

Ich & Velsipity®



Die vorliegende Broschüre wurde für Patient:innen mit **Colitis ulcerosa** erstellt, denen Velsipity verordnet wurde. Weitere Informationen sind in der Packungsbeilage zu finden.

Ihr CU-
Begleiter

Inhalt

1. Was ist eine Colitis ulcerosa? 05

Colitis ulcerosa – eine chronische Entzündung im Verdauungstrakt

Was geschieht im Verdauungssystem bei einer Colitis ulcerosa?

Ursachen einer Colitis ulcerosa

Was passiert bei einer Entzündung?

2. Was bewirkt Velsipity? 09

Wie beeinflusst Velsipity die Entzündung?

Velsipity zur Behandlung der Colitis ulcerosa

Wann darf Velsipity nicht eingenommen werden?

Wann sollten Sie mit Ihrem Behandlungsteam sprechen?

3. Wie wird Velsipity angewendet? 17

Wie ist Velsipity einzunehmen?

Wie ist Velsipity aufzubewahren?

Schwangerschaft, Empfängnisverhütung und Stillzeit

4. Therapiemanagement 20

Kontrolluntersuchungen vor und während der Behandlung

Kontrolltermine beim/bei der Gastroenterolog:in

Mögliche Nebenwirkungen von Velsipity

5. Tipps zum Leben mit einer Colitis ulcerosa 26

Beruf, Partnerschaft, Familie

Gesunde Ernährungsweise

Umgang mit Stress

Aktiv bleiben

Verhalten in gesellschaftlichen Situationen

6. Vorbereitung auf Ihren nächsten Arzttermin 35

Notizen zu Ihrem Befinden

Fragen an Ihr Behandlungsteam

7. Weiterführende Informationen 39

Hilfreiche Adressen und Kontakte

Referenzen 41

Fachbegriffe und Abkürzungen 42

Vorwort

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

Mit dieser Broschüre wollen wir Sie informieren, wie Velsipity 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 die Beratung durch Ihr Behandlungsteam darstellen. Wenn Sie Fragen oder Bedenken haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Behandlungsteam.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Ihr Pfizer-Team Gastroenterologie

*Die vorliegende Broschüre wurde erstellt für **Patient:innen mit einer Colitis ulcerosa**, denen **Velsipity** von ihrem/ihrer Ärzt:in **verordnet** wurde. Weitere Informationen sind in der Packungsbeilage dieses Arzneimittels zu finden.¹*

Colitis ulcerosa – eine chronische Entzündung im Verdauungstrakt

Mundhöhle

Speiseröhre

Leber

Magen

Gallenblase

Bauchspeicheldrüse

Zwölffingerdarm

Dünndarm

Dickdarm

Blinddarm

Wurmfortsatz

Enddarm

After

1. Was ist eine Colitis ulcerosa?

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.

Das Verdauungssystem

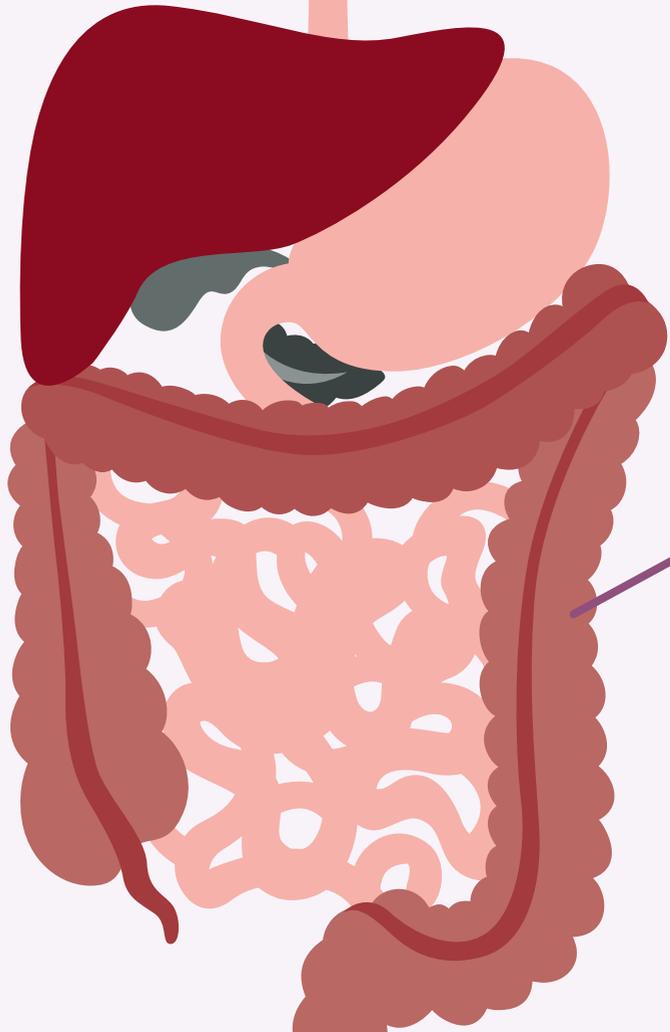
Zu den Aufgaben des Verdauungssystems gehört die Aufspaltung der Nahrungsbestandteile und die Aufnahme von Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Flüssigkeiten in den Organismus. Der Verdauungsprozess wird bereits im **Mund** durch den Speichel in Gang gesetzt. Nach dem Transport 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.

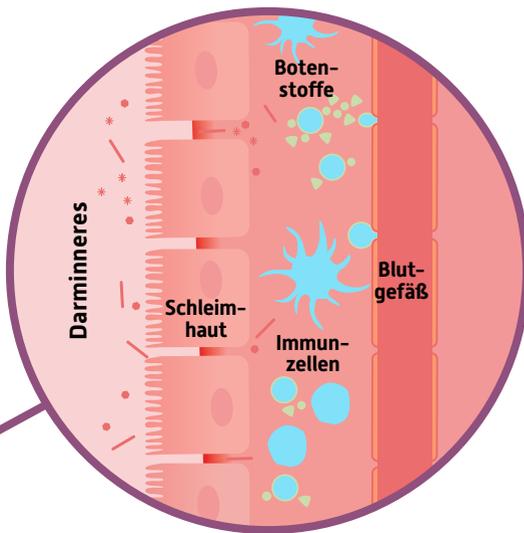
Was geschieht

im Verdauungssystem bei einer Colitis ulcerosa?



Was geschieht im Verdauungssystem bei einer 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 Patient:innen mit einer Colitis ulcerosa ist diese Barriere geschwächt, da die **Schleimhautzellen des Dickdarms durchlässiger sind als bei gesunden Menschen**. 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 einer 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.

Wer ist von einer Colitis ulcerosa betroffen?

Prinzipiell kann eine Colitis ulcerosa jeden betreffen, Männer wie auch Frauen,² und die Erkrankung kann in jedem Lebensalter auftreten. Am häufigsten macht sie sich jedoch im Alter von 20 bis 30 Jahren zum ersten Mal bemerkbar.³



Ursachen einer Colitis ulcerosa

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

- 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. Die Medikamente müssen dauerhaft eingenommen werden, das heißt, eine grundsätzliche Heilung der Erkrankung ist derzeit nicht möglich.

