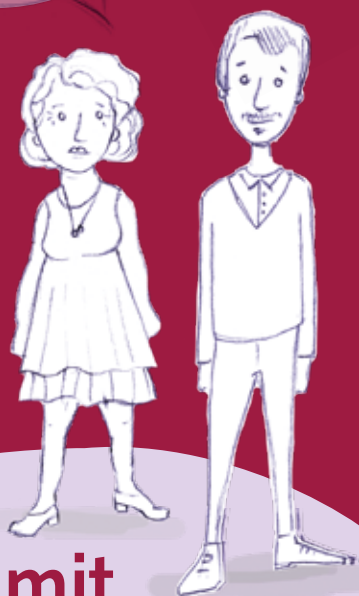




Leben mit Multiplem Myelom

Informationen für Patient*innen
und Angehörige

SANDOZ



Liebe/lieber Patient*in,

zurück zu Hause beginnt der Lebensalltag. Darauf haben Sie sich in der Klinik so sehr gefreut, aber ein bisschen „bange“ ist Ihnen schon. Werde ich das alles schaffen? Wird die Krankheit meine Partnerschaft belasten? Wie gehe ich mit den Kindern um und sie mit mir? Wie soll ich mich ernähren? Kann ich wieder Sport machen? Kann ich auf Reisen gehen?

Viele Fragen werden Ihnen durch den Kopf gehen. Patentantworten gibt es nicht. Jeder muss seinen eigenen Weg finden, mit der Krankheit zu leben. Und es wird einige Zeit brauchen, bis sich alles eingespielt hat. Diese Zeit sollten Sie sich nehmen und nichts überstürzen.

In dieser Broschüre möchten wir Ihnen einige Tipps und Anregungen zu einer Vielzahl unterschiedlicher Themen geben. Es geht um medizinische und psychologische Unterstützung, aber vor allem um die Frage: Was kann ich jetzt selbst tun?

Wir wünschen Ihnen einen guten Start zu Hause und viel Kraft und Zuversicht.

Wir danken Herrn PD Dr. med. Maximilian Merz für die Initiative, Mitgestaltung und Mitentwicklung der Patientenratgeber Multiples Myelom.

Inhalt

Den Alltag meistern	4
So schützen Sie sich im Alltag vor Infektionen	8
Schutz vor COVID-19	10
Auffrischimpfungen nach Stammzelltransplantation	12
Psychologische Unterstützung	13
Heilbehandlung und Reha	14
Was ist bei der Ernährung zu beachten?	15
Bewegung tut gut	17
Sexualität und Kinderwunsch	18
Was vor und auf Reisen zu beachten ist	20
Palliative Begleitung	23
Hilfreiche Adressen	24
Wichtige Begriffe	27



Den Alltag meistern



Eine Krebserkrankung verändert den Alltag von Erkrankten und ihren Angehörigen. Gerade in belastenden Situationen ist es nicht immer einfach, sich mit anderen auszutauschen oder Entscheidungen zu treffen.

Die folgenden Tipps basieren auf Erfahrungen von Patient*innen mit Multiplem Myelom.

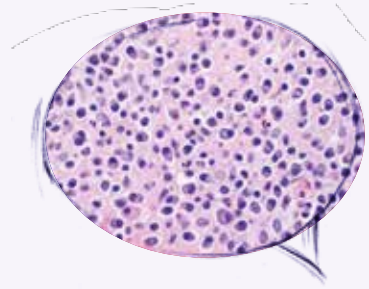


- **Geduld mit sich selbst haben:** Nach einer Krebstherapie braucht Ihr Körper Zeit für die Genesung. Sie haben während dieser Zeit enorme Leistungen erbracht. Haben Sie Geduld mit sich und setzen Sie sich nicht unnötig unter Druck. Es erwartet niemand von Ihnen, dass Sie sofort wieder voll leistungsfähig und einsatzbereit sind.

- **Familie, Lebenspartner *in und Kinder in die Situation mit einbeziehen:** Ihre Erkrankung kann auch bei Ihrer Familie und Ihrem Lebenspartner / Ihrer Lebenspartnerin Unsicherheit und Angst auslösen. Es kann sein, dass Sie sich zu überfürsorglich behandelt fühlen oder dass Sie sich im Gegenteil mehr Unterstützung von der Familie wünschen würden. Für Außenstehende ist es nicht immer leicht zu erkennen, was Sie benötigen. Geben Sie zu erkennen, wie Sie sich fühlen und was Ihnen hilft und was nicht. Die veränderte Situation stellt Sie auch vor neue praktische Aufgaben. Eventuell sind Haushalt und Kinderbetreuung zu organisieren, finanzielle Fragen zu klären und der Tagesablauf neu zu planen.

Wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt, brauchen Kinder Informationen und besonders viel Zuwendung. Sie spüren häufig sehr genau, dass „etwas nicht in Ordnung“ ist. Sprechen Sie daher mit Ihrem Kind über die Erkrankung.





- **Offen mit der Erkrankung umgehen:**

Anders als Ihre Familie sind Freunde und Bekannte, die man seltener sieht, mit Ihren Beschwerden nicht so vertraut. Sagen Sie Ihren Freunden klar, was Sie können und was nicht. Missverständnisse können Sie vermeiden, indem Sie z. B. darüber sprechen, wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen eine Verabredung nicht einhalten können. Ihre Erkrankung kann aus Ihrer beruflichen Tätigkeit nicht ausgeklammert werden.

Nicht immer werden Sie Ihre bisherige Arbeit wieder aufnehmen können. Viele kranke Menschen sind nicht mehr so belastbar wie früher. Wenn Sie im Kollegenkreis oder mit Ihren Vorgesetzten offen über Ihre Erkrankung sprechen, können diese Sie besser verstehen. Überfordern Sie sich nicht am Arbeitsplatz, um im normalen Arbeitsprozess mithalten zu können. Eine sozialmedizinische Beratung, z. B. im Rahmen eines stationären Aufenthaltes, hilft arbeitsmedizinische Fragen zu besprechen und Probleme zu lösen. Fragen Sie daher Ihr Behandlungsteam stets nach einer solchen Unterstützung.

- **Arzt/Ärztin und Apotheker*in auf dem Laufenden halten:**

Es ist wichtig, dass Sie medizinisches Personal stets über Ihre Krebserkrankung und die derzeitige Behandlung informieren. Am besten lassen Sie sich von ein und derselben Apotheke mit allen nötigen Medikamenten versorgen. Das gilt sowohl für Medikamente, die Sie auf Rezept von Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin verordnet bekommen, als auch für frei verkäufliche Medikamente. Lassen Sie alle Medikamente von Ihrer Apotheke direkt auf mögliche Wechselwirkungen prüfen. Ein aktueller Medikationsplan kann dabei helfen.



So schützen Sie sich im Alltag vor Infektionen



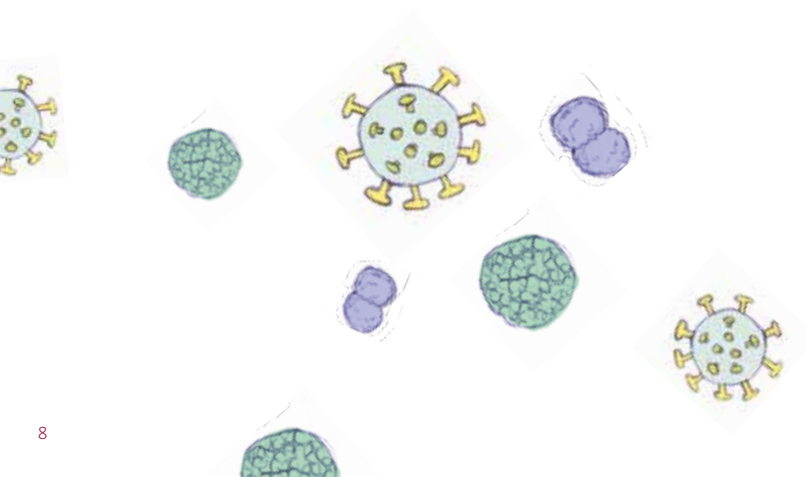
Es kann sein, dass Ihr körpereigenes Immunsystem aufgrund der Krebserkrankung selbst oder der Behandlung geschwächt ist. Deshalb sollten Sie sich im Alltag gut vor übertragbaren Infektionen schützen. Besonders, wenn Sie eine Hochdosis-Chemotherapie hinter sich haben, ist Ihr Immunsystem einige Zeit schwer geschwächt. Ihre zurückgegebenen eigenen Stammzellen müssen erst „anwachsen“, bevor sie wieder für die Körperabwehr sorgen können. Ihr Immunsystem benötigt etwa 6 – 9 Monate, um wieder vollständig zu funktionieren.

