



Co muszę wiedzieć?

Moja nowa codzienność z KEYTRUDA®

Broszura do wydania pacjentowi w ramach terapii
KEYTRUDA® prowadzonej przez lekarzy prowadzących

KEYTRUDA® to lek do leczenia raka, który należy do nowoczesnej immunoterapii. Tego rodzaju lek może wspierać system odpornościowy organizmu, potencjalnie wzmacniając jego zdolność do zwalczania komórek rakowych.

Życzymy Państwu wszystkiego dobrego!

**Państwa
Zespół MSD**



Informacje o zagrożeniach i działaniach niepożądanych można znaleźć w ulotce dołączonej do opakowania albo uzyskać od lekarza lub farmaceuty.

Po zauważeniu działań niepożądanych należy się zwrócić do swojego lekarza.

Dotyczy to także działań niepożądanych, które nie są wymienione w ulotce dołączonej do opakowania.

Spis treści

Wprowadzenie	4
Jak lek KEYTRUDA® działa na choroby nowotworowe?	6
Kiedy nie wolno stosować leku KEYTRUDA®?	8
Przed rozpoczęciem leczenia lekiem KEYTRUDA®	8
Co należy wiedzieć o swoim leczeniu	11
1. Jak jest stosowany lek KEYTRUDA®?	11
2. Możliwe działania niepożądane	12
Jest ważne, by zauważać i rozpoznawać objawy choroby i dolegliwości	16
Co należy robić, kiedy wystąpią objawy, a Pan/Pani będzie poza domem lub w podróży?	17
Ciąża i karmienie piersią	18
Zdolność prowadzenia pojazdów i obsługi maszyn	18
Co może Pan/Pani dodatkowo zrobić, aby wesprzeć terapię?	19
Z kim może Pan/Pani porozmawiać o swojej chorobie?	22
Dodatkowe informacje	24

Wyłącznie dla zapewnienia optymalnej czytelności zrezygnowano z używania form specyficznych dla płci. Wszelkie odwołania do osób muszą być zatem rozumiane jako neutralne względem płci.

Wprowadzenie

Pana/Pani lekarz zapisał Panu/Pani lek KEYTRUDA® (pembrolizumab). Niniejsza broszura powinna Panu/Pani służyć jako przewodnik informujący o immunoterapii z użyciem tego leku.

Z niniejszej broszury dowie się Pan/Pani, jak działa lek KEYTRUDA® i na co należy zwrócić uwagę w trakcie terapii. Są w niej opisane działania niepożądane, które mogą wystąpić w trakcie leczenia, oraz objaśnienie, jak można je rozpoznać. Dowie się Pan/Pani także, dlaczego jest ważne, by niezwłocznie powiadamiać swojego lekarza o wszelkich oznakach choroby, co może

Pan/Pani jeszcze dodatkowo zrobić, aby wspomóc terapię, i z kim może Pan/Pani porozmawiać o swojej chorobie.

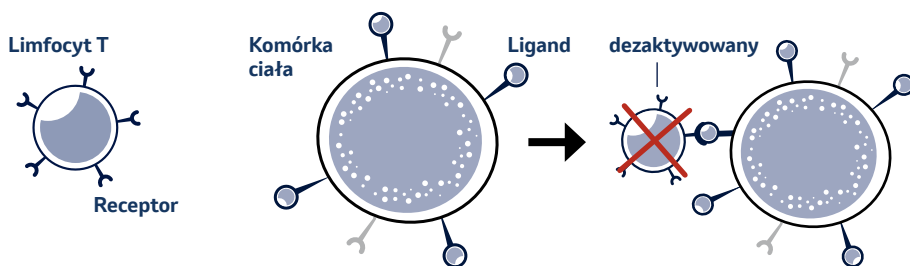
Na końcu broszury znajdzie Pan/Pani adresy internetowe ze szczegółowymi informacjami, które mogą być dla Pana/Pani przydatne.



Jak lek KEYTRUDA® działa na choroby nowotworowe?

Lek, który został Panu/Pani przepisany, należy do tak zwanych leków immuno-onkologicznych (inhibitory immunologicznych punktów kontrolnych). Tego rodzaju lek wspiera własny system odpornościowy organizmu, a w ten sposób może wzmacniać już istniejącą zdolność do zwalczania komórek rakowych, która może być jednak hamowana przez określone mechanizmy. Ten lek to tak zwane przeciwciała. Przeciwciało jest cząsteczką białka, która specyficznie rozpoznaje określony cel i może się z nim wiązać. Lek KEYTRUDA® (pembrolizumab) umożliwia, przez związanie z komórkami układu odpornościowego, limfocytami T, ponowne rozpoznawanie i zwalczanie komórek rakowych.