2. Was bewirkt Velsipity?

Wie beeinflusst Velsipity die Entzündung?¹

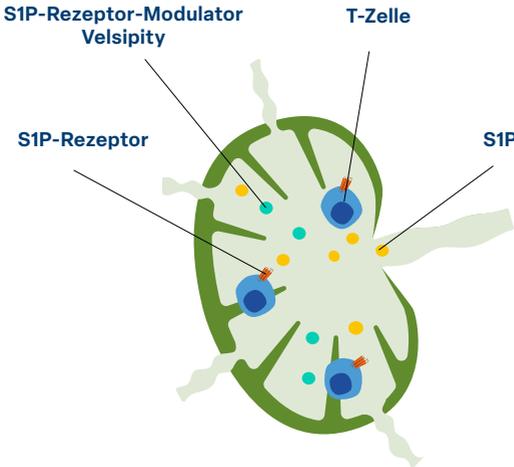
Velsipity enthält den **Wirkstoff Etrasimod**, der zu einer Gruppe von Arzneimitteln gehört, die als sogenannte Sphingosin-1-Phosphat-Rezeptor-Modulatoren bezeichnet werden. Der Wirkstoff **verhindert, dass Lymphozyten (eine Art weißer Blutkörperchen) aus den Lymphknoten ins Blut wandern**. Die Lymphozyten sind an der Entzündung beteiligt, die mit der Entwicklung der Colitis ulcerosa in Verbindung gebracht wird. Durch die Verringerung der Anzahl der Lymphozyten, die im Blut um den Dickdarm herum zirkulieren, hilft Velsipity, die Darmentzündung und die mit der Krankheit verbundenen Symptome zu verringern.

Wie genau geschieht dies? Lymphozyten sind ein Teil des Immunsystems – sogenannte Immunzellen. Ihre Aufgabe ist es, dem Körper bei der Bekämpfung von Infektionen und anderen Krankheiten zu helfen. Manchmal greifen sie jedoch aufgrund einer Fehlsteuerung des Immunsystems gesunde Zellen an, was zur Entstehung von Entzündungen führen kann.

Hier setzt Velsipity an, indem es bei einer Unterart der Lymphozyten, den sogenannten **T-Zellen**, teilweise und reversibel ihre Austrittsfähigkeit aus den lymphatischen Organen blockiert und so die Anzahl der Lymphozyten im Blutkreislauf verringert.⁴ Dabei spielen bestimmte **„Andockstellen“ (genannt S1P-Rezeptoren)** eine wichtige Rolle, die der Übermittlung von chemischen Signalen zu den Lymphozyten dienen. Durch den blockierenden Effekt von Velsipity wird verhindert, dass die Lymphozyten den Befehl erhalten, sich in übermäßiger bzw. unnötiger Weise auf den Weg über den Blutkreislauf in die Darmschleimheit zu machen.



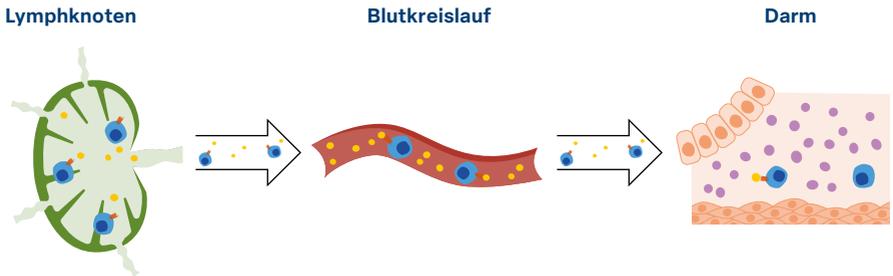
Blick ins Innere eines Lymphknotens



T-Zellen (blauer Kreis) haben ihren Ursprung in den Lymphknoten. Sie tragen auf ihrer Zelloberfläche **S1P-Rezeptoren** (rote Strukturen). Diese sind Andockstellen für das **Signalprotein S1P** (gelber Kreis).

Der **S1P-Rezeptor-Modulator Velsipity** (grüner Kreis) entfaltet seine Wirkung in den Lymphknoten.

Das Krankheitsgeschehen bei einer Colitis ulcerosa



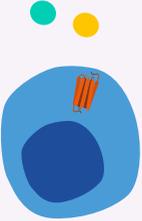
Durch die Aktivität des **Signalmoleküls S1P** (gelber Kreis) werden **T-Zellen** (blauer Kreis) aus den Lymphknoten in die Blutbahn geschickt.

Über das Blutgefäßsystem gelangen die T-Zellen in die **Darmschleimhaut**, auch **Mukosa** genannt.

Dort setzen die T-Zellen **Zytokine** (violette Punkte) (entzündungsfördernde Botenstoffe) frei und führen so zu **Entzündungen im Darm**.



Die Wirkweise von Velsipity



Velsipity  bewirkt, dass die **S1P-Rezeptoren**  [d. h. die „Andockstellen“ für das **Signalmolekül S1P** ] nicht mehr an die Oberfläche der T-Zellen  kommen, sondern in deren Inneren verborgen bleiben (Internalisierung), sowie dass diese Rezeptoren abgebaut werden. S1P kann somit nicht mehr an die T-Zellen binden.

Dadurch werden **weniger T-Zellen** ins Blut freigesetzt.

Infolgedessen gelangen **weniger entzündungsfördernde Botenstoffe** in die Darmschleimhaut.

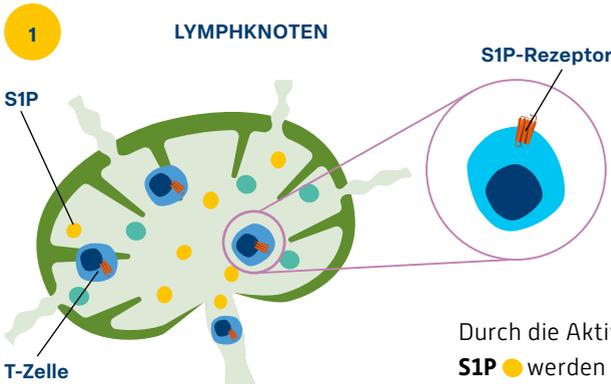
Die **Entzündung im Darm klingt ab.**

Velsipity bewirkt somit, dass weniger T-Zellen (eine Unterart der Lymphozyten) aus den Lymphknoten in die Blutbahn wandern. Dadurch werden die Entzündungsprozesse in der Darmschleimhaut verringert. Nach seinem Ansatzpunkt bei den S1P-Rezeptoren wird Velsipity als S1P-Rezeptor-Modulator bezeichnet.

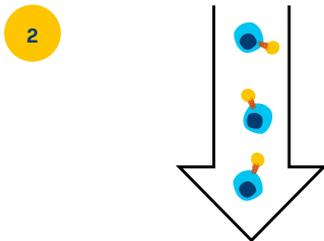


Behandlung der Colitis ulcerosa ohne Velsipity

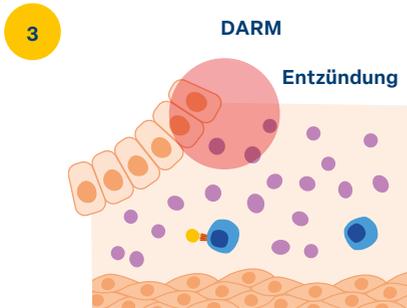
In den Lymphknoten befinden sich **T-Zellen**. Sie tragen auf ihrer Zelloberfläche **S1P-Rezeptoren**. Diese sind Andockstellen für das **Signalprotein S1P**.



Durch die Aktivität des **Signalmoleküls S1P** werden **T-Zellen** aus den Lymphknoten in die Blutbahn geschickt.



