

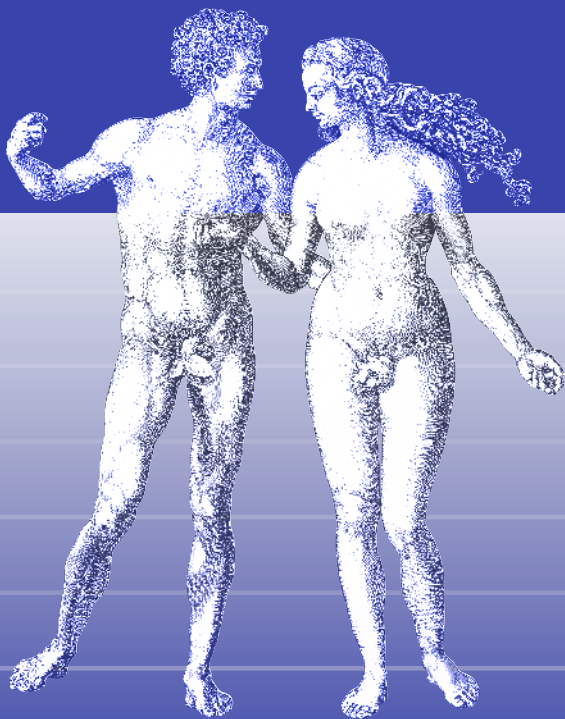


krebsliga

Multiples Myelom

Plasmazellmyelom

Eine Information der Krebsliga



Die Krebsligen der Schweiz: Nah, persönlich, vertraulich, professionell

Wir beraten und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen gerne in Ihrer Nähe. Rund hundert Fachpersonen begleiten Sie unentgeltlich während und nach einer Krebserkrankung an einem von über siebzig Standorten in der Schweiz.

Zudem engagieren sich die Krebsligen in der Prävention, um einen gesunden Lebensstil zu fördern und damit das individuelle Risiko, an Krebs zu erkranken, weiter zu senken.

Impressum

Herausgeberin

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
www.krebsliga.ch

Projektleitung und Redaktion

Andrea Seitz, Redaktorin Krebsinformationen,
Krebsliga Schweiz, Bern

Fachberatung

Prof. Dr. med. Thomas Pabst, Stv. Klinikdirektor und
Chefarzt, Universitätsklinik für Medizinische Onko-
logie, Inselspital Bern
Prof. Dr. med. Jakob R. Passweg, Chefarzt
Klinik für Hämatologie, Bereich Innere
Medizin, Universitätsspital Basel

Wir danken der betroffenen Person für das
sorgfältige Lesen des Manuskripts und die wert-
volle Rückmeldung.

Lektorat

Barbara Karlen, Redaktorin Krebsinformationen,
Krebsliga Schweiz, Bern

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2023, 2018 Krebsliga Schweiz, Bern | 2., überarbeitete Auflage

Frühere Auflagen

Ruth Bähler, Myelom Patienten Schweiz; Prof. Dr.
med. Paul Ferdinand Heini, Orthopädie Sonnenhof,
Bern; Ruth Jahn, Wissenschaftsjournalistin, Bern

Titelbild

Nach Albrecht Dürer, Adam und Eva

Illustrationen

S. 6: Shutterstock
S. 8: Frank Geisler, wissenschaftlicher Illustrator,
Berlin

Fotos

S. 4: Verena Marti, Krebsliga Schweiz, Bern
S. 24, 34: ImagePoint AG, Zürich
S. 50: Shutterstock

Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Druck

VVA (Schweiz) GmbH, Widnau

Inhalt

Das Blut und seine Zellen	6
Das Multiple Myelom	9
Erkrankungen der Plasmazellen	13
Untersuchungen und Diagnose	15
Wie wird die Behandlung geplant?	19
Behandlungsmöglichkeiten	25
Umgang mit Nebenwirkungen	35
Weiterführende Behandlungen	40
Rückkehr in den Alltag	44
Behandlungskosten	47
Ich möchte Beratung und weitere Informationen	51



Liebe Leserin, lieber Leser

In dieser Broschüre finden Sie folgende Informationen:

- Was ist ein Multiples Myelom?
- Welche Beschwerden weisen auf ein Multiples Myelom hin?
- Welche Untersuchungen braucht es für die Diagnose?
- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
- Was kann ich gegen Nebenwirkungen tun?

Wenden Sie sich mit Ihren Fragen an das Behandlungsteam. Lassen Sie sich von Menschen unterstützen, die Ihnen nahestehen.

In den Broschüren der Krebsliga finden Sie hilfreiche Informationen und Tipps.

Die Beraterinnen und Berater in den kantonalen und regionalen Krebsligen sind für Sie da und begleiten Sie gerne. Sie finden die Adressen und Kontaktdaten der Beratungsstellen ab Seite 58. Sie können sich auch an das Krebstelefon wenden: 0800 11 88 11.

Wir wünschen Ihnen alles Gute.

Ihre Krebsliga



Jetzt mit TWINT spenden:

 QR-Code mit der TWINT-App scannen.

 Betrag eingeben und Spende bestätigen.



Oder online unter www.krebsliga.ch/spenden.

Das Blut und seine Zellen

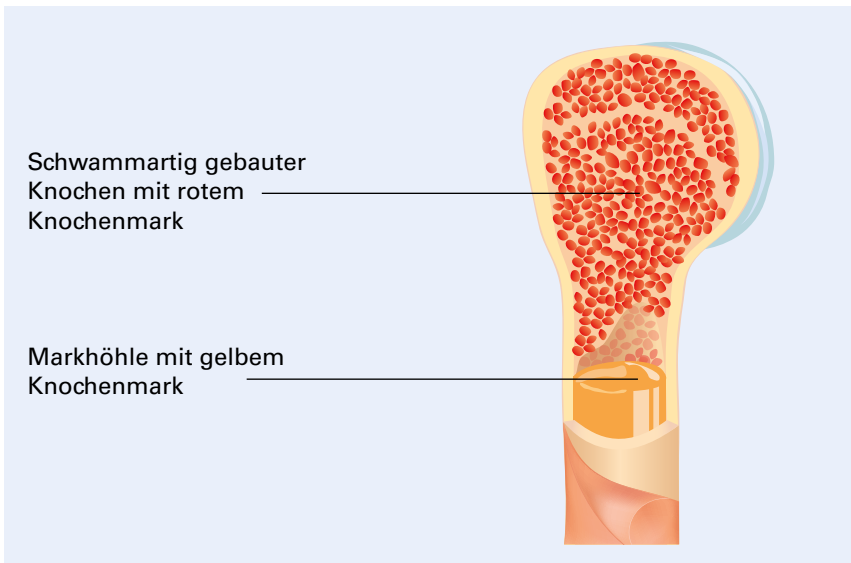
Das Wichtigste in Kürze

- Blutzellen werden im Knochenmark gebildet.
- Plasmazellen sind ausgereifte B-Lymphozyten.
- B-Lymphozyten produzieren spezifische Antikörper. Spezifische Antikörper sind wichtig für das Immunsystem.

Wenn Sie die Blutzellen und das Knochenmark kennen, können Sie das Multiple Myelom wahrscheinlich besser verstehen.

Das Knochenmark als Blutfabrik

Das menschliche Blut setzt sich aus den Blutzellen und der Blutflüssigkeit zusammen.



Die Blutzellen werden im Knochenmark gebildet. Das Knochenmark befindet sich im Innern der Knochen. Stellen Sie sich das Knochenmark wie eine Blutfabrik mit grossem Rohstofflager vor: Hier lagern sogenannte Blutstammzellen, die sich ständig erneuern.

Aus den Blutstammzellen entwickeln sich die verschiedenen Blutzellen. Bei gesunden Menschen entwickeln sich von jeder Art Blutzelle so viele Zellen, wie der Körper gerade braucht.

Das Knochenmark

Das Knochenmark ist der weiche und schwammartige Teil im Innern von Knochen. Es gibt rotes und gelbes Knochenmark. Für die Bildung und Ausreifung der Blutzellen ist das rote Knochenmark wichtig.

Die Blutzellen

Es gibt drei Arten von Blutzellen. Sie erfüllen verschiedene Aufgaben im Körper.

Rote Blutkörperchen

Die roten Blutkörperchen (Erythrozyten) transportieren den Sauerstoff von der Lunge in den gesamten Körper.

Weisse Blutkörperchen

Die weissen Blutkörperchen (Leukozyten) helfen bei der Abwehr von Krankheitserregern. Zudem beseitigen sie «Abfälle», die beim Zerfall von Körperzellen entstehen. Weisse Blutkörperchen teilen sich in drei Gruppen auf: Granulozyten, Monozyten und Lymphozyten.

Lymphozyten entwickeln sich zusätzlich in den Lymphknoten, in den Rachenmandeln, im Thymus, in der Milz und in anderen sogenannten lymphatischen Organen. Es gibt B-Lymphozyten und T-Lymphozyten.

Die B-Lymphozyten entwickeln sich im Knochenmark und in den lymphatischen Organen zu den Plasmazellen. Sie vermehren sich sehr langsam und produzieren spezifische Antikörper (siehe nächste Seite) zur Abwehr von Krankheitserregern.

Blutplättchen

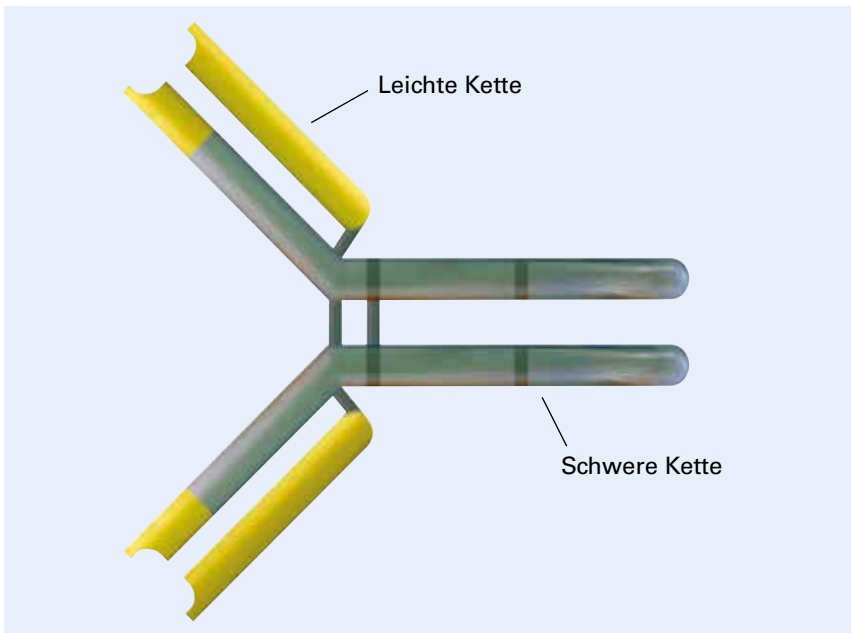
Die Blutplättchen (Thrombozyten) stillen nach Verletzungen die Blutung.

Spezifische Antikörper

Die B-Lymphozyten produzieren spezifische Antikörper. Spezifische Antikörper sind Eiweisse. Man bezeichnet sie als Immunglobuline (abgekürzt «Ig»). Sie heften sich an

Krankheitserreger an und markieren die Zellen. Damit erkennt das körpereigene Immunsystem die Krankheitserreger als «böse» Zellen und macht sie unschädlich.

Jeder Antikörper besteht aus Eiweissketten. Normalerweise sind das je zwei schwere und zwei leichte Ketten. Der am häufigsten vorkommende Antikörper heisst IgG. Er ähnelt in seiner Form dem Buchstaben Y.



Das Multiple Myelom

Das Wichtigste in Kürze

- Das Multiple Myelom ist eine chronische Erkrankung.
- Bei einem Multiplen Myelom verändern sich die Plasmazellen zu Myelomzellen und vermehren sich unkontrolliert.
- Die Myelomzellen verdrängen gesunde Blutzellen, produzieren «kaputte» Antikörper und zerstören die Knochen.
- Es gibt unterschiedliche Erkrankungen der Plasmazellen. Sie werden unterschiedlich behandelt.

