



# Η Θεραπεία μου με **REVLIMID<sup>®</sup>** (λεναλιδομίδη)

μαζί με τη βορτεζομίπη και τη δεξαμεθαζόνη στο  
νεοδιαγνωσθέν πολλαπλό μύελωμα

# Περιεχόμενα

	Σελίδα
Το ημερολόγιο δοσολογίας σας	1
Σημειώσεις	3
Τι είναι το πολλαπλό μύελωμα;	4
Γιατί μου έχει συνταγογραφηθεί το REVLIMID®, η βορτεζομίμη και η δεξαμεθαζόνη;	9
Πριν από την έναρξη της θεραπείας	12
Δοσολογικό σχήμα	13
Κατά τη διάρκεια της θεραπείας μου	16
Ποιες παρενέργειες πρέπει να προσέχω;	17
Επίτευξη του μέγιστου από τη θεραπεία μου	24
Ασφάλεια και υποστήριξη - πρόγραμμα <i>i-access</i> ®	27
Πού μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες;	33
Πρόσθετες πληροφορίες	35
Γλωσσάρι	40

**Σημείωση:** Οι όροι που εμφανίζονται με **μπλε** χρώμα σε όλο αυτό το φυλλάδιο επεξηγούνται στο γλωσσάρι στη σελίδα 40.

# Ημερολόγιο δοσολογίας

## Αρχική θεραπεία

Στο ημερολόγιο παρακάτω, ο γιατρός ή ο νοσηλευτής σας θα σημειώσει τις ημέρες κατά τις οποίες θα χρειαστεί να πάρετε το φάρμακό σας.

R = REVLIMID® (λεναλιδομίδη) [δόση: \_\_\_\_\_]      V = Velcade® (βορτεζομίμη) [δόση: \_\_\_\_\_]

D = δεξαμεθαζόνη [δόση: \_\_\_\_\_]      Βρίσκομαι σε κύκλο θεραπείας \_\_\_\_\_-ημέρας.

Ημέρα 1		Ημέρα 2		Ημέρα 3		Ημέρα 4	
R	D	R	D	R	D	R	D
V		V		V		V	
Ημέρα 5		Ημέρα 6		Ημέρα 7		Ημέρα 8	
R	D	R	D	R	D	R	D
V		V		V		V	
Ημέρα 9		Ημέρα 10		Ημέρα 11		Ημέρα 12	
R	D	R	D	R	D	R	D
V		V		V		V	
Ημέρα 13		Ημέρα 14		Ημέρα 15		Ημέρα 16	
R	D	R	D	R	D	R	D
V		V		V		V	
Ημέρα 17		Ημέρα 18		Ημέρα 19		Ημέρα 20	
R	D	R	D	R	D	R	D
V		V		V		V	
Ημέρα 21		Ημέρα 22		Ημέρα 23		Ημέρα 24	
R	D	R	D	R	D	R	D
V		V		V		V	
Ημέρα 25		Ημέρα 26		Ημέρα 27		Ημέρα 28	
R	D	R	D	R	D	R	D
V		V		V		V	

Θα λάβω θεραπεία με Velcade® (βορτεζομίμη) σε: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Ημερολόγιο δοσολογίας

## Συνεχιζόμενη θεραπεία

Στο ημερολόγιο παρακάτω, ο γιατρός ή ο νοσηλευτής σας θα σημειώσει τις ημέρες κατά τις οποίες θα χρειαστεί να πάρετε το φάρμακό σας.

R = REVLIMID® (λεναλιδομίδη) [δόση: \_\_\_\_\_]

<b>Ημέρα 1</b>	<b>Ημέρα 2</b>	<b>Ημέρα 3</b>	<b>Ημέρα 4</b>
R	R	R	R
<b>Ημέρα 5</b>	<b>Ημέρα 6</b>	<b>Ημέρα 7</b>	<b>Ημέρα 8</b>
R	R	R	R
<b>Ημέρα 9</b>	<b>Ημέρα 10</b>	<b>Ημέρα 11</b>	<b>Ημέρα 12</b>
R	R	R	R
<b>Ημέρα 13</b>	<b>Ημέρα 14</b>	<b>Ημέρα 15</b>	<b>Ημέρα 16</b>
R	R	R	R
<b>Ημέρα 17</b>	<b>Ημέρα 18</b>	<b>Ημέρα 19</b>	<b>Ημέρα 20</b>
R	R	R	R
<b>Ημέρα 21</b>	<b>Ημέρα 22</b>	<b>Ημέρα 23</b>	<b>Ημέρα 24</b>
R	R	R	R
<b>Ημέρα 25</b>	<b>Ημέρα 26</b>	<b>Ημέρα 27</b>	<b>Ημέρα 28</b>
R	R	R	R

Η δεξαμεθαζόνη μπορεί να χρειαστεί ή όχι ως συνέχιση της θεραπείας μετά την αρχική σας θεραπεία. Εάν συνταγογραφηθεί δεξαμεθαζόνη, τότε θα πρέπει να την πάρετε τις ακόλουθες ημέρες: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Σημειώσεις

**Το όνομα του  
γιατρού της  
μελέτης μου:**

**Στοιχεία  
επικοινωνίας:**

**Το όνομα του  
νοσηλευτή μου:**

**Στοιχεία  
επικοινωνίας:**

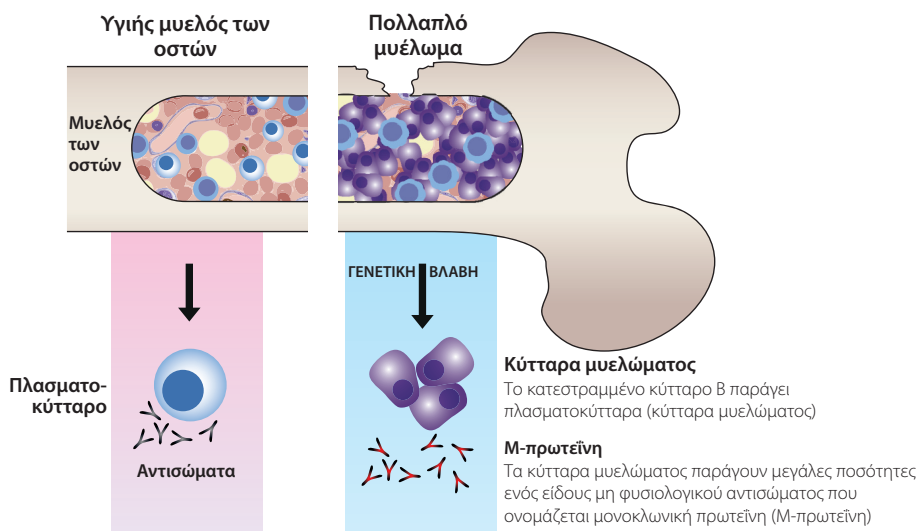
**Σημαντικές  
πληροφορίες για  
τη θεραπεία μου  
με REVLIMID®:**

# Τι είναι το πολλαπλό μυέλωμα;

Το πολλαπλό μυέλωμα είναι ένας **καρκίνος** των **πλασματοκυττάρων** στο αίμα. Τα κύτταρα του πλάσματος είναι **λευκά αιμοσφαίρια** που προέρχονται και συλλέγονται στον **μυελό των οστών** – ο μαλακός, σπογγώδης, εσωτερικός πυρήνας των οστών. Τα πλασματοκύτταρα παράγουν **αντισώματα**, τα οποία βοηθούν το **ανοσοποιητικό σύστημα** να αναγνωρίζει και να καταπολεμά τις λοιμώξεις.

Το πολλαπλό μυέλωμα προκύπτει όταν παράγονται γενετικά κατεστραμμένα πλασματοκύτταρα – που ονομάζονται **κύτταρα μυελώματος**. Τα κύτταρα του μυελώματος συλλέγονται στον μυελό των οστών, όπου συνεχίζουν να διαιρούνται και να πολλαπλασιάζονται με ανεξέλεγκτο τρόπο. Η πάθηση ονομάζεται «πολλαπλό» μυέλωμα, επειδή συνήθως επηρεάζει πολλαπλά σημεία του σώματος. Αν και δεν υπάρχει θεραπεία για το πολλαπλό μυέλωμα, τα συμπτώματα μπορούν να μειωθούν και σε ορισμένες περιπτώσεις τα συμπτώματα μπορούν να ελεγχθούν για ένα χρονικό διάστημα, εάν αντιμετωπίζονται καλά με συνέχιση της θεραπείας ή/και παρακολούθησης.

*Το πολλαπλό μυέλωμα είναι ένας καρκίνος των κυττάρων που παράγουν αντισώματα, που είναι οι πρωτεΐνες που βοηθούν τον οργανισμό σας να αναγνωρίζει και να καταπολεμά τις λοιμώξεις*

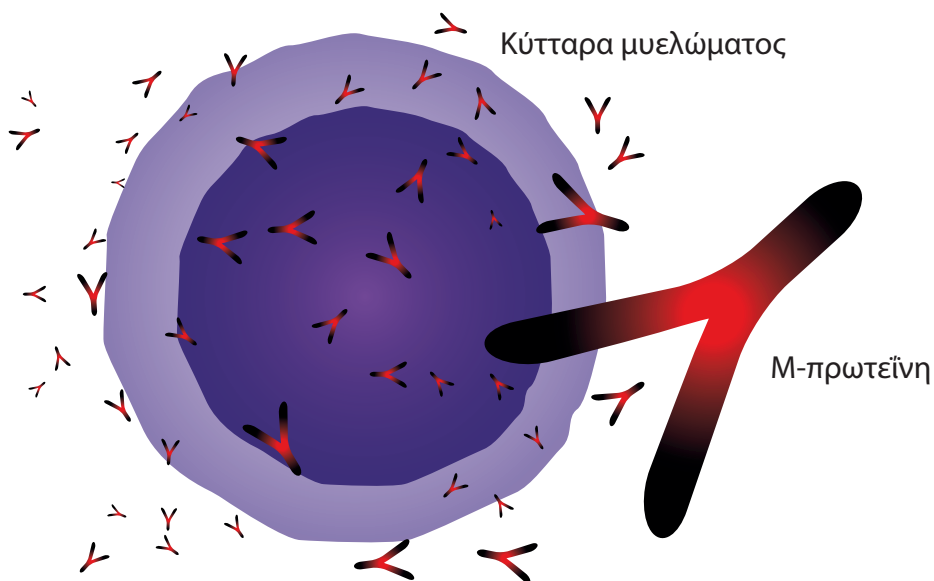


## Τι είναι η Μ-πρωτεΐνη;

Τα κύτταρα του μυελώματος παράγουν έναν μη φυσιολογικό τύπο αντισώματος που ονομάζεται **Μ-πρωτεΐνη** (γνωστή και ως παραπρωτεΐνη).

