

Constitutioneel eczeem (CE)



Startgids RINVOQ[®]

(upadacitinib)



Informatie voor
adolescenten met
constitutioneel eczeem
die starten met Rinvoq



Inhoud

- 04** Inleiding
- 06** Constitutioneel eczeem begrijpen
- 08** Jouw medicijn beter begrijpen
- 11** Starten met Rinvoq
- 14** Voordat je met Rinvoq begint
- 16** Maak een dagelijkse gewoonte van het innemen van je medicijn
- 21** Mogelijke bijwerkingen waar je op moet letten
- 25** Hoe Rinvoq werkt met andere geneesmiddelen
- 26** Wat je kunt verwachten tijdens je controleafspraak
- 28** Het voorbereiden van je afspraak
- 32** Wat je zelf kunt doen
- 34** Het stellen van doelen
- 36** Op het goede spoor blijven
- 38** Handige gegevens bij elkaar
- 40** Veelgestelde vragen
- 44** Notities

Inleiding

Omgaan met matig tot ernstig constitutioneel eczeem (CE), ook bekend als atopisch eczeem, of atopische dermatitis valt op elke leeftijd zwaar, maar kan bijzonder zwaar vallen als tiener en jong volwassene. Je huid voelt niet alleen jeukend en pijnlijk aan, maar je kunt ook veel bezig zijn met het krabben of met hoe je huid eruitziet.

Dit boekje is een kennismaking met je nieuwe behandeling met Rinvoq. Het bevat informatie die je nodig hebt om goed van start te kunnen gaan met je behandeling. Ook staan er tips in om zo goed mogelijk door te blijven gaan met je behandeling.



Naarmate je ouder wordt, moet je zelf meer verantwoordelijkheid nemen voor het verzorgen van je eczeem. Maar weet dat je er niet alleen voor staat en dat het helemaal niet raar is om steun te zoeken bij een ouder of verzorger.

Als jij je overdonderd voelt of hulp nodig hebt met je nieuwe medicijn, bekijk dan de hulpvragen in dit boekje voor manieren om je ouder of verzorger erbij te kunnen betrekken.

Constitutioneel eczeem begrijpen

Wat is constitutioneel eczeem?

Constitutioneel eczeem is een chronische ontstekingsziekte van de huid en wordt ook wel atopische dermatitis of atopisch eczeem genoemd. Bij dit soort langdurige ontstekingsziekten is je afweersysteem uit balans en werkt te hard. Je hebt teveel afweercellen waardoor je ontstekingen krijgt.



De ontsteking veroorzaakt klachten, waaronder een **jeukende huid, die pijnlijk en droog wordt en gaat barsten.**

Dit gebeurt met name op de handen, aan de binnenkant van je ellebogen en de achterkant van je knieën. Maar het kan ook op andere plekken voorkomen.

Je kunt ook andere klachten ervaren zoals **vermoeidheid of slecht slapen.**



De klachten wisselen van persoon tot persoon en meestal komen en gaan ze gedurende lange periodes. Tijdens een opvlamming kunnen de klachten ernstig zijn, terwijl je tussen de opvlammingen door misschien weinig of geen klachten hebt.



Jouw medicijn beter begrijpen

Wat is Rinvoq?

Rinvoq is een medicijn dat wordt voorgeschreven bij chronische ontstekingsziekten, waaronder constitutioneel eczeem.

Hoe kan Rinvoq helpen?

Rinvoq remt in het lichaam het eiwit **Janus Kinase (JAK)**. Dit eiwit speelt een rol bij ontstekingen. Door de remming worden minder ontstekingsstoffen gemaakt. Hierdoor kan de ontsteking verminderen, heb je minder last van klachten en wordt je ziekte geremd. Niet iedereen met constitutioneel eczeem ervaart dezelfde klachten, maar dit medicijn kan helpen bij de volgende klachten:



Als je Rinvoq inneemt kan dit de conditie van je huid verbeteren en jeuk en opvlammingen verminderen.



Rinvoq kan helpen om pijn, angst en depressie te verminderen, klachten die mensen als gevolg van hun constitutioneel eczeem kunnen hebben.



Rinvoq kan ook helpen om je slaap en je algehele kwaliteit van leven te verbeteren.





Starten met Rinvoq

Hoe Rinvoq innemen en bewaren?

Voor jongeren (vanaf 12 tot en met 17 jaar) met een gewicht van minimaal 30 kg is de geadviseerde hoeveelheid per dag 1 pil van 15 mg. Afhankelijk van hoe je reageert op het medicijn, kan je arts de hoeveelheid verhogen naar 1 pil per dag van 30 mg.

Ware grootte





Ben je vergeten dit middel in te nemen?

