

Hoffnungsschimmer für Myelompatienten: Auf Erfahrungen zurückgreifen

15. Oktober 2020

Wir wissen, dass Myelompatienten in dieser Zeit der COVID-19-Pandemie besonders gefährdet sind. Es wurde jedoch weitgehend übersehen, dass ältere Erwachsene, die den größten Prozentsatz der Myelompatienten ausmachen, psychisch sehr belastbar sind. ([Myelom wird am häufigsten bei 65- bis 74-Jährigen diagnostiziert.](#))

In einem kürzlich erschienenen [Artikel](#) für *Kaiser Health News*, beschreibt die Autorin Judith Graham neue Forschungsergebnisse, die zeigen, wie viele Senioren ihr Verhalten als Reaktion auf Herausforderungen geändert haben.

Auf die Herausforderungen von COVID-19 reagieren

Die Standardgeschichte von "gebrechlich, behindert und abhängig" ist oft nicht wahr. Viele ältere Erwachsene haben ein Leben lang Erfahrungen gesammelt, auf die sie zurückgreifen können, um ihre Resilienz zu verbessern und neue Wege zu finden.

- **Sich schützen:** Eine Umfrage ergab, dass die Mehrheit der Senioren stark reagiert hat, um sich selbst zu schützen: Begrenzung der Zeit mit Familie und Freunden (94%); Begrenzung der Fahrten zum Lebensmittelgeschäft (94%); und Absagen von Feiern und Ausflügen außerhalb der Stadt (88%).
- **Stress erleben:** Die Mehrheit der älteren Erwachsenen war richtig besorgt über die Pandemie, wobei etwa ein Drittel unter Angstzuständen oder Depressionen litt. Interessanterweise konnten sich die über 75-Jährigen jedoch besser anpassen. Die Antworten sind wie folgt: Sport treiben; einfach nach draußen gehen; Routinen ändern; Meditation oder Achtsamkeit üben; und im allgemeinen das Verhalten verändern. Menschen in diesem Alter scheinen zu erkennen, dass es wichtig ist, sich auf das zu konzentrieren, was wir in unserem Leben kontrollieren können.

- **Soziale Vernetzung:** Um Einsamkeit und Angst zu vermeiden, nutzen und erweitern sie soziale Netzwerke über soziale Medien oder Video-Chats. Diese Verbindungen haben sich beim IMF bewährt. Regelmäßige Online-Meetings, die von vielen der [über 160 Myelom-Selbsthilfegruppen in den USA](#) abgehalten werden, waren ein Geschenk des Himmels, damit die Menschen auf dem Laufenden gehalten werden und in Verbindung bleiben können.
- **Fragen: "Wer ist in deiner sogenannten Blase oder Gruppe (bubble)?"**: Viele Myelompatienten wollen nur ihre Enkelkinder sehen. Es ist möglich, sichere Blasen oder Gruppen zu schaffen, insbesondere wenn Familienmitglieder in der Nähe wohnen. Nach jeder angemessenen oder notwendigen Quarantäne können Familien in kleinen Gruppen unter Verwendung von Masken, Einhaltung der physischen Distanzierung und anderen Standardvorkehrungen zusammenkommen. (Treffen Sie sich wenn möglich im Freien und umarmen Sie sich nicht, besonders wenn Kinder mit anderen Menschen Kontakt haben.)

Beruhigung durch Studienergebnisse

Ein weiterer Hoffnungsschimmer ist, dass trotz Kontroversen eine große Anzahl von COVID-19- [Behandlungs-](#) und [Impfstoffversuchen](#) zügig voranschreitet. Möglicherweise haben Sie gehört, dass eine [monoklonale Antikörperstudie kürzlich aus Sicherheitsgründen vorübergehend abgebrochen wurde](#)

Das ist eigentlich sehr beruhigend. Wir möchten, dass alle künftigen Behandlungen sicher sind, und der Zweck der Studien ist genau das zu bewerten. Das gleiche gilt für die Impfstoffversuche. (Die Covid-19-Impfstoffstudie von Johnson & Johnson wurde aufgrund einer ungeklärten Krankheit bei einem Studienteilnehmer [unterbrochen](#).) Etwas, das Millionen von Menschen gegeben werden soll, muss sicher sein.

Kürzlich [erklärte die FDA](#), wie sich der Ausbruch der COVID-19-Pandemie auf die Krebsforschung und -versorgung ausgewirkt hat. DR. Richard Pazdur, Direktor des Center of Excellence der FDA und Dr. Anand Shah, Stellvertretender Kommissar, diskutierten die Herausforderungen - sowohl für Patienten als auch für Forscher. Es war sehr beruhigend zu erfahren, dass sie alle Anstrengungen unternehmen, um angesichts der Pandemie modifizierte und hilfreiche Leitlinien bereitzustellen. Laufende klinische Studien sind unerlässlich und müssen unter Einhaltung strenger Sicherheitsmaßnahmen

zur Vermeidung einer COVID-19-Infektion so gut wie möglich fortgesetzt werden.

Das Fazit

Lassen Sie uns die Erfahrung feiern, die das Leben mit sich bringt, und lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, diese Pandemie zu überwinden. Egal in welche Richtung wir uns wenden, es scheint, dass [Resilienz](#) der Schlüssel ist. Der IMF wird bald eine kurze Umfrage senden, um die Mitglieder der Gruppe dabei zu unterstützen, die Auswirkungen der Pandemie auf Myelompatienten zu bewerten und zu erfahren, wie sie damit umgehen. Ich werde in einem zukünftigen Blog über die Ergebnisse berichten. Vielen Dank im Voraus, dass Sie sich die Zeit für die Teilnahme genommen haben.

Bleiben Sie sicher und gesund.