Wenn Sie eine Stammzelltransplantation erhalten haben, verbringen Sie die ersten Tage oder Wochen im Krankenhaus, zu dem nur wenige Personen Zugang haben. Außerdem erhalten Sie eventuell vorbeugend Medikamente (z. B. Virustatika oder Antibiotika), die Sie vor Infektionen durch Bakterien und Viren schützen.



Deshalb sollten Sie einige Regeln beachten, um sich vor Infektionen zu schützen:

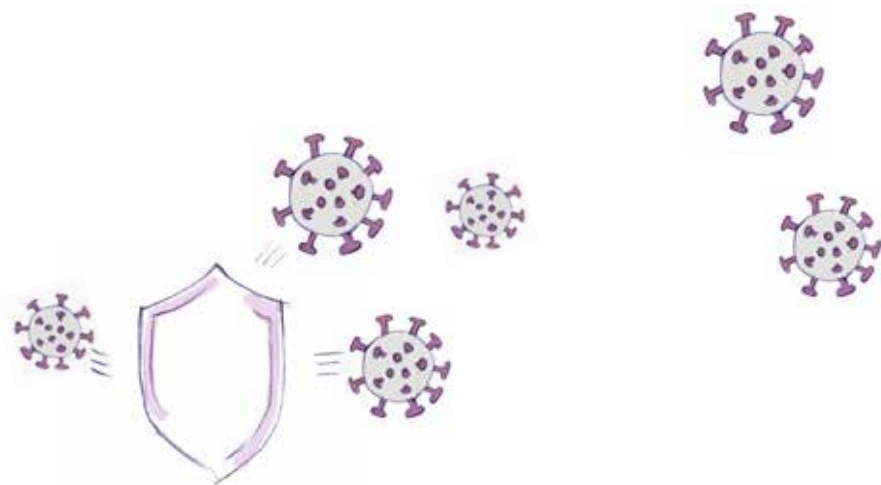
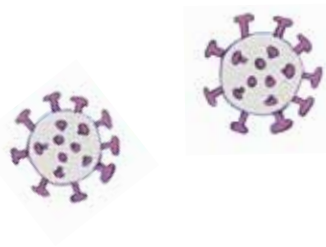
- Meiden Sie Menschenansammlungen.
- Tragen Sie einen Mund-Nasen-Schutz. Leidet in Ihrer Familie jemand an einem Infekt wie Schnupfen, Herpes o. Ä., sollte die Person in Ihrer Anwesenheit einen Mund-Nasen-Schutz tragen. Halten Sie grundlegende Hygienemaßnahmen ein, z. B. regelmäßiges gründliches Händewaschen oder Desinfizieren vor dem Essen und nach dem Besuch der Toilette. Meiden Sie den Kontakt zu Menschen mit ansteckenden Krankheiten.
- Tragen Sie Einmalhandschuhe bei Tätigkeiten, bei denen sich der Kontakt mit Erregern nicht vermeiden lässt.
- Verzehren Sie keine potenziell mit Krankheitserregern belasteten Nahrungsmittel wie rohen Fisch oder nicht pasteurisierte Milchprodukte.
- Stärken Sie Ihr Immunsystem durch angemessene körperliche Bewegung und eine ausgewogene Ernährung.
- Sollten Sie dennoch an einem Infekt leiden, kontaktieren Sie bitte umgehend Ihren Arzt / Ihre Ärztin.



Schutz vor COVID-19

COVID-19 ist für Menschen mit geschwächtem Immunsystem besonders gefährlich. Deshalb sollten Sie die empfohlenen Hygienemaßnahmen konsequent einhalten.

Die überwiegende Zahl der SARS-CoV-2 Infektionen wird im Nahbereich (1,5 m) durch Tröpfchen übertragen. Eine Übertragung ist zudem über verunreinigte Hände möglich, wenn mit den Händen die Nase, der Mund oder die Augen berührt werden. Tröpfchenkerne (Aerosole) spielen bei der Übertragung von SARS-CoV-2 nach heutigem Erkenntnisstand eine weniger wichtige Rolle, kommen jedoch unter bestimmten Umständen (beispielsweise bei schwerer körperlicher Arbeit oder beim Betrieb von Umluftanlagen mit unzureichender Frischluftzufuhr) auch in Frage.

