

Das Coronavirus (Covid-19) und das Myelom

Datum: 20.03.2020

Coronaviren sind eine weitgreifende Familie von Viren, von denen manche grippeähnliche Symptome hervorrufen können. Der neue, als COVID-19 bekannte und sich im Umlauf befindliche Stamm kann unsere Lunge und Atemwege beeinträchtigen.

Obwohl viele Personen nur leichte oder gemäßigte Symptome aufweisen, sollten Patienten mit Knochenmarkstumoren (Myelom) während der Epidemie besonders achtsam sein, da das Myelom und dessen Behandlung die Fähigkeit des Immunsystems zur Bekämpfung der Infektion schwächen kann, weshalb die Gefahr sich mit dem Coronavirus anzustecken bei solchen Patienten wesentlich höher ist, zudem ist auch die Wahrscheinlichkeit größer, dass Komplikationen auftreten.

Dies sollten besonders Patienten beachten, die sich einer aktiven Therapie unterziehen (Chemotherapie und/oder Immuntherapie). Das Risiko geht jedoch weit darüber hinaus: Die Folgen der Behandlung können noch lange Zeit nach dem letzten Sitzungszyklus fortauern und die immunsuppressive Wirkung der Behandlung könnte langfristig sein.

Es handelt sich um eine beispiellose Gesundheitskrise. Während dieser Zeit ist es wichtig, nicht in Panik zu geraten und den Rat der Regierung, der gesundheitstechnischen Fachleute (Hämatologen oder Fachärzte für Myelom-Erkrankungen), der Leistungserbringer im Gesundheitswesen (Gesundheitsministerium/Krankenhaus) und der Gesundheitsexperten (Weltgesundheitsorganisation, Europäisches Zentrum für die Kontrolle und Prävention von Krankheiten usw.) zu befolgen.

Myeloma Patients Europe (MPE) arbeitet derzeit mit verschiedenen Experten an der Entwicklung eines Dokuments, das Myelom- und AL-Amyloidose-Patienten behilflich ist. Wenn Sie Fragen haben, senden Sie bitte eine E-Mail an info@mpeurope.org

In der Zwischenzeit hat das MPE die folgenden Ratschläge und Empfehlungen zusammengestellt.

Beachten Sie die soziale Distanzierung

Wann immer möglich, bleiben Sie zu Hause und reduzieren Sie alle sozialen Kontakte. Arbeiten Sie soweit wie möglich von zu Hause aus. Denken Sie daran, dass es viele Möglichkeiten gibt, mit Freunden, Familie, Kollegen oder Kunden in Kontakt zu treten: Telefon, E-Mail, soziale Netzwerke, Videokonferenzen... Halten Sie in öffentlichen Räumen einen Abstand von mindestens einem oder zwei Metern zwischen Ihnen und anderen Personen ein, insbesondere wenn jemand hustet oder niest. Vermeiden Sie die Teilnahme an Versammlungen oder öffentlichen Veranstaltungen und unterlassen Sie Reisen mit dem Bus, Zug, der U-Bahn und dem Flugzeug.

Waschen Sie sich die Hände öfter als sonst

Waschen Sie Ihre Hände öfter mit Seife oder einem Desinfektionsmittel auf Alkoholbasis für mindestens 20 Sekunden. Dies sollte alle Viren abtöten, die auf Ihren Händen zurückbleiben könnten. Reinigen und desinfizieren Sie häufig berührte Gegenstände und Oberflächen mit Seife oder einem alkoholhaltigen Reinigungsmittel.

Achten Sie auf eine gute Atemwegshygiene

Achten Sie darauf, dass Sie und die Menschen in Ihrer Umgebung eine gute Atemwegshygiene einhalten. Das bedeutet, dass Sie beim Husten oder Niesen Mund und Nase mit einem gebeugten Ellbogen oder einem Tuch bedecken sollten. Anschließend sollte das benutzte Tuch sofort entsorgt werden.

Gesichtsmasken halten Tröpfchen, die das Virus verbreiten könnten, aus Nase und Mund zurück; es gibt jedoch kaum Hinweise darauf, dass sie wirksam verhindern, dass sich Menschen anstecken oder das Virus verbreiten, dies gilt besonders für Krebspatienten. Wenn Sie sich für die Verwendung einer Gesichtsmaske entscheiden, verlassen Sie sich nicht auf diese als einzige Präventivmaßnahme und verwenden Sie sie besser in Kombination mit anderen in diesem Dokument beschriebenen Präventivmaßnahmen. Kombinieren Sie die Verwendung der Maske mit einer häufigen Reinigung Ihrer Hände mit einem Desinfektionsmittel auf Alkoholbasis oder mit Wasser und Seife. Informieren Sie sich darüber, wie Sie Ihre Maske verwenden und wie Sie sie ordnungsgemäß entsorgen.

