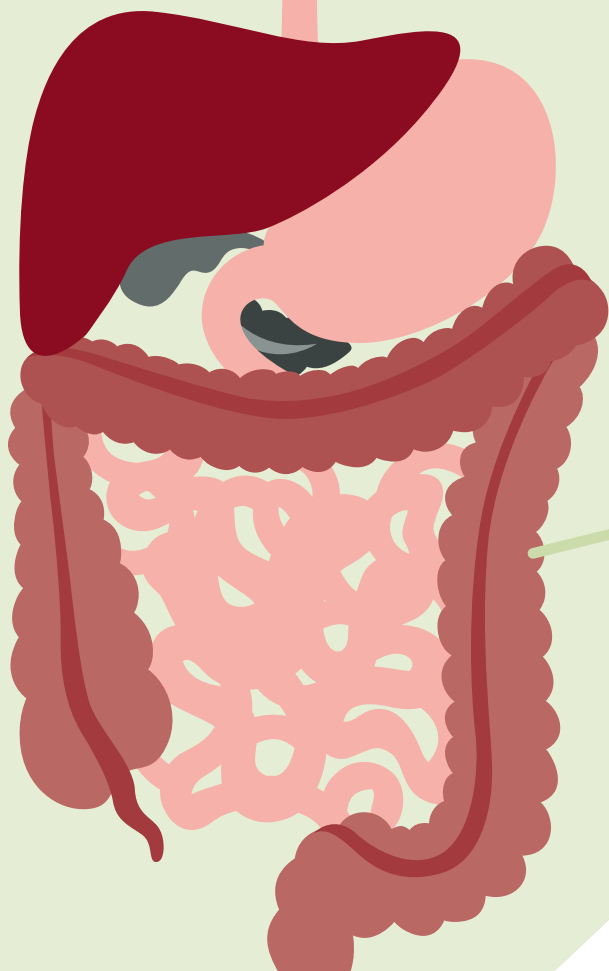
— After

DAS VERDAUUNGSSYSTEM

Zu den Aufgaben des Verdauungssystems gehört die Aufspaltung der Nahrungsbestandteile und die Aufnahme von Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Flüssigkeiten in den Organismus. Der Verdauungsprozess wird bereits im Mund durch den Speichel in Gang gesetzt. Nach dem Transport durch die Speiseröhre wird der Nahrungsbrei im Magen und im Dünndarm immer weiter aufgespalten. Im Dünndarm erfolgt auch die Aufnahme (Resorption) der Nahrungsbausteine durch die Darmwand in den Blutkreislauf.

Im Dickdarm wird der Darminhalt durch Entzug von Wasser verdickt und geformt. Außerdem stellt der Dickdarm wichtige Substanzen wie Hormone oder Enzyme her und ist bei der Regulation des Wasserhaushalts von großer Bedeutung. Der Darm spielt aber auch als Teil des körpereigenen Abwehrsystems eine wichtige Rolle. Keime, die mit der Nahrung oder über das Trinkwasser in den Organismus gelangen, werden meist bereits im Darm abgefangen und unschädlich gemacht.

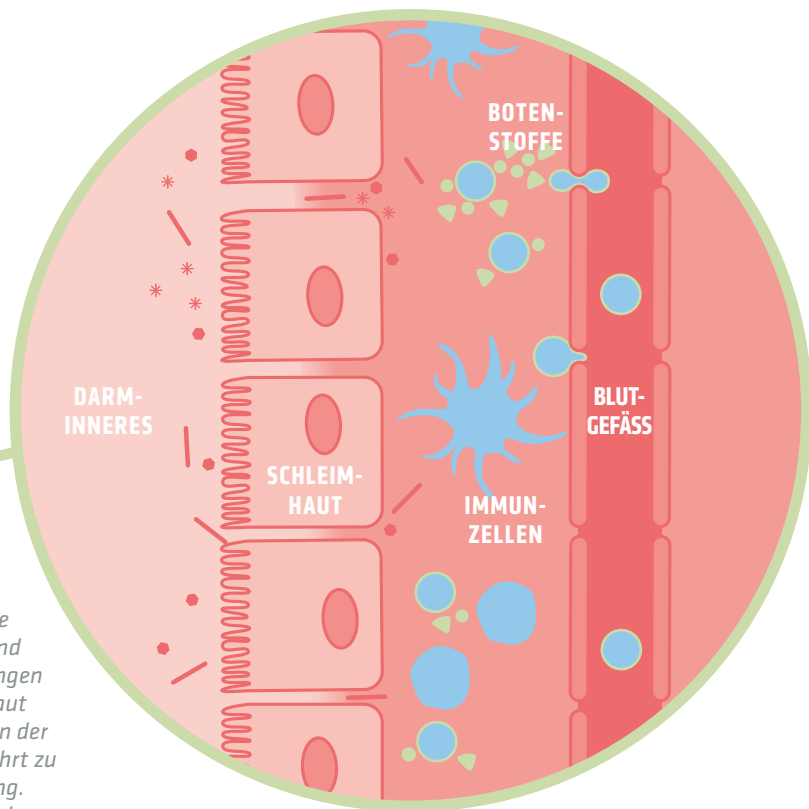
Was geschieht im
Verdauungssystem
bei Colitis ulcerosa?



WAS GESCHIEHT IM VERDAUUNGSSYSTEM BEI COLITIS ULCEROSA?

Der Darm ist im Inneren vollständig mit einer Schleimhaut, der sogenannten Mukosa, ausgekleidet. Diese erfüllt wichtige Schutzfunktionen, vor allem bei der Abwehr von Krankheitserregern und anderen schädlichen Substanzen. Bei Patienten mit Colitis ulcerosa ist diese Barriere geschwächt,

da die Schleimhautzellen des Dickdarms durchlässiger sind als bei gesunden Patienten. Dadurch können Krankheitskeime wie Bakterien und schädliche Stoffe in die Schleimhaut eindringen. Das Immunsystem reagiert darauf mit Entzündungen, die teilweise chronisch verlaufen können und die Darmschleimhaut zunehmend schädigen. Bei Colitis ulcerosa ist hiervon in der Regel nur der Dickdarm betroffen.



Krankheitskeime wie Bakterien und Schadstoffe dringen in die Schleimhaut ein. Die Reaktion der Immunzellen führt zu einer Entzündung. Die Entzündung kann chronisch werden und die Darmschleimhaut weiter schädigen.