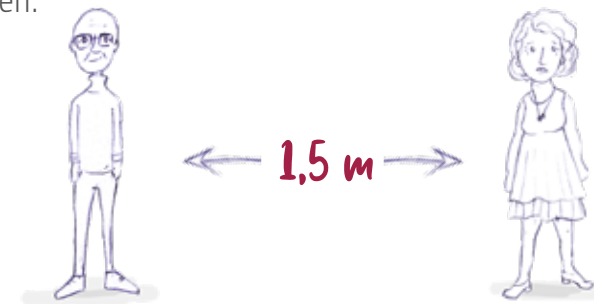


Folgende Hygienemaßnahmen werden zur Vermeidung von COVID-19 empfohlen:



- Mindestabstand von 1,5–2 m zu anderen Personen halten.
- Mund-Nasen-Schutz tragen und sicherstellen, dass die Maske eng anliegt. Am effektivsten schützen Sie sich mit einer FFP2-Maske.
- Alltagshygiene beachten. Regelmäßig die Hände gründlich waschen.
- Beim Aufenthalt mit anderen Personen in Innenräumen zusätzlich für guten Luftaustausch sorgen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, ob eine Impfung gegen COVID-19 für Sie in Frage kommt. Ihr Arzt/Ihre Ärztin wird die COVID-19-Impfung mit Ihnen besprechen und Sie auf Besonderheiten aufgrund Ihrer Krankheitsgeschichte hinweisen. Beachten Sie bitte, dass die Schutzwirkung der Impfung bei Ihnen aufgrund Ihres geschwächten Immunsystems weniger gut sein könnte als bei gesunden Personen. Trotz Impfung sind daher in Ihrem Falle unbedingt die generellen Hygienemaßnahmen einzuhalten.



Auffrischimpfungen nach Stammzelltransplantation



Wenn Sie eine Stammzelltransplantation (SZT) erhalten, wird Ihr Immunsystem „zurückgesetzt und neu gestartet“. Dabei kann der Schutz durch frühere Impfungen verloren gehen. Sie sollten deshalb mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin besprechen, welche Auffrischimpfungen sinnvoll sind.

Auffrischungsimpfungen können erst erfolgen, wenn sich Ihr Immunsystem so weit erholt hat, dass es wieder Antikörper bilden kann. Es gelten folgende Impfempfehlungen:

Herpes Zoster: frühestens 3 Monate nach SZT

Influenza: frühestens 4 – 6 Monate nach SZT

Hepatitis B: frühestens 6 – 12 Monate nach SZT

Meningokokken: frühestens 6 – 12 Monate nach SZT

Tetanus / Diphtherie / Keuchhusten / Polio / Haemophilus

influenzae Typ B: 6 – 12 Monate nach SZT

Pneumokokken: 12 Monate nach SZT

Masern / Mumps / Röteln: frühestens 24 Monate nach SZT

Sollten Sie eine Reise planen, sprechen Sie bitte mit Blick auf erforderliche Impfungen vorher mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin. Er kann Ihnen sagen, ob die für das Reiseland erforderlichen Impfungen bei Ihnen durchgeführt werden können.



Psychologische Unterstützung



Eine Krebserkrankung hat auch seelische Folgen, die sich durch Ängste, Anspannung oder niedergeschlagene Stimmung äußern können. Eine psychologische Begleitung kann bei der Verarbeitung ihrer Krankheit helfen. Diese Unterstützung wird den Betroffenen üblicherweise während eines stationären Aufenthaltes angeboten.

Es gibt aber auch ambulant tätige Psycholog*innen mit Erfahrung in der Unterstützung von Krebspatient*innen, die eine Psychotherapie anbieten. Fragen Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin nach Krebsberatungsstellen und nach kooperierenden Psychotherapeut*innen in Ihrer Nähe.

Mind-Body-Verfahren

Mind-Body-Verfahren zielen darauf ab, die Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst zu schulen und zu erspüren, was einem gut tut und was nicht. Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge sind die Stichworte. Mind-Body-Verfahren sind z. B. Meditation, Yoga, Tai-Chi und Qigong.

Heilbehandlung und Reha

Gesetzlich krankenversicherte Patient*innen mit Multiplem Myelom können in Deutschland eine sogenannte Heilbehandlung in Anspruch nehmen. Dazu zählen medizinische Leistungen, aber auch soziale Maßnahmen z. B. mit Blick auf den Wiedereinstieg in den Beruf. Wenn Sie im Krankenhaus behandelt wurden, können Sie eine Anschlussheilbehandlung innerhalb von etwa 2 Wochen nach der Entlassung beginnen.

Für privat krankenversicherte Krebspatient*innen ist ein Anspruch auf eine Heilbehandlung nicht im Sozialgesetzbuch festgelegt. Hier ist der jeweilige Vertrag mit Ihrer Krankenversicherung entscheidend.