Das Multiple Myelom ist eine bösartige Erkrankung der Plasmazellen im Knochenmark. Im Alltag wird die Krankheit deshalb auch «Knochenmarkkrebs» genannt. Die offizielle Bezeichnung der WHO (Weltgesundheitsorganisation) lautet «Plasmazellmyelom». Weil Plasmazellen von den B-Lymphozyten abstammen, zählt das Multiple Myelom zur Gruppe der sogenannten B-Zell-Lymphome.

Was passiert bei einem Multiplen Myelom?

Bei gesunden Menschen vermehrt sich eine Plasmazelle nur so lange,

wie sie für die Immunabwehr gebraucht wird. Bei einem Multiplen Myelom verändern sich die Plasmazellen im Knochenmark krankhaft und vermehren sich unkontrolliert. Die krankhaft veränderten Plasmazellen werden Myelomzellen genannt.

Haben sich gesunde Plasmazellen zu Myelomzellen verändert, passiert Folgendes:

- Die Myelomzellen verdrängen gesunde Blutzellen.
- Der Körper produziert «kaputte» Antikörper.
- Die Knochen werden abgebaut und zerstört.

Mögliche Beschwerden und Symptome

Bei Beginn der Erkrankung bemerken Sie vielleicht folgende Beschwerden und Symptome:

- Knochenschmerzen (oft im Bereich der Wirbelsäule),
- Müdigkeit, Leistungsabfall, Abgeschlagenheit,
- (bakterielle) Infektionen,
- Appetitverlust, Übelkeit, unabsichtlicher Gewichtsverlust,
- Nierenfunktionsstörungen,
- schäumender Urin,
- häufiges Wasserlassen.

Diese Beschwerden können auch bei anderen Krankheiten auftreten. Trotzdem sollten Sie solche Beschwerden ärztlich abklären lassen.

Die Myelomzellen sammeln sich im Knochenmark an und vermehren sich irgendwann immer weiter. Deshalb kommen mit der Zeit weitere Beschwerden hinzu. Dann wird eine Behandlung nötig.

Verdrängung gesunder Blutzellen

Die Myelomzellen verdrängen gesunde Blutzellen und stören deren Aufgaben:

- Mangels roter Blutkörperchen erhält Ihr Körper zu wenig Sauerstoff. Sie fühlen sich vielleicht müde, weniger leistungsfähig oder Sie haben Atemnot.
- Ihr Körper kann Krankheitserreger schlechter abwehren als früher, weil gesunde weiße Blutkörperchen fehlen. Dadurch sind Sie anfälliger für Infektionen.
- Wegen des Mangels an Blutplättchen gerinnt das Blut nicht mehr richtig. Sie bekommen schneller Nasenbluten, kleine Einblutungen in die Haut und schwer stillbare Blutungen nach Verletzungen.

Produktion «kaputter» Antikörper

Myelomzellen produzieren funktionslose Antikörper. Oder sie produzieren nur Bruchteile von Antikörpern, sogenannte Paraproteine:

- Die vielen Eiweiße machen das Blut dick und zähflüssig.

Das führt zu Durchblutungsstörungen in den kleinen Blutgefäßen. Da ein Teil der Eiweiße über die Nieren ausgeschieden wird, arbeiten Ihre Nieren vielleicht nicht mehr richtig.

- Die Paraproteine stammen von ein und demselben entarteten Plasmazellklon ab. Sie haben damit nur noch eine einzige Sorte von Antikörpern. Weil so die Immunabwehr nicht mehr richtig funktioniert, sind Sie anfälliger für Infektionen.
- Bei einigen Betroffenen lagern sich die Leichtketten-Eiweiße in den Körperzellen ab. Das führt mit der Zeit zu Funktionsstörungen der betroffenen Organe (z. B. Herz, Leber, Nieren). Auch das Nervensystem kann betroffen sein.

Abbau der Knochen

Die Myelomzellen aktivieren bestimmte Zellen im Knochen, die diesen zerstören. Zusätzlich hemmen sie jene Zellen, die für die Reparatur von Knochen wichtig sind. Beides führt zu einer Ausdünnung der Knochen (Osteoporose). Ir-

gendwann entstehen Löcher im Knochen:

- Sie haben Knochenschmerzen. Auch Lähmungen oder Gefühlsstörungen sind möglich.
- Sie haben ein höheres Risiko, dass Ihre Knochen brechen. Je nach Ort des Bruches kann das sehr gefährlich sein (z. B. spontaner Knochenbruch in der Wirbelsäule).
- Beim Abbau von Knochen wird Kalzium freigesetzt. Ein zu hoher Kalziumspiegel schädigt unter anderem die Nieren, macht müde und kann Verwirrungszustände auslösen.

Mögliche Ursachen und Risikofaktoren

Jedes Jahr erkranken in der Schweiz 700 Menschen neu an einem Multiplen Myelom. Männer erkranken etwas häufiger als Frauen. Die Mehrzahl der Erkrankten ist zum Zeitpunkt der Diagnose 70-jährig oder älter.

Die genaue Ursache von Multiplen Myelomen ist unbekannt.

Gewisse Faktoren und Lebensumstände können das Erkrankungsrisiko erhöhen. Das Risiko steigt, wenn gleichzeitig mehrere Risikofaktoren vorhanden sind:

- eine Erkrankung an monoklonaler Gammopathie unbekannter Signifikanz (MGUS, siehe S. 13),
- andere Plasmazellerkrankungen,
- Autoimmunerkrankungen oder eine angeborene Immunschwäche,
- höheres Alter, männliches Geschlecht, afrikanische Abstammung,
- ionisierende Strahlung in sehr hohen Dosen (etwa bei einem Atomunfall),
- starkes Übergewicht,
- erbliche Veranlagung (selten).

Familiäre Häufung

In seltenen Fällen kommen Multiple Myelome in einer Familie gehäuft vor. In solchen Familien tragen einzelne Mitglieder eine genetische Veranlagung. Für nahe Verwandte von Betroffenen mit einer solchen Veranlagung sind eventuell Früherkennungsmassnahmen sinnvoll.

Entsprechende Informationen erhalten betroffene Familien bei ihrer Ärztin oder ihrem Arzt oder bei einer genetischen Beratungsstelle. In der Krebsliga-Broschüre «Erblich bedingter Krebs» erfahren Sie mehr über diese Zusammenhänge.

Wieso ich?

Krebs kann jede und jeden treffen. Auch gesund lebende Menschen und junge Menschen können an Krebs erkranken. Ob jemand an einem Multiplen Myelom erkrankt oder nicht, ist bis zu einem gewissen Grad Zufall oder Schicksal.

Möglicherweise beschäftigt Sie die Frage, warum gerade Sie an Krebs erkrankt sind. Die Broschüre «Wenn auch die Seele leidet» der Krebsliga gibt Ratschläge, wie Sie mit solchen Gedanken und Gefühlen umgehen können. Sie können auch mit jemandem vom Krebstelefon darüber sprechen oder mit jemandem von der Krebsliga. Die Adressen finden Sie ab Seite 58.

Erkrankungen der Plasmazellen

Erkrankungen der Plasmazellen gibt es in unterschiedlichen Formen mit unterschiedlichen Krankheitssymptomen. Dieses Kapitel beschreibt die häufigsten Formen.

Frühformen

Bösartige Plasmazellen gehen von einer einzigen defekten Zelle aus. Diese defekte Zelle wächst unkontrolliert und bildet eine Art Kopie von sich selbst, einen sogenannten Plasmazellklon. Kleine Klone können während vielen Jahren «schlafen», bevor sie sich vermehren. Deshalb gibt es Frühformen von Multiplen Myelomen, die keine oder nur wenige Beschwerden verursachen.

Frühformen müssen meistens nicht behandelt, aber genau beobachtet werden. Deshalb müssen Sie regelmässig zur ärztlichen Kontrolle gehen.

MGUS (Monoklonale Gammopathie Unbekannter Signifikanz)

Fast alle Betroffenen mit einem Multiplen Myelom oder einem Plas-

mozytom hatten im Vorfeld ihrer Erkrankung eine MGUS. Diese Frühform kann über viele Jahre hinweg bestehen und stabil bleiben. Bei einer MGUS befindet sich eine kleine Menge an Paraproteinen im Blut. Es gibt weniger als zehn Prozent Myelomzellen im Knochenmark.

Asymptomatisches Myelom (Smoldering Myelom)

Das asymptomatische Myelom ist eine Art Zwischenstufe zwischen einer MGUS und einem Multiplen Myelom. Die Anzahl Paraproteine im Blut respektive die Anzahl der Myelomzellen im Knochenmark sind zwar erhöht, doch Krankheits-symptome fehlen noch.

(Symptomatisches) Multiples Myelom

Das behandlungsbedürftige Multiple Myelom wird in der Fachsprache «Symptomatisches Multiples Myelom» genannt. Dies ist die häufigste Art von monoklonalen Gammopathien. Ein symptomatisches Multiples Myelom liegt vor, wenn (zusätzlich zu den allgemeinen Symptomen oder Beschwerden)

mindestens eines der folgenden Kriterien erfüllt ist:

- zu viel Kalzium im Blut (Hyperkalzämie),
- Störung der Nierenfunktion,
- Blutarmut (Anämie),
- Knochenschäden (Osteolysen).

Beim Multiplen Myelom finden sich Knochenschäden an mehreren Stellen im Skelett. Häufig betroffene Knochen sind Wirbelsäule, Beckenknochen, Rippen, Hüftknochen, Schulterknochen oder Schädel.

(Solitäres) Plasmozytom

Beim Plasmozytom ist nur ein einzelner sogenannter Plasmazellherd nachweisbar. Die Erkrankung kann in vielen Fällen aufgehalten oder sogar geheilt werden. Es gibt zwei Erscheinungsformen:

- Ossäres Plasmozytom: Der Plasmazellherd befindet sich im Knochen.
- Extraossäres / Extramedulläres Plasmozytom: Der Plasmazellherd befindet sich ausserhalb des Knochens, beispielsweise in der Haut oder im Weichteilgewebe.

Einige Betroffene entwickeln trotzdem irgendwann ein Multiples Myelom.

Weitere Erscheinungsformen

Amyloidose

Bei einer Amyloidose produzieren die kranken Plasmazellen ein Eiweiss, das sich in Organen ablagert. Diese Ablagerungen können die betroffenen Organe (meist Herz oder Nieren) schwer schädigen. Deshalb müssen Sie so früh wie möglich mit einer Therapie beginnen.

Plasmazell-Leukämie

Bei der Plasmazell-Leukämie finden sich bösartige Plasmazellen im Blut. Sie ist oft eine Spätform einer Myelom-Erkrankung. Weitere Informationen zu Leukämien finden Sie in der Krebsliga-Broschüre «Leukämien bei Erwachsenen».

Leichtkettenmyelom

Manche Myelomzellen produzieren nur leichte Ketten. Diese Krankheitsform wird als «Leichtkettenmyelom» bezeichnet.

Untersuchungen und Diagnose

Das Wichtigste in Kürze

- Für die Diagnose eines Multiplen Myeloms werden unter anderem das Blut, der Urin und das Knochenmark untersucht.
- Vor der Behandlung sind weitere Untersuchungen nötig, beispielsweise eine Untersuchung der Knochen.
- Anhand der Untersuchungsergebnisse bewerten Fachleute, wie weit die Erkrankung fortgeschritten ist. Sie beurteilen, ob eine Behandlung nötig ist und welche Behandlung sinnvoll ist.

Wenn das Warten auf die Untersuchungsergebnisse Sie belastet und Sie mit jemandem darüber sprechen möchten, können Sie sich ans Krebstelefon wenden oder an Ihre kantonale oder regionale Krebsliga. Die Adressen finden Sie ab Seite 58.

Erste Abklärungen

Die Ärztin oder der Arzt fragt Sie nach aktuellen Beschwerden, nach Vorerkrankungen und möglichen Risikofaktoren und ob Sie regelmässige Medikamente einnehmen. Diese ausführliche Befragung heisst Anamnese.

Körperliche Untersuchung

Der Arzt tastet Ihren Körper ab, um allfällige Gewebeveränderungen, Flüssigkeitseinlagerungen oder vergrösserte Lymphknoten festzustellen.