Prinzipiell kann Colitis ulcerosa in jedem Lebensalter auftreten, in der Regel jedoch macht sich die Krankheit zwischen dem 16. und 25.

Lebensjahr das erste Mal bemerkbar. Frauen und Männer sind gleich häufig betroffen.

URSACHEN DER COLITIS ULCEROSA

Warum es im Darm plötzlich zu entzündlichen Prozessen kommt, ist noch nicht vollständig geklärt. Wissenschaftler gehen von einem Zusammenwirken verschiedener Ursachen und Risikofaktoren aus.

MÖGLICHE URSACHEN UND RISIKOFAKTOREN:

- Genetische Faktoren (erbliche Veranlagung)
- Einfluss des körpereigenen Abwehrsystems (immunologische Faktoren)
- Psychosozialer Stress und belastende Lebensereignisse
- Ungesunde Lebensweise
- Weitere Einflussfaktoren, wie eine unausgewogene, ballaststoff- und vitaminarme Ernährung, können ebenfalls eine Rolle spielen

WAS PASSIERT BEI EINER ENTZÜNDUNG?

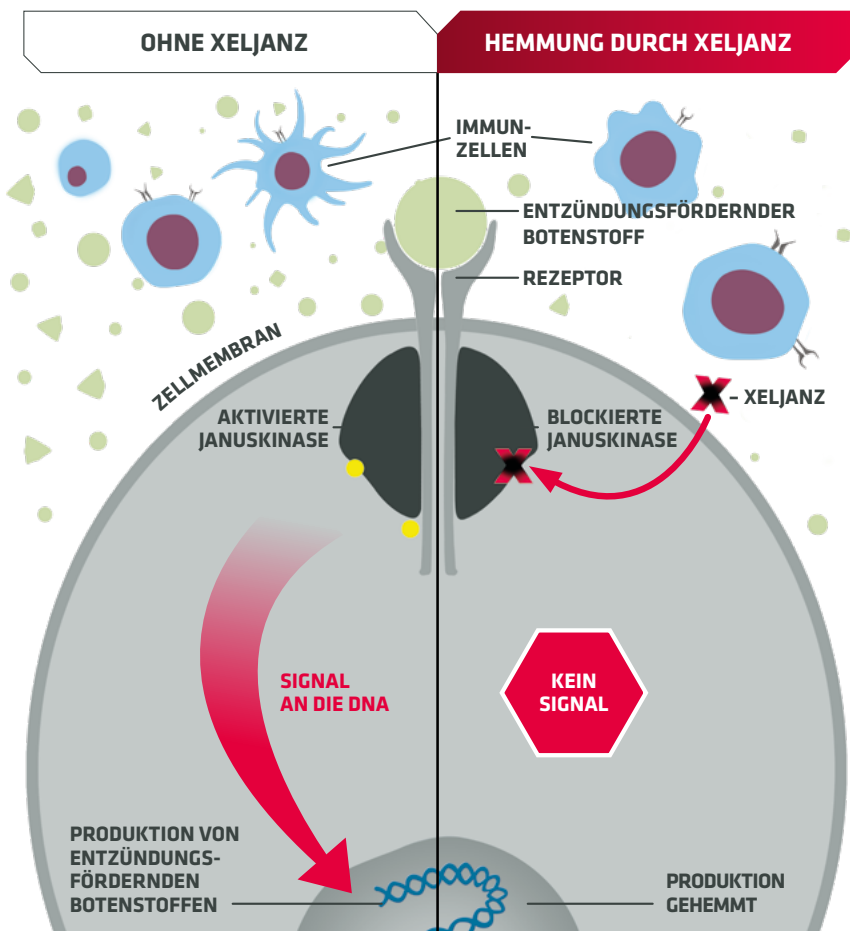
Die Entzündung ist eine Reaktion des Körpers auf eine Schädigung des Gewebes durch verschiedene Reize, wie z. B. Verletzungen, Fremdkörper oder Infektionen. Sie kann in jedem Gewebe des Körpers auftreten und ist ein wesentlicher Teil des Heilungsprozesses. Eine Hauptrolle spielen dabei bestimmte Immunzellen und von ihnen abgegebene Botenstoffe, die die entzündlichen Prozesse fördern, unter anderem indem sie weitere Zellen zur Produktion von Botenstoffen anregen.

Wenn die Entzündung nach der Heilung des Gewebes verschwindet, spricht man von einer akuten Entzündung. Bei vielen, ganz verschiedenen Erkrankungen, kommt es jedoch zu einer chronischen (dauerhaften) Entzündung, die anhaltende Symptome verursacht und die Krankheit weiter verschlimmern kann. Eine Hemmung der Entzündung kann die Symptome verbessern und das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen.

Dazu gibt es verschiedene Medikamente mit unterschiedlichen Ansätzen. Sie können z. B. direkt die Aktivität der an der Entzündung beteiligten Immunzellen beeinflussen oder die Menge von Botenstoffen verringern.

Wie beeinflusst XELJANZ die Entzündung?

Die Wirkung von XELJANZ zielt auf die Botenstoffe der Entzündung. Im Gegensatz zu den sogenannten Biologika, die direkt Botenstoffe außerhalb der Zelle beeinflussen, setzt XELJANZ innerhalb der Zelle an. Der Wirkstoff in XELJANZ, Tofacitinib, wird in Zellen aufgenommen, die Botenstoffe produzieren und so die Entzündung fördern. Dort hemmt Tofacitinib ein Enzym namens Januskinase (JAK).² Dadurch wird die Auslösung einer Signalkette verhindert, über die Gene aktiviert werden, die für die Herstellung dieser Stoffe verantwortlich sind. Im Ergebnis werden von der Zelle weniger Botenstoffe produziert und abgegeben. Somit gehen die Entzündung sowie die mit ihr verbundenen Symptome zurück.²



XELJANZ zur Behandlung der Colitis ulcerosa¹⁻³

XELJANZ wird bei erwachsenen Patienten zur Linderung der Krankheitszeichen und Symptome einer Colitis ulcerosa angewendet, wenn sie auf eine vorangegangene Behandlung der Colitis ulcerosa nicht ausreichend angesprochen oder diese nicht vertragen haben.

XELJANZ wird 2 x täglich eingenommen und ist als 5 mg- und 10 mg-Tablette erhältlich. Ihr behandelnder Arzt wird mit Ihnen gemeinsam die für Sie notwendige Dosierung festlegen.¹

Wie bei allen Arzneimitteln können auch bei XELJANZ Nebenwirkungen auftreten. Auf Seite 14 dieser Broschüre und in der der Packung beiliegenden Gebrauchsinformation finden Sie dazu weitere Informationen.