- ! Als je een pil vergeet, neem deze dan in zo gauw als je je dit herinnert op dezelfde dag.
- ! Als je een pil de hele dag bent vergeten in te nemen, sla dan deze pil over. Neem de volgende dag zoals je gewend bent, één pil in op het gebruikelijke tijdstip.
- ! Neem GEEN twee pillen in op één dag om een vergeten pil in te halen.

Heb je teveel ingenomen?

Jouw veiligheid staat voorop, dus als je meer medicijnen inneemt dan voorgeschreven, moet je arts dit onmiddellijk weten. Waarschuw indien mogelijk een ouder of verzorger. Neem indien nodig zelf contact op met je arts.

Wat je wel moet doen

- ✓ Neem je pil elke dag op ongeveer hetzelfde tijdstip in.
- ✓ Neem de pil in met een glas water, met of zonder voedsel.
- ✓ Bewaar Rinvoq in de originele verpakking, ter bescherming tegen vocht.
- ✓ Houd Rinvoq buiten het zicht en bereik van kinderen.
- ✓ Je mag niet zwanger worden zolang je Rinvoq slikt, dus is het verstandig om met je ouders of verzorgers te praten om te kijken of anticonceptie geschikt voor je is.

Als je voor het eerst ongesteld wordt terwijl je Rinvoq gebruikt, vertel dit dan aan je arts.

Wat je niet moet doen

- ✗ De pil niet splitsen, fijnmalen, breken of erop kauwen, omdat dit invloed kan hebben op de hoeveelheid medicijn die in je lichaam komt.
- ✗ Gebruik Rinvoq niet meer na de uiterste houdbaarheidsdatum. Die vind je op de blisterverpakking en de doos na EXP.
- ✗ Gooi het niet door de gootsteen of wc en niet in de vuilnisbak. Dit is slecht voor het milieu. Als je medicijnen niet meer gebruikt dan kan je ze terugbrengen naar je apotheek. Zij zorgen ervoor dat de medicijnen op een goede manier worden vernietigd.
- ✗ Eet en drink niks waar grapefruit in zit zolang je Rinvoq inneemt. Dit kan de kans op bijwerkingen verhogen doordat het de hoeveelheid medicijn in je lichaam verhoogt.

Voordat je met Rinvoq begint



Je mag Rinvoq niet nemen als:

- ✘ Je **allergisch** bent voor één van de stoffen in dit geneesmiddel. Deze stoffen staan in de bijsluiter.
- ✘ Je een **ernstige infectie** hebt (zoals longontsteking of een bacteriële huidinfectie).
- ✘ Je actieve **tuberculose** (tbc) hebt.
- ✘ Je ernstige **leverproblemen** hebt.
- ✘ Je **zwanger** bent.

Wanneer moet je extra voorzichtig zijn?

Neem contact op met je arts of apotheker voordat je Rinvoq gebruikt en tijdens de behandeling als:

- Je een **infectie** hebt of als je vaak last hebt van infecties. Als je **diabetes** hebt, dan heb je bij de behandeling met Rinvoq een grotere kans om een infectie te krijgen.
- Je **tuberculose** hebt (gehad) of in aanraking bent geweest met iemand die tuberculose heeft.
- Je **herpes zoster** (gordelroos) hebt gehad, omdat dit door Rinvoq mogelijk kan terugkomen. Laat het je arts weten als je **pijnlijke huiduitslag krijgt met blaren**, omdat dit een teken van gordelroos kan zijn.
- Je ooit **hepatitis B of C** hebt gehad.
- Je onlangs een **vaccinatie** (immunisatie) hebt gehad of van plan bent deze te krijgen.
- Je **kanker** hebt of in het verleden kanker hebt gehad, rookt of in het verleden hebt gerookt.
- Je een **nieuwe huidplek** krijgt tijdens of na de behandeling met Rinvoq of als een huidplek er anders gaat uitzien. Je arts kan aanbevelen om je huid tijdens de behandeling met Rinvoq regelmatig te laten onderzoeken.
- Je **hartproblemen** hebt of hartproblemen hebt gehad.
- Je **lever** niet zo goed werkt als zou moeten.
- Je eerder **bloedstolsels in de aderen van je benen** (diepe veneuze trombose) of **longen** (longembolie) hebt gehad of als er een verhoogd risico is dat deze bloedstolsels bij jou kunnen optreden (bijvoorbeeld: als er kortgeleden een grote **operatie** bij jou is uitgevoerd, als je **hormonale anticonceptiemiddelen** gebruikt of **hormoonvervangende therapie** krijgt, als er bij jou of een naaste bloedverwant een **stollingsstoornis is vastgesteld**). Laat het je arts weten als je kortademig wordt of moeilijk kunt ademen, pijn op de borst of in de bovenrug krijgt, of als een arm of been opzwellt, pijn gaat doen of gevoelig wordt, rood wordt of verkleurt.
- Je **nierproblemen** hebt.
- Je **buikpijn** hebt waarvan de oorzaak niet bekend is, je een pijnlijke **ontsteking in de wand van je dikke darm** (diverticulitis) of **zweren in je maag of darmen** hebt of hebt gehad, of ontstekingsremmers (NSAID's) gebruikt (zoals bijv. ibuprofen, diclofenac of naproxen).
- Je meerdere keren **een pil of stukjes pil in je ontlasting** ziet.
- Je **plotselinge veranderingen in je zicht** ervaart. Je moet onmiddellijk medisch advies zoeken als je plotseling klachten krijgt zoals **wazig zien** of **gedeeltelijk of volledig verlies van je zicht**. Dit kan betekenen dat de bloedstroom in de ogen geblokkeerd is.