Untersuchung von Blut und Urin

In Blut- und Urinproben werden unter anderem die Art und Menge der spezifischen Antikörper oder der freien Leichtketten bestimmt.

Im Blut werden Nierenfunktion und Kalziumspiegel geprüft. Ein Blutbild gibt Aufschluss über die Bestandteile und die Zusammensetzung des Bluts und darüber, ob

Ihre Blutwerte von gesunden Blutwerten abweichen. Damit kann der Arzt Ihren möglichen Krankheitsverlauf einschätzen.

Untersuchung des Knochenmarks

Zur Diagnose gehört eine Untersuchung des Knochenmarks. Die Probe entnimmt die Ärztin oder der Arzt unter örtlicher Betäubung. Der Eingriff dauert nur wenige Minuten. Sie müssen deshalb nicht über Nacht im Spital bleiben. Es gibt zwei Arten von Knochenmarks-Untersuchungen:

- **Knochenmark-Aspiration:**
Mit einer Spritze saugt der Arzt einige Milliliter Flüssigkeit aus dem Knochenmark.
- **Knochenmark-Biopsie:**
Der Arzt entnimmt eine kleine Gewebeprobe (meist aus dem Beckenknochen).

Anhand der Probe stellen Fachpersonen fest, ob und wie viele Myelomzellen sich im Knochenmark befinden. Zusätzlich untersuchen sie die Zellen unter dem Mikroskop.

Untersuchung der Gene

Die Organe und Gewebe unseres Körpers bestehen aus unzähligen Zellen. Diese Zellen enthalten Chromosomen und Gene. Falls bei Ihnen veränderte Plasmazellen nachweisbar sind, werden diese genauer nach Genveränderungen untersucht (FISH-Test). Bestimmte Genveränderungen können Hinweise auf den möglichen Verlauf der Erkrankung geben. Diese Befunde beeinflussen die Wahl der Therapie.

Untersuchung der Knochen

Zur Diagnose einer Osteoporose (Knochenschwund) gehört eine Messung der Knochendichte. Zudem ordnet die Ärztin oder der Arzt eine Computertomografie (CT) des ganzen Körpers an. Mit dieser Untersuchung werden Ihre Knochen abgebildet. So kann der Arzt mögliche Schäden erkennen. Manchmal wird stattdessen eine Magnetresonanztomografie (MRT) des ganzen Körpers gemacht.

Für eine CT oder eine MRT müssen Sie in ein Spital oder Röntgeninstitut gehen. Die schmerzlosen Untersuchungen dauern wenige Minuten bis eine halbe Stunde. Sie sind dabei wach und können danach wieder nach Hause gehen.

Weitere Untersuchungen

Manchmal sind für die Behandlungsplanung zusätzliche Untersuchungen nötig, beispielsweise eine Echokardiografie (Herzultraschall) oder eine Positronen-Emissions-Tomografie (PET). Ihr Behandlungsteam wird Ihnen den Ablauf und den Grund dieser Untersuchungen erklären.

Krankheitsstadien

Anhand der Untersuchungsergebnisse bewerten die Ärztin oder der Arzt, wie weit eine Krebserkrankung fortgeschritten ist. Man nennt dies Stadieneinteilung oder auf Englisch *Staging*. Das Multiple Myelom wird nach der Art der produzierten Eiweiße (Paraprotein-Typ) und nach der Krankheitsausbreitung eingeteilt.

Revidiertes Internationales Staging System (R-ISS, 2015)

Das Revidierte Internationale Staging System (R-ISS) benutzt drei Kriterien (A, B, C) zur Stadieneinteilung.

- Kriterium A berücksichtigt zwei Blutwerte: den der Eiweiße Albumin und Beta-2-Mikroglobulin. Je tiefer der Albuminspiegel im Blut, desto kränker die Betroffenen. Je höhere Mengen Beta-2-Mikroglobulin im Blut, desto aggressiver vermehren sich die Myelomzellen.

- Als Kriterium B wird der Wert des Enzyms Lactatdehydrogenase (LDH) im Blut bestimmt.
- Für Kriterium C werden die Resultate der Chromosomen-Untersuchung beigezogen.

Das europäische Myelomnetzwerk (European Myeloma Network, EMN) hat 2020 ein weiteres Staging-System vorgeschlagen (R2-ISS). Es berücksichtigt zusätzlich Veränderungen, die ein bestimmtes Chromosom namens «1q» betreffen.

Einteilung nach Salmon und Durie (1975)

Diese Einteilung beurteilt das Krankheitsstadium anhand folgender Kriterien:

- Höhe des Kalziumspiegels,
- Höhe des Hämoglobinspiegels (roter Blutfarbstoff),
- Anzahl der nachgewiesenen Plasmaproteine im Blut,
- Knochenschädigungen.

Wie wird die Behandlung geplant?

Das Wichtigste in Kürze

- Eine Krebsbehandlung besteht meistens aus mehreren Therapien über einen längeren Zeitraum.
- Das Ziel einer Therapie beim Multiplen Myelom ist, dass Sie über mehrere Jahre beschwerdefrei bleiben.
- Das Ziel einer Therapie beim Solitären Plasmozytom ist die Heilung.

Eine Krebsbehandlung besteht meistens aus mehreren Therapien über einen längeren Zeitraum. Die einzelnen Schritte Ihrer Behandlung besprechen und planen Ärztinnen und Ärzte aus unterschiedlichen Fachrichtungen in regelmässigen gemeinsamen Sitzungen. Diese Sitzungen heissen Tumorboards. Das Behandlungsteam berücksichtigt dabei folgende Fragen:

- Welche Art von Plasmazerkrankung haben Sie?
- Haben Sie Beschwerden?
- Wirkt sich die Krankheit auf Ihren Körper aus?
- Gibt es Genveränderungen in den Krebszellen?
- Ist eine Blutstammzelltransplantation möglich?

Bestimmte Krebsmedikamente können die Blutstammzellen schädigen. Die Auswahl der medikamentösen Therapie hängt deshalb unter anderem davon ab, ob anschliessend eine Blutstammzelltransplantation geplant ist. Ausserdem werden Ihr Alter, Ihr allgemeiner Gesundheitszustand sowie Ihre Vorstellungen von Lebensqualität berücksichtigt.

Hat das Behandlungsteam Ihren Fall in einem Tumorboard besprochen, empfiehlt es Ihnen die für Sie am besten geeignete Behandlung.

Therapieziele

Die Therapieziele hängen davon ab, wie weit die Erkrankung fortgeschritten ist und wie gut die Heilungsaussichten sind. Auch die Art der Plasmazellerkrankung spielt eine Rolle.

Das kurative Therapieziel

Bei einem kurativen Therapieziel ist das Ziel die Heilung. Bei Plasmazellerkrankungen besteht insbesondere beim Solitären Plasmozytom die Chance auf Heilung. In den meisten Fällen ist beim Multiplen Myelom eine Heilung nicht möglich. In der Regel gibt es aber lange Phasen ohne Beschwerden.

Das palliative Therapieziel

Das Ziel einer Therapie bei einem Multiplen Myelom ist eine möglichst lange Beschwerdefreiheit. Selbst wenn eine Heilung eher unwahrscheinlich ist, kann das Fortschreiten von Plasmazellerkrankungen oft für mehrere Jahre aufgehalten oder die Krankheit zurückgedrängt werden. Sind die Krankheitszeichen verschwunden

und haben Sie nur noch sehr wenige Myelomzellen, nennt man dies Remission.

Vermehren sich die Myelomzellen irgendwann wieder, nennt man dies einen Rückfall. Je nachdem kann eine vorherige Therapie wiederholt werden. Ansonsten empfiehlt Ihr Behandlungsteam eine andere Behandlungsmethode oder eine neue Kombination von Medikamenten.

Im Vordergrund steht bei einem palliativen Therapieziel immer die Lebensqualität: Medizinische, pflegerische, psychologische und seelsorgerische Massnahmen lindern Beschwerden wie Schmerzen, Ängste oder Müdigkeit.

Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, was Lebensqualität für Sie bedeutet. So können die Massnahmen gezielt auf Sie abgestimmt werden. Eine Fachperson aus der Psychoonkologie, aus der Pflege oder aus der Seelsorge unterstützt Sie bei der Entscheidungsfindung.

Lassen Sie sich begleiten und beraten

Nehmen Sie sich genügend Zeit für die Besprechung der Therapien und der Therapieziele. Schreiben Sie sich Ihre Fragen zu Hause in Ruhe auf, damit Sie während der Besprechung keine vergessen. Lassen Sie sich bei Bedarf von einer Vertrauensperson begleiten.

Vielleicht haben Sie das Bedürfnis, über die psychische oder soziale Belastung zu sprechen. Dafür können Sie sich ans Krebstelefon oder an Ihre kantonale oder regionale Krebsliga wenden (siehe S. 51 ff.).

Eine Zweitmeinung einholen

Sie können zur Entscheidungsfindung Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt beiziehen oder eine fachärztliche Zweitmeinung einholen. Ihr Behandlungsteam kennt diese Möglichkeit und wird Ihre Unterlagen an die entsprechenden Ärzte weiterleiten. Sie haben das Recht, jederzeit die Herausgabe Ihrer Unterlagen mit den Untersuchungsergebnissen zu verlangen.

Sie entscheiden

Sie können zu jedem Zeitpunkt Fragen stellen oder einen früheren Entscheid hinterfragen. Stimmen Sie einer Massnahme erst dann zu, wenn Sie über das Vorgehen sowie die möglichen Folgen und Komplikationen umfassend informiert worden sind und alles verstehen. Sie haben das Recht, eine Behandlung abzulehnen oder mehr Bedenkzeit zu verlangen.

Lassen Sie sich erklären, welchen Verlauf die Erkrankung ohne die empfohlene Behandlung nehmen kann. Fragen Sie nach, wie viel Erfahrung das Behandlungsteam mit Ihrer Krebserkrankung hat. Die Erfahrung kann den Krankheitsverlauf und die Lebensqualität beeinflussen.

Sie können die Therapiewahl auch den behandelnden Ärzten überlassen. Für eine Operation oder Therapie braucht es allerdings immer Ihre Einwilligung.

Getrauen Sie sich zu fragen

- Was kann ich von der vorgeschlagenen Behandlung erwarten?
- Welche Vorteile hat die Behandlung? Kann sie meine Lebenszeit verlängern? Verbessert sie meine Lebensqualität?
- Welche Nachteile hat die Behandlung? Gibt es Alternativen?
- Mit welchen Nebenwirkungen muss ich rechnen? Was kann ich dagegen tun?
- Wie häufig werden Erkrankungen der Plasmazellen in meinem Spital behandelt?
- Wie beeinflusst die Behandlung meine Fruchtbarkeit und meine Sexualität?
- Wie wirken sich Krankheit und Behandlung voraussichtlich auf meinen Alltag aus?
- Werden die Kosten der Behandlung von der Krankenkasse übernommen?

Therapie im Rahmen einer klinischen Studie

Die Medizin entwickelt laufend neue Krebstherapien und Behandlungspläne. Im Rahmen von klinischen Studien untersuchen Forschende, ob eine neue Therapie tatsächlich besser ist als eine bereits anerkannte. Motivierend für eine Studienteilnahme ist oft die Möglichkeit, dass auch künftige Krebsbetroffene davon profitieren können.

Es ist möglich, dass Ihnen eine Behandlung im Rahmen einer klinischen Studie vorgeschlagen wird. Welche Vor- oder Nachteile sich für Sie aus einer Studienteilnahme ergeben, können Sie nur im Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt beziehungsweise mit einer an der Studie beteiligten Fachperson klären.

Sie können sich auch selbst nach laufenden Studien zu Ihrem Krankheitsbild erkundigen oder danach suchen unter www.kofam.ch.

Die Teilnahme an einer Studie ist freiwillig. Auch wenn Sie einer Teilnahme zugestimmt haben, können Sie jederzeit wieder davon zurücktreten. Wenn Sie nicht an einer Studie teilnehmen möchten, erhalten Sie dennoch die bestmögliche zugelassene Therapie nach dem heutigen Stand des Wissens.



