

In Krisenzeiten positiv und stark bleiben: Ein Rezept für Resilienz

3. Dezember 2020

Es ist jetzt eine sehr schwierige Zeit für alle. [Laut CNN](#) wurden am Mittwoch 3.157 COVID-19-Todesfälle gemeldet, ein Allzeithoch für die Pandemie, und ein Anstieg von etwa 20 Prozent gegenüber dem vorherigen Rekord von 2.603 am 15. April.

Wir haben eine anstrengende Wahl, eine anhaltende Pandemie, eine Wirtschaftskrise erlebt, und außerdem müssen sich Myelompatienten darauf konzentrieren, eine Remission zu erreichen oder in Remission zu bleiben! Es ist wichtig, den Weg nach vorne zu sehen und sich auf positive Nachrichten zu konzentrieren, die das Vertrauen in ein besseres Jahr 2021 und darüber hinaus fördern können.

Das Schweizer Käsemodell zur Bekämpfung von COVID-19

Obwohl das wie eine bizarre neue Ernährungsempfehlung klingt, ist das [ein altes Modell](#), das mehrere Schutzstufen gegen Krankheiten bewertet. Stellen Sie sich vor, Sie stellen eine Reihe von Barrieren oder Wänden auf, aber keine davon ist perfekt: Jede hat Löcher, wie Schweizer Käse. Wenn Sie Schweizer Käsescheiben wie Dominosteine hintereinander aufstellen, können Sie sich vorstellen, dass etwas (wie COVID-19-Viruspartikel), das durch die Löcher in der ersten Käsescheibe gelangt, möglicherweise auf wenige Löcher in der nächsten Scheibe und auf die Löcher in verschiedenen Positionen in der dritten Scheibe trifft. Nach ungefähr sechs Scheiben werden nicht so viele COVID-19-Partikel den ganzen Weg schaffen.

Das bedeutet, dass wir selbst dann nicht absolut sicher werden, wenn ein COVID-19-Impfstoff verfügbar ist und viele Menschen geimpft wurden. Es wird weiterhin wichtig sein, dass jeder eine Maske trägt, sich körperlich distanziert, sich die Hände wäscht, Menschenansammlungen in Innenräumen meidet und sich auf neuere Antivirus-Behandlungen verlässt (und das ist die sechste Käsescheibe). Dieser vielschichtige Ansatz ist

außerordentlich hilfreich und kann einen großen positiven Einfluss auf die Kontrolle der Ausbreitung des Coronavirus haben.

Wie sieht es mit den Impfstoffen?

Myelompatienten sollen den Impfstoff unbedingt erhalten, sobald er verfügbar ist. Sowohl Pfizer als auch Moderna haben bei der [FDA eine Notfallgenehmigung](#) für ihre Impfstoffe beantragt.

- Der Impfstoff von Moderna, mRNA-1273, hatte nach Angaben des Unternehmens eine [Wirksamkeitsrate von über 94 Prozent](#). Es wurde auch gezeigt, dass der Impfstoff sicher ist, ohne dass neue Sicherheitsbedenken festgestellt wurden. Nebenwirkungen bei der Mehrheit der Empfänger umfassen normalerweise Fieber und Schmerzen, die ein oder zwei Tage anhielten. Die FDA-Anhörung von Moderna ist für den 17. Dezember geplant.
- [Pfizer berichtete](#), dass ihr experimenteller Covid-19-Impfstoff namens BNT162b2 - ohne ernsthafte Sicherheitsbedenken im Zusammenhang mit Impfstoffen - zu mindestens 90 Prozent wirksam war. Die FDA-Anhörung von Pfizer ist für den 10. Dezember geplant. Der Impfstoff [wurde am 2. Dezember in Großbritannien zugelassen](#).
- Es gibt Verwirrung um den [Impfstoff von AstraZeneca und der Universität Oxford](#), und es wurde kürzlich gezeigt, dass er bei halber Dosierung zu 90 Prozent wirksam ist, zwei volle Dosen zeigten jedoch eine Wirksamkeit von nur 62 Prozent. Das Unternehmen sammelt weitere Daten. Aufgrund des Alters und der Immunschwäche, ist der Nutzen des Impfstoffs geringer als bei anderen Gruppen, aber dennoch sehr wertvoll.

Wann kann ich mich impfen lassen?

Derzeit scheint es, dass die Impfung für Myelompatienten in der zweiten Impfwelle - nachdem die Beschäftigten im Gesundheitswesen und Menschen an vorderster Front sowie Bewohnern und Mitarbeitern von Pflegeheimen geimpft werden - stattfinden wird. Das bedeutet, dass die Impfung für Myelompatienten wahrscheinlich irgendwann im Januar 2021 beginnen wird. Die New York Times hat [dieses praktische Tool](#) entwickelt, mit dem Sie

anhand Ihres Alters, Ihrer Gesundheit, Ihres Berufs und Ihres Standorts sehen können, wann Sie den Impfstoff erhalten werden.

Bisher wurden keine Nebenwirkungen berichtet, die einen Patienten von der Impfung abhalten würden. Höchstwahrscheinlich müssen wir uns an COVID-19-Impfungen gewöhnen, die jährlich erforderlich sein können, wie die Grippeimpfungen zur Behandlung der Grippe, verursacht von verschiedenen Stämmen. Wenn wir wirklich Glück haben, könnte COVID-19 zu Ende gehen und kein anhaltendes Problem sein - aber das scheint unwahrscheinlich.