Σε αντίθεση με τα φυσιολογικά αντισώματα, οι Μ-πρωτεΐνες δεν μπορούν να καταπολεμήσουν τις λοιμώξεις. Καθώς τα κύτταρα του μυελώματος συνεχίζουν να διαιρούνται και να πολλαπλασιάζονται, τα κύτταρα «εκτοπίζουν» τα φυσιολογικά υγιή πλασματοκύτταρα και μειώνουν την ικανότητα του οργανισμού να καταπολεμά τις λοιμώξεις. Ως αποτέλεσμα, τα άτομα που έχουν πολλαπλό μυέλωμα διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο λοιμώξεων, ορισμένα από τα οποία μπορεί να είναι σοβαρά (π.χ. πνευμονία).

Τα κύτταρα του μυελώματος μπορούν επίσης να προκαλέσουν βλάβη στα οστά (που οδηγεί στην ανάπτυξη πόνου στα οστά ή/και καταγμάτων) και στους νεφρούς.



Κύτταρα μυελώματος που παράγουν μη φυσιολογικά αντισώματα, γνωστά επίσης ως Μ-πρωτεΐνη

## Ποιος επηρεάζεται από το πολλαπλό μυέλωμα;

Το πολλαπλό μυέλωμα γίνεται όλο και πιο συχνό καθώς οι άνθρωποι μεγαλώνουν. Συχνά διαγιγνώσκεται σε άτομα ηλικίας 65–70 ετών. Ωστόσο, πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι ο αριθμός των ατόμων με πολλαπλό μυέλωμα αυξάνεται και ότι εμφανίζεται συχνότερα σε νεότερα άτομα. Το πολλαπλό μυέλωμα εμφανίζεται ελαφρώς πιο συχνά στους άνδρες παρά στις γυναίκες. Μέχρι σήμερα, δεν έχει προσδιοριστεί καμία αιτία για το πολλαπλό μυέλωμα. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες που μπορεί να θέσουν ορισμένους ανθρώπους σε υψηλότερο κίνδυνο ανάπτυξης της νόσου. Αυτοί περιλαμβάνουν την έκθεση σε χημικές ουσίες, ρύπους, ακτινοβολία ή άλλους παράγοντες περιβαλλοντικού κινδύνου.

## Ποια είναι τα συμπτώματα του πολλαπλού μυελώματος;

Μία από τις δυσκολίες στη διάγνωση του πολλαπλού μυελώματος είναι ότι τα συμπτώματά του ποικίλλουν και μπορεί να συγχέονται με αυτά άλλων νόσων. Ορισμένα άτομα μπορεί να μην έχουν καθόλου συμπτώματα και η νόσος μπορεί να διαπιστωθεί μόνο μέσω τυπικής φυσικής εξέτασης. Τα πρώιμα συμπτώματα που σχετίζονται με το πολλαπλό μυέλωμα περιλαμβάνουν:



Πόνο στα οστά



Ανεξήγητα κατάγματα οστών



Ανεξήγητη απώλεια βάρους



Συχνές λοιμώξεις



Κόπωση λειτουργία



Μη φυσιολογική νεφρική



## Πώς διαγιγνώσκεται το πολλαπλό μυέλωμα;

Για τη διάγνωση του πολλαπλού μυελώματος, απαιτούνται διάφορες εξετάσεις και έρευνες. Η αρχική αξιολόγηση για την επιβεβαίωση της διάγνωσης του πολλαπλού μυελώματος περιλαμβάνει εξετάσεις αίματος και ούρων, καθώς και εξετάσεις των οστών και του μυελού των οστών.

Άλλες εξετάσεις μπορεί να περιλαμβάνουν ακτινογραφίες, **μαγνητική τομογραφία (MRI)**, **αξονική τομογραφία (CT)** και **τομογραφία εκπομπής ποζιτρονίων (PET)**. Είναι πολύ σημαντικό να κάνετε όλες τις κατάλληλες εξετάσεις πολλαπλού μυελώματος, επειδή τα αποτελέσματα θα βοηθήσουν τον γιατρό σας να αξιολογήσει την έκταση της νόσου και να σχεδιάσει και να παρακολουθήσει τη θεραπεία.

## Θεραπεία για το πολλαπλό μυέλωμα

Οι θεραπείες για το πολλαπλό μυέλωμα μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματικές στην επιβράδυνση της εξέλιξής του, τον έλεγχο των συμπτωμάτων και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής, αλλά δεν μπορούν να τη θεραπεύσουν. Το πολλαπλό μυέλωμα τείνει να ακολουθεί μια πορεία υποτροπιάζουσας νόσου. Με τη βοήθεια της θεραπείας, οι περισσότεροι άνθρωποι επιτυγχάνουν **ύφεση** (μείωση ή χαμηλό επίπεδο συμπτωμάτων). Ωστόσο, κάποια στιγμή, τα συμπτώματα μπορεί να επανεμφανιστούν και η νόσος είναι πιθανόν τελικά να **υποτροπιάσει**.

## Τι είναι η μεταμόσχευση αυτόλογων βλαστοκυττάρων;

Η αυτόλογη μεταμόσχευση **βλαστοκυττάρων** (ASCT) είναι μια διαδικασία κατά την οποία υγιή κύτταρα λαμβάνονται από το σώμα σας και μεταμοσχεύονται μετά από χημειοθεραπεία. Η χημειοθεραπεία σκοτώνει τα κύτταρα του μυελώματος καθώς και τα καλά, υγιή κύτταρα. Αυτό επιτρέπει τη χρήση χημειοθεραπείας υψηλής δόσης για την καταστροφή των κυττάρων του μυελώματος, χωρίς να μειώνονται τα υγιή κύτταρα.

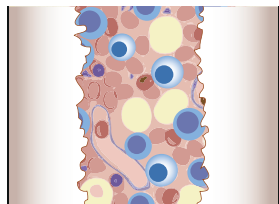
Ο γιατρός σας θα συζητήσει εάν είστε κατάλληλος/ή για ASCT.

## Τι είναι η υπολειμματική νόσος;

Υπολειμματική νόσος είναι το όνομα που δίνεται σε μικρό αριθμό κυττάρων μυελώματος που παραμένουν στον μυελό των οστών ακόμη και όταν ένα άτομο βρίσκεται σε ύφεση. Η υπολειμματική νόσος είναι μια κύρια αιτία υποτροπής στο πολλαπλό μύελωμα.

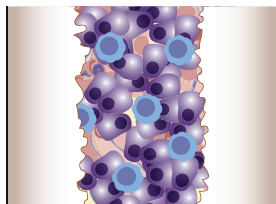
Ορισμένες μελέτες έχουν δείξει ότι η συνέχιση της λήψης φαρμακευτικής αγωγής για το πολλαπλό μύελωμα ακόμη και όταν βρίσκεται σε ύφεση, μπορεί να καθυστερήσει την υποτροπή ελέγχοντας την υπολειμματική νόσο.

### Υγιές μυελός των οστών



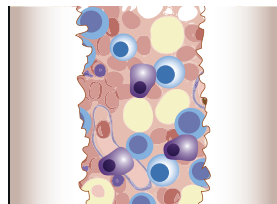
- Τα κύτταρα του πλάσματος λειτουργούν κανονικά
- Καμία Μ-πρωτεΐνη

### Μυελός των οστών στο πολλαπλό μύελωμα



- Τα κύτταρα του μυελώματος εξαντλούν τα υγιή πλασματοκύτταρα
- Σημαντική Μ-πρωτεΐνη παράγεται

### Υπολειμματική νόσος



- Ορισμένα κύτταρα μυελώματος παραμένουν
- Συμβάλει στην υποτροπή

# Γιατί μου έχει συνταγογραφηθεί το REVLIMID<sup>®</sup>, η βορτεζομίμη και η δεξαμεθαζόνη;

## Εισαγωγή στη φαρμακευτική αγωγή σας

Ο γιατρός σας σας έχει δώσει αυτό το φυλλάδιο για να σας βοηθήσει να περιηγηθείτε στο νέο θεραπευτικό σας πρόγραμμα, το οποίο αποτελείται από έναν συνδυασμό τριών φαρμάκων, του REVLIMID<sup>®</sup>, του Velcade<sup>®</sup> (βορτεζομίμη) και της δεξαμεθαζόνης. Ο συνδυασμός αυτών των τριών φαρμάκων ονομάζεται συχνά RVD ή VRd.

Αυτός ο συνδυασμός τριών φαρμάκων χορηγείται κατά την έναρξη της θεραπείας σας για πολλαπλό μυέλωμα και μπορεί να χορηγηθεί σε νεοδιαγνωσθέντες ασθενείς που δεν έχουν λάβει προηγούμενη θεραπεία, οι οποίοι μπορεί ή όχι να υποβληθούν σε μεταμόσχευση αρχέγονων κυττάρων αργότερα. Αυτός ο συνδυασμός χορηγείται για τουλάχιστον 24 εβδομάδες για να σας δώσει μια ισχυρή έναρξη στην καταπολέμηση του μυελώματος (περαιτέρω λεπτομέρειες για το τι συμβαίνει μετά από αυτήν τη θεραπεία στη σελίδα 13).

Στις παρακάτω ενότητες θα εξηγήσουμε πώς καθένα από αυτά τα φάρμακα βοηθά το σώμα σας να καταπολεμήσει το πολλαπλό μυέλωμα.

## REVLIMID<sup>®</sup>

Το REVLIMID<sup>®</sup> είναι η εμπορική ονομασία ενός φαρμάκου που ονομάζεται **λεναλιδομίδη**.

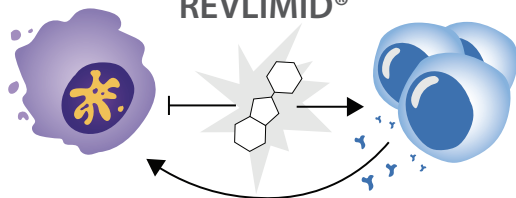
Το REVLIMID<sup>®</sup> ανήκει σε μια ομάδα φαρμάκων που ονομάζονται **ανοσοτροποποιητικοί παράγοντες** και δρουν στα κύτταρα που εμπλέκονται στο ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού. Το REVLIMID<sup>®</sup> περιέχει μια δραστική ουσία που ονομάζεται λεναλιδομίδη.

Το REVLIMID<sup>®</sup> δρα με πολλαπλούς τρόπους στον μυελό των οστών για να σταματήσει ή να επιβραδύνει την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων μυελώματος. Ένας από τους τρόπους δράσης του είναι η διέγερση του ανοσοποιητικού σας συστήματος για την καταπολέμηση του μυελώματος. Επίσης, δρα άμεσα και σκοτώνει τα κύτταρα του μυελώματος.