Behandlungsmöglichkeiten

Das Wichtigste in Kürze

Die häufigsten Behandlungsmöglichkeiten bei einem Multiplen Myelom sind:

- abwarten und beobachten,
- medikamentöse Therapien,
- Hochdosis-Chemotherapie mit Blutstammzelltransplantation,
- orthopädische Massnahmen oder Operationen.

Bei einem Multiplen Myelom gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Sie werden in den nachfolgenden Kapiteln kurz erklärt.

Abwarten und beobachten (active surveillance)

Liegen noch keine Hinweise für Organschäden oder für baldige Organschäden vor, können Sie unter Umständen mit einer Therapie noch warten. Sie müssen allerdings regelmässig zu Kontrolluntersuchungen gehen. Bei frühen Stadien von Plasmazellerkrankungen ist dieses Vorgehen manchmal für mehrere Jahre möglich.

Wann mit einer Therapie beginnen?

Sie sollten mit einer Therapie beginnen, wenn mindestens eines der sogenannten CRAB-Kriterien erfüllt ist:

C = erhöhte Kalziumkonzentration im Blut (C für *Calcium*)

R = Nierenfunktionsstörung (R für *renal* = die Niere betreffend)

A = Blutarmut (A für *Anämie*)

B = Knochenzerstörung (B für Englisch *bone* = Knochen)

Ausserdem ist eine Therapie nötig, wenn Beschwerden auftreten (z. B. Schmerzen, Durchblutungsstörungen) oder Zeichen einer Organschädigung vorliegen.

Die International Myeloma Working Group (IMWG) hat 2014 zusätzlich die sogenannten SLiM-Kriterien eingeführt. Sie werden auch als Biomarker bezeichnet. Bei einem asymptomatischen Myelom sollte beim Vorliegen eines dieser SLiM-Kriterien eine Therapie begonnen werden. Ihr Behandlungsteam kann Ihnen diese Kriterien erklären.

Zahnstatus und Krankenkasse

Medikamentöse Krebstherapien können Ihre Zähne schädigen. Wenn die Behandlung Ihre Zähne beschädigt hat, können Sie abklären, ob die Krankenkasse die Kosten übernimmt. Für diese Abklärung brauchen Sie einen sogenannten Zahnstatus.

Gehen Sie deshalb vor der Krebsbehandlung zu Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt. Fragen Sie nach einem Zahnstatus. Das ist ein schriftlicher Bericht über Ihre Zähne. Sie zeigen mit dem Zahnstatus, ob Ihre Zähne vor der Behandlung gesund sind.

Der Zahnarzt schaut auch, ob Sie versteckte Entzündungen im Mund haben. Er behandelt diese Entzündungen, bevor Sie mit einer Krebsbehandlung beginnen.

Zielgerichtete Therapien

Zielgerichtete Therapien sind Medikamente. Sie werden häufig als Tabletten eingenommen. Manche werden Ihnen als Infusion verabreicht oder unter die Haut gespritzt.

Die Wirkstoffe zielgerichteter Therapien können das Wachstum oder den Stoffwechsel von Krebszellen bremsen. Gesunde Zellen werden dabei nicht angegriffen.

Proteasominhibitoren

Proteasomen sind in der Zelle für den Abbau von bestimmten Eiweißen verantwortlich, die bei der Zellteilung entstehen. Proteasominhibitoren hemmen die Proteasomen. Das führt zum Absterben der Myelomzellen.

Immunmodulatoren

Immunmodulatoren beeinflussen das Immunsystem. Dies geschieht je nach Medikament auf verschiedene Arten:

- Aktivieren von Immunzellen (z. B. von T-Zellen, welche die Krebszellen angreifen),
- Hemmen der Neubildung von Blutgefässen, welche die Krebszellen mit Nährstoffen versorgen,
- Unterdrücken der Freisetzung von Botenstoffen, die das Wachstum von Krebszellen fördern.

Antikörpertherapien

Das menschliche Immunsystem bildet Antikörper, um Viren oder Bakterien gezielt zu bekämpfen. Einige Krebsmedikamente funktionieren nach demselben Prinzip wie Antikörper: Sie heften sich an «böse» Zellen (wie etwa Myelomzellen) an und markieren sie. Manche Medikamente aktivieren dabei gleichzeitig die T-Zellen des Immunsystems. Das körpereigene Immunsystem macht die markierten Zellen unschädlich.

Aktuell entwickelt die Forschung neue Antikörpertherapien. Zum Beispiel Therapien mit «geladenen» Antikörpern (Antikörper, welche ein Krebsmedikament zu den Myelomzellen bringen) oder bispezifische Antikörper (Antikörper, welche sich an die Myelomzellen binden und gleichzeitig an eine Abwehrzelle, und dann der Abwehrzelle den Weg zur Myelomzelle zeigt).

Nebenwirkungen

Zielgerichtete Therapien können zu Nebenwirkungen führen. Die häufigste Nebenwirkung ist eine oft schmerzhafteste Schädigung der Nervenenden an Händen und Füßen. Diese Schädigung nennt sich periphere Polyneuropathie. Sie äussert sich durch Gefühlsstörungen wie Kribbeln, Ameisenlaufen, eingeschlafenes Gefühl oder Missempfindungen von Wärme und Kälte. Vielleicht haben Sie Muskelkrämpfe oder Schwächegefühle. Melden Sie solche Beschwerden Ihrem Behandlungsteam. Es gibt beispielsweise Schmerzmittel gegen Nervenschmerzen.

Weitere mögliche Nebenwirkungen sind:

- Magen-/Darmbeschwerden,
- Übelkeit, Erbrechen, Appetitmangel,
- Müdigkeit,
- Fieber,
- Blutarmut (Anämie), Veränderungen des Blutbildes,
- Anschwellen der Hände und Füße durch Wassereinlagerungen (Ödeme),
- Atemstörungen,
- Hautausschlag,
- Kopfschmerzen, Muskelschmerzen,
- Wiederaufleben einer früheren Erkrankung durch das Varizella-Zoster-Virus (Windpocken, Gürtelrose).

Chemotherapie

Die Chemotherapie ist eine Behandlung mit zellschädigenden oder wachstumshemmenden Medikamenten. Sie werden Zytostatika genannt. Sie verhindern, dass

Krebszellen sich teilen und vermehren können. Die Medikamente gelangen über die Blutgefäße in den gesamten Körper.

Vorgehen

Die Chemotherapie ist in Zyklen aufgeteilt. Ein solcher Zyklus besteht aus einer bestimmten Behandlungsdauer und einer darauffolgenden Pause. Eine Chemotherapie besteht aus mehreren Zyklen. Während der Pausen können sich die gesunden Organe erholen.

Die Medikamente werden ambulant verabreicht. Sie müssen nicht im Spital übernachten. Entweder werden Ihnen die Medikamente per Infusion in eine Vene gespritzt oder als Tabletten abgegeben. Die Dauer der Therapie beträgt etwa vier bis sechs Monate.

Bei einem Multiplen Myelom werden die Zytostatika häufig mit zielgerichteten Medikamenten (siehe S. 26 f.) und/oder Steroiden (siehe S. 33) kombiniert.

Nebenwirkungen

Eine Chemotherapie schädigt auch gesunde Zellen. Das führt zu Nebenwirkungen.

Häufige Nebenwirkungen sind:

- Fieber, grippeähnliche Symptome,
- Übelkeit, Magen-/Darmbeschwerden,
- Veränderungen des Blutbildes, was zu Müdigkeit (Fatigue), erhöhtem Infektions- oder Blutungsrisiko führen kann,
- Schwindel,
- Verschlechterung der Konzentrations- und Merkfähigkeit, Verwirrtheit,
- Verdickung, schmerzhafte Rötung und Schwellung der Haut an den Handinnenflächen und an den Fußsohlen,
- Schleimhautprobleme (Trockenheit, Entzündung),
- Hörbeeinträchtigung, Ohrgeräusche (Tinnitus),
- Beeinträchtigung der Nierenfunktion.

Welche Nebenwirkungen wann und in welcher Stärke auftreten, hängt

vom Medikamententyp, von der Dosierung und von der Medikamentenkombination ab. Auch die individuelle Empfindlichkeit spielt eine Rolle.

Viele dieser Nebenwirkungen können mithilfe von Medikamenten gelindert werden. Ihr Behandlungsteam wird Sie beraten. Mehr über medikamentöse Tumorthapien und was Sie gegen Nebenwirkungen tun können, erfahren Sie in der Broschüre «Medikamentöse Tumorthapien».

Hochdosis-Chemotherapie mit Blutstammzelltransplantation

Eine Hochdosis-Chemotherapie zerstört so viele Krebszellen wie möglich in möglichst kurzer Zeit. Die Medikamente schädigen allerdings auch das gesunde Knochenmark. Nach der Hochdosis-Chemotherapie muss es deshalb mit einer Stammzelltransplantation wiederaufgebaut werden.

Vorgehen

Diese stationäre Therapie ist für Erkrankte bis etwa 75 Jahre mit einem guten Gesundheitszustand möglich. Sie wird in der Schweiz nur an bestimmten Spitälern angeboten.

Die Dauer einer Hochdosis-Chemotherapie inklusive anschliessender Blutstammzelltransplantation dauert etwa drei Wochen. Sie erhalten währenddessen Medikamente. Die Medikamente gibt es als Infusionstherapien oder in Tablettenform.

Autologe Blutstammzelltransplantation

(= Rückgabe der eigenen gesunden Blutstammzellen)

Ihnen werden vor der Hochdosis-Chemotherapie gesunde Stammzellen entnommen. Nach der Hochdosis-Chemotherapie werden diese als Transfusion ins Blut zurückgeführt. Von dort finden die transplantierten Zellen selbstständig den Weg ins Knochenmark. Innerhalb zehn bis zwölf Tagen beginnen sie mit der Bildung neuer Blutzellen.

Allogene Blutstammzelltransplantation

(= Rückgabe von fremden gesunden Blutstammzellen)

Sie erhalten nach der Hochdosis-Chemotherapie Zellen einer passenden Spenderin oder eines passenden Spenders. Diese Art der Blutstammzelltransplantation wird beim Multiplen Myelom nur sehr selten durchgeführt. Der Grund ist das hohe Risiko für schwere Komplikationen mit Todesfolge.

Nebenwirkungen

Die Nebenwirkungen einer Hochdosis-Chemotherapie sind stärker als bei einer gewöhnlichen Chemotherapie. Auch das Risiko für Infektionen und Blutungen sowie für Unfruchtbarkeit sind deutlich erhöht. Im Gegensatz zu anderen Myelom-Therapien fallen Ihre Haare aus. Zudem besteht lebenslanglich ein leicht höheres Risiko, an einer weiteren Krebsart zu erkranken.

CAR-T-Zell-Therapie

Die sogenannte CAR-T-Zell-Therapie ist eine neue Form der Immuntherapie. Dabei werden Ihre Immunzellen (T-Zellen) gentechnologisch so verändert, dass sie die Myelomzellen erkennen und bekämpfen können.

Vorgehen

Für die Therapie werden Ihnen T-Zellen im Blut entnommen und im Labor aufbereitet. Kurz bevor Sie die CAR-T-Zellen bekommen, erhalten Sie eine Chemotherapie. Die Chemotherapie zerstört möglichst viele T-Zellen im Blut. Über eine Infusion fliessen dann die veränderten Zellen in Ihren Blutkreislauf. Nachdem Sie die CAR-T-Zellen erhalten haben, müssen Sie zwischen zwei und vier Wochen im Spital bleiben.

Nebenwirkungen

Häufige Nebenwirkungen sind:

- Zytokin-Freisetzungssyndrom (führt zu Fieber, Schüttelfrost und Atembeschwerden),
- Nervenschäden,

- Entzündungsreaktionen (z. B. vorübergehende Erhöhung der Leberwerte,
- Infektionen.

Orthopädische Massnahmen und Operationen

Bei einem Multiplen Myelom können die Knochen zerstört werden. Sind die Schäden zu gross oder ist der Knochen zu geschwächt, kann er brechen. Am häufigsten sind Brüche im Bereich der Wirbelsäule, dem Oberarmknochen und am Oberschenkel.