Jak działa leczenie?

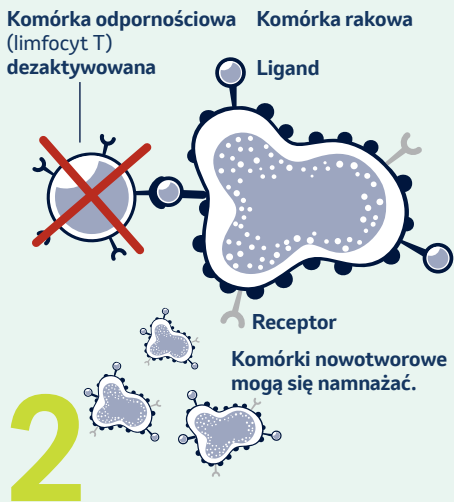


1

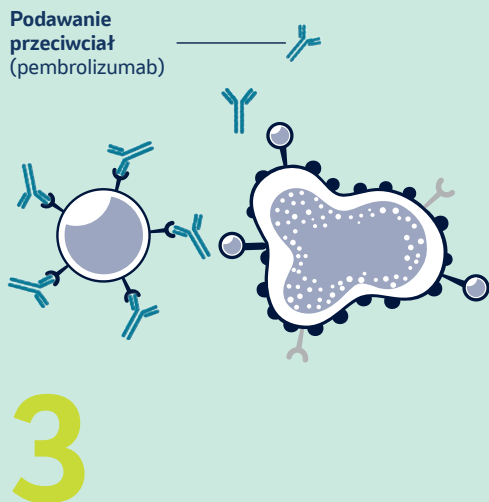
Limfocyty T posiadają między innymi określony receptor na swojej powierzchni, a komórki własne mają pasujące do niego ligandy.

Receptor i ligand pasują do siebie jak konkretny klucz do konkretnego zamka.

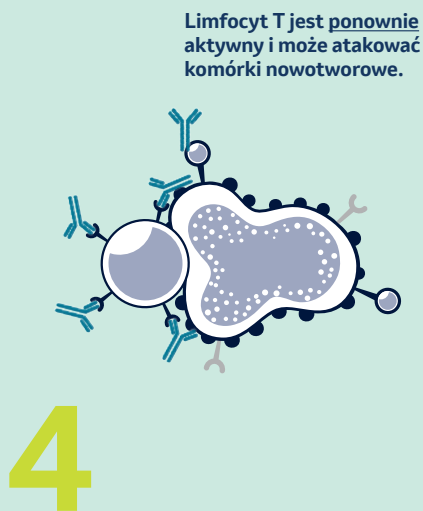
Kiedy limfocyty T i komórki ciała zetkną się ze sobą, ligand wiąże się z receptorem. W ten sposób unika się nieuzasadnionego wychwytywania komórek organizmu przez limfocyty T (reakcja autoimmunologiczna).



Komórki rakowe mogą w pewnych okolicznościach być w stanie wykorzystać właśnie ten mechanizm, wiążąc równocześnie ten konkretny ligand. Po natrafieniu na limfocyt T ligand wiąże się z receptorem i w ten sposób dezaktywuje limfocyt T.



Pembrolizumab, przeciwciało, może hamować tę dezaktywację, wiążąc się z receptorem na limfocycie T i w ten sposób go blokując.



Limfocyty T są ponownie w stanie rozpoznawać i niszczyć komórki nowotworowe.



Dzięki temu terapia może zwiększać własną odpowiedź immunologiczną organizmu na raka.

Kiedy nie wolno stosować leku KEYTRUDA®?



Leku KEYTRUDA® nie wolno stosować, jeśli występuje u Pana/Pani znana nadwrażliwość lub alergia na substancję czynną, pembrolizumab albo inne części składowe (L-histydyna, monohydrat monochlorowodoru L-histydyny, sacharoza, polisorbat 80) leku. Należy informować swojego lekarza prowadzącego o wszystkich rozpoznanych u siebie alergiach, aby mógł on rozpoznać ewentualną nietolerancję.

Nie należy go także stosować u dzieci i młodzieży poniżej 18 roku życia, poza dziećmi i młodzieżą od 3 roku życia z klasycznym chłoniakiem Hodrkina oraz poza dziećmi i młodzieżą od 12 roku życia z czerniakiem.