## Άμεση θανάτωση κυττάρων πολλαπλού μυελώματος

REVLIMID®

Κύτταρα  
μυελώματος



Ανοσοκύτταρα

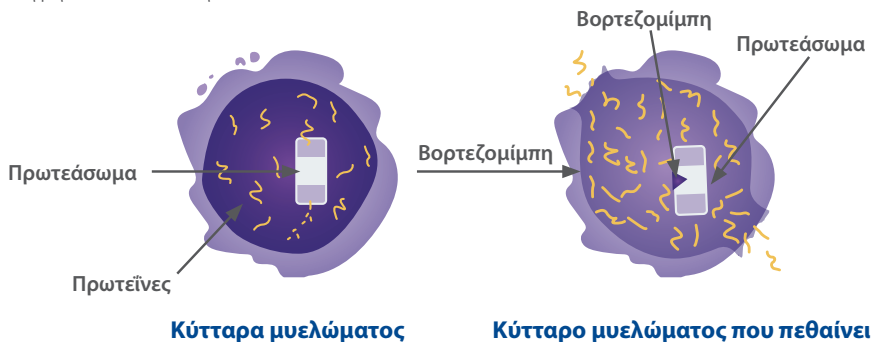
Ενεργοποίηση των ανοσοκυττάρων  
του οργανισμού για τη στόχευση των  
κυττάρων πολλαπλού μυελώματος

## Βορτεζομίμη, επίσης γνωστή ως Velcade®

Η βορτεζομίμη είναι ένα φάρμακο χημειοθεραπείας που σκοτώνει τα κύτταρα του μυελώματος. Η βορτεζομίμη θα σας χορηγηθεί με ένεση από γιατρό ή νοσηλεύτη με εμπειρία στη χορήγησή της. Ρωτήστε τον γιατρό, τον νοσηλεύτη ή τον φαρμακοποιό σας, εάν έχετε επιπλέον ερωτήσεις σχετικά με τη βορτεζομίμη.

## Πώς σκοτώνει η βορτεζομίμη τα κύτταρα του μυελώματος;

- Τα κύτταρα έχουν μικροσκοπικές δομές μέσα τους που ονομάζονται πρωτεασώματα που δρουν όπως η απόρριψη σκουπιδιών, η πέψη πρωτεϊνών που έχουν υποστεί βλάβη ή που δεν χρειάζονται μέσα στα κύτταρα
- Τα κύτταρα του μυελώματος εξαρτώνται περισσότερο από τα πρωτεασώματα από τα φυσιολογικά κύτταρα
- Η βορτεζομίμη σταματά την πέψη πρωτεασωμάτων στα κύτταρα
- Η συσσώρευση ανεπιθύμητων πρωτεϊνών εντός των κυττάρων μπορεί να οδηγήσει σε κυτταρικό θάνατο



Κύτταρα μυελώματος

Κύτταρο μυελώματος που πεθαίνει

Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στην CMI του Bortezomib

## Δεξαμεθαζώνη

Η δεξαμεθαζώνη ανήκει σε μια ομάδα φαρμάκων που ονομάζονται κορτικοστεροειδή, τα οποία αποτελούν συνθετικές εκδοχές μιας φυσικά απαντώμενης ορμόνης που ονομάζεται κορτιζόλη.

Χρησιμοποιείται για την πρόληψη ή τη μείωση των συμπτωμάτων της φλεγμονής (όπως οίδημα, ερυθρότητα, πόνος, ευαισθησία ή κνησμός) σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος.

Δρα στο ανοσοποιητικό σύστημα και αναστέλλει την παραγωγή ουσιών που ενεργοποιούν αλλεργικές και φλεγμονώδεις δράσεις.

Ρωτήστε τον γιατρό, τον νοσηλευτή ή τον φαρμακοποιό σας, εάν έχετε επιπλέον ερωτήσεις σχετικά με τη δεξαμεθαζώνη.



*Για τη διαχείριση του πολλαπλού μυελώματος, είναι σημαντικό να συνεχίσετε να λαμβάνετε το πρόγραμμα θεραπείας που σας έχει χορηγήσει ο γιατρός σας και να λαμβάνετε τη συνδυαστική θεραπεία σας ακριβώς σύμφωνα με τις οδηγίες.*

# Πριν από την έναρξη της θεραπείας

## Πώς μπορώ να πάρω το REVLIMID®;

Ο γιατρός σας θα σας πει πόσο REVLIMID® θα πάρετε και για πόσο χρονικό διάστημα θα χρειαστεί να το παίρνετε.



Το REVLIMID® παρέχεται σε μορφή καψακίων ζελατίνης, τα οποία λαμβάνονται από το στόμα (καταπίνονται ολόκληρα) με νερό μία φορά την ημέρα. Μην σπάτε, μασάτε, θρυματίζετε ή μην ανοίγετε τα καψάκια



Το REVLIMID® θα πρέπει να λαμβάνεται με άδειο στομάχι τουλάχιστον 1 ώρα πριν ή 2 ώρες μετά το φαγητό



Δεν έχει σημασία ποια ώρα της ημέρας παίρνετε το REVLIMID®, αλλά συνιστάται να το παίρνετε την ίδια ώρα κάθε μέρα

## Πώς μπορώ να πάρω τη βορτεζομίμη;

Η βορτεζομίμη χορηγείται από τη νοσηλεύτρια ή τον γιατρό σας με ένεση.

Όταν η βορτεζομίμη χορηγείται μαζί με το REVLIMID®, χορηγείται τις ημέρες 1, 4, 8 και 11 και ακολουθεί μια διακοπή 10 ημερών από τη θεραπεία.

Συνεπώς, ένας κύκλος θεραπείας με βορτεζομίμη μπορεί να αποτελείται από συνολικά 4 δόσεις χορηγούμενες σε διάστημα 3 εβδομάδων.

## Πώς μπορώ να πάρω τη δεξαμεθαζόνη;

Ο γιατρός σας θα σας πει πόσα δισκία πρέπει να πάρετε και πόσο συχνά.

# Δοσολογικό σχήμα

## Παράδειγμα διαγράμματος δοσολογίας

**Εάν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία σχετικά με το δοσολογικό σας σχήμα, παρακαλούμε επικοινωνήστε αμέσως με τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας για να διευκρινίσετε τη σωστή δοσολογία για εσάς**

Οι παρακάτω πίνακες υποδεικνύουν τη δοσολογία ορισμένων ασθενών με μυέλωμα που λαμβάνουν θεραπεία με REVLMID®, βορτεζομίμη και δεξαμεθαζόνη. Ο γιατρός σας θα συνταγογραφήσει την καταλληλότερη δόση για την κατάστασή σας.

### Αρχική θεραπεία (έως 24 εβδομάδες)

	REVLMID®	Βορτεζομίμη	Δεξαμεθαζόνη
Εκτός εάν ορίζεται διαφορετικά από τον γιατρό σας	25 mg άπαξ ημερησίως τις ημέρες 1-21 των κύκλων 28 ημερών*	1,3 mg/m <sup>2</sup> τις ημέρες 1, 4, 8 και 11 των κύκλων 28 ημερών*	20 mg άπαξ ημερησίως τις ημέρες 1-4 και 9-12 των κύκλων 28 ημερών*

### Ή μπορεί να ξεκινήσετε στις

	REVLMID®	Βορτεζομίμη	Δεξαμεθαζόνη
Εκτός εάν ορίζεται διαφορετικά από τον γιατρό σας	25 mg άπαξ ημερησίως τις ημέρες 1-14 των κύκλων 21 ημερών	1.3 mg/m <sup>2</sup> τις ημέρες 1, 4, 8 και 11 των κύκλων 21 ημερών*	20 mg άπαξ ημερησίως τις ημέρες 1, 2, 4, 5, 8, 9, 11 και 12 των κύκλων 21 ημερών

\*Αυτή η δόση θα υπολογιστεί και θα σας χορηγηθεί από γιατρό ή νοσηλεύτη που έχει εμπειρία στη χορήγηση της βορτεζομίμης.

Μετά τα παραπάνω, με βάση τη φυσική σας κατάσταση, ο γιατρός σας μπορεί να προχωρήσει με:

### Προσέγγιση μεταμόσχευσης βλαστοκυττάρων

Αυτή η προσέγγιση αποτελείται από έναν συνδυασμό αυτόλογης μεταμόσχευσης βλαστοκυττάρων (βλ. σελίδα 8 για περιγραφή), ακολουθούμενης από συνεχή θεραπεία συντήρησης με REVLMID® που λαμβάνεται σε κύκλους των 28 ημερών:

- REVLMID®: 10 mg, από του στόματος, άπαξ ημερησίως, τις ημέρες 1–28

Η δόση μπορεί να διαμορφωθεί με βάση την ανοχή σας. Ο γιατρός σας θα παρακολουθεί την ανοχή σας και θα σας συμβουλεύσει για πόσο χρονικό διάστημα χρειάζεται να συνεχίσετε αυτή τη θεραπεία.

Μετά τα παραπάνω στην προηγούμενη σελίδα, με βάση τη φυσική σας κατάσταση, ο γιατρός σας μπορεί να προχωρήσει με:

### Προσέγγιση συνεχιζόμενης θεραπείας

Αυτή η προσέγγιση αποτελείται από έναν συνδυασμό δύο από του στόματος θεραπειών. REVLIMID® και δεξαμεθαζόνη που λαμβάνονται σε κύκλους των 28 ημερών:

- REVLIMID®: 25 mg, από του στόματος, άπαξ ημερησίως, τις ημέρες 1–21
- Δεξαμεθαζόνη: 40 mg, από του στόματος, άπαξ ημερησίως, τις ημέρες 1, 8, 15 και 22

Ο γιατρός σας θα σας παρακολουθεί στενά και θα επιβεβαιώσει εάν η παραπάνω δοσολογία είναι σωστή για εσάς. Θα σας συμβουλευθούν επίσης για πόσο χρονικό διάστημα πρέπει να συνεχίσετε αυτούς τους κύκλους.

### Τι θα συμβεί εάν χάσω μια δόση των παραπάνω θεραπειών;

Εάν ξεχάσετε να πάρετε μια δόση:

REVLIMID®	Δεξαμεθαζόνη
<ul style="list-style-type: none"><li>• Εάν απομένουν λιγότερες από 12 ώρες πριν από την επόμενη δόση σας, παραλείψτε τη δόση που ξεχάσατε και πάρτε την επόμενη δόση την ώρα που θα έπρεπε</li><li>• Διαφορετικά, πάρτε το μόλις το θυμηθείτε και μετά συνεχίστε με τη λήψη του φαρμάκου σας όπως θα κάνατε κανονικά</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Πάρτε τη δόση που παραλείψατε το συντομότερο δυνατό και μετά επιστρέψτε στο κανονικό πρόγραμμα δοσολογίας σας</li><li>• Εάν δεν το θυμηθείτε μέχρι την επόμενη ημέρα, παραλείψτε τη δόση που ξεχάσατε και πάρτε την επόμενη δόση όπως είχε προγραμματιστεί</li></ul>

- *Μην πάρετε διπλή δόση για να αναπληρώσετε τη δόση που ξεχάσατε*
- *Εάν δεν είστε σίγουροι τι να κάνετε, ρωτήστε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας*



## Αποθήκευση και χειρισμός της θεραπείας μου



Ποτέ μην δίνετε REVLIMID® σε άλλο άτομο



Διατηρήστε τα καψάκια στην αρχική τους συσκευασία μέχρι να έρθει η ώρα να τα πάρετε



Αποθηκεύστε τα καψάκια σας σε γνωστό χώρο για να αποφύγετε την εσφαλμένη τοποθέτηση ή απώλειά τους



Φυλάσσετε το REVLIMID® σε δροσερό και ξηρό μέρος (κάτω από 25°C)



Φυλάσσετε τη δεξαμεθαζόνη σε δροσερό και ξηρό μέρος (κάτω από 30°C)



Επιστρέψτε τα αχρησιμοποίητα καψάκια στο φαρμακοποιό σας στο τέλος της θεραπείας σας



Να φυλάσσετε τα καψάκια σε θέση την οποία δεν προσεγγίζουν τα παιδιά

# Κατά τη διάρκεια της θεραπείας μου

## Ποιες εξετάσεις θα χρειαστώ για όσο διάστημα λαμβάνω αυτήν τη θεραπεία;

Η τακτική παρακολούθηση και επικοινωνία θα αποτελεί σημαντικό μέρος της θεραπείας σας. Αυτό επιτρέπει στον γιατρό σας να αξιολογήσει πόσο καλά λειτουργεί η θεραπεία σας και επίσης να ελέγξει για ενδείξεις πιθανών παρενεργειών. Δύο από τις πιο συχνές εξετάσεις είναι η **γενική αίματος** (FBC) και Μ-πρωτεΐνης.