Orthopädische Massnahmen können Bewegungseinschränkungen und Schmerzen lindern. Ausserdem können sie Knochenbrüchen und Folgeschäden (wie Lähmungen oder Gefühlsstörungen) vorbeugen. Gehstützen, Schienen oder Korsette helfen, die angegriffenen Knochen zu entlasten und Brüche zu vermeiden.

Bereits gebrochene Knochen oder geschwächte Knochen des Oberarms oder des Oberschenkels werden chirurgisch mit Implantaten stabilisiert.

Knochenzerstörungen an der Wirbelsäule können mit sogenannten «Zementinjektionen» in die Wirbel stabilisiert werden. Hierbei spritzt die Ärztin oder der Arzt einen speziellen Kunststoff mit einer Nadel durch die Haut in den zerstörten Knochenbereich. Der Kunststoff wird im Knochen fest und stabilisiert den Wirbel. Der Eingriff wird meist mit einer Lokal- oder Kurz-narkose durchgeführt und befreit in der Regel sofort von Knochenschmerzen. Sind weitere Wirbelkörper betroffen, braucht es manchmal mehrere Injektionen.

Bei schweren Wirbelbrüchen kann Druck auf Nerven oder auf das Rückenmark einwirken. Bei drohender oder fortschreitender Lähmung müssen Sie operiert werden. Dabei stabilisiert die Chirurgin oder der Chirurg die Wirbelsäule mit Implantaten (Schrauben und

Stangen). Das entlastet Rückenmark und eingeklemmte Nerven.

Weitere Behandlungsmöglichkeiten

Strahlentherapie

Eine Strahlentherapie (Radiotherapie) schädigt vor allem die Krebszellen, sodass diese sich nicht mehr teilen und vermehren können und schliesslich absterben.

Beim Multiplen Myelom wird die Strahlentherapie eingesetzt, um lokale Knochenschmerzen zu lindern und Knochenbrüchen vorzubeugen. Eine Heilung ist damit nicht möglich.

Beim Plasmozytom werden die Strahlen direkt auf den lokal begrenzten Krebsherd gerichtet. In vielen Fällen kann damit eine Heilung erreicht werden.

In der Strahlentherapie werden bestimmte Knochenregionen etwa einmal wöchentlich über einen Zeitraum von mehreren Wochen

bestrahlt. Die Strahlen werden von aussen auf die Knochenregionen gerichtet. Eine einzelne Sitzung dauert nur wenige Minuten.

Häufige Nebenwirkungen sind:

- Trockenheit oder Rötung der bestrahlten Haut,
- Übelkeit, Durchfall,
- Müdigkeit.

Mehr über Strahlentherapien und deren Nebenwirkungen erfahren Sie in der Krebsliga-Broschüre «Die Strahlentherapie».

Bisphosphonate

Bisphosphonate sind Medikamente, die Knochenschäden vorbeugen und Knochenbrüche verhindern. Bei Vorstufen von Multiplen Myelomen werden Bisphosphonate manchmal vorbeugend von der Ärztin oder vom Arzt verordnet.

Mögliche Nebenwirkungen sind:

- Verdauungsbeschwerden,
- Muskelschmerzen,
- Skelettschmerzen,
- Verschlechterung der Nierenfunktion,

- Schädigung des Kieferknochens.

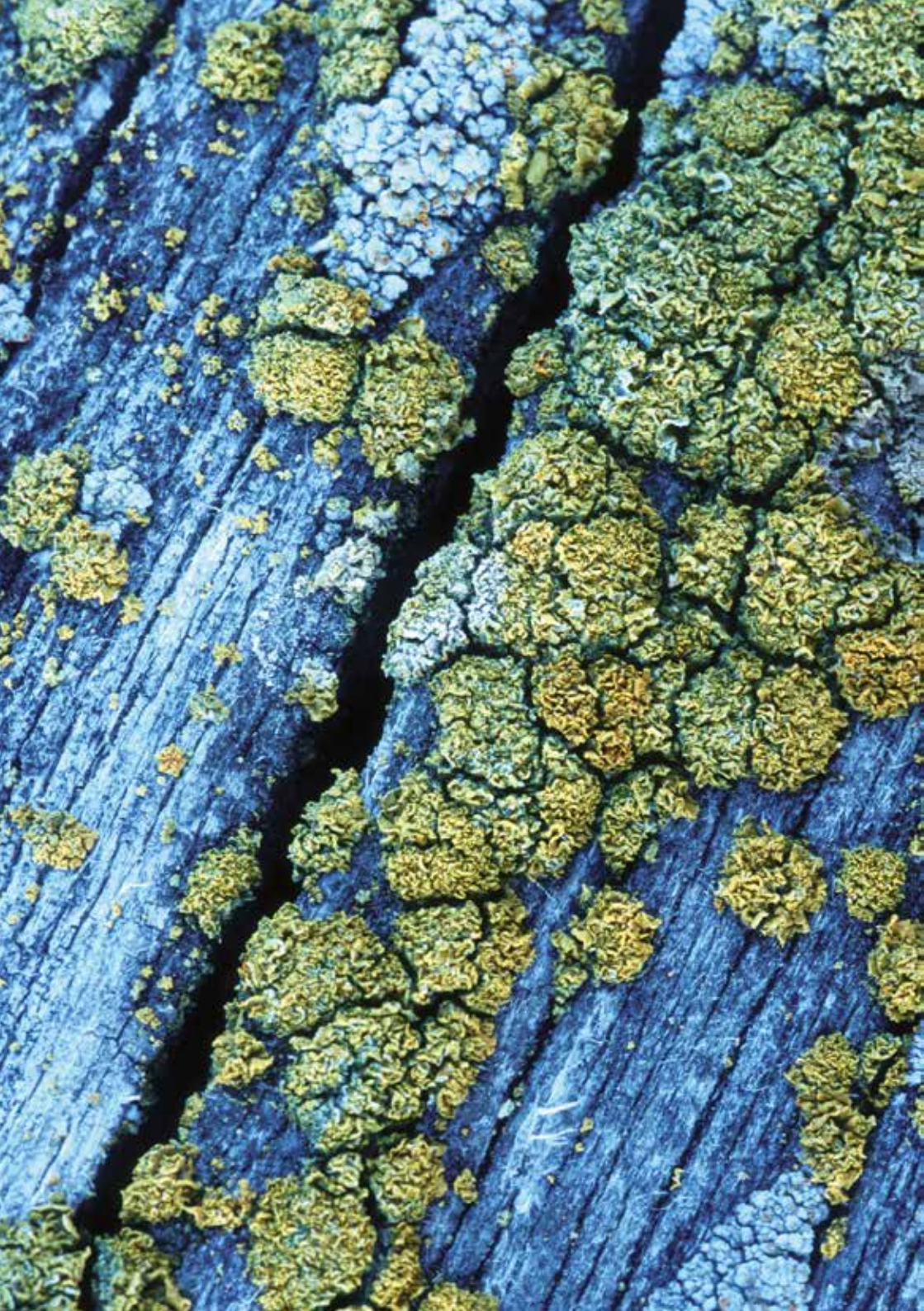
Steroide (Kortison)

Natürliche Steroide sind an der Regulation des Stoffwechsels und an Entzündungsreaktionen beteiligt. Bei einer Plasmazellerkrankung werden künstlich hergestellte Steroide oft zusammen mit anderen Medikamenten verordnet.

Die Steroide helfen mit, die Auswirkungen der Erkrankung auf den Körper zu kontrollieren und Myelomzellen zu zerstören.

Häufige Nebenwirkungen sind:

- höhere Anfälligkeit für Infektionen,
- erhöhter Blutdruck,
- erhöhter Blutzuckerspiegel,
- Wasseransammlung,
- Gewichtszunahme,
- psychische Veränderungen (z. B. Unruhe).



Umgang mit Nebenwirkungen

Das Wichtigste in Kürze

- Eine Krebsbehandlung kann Nebenwirkungen verursachen.
- Die häufigsten Beschwerden bei einem Multiplen Myelom sind Knochenschmerzen.
- Warten Sie nicht, bis Ihre Schmerzen zu stark werden. Melden Sie sich frühzeitig bei Ihrem Behandlungsteam. Schmerzen können meistens gelindert werden.

Eine Krebsbehandlung kann unerwünschte Wirkungen verursachen. Im alltäglichen Sprachgebrauch wird dafür der Begriff «Nebenwirkungen» verwendet.

Ob und in welcher Form solche Nebenwirkungen auftreten und wie stark sie sind, ist individuell sehr verschieden. Es gibt Nebenwirkungen, die während einer Therapie auftreten und nach Beendigung der Therapie abklingen. Andere Nebenwirkungen machen sich erst nach Abschluss einer Therapie bemerkbar.

Information ist wichtig

Üblicherweise wird Ihnen ein Merkblatt zur Therapie, zu den möglichen Nebenwirkungen und

zum Umgang damit abgegeben. Diese Informationen sind aber manchmal schwierig zu verstehen. Zögern Sie nicht, bei Unklarheiten nachzufragen oder ein solches Merkblatt zu verlangen, wenn Sie keines bekommen haben.

Nebenwirkungen können gelindert werden

Viele Nebenwirkungen können behandelt werden. Manche Beschwerden wie Schmerzen oder Übelkeit sind voraussehbar. Um sie zu lindern, erhalten Sie schon vor einer Therapie Begleitmedikamente. Informieren Sie Ihr Behandlungsteam bei Beschwerden oder bei Einschränkungen im Alltag, damit die nötigen Massnahmen rasch eingeleitet werden können.

Wichtig zu wissen: Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, bevor Sie zu selbst gewählten Produkten greifen. Das gilt auch für Salben, komplementärmedizinische Medikamente und Ähnliches. Auch wenn diese «natürlich» sind oder harmlos erscheinen, könnten sie die Therapie und die Wirkung anderer Medikamente beeinflussen. Ihr Behandlungsteam wird Sie gerne beraten, wenn Sie komplementärmedizinische Massnahmen wünschen.

Was tun bei Beschwerden?

Die unkontrollierte Vermehrung von Myelomzellen sowie die Therapien können zu Schmerzen und anderen Beschwerden führen.

Knochenschmerzen

Die häufigsten Beschwerden bei einem Multiplen Myelom sind Knochenschmerzen. Viele Betroffene leiden an Schmerzen im Rücken oder an den Rippen. Die Knochen sind nicht mehr so stabil wie frü-

her. Deswegen erhöht sich die Gefahr, dass Ihre Knochen brechen.

Wenden Sie sich bei Beschwerden an Ihr Behandlungsteam. Das ist besonders wichtig bei Lähmungen oder Gefühlsstörungen. Es sind verschiedene Massnahmen möglich:

- schmerzlindernde Medikamente,
- Physiotherapie,
- Entspannungsübungen (z. B. Meditation, autogenes Training),
- Bisphosphonate (S. 33),
- Strahlentherapie (S. 32 f.),
- orthopädische Massnahmen oder eine Operation (S. 31 f.).

Es ist wichtig, dass Sie Ihre Schmerzen nicht stillschweigend hinnehmen und unnötig leiden, sondern sich an Ihr Behandlungsteam wenden. Es gibt sehr gut ausgebildetes Personal, welches auf die Schmerzbehandlung bei Krebs spezialisiert ist. In der Broschüre «Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung» finden Sie ausführliche Informationen zum Thema.

Müdigkeit, Sauerstoffmangel

Wenn die Anzahl der roten Blutkörperchen stark sinkt, erhalten die Organe nicht mehr genügend Sauerstoff. Viele Betroffene fühlen sich erschöpft.

Suchen Sie bei akuten Beschwerden wie plötzlicher Atemnot, Herzrasen, Schwindelgefühl unverzüglich Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf. Bei leichteren Symptomen helfen Ihnen eventuell folgende Tipps:

- Überanstrengen Sie sich nicht und gönnen Sie sich vermehrt Ruhepausen.
- Beanspruchen Sie Hilfe für Tätigkeiten, die Sie ermüden. Erlauben Sie sich, genug zu schlafen.
- Leichte körperliche Aktivitäten können Ihnen guttun.
- Beachten Sie die Hinweise in der Krebsliga-Broschüre «Fatigue bei Krebs».