Przed rozpoczęciem leczenia lekiem KEYTRUDA®

Należy informować swojego lekarza, jeśli stosuje Pan/Pani inne leki, które osłabiają Pana/Pani układ odpornościowy. Należą do nich na przykład kortykosterydy, takie jak prednizon. Te leki mogą wpływać na działanie leku KEYTRUDA®. Pana/Pani lekarz może jednak podać Panu/Pani kortykosterydy, kiedy jest Pan/Pani już leczony(-a) lekiem KEYTRUDA®, aby złagodzić działania niepożądane. Kortykosterydy mogą być Panu/Pani podawane, przed otrzymaniem leku KEYTRUDA® w skojarzeniu z chemio-

terapią, także w celu zapobiegania i/lub leczenia mdłości, a także działań niepożądanych powodowanych przez chemioterapię.

Należy powiadomić swojego lekarza, kiedy stosuje Pan/Pani lub przyjmuje inne leki, niedawno je stosował(a) lub przyjmował(a) albo zamierza je stosować lub przyjmować.

Ważne jest także, by informować swojego lekarza, kiedy Pan/Pani:

cierpi na schorzenie autoimmunologiczne (schorzenie, przy którym organizm atakuje własne komórki);

cierpi na zapalenie płuc (pneumonia) lub inną zapalną zmianę w płucach (infekcyjne zapalenie płuc);

wcześniej otrzymywał(a) ipilimumab (inna substancja czynna do leczenia określonych rodzajów raka), i miał(a) poważne działania niepożądane związane z tym lekiem;

wykazywał(a) reakcję alergiczną związaną z leczeniem innymi przeciwciałami monoklonalnymi;

miał(a) przewlekłą infekcję wirusową wątroby, łącznie z zapaleniem wątroby typu B (HBV) lub zapaleniem wątroby typu C (HCV);

miał(a) infekcję „ludzkim wirusem niedoboru odporności” (HIV) albo „zespół nabytego niedoboru odporności” (AIDS);

ma uszkodzoną wątrobę;

ma uszkodzone nerki;

otrzymał(a) przeszczep narządu lub przeszczep komórek macierzystych szpiku kostnego dawcy (allogeniczny przeszczep komórek macierzystych);

jest w ciąży, przypuszcza, że jest w ciąży lub zamierza zajść w ciążę (dotyczy kobiet);

karmi piersią lub planuje karmić piersią (dotyczy kobiet).



Kobiety w wieku rozrodczym muszą stosować niezawodną metodę zapobiegania ciąży w trakcie leczenia lekiem KEYTRUDA® i przez co najmniej cztery miesiące po przyjęciu ostatniej dawki leku.



Co należy wiedzieć o swoim leczeniu

1 Jak jest stosowany lek KEYTRUDA®?

Lek KEYTRUDA® będzie Panu/Pani podawany w szpitalu lub przychodni pod nadzorem lekarza doświadczonego w leczeniu raka.



Zalecana dawka leku w przypadku osoby dorosłej wynosi 200 mg co 3 tygodnie lub 400 mg co 6 tygodni.



Zalecana dawka leku wynosi 2 mg/kg masy ciała w przypadku dzieci i młodzieży od 3 roku życia z klasycznym chłoniakiem Hodgkina lub dzieci i młodzieży od 12 roku życia z czerniakiem (do maksymalnie 200 mg) co 3 tygodnie.



Lek jest podawany w formie 30-minutowej infuzji dożylniej. Lekarz zdecyduje, ile dawek leczenia Pan/Pani potrzebuje.

Czasem guz może się powiększyć w kilku pierwszych tygodniach zanim zacznie się zmniejszać; mogą się też pojawić nowe guzy. Jeśli po rozpoczęciu leczenia lekiem KEYTRUDA® guz będzie początkowo sprawiał wrażenie powiększonego, Pana/Pani lekarz może kontynuować leczenie w przypadku stabilnego stanu zdrowia i ponownie Pana/Panią zbada, aby sprawdzić, czy reaguje Pan/Pani na leczenie.



Lek KEYTRUDA® może być podawany w skojarzeniu z innymi lekami do leczenia chorób nowotworowych. Jest także ważne, by przeczytać ulotkę dołączoną do opakowania tego innego leku. W razie pytań dotyczących tego leku należy się zwrócić do swojego lekarza.

Jest ważne, by przestrzegać uzgodnionych terminów wizyt lekarskich, aby lekarz mógł kontrolować postępy Pana/Pani leczenia.