### Γενική εξέταση αίματος

Μία γενική εξέταση αίματος χρησιμοποιείται για να μετρήσει πόσοι διαφορετικοί τύποι κυττάρων βρίσκονται στην κυκλοφορία του αίματός σας. Ο γιατρός σας μπορεί να χρησιμοποιήσει FBC για να βοηθήσει στη διάγνωση του πολλαπλού μυελώματος. Ωστόσο, η διάγνωση δεν μπορεί να γίνει μόνο από μία FBC.

Οι αποφάσεις για τη διακοπή ή/και μείωση της δόσης του REVLIMID® θα βασίζονται στα αποτελέσματα αυτών των εξετάσεων αίματος, καθώς και στη βαρύτητα οποιωνδήποτε άλλων συμπτωμάτων ή παρενεργειών που μπορεί να παρουσιάζετε.

### Εξετάσεις Μ-πρωτεΐνης

Οι γιατροί γενικά ταξινομούν το πολλαπλό μυέλωμα σύμφωνα με τα συμπτώματα και τον βαθμό εξέλιξης της νόσου. Στο πολλαπλό μυέλωμα, ένας από τους τρόπους προσδιορισμού της δραστηριότητας της νόσου είναι μέσω των εξετάσεων Μ-πρωτεΐνης.

Η Μ-πρωτεΐνη είναι ο μη φυσιολογικός τύπος αντισώματος που παράγεται από κύτταρα μυελώματος. Τα επίπεδα της Μ-πρωτεΐνης στο αίμα ή στα ούρα είναι ένα μέτρο του πόσο ενεργή είναι η νόσος στον οργανισμό. Μια μη φυσιολογική αύξηση του επιπέδου της Μ-πρωτεΐνης είναι κοινώς γνωστή ως **M-spike**.

Σε σπάνιες περιπτώσεις πολλαπλού μυελώματος, που είναι γνωστό ως μη εκκριτικό μυέλωμα, τα κύτταρα του μυελώματος παράγουν ελάχιστη ή καθόλου Μ-πρωτεΐνη. Αν και αυτό μπορεί να καταστήσει δυσκολότερη τη διάγνωση και την παρακολούθηση του πολλαπλού μυελώματος, υπάρχουν διαθέσιμες εξαιρετικά ευαίσθητες εξετάσεις, όπως είναι οι εξετάσεις ελαφράς αλυσίδας (SFCL) χωρίς ορό, οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν στη διάγνωση και την παρακολούθηση της πάθησης.

# Ποιες παρενέργειες πρέπει να προσέχω;

Όπως όλα τα φάρμακα, έτσι και τοREVLIMID®, η βορτεζομίμη και η δεξαμεθαζόνη μπορεί να έχουν παρενέργειες. Ορισμένες από αυτές τις επιδράσεις μπορεί να είναι σοβαρές. Ωστόσο, μπορεί να υπάρχουν τρόποι μείωσης της δυσφορίας αυτών των επιδράσεων. Μπορεί να χρειαστείτε ιατρική θεραπεία εάν εμφανίσετε μερικές από τις παρενέργειες.

*Ενημερώστε τον γιατρό, τον νοσηλευτή ή τον φαρμακοποιό σας το συντομότερο δυνατό εάν δεν αισθάνεστε καλά ενώ λαμβάνετε θεραπεία με REVLIMID®, βορτεζομίμη και δεξαμεθαζόνη.*

## Πιθανές παρενέργειες

Μην ανησυχείτε από τους παρακάτω καταλόγους παρενεργειών. Μπορεί να μην εμφανίσετε καμία από αυτές.

### REVLIMID®

**Ενημερώστε τον γιατρό σας εάν παρατηρήσετε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα και σας ανησυχούν:**

#### **Στοματικά ή στομαχικά συμπτώματα**

Διάρροια, δυσκοιλιότητα, ναυτία, έμετος, στομαχικά άλγη, δυσπεψία, αφυδάτωση, ξηροστομία, πληγές στο στόμα: δυσκολία στην ομιλία, πονόλαιμος, αύξηση ή μείωση του βάρους, αύξηση ή μείωση της όρεξης, απώλεια γεύσης.

#### **Δερματικά συμπτώματα**

Κνησμός, εξάνθημα, ερυθρότητα του δέρματος, ξηροδερμία, μώλωπες, υπερβολική εφίδρωση.

#### **Συμπτώματα αδυναμίας**

Ζάλη, λιποθυμία, πονοκέφαλος, ρίγος ή τρόμος, ασυνήθιστη αδυναμία, νυχτερινές εφιδρώσεις, μειωμένη αίσθηση αφής.

#### **Συμπτώματα σχετικά με τη διάθεση**

Δυσκολία στον ύπνο, κατάθλιψη, άγχος, αίσθηση σύγχυσης.

#### **Συμπτώματα πόνου και οιδήματος**

Οσφυαλγία, μυϊκοί σπασμοί, μυϊκός πόνος ή/και πόνος στις αρθρώσεις, διογκωμένες αρθρώσεις, οστικός πόνος, μυϊκή αδυναμία, πόνος στα άκρα, αίσθημα κόπωσης, πτώση, οίδημα των χεριών, των αστραγάλων ή των ποδιών.

**Ενημερώστε τον γιατρό σας αμέσως εάν παρατηρήσετε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα:**

### **Αναπνευστικά συμπτώματα**

Αίσθημα παλμών ή ταχυπαλμία, πόνοι στο στήθος, ζάλη ή λιποθυμία, λαχάνιασμα, αδυναμία ή μειωμένη ικανότητα άσκησης.

### **Συμπτώματα αιμορραγίας**

Αιμορραγία (συμπεριλαμβανομένων ρινορραγιών) ή μωλωπισμός πιο εύκολα από το φυσιολογικό.

### **Συμπτώματα κόπωσης**

Κούραση, κεφαλαλγίες, δύσπνοια, ζάλη και ωχρότητα.

### **Συμπτώματα μουδιάσματος**

Μούδιασμα, μυρμηκίαση ή αδυναμία των χεριών και των ποδιών.

### **Συμπτώματα δίψας**

Υπερβολική ούρηση, υπερβολική δίψα, ξηροστομία και ξηροδερμία.

### **Συμπτώματα ευαισθησίας**

Διογκωμένοι λεμφαδένες, χαμηλός πυρετός, πόνος ή εξάνθημα.

### **Συμπτώματα σπασμών**

Μη φυσιολογικές κινήσεις του ματιού, σπασμοί, μεταβολές στη διάθεση ή ακανόνιστος καρδιακός ρυθμός.

### **Συμπτώματα σχετιζόμενα με την όραση**

Επηρασμένη όραση ή δυσκολία στην όραση.

**Επικοινωνήστε αμέσως με έναν γιατρό ή πηγαίnete στο Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών στο πλησιέστερο σε εσάς νοσοκομείο, εάν παρατηρήσετε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα:**

### **Αλλεργικά συμπτώματα**

Δύσπνοια, συριγμός ή δυσκολία στην αναπνοή, πρήξιμο του προσώπου, των χειλιών, του στόματος, της γλώσσας ή άλλων μερών του σώματος, φλύκταινες, κνησμός ή εξάνθημα στο δέρμα.

### **Συμπτώματα αυξημένης σοβαρότητας**

Σοβαρές φλύκταινες και αιμορραγία στα χείλη, τα μάτια, το στόμα, τη μύτη και τα γεννητικά όργανα, επώδυνη κόκκινη περιοχή στο δέρμα που εξαπλώνεται γρήγορα, ξεφλούδισμα του δέρματος, υψηλή θερμοκρασία, ρίγη και μυϊκό άλγος ταυτόχρονα.

### **Άλλα συμπτώματα**

Θολή όραση, σοβαρός πονοκέφαλος, αδυναμία ή μούδιασμα στο πρόσωπο, το χέρι ή το πόδι, δυσκολία στην ομιλία ή την κατανόηση, απώλεια ισορροπίας.

Πόνος στο στήθος, σοβαρή αδυναμία, γρήγορος ή ακανόνιστος καρδιακός παλμός, ή/και ξαφνική σοβαρή δυσκολία στην αναπνοή και βήχας με ροζ, αφρώδη βλέννα, πυρετός, σοβαρά ρίγη, μειωμένη ούρηση, γρήγορος σφυγμός, γρήγορη αναπνοή, σύγχυση, ναυτία, εμετός, διάρροια, πόνος ή κάψιμο όταν ουρείτε, ξηρός βήχας, φλέγμα, πόνος στο στόμα ή στον λαιμό, γριπώδη συμπτώματα, αίσθημα πίεσης στη μύτη, στα μάγουλα και πίσω από τα μάτια ή στοματικά έλκη.

Πόνος ή πρήξιμο στα πόδια, ειδικά στο κάτω μέρος του ποδιού ή στις κνήμες.

Κοιλιακός πόνος, σκούρα ούρα, πυρετός, πόνος στις αρθρώσεις, απώλεια όρεξης, ναυτία και έμετος, κιτρίνισμα του δέρματος ή/και των ματιών.

# Πιθανές παρενέργειες

## Βορτεζομίμη

**Ενημερώστε τον γιατρό σας εάν παρατηρήσετε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα και σας ανησυχούν:**

Κόπωση, γενικό αίσθημα αδιαθεσίας, αδυναμία, πονοκέφαλο, τριχόπτωση.

Αίσθημα αδιαθεσίας (ναυτία) ή εμετό, διάρροια, δυσκοιλιότητα, απώλεια όρεξης ή/και βάρους, φόβο αύξησης βάρους, ερυγή μετά από κατανάλωση τροφής, πόνο στο στομάχι, άσχημη γεύση στο στόμα.

Ευαισθησία, μούδιασμα, μυρμήγκιασμα ή αίσθημα καύσου, πόνοι σαν βελόνες, ασυνήθιστες αισθήσεις, θολή όραση.

Αιμορραγία ή μωλωπισμός ευκολότερα από το κανονικό, αναιμία (μια κατάσταση κατά την οποία υπάρχει μειωμένος αριθμός ερυθρών αιμοσφαιρίων).

Συχνές λοιμώξεις (με συμπτώματα όπως πυρετός, σοβαρά ρίγη, πονόλαιμος ή έλκη στο στόμα), ιό του έρπητα ή λοιμώξεις από ηπατίτιδα ή πνευμονία.