Periphere Neuropathie

Sind die Nerven geschädigt, spüren Sie vielleicht ein Kribbeln, Missempfindungen, Schmerzen oder ein Taubheitsgefühl an Händen und Füßen. Manchmal können

Betroffene Wärme und Kälte nicht mehr richtig wahrnehmen.

Eine Neuropathie ist nicht nur unangenehm, sondern verunsichert Sie unter Umständen beim Gehen und beim Verrichten der täglichen Aufgaben. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam nach vorbeugenden Massnahmen, um das Risiko für eine Neuropathie zu senken. Nehmen Sie unverzüglich Kontakt mit Ihrem Arzt auf, wenn solche Beschwerden auftreten.

Blutungsneigung

Ist die Anzahl der Blutplättchen niedrig, steigt das Risiko von Blutungen. Diese können spontan und ohne erkennbaren Grund auftreten (etwa Nasenbluten). Auch das Risiko für eine innere Blutung ist erhöht, zum Beispiel nach einem Sturz:

- Seien Sie besonders vorsichtig bezüglich Schnitt- und Stichverletzungen. Tragen Sie beispielsweise Schutzhandschuhe bei Gartenarbeiten.
- Benachrichtigen Sie bei unstillbaren Blutungen unverzüglich Ihren Arzt.

- Tragen Sie gute Schuhe, die nicht drücken und Ihnen beim Gehen Sicherheit geben.
- Suchen Sie nach einem Sturz Ihren Arzt auf, auch wenn Sie äusserlich unverletzt sind.

Fieber und Infektionen

Ist die Anzahl gesunder weisser Blutkörperchen niedrig, steigt die Gefahr von Infektionen. Nehmen Sie selbst kleinste Anzeichen einer Infektion ernst und lassen Sie sich ärztlich behandeln. Die Selbstbehandlung mit Medikamenten aus der Apotheke reicht in diesem Fall nicht aus. Lassen Sie auch geringfügige Verletzungen (z. B. Aphten im Mund, Risse im Analbereich) behandeln.

Wichtig: Bei plötzlichem Fieber über 38 °C (in der Achselhöhle gemessen), Schüttelfrost und beschleunigter Atmung sollten Sie sofort den Arzt benachrichtigen. Es könnte sich um eine Blutvergiftung handeln.

Lassen Sie sich von Ihrem Behandlungsteam die möglichen Anzeichen einer Infektion erklären. Dazu gehören beispielsweise verletzte, blutende oder entzündete Schleimhäute (z. B. im Mund) oder plötzlicher Durchfall. Vermindern Sie das Risiko von Infektionen:

- Pflegen Sie Mund und Zähne sorgfältig und behutsam (weiche Zahnbürste, milde Mundspülungen). Ihr Behandlungsteam kann Sie beraten.
- Achten Sie auf eine gute Körperhygiene, besonders auch auf eine sorgfältige Intimpflege.
- Senken Sie das Risiko einer Blasenentzündung, indem Sie ausreichend trinken (Wasser, ungesüssten Tee).
- Tragen Sie eine Hygienemaske (Mund-Nasen-Schutz), beispielsweise im öffentlichen Verkehr oder beim Einkaufen.
- Meiden Sie Menschenansammlungen.

Verdauungs- und Ausscheidungsbeschwerden

Akuter Durchfall kann auf eine Infektion hinweisen. Ein Darmverschluss könnte die Ursache für Verstopfung sein. Lassen Sie Verdauungs- und Ausscheidungsbeschwerden deshalb ärztlich abklären. Greifen Sie nicht eigenmächtig zu Abführmitteln.

Verdickung des Blutes

Der Überschuss von Eiweissen im Blut führt zu einer Verdickung des Blutes und zu Durchblutungsstörungen in den kleinen Blutgefäßen.

Mögliche Folgen sind beispielsweise Sehstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel oder Herzbeschwerden. Bei solchen Beschwerden sollten Sie sofort einen Arzt kontaktieren.

Um einer Verdickung des Blutes vorzubeugen, trinken Sie am besten mindestens zwei Liter (Wasser oder ungesüßten Tee) pro Tag.

Weiterführende Behandlungen

Das Wichtigste in Kürze

- Nehmen Sie keine Medikamente ein, ohne vorher Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darüber zu informieren.
- Weiterführende Behandlungen können Sie bei der Rückkehr in den Alltag unterstützen.

Komplementärmedizin

Viele an Krebs erkrankte Menschen nutzen neben schulmedizinischen Therapien auch Methoden der Komplementärmedizin. Komplementär bedeutet ergänzend. Diese Methoden werden also ergänzend zur schulmedizinischen Krebstherapie eingesetzt.

Komplementärmedizinische Verfahren können helfen, während und nach einer Krebstherapie das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität zu verbessern. Sie können zur allgemeinen Stärkung beitragen und Nebenwirkungen erträglicher machen. Gegen die Erkrankung selbst sind sie in der Regel wirkungslos.

Einige dieser Methoden werden manchmal auch alternativ angewandt, das heisst anstelle der schulmedizinischen Krebstherapie. Davon rät die Krebsliga ab. In der Broschüre «Komplementärmedizin bei Krebs» erfahren Sie mehr darüber.

Verwenden Sie keine komplementärmedizinischen Medikamente oder Salben, ohne vorher Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darüber zu informieren. Auch bei scheinbar harmlosen Produkten kann es vorkommen, dass sich diese mit Ihrer Krebstherapie nicht vertragen oder die Wirkung der Medikamente beeinflussen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder einer anderen Fachperson aus Ihrem Behandlungsteam, wenn Sie ein komplementärmedizinisches Verfahren in Anspruch nehmen möchten oder bereits anwenden. Im persönlichen Gespräch lässt sich herausfinden, welche Methode allenfalls hilfreich sein kann für Sie, ohne dass sie die Wirkung der ärztlich empfohlenen Krebstherapie gefährdet.

Onkologische Rehabilitation

Eine Krebserkrankung und deren Behandlung wirken sich auf den Körper, die Psyche und das gesamte berufliche und soziale Leben aus. Die Rückkehr in den Alltag wird dabei oft als besonders herausfordernd erlebt.

Eine onkologische Rehabilitation unterstützt Betroffene in ihrer Genesung und bei ihrer Wiedereingliederung in den Alltag. Sie kann vor, während oder nach einer Therapie bei Krebs stattfinden.

Onkologische Rehabilitationsangebote

Es gibt ambulante und stationäre Rehabilitationsangebote. Dazu gehören beispielsweise Bewegung und Sport, Tätigkeiten im kreativen und künstlerischen Bereich oder das Erlernen von Entspannungsmethoden.

Beachten Sie auch die Broschüren «Onkologische Rehabilitation» und «Körperliche Aktivität bei Krebs». Die Adressen von Anbietern onkologischer Rehabilitationsangebote unter medizinischer Leitung finden Sie auf www.krebsliga.ch.

Palliative Care

Palliative Care meint die umfassende Betreuung von Betroffenen, die an einer fortschreitenden oder unheilbaren Krankheit leiden. Dabei werden körperliche, soziale, psychologische und spirituelle Bedürfnisse berücksichtigt.

Palliative Massnahmen bei Krebs sind nicht nur der letzten Lebensphase vorbehalten, sondern werden auch während der Krebsbehandlung eingesetzt. Ziel ist es, das Tumorstadium einzudämmen, Schmerzen und andere Begleiterscheinungen zu lindern und die Lebensqualität zu erhöhen.

Gemeinsam mit dem palliativen Behandlungsteam werden individuelle Bedürfnisse, Ziele und Wünsche diskutiert und in einem Vorgehensplan festgehalten.

Das passende Angebot

Entscheidend für die Wahl des Angebots sind unter anderem Ihr Gesundheitszustand und Ihre Bedürfnisse: zu Hause mit Unterstützung eines mobilen Palliativdienstes oder der Onko-Spitex, auf einer Palliativ-Abteilung im Spital, in einem Hospiz oder in einem Pflegeheim.

Die Beraterinnen und Berater der regionalen und kantonalen Ligen sowie das Krebstelefon können Ihnen bei der Planung einer palliativen Betreuung weiterhelfen. Die

Adressen und Telefonnummern finden Sie ab Seite 51.

Mehr über Palliative Care erfahren Sie in der Broschüre «Mein Krebs ist nicht heilbar: Was tun?» oder bei der Schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung: www.palliative.ch

Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung

Diese Dokumente werden nur dann berücksichtigt, wenn Sie urteilsunfähig sind. Urteilsunfähig sind Sie, wenn Sie die Folgen Ihrer Entscheidungen nicht mehr beurteilen können.

Vorsorgeauftrag

Manchmal sind Krebsbetroffene nicht mehr in der Lage, ihre persönlichen, rechtlichen und wirtschaftlichen Angelegenheiten zu regeln. Für diesen Fall können sie eine oder mehrere Vertretungspersonen bestimmen. Dieses Vertretungsrecht kann alle oder nur einzelne Angelegenheiten betreffen (z.B. Post öffnen, Bankgeschäfte erledigen).

Ein Vorsorgeauftrag muss handschriftlich verfasst werden. Ist dies nicht möglich, muss er notariell beurkundet werden. Beim Verfassen eines Vorsorgeauftrags müssen Sie urteilsfähig sein.

Mehr über Patientenverfügungen erfahren Sie in der Broschüre «Selbstbestimmt bis zuletzt» oder in der «Patientenverfügung der Krebsliga».

Patientenverfügung

Damit medizinische Entscheidungen nach Ihrem Willen getroffen werden können, ist eine Patientenverfügung sinnvoll.

Eine Patientenverfügung muss erstellt werden, solange Sie urteilsfähig sind. Diese Verfügung verschafft Ihnen, den Angehörigen und dem Behandlungsteam Klarheit darüber, was Sie an Ihrem Lebensende wollen und vor allem auch, was Sie nicht wollen.

Rückkehr in den Alltag

Das Wichtigste in Kürze

- Viele Betroffene können erst nach den Therapien das Erlebte verarbeiten.
- Es braucht Zeit und Geduld, um sich von einer Krebserkrankung und deren Therapien zu erholen.
- Oft sind die Betroffenen weniger belastbar als früher.

Die Diagnose Krebs verändert das Leben. Während Monaten ist der Alltag ausgefüllt mit Arzt- und Behandlungsterminen. Ihre eigenen Bedürfnisse sowie andere Lebensbereiche wie Familie und Arbeit kommen zu kurz.

Viele Betroffene finden erst nach den Therapien genügend Zeit, über das Erlebte nachzudenken und ihre Gefühle zu verarbeiten. Das kann die Rückkehr in den Alltag erschweren.

Zeit und Geduld

Es braucht Zeit und Geduld, um sich von einer Krebserkrankung und deren Therapien zu erholen. Vielleicht fühlen Sie sich den Anforderungen des Alltagslebens noch nicht gewachsen. Eventuell ist das

für Ihre Nächsten oder Ihren Arbeitgeber nicht restlos nachvollziehbar und diese erwarten, dass Sie nun zur Tagesordnung zurückkehren. Damit umzugehen, ist nicht einfach. Umso wichtiger ist es, sich nicht unter Druck setzen zu lassen.

Nehmen Sie sich Zeit für die Gestaltung der veränderten Lebenssituation. Versuchen Sie herauszufinden, was Ihnen guttut. Mehr zu diesen Themen erfahren Sie beispielsweise in den Krebsliga-Broschüren «Wenn auch die Seele leidet», «Fatigue bei Krebs» oder «Arbeiten mit und nach Krebs».

Reden kann helfen

Einigen Betroffenen hilft es, über das Erlebte zu reden. Haben Sie

keine Angst davor, Nahestehenden die Situation und Ihre Gefühle zu schildern. Die Menschen in Ihrem Umfeld fühlen sich oft hilflos und wissen nicht, wie sie Ihnen Unterstützung bieten können.

Zögern Sie jedoch nicht, dem Gegenüber mitzuteilen, wenn Sie im Moment nicht über Ihre Krankheit sprechen möchten.

Fachliche Unterstützung beanspruchen

Besprechen Sie sich mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Sie können sich auch an die Beratenden der Krebsliga oder an eine andere Fachperson wenden (siehe S. 51 ff.). Gemeinsam lässt sich herausfinden, welche unterstützenden Massnahmen sinnvoll sind und allenfalls von der Krankenkasse bezahlt werden.