Bitte beachten Sie: XELJANZ darf nicht eingenommen werden,¹

- wenn Sie allergisch gegen Tofacitinib oder einen der in Abschnitt 6 der Gebrauchsinformation genannten sonstigen Bestandteile des Arzneimittels sind.
- wenn Sie an einer schwerwiegenden Infektion, wie z. B. einer Blutvergiftung oder aktiver Tuberkulose leiden.
- wenn Sie darüber informiert wurden, dass Sie schwere Lebererkrankungen, wie z. B. Leberzirrhose (Narbenleber) haben.
- wenn Sie schwanger sind oder stillen.

Wenn Sie sich bei irgendeiner der oben angegebenen Informationen nicht sicher sind, kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage, um zu erfahren, wann Sie vor der Einnahme von XELJANZ Ihren Arzt konsultieren sollten.

XELJANZ-Tabletten enthalten Laktose. Wenn Sie eine seltene hereditäre Galactose-Intoleranz, völligen Lactase-Mangel oder Glucose-Galactose-Malabsorption haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie dieses Arzneimittel nehmen.

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, bevor Sie XELJANZ einnehmen,

- wenn Sie vermuten, dass Sie eine Infektion haben oder wenn Sie Symptome einer Infektion haben.
- wenn Sie an Erkrankungen leiden, die das Auftreten von Infektionen begünstigen (z. B. Diabetes, HIV/AIDS oder ein geschwächtes Immunsystem).
- wenn Sie eine Infektion haben, wegen einer Infektion behandelt werden oder Infektionen haben, die immer wieder auftreten. Kontaktieren Sie sofort Ihren Arzt, falls Sie sich unwohl fühlen.
- wenn Sie Tuberkulose haben oder früher einmal hatten oder engen Kontakt zu einer Person mit Tuberkulose hatten. Ihr Arzt wird Sie vor Beginn der Behandlung mit XELJANZ auf Tuberkulose untersuchen und die Untersuchung während der Behandlung möglicherweise wiederholen.
- wenn Sie an einer chronischen Lungenerkrankung leiden.
- wenn Sie Lebererkrankungen haben.



- wenn Sie Hepatitis B oder Hepatitis C (Viren, welche die Leber schädigen) haben oder früher einmal hatten. Das Virus kann aktiv werden, wenn Sie XELJANZ einnehmen. Ihr Arzt führt möglicherweise vor und während der XELJANZ-Behandlung Blutuntersuchungen auf Hepatitis durch.
- wenn Sie 65 Jahre und älter sind, wenn Sie jemals eine Krebserkrankung hatten und auch wenn Sie rauchen oder früher geraucht haben. XELJANZ kann Ihr Risiko für bestimmte Krebs-erkrankungen erhöhen. Wenn Sie während der Einnahme von XELJANZ Krebs bekommen, wird Ihr Arzt überprüfen, ob die Behandlung mit XELJANZ beendet werden muss.
- wenn bei Ihnen ein Risiko für Knochenbrüche besteht, z. B. wenn Sie 65 Jahre und älter sind, eine Frau sind oder Kortikosteroide einnehmen (z. B. Prednison).
- Fälle von nicht-melanozytarem Hautkrebs wurden bei Patienten berichtet, die XELJANZ einnahmen. Ihr Arzt kann empfehlen, dass Sie während der Einnahme von XELJANZ regelmäßig Hautuntersuchungen durchführen lassen. Sollten während oder nach der Therapie neue Hautveränderungen auftreten oder bestehende Hautläsionen ihr Aussehen verändern, informieren Sie Ihren Arzt.
- wenn Sie früher einmal Divertikulitis (eine bestimmte Entzündung des Dickdarms) oder Geschwüre im Magen oder im Darm hatten.
- wenn Sie Nierenerkrankungen haben.
- wenn Sie vorhaben, sich impfen zu lassen, informieren Sie Ihren Arzt. Bestimmte Arten von Impfstoffen sollten während einer Behandlung mit XELJANZ nicht verabreicht werden. Bevor Sie mit der XELJANZ-Therapie beginnen, sollten Sie mit allen empfohlenen Impfungen auf dem aktuellen Stand sein. Ihr Arzt wird entscheiden, ob Sie gegen Herpes Zoster geimpft werden müssen.
- wenn Sie Herzerkrankungen, hohen Blutdruck oder erhöhte Cholesterinwerte haben und auch wenn Sie rauchen oder früher geraucht haben.

Es liegen Berichte von Patienten vor, die während der Behandlung mit XELJANZ Blutgerinnsel in der Lunge oder in den Venen entwickelt haben. Ihr Arzt wird beurteilen, wie hoch bei Ihnen das Risiko für die Entwicklung von Blutgerinnseln in der Lunge oder in den Venen ist und bestimmen, ob XELJANZ für Sie geeignet ist. Wenn Sie bereits in der Vergangenheit Probleme mit Blutgerinnseln in der Lunge und in den Venen hatten oder bei Ihnen ein erhöhtes Risiko für solche Blutgerinnsel besteht (zum Beispiel wenn Sie stark übergewichtig sind, Krebs, Herzprobleme oder Diabetes haben, [in den vorhergehenden 3 Monaten] einen Herzinfarkt hatten, kürzlich eine größere Operation hatten oder hormonelle Verhütungsmittel/eine Hormonersatztherapie anwenden oder bei Ihnen oder nahen Verwandten eine Gerinnungsstörung bekannt ist), wenn Sie älter sind oder wenn Sie rauchen oder früher geraucht haben, entscheidet Ihr Arzt möglicherweise, dass XELJANZ für Sie nicht geeignet ist.

Wie ist XELJANZ einzunehmen?¹

Dieses Arzneimittel wird Ihnen von einem Facharzt verordnet, der auch die Therapie überwacht und der sich in der Behandlung Ihrer Erkrankung auskennt. Nehmen Sie dieses Arzneimittel immer genau nach Absprache mit Ihrem Arzt ein. Die empfohlene Dosis sollte nicht überschritten werden. Fragen Sie bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach, wenn Sie sich nicht sicher sind.

- Die empfohlene Dosis beträgt zweimal täglich 10 mg für 8 Wochen, gefolgt von zweimal täglich 5 mg.
- Möglicherweise entscheidet Ihr Arzt, die Anfangsbehandlung mit zweimal täglich 10 mg um weitere 8 Wochen zu verlängern (insgesamt 16 Wochen), gefolgt von zweimal täglich 5 mg.