Jeśli nie będzie Pan mógł / Pani mogła przyjść na jakąś wizytę lekarską, proszę o tym niezwłocznie poinformować swojego

lekarza i uzgodnić z nim nowy termin. Jest ważne, by nie pomijał(a) Pan/Pani żadnych dawek leku KEYTRUDA®. Przerwa w leczeniu może znosić działanie tego leku. Nie wolno przerywać leczenia lekiem KEYTRUDA® bez uzgodnienia z lekarzem.

2 **Możliwe działania niepożądane**

Jak każdy lek, lek KEYTRUDA® może powodować działania niepożądane, chociaż nie u każdego one wystąpią. Po otrzymaniu tego leku mogą u Pana/Pani wystąpić ciężkie działania niepożądane. Działania niepożądane mogą być czasem groźne dla życia i prowadzić do zgonu. Te działania niepożądane mogą wystąpić na każdym etapie leczenia, a nawet po jego zakończeniu. Może też u Pana/Pani wystąpić więcej niż jedno działanie niepożądane. Jest bardzo ważne, aby w trakcie leczenia zgłaszał(a) Pan/Pani swojemu lekarzowi wszelkie objawy choroby. Lekarz może Panu/Pani podać dodatkowe leki, aby uniknąć poważnych powikłań i złagodzić Pana/Pani dolegliwości. Lekarz może przesunąć kolejną dawkę leku albo przerwać Pana/Pani leczenie. Leczenie lekiem KEYTRUDA® może być w określonych sytuacjach ponownie podjęte w ciągu 12 tygodni po ostatniej dawce. Pana/Pani lekarz będzie Pana/Panią o tym informował.

Należy niezwłocznie powiadomić lekarza, jeśli zauważy Pan/Pani jakiegokolwiek z poniższych albo inne objawy lub dolegliwości:

Działania niepożądane	Oznaki lub objawy
Problemy z płucami (zapalenie płuc)	<ul style="list-style-type: none">• Skrócenie oddechu• Bóle w klatce piersiowej• Kaszel
Problemy z jelitami (zapalenie jelit)	<ul style="list-style-type: none">• Biegunka, nietypowo częstsze oddawanie stolca• Ciemne, smoliste, kleiste stolce, które mogą zawierać krew lub śluz• Silne bóle lub tkliwość uciskowa żołądka• Mdłości lub wymioty

Działania niepożądane	Oznaki lub objawy
Problemy z wątrobą (zapalenie wątroby)	<ul style="list-style-type: none"> • Mdłości lub wymioty • Zmniejszone łaknienie • Bóle żołądka lub brzucha po prawej stronie • Żółte zabarwienie skóry lub gałek ocznych • Ciemne zabarwienie moczu • Łatwo powstające krwawienia lub siniaki
Problemy z nerkami (zapalenie nerek)	<ul style="list-style-type: none"> • Zmiany w ilości i zabarwieniu moczu
Problemy z gruczołami dokrewnymi (zapalenie gruczołów hormonalnych, a w szczególności tarczycy, przysadki mózgowej i nadnerczy)	<ul style="list-style-type: none"> • Przyspieszone bicie serca • Spadek lub zwiększenie masy ciała • Zwiększona potliwość • Wypadanie włosów • Uczucie zimna • Zaparcie • Niski głos • Bóle mięśni • Zawroty głowy lub omdlenia • Długotrwałe lub nietypowe bóle głowy
Cukrzyca typu-1, łącznie z kwasicą ketonową (nadmierne zakwaszenie krwi spowodowane przez cukrzycę)	<ul style="list-style-type: none"> • Zwiększone uczucie głodu lub pragnienia • Potrzeba częstego oddawania moczu • Utrata masy ciała • Uczucie zmęczenia lub mdłości • Bóle brzucha • Spowolnione i pogłębione oddychanie • Splątanie • Mimowolna senność • Słodkawy zapach z ust • Słodkawy lub metaliczny zapach z ust • Zmieniony zapach moczu lub potu



Uwaga: Wykaz działań niepożądanych, zgłaszanych w związku z leczeniem lekiem KEYTRUDA®, można znaleźć w instrukcji stosowania.

