

De zilveren voering voor myeloompatiënten: putten uit een levenslange ervaring

14 oktober 2020

We weten dat myeloompatiënten bijzonder kwetsbaar zijn in deze tijd van de COVID-19-pandemie. Maar wat grotendeels over het hoofd is gezien, is dat oudere volwassenen, die het grootste percentage myeloompatiënten uitmaken, psychologisch zeer veerkrachtig zijn. ([Myeloom wordt het vaakst gediagnosticeerd bij 65- tot 74-jarigen.](#))

Nu, in een recent [artikel](#) voor Kaiser Health News, beschrijft schrijver Judith Graham nieuw onderzoek dat laat zien hoe veel senioren hun gedrag hebben veranderd als reactie op uitdagingen.

Reageren op uitdagingen van COVID-19

Het standaardverhaal van "kwetsbaar, gehandicapt en afhankelijk" is vaak gewoon niet waar. Veel oudere volwassenen hebben een leven aan ervaringen waaruit ze kunnen putten om hun veerkracht te vergroten en nieuwe wegen voorwaarts te vinden.

- **Zichzelf beschermen:** uit een onderzoek is gebleken dat een meerderheid van de senioren krachtig heeft gereageerd om zichzelf te beschermen: persoonlijke tijd met familie en vrienden beperken (94%); het beperken van uitstapjes naar de supermarkt (94%); en het annuleren van feesten en reizen buiten de stad (88%).
- **Stress ervaren:** een meerderheid van de oudere volwassenen maakt zich terecht zorgen over de pandemie, en ongeveer een derde lijdt aan angst of depressie. Interessant genoeg waren 75-plussers echter beter in staat zich aan te passen. Antwoorden omvatten: lichaamsbeweging krijgen; gewoon naar buiten gaan; routines veranderen; meditatie of opmerkzaamheid beginnen; en in het algemeen veranderende attitudes. Mensen van deze leeftijd lijken te herkennen dat het belangrijk is om te focussen op wat we kunnen er in ons leven.
- **Sociale netwerken:** om te voorkomen dat eenzaamheid en angst, die ze gebruiken en zelfs uitbreiden van sociale netwerken via sociale media of video chats. We hebben gezien dat de waarde van deze verbindingen in

actie bij het IMF. Regelmatig online vergaderingen gehouden door veel van de [160-plus myeloom ondersteuning van groepen in de VS](#) zijn een geschenk uit de hemel voor het bijwerken en bijhouden van de mensen verbonden.

• **De vraag "wie is in uw bubble?":** Veel myeloma-patiënten, gewoon om te zien hun kleinkinderen. Het is mogelijk om te zorgen voor veilig bellen, vooral als familieleden in de buurt wonen. Na een wenselijk of noodzakelijk quarantaine kunnen gezinnen samen te komen in kleine groepen met gebruik van maskers, fysieke afstand en andere standaard voorzorgsmaatregelen. (Aan de buitenlucht, indien mogelijk en geen knuffels voor nu, vooral als alle kinderen hebben buiten de lijst met contacten.)

De verzekering van testresultaten

Nog een silver lining is dat, ondanks de controverses, een groot aantal van COVID-19 [behandeling](#) en [vaccin](#)-trials gaan snel vooruit. Je hebt misschien gehoord dat een [monoklonaal antilichaam proef werd onlangs stopgezet tijdelijk](#) voor de veiligheid. Dit is eigenlijk heel geruststellend. We willen alle behandelingen vooruit om veilig te zijn, en het doel van de proeven is om te beoordelen precies dat. Ook voor het vaccin trials. (Het Covid-19-vaccinonderzoek van Johnson & Johnson [is onderbroken](#) vanwege een onverklaarbare ziekte bij een deelnemer.) Iets dat aan miljoenen mensen moet worden gegeven, moet veilig zijn.

Onlangs [legde de FDA uit](#) hoe het begin van de COVID-19-pandemie van invloed was geweest op kankeronderzoek en -zorg. Dr. Richard Pazdur, directeur van het Center of Excellence van de FDA, en Dr. Anand Shah, adjunct-commissaris, bespraken de uitdagingen - zowel voor patiënten als voor onderzoekers. Het was buitengewoon geruststellend om te horen dat ze er alles aan doen om aangepaste en nuttige begeleiding te geven in het licht van de pandemie. Lopende klinische onderzoeken zijn essentieel en moeten zo goed mogelijk worden uitgevoerd, terwijl strikte veiligheidsmaatregelen moeten worden genomen om COVID-19-infectie te voorkomen.

Het komt neer op

Laten we de ervaring vieren die het leven met zich meebrengt, en samen werken om deze pandemie te doorstaan. Welke kant we ook op gaan, het lijkt erop dat [veerkracht](#) de sleutel is. Het IMF zal binnenkort een korte enquête sturen om groepsleden te ondersteunen om het effect van de pandemie op myeloompatiënten te peilen en om te leren hoe ze ermee omgaan. Ik zal over de resultaten rapporteren in een toekomstige blog. Bij voorbaat dank voor het nemen van de tijd om deel te nemen.

Blijf veilig en wees gezond.