Πόνο στους μύες, επώδυνες διογκωμένες αρθρώσεις, μυϊκή ευαισθησία ή αδυναμία που δεν προκαλείται από πόνο άσκησης στα άκρα σας, οσφυαλγία, οστικό πόνο, μυϊκές κράμπες.

Πρόβλημα με τον ύπνο, εφίδρωση, άγχος, αλλαγές στη διάθεση, σύγχυση ή κατάθλιψη.

Πρήξιμο (γύρω από τα μάτια ή στους αστραγάλους, τους καρπούς, τα χέρια, τα πόδια ή το πρόσωπο).

Βήχα, δυσκολία στην αναπνοή, ζάλη, αφυδάτωση, πόνο στο στήθος, χαμηλή ή υψηλή αρτηριακή πίεση.

Εξάνθημα, κνησμό, ερυθρότητα του δέρματος και πόνο στο σημείο της ένεσης ή οποιαδήποτε αλλεργική αντίδραση.

## Πιθανές παρενέργειες

### Δεξαμεθαζόνη

**Ενημερώστε το γιατρό σας εάν παρατηρήσετε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα:**

Αυξημένη σοβαρότητα ή συχνότητα λοιμώξεων, αιμορραγίας ή μωλώπων πιο εύκολα από το φυσιολογικό.

---

Λέπτυνση του δέρματος, εξάνθημα με φαγούρα, ασυνήθιστη αιμορραγία ή μωλωπισμός κάτω από το δέρμα, ανεπαρκή επούλωση τραύματος, αυξημένη εφίδρωση, κόκκινες ή μωβ ραβδώσεις στο δέρμα, ακμή ή επιπλέον ανάπτυξη τριχών.

---

Καταρράκτη, μάτια που προεξέχουν υπερβολικά, μειωμένη ή θολή όραση.

---

Αλλαγές στη διάθεση, άγχος ή νευρικότητα, δυσκολία στον ύπνο, ανησυχία.

---

Πονοκέφαλος, ναυτία ή έμετος, ζάλη, δυσπεψία, στομαχικό πόνο ή δυσφορία, διάρροια ή δυσκοιλιότητα, αυξημένη ή μειωμένη όρεξη, φούσκωμα ή στρογγυλοποίηση του προσώπου ή κατακράτηση νερού.

---

Κράμπες ή αδυναμία στους μυς των άνω και κάτω άκρων, ακανόνιστο καρδιακό ρυθμό, ακανόνιστη έμμηνος ρύση.



**Ενημερώστε αμέσως τον γιατρό σας ή μεταβείτε στο Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών στο πλησιέστερο σε εσάς νοσοκομείο, εάν παρατηρήσετε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα με τη θεραπεία με βορτεζομίμη ή δεξαμεθαζόνη:**

Έντονο πόνο στο στομάχι ή στο έντερο, εξάνθημα, κνησμό ή κνίδωση στο δέρμα.

---

Ξαφνικές αλλαγές στην όραση.

---

Δύσπνοια, συριγμό ή δυσκολία στην αναπνοή.

---

Αιμορραγία ή μωλωπισμό πιο εύκολα από το κανονικό.

---

Μείζονες αλλαγές ψυχιατρικών ή προσωπικότητας, εξάρσεις.

---

Συμπτώματα όπως σοβαρή ζάλη, λιποθυμία, αδυναμία, θωρακικό άλγος ή ακανόνιστος καρδιακός ρυθμός.

---

Οίδημα του προσώπου, των χειλιών, του στόματος, της γλώσσας ή του λαιμού που μπορεί να προκαλέσει δυσκολία στην κατάποση ή την αναπνοή.

# Επίτευξη του μέγιστου από τη Θεραπεία μου

Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να επιτύχετε τους θεραπευτικούς σας στόχους και να συνεχίσετε να αξιοποιείτε στο έπακρο τη ζωή σας.



**Συνεχίστε να παίρνετε τη θεραπεία** σας μέχρι ο γιατρός σας να σας πει να σταματήσετε.



**Διατηρείτε την επαγρύπνησή σας για νέα ή παλαιά συμπτώματα**, καθώς και σημεία οποιωνδήποτε παρενεργειών.



**Ενημερώστε αμέσως** το γιατρό σας για οποιοσδήποτε αλλαγές στην κατάσταση σας ή για το πώς αισθάνεστε.



**Βεβαιωθείτε ότι έχετε πάντα προμήθεια του φαρμάκου σας** και θυμηθείτε να το παίρνετε κάθε μέρα. Εάν μερικές φορές το ξεχάσετε, δοκιμάστε να βάλετε κάπου ένα σημείωμα με μια υπενθύμιση ή να το σημειώσετε κάπου που θα το δείτε.



**Φροντίστε τη γενική σας υγεία** με την κατανάλωση θρεπτικής διατροφής, την τακτική ήπια άσκηση, την αρκετή ξεκούραση και τη μείωση του άγχους.



**Να επικοινωνείτε τακτικά** με τον γιατρό σας και την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης και να μη φοβάστε ποτέ να κάνετε ερωτήσεις σχετικά με την ασθένειά σας ή τη θεραπεία της.



**Αναζητήστε υποστήριξη** από σχετικές ενώσεις και ομάδες ασθενών (ορισμένες προτεινόμενες πηγές αναφέρονται στη σελίδα 34–35 αυτού του φυλλαδίου).

*Δεν πρέπει ποτέ να παραλείπετε δόσεις, να αλλάζετε ή να σταματάτε τη θεραπεία σας χωρίς πρώτα να μιλήσετε με τον γιατρό σας.*

# Άλλα σημαντικά ζητήματα

## REVLIMID®

*Ορισμένα σημαντικά ζητήματα για τη θεραπεία με REVLIMID® περιγράφονται λεπτομερώς στην παρακάτω ενότητα σχετικά με την ασφάλεια και την υποστήριξη (από τις σελίδες 28–32).*

*Εάν έχετε οποιαδήποτε απορία, ρωτήστε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.*

## Βορτεζομίμη

- **Επικοινωνήστε αμέσως με τον γιατρό σας** εάν νομίζετε ότι μπορεί να εμφανίζετε λοίμωξη ή εάν εμφανίσετε πυρετό, ρίγη, βήχα, βράγχος φωνής, πόνο στη μέση ή στα πλάγια ή εάν παρουσιάσετε οδυνηρή ή δύσκολη ούρηση.
  - Αποφύγετε τα άτομα που έχουν λοιμώξεις.
- **Να είστε προσεκτικοί** όταν χρησιμοποιείτε οδοντόβουρτσα, οδοντογλυφίδα ή οδοντικό νήμα.
  - Ο γιατρός, ο οδοντίατρος, ο νοσηλευτής ή ο φαρμακοποιός σας μπορεί να σας συστήσει άλλους τρόπους για να καθαρίσετε τα δόντια και τα ούλα σας. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν υποβληθείτε σε οποιαδήποτε οδοντιατρική εργασία.
- **Προσέχετε** να μην κοπείτε όταν χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα, όπως ξυράφι ή εργαλεία κοπής νυχιών.

## Δεξαμεθαζόνη

- **Μη σταματήσετε να** παίρνετε δεξαμεθαζόνη ή να μειώσετε τη δόσολογία χωρίς να ρωτήσετε τον γιατρό σας.
- **Δεν πρέπει να κάνετε εμβολιασμούς** για όσο διάστημα παίρνετε δεξαμεθαζόνη χωρίς την έγκριση του γιατρού σας.
  - δεξαμεθαζόνη μπορεί να μειώσει την αποτελεσματικότητα των ζώντων εμβολίων.
- **Αποφεύγετε τη στενή επαφή** με οποιονδήποτε έχει μεταδοτική νόσο, όπως ανεμοβλογιά ή ιλαρά.
  - Η έκθεση σε τέτοιες νόσους ενόσω λαμβάνετε δεξαμεθαζόνη μπορεί να σας θέσει σε μεγαλύτερο κίνδυνο ανάπτυξης αυτών των ασθενειών, εάν δεν τις είχατε περάσει στο παρελθόν.
- **Ενημερώστε άλλους γιατρούς, οδοντιάτρους και φαρμακοποιούς** που σας φροντίζουν ότι λαμβάνετε δεξαμεθαζόνη, ειδικά εάν αρχίζετε να παίρνετε οποιαδήποτε νέα φάρμακα.
- **Ενημερώστε αμέσως τον γιατρό σας** εάν είστε διαβητικός και εάν παρατηρήσετε οποιαδήποτε αλλαγή στις ενδείξεις σακχάρου στο αίμα ή στα ούρα σας.

### **Ενώ λαμβάνετε REVLIMID®, βορτεζομίμη και δεξαμεθαζόνη, ενημερώστε τους άλλους γιατρούς, τον οδοντίατρο ή τον φαρμακοποιό σας εάν:**

- Λαμβάνετε άλλες θεραπείες, συμπεριλαμβανομένων βιταμινών, φυτικών συμπληρωμάτων ή μη συνταγογραφούμενων φαρμάκων
  - Πρόκειται να ξεκινήσετε με οποιαδήποτε νέα φάρμακα
  - Σκοπεύετε να υποβληθείτε σε χειρουργική επέμβαση
    - Μείνετε έγκυος ή η σύντροφός σας μένει έγκυος
  - Τηρείτε όλα τα ραντεβού με τον γιατρό σας ώστε να μπορεί να ελεγχθεί η πρόοδός σας.

# Ασφάλεια και υποστήριξη - πρόγραμμα *i-access*<sup>®</sup>

**Το REVLIMID<sup>®</sup> ανήκει σε μια ομάδα φαρμάκων που είναι γνωστά ως ανοσορρυθμιστικά φάρμακα ή IMiD.** Οι παρακάτω πληροφορίες είναι σημαντικές για όσους λαμβάνουν ένα IMiD για τη θεραπεία τους. Εάν ληφθεί ένα IMiD κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, μπορεί να προκαλέσει συγγενείς ανωμαλίες ή τον θάνατο ενός αγέννητου βρέφους. Για την αποφυγή έκθεσης σε αγέννητα βρέφη, τα IMiD είναι διαθέσιμα μόνο στο πλαίσιο του προγράμματος *i-access*<sup>®</sup>.

Το πρόγραμμα *i-access*<sup>®</sup> διασφαλίζει ότι η χρήση και η διανομή του REVLIMID<sup>®</sup> παρακολουθείται στενά και ελέγχεται καλά και διασφαλίζει ότι οι ασθενείς είναι πλήρως ενημερωμένοι για τη θεραπεία τους και, το σημαντικότερο, ότι λαμβάνουν όλα τα απαραίτητα μέτρα για την αποφυγή έκθεσης του εμβρύου στο REVLIMID<sup>®</sup>.

Οι ασθενείς που λαμβάνουν REVLIMID<sup>®</sup> έχουν τη δυνατότητα να προτείνουν ένα τοπικό φαρμακείο για να αναπληρώσει το απόθεμά τους μέσω του προγράμματος *i-access*<sup>®</sup>.