Zurück zur Arbeit

Manche Krebsbetroffene arbeiten während einer Therapie weiter. Einige reduzieren dabei vorübergehend ihr Arbeitspensum. Andere

unterbrechen ihre Arbeit und kehren nach Abschluss der Therapien wieder an ihren Arbeitsplatz zurück.

Oft sind die Betroffenen weniger belastbar als früher. Die Erkrankung und die Therapien können körperliche Einschränkungen, eine andauernde Müdigkeit, Gedächtnisprobleme, Schlaf- oder Konzentrationsstörungen auslösen. Ausserdem begleitet Krebsüberlebende die Angst vor einem Rückfall (Rezidiv).

Planen Sie den Arbeitsalltag oder die Rückkehr an Ihren Arbeitsplatz sorgfältig zusammen mit Ihrem Behandlungsteam und den Personalverantwortlichen des Arbeitgebers. Gegebenenfalls können die Aufgaben angepasst und die Arbeitszeiten reduziert werden.

Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre «Arbeiten mit und nach Krebs». Bei finanziellen Fragen (z.B. zur Lohnfortzahlung) helfen Ihnen die Beratenden der regionalen und kantonalen Krebsligen weiter. Die Adressen der Beratungsstellen in Ihrer Nähe finden Sie ab Seite 58.

Nachsorge- untersuchungen

Nach einer abgeschlossenen Therapie werden Ihnen regelmässige Kontrolluntersuchungen empfohlen. Diese Untersuchungen dienen dazu, Begleit- und Folgebeschwerden der Krankheit oder der Therapie frühzeitig zu erfassen und zu lindern. Ziel dieser Untersuchungen ist andererseits auch, ein Wiederauftreten der Krankheit frühzeitig zu erkennen und behandeln zu können.

Wie oft Kontrolluntersuchungen notwendig sind, hängt vom Stadium der Erkrankung, von den durchgeführten Therapien, Ihrem Rückfallrisiko und Ihrem Gesundheitszustand ab. Üblicherweise werden in Nachkontrollen alle drei Monate die Eiweisse im Blut bestimmt.

Mögliche Begleit- und Folgeerscheinungen bei einem Multiplen Myelom betreffen nicht nur körperliche Beschwerden wie Schmerzen oder Müdigkeit. Auch psychische, berufliche und soziale Schwierigkeiten dürfen in der Nachsorgeuntersuchung angesprochen werden.

Wichtig zu wissen: Wenden Sie sich beim Auftreten von Symptomen oder Beschwerden an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, auch wenn kein Nachsorgeuntersuchungs-Termin ansteht.

Behandlungskosten

Die obligatorische Krankenpflegeversicherung gewährleistet eine umfassende Grundversorgung. Diese **Grundversicherung** deckt die grundlegende medizinische Versorgung bei Krebs.

Eine **Zusatzversicherung** ist freiwillig und deckt zusätzliche Leistungen wie Privatabteilung im Spital oder Behandlung durch eine Homöopathin oder einen Homöopathen.

Was bezahlt die obligatorische Krankenversicherung?

Die obligatorische Krankenpflegeversicherung übernimmt grundsätzlich die Untersuchung und die Behandlung einer Krebserkrankung und ihrer Folgen.

Wenn ein Leistungserbringer (z. B. Arzt) eine Leistung vornimmt, die nicht zu den Pflichtleistungen der obligatorischen Krankenpflegeversicherung gehört, muss er Sie vorgängig informieren. Wird also eine

Behandlung nicht von der Krankenpflegeversicherung bezahlt, muss der Arzt Sie darüber informieren.

Ärztin oder Arzt

Die obligatorische Krankenpflegeversicherung bezahlt grundsätzlich alle Behandlungen, die von einer Ärztin oder einem Arzt vorgenommen werden. Dazu gehören alle verordneten und zugelassenen Operationen, Strahlentherapien und Chemotherapien.

Zusätzlich zu den ärztlichen Leistungen erbringen Fachpersonen im Auftrag des Arztes Leistungen. Diese Leistungen werden von der Krankenpflegeversicherung übernommen. Zu solchen Leistungen gehören unter anderem:

- Physiotherapie,
- ambulante Krankenpflege durch spitalexterne Dienste (z. B. Spitex),
- Krankenpflege im Pflegeheim,
- Ernährungsberatung,
- Diabetesberatung,
- Ergotherapie.

Verordnete Untersuchungen wie Röntgenaufnahmen und Blutuntersuchungen werden ebenfalls übernommen.

Spitalaufenthalt

Der Aufenthalt im Spital wird von der Krankenpflegeversicherung übernommen, wenn Sie sich in einem Spital behandeln lassen, welches auf der Spitalliste Ihres Wohnkantons oder des Standortkantons aufgeführt ist. Die Spitallisten erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse oder beim kantonalen Gesundheitsdepartement. Es kann eine Zusatzversicherung abgeschlossen werden, die eine freie Spitalwahl in der ganzen Schweiz ermöglicht.

Muss die Behandlung aus medizinischen Gründen (z.B. Spezialbehandlung) in einem Spital durchgeführt werden, das nicht auf der Spitalliste Ihres Wohnkantons aufgeführt ist, werden die Kosten in der allgemeinen Abteilung vollumfänglich übernommen.

Medikamente

Die obligatorische Krankenpflegeversicherung übernimmt die Kosten für Medikamente, die von einem Arzt verschrieben werden und die in der Spezialitätenliste des Bundesamts für Gesundheit (BAG) aufgeführt sind. Wird ein verschriebenes Medikament dennoch nicht bezahlt, stellt der behandelnde Arzt ein Gesuch für eine Kostenübernahme.

Pflege zu Hause oder in Pflegeheimen

Ist man auf eine Pflege zu Hause oder in einem Pflegeheim angewiesen, leistet die obligatorische Krankenpflegeversicherung einen Beitrag an die Kosten von ärztlich angeordneten pflegerischen Leistungen (z.B. Spritzen, Wundpflege). Im Weiteren muss in der Regel ein vertraglich begrenzter Teil der Kosten selber getragen werden. Die verbleibenden Kosten deckt die Wohngemeinde.

Mehr dazu erfahren Sie bei Ihrer Wohngemeinde, der Spitex-Organisation oder im Pflegeheim.

Wichtig

Haben Sie Zweifel, ob die Krankenkasse eine Leistung übernimmt? Erkundigen Sie sich vorher bei Ihrem Arzt oder bei Ihrer Krankenkasse.

Was heisst Kostenbeteiligung?

Ein Teil der Behandlungskosten muss von der versicherten Person selbst getragen werden. Die Kostenbeteiligung setzt sich wie folgt zusammen:

Franchise

Die obligatorische Franchise beträgt 300 Franken pro Jahr. Manche Leistungen, wie die Mammografie im Rahmen eines kantonalen Vorsorgeprogramms, sind von der Franchise befreit.

Selbstbehalt

Der Selbstbehalt entspricht zehn Prozent des Rechnungsbetrages. Dieser Betrag muss selbst bezahlt werden und beträgt maximal 700 Franken pro Jahr.

Ausnahmen bei der Höhe des Selbstbehaltes gibt es bei Medikamenten. Erkundigen Sie sich dafür bei Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder Ihrer Apothekerin, Ihrem Apotheker.

Spitalbeitrag

Bei einem Spitalaufenthalt bezahlen Sie pro Spitaltag 15 Franken. Diese Kosten fallen zusätzlich zu Franchise und Selbstbehalt an.



Ich möchte Beratung und weitere Informationen

Die kantonale oder regionale Krebsliga

Berät, begleitet und unterstützt Betroffene und Angehörige. Zum Angebot gehören:

- Sie können persönliche Gespräche führen.
- Sie können Versicherungs- und Finanzierungsfragen klären.
- Beraterinnen und Berater unterstützen Sie beim Ausfüllen einer Patientenverfügung.
- Sie finden Kurs- und Seminarangebote.
- Beraterinnen und Berater vermitteln Ihnen Fachpersonen, zum Beispiel für eine Ernährungsberatung, für komplementäre Therapien, für psychoonkologische Beratung und Therapie oder für die Kinderbetreuung.

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachberaterin zu. Sie erhalten Antwort auf Ihre Fragen rund um Krebs. Die Fachberaterin informiert Sie über mögliche weitere Schritte. Sie können mit ihr über Ihre Ängste und Unsicherheiten und über Ihr persönliches Erleben sprechen. Ausserdem erhalten Sie Adressen von Spitälern und Tumorzentren in Ihrer Nähe, die auf die Be-

handlung Ihrer Krebserkrankung spezialisiert sind.

Anruf und Auskunft sind kostenlos. Die Fachberaterinnen sind auch per E-Mail an helpline@krebsliga.ch oder über die Skype-Adresse [krebstelefon.ch](https://www.krebstelefon.ch) erreichbar.

Canceline: der Chat zu Krebs

Kinder, Jugendliche und Erwachsene erreichen über www.krebsliga.ch/canceline eine Beratungsperson, mit der sie chatten können (Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr). Haben Sie Fragen zur Krankheit oder möchten Sie einfach jemandem mitteilen, wie es Ihnen geht? Dann chatten Sie los.

Die Rauchstopplinie 0848 000 181

Professionelle Beraterinnen geben Ihnen Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp. Auf Wunsch können Sie kostenlose Folgegespräche vereinbaren. Mehr dazu erfahren Sie auf www.rauchstopplinie.ch.

Kurse

Die Krebsligen organisieren an verschiedenen Orten in der Schweiz Kurse für krebsbetroffene Menschen und Angehörige: www.krebsliga.ch/kurse

Andere Betroffene

Es kann Mut machen, zu erfahren, wie andere Menschen mit besonderen Situationen umgehen und welche Erfahrungen sie gemacht haben.

Sie können Ihre Anliegen in einem Forum diskutieren, beispielsweise unter www.krebsforum.ch, einem Angebot der Krebsliga.

Ihre Erfahrungen können Sie in einer Selbsthilfegruppe austauschen. Das ist oft leichter in einem Gespräch mit Menschen, die Ähnliches erleben.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen, laufende Gesprächsgruppen oder Kursangebote für Krebsbetroffene und Angehörige. Auf www.selbsthilfeschweiz.ch können Sie nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe suchen.

Die Kontaktdaten von Selbsthilfegruppen für Personen, die an einem Multiplen Myelom erkrankt sind, finden Sie auf der Website von «Myelom Patienten Schweiz» (MPS):
www.multiples-myelom.ch

Spitex-Dienste für Krebsbetroffene

Bei Spitex-Diensten handelt es sich um spitalexterne Hilfe und Pflege zu Hause. In manchen Kantonen gibt es auf krebskranke Menschen spezialisierte Spitex-Dienste. Diese Dienste heissen in jedem Kanton anders (z. B. Onko-Spitex, spitalexterne Onkologiepflege SEOP, palliativer Brückendienst). Am besten erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga nach Adressen.

Ernährungsberatung

Viele Spitäler bieten eine Ernährungsberatung an. Ausserhalb von Spitälern gibt es freiberuflich tätige Ernährungsberaterinnen oder Ernährungsberater. Diese arbeiten meistens mit dem Behandlungsteam zusammen und sind einem Verband angeschlossen:

Schweizerischer Verband
der Ernährungsberater/innen SVDE
Altenbergstrasse 29
Postfach 686
3000 Bern 8
Tel. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch

Auf der Website des SVDE können Sie eine/n Ernährungsberater/in in Ihrer Nähe suchen: www.svde-asdd.ch.

Palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Palliative Care unterstützt Betroffene, die unheilbar krank sind und deren Krebserkrankung fortschreitet. Betroffene sollen bis zuletzt eine gute Lebensqualität haben.

Die Gesellschaft für Palliative Care, Pflege und Begleitung sorgt dafür, dass Sie schweizweit eine professionelle Palliative Care erhalten, unabhängig von Ihrer Diagnose und Ihrem Wohnort.

palliative.ch
Bubenbergplatz 11
3011 Bern
Tel. 031 310 02 90
info@palliative.ch
www.palliative.ch

Die Karte gibt eine Übersicht über Palliative-Care-Angebote in der Schweiz, die hohe Qualitätsstandards in Palliative Care erfüllen:

www.palliativkarte.ch/karte.