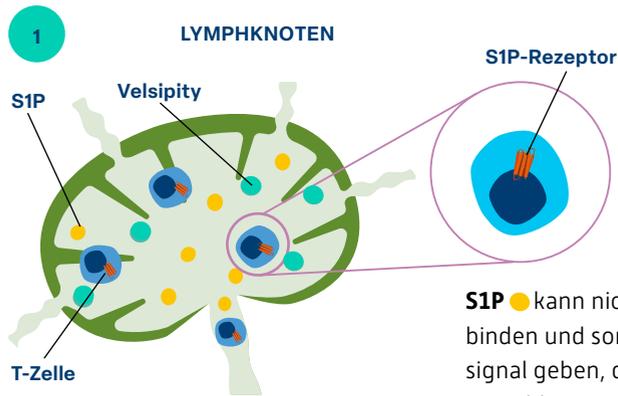
Über das Blutgefäßsystem gelangen die **T-Zellen** in den Darm.



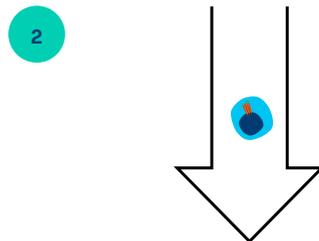
Dort setzen die T-Zellen in der **Darmschleimhaut**, auch **Mukosa** genannt, **Zytokine** (entzündungsfördernde Botenstoffe) frei und führen so zu **Entzündungen im Darm**.

Behandlung der Colitis ulcerosa mit Velsipity

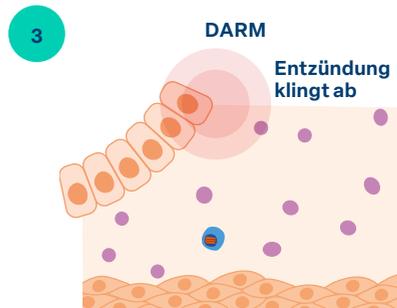
Der **S1P-Rezeptor-Modulator Velsipity** ● entfaltet seine Wirkung in den Lymphknoten. Es bewirkt, dass die **S1P-Rezeptoren** 🍷 (d. h. die „Andockstellen“ für das **Signalmolekül S1P** ●) nicht mehr an die Oberfläche der T-Zellen ● kommen, sondern in deren Inneren verborgen bleiben (Internalisierung) und diese Rezeptoren abgebaut werden.



S1P ● kann nicht mehr an die **T-Zellen** ● binden und somit nicht mehr das Startsignal geben, dass die T-Zellen den Lymphknoten verlassen sollen.



Dadurch werden **weniger T-Zellen** ● aus den Lymphknoten ins Blut freigesetzt.



Infolgedessen gelangen **weniger entzündungsfördernde Botenstoffe** ● in die Darmschleimhaut. Die **Entzündung im Darm klingt ab**.

Velsipity wird als S1P-Rezeptor-Modulator bezeichnet, da sein Ansatzpunkt die S1P-Rezeptoren auf den T-Zellen sind.

- T-Zelle
- 🍷 S1P-Rezeptor
- S1P
- Zytokine
- Velsipity

Velsipity zur Behandlung einer Colitis ulcerosa¹

Velsipity wird angewendet für die Behandlung von Patient:innen **ab 16 Jahren** mit **mittelschwerer bis schwerer aktiver Colitis ulcerosa (CU)**, die auf eine konventionelle Therapie oder ein Biologikum unzureichend oder gar nicht angesprochen haben oder diese nicht vertragen.⁴

Die Therapie erfolgt durch **1 Tablette (2 mg) 1 x täglich** (genauere Informationen hierzu im Abschnitt „Wie wird Velsipity angewendet?“ auf Seite 17). Wie bei allen Arzneimitteln können auch bei Velsipity Nebenwirkungen auftreten. Im Kapitel „Therapiemanagement“ auf Seite 20 dieser Broschüre und in der der Packung beiliegenden Gebrauchsinformation finden Sie dazu weitere Informationen.

Wann darf Velsipity nicht eingenommen werden?¹

Sie dürfen Velsipity nicht einnehmen, wenn

- Sie **allergisch gegen Etrasimod** oder einen der in Abschnitt 6 der Packungsbeilage aufgeführten sonstigen Bestandteile dieses Arzneimittels sind
- Ihr/Ihre Ärzt:in Ihnen mitgeteilt hat, dass Sie ein **stark geschwächtes Immunsystem** haben
- Sie in den letzten **6 Monaten** einen **Herzinfarkt**, eine instabile **Angina pectoris** (Schmerzen im Brustkorb durch Unterbrechungen der Blutversorgung des Herzens, die in Ruhe oder ohne offensichtlichen Auslöser auftreten können), einen Schlaganfall, eine **transitorische ischämische Attacke (TIA)**, auch als Mini-Schlaganfall bezeichnet) oder bestimmte Arten einer **schweren Herzschwäche** hatten
- Sie bestimmte Arten von **Herzrhythmusstörungen** (unregelmäßiger oder abnormer Herzschlag) haben – Ihr/Ihre Ärzt:in wird Ihr Herz vor Beginn der Behandlung untersuchen
- Sie eine **schwere aktive Infektion**, eine **aktive chronische Infektion** wie **Hepatitis** (Leberentzündung) oder **Tuberkulose** haben
- Sie **schwerwiegende Leberprobleme** haben
- Sie an **Krebs** leiden
- Sie **schwanger** oder eine Frau im gebärfähigen Alter sind, die **keine zuverlässige Methode der Empfängnisverhütung** anwendet



Wenn Sie sich bei einem der genannten Punkte nicht sicher sind, kontaktieren Sie bitte Ihren/Ihre Ärzt:in und lesen Sie die Packungsbeilage.

Velsipity enthält den **Farbstoff Tartrazin** (E102), der allergische Reaktionen hervorrufen kann. Sprechen Sie mit Ihrem/Ihrer Ärzt:in, bevor Sie Velsipity einnehmen, wenn Sie sich unsicher sind, ob Sie eine Überempfindlichkeit gegen Tartrazin haben.

Velsipity enthält **Natrium**. Die Konzentration beträgt weniger als 1 mmol Natrium (23 mg) pro Tablette, d. h. das Medikament ist nahezu „natriumfrei“.

Wann sollten Sie mit Ihrem Behandlungsteam sprechen?¹

Bitte sprechen Sie mit Ihrem/Ihrer Ärzt:in oder Ihrem/Ihrer Apotheker:in, bevor Sie Velsipity anwenden, wenn

- Sie einen **langsamen Herzschlag** haben oder **Arzneimittel** einnehmen oder vor kurzem eingenommen haben, die Ihren **Herzschlag verlangsamen** (z. B. Betablocker oder Kalziumkanalblocker)
- Sie schon einmal einen **Schlaganfall** oder eine andere **Erkrankung der Blutgefäße des Gehirns** hatten
- Sie **Leberprobleme** haben
- Sie eine **Infektion** haben
- Sie eine **erniedrigte Zahl von Lymphozyten** (eine Art weißer Blutkörperchen) haben
- Sie kürzlich eine **Impfung** erhalten haben oder eine solche planen
- Sie schon einmal **Sehstörungen** oder andere **Symptome von Flüssigkeitsansammlungen** im hinteren Teil des Auges hatten
- Sie eine **Entzündung des Auges** haben
- Sie an **Diabetes** leiden
- Sie hohen **Blutdruck** haben
- Sie eine schwere **Lungenerkrankung**, z. B. eine **Lungenfibrose** (Lungenschädigung mit Vernarbung und Verdickung von Gewebe), **Asthma** oder eine chronisch obstruktive **Lungenerkrankung** (eine Art von Lungenerkrankung, die durch eine dauerhafte Schädigung des Lungengewebes gekennzeichnet ist) haben.