Problemy w innych narządach

Działania niepożądane	Oznaki lub objawy
Zapalenie oczu (zapalenie błony naczyniowej)	<ul style="list-style-type: none">• Zaburzenia wzroku
Zapalenie mięśni (myositis)	<ul style="list-style-type: none">• Bóle lub osłabienie mięśni
Zapalenie mięśnia sercowego (miocarditis)	<ul style="list-style-type: none">• Skrócenie oddechu, nieregularne bicie serca, uczucie zmęczenia lub bóle w klatce piersiowej
Zapalenie trzustki (pancreatitis)	<ul style="list-style-type: none">• Bóle brzucha, mdłości i wymioty
Zapalenie skóry	<ul style="list-style-type: none">• Wysypka, świąd, powstawanie pęcherzy, łuszczenie się skóry lub powstawanie ran na skórze i/lub owrzodzenie w ustach albo owrzodzenie błony śluzowej nosa, gardła lub okolic narządów płciowych
Choroba immunologiczna (sarkoidoza)	<ul style="list-style-type: none">• może dotyczyć płuc, skóry, oczu i/lub węzłów chłonnych
Zapalenie mózgu (encephalitis)	<ul style="list-style-type: none">• Splątanie, gorączka, zaburzenia pamięci lub napady skurczów
Zapalenie naczyń krwionośnych (vasculitis)	<ul style="list-style-type: none">• Bóle stawów, gorączka, nocne poty i utrata masy ciała
Zapalenie rdzenia kręgowego (myelitis)	<ul style="list-style-type: none">• Bóle, uczucie zdrętwienia, swędzenie lub osłabienie ramion bądź nóg: problemy z pęcherzem moczowym lub jelitami, łącznie z potrzebą częstego oddawania moczu, atonia pęcherza moczowego (nietrzymanie moczu), trudności z oddawaniem moczu i zaparcia
Zapalenie pęcherza moczowego (zystitis)	<ul style="list-style-type: none">• Częste i/lub bolesne oddawanie moczu, parcie na pęcherz, krwiomocz, bóle lub ucisk w dolnej części brzucha
Zapalenie i bliznowacenie dróg żółciowych (stwardniające zapalenie dróg żółciowych)	<ul style="list-style-type: none">• Bóle po prawej stronie górnej części brzucha/ żołądka, obrzęk wątroby lub śledziony, zmęczenie/wyczerpanie, świąd lub żółte zabarwienie skóry lub gałek ocznych

Działania niepożądane	Oznaki lub objawy
Zapalenia błony śluzowej żołądka (gastritis)	• Mdłości, wymioty, bóle w górnej części brzucha, uczucie pełności, utrata apetytu lub nieprzyjemny zapach z ust
Zapalenia stawów (arthritis)	• Bóle, opuchlizna, przegrzanie lub ograniczenie ruchomości objętych chorobą stawów w spoczynku, zaczerwienienie, gorączka
Zapalenie nerwów (zespół Guillaina-Barrégo)	• Osłabienie mięśni aż do bezwładu
Zaburzone przenoszenie sygnału między mięśniami i nerwami (miastenia)	• Osłabienie mięśni
Niedokrwistość (anemia hemolityczna)	• Bładość, zmęczenie, zawroty głowy, żółte zabarwienie skóry
Obniżona czynność przytarczyc (niedoczynność przytarczyc)	• Kurcze lub skurcze mięśni, zmęczenie/przemęczenie i uczucie osłabienia
Reakcje na wlew	<ul style="list-style-type: none"> • Skrócenie oddechu • Świąd i wysypka skórna • Zawroty głowy lub gorączka

Powikłania, łącznie z chorobą „przeszczep przeciw gospodarzowi” (ang. Graft-versus-Host-Disease, GVHD) u pacjentów z przeszczepem szpiku kostnego z komórek dawcy (alogeny przeszczep komórek macierzystych)

Mogą one powodować poważne powikłania, potencjalnie prowadzące do zgonu. Mogą one wystąpić, jeśli taki przeszczep został wykonany w przeszłości lub zostanie wykonany w przyszłości. Pana/Pani lekarz

będzie Pana/Panią monitorować pod kątem oznak i objawów, takich jak wysypka skórna, zapalenie wątroby, bóle brzucha lub biegunka.



W razie stwierdzenia działań niepożądanych, także niewymienionych tutaj, należy się skontaktować z lekarzem.

Jest ważne, by zauważać i rozpoznawać objawy choroby i dolegliwości

Po zauważeniu jakichkolwiek dolegliwości związanych z lekiem KEYTRUDA® (pembrolizumab) należy niezwłocznie porozmawiać z lekarzem. Należy pamiętać, że działania niepożądane mogą wystąpić także po podaniu ostatniej dawki leku. Nawet jeśli nie wszystkie dolegliwości muszą być związane z zastosowaniem leku, należy dać swojemu lekarzowi możliwość rozpoznania działań niepożądanych dzięki przekazaniu informacji. Z tego względu Pana/Pani pomoc ma decydujące znaczenie.

