

Erfahrungsbericht eines Patienten bei Einnahme von Everolimus 10 mg

Wie wird die Therapie vertragen? Was gibt es zu beachten? Welche Nebenwirkungen können auftreten und wie kann man ihnen entgegen oder sie ggf. mildern?

- Diagnose: NET G2, KI 67 16 % - atypisches Karzinoid der Lunge
- Bisherige Therapien: Resektion rechter Lungenflügel 06/2021
- Metastasenbildung 06/2023 Leber, Lymphe, Knochen

- Therapie seit 09/2023: Everolimus 10mg 1x täglich
- Aktueller Zustand 09/2024 Stabil

Ich habe den Eindruck, dass die Nebenwirkungen in Schüben kommen.

Ernährung

- Ich trinke nur noch selten Kaffee, eher Kamillentee
- Morgens esse ich Haferflocken mit Leinsamen und Chiasamen und etwas Obst (bei mir Banane) mit Wasser angemacht
- Anstatt Schweinefleisch esse ich überwiegend Geflügel und Fisch sowie Gemüse und hin und wieder mal Rind, es gibt mehrere fleischfreie Tage in der Woche
- Natürlich darf man auch mal sündigen: Essen ist auch Balsam für die Seele, also gibt es auch bei mir mal Bratwurst und Pommes, Rotwein
- Grapefruit, Orange, und Grüntee sind nicht so gut, also besser lassen

Stomatitis

- Unabdingbar ist eine gute Mundhygiene,
- ggf. wenn mal frei von Stomatitis eine professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt machen lassen.
- Weiche Zahnbürste: ich habe die Feststellung gemacht, dass es mit der elektrischen angenehmer ist, da man die Bürsten nicht so viel bewegt wie bei der normalen.
- Zahnpasta ohne Menthol, da gibt es eine von Elmex in der Drogerie
- Mundspüllösung (mit Cortison und Schmerzmittel) wird in der Apotheke hergestellt, Anwendung erklären lassen, Rezeptur lege ich bei, (rezeptpflichtig)
- Kamistad Gel kann man auf die Stellen im Mund auftragen: wirkt schmerzlindernd, gibt es in der Apotheke, leider nicht auf Rezept, Selbstzahler
- Volon A Haftsalbe, kann auf die Stellen im Mund aufgetragen werden, (rezeptpflichtig)
- Ibo 600 bei Schmerzen, N3, (rezeptpflichtig)
- Tilidin 50mg/4mg bei Bedarf bei starken Schmerzen für die Nacht, (rezeptpflichtig)

Ödembildung

- Hierzu kann ich keine Angaben machen, ist bis jetzt bei mir nicht vorgekommen.

Entzündliche Stellen auf der Haut

- Roburgen Kamillenbad 1-2x die Woche, aus der Apotheke, Selbstzahler

Brüchige weiche Fingernägel

- Ich maniküre meine Fingernägel ca 2x pro Woche mit der Nagelfeile.
- Wenn mal eine Phase kommt, in der sie besonders empfindlich sind, klebe ich Pflaster über den Nagel damit ich nicht hängen bleibe.

Magen Darm Problematik

- Pantoprazol 20mg 1x Täglich, N3, (rezeptpflichtig)
- Talcid bei Bedarf, Selbstzahle

Pantoprazol beeinflusst das Ergebnis bei der Bestimmung von Tumormarkern im Blut. Deshalb immer beim Arzt angeben, wenn ihr es nehmt.

Zur Unterstützung der Leber

- Silimarit (Mariendistel) 2x täglich aus der Apotheke, Selbstzahler

Unterstützung des Immunsystems

- Misteltherapie mit ärztlicher Begleitung; man wird da individuell eingestellt.
 - Man spritzt sich das subcutan (unter der Haut), wird von der Kasse übernommen, wenn auf dem Rezept die Diagnose draufsteht.
- Vitamin D3 (2000i.e.) 1x täglich, aus der Apotheke, Selbstzahler
- Vitamin b12 1x jeden 2. Tag, aus der Apotheke, Selbstzahler

Immunschwächen Problematik

- Körperschau und Kontrolle, erhöhtes Risiko für Infektionen sowie Pilzbefall unter anderem Nagelpilz. Wenn man was bemerkt, bitte sofort handeln.
- Schlechte Wundheilung also immer unterstützen und im Blick behalten.

Zum Entspannen

- Regelmäßig unregelmäßig gehe ich in die Sauna zum Entspannen
- Solebad ist angenehm für die Haut
- Spaziergänge an der frischen Luft
- Regelmäßiger Gang ins Fitnessstudio: dort mache ich leichtes Cardiotraining, um mich zu bewegen.

Mit freundlichem Gruß
G. F.