Ihr/Ihre Ärzt:in wird vor Beginn der Behandlung mit Velsipity eine Reihe von Untersuchungen durchführen, um sicherzugehen, dass bei Ihnen keiner der genannten Gründe vorliegt, die gegen die Anwendung von Velsipity sprechen. Genaueres hierzu finden Sie im Abschnitt „Therapiemanagement“ auf Seite 20.



Weitere Informationen dazu, in welchen Fällen Sie vor der Einnahme von Velsipity Ihrem/Ihre Ärzt:in konsultieren sollten, finden Sie in der Packungsbeilage.



Bitte achten Sie auf einen durchgängigen und wechselseitigen **Informationsfluss zwischen allen Ärzt:innen**, bei denen Sie in Behandlung sind. Das heißt, teilen Sie Ihrem/Ihrer Gastroenterolog:in alle relevanten Befunde Ihrer übrigen Ärzt:innen mit – sagen Sie jedoch umgekehrt auch Ihrem/Ihrer Hausärzt:in und allen anderen Fachärzt:innen, dass Sie Velsipity einnehmen.



3. Wie wird Velsipity angewendet?

Wie ist Velsipity einzunehmen?¹

Die Behandlung mit Velsipity wird unter der Überwachung eines/einer Ärzt:in mit Erfahrung in der Behandlung der Colitis ulcerosa eingeleitet. Nehmen Sie dieses Arzneimittel immer genau nach Absprache mit Ihrem/Ihrer Ärzt:in ein. Fragen Sie bei Ihrem/Ihrer Ärzt:in oder Ihrem/Ihrer Apotheker:in nach, wenn Sie sich nicht sicher sind.

Die empfohlene Dosis Ihres Medikaments beträgt:

1 Tablette (à 2 mg Etrasimod) 1 x täglich



*Nehmen Sie Ihre Velsipity-Tabletten in den **ersten drei Tagen** der Therapie zusammen mit einer Mahlzeit ein. Danach können Sie die Tablette jeden Tag mit oder ohne Nahrung einnehmen.*



Schlucken Sie die Tablette im Ganzen mit Wasser. Die Tablette darf vor dem Einnehmen nicht zerteilt, zerdrückt oder gekaut werden, da sich dadurch die Menge des Wirkstoffs, die in Ihren Körper gelangt, verändern könnte.





Was tun, wenn ...

*... Sie die **Einnahme vergessen** haben?*

- *Wenn Sie eine Dosis von Velsipity vergessen haben, nehmen Sie sie ein, sobald Sie sich daran erinnern. Wenn Sie jedoch die Dosis für einen ganzen Tag vergessen haben, lassen Sie die vergessene Dosis aus und nehmen Sie die nächste Dosis zur üblichen Zeit ein.*
- *Nehmen Sie nicht die doppelte Dosis ein, wenn Sie die vorherige Einnahme vergessen haben.*

*... Sie versehentlich eine **zu große Menge** eingenommen haben?*

- *Rufen Sie sofort Ihren/Ihre Ärzt:in an oder gehen Sie sofort in ein Krankenhaus. Nehmen Sie die Arzneimittelpackung und die Packungsbeilage mit.*

Wie ist Velsipity aufzubewahren?¹

Bewahren Sie dieses Arzneimittel **für Kinder unzugänglich** auf.

Sie dürfen dieses Arzneimittel nach dem auf der Blisterpackung und dem Umkarton angegebenen **Verfalldatum** „Verw. bis“ nicht mehr verwenden.

Für Velsipity sind **keine besonderen Lagerungsbedingungen** in Bezug auf die Temperatur erforderlich. Zum Schutz vor Feuchtigkeit sollten Sie das Medikament in der Originalverpackung aufbewahren.

Verwenden Sie dieses Arzneimittel nicht, wenn Sie **Schäden** oder Anzeichen für eine Manipulation der Packung bemerken.

Entsorgen Sie Arzneimittel nicht im Abwasser oder Haushaltsabfall. Fragen Sie Ihren/Ihre Apotheker:in, wie das Arzneimittel zu entsorgen ist, wenn Sie es nicht mehr verwenden. Sie tragen damit zum Schutz der Umwelt bei.

Schwangerschaft, Empfängnisverhütung und Stillzeit¹

Wird Velsipity während der Schwangerschaft angewendet, besteht das Risiko einer Schädigung des ungeborenen Kindes. Verwenden Sie Velsipity daher **nicht während der Schwangerschaft**, wenn Sie **versuchen, schwanger zu werden**, oder wenn Sie eine Frau sind, die **schwanger werden könnte und Sie keine wirksame Empfängnisverhütung anwenden**.

Wenn Sie eine Frau sind, die schwanger werden könnte, wird Ihr/Ihre Ärzt:in Sie vor Beginn der Behandlung mit Velsipity über das Risiko für ein ungeborenes Kind informieren und Sie bitten, einen Schwangerschaftstest durchzuführen, um sicherzustellen, dass Sie nicht schwanger sind.

Sie müssen **während der Einnahme von Velsipity und für mindestens 14 Tage nach Beendigung der Einnahme eine wirksame Empfängnisverhütung** anwenden. Fragen Sie Ihren/Ihre Ärzt:in nach zuverlässigen Verhütungsmethoden.

Wenn Sie während der Einnahme von Velsipity schwanger werden, informieren Sie sofort Ihren/Ihre Ärzt:in. Ihr/Ihre Ärzt:in wird die Behandlung wahrscheinlich beenden, und es werden Schwangerschaftsuntersuchungen durchgeführt, um die Gesundheit des ungeborenen Kindes zu überwachen.

Sie sollten während der Einnahme von Velsipity **nicht stillen**. Damit soll das Risiko von Nebenwirkungen für das Baby vermieden werden, da Velsipity in die Muttermilch übergehen kann.

Sprechen Sie mit Ihrem/Ihrer Ärzt:in, wenn Sie in Zusammenhang mit der Einnahme von Velsipity Fragen bezüglich Schwangerschaft, Empfängnisverhütung und Stillzeit haben.



4. Therapiemanagement

Kontrolluntersuchungen vor und während der Behandlung^{1,4}

Vor Behandlungsbeginn

Bevor Sie mit der Einnahme von Velsipity beginnen, wird Ihr/Ihre Ärzt:in Ihr Herz, genauer gesagt die elektrische Aktivität Ihres Herzens, einmalig mithilfe eines **Elektrokardiogramms (EKG)** untersuchen.

Wenn Sie an bestimmten Herzerkrankungen leiden (Ruheherzfrequenz von < 50 bpm, AV-Block zweiten Grades [Mobitz-Typ I] oder Myokardinfarkt oder Herzinsuffizienz in der Vorgeschichte), wird Ihr/Ihre Ärzt:in Sie zudem mindestens **in den ersten 4 Stunden nach der ersten Einnahme überwachen**.



Was ist ein EKG?

*Mit einem Elektrokardiogramm, kurz: EKG, werden die sogenannten **Herzströme** gemessen, das heißt die elektrische Spannung, die bei der Aktivität des Herzens entsteht. Hierzu werden auf die Brust sowie an den Armen und Beinen Elektroden aufgeklebt und das Ergebnis der Messung in Form einer Kurve aufgezeichnet. Die Untersuchung ist völlig schmerzfrei.*

Bei der Untersuchung vor Beginn der Velsipity-Behandlung wird ein **Ruhe-EKG** durchgeführt, das heißt, Sie liegen während der Messung entspannt auf einer Liege und müssen nicht wie beim Belastungs-EKG Fahrrad fahren oder laufen. Die Untersuchung findet **in der Arztpraxis** statt und dauert etwa **2 Minuten**.