Maak een dagelijkse gewoonte van het innemen van je medicijn

Starten met een nieuwe behandeling kan spannend zijn.

De behandeling kan een nieuwe manier zijn om je klachten te bestrijden. Om het beste resultaat uit je behandeling te halen, is het heel belangrijk dat je jezelf aanleert om je medicijn elke dag op een vast tijdstip in te nemen.

Om je hierbij te helpen vind je hier verschillende manieren om de nieuwe gewoonte aan te leren. Kijk welke aanpak het beste bij je past.



Geheugensteuntje

Koppel het innemen van je medicijn aan een dagelijkse activiteit, zoals bij het tanden poetsen. Leg dan ook je medicijn bij je tandenborstel. Zo is de kans klein dat je het vergeet in te nemen.

Het bedenken van een dagelijks geheugensteuntje kan je helpen om het innemen van je medicijnen in je routine op te nemen. **Je kunt aan de 4 W's denken:** wie, wat, wanneer en waar.

WIE zal er in de buurt zijn?	Je kunt je ouders, verzorgers of een goede vriend vragen om je aan het innemen van je medicijn te helpen herinneren.
WAT doe je nog meer rond die tijd?	Probeer je medicijn in te nemen wanneer je er echt tijd voor kunt maken - doe het niet wanneer je gehaast bent.
WANNEER zal jij je medicijn innemen?	Om het beter te kunnen onthouden, zou je kunnen proberen om je medicijn op hetzelfde moment in te nemen als een dagelijkse activiteit, zoals tanden poetsen.
WAAR zal je zijn?	Een goede tip is om Rinvoq te bewaren op een plek waar je dagelijkse activiteit plaatsvindt. Bijvoorbeeld, als je van plan bent om Rinvoq vóór het douchen in te nemen, zou je de pillen in de badkamer kunnen bewaren.





Stel een herinnering in

Stel een herinnering op elke dag op hetzelfde tijdstip in op je telefoon.



Maak gebruik van de verpakking

De blister geeft de dagen van de week aan. Zo weet je precies of je de juiste pil op de juiste dag inneemt en is de kans kleiner dat je een pil vergeet in te nemen.



Blijf doorzetten

Hou je vast aan je nieuwe gewoonte met het innemen van je medicijn. Ook als je je beter voelt door het medicijn is het van belang dat je blijft doorgaan met het innemen van Rinvoq. Je ontstekingen blijven zo onder controle en je hebt minder last van klachten.



Waarom nauwkeurig gebruik belangrijk is

Het is belangrijk dat je elke dag op een vast tijdstip je medicijn inneemt. Hoe beter jij dit doet hoe groter de kans is dat je klachten verminderen en je je beter gaat voelen. Als je je beter voelt, kan je weer meer dingen doen die voor jou belangrijk zijn.

Zie pagina 12 van deze brochure voor wat je moet doen als je je medicijn bent vergeten in te nemen.

Mogelijke bijwerkingen waar je op moet letten

Zoals elk medicijn kan ook dit medicijn bijwerkingen hebben, al krijgt niet iedereen daarmee te maken. Lees voor een volledig overzicht van alle bijwerkingen de bijsluiter.

Vertel het meteen aan je arts als je één van de volgende ernstige bijwerkingen ervaart:

- Klachten zoals huiduitslag (netelroos), moeite met ademen of gezwollen lippen, tong of keel, omdat je dan waarschijnlijk een allergische reactie hebt.
- Erge maagpijn, vooral samen met koorts, misselijkheid en overgeven.



Als je tijdens de behandeling met Rinvoq een van deze klachten krijgt, stop dan met het gebruik van Rinvoq en zorg ervoor dat je zo snel mogelijk medische hulp krijgt.

