



OSTEOPOROSE INFO KOMPAKT



Wichtiges zur Behandlung mit Prolia®

Ihre Ärztin/Ihr Arzt hat Ihnen Prolia® zur Behandlung Ihrer Erkrankung verordnet. Dieses Material soll Sie im Rahmen der Behandlung mit Prolia® unterstützen, stellt jedoch keinen Ersatz für die aktuelle Packungsbeilage dar.

Was versteht man unter Osteoporose?

Der Knochen ist ein lebendes Gewebe und wird ständig erneuert. Die Arbeit der Knochen-aufbauenden Zellen (Osteoblasten ) und der Knochen-abbauenden Zellen (Osteoklasten ) befindet sich im gesunden Gleichgewicht.



Bei Frauen in der Menopause sinkt der Östrogenspiegel stark ab und in Folge kann der Knochenstoffwechsel aus dem Gleichgewicht geraten. Man spricht von Osteoporose, wenn der Knochenabbau überwiegt und der Knochen brüchig wird.

Ursachen für die Osteoporose können beim Mann – ähnlich wie bei Frauen – das Alter und der geringe Spiegel des männlichen Hormons Testosteron sein.

Operationen oder Arzneimittel, die die Bildung von Östrogenen oder Testosteron bei Patienten mit Brust- oder Prostatakrebs unterbrechen, können ebenfalls zu einem Knochenschwund führen. Die Knochen werden schwächer und können leichter brechen.



Andere Risikofaktoren:

- Osteoporose-Brüche in der Familie
- Rauchen, Alkohol
- Andere Erkrankungen wie Diabetes Mellitus oder Rheumatoide Arthritis
- Einnahme bestimmter Medikamente, z. B. Kortison

Besprechen Sie Ihr persönliches Risiko mit Ihrem Arzt.

Wie wird Osteoporose behandelt?

Die Osteoporosebehandlung hat vier Standbeine.

1 ERNÄHRUNG

Kalzium und Vitamin D sind essentielle Stoffe für einen gesunden Knochenstoffwechsel. Kalzium kann gut über die Ernährung zugeführt werden. Für die Aufnahme von Kalzium aus der Nahrung braucht es Vitamin D. Das muss meistens, besonders in den sonnenarmen Monaten, von außen zugeführt werden.

Achten Sie daher auf Lebensmittel mit hohem Kalzium wie auch Vitamin D Gehalt.

2 BEWEGUNG

Genau so wie die Muskeln werden auch die Knochen durch regelmäßige Belastung gestärkt. Um Ihre Knochen fit zu halten, sollten Sie **regelmäßig Sport** treiben.

3 MEDIKAMENTÖSE THERAPIE

Ihre Ärztin/Ihr Arzt entscheidet basierend auf Ihren persönlichen Risikofaktoren welche medikamentöse Behandlung für Sie die Beste ist. Ein Beispiel dafür ist **Prolia®**. Dazu gehört auch eine zusätzliche Zufuhr von Kalzium und Vitamin D.

4 THERAPIETREUE

Der Erfolg der medikamentösen Therapie hängt sehr stark von Ihrer **Mithilfe** ab. Wenden Sie sich sofort an Ihren Arzt, wenn im Zuge der Therapie Fragen oder Schwierigkeiten auftreten.

Was ist Prolia® und wie funktioniert es?

Prolia® enthält Denosumab, einen Eiweißstoff der zur Behandlung von Osteoporose und Knochenschwund dient. Prolia® stoppt den Knochenabbau und verringert daher die Möglichkeit eines Bruchs. **Der Eiweißstoff Denosumab lagert sich nicht in die Knochenmatrix ein und wird vom Körper abgebaut ohne die Niere zu belasten.**

Wofür wird Prolia® angewendet?

Prolia® wird angewendet zur Behandlung von:

- Osteoporose bei Frauen nach der Menopause (postmenopausal) und Männern mit erhöhtem Risiko für Frakturen (Knochenbrüche) zur Verminderung des Risikos von Knochenbrüchen der Wirbelsäule, Knochenbrüchen außerhalb der Wirbelsäule sowie Hüftfrakturen.
- Knochenschwund aufgrund einer Verringerung der Hormonspiegel (Testosteron), die durch eine Operation oder medikamentöse Behandlung bei Patienten mit Prostatakrebs verursacht wurde.
- Knochenschwund aufgrund einer Langzeitbehandlung mit Glucocorticoiden bei Patienten mit erhöhtem Frakturrisiko.

Wie ist Prolia® anzuwenden?

Die empfohlene Dosis ist eine 60 mg Fertigspritze einmal alle 6 Monate als einzelne Injektion unter die Haut (subkutan). Die besten Stellen für die Injektion sind die Vorderseiten der Oberschenkel und die Bauchregion. Jede Packung Prolia® enthält eine Erinnerungskarte.