Innerhalb eines Jahres nach beendeter Primärtherapie können Sie alternativ auch die Angebote einer Rehabilitation – kurz Reha – nutzen, die stationär, teilstationär oder ambulant durchgeführt werden kann.

Nähere Details zu Heilbehandlung und Reha klären Sie bitte mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin. Für die Kostenübernahme sind Krankenkassen, Rentenversicherung, Berufsgenossenschaft oder andere Sozialversicherungsträger zuständig.



Was ist bei der Ernährung zu beachten?

Bei einer Krebserkrankung und auch danach ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung besonders wichtig. Sowohl die Krankheit als auch die Behandlung verlangen dem Körper einiges ab, weshalb er gut mit Energie und Nährstoffen versorgt werden muss. Empfehlenswert sind ballaststoffreiche Nahrungsmittel, frisches Obst und Gemüse sowie Nüsse. Bei Fleisch sollten Sie darauf achten, dass es mager und leicht verdaulich ist. Eine spezielle „Anti-Krebs-Diät“, die bei der Krebsabwehr unterstützend wirkt, gibt es nicht!

Da die meisten Patient*Innen auch nach der Krebstherapie weiterhin Medikamente einnehmen müssen, sollten Vitaminpräparate oder andere Nahrungsergänzungsmittel nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt / der behandelnden Ärztin eingenommen werden, um mögliche Wechselwirkungen zu vermeiden.

Und noch ein Hinweis: Während einer Krebstherapie sollten Sie auf den Genuss von Zitrusfrüchten wie Orangen und Grapefruit sowie von Granatäpfeln und Ananas verzichten. Diese Früchte können die Wirkung der medikamentösen Krebstherapie erheblich reduzieren.





Sollten Sie infolge der Krebserkrankung und/oder der Behandlung deutlich an Gewicht verlieren, ist eine ernährungsmedizinische Begleitung angeraten. Ziel ist, eine individuelle Strategie zu entwickeln, wie das Gewicht stabilisiert bzw. eine Gewichtszunahme erreicht werden kann.

Wichtig ist außerdem, dass Sie reichlich trinken. Empfohlen werden 2 bis 5 Liter über den Tag verteilt. Bei Herz- oder Nierenschwäche muss die Trinkmenge individuell angepasst werden. Zu beachten sind mögliche Wechselwirkungen zwischen Getränken und Krebsmedikamenten. So „verträgt“ sich z. B. der Proteasom-Inhibitor Bortezomib nicht mit grünem Tee.



Bewegung tut gut

Die positive Wirkung von Bewegung und Sport ist inzwischen bei verschiedenen Krebserkrankungen wissenschaftlich belegt. Angemessene Bewegung ist auch für Patienten mit Multiplem Myelom sowohl nach als auch während der Therapie machbar und sinnvoll. Die Bewegungsform und die Intensität sollten sich dabei an den individuellen Ansprüchen, Leistungsgrenzen und Vorerfahrungen orientieren und auch berücksichtigen, ob die Knochen geschädigt sind.

Bewegung wirkt sich nicht nur positiv auf die körperliche Leistungsfähigkeit aus, sondern hat auch einen positiven Einfluss auf seelische und psychosoziale (Alltag, Freizeit und Beruf betreffende) Faktoren. Auf der körperlichen Ebene kann sie z. B. Fatigue reduzieren, Muskelkraft und Mobilität erhalten, Schmerzen und Sensibilitätsstörungen lindern und geistige Einschränkungen verhindern. Auf der psychischen und psychosozialen Ebene stärkt es das Selbstvertrauen, reduziert Ängste und depressive Stimmungen und erhält die Selbstständigkeit.



Lassen Sie sich bitte von Ihrem Behandlungsteam beraten, welche Bewegungsform und -intensität für Sie geeignet ist.

Sexualität und Kinderwunsch

Sexualität ist ein wichtiger Bestandteil des Lebens und kann beiden Partnern viel Kraft und Energie geben. Auch eine Krebsbehandlung stellt medizinisch gesehen kein Hindernis für eine fortgesetzte sexuelle Aktivität dar. Die Nebenwirkungen einer Krebsbehandlung können jedoch Probleme hervorrufen.