**Μόνο οι ασθενείς που έχουν ενταχθεί επίσημα στο πρόγραμμα *i-access*<sup>®</sup> και συμφωνούν να συμμορφώνονται με όλες τις απαιτήσεις αυτού του προγράμματος μπορούν να λάβουν REVLIMID<sup>®</sup>. Για μια πλήρη λίστα των απαιτήσεων και για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο κιτ πόρων και στις πληροφορίες προϊόντος *i-access*<sup>®</sup>.**

**i-access**<sup>®</sup>

# Ποιες είναι οι απαιτήσεις για τους ασθενείς που εντάσσονται στο πρόγραμμα *i-access*<sup>®</sup>; Ειδικές απαιτήσεις του προγράμματος *i-access*<sup>®</sup> για γυναίκες που μπορούν να μείνουν έγκυες\*

Σημαντικό: ΜΗ μείνετε έγκυος:

- Κατά τη διάρκεια των 4 εβδομάδων πριν από την έναρξη της θεραπείας με IMiD
- Κατά τη λήψη ενός IMiD
- Κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε διακοπής της θεραπείας με IMiD
- Κατά τη διάρκεια της περιόδου των 4 εβδομάδων μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας IMiD

## Πριν από την έναρξη της θεραπείας:

- Πρέπει να υπογράψετε μια συγκατάθεση ασθενούς *i-access*<sup>®</sup>, όπου συμφωνείτε να μη μείνετε έγκυος ενώ λαμβάνετε ένα IMiD
- Πρέπει να χρησιμοποιείτε τουλάχιστον μία εξαιρετικά αποτελεσματική και, κατά προτίμηση, μία πρόσθετη αποτελεσματική μέθοδο αντισύλληψης (αντισύλληψη)<sup>†</sup> στη διάρκεια της περιόδου των 4 εβδομάδων πριν ξεκινήσετε ένα IMiD
- Πρέπει να έχετε ένα αρνητικό τεστ κυήσεως υπό ιατρική επίβλεψη<sup>\*\*</sup>, επιβεβαιωμένο από τον γιατρό σας:
  - Είτε κατά τη στιγμή της επίσκεψης, είτε εντός 3 ημερών πριν από την επίσκεψη στον γιατρό σας
  - Το τεστ κυήσεως πρέπει να παρακολουθείται ιατρικά και όχι το τεστ εγκυμοσύνης από φαρμακείο

\*Περιλαμβάνει: γυναίκες που έχουν έμμηνο ρύση, αιμνόρροια λόγω προηγούμενης ιατρικής θεραπείας, < 50 ετών ή/και περιεμμηνόπαυση, γυναίκες που δεν έχουν φυσική εμμηνόπαυση για ≥12 συνεχόμενους μήνες. †Οι εξαιρετικά αποτελεσματικές μορφές αντισύλληψης περιλαμβάνουν την ενδομήτρια συσκευή (IUD) (δεν συνιστώνται οι IUD, ορμονικές μέθοδοι<sup>†</sup> (αντισυλληπτικά χάπια, ενέσεις, εμφυτεύματα, δακτύλιο), στείρωση των ααπίγων ή εκτομή σπερματικού πόρου του συντρόφου (επιβεβαιωμένη με 2 αρνητικές αναλύσεις σπέρματος). Πρόσθετες αποτελεσματικές μορφές αντισύλληψης περιλαμβάνουν το διάφραγμα, το τραχηλικό κάλυμμα ή το προφυλακτικό από λάτεξ/πολυουρεθάνιο από τον άνδρα συντροφό της. ‡Για ορισμένα IMiD, συνιστώνται μόνο χάπια προγεστερόνης. Τα συνδυασμένα από του στόματος αντισυλληπτικά δεν συνιστώνται. Ρωτήστε τον γιατρό σας ποια μέθοδο αντισύλληψης θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε. \*\*Ιατρικά εποπτευόμενη σημαίνει μια εξέταση που έχει διεξαχθεί ή επιβλέπεται από έναν επαγγελματία υγείας (ΕΥ). Ο επαγγελματίας υγείας θα πρέπει να ανατρέξει στις σχετικές πληροφορίες προϊόντος (Αυστραλία) ή στο δελτίο δεδομένων (Νέα Ζηλανδία) για λεπτομέρειες σχετικά με τον τύπο των τεστ κυήσεως που θα πρέπει να κάνετε. Μια εξέταση που πραγματοποιείται στο σπίτι χωρίς ιατρική επίβλεψη ΔΕΝ είναι αποδεκτή.

## Κατά τη διάρκεια της θεραπείας:

- Πρέπει να συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε τουλάχιστον μία εξαιρετικά αποτελεσματική και, κατά προτίμηση, μία πρόσθετη αποτελεσματική μέθοδο αντισύλληψης (αντισύλληψη)
- Πρέπει επίσης να υποβάλλεστε σε τακτικά τεστ κυήσεως υπό ιατρική επίβλεψη, ανεξάρτητα από το εάν ασκείται συνεχής αποχή:
  - Κάθε 4 εβδομάδες κατά τη διάρκεια της θεραπείας

## Και

- Τα τεστ εγκυμοσύνης θα πρέπει να πραγματοποιούνται την ημέρα της επίσκεψης στο γιατρό ή εντός 3 ημερών πριν από την επίσκεψη
- Δεν πρέπει να θηλάζετε ή να δίνετε αίμα<sup>^</sup>
- Ποτέ μην μοιράζεστε, σπάτε, μασάτε ή μην ανοίγετε τις κάψουλες του IMiD

**Σημείωση:** Εάν χάσετε μία περίοδο, εμφανίσετε οποιαδήποτε ανωμαλία στην έμμηνο ρύση, μείνετε έγκυος ή έχετε σεξουαλική επαφή χωρίς να χρησιμοποιήσετε αποτελεσματικά μέσα αντισύλληψης (αντισύλληψη):

- Σταματήστε να παίρνετε το IMiD αμέσως, ενημερώστε ευθύς αμέσως τον γιατρό σας και κάντε τεστ εγκυμοσύνης

<sup>^</sup> Στην Αυστραλία, οι ασθενείς με μυέλωμα αποκλείονται μόνιμα από τη δωρεά αίματος.

## Για 4 εβδομάδες μετά τη θεραπεία:

- Πρέπει να συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε τουλάχιστον μία εξαιρετικά αποτελεσματική και, κατά προτίμηση, μία πρόσθετη αποτελεσματική μέθοδο αντισύλληψης (αντισύλληψη)
- Πρέπει να συνεχίσετε τα τεστ εγκυμοσύνης υπό ιατρική επίβλεψη κάθε 4 εβδομάδες, διασφαλίζοντας ότι το τεστ κυήσεως πραγματοποιείται 4 εβδομάδες μετά τη διακοπή της θεραπείας
- Δεν πρέπει να θηλάζετε ή να δίνετε αίμα<sup>^</sup>

**Σημείωση:** Εάν χάσετε μία περίοδο, εμφανίσετε οποιαδήποτε ανωμαλία στην έμμηνο ρύση, μείνετε έγκυος ή έχετε σεξουαλική επαφή χωρίς να χρησιμοποιήσετε αποτελεσματικά μέσα αντισύλληψης (αντισύλληψη):

- Ενημερώστε αμέσως τον γιατρό σας και κάνετε τεστ εγκυμοσύνης
- Εάν παρουσιάσετε οποιαδήποτε ανεπιθύμητη ενέργεια, θα πρέπει να ενημερώσετε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας
- Θα πρέπει πάντα να επιστρέφετε τα αχρησιμοποιήτα καψάκια στον φαρμακοποιό σας για ασφαλή απόρριψη το συντομότερο δυνατόν

<sup>^</sup>Στην Αυστραλία, οι ασθενείς με μυέλωμα αποκλείονται μόνιμα από τη δωρεά αίματος.



# Ειδικές απαιτήσεις του προγράμματος *i-access*<sup>®</sup> για γυναίκες που ΔΕΝ μπορούν να μείνουν έγκυες

## Πριν από την έναρξη της θεραπείας:

- Πρέπει να υπογράψετε μια συγκατάθεση ασθενούς *i-access*<sup>®</sup>, υποδεικνύοντας ότι δεν έχετε τη δυνατότητα να μείνετε έγκυος
- Αυτό σημαίνει ότι είστε τουλάχιστον 50 ετών και είστε φυσικά μετεμμηνοπαυσιακή για τουλάχιστον 12 μήνες
- Ή έχετε πρόωμη ωοθηκική ανεπάρκεια επιβεβαιωμένη από ειδικό γυναικολόγο\*\*
- Ή έχετε αφαιρέσει τη μήτρα σας (**υστερεκτομή**)
- Ή εάν έχετε αφαιρέσει και τις δύο ωοθήκες
- Ή έχετε γονότυπο XY
- Ή πάσχετε από σύνδρομο Turner
- Ή έχετε αγενεσία της μήτρας

## Κατά τη διάρκεια της θεραπείας και κατά τη διάρκεια των διακοπών της:

- Δεν πρέπει να δίνετε αίμα<sup>^</sup>
- Μη μοιράζεστε ποτέ τις κάψουλες IMiD

## Για 4 εβδομάδες μετά τη θεραπεία:

- Δεν πρέπει να δίνετε αίμα<sup>^</sup>
- Θα πρέπει πάντα να επιστρέφετε τα αχρησιμοποίητα καψάκια στον φαρμακοποιό σας για ασφαλή απόρριψη το συντομότερο δυνατόν

**Σημείωση:** Εάν παρουσιάσετε οποιαδήποτε ανεπιθύμητη ενέργεια, θα πρέπει να ενημερώσετε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.

\*Ιατρικά εποπτευόμενη σημαίνει μια εξέταση που έχει διεξαχθεί ή επιβλέπεται από έναν επαγγελματία υγείας (ΕΥ). Ο επαγγελματίας υγείας θα πρέπει να ανατρέξει στις σχετικές πληροφορίες προϊόντος (Αυστραλία) ή στο δελτίο δεδομένων (Νέα Ζηλανδία) για λεπτομέρειες σχετικά με τον τύπο των τεστ κήσεως που θα πρέπει να κάνετε. Μια εξέταση που πραγματοποιείται στο σπίτι χωρίς ιατρική επίβλεψη ΔΕΝ είναι αποδεκτή.

<sup>^</sup>Στην Αυστραλία, οι ασθενείς με μυέλωμα αποκλείονται μόνιμα από τη δωρεά αίματος.