Das EKG kann in der Hausarztpraxis, bei Gastroenterolog:innen oder bei Kardiolog:innen durchgeführt werden. Wenn das EKG in der Hausarztpraxis gemacht wird, muss das Ergebnis dem/der Gastroenterolog:in übermittelt werden. Fragen Sie in diesem Fall Ihren/Ihre Ärzt:in, ob er/sie den Befund direkt weitergibt oder ob Sie diesen bei Ihrem nächsten Termin zum/zur Gastroenterolog:in mitnehmen müssen.

1x

*In Zusammenhang mit der Behandlung mit Velsipity ist nur **einmalig** ein EKG erforderlich, **vor Beginn** der Behandlung. Weitere Wiederholungen im Verlauf der Behandlung fallen nicht an bzw. nur wenn Ihr/Ihre Ärzt:in dies für nötig hält.*



*Wenn Sie Velsipity erneut einnehmen, nachdem Sie die Behandlung **7 Tage oder länger in Folge unterbrochen** haben, kann die Wirkung auf den Herzschlag, die möglicherweise zu Beginn der Behandlung beobachtet wurde, erneut auftreten. Nehmen Sie die Behandlung mit Velsipity nach einer Unterbrechung von mehr als 7 Tagen nicht wieder auf, ohne Ihren/Ihre Ärzt:in um Rat zu fragen.*

Ihr/Ihre Ärzt:in wird vor Beginn der Behandlung mit Velsipity abgesehen vom EKG noch eine Reihe weiterer Untersuchungen durchführen bzw. deren Durchführung veranlassen:

- **Blutuntersuchung** (großes Blutbild einschließlich der weißen Blutkörperchen [absolute Lymphozytenzahlen, ALC] und Leberwerte [Transaminasen und Bilirubin])
- **Bei Patient:innen mit Diabetes mellitus, Uveitis oder einer Netzhauterkrankung** wird vor Beginn der Behandlung eine augenärztliche Untersuchung empfohlen
- **Schwangerschaftstest**



Während der Behandlung

Im Laufe der Behandlung mit Velsipity sollten Ihre Ärzt:innen in regelmäßigen Abständen bestimmte Kontrolluntersuchungen durchführen, um mögliche Nebenwirkungen der Behandlung oder andere Veränderungen frühzeitig erkennen zu können:



Blutuntersuchung

Auch während der Behandlung werden regelmäßige Untersuchungen des großen Blutbildes inkl. Lymphozyten empfohlen. Wenn keine klinischen Symptome vorliegen, sollten die Leber-Transaminasen und Bilirubinwerte in den Monaten 1, 3, 6, 9 und 12 der Therapie und danach in regelmäßigen Abständen kontrolliert werden.



Blutdruckmessung

Für den Fall, dass unter der Behandlung mit Velsipity eine Erhöhung des Blutdrucks auftritt.



Augenärztliche Untersuchung

Eine Untersuchung des Augenhintergrunds, einschließlich der Makula, wird innerhalb von 3 bis 4 Monaten nach Beginn der Behandlung empfohlen sowie dann, wenn sich während der Einnahme von Velsipity Ihr Sehvermögen verändert.

Bei Patient:innen mit Diabetes mellitus, Uveitis oder einer Netzhauterkrankung wird empfohlen, dass im Laufe der Behandlung Kontrolluntersuchungen stattfinden.

Die Blutdruckmessung und die Blutuntersuchung können bei Ihrem/Ihrer behandelnden Gastroenterolog:in durchgeführt werden. Für die Augenuntersuchung werden Sie an entsprechende Fachärzt:innen weiterverwiesen. Wichtig ist in allen Fällen: **Bringen Sie die Ergebnisse aller Kontrolluntersuchungen bei Ihrem nächsten Termin beim/bei der Gastroenterolog:in mit!**

Denken Sie unbedingt daran, Ihre regelmäßigen Kontrolltermine wahrzunehmen. Nur so kann Ihr/Ihre Ärzt:in den Behandlungsverlauf beobachten und mögliche Nebenwirkungen frühzeitig erkennen.





Sie sind gesetzlich versichert? Dann nutzen Sie gerne den Terminservice der Kassenzahnärztlichen Bundesvereinigung telefonisch kostenlos und rund um die Uhr unter der 116117 oder online unter www.116117-termin.de

Zur Nutzung des Services ist der Vermittlungscode auf Ihrem Überweisungsschein erforderlich. Ausgenommen davon sind unter anderem Augenärzt:innen, für die Sie keine Überweisung benötigen.

Die Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung vermittelt Ihnen bei Vorhandensein eines Dringlichkeitscodes auf Ihrem Überweisungsschein einen Termin innerhalb von 4 Wochen. Ist Ihre Überweisung nicht als dringlich gekennzeichnet, kann der Termin auch später als 4 Wochen liegen.

Kontrolltermine beim/bei der Gastroenterolog:in

Hier können Sie eintragen, wann Ihre Kontrolltermine beim/bei der Gastroenterolog:in anstehen bzw. wann diese stattgefunden haben und welche Ergebnisse Sie bei den vorgenommenen Untersuchungen hatten. So behalten Sie stets den Überblick.

Meine Termine beim/bei der Gastroenterolog:in

Datum	Meine Werte				Notizen
	Blutdruck	ALC*	Transaminasen	Bilirubin	

* ALC = absolute Lymphozytenzahl

Mögliche Nebenwirkungen von Velsipity¹

Wie alle Arzneimittel kann auch Velsipity Nebenwirkungen haben, die aber nicht bei jedem/jeder Patient:in auftreten müssen.

Informieren Sie sofort Ihren/Ihre Ärzt:in oder Ihren/Ihre Apotheker:in, wenn Sie eine der hier aufgeführten schwerwiegenden Nebenwirkungen bemerken:

Häufig (kann bis zu 1 von 10 Behandelten betreffen)

- Bradykardie (langsamer Herzschlag)
- Hypertonie (Bluthochdruck)
- Harnwegsinfektion (Infektion von Körperorganen, in denen Urin gesammelt und ausgeschieden wird)
- Infektion des unteren Respirationstrakts (Infektion der unteren Atemwege oder Lungen)

Gelegentlich (kann bis zu 1 von 100 Behandelten betreffen)

- Atrioventrikulärer Block (eine bestimmte Herzrhythmusstörung)
- Makulaödem (eine Schwellung der Makula, d. h. des zentralen Bereichs der Netzhaut am Augenhintergrund)

Sprechen Sie umgehend mit Ihrem/Ihrer Ärzt:in oder Ihrem/Ihrer Apotheker:in, falls Sie an sich Symptome bemerken, die auf die genannten Nebenwirkungen hindeuten könnten.



Lesen Sie die Abschnitte 2 und 4 der Packungsbeilage, um sich genau darüber zu informieren, welche Nebenwirkungen bei der Therapie mit Velsipity möglich sind und woran Sie diese erkennen können.



Meldung von Nebenwirkungen

Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren/Ihre Ärzt:in oder Ihren/Ihre Apotheker:in. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Broschüre oder in der Packungsbeilage angegeben sind. Sie können Nebenwirkungen auch direkt über das aufgeführte nationale Meldesystem anzeigen:

Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte
Abt. Pharmakovigilanz
Kurt-Georg-Kiesinger-Allee 3
53175 Bonn
www.bfarm.de

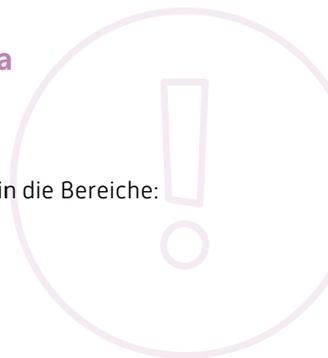
Indem Sie Nebenwirkungen melden, können Sie dazu beitragen, dass mehr Informationen über die Sicherheit dieses Arzneimittels zur Verfügung gestellt werden.