Lekarz może Panu/Pani podać inne leki, aby uniknąć poważnych powikłań i złagodzić Pana/Pani dolegliwości. Lekarz może przesunąć kolejną dawkę leku albo przerwać Pana/Pani leczenie.

Po przerwaniu leczenia przez lekarza z powodu działań niepożądanych i po ich ustąpieniu zostanie ponownie podjęta w ciągu 12 tygodni po ostatniej dawce leku KEYTRUDA®.

Pana/Pani lekarz może podać Panu/Pani kortykosteryd (kortyzon) w trakcie leczenia lekiem KEYTRUDA®, aby złagodzić ewentualne działania niepożądane. Kortykosterydy mogą być Panu/Pani podawane przed

otrzymaniem leku w skojarzeniu z chemioterapią, także w celu zapobiegania i/lub leczenia mdłości, a także działań niepożądanych powodowanych przez chemioterapię.

Po zauważeniu działań niepożądanych należy się niezwłocznie zwrócić do swojego lekarza. Dotyczy to także działań niepożądanych, które nie są wymienione w niniejszej broszurze lub instrukcji stosowania.

Nie należy samodzielnie diagnozować ani leczyć swoich działań niepożądanych.

Przerwa w leczeniu może znosić działanie leku. Nie wolno przerywać leczenia lekiem KEYTRUDA® bez uzgodnienia z lekarzem. W razie dodatkowych pytań dotyczących stosowania tego leku należy się zwrócić do swojego lekarza.

W przypadku pominięcia leczenia przy użyciu leku należy się niezwłocznie skontaktować ze swoim lekarzem w celu nadrobienia pominiętego leczenia. Jest bardzo ważne, by nie pomijał(a) Pan/Pani żadnych dawek tego leku.



Co należy robić, kiedy wystąpią objawy, a Pan/Pani będzie poza domem lub w podróży?

Jest ważne, by poinformować lekarza natychmiast po wystąpieniu dolegliwości. **Paszport pacjenta KEYTRUDA®** z danymi kontaktowymi swojego lekarza należy mieć **zawsze** przy sobie w dostępnym miejscu na wypadek nagłej sytuacji.

Paszport pacjenta zawiera ważne informacje o objawach choroby lub dolegliwościach, które muszą być natychmiast przekazane lekarzowi prowadzącemu lub innemu specjalistycznemu personelowi, kiedy będzie Pan/Pani w podróży. Informuje on także innych lekarzy o Pana/Pani leczeniu lekiem KEYTRUDA®.



Należy się kontaktować z lekarzem w przypadku pytań dotyczących leku KEYTRUDA® lub jego sposobu działania.

Ciąża i karmienie piersią



Kobiety będące w ciąży, planujące zajść w ciążę lub które zajądą w ciążę w trakcie leczenia lekiem KEYTRUDA® powinny niezwłocznie powiadomić lekarza prowadzącego. Lek może szkodzić nienarodzonemu dziecku lub spowodować jego zgon. W trakcie leczenia i w ciągu czterech miesięcy po ostatniej dawce leku kobiety, które mogą zajść w ciążę, powinny stosować niezawodną metodę zapobiegania ciąży.

Kobiety, które karmią piersią lub planują karmienie piersią, powinny porozmawiać ze swoim lekarzem. Nie należy karmić pier-

sią w trakcie leczenia lekiem KEYTRUDA®. Nie wiadomo, czy lek może przenikać do mleka matki.

Zdolność prowadzenia pojazdów i obsługi maszyn

Lek KEYTRUDA® ma niewielki wpływ na zdolność prowadzenia pojazdów i obsługi maszyn. Możliwymi działaniami niepożądanymi leku są: zawroty głowy, nudności i osłabienie. Nie należy prowadzić żadnego

pojazdu ani obsługiwać żadnej maszyny po podaniu leku, jeśli nie będzie się mieć pewności, że lek nie powoduje pogorszenia samopoczucia.

Co może Pan/Pani dodatkowo zrobić, aby wesprzeć terapię?

Zasadniczo należy stwierdzić, że wszystko, co poprawia samopoczucie, przyczynia się także do wspomaganiania leczenia. Zdrowy tryb życia ze zrównoważoną dietą, wystarczającą aktywnością fizyczną na świeżym powietrzu, powstrzymanie się od palenia tytoniu i picia alkoholu to przykładowe działania, dzięki którym można się wzmocnić fizycznie i duchowo w czasie leczenia.