Gefährdete Gemeinschaften

Eine aktuelle Frage ist, wie alle gefährdeten Gemeinschaften effektiv erreicht werden können, damit sie Impfungen und andere COVID-19-Behandlungen erhalten. Ein [kürzlich in *Nature* veröffentlichter Artikel](#) versucht, die rassenspezifische Unterschiede in Bezug auf das Myelom aufzuklären. Der Myelompatient, IMF-Vorstandsmitglied und starker Patientenanwalt [Yelak Biru](#) wird in dem Bericht vorgestellt, der die überproportional höhere Wahrscheinlichkeit für Myelom in der afroamerikanischen Gemeinschaft und die dringende Notwendigkeit einer verstärkten Outreach-Arbeit mit dieser und anderen Farbgemeinschaften hervorhebt.

Laut *Nature* ist es eine Herausforderung, eine echte Bindung zwischen diesen Gemeinschaften und den medizinischen und Forschungsgemeinschaften aufzubauen, vor allem aufgrund der "Geschichte der Ausbeutung und Misshandlung ethnischer Minderheitengruppen durch Forscher". Anfang dieses Jahres untersuchten die Teilnehmer eines FDA-Treffens [die Unterrepräsentation von Afroamerikanern in klinischen Myelomstudien](#).

Wie bei den Impfbemühungen erfordert die Outreach-Arbeit für Myelom in verschiedenen Gemeinschaften viel Arbeit auf persönlicher Ebene — eine Herausforderung in diesen Pandemiezeiten —, um Vertrauen zu gewinnen und den Zugang und die Ergebnisse zu verbessern.

Darüber hinaus [sind rassische und ethnische Kategorien in den USA sehr komplex](#). Ist jemand ausschließlich Afroamerikaner oder Hispanic oder Indianer oder Asiate - oder vielleicht eine Mischung, die aus der Evolution

einer Familie im Laufe der Jahre entsteht? Diese Frage erschwert genetische Studien, die versuchen zu bewerten, warum Myelom in bestimmten Gruppen häufiger (oder weniger häufig) auftritt.

Eine positive Geschichte aus Island

Das, vom [IMF unterstützte iStopMM-Projekt](#) ist eine faszinierende Outreach-Arbeit. Dieses Projekt untersucht die isländische Bevölkerung über 40 Jahre auf das Vorhandensein einer frühen Myelomkrankheit in Form von MGUS (monoklonale Gammopathie von unbestimmter Bedeutung) und SMM (schwelendes Multiples Myelom). Das Projekt war trotz der unglaublichen Herausforderungen, die entlegensten Regionen Islands zu erreichen, ein enormer Erfolg.

Insgesamt 80.743 Personen (54,2 Prozent der Isländer gegenüber 40) gaben eine Einverständniserklärung ab. Das ist die höchste Teilnahmequote an einer klinischen Studie in einer Nation, die auf Twitter von Dr. Sigurdur Kristinsson, dem Hauptforscher der Universität von Island, angekündigt wurde.

Ein Problem blieb jedoch bestehen: Alle Teilnehmer benötigten eine Ausgangsblutprobe, um festzustellen, ob ein monoklonales Protein (das auf MGUS oder SMM hinweist) vorhanden war. Glücklicherweise gibt es ein universelles Gesundheitssystem und eine Mehrheit der Patienten stellte im Rahmen der laufenden Versorgung Blutproben zur Verfügung (oder hatte diese zur Verfügung gestellt).

Ab dem 13. Oktober standen jedoch 67.804 Blutproben zur Verfügung. Die fehlenden / benötigten Proben stammten von Personen aus den entlegeneren Gemeinden Islands oder aus den Städten, waren jedoch aus irgendeinem Grund nicht erreichbar.

In einer von Tinna Hallsdottir von der Universität von Island koordinierten Aktion, die als "The Final Countdown" bezeichnet wurde, war es das Ziel, über mindestens 70.000 Blutproben hinauszugehen, um die Studie wirklich zu verbessern. Die sieben "Sampling Heroes", die sich über 30 Gemeinden erreicht haben, haben großartige Arbeit geleistet, zuerst per E-Mail, dann per Post und dann (was sich als am effektivsten erwies) Telefonanrufe. Bis Mitte November wurden über 72.000 Proben - mit einem neuen Ziel von

72.500 - genommen. Diese durchdachte, energische, freundliche und koordinierte Anstrengung führte zu schnellen Ergebnissen und ermöglichte es dem iStopMM-Programm, ein neues Niveau von Erfolg zu erreichen.

Herzlichen Glückwunsch an das iStopMM-Team! Wir müssen ihrer Führung bei anderen wichtigen Outreach-Programmen folgen.

Resilienz

Ich weiß, dass es so aussieht, als ob dieses Wort heutzutage überall ist, aber das hat einen Grund. Wir müssen unsere Resilienz verbessern, um diese außergewöhnlichen und schwierigen Zeiten zu überstehen. Auf dem jüngsten Gipfeltreffen der Leiter der IMF-Unterstützungsgruppe diskutierte [Sue Dunnett](#) das Konzept der "Coaching Resilience" und gab Hinweise zur Verbesserung der emotionalen, mentalen und physischen Resilienz. Die Arbeit auf all diesen Ebenen wird wichtig sein, um die kommenden Monate bestmöglich zu überstehen.

Wie ich immer betone, werden wir das gemeinsam durchstehen. Seien Sie freundlich, helfen Sie sich gegenseitig und bleiben Sie auf dem Laufenden und mutig, um die unbekannt Gebiete einer Welt nach der Pandemie zu erforschen.