# Απαιτήσεις προγράμματος *i-access*<sup>®</sup> για άνδρες

## Πριν από την έναρξη της θεραπείας:

- Τα IMiD υπάρχουν στο σπέρμα. Συνεπώς, πρέπει να υπογράψετε μια συγκατάθεση ασθενούς *i-access*<sup>®</sup> όπου συμφωνείτε να χρησιμοποιείτε προφυλακτικό από λάτεξ/πολυουρεθάνιο\* ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ που έχετε σεξουαλική επαφή με γυναίκα που είναι ή μπορεί να μείνει έγκυος (ακόμα κι αν έχετε κάνει επιτυχή εκτομή σπερματικού πόρου)

## Κατά τη διάρκεια της θεραπείας και κατά τη διάρκεια των διακοπών της:

- Πρέπει να χρησιμοποιείτε προφυλακτικό από λάτεξ/πολυουρεθάνιο ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ που έχετε σεξουαλική επαφή με γυναίκα που είναι ή μπορεί να μείνει έγκυος (ακόμα κι αν έχετε κάνει επιτυχή εκτομή σπερματικού πόρου)
- Πρέπει να ενημερώσετε τον γιατρό σας αμέσως εάν έχετε σεξουαλική επαφή με γυναίκα χωρίς να χρησιμοποιείτε προφυλακτικό από λάτεξ/πολυουρεθάνη ή εάν πιστεύετε για οποιονδήποτε λόγο ότι η σύντροφός σας μπορεί να είναι έγκυος
- Δεν πρέπει να δίνετε αίμα<sup>^</sup> ή σπέρμα
- Ποτέ μην μοιράζεστε, σπάτε, μασάτε ή μην ανοίγετε τις κάψουλες του IMiD

## Για 4 εβδομάδες μετά τη θεραπεία:

- Πρέπει να συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε προφυλακτικό από λάτεξ/πολυουρεθάνιο ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ που έχετε σεξουαλική επαφή με γυναίκα που είναι ή μπορεί να μείνει έγκυος (ακόμα κι αν έχετε κάνει επιτυχή εκτομή σπερματικού πόρου)
- Πρέπει να ενημερώσετε το γιατρό σας εάν έχετε σεξουαλική επαφή με γυναίκα χωρίς να χρησιμοποιείτε προφυλακτικό από λάτεξ/πολυουρεθάνη ή εάν πιστεύετε για οποιονδήποτε λόγο ότι η σύντροφός σας μπορεί να είναι έγκυος
- Δεν πρέπει να δίνετε αίμα<sup>^</sup> ή σπέρμα
- Θα πρέπει πάντα να επιστρέφετε τα αχρησιμοποίητα καψάκια στον φαρμακοποιό σας για ασφαλή απόρριψη το συντομότερο δυνατόν

**Σημείωση:** Εάν παρουσιάσετε οποιαδήποτε ανεπιθύμητη ενέργεια, θα πρέπει να ενημερώσετε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.

\*Σε περίπτωση αλλεργίας στο λάτεξ και την πολυουρεθάνη, οποιαδήποτε σεξουαλική σύντροφος πρέπει να χρησιμοποιήσει τουλάχιστον μία εξαιρετικά αποτελεσματική και, κατά προτίμηση, μία πρόσθετη αποτελεσματική μέθοδο αντισύλληψης. Συζητήστε με το γιατρό σας.

<sup>^</sup>Στην Αυστραλία, οι ασθενείς με μυέλωμα αποκλείονται μόνιμα από τη δωρεά αίματος

# Πού μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες;

Μην φοβάστε ποτέ να ρωτήσετε τον γιατρό σας εάν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις ή ανησυχίες σχετικά με τη νόσο ή/και τη θεραπεία της ή εάν απλά θέλετε να μάθετε πού μπορείτε να απευθυνθείτε για περισσότερες πληροφορίες. Θα αποτελεί πάντα την πιο αξιόπιστη πηγή πληροφοριών και συμβουλών.

Για συμβουλές σχετικά με τον τρόπο πρόληψης ή ελαχιστοποίησης των ανεπιθύμητων ενεργειών που σχετίζονται με τη θεραπεία, μιλήστε με τον γιατρό σας ή άλλα μέλη της ομάδας υγειονομικής σας περίθαλψης που εμπλέκονται στη θεραπεία σας (π.χ. νοσηλεύτης ή φαρμακοποιός).

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το REVLIMID® ή/και το πρόγραμμα *i-access*® μπορείτε να λάβετε καλώντας το Τμήμα Εξυπηρέτησης Πελατών της Bristol Myers Squibb στις 1800 235 4363 και πατώντας το «3» στο αυτόματο μήνυμα.

## Χρήσιμες επαφές

### **Myeloma Australia**

Υποστηρίζει και παρέχει πληροφορίες σε όσους επηρεάζονται από το μύελωμα, ενώ υποστηρίζει τη διαθεσιμότητα της βέλτιστης θεραπείας και την έρευνα.

Η γραμμή υποστήριξης υποστηρίζεται από εξειδικευμένους νοσηλευτές για το μύελωμα, οι οποίοι υποστηρίζουν ασθενείς που έχουν διαγνωστεί με μύελωμα.

**Γραμμή υποστήριξης:** 1800 MYELOMA (1800 693 566)

**Διαδίκτυο:** [www.myeloma.org.au](http://www.myeloma.org.au)

## **Leukaemia Foundation**

Μπορεί να παρέχει υποστήριξη από ειδικευμένους επαγγελματίες υγείας, μεταφορά στα περισσότερα μητροπολιτικές κέντρα θεραπείας, διαμονή για ασθενείς που ζουν στην περιφέρεια και λαμβάνουν θεραπεία σε μητροπολιτικές περιοχές, καθώς και πρακτική υποστήριξη.

**Τηλ.:** 1800 620 420 | **Διαδίκτυο:** [www.leukemia.org.au](http://www.leukemia.org.au)

## **Cancer Council of Australia**

Παρέχει ένα ευρύ φάσμα προγραμμάτων πληροφόρησης και υποστήριξης για άτομα που έχουν προσβληθεί από καρκίνο, συμπεριλαμβανομένου του μυελώματος

**Γραμμή βοήθειας:** 13 11 20

**Διαδίκτυο:** [www.cancer.org.au](http://www.cancer.org.au)

## **Cancer Institute NSW**

Παρέχει ένα ευρύ φάσμα προγραμμάτων πληροφόρησης και υποστήριξης για άτομα που έχουν προσβληθεί από καρκίνο

**Τηλ.:** (02) 8374 5600

**Διαδίκτυο:** [www.cancerinstitute.org.au](http://www.cancerinstitute.org.au)

## **National Prescribing Service (NPS)**

Παρέχει ένα ευρύ φάσμα προγραμμάτων πληροφόρησης και υποστήριξης για άτομα που έχουν προσβληθεί από καρκίνο

**Τηλ.:** 1300 MEDICINE (1300 633 424)

**Διαδίκτυο:** [www.nps.org.au](http://www.nps.org.au)

## **Lab Tests Online**

Ένας δημόσιος πόρος για κλινικές εργαστηριακές εξετάσεις από τους εργαστηριακούς επαγγελματίες που διεξάγουν τις εξετάσεις

**Διαδίκτυο:** [www.labtestsonline.org.au](http://www.labtestsonline.org.au)

# Πρόσθετες πληροφορίες

## Πληροφορίες για φίλους, μέλη της οικογένειας και φροντιστές

*Αυτή η ενότητα του φυλλαδίου έχει σχεδιαστεί για να διαβάζεται από μέλη της οικογένειας, φίλους και φροντιστές ατόμων που λαμβάνουν θεραπεία με REVLIMID®, βορτεζομίμη και δεξαμεθαζόνη.*

Αυτή η ενότητα περιέχει ορισμένες γενικές πληροφορίες σχετικά με τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να βοηθήσετε στην υποστήριξη του μέλους της οικογένειάς σας, του φίλου ή του ατόμου που φροντίζετε, κατά τη διάρκεια της θεραπείας του/της. Η ενημέρωση για τη νόσο και τη θεραπεία θα σας βοηθήσει να καταλάβετε τι μπορεί να βιώνουν.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να είστε υποστηρικτικοί, όπως να βοηθήσετε με τις δουλειές του σπιτιού, να δίνετε υπενθυμίσεις φαρμάκων ή να παρέχετε έναν ώμο για στήριξη. Να θυμάστε, είναι επίσης σημαντικό να φροντίζετε τον εαυτό σας σε αυτό το δύσκολο χρονικό διάστημα - η διατήρηση της υγείας σας και η δημιουργία χρόνου για τον εαυτό σας θα σας βοηθήσουν να είστε σε θέση να παρέχετε υποστήριξη.

## Ποιοι είναι μερικοί πρακτικοί τρόποι που μπορώ να βοηθήσω;



### Κατανοήστε την κατάσταση του/της

Η ανάγνωση για το πολλαπλό μύελωμα και τη θεραπεία του θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα τι βιώνει το μέλος/φίλος της οικογένειάς σας. Η παρακολούθηση ιατρικών ραντεβού μαζί τους αποτελεί επίσης εξαιρετική υποστήριξη, καθώς και ευκαιρία να κάνετε ερωτήσεις.

Επισκεφθείτε τους παρακάτω ιστότοπους για να μάθετε περισσότερα:

- [www.myeloma.org.au](http://www.myeloma.org.au)
- [www.leukaemia.org.au](http://www.leukaemia.org.au)



### Μάθετε για τα φάρμακά του/της

Εξοικειωθείτε με το τι κάνει κάθε φάρμακο, τότε πρέπει να λαμβάνεται και τότε οι συνταγές χρειάζονται ανανέωση (η χρήση ημερολογίου μπορεί να βοηθήσει). Εάν δεν θυμάται πάντα να παίρνει τα φάρμακά του/της, μπορείτε να συζητήσετε στρατηγικές για να του/της υπενθυμίσετε, όπως για παράδειγμα να βάλετε ένα ξυπνητήρι ή να αφήσετε ένα σημείωμα κάπου που θα το βλέπει καθημερινά.



### Να γνωρίζετε τις παρενέργειες

Ένας πολύ σημαντικός τρόπος για να σας βοηθήσει είναι να προσέχετε για τυχόν παρενέργειες που μπορεί να βιώσει. Εάν ο ασθενής παρουσιάσει ανεπιθύμητες ενέργειες, βεβαιωθείτε ότι θα επικοινωνήσει αμέσως με τον γιατρό ή την ιατρική ομάδα του.



## **Βοήθεια με τις καθημερινές εργασίες**

Η βοήθεια σε εργασίες όπως η μαγειρική, τα ψώνια, η κηπουρική, η οικιακή εργασία, η διαχείριση εγγράφων όπως η πληρωμή λογαριασμών, η φύλαξη παιδιών ή η οδήγηση σε ραντεβού μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά. Δεν χρειάζεται να το κάνετε μόνοι σας – θα μπορούσατε να συντονίσετε ένα πρόγραμμα ή να συνεργαστείτε με άλλα μέλη της οικογένειας και φίλους που είναι πρόθυμοι να βοηθήσουν.



## **Απλά να είστε εκεί γι' αυτόν/αυτήν**

Μην υποτιμάτε τη σημασία των απλών πραγμάτων που δείχνουν ότι νοιάζεστε, όπως να ακούτε τις σκέψεις του/της και να παραμένετε σε επαφή. Αν νιώθει αρκετά καλά, ένας πολύ καλός τρόπος για να είστε υποστηρικτικοί και να βοηθήσετε να αποφύγει τις συνεχείς σκέψεις της πάθησής του/της, είναι να οργανώσετε κάποιες «κανονικές» δραστηριότητες για να κάνετε μαζί, όπως να δείτε μια ταινία, να βγείτε έξω για δείπνο ή να βγείτε έξω για φρέσκο αέρα και άσκηση.