Meld bijwerkingen bij het Nationaal Bijwerkingencentrum Lareb
Dit helpt ons meer te weten over de veiligheid van dit medicijn.
Gebruik het meldformulier op www.lareb.nl om de bijwerking door te geven.



Ga voor meer informatie over en hulp bij het gebruik van Rinvoq naar www.RINVOQ.eu of klik op de QR-code

Ernstige bijwerkingen

Rinvoq kan het vermogen van het lichaam om te vechten tegen een infectie verminderen en kan hierdoor een infectie die je al hebt erger maken of de kans dat je een nieuwe infectie krijgt vergroten.



Neem contact op met je arts of roep onmiddellijk medische hulp in als je tekenen van een infectie of een allergische reactie krijgt. Zoals:

Komt voor:

<ul style="list-style-type: none"> • Gordelroos of pijnlijke huiduitslag met blaren (herpes zoster) • Een longinfectie (longontsteking), die kortademigheid, koorts en hoest met slijm veroorzaakt 	<p>Vaak (bij minder dan 1 op de 10 gebruikers)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Een infectie in het bloed (sepsis) • Een allergische reactie (beklemd gevoel op de borst, piepende ademhaling, gezwollen lippen, tong of keel, netelroos) 	<p>Soms (bij maximaal 1 op de 100 gebruikers)</p>

Andere bijwerkingen

Neem contact op met je arts als je last krijgt van een van de volgende bijwerkingen. De bijwerkingen met **het oranje kader** er omheen kunnen worden gemeten door middel van bloedonderzoek. Jouw dokter zal het je vertellen als er **bloedonderzoek** gedaan moet worden.

Komt voor:

<ul style="list-style-type: none"> • Keel- en neusinfecties 	<ul style="list-style-type: none"> • Puistjes (acne) 	<p>Zeer vaak (bij meer dan 1 op de 10 gebruikers)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Niet-melanoom huidkanker • Hoest • Koorts • Koortsuitslag (herpes simplex) • Maag van streek (misselijkheid) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gewichtstoename • Ontsteking (zwellings) van de haarzakjes • Griep (influenza) • Bloedarmoede • Pijn in je buik • Vermoeidheid (ongewoon moe en zwak voelen) • Hoofdpijn • Netelroos (galbulten of urticaria) • Urineweginfecties • Huiduitslag • Draaierig gevoel (vertigo) • Duizeligheid • Infectie van de luchtwegen (bronchitis) • Wratten (huidpapillomen) • Zwelling van de handen en voeten (perifeer oedeem) 	<p>Vaak (bij minder dan 1 op de 10 gebruikers)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Toename van een enzym met de naam creatinekinase • Laag aantal witte bloedcellen • Verhoogd cholesterol (een soort vet in het bloed) • Verhoogde leverenzymwaarden (teken van leverproblemen) 		





Hoe Rinvoq werkt met andere geneesmiddelen

Sommige medicijnen kunnen van invloed zijn op de werking van Rinvoq of het risico op bijwerkingen verhogen.

Vertel daarom samen met je ouder of verzorger aan je arts of apotheker welke andere medicijnen je nu op dit moment gebruikt en of er andere medicijnen zijn die je in de toekomst gaat gebruiken.

Het is erg belangrijk dat je **contact opneemt je arts of apotheker** als je een van de volgende medicijnen gebruikt:

Medicijnen voor de behandeling van:	zoals:
schimmelinfecties	<ul style="list-style-type: none"> itraconazol posaconazol voriconazol
bacteriële infecties	<ul style="list-style-type: none"> claritromycine
cushingsyndroom	<ul style="list-style-type: none"> ketoconazol
tuberculose	<ul style="list-style-type: none"> rifampicine
convulsies	<ul style="list-style-type: none"> fenytoïne
diabetes*	

* Je arts kan beslissen of je tijdens het gebruik van Rinvoq minder medicijnen tegen diabetes (suikerziekte) nodig hebt.

Medicijnen	zoals:
die je immuunsysteem beïnvloeden	<ul style="list-style-type: none"> azathioprine 6-mercaptopurine ciclosporine tacrolimus
die het risico op een gaatje in de maag/darmen of diverticulitis verhogen	<ul style="list-style-type: none"> ontstekingsremmers (NSAID's, zoals bijv. ibuprofen) sterke pijnstillers (opiaten) medicijnen die ontstekingen en allergische reacties minder erg maken (corticosteroïden)



Gebruik dit middel altijd precies zoals je arts of apotheker je dat heeft verteld.

Twijfel je over het juiste gebruik? Praat met je ouders/verzorgers als je vragen hebt. Als zij het niet weten kunnen ze het jouw behandelend arts of apotheker vragen.