Ihr Behandlungsteam

Das Behandlungsteam berät Sie, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Fragen Sie auch nach Massnahmen, die Ihnen zusätzlich helfen und Ihre Genesung erleichtern. Zum Behandlungsteam gehören jene Fachpersonen, die Sie während der Krankheit begleiten, behandeln und unterstützen.

Psychoonkologie

Eine Fachperson der Psychoonkologie unterstützt Betroffene und Angehörige dabei, die Krebserkrankung besser zu bewältigen und zu verarbeiten.

Eine psychoonkologische Beratung bieten Fachleute verschiedener Fachrichtungen an (z. B. Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie). Wichtig ist, dass diese Fachperson über eine Weiterbildung in Psychoonkologie verfügt. Auf psychoonkologie.krebsliga.ch finden Sie Psychoonkologinnen und Psychoonkologen in Ihrer Nähe.

Broschüren der Krebsliga

(Auswahl)

- **Operationen bei Krebs**
- **Medikamentöse Tumorthapien**
Chemotherapien und weitere
Medikamente
- **Krebsmedikamente zu Hause
einnehmen**
- **Immuntherapie mit Checkpoint-
Inhibitoren**
- **Die Strahlentherapie**
Radiotherapie
- **Komplementärmedizin bei Krebs**
- **Schmerzen bei Krebs und ihre
Behandlung**
- **Fatigue bei Krebs**
Rundum müde
- **Wenn auch die Seele leidet**
Krebs trifft den ganzen Menschen
- **Die Krebstherapie hat mein
Aussehen verändert**
Tipps und Ideen für ein besseres
Wohlbefinden
- **Ernährung bei Krebs**
- **Das Lymphödem nach Krebs**
- **Weibliche Sexualität bei Krebs**
- **Männliche Sexualität bei Krebs**
- **Onkologische Rehabilitation**
- **Körperliche Aktivität bei Krebs**
Stärken Sie das Vertrauen in Ihren
Körper
- **Ich begleite eine an Krebs
erkrankte Person**
- **Arbeiten mit und nach Krebs**
Ein Ratgeber für Arbeitnehmer
und Arbeitgeber
- **Wenn Eltern an Krebs erkranken**
Wie mit Kindern darüber reden
- **Krebs – warum trifft es meine
Familie?**
Ein Ratgeber für Jugendliche
- **Erblich bedingter Krebs**
- **Selbstbestimmt bis zuletzt**
Wegleitung zum Erstellen einer
Patientenverfügung
- **Patientenverfügung der Krebsliga**
Mein verbindlicher Wille im
Hinblick auf Krankheit, Sterben
und Tod
- **Mein Krebs ist nicht heilbar:
Was tun?**
- **In Zeiten des Trauerns**
Wenn ein geliebter Mensch an
Krebs stirbt

Bei der Krebsliga finden Sie weitere Broschüren zu einzelnen Krebsarten und Therapien und zum Umgang mit Krebs. Diese Broschüren sind kostenlos und stehen auch in elektronischer Form zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga offeriert. Das ist nur möglich dank grosszügigen Spenden.

Bestellmöglichkeiten

Krebsliga Ihres Kantons
Telefon 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch/broschueren



Alle Broschüren
können Sie
**online lesen und
bestellen.**

Ihre Meinung interessiert uns

Äussern Sie Ihre Meinung zur Broschüre mit dem Fragenbogen am Ende dieser Broschüre oder online unter: www.krebssliga.ch/broschueren. Vielen Dank fürs Ausfüllen.

Broschüren anderer Anbieter

«**Multiples Myelom**», 2020, Myelom Patienten Schweiz, erhältlich auf www.multiples-myelom.ch

«**Patienten-Handbuch Multiples Myelom**», 2021, Nationales Centrum für Tumorerkrankungen Heidelberg und Universitätsklinikum Heidelberg, online verfügbar auf www.myelom.org

«**Hochdosistherapie mit autologer Stammzelltransplantation**», 2021, Deutsche Leukämie- und Lymphom-Hilfe Stiftung, online verfügbar auf www.leukaemie-hilfe.de

«**Körperliche Aktivität und Sport beim Multiplen Myelom**», 2016, Amgen GmbH, online verfügbar auf <https://myelom.online>

«**Polyneuropathie beim Multiplen Myelom**. Verständlich erklärt für Patienten», 2021, online verfügbar auf www.myelom.org

«**Diagnoseverfahren**», Diagnose und Verlaufskontrolle bei Krebs, 2016, Österreichische Krebshilfe, online verfügbar auf www.krebshilfe.net

«**Krebswörterbuch**», 2021. Die deutsche Krebshilfe erklärt Fachbegriffe von A wie Abdomen bis Z wie Zytostatikum, online verfügbar auf www.krebshilfe.de

«**Krebsbehandlung im Rahmen einer klinischen Studie**», 2015, Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Klinische Krebsforschung SAKK, online verfügbar auf www.sakk.ch/de

Literatur

«**Diagnose-Schock: Krebs**», Hilfe für die Seele, konkrete Unterstützung für Betroffene und Angehörige. Alfred Künzler, Stefan Mamié, Carmen Schürer, Springer-Verlag, 2012.

Einige Krebsligen verfügen über eine Bibliothek, in der Bücher zu Krebs kostenlos ausgeliehen werden können. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krebsliga (siehe S. 58 f.).

Informationen im Internet

Angebot der Krebsliga

www.krebsforum.ch

Austauschplattform der Krebsliga.

www.krebsliga.ch

Das Angebot der Krebsliga Schweiz mit Links zu allen kantonalen und regionalen Krebsligen.

www.krebsliga.ch/cancerline

Die Krebsliga bietet einen Livechat mit Beratung an.

www.krebsliga.ch/kurse

Kurse der Krebsliga, um krankheitsbedingte Alltagsbelastungen besser zu bewältigen.

www.krebsliga.ch/onkoreha

Übersichtskarte zu onkologischen Rehabilitationsangeboten in der Schweiz.

psychoonkologie.krebsliga.ch

Verzeichnis von Psychoonkologinnen und Psychoonkologen in Ihrer Nähe.

Andere Angebote

www.avac.ch/de

Der Verein «Lernen mit Krebs zu leben» organisiert Kurse für Betroffene und Angehörige.

www.blutspende.ch

Informationen zur Blutstammzellspende.

www.fertionco.ch

Informationen zu Fruchtbarkeit bei Krebs.

www.kofam.ch

Portal des Bundesamts für Gesundheit zur Humanforschung in der Schweiz.

www.komplementaermethoden.de

Informationen der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen.

www.krebshilfe.de

Informationen der Deutschen Krebshilfe.

www.krebsinformationsdienst.de

Ein Angebot des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg.

www.krebs-webweiser.de

Eine Zusammenstellung von Websites durch das Universitätsklinikum Freiburg i. Br.

www.multiples-myelom.ch

Myelom Patienten Schweiz (Selbsthilfeorganisation).

www.palliative.ch

Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.

www.patientenkompetenz.ch

Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.

www.psychoonkologie.ch

Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie.

www.selbsthilfeschweiz.ch

Adressen von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige in Ihrer Nähe.

Informationen auf Englisch

www.cancer.gov

National Cancer Institute USA.

www.cancer.net

American Society of Clinical Oncology.

www.cancer.org

American Cancer Society.

www.cancerresearchuk.org

Independent cancer research and awareness charity.

www.macmillan.org.uk

A non-profit cancer information service.

www.multiplemyeloma.org

Multiple Myeloma Research Foundation.

www.myeloma.org

International Myeloma Foundation.

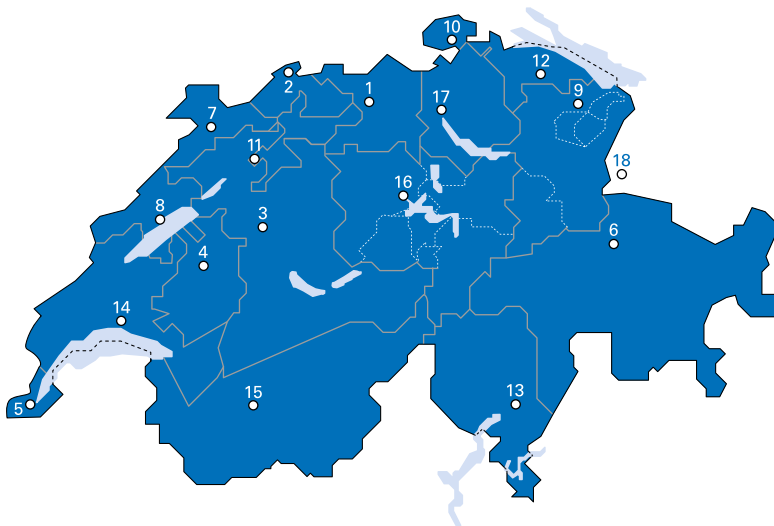
Quellen

Die in dieser Broschüre erwähnten Publikationen und Websites dienen der Krebserkrankung auch als Quellen.

Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF) (Februar 2022). S3-Leitlinie Diagnostik, Therapie und Nachsorge für Patienten mit monoklonaler Gammopathie unklarer Signifikanz (MGUS) oder Multiplem Myelom. Langversion 1.0. <https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/leitlinien/multiples-myelom/>

Manegold, K. (21.6.2022). Multiples Myelom. Wissensdatenbank Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum. <https://m100-kid.dkfz.de/wissensdatenbank/lymphatisches-blutbildendes-und-verwandtes-gewebe/multiples-myelom/>

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



1 Krebsliga Aargau

Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
IBAN: CH09 0900 0000 5001 2121 7

2 Krebsliga beider Basel

Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6

3 Krebsliga Bern Ligue bernoise contre le cancer

Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@krebsligabern.ch
www.krebsligabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3

5 Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8

6 Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebssluga-gr.ch
www.krebssluga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0

7 Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer

faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9

9 Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebssluga-ostschweiz.ch
www.krebssluga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

10 Krebsliga Schaffhausen

Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

11 Krebsliga Solothurn

Wengistrasse 16
Postfach 531
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

12 Krebsliga Thurgau

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@krebssliga-thurgau.ch
www.krebssliga-thurgau.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

13 Lega cancro Ticino

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

14 Ligue vaudoise contre le cancer

place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y

15 Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis

Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
IBAN: CH73 0900 0000 1900 0340 2

16 Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

17 Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

18 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
www.krebssliga.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

Broschüren

Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch/
broschueren

Krebsforum

www.krebsforum.ch,
das Internetforum
der Krebsliga

Cancerline

www.krebssliga.ch/
cancerline,
der Chat für Kinder,
Jugendliche und Erwachsene
zu Krebs
Mo–Fr 10–18 Uhr

Skype

krebstelefon.ch
Mo–Fr 10–18 Uhr

Rauchstopplinie

Tel. 0848 000 181
Max. 8 Rp./Min. (Festnetz)
Mo–Fr 11–19 Uhr

Ihre Spende freut uns.

Krebstelefon 0800 11 88 11

Montag bis Freitag
10–18 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@krebssliga.ch

Gemeinsam gegen Krebs

Die Krebsliga setzt sich dafür ein, dass ...

- ... weniger Menschen an Krebs erkranken,
- ... weniger Menschen an den Folgen von Krebs leiden und sterben,
- ... mehr Menschen von Krebs geheilt werden,
- ... Betroffene und ihr Umfeld die notwendige Zuwendung und Hilfe erfahren.

Diese Broschüre wird Ihnen durch Ihre Krebsliga überreicht, die Ihnen mit Beratung, Begleitung und verschiedenen Unterstützungsangeboten zur Verfügung steht. Die Adresse der für Ihren Kanton oder Ihre Region zuständigen Krebsliga finden Sie auf der Innenseite.

Nur dank
Spenden sind unsere
Broschüren
kostenlos erhältlich.

**Jetzt mit TWINT
spenden:**



QR-Code mit der
TWINT-App scannen.



Betrag eingeben
und Spende bestätigen.



Oder online unter www.krebsliga.ch/spenden.