5. Tipps zum Leben mit einer Colitis ulcerosa

Auf den folgenden Seiten finden Sie nützliche Informationen zum täglichen Umgang mit einer Colitis ulcerosa – gegliedert in die Bereiche:

- Beruf, Partnerschaft, Familie
- Gesunde Ernährungsweise
- Umgang mit Stress
- Aktiv bleiben
- Verhalten in gesellschaftlichen Situationen



Beruf, Partnerschaft, Familie

Bei akuten Schüben kann sich eine 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, am Ausbildungsplatz oder an der Uni sind bei chronischen Erkrankungen wie einer Colitis ulcerosa nicht ungewöhnlich. Das kann sich im Berufsleben fortsetzen. Gerade deshalb ist eine individuelle Behandlung für jeden/jede Patient:in so wichtig. Eine enge Zusammenarbeit mit Ihrem/Ihrer behandelnden Ärzt:in 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/Ihrer Lebenspartner:in über Ihre Gefühle und Ängste. Ermöglichen Sie ihm/ihr, an Ihrer Situation teilzuhaben. Nur so kann Ihr/Ihre Partner:in verstehen, was in Ihnen vorgeht, und für Sie da sein.

Kinderwunsch und Schwangerschaft

Grundsätzlich spricht nichts gegen einen Kinderwunsch bei einer Colitis ulcerosa. Bei Menschen mit einer 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.⁵

Besteht ein Kinderwunsch, sollten Sie die geplante Schwangerschaft frühzeitig mit Ihrem/Ihrer behandelnden Ärzt:in 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** eingenommen werden.⁵ Es gibt Hinweise, dass sich eine Empfängnis während einer Ruhephase positiv auf den weiteren Krankheitsverlauf der Mutter während der Schwangerschaft auswirken kann.⁵
- Einige **Medikamente**, wie auch Velsipity, dürfen nicht während einer Schwangerschaft eingenommen werden (Näheres hierzu im Abschnitt „Schwangerschaft, Empfängnisverhütung und Stillzeit“ auf Seite 19). Daher wird Ihr/Ihre Ärzt:in das Risiko abwägen und gemeinsam mit Ihnen die Entscheidung treffen, was in dieser Situation das Beste für Sie ist.

Gesunde Ernährungsweise



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

Ihr Ernährungsplan



Zu einer gesunden Ernährung gehören viel **Obst** und **Gemüse, Hülsenfrüchte** (Bohnen, Linsen, Erbsen), **Nüsse** und **Vollkornprodukte** (Mais, Hirse, Hafer, Weizen, Naturreis).⁵ **Fleisch, Fisch** und **Milchprodukte** sind ebenfalls ausgezeichnete Lieferanten von lebenswichtigen Vitaminen, Mineralien und Kalzium.



Verarbeitete Lebensmittel wie Fertiggerichte, Wurst, Kekse oder Süßigkeiten enthalten dagegen oft zu viel Fett, Salz oder Zucker und zu wenig Vitamine. Sie sollten daher reduziert werden.



Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam über Ihre Ernährungsweise und darüber, wie Sie mit der Ernährung die Symptome Ihrer Colitis ulcerosa positiv beeinflussen können. Möglicherweise kann auch eine **professionelle Ernährungsberatung** für Sie hilfreich sein. Die Kosten hierfür werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen.



*Um einen Überblick zu gewinnen, welche Nahrungsmittel Sie gut vertragen und welche die Symptome der Colitis ulcerosa verschlimmern, empfiehlt es sich, für einen Zeitraum von 2–3 Wochen ein **Ernährungstagebuch** zu führen. Notieren Sie jeden Tag, welche Nahrungsmittel Sie zu sich genommen haben und welche Symptome Sie hatten. So können Sie herausfinden, welche Lebensmittel Ihnen Probleme bereiten.*

Besonderer Bedarf bei einer Colitis ulcerosa

Zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung gehört auch eine ausreichende Aufnahme von Flüssigkeit. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich **rund 1,5 Liter zu trinken** – vorzugsweise Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee.⁷ Für Menschen mit einer Colitis ulcerosa ist es besonders wichtig, diesen Richtwert einzuhalten und eventuell sogar noch etwas nach oben zu setzen. Denn ein häufiges Symptom einer Colitis ulcerosa sind Durchfälle, und diese können dazu führen, dass die Betroffenen viel Flüssigkeit verlieren. Das kann eine Dehydrierung des Körpers zur Folge haben und auch die Aufnahme von Mineralien beeinträchtigen.

Vermeiden Sie nach Möglichkeit **Koffein** und **Alkohol**, da diese einen bestehenden Durchfall verschlimmern können. **Kohlensäurehaltige Getränke** sollten Sie ebenfalls meiden, denn diese können Blähungen verursachen.



Sprechen Sie Ihren/Ihre Ärzt:in an, falls Sie gehäuft unter Durchfall leiden. Möglicherweise kann es erforderlich sein, die Aufnahme der für Sie notwendigen Vitamine und Mineralien mit **Nahrungsergänzungsmitteln** zu unterstützen. Auch alle Änderungen Ihres Ernährungsplans sollten Sie vorab mit Ihrem/Ihrer Ärzt:in besprechen.

Umgang mit Stress

Was ist Stress?

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

Wenn Sie aber **permanent Stresssituationen** erleben, kann das dazu führen, dass sich Ihr Körper dauerhaft im Alarmzustand befindet. Dies macht sich bemerkbar

durch Symptome wie Erschöpfung, Lustlosigkeit, Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Schwindel oder Müdigkeit. Stress kann sich auch auf die Essgewohnheiten und die Ernährung auswirken. Wer gestresst ist, neigt mehr dazu, ungesunde Dinge zu essen und sich zu wenig Zeit zum Essen zu nehmen.

Es ist daher für Menschen mit einer Colitis ulcerosa besonders wichtig, für eine wirksame Stressregulation zu sorgen – zumal auch bereits die Erkrankung an sich ein Stressfaktor ist. Denn das Leben mit einer Colitis ulcerosa kann belastend sein und sich negativ auf das emotionale Wohlbefinden auswirken.

Wie können Sie mit Stress umgehen?

Hier einige Tipps für Ihre Stressregulation:

Bleiben Sie aktiv:

Regelmäßige körperliche Betätigung kann Ihre Stimmung verbessern und das Stresslevel senken. Es müssen nicht unbedingt Trainingseinheiten im Fitnessstudio oder ausgedehnte Joggingrunden sein. Auch regelmäßige Spaziergänge können viel bewirken!



Nehmen Sie sich kleine Auszeiten:

Versuchen Sie den Alltagstrott zu durchbrechen mit Dingen, die Ihnen Freude machen. Auch die Pflege von sozialen Kontakten wirkt sich günstig auf das seelische Wohlbefinden aus. So bekommen Sie den Kopf frei und blicken entspannter auf die Herausforderungen Ihres Alltags.



Probieren Sie Entspannungstechniken aus:

Es gibt eine Reihe von Entspannungsmethoden, die sich in der praktischen Anwendung bewährt haben, beispielsweise

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Meditation
- Yoga
- Tai-Chi
- Atemübungen

Zahlreiche Volkshochschulen bieten kostengünstige Kurse an, in denen Sie die Techniken erlernen können. Unter Umständen unterstützt auch Ihre Krankenkasse entsprechende Angebote. Fragen Sie am besten mal nach!