Zorg dat je de patiëntkaart altijd bij je hebt (meer informatie achter in deze startgids). Lees altijd de bijsluiter voor je Rinvoq gebruikt.

Wat je kunt verwachten tijdens je controleafspraak

Een tijdje nadat je gestart bent met Rinvoq heb je een controleafspraak met jouw arts. Tijdens deze afspraak bespreek je samen hoe het op dat moment met je gaat en hoe goed de behandeling werkt.

Op basis van hoe het gaat kan je arts besluiten om de hoeveelheid van je medicijn aan te passen.

Elke afspraak geeft je de kans om:

- Vragen te stellen over je behandeling aan je arts of verpleegkundige.
- Klachten waar je last van hebt te bespreken.
- Te bespreken wanneer jij echt tevreden bent met je behandeling.

Bereid samen met een ouder of verzorger je afspraken dus goed voor. Op de volgende pagina lees je hoe je dat het beste kunt doen.

Als je een online of telefonische afspraak hebt, zoek dan een rustig plekje op waar je niet kan worden gestoord of afgeleid.



Het voorbereiden van je afspraak

Zorg dat je de **controleafspraak met je arts hebt ingepland**. Om je eraan te helpen herinneren, kun je de afspraak in de **agenda op je telefoon** zetten.

Denk alvast na over:

- Hoe het tussen jouw afspraken door is gegaan met je klachten (zowel lichamelijke als mentale klachten).
- Welke verbeteringen zie je en wat zou je graag nog verbeterd willen zien? Het volgen van je klachten kan je hierbij helpen. Je krijgt dan goed inzicht in hoe het met je gaat.
- Op de volgende bladzijde kun je per 12 weken je klachten beoordelen. Geef je klacht per week een cijfer van 0 (heel slecht) tot 10 (heel goed). Bespreek dan je klachten met je arts of verpleegkundige. Dit levert ook voor hen waardevolle informatie op.
- Vragen die je hebt en die je tijdens je afspraken wilt stellen.

Aantekeningen maken

Maak aantekeningen tijdens of vlak na je afspraak zodat je weet wat er besproken is en wat er is afgesproken. Zo kan je het ook niet vergeten. Op blz. 46 kun je aantekeningen maken. Neem deze gids (en een pen) dus mee naar je afspraak. Je kan ook aantekeningen maken op je telefoon of op een tablet.





Jeuk en pijn aan je wondjes

Week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Aantekeningen:



Hoe ziet je huid eruit?

Week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Aantekeningen:



Hoe slaap je?

Week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Aantekeningen:



Hoe voel je je en hoe tevreden ben je met je leven in het algemeen?

Week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Aantekeningen:



Dagelijkse activiteiten

Week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Aantekeningen:

Voorafgaand aan mijn afspraak

Vragen voor mijn arts:

In welk opzicht mijn symptomen zijn veranderd:

Hoe mijn dagelijkse routine heeft uitgepakt:

Geweldig!

Redelijk

Niet geweldig

Hoe ik me voel:

Aantekeningen van de afspraak

Wat je zelf kunt doen

Lees de bijsluiter goed door

Dit kun je ook met je ouder of verzorger doen. Ga voor meer informatie naar rinvoq.eu of klik op de QR-code.



Meer weten?

Wil je meer weten over constitutioneel eczeem bij jongeren en hoe andere jongeren hiermee om gaan? Ga naar stopexzeem.nl of klik op de QR-code.



Stel vragen aan je arts of verpleegkundige

Blijf niet rond lopen met vragen. Stel ze aan je verpleegkundige of arts, zij zijn er tenslotte om jou te helpen. Bespreek eventueel ervaringen met anderen. Constitutioneel eczeem is blijvend en de behandeling in principe ook. Het is daarom de moeite waard om je goed te laten informeren.

Volg adviezen van je arts of verpleegkundige op

Ook als je behandeling aanslaat en je je beter gaat voelen, is het belangrijk rekening te blijven houden met je ziekte. Stop niet met de behandeling zonder overleg met je arts.

Gebruik deze brochure om het meeste uit je behandeling te halen

Kijk op de volgende bladzijde voor hulp bij het stellen van persoonlijke doelen en zo goed mogelijk gebruik te maken van je afspraken.

Lees eXzeem:

Hét magazine speciaal voor jongeren om je te helpen beter met je eczeem om te gaan. Vraag het magazine aan je behandelend arts!



Je neemt waarschijnlijk al meer verantwoordelijkheid voor het verzorgen van je eczeem. Weet dat je er niet alleen voor staat. Het is helemaal niet raar om ouders, verzorgers en vrienden om steun te vragen.

Meer weten?