Anfangsbehandlung:

XELJANZ 2 x täglich 10 mg für 8 Wochen
(bei Bedarf bis zu 16 Wochen)



Weiterbehandlung:

XELJANZ 2 x täglich 5 mg



- Wenn XELJANZ bei Ihnen innerhalb von 16 Wochen keine Wirkung zeigt, kann Ihr Arzt entscheiden, die Behandlung mit XELJANZ zu beenden.
- Bei Patienten, die zuvor biologische Arzneimittel zur Behandlung von Colitis ulcerosa erhalten haben (z. B. Arzneimittel, die die Aktivität des Tumornekrosefaktors im Körper blockieren) und bei denen solche Arzneimittel keine Wirkung gezeigt haben, kann der Arzt entscheiden, ihre XELJANZ-Dosis auf zweimal täglich 10 mg zu erhöhen, wenn sie nicht ausreichend auf zweimal täglich 5 mg ansprechen. Ihr Arzt wird die möglichen Risiken, einschließlich des Risikos für die Entwicklung von Blutgerinnseln in der Lunge oder in den Venen, und den möglichen Nutzen für Sie berücksichtigen. Ihr Arzt wird Ihnen mitteilen, ob das auf Sie zutrifft.
- Falls Ihre Behandlung unterbrochen wurde, kann der Arzt entscheiden, Ihre Behandlung erneut zu beginnen.

Wie ist XELJANZ aufzubewahren?¹

Bewahren Sie dieses Arzneimittel für Kinder unzugänglich auf.

Sie dürfen dieses Arzneimittel nach dem auf der Blisterpackung, Flasche oder dem Umkarton angegebenen Verfalldatum nicht mehr verwenden. Das Verfalldatum bezieht sich auf den letzten Tag des angegebenen Monats.

Für dieses Arzneimittel sind bezüglich der Temperatur keine besonderen Lagerungsbedingungen erforderlich. In der Originalverpackung aufbewahren, um den Inhalt vor Feuchtigkeit zu schützen. Sie dürfen dieses Arzneimittel nicht verwenden, wenn Sie bei den Tabletten sichtbare Anzeichen einer Nichtverwendbarkeit bemerken (beispielsweise wenn diese zerbrochen oder verfärbt sind). Entsorgen Sie Arzneimittel nicht im Abwasser oder Haushaltsabfall. Fragen Sie Ihren Apotheker, wie das Arzneimittel zu entsorgen ist, wenn Sie es nicht mehr verwenden. Sie tragen damit zum Schutz der Umwelt bei.

Nehmen Sie das Medikament wie vom Arzt verschrieben ein¹

- Nehmen Sie Ihre Tablette möglichst jeden Tag zur selben Zeit ein (eine Tablette am Morgen und eine Tablette am Abend).
- Tofacitinib Tabletten können zerkleinert und mit Wasser eingenommen werden.
- Ihr Arzt kann die Dosis verringern, falls Sie an Erkrankungen der Leber oder Nieren leiden, oder wenn Ihnen bestimmte andere Arzneimittel verordnet wurden. Ihr Arzt kann die Behandlung auch vorübergehend oder dauerhaft beenden, wenn Blutuntersuchungen eine niedrige Zahl von weißen oder roten Blutkörperchen ergeben haben.
- XELJANZ ist zum Einnehmen. Sie können XELJANZ mit oder ohne Nahrung einnehmen.

Einnahme von XELJANZ während Schwangerschaft und Stillzeit¹

Wenn Sie eine Frau im gebärfähigen Alter sind, müssen Sie während der Behandlung mit XELJANZ und mindestens 4 Wochen nach Einnahme der letzten Dosis zuverlässige Verhütungsmethoden anwenden.

Wenn Sie schwanger sind oder stillen, oder wenn Sie vermuten, schwanger zu sein oder beabsichtigen, schwanger zu werden, fragen Sie vor der Einnahme dieses Arzneimittels Ihren Arzt um Rat.

XELJANZ darf während der Schwangerschaft nicht angewendet werden. Informieren Sie Ihren Arzt umgehend, wenn Sie während der Anwendung von XELJANZ schwanger werden.

Wenn Sie XELJANZ einnehmen und stillen, müssen Sie mit dem Stillen aufhören, bis Sie mit Ihrem Arzt über das Absetzen von XELJANZ gesprochen haben.

Kontrolluntersuchungen während der Behandlung¹

Ihr Arzt sollte vor Beginn der Behandlung mit XELJANZ sowie 4 bis 8 Wochen nach Behandlungsbeginn und danach alle 3 Monate Blutuntersuchungen durchführen, um festzustellen, ob Sie zu wenig weiße Blutkörperchen (Neutrophile oder Lymphozyten) haben oder die Zahl Ihrer roten Blutkörperchen vermindert ist (Anämie).

Sie sollten nicht mit XELJANZ behandelt werden, wenn die Zahl Ihrer weißen (Neutrophile oder Lymphozyten) oder roten Blutkörperchen zu niedrig ist. Falls erforderlich, kann Ihr Arzt Ihre XELJANZ-Behandlung unterbrechen, um das Risiko einer Infektion (Zahl der weißen Blutkörperchen) oder einer Anämie (Zahl der roten Blutkörperchen) zu senken.

Ihr Arzt führt möglicherweise weitere Untersuchungen durch, beispielsweise zur Kontrolle Ihres Cholesterinspiegels im Blut oder Ihrer Leberfunktion. Ihr Cholesterinspiegel sollte 8 Wochen nach Beginn der Einnahme von XELJANZ kontrolliert werden. Leberuntersuchungen sollten in regelmäßigen Abständen erfolgen.

Mögliche Nebenwirkungen von XELJANZ

Wie alle Arzneimittel kann auch dieses Arzneimittel Nebenwirkungen haben, die aber nicht bei jedem auftreten müssen.

Einige können schwerwiegend sein und erfordern ärztliche Hilfe.

Mögliche schwerwiegende Nebenwirkungen

In seltenen Fällen können Infektionen lebensbedrohlich sein. Lungenkrebs, Krebs der weißen Blutkörperchen und Herzinfarkt wurden ebenfalls berichtet.

Wenn Sie irgendeine der folgenden schwerwiegenden Nebenwirkungen bemerken, müssen Sie dies umgehend einem Arzt mitteilen.