Reden Sie darüber

Sehr hilfreich für den Umgang mit Stress kann es auch sein, über die Herausforderungen durch Ihre Erkrankung zu sprechen – sei es mit Freund:innen und Familie, mit den Personen, die Sie gesundheitlich betreuen, oder mit anderen Menschen mit einer Colitis ulcerosa. Oft bewirkt allein schon das Gespräch, dass die Dinge in einem etwas anderen Licht erscheinen. Bauen Sie sich ein Netz von Menschen auf, die Sie im Bedarfsfall emotional auffangen können. Das tut zum einen gut, und zum anderen werden Sie auf diese Weise sicher noch weitere Denkanstöße und Anregungen erhalten, wie Sie Stress reduzieren können.

Aktiv bleiben

Körperlich aktiv zu sein ist wichtig für unsere Gesundheit. Sie können auch mit einer Colitis ulcerosa Sport treiben und aktiv sein. Bewegung unterstützt zudem die Stressbewältigung und das Immunsystem, was den Umgang mit der Erkrankung erleichtern kann.^{8,9}

Körperliche Betätigung ist auf vielerlei Arten möglich. Während **akuter Phasen** sollten Sie die Art und das Ausmaß sportlicher Aktivitäten am besten mit Ihrem/Ihrer behandelnden Ärzt:in besprechen.

In **beschwerdefreien Zeiten** hängt es in erster Linie von Ihren Vorlieben ab, welcher Sportart Sie nachgehen. Geeignet sind zum Beispiel:

<ul style="list-style-type: none">• Wandern• Joggen• Nordic Walking	<ul style="list-style-type: none">• Gymnastik• Schwimmen• Pilates	<ul style="list-style-type: none">• Yoga• Tai-Chi• Qigong
---	---	---

Ist Sport allgemein nicht Ihr Fall? Auch Alltagsaktivitäten wie im Garten arbeiten, zu Fuß oder mit dem Fahrrad einkaufen gehen oder regelmäßiges Spaziergehen leisten einen sinnvollen und durchaus effektiven Beitrag zu mehr Bewegung!¹⁰

Für jede Art von körperlicher Aktivität gilt: Beachten Sie immer Ihre **persönliche Belastungsgrenze**. Sport und Bewegung dürfen gerne etwas anstrengend sein, Sie sollten sich jedoch nicht komplett verausgaben. Wenn Sie nach dem Training völlig erschöpft sind und lange brauchen, um sich wieder zu erholen, dann war es definitiv zu viel. Fragen Sie im Zweifel Ihren/Ihre Ärzt:in, welche Sportarten für Sie geeignet sind und wie viel Belastung Sie sich zumuten können.

Falls es Ihnen schwerfällt, sich zu körperlicher Aktivität zu motivieren: Melden Sie sich zu einem **festen Kurs** an – etwa im Fitnessstudio, bei einem Sportverein oder bei der Volkshochschule. In der Gruppe macht die Bewegung meist mehr Spaß!



Verhalten in gesellschaftlichen Situationen

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Es ist daher wichtig, dass wir regelmäßig Zeit mit anderen verbringen, beispielsweise bei gemeinsamen Unternehmungen, gegenseitigen Einladungen oder Feiern. Wenn Sie von einer Colitis ulcerosa betroffen sind, können sich hier jedoch eine Reihe von Hürden aufbauen:

- Vielleicht machen Sie sich Gedanken, ob Sie angebotene Speisen essen können.
- Vielleicht belastet Sie der Gedanke, ob eine Toilette verfügbar ist bzw. ob Sie es im Notfall rechtzeitig dorthin schaffen.
- Vielleicht ist Ihnen die Krankheit selbst peinlich oder Sie machen sich Sorgen, was andere von Ihnen denken könnten.

Befürchtungen und Gedanken wie diese bringen manche von einer Colitis ulcerosa Betroffene dazu, soziale Kontakte zu meiden und kaum mehr aus dem Haus zu gehen. Das kann zu einem Gefühl der Isolation führen und das emotionale Wohlbefinden beeinträchtigen.

Eine Erkrankung wie eine Colitis ulcerosa ist nichts, wofür man sich schämen müsste.



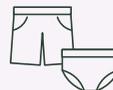
*Sie werden feststellen, dass Sie mit Scham- oder Befangenheitsgefühlen besser umgehen können, wenn Sie sich der **Unterstützung der Menschen aus Ihrem Umfeld** sicher sein können. Sprechen Sie daher mit den Menschen, zu denen Sie regelmäßigen Kontakt haben, offen über Ihre Erkrankung. Wie sehr Sie dabei ins Detail gehen wollen, bleibt Ihnen überlassen – ein Richtig oder Falsch gibt es hier nicht.*

Für mögliche Fallstricke bei sozialen Aktivitäten hier ein paar praktische Tipps:

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.



Sorgen Sie vor: Nehmen Sie für alle Fälle **Kleidung zum Wechseln** mit.



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 Sie die angebotenen Speisen nicht vertragen.



Fragen Sie auch Ihr Behandlungsteam nach Möglichkeiten und Empfehlungen, wie Sie in sozialen Situationen mit einer **Colitis ulcerosa** umgehen können.

Verbinden Sie sich mit anderen Betroffenen!

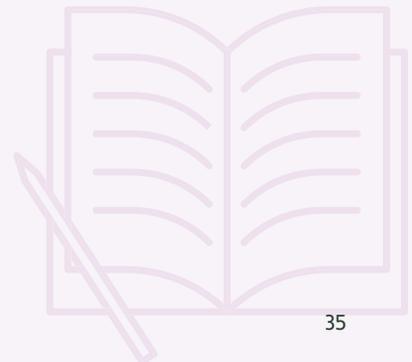
Für viele von einer Colitis ulcerosa Betroffene ist es äußerst hilfreich, mit anderen Menschen mit einer Colitis ulcerosa zu sprechen und sich mit diesen über ihren Umgang mit der Erkrankung auszutauschen. Recherchieren Sie im Internet oder fragen Sie Ihren/Ihre Gastroenterolog:in, ob es eine **Colitis-ulcerosa-Selbsthilfegruppe** in Ihrer Nähe gibt.



6. Vorbereitung auf Ihren nächsten Arzttermin

Regelmäßige Kontrolltermine [siehe hierzu Abschnitt „Therapiemanagement“ auf Seite 20] und das offene, direkte Gespräch mit Ihrem/Ihrer Ärzt:in sind entscheidende Faktoren für den Erfolg Ihrer Behandlung. Hier einige Ratschläge, wie Sie Ihre Arzttermine bestmöglich nutzen können:

1	Bringen Sie immer alle aktuellen relevanten Befunde mit (Laborergebnisse, Röntgen- oder Ultraschallaufnahmen, MRT- oder CT-Befunde, Operationsberichte etc.).
2	Halten Sie Ihren/Ihre Ärzt:in auf dem Laufenden, welche Medikamente Sie nehmen, vor allem wenn Sie ein neues Medikament und/oder eine neue Dosierung erhalten.
3	Notieren Sie sich, welche Beschwerden Sie in der letzten Zeit hatten und ob sich diese mit Velsipity verändert haben. Sie können für Ihre Aufzeichnungen die folgende heraustrennbare Seite „Notizen zu Ihrem Befinden“ nutzen oder auf eine digitale Anwendung für Ihr Smartphone oder Tablet zurückgreifen. Fragen Sie Ihren/Ihre Ärzt:in nach geeigneten Angeboten.
4	Schreiben Sie sich vor dem Arzttermin auf, was Sie Ihren/Ihre Ärzt:in alles fragen möchten , und nehmen Sie Ihre Themenliste mit zum Termin. Einige Anregungen finden Sie unter „Fragen an Ihr Behandlungsteam“ auf der Rückseite des folgenden heraustrennbaren Blatts.