Wil je meer weten over eczeem en wil je in contact komen met andere jongeren die leven met eczeem?

Kijk dan op www.vmce.nl, de site van de Vereniging voor Mensen met Constitutioneel Eczeem (VMCE). Zij organiseren speciale tienerdagen en ze zijn actief op social media.

Het stellen van doelen

Het belang van het stellen van doelen

We hebben allemaal doelen die we graag willen bereiken. Ze helpen ons om dingen te bereiken die belangrijk voor ons zijn. Jij hebt vast ook een doel wat je graag wilt bereiken met deze behandeling. Een doel moet je motiveren om het te halen. Denk bijvoorbeeld aan het dragen van een korte broek of jurk. Of wil je graag weer wat leuks gaan doen met vrienden, zoals zwemmen?

Vertel samen met je ouder of verzorger aan je arts of verpleegkundige wat je wilt bereiken met je behandeling en hoe belangrijk dit voor je is. Samen kun je dan bepalen hoe je dat doel kunt bereiken. Wat je doelen ook zijn, het hebben van een plan kan je helpen om die doelen waar te maken.

Heb je hulp nodig bij het stellen van een persoonlijk doel?



Ga naar stopexzeem.nl of klik op de QR-code:

Bedenk waar je enthousiast van wordt

Een duidelijk doel voor ogen hebben kan je een zetje geven bij het bereiken hiervan. Werken naar iets wat belangrijk voor je is en waar je enthousiast en blij van wordt, zoals zwemmen in zee, is de beste reden om je doel te halen.

Doorzetten

Voor het bereiken van je doel moet je wel doorzetten. Om enthousiast te blijven, kun je je doel opdelen in kleine stapjes. Bijvoorbeeld je wilt graag weer zwemmen met vrienden en je bent nog niet zover om zwemkleding aan te trekken. Maar je voelt je inmiddels wel weer op je gemak bij het dragen van een shirt met korte mouwen, dan is dat al een klein stapje dat je al hebt gehaald richting je doel. En vergeet vooral niet om deze kleine overwinningen te vieren. Zet door tot je je einddoel hebt gehaald.

Richting

Duidelijke doelen helpen je te concentreren op onderdelen in je leven die het meest belangrijk voor je zijn. Richt je op die onderdelen.

Op het goede spoor blijven

Weet dat je arts en verpleegkundige aan jouw kant staat. Gebruik je afspraken om te praten over zaken die voor jou belangrijk zijn.

Accepteer verandering



Zie je mogelijke problemen die het bereiken van je doel zouden kunnen tegenhouden? Wees niet bang om oude gewoontes bij te stellen en nieuwe gewoontes op te starten.

Schrijf je doelen op



Door je doelen op te schrijven, doe je een belofte aan jezelf. Hierdoor zul je zien dat je je doelen sneller zult halen!

Neem hulp aan



Vraag om hulp en neem het aan wanneer je het nodig hebt. Dit kan zo eenvoudig zijn als een vriend over te halen om samen aan een nieuwe hobby te beginnen of je bij een patiëntenondersteuningsgroep aan te sluiten.

Werk samen



Werk samen met je ouders, verzorgers en zorgteam om je doelen te maken, en te halen. Dan kunnen ze zien wat je met je behandeling wil bereiken.





Handige gegevens bij elkaar

Je naam

Naam ziekenhuis

Behandelend arts

Telefoonnummer

Begeleidend verpleegkundige

Telefoonnummer

Begeleidend apotheker

Telefoonnummer

Datum van eerste dosis Rinvoq (upadacitinib)

Veelgestelde vragen

Moet ik bloedonderzoeken ondergaan als ik Rinvoq gebruik?

Ja. Voordat je met Rinvoq begint of terwijl je het al gebruikt, moet bloedonderzoek worden uitgevoerd. Dit is om te controleren of je te weinig witte of rode bloedcellen, een te hoog vetgehalte in je bloed of een te hoge concentratie leverenzymen hebt. Het onderzoek wordt gedaan om te controleren of de behandeling met Rinvoq geen problemen veroorzaakt.

Mag je Rinvoq gebruiken als je zwanger bent?

Nee. Rinvoq mag niet tijdens de zwangerschap worden gebruikt.

Mag ik borstvoeding geven als ik Rinvoq gebruik?

Nee. Als je borstvoeding geeft of van plan bent dit te doen, neem dan contact op met je arts voordat je dit medicijn gebruikt. Je mag Rinvoq niet gebruiken als je borstvoeding geeft, omdat het niet bekend is of dit medicijn in de moedermelk terecht komt. Jij en je arts moeten beslissen of je borstvoeding geeft of dat je Rinvoq gebruikt. Je mag niet allebei doen.





