

## Wichtige „Alltagsfragen“

- Welche Selbsthilfegruppen würden Sie mir empfehlen?
- Wo finde ich weitere wichtige Informationen und Adressen/Telefonnummern?
- Könnte eine begleitende psychosoziale Unterstützung hilfreich sein?
- Gibt es in meiner Nähe einen erfahrenen Psychoonkologen?
  - Wenn ich Angst oder Stress verspüre?
- An wen kann ich mich wenden, wenn ich im Alltag Unterstützung benötige?
- An wen können sich meine Angehörigen wenden, um Unterstützung zu erhalten?
- Mit welchen Veränderungen in meinem Alltag könnte ich rechnen?
- Kann ich während der Behandlung arbeiten gehen? / meine Familie versorgen?
  - Werde ich weiterhin meinen Beruf ausüben können?
  - Kann ich nach der Behandlung weiterhin berufstätig sein?
  - Was muss ich hierbei beachten?
  - Wie lange wird es voraussichtlich nicht möglich sein, berufstätig zu sein?
- Wie wichtig ist Sport für mich? Welche Sportarten wären am besten geeignet?
- Ernährung:
  - Sollte ich bestimmte Nahrungsmittel vermeiden?
  - Was kann / sollte ich bei der Ernährung beachten?

## Nach der Therapie

- Welche Nachsorge ist notwendig?
- Ist eine Erhaltungstherapie notwendig?
- Was sind die Möglichkeiten, wenn es zu einem Rezidiv (Rückfall) kommt?

## Eigene Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Allgemeine Fragen

- Wie viele Termine werden eingeplant?
- Wie viel Zeit muss ich pro Termin ungefähr mitbringen?

Weitere Informationen rund um das multiple Myelom finden Sie unter:

[www.myelom.org](http://www.myelom.org)



[kontakt@myelom.org](mailto:kontakt@myelom.org)

[www.LHRM.de](http://www.LHRM.de)



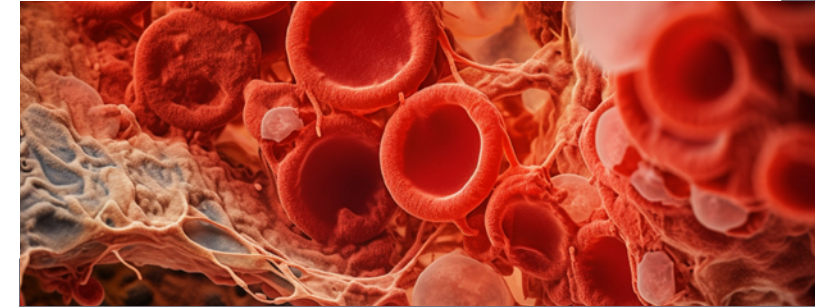
[buero@LHRM.de](mailto:buero@LHRM.de)

[www.myelom.online](http://www.myelom.online)



[info@myelom.online](mailto:info@myelom.online)

# Diagnose Multiples Myelom Was nun?



Die Diagnose Multiples Myelom ist für Patientinnen und Patienten erst einmal ein schwerer Schock. Umso wichtiger ist es in den folgenden Arzt-Patienten-Gesprächen Klarheit über die weiteren Schritte zu bekommen.

Die Patientenorganisationen Arbeitsgemeinschaft Multiples Myelom (AMM-Online), Leukämiehilfe RHEIN-MAIN e.V. und Myelom.Online e.V. haben daher einen Fragenkatalog erarbeitet, der Betroffenen eine Hilfestellung für die weiteren Gespräche mit Ärztinnen und Ärzten geben soll.

Bereiten Sie Ihren Arzttermin anhand des Fragenkatalogs intensiv vor. Scheuen Sie sich nicht, so lange zu fragen, bis Sie Klarheit über die weiteren Schritte haben.



## Vorbereitung auf ein Arzt-Gespräch

- Notizen während des Gespräches machen
- Legen Sie vorher eine Liste an
  - von bisherigen Erkrankungen
  - Begleiterkrankungen
  - Krankengeschichte
  - Ihren Fragen
- Begleitperson mitnehmen ist empfehlenswert
- Teilen Sie gerne Ihrem Arzt mit, wenn Sie angespannt, nervös oder überfordert sind.



## Fragen zur Erkrankung

- Was ist das Multiple Myelom und was bedeutet das für mich?
- Welche Prognose hat meine Erkrankung?
- In welchem Stadium befindet sich das Multiple Myelom bei mir?
- Wie viel Erfahrung haben Sie mit der Behandlung dieser seltenen Erkrankung?

## Fragen zu Untersuchungen

- Welche Untersuchungen sind zur weiteren Diagnostik bei mir notwendig (z.B. Knochenmarkpunktion, Bildgebende Verfahren, Laboruntersuchungen, 24-Stunden Urin)?
- Wie werden diese Untersuchungen durchgeführt und gibt es dabei etwas zu beachten?
- Müssen sie stationär durchgeführt werden oder geht es auch ambulant?
- Wie lange wird es dauern, bis ich die Ergebnisse bekomme?
- Kann ich eine Kopie der Untersuchungsergebnisse für meine Unterlagen erhalten?
- Nach konkretem Befund:  
Welche Bedeutung haben die Ergebnisse für meinen Krankheitsverlauf?
- Arbeiten Sie mit einem Myelom-Zentrum zusammen? Mit welchem? Würden Sie mir empfehlen, mich dort vorzustellen (Zweitmeinung, die jedem Patienten zusteht)?

## Fragen zur Behandlung/Therapie

- Welche Behandlungsoptionen kommen für mich in Betracht?
- Welche empfehlen Sie mir und warum?
- Wie sieht mein Behandlungsplan im Detail aus?
  - Dauer der Behandlung
  - Therapiezyklen
  - Dauer jedes einzelnen Zyklus
  - Abstand zwischen den Zyklen
- Wie sehen die nächsten Therapieschritte aus?
- Welche Untersuchungen sind während der Therapie wie oft erforderlich?
- Wie kann ich die Behandlung sinnvoll ergänzen (z.B. Nahrungsergänzungsmittel Anwendungen)?
- Was geschieht, wenn ich mich nicht behandeln lasse?
- Was ist eine klinische Studie, und gibt es für mich aktuell eine geeignete Studie?

## Mögliche Nebenwirkungen der Therapie

- Welche Nebenwirkungen können bei meiner Behandlung auftreten?
- Wie schnell können Nebenwirkungen auftreten?
- Werde ich meine Haare verlieren?
- Gibt es Möglichkeiten, um Nebenwirkungen zu mildern?
- Können auch später noch Nebenwirkungen und Spätschäden auftreten? Wenn ja, welche?
- Hat die Behandlung Auswirkungen auf meine Sexualität und Fruchtbarkeit? Wenn ja, was kann ich tun?
- Ist es empfehlenswert, ein Nebenwirkungstagebuch zu führen und zu weiteren Gesprächen mitzubringen?