Aufgrund begrenzter wissenschaftlicher Studien bitten wir Sie, vor der Verwendung einer Maske den Rat eines Arztes einzuholen. Sehen Sie hier die von der Weltgesundheitsorganisation veröffentlichten Informationen:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

Vermeiden Sie einen Kontakt mit Augen, Nase und Mund

Sind die Hände einmal kontaminiert, können sie das Virus auf die Augen, die Nase oder den Mund übertragen. Von dort kann das Virus in Ihren Körper eindringen und Sie krank machen.

Bleiben Sie gesund

Befolgen Sie Ihre gewohnte Gesundheitsroutine, um fit und gesund zu bleiben, aber vermeiden Sie den Besuch von Fitnessstudios und öffentlichen Schwimmbädern. Schlafen Sie gut, 6, 7 oder 8 Stunden pro Nacht. Bewegung ist wichtig, entweder zu Hause oder im Freien - Spaziergänge oder Joggen an der frischen Luft sind gute Möglichkeiten, gesund zu bleiben. Essen Sie gut und achten Sie auf Ihre Ernährung - halten Sie eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse ein. Wenn möglich, bitten Sie Ihren örtlichen Supermarkt um einen Hauslieferdienst, um das Rausgehen zu vermeiden, oder bitten Sie Familie und Freunde um Hilfe.

MPe
Myeloma
Patients
Europe

MYELOMA, AL AMYLOIDOSIS AND CORONAVIRUS

- 1 SOCIAL DISTANCING**

Where possible, limit leaving your home. Make arrangements to work from home if this is a possibility. Avoid public meetings or events, avoid travelling by bus, train, metro, plane.
- 2 WASH YOUR HANDS**

Wash your hands more frequently, with soap or an alcohol-based rub, for about twenty seconds. This kills any viruses that may be on your hands. Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces with a soap or alcohol based cleaner.
- 3 RESPIRATORY HYGIENE**

Make sure that you, and the people around you, follow good respiratory hygiene. This means covering your mouth and nose with your bent elbow or tissue when you cough or sneeze. Then dispose of the used tissue immediately.
- 4 AVOID TOUCHING YOUR EYES, NOSE AND MOUTH**

Once contaminated, hands can transfer the virus to your eyes, nose or mouth. From there, the virus can enter your body and make you sick.
- 5 STAY HEALTHY**

Maintain your usual health routine in order to stay fit and well. Exercise, either at home or in an open space a walk or run in the fresh air is a good way to stay healthy.
- 6 SHOULD YOU DEVELOP SYMPTOMS**

High fever, a deep dry cough, fatigue and shortness of breath are the main symptoms. If this is your case, call your healthcare provider to seek advice, and plan your potential visit in advance. Make sure that the person you're speaking with is aware that you are a myeloma patient.

 @MyelomaEurope  @mpeurope  www.mpeurope.org

Bleiben Sie informiert

Halten Sie sich über die neuesten Entwicklungen in Sachen Coronavirus auf dem Laufenden. Befolgen Sie die Ratschläge Ihres Gesundheitsversorgers, der Angehörigen der Gesundheitsberufe und der nationalen und lokalen Gesundheitsbehörden, wie Sie sich vor dem Coronavirus schützen können. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich an Ihren primären Gesundheitsversorger oder das Hämatologie-Team. Versuchen Sie, die Fachkräfte telefonisch oder per E-Mail zu kontaktieren, bevor Sie ins Krankenhaus gehen.

Für den Fall, dass Sie Symptome entwickeln

Zu den Hauptsymptomen des Coronavirus gehören Atembeschwerden, hohes Fieber, Husten, Kurzatmigkeit und Atembeschwerden. In den schlimmsten Fällen können die Symptome Lungenentzündung, Akutes Respiratorisches Syndrom und Nierenversagen umfassen.

Sollten diese Symptome bei Ihnen auftreten, dürfen Sie das Haus nicht verlassen und sollten schnell ärztlichen Rat aufsuchen, aber nicht ohne Anweisung (z.B. von einem Arzt, Ihrem Hämatologen, einem Gesundheitsdienstleister, usw.) ins Krankenhaus gehen. Stellen Sie sicher, dass die konsultierte Person weiß, dass Sie ein Myelom-Patient sind. Befolgen Sie dessen Anweisungen und Ratschläge.

Wenn Sie ein Myelom-Patient sind und sich derzeit in Behandlung befinden, muss unbedingt sichergestellt werden, dass Sie Ihre Behandlung wie vorgeschrieben fortsetzen, es sei denn, ein Hämatologe teilt Ihnen etwas anderes mit.

Wenn Sie schwere Symptome verspüren und dringend ärztliche Hilfe benötigen, rufen Sie sofort einen Arzt oder die Notfallhilfe an. Wenden Sie sich auch an Ihren Hämatologen, um ihn darüber zu informieren.

Weitere Infos

Anweisungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) mit Einzelheiten und spezifischem Maßnahmen für jedes Land: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Auskünfte des Europäischen Zentrums für die Prävention und die Kontrolle von Krankheiten: <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>