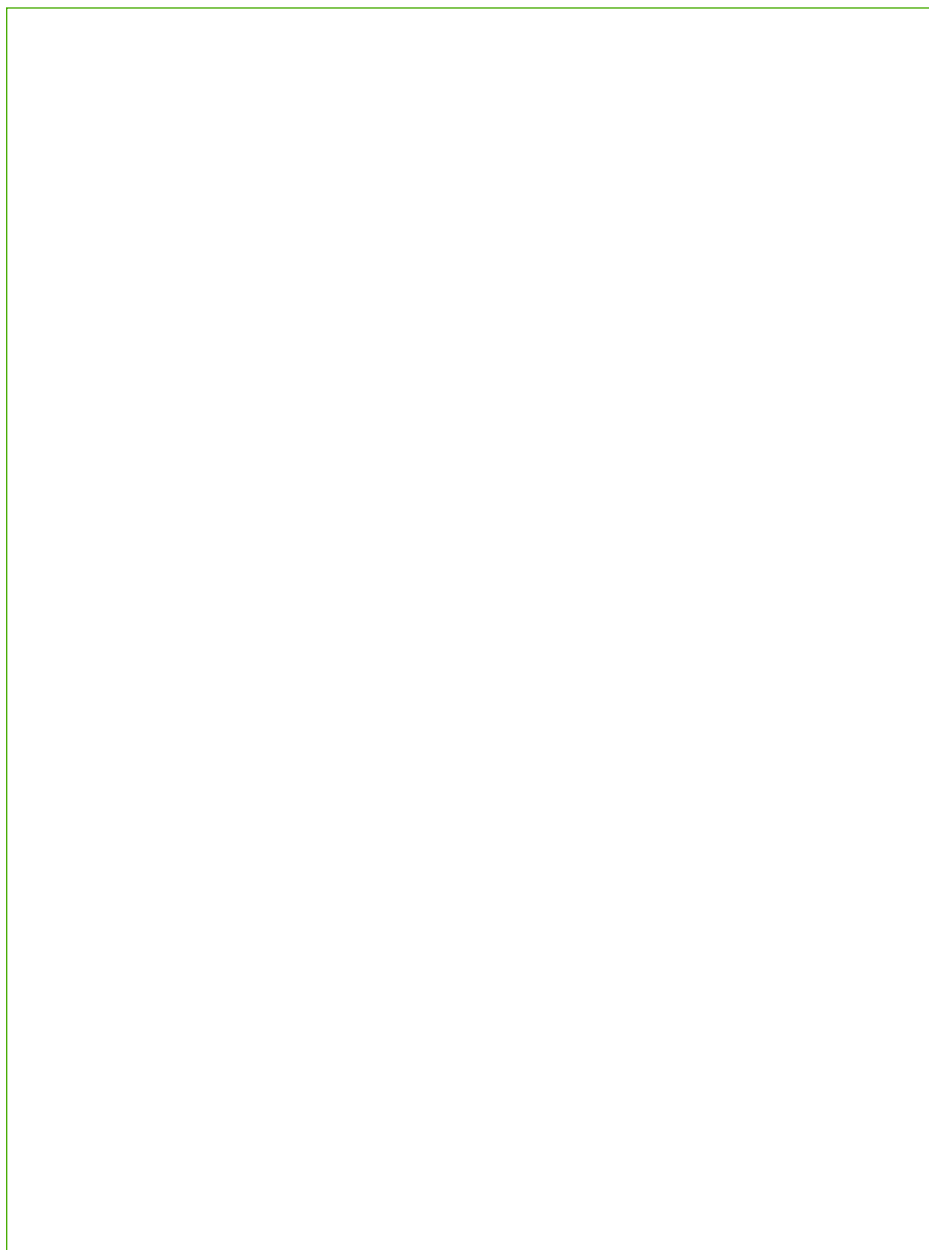
Mag ik anticonceptie gebruiken als ik ook Rinvoq gebruik?

Ja. Als je een vrouw bent die kinderen kan krijgen, moet je anticonceptie gebruiken om te voorkomen dat je zwanger wordt tijdens het gebruik van Rinvoq en gedurende minimaal 4 weken na je laatste Rinvoq pil. Als je tijdens deze periode zwanger wordt, moet je dit meteen aan je arts melden.

Mag ik Rinvoq meenemen als ik op reis ga?