Wann darf Prolia® nicht angewendet werden?

- Wenn Sie einen niedrigen Kalziumspiegel im Blut haben (Hypokalzämie).
- Wenn Sie allergisch gegen Denosumab oder sonstige Bestandteile dieses Arzneimittels sind.



Was sollten Sie vor und während der Anwendung von Prolia® beachten?

Ergänzung mit Kalzium und Vitamin D

Sie sollten ergänzend Kalzium und Vitamin D zu sich nehmen, während Sie mit Prolia® behandelt werden. Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird dies mit Ihnen besprechen.

Achten Sie auf Ihren Mund, Zähne oder Kiefer

Ihre Ärztin/Ihr Arzt könnte Sie auffordern, eine zahnärztliche Untersuchung durchführen zu lassen, bevor Sie mit einer Prolia®-Behandlung beginnen, falls Sie

- zuvor mit einer Klasse von Arzneimitteln, die als Bisphosphonate bekannt sind, behandelt wurden
- Raucher sind
- an einer Krebserkrankung leiden
- sich einer Chemotherapie oder Radiotherapie unterziehen
- Kortikosteroide einnehmen
- keine routinemäßige Zahnversorgung erhalten oder an einer Zahnfleischerkrankung leiden.

Sollten Sie unter zahnärztlicher Behandlung stehen oder sich einem zahnärztlichen Eingriff unterziehen (z. B. Zahntextraktionen), informieren Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin und teilen Sie Ihrem Zahnarzt/Ihrer Zahnärztin mit, dass Sie mit Prolia® behandelt werden.

Bitte achten Sie **während der Behandlung** mit Prolia® auf eine gute Mundhygiene und vergessen Sie nicht auf zahnärztliche Routine-Untersuchungen.

Wichtiges zur Lagerung und Haltbarkeit

Prolia® muss im Kühlschrank lagern (2–8 °C) und darf nicht eingefroren werden. Sollte man das Einkühlen vergessen, so kann Prolia® in der Originalverpackung bei Raumtemperatur (bis zu 25 °C) bis zu 30 Tage aufbewahrt werden.

Sobald Prolia® aus dem Kühlschrank entnommen wurde, muss es innerhalb der 30 Tages-Frist verwendet werden.

Für weitere Information wenden Sie sich an Ihren Arzt/Ihre Ärztin oder lesen Sie die Gebrauchsinformation.

Was können Sie sonst noch tun?



Milch



Käse



Joghurt



Gemüse
und Nüsse

Ernährung anpassen:

Achten Sie auf eine ausgewogene und kalziumreiche Ernährung. Milchprodukte (Milch, Joghurt, Käse etc.), Gemüse (Rucola-Salat, Kresse, Spinat, Broccoli etc.) und Nüsse sind reich an Kalzium. Manche Mineralwasser enthalten auch hohe Mengen an Kalzium.



Alkohol



Rauchen

Alkohol und Nikotin schädigen die Knochen durch eine Verminderung der Kalziumaufnahme und Erhöhung der Kalziumausscheidung. Schränken Sie deshalb den Konsum von Alkohol ein und rauchen Sie nicht.



Tanzen



Joggen



Wandern

Bewegung fördern:

Damit Knochen stark bleiben, müssen sie regelmäßig belastet werden. Sportliche Aktivitäten z. B. Wandern, Tanzen, Aerobic, Krafttraining etc. stärken die Knochen und verbessern die Koordination und den Gleichgewichtssinn. Falls Sie an einer schwerwiegenden Osteoporose leiden oder schon Frakturen erlitten haben, besprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, welche Aktivitäten für Sie geeignet sind.



Lose Kabel



Herumliegende
Gegenstände



Lose Teppiche



Sehtest

Stürze vermeiden:

Ein sonst harmloser Sturz kann für Osteoporose-Betroffene fatale Folgen haben. Durch eine gute Ausleuchtung der Wohnräume und die Beseitigung von Rutsch- und Stolperfallen können gefährliche Situationen vermieden werden.

Wichtig ist auch das Tragen von stabilem Schuhwerk.

Entnehmen Sie hier Ihren persönlichen Knochenpass

KNOCHENPASS

Ihr Arzt/Ihre Ärztin hat Ihnen Prolia® verschrieben.

EIN SERVICE VON **AMGEN**

**Für weitere Information wenden Sie sich
an Ihren Arzt/Ihre Ärztin oder lesen Sie
die Gebrauchsinformation.**



Weitere Informationen und
hilfreiche Tipps erhalten
Sie unter:
www.bruechigeknochen.at

AMGEN[®]

AT-PRO-0121-00001