Mit ein wenig Wissen, Zeit und Geduld – und nicht zuletzt mehr Offenheit – ist es möglich, den Weg zu einem guten und erfüllten Sexualleben zu finden. Häufig ist es für beide Partner befreiend, wenn über mögliche Probleme offen gesprochen werden kann. So können auch Lösungen für eventuelle praktische Probleme gefunden werden. Wichtig ist, dass in der Packungsbeilage von einigen Medikamenten zur Behandlung einer erektilen Dysfunktion beim Mann das Multiple Myelom explizit als Erkrankung erwähnt wird, bei der man Abstand von der Einnahme nehmen sollte. Ob sie dennoch diese Medikamente einnehmen können, sollten sie offen mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin besprechen.



Wenn Sie sich einer Krebsbehandlung gegen das Multiple Myelom unterziehen müssen und **Ihre Familienplanung noch nicht abgeschlossen ist, sprechen Sie bitte unbedingt im Vorfeld mit Ihrem behandelnden Arzt / Ihrer behandelnden Ärztin.** Bestimmte Krebsbehandlungen wie die Hochdosis-Chemotherapie mit anschließender Stammzelltransplantation führen in den meisten Fällen zur dauerhaften Zeugungsunfähigkeit. Dies gilt für beide Geschlechter. Es ist dann unter Umständen möglich, Eizellen bzw. Samenzellen vor Beginn der Behandlung für einen späteren Zeitpunkt einzufrieren.



Werden Sie mit **Immunmodulatoren** (Lenalidomid, Pomalidomid, Thalidomid) behandelt werden, müssen Sie sich auf jeden Fall an das vorgeschriebene Schwangerschaftsverhütungsprogramm halten. **Das Risiko für schwere, lebensbedrohliche Fehlbildungen eines Kindes, das kurz vor, während oder kurz nach der Einnahme gezeugt wird, ist sehr hoch.**

Ihr behandelnder Arzt / Ihre behandelnde Ärztin wird Sie darüber aufklären, welche Verhütungsmaßnahmen geeignet sind und welche nicht.

Was vor und auf Reisen zu beachten ist



Besprechen Sie vor Ihrer Reiseplanung mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin, ob die Reise für Sie gesundheitlich möglich ist. Ist dies der Fall, lassen Sie sich einen kurzen Arztbrief auf Englisch ausstellen, der die wichtigsten Daten zu ihrer Erkrankung enthält. Machen Sie sich kundig, ob im Zweifelsfall die medizinische Versorgung am Urlaubsort sichergestellt ist. Ein leicht erreichbares Reiseziel mit guter Versorgung ist Krebskranken zu empfehlen.

Vor der Reise sollten Sie mit Ihrer Krankenversicherung klären, welcher Versicherungsschutz auf Reisen besteht. Eventuell ist es sinnvoll, eine Zusatzversicherung mit Rücktransport auch aus dem Ausland abzuschließen. Wenn Sie planen, am Urlaubsort einen Mietwagen zu fahren, sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin, ob Ihre Medikamente / Ihre Erkrankung die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen, und lassen Sie sich ggf. Ihre Fahrtüchtigkeit bescheinigen. So schließen Sie Probleme mit der Versicherung aus.



Überprüfen Sie vor der Reise, ob Ihre Medikamente besonders gelagert bzw. transportiert werden müssen (Temperatur, Feuchtigkeit etc.). Falls ja, sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin über Ersatzpräparate. Falls Sie an einen Urlaubsort mit Zeitverschiebung reisen, berücksichtigen Sie dies bei der regelmäßigen Medikamenteneinnahme. Verwahren Sie die Beipackzettel Ihrer Medikamente im Handgepäck auf.



So können Sie diese leichter wieder besorgen, falls Ihr Gepäck verloren geht. Falls Sie starke Schmerzmittel einnehmen, die unter das Betäubungsmittelgesetz fallen, prüfen Sie im Vorfeld, ob Sie die Medikamente ins Urlaubsland mitnehmen können und besprechen Sie die Optionen mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin. Besprechen Sie mit ihm / ihr auch, ob Sie für die Reise zusätzliche Impfungen benötigen.

Ganz wichtig ist die Infektoprophylaxe vor Ort, was umso mehr in Ländern mit niedrigen Hygienestandards gilt:

- Gründliches Händereinigen mit antimikrobieller Seife bzw. Desinfektionsmittel, u. a. vor dem Essen, nach dem Toilettenbesuch und nach Kontakt mit Tieren.
- Große Menschenansammlungen meiden.
- Kontakt mit Personen mit Atemwegsinfekten meiden.
- Orte mit starker Staubentwicklung meiden.
- Auf das Baden in stehenden Gewässern sowie den Besuch von Schwimm- und Thermalbädern verzichten.
- Wasser vor dem Trinken und Zähneputzen mindestens eine Minute lang abkochen oder Trinkwasser in originalverschlossenen Flaschen benutzen.
- Obst und Gemüse vor dem Verzehr unbedingt kochen oder schälen.