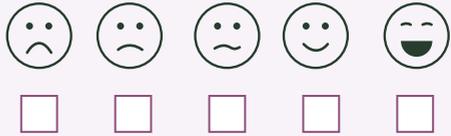




Notizen zu Ihrem Befinden

Meine Behandlung mit Velsipity

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Therapie?



Was ist der Grund für Ihre Bewertung?

In welchen Alltagsaktivitäten waren Sie durch Ihre Erkrankung eingeschränkt?

Kreuzen Sie an, falls Sie die folgenden Symptome hatten:

- Bauchschmerzen Blut im Stuhl Zu weicher Stuhl
- Zu fester Stuhl Plötzlicher Stuhldrang oder Inkontinenz

Haben Sie Kortison eingenommen?

Wenn ja: An wie vielen Tagen und in welcher Dosierung?

Fragen an Ihr Behandlungsteam

Vorschläge (Bitte ankreuzen)

<input type="checkbox"/>	Was kann ich von der Behandlung mit Velsipity erwarten?
<input type="checkbox"/>	Wie schnell sollte ich merken, ob die Behandlung anschlägt?
<input type="checkbox"/>	Wie lange dauert die Behandlung mit Velsipity?
<input type="checkbox"/>	Was passiert, wenn ich meine Tablette an einem Tag vergesse?
<input type="checkbox"/>	Was passiert, wenn ich die Behandlung für längere Zeit unterbreche?
<input type="checkbox"/>	Was sind die häufigsten Nebenwirkungen der Behandlung?
<input type="checkbox"/>	An wen kann ich mich wenden, wenn ich mit der Therapie nicht zurechtkomme?
<input type="checkbox"/>	Wo finde ich weitere Unterstützung für meinen Umgang mit der Colitis ulcerosa?

Eigene Fragen

7. Weiterführende Informationen

Hilfreiche Adressen und Kontakte

Für Patient:innen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) und deren Angehörige 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 Ärzt:innen und Wissenschaftler:innen 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 Wissenschaftler:innen, niedergelassenen Ärzt:innen, Fachkliniken, universitären Instituten und Wirtschaftsvertreter:innen, der 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. Auf diese Weise soll die Versorgung von Patient:innen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen verbessert werden.

www.wegweiser-colitis.de

Der Wegweiser Colitis ulcerosa bietet Informationen zum Krankheitsbild, zur Diagnose und zur Therapie einer Colitis ulcerosa sowie zahlreiche Anregungen und Empfehlungen für den Alltag mit der Erkrankung.



Nutzen Sie das vielfältige Hilfsangebot für Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. Auch der Austausch mit anderen Betroffenen kann sehr hilfreich sein. Erkundigen Sie sich bei Ihrem/Ihrer Ärzt:in nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe.

Referenzen

1. Gebrauchsinformation Velsipity, Stand Juni 2024.
2. Atreya R, Neumann H, Neurath MF. Update: chronisch entzündliche Darmerkrankungen. Dtsch Med Wochenschr 2015;140:1762–1772.
3. Bokemeyer B. CED-Behandlung in Deutschland. Der Gastroenterologe 2007;2:447–455.
4. Fachinformation Velsipity, Stand Juni 2024.
5. Nguyen GC, Seow CH, Maxwell C et al. The Toronto consensus statements for the management of inflammatory bowel disease in pregnancy. Gastroenterology 2016;150(3):734–757.
6. World Health Organization. Fact Sheet Healthy . <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. Zuletzt aufgerufen im April 2025.
7. Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/10-regeln/#c2407>. Zuletzt aufgerufen im April 2025.
8. World Health Organization. Fact Sheet Physical Activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Zuletzt aufgerufen im April 2025.
9. 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.
10. NHS. Exercise guidelines and workouts to help improve your fitness and wellbeing. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise>. Zuletzt aufgerufen im April 2025.

Fachbegriffe und Abkürzungen

ALC	Absolute Lymphozytenzahl (Englisch „absolute lymphocyte count“)
Atrioventrikulärer Block	Form der Herzrhythmusstörung, die zu einem stark verlangsamten Herzschlag führt
Botenstoff	Vom Körper ausgeschüttete Substanz, die dem Austausch von Informationen zwischen Zellen, Organen und anderen Geweben dient
Bradykardie	Verlangsamter Herzschlag; kann eine mangelhafte Versorgung von Organen und Körpergeweben mit sauerstoffreichem Blut zur Folge haben
CED	Chronisch-entzündliche Darmerkrankung; häufigste Formen: Colitis ulcerosa und Morbus Crohn
Cholesterinspiegel	Fettwerte (Cholesterin) im Blut
Chronisch	Dauerhaft anhaltend
Colitis ulcerosa	Chronisch-entzündliche Darmerkrankung; von Lateinisch „Dickdarmentzündung mit Geschwürbildung“
Dehydrierung	Austrocknung
Elektrokardiogramm (EKG)	Messung der Herzströme zur Beurteilung der Herzfunktion
Etrasimod	Wirkstoff in Velsipity
Hypercholesterinämie	Zu hohe Werte des Blutfetts Cholesterin
Hypertonie	Erhöhter Blutdruck; kann zu Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen führen
Immunologisch	Das Immunsystem, d. h. das körpereigene Abwehrsystem betreffend
Immunsystem	Aus mehreren Komponenten aufgebautes Abwehrsystem des Körpers zum Schutz vor fremden Stoffen und Krankheitserregern
Immunzellen	Zum Immunsystem gehörende Zellen
Internalisierung	Verbleiben im Inneren
Leberenzyme	Körpereigene Substanzen, die für die Stoffwechselprozesse in der Leber benötigt werden

Lymphknoten	Teil des körpereigenen Immunsystems, der Lymphozyten enthält
Lymphopenie	Zu niedrige Anzahl einer bestimmten Art von weißen Blutkörperchen (Lymphozyten) im Blut
Lymphozyten	Weißer Blutkörperchen; stellen einen Teil des Immunsystems dar
Makulaödem	Augenerkrankung, bei der in der Netzhaut an der Stelle des schärfsten Sehens (Makula) eine Flüssigkeitseinlagerung (Ödem) entsteht
Mukosa	Schleimhaut an der Innenseite des Darms
Neutropenie	Zu niedrige Anzahl einer bestimmten Art von weißen Blutkörperchen (Neutrophile) im Blut
Ödem	Einlagerung von Flüssigkeit im Gewebe
Resorption	Aufnahme
Rezeptor	Zellen oder Zellbestandteile, die auf bestimmte Reize reagieren und Signale weiterleiten
S1P	Sphingosin-1-Phosphat; Signalmolekül, das unter anderem für die aktive Bewegung von Zellen (wie Lymphozyten) wichtig ist
S1P-Rezeptor	Ansatzpunkt von Velsipity auf der Oberfläche der weißen Blutkörperchen (Lymphozyten)
S1P-Rezeptor-Modulatoren	Medikamentenklasse, zu der Velsipity gehört; wirken ausgleichend (modulierend) auf die Aktivität an den S1P-Rezeptoren
TIA	Transitorische ischämische Attacke; Mini-Schlaganfall
T-Zellen	Unterart der weißen Blutkörperchen; Teil des Immunsystems
Uveitis	Entzündung der mittleren Augenhaut (Uvea)
Wirkstoff	Für die Wirkung verantwortliche Komponente eines Arzneimittels
Zytokine	Botenstoffe, die bei Reaktionen des Immunsystems gebildet werden; haben unter anderem Einfluss auf Entzündungsprozesse

Mit freundlicher Empfehlung



Praxisstempel

746524