## Ποιες είναι μερικές συμβουλές για τη φροντίδα της δικής μου ευεξίας;

Η φροντίδα ενός ατόμου με πολλαπλό μυέλωμα είναι δύσκολη και μπορεί να είναι εύκολο να αγνοήσετε την δική σας ευεξία. Αλλά αν δεν είστε ο καλύτερος εαυτός σας, θα είναι δύσκολο να προσφέρετε την καλύτερη φροντίδα σε κάποιον άλλο. Επομένως, είναι πολύ σημαντικό να έχετε χρόνο για τις ανάγκες σας, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής σας υγείας, της συναισθηματικής σας ευεξίας και της κοινωνικής σας ζωής. Ακολουθούν μερικές συμβουλές που μπορεί να σας βοηθήσουν.



### Συμβουλές για τη σωματική υγεία

- Προσπαθήστε να τρώτε 3 υγιεινά, καλά ισορροπημένα γεύματα την ημέρα
- Διατηρείτε ενυδατωμένο το σώμα σας πίνοντας άφθονα υγρά
- Μειώστε τα λιπαρά τρόφιμα, τη ζάχαρη, την καφεΐνη και το αλκοόλ
- Βεβαιωθείτε ότι κοιμάστε επαρκώς
- Ασκηθείτε τακτικά και ομαλά
- Αφιερώστε χρόνο για να χαλαρώσετε καθημερινά
- Μην ξεχνάτε να φροντίζετε τη δική σας υγεία.
- Συμβουλευτείτε τον επαγγελματία υγείας σας όταν χρειάζεται



### Συμβουλές για ψυχολογική ευεξία

- Να έχετε επίγνωση των ενδείξεων συναισθηματικής δυσφορίας (π.χ. άγχος, κατάθλιψη, θυμός και άγχος) και να ζητάτε επαγγελματική βοήθεια εάν απαιτείται
- Κάντε μερικές τεχνικές άσκησης, βαθιάς αναπνοής ή χαλάρωσης για να ανακουφίσετε την ένταση και να καθαρίσετε τις σκέψεις σας



- Βρείτε ένα συνηθισμένο χόμπι ή διαλέξτε ένα μάθημα που σας ενδιαφέρει
- Μην νιώθετε ενοχές για το αν θέλετε ή χρειάζεστε χρόνο μακριά από τα καθήκοντά σας ως φροντιστής
- Κάντε μικρά διαλείμματα και κανονίστε εναλλακτική φροντίδα, έτσι ώστε να νιώθετε ασφάλεια και άνεση κατά τη διάρκεια του προσωπικού σας χρόνου
- Συζητήστε με στενούς φίλους ή συγγενείς σχετικά με τα συναισθήματά σας ή αλλαγές στη διάθεσή σας που μπορεί να έχουν παρατηρήσει
- Γίνετε μέλος μιας ομάδας υποστήριξης ή μιας διαδικτυακής αίθουσας συνομιλιών με άλλους φροντιστές που βρίσκονται σε παρόμοια κατάσταση (δείτε τη σελίδα 34) για οργανισμούς που μπορούν να βοηθήσουν)
- Ζητήστε επαγγελματική βοήθεια εάν δυσκολεύεστε να αντιμετωπίσετε την κατάσταση



### **Συμβουλές για τη διατήρηση των κοινωνικών σχέσεων**

- Καθησυχάστε την οικογένεια και τους φίλους σας ότι παρόλο που μπορεί να μην τους βλέπετε όσο συχνά θα θέλατε χρειάζεστε και εκτιμάτε την υποστήριξή τους
- Μοιραστείτε τις εμπειρίες σας ως φροντιστής υγείας μαζί τους, ώστε να μπορέσουν να καταλάβουν πώς είναι για εσάς, αλλά επίσης ρωτήστε τους τι συμβαίνει στη ζωή τους
- Αποδεχτείτε προσκλήσεις σε κοινωνικές εκδηλώσεις ή προσκαλέστε άλλους να σας επισκεφτούν στο σπίτι
- Καλέστε ή σχεδιάστε να δείτε άτομα με τα οποία έχετε χάσει την επαφή σας
- Γίνετε μέλος μιας ομάδας ή μιας ομαδικής δραστηριότητας

# Γλωσσάρι

**Αιμοπετάλια:** Τα μικρότερα κύτταρα στο αίμα, απαραίτητα για την πήξη του αίματος. Ονομάζονται επίσης και θρομβοκύτταρα

**Αναιμία:** Μια πάθηση στην οποία ο αριθμός των ερυθρών αιμοσφαιρίων είναι κάτω από το φυσιολογικό, με αποτέλεσμα κόπωση ή αδυναμία

**Ανοσοποιητικό σύστημα:** Η σύνθετη ομάδα οργάνων και κυττάρων που προστατεύει τον οργανισμό από λοιμώξεις και ασθένειες

**Ανοσοτροποποιητικός παράγοντας:** Μια ουσία που διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα για να βοηθήσει τον οργανισμό να καταπολεμήσει τον καρκίνο.

**Αντισώματα:** Πρωτεΐνες που καταπολεμούν τις λοιμώξεις

**Αξονική τομογραφία:** Μια τεχνική απεικόνισης που χρησιμοποιεί έναν υπολογιστή για τη δημιουργία τρισδιάστατων εικόνων ακτίνων Χ

**Βλαστοκύτταρο:** Ένα κύτταρο που μπορεί να εξελιχθεί σε μια ευρεία ποικιλία διαφορετικών τύπων κυττάρων. Τα βλαστοκύτταρα βρίσκονται στον μυελό των οστών, όπου αναπτύσσονται σε διαφορετικούς τύπους κυττάρων του αίματος

**Γαστρεντερικό:** Σχετικό με το πεπτικό σύστημα

**Γενική εξέταση αίματος (FBC):** Μια εξέταση που μετρά τον αριθμό και τους τύπους των κυττάρων που κυκλοφορούν στο αίμα

**Θεραπεία συντήρησης:** Μια πρόσθετη θεραπεία που χορηγείται για τη βελτίωση της επιτυχίας μιας πρωτογενούς αντικαρκινικής θεραπείας, όπως η μεταμόσχευση βλαστικών κυττάρων

**Καρκίνος:** Ένας όρος για οποιαδήποτε νόσο στην οποία τα κατεστραμμένα ή μη φυσιολογικά κύτταρα διαιρούνται και πολλαπλασιάζονται ανεξέλεγκτα

**Κύτταρα μυελώματος:** Κατεστραμμένα πλασματοκύτταρα που παράγονται στον μυελό των οστών

**Κύτταρα πλάσματος:** Ειδικά λευκά αιμοσφαίρια που παράγουν αντισώματα

**Λεναλιδομίδη:** Το δραστικό συστατικό του REVLIMID®, λειτουργεί με πολλαπλούς τρόπους εντός του μυελού των οστών για να σταματήσει ή να επιβραδύνει την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων μυελώματος

**Λευκά αιμοσφαίρια:** Κύτταρα που βοηθούν τον οργανισμό να καταπολεμήσει τις λοιμώξεις και τις ασθένειες

**M-πρωτεΐνη:** Ένας τύπος αντισώματος που παράγεται από κύτταρα μυελώματος. Ο γιατρός σας μπορεί να εξετάσει το επίπεδο της M-πρωτεΐνης στο αίμα ή/και στα ούρα σας για να παρακολουθήσει τη νόσο σας και να αξιολογήσει πόσο καλά ανταποκρίνεστε στη θεραπεία

**M-spike:** Μη φυσιολογική αύξηση του επιπέδου της M-πρωτεΐνης

**Μαγνητική τομογραφία (MRI):** Μια τεχνική απεικόνισης που χρησιμοποιεί μαγνητική ενέργεια για την παροχή λεπτομερών εικόνων οστών και μαλακών μορίων

**Μυελός των οστών:** Ο μαλακός, σπογγώδης ιστός στο κέντρο μεγάλων οστών που παράγει λευκά αιμοσφαίρια, ερυθρά αιμοσφαίρια και αιμοπετάλια

**PET (τομογραφία εκπομπής ποζιτρονίων):** Μια τεχνική απεικόνισης που χρησιμοποιεί ραδιενεργή γλυκόζη (ζάχαρη) για την επισήμανση των καρκινικών κυττάρων

**Υπολειμματική νόσος:** Ο όρος που χρησιμοποιείται για μικρούς αριθμούς καρκινικών κυττάρων που παραμένουν στον μυελό των οστών κατά τη διάρκεια της θεραπείας ή μετά τη θεραπεία όταν ένας ασθενής βρίσκεται σε ύφεση

**Υποτροπή:** Η επιστροφή της νόσου ή της εξέλιξης της νόσου

**Υστερεκτομή:** Μια χειρουργική επέμβαση στην οποία αφαιρείται η μήτρα

**Ύφεση:** Μείωση ή χαμηλό επίπεδο συμπτωμάτων



**Revlimid<sup>®</sup>**  
(lenalidomide) capsules

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Το Revlimid (λεναλιδομίδη) σχετίζεται δομικά με τη «θαλιδομίδη», η οποία είναι γνωστό ότι προκαλεί σοβαρές απειλητικές για τη ζωή συγγενείς ανωμαλίες στον άνθρωπο (παραμορφωμένα βρέφη) και θάνατο σε ένα αγέννητο μωρό, εάν ληφθεί κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Εάν το Revlimid ληφθεί κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, μπορεί να προκαλέσει συγγενείς ανωμαλίες ή θάνατο ενός αγέννητου βρέφους. Μην πάρετε το Revlimid εάν είστε έγκυος ή πιστεύετε ότι είστε έγκυος.

**Σημείωση:** Αυτό το φυλλάδιο δεν περιέχει όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για το πολλαπλό μυέλωμα ή τη θεραπεία του και δεν προορίζεται να αντικαταστήσει τις επαγγελματικές ιατρικές συμβουλές. Η κύρια πηγή πληροφοριών σας θα πρέπει πάντα να είναι ο γιατρός σας και άλλοι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης που εμπλέκονται στη φροντίδα σας. Θα πρέπει να ακολουθείτε τις οδηγίες του γιατρού σας ανά πάσα στιγμή και να επικοινωνήσετε με τον γιατρό σας εάν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις σχετικά με την κατάστασή σας ή τη θεραπεία της.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το Revlimid, ανατρέξτε στο φυλλάδιο Πληροφοριών Φαρμάκων για Καταναλωτές (CMI) για το Revlimid, το οποίο είναι διαθέσιμο στη διεύθυνση: <http://www.guildlink.com.au/gc/ws/celgene/cmi.cfm?product=cjcrevli>

Celgene Pty Ltd. ABN 42 118 998 771. Level 15, 60 City Road, Southbank VIC 3006, Australia.  
Τηλ. 1800 CELGENE (1800 235 4363)

[www.celgene.com.au](http://www.celgene.com.au) \*Εμπορικό σήμα κατατεθέν. 2003-AU-2100024. BB-CEL4964. Ημερομηνία προετοιμασίας: Μάιος 2021.