Palliative Begleitung

Der Leitgedanke der Palliativmedizin ist die würdevolle Begleitung von Patient*innen mit einer nicht heilbaren Erkrankung und einer begrenzten Lebenserwartung. Dabei geht es vor allem darum, Beschwerden zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern. Die Idee einer palliativen Begleitung ist es, Sie ganzheitlich, d. h. sowohl pflegerisch als auch psychosozial und spirituell, zu begleiten. Zögern Sie nicht, Ihrem Palliativteam Ihre Ängste, Vorstellungen und Hoffnungen offen mitzuteilen. Die Palliativmedizin möchte neben den Betroffenen selbst auch den Angehörigen eine wertvolle Stütze sein, z. B. durch Gespräche und Hilfe bei organisatorischen Herausforderungen. Ambulante Hospizdienste und ehrenamtliche Hospizmitarbeiter können Sie und Ihre Familie in der gewohnten Umgebung daheim begleiten.

Es ist empfehlenswert, sich frühzeitig – bevor ein konkreter Bedarf besteht – über Optionen der Palliativmedizin in Wohnortnähe zu informieren und sich ein Bild von verschiedenen Betreuungsdiensten bzw. Einrichtungen zu machen. Sollten Sie dann irgendwann Unterstützung benötigen, wissen Sie bereits, an wen Sie sich vertrauensvoll wenden können.

Adressen von Palliativmediziner*innen, ambulanten Diensten und Hospizen finden Sie online unter

www.wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de und
www.dgpalliativmedizin.de

Hilfreiche Adressen

AMM-Online (Arbeitsgemeinschaft Multiples Myelom, Plasmozytom, Morbus Kahler)
Hulterkamp 60
47807 Krefeld
vorstand@myelom.org
www.myelom.org

Deutsche Krebsgesellschaft e. V.
Kuno-Fischer-Straße 8
14057 Berlin
www.krebsgesellschaft.de

Deutsche Leukämie- & Lymphom-Hilfe e. V. (DLH)
Broschüren und Info-Blätter zu verschiedenen Lymphom-Erkrankungen
Thomas-Mann-Straße 40
53111 Bonn
Telefon: 0228 33889200
info@leukaemie-hilfe.de
www.leukaemie-hilfe.de

GMMG-Studiensekretariat
Medizinische Klinik V
Universitätsklinikum Heidelberg
Im Neuenheimer Feld 130
Marsilius-Arkaden, Turm West
69120 Heidelberg
www.gmmg.info/gmmg-studiensekretariat-heidelberg/

International Myeloma Foundation (IMF)
www.myeloma.org

Kompetenznetz Maligne Lymphome (KML)
Überblick über die verschiedenen Lymphom-Erkrankungen und Therapiemöglichkeiten, Multiples Myelom Studiengruppen
www.lymphome.de

Krebsinformationsdienst Heidelberg (KID)
Deutsches Krebsforschungszentrum
Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg
www.krebsinformationsdienst.de

LHRM e. V. (Leukämiehilfe Rhein-Main)
Umfangreiches Informationsmaterial und Broschüren
Telefon: 06142 32240
buero@LHRM.de
www.leukaemiehilfe-rhein-main.de

Multiple Myeloma Research Foundation (MMRF)
www.themmrf.org

Myeloma Patients Europe (MPE)
www.mpeurope.org

NAKOS Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
Otto-Suhr-Allee 115

10585 Berlin
Telefon: 030 31018980
Telefax: 030 31018970
selbsthilfe@nakos.de
www.nakos.de

Sektion Multiples Myelom

Medizinische Klinik V
Universitätsklinikum Heidelberg
Im Neuenheimer Feld 410
69120 Heidelberg
[www.klinikum.uni-heidelberg.de/
Multiples-Myelom.131759.0.html](http://www.klinikum.uni-heidelberg.de/Multiples-Myelom.131759.0.html)

Stiftung Deutsche Krebshilfe

Buschstr. 32
53113 Bonn
www.krebshilfe.de

Wichtige Begriffe

Antikörper

Proteine, die vom Immunsystem als Waffen gegen Krankheitserreger eingesetzt werden. Antikörper werden von den Plasmazellen produziert, die sich beim Multiplen Myelom unkontrolliert vermehren. Die entarteten Plasmazellen stellen funktionslose Antikörper her