Worauf Sie achten sollten

Anzeichen von schwerwiegenden Infektionen (häufig) können sein:

- Fieber und Schüttelfrost
- Husten
- Bläschen auf der Haut
- Magenschmerzen
- anhaltende Kopfschmerzen

Anzeichen von Magengeschwüren oder -durchbrüchen (Perforationen) (gelegentlich) können sein:

- Fieber
- Magen- oder Bauchschmerzen
- Blut im Stuhl
- unerklärliche Veränderungen Ihrer Stuhlgewohnheiten

Magen- oder Darmdurchbrüche kommen meistens bei Patienten vor, die zusätzlich nichtsteroidale entzündungshemmende Arzneimittel oder Kortikosteroide (z. B. Prednison) einnehmen.

Anzeichen von allergischen Reaktionen (nicht bekannt) können sein:

- Engegefühl im Brustkorb
- keuchende Atmung
- starker Schwindel oder Benommenheit
- Schwellungen von Lippen, Zunge oder Hals
- Nesselsucht (Juckreiz oder Hautausschlag)

Anzeichen von Blutgerinnseln in der Lunge oder in den Venen oder Augen (gelegentlich: venöse thromboembolische Ereignisse) können sein:

- plötzliche Kurzatmigkeit oder erschwerte Atmung
- Schmerzen in der Brust oder im oberen Rücken
- Schwellung von Bein oder Arm
- Beinschmerzen oder Berührungsempfindlichkeit
- Rötung oder Verfärbung in Bein oder Arm
- akute Veränderungen des Sehvermögens

Anzeichen eines Herzinfarkts (gelegentlich) können sein:

- starke Schmerzen oder Engegefühl in der Brust (die sich auf Arme, Kiefer, Nacken, Rücken ausbreiten können)
- Kurzatmigkeit
- kalter Schweiß
- Benommenheit oder plötzlicher Schwindel

Weitere Nebenwirkungen, die unter XELJANZ beobachtet wurden, sind im Folgenden aufgeführt.

Häufig (kann bis zu 1 von 10 Behandelten betreffen): Lungeninfektionen (Lungenentzündung und Bronchitis), Gürtelrose (Herpes Zoster), Infektionen von Nase, Hals oder Atemwegen (Nasopharyngitis), Grippe, Nasennebenhöhlenentzündung,

Harnblaseninfektion (Zystitis), Halsschmerzen (Pharyngitis), erhöhte Muskelenzymwerte im Blut (Anzeichen für Muskelerkrankungen), Magen-/Bauchschmerzen (als mögliche Folge einer Entzündung der Magenschleimhaut), Erbrechen, Durchfall, Übelkeit, Verdauungsstörung, verminderte Anzahl der weißen Blutkörperchen, Abfall der Anzahl der roten Blutkörperchen (Anämie), geschwollene Füße und Hände, Kopfschmerzen, Bluthochdruck (Hypertonie), Husten, Hautausschlag. Eine vollständige Liste möglicher Nebenwirkungen finden Sie in der Gebrauchsinformation.¹

Meldung von Nebenwirkungen

Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind. Sie können Nebenwirkungen auch direkt über das aufgeführte nationale Meldesystem anzeigen. Indem Sie Nebenwirkungen melden, können Sie dazu beitragen, dass mehr Informationen über die Sicherheit dieses Arzneimittels zur Verfügung gestellt werden.

**SO KÖNNEN SIE
IHREN ARZT BEI DER
UNTERSUCHUNG
UNTERSTÜTZEN**



- Bringen Sie immer alle aktuellen relevanten Befunde mit (Laborergebnisse, Röntgen- oder Ultraschallaufnahmen, MRT- oder CT-Befunde, Operationsberichte, etc.).
- Halten Sie Ihren Arzt auf dem Laufenden, welche Medikamente Sie nehmen, vor allem wenn Sie ein neues Medikament und/oder eine neue Dosierung erhalten.
- Notieren Sie sich, welche Beschwerden Sie in der letzten Zeit hatten und ob sich diese mit XELJANZ verändert haben. Merken Sie auch an, ob und wie lange Sie beschwerdefrei sind. Sie können sich dazu auch über die neuen digitalen Angebote zur Unterstützung informieren.



Tipps zum Leben mit Colitis ulcerosa

*Auf den folgenden Seiten finden
Sie nützliche Informationen
zum täglichen Umgang mit
Colitis ulcerosa.*

- Leben mit
Colitis ulcerosa
- Gesunde Ernährung
- Umgang mit Stress
- Verhalten in sozialen
Situationen

LEBEN MIT COLITIS ULCEROSA

Bei akuten Schüben kann sich Colitis ulcerosa erheblich auf den Alltag auswirken. Trotzdem ist es möglich, ein aktives und selbstbestimmtes Leben zu führen.

Ausbildung und Berufsleben

Häufigere Fehlzeiten in der Schule, in der Lehre oder an der Uni sind bei chronischen Erkrankungen wie Colitis ulcerosa nicht ungewöhnlich. Das kann sich im Berufsleben fortsetzen. Gerade deshalb ist eine individuelle Behandlung für jeden Patienten so wichtig. Eine enge Zusammenarbeit mit Ihrem behandelnden Arzt ist die Voraussetzung, um die Belastung durch die Erkrankung so gering wie möglich zu halten und die Auswirkungen auf Ausbildung und Beruf zu minimieren.

Partnerschaft

Auch wenn Sie bei einem akuten Schub das Gefühl haben sollten, sich zurückziehen zu wollen – sprechen Sie offen mit Ihrem Lebenspartner über Ihre Gefühle und Ängste. Ermöglichen Sie ihm, an Ihrer Situation teilzuhaben. Nur so kann Ihr Partner verstehen, was in Ihnen vorgeht, und für Sie da sein.