Zalecane jest zróżnicowana, pełnowartościowa dieta, zapewniająca organizmowi niezbędne składniki odżywcze w wystarczającej ilości. Należy także pamiętać o przyjmowaniu płynów w wystarczającej ilości. Nie ma specjalnej „diety rakowej”. W szczególnych sytuacjach – na przykład w trakcie chemioterapii, po niektórych zabiegach lub w przypadku osłabienia układu odpornościowego – mogą być jednak konieczne modyfikacje diety.

Niemieckie Stowarzyszenie na Rzecz Chorych na Raka wydało broszurę zatytułowaną „Żywnie chorych na raka – niebieski poradnik 46”. Można ją otrzymać od swojego lekarza, pobrać z Internetu* albo zamówić bezpośrednio w Niemieckim Stowarzyszeniu na Rzecz Chorych na Raka. Broszura ta zawiera wiele praktycznych wskazówek, dotyczących także szczególnych sytuacji.

Naukowcy dowodzą, że pozytywny wpływ na przebieg choroby wywiera aktywność fizyczna i uprawianie sportu. Zbyt duża aktywność fizyczna może jednak prowadzić do schorzeń następczych, takich jak osłabienie aparatu ruchu i układu sercowo-naczyniowego. Jeśli pacjent nie ma możliwości uprawiania sportu z powodu choroby lub jej leczenia, nie należy się tym zbytnio przejmować. Należy się po prostu wybrać na przyjemny spacer, samemu lub z psem, albo trochę pojeździć na rowerze. Po wzmocnieniu ciała można zwiększyć poziom aktywności fizycznej. Należy to jednak wcześniej uzgodnić z lekarzem. Może on doradzić w zakresie zdolności ciała do wysiłku fizycznego i uprawiania sportu, a nawet opracować indywidualny program uprawianiu sportu.



Ogólne zalecenia żywieniowe

- *Podzielić swoje dzienne zapotrzebowanie na co najmniej pięć posiłków.*
- *Jeść spokojnie i powoli, dokładnie przeżuając.*
- *Uważać, by posiłki i napoje nie były zbyt gorące ani zbyt zimne.*
- *Unikać żywności, której się nie toleruje.*
- *Pamiętać o zróżnicowanej diecie, aby zapewnić sobie wszystkie substancje odżywcze.*

* https://www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue_Ratgeber/Ernaehrung-bei-Krebs_BlaueRatgeber_DeutscheKrebshilfe.pdf



Niemieckie Stowarzyszenie na Rzecz Chorych na Raka opracowało także broszurę na temat sportu i aktywności fizycznej „Ruch i sport u chorych na raka – Niebieski poradnik 48”. **

Niektórzy pacjenci zechcą z pewnością, oprócz medycyny konwencjonalnej, skorzystać także z terapii z obszaru medycyny komplementarnej i alternatywnej. Komplementarne formy leczenia obejmują także część medycyny opartej na nauce. Można je stosować uzupełniająco do naukowej terapii raka.



Alternatywne metody leczenia lub produkty są uważane za kontrowersyjne z punktu widzenia medycyny ogólnej, a ich skuteczność często nie jest dowiedziona naukowo. Jest ważne, by przed rozpoczęciem takiego leczenia zawsze powiadomić o nim swojego lekarza prowadzącego.

** https://www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue_Ratgeber/Bewegung-und-Sport-bei-Krebs_BlaueRatgeber_DeutscheKrebshilfe.pdf

Z kim może Pan/Pani porozmawiać o swojej chorobie?

Rozpoznanie choroby nowotworowej wiąże się z wieloma pytaniami osób chorych. Problemy medyczne może z Panem/Panią omówić i wyjaśnić lekarz prowadzący. W przypadku pytań dotyczących radzenia sobie z chorobą lub problemami dnia codziennego pomocą i wsparciem służy doradztwo onkologiczne. Psychoonkologia to dziedzina onkologii, określana czasem jako „onkologia psychospołeczna”. Zajmują się nią wspólnie lekarze, psychoterapeuci, psychologowie, pracownicy socjalni, pedagodzy, przedstawiciele terapii ekspresyjnych, opiekunowie, fizjoterapeuci, energetycy i duszpasterze. Mogą oni doradzić w problemach dnia codziennego,

poinformować Pana/Panią o świadczeniach socjalnych i zaoferować pomoc w problemach duchowych, a także depresji lub lękach. Doradztwo psychoonkologiczne może być prowadzone w formie stacjonarnej i ambulatoryjnej. Takie oferty można znaleźć na przykład w szpitalach, klinikach rehabilitacyjnych, ośrodkach doradztwa onkologicznego lub specjalistycznych gabinetach onkologicznych. Pana/Pani lekarz może pomóc w poszukiwaniu odpowiedniego adresu kontaktowego. Dodatkowe informacje na ten temat oraz adresy kontaktowe można znaleźć także, kontaktując się z niemiecką infolinią dla pacjentów „Psychoonkologia”*.