Alternative Medizin

Auch Außenseiter- oder Paramedizin genannt. In der Krebstherapie bedeutet alternativ eine im Gegensatz zur Schulmedizin in unserer Gesellschaft nicht offiziell anerkannte, naturwissenschaftlich untermauerte Methode. Die biologische Krebstherapie wird in der westlichen Welt allgemein als alternative Krebstherapie bezeichnet. Zur alternativen Krebstherapie zählen Krebsdiäten und physikalische Therapiemaßnahmen

COVID-19

SARS-CoV-2 (Severe acute respiratory syndrome coronavirus type 2) ist ein neues Coronavirus (Genus: Betacoronavirus, Subgenus: Sarbecovirus), das Anfang 2020 als Auslöser der COVID-19-Erkrankung identifiziert wurde

Palliativ

Nicht auf Heilung abzielend (siehe auch „Palliativtherapie“)

Palliativmittel

Mittel, die Krankheitssymptome lindern (siehe auch „Palliativtherapie“)

Palliativtherapie

Eine Therapie, die vorrangig auf die Erhaltung bzw. Verbesserung der Lebensqualität ausgerichtet ist. Sie ist zu unterscheiden von der kurativen Therapie, die primär die Heilung zum Ziel hat. Die palliative Therapie hat besondere Bedeutung, wenn die Heilung eines Krebspatienten nicht mehr möglich ist

Stammzelltransplantation (SZT)

Steht für Blutstammzelltransplantation und Knochenmarktransplantation. Bei einer Stammzelltransplantation werden Stammzellen mittels eines zentralen Venenkatheters in die Blutbahn des Patienten, bei dem durch eine intensive Vorbehandlung die eigene Blutbildung nicht mehr funktioniert, übertragen. Die Stammzellen suchen sich von selbst ihren Weg ins Knochenmark des Patienten und nehmen hier, wenn keine Komplikationen eintreten, ihre Produktion von neuen, gesunden Blutzellen auf.

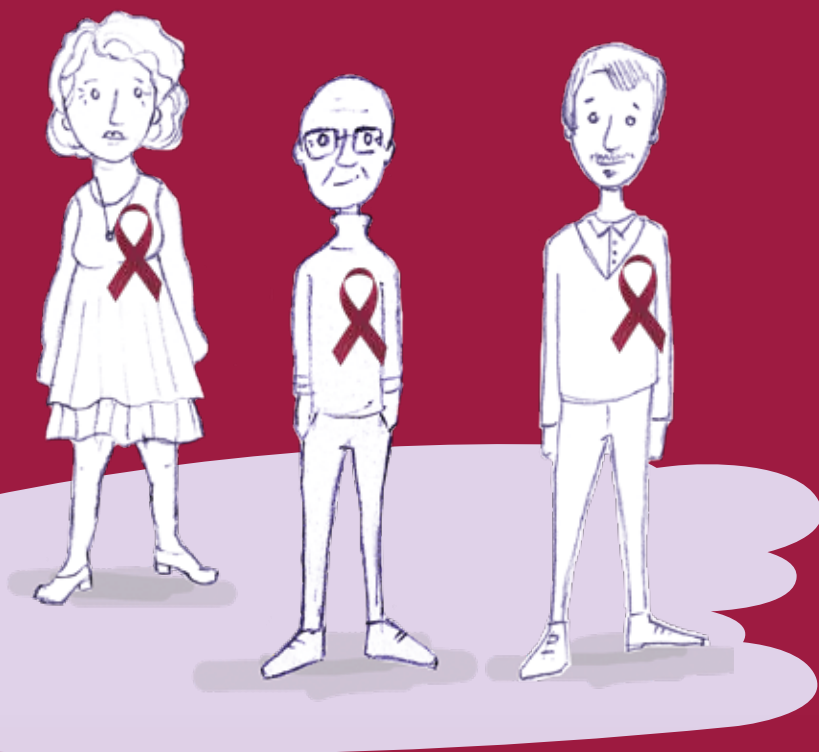
Studie

Wissenschaftliche Untersuchung unter vorher genau festgelegten Bedingungen; kann die Prüfung der Wirksamkeit einer Behandlungsmethode oder eines Medikaments, einer diagnostischen Methode, präventiven Maßnahme oder von Risikofaktoren betreffen

Notizen

Notizen

Notizen



SANDOZ