Kinderwunsch und Schwangerschaft

Grundsätzlich spricht nichts gegen einen Kinderwunsch bei Colitis ulcerosa. Bei Männern und Frauen mit Colitis ulcerosa, die nicht wegen der

Erkrankung operiert wurden, ist die Fruchtbarkeit nicht eingeschränkt. Aber auch nach einer Operation zeigen sich bei einer künstlichen Befruchtung sehr hohe Erfolgsraten.⁴

Besteht ein Kinderwunsch, sollten Sie die geplante Schwangerschaft frühzeitig mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen, denn einige Dinge gilt es dabei zu beachten:

- Eine Schwangerschaft sollte während einer beschwerdefreien Phase eingeplant werden, die mindestens 3 Monate andauert und in der keine Kortikoide mehr eingenommen werden.⁴ Es gibt Hinweise, dass sich eine Empfängnis während einer Ruhephase positiv auf den weiteren Krankheitsverlauf der Mutter während der Schwangerschaft auswirken kann.⁴
- Einige Medikamente dürfen nicht während einer Schwangerschaft eingenommen werden. Daher wird Ihr Arzt das Risiko abwägen und gemeinsam mit Ihnen die Entscheidung treffen, was in dieser Situation das Beste für Sie ist.⁴

**SIE HABEN ES IN DER
HAND AUCH MIT COLITIS
ULCEROSA IHR LEBEN
SELBSTBESTIMMT
ZU GESTALTEN.**





Gesunde Ernährungsweise

Obwohl es bisher wenige wissenschaftliche Beweise dafür gibt, dass bestimmte Lebensmittel Colitis ulcerosa auslösen oder deren Verlauf beeinflussen, kann eine gesunde Ernährung sicherlich helfen, besser mit der Erkrankung umzugehen.⁵

IHRE ERNÄHRUNG

Gesunde Ernährung ist grundsätzlich wichtig für die Erhaltung der allgemeinen Gesundheit.⁶ Sie kann auch dazu beitragen, einige Symptome der Colitis ulcerosa besser zu kontrollieren.^{5,7}

Zu einer gesunden Ernährung gehören viel Obst und Gemüse, Nüsse und Vollkornprodukte (Mais, Hirse, Hafer, Weizen, Naturreis).⁸ Fleisch, Fisch und Milchprodukte sind ebenfalls ausgezeichnete Lieferanten von lebenswichtigen Vitaminen, Mineralien und Kalzium.⁶ Verarbeitete Lebensmittel enthalten oft zu viel Fett, Salz oder Zucker und zu wenig Vitamine und sollten daher reduziert werden.

Essen ist ein wichtiger Teil des Lebens, doch Colitis ulcerosa kann manchmal die Freude am Essen beeinträchtigen. Vielleicht ist Ihnen aufgefallen, dass gewisse Lebensmittel eine Verschlechterung der Symptome der Colitis ulcerosa hervorrufen.^{7,9} Besonders während eines akuten Schubs kann es nötig sein, die Ernährung anzupassen und Lebensmittel sehr selektiv auszuwählen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Gastroenterologen über Ihre Ernährungsweise und Dinge, die Sie tun könnten, um die Symptome der Colitis ulcerosa besser zu kontrollieren.

IHR ERNÄHRUNGSPLAN

In einem Essenstagebuch können Sie notieren, was Sie essen und wie es sich auf Ihre Colitis ulcerosa auswirkt. So können Sie Lebensmittel vermeiden, die Ihnen Probleme bereiten.⁷

Es ist empfehlenswert, viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen (vorzugsweise Wasser), um eine Dehydrierung des Körpers zu vermeiden – ein häufiges Symptom bei Menschen mit Colitis ulcerosa. Durchfall kann dazu führen, dass Sie viel Flüssigkeit verlieren, und auch die Aufnahme von Mineralien beeinträchtigen. Vermeiden Sie nach Möglichkeit Koffein und Alkohol, da diese einen bestehenden Durchfall verschlimmern können, genauso wie kohlenensäurehaltige Getränke, die Blähungen verursachen können.⁷

Ihr Arzt oder Gastroenterologe berät Sie, falls Sie die Aufnahme der für Sie notwendigen Vitamine und Mineralien mit Nahrungsergänzungsmitteln unterstützen müssen. Sprechen Sie immer mit Ihrem Arzt, bevor Sie Ihren Ernährungsplan ändern.⁷

**HÖREN SIE AUF IHREN
KÖRPER. MIT DER ZEIT
LERNEN SIE, WELCHE
LEBENSMITTEL IHNEN GUT
TUN UND WELCHE NICHT.**





Umgang mit Stress

*Lernen Sie, wie Sie im Alltag
am besten mit Stress und
belastenden Situationen
umgehen. Auch das kann zur
Linderung von Symptomen der
Colitis ulcerosa beitragen.^{5,7}*

WAS IST STRESS?

Die Stressreaktion ist ein Weg des Körpers, mit schwierigen oder herausfordernden Situationen umzugehen.¹⁰ Bei Stress kann sich Ihr Herzschlag beschleunigen, Sie können in Schweiß ausbrechen oder spüren, dass sich die Atmung beschleunigt und Ihre Muskeln sich anspannen. Ist die schwierige Situation vorüber, entspannt sich der Körper wieder.¹⁰

Wenn Sie aber dauernd Stresssituationen erleben, kann sich Ihr Körper permanent im Alarmzustand befinden. Möglicherweise fühlen Sie sich emotional überfordert, sind gereizt oder ‚überdreht‘, ängstlich oder nervös oder es fehlt Ihnen an Selbstvertrauen. Es kann sein, dass Sie sich psychisch ermüdet fühlen und infolgedessen beunruhigt sind und sich nur schwer konzentrieren können. Körperliche Folgen können Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Schwindel oder Müdigkeit sein. Stress kann sich auch auf Ihre Essgewohnheiten und Ernährung auswirken.¹⁰

Stressreaktionen werden oft durch wichtige Ereignisse oder Veränderungen in Ihrem Leben ausgelöst. Häufig lässt sich Stress nicht vermeiden, aber man kann ihn kontrollieren.¹⁰

Ihr seelisches Wohlbefinden

Das Leben mit Colitis ulcerosa kann eine Herausforderung sein und sich auf Ihr emotionales Wohlbefinden auswirken.⁷

Stress und Unruhe können Depressionen verursachen. Anzeichen einer Depression sind unter anderem Niedergeschlagenheit, das Gefühl der Hoffungslosigkeit und fehlende Freude an den Dingen, die Sie für gewöhnlich gerne tun.⁷

Wenn Ihnen das bekannt vorkommt, sind Sie nicht allein. Unruhe und Depression sind bei Menschen mit Colitis ulcerosa nichts Ungewöhnliches.¹¹

Es ist wichtig, dass Sie Ihren Stresslevel unter Kontrolle halten und erkennen, wann Sie sich Hilfe holen sollten. Ihr Arzt kann Ihnen Ratschläge anbieten, wenn Sie zusätzliche seelische Unterstützung brauchen.⁷

TIPPS ZUM UMGANG MIT STRESS⁷



Bleiben Sie aktiv: Regelmäßige körperliche Betätigung kann die Stimmung verbessern und den Stresslevel senken.

