

## Warum Selbsthilfe?

Die Aufgabe der Selbsthilfegruppe ist es, Neuerkrankten über den ersten Schock hinwegzuhelfen, Betroffene zu unterstützen und so ein Gefühl der Gemeinsamkeit zu bewirken.

Die Gruppe bietet den Betroffenen und Angehörigen die Möglichkeit, sich über die Krankheit und die damit verbundenen Ängste und Probleme auszutauschen.

Sie finden Hilfe und Unterstützung bei der Bewältigung der Krankheit.

Wenn man sieht, wie es anderen während oder nach einer Chemotherapie oder anderen Behandlungen geht, bzw. wie andere ihr Leben organisieren und mit guten aber auch mit schlechten Nachrichten umgehen, dann kann man dabei viel für sich lernen.

Die uns behandelnden Ärzte stehen oft unter enormen Zeitdruck. Wichtig ist deshalb für viele Betroffene auch zu erfahren, wie man dem Arzt die richtigen Fragen stellt und mit ihm gemeinsam den eigenen Weg findet.

Mehrere Studien deuten außerdem darauf hin, dass es gut für Betroffene ist, die Sorgen und Ängste nicht zu vergraben, sondern auszusprechen und dadurch die seelische Belastung zu verringern.

Eine Verbesserung der Lebensqualität und Verlängerung der Lebensdauer werden auf solche Aktivitäten mit zurückgeführt.

## Kontakt:

**MYELOM-HILFE THÜRINGEN gemeinn.V.**

E-Mail: [msht@gmx.de](mailto:msht@gmx.de)

## Ansprechpartner:

**Jutta Eismann** (Patientin)

☎ ( 0 36 41) 35 45 47

**Ilona Fischer** (Patientin)

☎ ( 0 36 92 1) 963 93

**Andreas Zimmermann** (Patient)

☎ ( 0 36 783) 706 58

Die MYELOM-HILFE THÜRINGEN (MHT) finanziert sich durch Spenden und Zuwendungen. Der Vorstand und die Ansprechpartner arbeiten ehrenamtlich und unentgeltlich. Wenn Sie uns unterstützen und fördern wollen, freuen wir uns über eine Spende auf unser Vereinskonto. Spendenbescheinigungen können auf Wunsch ausgestellt werden.

## **Bankverbindung und Spendenkonto:**

**MYELOM-HILFE THÜRINGEN gemeinn.V.**

FLESSABANK

Kontonummer: 2300322

BLZ: 79 330 111

IBAN: DE40 7933 0111 0002 3003 22

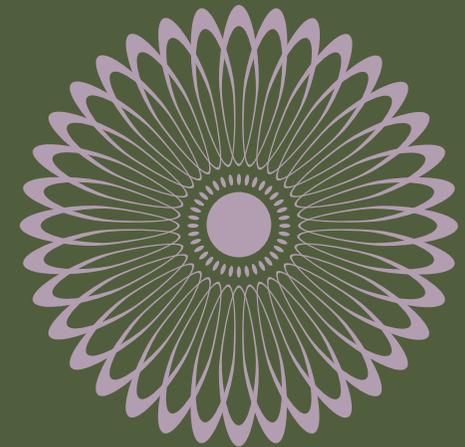
BIC: FLESDEMM

Mit freundlicher Unterstützung der IKK classic



# Multipl. Myelom Plasmozytom

Myelom Hilfe Thüringen  
**MHT**



**DLH  
Bundesverband  
Deutsche Leukämie und  
Lymphom Hilfe e.V.**

**Myelom Deutschland e.V.**

**THÜRINGISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT e.V.**

## **Multiples Myelom / Plasmozytom**

### **Was ist das?**

Das Multiple Myelom / Plasmozytom ist eine zurzeit noch unheilbare, bösartige Tumorerkrankung von Zellen des Immunsystems, den Plasmazellen.

In Deutschland erkranken etwa vier von 100.000 Einwohnern jedes Jahr (Tendenz steigend). Das mittlere Alter zum Zeitpunkt der Diagnose liegt bei ca. 65 – 70 Jahren. Zunehmend erkranken aber auch Jüngere.

Im Verlauf der Erkrankung kommt es zu einer Beeinträchtigung des Wachstums von gesundem Knochenmark und zu einer Minderung der Immunabwehr. Häufig treten auch schwere Infektionen auf, ebenso Schädigungen an Knochen und anderen Organen. Der Krankheitsverlauf, die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten und damit verbundenen Beschwerden unterscheiden sich individuell sehr. Deshalb ist es nicht einfach die Krankheit zu verstehen.

Die Therapiemöglichkeiten und deren Vielfalt haben sich in den letzten Jahren jedoch enorm verbessert. Ziel einer Therapie besteht darin, das Leben bei einer möglichst hohen Lebensqualität zu verlängern. Neuen Medikamenten verdanken wir heute schon deutlich verbesserte Lebensperspektiven. Fortschritte in der Medizin und Forschung lassen uns optimistisch sein und hoffen, bis eines Tages eine Heilung möglich ist.

### **Wer sind wir?**

Wir sind eine Gruppe von Patienten, die am Multiplen Myelom / Plasmozytom erkrankt sind und sich in den unterschiedlichsten Stadien und medizinischen Behandlungsformen befinden, sowie deren Angehörige.

Die Selbsthilfegruppe wurde im Jahr 2001 von einer ehemaligen Patientin mit dem Ziel gegründet, ein Netzwerk aufzubauen, sich gegenseitig zu unterstützen und ihr Wissen mit anderen zu teilen. Die Mitglieder kommen inzwischen nicht nur aus Thüringen, sondern aus dem gesamten mitteldeutschen Raum.

### **Was wollen wir?**

Wir wollen Kontakt zu Menschen und Organisationen, die gleiche Interessen, Sorgen und Probleme haben, die uns im Kampf gegen unsere Erkrankung mit ihrem Wissen und aktuellen Informationen unterstützen.

Wir wollen eine partnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen Patienten und Experten und eine bestmögliche medizinische Versorgung.

Wir wollen die Lebensqualität trotz Erkrankung fördern und die Eigenverantwortung der Patienten stärken.

Wir wollen zeigen, dass bei Diagnosestellung nicht gleichzeitig das Leben zu Ende ist, sondern, dass mit positiver Lebenseinstellung und durch immer besser werdende Behandlungsmöglichkeiten, man nie die Hoffnung auf eine gute Zukunft verlieren darf.

### **Was tun wir?**

Wir treffen uns in regelmäßigen Abständen und tauschen uns über die neuesten Therapien, laufende Studien und über neue medizinische Erkenntnisse aus.

Wir organisieren Veranstaltungen mit Fachvorträgen von spezialisierten Ärzten für Patienten, Angehörige und Interessierte.

Wir leisten seelischen Beistand und wollen Hoffnung, Mut und Zuversicht vermitteln.

Wir bieten umfangreiche Beratung über alle Aspekte des Myeloms aus der Sicht von Patienten und Betroffenen.

Sie können persönlich, telefonisch oder per E-Mail mit uns in Kontakt treten.

Wir sind im Internet vertreten:

**[www.myelom-deutschland.de](http://www.myelom-deutschland.de)**

Dort finden Sie auch die aktuellen **Termine** unserer Selbsthilfegruppen - Treffs und Veranstaltungen sowie alle Kontaktdaten und Ansprechpartner.

Wenn Sie Interesse haben, sich bei uns zu informieren oder mitmachen wollen, sind Sie herzlich willkommen. Wir freuen uns über jeden Interessierten.

Gemeinsam können wir Wege finden, mit der Erkrankung zu leben!