Ja. Rinvoq valt niet onder de opiumwet, dus je mag het zonder medische verklaring meenemen op reis. Als je naar het buitenland reist, is het wel verstandig om de laatste versie van het medicijnoverzicht (of medicijnpaspoort) mee te nemen. Deze kun je krijgen bij je apotheek of arts. Je kan dit nodig hebben als je je medicijnen verliest of als je naar de dokter moet. Het medicijnpaspoort is geen officieel reisdocument. Neem medicijnen altijd in de originele verpakking mee inclusief de bijsluiter. Medicijnen die je elke dag moet gebruiken, kun je het beste in de handbagage meenemen. Mocht een koffer kwijtraken, dan heb je de medicijnen in elk geval bij de hand.

Notities



Patiëntkaart

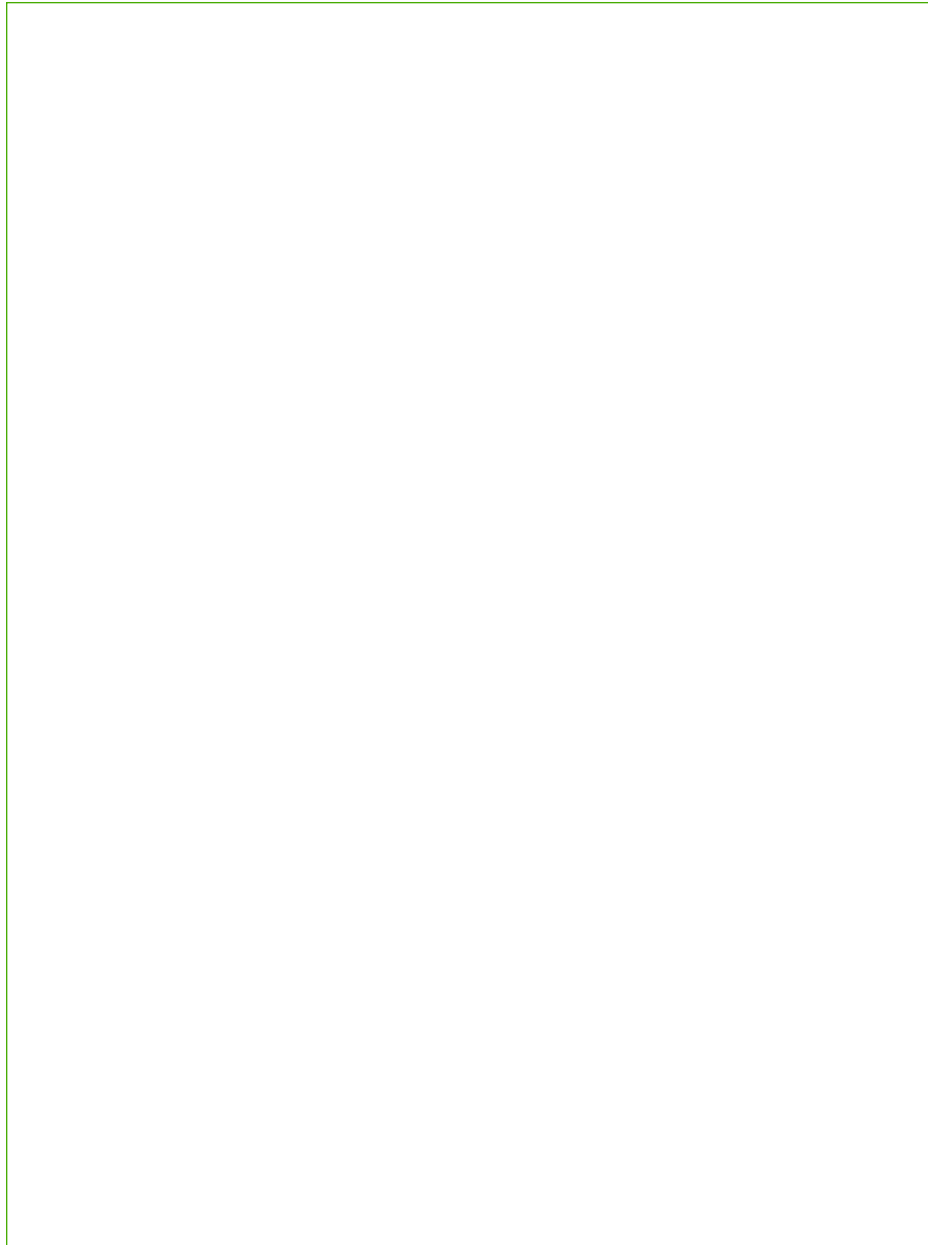
Download de patiëntkaart hier:

www.abbvie-rmm.nl/patient

Lees deze waarschuwingskaart goed door en bewaar deze tot 4 maanden na je laatste Rinvoq dosis (bijvoorbeeld op je telefoon). Laat deze kaart zien aan elke zorgverlener die je bezoekt.

Wil je de kaart geprint ontvangen, vraag dit dan aan je zorgverlener.

Notities



Notities