Versuchen Sie zu entspannen: Nehmen Sie sich Auszeiten. Probieren Sie Meditation, Yoga oder Atemübungen – es sind wirksame Entspannungsmethoden.

Aktiv bleiben

*Körperlich aktiv zu sein ist
wichtig, um gesund zu bleiben.¹²*



Reden Sie darüber: Über Ihre Herausforderungen mit den Personen, die Sie gesundheitlich betreuen, Ihrer Familie und Freunden, oder mit anderen Menschen mit Colitis ulcerosa zu sprechen, kann Ihnen helfen. So können Sie sich auch darauf verlassen, dass Sie von jemandem emotional aufgefangen werden, wenn Sie es benötigen.

Ihr Arzt oder andere Betreuer werden noch mehr nützliche Ideen haben, wie Sie Ihren Stresslevel besser kontrollieren können.

Sie können auch mit Colitis ulcerosa Sport treiben und aktiv sein. Bewegung unterstützt zudem die Stressbewältigung und das Immunsystem, was Ihnen den Umgang mit der Erkrankung erleichtern kann.^{12,13}

Körperliche Betätigung ist auf vielerlei Arten möglich. Während akuter Phasen sind Art und Ausmaß sportlicher Aktivitäten am besten gemeinsam mit dem behandelnden Arzt abzuklären.

In beschwerdefreien Zeiten hängt es in erster Linie von Ihren Vorlieben ab, welche Sportart in Frage kommt. Die eigene Belastungsgrenze sollte jedoch nicht außer Acht gelassen werden. Geeignet sind zum Beispiel Wandern, Joggen, Gymnastik/Turnen oder Schwimmen sowie weniger intensive Trainingsformen wie Pilates, Yoga, Tai-Chi oder Qigong. Auch Gartenarbeit und Spaziergänge zum Einkaufen können Bestandteile eines Bewegungsplans sein.¹⁴

**BEWEGUNG TUT GUT –
DAS GILT AUCH BEI COLITIS
ULCEROSA. WICHTIG IST
NUR, DASS SIE SICH NICHT
ÜBERNEHMEN.**



A photograph of two people holding hands in a grassy field. The person on the left is wearing a green jacket and tan pants. The person on the right is wearing a grey jacket and dark pants. The background is a blurred green field with some white flowers. The text is overlaid on the right side of the image.

Verhalten in gesellschaftlichen Situationen

Der Umgang mit anderen kann für viele Menschen mit Colitis ulcerosa ein großer Stressfaktor sein.

Vielleicht machen Sie sich Gedanken, ob Sie die angebotenen Speisen auch essen können. Vielleicht belastet Sie der Gedanke, ob Sie es im Notfall rechtzeitig zur Toilette schaffen oder was andere von Ihnen denken könnten. Die Krankheit selbst kann Ihnen peinlich sein. Diese Gefühle teilen viele Menschen mit Colitis ulcerosa.^{9,15}

Tatsächlich vermeiden es viele von Colitis ulcerosa Betroffene, überhaupt auszugehen. Das kann wiederum zu einem Gefühl der Isolation führen und das emotionale Wohlbefinden beeinträchtigen.⁹

Eine Erkrankung wie Colitis ulcerosa ist nichts, wofür man sich schämen müsste. Sie werden feststellen, dass Sie mit Schamgefühlen besser umgehen können, wenn Sie die Unterstützung der Menschen in Ihrem Umfeld haben. Mit anderen über Colitis ulcerosa zu sprechen und ihnen zu erklären, wie Sie im Alltag die Erkrankung bewältigen, verbessert das Verständnis.

Seien Sie vorbereitet. Vergewissern Sie sich immer im Voraus, ob es dort, wo Sie hingehen, eine Toilette gibt, und fragen Sie gleich, wenn Sie ankommen, wo die Toilette ist. So sind Sie im Notfall schneller dort. Es kann auch ratsam sein, für alle Fälle Kleidung zum Wechseln dabei zu haben.¹⁶

Planen Sie voraus. Wenn Sie essen gehen, erkundigen Sie sich vorher über die Speisekarte. Sprechen Sie mit dem Restaurant oder Gastgeber und schlagen Sie andere Optionen vor, wenn Sie denken, dass die angebotenen Speisen Symptome auslösen könnten.¹⁶

TIPPS ZUM VERHALTEN IN GESELLSCHAFT



Sprechen Sie auch mit Ihrem Arzt oder anderen Betreuern über Möglichkeiten, wie Sie erfolgreich in sozialen Situationen mit Colitis ulcerosa umgehen können. Es kann auch helfen, mit anderen von Colitis ulcerosa Betroffenen zu sprechen, da diese vielleicht erfolgreiche Methoden haben, die Sie ausprobieren können. Recherchieren Sie im Internet oder fragen Sie Ihren Arzt, ob es eine Colitis ulcerosa-Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe gibt.

**Sprechen Sie mit
Bekannten oder
Kollegen frühzeitig
über Ihre Erkrankung.**

ANDEREN VON IHRER COLITIS ULCEROSA ERZÄHLEN

Wenn Freunde und Arbeitskollegen wissen, dass Sie Colitis ulcerosa haben, müssen Sie in einer Notfallsituation keine Zeit mit Erklärungen verschwenden. Wenn sie Sie z. B. mitten in einem Meeting zur Toilette eilen sehen, werden sie sich nicht wundern warum, denn sie wissen Bescheid.

Helfen Sie Ihren Freunden und Kollegen, sich über Colitis ulcerosa zu informieren. Wenn es Ihnen unangenehm ist, darüber zu sprechen, können Sie Ihnen einfach ein Exemplar dieser Broschüre

geben oder sie auf eine Internetseite verweisen, wo sie mehr über Colitis ulcerosa nachlesen können, wenn sie Zeit haben.

Wenn Sie Ideen haben, wie Ihr Arbeitgeber Sie bei Ihrer Arbeit mit Colitis ulcerosa unterstützen kann, bringen Sie diese Ideen zum Gespräch mit ihm oder ihr mit.¹⁷

Denken Sie daran: Ihr emotionales Wohlbefinden ist ebenso wichtig wie Ihre körperliche Gesundheit.¹⁸



HILFREICHE ADRESSEN UND KONTAKTE

Für von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen Betroffene und ihre Angehörigen steht ein vielfältiges und umfangreiches Beratungs- und Informationsangebot zur Verfügung.