*Jeśli mają Państwo
jakikolwiek pytania,
borykają się z jakimkolwiek
problemami czy
trudnościami, mogą mieć
Państwo pewność:*

**Nie jesteście pozostawieni
sami sobie!**



Taka pomoc przydała się wielu pacjentom w wymianie doświadczeń na temat choroby z innymi pacjentami. Grupy samopomocy oferują tutaj kompetentną platformę dla chorych i ich krewnych. Przy poszukiwaniu grupy samopomocy w swojej okolicy może Pan/Pani pomóc swojemu lekarzowi prowadzącemu.

Chorzy na raka mogą się kwalifikować do specjalnych świadczeń społecznych, takich jak zasiłek chorobowy, renta, pomoc zgodna z ustawą o osobach niepełnosprawnych, a także sfinansowania leczenia, świadczeń rehabilitacyjnych i opieki domowej. Niemieckie Stowarzyszenie na Rzecz Chorych na Raka wydało na ten temat broszurę zatytułowaną „Drogowskaz do świadczeń

socjalnych”. ** Można się jednak także zwrócić bezpośrednio do ośrodków doradczych służb socjalnych, działających przy wielu klinikach i centrach, kasach chorych, ubezpieczycielach emerytalno-rentowych, organizacjach społecznych, urządach socjalnych, urządach opieki i agencjach zatrudnienia.

* https://www.krebshilfe.de/infomaterial/Patientenleitlinien/Psychoonkologie_Patientenleitlinie_DeutscheKrebshilfe.pdf

** https://www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue_Ratgeber/Wegweiser-zu-Sozialleistungen_BlaueRatgeber_DeutscheKrebshilfe.pdf

Dodatkowe informacje



Dodatkowe informacje o rodzajach raka, ich leczeniu, badaniach i codziennym życiu z rakiem można znaleźć w witrynie centrum informacji o raku Niemieckiego Centrum Badań nad Rakiem we Wspólnocie Helmholtz (dkfz):

www.krebsinformationsdienst.de



Informacje o ubieganiu się o świadczenia socjalne, takie jak zasiłki chorobowe, renta czy świadczenia rehabilitacyjne, można znaleźć w broszurze „Drogowskaz od świadczeń socjalnych”:

www.krebshilfe.de/fileadmin/Downloads/PDFs/Blaue_Ratgeber/040_0048.pdf

Neutralne i niezależne informacje dotyczące rozpoznania, leczenia i rekonwalescencji po raku można uzyskać od pracowników INFONETZ KREBS z Niemieckiego Stowarzyszenia na Rzecz Chorych na Raka:

<https://www.infonetz-krebs.de/>



Szczegółowe informacje dotyczące immunoterapii i sposobu działania leku KEYTRUDA® można znaleźć na stronie

www.msd-gesundheit.de/immunonkologie/therapie/

Zgłaszanie działań niepożądanych

Działania niepożądane można zgłaszać bezpośrednio do MSD lub PEI:

MSD Sharp & Dohme GmbH

Abt. Arzneimittelsicherheit
Levelingstr. 4a, 81673 München
Faks + 49 89 45 61 - 1352
e-mail arzneimittelsicherheit@msd.de

Paul-Ehrlich-Institut

Paul-Ehrlich-Str. 51-59, 63225 Langen
Tel. +49 6103 77 0
Faks +49 6103 77 1234
www.pei.de

Zgłaszając działania niepożądane, można się przyczynić do udostępnienia dodatkowych informacji na temat bezpieczeństwa tego leku.



Bei dieser Information handelt es sich um eine nichtamtliche Übersetzung der beauftragten deutschsprachigen Unterlagen durch ein zertifiziertes Übersetzungsbüro.

Niniejsze informacje stanowią nieurzędowe tłumaczenie wymaganych niemieckojęzycznych dokumentów przez certyfikowane biuro tłumaczeń.

MSD
Infocenter

Tel. 0800 673 673 673
Faks 0800 673 673 329
E-mail infocenter@msd.de