BERATUNG

Deutsche Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung

Diese Vereinigung ist einer der größten Patientenselbsthilfeverbände Deutschlands. Die Organisation setzt sich für eine bessere Aufklärung ein. Der Verband bietet Arzt-Patienten-Seminare, Schulungen, Broschüren und vieles mehr an.

- **DCCV e. V.**
Inselstraße 1
10179 Berlin
Tel.: 030 200 03 92-11
E-Mail: beratung@dccv.de
Website: www.dccv.de
-

Deutsche Autoimmun-Stiftung / Deutsche Gesellschaft für Autoimmun-Erkrankungen e. V.

Diese beiden gemeinnützigen Organisationen widmen sich mit großem Engagement der Erforschung und Bekämpfung von Autoimmunerkrankungen.

- **Deutsche Autoimmun-Stiftung
Deutsche Gesellschaft für
Autoimmun-Erkrankungen e. V.**
c/o Institut für Immunologie
UKSH Campus Kiel
Arnold-Heller-Str. 3, Haus 17
24105 Kiel

E-Mail: info@autoimmun.org

Website: www.autoimmun.org

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen, Darm und Leber sowie von Störungen des Stoffwechsels und der Ernährung (Gastro-Liga) e. V.

Die Gastro-Liga ist eine eng mit Ärzten und Wissenschaftlern zusammenarbeitende Vereinigung, die ein breit gefächertes Informationsangebot zu Vorbeugung, Erkennung und Behandlung von Verdauungskrankheiten bereitstellt.

- **Gastro-Liga e. V.**
Friedrich-List-Str. 13
35398 Gießen
Tel.: 0641 974 81-0
Fax: 0641 974 81-18
E-Mail: geschaeftsstelle@gastro-liga.de
Website: www.gastro-liga.de
-

INTERNET

www.stiftung-darmerkrankungen.de

Die Stiftung Darmerkrankungen engagiert sich für die Belange von Menschen mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Hauptanliegen ihrer Arbeit sind die Unterstützung junger Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen bei der Aus- und Weiterbildung, die Förderung von Ursachenforschung und Therapieentwicklung sowie die Aufklärung der Öffentlichkeit über die Erkrankungen und ihre Folgen.

www.kompetenznetz-darmerkrankungen.de

Das Kompetenznetz Darmerkrankungen ist ein Verbund von Wissenschaftlern, niedergelassenen Ärzten, Fachkliniken, universitären Instituten und der Wirtschaft, welcher sich mit den beiden am häufigsten auftretenden chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa beschäftigt.

Ziel des Verbunds ist es, das Wissen um die Krankheiten und neue Forschungsergebnisse der Öffentlichkeit zugänglich zu machen, um die Versorgung von Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen zu verbessern.

www.ced-kompass.de

Der CED-Kompass soll Betroffene, Angehörige und Interessierte über das Thema chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) informieren. Ziel der Initiative ist es, Ursache, Symptome und Therapie von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa wissenschaftlich fundiert, aber leicht verständlich darzustellen, damit Betroffene und ihre Angehörigen die Erkrankung besser verstehen und besser damit umgehen können.

**NUTZEN SIE DAS
VIELFÄLTIGE HILFS-
ANGEBOT FÜR MENSCHEN
MIT CHRONISCH-
ENTZÜNDLICHEN
DARMERKRANKUNGEN.
AUCH DER AUSTAUSCH
MIT ANDEREN
BETROFFENEN KANN
SEHR HILFREICH SEIN.**



-
1. Gebrauchsinformation Xeljanz, Oktober 2023.
 2. Fachinformation Xeljanz, Oktober 2023.
 3. Sandborn WJ et al. Tofacitinib as Induction and Maintenance Therapy for Ulcerative Colitis. *N Engl J Med* 2017;376:1723–1736.
 4. Nguyen GC et al. The Toronto consensus statements for the management of inflammatory bowel disease in pregnancy. *Gastroenterology* 2016;150:734–757.
 5. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases Health Information Center. Ulcerative Colitis. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/ulcerative-colitis>. Zuletzt aufgerufen Mai 2023.
 6. NHS. Eating a balanced diet. <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/>. Zuletzt aufgerufen Mai 2023.
 7. NHS. Living with Ulcerative Colitis. <https://www.nhs.uk/conditions/ulcerative-colitis/living-with/>. Zuletzt aufgerufen Mai 2023.
 8. World Health Organisation. Healthy diet fact sheet. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. Zuletzt aufgerufen Mai 2023.
 9. Palant A et al. “And then you start to loose it because you think about Nutella”: The significance of food for people with inflammatory bowel disease - a qualitative study. *BMC Gastroenterol.* 2015;15:93.
 10. NHS. Stress. <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/stress/>. Zuletzt aufgerufen Mai 2023.
 11. Crohn's & Colitis UK. Living with Colitis. <https://crohnsandcolitis.org.uk/info-support/information-about-crohns-and-colitis/all-information-about-crohns-and-colitis/living-with-crohns-or-colitis/mental-health-and-wellbeing>. Zuletzt aufgerufen Mai 2023.
 12. World Health Organisation. Physical activity fact sheet. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>. Zuletzt aufgerufen Mai 2023.
 13. Nieman DC, Wentz LM. The compelling link between physical activity and the body's defense system. *J Sport Health Sci* 2019;8(3):201–217.
 14. NHS. Physical activity guidelines for adults. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/#moderate>. Zuletzt aufgerufen Mai 2023.
 15. Qualter P et al. Depression, anxiety, and loneliness among adolescents and young adults with IBD in the UK: the role of disease severity, age of onset, and embarrassment of the condition. *Qual Life Res* 2021;30(2):497–506.
 16. Crohn's & Colitis Foundation of America. Diet, Nutrition and Inflammatory Bowel Disease. <https://www.crohnscolitisfoundation.org/sites/default/files/legacy/resources/diet-nutrition-ibd-2013.pdf>. Zuletzt aufgerufen Mai 2023.
 17. Everyday Health. How to tell people you have ulcerative colitis. <https://www.everydayhealth.com/hs/ulcerative-colitis-treatment-management/talk-friends-family-about-colitis/>. Zuletzt aufgerufen Mai 2023.
 18. Mental Health Foundation. Physical Health and Mental Health. <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/physical-activity-and-mental-health>. Zuletzt aufgerufen Mai 2023.
-

Mit freundlicher Empfehlung



Praxisstempel

745884



XELJANZ®

Ein Service der Pfizer Pharma GmbH, Friedrichstraße 110, 10117 Berlin